স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

নিরবচ্ছিন্ন ও সার্বিক মূল্যায়ন বিষয়ক

প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

উচ্চপ্রাথমিক স্তর

পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

নিরবচ্ছিন্ন ও সার্বিক মূল্যায়ন বিষয়ক

প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

উচ্চপ্রাথমিক স্তর

পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ

প্রথম প্রকাশ :
জুন, ২০১৬

গ্রন্থস্বত্ব :
পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ

প্রকাশক :
অধ্যাপিকা নবনীতা চ্যাটার্জী
সচিব, পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ
৭৭/২ পার্ক স্ট্রিট
কলকাতা - ৭০০ ০১৬

মুদ্রক :
সরস্বতী প্রেস লিমিটেড
(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)
কলকাতা - ৭০০ ০৫৬

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

কল্যাণময় গঙ্গোপাধ্যায় (প্রশাসক, পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ)

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)

রথীন্দ্রনাথ দে (সদস্যসচিব, বিশেষজ্ঞ কমিটি)

পরিকল্পনা, পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা
দ্বীপেন বসু
আহ্বায়ক
স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিভাগ
বিশেষজ্ঞ কমিটি বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

প্রচ্ছদ
শংকর বসাক

গ্রন্থসজ্জা
বিপ্লব মন্ডল ও দেবাশীষ মিশ্র

মুখবন্ধ

শারীরশিক্ষা একধরনের সৃজনাত্মক কর্মসূচি। খেলার সঙ্গে আনন্দ, স্বাধীনতা ও স্বতঃস্ফূর্ততার ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রয়েছে। শিক্ষার সর্বাঙ্গীণ বিকাশে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার কার্যাবলি সর্বজনস্বীকৃত। শারীরশিক্ষার কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ শিক্ষার্থীর জীবনে খাদ্য, আলো, বাতাস-এর মতো অপরিহার্য। দেশ, কাল, গ্রাম ও শহর সর্বত্র খেলার প্রতি শিশুর একটা স্বাভাবিক আকর্ষণ রয়েছে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী খেলতে ভালোবাসে। শিক্ষার্থীরা খেলবার সময় কোনোরকম ক্লান্তিবোধ করে না। খেলার মাধ্যমেই নিজেকে পুনরুজ্জীবিত যেমন করে, তেমনি এর মাধ্যমে শিশুর অভ্যন্তরীণ সুকোমল বৃত্তিগুলির বিকাশ সাধিত হয়।

জাতীয় পাঠক্রম রূপরেখা অনুসারে ও খেলার প্রতি শিক্ষার্থীদের আকর্ষণের কথা বিবেচনা করে, বিদ্যালয় স্তরে পূর্বের খণ্ডিত শারীরশিক্ষার পরিবর্তে একটি সামগ্রিক স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রম প্রস্তুত করা হয়েছে। পাঠক্রমে তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক বিষয়গুলির যথাযথ মর্যাদা দেওয়া হয়েছে। শারীরশিক্ষার বিষয়ের সঙ্গে স্বাস্থ্যশিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা, বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা, পথনিরাপত্তা, প্রাথমিক চিকিৎসা প্রভৃতি শিক্ষার উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। যোগাসন, জিমনাস্টিকস, ব্রতচারী, বিভিন্ন ধরনের একক ও দলগত খেলা, আত্মরক্ষামূলক কৌশল-ক্যারাটে, লোকক্রীড়া ও বিনোদনমূলক খেলা সমন্বিত করে একটি সমৃদ্ধিশালী শারীরশিক্ষার কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়েছে। যা দেশের মধ্যে নজিরবিহীন। শারীরশিক্ষার হৃতসম্মান পুনরুদ্ধারে বদ্ধপরিকর এই সরকার। শারীরশিক্ষার গুরুত্ব অনুধাবন করে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষাকে অন্যান্য বিষয়ের মতো সমমর্যাদার স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে। 'স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার' পাঠক্রমটি প্রস্তুতিকালীন ও পর্যায়ক্রমিক উভয়প্রকার মূল্যায়নের বিষয়।

এ রাজ্যে বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে নিরবচ্ছিন্ন ও সার্বিক মূল্যায়নের পূর্ণাঙ্গ রূপরেখা প্রস্তুত করা হয়েছে। নিরবচ্ছিন্ন ও সার্বিক মূল্যায়ন-এর তাত্ত্বিক ও প্রায়োগিক প্রসঙ্গ সম্বলিত যে প্রকাশনটি বিশেষজ্ঞ কমিটির সদস্যবৃন্দ শিক্ষক প্রশিক্ষণে ব্যবহারের জন্য বিশেষ যত্ন নিয়ে সংকলন করেছেন বর্তমানে তা প্রকাশ করা হলো।

জুন, ২০১৬
৭৭/২, পার্ক স্ট্রিট
কলকাতা- ৭০০ ০১৬

কল্যাণময় গঙ্গোপাধ্যায়
প্রশাসক
পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ

প্রাক্‌কথন

জাতীয় পাঠক্রমের রূপরেখা ও শিক্ষার অধিকার আইন, এই দুটি নথিকে ভিত্তি করে নতুন দৃষ্টিভঙ্গিতে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়টিকে বিন্যস্ত করা হয়েছে। সুস্থ দেহ, সুস্থ মনের আধার— এই প্রবাদবাক্যটিকে স্মরণে রেখে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়টিকে অন্যান্য বিষয়ের সমমর্যাদায় বিদ্যালয় স্তরের পাঠক্রমে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা পাঠক্রমটি প্রস্তুতিকালীন ও পর্যায়ক্রমিক উভয়প্রকার মূল্যায়ন প্রক্রিয়ার বিষয়। স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার শিখনসূচিতে স্বাস্থ্যশিক্ষা ও শারীরশিক্ষাকে কেন্দ্রে রেখে প্রাথমিক চিকিৎসা, বিপর্যয় মোকাবিলা, ক্রেতা সুরক্ষা, পথনিরাপত্তার শিক্ষা, মূল্যবোধ ও দেশাত্মবোধ সম্পর্কিত বিষয়গুলোকে যথাযোগ্য মর্যাদা দেওয়া হয়েছে। প্রতিটি শিক্ষার্থী যাতে নিয়মিতভাবে শারীরশিক্ষায় অংশগ্রহণ করতে পারে, সেজন্য প্রতিটি ক্লাসের রুটিনে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষাকে স্থান দিতে হবে। ব্রতচারী, ছড়ার ব্যায়াম, যোগাসন, জিমনাস্টিকস, অ্যাথলিটিক্‌স, দাবা, সু-অভ্যাস গঠন, বিনোদনমূলক খেলা ও মানবসম্পদ উন্নয়ন প্রকল্প, শারীরিক সক্ষমতা পরিমাপ ও স্বাস্থ্যপরীক্ষা প্রভৃতি বিষয়গুলোকে সমান গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুর আত্মোপলব্ধি, আত্মমর্যাদাবোধ, আত্মপ্রকাশ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সমস্যা সমাধান, মত প্রকাশের দৃঢ়তা, আবেগ নিয়ন্ত্রণ চাপ সহ্য করবার সহনশীলতা, সহমর্মিতা, সহিষ্ণুতা প্রভৃতি দক্ষতাগুলি কাম্যস্তরে বিকশিত করা সম্ভব। শিশুর মূল্যবোধ, জ্ঞান নির্মাণ, দক্ষতা নির্মাণ ও সর্বাঙ্গীণ বিকাশে শারীরশিক্ষা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে। শারীরশিক্ষার হৃতসম্মান পুনরুদ্ধারে বদ্ধপরিকর সরকার।

পশ্চিমবঙ্গ সরকারের বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ শিক্ষা অধিকার এবং সর্বশিক্ষা অভিযানের পরিকল্পনা ও সহায়তায় নিরবচ্ছিন্ন ও সার্বিক মূল্যায়ন সম্পর্কে রাজ্যব্যাপী শিক্ষক প্রশিক্ষণের আয়োজন করা হয়েছে। আশা করি, বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর ও পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ প্রকাশিত এই প্রশিক্ষণ পুস্তিকা সার্থক রূপায়ণে সহায়কের ভূমিকা পালন করবে। নতুন নতুন উদ্ভাবনীশক্তি প্রয়োগ ও শিক্ষার্থীদের উপযোগী সহজবোধ্যভাবে উপস্থাপনার ব্যবস্থা অবলম্বন করলে সার্থক হবে আমাদের এই আয়োজন।

জুন,২০১৬
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চম তল
বিধান নগর, কলকাতা- ৭০০ ০৯১

চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

সূচিপত্র

PART - I

✦	১.১.১	শিক্ষার লক্ষ্য	১
✦	১.১.২	জীবনব্যাপী শিক্ষার উদ্দেশ্যে	২
✦	১.২.১	বর্তমান শতাব্দীর উন্নয়নমূলক লক্ষ্য	৫
✦	১.২.২	শিশু খেলে কেন	৫
✦	১.২.৩	শিক্ষিকা/ শিক্ষকের বহুমাত্রিক ভূমিকা	৬
✦	১.২.৪	শিক্ষক/শিক্ষিকাদের কী কী গুণাবলি থাকা দরকার	৭
✦	১.২.৫	শিক্ষার্থীর প্রতি চাহিদা	৮
✦	১.২.৬	শিক্ষার্থীরা কখন ভালো শেখে	৮
✦	১.২.৭	বিভিন্ন শিখন উপকরণ/সম্পদের অবস্থান ও আপেক্ষিক গুরুত্ব	১০
✦	১.২.৮	শিখনে বিভিন্ন ইন্দ্রিয়ের ভূমিকা	১০
✦	১.২.৯	শিক্ষার্থীদের জন্য কী করতে হবে	১০

PART - II

✦	২.১.১	স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়ক বিভিন্ন কমিটি/কমিশনের রিপোর্ট	১১
✦	২.১.২	স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠ্যক্রমের লক্ষ্য	১৭
✦	২.১.৩	স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার শিক্ষা দর্শন	১৯
✦	২.১.৪	নতুন পাঠক্রমের ও পাঠ্যসূচির শারীরিক ও মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রসমূহ	২৩
✦	২.১.৫	শারীরশিক্ষার পাঠক্রম সফল করতে কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে	২৪
✦	২.১.৬	স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমের ক্ষেত্র সমূহ	২৫

PART - III

✦	৩.১.১	ধারণার বিকাশ থেকে জ্ঞান নির্মাণ	২৬
✦	৩.১.২	শিশুদের জ্ঞান ও স্থানীয় জ্ঞান	২৭
✦	৩.১.৩	বিদ্যালয়ের প্রাপ্ত জ্ঞান ও গোষ্ঠীজ্ঞান	২৮
✦	৩.২.১	“ICON” মডেল অনুযায়ী পাঠ পরিকল্পনা ও মূল্যায়ন	২৯
✦	৩.২.২	“ICON” পদ্ধতির পর্যায়সমূহের উপায় ও মূল্যায়নসূচক	৩৬

PART - IV

✦ ৪.১.১	স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার মূল্যায়ন কাঠামো	৩৯
✦ ৪.১.২	(A) নিয়মানুগ অঙ্গসঞ্চালনা – ব্রতচারী (ষষ্ঠ শ্রেণি)	৪০
✦ ৪.১.৩	(B) প্রাথমিক চিকিৎসা Class-VIII	৪১
✦ ৪.১.৪	(C) পথ নিরাপত্তার শিক্ষা Class-VIII	৪৪
✦ ৪.১.৫	(D) বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা Class-VII	৪৫
✦ ৪.১.৬	(E) ক্রেতা সুরক্ষা- খাদ্যে ভেজাল Class-VII	৪৮
✦ ৪.১.৭	(F) জিমন্যাস্টিকস্ Class-V	৫০
✦ ৪.১.৮	(G) যোগাসন Class-VII	৫১
✦ ৪.১.৯	(H) দলগত খেলা-কবাডি Class-VII	৫২
✦ ৪.১.১০	(I) মূল্যবোধের শিক্ষা-শান্তির শিক্ষা Class-V	৫৩
✦ ৪.১.১১	(J) স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবাকার্যক্রম Class-VI-XI	৫৪
✦ ৪.১.১২	(K) কন্যাশ্রী প্রকল্প বিষয়ক সচেতনতা অভিযান	৫৮
✦ ৪.১.১২	(L) কন্যাশ্রীদের ক্যারাটে প্রশিক্ষণ	৬০
✦ ৪.১.১৩	(M) পথ নিরাপত্তার শিক্ষা বিষয়ক সচেতনতা অভিযান	৬৩
✦ ৪.১.১৪	(N) ডেঙ্গু জ্বর বিষয়ক সচেতনতামূলক প্রচার	৬৪
✦ ৪.১.১৫	(O) ডায়ারিয়া বিষয়ক সচেতনতা	৬৫

PART - V

✦ ৫.১.১	দাহ ক্ষতের প্রাথমিক চিকিৎসা Class- VII	৬৮
✦ ৫.১.২	স্বাস্থ্যশিক্ষা-স্বাস্থ্যবিধান Class-VIII	৭২
✦ ৫.১.৩	দেহভঙ্গির বিকৃতি দূরীকরণের ব্যায়াম Class-VI	৭৪

PART - VI

✦ ৬.১.১	মূল্যায়নের প্রাথমিক ধারণা	৭৬
✦ ৬.১.২	মাপন, নির্ধারণ ও মূল্যায়ন	৭৭
✦ ৬.১.৩	মূল্যায়নের চারটি ধাপ	৭৮
✦ ৬.১.৪	নিরবচ্ছিন্ন সার্বিক মূল্যায়নের ধারণা	৭৯
✦ ৬.১.৫	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন	৮২
✦ ৬.১.৬	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ও তুলনামূলক আলোচনা	৮৩

PART - VII

✦	৭.১.১	মূল্যায়ন কৌশল	৮৬
✦	৭.১.২	অভীক্ষা	৮৬
✦	৭.১.৩	নৈর্ব্যক্তিক অভীক্ষা পারদর্শিতার অভীক্ষা	৮৭
✦	৭.১.৪	রচনাত্মক অভীক্ষা	৯১
✦	৭.১.৫	দুর্বলতা নির্ণায়ক অভীক্ষা	৯৩
✦	৭.১.৬	মূল্যায়নের কৌশল হিসাব পর্যবেক্ষণ	৯৩
✦	৭.১.৭	মূল্যায়নের কৌশল হিসাব নিরীক্ষণ	৯৪
✦	৭.১.৮	মান নির্ধারণ পদ্ধতি	৯৪
✦	৭.১.৯	মূল্যায়নের কৌশল হিসাবে চেকলিস্ট	৯৪
✦	৭.১.১০	মূল্যায়নের কৌশল হিসাবে অতীত সংক্রান্ত তথ্যপুঞ্জি	৯৫
✦	৭.১.১১	মূল্যায়নের কৌশল হিসাবে কেস স্টাডি	৯৬
✦	৭.১.১২	স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা বিষয়ক শিক্ষার্থীর উন্নতিসূচকপুঞ্জি	৯৮
✦	৭.১.১৩	শিক্ষার্থীর উন্নতিপুঞ্জি ও মূল্যবোধের বিকাশ	১০০
✦	৭.১.১৪	শিক্ষার্থীর ব্যক্তিত্বের বিকাশ সম্পর্কিত ভাবনার দলিল	১০১

PART - VIII

✦	৮.১.১	Learning outcomes of Health & Physical Education	১০৪
✦	৮.১.২	Curricular Expectations of different activities of Health & Physical Education (Practical) for Class V to VIII	১১৯
✦	৮.১.৩	Overall Development in Health and Physical Education	১২১
✦	৮.১.৪	মাল্টিপ্‌ল ইন্টেলিজেন্স তত্ত্ব	১২২
✦	৮.১.৫	Health & Physical Education Indicator and Rubrics	১২৪
✦	৮.১.৬	মূল্যায়নের ব্লু প্রিন্ট	১৩৭
✦	৮.১.৭	বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের জন্য স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা	১৩৮
✦	৮.১.৮	বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থী- Curriculum Adaptation	১৩৯
✦	৮.১.৯	Evaluation Techniques for Children With Special Needs	১৪০
✦	৮.১.১০	স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষার নমুনা প্রশ্নপত্র	১৪৩
✦	৮.১.১১	শ্রেণিভিত্তিক স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার মূল্যায়ন নির্দেশিকা	১৪৭

CHILDREN'S BILL OF RIGHTS

A child is every person under the age of 18 years. Parents have the primary responsibility for the upbringing and development of the child. The State shall respect and ensure the rights of the child.

- I have the Right to express my views freely which should be taken seriously, and everyone has the Responsibility to listen to others. (Article 12,13)
- I have the Right to good health care, and everyone has the Responsibility to help others get basic health care and clean safe water. (Article 24)
- I have the Right to a good education, and everyone has the Responsibility to encourage all children to go to school. (Ankle 28,29,23)
- I have the Right to be loved and protected from harm and abuse, and everyone has the Responsibility to love and care for others. (Article 19)
- I have the Right to be included whatever my abilities, and everyone has the responsibility to respect others for their differences. (Article 23)
- I have the Right to be proud of my heritage and beliefs, and everyone has the Responsibility to respect the culture and belief of others. (Article 29,30)
- I have the Right to a safe and comfortable home and everyone has the Responsibility to make sure all children have home. (Article 2 7)
- I have the Right to make mistakes, and everyone has the Responsibility to accept we can learn from our mistakes. (Article 28)
- I have the Right to be well fed, and everyone has the Responsibility to prevent people from starving. (Article 24)
- I have the Right to a clean environment, and every one has the Responsibility not to pollute it. (Article 29)
- I have the Right to live without violence (verbal, physical, emotional), and everyone has the Responsibility not to be violent to others. (Article 28,37)
- I have the Right to be protected from economic and sexual exploitation, and everyone has the Responsibility to ensure that no child is forced to work and is given a free and secure environment. (Article 32,34)

These rights and responsibilities are enshrined in the United Nations Convention on the Rights of the Child, 1989. It contains all the rights which children and young people have allover the world. The Goverment of India signed this document in 1992.

PART-1

১.১.১ শিক্ষার লক্ষ্য :

শিক্ষা আমাদের অতীত সংস্কৃতির বাহক। বর্তমান সভ্যতার পোষক ও ভবিষ্যৎ প্রগতির জনক। শিক্ষা কথাটির অর্থ বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় শিক্ষা কথাটি এসেছে সংস্কৃত শব্দ 'শাস্' ধাতু থেকে। যার অর্থ হলো শাসন করা বা শৃঙ্খলিত করা বা নিয়ন্ত্রণ করা। **এই দিক থেকে শিক্ষা হলো নিয়ন্ত্রিত উপায়ে সুসংবদ্ধভাবে জ্ঞানের সঞ্চালন।**

শিক্ষা শব্দের একটি সমার্থক শব্দ হলো বিদ্যা। 'বিদ্যা' শব্দটি এসেছে সংস্কৃত শব্দ 'বিদ্' ধাতু থেকে। যার অর্থ হলো 'জানা'। যেকোনো ধরনের জ্ঞান অর্জনই হলো শিক্ষা।

শিক্ষা শব্দটির ইংরাজি কথাটি হলো Education। এই Education শব্দটি এসেছে তিনটি শব্দ Educare, Educare এবং Educatum থেকে। Educare শব্দটির অর্থ পালন করা বা পোষণ করা। শিক্ষা হলো সামাজিক গুণাবলির যথাযথ লালন-পালনের মাধ্যমে জীবনের পথে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার পন্থা। শিশুকে তার জীবন উপযোগী কৌশল ও দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করাই শিক্ষার কাজ।

Educare শব্দটির অর্থ হলো নিষ্কাশন করা বা নির্দেশ দেওয়া। অর্থাৎ সুপরিকল্পিত উপায়ে শিশুকে সঠিক নির্দেশ দানের মধ্যে দিয়ে তার অন্তর্নিহিত সম্ভাবনাগুলিকে সম্পূর্ণভাবে পরিস্ফুট করাই হলো শিক্ষা।

Educatum শব্দটির অর্থ হলো জ্ঞান দেওয়া অর্থাৎ সঞ্চালিত জ্ঞানই হলো শিক্ষা।

শিক্ষার সংকীর্ণ অর্থ :

(i) বিদ্যালয়ে অর্জিত জ্ঞান শিক্ষা।

(ii) দাতা-গ্রহীতা সম্পর্কিত শিক্ষা।

(iii) পূর্ণাঙ্গ ও গতিহীন জ্ঞানই হলো শিক্ষা।

(iv) জ্ঞানের নিষ্ক্রিয় পরিকল্পনাই হলো শিক্ষা।

(v) পুথিগত জ্ঞানই শিক্ষা।

(vi) শিক্ষা হলো পরিমাণ নির্ভর।

শিক্ষার ব্যাপক অর্থ অনুযায়ী শিক্ষার যে ধারণাগুলি পাওয়া যায় সেগুলি হলো :

(i) শিক্ষা জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া।

(ii) শিক্ষা হলো অভিজ্ঞতার গুণগত ও পূর্ণ সৃজন।

(iii) শিক্ষা হলো সামাজিক প্রক্রিয়া।

(iv) শিক্ষাই সামাজিকীকরণ।

(v) শিক্ষাই সমাজ সংরক্ষক।

(vi) শিক্ষা হলো সমস্যা সমাধানের প্রক্রিয়া।

(vii) আচরণের পরিবর্তনই শিক্ষা।

(viii) ব্যক্তি ও সমাজের পক্ষে কল্যাণকর জ্ঞান অর্জনই শিক্ষা।

(ix) শিক্ষাই সংগতিবিধান।

(x) শিক্ষাই ক্রমবিকাশ।

সংক্ষেপে বলতে গেলে শিক্ষা হলো ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, রৈখিক, মানবিক, সামাজিক ও ব্যক্তিগত সর্বাঙ্গীণ বিকাশের একটি নিরবচ্ছিন্ন ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। শিক্ষার লক্ষ্য, উদ্দেশ্য, পদ্ধতি, উপাদান, পাঠক্রম ও পাঠ্যসূচি নির্ধারণ করে দেয় শিক্ষানীতি।

যে কোনো শিক্ষা ব্যবস্থার নির্দিষ্ট একটি লক্ষ্য থাকে। শিক্ষার এই লক্ষ্যকে কেন্দ্র করে সমস্ত ব্যবস্থা পরিচালিত হয়। শিক্ষার লক্ষ্য নির্ধারিত হয় জীবনের লক্ষ্যের উপর ভিত্তি করে।

দর্শনভেদে শিক্ষার লক্ষ্যের একটু তারতম্য ঘটে। বর্তমান শিক্ষার লক্ষ্য অনুযায়ী পাঠক্রমের লক্ষ্য হলো—পরিবেশ সুরক্ষা, সামাজিক সামর্থ্য ও দক্ষতার পূর্ণ বিকাশ, ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্যের পূর্ণ মর্যাদা দান, সমাজ গঠন ও শ্রমের প্রতি মর্যাদা দান ও পরস্পরের ওপর নির্ভরশীল সমাজ গঠন। এই দর্শনের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে জীবনের লক্ষ্য। জীবনের লক্ষ্যের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে শিক্ষার লক্ষ্য এবং শিক্ষার লক্ষ্য স্থির করে দেয় শিক্ষার পাঠক্রম। পাঠক্রমে কোন্ কোন্ বিষয় আসবে, কোন্ কোন্ বিষয়ের ওপর গুরুত্ব আরোপ করা হবে সেটি স্থির করে দেয় সমাজ। সমাজ পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার লক্ষ্য ও পাঠক্রমের পরিবর্তন ঘটে।

১.১.২ জীবনব্যাপী শিক্ষার উদ্দেশ্যে :

জন্মের পর থেকেই মানুষ শেখে। এই শিক্ষা প্রক্রিয়া একটি চলমান ধারা। জীবনের শেষদিন পর্যন্ত শিক্ষার এই চলমান ধারা চলতে থাকে। আমাদের সমাজ সর্বদা পরিবর্তনশীল। এই পরিবর্তনশীল সমাজের সঙ্গে সঙ্গতিবিধান শিক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য। তাই শিশুর মধ্যে জীবনের শুরু থেকেই প্রেষণার সঞ্চার করা প্রয়োজন। নতুন নতুন কৌশল উদ্ভাবন, পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে তার ব্যবহার করে শিশুকে মানুষের মতো মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা শিক্ষার একটি বৃহৎ উদ্দেশ্য।

এই উদ্দেশ্যে ১৯৯৩ খ্রিস্টাব্দে জ্যাঁক ডেলরের (Jecque Delors) নেতৃত্বে গঠিত আন্তর্জাতিক শিক্ষা কমিশন, বিশ্বব্যাপী পরামর্শ, আলোচনা ও বিশ্লেষণের ভিত্তিতে ১৯৯৬ খ্রিস্টাব্দে UNESCO-র কাছে 'Learning the Treasure within' একটি প্রতিবেদন পেশ করেন। এই প্রতিবেদনে বিশ্বব্যাপী শিক্ষার চারটি উদ্দেশ্যে তথা মৌলিক স্তম্ভের কথা উল্লেখ করা হয়েছে।

শিক্ষার চারটি মৌলিক স্তম্ভ
(Four Fundamental Pillars of Education)

শিক্ষা সম্মেলনের সিদ্ধান্তের ভিত্তিতে বর্তমানে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে আমাদের দেশেও পুরোনো ধ্যানধারণার পরিবর্তন ঘটিয়ে বর্তমানে জীবনব্যাপী শিক্ষার মূল ভিত্তি হিসাবে শিক্ষার চারটি মৌলিক স্তম্ভকে (Four Fundamental Pillar) গ্রহণ করা হয়েছে।

1. Learning to know : জ্ঞানার্জন বা জানার জন্য শিক্ষা

2. Learning to do : কর্মের জন্য শিক্ষা বা কর্মদক্ষতা অর্জনের জন্য শিক্ষা

3. Learning to live together : সকলের সঙ্গে মিলেমিশে বাঁচার শিক্ষা বা একত্রে বসবাসের শিক্ষা।

4. Learning to be : মানুষ হয়ে ওঠার জন্য শিক্ষা বা প্রকৃত মানুষ তৈরির জন্য শিক্ষা।

শিক্ষার চারটি মৌলিক উদ্দেশ্য বা স্তম্ভ

- জানার জন্য শিক্ষা
- কর্মের জন্য শিক্ষা
- একত্রে বসবাসের শিক্ষা
- মানুষ হয়ে ওঠার জন্য শিক্ষা

1. জানার জন্য শিক্ষা : জীবনব্যাপী শিক্ষার অন্যতম প্রধান লক্ষ্য হলো জ্ঞানলাভ করা। প্রতিনিয়ত নতুন নতুন অভিজ্ঞতার মাধ্যমে আমরা পৃথিবীর সমস্ত রহস্যকে জানার চেষ্টা করতে পারি। মানুষ কিছু জানতে চায়, শিখতে চায় আর এই চাহিদা পূরণ একমাত্র শিক্ষার মাধ্যমেই সম্ভব। জ্ঞান এমনই এক প্রকারের শক্তি যা আমাদের মনের অন্ধকারকে দূর করে ও সৎ চরিত্রের অধিকারী হতে সাহায্য করে। শিশু যত বড়ো হবে তার জ্ঞানের পরিধি তত বড়ো হবে। তাই 'জানার জন্য শিক্ষা' শিক্ষার অন্যতম উদ্দেশ্য হিসাবে চিহ্নিত হয়েছে।

জানার জন্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা :

(i) শিক্ষার্থীর চেতনাবোধ জাগ্রত করে।
(ii) সুনাগরিক তৈরিতে সাহায্য করে।
(iii) সুচরিত্র গঠনে সাহায্য করে।
(iv) সঙ্গতি বিধানে সাহায্য করে।
(v) মূল্যবোধ গঠনে সাহায্য করে।
(vi) আত্মোপলব্ধির বিকাশ ঘটায়।
(vii) ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটায়।

2. কর্মের জন্য শিক্ষা : জীবনব্যাপী শিক্ষার দ্বিতীয় গুরুত্বপূর্ণ স্তম্ভটি হলো কর্মের জন্য শিক্ষা বা কর্মদক্ষতা অর্জনের জন্য শিক্ষা। যে শিক্ষায় শিক্ষার্থীকে কর্মদক্ষ করে গড়ে তোলার ব্যবস্থা করা হয়, সেই শিক্ষাকেই বলা হয় কর্মের জন্য শিক্ষা। এই ধরনের শিক্ষার প্রধান উদ্দেশ্যই হলো ব্যক্তিকে কর্মদক্ষ ও স্বনির্ভরশীল নাগরিক হিসাবে দেশ তথা সমাজের উপযোগী করে গড়ে তোলা। শিক্ষার্থী যে শিক্ষা লাভ করবে সে শিক্ষা যেন তার ব্যক্তিগত জীবনে কাজে লাগাতে পারে।

কর্মদক্ষতা অর্জনের জন্য শিক্ষার শ্রেণিবিভাগ ও প্রয়োজনীয়তা :

কর্মদক্ষতা অর্জনের শিক্ষাকে প্রধানত চারটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়। এগুলো হলো–

(a) শারীরিক কর্মের শিক্ষা : শারীরিক কর্মের শিক্ষার মূল লক্ষ্য হলো শিক্ষার্থীর শারীরিক বিকাশ, সুস্বাস্থ্য, সুস্থ সবল নীরোগ ও কর্মক্ষম উদ্যোগী হিসাবে বাঁচতে সহায়তা করা।

(b) বৌদ্ধিক কর্মের শিক্ষা : এই ধরনের শিক্ষার প্রধান উদ্দেশ্য হলো স্বাধীন চিন্তাশক্তির বিকাশ ঘটানো ও আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলা।

(c) সামাজিক কর্মের শিক্ষা : এই ধরনের শিক্ষার উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীর সামাজিক চেতনার বিকাশ ঘটানো। তার মধ্য থেকে কুসংস্কার, অপসংস্কৃতি প্রভৃতি দূর করা। শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন সেবামূলক কাজের অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা।

(d) নান্দনিক কর্মের শিক্ষা : এই ধরনের কাজের উদ্দেশ্য হলো বিভিন্ন ধরনের সৃজনমূলক কাজের মধ্য দিয়ে তার সৃজনশীল শক্তির বিকাশ ঘটানো।

3. একত্রে বসবাসের জন্য শিক্ষা : একত্রে বসবাসের জন্য শিক্ষা বলতে বোঝায় পরস্পরের মধ্যে সহনশীলতা ও সহমর্মিতা, সমানুভূতি ও সহযোগিতা সৃষ্টির মাধ্যমে জীবনকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া। মানুষের মধ্যেকার মানবিক গুণাবলি হ্রাস পাচ্ছে। তাই প্রথম থেকেই শিশুর মধ্যে ভালোবাসা, মায়া, মমতা, সহযোগিতা, সহমর্মিতা, সমানুভূতি ইত্যাদি গুণের বিকাশ ঘটিয়ে সমাজকে শিশুর বাসযোগ্য করে তুলতে হবে। এর জন্য প্রয়োজন একত্রে বসবাস করবার শিক্ষা। একত্রে বসবাসের মাধ্যমে সে অন্যদের বুঝতে পারবে, অন্যদের মধ্যে আনন্দ ভাগ করে নিতে শিখবে, অন্যকে আনন্দ দিয়ে নিজে আনন্দ পেতে শিখবে, অন্যদের দুঃখমোচনে নিজেকে প্রস্তুত করতে শিখবে এবং পারস্পরিক বোঝাপড়ার মধ্য দিয়ে শান্তি আনতে পারবে। প্রথাগত শিক্ষার বৌদ্ধিক বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে সামাজিক গুণাবলি বিকাশের যে ব্যবস্থা করা তাই হলো একত্রে বসবাসের জন্য শিক্ষা।

প্রয়োজনীয়তা :

1. ঐক্যবদ্ধতার মনোভাব গঠন, 2. পারস্পরিক বিভেদ দূরীকরণ, 3. সহযোগিতার মনোভাব গঠন, 4.দেশাত্মবোধ গঠন, 5. শ্রদ্ধাশীলতার মনোভাব গঠন, 6. সহনশীলতার মনোভাব গঠন, 7. সৌভ্রাতৃত্ববোধ গঠন, 8. জ্ঞানের অন্বেষণ

4. মানুষ হয়ে ওঠার জন্য শিক্ষা : আধুনিক শিক্ষার লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য মানুষকে শুধুমাত্র শিক্ষিত করে তোলা নয়, প্রকৃত মানুষ হিসাবে গড়ে তোলা। এই মানুষ হওয়ার অর্থ কেবল পুথিগত কিছু জ্ঞান সঞ্চয় করা নয় বরং এমন কতকগুলো গুণ বা বৈশিষ্ট অর্জন করা যার সাহায্যে যে কোনো ব্যক্তি মানসিকভাবে দক্ষ হয়ে উঠতে পারে। স্বামী বিবেকানন্দ এই ধরনের শিক্ষার উপর বিশেষ জোর দিয়েছিলেন - 'The end of all education, all training should be man-making.' মানুষ হওয়ার শিক্ষা বলতে

(i) জীবনের প্রত্যেকটি ক্ষেত্রে শিক্ষার্থী তার দক্ষতাকে সুচারুরূপে প্রয়োগ করতে পারবে।

(ii) সমাজের অন্যান্য মানুষের সঙ্গে নিজেকে যুক্ত করতে পারবে।

(iii) বিভিন্ন ধরনের গঠনমূলক কাজের সঙ্গে নিজেকে যুক্ত করে সমাজকল্যাণে তথা দেশের কল্যাণে নিজেকে নিয়োজিত করতে পারবে।

(iv) জাতীয় ভাবধারায় নিজেকে পরিচালিত করবার মধ্য দিয়ে নিজের মধ্যে মূল্যবোধ গড়ে তুলতে পারবে।

(v) জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিভিন্ন চিন্তাভাবনার সঙ্গে পরিচিত হয়ে নিজের দেশ ও সমাজকে অগ্রগতির পথে এগিয়ে নিয়ে যেতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয়তা :

1. সুব্যক্তিত্ব গঠনে সহায়ক 2. গণতান্ত্রিক আদর্শে বিশ্বাসী 3. মূল্যবোধের বিকাশ 4. মানবসম্পদ সৃষ্টির সহায়ক 5.জাতীয় উন্নয়নের সহায়ক 6. সামাজিক অগ্রগতির সহায়ক 7. সামাজির গুণাবলির বিকাশ সহায়ক।

১.২.১ বর্তমান শতাব্দীর উন্নয়নমূলক লক্ষ্য

(i) শিশুস্বাস্থ্য
(ii) শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য
(iii) সার্বজনীন শিক্ষা
(iv) লিঙ্গ সমতা
(v) পরিবেশবান্ধব সুস্থায়ী উন্নয়ন
(vi) দারিদ্র দূরীকরণ ও খাদ্যসুরক্ষা
(vii) সংক্রামকরোগ প্রতিরোধ
(viii) বিশ্ব অংশীদারিত্ব

১.২.২ শিশু খেলে কেন ?

খেলা শিশুর জন্মগত স্বাধীন, স্বতঃস্ফূর্ত, সৃজনমূলক, আনন্দদায়ক প্রবণতা যার উদ্দেশ্য অন্তর্নিহিত গুণাবলির বিকাশ। সকল দেশের সকল শিশুই খেলা করতে ভালোবাসে। সেইজন্য আমরা খেলাকে মানুষের সার্বজনীন আচরণ বলে বিবেচনা করতে পারি।

- খেলা স্বতঃস্ফূর্ত আচরণ এবং তার জন্য বাইরে থেকে উদ্বোধকের প্রয়োজন হয় না।
- খেলার জন্য বস্তুধর্মী উদ্দেশ্য সাধনের লিপ্সা থাকে না।
- খেলা একপ্রকার স্বাধীন ক্রিয়া।
- খেলার সময় শিশু আপন জগতে বিচরণ করে।
- খেলার মধ্যে শৃঙ্খলা স্বাভাবিকভাবে আসে।
- খেলার জন্য যে নিয়মকানুন মেনে চলতে হয় তা শিশু নিজে থেকেই নিজের উপর আরোপ করে। সেই জন্যই খেলার মধ্য দিয়েই মুক্ত শৃঙ্খলা বিকাশ লাভ করে।
- প্রত্যেক খেলাই সৃজনধর্মী শিশু নির্মাণের প্রবণতাকে চরিতার্থ করে।
- খেলার মধ্য দিয়ে শিশুর সুষম বিকাশ সাধন হয়। দেহমনের পুষ্টিসাধন হয়ে থাকে।

- খেলা শিশুর সামাজিক গুণাবলির বিকাশের সহায়ক।
- খেলা এক ধরনের আনন্দদায়ক আচরণ। এই আনন্দের তৃপ্তিভার খেলার মধ্যে নিহিত। খেলাধুলায় অংশগ্রহণের ফলে দৃঢ়প্রত্যয় ও বলিষ্ঠ সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষমতা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় যা তাকে তাঁর নিজের ও অপরের সমস্যা সমাধানের সহায়তা করে।
- খেলার মাধ্যমেই শিশু তার পারিপার্শ্বিক ও ভবিষ্যৎ জীবনের কিছু কিছু প্রয়োজনীয় বিষয় সম্পর্কে ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হয়।
- খেলার মাধ্যমে শিশুর নেতৃত্বদান ক্ষমতা ও সহজ সরল সাবলীল আচরণ করার ক্ষমতা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়।

খেলার বিজ্ঞানসম্মত ব্যাখ্যা :

- **উদ্বৃত্ত শক্তির তত্ত্ব (স্পেনসার কিলার তত্ত্ব):** এই তত্ত্বে খেলার দেহতত্ত্বমূলক বা স্নায়বিক ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে। এই মতানুযায়ী খেলা হলো বাড়তি শক্তি ক্ষয়ের পদ্ধতি। শিশুরা খাদ্যসামগ্রী থেকে যে পুষ্টি গ্রহণ করে তার সবটাই দেহের প্রয়োজনে লাগে না। প্রত্যেক শিশু পেশিশক্তি ও প্রাণশক্তি সম্পন্ন। সে কারণে তারা চুপচাপ বসে থাকতে পারে না। তাদের অধিক প্রাণশক্তির ব্যয় ঘটে দেহ সঞ্চালন বা খেলার মাধ্যমে।

- **রিক্রিয়েশনাল থিওরি অফ প্লে :** আমরা আনন্দ পাই তাই খেলি। খেলার মাধ্যমে প্রাণী তার হৃত ফিরে পায়। মনোবিদদের মতে কাজের প্রকৃতি পরিবর্তন করলে মানসিক অবসাদ কমানো যায়।
- **পুনরাবৃত্তিক তত্ত্ব :** খেলার মাধ্যমে আমরা পূর্বপুরুষদের সঞ্চিত অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি করি। মানুষের সভ্যতার বিবর্তন যেসব পর্যায়ের মধ্য দিয়ে হয়েছে শিশুরা খেলার মাধ্যমে তার পুনরাবৃত্তি করে ভবিষ্যৎ জীবনের সার্থক উত্তরাধিকারী হয়।
- **বিরেচন তত্ত্ব :** শরীরের দূষিত বর্জ্য পদার্থ যেমন দেহ থেকে বাইরে রেচন ক্রিয়ার মাধ্যমে বের করে দেওয়া প্রয়োজন না হলে শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে তেমনি জীবনে চলার পথে যে মানসিক, শারীরিক, ক্লেদ, গ্লানি জমে ও রাগ, হিংসা, ভয়, লোভ ইত্যাদি ষড়রিপুর দূষণ জীবনকে আক্রান্ত করে তাকে বিরেচিত করে জীবনকে নির্মল ও পরিচ্ছন্ন করতে সাহায্য করে খেলাধুলা।
- **জীবন বিবর্তনে শারীরশিক্ষা :** জীবনধারণের জন্য মানব জাতির আবশ্যিক ছিল অঙ্গ সঞ্চালন, খাদ্যসংগ্রহ, আত্মরক্ষা ও বন্য জন্তুর হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করা। আর এই কাজ করতে প্রতিনিয়তই যে সমস্ত শারীরিক কার্যাবলি করতে হতো তাদের মধ্যে হাটা, দৌড়ানো, লাফানো, চড়া, ছোঁড়া, বহন করা, ঝোলা, ঠেলা প্রভৃতি সাধারণ জীবনধারণের জন্য মানব জাতির প্রয়োজনে শারীরিক অঙ্গ সঞ্চালনের প্রকৃতি ছিল প্রাকৃতিক নিয়ম অনুসারেই।

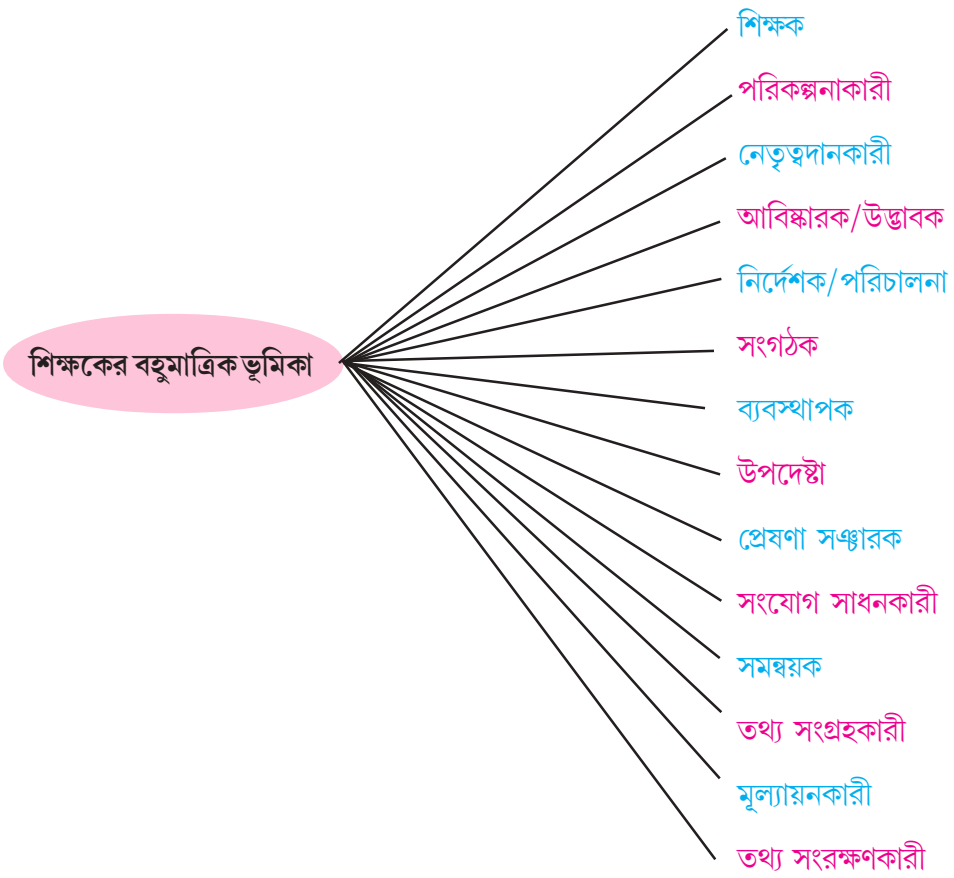
মানুষের ক্রমবিবর্তনের ফলে চতুষ্পদ অবস্থা থেকে দ্বিপদ অবস্থায় রূপান্তরের ফলে পরিপাক ক্রিয়া ও রক্ত সংবহন তন্ত্রে ধনাত্মকভাবে প্রভাবিত হয়েছে। বৃহদন্ত্র হয়েছে সংকুচিত, সৃষ্টি হয়েছে কিছু কিছু রোগ বা অসুবিধা। এই সোজা হয়ে দাঁড়ানোর ফলেই মানুষের শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত সঞ্চালনের মধ্যে এসেছে অসাম্য যার ফলে সৃষ্টি হয়েছে ভেরিকোস ভেন, অধিক রক্তচাপ সম্বন্ধীয় বিভিন্ন অসুখ, ভারসাম্য বজায় রাখার সমস্যা, নানা রকমের ত্রুটিপূর্ণ দেহভঙ্গি। বিজ্ঞানের অগ্রগতির ফলে দেখা দিয়েছে গতিহীনতার সমস্যাজনিত নানা ধরনের রোগ। গতিই জীবন, আর গতির দৈন্যতায় মৃত্যু। প্রশস্ত উদর, মেদবৃদ্ধি, সুগার, অ্যাসিডিটি, কোলেস্টেরল, থাইরয়েড, ইউরিক অ্যাসিড, বদহজম, কোষ্ঠবদ্ধতা, ক্ষুধামান্দ, নিদ্রাহীনতা, সন্তানহীনতা প্রভৃতি গতিহীনতাজনিত রোগ বা সমস্যা।

- **রোগমুক্তির পথ :** গতিহীনতার রোগ থেকে মুক্তি পেতে প্রত্যেকদিন নিয়ম করে খেলাধুলা, যোগাসন, ধ্যান ও প্রাণায়াম করতে হবে এবং প্রতিদিন দু'বেলা ন্যূনতম ঘামঝরানো ব্যায়াম করতেই হবে। অনুলোম বিলোম প্রাণায়াম, সূর্যভেদক প্রাণায়াম, উজ্জয়ী প্রাণায়াম, শীতলী প্রাণায়াম, সিংহাসন প্রাণায়াম, স্মৃতিশক্তিবর্ধক ও মূর্ছা প্রাণায়াম, কপালভাতি, শীৎকারী প্রাণায়াম অনুশীলন করতে পারলে উপকার পাওয়া যাবে নিশ্চিন্তে।

১.২.৩ শিক্ষিকা/ শিক্ষকের বহুমাত্রিক ভূমিকা

একটা কুঁড়িকে ফুল হয়ে গড়ে ওঠাবার জন্য প্রয়োজন পরিচর্যা ও উপযুক্ত পরিবেশ। ঠিক তেমনই একটি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য তার শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, সামাজিক, নান্দনিক ও ভাষার বিকাশ প্রয়োজন। বিদ্যালয়ে আসা প্রতিটি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার ভূমিকা অনস্বীকার্য।

> বিবেকানন্দের ভাষায় বলি "শিশু নিজেই শিখিয়া থাকে। নিজের নিয়মানুসারেই জ্ঞান তাহার মধ্যে প্রকাশিত হইয়া থাকে। মাটিটা একটু খুঁড়িয়া দিন যাহাতে অঙ্কুর সহজে বাহির হইতে পারে। চারিদিকে বেড়া দিতে পারেন যেন কোনো জীবজন্তু চারাটি না খাইয়া ফেলে, এইটুকু দেখিতে পারেন, অতিরিক্ত হিমে বা বর্ষায় যে উহা একেবারেই নষ্ট হইয়া না যায় – ব্যাস, আপনার কাজ এখানেই শেষ।"



১.২.৪. শিক্ষক/শিক্ষিকাদের কী কী গুণাবলি থাকা দরকার

শিখন-শিক্ষণ প্রক্রিয়াকে সাফল্যমণ্ডিত করে তুলতে শিক্ষক/শিক্ষিকাদের নিম্নলিখিত গুণাবলি ও গুণমানগুলি একান্ত প্রয়োজনীয়।

(ক) শিক্ষক শিক্ষিকাদের পারদর্শিতার গুণাবলির ক্ষেত্র (Performance areas)

(খ) শিক্ষক শিক্ষিকাদের দক্ষতার গুণাবলির ক্ষেত্র (Competency areas)

(গ) শিক্ষক শিক্ষিকাদের দায়বদ্ধতার গুণাবলির ক্ষেত্র (Commitment areas)

(ক) শিক্ষক শিক্ষিকাদের পারদর্শিতার গুণাবলির ক্ষেত্র

(a) শ্রেণিকক্ষের পারদর্শিতার ক্ষেত্রসমূহ (Classroom Performance)

(b) বিদ্যালয় স্তরের পারদর্শিতার ক্ষেত্রসমূহ (School level Performance)

(c) বিদ্যালয় বহির্ভূত পারদর্শিতার ক্ষেত্রসমূহ (Out of school activities Performance)

(d) অভিভাবক সম্পর্কিত পারদর্শিতার ক্ষেত্রসমূহ (Parent related Performance)

(e) সমাজ/সমষ্টিসম্পর্কিত পারদর্শিতার ক্ষেত্রসমূহ (Community related Performance)

(খ) শিক্ষক/শিক্ষিকার দক্ষতার ক্ষেত্রসমূহ

1. প্রেক্ষাপট দক্ষতাসমূহ (Contextual Competencies)
2. ধারণাগত দক্ষতাসমূহ (Conceptual Competencies)
3. বিষয়বস্তুগত দক্ষতাসমূহ (Content Competencies)
4. সরবরাহগত দক্ষতাসমূহ (Transactional Competencies)
5. অন্যান্য শিক্ষামূলক ক্রিয়াকলাপগত দক্ষতাসমূহ (Competencies related to other Educational Activities)
6. শিখন-শিক্ষণ উপকরণগুলি বিকাশসংক্রান্ত দক্ষতাসমূহ (Competencies to develop Teaching Learning Material)
7. ব্যবস্থামূলক দক্ষতাসমূহ (Management Competencies)
8. অভিভাবকদের সঙ্গে ক্রিয়াকলাপের ক্ষেত্র বা কার্য পরিচালনাগত দক্ষতাসমূহ (Competencies related to work with parents)
9. মূল্যায়নগত দক্ষতাসমূহ (Evaluation Competencies)
10. সমাজ এবং অন্যান্য সংস্থার সঙ্গে ক্রিয়াকলাপ পরিচালনার ক্ষেত্রে শিক্ষকের দক্ষতাসমূহ (Competencies related to working with community and other Agencies)

(গ) শিক্ষক/শিক্ষিকাদের দায়বদ্ধতার ক্ষেত্রসমূহ (Commitment Area of a Teacher)

(i) শিক্ষার্থীদের প্রতি দায়বদ্ধতা (Commitment to the student)

(ii) সমাজের প্রতি দায়বদ্ধতা (Commitment to the society)

(iii) পেশার প্রতি দায়বদ্ধতা (Commitment to Profession)

(iv) পেশাগত উন্নয়নের প্রতি দায়বদ্ধতা (Commitment to Progessional Progress)

(v) মূল্যবোধের প্রতি দায়বদ্ধতা (Liabilities to Value)

১.২.৫ শিক্ষার্থীর প্রতি চাহিদা

আমাদের শিক্ষার্থীদের শুধু Best School নয় –Best Education সুনিশ্চিত করা প্রয়োজন। নতুন প্রজন্মের তারুণ্য ও প্রবীণদের অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে বিদ্যালয়গুলি শিক্ষার আদর্শ কেন্দ্র রূপে গড়ে উঠেছে। এই ধরনের বিদ্যালয়ে পাঠরত শিক্ষার্থীরা একদিন হবে –

- সফলশিক্ষার্থী(Successful Learner)
- কার্যকরীঅবদানকারী(Effective Contributors)
- দায়িত্বশীল সুনাগরিক (Responsible Citizen)
- আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তি (Confident Individual)

১.২.৬. শিক্ষার্থীরা কখন ভালো শেখে?

- শিখন-শিক্ষণ পদ্ধতিকে সফল হিসাবে গড়ে তুলতে নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করতে হবে।
- শিক্ষার্থী শেখে তার নিজস্ব গতিধারা অনুসারে শিক্ষার্থীরা যাতে তাদের নিজস্ব গতিধারা অনুসারে শিখতে পারে আমাদের সেই সুযোগ সৃষ্টি করতে হবে এবং তাদের আগ্রহের প্রতি দৃষ্টি দিয়ে শেখার সহায়তা করতে হবে।
- শিক্ষার্থীরা তার নিজের পরিবেশ থেকে সবচেয়ে ভালো শিক্ষা লাভ করতে পারে।
- শিক্ষার্থীরা সক্রিয়ভাবে যদি নিজেরা সমবেত বা দলগত বা সঙ্গীশিখনে অংশগ্রহণ করে হাতে-কলমে শেখে তাহলে তারা সবচেয়ে ভালো শেখে।

- শিক্ষার্থীরা নিরবচ্ছিন্নভাবে শেখে এটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া শিক্ষার্থীরা কেবল বিদ্যালয় থেকেই শেখে না; শ্রেণিকক্ষের শেখা ধারণার সঙ্গে বাড়ি ও সমাজের ঘটে যাওয়া বিষয়ের মধ্যে সমন্বয় ঘটায়।
- শিক্ষার্থীদের কোনো বিষয় শেখার সঙ্গে সঙ্গে যদি হাতে-কলমে শিখতে পারে তাহলে সেই বিষয়টি সহজে তারা ভালোভাবে শিখতে পারে।
- শিক্ষার্থীরা নিজেই তাদের নিজের জ্ঞান গঠন করে শিক্ষক যখন শেখান তখনই শিক্ষার্থী শেখে না। শিক্ষক যা বলছেন বা শেখাচ্ছেন কেবল তার মধ্যে শিক্ষার্থীর জ্ঞান সীমাবদ্ধ থাকে না। শিক্ষার্থীর পূর্বের অভিজ্ঞতা, শিখন, জ্ঞান ও সিদ্ধান্তের উপর ভিত্তি করে নিরবচ্ছিন্নভাবে তার জ্ঞান গড়ে ওঠে।
- শিক্ষার্থীরা তখনই ভালো শিখতে পারে যখন তার জ্ঞান গুরুত্ব পায়।
- শিক্ষার্থীকে কোনো বিষয় শেখানোর ক্ষেত্রে তাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করে তবে তাকে সেই বিষয়টি শেখাতে হবে।
- দেখতে হবে শিক্ষার্থী যেন তার পাঠ্য বিষয়ের মধ্যে তার আশেপাশের পরিচিত জগৎটাকেই খুঁজে পায়।
- শিক্ষার্থীকে তার ঘরোয়া ভাষায়/মাতৃভাষায় শেখার সুযোগ দিতে হবে।
- শিশুকে পারস্পরিক আলোচনায় অংশগ্রহণ ও মতপ্রকাশের সুযোগ দিতে হবে।
- পাঠ্য বিষয় এমনভাবে শেখার সুযোগ দিতে হবে যাতে করে সে ভাবতে ও যুক্তি গঠনও করতে পারে।
- উচ্চ-প্রাথমিক স্তরের শিক্ষার্থীরা, খেলা, প্রশিক্ষণ, কর্মপত্র আলোচনা, অভিজ্ঞতা বিনিময় প্রভৃতির মাধ্যমে সবচেয়ে কার্যকারীভাবে শেখে।
- কেবলমাত্র বিদ্যালয়ে শেখা জ্ঞানভাণ্ডার সমৃদ্ধ করলেই শিক্ষার্থীর পরিপূর্ণ জ্ঞান গঠন সম্পূর্ণ হবে না। এই শিখন প্রক্রিয়ার সঙ্গে শ্রেণিকক্ষের জ্ঞানের সঙ্গে শ্রেণিকক্ষের বাইরের জ্ঞান, বাড়ি ও সমাজের জ্ঞানকে শিখনে যুক্ত করতে হবে।
- শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের মাধ্যমে একে অপরের কাছ থেকে সবচেয়ে ভালো শেখে।
- শিক্ষার্থীরা সবচেয়ে ভালো শেখে প্রচেষ্টা ও ভুল সংশোধনের শিক্ষার মাধ্যমে।
- শিক্ষার্থীরা রেখাকার পদ্ধতিতে শেখে না। প্যাঁচানো আকারের পথে সবচেয়ে ভালো তারা শেখে।
- শিক্ষার্থীর শিক্ষা সার্বিক উন্নয়ন পদ্ধতি ও সমন্বিত শিক্ষার মাধ্যমে সবচেয়ে ভালো শেখে।

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর লিখেছেন—ছেলে যদি মানুষ করতে চাই তবে ছেলেবেলা হইতেই তাহাকে মানুষ করিতে আরম্ভ করিতে হইবে। নতুবা সে ছেলেই থাকিবে মানুষ হইবে না। শিশুকাল হইতে কেবল স্মরণশক্তির উপর সমস্ত ভর না দিয়া সঙ্গে সঙ্গে যথা পরিমাণে চিন্তাশক্তি ও কল্পনাশক্তির স্বাধীনতা পরিচালনার অবসর দিতে হইবে।

শিক্ষার্থীর জ্ঞান গঠনে শিক্ষকের ভূমিকা

১। শিক্ষার্থীর জ্ঞান গঠনের ক্ষেত্রে সহায়কের ভূমিকা পালন করা।

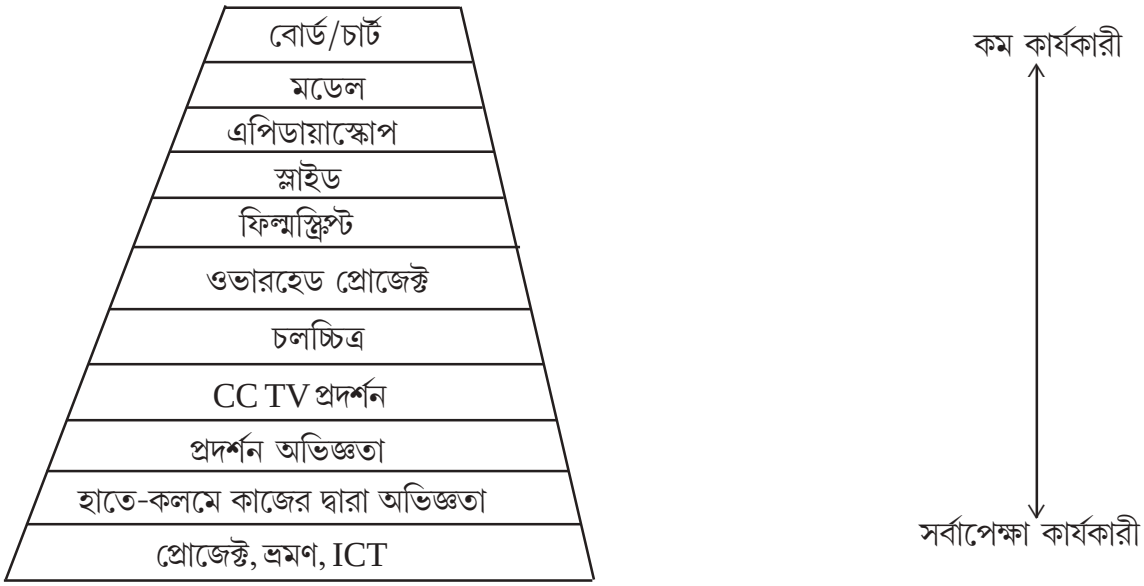
২। শিখন-শিক্ষণে বৈচিত্র্যপূর্ণ পরিবেশ রচনা করা।

৩। প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে শিখন-শিক্ষণে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ সুনিশ্চিত করা।

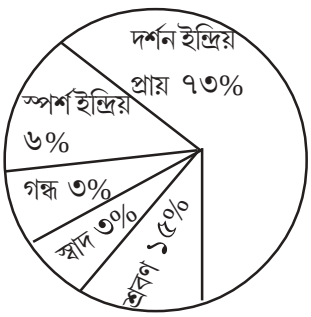
৪। শিক্ষার্থীদের তুলনা করতে, বিতর্ক করতে, আলোচনা করতে, অন্যের কাছ থেকে শিখতে এবং মতামত আদান-প্রদান করতে উৎসাহিত করা।

৫। শিক্ষার্থী যখন যে রকম সহায়তা চাইবে শিক্ষক সেই রকম সহায়তা সরবরাহ করবেন।

১.২.৭. বিভিন্ন শিখন উপকরণ/সম্পদের অবস্থান ও আপেক্ষিক গুরুত্ব



১.২.৮. শিখনে বিভিন্ন ইন্দ্রিয়ের ভূমিকা



- যা কিছু শুনি তার ২০% মনে রাখতে পারি।
- যা কিছু দেখি তার ৩০% মনে রাখতে পারি।
- যা কিছু দেখি এবং শুনি তার ৬০% মনে রাখতে পারি।
- যা কিছু দেখি, শুনি ও করি তার ৮০% মনে রাখতে পারি। তাই খেলাধুলা, ছড়ার ব্যায়াম, গান, শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে আমরা যে শিক্ষা লাভ করে থাকি সেই শিখনে বিভিন্ন ইন্দ্রিয়ের ভূমিকা খুব গুরুত্বপূর্ণ আর তাই এই ভাবে আমরা যে শিক্ষা লাভ করে থাকি সেই শিক্ষা বেশি কার্যকরী।

১.২.৯. শিক্ষার্থীদের জন্য কী করতে হবে

- শিক্ষার্থীকে শেখানোর জন্য জোর করা উচিত নয়।
- যে বিষয়টিতে শিক্ষার্থী বেশি আকর্ষণবোধ করে, সেটি দিয়েই শুরু করানো উচিত।
- শিক্ষার্থীর প্রতি আকর্ষণ দেখানো উচিত।
- খেলার ছলে শেখাতে হবে। এজন্য নানা ধরনের খেলা ও কাজ ব্যবহার করতে হবে। তবে প্রতিটি পদক্ষেপই বারে বারে করে দেখাতে হয়।
- তার সক্ষমতার প্রশংসা করতে হবে।
- শিক্ষার্থীকে সফলতার জন্য পুরস্কৃত করতে হবে।
- শিক্ষার্থীর সামনে কাজটি করে দেখাতে হবে। শিক্ষার্থীকে আয়নার সামনে কাজটি করতে দিতে হবে—যাতে সে নিজের কাজটিকে আয়নায় দেখতে পায়।
- শিক্ষার্থীকে কোনও কাজ ধাপে ধাপে দেখাতে হয়।
- শিক্ষার্থীর যে কাজটি বড়োদের পছন্দ নয়—শিক্ষার্থীর সেই কাজটিকে সম্পূর্ণ উপেক্ষা করতে হবে।
- শিক্ষার্থীর কাজের অপটুত্বকে/অক্ষমতাকে কখনই উপহাস করা চলবে না।
- শিক্ষার্থীদের খেলার কৌশলগুলি ভেঙে ভেঙে শেখাতে হবে।

PART-1I

২.১.১. স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়ক বিভিন্ন কমিটি/কমিশনের রিপোর্ট

Sri Ramaswamy Mudaliar Commisshion (1952-53)

The Mudaliar Commission Secondary Education Commission (1952-53) recommended that in physical education group games and individual physical exercises should be given in the schools under the supervision of Director of physical education. It had also recommended that, all teachers or at least those below the age of 40 should actively participate in many of the activities of physical education and thus make it a living part of total school program instead of being a side issue entrusted to an isolated member of the staff. It placed special value on group games as they help to mould the character of students in addition to affording recreational facilities and contributing to their physical well being.

Kunzuru Committee (1959)

It was appointed to examine the report on the schemes of physical education, sports and character building programs in educational institutions. It recommended the measures for effective co-ordination of different schemes as well as the graded syllabus in physical education for the first time in the country.

Education Minister's Conference (1964)

The conference of Education Ministers of the states in 1956,1959 and 1964 recommended that greater attention should be given to the provision of playgrounds in educational institutions and adequate funds should be provided for this purpose and also that physical exercises, sports and games must be provided for every student. The conferences recommended that physical education is an integral part of the education- education through physical activity to develop the total personality of the child to its fulfillment and perfection in body, mind and spirit, immediately. It is concerned with the development of physical fitness. In driving for such fitness, however, physical education has necessarily to train the children mentally, morally and social qualities, arouse its awareness of environment and develop alertness, presence of mind, resourcefulness, discipline, co-ordination and the spirit of respect, sympathy and generosity towards other qualities that are essential for a happy and well adjusted life in a free and democratic world. Physical education can thus make a very valuable contribution to our national life.

The report of the Education Commission (1966)

The report observes that there has been a tendency in recent Government schemes of physical education to emphasize only the physical fitness values. The report has laid down the

following principles upon which a satisfactory programme of physical education should be based:

a) Physical education programmes should be planned for desirable outcomes keeping in mind the interest and capacity of the participant.

b) Special Instruction and coaching should be provided to students with talent and special aptitude.

Kothari Commission (1966)

The Kothari Commission (Education Commission) 1964-66 recommended that it must be emphasized that physical education contributes not only to physical fitness but also to physical efficiency, mental alertness, and development of certain qualities like perseverance, team spirit, leadership and obedience to rules, moderation in victory and balance in defeat. Physical education should include development exercises, rhythmic activity, sports and games, outing activities and group handling activities. Simpler activities should be introduced in the early classes more advanced ones should be gradually provided as boys and girls become more and more mature.

National Policy on Education (1968)

Soon after the report of the Kothari Commission, National Policy on Education was enunciated in (1968) and was specified that games and sports should be developed on a large scale with the object of improving the physical fitness and sportsmanship of the average students as well as those who excel in the institution. Where playing fields and other facilities for developing a nationwide programme of physical education did not exist, those had to be provided on priority basis.

THE UNESCO CHARTER OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT -1978

'Every human being has a fundamental right of access to Physical Education and Sport, which are essential for the full development of his personility. The freedom to develop physical, intellectual and moral powers through physical education and sport must be guaranteed both within the educational system and in other aspects of social life.'

Ishwarbhai Patel Committee (1981-82)

This committee had laid special emphasis on physical education and sports in school education and has pointed out the need for adequate time provision for this area of school work. The Committee has suggested that physical education at the primary stage should include: (a) dance (b) games including training; (c) yoga; (d) gymnastics and (e) swimming.

N.C.E.R.T. Curriculum (1988)

The NCERT developed the national curriculum for elementary and secondary in 1988 to reflect the postulates of the National Policy of Education and the Programmes of action, 1986. The main thrust of this exercise was to provide for the national core-curriculum in the school syllabi as postulated in the National Policy and to integrate physical education with the academic program in the schools.

The core-curriculum states that "health and physical education and sports should be an integral part of the learning process and be included in the evaluation of performance". It underlines the important place of mental and emotional health in addition to physical health. It also states that amongst the sports and games activities due stress should be made on the indigenous traditional games. As a system which promotes integral development of the body and mind. The core-curriculum envisages 10% of the time in the school time-table for health and physical education at primary stage, 10% at upper primary stage and 9% at secondary stage.

উরুগুয়ে ঘোষণা ১৯৯৯

UNESCO, UNO, WHO এবং IOC প্রভৃতি আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলি 1999 সালে বার্লিনে একটি বিশ্ব সম্মেলন করেছিলেন। তারপর ঐ বছরেই ডিসেম্বরে উরুগুয়ের প্লুন্টা-ডেল-এস্টা শহরে বসেছিল শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার তৃতীয় আন্তর্জাতিক সম্মেলন, 'উরুগুয়ে ঘোষণা' বলে যা বিশেষ পরিচিত। এই সম্মেলন থেকে তা সনদ হিসাবে UNESCO-র অন্তর্গত দেশগুলির কাছে পাঠানো হয়েছে, নিজ নিজ দেশে তা প্রচার করার জন্য। এই ঘোষণার উল্লেখযোগ্য দিকগুলি হলো :

১। মানবসম্পদ ও সামাজিক বিকাশের স্বার্থে শারীরশিক্ষাকে ব্যবহার করতে হবে।

২। জাতি সংঘের UNDP প্রকল্পের মাধ্যমে শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার জন্য উন্নত দেশগুলি থেকে অনুন্নত ও উন্নতিশীল দেশে সাহায্য পাঠাতে হবে।

৩। শিশুদের প্রতি হিংসা বন্ধ করতে ও শিশু অপরাধীর সংখ্যা দ্রুত কমাতে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার অবাধ সুযোগ করে দিতে হবে।

৪। খেলাধুলা ও শরীরচর্চায় মহিলাদের অংশগ্রহণে উৎসাহ দিতে হবে এবং এমন পরিবেশ তৈরি করতে হবে যাতে তারা বিনা বাধায় অংশগ্রহণে উৎসাহ পায়।

৫। 'খেলা সব বয়সের সব মানুষের'-এই কথা মনে রেখে বয়স্ক ও প্রতিবন্ধীদের বিশেষ ব্যবস্থা করতে হবে।

৬। খেলাধুলা ও শরীরচর্চা বিষয়ক বৃত্তিমূলক শিক্ষা ও চাকরির সুযোগ সৃষ্টিকরতে হবে।

৭। উন্নতমানের শ্রমিকদের সৃষ্টিকরতে সচেতনভাবে শারীরশিক্ষাকে ব্যবহার করতে হবে।

৮। ক্রীড়া সরঞ্জাম প্রস্তুতকারকদের মাসুল ছাড় দিতে হবে যাতে সরঞ্জাম সুলভ মূল্যে পাওয়া যায়।

৯। অবসর সময়ে নিষ্ক্রিয় বিনোদন নয়—সক্রিয় বিনোদনে উৎসাহ দিতে হবে।

১০। লোকক্রীড়া ও ঐতিহ্য বহনকারী দেশীয় খেলাধুলায় উৎসাহ দিতে হবে।

১১। স্বাস্থ্য ও শারীরিক সক্ষমতা বজায় রাখার জন্য নিয়মিত শরীরচর্চার সুযোগ বৃদ্ধি করতে হবে।

১২। মানুষের চেতনার বিকাশ ঘটাতে হবে যাতে শরীরচর্চা ও খেলাধুলায় মানুষ উৎসাহ পায় এবং ক্রীড়া ও শারীরশিক্ষায় প্রতিটি দেশকে বিনিয়োগ বাড়াতে হবে।

এই দাবি সনদ শুধু গ্রহণ করার অনুরোধ রেখে এই ঘোষণা শেষ হয়নি। প্রচুর গবেষণা লব্ধ ফল বিশ্লেষণ করে দেখিয়েছেন নিয়মিত শরীরচর্চা নিশ্চিতভাবে হার্টের অসুখ, কোলন ক্যান্সার, ব্লাড সুগার ও ব্লাড প্রেশার ও গ্রন্থি সংক্রান্ত অসুখে প্রতিষেধক হিসাবে কাজ করতে পারে।

National Sports Policy (2001)

The integration of Sports and Physical Education with the Educational Curriculum, making it a compulsory subject of learning up to the Secondary School level and incorporating the same in the evaluation system of the student, will be actively persuaded. A National Fitness Programme would be introduced in all Schools in the Country, steps initiated to augment the availability of infrastructure, including play fields sports equipment and action taken to provide Physical Education Teachers in educational institutions through, inter-alia, the training of selected teachers in these disciplines. Specialized Sports Schools may also be set up. An appropriate inter-school and inter-college/university competition.

ডাকার সম্মেলন ২০০২ (Dakar Commission 2002)

২০০২ সালের এপ্রিল মাসে সেনেগালের ডাকার শহরে ওয়ার্ল্ড এডুকেশন ফোরাম 'সকলের জন্য শিক্ষার' একটি আন্তর্জাতিক কর্মসূচি রূপায়ণের পরিকল্পনা রচনা করেন। এই সভায় আন্তর্জাতিক স্তরে সহমতের ভিত্তিতে স্থির হয় যে, আগামী ২০১৫ সালের মধ্যে পৃথিবীর সকল রাষ্ট্র 'সকলের জন্য শিক্ষা' কর্মসূচির বাস্তবায়নে সক্রিয় সহযোগিতা করবেন। ডাকার সম্মেলনে ৬টি মূল লক্ষ্যের কথা ঘোষিত হয়।

(১) পৃথিবীর সকল শিশুদের, বিশেষত অবহেলিত শিশুদের জন্য সম্পূর্ণ প্রাক্ শৈশবকালীন প্রযত্নকে সম্প্রসারিত ও উন্নত করা।

(২) পৃথিবীর সকল শিশুদের, বিশেষত বিভিন্ন স্তরের সামাজিক সংখ্যালঘু মেয়েদের উন্নত মানের অবৈতনিক ও বাধ্যতামূলক প্রাথমিক শিক্ষার আঙিনায় প্রবেশ ও শিক্ষা সম্পূর্ণকরণকে সুনিশ্চিত করা।

(৩) যথাযথ শিখন এবং জীবনশৈলী কর্মসূচির মাধ্যমে সকল যুব সম্প্রদায় ও বয়স্কদের শিখন চাহিদা পূরণকে সুনিশ্চিত করা।

(৪) বয়স্ক, বিশেষত মহিলাদের সাক্ষরতা স্তরে ৫০% উন্নয়ন সাধন করা এবং বয়স্কদের জন্য প্রবহমান শিক্ষা ও ভিত্তি শিক্ষায় এদের সামিল করা।

(৫) প্রাথমিক ও মাধ্যমিক শিক্ষায় লিঙ্গবৈষম্য দূরীকরণ এবং শিক্ষায় লিঙ্গসমতা অর্জনের জন্য মেয়েদের উন্নত মানের শিক্ষায় সম্পূর্ণ এবং সমানাধিকার প্রদান করা।

(৬) উন্নতমানের শিক্ষার বিভিন্ন দিক, বিশেষত সাক্ষরতা, সংখ্যা গণনা এবং প্রয়োজনীয় জীবনশৈলীতে নির্ধারিত ও পরিমাণযোগ্য শিখন ফলশ্রুতির মাধ্যমে সকলের উৎকর্ষতা অর্জনকে সুনিশ্চিত করা।

জাতীয় পাঠক্রমের রূপরেখা ২০০৫

"Health and Physical Education area must be a compulsory subject upto the tenth class and be treated on par with the core subjects so that students wishing to opt for it can do so in lieu of one of the five subjects for the board exams at the end of class X."`

UNESCO SEMINAR ON QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT FINAL REPORT Porto Novo, Republic of Benin 2005

Taking into consideration the results of the seminars in Bamako, Mali and Havana, Cuba in 2003 and MINEPS IV, Greece in December 2004, and the importance of the future international programme for Physical Education and Sport (PES), the UNESCO Seminar on Quality of Education and Sport at Porto-Novo, Benin aims to provide strategies for the achievement of the objectives raised by the above frame-works.

1. It is very important for PES to be an integral part of education which enriches quality of life and enhances productivity.
2. PES, integral part of education, should seek to develop the human personality, the enrichment of the mind and sensitivity.
3. Quality PES promotes health and well-being.
4. It is necessary to have a balance between education policy and Physical Education policy as a whole. E.g. Issues concerning social appreciation and achievement of Education For All (EFA).
5. In addressing the issues related to EFA, Physical Education policy should be seen as an integrated part of the general education policy of any country and the reform of the national education system should incorporate PES policy.
6. Consideration should be given to integrating traditions, cultures and values into PES activities through the promotion of traditional sports and games.
7. While content knowledge is of core importance, of even more importance is the PES teachers need to demonstrate knowledge and skill in the pedagogical process and methodology.
8. It is important to emphasize the contribution of research in implementing quality PES.
9. PES can contribute to the achievement of life skills, in particular respect for oneself, respect for others, good governance.
10. There should be sensitization and partnerships amongst training institutions for capacity building and networking.
11. PES must take into consideration the importance of protecting the environment, which is an essential aspect of sustainable development.

Right of Children to Free and Compulsory Education Act 2009

Chapter - V

29. Curriculum and evaluation procedure-Cu The curriculum and the evaluation Procedure for elemen tary education shall be laid down by an academic authority to be specified by the appropriate Govern ment, by enotification.

The academic authority while laying down the curriculum and the evaluation procedure under sub-section (1) shall take into consideration the following normely :—

(a) Conformity with the values enshrined in the constitution.

(b) **All round development of the child.**

(c) Building up child's kowledge, potentiality and talent.

(d) **Development of physical and mental abilities to the fullest extent.**

(e) Learning through activities discovery and exploration in a child friendly and child centered .

(f) Medium of instructions shall, as for as practicable, be in child's mother tongue.

(g) **Make the child free of fear, trauma and anxiety and helping the child to express views freely.**

WHO in its Global Recommendation 2010

The connection between health and physical activity is already well-known-physical inactivity is now fourth leading risk factor for mortality.

WHO in its global recommendations on 'Physical Activity for Health' conclude that in order to realize both physical and mental health benefits, young persons aged 5-17 years should accumulate at least 60 minutes of medium to vigorous intensity physical activity daily."

A key feature in the corresponding policy options is an explicit focus on the improved provision of QPR (Quality Physical Education) in educational settings (from early years to secondary level) including opportunitied for physical activity before during and after the formed school day.

"Impact-oriented physical education and sport policy must be developed by all concerned stakeholders, including national administrations for sports, education, youth and health; inter-governmental and non-governmntal organizations; sports federations and athletes; as well as the private sector and the media."

School Expert Committee, Govt. West Bengal

বিদ্যালয়সমূহের নতুন পাঠক্রম ও পাঠ্যসূচি সম্পর্কে অন্তর্বর্তী প্রস্তাব, ২০১১

আগামী শিক্ষাবর্ষ থেকে শারীর শিক্ষাশিল্পকলাচর্চা, বৃত্তিমূলক শিক্ষা এবং সমাজসেবামূলক শিক্ষার কৃত্যসূচিকে দশম শ্রেণি পর্যন্ত প্রসারিত করা প্রয়োজন এবং উচ্চমাধ্যমিক স্তরে বিষয় হিসাবে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়টি চালু হবে।

West Bengal Education Commission Report 2014

12. Value education to start from elementary classes. All interested retired teachers to be invited to give lectures on lives of great people.

20. Mandatory health & hygiene classes from elementary levels should be started with cleanliness responsibility being given to students. This should be made a part of the curriculum and for the students of IX, X, XI and XII, CITIZENSHIP TRAINING would be formulated.

Strategy to achieve through strengthening the four pillars of education –

1. Excellence 2. Employability 3. Inclusiveness 4. Value based education

New Sports Policy 2015, Govt. West Bengal

4.5 BasicPhysical Education and sports facility / infrastructure would be made available in school and sports will be made compulsory in the education curriculum

4.8 Physical fitness will be specially targeted right from the school level and at least one hour would be set apart for physical traning and sports activities in the school time table in every day.

যশপাল কমিটির সুপারিশ

শিক্ষার্থীর উপর শিক্ষার উদ্‌বেগজনক চাপ ও অসন্তোষজনক শিখন-এর বিষয় আমাদের দেশে বারে বারে আলোচনার বিষয় হিসাবে উঠে এসেছে।

শিক্ষার্থীদের একটা বড়ো অংশ পাঠক্রমের বোঝা দ্বারা আক্রান্ত হয়। মোটা মোটা বইয়ে অনেক কিছু পড়ানো হয় কিন্তু শিক্ষার্থী শেখে যৎসামান্য। শিক্ষার্থীদের একটা বড়ো অংশ পাঠ্যক্রমের অবোধ্যতার সঙ্গে সমঝোতা করতে না পেরে পড়া ছেড়ে দেয়। অথচ এরা হয়ত যারা শুধুমাত্র স্মৃতিনির্ভর পরীক্ষায় ভালো ফল করে, এদের তুলনায় ভালো ফল হতে পারত।

স্কুলের ব্যাগের ক্রমবর্ধমানতার সমস্যাও আরো একটা দিক। অন্যদিক বোঝা যায় তার প্রতিদিনকার রুটিন দেখে। শৈশব থেকেই তাকে বাধ্য করা হয় বাড়ির পড়া করতে, টিউশন বা কোচিং ক্লাসের পড়া পড়তে, সকালে বিকালে রাতে টিউশন পড়তে। এই চাপ ও ব্যস্ততার মাঝে শিক্ষার্থী খুঁজে পায় না তার স্বাভাবিক ভালো লাগা ও না লাগার মুহূর্তগুলোকে। কল্পনার যে জগৎ শিশুকে জগৎ সংসারে খেলা করার জন্য ডাক দেয়, ছোটো সরল প্রাণ শিশু তা থেকে বঞ্চিত হয়। এই ভার বহন করতে পারে না বলেই অপ্রিয় হলেও সত্যি অনেক শিক্ষার্থীর মানসিক অসাম্য দেখা যায়।

2.1.2. Curriculum Goal of Health and Physical Education

To develop understanding and knowledge about the holistic approach of health as defined by WHO and provide inputs to make them aware about the causes and impacts of disease transmission, remedial measures, physical fitness health and social awareness of all children irrespective of class, caste and sex.

Objectives

1. to learn, develop and maintain good health
2. to nurture good habit like having timely sleep, nutritious food, regular exercise and maintain health habit
3. to maintain optimum physical fitness
4. to improve neuromuscular coordination for developing postures and avoiding physical deformities
5. to participate in different games and sports and also develop basic skills

6. to develop leadership qualities
7. to develop essential life skills like obedience, discipline, courage, self-control, self-confidence, selflessness etc
8. to develop integrity and balanced personality
9. to inculcate patriotic feelings among the learners
10. to make appropriate use of leisure time
11. to show due reverence to local culture and custom
12. to bring the differently- abled children into the periphery of integrated learning by addressing their psycho-social needs
13. to realize the process of growing up in the adolescence stage
14. to develop awareness among the learners about road safety for avoiding road accidents
15. to manage common injuries of sports like muscle cramps, sprain or pull
16. to develop students' responsibility in peace education
17. to develop the concept of values, duties and responsibilities of the students
18. to manage anxiety through relaxation, meditation, yoga and recreational activities
19. to grow up as active, responsible, and reflective members of society
20. to learn and respect differences of opinion, lifestyle, and cultural practices
21. to receive ideas, institutions, and practices
22. to promote joyful learning that enable learners acquiring knowledge with pleasure
23. to appreciate the values enshrined in the Indian Constitution such as justice, liberty, equality and fraternity and the unity and integrity of the nation and making of a socialist, secular and democratic society

SPECIFIC OBJECTIVES

1. to help the learners understand about the holistic approach of Health, to develop a positive attitude towards health and to nurture good practices in developing their physical and mental abilities to its fullest extent
2. to help learners know and accept individual and colletive responsibility for healthy living in school, at home and in community setting
3. to help learners to be acquanted with nutritional requirements, personal hygiene, environmental sanitation, hazards due to pollution, disease transmission, prevention and control
4. to help learners developing appropriate postural habits in standing, walking, running, sitting and other basic movements so as to avoid the postural defects and physical deformities
5. to enable learners improving their neuro muscular coordination through active and meaningful participation in varied physical activities resulted to maintain their physical fitness to its fullest extent to provide maximum outputs
6. to help learners developing their personality, leadership qualities and team spirit and maintain good health

7. to enable learners in improving the essential life skills like obedience, discipline, courage, self-control, self-confidence, selflessness etc
8. to help developing an inclusive system for all children to participate in joyful activities and thereby learn through exploration and discovery
9. to help learners understanding about the physical and emotional changes during adolescence and acquire desired growth, vitality and vigour by reducing the micronutrient deficiency and inclusive hygiene practices
10. to help learners understand about disaster risk reductions, preparedness, management during and after disaster and planning in the community
11. to enable learners developing good understanding and knowledge about the social values, duties and responsibilities
12. to address the physical, psycho-social needs of differently abled children

২.১.৩. স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার শিক্ষা দর্শন

স্বাস্থ্য হচ্ছে একটি পরিপূর্ণ শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থ অবস্থা যা শুধুমাত্র রোগব্যাধি বা দুর্বলতার অনুপস্থিতি নয়, স্বাস্থ্য মানুষের অন্যতম মৌলিক অধিকার তা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজন সুষ্ঠু অর্থনৈতিক অবস্থান ও প্রশাসনিক সিদ্ধান্ত। মানব উন্নয়নের গুরুত্বপূর্ণ সূচক হিসাবে স্বাস্থ্য সার্বজনীনভাবে স্বীকৃত। জীবনযাপনের মৌলিক উপকরণের ব্যবস্থা করা রাষ্ট্রের অন্যতম মৌলিক দায়িত্ব এবং জনগণের পুষ্টির স্তর উন্নয়ন ও জনস্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন রাষ্ট্রের অন্যতম প্রাথমিক কর্তব্য।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার প্রাথমিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত আলমা আতা ঘোষণা, জাতিসংঘের সার্বজনীন মানবাধিকার ঘোষণা, আন্তর্জাতিক অর্থনৈতিক সামাজিক ও সাংস্কৃতিক অধিকার সম্মেলনের শিশুর অধিকার সনদের ও আন্তর্জাতিক ঘোষণা হয়। স্বাক্ষরকারী দেশ হিসাবে ভারত সরকার প্রতিটি ভারতবাসীর স্বাস্থ্য উন্নয়নে অঙ্গীকারবদ্ধ এবং সংঘবদ্ধ উন্নয়নের লক্ষ্যমাত্রা অর্জনেও অঙ্গীকারবদ্ধ।

সুস্বাস্থ্য শুধুমাত্র রোগ ও চিকিৎসার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। সুস্বাস্থ্যের জন্য বিশুদ্ধ পানীয় জল, যথাযথ খাদ্য, দূষণমুক্ত পরিবেশ ইত্যাদি প্রয়োজন।

স্বাস্থ্যশিক্ষার মূল লক্ষ্য :

১। সমাজের সর্বস্তরের মানুষের কাছে সংবিধান অনুযায়ী ও আন্তর্জাতিক সনদসমূহ অনুসারে স্বাস্থ্যশিক্ষা ও চিকিৎসাকে অধিকার হিসেবে প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে চিকিৎসার মৌলিক উপকরণ পৌঁছে দেওয়া এবং পুষ্টির উন্নয়ন ও জনস্বাস্থ্য উন্নতি সাধন করা।

২। শিক্ষার্থীও জনগোষ্ঠীর জন্য মানবসম্পদ সহজলভ্য স্বাস্থ্য শিক্ষা ও স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিতকরণ।

৩। প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা প্রতিটি নাগরিকদের জন্য নিশ্চিতকরণ।

৪। শিক্ষার্থীদের জন্য জরুরি চিকিৎসা সেবা ও সচেতনতার বিষয়টিকে অগ্রাধিকার দেওয়া।

৫। স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য সন্তোষজনক ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

৬। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা আরো শক্তিশালী করা। এ লক্ষ্যে টিকাদান কার্যক্রমকে অব্যাহত করা ও শক্তিশালী করার বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তোলা।

৭। স্বাস্থ্য শিক্ষা সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের অধিকার নিশ্চিত করা।

৮। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা আরো শক্তিশালী করা এবং এই লক্ষ্যে টিকাদান কার্যক্রমকে অব্যাহত রাখা ও শক্তিশালী করা।

৯। স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগণের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তোলা এবং স্বাস্থ্য তথ্য প্রাপ্তিতে জনগণের অধিকার নিশ্চিত করা।

স্বাস্থ্যশিক্ষার সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য :

শিশুর সামগ্রিক বিকাশের জন্য স্বাস্থ্য একটি গুণাগুণ বিচারী বিষয়। বিদ্যালয়ে শিশুর অন্তর্ভুক্তি অবস্থিতি এবং শিক্ষাক্রম সমাপ্ত করার ক্ষেত্রে এটির প্রভাব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই পাঠক্রমের মধ্যে স্বাস্থ্যের একটি উদ্দেশ্য :

১.৩ সকলের জন্য স্বাস্থ্য ও প্রাথমিক জরুরি স্বাস্থ্য পরিষেবা ও চিকিৎসা স্থাপ্যতা নিশ্চিত করা।

১.৪ শৈশবকালীন মেধা উন্নয়ন কার্যক্রম সুসংগঠিত করা।

১.৫ সমতার ভিত্তিতে স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা গৃহীতকেন্দ্রিক মানসম্মত স্বাস্থ্য সেবা সহজ প্রাপ্যতা বৃদ্ধি ও বিস্তৃত করা।

১.৬ রোগ প্রতিরোধ ও সীমিতকরণের জন্য অধিকার ও মর্যাদার ভিত্তিতে সেবা গ্রহণে জনগণকে উদ্ভুত করা।

স্বাস্থ্যশিক্ষার ক্ষেত্র চ্যালেঞ্জসমূহ :

স্বাস্থ্যশিক্ষা ক্ষেত্র প্রভূত উন্নতি সত্ত্বেও এমন অনেক চ্যালেঞ্জ বিদ্যমান। স্বাস্থ্য সচেতনতা ও সঠিক জীবনশৈলীর অভাব সমষ্টিগতভাবে দেশের উন্নতিকে বাধাগ্রস্ত করেছে। যে সকল সমস্যাগুলো স্বাস্থ্য উন্নয়নে বাধা সৃষ্টি করেছে সেই চ্যালেঞ্জগুলি নিম্নে বর্ণনা করা হলো :

১। মাতৃ ও নবজাতকের মৃত্যুর হার : যদিও ক্রমহ্রাসমান তবুও সন্তোষজনক লক্ষমাত্রায় এখনো নিয়ে যাওয়ার নিরন্তর প্রচেষ্টা চলছে।

২। শিশুমৃত্যুর হার : শহরে বস্তি, পাহাড়ি এবং উপকূলবর্তী এলাকা পরিবেশগত সংকটাপন্ন অঞ্চল, গ্রামে শিশুমৃত্যুর হার হ্রাসের জন্য সকল প্রকার কার্যাবলির সফল প্রয়োগের প্রচেষ্টা চলছে। তবুও নিউমেনিয়া, ডায়োরিয়া, অপুষ্টি, জলে ডুবে যাওয়া, বিষক্রিয়া, জ্বর, আঘাত প্রভৃতি কারণে মৃত্যু সচেতনতার অভাবেরই ফল।

৩। সংক্রামক ব্যাধি নিয়ন্ত্রণ : ম্যালেরিয়া, চিকুনগুনিয়া, ফরেস্ট ম্যালেরিয়া এবং বহু ঔষধ প্রতিরোধী যক্ষ্মা, কৃমি, কালাজ্বর, এইচ.আই.ভি। এইডস এর মতো রোগ জনগণের সুস্বাস্থ্য অর্জনের অর্থে অন্তরায় হয়ে দাঁড়িয়েছে।

৪। অসংক্রামক রোগসমূহ : গতানুগতিক অসংক্রামক রোগ যেমন ক্যান্সার, ডায়বেটিস, উচ্চরক্তচাপ, শ্বাসতন্ত্রের রোগ, হৃদরোগ, স্ট্রোক প্রভৃতির প্রকোপ ক্রমান্বয়ে বাড়ছে। এছাড়াও মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, সড়ক, রেল, নৌ দুর্ঘটনা বিভিন্ন ধরনের দৈহিক ও মানসিক অসামর্থ্যসমূহ, জলে ডোবা, পোড়া, শ্রবণ ও দৃষ্টিশক্তির সমস্যা ইত্যাদি বর্তমানে বড়ো ধরনের চ্যালেঞ্জ হিসাবে গণ্য করা হচ্ছে।

৫। নতুন রোগের আবির্ভাব পুনরাবির্ভাব : নতুন রোগ ও স্বাস্থ্য সমস্যার অধিকতর ও পুনরাবির্ভাব লক্ষণীয় যেমন এভিয়ান ফ্লু, সোয়াইন ফ্লু, ডেঙ্গু, ভাইরাস, বার্ড ফ্লু, জাপানি এলসেফেলাইটিস ইত্যাদি।

৬। খাদ্য ও পুষ্টি : পুষ্টিহীনতা সংক্রান্ত ব্যাধিসমূহ, খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা ও বিশ্ব অর্থনৈতিক মন্দার কারণে পুষ্টিমান সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণের হার কমেছে। আবার খাদ্য নিরাপত্তাহীনতায় নতুন মাত্রা যোগ করেছে। গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে দৃষ্টিহীনতা দরুন কম ওজনের শিশু জন্ম নিচ্ছে এবং আর্থ-সামাজিক অবস্থাভেদে গর্ভবতী মহিলারা রক্ত স্বল্পতায় ভুগছে।

৭। জনসংখ্যাতাত্ত্বিক ধরন এবং জীবনযাপনের রীতির পরিবর্তন : গত দুই দশকে জনসংখ্যাতাত্ত্বিক ধরন ও জীবনযাপন পদ্ধতিতে বেশ কিছু পরিবর্তন পরিলক্ষিত হচ্ছে। জনসংখ্যার বৃদ্ধির হার হ্রাস পেলেও মোট জনসংখ্যা দ্রুত বেড়ে চলেছে। বয়স্ক জনসংখ্যা এবং বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বাড়ছে রোগব্যাধি ও মানসিক সমস্যা। জীবনযাত্রার রীতিতে বড়ো ধরনের পরিবর্তন এসেছে যেমন—চর্বিযুক্ত খাবার, অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ ও বিনোদন সামগ্রীর অপর্যাপ্ততা, তামাক ব্যবহার, মাদক ও পানীয়ের প্রতি আসক্তি, বেপরোয়া ড্রাইভিং, অহিংস্রতা ইত্যাদি এলাকার চিত্রকে আমূল বদলে দিচ্ছে। পারিবারিক কাঠামো বসবাস ব্যবস্থার পরিবর্তন ও অর্থনৈতিক অস্থিরতা যা শিশুদের ও বড়োদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য বিকাশে বাধাগ্রস্ত করছে।

৮। জনগণের স্বাস্থ্যসমূহ জীবনযাপন সংক্রান্ত জ্ঞান : দেশের তুলনায় রাজ্যের শিক্ষার হার তুলনামূলক বেশি হলেও শিক্ষার হার আরও বাড়াতে হবে। জনসাধারণ এখনও বিভিন্ন রোগ, ব্যাধি, স্বাস্থ্য সমস্যা, অপুষ্টি এবং স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন পদ্ধতি সম্পর্কে এখনও যথেষ্ট সচেতন নয়। রোগ সম্পর্কে সচেতনতা, স্বাস্থ্য সম্পর্কে অভ্যাস ও দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন প্রয়োজন। জীবনযাপন পদ্ধতিকে আরো স্বাস্থ্যসম্মত ও উৎপাদনশীল করার জন্য সামগ্রিকভাবে শক্তিশালী উদ্যম গ্রহণ করতে হবে।

৯। নগর ও গ্রামীণ স্বাস্থ্য ব্যবস্থা : অনিয়ন্ত্রিত নগরায়ণ, আরো বেশি বস্তি, জনবসতি, দুর্বল বাসস্থান পরিকাঠামো নিম্নমানের পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা যা জীবনধারণ এবং স্বাস্থ্যের মানকে তীব্রভাবে প্রভাবিত করছে। গ্রামপর্যায় পর্যাপ্ত জনসাধরণের স্বাস্থ্য ও পুষ্টিনিশ্চিত করা।

১০। জলবায়ুর পরিবর্তন ও প্রকৃতির দুর্যোগ : প্রাকৃতিক দুর্যোগ ও জলবায়ুর পরিবর্তনের ফলে সৃষ্টি কিছু গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্যে রয়েছে শ্বাসতন্ত্র সংক্রান্ত ব্যাধি, শৈত্য ও উষ্ণন প্রবাহ সংক্রান্ত ব্যাধি, জলবাহিত রোগ, পরজীবীবাহিত রোগ, যেমন ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু ইত্যাদি এবং পুষ্টিহীনতা স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে জরুরি অবস্থার ব্যাপারে পূর্বপ্রস্তুতি গ্রহণ এবং জলবায়ুর পরিবর্তন থেকে স্বাস্থ্যের সুরক্ষা বিশেষ চ্যালেঞ্জ।

১১। সমতাভিত্তিক সেবা: বিনা খরচে হাসপাতালে চিকিৎসা, ন্যায্যমূল্যের ঔষধ, এছাড়াও শিশুসাথী প্রকল্পে শিক্ষার্থীদের চিকিৎসা ও স্বাস্থ্যশিক্ষার ক্ষেত্রে সহায়কের ভূমিকা গ্রহণ করেছে। এছাড়াও বিদ্যালয়ে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা কৃমি, ও রক্তাল্পতার ঔষধ, দ্বিপ্রাহরিক আহার শিক্ষার্থীদের পুষ্টিও স্বাস্থ্য রক্ষার বলিষ্ঠ পদক্ষেপ।

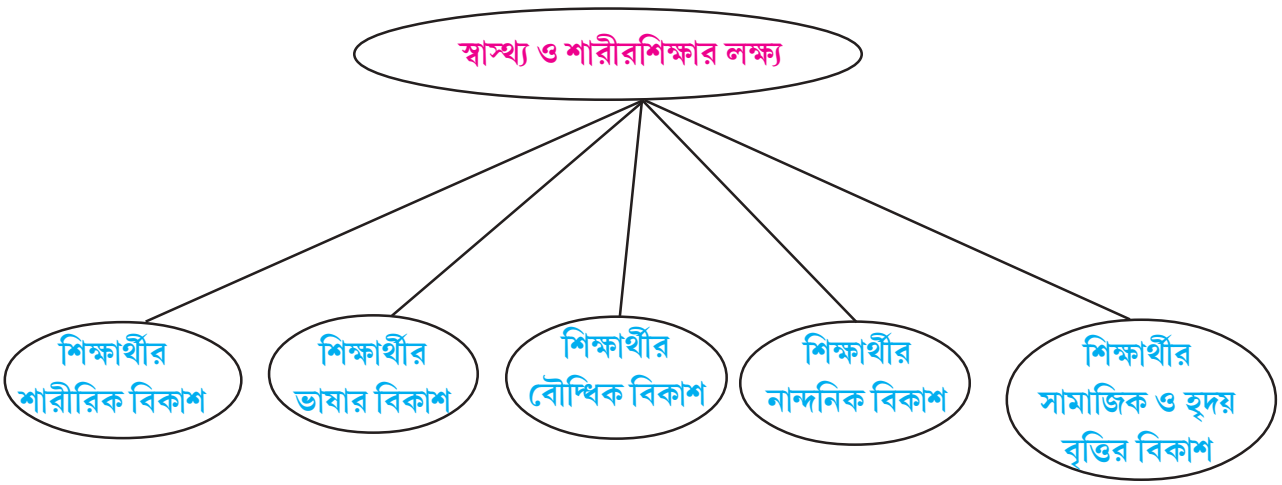
বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা/ইউনেস্কোর বিশেষজ্ঞ সমিতির মতে স্বাস্থ্যশিক্ষার জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকাদের প্রস্তুতির ব্যাপারে প্রধান উদ্দেশ্যগুলি হলো :

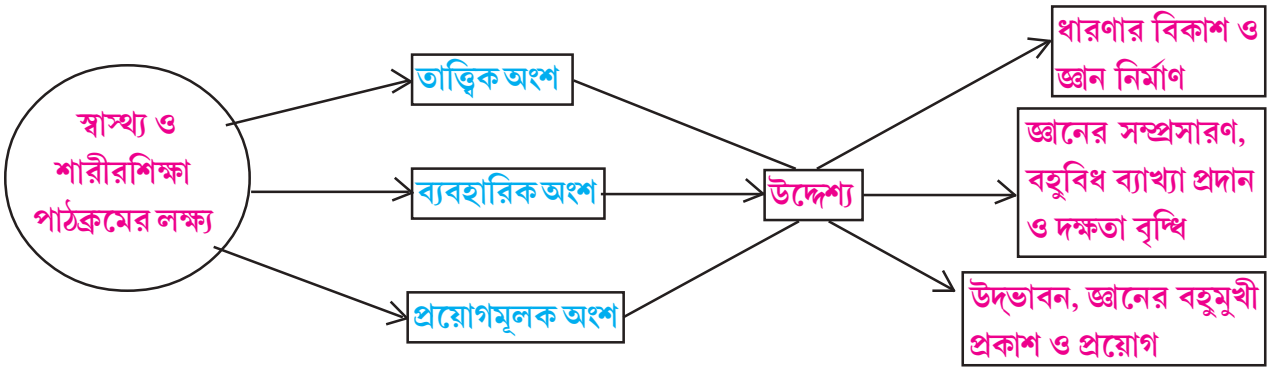
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আচরণের একটা আদর্শ গড়ে তুলতে হবে যাতে নিজের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করবে এবং ছাত্রদের সামনেও একটা উদাহরণ স্থাপন করা যাবে।
- পারস্পরিক সম্বন্ধের মধ্যে দিয়ে একটা স্বেচ্ছাসেবী ভাবাবেগময় বাতাবরণ রক্ষার জন্য সচেতন কর্মকুশলতা গড়ে তুলতে হবে।
- সমগ্র শিক্ষাসূচির অংশ হিসাবে স্বাস্থ্যশিক্ষার স্থান, প্রয়োজনীয়তা ও সামগ্রিক মূল্যবোধের উপর গুরুত্ব দিতে হবে।
- বিদ্যালয়ে ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যের উন্নতির বিষয়ে যথাযথ ভূমিকা গ্রহণের জন্য আন্তরিক ইচ্ছার দরকার।
- বিদ্যালয়—স্বাস্থ্য, শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধি, বিকাশ এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, জনস্বাস্থ্য ও কর্মসূচি রূপায়ণ করতে হলে পেশাগত জ্ঞানের যথেষ্টপটভূমিকার প্রয়োজন। স্বাস্থ্যকর পরিবেশ ও তার রক্ষণাবেক্ষণ বিষয়ে জ্ঞানও প্রয়োজন।
- স্বাস্থ্যশিক্ষার উন্নতি বিধানে কর্মকুশলতা এবং এই বিষয়ে অপরের সঙ্গে সহযোগিতার আদান-প্রদান বাঞ্ছনীয়।
- জনস্বাস্থ্য ও সমাজসেবী প্রতিষ্ঠানগুলি সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল হতে হবে এবং কেমন করে শিক্ষক/শিক্ষিকা তাঁদের সঙ্গে ভালোভাবে কাজ করতে পারেন সেই উপযুক্ত পরিবেশ গড়ে তুলতে হবে।
- সমাজের প্রত্যাশা মেটাতে স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রস্তুতি শিক্ষক-শিক্ষিকাকে সহায়তা করে—স্বাস্থ্য বিষয়ে নবীনদের প্রয়োজনীয় দৃষ্টিভঙ্গি, অভ্যাস ও জ্ঞানবিকাশে শিক্ষক-শিক্ষিকা সাহায্য করতে পারেন।
- প্রশিক্ষণ শিক্ষককে তাঁর নিজের স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজনীয় বিষয় সম্বন্ধে সচেতন করে এবং সেইগুলি লাভ করতে সাহায্য করে। তাই শিক্ষক-শিক্ষিকাদের কর্মরত অবস্থায় প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করা জরুরি। এর দ্বারা শিক্ষক-শিক্ষিকা শিশুমনস্তত্ত্ব সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল হয়ে থাকেন।
- এতে শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয়ের অন্যান্য সদস্যদের সঙ্গে আরও সুষ্ঠুভাবে কাজ করতে পারেন এবং জনগণকে অনেক কিছু দিতে পারেন।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা শিশুদের স্বাস্থ্য-সমস্যাগুলি জানতে পারেন এবং তাদের বাড়ির সঙ্গে আরও ভালোভাবে সহযোগিতা করতে পারেন। অধিকাংশ শিক্ষক বুঝতে পারেন যে স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান স্বাস্থ্যবিধির আচরণে প্রকৃষ্টপরিবর্তন আনে তবু কেবলমাত্র জ্ঞান বিতরণই যথেষ্টনয়।
- আচরণ—জ্ঞান, অলীক দৃষ্টিভঙ্গির চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ কারণ ভাবনা-চিন্তার চেয়ে কাজ গুরুত্ব অনেক বেশি। আর সেই কারণেই প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শিক্ষক-শিক্ষিকার পদক্ষেপ হওয়া উচিত 'আচরণ নিয়ন্ত্রিত'—'জ্ঞান নিয়ন্ত্রিত নয়'।

পাঠক্রম রচনার নীতিসমূহ

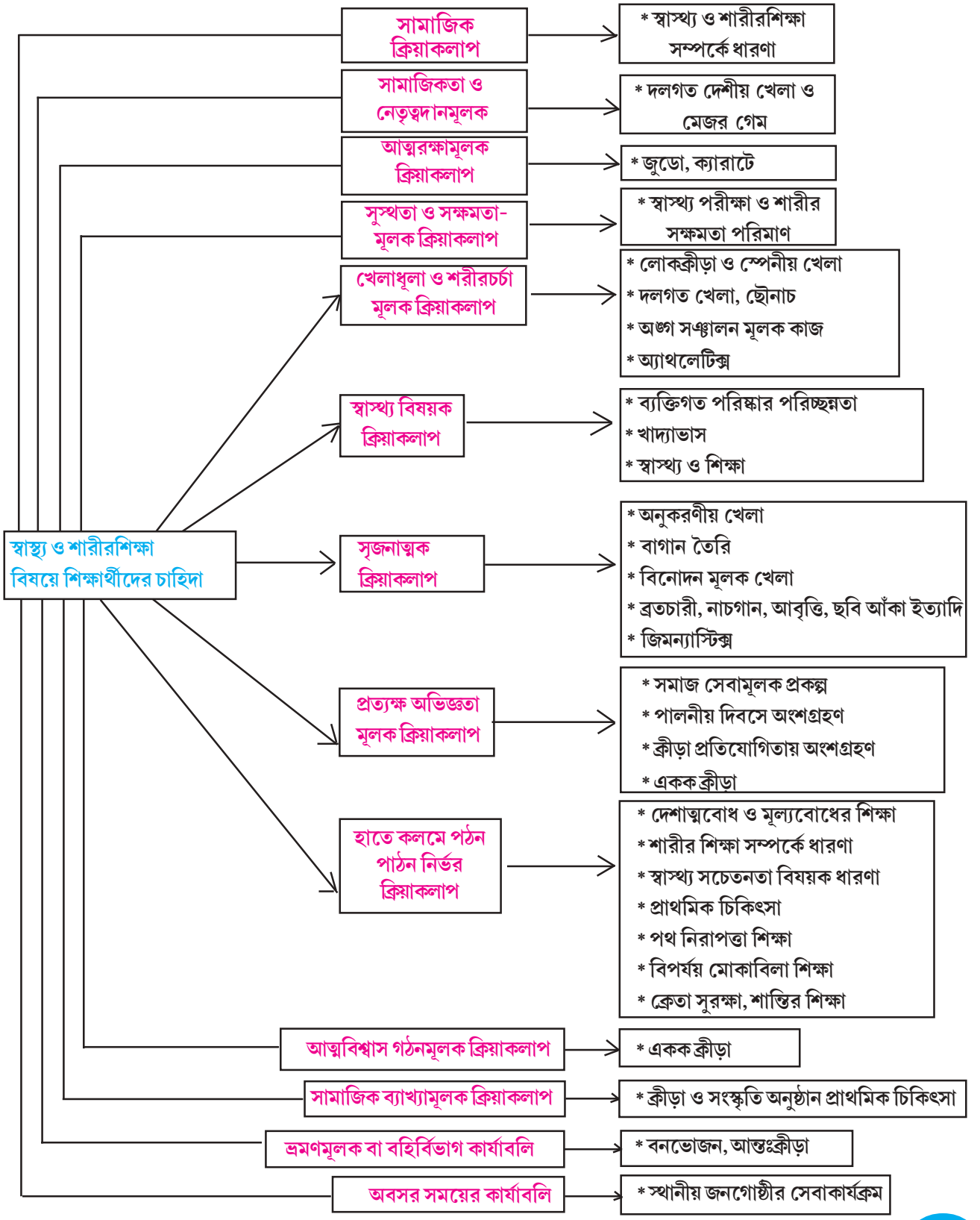
১. উদ্দেশ্যমুখীনতার নীতি
২. শিক্ষার্থীর চাহিদার নীতি
৩. সামাজিক চাহিদার নীতি
৪. সৃজনশীলতা ও উৎপাদনশীলতার নীতি
৫. সংরক্ষণ ও সঞ্চালনের নীতি
৬. সক্রিয়তার নীতি
৭. পরিবর্তনশীলতার নীতি
৮. বৃত্তিমুখীনতার নীতি
৯. আদর্শ অবসর যাপনের নীতি
১০. সামাজিক মূল্যবোধ বিকাশের নীতি
১১. শিক্ষার্থীর শারীরিক ও মানসিক ভারসাম্য বিকাশের নীতি
১২. শিক্ষার্থী বয়সোপযোগী প্রয়োজনীয়তার নীতি

উপরে উল্লিখিত ও আলোচিত এই সমস্ত নীতির সমন্বয়ে একটি আদর্শ স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষার জীবনকেন্দ্রিক পাঠক্রম প্রস্তুত হয়েছে।





২.১.৪. স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার নতুন পাঠক্রমের ও পাঠ্যসূচির শারীরিক ও মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রসমূহ



২.১.৫. শারীরশিক্ষার পাঠক্রম সফল করতে কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে ?

শিশুর সামগ্রিক বিকাশের প্রথম ও প্রধান শর্ত হলো শারীরিক ও মানসিক অবস্থার সামগ্রিক বিকাশ ও বৃদ্ধি। বিদ্যালয়ে শিশুর অন্তর্ভুক্তি, অবস্থিতি ও শিক্ষাক্রম সমাপ্ত করবার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা বিশেষ ভূমিকা গ্রহণ করে। শিশুর উদ্বৃত্ত শক্তিকে সৃজনাত্মক ও সংগঠিত কাজে তথা খেলায় ব্যবহারের জন্য বিদ্যালয়স্তরে স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা বিষয়টির পাঠ্যবইগুলি তৈরির ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়ের উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে ঃ

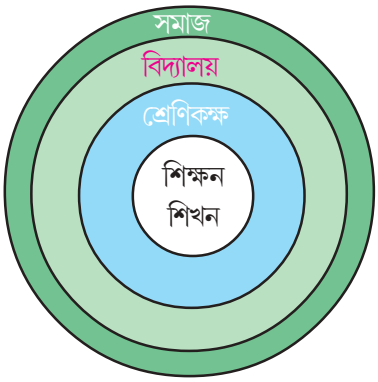
স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা সম্পর্কিত নতুন পাঠ্যবইগুলির দৃষ্টিকোণ

সক্রিয় শিক্ষা	আনন্দপূর্ণ পরিবেশে শিক্ষালাভ
জানা থেকে অজানা	স্থানীয়/আঞ্চলিক থেকে বিশ্ব
সহজ থেকে কঠিন	মূর্ত থেকে বিমূর্ত
হাতে-কলমে কাজের শিক্ষা	দেশাত্মবোধ
আনন্দপূর্ণ শিক্ষা	ভারমুক্ত শিক্ষা
গুণগত শিক্ষা	লিঙ্গসমতা
মূল্যবোধ	মুক্তভাব সম্পন্ন প্রশ্ন
শিশুকেন্দ্রিক শিক্ষা	জ্ঞান গঠনমূলক শিক্ষণ
পাঠক্রমিক ও সহপাঠক্রমিক কার্যাবলির সমন্বয়	শ্রেণি কক্ষের ভিতরে ও শ্রেণিকক্ষের বাইরে জ্ঞানের সমন্বয়
সমন্বিত শিক্ষার অঙ্গন	আঞ্চলিক কৃষ্টি ও সংস্কৃতির প্রতি সম্মান প্রদান

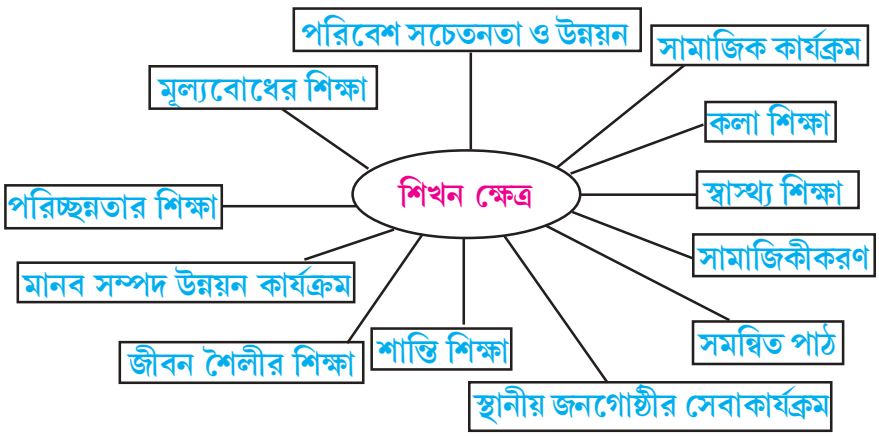
- জ্ঞান নির্মাণ, দক্ষতা নির্মাণ ও প্রতিভার বিকাশ
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যা সমাধানের ক্ষমতার বিকাশ
- আত্মপ্রকাশ ও মত প্রকাশের দৃঢ়তা
- উপলব্ধি ও প্রয়োগ দক্ষতার বিকাশ
- আত্ম উপলব্ধি ও আত্মমর্যাদাবোধের বিকাশ
- আবেগ নিয়ন্ত্রণ ও চাপ সহ্য করা
- সহমর্মিতা ও সহিষ্ণুতার দক্ষতার বিকাশ

Community Laerning – সমাজ শিখন। Group Learning — দলগত শিখন। Peer Learning — সমতুল্য শিক্ষার্থীদের দল এবং দলের কাজের মধ্য দিয়ে শিখন। Self Learning — স্বশিখন : শিখনের চরমতম লক্ষ্য শিক্ষার্থীর স্বশিখন।

শ্রেণি কক্ষের ভিতরে ও শ্রেণিকক্ষের বাইরে জ্ঞানের সমন্বয়ের পাঠক্রমের শিখন ক্ষেত্রসমূহ



শিক্ষন, বিদ্যালয় ও সমাজের সম্পর্ক



২.১.৬. স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমের ক্ষেত্র সমূহ

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমের শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রসমূহ

- **স্বাস্থ্যরক্ষা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা**
  - বিদ্যালয় স্বাস্থ্য প্রকল্প
  - দেহভঙ্গির নমনীয়তা
  - অঙ্গ প্রত্যঙ্গের পরিচর্যা ও নিয়মিত সঞ্চালন
  - প্রাথমিক চিকিৎসা
  - শরীরচর্চা
  - সঠিক জীবনশৈলীর পালন ও উৎসগত প্রতিরোধ
  - সঠিক খাদ্যাভ্যাস তৈরি
  - নিয়মিত ঘুম ও পরিমিত বিশ্রাম
  - স্বাস্থ্যশিক্ষা
- **মূল্যবোধের শিক্ষা**
  - নীতিশিক্ষা
  - পালনীয় দিবসে অংশগ্রহণ
  - স্বচ্ছতার শিক্ষা
  - শান্তি ও নিরাপত্তার শিক্ষা
  - অংশিদারিত্বের শিক্ষা
  - সু-অভ্যাসের শিক্ষা
  - স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবা কার্যক্রম
- **নিয়মানুগ অঙ্গ সঞ্চালনায় পারদর্শিতা**
  - ব্রতচারী
    - নৃত্যালি
    - গীতালি
    - কৃতাদি
  - কুচকাওয়াজ
  - সরঞ্জাম ছাড়া বা সরঞ্জামসহ অনুশীলন
- **খেলাধূলায় পারদর্শিতা**
  - বিনোদনমূলক খেলা
    - লোকক্রীড়া
    - আঞ্চলিক প্রচলিত খেলা
  - একক ক্রীড়ায় কার্যকারিতা
    - আত্মরক্ষামূলক
      - ক্যারাটে
      - জুডো
    - অ্যাথলেটিক্স
    - বল ব্যাডমিন্টন
    - টেবিল টেনিস
    - দাবা
  - দলগত ক্রীড়ায় পারদর্শিতা
    - দেশীয় খেলা
      - কাবাডি
      - খোখো
      - বল ব্যাডমিন্টন
    - বিদেশি খেলা
      - ফুটবল
      - নেটবল
      - ভলিবল
      - ক্রিকেট
      - হ্যান্ডবল
      - থ্রোবল
      - হকি
- **তাত্ত্বিক বিষয়**
  - স্বাস্থ্যশিক্ষা
  - প্রাথমিক চিকিৎসা
  - দেশাত্মবোধ
  - প্রাথমিক প্রতিবিধান
  - শারীর শিক্ষা
  - পথ নিরাপত্তার শিক্ষা
  - বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা
  - ক্রেতা সুরক্ষা
  - খাদ্য নিরাপত্তার শিক্ষা
  - বাংলার ক্রীড়া সংস্কৃতির ইতিহাস
  - ক্ষমতাপ্রাপ্ত নারী
  - ক্ষমতাপ্রাপ্ত জাতি
- **ব্যায়াম**
  - (Dyanamic Exercise)
    - প্রাণায়াম
    - অ্যারোবিকস
  - (Static Exercise)
    - যোগাসন
    - সরঞ্জামসহ ব্যায়াম
    - খালি হাতের ব্যায়াম
    - সূক্ষ্ম ও স্থূল পেশির বিকাশ
    - জিমনাস্টিকস্
      - ফ্লোর জিমনাস্টিক
      - রিদমিক জিমনাস্টিক
- **সমাজ, স্বাস্থ্য ও পরিবেশগত প্রকল্প**
  - মানবসম্পদ উন্নয়ন কার্যক্রম প্রকল্প
    - স্কুল বিষয়ক
    - শিক্ষা বিষয়ক
    - সামাজিক সহযোগিতা
    - বিপর্যয় মোকাবিলা
    - ট্রাফিক নিয়ন্ত্রণ
    - সরকারি সহায়তা
    - পরিবেশ উন্নয়ন
    - সার্বজনিক শিক্ষা
    - সামাজিক কার্যক্রম

PART-III

৩.১.১. ধারণার বিকাশ থেকে জ্ঞান নির্মাণ

শিক্ষা হলো জ্ঞান নির্মাণের একটি প্রক্রিয়া। নির্মাণ ভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গির বিচারে একথা বলা যায়। শিক্ষার্থীর মনে অভিজ্ঞতালব্ধ কিছু ধারণা থাকে। বাস্তব পৃথিবীর কোন কাজ বা ঘটনা থেকে এই ধারণাগুলো জন্মায়। শিক্ষার্থীরা সেই ধারণার সঙ্গে নতুন ধারণাগুলো যুক্ত করে সক্রিয় অংশগ্রহণে নিজের জ্ঞানভাণ্ডার নির্মাণ করে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়— দেশাত্মবোধ সম্পর্কে পঠনপাঠনের আগে যদি কিছু চিত্র, ভিডিও বা চাক্ষুষ ছবি কিংবা দেশাত্মবোধের নিদর্শনের দৃশ্যাবলি, জাতীয় পতাকার ইতিহাস বা মনীষীদের আত্মত্যাগের কথা পড়ুয়াদের সামনে আলোচনার মাধ্যমে বা গল্পের আকারে তুলে ধরা যায় তবে দেশাত্মবোধ সম্পর্কে ধারণা গঠনের কাজটা সহজ হবে।

প্রত্যন্ত গ্রামীণ এলাকার একটি শিশুর মনে জাতীয় পতাকাকে কেন্দ্র করেই তার দেশাত্মবোধের প্রাথমিক ধারণাটা গড়ে ওঠে। অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর মনে একটি প্রতিবিম্ব সৃষ্টি হয়। শিক্ষালাভের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর ক্রমোন্নতিতে ধারণার এই নির্মাণ ও পুর্ননির্মাণ একটি অত্যাবশ্যক উপাদান। যেমন শিক্ষার্থীর মনে জাতীয় পতাকা সংক্রান্ত প্রাথমিক ধারণাটি পুর্ননির্মাণ হয়, স্বাধীনতা দিবস উদ্‌যাপন, পতাকা উত্তোলন, বিদ্যালয়ের পালনীয় দিবস উদযাপনের সঙ্গে তুলনা করে। এদের যে কোন একটির সঙ্গে মানুষের জীবনযাত্রা, সামাজিক রীতিনীতি, দেশাত্মবোধ, দেশপ্রেম ও অর্থনীতি কী ভাবে যুক্ত বা জাতির সঙ্গে কার্য কারণ সম্পর্ক— এসব মিলে শিক্ষার্থীর মানসিক প্রতিবিম্ব নির্মাণ অনেক সহজ হয়।

এখানে 'নির্মাণ' - শব্দের ইঙ্গিত এইরকম : ছাত্র বা ছাত্রী যখন শিক্ষালাভ করে তখন প্রতিটি শিক্ষার্থী ব্যক্তিগত ও সামাজিক স্তরে এই জ্ঞাননির্মাণ করে।

এই প্রক্রিয়ায় সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করে শিশুদের জ্ঞান নির্মাণের শিক্ষা দেওয়া যেতে পারে। এক্ষেত্রে ICON বা Model ব্যবহার করে সুফল পাওয়া যেতে পারে।

শিক্ষার্থী যখন শিক্ষালাভ করে তখন প্রতিটি শিক্ষার্থী ব্যক্তিগত ও সামাজিক স্তরে এই জ্ঞান নির্মাণ করে। তাই শিক্ষালাভের সময় শ্রেণিকক্ষে বা শ্রেণিকক্ষের বাইরে শিক্ষার্থীকে জ্ঞান নির্মাণের সুযোগ করে দিতে নিম্নলিখিত অনুকূল পরিবেশ তৈরি করতে হবে । শিক্ষার্থীর জ্ঞান নির্মাণের জন্য কী কী করতে হবে।

1. **প্রশ্ন করবার অবাধ স্বাধীনতা দিতে হবে ঃ** শিক্ষার প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়েই একটি শিশু জ্ঞান লাভ করে। শিক্ষার্থীর প্রশ্ন করবার অবাধ স্বাধীনতা দিতে হবে। যার মধ্য দিয়ে তার স্কুলের ভিতরে শেখা বিষয়ের সঙ্গে বাইরের ঘটনাগুলোকে মেলাতে পারে।
2. **জ্ঞানলাভের উৎসাহ দিতে শিক্ষার্থীর কৌতূহল জাগিয়ে তুলতে হবে ঃ** শিক্ষার্থীর মধ্যে যে কৌতূহল আছে দমিয়ে না দিয়ে শিক্ষক-শিক্ষিকা তাকে প্রয়োজনীয় সহায়তা করে তার জ্ঞান ভাণ্ডার সমৃদ্ধ করবেন। নতুন নতুন জ্ঞানভারে শিক্ষার্থীকে উৎসাহিত করবেন।
3. **শিক্ষার্থীর নিজের অভিজ্ঞতা থেকে নিজের ভাষায় উত্তর দেবার উৎসাহিত করতে হবে ঃ** শিক্ষার্থীর নিজের ভাষায় ও নিজের অভিজ্ঞতা থেকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করা প্রয়োজন। তাতে শিক্ষার্থীর নিজস্ব জ্ঞানের ভাণ্ডার বলিষ্ঠভাবে গড়ে উঠবে।
4. **বুদ্ধিদীপ্ত অনুমানে উৎসাহ দান ঃ** বুদ্ধিদীপ্ত অনুমান হলো সঠিক শিক্ষাদানের একটি উপকরণ তাকে উৎসাহিত করা প্রয়োজন।
5. **জ্ঞানগঠনে দক্ষতা বৃদ্ধিতে উৎসাহিত করতে হবে ঃ** শিক্ষার্থীর লব্ধ জ্ঞান অনেক সময় শিক্ষার্থীর দক্ষতায় পরিণত হয়। স্কুলের বাইরে, বাড়িতে বা গোষ্ঠীতে যা চর্চিত হয়। সেই সমস্ত জ্ঞান ও দক্ষতা শিক্ষার্থীর কাছে সম্পদ।
6. **অনুভূতিপ্রবণ ও ওয়াকিবহাল শিক্ষক শিক্ষিকার সাহচর্য্য প্রদান করতে হবে ঃ** একজন অনুভূতিপ্রবণ ও ওয়াকিবহাল শিক্ষক/শিক্ষিকার বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন হলে শিক্ষার্থীদের সঠিক পথে উপযুক্ত অনুশীলন করাতে পারলে শিক্ষার্থীরা তাদের বিকাশের অগ্রগমন অনুভব করতে পারবে।
7. **প্রশ্ন, অনুসন্ধান, বিতর্ক, প্রয়োগ এবং প্রতিফলন ঃ** এইগুলি তত্ত্বগঠন, ধারণা সৃষ্টি ও জ্ঞানগঠনের সহায়ক।আমাদের কর্তব্য-বিদ্যালয়ে উপযুক্ত বিষয়ের মাধ্যমে নতুন ধারণা সৃষ্টির সুযোগ করে দেওয়া। কিন্তু এই সক্রিয়তা ও তার সাহায্যে বিভিন্ন ধারণা ও দক্ষতা তৈরি হবার ক্ষেত্রে কিছু বাধা কাজ করে। আবার একটি নির্দিষ্ট বয়সিদের কাছে যেটা বাধা, অন্য

বয়সিদের কাছে সেটা সহজ ও আকর্ষণীয় হতেও পারে। একজন অভিজ্ঞ ও ওয়াকিবহাল স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার শিক্ষক/শিক্ষিকাই পারেন সমস্ত বিষয়টি সঠিকভাবে পরিচালনা করতে। শিক্ষকদের সমালোচকরা বলেন কিছু কিছু শিক্ষকেরা শিক্ষার্থীদের সৃজনশীলতা ও নমনীয়তাকে নষ্টকরেন। বেশিরভাগ বিদ্যালয়ের শিক্ষকেরা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের বাধ্য করেন।

(i) কোনো প্রশ্নের উত্তর একই রকমভাবে দিতে বাধ্য করেন।

(ii) অন্যরকম উত্তরকে সহজে মেনে নেন না তাদের যুক্তি মূলত এই রকম— পাঠ্য বইয়ে নেই এমন কোন উত্তর দেওয়া যাবে না। আমরা শিক্ষকেরা আলোচনা করে ঠিক করেছি যে শুধু এই উত্তরটিকেই আমরা সঠিক বলে মানব;

(iii) অথবা যদি অনেক ধরনের উত্তর আসে তবে কী সবগুলোকে সঠিক বলে ধরব।

(iv) অথচ আমাদের বিবেচনা করে দেখা উচিত ছিল যে আমরা শিক্ষার্থীদের শুধু প্রশ্নের উত্তর দিতে বাধ্য করব।

(v) প্রশ্ন থেকে উত্তর নয়— উত্তর থেকেও প্রশ্ন তৈরি করাও একটা উপযুক্ত মূল্যায়ন হতে পারে।

(vi) একটি প্রশ্ন কাঠামো এমনভাবে তৈরি হতে পারে যদি উত্তরটি হয় 'লাল' তার প্রশ্ন কী হতে পারে?

- মুখ্যমন্ত্রীর গাড়ির বাতির আলোর রংটি কী ছিল?
- তুমি আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আমন্ত্রণের চিঠিটা রাস্তার ধারে কোন রঙের বাক্সের ভিতরে ঢুকিয়ে দিয়েছিলে?
- রাস্তার ট্রাফিক আলোর কোন রং-এর আলোর সংকেত দেখে মেয়েটি থেমে গেল?
  আবার যদি উত্তর হয় তিন (৩) তবে প্রশ্ন কী হতে পারে?
- দু'য়ের থেকে এক বেশি হলে কত হয়?
- উনত্রিশের সঙ্গে এক যোগ করে, তেত্রিশ থেকে সেটা বাদ দিলে কত হয়?
- ভারতের জাতীয় পতাকায় মূল রং কয়টি আছে?

৩.১.২. শিশুদের জ্ঞান ও স্থানীয় জ্ঞান

স্থানীয় পরিবেশ ও শিশুর গোষ্ঠী— উভয়ে মিলে যে প্রাথমিক ক্ষেত্রটি গড়ে তোলে, তার মধ্যে শিখন শিক্ষণ অনুষ্ঠিত হলে তা তাৎপর্য অর্জন করে।

- পরিবেশের সঙ্গে মিথস্ক্রিয়ায় শিশুরা নির্মিত জ্ঞানের অর্থ খুঁজে পাবে।
- বর্তমানে পাঠক্রমের রূপরেখায় আমরা শিক্ষার ক্ষেত্রে ধারণা গঠনের তাৎপর্যের উপর গুরুত্ব দিতে চাই।
- যে কোনো বিষয়ে জ্ঞান গঠনের সর্বশ্রেষ্ঠ 'প্রবেশ পথ' হলো— শিক্ষার্থীর স্থানীয় পরিবেশ এবং তার নিজের অভিজ্ঞতা।
- জ্ঞান অর্থে আমরা বুঝি— পৃথিবীর সঙ্গে যুক্ত হওয়া। জগতের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করতে সহায়তা করে তাকে জ্ঞান বলে উপলব্ধি করতে হবে।
- শিক্ষার্থী যদি তার দৃষ্টিভঙ্গি, জ্ঞান, পাঠ্যপুস্তক ও ব্যবহারিক বিষয়কে সমাজের অভিজ্ঞতার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত না করতে পারে তবে পাঠ্যপুস্তকের অর্জিত জ্ঞান নিছকই তথ্যে পরিণত হয়।

শ্রেণিকক্ষে বা শ্রেণিকক্ষের বাইরের জ্ঞানকে ভবিষ্যৎ জীবনে ও গোষ্ঠীজীবনে যুক্ত করতে কী করতে হবে। যথা-

- কোনো কিছু জানা এবং তার অর্থ কী তা বোঝা।
- যা শিখছি তাকে ব্যবহার করতে পারা।
- যা শিখছি সেই জ্ঞানকে ব্যবহার করে একত্রে বসবাস করতে শেখা
- একত্রে বসবাস করতে গিয়ে যা যা করছি এবং যা শিখছি তা যেন একজন পরিপূর্ণ মানুষ গড়ে তোলে।

- দিনের পর দিন শিক্ষার্থীরা তার পরিবেশের চারপাশের জ্ঞান আহরণ করে বিদ্যালয়ে আসে।
- যে গাছে তারা চড়েছে, যে ফল তারা খেয়েছে, যে পাখিদের ডাক তারা অনুকরণ করতে চেষ্টা করে সবই তার এই জ্ঞানের আওতায় পড়ে।
- যে মাঠে সে খেলেছে, ভাইবোন পাড়ার সহপাঠীদের সঙ্গে যে স্থানীয় বিনোদনমূলক খেলাগুলো খেলেছে, পশুপাখিদের অনুকরণজাতীয় যে খেলাগুলো সে খেলেছে, যে আচরণগুলি সারাদিনে সে পালন করেছে — সবই তার জ্ঞানের ভাণ্ডার।
- প্রাকৃতিক পরিবেশ ও দুর্যোগ যাকে সে নিত্যসঙ্গী করে সে বাঁচে এদের মধ্যেই তার জীবন আবর্তিত হয়।
- বিদ্যালয়ে আসার পথে শিশু যে জ্ঞান নিয়ে আসে আমরা ভুলে যাই বা গুরুত্ব দিই না অথবা খুব কম সময়েই তা মনে রাখি।
- বিদ্যালয়ে আসার পথে শিক্ষার্থী সাইকেলে বা হেঁটে বা বাসে বা রিক্সায় কীভাবে আসে, কীভাবে সে বসে, এই সময় সে কী কী করে, রাস্তা পারাপার করবার সময় সে কী কী করে, রাস্তার আলোর সংকেত বা ট্রাফিকের সংকেত বা যানবাহনের অবস্থা যা তার গতিবিধিকে নিয়ন্ত্রণ করে — এ সবই তার জীবনে অঙ্গ।
- খেলতে খেলতে কেটে গেলে কী পাতার রস দিয়ে চেপে ধরে রক্ত বন্ধ করে। খেলার মাঠের আহত খেলোয়াড়ের সহায়তায় যে যে সমানুভূতি ও সহযোগিতা করে তা সবই তার শিক্ষার অঙ্গ।
- একই বিদ্যালয়ে পড়া বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থী বন্ধুটির বাড়ি থেকে তাকে সঙ্গে করে নিয়ে আসতে আসতে যে মূল্যবোধটি নিজের অজান্তেই গড়ে ওঠে তা তার শিক্ষারই অঙ্গ।
- বর্ষাকালে নদীপথে স্কুলে আসার সময় নৌকা চালাবার যে পদ্ধতি প্রতিদিন সহজ সরল স্বাভাবিকভাবেই সে প্রদর্শন করে থাকে বা বন্যার সময় সে প্রকৃতি থেকে যে শিক্ষা পায় সবই তার শিক্ষার অঙ্গ।

কিন্তু আমরা বিদ্যালয়ে বাইরের বহমান জগৎকে যথাযথ মূল্য না দিয়ে মুদ্রিত জগতের সুবিধা কাজে লাগাতে চেষ্টা করি ও সমৃদ্ধ প্রাকৃতিক পরিবেশের ছবি দেখাই। কিন্তু এসব তো প্রাকৃতিক জগতের নিছক নমুনামাত্র।

৩.১.৩. বিদ্যালয়ে প্রাপ্ত জ্ঞান ও গোষ্ঠী সমাজ

শিশুর পাঠক্রমে সমাজ, সংস্কৃতি ও ক্রীড়াক্ষেত্রের অভিজ্ঞতার অন্তর্ভুক্তিকরণ হওয়া একান্ত প্রয়োজন বলে মনে করা হচ্ছে, যাতে –

- পাঠ্যপুস্তকে বিবৃত জীবনযাপন পদ্ধতির মধ্যে শিশুরা মানুষের বৈচিত্র্যময় জীবনের ছবি পায়। এইসব চিত্ররূপে একটি বিষয় সুনিশ্চিত করতে হবে যাতে কোন গোষ্ঠী বা দল যেন অতিসরল উপস্থাপনায় চিহ্নিত না হয়।
- শিশুরা যদি তাদের সামাজিক গোষ্ঠী বা দলের চিত্ররূপ তৈরি করতে পারে এবং নিজেরাই তাদের জীবনযাপন পদ্ধতি অধ্যয়ন করতে পারে, সেটিও অনেক ভালো পদ্ধতি হতে পারে।
- তারা সরাসরি বিদ্যালয়ে আমন্ত্রিত গ্রাম-পঞ্চায়েতের প্রধান বা সদস্যদের সঙ্গে কথা বলতে পারে বা পৌর প্রতিনিধি বা বিধায়কদের সঙ্গে কথা বলতে পারে। তিনি হয়তো তাদের সঙ্গে পঞ্চায়েত, পৌরসভা বা বিধানসভার কার্যাবলি বা স্থানীয় সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে কী কী সুবিধা-অসুবিধা হয়েছে সে বিষয়ে আলাপ আলোচনা করতে পারেন, তেমনি শিক্ষার্থীরা তাদের কাছ থেকে অভিজ্ঞতা লাভ করে নিজেদের বিদ্যালয়ের শিশু সংসদ পরিচালনায় এই অভিজ্ঞতা কাজে লাগাতে পারবে।
- জাতীয় ও আন্তর্জাতিক খেলাধূলার পাশাপাশি স্থানীয় লোকক্রীড়াও যুক্ত করতে পারলে শিক্ষার্থী পাঠক্রমের সঙ্গে একাত্মবোধ করবে।
- বিদ্যালয়ের শিক্ষা শিক্ষার্থীদের হাতে একটা আতস কাঁচ তুলে দেবার মতো, যার দ্বারা তারা সামাজিক বাস্তবতায় একটি গুণাগুণ বিচারের বোধ গড়ে তুলতে পারে।
- এতে তাদের বাড়ির অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলার সুযোগ দেওয়া যেতে পারে।
- শিক্ষকেরা তাদের ব্যবহারের দ্বারা শিক্ষার্থীর পিতা-মাতা, অভিভাবক অভিভাবিকাদের বিশ্বাস ও আস্থাঅর্জনে মর্থ হবেন। শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ে বাড়ির ভাষায় কথা বলার অনুমতি দিয়ে কিংবা খেলতে দিয়ে বা নাচগান করতে দিয়ে তাদের উৎসাহিত করতে হবে।

৩.২.১. 'ICON' মডেল অনুযায়ী পাঠপরিকল্পনা

বিদ্যালয় : গোপালনগর হরিপদ ইনস্টিটিউশন	বিষয় : স্বাস্থ্য ও শিক্ষা
শ্রেণি : ষষ্ঠ	একক : দেশাত্মবোধ
শিক্ষার্থীদের গড় বয়স : ১৩	উপএকক : (১) ভারতের জাতীয় পতাকার ইতিহাস
সময় :	(২) ভারতের জাতীয় পতাকার বর্ণনা
তারিখ :	(৩) জাতীয় পতাকার ব্যবহার বিধি
শিক্ষক : দ্বীপেন বসু	আজকের পাঠ :

আচরণগত উদ্দেশ্য : আজকের পাঠের শেষে শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত পারদর্শিতাগুলি অর্জন করতে পারবে

কাম্য সামর্থ্য অর্জনে সমর্থ হবে **Learning out Come**

* জাতীয় পতাকার সংজ্ঞা বলতে সমর্থ হবে। * পতাকা কীভাবে 'জাতীয় পতাকা' স্তরে উন্নীত হয় তার ইতিহাস বুঝতে সমর্থ হবে। * ভারতের জাতীয় পতাকায় কী কী রং-এর সমাহার আছে, তাদের নাম স্মরণ করে বলতে সমর্থ হবে। * অশোক চক্রে কয়টি কাঁটা থাকে তা বলতে পারবে/ লিখতে সমর্থ হবে। * ভারতের জাতীয় পতাকার ব্যবহারিক ক্ষেত্র অনুযায়ী আদর্শ আকার বা পরিমাপ স্মরণ করে বলতে সমর্থ হবে।	* ভারতের জাতীয় পতাকার বিভিন্ন রং-এর তাৎপর্য বলতে সমর্থ হবে। * অন্যান্য দেশের পতাকার সঙ্গে ভারতের জাতীয় পতাকার রং, চিহ্ন, মাপ ও বিশেষ বৈশিষ্টের পার্থক্য করতে সমর্থ হবে। * অশোক চক্রের ২৪টি কাঁটার তাৎপর্য ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে। * অন্যান্য পতাকা থেকে জাতীয় পতাকাকে পৃথক করতে সমর্থ হবে। * জাতীয় পতাকার প্রতি আনুগত্যের শপথটি গ্রহণ করতে সমর্থ হবে।	* জাতীয় পতাকা'র প্রতি সম্মানমূলক প্রকল্প গ্রহণে সমর্থ হবে। * 'জাতীয় পতাকা সৃষ্টি ইতিহাস পোস্টার বা ছবির মাধ্যমে উপস্থাপন করতে সমর্থ হবে। * 'জাতীয় পতাকা' তাৎপর্য লিখে প্রকাশ করতে সমর্থ হবে। * জাতায় পতাকার ছবি আঁকতে ও ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে। * মঞ্চের কোথায় ও কোনদিকে জাতীয় পতাকা এবং অন্যান্য পতাকা, কীভাবে থাকবে এর ছবি এঁকে ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।	* মাপ ও নম্বর অনুযায়ী ভারতের জাতীয় পতাকার চিত্র অঙ্কন করতে সমর্থ হবে। * কাগজ কেটে 'ত্রিরঙ্গা' জাতীয় পতাকা তৈরি করতে সমর্থ হবে। * বিভিন্ন অনুষ্ঠানে জাতীয় পতাকা বহন করতে বা উত্তোলনের সমস্ত নিয়ম বিধি মানতে সমর্থ হবে। * জাতীয় পতাকা বিষয়ে দেশাত্ম বোধের প্রচারে প্রসার ও সচেতনতা বিষয়ক প্রকল্প গ্রহণ করে তা হাতে কলমে করতে সমর্থ হবে।

ICON মডেল অনুযায়ী শিখন পর্যায়	শিখনপর্বের ধাপ সমূহ	শিক্ষিকার/শিক্ষকের ভূমিকা বা সম্ভাব্য কার্যাবলি	শিক্ষার্থীর সম্ভাব্য কার্যাবলি	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন সূচক
পর্যবেক্ষণ OBSERVATION	পাঠ্যবিষয়ের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ প্রদর্শন, চিন্তার আলোড়নে অংশগ্রহণ, নির্দিষ্ট কোনো পরীক্ষা সম্পাদন, কোনো অর্জিত প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা উপস্থাপিত হতে পারে।	অদ্যকার পাঠ সম্পর্কিত বিষয়ের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ ঘটনাবলি পর্যবেক্ষণের পরিবেশ রচনা করা। যেমন— (১) জাতীয় পতাকা উত্তোলিত হয় এমন অনুষ্ঠান উদ্‌যাপন করা ও শিক্ষার্থীদের তাতে সামিল করা।	শিক্ষার্থী নিজে সক্রিয়ভাবে পর্যবেক্ষণে অংশগ্রহণ করবে ও পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে লব্ধ ধারণাকে লিপিবদ্ধ করবে বা অন্যান্য সহপাঠীদের সঙ্গে মতামত বিনিময় করবে। * ১৫ আগস্ট, ২৬ জানুয়ারি ইত্যাদি দিনগুলিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে পর্যবেক্ষণ করবে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতাগুলি লিপিবদ্ধ করতে হবে
পাঠ্যবিষয়ের সঙ্গে পূর্বসূত্র স্থাপন CONTEXTUALIZATION	শিক্ষার্থী নিজের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে ধারণা তৈরি করবে এবং পাঠ্য-বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কস্থাপনের চেষ্টা করাবে। অবস্থান, ঘটনাস্থল, ঘটনার সময়, পরিচিতি, উদাহরণ, উপকরণ, গঠন, কাজ, প্রকারভেদ, ধর্ম, আচার-আচরণ, ব্যবহার ইত্যাদির ভিত্তিতে পূর্বসূত্র স্থাপন করা যায়।	শিক্ষার্থীর পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্য শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে কিছু প্রশ্ন করবেন— * আচ্ছা তোমাদের বিদ্যালয়ের এবছরে কী কী অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেছ? * স্বাধীনতা দিবস তোমরা কীভাবে উদ্‌যাপন করলে? * কী ধরনের পতাকা উত্তোলন করলে? * তাহলে, আজকে আমাদের দেশের এই 'জাতীয় পতাকার বর্ণনা' বিষয়ে আলোচনা করবো। ---এই বলে শিক্ষিকা/শিক্ষক অদ্যকার পাঠ ঘোষণা করবেন ও বোর্ডে বিষয়টি লিখে দেবেন।	শিক্ষার্থীর নিজেদের পারিপার্শ্বিক পরিবেশ ও প্রাত্যহিক জীবন থেকে অর্জিত অভিজ্ঞতার সঙ্গে শিখনের বিষয় এবং পর্যবেক্ষণলব্ধ তথ্যের সম্পর্ক স্থাপন করবে। * সরস্বতী পূজা, বাৎসরিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা, বাৎসরিক সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। * প্রথমে প্রধান শিক্ষক মহাশয় শহিদবেদিতে মাল্যদান করলেন ও তারপর পতাকা উত্তোলন করলেন। * আমাদের দেশের জাতীয় পতাকাটি উত্তোলন করলেন। * শিক্ষার্থীরা তাদের নিজ নিজ খাতায় অদ্যকার পাঠ্যবিষয়টি লিখে নেবে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতাগুলি লিপিবদ্ধ করতে হবে

ICON মডেল অনুযায়ী শিখন পর্যায়	শিখনপর্বের উপায় ও উপকরণ	শিক্ষিকার/শিক্ষকের ভূমিকা বা কার্যাবলি	শিক্ষার্থীর কার্যাবলি	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন সূচক
জ্ঞানগত শিক্ষানবিশি COGNITIVE APPRENTICESHIP	পূর্বসূত্র স্থাপন পর্যায় পরেও পাঠ্যবিষয়ে শিক্ষার্থীর প্রাথমিক ধারণায় যে ফাঁক থাকবে তা পূরণ করার জন্য ও বিষয়ের প্রাথমিক ধারণা গড়ে তোলার জন্য প্রশ্নত্তোরের মাধ্যমে আলোচনা।	শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি পর্যায়ক্রমিকভাবে করবেন ও শিক্ষার্থীদের উত্তরদানে সহায়কের ভূমিকা নেবেন। * আচ্ছা, তোমরা যে জাতীয় পতাকাটি দেখলে তার আকার কেমন? * তোমরা ক্রিকেট পিচ দেখেছ? * তাহলে কি একটা পিচের আকৃতি যদি আয়তাকার হয় তাহলে জাতীয় পতাকার আকৃতি কীরূপ? * এর দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের অনুপাত কত? * শিক্ষক সহ শিক্ষার্থীদের সহায়তায় প্রায় সঠিক ও ভুল উত্তরকে সঠিক উত্তরের দিকে চালিত করবেন।	* আমাদের জাতীয় পতাকাটি চৌকো আকৃতির। * হ্যাঁ দেখেছি, আয়তাকার। * জাতীয় পতাকা আয়তক্ষেত্রাকার। * তার দৈর্ঘ্য, প্রস্থের দেড়গুণ। * শিক্ষার্থী উত্তরের পাশাপাশি নানা বিকল্প প্রায় সঠিক ও ভুল উত্তরও দিতে পারে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতাগুলি লিপিবদ্ধ করতে হবে

ICON মডেল অনুযায়ী শিখন পর্যায়	শিখনপর্বের উপায় ও উপকরণ	শিক্ষিকার/শিক্ষকের ভূমিকা বা কার্যাবলি	শিক্ষার্থীর কার্যাবলি	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন সূচক	বোর্ড বা প্রদীপনের ব্যবহার
সহযোগ COLLABORATION	শিক্ষার্থীরা দলগতভাবে আলোচনা করে বিষয়ের অবস্থান, উপকরণ, গঠন প্রকারঙ্গে প্রয়োগ, কাজ, বিকল্প ধারণা ইত্যাদি আলোচনার মাধ্যমে তাদের মধ্যে নিজস্ব ধারণা গড়ে উঠবে।	শিক্ষক/শিক্ষিকা এই স্তরে নির্দিষ্ট প্রশ্নের মাধ্যমে আলোচনার অভিমুখ নিশ্চিত করবেন। * আমাদের জাতীয় পতাকার সাদা রঙের অংশটির মাঝখানে যে চক্রটি বসানো আছে তাতে কয়টি কাঁটা বিশিষ্ট? * পতাকার মধ্যে থাকা এইরকম চাকা তোমরা আর কোথায় দেখেছ? * আমাদের জাতীয় পতাকায় থাকা এই চক্রটির নাম কী জানো? বা, খুব ভালো বলেছ। এই বলে শিক্ষক মহাশয় উত্তরটি বোর্ডে লিখে দেবেন। শিক্ষার্থীর অজানা, অচেনা জগতকে উদ্বুদ্ধ করার জন্য শিক্ষক আরও নানারকম উপাদান সরবরাহ করবেন।	শিক্ষার্থীরা নিজস্ব দলে সকল তথ্য নিয়ে আলোচনা করবে এবং আলোচনার মাধ্যমে তাদের মধ্যে পঠিত বিষয় সম্পর্কে নিজস্ব ধারণা গড়ে তুলে শিক্ষক/শিক্ষিকার প্রশ্নের যথাযথ উত্তরদানে সচেষ্ট হবে। * ২৪টি কাঁটা বিশিষ্ট। * টাকা বা নোট-এর উপর থাকা, ইতিহাস বই-এর ছবিতে থাকা যে-কোনো সরকারি কাগজপত্রে থাকা ভারতের জাতীয় প্রতীক-এর বা অশোক স্তম্ভের নিম্নাংশ দেখেছি। * অশোকচক্র। আলোচনায় অংশগ্রহণকারী সমর্থ/অসমর্থ শিক্ষার্থী প্রয়োজনে বিভিন্ন উপাদানে বর্ণিত প্রতীক, ছবি সংগ্রহ করে 'জাতীয় পতাকার' বিশ্লেষণমূলক আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে পারে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতাগুলি লিপিবদ্ধ করতে হবে	শিক্ষক মহাশয় অশোকস্তম্ভটির মডেল প্রদর্শন করবেন এবং তা থেকে অশোকচক্রটির অবস্থান শিক্ষার্থীদেরকে দেখাবেন।

ICON মডেল অনুযায়ী শিখন পর্যায়	শিখনপর্বের উপায় ও উপকরণ	শিক্ষিকার/শিক্ষকের ভূমিকা বা কার্যাবলি	শিক্ষার্থীর কার্যাবলি	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন সূচক	বোর্ড বা প্রদীপনের ব্যবহার
ব্যাখ্যা ও নির্মিতি INTERPRETATION CONSTRUCTION	শিক্ষার্থীরা নিজস্ব ধারণা উপস্থাপন করবে। শিক্ষক প্রয়োজন অনুসারে ওই ধারণা পরিমার্জন করবেন। শিক্ষার্থীরা, যে অভিজ্ঞতা বা ধারণা নিয়ে শিখন শুরু করেছিল তার সঙ্গে শিখন প্রক্রিয়ার পূর্বোক্ত ধাপগুলিতে যে নতুনতর অভিজ্ঞতা অর্জন করবে তাদের মধ্যে সমন্বয় এবং সংযোগস্থাপন করবে এবং গড়ে ওঠা এই নতুন নিজস্ব ধারণাকে বিশদে ব্যাখ্যা সহকারে উপস্থাপন করবে এবং যুক্তি প্রদান করবে।	শিক্ষক প্রয়োজন অনুসারে শিক্ষার্থীর ধারণাকে পরিমার্জন করতে শিক্ষার্থীকে সাহায্য করবেন। * জাতীয় পতাকায় ব্যবহৃত চক্রটির বর্ণ কী? * প্রাকৃতিক পরিবেশের সঙ্গে অশোক চক্রের নীল রংটি মিলে যায়? * চক্রটি কীসের প্রতীক হিসাবে প্রকাশিত? * ২৪টি কাঁটা থাকা কীসের তাৎপর্য বহন করে? * আমাদের জাতীয় পতাকায় তিনটি উজ্জ্বল বর্ণের সমান আকারের তিনটি বন্ধনী থাকে। তাই একে কী বলা হয়? * জাতীয় পতাকার গেরুয়া বর্ণ বিশেষ কী দার্শনিক অর্থ প্রকাশ করে? * সাদা বর্ণ কীসের বার্তা বহন করে? * গাঢ় সবুজ বর্ণ কীসের প্রতীক? * প্রাত্যহিক জীবন যাপনের দার্শনিক ভাবনায় এই বর্ণগুলির তাৎপর্য কীভাবে মেনে চলা যেতে পারে বা প্রয়োগ করা যেতে পারে।	* পতাকায় ব্যবহৃত অশোকচক্রের বর্ণ নীল। * সমুদ্র আর আকাশের সঙ্গে মিলে যায়। * দেশের অবাধ অগ্রগতির প্রতীক। * ২৪টি কাঁটা দিয়ে বোঝা যায় এই গতি সর্বক্ষণের। * আমাদের জাতীয় পতাকায় তিনটি উজ্জ্বল বর্ণের সমান আকারের তিনটি বন্ধনী থাকে তাই নাম 'ত্রিরঙা'। * গেরুয়া বর্ণ ত্যাগ বা স্বার্থহীনতা ও শৌর্যের প্রতীক। * শান্তি ও পবিত্রতার প্রতীক। * জীবনধর্ম, নির্ভীকতা সুজলা-সুফলা ভূমি ও তারুণ্যের প্রতীক। * নিজস্ব, পারিবারিক, সামাজিক ও বৃহত্তর জীবনে নিজের স্বার্থকে বড়ো করে না দেখা, দ্বন্দ্ব নিরসন তথা আবেগ ও শক্তির প্রয়োগ ঘটিয়ে কাজের সক্রিয়তা বৃদ্ধি ও সাফল্য সুনিশ্চিত করা।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতাগুলি লিপিবদ্ধ করতে হবে	

ICON মডেল অনুযায়ী শিখন পর্যায়	শিখনপর্বের উপায় ও উপকরণ	শিক্ষিকার/শিক্ষকের ভূমিকা বা কার্যাবলি	শিক্ষার্থীর কার্যাবলি
বহুমুখী ব্যাখ্যা MULTIPLE EXPLANATION	শিক্ষার্থীরা নতুন পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে বিষয়টির গঠন, বৈশিষ্ট, আচরণ ইত্যাদি অনুসরণ করবে। বিষয়টির ব্যবহারিক প্রয়োগ, গুরুত্ব ও যথাযথ বিকল্প উপস্থাপিত করবে। অন্যান্য বিষয়ের সঙ্গে সমগ্র বিষয়টির অবস্থান বিচার করবে। বিভিন্ন অবস্থানের পরিপ্রেক্ষিতে বিষয়টি পুনরায় বিচার করবে। শিক্ষার্থীরা নতুন পরিবেশে বা পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে বিষয়টির গঠন, বৈশিষ্ট্য, আচরণ ইত্যাদি অনুসরণ করবে। বিষয়টির ব্যবহারিক প্রয়োগ, গুরুত্ব ও যথাযথ বিকল্প উপস্থাপিত করবে। অন্যান্য বিষয়ের সঙ্গে সমগ্র বিষয়টির অবস্থান ও সময় এবং বিভিন্ন অবস্থানের পরিপ্রেক্ষিতে বিষয়টিকে পুনরায় বিচার করবে।	দিল্লির রাষ্ট্রপতি ভবনের জন্য কী মাপের পতাকা ব্যবহার করা হয়? * জাতীয় পতাকা উত্তোলনের সময় পতাকার কোন রং এবং দিকটি সবসময় উপরে থাকবে? * ক্রীড়া প্রতিযোগিতার সময় অন্যান্য পতাকার সঙ্গে জাতীয় পতাকা কীভাবে রাখতে হবে। * কোনো মিছিলে জাতীয় পতাকা কীভাবে বহন করে? * যুদ্ধের সময় পতাকাকে কীভাবে ব্যবহার করা হয়? * জাতীয় পতাকা কখন অবনমিত রাখা হয়?	* ২ নং সাইজের অর্থাৎ ১২ × ১৮ ফুট মাপের। * গেরুয়া রং-এর দিকটা সবসময় উপরে থাকবে। * সব পতাকা থেকে জাতীয় পতাকা সবার উপরে ডানদিকে থাকবে। * মিছিলে জাতীয় পতাকা বহন করবার সময় অকুঞ্চিত অবস্থায়, সোজা করে, মিছিলের সর্বাগ্রে উঁচু করে যোগ্য ব্যক্তিকে ডান কাঁধে বহন করতে হবে। * জাতীয় শোকপ্রকাশের সময়। * যুদ্ধ বিরতি ঘোষণার জন্য সাদা পতাকা ব্যবহার করা হয়।
বহুমুখী উপস্থাপনা MULTIPLE MANIFESTATION	* শিক্ষার্থী বিভিন্ন মাধ্যমে অর্জিত বিষয়টি উপস্থাপন করবে : চার্ট, ছবি, লেখচিত্র, মডেল, নাটক, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা সভা ইত্যাদি। * বিকল্প অতিরিক্ত সক্রিয়তা উদ্ভাবন করবে ও সম্পাদন করবে। প্রয়োজনে পরিবর্তিত, পরিবর্ধিত ও পরিমার্জিত করবে।	* শিক্ষক মহাশয় বিদ্যালয়ের ক্রীড়া প্রতিযোগিতা, স্বাধীনতা দিবস বা প্রজাতন্ত্র দিবসের অনুষ্ঠানে অন্যান্য পতাকার সঙ্গে জাতীয় পতাকার ব্যবহারের পরিবেশ তৈরি করবেন।	* শিক্ষার্থীরা বসে আঁকো প্রতিযোগিতায় ভারতের জাতীয় পতাকা সঠিকভাবে অঙ্কন করে দেখাবে বা ছোটো কাগজের পতাকা তৈরি করবে। * পতাকা উত্তোলন করবে। * মিছিলে পতাকাকে সঠিকভাবে নির্দিষ্ট ব্যবহারবিধি মেনে ব্যবহার করবে। * পতাকাকে অভিবাদন করতে পারবে।

মূল্যায়ন

১। **নীচের ধারণাগুলো তুমি বুঝতে পারলে (✓) চিহ্ন ও বুঝতে না পারলে (×) চিহ্ন দাও (Group Assessment) :**

(a) ভারতের জাতীয় পতাকা ত্রিবর্ণরঞ্জিত।

(b) জাতীয় পতাকার মর্যাদা রক্ষা করা প্রতিটি নাগরিকের মৌলিক কর্তব্য।

(c) পতাকার সাদা রঙের অংশটির মাঝখানে একটি নীল রঙের ২৪টি কাঁটাবিশিষ্টচক্র বসানো থাকে।

(d) প্রতিটি রং এবং অশোকচক্র বিশেষ দার্শনিক অর্থ প্রকাশ করে।

(e) অশোকচক্রটি দেশের উন্নতি ও প্রগতির প্রতীক।

(f) অশোকচক্রটির ২৪টি কাঁটা দিয়ে বোঝা যায় এই গতি সর্বক্ষণের।

(g) জাতীয় পতাকা দেশের মর্যাদার প্রতীক।

(h) ছেঁড়াফাটা কিংবা বিবর্ণ জাতীয় পতাকা উত্তোলন বেআইনি।

২। **বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে বার করে লেখো (Peer Assessment) :**

(a) গেরুয়ার তাৎপর্য হলো — শৌর্য/শান্তি/জীবনধর্ম/তারুণ্য।

(b) অশোকস্তম্ভের নীল রং জামার কাপড়/পেনসিলের রং/আকাশ ও সমুদ্রের রং-এর সঙ্গে মিলে যায়।

(c) অশোকচক্রে কাঁটার সংখ্যা ১২/১৮/২২/২৪।

৩। **উপযুক্ত শব্দ বসিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করো (Individual Assessment) :**

(a) তিনটি রঙেরই জমি ———।

(b) পতাকার ওপরে ———, মধ্যে — ও নীচে ——— রং-এর সমাহার।

(c) সাদা শান্তি ও ——— প্রতীক।

(d) আমাদের জাতীয় পতাকা ——— নামে পরিচিত।

৪। **ভুল থাকলে খুঁজে বার করো (Self Assessment) :**

(a) আমাদের জাতীয় পতাকা চারটি অনুজ্জ্বল বর্ণের অসমান আকারের তিনটি বন্ধনী।

(b) পতাকাটি ত্রিভুজাকার।

(c) পতাকার গেরুয়া রঙের মাঝখানে হলুদ বর্ণের ২৪ কাঁটাবিশিষ্টচক্র বসানো থাকে।

3.2.2. ICON MODEL Acadamic activities in class :

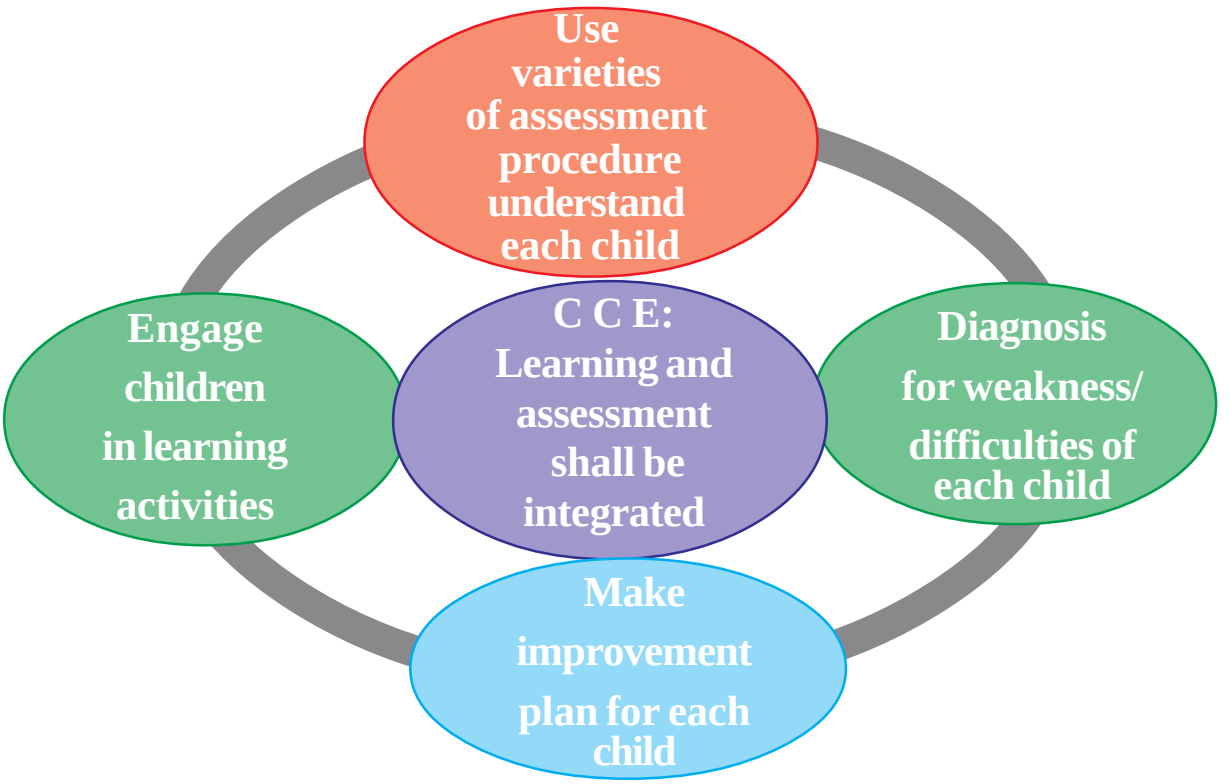
ব্যাখ্যা মূলক নির্মিতিবাদ অনুযায়ী পাঠ পরিকল্পনার পদ্ধতি এবং প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের সূচকের ব্যবহার

1995 সালে কলম্বিয়া শিক্ষক শিখন বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক রবার্ট ও ম্যাকক্লিনটফ এবং জন ব্লক ব্যাখ্যামূলক নিমিতিবাদ নামে একটি শিখন প্রক্রিয়ার প্রস্তাব দেন। তা ব্যাখ্যা নির্মাণ (ICON) নামে পরিচিত। ICON মডেলটির সাতটি ধাপ (পর্যবেক্ষণ, পূর্বসূত্র স্থাপন, জ্ঞানগত শিক্ষানবিশি, সহযোগ, ব্যাখ্যা নির্মিতি, বহুমুখী ব্যাখ্যা, বহুমুখী উপস্থাপনা) রয়েছে। শ্রেণিকক্ষে বা শ্রেণিকক্ষের বাইরে পঠন-পাঠন পরিচালনার সময় এই সাতটি ধাপে কোন পর্যায়ে প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের কোন সূচক ব্যবহার করা যেতে পারে সে বিষয়ে শিক্ষক/শিক্ষিকাদের তৎপর হতে হবে। তেমনি দেখতে হবে শিক্ষার্থীদের গুণগত আচরণ ও দক্ষতা কোন সূচকের আওতায় আসছে সেদিকেও সজাগ দৃষ্টি রাখতে হবে এবং পরবর্তীতে শিক্ষক/শিক্ষিকারা তাদের নিজস্ব নোট খাতায় তা লিপিবদ্ধ করে দেখবেন শিখন প্রক্রিয়ায় পাঠ দানের সময় শিখনের উৎকর্ষতা ও অগ্রগতি প্রত্যাশা অনুয়ায়ী হচ্ছে কিনা এবং কী কার্যকারী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে তাও শিক্ষক লিপিবদ্ধ করে রাখবেন।

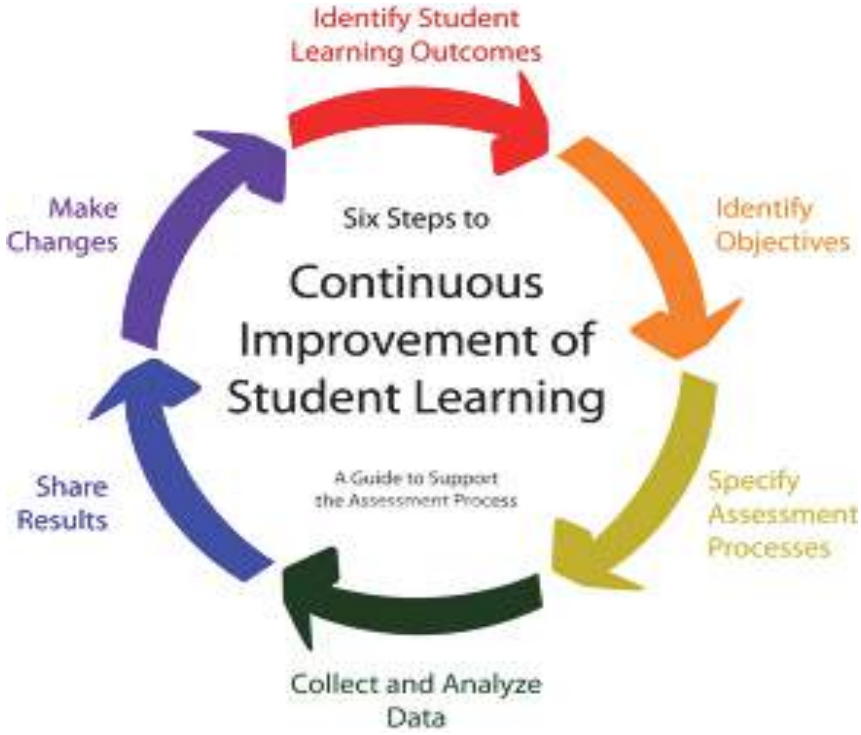
পর্যায়ের নাম	ICON পদ্ধতির পঠন-পাঠন পর্যায় সমূহের উপায়	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন সূচক
1 পর্যবেক্ষণ Observation	পাঠ্য বিষয়ের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ বিষয়, বিষয়ের নমুনা, চার্ট, ছবি ও বাস্তব ক্ষেত্রের পর্যবেক্ষণ। নির্দিষ্ট কোনো সামাজিক বা ক্রীড়াক্ষেত্রের পর্যবেক্ষণ। খেলার মাঠ, অনুশীলন ক্ষেত্র, প্রকৃতি পর্যবেক্ষণ। শারীরশিক্ষার ক্ষেত্র পর্যবেক্ষণ ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতা পর্যবেক্ষণ। পোস্টার, পেপার কাটিং, ভিডিও (VIDEO) মোবাইলে ছবি দেখিয়ে এই ধরনের পর্যবেক্ষণ পর্ব হতে পারে। ইন্টারনেট, দূরদর্শন ও Overhead Projector এর মাধ্যমেও এই ধরনের পর্যবেক্ষণ হতে পারে। চাক্ষুষ অভিপ্রদর্শনী দেখেও এই ধরনের পর্যবেক্ষণ করানো যেতে পারে। শিক্ষার্থীরা পর্যবেক্ষণ বা চিন্তার আলোড়ন দ্বারা নিজ সক্রিয়তা সম্পাদন করে। পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে লব্ধ অভিজ্ঞতা ও নিজস্ব ধারণা লিপিবদ্ধ করবে। প্রয়োজনে সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা করবে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতা লিপিবদ্ধ করতে হবে।
2 পূর্বসূত্র স্থাপন Contextualisation	শিক্ষার্থীরা নিজেদের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে ধারণা তৈরি করবে এবং পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে দেখা বিষয়ের সঙ্গে পাঠ্যবিষয়ের সম্পর্ক স্থাপনের চেষ্টা করবে। শিক্ষার্থী তার শ্রেণিকক্ষে লব্ধ অভিজ্ঞতার সঙ্গে তার ব্যক্তিগত জীবনেরও এর ব্যবহারের পূর্বসূত্র স্থাপনের চেষ্টা করবে। শিক্ষার্থী নিজেদের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে ধারণা তৈরি করতে পাঠ্য বিষয়টির প্রকারভেদ, অবস্থান, ঘটনার স্থল, ঘটনার সময়, পরিচিতি, উদাহরণ, উপকরণ, গঠন, কাজ, প্রকারভেদ/ধর্ম, আচার আচরণ, ব্যবহার, ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট প্রভৃতির ভিত্তিতে পূর্বসূত্র স্থাপন করার চেষ্টা করবে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতা লিপিবদ্ধ করতে হবে।

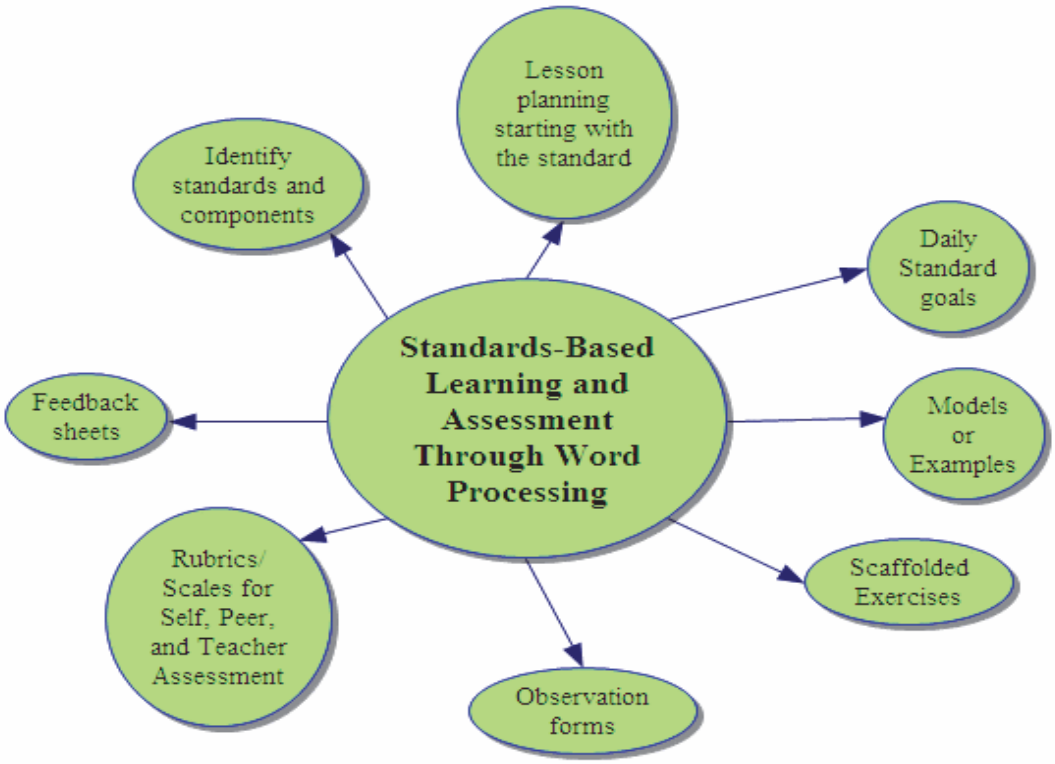
পর্যায়ের নাম	ICON পদ্ধতির পঠন-পাঠন পর্যায় সমূহের উপায়	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন সূচক
পূর্বসূত্র স্থাপন	শিক্ষক-শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের পাঠদান বিষয়ে পূর্বজ্ঞান যাচাই করবার জন্য প্রশ্ন করতে করতে শিক্ষার্থীদের পাঠ্যবিষয়ের মূল আলোচনায় আসতে উৎসাহিত করবেন, তেমনি শিক্ষার্থীদের প্রশ্নের সঠিক দিশা দেবেন। সমগ্র আলোচনার কেন্দ্র বিন্দু পাঠ-এককের শিখন বিষয় অনুযায়ী হওয়া বাঞ্ছনীয়।	
3 জ্ঞানগত শিক্ষানবিশি Cognitive Apprenticeship	পূর্বসূত্র স্থাপন পর্যায়ের পরেও শারীর শিক্ষার পাঠ্যবিষয়ে শিক্ষার্থীর প্রাথমিক ধারণায় যেটুকু ফাঁক থাকবে তা পূরণ করার জন্য ও বিষয়ের প্রাথমিক ধারণা লাভের জন্য শিক্ষার্থীরা শিক্ষক/শিক্ষিকাদের সঙ্গে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আলোচনা করবে এবং প্রয়োজনে হাতে কলমে করেও দেখতে পারে। শিক্ষার্থীরা শিক্ষানবিশির মতো শিক্ষক-শিক্ষিকার কাছ থেকে নিরীক্ষিত বিষয় বা ধারণাগুলোকে কীভাবে ব্যাখ্যা করা যায় ও তার থেকে কীভাবে নতুন ধারণা লাভ করা যায় তার শিক্ষা লাভ করবে। যে সকল শিখন সামর্থ্য পূর্বসূত্র স্থাপন পর্যায়ে আলোচিত হয়নি, তা জানবার জন্য ঐ বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা লাভের জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকাদের সঙ্গে আলোচনা করবে। প্রশ্নোত্তরও হাতে কলমে কাজ অভিপ্রদর্শনের ও আলোচনা বাঞ্ছনীয়।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতা লিপিবদ্ধ করতে হবে।
4 সহযোগ Collaboration	শিক্ষার্থীরা নিজস্ব দলে সকল তথ্য নিয়ে আলোচনা করবে। আলোচনার মাধ্যমে তারা শারীরশিক্ষার পঠিত বিষয় সম্পর্কে নিজস্ব ধারণা গঠন করবে। শিক্ষার্থীরা একক বা দলগতভাবে নিজেদের মধ্যে সকল তথ্য নিয়ে আলোচনা করবে এবং আবার আলোচনার মাধ্যমে তাদের মধ্যে পঠিত বিষয় সম্পর্কে নিজস্ব ধারণার সপক্ষে মতামত গড়ে তুলবে এবং শিক্ষার্থীর একক বা দলগতভাবে শিক্ষক-শিক্ষিকার প্রশ্নের যথাযথ উত্তরদানে সচেষ্ট হবে। কর্মপত্র একটি সহায়ক উপকরণ হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। শিক্ষক শিক্ষিকা যথাযথ প্রশ্ন ও উত্তরের মাধ্যমে আলোচনার অভিমুখ নিশ্চিত করবেন।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতা লিপিবদ্ধ করতে হবে।
5 ব্যাখ্যা নির্মিতি Interpretation Construction	শিক্ষার্থীরা পর্যবেক্ষণ, পূর্বসূত্র স্থাপন ও সহযোগের মাধ্যমে লব্ধ ধারণাগুলোকে ব্যাখ্যা করবে। শিক্ষার্থীর প্রয়োজন অনুসারে শিক্ষক শিক্ষিকা ঐ ধারণার পরিমার্জন করবেন। শিক্ষার্থীরা তার সঙ্গে শিখন প্রক্রিয়ার পূর্বোক্ত ধারণাগুলোতে যে নতুনতর অভিজ্ঞতা অর্জন করবে, তাদের মধ্যে সমন্বয় ও সংযোগ স্থাপন করবে ও জ্ঞান নির্মাণ করবে। শিক্ষার্থীরা নিজস্ব ধারণা যখন যেভাবে উপস্থাপিত করবে শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রয়োজন মতো ঐ ধারণার পরিমার্জন করবেন। শিক্ষার্থীরা নতুন পরিবেশে বা পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে বিষয়টির গঠন, বৈশিষ্ট্য, আচরণ ইত্যাদি অনুসরণ করবে। বর্তমান পরিস্থিতিতে বিষয়টির ব্যবহারিক প্রয়োগ, গুরুত্ব ও যথাযথ বিকল্প বিষয়টি উপস্থাপিত করবে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতা লিপিবদ্ধ করতে হবে।

পর্যায়ের নাম	ICON পদ্ধতির পঠন-পাঠন পর্যায় সমূহের উপায়	প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন সূচক
6 বহুমুখী ব্যাখ্যা Multiple Interpretation	বিজ্ঞানের বিভিন্ন শাখা, সমাজ ও মানসিক অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে বিষয়টির অবস্থান বিচার করবে। বিভিন্ন সময় ও বিভিন্ন অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে বিষয়টিকে বিচার করবে। নিজের দলের মধ্যে ও অন্য দলের সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থী নিজের মতের স্বপক্ষে বিশদ ব্যাখ্যা সহযোগে যুক্তি প্রদান করবে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতা লিপিবদ্ধ করতে হবে।
7 বহুমুখী উপস্থাপন Multiple Manifestation	শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন বিকল্প মাধ্যমে যেমন অভিপ্রদর্শন, অনুশীলন, চার্ট, ছবি, লেখচিত্র, মডেল, মানব মডেল, নাটক, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা সভা, প্রকৃতি পাঠ, ক্রীড়াঙ্গন ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতার ক্ষেত্র ইত্যাদি বিকল্প অতি সক্রিয়তার ক্ষেত্র উদ্ভাবন করবে এবং ঐ পাঠ্য বিষয়ের বহুমুখী ব্যাখ্যার পরবর্তী পর্যায়ে বহুমুখী উপস্থাপনও করবে।	শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ ও দক্ষতা লিপিবদ্ধ করতে হবে।



4.1.1 Health & Physical Education Format for Assessment





What are the different ways of assessing the Children?

৪.১.২ (A) নিয়মানুগ অঙ্গসঞ্চালনা – ব্রতচারী (ষষ্ঠ শ্রেণি)

আমরা মানুষদল

আমরা মানুষদল
এই ভুবনের ছন্দে মোরা আনন্দ-উৎফল।
চন্দ্র-সূর্য-তারার মেলা
মোদের সাথে পাতায় খেলা
জগৎ-জোড়া এই মিতালির আনন্দ-সম্বল,
ফুলের হাসি পাখির গানে
জ্যোৎস্না নিশার মধুস্নানে
কোন অচেনা স্নেহের টানে প্রাণ করে চঞ্চল;
অন্তহীনের অসীম লীলায়
মর্ম মোদের ছন্দ মিলায়
বিশ্বদোলার শঙ্কাহারা অঙ্কে সমুখল
মৃত্যুঞ্জয়ী আনন্দের এই খেলায় মেতে চল।
আমরা মানুষদল।

আমরা মানুষদল, আমরা মানুষদল— বৃত্তাকারে দাড়িয়ে দু-বার গান করতে হবে। **আমরা মানুষদল**—তিন পা কেন্দ্রের দিকে যেতে হবে, তিন পা সামনে, বাঁ পা - ডান পা - বাঁ পা করে এগোতে হবে। দু-হাত নীচের দিকে টানটান করে তিনটি তালি দিতে হবে।

আমরা মানুষদল— কেন্দ্র থেকে ডান দিক দিয়ে বাইরের দিকে ঘুরে তিন তালি দিয়ে বাঁ-ডান-বাঁ পা ফেলে জায়গায় ফিরতে হবে এবং এক লাফে ডান দিক দিয়ে কেন্দ্রের দিকে ঘুরতে হবে।

এই ভুবনের ছন্দে মোরা আনন্দ-উৎফল— কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ ভেঙে মাথা ঝুঁকিয়ে যার যার ডান দিক দিয়ে চার নম্বর পায়ের তালের মতো পা করতে হবে, অর্থাৎ ডান দিকে ঘুরে বাঁ পা উঁচু করতে হবে। দু-পাশে দু-হাত দিয়ে খোল বাজানোর মতো ভঙ্গি করতে হবে, একইভাবে ডান পা, আবার বাঁ পা করে পুরো ঘুরে দু-হাত উপরে তুলে হাতের তালু ঘোরাতে হবে। এরকমভাবে আবার উলটোদিক থেকে ঘুরতে হবে।

চন্দ্র-সূর্য-তারার মেলা, মোদের সাথে পাতায় খেলা— কেন্দ্রের দিকে মুখ করে জায়গায় দাঁড়িয়ে এক নম্বর পায়ের তালে পা করতে হবে অর্থাৎ পর্যায়ক্রমে একবার-একবার এরকম করতে করতে গানটা করতে হবে এবং হাতের একই ভঙ্গি হবে। চন্দ্র-সূর্য-তারার মেলা—দু-হাত সামনে উঁচু করে আকাশের দিকে দেখাতে হবে। মোদের সাথে—দু-হাত বুকের কাছে এনে দেখাতে হবে। পাতায় খেলা—দু-হাত উপরে তুলে, এরকমভাবে দু-বার করতে হবে।

জগৎ-জোড়া এই মিতালির আনন্দ সম্বল— বৃত্তে দাঁড়িয়ে চার নম্বর পায়ের তালে করতে হবে। বাঁ হাত বাঁদিকে উঁচু করে মুঠো করে ডান হাত ডান দিকে রাখতে হবে, ডান দিকে বাঁ হাত মুঠো করে নিয়ে কিছু দেওয়ার ভঙ্গি করতে হবে। দু-বার করতে হবে।

ফুলের হাসি পাখির গানে— বৃত্তের কেন্দ্রের দিকে ঘুরে ১নং পায়ের তালে দু-হাত উপরে তুলে বুকে ছুঁইয়ে উপরে মেলাতে হবে।

জ্যোৎস্না নিশার মধুস্নানে— দু-হাত উপরেই থাকবে এবং ১নং পায়ের তাল করতে হবে।

কোন অচেনা— দু-হাত উপর থেকে কবজি থেকে ভেঙে ঝাড়ু মারার মতো করে উপরে মেলতে হবে।

স্নেহের টানে— দু-হাত বুকের কাছে এনে উপরে তুলতে হবে।

প্রাণ করে চঞ্চল— অনুরূপভাবে দু-হাত উপরে রাখতে হবে।

অন্তহীনের অসীম লীলায়— ডান দিকে লাইনে ঘুরে চলতে চলতে দু-হাত উপরে মেলে বাঁ পা সামনে পড়লে দু-হাত বাইরের দিকে, ডান পা সামনে পড়লে দু-হাত ভিতর দিকে অর্থাৎ একটু কোনাকুনি ঘোরার মতো করতে করতে চলতে হবে।

মর্ম মোদের ছন্দ মিলায়— একই ভঙ্গি করে চলতে চলতে মর্ম মোদের সময় দু-হাত বুকের কাছে এনে উপরে তুলতে হবে।

বিশ্বদোলার শঙ্কাহারার অঙ্কে সমুখল— কেন্দ্রের দিকে মুখ করে চার নম্বর পায়ের তাল, দু-হাত অর্ধমুষ্টি করে উপরে তুলতে হবে। দু-বার করতে হবে।

মৃত্যুঞ্জয়ী আনন্দের এই খেলায় মেতে চল— প্রথমে ডান দিকে ঘুরে চলতে হবে, দু-হাত উপরে তুলে ঢেউ খেলানোর মতো ভঙ্গি করতে হবে। প্রথম ডান দিকে চলতে হবে, আবার ওই একই গানের লাইনের সঙ্গে ডান দিক দিয়ে পিছন ঘুরে উলটোদিকে চলতে হবে। এভাবে ২-বার হবে।

আমরা মানুষদল, আমরা মানুষদল— প্রথম ভঙ্গি পুনরায় করতে হবে।

The teacher needs to observe and record:

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
ব্রতচারী	(1) শব্দ উচ্চারণ দক্ষতা					
	(2) সঠিক মুদ্রা					
	(3) সঠিক সুর					
	(4) সঠিক তাল ও ছন্দের সাথে অঙ্গ সঞ্চালন					
	(5) অভিপ্রদর্শনে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তি					

৪.১.৩ (B) প্রাথমিক চিকিৎসা Class-VIII

'জীবন সহায়ক কৌশল' কৃত্রিম উপায়ে হৃদ্‌যন্ত্র, ফুসফুস ও মস্তিষ্কের ক্রিয়াশীলতা বজায় রাখা

কী কী কারণে হৃৎপিণ্ডের কাজ বন্ধ হয়ে যেতে পারে ঃ

বহুবিধ কারণে হৃৎপিণ্ডের কাজ বন্ধ হয়ে যেতে পারে। যেমন —

(১) শ্বাসরোধ হলে (২) গ্যাসের বিষক্রিয়া হলে (৩) বিদ্যুদাঘাত হলে (৪) বজ্রাঘাত হলে (৫) মস্তিষ্কে রক্তপাত হলে (৬) হৃৎপিণ্ডের সংক্রমণ ও অন্যান্য অসুখ হলে

হৃৎপিণ্ডের কাজ বন্ধের সম্ভাব্য উপসর্গগুলো হলো ঃ

(১) অজ্ঞান হয়ে যাওয়া (২) নাড়ির গতিহীনতা, ক্যারোটিড ধমনি ও উরুর ধমনিতে নাড়ি না পাওয়া (৩) হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন শোনা না যাওয়া (৪) শ্বাস নেওয়া বন্ধ হয়ে যাওয়া (৫) চামড়া ও শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির রং ফ্যাকাশে হওয়া বা নীলাভ রং ধারণ করা (৬) চোখের তারারন্ধ্র স্ফীত হওয়া (৭) হাত-পায়ের খিঁচুনি।

হৃৎপিণ্ডের কাজ বন্ধের উপসর্গ দেখা দেওয়া মাত্রই এক সেকেন্ডও সময় নষ্ট না করে হৃৎপিণ্ডের মালিশের সঙ্গে সর্বদা একইসঙ্গে কৃত্রিম শ্বাসপ্রশ্বাস পরিচালনা করা উচিত।

হৃদ্‌যন্ত্র, ফুসফুস ও মস্তিষ্কের ক্রিয়াশীলতা বজায় রাখার পদ্ধতি

(১) কোনো মানুষ আচমকা জ্ঞান হারালে প্রথমেই তাকে একটা শক্ত জায়গাতে শুইয়ে দিতে হবে। তাঁকে হালকাভাবে ধাক্কা দিয়ে দেখতে হবে তিনি সাড়া দিচ্ছেন কিনা। সাড়া না পেলে প্রথমেই তার আশেপাশের মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করে সাহায্য চাইতে হবে।

(২) জ্ঞান না থাকলে অনেক সময় শ্বাসপথ বন্ধ হয়ে থাকে। তাই আক্রান্তকে চিত করে শোয়ানো অবস্থায় চিবুকটিকে একটু তুলে বা গলার পিছন দিকে হাত দিয়ে, মাথা পিছনের দিকে হেলিয়ে শ্বাসপথ বাধ রাখতে হবে।

(৩) যদি কৃত্রিম দাঁত থাকে তা বের করতে হবে এবং মুখের ভিতরে আগাছা বা বিজাতীয় পদার্থ থাকলে তা প্রথমে বের করতে হবে। জিহ্বা উলটে থাকলে তা সোজা করে দিতে হবে।

(৪) মানুষটির পাশে হাঁটু মুড়ে বসে, কান দিয়ে তাঁর নাকের ভেতর থেকে আসা নিশ্বাসের প্রবাহ অনুভব করতে হবে। দেখতে হবে তাঁর বুক ও পেটের ওঠানামা বা শ্বাসপ্রশ্বাসের ছন্দ।

(৫) যদি শ্বাসপ্রশ্বাস চালু থাকে অথচ সাড়া না দেয়, তবে ডান দিকে/বাঁদিকে পাশ ফিরিয়ে, 'নিরাপদ ভঙ্গিতে' শুইয়ে দিতে হবে।

(৬) শ্বাসপ্রশ্বাস চালু না থাকলে, অজ্ঞান মানুষটির মুখ শক্ত কিছু দিয়ে ফাঁক করে, একটি বা দুটি আঙুল ঢুকিয়ে মুখের ভিতরে যদি রক্ত, খাবার বা অন্য কিছু থাকে, তা বার করে দিতে হবে।

(৭) এরপরও যদি শ্বাসপ্রশ্বাস চালু না হয়, তবে একহাত গলার পিছনে এবং অন্য হাত মানুষটির কপালে রেখে, তর্জনী ও বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দিয়ে, মানুষটির নাক বন্ধ করে এবং মাথা পিছন দিকে হেলানো অবস্থায় রেখে, মানুষটির মুখে একটা পরিষ্কার কাপড়ের আস্তরণ দিয়ে মানুষটির মুখে মুখ লাগিয়ে বা বিশেষ হস্ত পরিচালিত রেসপিরেটর দিয়ে সজোরে তার ফুসফুসে বিশুদ্ধ বাতাস ঢোকাতে হবে। এইভাবে প্রতিবার অন্তত প্রায় ৬০০ মিলিলিটার বাতাস প্রবেশ করানো সম্ভব। নজর রাখতে হবে যেন ফুসফুসের প্রসারণ ও সংকোচনের সঙ্গে বুক ও পেটের ওঠানামার ছন্দের মিল থাকে। হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যপ্রতিষ্ঠানে আম্বুব্যাগ দিয়েও এ কাজ করা হয়।

(৮) কৃত্রিম প্রশ্বাস (Artifical Ventilation) বা মুখের সাহায্যে ইঞ্চির মতো পাঁজরকে ভেতরে চেপে দেওয়া যায়। মিনিটে প্রায় ৮০ বার চাপ দেওয়া যায়, এমন ছন্দে এই কার্ডিয়াক মাসাজ করে যেতে হবে অন্তত পনেরো বার। যদি এই সিপিআর পদ্ধতি জানা একজনই প্রাথমিক চিকিৎসক থাকেন তবে কৃত্রিম প্রশ্বাস ও হৃদ্‌যন্ত্রে মাসাজ ২:৩০ অনুপাতে করতে হবে। যতক্ষণ পর্যন্ত চিকিৎসক না পাওয়া যায়, অথবা মানুষটির জ্ঞান না ফিরে আসে,এই পদ্ধতি চালু রাখতে হবে।

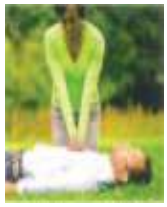
(৯) নাড়ির স্পন্দন না পাওয়া গেলে, বাইরে থেকে হৃৎপিণ্ড মালিশ করার পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হবে।

(১০) রোগীকে যে-কোনো একপাশে সুবিধামতো ডানপাশে বা বাঁপাশে রেখে আক্রান্তের দিকে হাঁটু গেড়ে বসতে হবে।

(১১) বুকের খাঁচার সবচেয়ে নীচের পাঁজরদুটি মাঝখানে যেখানে এসে মিশেছে, তার দু-আঙুল নীচে, বক্ষ-অস্থির (Sternum) উপর, মধ্যরেখা বরাবর নিজের হাতের তালুর শক্ত জায়গাটা দিয়ে একটা হাতের উপর অন্য হাতের তালু রেখে নিজের কাঁধ থেকে সরলরেখায় এবং উল্লম্বভাবে দৃঢ়ভাবে চাপ দিতে হবে এমনভাবে, যাতে প্রায় এক ইঞ্চির মতো পাঁজরকে ভেতরে চেপে দেওয়া যায়। মিনিটে প্রায় ৮০ বার চাপ দেওয়া যায়, এমন ছন্দে এই কার্ডিয়াক মাসাজ করে যেতে হবে অন্তত পনেরো বার। যদি এই

সিপিআর পদ্ধতি জানা একজনই প্রাথমিক চিকিৎসক থাকেন তবে কৃত্রিম প্রশ্বাস ও হৃদ্‌যন্ত্রে মাসাজ ২:৩০ অনুপাতে করতে হবে। যতক্ষণ পর্যন্ত চিকিৎসক না পাওয়া যায়, অথবা মানুষটির জ্ঞান না ফিরে আসে,এই পদ্ধতি চালু রাখতে হবে।

সম্প্রতি 'আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন ও ইনটারন্যাশনাল লিঁয়াস কমিটি অন রিসাসিটেশন'-এর সুপারিশ অনুসারে যদি কোনো ব্যক্তিকে আচমকা জ্ঞান হারাতে দেখা যায় এবং তাঁর হৃৎস্পন্দন বন্ধ হয়ে যায়, শুধুমাত্র কার্ডিয়াক মাসাজ অর্থাৎ–



ABC (Airway Breathing Circulation)

A– এয়ার ওয়ে- শ্বাসনালি পরিষ্কার করতে হবে।

B– প্রশ্বাস- মুখের সঙ্গে মুখ লাগিয়ে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক করবার চেষ্টা করতে হবে।

C– সার্কুলেশন- রক্তপাত হলে তা বন্ধ করতে হবে ।

এই পদ্ধতি চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষণ না বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক উপস্থিত হন বা রোগীর জ্ঞান ফিরে আসে এবং সি এ বি (Circulation Airway – Breathing)—এই ধাপে সি সি আর বা Cardio Cereöbra Cerebral Resuscitation করতে বলা হচ্ছে। এক্ষেত্রে জ্ঞান হারাবার প্রাথমিক কারণ হৃদ্‌যন্ত্রের বন্ধ হওয়া ধরা যেতে পারে। কারণ আচমকা হৃদ্‌যন্ত্রের স্পন্দন বন্ধ হলে, প্রায় সবক্ষেত্রে আগে হৃদ্‌যন্ত্র চালু করা জরুরি। তবে শিশুদের ক্ষেত্রে শ্বাসনালিতে খাবার আটকে গেলে বা জলে ডুবে গেলে সাধারণত প্রাথমিক কারণে হৃদ্‌যন্ত্র বন্ধ হয় না। তাই সেক্ষেত্রে শ্বাসপ্রশ্বাসও চালু রাখতে হবে। জলে ডোবা বা এমন ক্ষেত্রে যখন প্রাথমিক কারণ শ্বাসতন্ত্র, তখন শুধু কার্ডিয়াক মাসাজ করলে চলবে না। সাধারণভাবে ২:৩০ অনুপাতে শ্বাসক্রিয়া ও হৃদ্‌যন্ত্রের ছন্দ পালন করতে বলা হচ্ছে, আর শিশুদের ক্ষেত্রে ১:৩০ অনুপাতে শ্বাসক্রিয়া ও হৃদ্‌ক্রিয়া ছন্দ পালন করতে বলা হচ্ছে।

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
Analysis বিচার বিশ্লেষণ	(1) শনাক্তকরণ					
	(2) কারণ চিহ্নিতকরণ					
	(3) বিকল্পায়ন					
	(4) ব্যাখ্যা					
	(5) সিদ্ধান্তে পৌঁছানো					

৪.১.৪ (C) পথ নিরাপত্তার শিক্ষা Class-VIII

১নং সংকেত ২নং সংকেত ৩নং সংকেত ৪নং সংকেত

আলোকসংকেত (Light Signal) ঃ নিয়ম মেনে গাড়ি চলাচলের জন্য রাস্তায় কিছু আলোকসংকেত দেওয়া থাকে, যেগুলো ট্রাফিক পুলিশ নিয়ন্ত্রণ করে থাকেন।

(১) লাল আলো দেখলে দাঁড়াতে হবে এবং রাস্তায় 'Stop' রেখার পিছনে অপেক্ষা করতে হবে।

(২) সবুজ আলো দেখলে এগিয়ে যেতে হবে। বাঁদিকে বা ডানদিকে ঘুরতে চাইলে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে এবং এগিয়ে যাওয়ার সময় যদি কোনো পথচারী রাস্তা অতিক্রম করছেন লক্ষ করা যায়, তাকে রাস্তা অতিক্রম করার সুযোগ দিতে হবে।

(৩) অ্যাম্বার আলো সতর্কীকরণ সংকেত। সবুজ সংকেত পরিবর্তিত হয়ে হলুদ আলো দেখা গেলে গাড়ির গতি নিয়ন্ত্রণ করে 'Stop' রেখার পিছনে দাঁড়াতে হবে। লাল সংকেত পরিবর্তিত হয়ে অ্যাম্বার আলো দেখা গেলে গাড়ি চালানোর জন্য প্রস্তুত হতে হবে। অর্থাৎ গাড়ি দাঁড় করানোর জন্য লাল সংকেতের পূর্বে এবং গাড়ি এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার সবুজ সংকেতের পূর্বে অ্যাম্বার সংকেত ব্যবহৃত হয়। তবে রেখা অতিক্রম করে যাওয়ার পর অ্যাম্বার সংকেত দেখা গেলে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য গাড়ি দাঁড় না করিয়ে নির্দিষ্ট দিকে এগিয়ে যেতে হয়।

(৪) তিরচিহ্নবিশিষ্ট সবুজ সংকেত শুধুমাত্র ওই দিকে গাড়ি এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার অনুমতি দেয়।

● **রাস্তা পারাপারের নিয়মাবলী (Road Crossing Rules in Busy Traffic Hours) ঃ**

বিশেষ করে ১ থেকে ৯ নম্বর হস্তচালিত সংকেত (Manual Signal) ছাত্রছাত্রীদের drill-এর মাধ্যমে শেখাতে হবে এবং পরিযান আইন (Traffic Rules) সম্বন্ধে অবহিত করতে হবে এবং যান্ত্রিক নিয়মগুলো যতটা সম্ভব ছবি দেখিয়ে শেখাতে হবে। বিশেষ করে সবুজ, অ্যাম্বার (হলুদ) এবং লাল আলো। সাধারণত এর প্রয়োজনীয়তা মৌখিকভাবে ব্যাখ্যা করতে হবে। তারপর লাল, অ্যাম্বার এবং সবুজ কাগজ কেটে কোনো দণ্ডের সঙ্গে লাগিয়ে এগুলো ছাত্রছাত্রীদের বোঝাতে হবে।

বিভিন্ন ধরনের পথদুর্ঘটনা (Different Types of Road Accidents) ঃ

বিভিন্ন কারণে রাস্তায় বিভিন্ন ধরনের পথদুর্ঘটনা ঘটে থাকে। তাই পথচারী থেকে চালক সকলকে প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে সাধারণ জ্ঞান থাকা প্রয়োজনীয়। প্রাথমিক চিকিৎসা বিষয়টি হাতেকলমে দেখাতে পারলে সহজেই শিক্ষা সমৃদ্ধ হবে। নিম্নে কয়েকটি পথদুর্ঘটনার কারণ তুলে ধরা হলো—

(ক) অতিরিক্ত যাত্রীবহন বা মালবহন (খ) সংকেত (Signal)-না মানার জন্য (গ) গাড়ির অতিরিক্ত গতির জন্য (ঘ) সামনের গাড়িকে নিয়মবহির্ভূতভাবে অতিক্রম করার জন্য (ঙ) অপ্রকৃতিস্থ অবস্থায় গাড়ি চালানোর জন্য

সড়ক সুরক্ষা ঃ

(১) বিশ্বে ২০৩০-এর মধ্যে সড়ক দুর্ঘটনায় আহত হয়ে মৃত্যুর সংখ্যা ভয়াবহ আকার ধারণ করবে।

(২) সড়কে বেশিরভাগ মৃত্যুর কারণ মাথায় চোট। একটি ভাল হেলমেট মাথায় চোট লাগার সম্ভাবনাকে ৭০% কমিয়ে দেয়।

(৩) ৫০ কিমি বেগে ধাক্কার অর্থ পাঁচতলা বাড়ি থেকে পড়ে যাওয়া।

(৪) সিট বেল্টের ব্যবহার ব্যবহারকারীর মৃত্যুর সম্ভাবনাকে ৬০% কমিয়ে দেয়।

(৫) ড্রাইভিং-এর সময় পুরো মনসংযোগের প্রয়োজন। মোবাইলের ব্যবহার আমাদের ইন্দ্রিয়কে চঞ্চল করে।

(৬) রাতে সড়ক ব্যবহারকারীদের চোট লাগার সম্ভাবনা বেশি।
(৭) গড় প্রতি ১% গাড়ির গতিবেগ কমলে দুর্ঘটনা ২% কমবে।
(৮) সাধারণত টায়ারের দাম গাড়ির দামের ২%–৪%। এতে আপস করলে আর্থিক ও অন্যভাবে তার মাশুল গুনতে হবে।
(৯) ভারতে মোট সড়ক দুর্ঘটনায় মৃত্যুর কারণ ড্রাইভারের ভুলের জন্য, যার ১০% মদ্যপান বা ড্রাগের জন্য।
(১০) সচেতন ড্রাইভারের দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা কম থাকে।
(১১) গান শুনতে শুনতে গাড়ি চালালে দুর্ঘটনার সম্ভবনা বেড়ে যায়।
(১২) নিম্নমানের খারাপ টায়ার গাড়ির দুর্ঘটনার অন্যতম কারণ।
(১৩) স্বয়ংক্রিয় নির্দেশ সর্বদা পালন করা বাধ্যতামূলক।

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
Comprehension বোধ	(1) ধারণা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ					
	(2) সম্পর্কযুক্ত উদাহরণ দিতে সমর্থ					
	(3) পার্থক্য চিহ্নিত করতে সমর্থ					
	(4) সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করতে সমর্থ					

৪.১.৫ (D) বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা Class-VII

বন্যার ক্ষয়ক্ষতি আটকাতে ছাত্রছাত্রীদের প্রস্তুতি

(i) **মানচিত্র তৈরি করে পূর্বসতর্কতা ঃ** এলাকায় বন্যার ঝুঁকি কমাতে প্রাথমিক পদক্ষেপ হলো বন্যাপ্রবণ অঞ্চলের মানচিত্র তৈরি করা, ছাত্রছাত্রীরা যা সহজেই করতে পারে।

বিগত নথি থেকে জানা যায় বানভাসি এলাকায় কখন বন্যা আসে আর কতটা বিস্তৃত হয়। মূল মানচিত্রের সঙ্গে অন্যান্য মানচিত্র ও তথ্য একসঙ্গে করলে সম্পূর্ণ বানভাসি এলাকার চিত্র বোঝা যায়। বন্যা হবার সম্ভাবনা থাকলে আগেরবারের জলের উচ্চতার উপর ভিত্তি করে সতর্কতা জারি করা যেতে পারে। উপকূল এলাকার ঢেউয়ের উচ্চতা ও ভূমির চরিত্র থেকে বানভাসি এলাকা সম্পর্কে ধারণা করা যায়। বন্যাসংক্রান্ত দুর্যোগ-মানচিত্র বন্যার সময় জলের গতি সম্পর্কে ধারণা দিতে পারে। কাছাকাছি নিরাপদ আশ্রয় কোথায় আছে তা চিহ্নিত করে রাখা যায় বলে প্রয়োজনে সময় নষ্ট না করে সেখানে আশ্রয় নেওয়া যেতে পারে।

(ii) **প্রশিক্ষণ নিয়ে সংস্কারমূলক প্রকল্পভিত্তিক কাজ করে ঃ** গাছপালার সুরক্ষা, স্রোত ও অন্যান্য জলাধার থেকে নুড়ি-পাথর ইত্যাদি পরিষ্কার করা, লেক ও পুকুর সংরক্ষণ করা প্রভৃতির মাধ্যমেও বন্যা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

বন্যার তীব্রতা কমাতে ছাত্রছাত্রীরা তাদের এলাকার নিকাশি নালার সংস্কার করার কাজে হাত দিতে পারে। বালির বস্তা ব্যবহার করার মাধ্যমে জল আটকানোর কাজ করা, বন্যার স্বাভাবিক গতিবেগকে আটকানো ইত্যাদি বিষয়ে প্রশিক্ষণ নিয়ে রাখতে পারে এবং অংশগ্রহণমূলকভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মীদের সঙ্গে মিশে বন্যার জল ঢোকা রুখতে নদীবাঁধ মেরামতি, বালির বস্তা দেওয়া এবং প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম মজুত করার কাজে শামিল হতে পারে।

বিপর্যয় প্রতিরোধের অংশগ্রহণকারী পরিকল্পনা

- জনসাধারণের কী কী থাকা দরকার
  - মনোভাব
  - জ্ঞান
  - দক্ষতা
- সমষ্টির কী কী থাকা দরকার
  - পরিকাঠামো
  - সংগঠন
  - নীতি

বন্যার পূর্ববর্তী সময়ে কী করতে হবে ঃ

- সামগ্রিকভাবে বন্যার মতো প্রাকৃতিক বিপর্যয়কে প্রতিরোধ করতে হলে এলাকার প্রতিটি মানুষ ও পরিবারকে তাদের নিজ নিজ দায়িত্ব সঠিক সময়ে সঠিকভাবে পালন করতে হবে।
- গোষ্ঠীগুলোকে বিপর্যয়ের আগে এলাকাবাসীদের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে, তাদের সকলকে এই বিপর্যয় প্রতিরোধ কর্মসূচিতে যোগদানের জন্য।
- এলাকার জনসাধারণকে বিপর্যয় প্রতিরোধের সামগ্রিক কার্যাবলি সম্পর্কে অবহিত করতে হবে এবং তাদের মধ্যে সুস্পষ্ট সচেতনতার ধারণা গড়ে তুলতে হবে।
- ঘরবাড়ি বিপর্যয়-প্রতিরোধী পরিকল্পনামতো তৈরি করা ও ছোটোখাটো মেরামত করা ।
- যেসব এলাকাবাসীর বাড়িঘর মোটামুটি মজবুত ও নিরাপদ সেখানে অন্যান্যদের দামি ও প্রয়োজনীয় নথিপত্র ও সম্পত্তি সংরক্ষণের ব্যবস্থাগ্রহণ।
- বিপর্যয় এলে কোন কোন রাস্তা দিয়ে নিরাপদ আবাসে পৌঁছোতে হবে সে সম্পর্কে গ্রামবাসীদের অবহিত করা।
- উঁচু জায়গায় মজবুত বাড়ি তৈরি করতে হবে।
- সবসময় বাঁধের ভিতরে বাড়ি তৈরি করতে হবে।
- ভিটেবাড়ি নীচু হলে বন্যার আগেই মাটি দিয়ে উঁচু করতে হবে।
- মাটি যাতে বন্যার জলে ভেসে না যায় তার জন্য বেশি বেশি বৃক্ষরোপণ করতে হবে সর্বত্র।
- বন্যাপ্রবণ এলাকার শিশু, যুবক-যুবতি সকলকে সাঁতার শিখতে হবে।
- বন্যা থেকে বাঁচবার সকল মহড়া অনুশীলন করতে হবে বারেবারে।

বন্যার সময় কী করতে হবে ঃ

- ঘর ও ছাদের দরজা-জানালা পেরেক মেরে বন্ধ করা।
- নিরাপদ আবাসে পৌঁছোনোর রাস্তাঘাট ঠিক আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।
- ঘরবাড়ি থেকে মই, বেলচা, কাঠের বালতি ইত্যাদি জিনিসপত্র সরিয়ে রাখা যাতে এসব জিনিস হাওয়ায় উড়ে গিয়ে কাউকে আঘাত করতে না পারে।
- বাঁধ পরীক্ষা করা।
- মজবুত, শক্তপোক্ত ও অপেক্ষাকৃত নিরাপদ কোনো বাড়িতে অন্যদের দামি জিনিসপত্র, সারের বস্তা, খাদ্যশস্য ইত্যাদি সরানোর ব্যবস্থা নেওয়া ।
- নৌকা, তাঁত, মাছ ধরার জাল, পাম্পসেট ইত্যাদি নিরাপদ স্থানে রাখা।
- প্রত্যেক পরিবারের কাছ থেকে তাদের স্থাবর ও অস্থাবর সম্পত্তির একটি তালিকা সংগ্রহ এবং নথিপত্র ইত্যাদিকে প্লাস্টিকের ব্যাগে সংরক্ষণ করা যাতে সেগুলো জল লেগে নষ্ট না হয়।
- নিয়মিতভাবে রেডিয়োতে আবহাওয়ার সতর্কতা শোনা, যাতে আধিকারিকেরা ব্যক্তিগতভাবে জানতে না পারলেও সকলে প্রাথমিক প্রস্তুতি শুরু করতে পারেন।
- আটা, ময়দা, চিড়ে, মুড়ি, গুড় ইত্যাদি মজুত করা, অন্তত ২-৩ দিন একটি পরিবারের চাহিদামতো জল প্লাস্টিকের জেরিক্যানে ও প্যাকেটে মজুত করা।

- হারিকেন, টর্চ, দেশলাই, ব্যাটারি, হাতের কাছে তৈরি রাখা।
- বিপর্যয়ের আভাস পাওয়ামাত্র পরিবারের সদস্যদের নিরাপদ আবাসে সরানোর কাজ শুরু করা।
- বিপদ থেকে বাঁচতে সকলে যাতে নিরাপদ আবাসে বিপর্যয়ের সময় থাকেন তা নজরে রাখা।
- সকলে যাতে খাওয়াদাওয়া করতে পারেন সেদিকে নজর দেওয়া।
- গুজব যাতে ছড়িয়ে না পড়ে সে বিষয়ে খেয়াল রাখা।
- চিকিৎসা সংক্রান্ত শিবির পরিচালনা।
- কেবলমাত্র নলকূপের জলই পান করতে হবে।
- কুয়ো/পুকুরের জল পান করার আগে ফুটিয়ে নিতে হবে।
- ডায়ারিয়া হলে যত শীঘ্র সম্ভব রোগীকে হাতের কাছে সহজপাচ্য পানীয়, যেমন— চায়ের লিকার, ভাতের ফ্যান, ডাবের জল ইত্যাদি খেতে দিতে হবে।
- এরপরও যদি ডায়ারিয়া না কমে তাহলে অবিলম্বে স্বাস্থ্যকর্মী বা অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী বা ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করা।
- সুরক্ষিত উঁচু জায়গায় আশ্রয় নেওয়া।
- ব্যাটারিচালিত রেডিয়ো ব্যবহার করা।

বন্যার সময় কী করবে না ঃ

● কুয়ো ও পুকুরের জল না ফুটিয়ে বন্যার সময় খাবে না। ● যেখানে-সেখানে জঞ্জাল ফেলবে না। ● খোলা জায়গায় পায়খানা করবে না। ● বন্যার জলে অতি প্রয়োজন ছাড়া নামবে না। ● বাসি খাবার খাবে না। ● কোনো ধরনের বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার করবে না। ● ঘরের জানালা-দরজা খোলা রাখবে না।

বন্যার পরবর্তী সময়ে কী করবে ঃ

- প্রশাসনিক ও বিভিন্ন গোষ্ঠীর নিয়ম মেনে চলা।
- রান্না, শৌচাগার প্রস্তুতি, খোঁজখবর ও উদ্ধারে সহায়তা ।
- বিশুদ্ধ জল ও শৌচাগার ব্যবহার করতে হবে, যাতে মহামারি না ছড়ায়।
- নিরাপদ আবাস ব্যবস্থাপনা গোষ্ঠীর সঙ্গে যোগাযোগ রাখা।
- যাঁদের খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না তাঁদের সম্পর্কে কিছু জানা থাকলে তা স্থানীয় প্রশাসনকে জানানো।
- জঞ্জাল, ময়লা ও আবর্জনা পরিষ্কার।
- যত শীঘ্র সম্ভব ভেঙে পড়া বা ক্ষতিগ্রস্ত বাড়িঘর মেরামতি।
- ছোটখাটো ঋণের ব্যবস্থা করে আয়ের ব্যবস্থা করা।

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
Discussion আলোচনা	(1) অন্যের ধারণা/মতামত শ্রবণ					
	(2) দলগত মতামত আদানপ্রদান					
	(3) সঠিক মতামত খুঁজে বের করা					
	(4) সঠিক মত প্রকাশ করা					
	(5) অন্যদের মতামতকে মান্যতা দেওয়া					

৪.১.৬ (E) ক্রেতা সুরক্ষা- খাদ্যে ভেজাল Class-VII

অননুমোদিত রং/ভেজাল প্রভৃতি মেশানোর ক্ষতিকারক প্রভাব সম্পর্কে কিছু জ্ঞাতব্য তথ্য

কৃষিকার্যে বিভিন্ন প্রকার সার ও কীটনাশক প্রয়োগের ফলে উৎপাদিত ফসলেই বহুপ্রকার ক্ষতিকারক পদার্থ থাকে যা পরবর্তীকালে উক্ত ফসল থেকে প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যের মাধ্যমে মানুষ বা জীবজন্তুর শরীরে প্রবেশ করে এবং ক্ষতিকারক প্রভাব ফেলে। কিন্তু বিভিন্ন প্রকার খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুত বা বিপনন-এর সময় কিছু অসাধু ব্যবসায়ী যেভাবে বিভিন্ন ভেজাল দ্রব্য মিশ্রিত করে তা অন্যায্য বাণিজ্য অনুশীলনের প্রকৃষ্ট উদাহরণ, সাধারণ উপভোক্তারা অহরহ যার সম্মুখীন হচ্ছেন।

কিছু খাদ্যদ্রব্যে কী প্রকার ভেজাল মেশানো হয় এবং কীরূপ পরীক্ষার দ্বারা তাদের চিহ্নিত করা হয় সে সম্পর্কে AGMARK, PFA এবং বিভিন্ন সূত্র থেকে প্রাপ্ত কিছু তথ্য।

নং	খাদ্য	মিশ্রিত ভেজাল দ্রব্য	পরীক্ষা
০১	হলুদ, লঙ্কা, কারি পাউডার	রং	কিছুটা নমুনাকে পেট্রোলিয়াম ইথারে নিষ্কাশিত করে ১৩ এন সালফিউরিক প্রভৃতি সাধারণ অ্যাসিড (13N Sulphuric Acid) গুঁড়ো মশলায় মেশানো হয়। এর ফলে লাল রং এলে ভেজাল রং আছে বলে নির্দেশিত হয়। ডিস্টিলড ওয়াটার মেশালে রং যদি চলে যায় তবে ভেজাল নেই বলে ধরা হয়।
০২	হলুদ গুঁড়ো	রঙিন কাঠের গুঁড়ো	নমুনায় কয়েক ফোঁটা ঘন হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড মেশানো হয়। বেগুনি (Violet/Pink) রং-এর তাৎক্ষণিক উপস্থিতি যা জল মেশালে চলে যায়,নির্দেশ করে যে দ্রব্যটি খাঁটি। রং থেকে গেলে মেটানিল ইয়োলো মেশানো হয়েছে।
০৩	লঙ্কা গুঁড়ো	ইট, কাঁকর বা বালি গুঁড়ো	ক্লোরোফর্ম ও কার্বন টেট্রাক্লোরাইড-এর মিশ্রণে নমুনা দ্রব্য মেশালে ভেজাল দ্রব্যগুলো নীচে থিতিয়ে পড়বে এবং সহজেই বোঝা যাবে।
০৪	গোলমরিচ	পেঁপে বা বেরিবীজ	কার্বন টেট্রাক্লোরাইড বা রেক্টিফায়েড স্পিরিট-এ ডোবালে পেঁপে বীজ ভেসে থাকবে এবং মরিচ নীচে পড়বে।
০৫	দুধ	জল	(১) ল্যাক্টোমিটারের রিডিং সাধারণভাবে ২৬-এর নীচে যেন না হয়। (২) একটি পালিস করা সমতলক্ষেত্রকে আড়াআড়িভাবে ধরে তাতে দুধের একটা ফোঁটা ফেলতে হবে। খাঁটি দুধ হলে ফোঁটাটি হয় থেমে যাবে অথবা ধীরে ধীরে গড়িয়ে যাবে, পিছনে সাদা রেখার একটি চিহ্ন রেখে। দুধ জল মিশ্রিত হলে তৎক্ষণাৎ গড়িয়ে যাবে এবং পিছনে সাদা রেখার কোনো চিহ্ন থাকবে না।

নং	খাদ্য	মিশ্রিত ভেজাল দ্রব্য	পরীক্ষা
০৬	বরফি, লাড্ডু পান	তবক হিসেবে ভোজ্য রূপোর বদলে অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল ব্যবহার	ফয়েলটি তুলে নিয়ে দেশলাই কাঠি জ্বালিয়ে ধরলে ছাই হলে ভেজাল, শক্ত ঢেলা পাকালে ভেজাল নয়।
০৭	কালোজিরে	কয়লা গুঁড়ো (Charcoal dust),	নমুনা দ্রব্যের কিছুটা নিয়ে হাতের তালুতে ঘষলে তালু কালো হয়ে গেলে ভেজাল আছে।
০৮	হওয়াই মিঠাই, লাল সরবত, মিষ্টি, মঠ ইত্যাদি	রঞ্জিত ঘাসবীজ রোডামিন-বি	এক চামচ জলে গুলে নিয়ে রোদে ধরলে আলোর বিচ্ছুরণ হলে বুঝতে হবে ভেজাল রং।
০৯	মুড়ি, দুধ	ইউরিয়া	খানিকটা মুড়ি ধুয়ে জল অথবা দুধ খানিকটা কাপে নিয়ে তাতে অড়হর ডাল বা সয়াবিনের গুড়ো মিশিয়ে অল্প তাপ দিয়ে সেই জল বা দুধে লাল লিট্‌মাস পেপার ডোবালে যদি নীল হয়ে যায় তবে মুড়ি বা দুধে ভেজাল আছে।

শিক্ষার্থীরা যে কোন একটি খাদ্য বস্তুর ভেজাল দ্রব্যের পরীক্ষা পদ্ধতি হাতে কলমে পরীক্ষা করবে এবং জনসাধারণের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তুলবে।

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও কার্যকরী পদক্ষেপ গ্রহণ	(1) আত্মসচেতনতা					
	(2) কারণ শনাক্তকরণ					
	(3) উদ্যোগ গ্রহণ					
	(4) কার্যকরী সম্পর্ক নির্ধারণ					
	(5) সমস্যার সমাধান					

৪.১.৭ (F) জিমন্যাস্টিকস্ Class-V

(১) ফরওয়ার্ড ওয়াকওভার

ক) পা জোড়া করে দাঁড়াতে হবে। দুই হাত মাথার দু-পাশে উপরের দিকে প্রসারিত করতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পা মাটি থেকে সোজা করে উঁচু করে তুলতে হবে।

খ) বাঁ পা সামনে মাটিতে রেখে কোমর থেকে ভেঙে দুই হাত মাটিতে রাখতে হবে, দুই পা সমান ফাঁক করে।

গ) ডান পা সুইং করে উপরে ওঠাতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পায়ের পাতা মাটিতে অল্প ধাক্কা মেরে উপরে উঠতে হবে।

ঘ) উপরে পা দুটি ছড়ানো অবস্থায় রাখতে হবে।

ঙ) হাত দুটির উপর ভর দিয়ে কোমর থেকে বাঁকিয়ে পা দুটি মাটিতে একের পর এক ফেলতে হবে।

চ) হাত দুটি মাটিতে ঠেলে ও হিপের সুইং-এর সাহায্যে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে ১ নং অবস্থানের মতো।

(২) ব্যাকওয়ার্ড ওয়াকওভার

ক) হাত দুটো সোজা অবস্থায় মাথার দু-পাশে উপরের দিকে প্রসারিত করতে হবে এবং এক পা সামনে রাখতে হবে।

গ) পা দুটির উপর ভর করে শরীরকে পিছনে বাঁকিয়ে ভারসাম্য বজায় রেখে হাত দুটি মাটিতে রাখতে হবে।

ঘ) এরপর দু-পায়ের পাতা দিয়ে একের পর এক মাটিতে ধাক্কা দিয়ে উপরে তুলে হাতের উপর ছড়িয়ে রাখার ভঙ্গিমায় আনতে হবে।

ঙ) হাতের উপর ভর করে ধীরে ধীরে পা দুটি একের পর এক হাতের পিছনে নামিয়ে আনতে হবে।

চ) প্রথম পা মাটিতে নামার ঠিক পরে হাত দুটি সোজা অবস্থায় কোমর থেকে উপরে তুলে ধরতে হবে।

(৩) হ্যান্ডস্প্রিং

ক) তিন চার কদম দৌড়ে গিয়ে হাত দুটি পিছন থেকে সুইং করে উপরে টানটান করে এবং বাঁ হাঁটু ভেঙে সামনের দিকে পায়ের পাতা মাটিতে লাগাতে হবে।

খ) কোমর ভাঁজ করে হাত দুটি সোজা রেখে ধাক্কা দিতে হবে। একইসঙ্গে তীব্রগতিতে উপরদিকে হ্যান্ড স্ট্যান্ড ছুঁড়তে হবে।

গ) এই অবস্থায় হাওয়ায় ঘুরে গিয়ে দু-পা দিয়ে মাটিতে শক্ত করে দাঁড়াতে হবে।

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
জিমন্যাস্টিক	(1) সঠিক ভঙ্গি					
	(2) সঠিক শারীরিক বিস্তার					
	(3) সঠিক হাতের অবস্থান					
	(4) সঠিক পায়ের অবস্থান					
	(5) মাটিতে বা শূন্যে মোচড়ের সঠিক অবস্থান					
	(6) সঠিক উচ্চতার অবস্থান					
	(7) অন্তিম পর্যায়ে হাত-পা ও দেহের অবস্থান					

৪.১.৮ (G) যোগাসন Class-VII

শীতলী প্রাণায়াম

শ্বাসক্রিয়া ঃ শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক থাকবে।

পদ্ধতি ঃ ১.পদ্মাসন, অর্ধপদ্মাসন না করতে পারলে বাবু হয়ে সুখাসনে বসতে হয়।

২. মেরুদণ্ড সোজা রেখে দু-হাতের তালু দু-হাত সোজা রেখে দু-হাঁটুর উপর রাখতে হয়।

৩. এবার জিভকে নলের মতো সরু করে ধীরে ধীরে শ্বাস টানতে হয়, তার ফলে গলায় শীতল ভাব অনুভূত হবে। বাতাস টানলে একটা মৃদুমন্দ শব্দ শোনা যাবে।

সময়কাল ঃ অভ্যাসের প্রথমে চার সেকেন্ড শ্বাস টানতে হবে, পরে আরও বাড়ানো যেতে পারে।

উপকারিতা ঃ হাই ব্লাডপ্রেশার, নার্ভাস টেনশন, স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ক্লান্তি, একটুতে রেগে যাওয়া, চঞ্চলতা, খিটখিটে মেজাজ প্রভৃতি নিবারণে এই প্রাণায়াম বিশেষভাবে উপকারী। উৎকণ্ঠ প্রশমিত করে। মনের স্থিরতা নিয়ে আসে।

সতর্কতা ঃ যাদের হাঁপানি আছে, সর্দিকাশির ও ঠান্ডা লাগার ধাত আছে, তাদের এই আসন করার ক্ষেত্রে যোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া বাঞ্ছনীয়।

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
যোগাসন	(1) সঠিক দেহ ভঙ্গিমা					
	(2) নমনীয়তাসহ ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালন					
	(3) পর্যায়ক্রমিক সূচি					
	(4) ভঙ্গিমাটি নির্দিষ্ট সময় ধরে রাখার ক্ষমতা					
	(5) অভিপ্রদর্শনে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তি					

৪.১.৯ (H) দলগত খেলা-কবাডি Class-VII

কবাডি খেলার বিভিন্ন কলাকৌশল

অন্যান্য দলগত খেলার মতো কবাডি খেলার কলাকৌশলেও দুটি ভাগ— (১) আক্রমণাত্মক কৌশল এবং (২) রক্ষণাত্মক কৌশল । কবাডি খেলার দুটি প্রধান বিষয় 'মারা' অর্থাৎ আক্রমণ এবং 'ধরা' বা প্রতিরক্ষা। খেলা শুরু হলে একদল সমবেতভাবে প্রতিরক্ষাব্যুহ তৈরি করে এবং বিপক্ষ দলের একজন তাদের ঘরে আক্রমণ করে। এভাবে পর্যায়ক্রমে আক্রমণ ও প্রতিরক্ষাপর্ব চলবে।

আক্রমণাত্মক কৌশল ঃ

খেলা শুরুর পর কোনো দলের একজন দম নিয়ে মধ্যরেখা অতিক্রম করে বিপক্ষদলের ঘরে প্রবেশ করে। তখন তাকে বলে আক্রমণকারী। কবাডি খেলায় রেইডারের ভূমিকা সবচেয়ে বেশি। একজন রেইডার একক প্রচেষ্ঠায় এবং তার কলাকৌশলের দ্বারা সমবেত প্রতিরক্ষা ভেঙে এক বা একাধিক পয়েন্ট সংগ্রহ করে। আক্রমণকারী বিপক্ষকে আউট করার জন্য তার হাত বা পা বিভিন্নভাবে ব্যবহার করে। এর সঙ্গে যুক্ত হয় তার ক্ষিপ্রতা, সক্ষমতা, প্রতিক্রিয়া সময় ইত্যাদি। হাত বা পা ব্যবহারের নানারকম কৌশল আছে। যেমন ঃ

হাত বাড়িয়ে মারা বা ছোঁয়া — বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়ের অবস্থানের উপর নজর রেখে এগিয়ে থাকা খেলোয়াড়ের শরীরের যে-কোনো অংশকে হাত লম্বা করে বাড়িয়ে দিয়ে স্পর্শ করার পর শরীর ঘুরিয়ে মধ্যরেখার দিকে নিয়ে যেতে হবে। আবার প্রতিরক্ষাকারী দল আক্রমণকারীকে ঘিরে ফেলার চেষ্টা করলে তখন আক্রমণকারী হাত দিয়ে ঠেলে দিয়ে ঘুরে নিজের কোর্টে পালিয়ে আসবে। হাত দিয়ে ছোঁয়া বিভিন্ন রকমের হয়। যেমন —

(১) দৌড়োনো অবস্থায় হাত স্পর্শ করা ঃ স্বাভাবিক দৌড়োনো অবস্থায় কর্নার এবং দ্বিতীয় খেলোয়াড়-এর কাঁধকে লক্ষ্য করে হাত বাড়িয়ে স্পর্শ করার চেষ্টা করতে হবে। এই অবস্থায় সাবধান হতে হবে স্পর্শ করার আগে যেন 'লবিতে' প্রবেশ না করে এবং 'চেইন'-এ প্রবেশ না করে। সামনের পায়ে গতি নিয়ন্ত্রণ করে মধ্যরেখার দিকে ঘুরে যেতে হবে।

(২) হাত বাড়িয়ে স্পর্শ করা ঃ আকস্মিকভাবে সামনে অথবা পাশে ঝুঁকে দূরত্ব কমিয়ে নিয়ে হাত বাড়িয়ে স্পর্শ করতে হবে। সাবধান হতে হবে যাতে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড় হাত ধরে ফেলতে না পারে এবং প্রতিরক্ষণকারীদের লক্ষ রাখতে হবে যাতে তারা শিকলে ঘিরে ফেলতে না পারে।

(৩) হাত ঘুরিয়ে মোর করা ঃ একই দিকে আক্রমণ সব সময় সফল হয় না। এই জন্য কোনো একদিকে যেতে যেতে হঠাৎ দিক পরিবর্তন করে দ্বিতীয় অথবা কর্নারের খেলোয়াড়কে হাত বাড়িয়ে স্পর্শ করতে হবে। এক্ষেত্রে সাবধান হতে হবে যাতে বিপক্ষ দল শিকলে ধরা বা কোমর ধরতে না পারে। তবে বারবার এই পদ্ধতি গ্রহণ করা উচিত নয়, তা হলে প্রতিরক্ষাকারীর ফাঁদে পড়তে হবে।

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
Sports perfor-mance ovservation	(1) Technique					
	(2) Tactics					
	(3) Strategy					

৪.১.১০ (I) মূল্যবোধের শিক্ষা-শান্তির শিক্ষা Class-V

ক. শিশুর সযত্ন ব্যবহার

শিশুদের সারিবদ্ধভাবে দাঁড় করাতে হবে। তাদের হাতে কলা/অপরাজিতা/সেগুন গাছের একটা পাতা দিয়ে বলতে হবে যে, এই পাতাটা মাথার উপর দিয়ে পরপর একেবারে সরিয়ে শেষে পৌঁছে দিতে হবে। পাতাটি একেবারে শেষ সারিতে পৌঁছোবার পর একজন শিশু সেটিকে সামনে আনবে। আবার নতুন করে খেলা শুরু হবে। এরপর এইভাবে দেওয়া-নেওয়ার ফলে পাতাটির কত ক্ষতি হয়েছে, সেটি তাদের দেখাতে হবে। এই খেলা থেকে পাতাটির বিষয়ে আলাপ-আলোচনা শুরু হতে পারে। অথবা, যে গাছের পাতা তার কথাও আসতে পারে। শেষ পর্যন্ত আলোচনার সূত্র এইখানে পৌঁছে যাবে যে, একটা পাতা নষ্ট করার অর্থ প্রকৃতির ক্ষতি করা। পাতা হলো সমগ্র সৃষ্টির প্রতীক। শিশুর শৈশব ক্ষতিগ্রস্ত হলে মনুষ্যসমাজ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আর জাতিসমূহের শান্তি বিঘ্নিত হলে, দেশের ক্ষতি হয়।

খ. অনুভূতির বিনিময়

শিশুরা গোল হয়ে বসবে। তারপর তাদের প্রশ্ন করা হবে—'তোমার জীবনে সবচেয়ে সুখের দিন কোনটি?'
'কেন সে দিনটি সুখের?'
প্রতিটি শিশুকেই উত্তর দিতে হবে। অন্যদের উৎসাহিত করার জন্যে কয়েকজনকে একাধিক অভিজ্ঞতার কথা বলতে দিতে হবে। পারস্পরিক অনুভূতির বিনিময়ে শিশুরা স্বচ্ছন্দ হয়ে উঠলে তাদের কঠিন প্রশ্ন করা যাবে। যেমন, 'সত্যি কীসে তুমি ভয় পাও?'

'কেন এরকম মনে হয়?'
'অন্যদের মারামারি করতে দেখলে তোমার কী মনে হয়?'
'কেন এমন মনে হয়?'
'সত্যি কীসে তোমার মন খারাপ হয়?
'কেন হয়?'

গ. অন্যায়ের বিরুদ্ধে ন্যায়ের জয়

পৃথিবীতে ন্যায়-অন্যায়ের পক্ষে-বিপক্ষে নানান যুক্তি/কারণ আছে। তা ব্যাখ্যা করতে হবে। পৃথিবীতে শান্তি-প্রতিষ্ঠার মূল ভিত্তি হলো ন্যায়—তাও ব্যাখ্যা করতে হবে। আবার অন্যায়েরও অনেক উদাহরণ দিতে হবে। তারপর প্রশ্ন করতে হবে—'এই অন্যায়ের কারণ কী? 'ওই একই পরিস্থিতিতে তোমার কী মনে হবে?' শ্রেণির বাকি শিশুদের সঙ্গে উত্তর বিনিময়ের জন্য কয়েকজনকে একত্র করা হবে।

শান্তি কর্মসূচির কিছু পরামর্শ

বিদ্যালয়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের দ্বারা গঠিত বিশেষ ধরনের ক্লাব প্রতিষ্ঠা করতে হবে, যেখানে শান্তির সংবাদ, সামাজিক ন্যায় প্রতিষ্ঠা ও অসাম্যের বিরুদ্ধে অনুষ্ঠিত ঘটনাবলীর একত্র সমাবেশ ঘটবে।
একগুচ্ছ সিনেমার তালিকা প্রস্তুত করা—তথ্যচিত্র ও কাহিনিচিত্র উভয়ই থাকবে। ন্যায় ও শান্তির কথা প্রচার করবে। মাঝে মাঝে বিদ্যালয়ে তাদের প্রদর্শনের ব্যবস্থা করা। শান্তির স্বপক্ষে শিক্ষার প্রচার—প্রচারমাধ্যমকে সঙ্গে নেওয়া।
প্রভাবশালী সাংবাদিক, সম্পাদকদের আমন্ত্রণ জানানো, যাঁরা শিশুদের উদ্দেশ্যে কিছু বলবেন। শিশুদের প্রশ্ন করার সুযোগ দিতে হবে এবং তাদের মতামত মাসে একবার প্রকাশিত হবে।
নারীদের প্রতি শ্রদ্ধা এবং দায়িত্ববোধের মনোভাব গড়ে তুলতে কর্মসূচির আয়োজন করতে হবে।

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
সামাজিক ন্যায় ও সাম্যের প্রতি দায়বদ্ধতা পর্যবেক্ষণ	(1) বিভিন্ন সংস্কৃতির প্রতি দায়বদ্ধতা					
	(2) পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠীর প্রতি দায়বদ্ধতা					
	(3) বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের প্রতি সংবেদনশীলতা					
	(4) পরিবেশের প্রতি দায়বদ্ধতা					
	(5) মূল্যবোধ গঠন					

৪.১.১১ (J) স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবাকার্যক্রম Class-VI-XI

সমাজ এখন যে অবস্থায় আছে তার থেকে ভালো অবস্থায় নিয়ে যাওয়ার জন্য একটা বাস্তবসম্মত পদক্ষেপ গ্রহণ করা প্রয়োজন, সেই পদক্ষেপকে বলা যায় উন্নয়ন পরিকল্পনা।

ছাত্রছাত্রীরা আগামী দিনের সুনাগরিক, তাই ছাত্রছাত্রীরা দেশ গঠনে এগিয়ে আসলে অচিরেই রাজ্য ও দেশের মঙ্গল হবে। শিক্ষার্থীকে সমাজের প্রয়োজনের উপযোগী করে গড়ে তোলার জন্য, সমাজের বঞ্চিত অংশের সন্তানদের শিক্ষার দিক দিয়ে যে দুর্বলতা রয়েছে, তা চিহ্নিত করে প্রতিকারের ব্যবস্থা করা, তাদের কাছে পৌঁছে গিয়ে তাদেরকে শিক্ষার অঙ্গনে আরও বেশি সুযোগ করে দিয়ে শিক্ষার মানে সমতা আনা, শিক্ষার্থীদের অবকাশকালীন সময়কে সঠিকভাবে ব্যবহার করে, স্থানীয় জনগোষ্ঠী ও বিদ্যালয়ের যৌথ- পরিকল্পনার বাস্তবায়নে সেবামূলক কাজে যুক্ত করা, শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যৎ সুনাগরিকের দায়িত্ব-কর্তব্য সম্বন্ধে উপযুক্ত ধারণা প্রদান করা প্রয়োজন।

সমাজের সুষম বিকাশে বিদ্যালয় ও সমাজের পারস্পরিক বোঝাপড়া দরকার। মানুষকে সচেতন করে তাদেরকে সঙ্গে নিয়েই স্থানীয় এলাকার উন্নয়নে সকলকে সমবেতভাবে কাজ করতে হবে। ছাত্রছাত্রী- শিক্ষক-অভিভাবক- জনপ্রতিনিধি সকলে মিলে সমাজসেবার কাজে ঝাঁপিয়ে পড়তে হবে। এর মাধ্যমেই গড়ে উঠবে একটা ঐক্যবদ্ধ সমাজ সংস্কারের আন্দোলন, যা সমাজকে দ্রুতগতিতে এগিয়ে নিয়ে যাবে আর ছাত্রছাত্রীরা সমাজ ও দেশের উন্নয়নের অংশীদার হবে।

বিদ্যালয় স্তরের পাঠক্রমের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলোতে কর্মের মাধ্যমে শিক্ষা দেবার নানারূপ কর্মকেন্দ্রিক শিখনপদ্ধতি ব্যবহার করা হচ্ছে। কর্ম বলতে নিজস্ব লেখাপড়া বা মুখস্থ করাকে বোঝানো হচ্ছে না। এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থী এমন কিছু কাজে অংশগ্রহণ করবে যাতে সে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে। এ কাজ করতে গিয়ে একইসঙ্গে তার অঙ্গসঞ্চালন ও মস্তিষ্কের অনুশীলনও হবে। আবার বাধ্যতামূলকভাবে এই প্রকল্প ছাত্রছাত্রীদের উপর চাপিয়ে দেওয়া হয় না। এখানে অনেকগুলো বিকল্প প্রকল্পের মধ্যে থেকে ছাত্রছাত্রীরা তাদের ব্যক্তিগত পছন্দের ক্ষেত্রকে প্রকল্প হিসাবে গ্রহণ করতে পারে। আর এর ফলে শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত প্রচেষ্টা ও বাস্তব অভিজ্ঞতার মাধ্যমে জ্ঞান গঠন করতে পারবে, আর জীবন ও জ্ঞানের মধ্যে প্রত্যক্ষ সম্পর্ক স্থাপিত হবে। এমনভাবে প্রকল্প পরিকল্পনা করা হয় যাতে ছাত্রছাত্রীরা কথাবার্তায়, লেখাপড়ায়, আচার-আচরণে, শিষ্টাচার ও সৃজনমূলক কাজকর্মে আত্মপ্রকাশের যথেষ্ট সুযোগ পায়। শিক্ষার্থীদের হাত ও মনের মধ্যে সমন্বয় স্থাপিত হয়। কর্মের মাধ্যমে শিক্ষাদান পদ্ধতি যত বেশি অবলম্বন করা যাবে, তত বেশি গ্রন্থকেন্দ্রিক বিদ্যালয় পঠনপাঠন ব্যবস্থা কর্মকেন্দ্রিক বিদ্যালয়ে রূপান্তরিত হবে। আর বিদ্যালয় হবে শিক্ষার্থীদের সামগ্রিক ব্যক্তিত্ব বিকাশের উৎকর্ষ কেন্দ্র। নিম্নলিখিত কর্মকেন্দ্রিকতাকে প্রাধান্য দেওয়ার ফলে শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের পথ অনেকখানি প্রশস্ত হবে।

এই উদ্দেশ্যে একটি উপযুক্ত শিক্ষাক্রম কৃত্যসূচি নির্মাণ করা হয়েছে।

স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবাকার্যক্রমের নমুনা প্রকল্প

যে-কোনো একটি প্রকল্প বেছে নিয়ে শিক্ষার্থী তার অবসরকালীন সময়কে ব্যবহার করে সারা বছরে ২০ ঘণ্টা সময় ব্যয় করবে প্রকল্পটিকে সফল করে তুলতে।

(ক) স্বাস্থ্য বিষয়ক সহায়তা প্রকল্প ঃ

১. ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক সচেতনতা অভিযান।
২. পরিশুদ্ধ পানীয় জল পান করা বিষয়ক সচেতনতা অভিযান।
৩. শৌচাগার ব্যবহার বিষয়ক ধারাবাহিক সচেতনতা।
৪. পালস পোলিও, থ্যালাসেমিয়া, ডেঙ্গু, চিকনগুনিয়া, ম্যালেরিয়া সোয়াইন ফ্লু, এইডস, আয়োডিন-এর অভাবজনিত রোগ, ক্যানসার প্রভৃতি বিষয়ে সচেতনতা।
৫. সুস্থ বাংলা সুস্থ সমাজ বিষয়ে গ্রাম/বস্তিতে স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক অভিযান।

(খ) শিক্ষাগত সহায়তা প্রকল্প ঃ

১. অসহায় মানুষদের আইনি সহায়তা প্রকল্প।
২. মানবাধিকার সম্বন্ধে সচেতনতা।
৩. শিশুদের অধিকার।

৪. তথ্য জানবার অধিকার আইন।
৫. বালিকা ও মহিলাদের অধিকার সম্বন্ধে সচেতনতা।
৬. স্কুলছুট ছাত্রছাত্রীদের স্কুল অভিমুখীকরণ।
৭. শিশুশ্রমিক বিষয়ক সচেতনতা অভিযান।
৮. মিড-ডে মিল সম্পর্কিত কাজ।
৯. বয়স্ক মানুষদের সহায়তা ও সাক্ষরতা সম্পর্কিত প্রকল্প।

(গ) সামাজিক সহায়তা প্রকল্প ঃ

১. ক্রেতা সচেতনতা অভিযান।
২. নির্মল বাংলা ও সুস্থ বাংলা প্রকল্প বিষয়ক সচেতনতা।
৩. বৃদ্ধ অসহায় মানুষদের তালিকা প্রস্তুত ও সহায়তা।
৪. বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সহায়তার কাজ।
৫. ভেজাল সম্পর্কে সচেতনতা অভিযান।
৬. আমাদের পৃথিবীতে আমাদের কাজ।
৭. মেলা বা উৎসবের সময় প্রাথমিক চিকিৎসা সহায়তা শিবির।
৮. সমাজের চাহিদা অনুসারে গ্রামবাসীদের ব্যাংকের পাসবই, বিদ্যুৎ সংযোগের জন্য আবেদন, র‍্যাশনকার্ড তৈরির আবেদন প্রভৃতিতে প্রয়োজন অনুসারে সহায়তা।
৯. শিশু ও নারী পাচার প্রতিরোধে সচেতনতামূলক প্রকল্প।

(ঘ) বিপর্যয় মোকাবিলা প্রকল্প ঃ

১. বিপর্যয় মোকাবিলার পন্থা ও পদ্ধতি বিষয়ে জনজীবনকে সচেতন করা।
২. ভূমিকম্প, খড়া, ঘূর্ণিঝড় ও বন্যা প্রভৃতির পূর্বে, সময় ও পরবর্তী কাজে সহায়তা করা।
৩. ত্রাণসংগ্রহ ও বণ্টনে সহায়তা।
৪. মুখ্যমন্ত্রী ও প্রধানমন্ত্রীর ত্রাণ তহবিলের জন্য অর্থসংগ্রহ।
৫. প্রাথমিক প্রতিবিধান বিষয়ক।

(ঙ) ট্রাফিক নিয়ন্ত্রণ ঃ

১. পথ সংস্কৃতিকে জানা, পথ সংস্কৃতি শপথ/অঙ্গিকার গ্রহণ ও যান-নিয়ন্ত্রণে কাজ করা।
২. মেলা/উৎসবের দিনগুলো দর্শনার্থীদের নিয়ন্ত্রণে কাজ করা।
৩. পথনিরাপত্তা সম্বন্ধে জনসাধারণকে সচেতন করা।

(চ) সরকারি সহায়তা প্রকল্প সম্বন্ধে সচেতনতা ঃ

গ্রামীণ মানুষের জন্য যে সমস্ত সরকারি সুযোগসুবিধাজনক প্রকল্প আছে, তা অজ্ঞ অসহায় মানুষের কাছে পৌঁছে দেবার জন্য কাজ করা। এছাড়াও সরকারি প্রকল্পের বাস্তবায়নে সহায়তা করা।

(ছ) নীতিশিক্ষা, শান্তি, ধর্মনিরপেক্ষতা, মানবাধিকার ও মূল্যবোধ বিষয়ক কাজ ঃ

শিক্ষার্থীরা নিজেরা নীতিশিক্ষা, শান্তির শিক্ষা, মানবাধিকার রক্ষা, ধর্মনিরপেক্ষতা, গণতন্ত্র ও মূল্যবোধের শিক্ষা বিষয়ে নিজেরা যেমন শিক্ষিত হবে তেমনি স্থানীয় জনগোষ্ঠীকে এবিষয়ে সচেতন করবে।

(জ) পরিবেশের উন্নয়নমূলক প্রকল্প ঃ

১. বিদ্যালয় ও সামাজিক পরিবেশ উন্নয়নমূলক কাজ।
২. বৃক্ষরোপণ বিষয়ক প্রকল্প।
৩. সাংস্কৃতিক পরিবেশ উন্নয়নমূলক কাজ।
৪. বিদ্যালয়ে/স্থানীয় এলাকায় ফুলের বাগান তৈরি।

(ঝ) স্কুল বিষয়ক প্রকল্প ঃ

১. নিজের বিদ্যালয় বা পার্শ্ববর্তী বিদ্যালয়ের দরিদ্র ছাত্রছাত্রীদের বই, খাতা ও অন্যান্য যে ধরনের সহায়তা প্রয়োজন তার মধ্যে থেকে সামর্থ্য অনুসারে সমব্যথী হিসাবে যেটুকু সাহায্য করা যাবে সে ধরনের কাজ করা।

২. বিদ্যালয়ের মিড-ডে মিলের সুরক্ষা ও প্রকল্পের সুষ্ঠুভাবে বাস্তবায়নের জন্য যে-কোনো সহায়তামূলক কাজ।

৩. বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কার্ড ও শারীরিক সক্ষমতা কার্ড বিষয়ক কাজ।

৪. শিশু সংসদ গঠন ও পরিচালনা।

৫. কন্যাশ্রী প্রকল্প বিষয়ক সচেতনতা অভিযান।

শিক্ষা ও সামাজিক অগ্রগতির অংশীদার হিসাবে শিক্ষার্থী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের উপরও দায়িত্ব বর্তায়। সমাজজীবনে প্রতিনিয়তই কিছু না কিছু পরিবর্তন ঘটছে। আর এই পরিবর্তনকে আরও অগ্রগতিমুখী করতে হবে। যখন আমরা অগ্রগতির কথা ভাবি তখন আমাদের চোখের সামনে একটা আদর্শ সমাজ / আদর্শ গ্রাম / আদর্শ পাড়া / ওয়ার্ডের ছবি ভেসে ওঠে। এই আদর্শকে সামনে রেখে তার অভিমুখে এগিয়ে যাওয়া বা তার জন্য একটু একটু করে কাজ করাকেই আমরা সামাজিক অগ্রগতির জন্য কাজ বলতে পারি। আমাদের স্বপ্নের আদর্শ সমাজ হবে এমন সমাজ যা সাম্য,মৈত্রী, স্বাধীনতা, ধর্মনিরপেক্ষতা ও গণতান্ত্রিক সাংবিধানিক ব্যবস্থার উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠবে। শিক্ষার্থী-শিক্ষক-অভিভাবক ও স্থানীয় জনগোষ্ঠী সকলে একযোগে এই আদর্শের বাস্তবায়নে কাজ করবে। এইরূপ সমাজে প্রতিটি মানুষ নিজেকে পরিপূর্ণভাবে বিকশিত করে তুলতে পারবে, যে সমাজে সকলেই জনকল্যাণের স্বার্থে কাজ করবে। এইরূপ আদর্শ সমাজ গড়ে তোলার লক্ষ্য যতটা সফল হবে সমাজের অগ্রগতিও তত ঘটবে। সামাজিক অগ্রগতি জনসাধারণের ইচ্ছার দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। সমাজের প্রতিটি ব্যক্তি ও বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ যখন সমবেতভাবে জনকল্যাণের আদর্শে অনুপ্রাণিত হয়ে কাজ করবে, সমাজের বিভিন্ন সম্প্রদায়ের মানুষের মধ্যে যখন সম্প্রীতি ও সদ্ভাবের মানসিকতা গড়ে উঠবে, সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতির আদর্শ পরিবেশ ও বাতাবরণ সৃষ্টি হবে, মানুষ যখন পারস্পরিক বিশ্বাস, সহযোগিতা, সদ্ব্যবহার, ধৈর্য, নিঃস্বার্থ মনোভাব, অপরের প্রতি সহানুভূতি প্রভৃতি জীবনের শ্রেষ্ঠ মূল্যবোধগুলোকে উপযুক্ত মর্যাদা দিতে পারবে, তখনই আদর্শ সমাজ গড়ে উঠবে। এই লক্ষ্যকে সামনে রেখেই ছাত্রসমাজ তথা বিদ্যালয় সামাজিক প্রক্রিয়াকরণের কেন্দ্র হিসাবে কাজ করবে।

ছাত্রছাত্রীদের কর্তব্য ঃ

- ছাত্রছাত্রীরা একক বা দলগতভাবে উপরে উল্লিখিত সেবামূলক কার্যাবলীগুলো করতে পারে। দলগতভাবে কাজের ক্ষেত্রে উপভোক্তার সংখ্যা যেন আনুপাতিক হারে বাড়ে।
- যে এলাকায় সেবামূলক কাজ করা হবে প্রথমে সেই এলাকায় একটি সুনির্দিষ্টসমীক্ষা চালাতে হবে, ওই এলাকার প্রয়োজনীয় সহায়তা কাজের বিষয়ে অবহিত হবার জন্য। কারণ সমীক্ষার ভিত্তিতে নির্ধারিত হবে ওই এলাকায় কী ধরনের সহায়তা প্রয়োজন।
- বিদ্যালয়ের শারীরশিক্ষার শিক্ষকের অনুমোদন নিয়ে একটি সম্পূর্ণ পরিকল্পনা রচনা করতে হবে।
- সেবাকার্যক্রমে কী কী পদ্ধতি অবলম্বন করা হয়েছে তার একটি সামগ্রিক পরিকল্পনা ও কর্মসম্পাদন পদ্ধতি একটি রেকর্ড খাতায় লিখে রাখতে হবে।
- এছাড়াও উপভোক্তাদের তালিকা ও সহায়তার সামগ্রিক বিবরণ রেকর্ড খাতায় লিখে রাখতে হবে।
- স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সহায়তা ও কোন শংসাপত্র পাওয়া যায়, তার উল্লেখ করতে হবে রেকর্ড খাতায়।
- সর্বোপরি স্থানীয় প্রশাসনের দৃষ্টিআকর্ষণও করতে পারলে ভালো হয়।
- যে-কোনো একটি প্রকল্প বেছে নিয়ে শিক্ষার্থীরা সারাবছরে ন্যূনতম ২০ ঘণ্টা তার অবসরকালীন সময় ব্যয় করবে প্রকল্পের বাস্তবায়নে। এই প্রকল্পের সফলতা তার জ্ঞানগঠনে শুধু সহায়তা করবে না, এর ফলে ভবিষ্যৎ জীবনের উপযোগী হিসাবে গড়ে তুলতেও সচেষ্টহবে।

শিক্ষার সামগ্রিক বিকাশে বিদ্যালয় ও সমাজের পারস্পরিক বোঝাপড়া দরকার। মানুষকে সচেতন করে তাদেরকে সঙ্গে নিয়েই স্থানীয় এলাকার উন্নয়নে সমবেতভাবে কাজ করতে হবে। ছাত্রছাত্রী-শিক্ষক- অভিভাবক-জনপ্রতিনিধি ও স্থানীয় জনগোষ্ঠী সকলকে মিলে সমাজসেবার কাজে ঝাঁপিয়ে পড়তে হবে। এর মাধ্যমেই গড়ে উঠবে একটা ঐক্যবদ্ধ সমাজসংস্কারের আন্দোলন, যা সমাজকে দ্রুতগতিতে এগিয়ে নিয়ে যাবে। আর ছাত্রছাত্রী, সমাজ ও রাজ্য তথা দেশের উন্নয়নের অংশীদার হবে। শারীরশিক্ষার শিক্ষক / শিক্ষিকা প্রতিটি ক্লাসের ছাত্রছাত্রীদের আগ্রহ ও সামর্থ্য অনুসারে তাদেরকে বিভিন্ন প্রোজেক্ট ক্লাসের জন্য নির্বাচিত করবেন এবং ওইসকল ছাত্রছাত্রীরা তাদের পছন্দমতো বিষয়ে স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবাকার্যক্রমে কাজ করবে।

স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবাকার্যক্রমের নমুনা প্রকল্প-কন্যাশ্রী

শিশু হিসেবে আমাদের বাঁচবার, শেখার, খেলার অধিকার রয়েছে। সবরকম নিগ্রহ থেকে সুরক্ষা পাওয়ার অধিকারও রয়েছে আমাদের। আমরা চাই শারীরিক ও মানসিকভাবে বিকশিত হওয়ার মতো সময় ও পরিসর। বাল্যবিবাহ আমাদের অধিকার কেড়ে নেয়। সবসময় দেখা যায়, মেয়েরাই এর সবচেয়ে বড়ো শিকার। বাল্যবিবাহ তার নিরাপদ ও সুরক্ষিত থাকার অধিকার কেড়ে নেয়। সরলতার সুযোগ নিয়ে লঙ্ঘিত হয় তার বাঁচার ও পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার অধিকার।

আমরা :

* বাল্যবিবাহ একটি ক্ষতিকর ও বেআইনি প্রথা—এই বার্তা ছড়িয়ে দেবো।
* বাল্যবিবাহকে প্রশ্রয় দেয় এমন ধারণা ও দৃষ্টিভঙ্গির প্রতিবাদ করব।
* বাল্যবিবাহের বিরুদ্ধে জনমত তৈরি করব।
* ছেলে ও মেয়েদের সমান সুযোগ পাওয়া নিশ্চিত করব।
* নিজেদের অধিকারগুলো পাওয়ার জন্য নিজেরা চেষ্টা করব।
* স্কুলে যাব এবং নিজেদের অধিকারগুলো ভালোভাবে ব্যবহার করার জন্য নিজেদের তৈরি করব।
* বিয়ের বয়স হওয়ার পরই বিয়ে করব, তার আগে কোনো অবস্থায় নয়। এর বিরুদ্ধাচরণ হলে প্রশাসন ও পুলিশের সহায়তা নেব।

সমাজের কাছে চাই :

* আমাদের অধিকার ভঙ্গ করে এমন প্রথা ও রীতিনীতি নিয়ে প্রশ্ন তুলুন।
* আমাদের সবার অধিকারগুলো পাওয়া নিশ্চিত করুন।
* আমদের শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের সুযোগসুবিধা পাওয়া নিশ্চিত করুন।
* হিংসা ও নিগ্রহ থেকে আমাদের সুরক্ষা পাওয়ার পরিবেশ গড়ে তুলুন।
* অধিকারগুলো লঙ্ঘিত হলে প্রতিবাদের জন্য কোথায় ও কার কাছে যাব তা জানানোর ব্যবস্থা করুন।
* গণমাধ্যমে বাল্যবিবাহবিরোধী বার্তা সম্প্রচারের ব্যবস্থা করুন।
* বাল্যবিবাহের সমর্থক, ব্যবস্থাপক ও অংশগ্রহণকারীদের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নিন।

বাবা-মা, পরিবার ও গোষ্ঠীর কাছে আমরা চাই :

* আপনার ছেলে ও মেয়েকে সমান মর্যাদা দিন।
* পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার জন্য আমাদের ভালোবাসা ও যত্ন নিন।
* আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলে এমন বিষয়গুলো নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করুন।
* জীবনের জন্য প্রস্তুত হতে আমাদের স্কুলে পাঠান।
* **পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অঙ্গীকার— কন্যাশ্রী প্রকল্প।**
* শিক্ষক/শিক্ষিকারা কন্যাশ্রী প্রকল্প ব্যাখ্যা করবেন।

৪.১.১২ (K) কন্যাশ্রী প্রকল্প বিষয়ক সচেতনতা অভিযান

পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ কর্মসূচির নাম কন্যাশ্রী। রাজ্যের কিশোরী মেয়েদের প্রত্যেককে বিদ্যালয়ের আঙিনায় নিয়ে আসার আর এক নাম কন্যাশ্রী। আঠারোর আগে বিয়ে নয় — মেয়েদের বোঝানোর দায়িত্বের আরেক নামও কন্যাশ্রী। ১৮ বছর বয়স হওয়ার আগে বিয়ে না করে নিয়মিত পড়াশোনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য বিশেষ শর্তাধীনে মেয়েদের আর্থিক সুবিধা দেওয়ার প্রকল্পের নাম কন্যাশ্রী প্রকল্প। পুরোপুরি সরকারি আওতাধীন এই প্রকল্প বর্তমানে রাজ্যের সব জেলাতেই চালু হয়ে গেছে।

কন্যাশ্রী প্রকল্পটিতে দুই ধরনের আর্থিক সুবিধা দেওয়া হচ্ছে —

ক) K1 - বার্ষিক বৃত্তির পরিমাণ ৭৫০ টাকা। ১৩ থেকে ১৮ বছর বয়সি অবিবাহিতা মেয়েদের এই ভাতা দেওয়া যাবে। উপভোক্তাকে যে-কোনো সরকার স্বীকৃত বিদ্যালয়ে বা সমতুল মুক্ত বিদ্যালয়ে অষ্টম থেকে দ্বাদশ শ্রেণির মধ্যে পাঠরতা হতে হবে, অথবা সমতুল কারিগরি/বৃত্তিমূলক পাঠক্রমের ছাত্রী হতে হবে।

খ) K2 - এককালীন এই বৃত্তির পরিমাণ ২৫,০০০ টাকা। বৃত্তি-দানের বছরে অনূর্ধ্ব ১৯ এবং ১৮ বছর অতিক্রান্ত অবিবাহিতা মেয়েরা এই বৃত্তি পাবে। উপভোক্তাকে সরকার স্বীকৃত বিদ্যালয় বা মহাবিদ্যালয়ে বা মুক্ত বিদ্যালয়ে পাঠরতা হতে হবে, অথবা কারিগরি/বৃত্তিমূলক পাঠক্রমের ছাত্রী হতে হবে। জে. জে. অ্যাক্ট, ২০০০-এর অধীনস্থ আবাসের আবাসিকারাও এই বৃত্তি পাবে।

সম্ভাব্য বৃত্তিপ্রাপকদের বার্ষিক পারিবারিক আয়ের সর্বোচ্চ সীমা ১ লাখ ২০ হাজার টাকা। তবে অনাথ মেয়েদের ক্ষেত্রে এবং পি. ডব্লু. ডি. অ্যাক্ট, ১৯৯৫ (প্রতিবন্ধী ব্যক্তি সমান সুযোগ, অধিকার সুরক্ষা ও পরিপূর্ণ অংশগ্রহণ আইন, ১৯৯৫) মোতাবেক ৪০ প্রতিবন্ধকতা যুক্ত মেয়েদের ক্ষেত্রে (স্বাস্থ্য এবং পরিবারকল্যাণ দফতর, পশ্চিমবঙ্গ সরকারের স্বীকৃত মেডিক্যাল বোর্ডের শংসাপত্র মোতাবেক) অথবা জে জে আবাসের আবাসিকদের ক্ষেত্রে পারিবারিক আয়ের ঊর্ধ্বসীমা সংক্রান্ত কোনো বাধানিষেধ নেই।

আবেদনপত্র কোথায় পাওয়া যাবে এবং কীভাবে আবেদন করতে হবে ঃ

১। রাজ্যের সমস্ত বিদ্যালয় এবং মহাবিদ্যালয়ে আবেদনপত্র পাওয়া যাবে। ছাপানো এবং ক্রমিক নম্বরযুক্ত আবেদনপত্র উক্ত প্রতিষ্ঠানের হেফাজতে রাখা হয়েছে। এছাড়াও, সমাজকল্যাণ অধিকর্তা, পশ্চিমবঙ্গ সরকার, কলকাতা পুরসভা, সমস্ত মহকুমা শাসকের কার্যালয় এবং সব সমষ্টি উন্নয়ন আধিকারিকের কার্যালয় থেকেও আবেদনপত্র মিলবে।

২। কন্যাশ্রী প্রকল্পের উপভোক্তাদের সুবিধার্থে ব্যাংকের অ্যাকাউন্ট খোলার জন্য একপাতার সরল আবেদনপত্র তৈরি করা হয়েছে। প্রতিষ্ঠানের প্রধানকে উক্ত ফর্মের মাধ্যমে উপভোক্তাদের নামে দ্রুত শূন্য ব্যালান্সের অ্যাকাউন্ট খুলতে অনুরোধ করা হয়েছে। উল্লেখ্য, সম্ভাব্য প্রাপকের নতুন অথবা পুরনো যে-কোনো একটি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট থাকতেই হবে। ২৭টি রাষ্ট্রায়ত্ত ব্যাংক অথবা যে-কোনও ব্যাংক যেখানে সরাসরি অ্যাকাউন্টে টাকা পৌঁছায়।

৩। উপভোক্তাকে তাঁর বিদ্যালয়/মহাবিদ্যালয়ের প্রধানের কাছে পূরণ করা ফর্মের সঙ্গে সব ধরনের শংসাপত্র জমা দিতে হবে।

৪। প্রতিষ্ঠানের প্রধান/দায়িত্বপ্রাপ্ত আধিকারিককে আবেদনপত্রের তৃতীয় পাতায় জন্মতারিখ এবং পড়াশোনা সংক্রান্ত তথ্যপঞ্জিতে উপযুক্ত শংসাপত্র দিতে হবে। তৃতীয় পাতার একদম শেষে ক্রমিক সংখ্যার অন্তর্গত শংসাপত্রগুলি দিতে পারবেন মেয়েটির বাসস্থান সংশ্লিষ্ট পুরসভার পুরপিতা/বরো সভাপতি/গ্রাম পঞ্চায়েত প্রধান/বিধায়ক/সাংসদ/উপভোক্তার বসবাসকারী ঠিকানার আওতাভুক্ত কেন্দ্রীয় অথবা রাজ্যে সরকারের যে-কোনো গ্রুপ-এ আধিকারিক।

৫। আবেদনকারী ছাত্রীটির ফর্মে দেওয়া সমস্ত তথ্য wbkanyashree.gov.in এই পোর্টালে প্রতিষ্ঠানের প্রধানকে তুলে দিতে হবে। এছাড়াও, আবেদনপত্রে লাগানো রঙিন ছবি (100 kb) এবং পুরো তৃতীয় পাতা (200 kb) স্ক্যান করে এই পোর্টালে তুলে দিতে হবে।

৬। উপরে বলা তথ্যপঞ্জি পোর্টালে তোলার জন্য আবেদনপত্র পিছু ১০ টাকা কার্যালয় থেকে পাওয়া যাবে। প্রত্যেক প্রতিষ্ঠানেরই নিজস্ব আই. ডি. এবং পাসওয়ার্ড ই-মেল করে প্রতিষ্ঠানকে জানিয়ে দেওয়া হচ্ছে।

৭। প্রতিষ্ঠানগুলিতে তথ্যপঞ্জি পোর্টালে তোলার সঠিক পরিকাঠামো না থাকলে নিকটবর্তী সি.এল.আর. সি./সমষ্টিউন্নয়ন আধিকারিকের কার্যালয়ে উক্ত কাজ করা যেতে পারে।

- আবেদনকারীর পারিবারিক বার্ষিক আয় অনধিক ১ লক্ষ ২০ হাজার টাকা হতে হবে।
- বার্ষিক ৭৫০ টাকা বৃত্তি দেওয়া হবে ১৩ থেকে ১৮ বছর বয়সি মেয়েদের, যারা অষ্টম থেকে দ্বাদশ শ্রেণিতে কিংবা সমতুল কারিগরি/প্রযুক্তিগত প্রশিক্ষণকেন্দ্রে পাঠরতা।
- এককালীন ২৫,০০০ টাকার বৃত্তি সেই সমস্ত অবিবাহিতা মেয়েদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হবে, যারা অনতিক্রম ১৮ বছর বয়সি, যারা যে-কোনো বিদ্যালয় বা কলেজে ভরতির আবেদন/রেজিস্ট্রেশন করেছে অথবা যারা যে-কোনো কারিগরি/প্রযুক্তিগত পাঠক্রমে প্রশিক্ষিত হয়েছে বা যে-কোনো স্বীকৃত খেলাধুলার সাথে যুক্ত রয়েছে কিংবা জে. জে. অ্যাক্ট ২০০০-এর অধীনস্থ আবাসের আবাসিকারা।
- অনাথ মেয়েদের এবং শারীরিক ও মানসিক প্রতিবন্ধী (৪০% প্রতিবন্ধকতাযুক্ত) মেয়েদের অথবা জে. জে. আবাসের আবাসিকদের ক্ষেত্রে পারিবারিক আয়ের ঊর্ধ্বসীমায় কোনও বাধানিষেধ নেই।

আবেদনপত্র পরীক্ষা এবং অনুমোদন প্রদান

অনলাইন পদ্ধতির মাধ্যমে ডি. পি. এম. ইউ. দ্বারা সব আবেদনপত্রগুলিকে খুঁটিয়ে পরীক্ষা করে, উপযুক্ত আবেদনপত্রগুলিকে বৃত্তি দেবার জন্য অনুমোদন দেওয়া হবে। উপভোক্তার ব্যাংক অ্যাকাউন্টে NEFT পদ্ধতিতে সরাসরি বৃত্তির টাকা চলে যাবে। এছাড়াও, প্রাপককে অ্যাকাউন্টে বৃত্তির টাকা পৌঁছানোর সাথে সাথে SMS Alert-এর মাধ্যমে উপভোক্তাকে সচেতন করার ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে। এছাড়াও, যে-কোনো উপভোক্তা অনলাইন কন্যাশ্রী পোর্টালে গিয়ে নিজের আবেদনপত্রের ক্রমিক সংখ্যা, K1 বা K2 ধরন এবং জন্মতারিখ উল্লেখের মাধ্যমে নিজের আবেদনপত্রের সর্বশেষ অবস্থান জেনে নিতে পারবে। যে-কোনো প্রযুক্তিগত সমস্যার জন্য এন. আই. সি.-এর সাথে যোগাযোগ করুন support.kanyashree@nic.in. শিশুবিকাশ দপ্তর এবং নারী উন্নয়ন ও সমাজকল্যাণ দপ্তরে www.wbkanyashree.gov.in.

BROAD INDICA-TOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
একত্রে কাজ করা/ দলগত সংহতি	(1) পরিচিতের প্রতি নিঃস্বার্থ কাজ					
	(2) অপরিচিতের প্রতি নিঃস্বার্থ কাজ					
	(3) সমানুভূতিশীল					
	(4) নিজ স্বার্থ সুরক্ষিত করে কাজ					
	(5) দলগত সংহতি					

৪.১.১২ (L) কন্যাশ্রীদের ক্যারাটে প্রশিক্ষণ

আত্মরক্ষার অধিকার প্রতিটি মানুষের আছে। এর প্রয়োজনীয়তা শুরু হয়েছিল পৃথিবীতে মনুষ্যজাতির আবির্ভাবের সঙ্গে সঙ্গে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বিভিন্ন ধরনের আত্মরক্ষার কৌশল মানুষের সামনে এসেছে। কখনও সেটা অস্ত্র সঙ্গে নিয়ে, কখনও বা খালি হাতে। খালি হাতে আত্মরক্ষার কৌশলগুলোর মধ্যে বর্তমানে সর্বাধিক চর্চিত ও জনপ্রিয় কৌশল হল ক্যারাটে। এই শব্দটির অর্থ হল ক্যারা- খালি ও টে- হাতে । অর্থাৎ ক্যারাটে হলো খালি হাতে লড়াই (আত্মরক্ষার কৌশল)। ক্যারাটে শরীরের ভিতর ও বাইরের উভয় শত্রুর মোকাবিলায় সক্ষম। অর্থাৎ এর শিক্ষণপদ্ধতি শরীরকে ভিতর থেকে অধিক সক্ষম করে তোলে যা বিভিন্ন ধরনের অসুস্থতা থেকে শরীরকে রক্ষা করে এবং বাইরের শত্রুর আক্রমণকেও অবলীলাক্রমে প্রতিহত করতে পারে। শরীরের সঙ্গে মানসিক ও মানবিকতা দৃঢ় করে। এখানে ক্যারাটের প্রয়োগপদ্ধতি সম্বন্ধে আলোচনা করা হলো।

ক্যারাটে শিক্ষণ ঃ একই জায়গায় দাঁড়িয়ে বা গতিশীলভাবে বিভিন্ন কৌশল অভ্যাসের উপায় বা Kihon (Basic technique)।

(১) দাঁড়াবার ভঙ্গিমা (Stance) বা দাচি (Dachi)

(২) আক্রমণের পদ্ধতি—

(ক) হাতের মুষ্টিদিয়ে আক্রমণের উপায় (Punching) বা জুকি (Zuki or Tsuke techniques)।

(খ) (Striking) Uchi– উচি।

(গ) পায়ের ব্যবহারে আক্রমণ (Kicking) বা গেরি /কেরি (Geri or Keri)

(৩) **প্রতিরক্ষার উপায়–** হাতের ব্যবহারে আক্রমণ প্রতিরোধের উপায় (Blocking) হল উকে (Uke)।

দাঁড়াবার ভঙ্গিমা (Stance) বা দাচি (Dachi)

(১) হাইসোকো দাচি (Heisoko Dachi)–Close Feet Stance ঃ

(ক) পায়ের পাতা জোড়া করে সাধারণভাবে দাঁড়াতে হবে।

(খ) দেহ সম্পূর্ণভাবে সোজা থাকবে।

(গ) হাত সোজাভাবে দেহের দু-পাশে লেগে থাকবে।

(ঘ) হাতের আঙুল খোলা থাকবে।

(ঙ) দৃষ্টি সোজা সামনের দিকে রাখতে হবে।

(২) মুসুবি দাচি (Musubi Dachi) –Open Toes Stance ঃ

(ক) শরীর সম্পূর্ণ সোজা থাকবে।

(খ) পায়ের গোড়ালি পরস্পরকে স্পর্শ করবে।

(গ) দু-পায়ের পাতা কিছুটা দূরত্বে এমনভাবে থাকবে যাতে তাদের মধ্যে ৩০°কোণ সৃষ্টি হয় (ড্রিলের সাবধান অবস্থার মতো)।

(ঘ) হাতের আঙুল খোলা অবস্থায় শরীরের দু-পাশে লেগে থাকবে।

(ঙ) দৃষ্টি সোজা সামনের দিকে রাখতে হবে।

(৩) হেইকো দাচি (Heico Dachi)–Parallel Open Stance ঃ

(ক) দু-পা ১২″ ব্যবধানে অথবা নিজের কাঁধের যে চওড়া সেই পরিমাণ দূরত্বে থাকবে।

(খ) দেহের ওজন সমানভাবে দু-পায়ের উপর থাকবে (ড্রিলের বিশ্রামের মতো)।

(গ) হাত কনুই থেকে সামান্য (১৫°) ভাঙা অবস্থায় শরীরের সামনে থাকবে যা কোনোভাবে শরীরকে স্পর্শ করবে না ।

(ঘ) দৃষ্টি সোজা সামনের দিকে রাখতে হবে।

(৪) উচি হাচি দাচি (Uchi Hachi Dachi)–Inverted Openleg Stance ঃ

(ক) হেইকো দাচি অবস্থা থেকে পায়ের পাতা দুটিকে শরীরের ভেতরের দিকে (১৫° বা তার সামান্য বেশি) বাঁকিয়ে আনতে হবে।

(খ) হাঁটু সামান্য ভাঙতে হবে।

(গ) দেহের ওজন সমানভাবে দু-পায়ের উপর থাকবে।

(ঘ) হাতের অবস্থান চিত্রের ন্যায় থাকবে।

(ঙ) দৃষ্টি সোজা সামনের দিকে রাখতে হবে।

(এই Stance পায়ের এবং শরীরের পশ্চাদ্‌ভাগের শক্তিবৃদ্ধিতে সাহায্য করে।)

(৫) কিবা দাচি (Kiba Dachi)–Straddle Stance ঃ

(ক) দুই পায়ের মধ্যে দূরত্ব নিজের কাঁধের মাপের (১ $\frac{১}{২}$) গুণ বা ২ গুণ রাখতে হবে।

(খ) পায়ের পাতা সোজা থাকবে।

(গ) হাঁটু থেকে পা এমনভাবে ভাঙতে হবে যে ঊরু অঞ্চল প্রায় অনুভূমিক অবস্থানে থাকে।

(ঘ) চাপের দ্বারা হাঁটুকে বাইরের দিকে নিয়ে যেতে হবে।

(ঙ) হাতের অবস্থান চিত্রের ন্যায় থাকবে।

(চ) দৃষ্টি সোজা সামনের দিকে রাখতে হবে।

(৬) সেকো বা সুমো দাচি ঃ

এই দাচি একেবারেই কিবা দাচির মতো। কেবল পায়ের পাতা যা কিবা দাচিতে সোজা ছিল সেটি বাইরের দিকে (৪৫°) বা তার সামান্য বেশি নিয়ে যেতে হবে।

(৭) জেনকুতসু দাচি (Zenkutsu Dachi)–Forward Leaning Stance ঃ

(ক) প্রথমে হেইকো দাচিতে দাঁড়াতে হবে। এবং সেখান থেকে একটি পা নিজের কাঁধের মাপের দ্বিগুণ দূরত্বে পিছনের দিকে নিয়ে যেতে হবে।

(খ) সামনের পা হাঁটু থেকে এমনভাবে ভেঙে বসতে হবে (৪৫°) যাতে পিছনের পা একেবারে সোজা থাকে। দেহের ওজন সামনের পায়ে ৭০% থাকবে।

(গ) পায়ের হাঁটু ও পাতা একই সরলরেখায় সোজা থাকবে।

(ঘ) যে পা সামনে আছে সেই হাত শরীরের সামনের দিকে ব্লকিং অবস্থায় ও অপর হাত মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় শরীরের পাশে আক্রমণের ভঙ্গিমায় থাকবে।

(ঙ) দেহ সোজা অবস্থায় থাকবে।

(চ) দৃষ্টিসোজা সামনের দিকে থাকবে।

(৮) ককুতসু দাচি (Kokotsu Dachi)–Backward Leaning Stance ঃ

(ক) পা-দুটিকে ২½″ থেকে ৩″ সামনে-পিছনে ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে।

(খ) পিছনের পায়ের পাতা বাইরের দিকে বার করতে হবে ৪৫° মতো ।

(গ) দেহের ওজনের ৬৫% পিছনের পায়ে নিয়ে গিয়ে হাঁটুকে সামান্য ভেঙে বসতে হবে।

(ঘ) সামনের হাঁটু ততক্ষণ ভাঙতে হবে যতক্ষণ না গোড়ালি মাটি থেকে খানিকটা উঠে যায়।

(ঙ) হাতের আঙুল খোলা অবস্থায় নিজেদের মধ্যে শক্তভাবে আবদ্ধ থাকবে।

(চ) সামনের দিকে ভি(**v**)-এর আকৃতিতে থাকবে। অন্য হাতটি বুকের কাছে নমস্কারের ভঙ্গিতে থাকবে।

(ছ) দৃষ্টিআঙুলের উপর দিয়ে সোজা থাকবে।

(৯) নেকো আসি দাচি –(Neko Ashi Dachi) Cat Stance ঃ

(ক) এটি Backward leaning stance ককুতসু দাচির মতো, কেবলমাত্র সামনের ও পিছনের পা আরও কাছাকাছি থাকবে। সামনের পা টেনে পিছনের পায়ের কাছে ততক্ষণ পর্যন্ত আনতে হবে যতক্ষণ না সামনের পায়ের সামনের অংশ উল্লম্বভাবে অবস্থান করে।

(খ) এই দাচিতে শরীরের (৯০%) ওজন পিছনের পায়ের উপর থাকবে।

(১০) সানচিন দাচি (Sanchin Dachi)–Hourglas stance ঃ

এই দাচি অনেকটা হাচি দাচির মতো, কেবলমাত্র—

(ক) পা সামনে ও পিছনে এমনভাবে থাকবে যে সামনের পায়ের গোড়ালি এবং পিছনের পায়ের বুড়ো আঙুল একই সরলরেখায় থাকবে।

(খ) পায়ের পাতাদুটি ৪৫°-র মতো শরীরের ভিতরের দিকে আনতে হবে।

(গ) হাঁটুকে সামান্য ভাঁজ করতে হবে যাতে হাঁটু ও পায়ের পাতা একই লাইনে থাকে।

(ঘ) হাত ভি (**v**) আকৃতিতে মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় শরীরের সামনে থাকবে।

(ঙ) শরীর, বাহু ও পায়ের পেশির টান ভালোভাবে বজায় থাকবে।

(চ) দৃষ্টি সোজা সামনের দিকে থাকবে।

এছাড়াও আরও অনেক দাঁড়াবার ভঙ্গিমা বা দাচি আছে। যেমন- কাকে দাচি, সুরি আসি দাচি, ফুজো দাচি, টেইজি দাচি, রোনোজি দাচি এবং হাচি-জি দাচি ইত্যাদি।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

৪.১.১৩ (M) পথ নিরাপত্তার শিক্ষা বিষয়ক সচেতনতা অভিযান

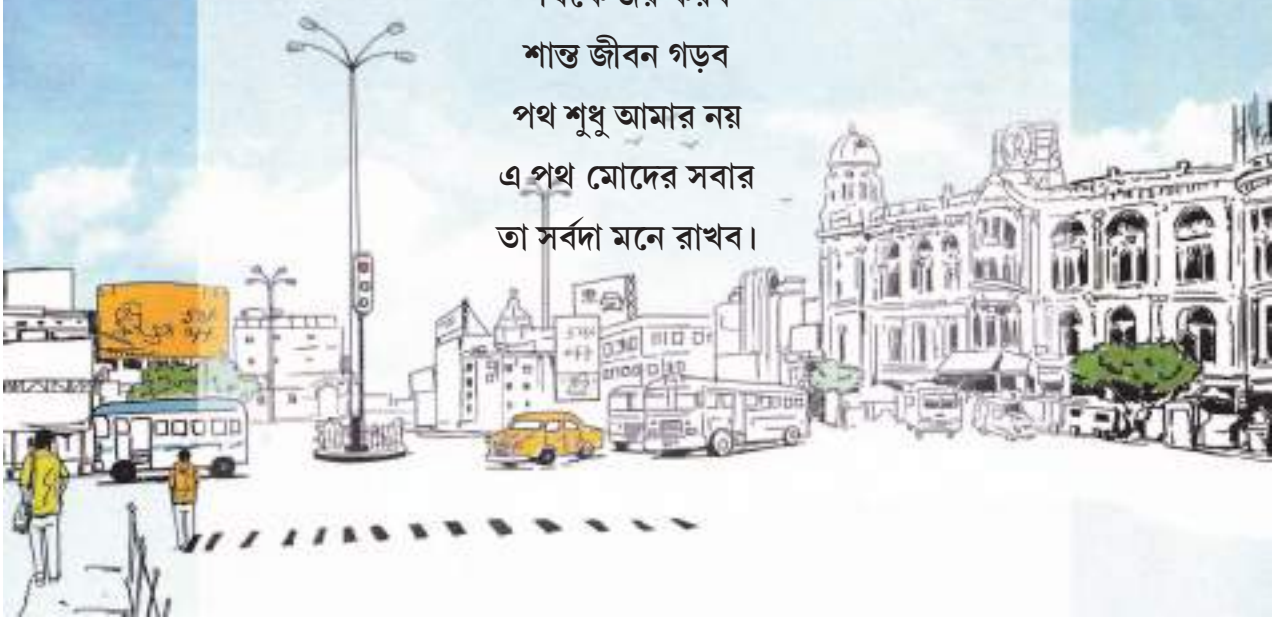
SAFE DRIVE SAVE LIFE

সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ সর্তক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে গ্রন্থিত হোক। আমরা সিগন্যাল মেনে গাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ে দুর্ঘটনা ডেকে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ দেহে, নিরাপদে অপেক্ষারত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসব। এই শপথ একদিন-দু-দিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয়া মু খ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দীপ্ত কণ্ঠে উচ্চারিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার দৃঢ় করবার শপথ নিই। শপথটি নীচে দেওয়া হলো—

আমাদের প্রতিজ্ঞা

পথ সংস্কৃতি জানব
ট্রাফিক নিয়ম মানব
আমি সতর্ক হয়ে চলব
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব
পথকে জয় করব
শান্ত জীবন গড়ব
পথ শুধু আমার নয়
এ পথ মোদের সবার
তা সর্বদা মনে রাখব।



৪.১.১৪ (N) ডেঙ্গু জ্বর বিষয়ক সচেতনতামূলক প্রচার অভিযান

ডেঙ্গু জ্বর হলো স্ত্রী এডিস মশাবাহিত ভাইরাসঘটিত (ডেঙ্গু ভাইরাস) মানবদেহের সংক্রামক রোগ। সাধারণত পৃথিবীর ট্রপিক্যাল ও সাব-ট্রপিক্যাল অঞ্চলে প্রায় এক শতাব্দী ও অধিক সময়কাল ধরে এই রোগের প্রাদুর্ভাবের কথা জানা যায়। ভারতবর্ষে সাধারণত ম্যালেরিয়ার পরই ডেঙ্গুই হচ্ছে মশাবাহিত জ্বরে আক্রান্ত হবার সর্বাধিক কারণ।

রোগের প্রধান উপসর্গ :

১। প্রবল জ্বর তৎসহ মাথাযন্ত্রণা।

২। অস্থিসন্ধি ও পেশিতে এত প্রবল যন্ত্রণা ও ব্যথা হয়, যাতে করে রোগীর মনে হয় যেন হাড় ভেঙে যাচ্ছে। তার জন্য একে হাড়ভাঙা জ্বরও বলে।

৩। রক্তক্ষরণজনিত ঘটনা : দেহের অভ্যন্তরে সূক্ষ্ম রক্তজালিকা ভেঙে নাক-মুখ দিয়ে অথবা মলের সাথে রক্তক্ষরণ হতে পারে; জমাট রক্তের উপস্থিতির কারণে মল অনেক সময়ে কালো রংয়েরও হয়ে থাকে।

৪। অত্যধিক রক্তক্ষরণের সঙ্গে দেহে তাপমাত্রা এবং রক্তচাপ কমে যায় ও সেইসঙ্গে হৃৎস্পন্দনের হার বেড়ে যাওয়া ইত্যাদি সারকুলেটরি ফেইলিওর-এর ঘটনাগুলিও ঘটতে দেখা যায়।

৫। অনেকসময় লিভার বেড়ে যেতে পারে যাকে হেপাটোমেগালি বলা হয়ে থাকে।

রোগের বাহক পতঙ্গ :

স্ত্রী এডিস মশা (Aedes Aegypti) হলো ডেঙ্গু জ্বরের ভাইরাসের প্রধান বাহকপতঙ্গ। এই মশকীর গায়ে বাঘের ন্যায় কালো ডোরা থাকায় একে 'বাঘমশা'ও বলা হয়ে থাকে।

এই মশা সাধারণত দিনের বেলায় বিশেষ করে ভোরের দিকে মানুষের রক্তপান করে এবং এদের বাসস্থানও হয় গৃহস্থ বাড়ির আশেপাশের জমা জলে, যেমন—ভাঙা বোতলে, ডাবের খোলায়, ফুলদানিতে, বাতানুকূল যন্ত্রে জমে-থাকা জলে।

রোগ নিয়ন্ত্রণের উপায় :

১. বাহকপতঙ্গের বিনাশ করে। ২. আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা করে। ৩. মশার কামড়ের হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করে।

(১) বাহকপতঙ্গের বিনাশ করে : ডেঙ্গু জ্বর প্রতিরোধে প্রথমে যেটা প্রয়োজন তা হলো ভাইরাসবাহিত বাহকপতঙ্গ, এডিস মশকী আগে নির্মূল করা। তার জন্য নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলি অবলম্বন করা যেতে পারে।

- বাড়ির আশেপাশে যাতে কোথাও বেশিদিন জল না জমে থাকে, সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। কারণ এডিস মশা সাধারণত জমে থাকা পরিষ্কার জলে ডিম পাড়ে।
- প্যারিস গ্রিন, কেরোসিন প্রভৃতি রাসায়নিক স্প্রে করে মশার প্রজননস্থল ধ্বংস করা যেতে পারে।
- তেলাপিয়া, গোল্ডফিস প্রভৃতি মশার লার্ভা ভক্ষণকারী মাছেদের জলাশয়ে মশার প্রজননস্থানে ছেড়ে রাখলে মশা লার্ভা অবস্থাতেই বিনষ্ট হয়।
- ফুলদানি, বাতানুকূল যন্ত্র, রেফ্রিজারেটরে জমে-থাকা জল নিয়মিত বদলানো প্রয়োজন।

(২) আক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা করে :

- ডেঙ্গু রোগীর চিকিৎসার পূর্বে অবশ্যই রক্ত পরীক্ষা করে নিশ্চিত হতে হবে যে রোগটি ডেঙ্গু কি না।
- যেহেতু ডেঙ্গু জ্বর ভাইরাসঘটিত, সেজন্য এর চিকিৎসার জন্য আপেক্ষিক কোনো ওষুধ বা অ্যান্টিবায়োটিক নেই; ভাইরাস আক্রান্ত দেহ থেকে একটা নির্দিষ্ট সময় পরে (৫ থেকে ৭ দিন) আপনা-আপনিই ছেড়ে চলে যায়। তাই সেইসময় পর্যন্ত অপেক্ষা করা বাঞ্ছনীয় তবে রোগীর আক্রান্ত সময়কালে যেসকল উপসর্গগুলি দেখা যায় (যেমন জ্বর) তা যাতে গুরুতর পর্যায়ে না যায় তার জন্য ওষুধ প্রয়োগ করা প্রয়োজন। বিশেষ করে রক্তক্ষরণজনিত জটিলতার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহণ করা ও প্রয়োজনে রোগীকে রক্তদান করা দরকার।
- যেহেতু ডেঙ্গু জ্বর খুবই সংক্রামক তাই আক্রান্ত ব্যক্তিকে অবশ্যই আলাদাভাবে ঘরে মশারি খাটিয়ে রাখা উচিত। এডিস মশা যেহেতু দিনের বেলায় কামড়ায় তাই দিনের বেলায়ও মশারি টাঙানো প্রয়োজন, যাতে আক্রান্ত রোগীকে একটি মশাও না কামড়ায়।
- এই রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য প্রয়োজনীয় টিকা এখনও সহজলভ্য নয়। তবে বর্তমানে থাইল্যান্ডের মাহিডো ইউনির্ভাসিটি মানুষের ব্যবহারযোগ্য ডেঙ্গু ভ্যাকসিন তৈরির গবেষণার কাজ চালিয়ে যাচ্ছে।

(৩) মশার কামড়ের হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করে : এ ব্যাপারে নিম্নলিখিত উপায় প্রয়োগ করা যেতে পারে—

- শোবার সময় মশারি খাটিয়ে শোয়া,
- উন্মুক্ত দেহাংশে ওডোমস জাতীয় ক্রিম মাখা,
- মশা নিবারণের ধূপ জ্বালানো,
- ঘরের দেওয়ালে ক্রিয়োজোটের প্রলেপ দেওয়া।

৪.১.১৫ (O) ডায়ারিয়া বিষয়ক সচেতনতা

যখন কোনো ব্যক্তির বারবার পাতলা পায়খানা হতে থাকে, শরীরে জলাভাব দেখা দেয়, চোখমুখ বসে যায় তখন আমরা সেই ব্যক্তির ডায়ারিয়া হয়েছে বলে সন্দেহ করি। ওলাওঠা, আন্ত্রিক, উদরাময়, পেটের অসুখ, পেটজ্বালা ইত্যাদি অসুখগুলি আসলে ডায়ারিয়ার নামান্তর।

খাদ্যের ও পানীয় দ্রব্যের মাধ্যমে আমাদের দেহে ঢুকে যায়। আবার স্বাভাবিকভাবে শরীর মলমূত্র, ঘাম ও নিঃশ্বাসের মধ্যে দিয়ে জল বার করে দেয়। শরীরে যতটা তরল জিনিস ঢোকে তার থেকে বেশি বেরিয়ে গেলে জলের অভাব দেখা যায়। সাংঘাতিক পাতলা পায়খানা বিশেষ করে তার সঙ্গে বমি থাকলে এটা হতে পারে। জল কম খেলেও সংক্রমণের কারণে উদরাময় আন্ত্রিক হতে পারে।

উপসর্গসমূহ ঃ

১. বারবার পাতলা পায়খানা ২. মলের সঙ্গে রক্ত ৩.বমি ৪. জ্বর ৫. দুর্বলতা ও ক্লান্তি ৬. ক্ষুধামান্দ্য ৭. পেটে ব্যথা

অল্প জলাভাবের লক্ষণ ঃ

(১) দিনে ৪-১০ বার জলের মতো পাতলা পায়খানা
(২) কিছুটা বমি
(৩) খুব তেষ্টা, প্রচুর জল খাচ্ছে
(৪) খুব কম ঘন রঙের প্রস্রাব
(৫) ঝিমুনি

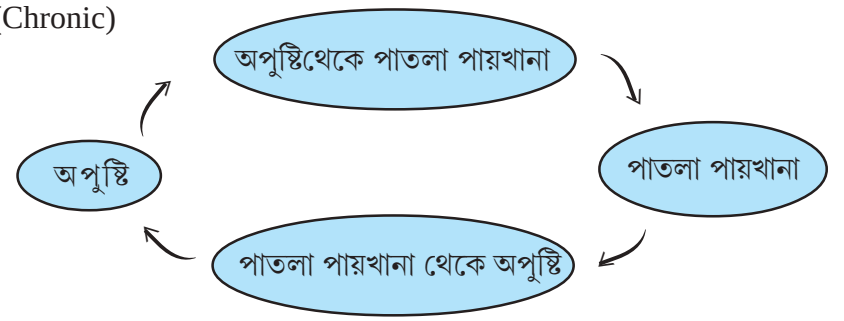
(৬) চোখ ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া
(৭) জিভ শুকনো
(৮) শ্বাস স্বাভাবিকের থেকে অল্পদ্রুত
(৯) চিমটি দিয়ে তুলে চামড়া ছেড়ে দিলে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক হয়
(১০) শিশুদের নাড়ির গতি দ্রুত হয়
(১১) মাথার নরম জায়গা ভেতরের দিকে ঢুকে যায়

সাংঘাতিক জলাভাবের লক্ষণসমূহ ঃ

(১) দিনে ১০ বারের বেশি জলের মতো পাতলা পায়খানা
(২) ঘনঘন বমি
(৩) জল খেতে না পারা
(৪) প্রস্রাব খুবই সামান্য বা একেবারেই নেই
(৫) প্রস্রাবের রং গাঢ় হলুদ
(৬) ৬ ঘণ্টার মধ্যে প্রস্রাব হয়নি
(৭) ঝিমোচ্ছে, হয়তো অজ্ঞান
(৮) চোক শুকনো এবং চোখ ভিতরে ঢুকে গেছে এবং চোখে জল থাকে না
(৯) চামড়া চিমটি দিয়ে তুললে খুবই ধীরে ধীরে আবার স্বাভাবিক হয়
(১০) শিশুর নাড়ি খুব দ্রুত কিন্তু ক্ষীণ, অনেক সময় নাড়ি পাওয়াও যায় না
(১১) মাথার নরম জায়গা একেবারে ঢুকে যায়
(১২) ওজন কমে যায়

ম্যারাসমাস ও কোয়াশিওরকরে আক্রান্ত শিশুদের উল্লেখযোগ্য লক্ষণ হলো উদরাময়। উদরাময় দু'রকমের হয়।

(i) তীব্র (Acute)
(ii) দীর্ঘস্থায়ী (Chronic)



ডায়ারিয়ার কারণ :

১. শিশুর ডায়ারিয়া হওয়ার অন্যতম প্রধান কারণ ফিডিং বোতলের ব্যবহার ও ব্যবহারজনিত সতর্কতার অভাব।
২. দূষিত জলপান
৩. খাদ্যের বিষক্রিয়া
৪. বদহজম

৫. জীবাণু সংক্রমণ

৬. নোংরা খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ

৭. অন্ত্রে giardia অথবা amaeba সংক্রমণে অথবা অন্য জীবাণু সংক্রমণে dysentry বা আমাশয় হয়। এটি amaebic অথবা baeillary dysentry হতে পারে।

৮. যত্রতত্র মলমূত্র ত্যাগ করবার ফলে সংক্রমণের ফলে

৯. অত্যধিক অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ার ফলে

১০. কিছু খাদ্যের অসহনশীলতা বা অ্যালার্জি উদরাময়ের কারণ

ডায়ারিয়ার প্রাথমিক প্রতিবিধান ঃ

(১) রোগীকে শক্ত খাবার না খেতে দেওয়াই ভালো, সহজপাচ্য তরল খাদ্য দেওয়া অতি প্রয়োজনীয়।

(২) রোগীকে পরিশ্রুত নিরাপদ পানীয় জল, চা, কফি দিতে হবে।

(৩) অসুখের প্রথম দিকে যতটা সম্ভব মলের সঙ্গে পেটের ভিতরে বিষাক্ত যা কিছু আছে তা বেরিয়ে যেতে দেওয়া ভালো।

(৪) যদি বারে বারে পাতলা পায়খানা হয় তবে শরীরে জলের স্বল্পতা দেখা দেয়। সেই জন্য মুখ দিয়ে বারে বারে জল খাওয়াতে হবে। লবণ-চিনি মিশ্রিত সরবত দেওয়া খুবই উপকারী।

(৫) প্রতিবার পাতলা পায়খানার পরে কমপক্ষে ওরাল রিহাইড্রেশন বা 'ORS'-এর সল্ট দ্রবণ খাওয়াতে পারলে ভালো।

(৬) যদি হাতের কাছে 'ORS' না পাওয়া যায় তাহলে বাড়িতে ১ লিটার পানীয় জল ফুটিয়ে ঠান্ডা করে ১/২ চামচ লবণ এবং ৩-৪ চামচ চিনি বা গ্লুকোজ মিশিয়ে সরবত করা যায়।

(৭) অসুস্থতা ভালো অবস্থার দিকে গেলে গলাভাত, সিদ্ধ ডাল, আলু ও পেঁপে সিদ্ধ, কাঁচকলা ইত্যাদি দেওয়া যেতে পারে।

(৮) বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে—

(ক) যদি সঙ্গে খুব বমি হয়, জ্বর হয়, পাতলা পায়খানা তীব্র ও সাংঘাতিক হয়।

(খ) যদি রোগীর চোখের তলায় চামড়া কুচকে যায় এবং যদি চামড়া চিমটি দিয়ে তুললে খুবই ধীরে ধীরে আবার স্বাভাবিক হয়।

(গ) শিশু ও বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের পাতলা পায়খানা হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

(ঘ) আমাশয়, খাদ্যে বিষক্রিয়া, রক্ত পায়খানা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

(ঙ) খুব বেশি বমি হলে যদি কোনো তরল পদার্থও খেতে না পারে তাহলে অবশ্যই স্যালাইন ইনজেকশন দিতে হবে।

রোগীর ওজন অনুসারে তার রিহাইড্রেশনের সরবতের (ORS) পরিমাণ

রোগীর ওজন কিলোগ্রাম	৪-৬ ঘণ্টার মধ্যে দেওয়া সরবতের পরিমাণ (মিলিলিটার)	গ্লাস
৬ কিলোগ্রাম	২০০-৪০০ মিলিলিটার	১-২ গ্লাস
৬-৯ কিলোগ্রাম	৪০০-৬০০ মিলিলিটার	২-৩ গ্লাস
৯-১৩ কিলোগ্রাম	৬০০-৮০০ মিলিলিটার	৩-৪ গ্লাস
১৩-২০ কিলোগ্রাম	৮০০-১০০০ মিলিলিটার	৪-৫ গ্লাস
২০-৪০ কিলোগ্রাম	১০০০-২০০০ মিলিলিটার	১-২ লিটার
৪০ কেজির বেশি	২০০০-৪০০০ মিলিলিটার	২-৪ লিটার

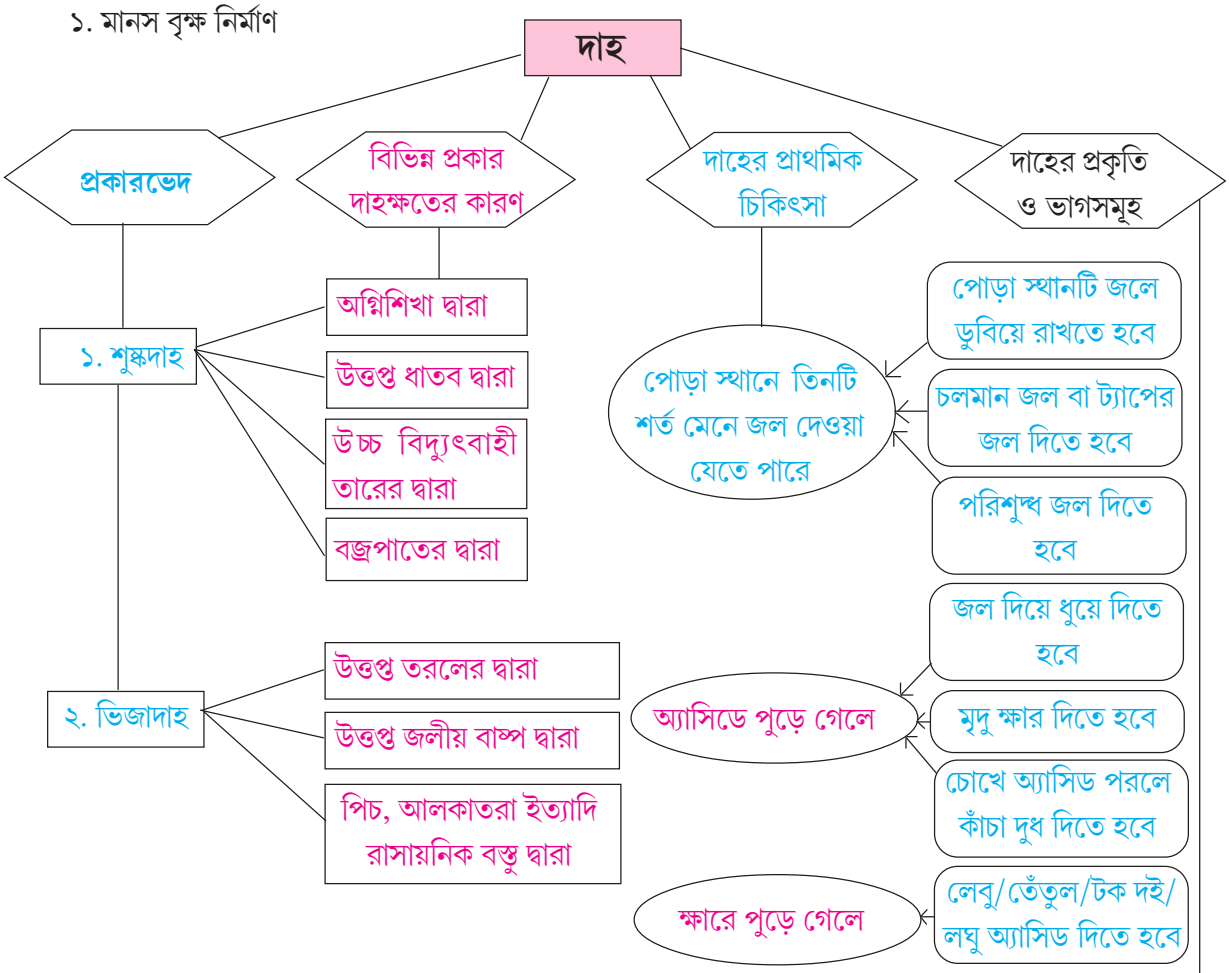
PART - V

শ্রেণীকক্ষে বিষয়বস্তু উপস্থাপনা ও মূল্যায়ন রূপরেখা-CCE PLAN & ACTIVITIES

৫.১.১ দাহক্ষতের প্রাথমিক চিকিৎসা Class- VII

Section - 1 RECAP ZONE

১. মানস বৃক্ষ নির্মাণ



প্রথম মাত্রার দাহক্ষত

১. প্রথম মাত্রার দাহক্ষতে চামড়া লালচেবর্ণের হয়ে ওঠে, ২. জ্বালা করে, ৩. ত্বক ফুলে যায় ও ফোসকাও উঠতে পারে।

দ্বিতীয় মাত্রার দাহক্ষত

দ্বিতীয় মাত্রার দাহক্ষতের ক্ষেত্রে প্রচণ্ড জ্বালা করার সঙ্গে সঙ্গে চামড়া আরও বেশি লাল হয়ে ওঠে কিন্তু চামড়ার গভীর স্তরগুলি জখম হয় না বা ওই স্থানে কোনো ক্ষতচিহ্ন সৃষ্টিহয় না।

তৃতীয় মাত্রার দাহক্ষত

১. চামড়ার সমস্ত স্তর বিনষ্ট হয়ে যায়। ২. মাংশপেশি ঝলসে যায়। ৩. অস্থি ও হাড় পর্যন্ত আক্রান্ত হয়। ৪. প্রোটিন ও রক্ত জমে চামড়া চটা আকার ধারণ করে।

চতুর্থ মাত্রার দাহক্ষত

১. উচ্চতাপের ক্রিয়ার ফলে সাংঘাতিক রকমের দগ্ধ হয় চামড়া, মাংসপেশি, অস্থি ও দেহের অন্যান্য অংশ। ২. ব্যথাজনিত শক্ দেখা যায়। ৩. রক্তের তরল পদার্থ প্লাজমা নির্গত ও নিঃসৃত হয়। ৪.পোড়া জায়গায় মৃতকলাগুলির পচন ধরে।

2. মুখ্য শব্দসমূহ (Key words) (Must Known) উল্লেখ করো

দেহত্বক, দাহক্ষত, শুষ্কদাহ, অগ্নিশিখা, অ্যাসিড বা ক্ষার, উত্তপ্ত তরল, প্রাথমিক চিকিৎসা

3. সংশ্লিষ্টশব্দসমূহ (Extended must know) বর্ণনা করো।

পিচ, আলকাতরা, ফিনাইল, আয়োডিন, সূর্যরশ্মি, বজ্রাঘাত, ঘর্ষণজনিত তাপ, বিদ্যুৎবাহী তার, সোডা, কলিচুন, এরিযেমা, ফোসকা, চামড়া মরে যাওয়া, চামড়া কালো হয়ে যাওয়া।

4. List and Table

Table 1

প্রাথমিক কারণ ও তার প্রাথমিক চিকিৎসা

প্রাথমিক কারণ	প্রাথমিক চিকিৎসা
(i) অ্যাসিডে পুড়ে গেলে	
(ii) ক্ষারে পুড়ে গেলে	
(iii) সরাসরি আগুনে পুড়ে গেলে	
(iv) উচ্চ বিদ্যুৎবাহী তারের দ্বারা	
(v) গরম জলে পুড়ে গেলে	

Table 2

দাহক্ষতের ধরন	উপসর্গ	চিকিৎসা
(i) প্রথম মাত্রার দাহক্ষত		
(ii) দ্বিতীয় মাত্রার দাহক্ষত		
(iii) তৃতীয় মাত্রার দাহক্ষত		
(iv) চতুর্থ মাত্রার দাহক্ষত		

Table 3

আগুন লাগলে কী কী করব	আগুন লাগলে কী কী করব না
(i)	(i)
(ii)	(ii)
(iii)	(iii)
(iv)	(iv)

Section - 2

KNOWLEDGE - UNDERSTANDING ZONE

I. শূন্যস্থান পূরণ করো। (Individual Assessment)

(a) শুষ্কদাহের কারণ হলো ———।

(b) অ্যাসিডে পুড়ে গেলে মৃদু ——— দিতে হবে।

(c) ——— দাহক্ষতে চামড়ার সমস্ত স্তর বিনষ্টহয়।

II. একটি শব্দে উত্তর দাও। (Peer Assessment)

1. শুষ্কদাহের তিনটি কারণ উল্লেখ করো।
2. প্রথম মাত্রার দাহক্ষতের চিকিৎসায় কী কী ব্যবহার করা হয়?
3. কোন মাত্রার দাহক্ষতে skin grafting এর প্রয়োজন হয়?
4. কোন মাত্রার দাহক্ষতে ব্যথাজনিত শক সৃষ্টিহয়?

III. ভুল/শুদ্ধ নির্বাচন করো। (GroupAssessment)

1. প্রখর সূর্যরশ্মি দ্বারা ভিজাদাহ সৃষ্টিহয়।
2. দ্বিতীয় মাত্রার দাহক্ষতে ফোসকা পড়ে।
3. প্রথম মাত্রার দাহক্ষতে চামড়ার প্রোটিন ও রক্ত জমে গিয়ে চটা আকার ধারণ করে।

IV. সঠিক উত্তর নির্বাচন করো এবং (✓) চিহ্ন দাও।

1. ভিজাদহের কারণ হলো— (a) বজ্রাঘাত (b) প্রখর সূর্যরশ্মি (c) উত্তপ্ত জলীয়বাষ্প (d) উচ্চ বিদ্যুৎবাহী তার
2. ক্ষারে পুড়ে গেলে কী দিয়ে চিকিৎসা হয়?

   (a) খাবার সোডা (b) কলিচুন (c) কাপড় কাচা সোডা (d) টক দই

V. সংজ্ঞাভিত্তিক এক লাইনে উত্তর দাও। (Individual Assessment)

(নিম্নলিখিত প্রশ্নের সর্বাধক গ্রহণযোগ্য উত্তর সরবরাহ করো)

1. দাহক্ষত কী?
2. Skin grafting কী?
3. ফোসকা কী?
4. ব্যান্ডেজ কী?

VI. সারণির মধ্যে সমতা বিধান করো : (Peer Assessment)

Column A	Column B
1. শুষ্কদাহ	(a) তৃতীয় মাত্রার দেহক্ষত
2. ভিজাদাহ	(b) চতুর্থ মাত্রার দেহক্ষত
3. রঞ্জিত দাগ	(c) প্রথম মাত্রার দেহক্ষত
4. গ্রানুলেশন টিস্যু	(d) পিচ, আলকাতরা দ্বারা
5. বিগলিত ধাতু	(e) প্রথম মাত্রার দেহক্ষত

Section-3

Application-Analysis Zone (GroupAssessment)

1. প্রথম মাত্রার দাহক্ষত ও তৃতীয় মাত্রার দাহক্ষতের মধ্যে পার্থক্য কী কী?
2. দ্বিতীয় মাত্রার দাহক্ষত ও চতুর্থ মাত্রার দাহক্ষতের মধ্যে পার্থক্য কী?
3. দাহক্ষত কীভাবে মানুষের মৃত্যু ঘটায়?
4. দাহক্ষত হলে কী কী করা উচিত নয়?
5. দাহক্ষতের প্রাথমিক চিকিৎসা কীভাবে করা হয়?

Section - 4

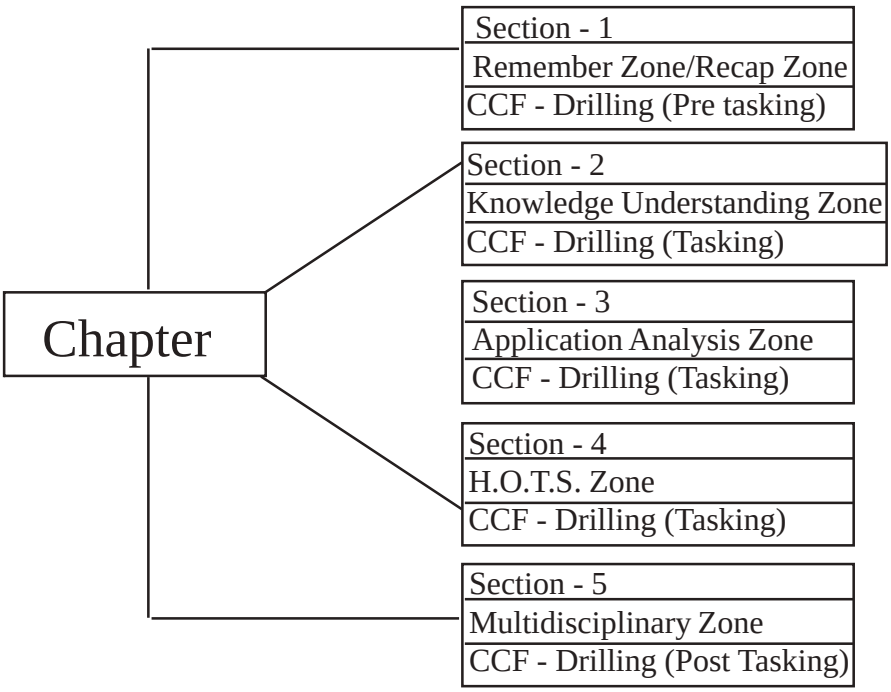
H.O.T.S. Zone (GroupAssessment)

I. High Order Thinking Skill Questions.

1. কী কী কারণে কোনো কারখানায় কাজে নিযুক্ত শ্রমিকদের দাহক্ষত হতে পারে?
2. বাড়িতে কোন কোন উৎস থেকে দাহক্ষত হতে পারে?
3. দাহক্ষতের সঙ্গে জীবাণুর সংক্রমণের সম্পর্ক কী?
4. দাহক্ষতের সময় চামড়ায় কী কী পরিবর্তন হয়?

II. প্রকল্প

1. হাসপাতালের Burn Unit এ গিয়ে বিভিন্ন রোগীদের দাহক্ষতের কারণ জেনে লিপিবদ্ধ করো। ডাক্তার ও নার্সদের সঙ্গে কথা বলে তাদের দাহক্ষতের মাত্রা জানার চেষ্টা করো।
2. তোমার পাড়ায়/বিদ্যালয়ে/বাজারে কী কী কারণে আগুন লাগার সম্ভাবনা তৈরি হতে পারে তা সরেজমিনে সমীক্ষা করে লিপিবদ্ধ করো।
3. দাহক্ষতের চিকিৎসা আগে কীভাবে হতো বা এখন তার কী কী পরিবর্তন ঘটেছে তা ডাক্তারবাবুর কাছ থেকে জেনে লেখো।
4. তোমার কাছাকাছি অঞ্চলে বা কলকাতা শহরের সাম্প্রতিক অতীতে কোথায় কোথায় আগুন লেগেছে তার একটি নথি তৈরি করো। (প্রয়োজনে শিক্ষক/সংবাদপত্র/দমকল বিভাগের সাহায্য নাও)।



৫.১.২ স্বাস্থ্যশিক্ষা-স্বাস্থ্যবিধান Class-VIII

(Section - 1 RECAP ZONE)

১. মানস বৃক্ষ নির্মাণ (Construction of Mind Trees)

একক যোজ্যতা নির্ণয়ক প্রশ্ন : (Single Matching Type question) (Peer Assessment)

Column - A	Column - B
(a) স্বাস্থ্য বিধান	(a) মাছির বংশ বৃদ্ধি ঘটে।
(b) স্বাস্থ্যবিজ্ঞান মানলে	(b) সংক্রামক জনসাধারণের সার্বিক। উন্নতির প্রথম ও প্রধান পদক্ষেপ
(c) আবর্জনা জমা থাকলে	(c) শরীরকে সুস্থ, সুন্দর ও নীরোগ রাখা যায়।
(d) জল জমে থাকলে	(d) ম্যালেরিয়া, ফাইলেরিয়া ইত্যাদি রোগবিস্তার হবে।
(e) পেটের অসুখের প্রধান কারণ	(e) দূষিত পানীয় জল।
(f) স্বাস্থ্য বিধান অভাবজনিত রোগ	(f) কর্ম দিবস নষ্ট।

Section - 2

KNOWLEDGE UNDERSTANDING ZONE

Fill in the Blanks : (GroupAssessment)

(a) স্বাস্থ্যবিধি হলো বিজ্ঞানসম্মত এমন একটি বিষয় যা জানলে শরীরকে সুস্থ, সুন্দর ও ——— রাখা যায়।

(b) স্বাস্থ্য ও সুস্থতা, পরিস্কার ও ——— পরিবেশের উপর নির্ভর করে গ্রামের উন্নতি।

(c) সমস্ত সমাজকে সুস্থ-সবল করে গড়ে তুলতে ——— গুরুত্ব অপরিসীম।

(d) মানুষের প্রাকৃতিক পরিবেশে যে সকল কারণ তার স্বাস্থ্য তথা দৈহিক বিকাশ এবং জীবনধারণের পক্ষে ক্ষতিকর সেই সকল কারণগুলোকে ——— করাই হলো স্বাস্থ্যবিধান।

(e) মরা জীবজন্তুর মৃতদেহ ও জীবজন্তুর ——— থেকে অ্যানথ্রাক্স ——— ইত্যাদি রোগ ছড়াতে পারে।

(f) রোগজীবাণুর পরিবেশে প্রবেশ এবং সুস্থ দেহে ——— এই দুটি বন্ধ করতে হবে।

One Word Responses : (Individual Assessment)

(a) দেশের জনসাধারণের জীবনযাত্রার মান কত উন্নত ও কোন সূচক দ্বারা নির্ণয় করা যায়?

(b) দারিদ্রতা কী আনে?

(c) ভারতবর্ষের শিশু মৃত্যুর হার কত?

(d) দুটি স্বাস্থ্যবিধানের অভাবজনিত রোগের নাম লেখো।

(e) পানীয় জলের উৎস সর্বদা কেমন হতে হবে?

(f) কখন কখন হাত ধোয়ার প্রয়োজন?

(g) পচনশীল দ্রব্য থেকে কী তৈরি করা যায়?

True/False Statements (T/F) (GroupAssessment)

(a) বালক ও বালিকাদের জন্য পৃথক পরিচ্ছন্ন শৌচাগারের ব্যবস্থা প্রতিটি বিদ্যালয়ে থাকা আবশ্যক।

(b) প্রতিটি শৌচাগারের ভিতরে বা নিকটে সাবান রাখা বাধ্যতামূলক।

(c) পুকুরের/ডোবার জলে মিড ডে মিল এর রান্নার থালা বাসন ধোয়া স্বাস্থ্যকর।

(d) মিড ডে মিল রান্নার কাজে যুক্ত মহিলাদের রান্নার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া অবশ্যই প্রয়োজন।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উত্তর দাও : (Individual Work)

(a) স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বলতে কী বোঝ?

(b) স্বাস্থ্যবিধান বলতে কী বোঝ?

(c) মানব উন্নয়নসূচক বলতে কী বোঝ?

(d) নির্মল গ্রাম বলতে কী বোঝ?

Match the Columns (Peer Work)

• নির্মল গ্রাম	■ উন্নত শিক্ষার পরিবেশ গড়ে ওঠে
• সাবান	■ হাত ধোয়া
• বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধান	■ শব্দদূষণ নিয়ন্ত্রণ
• মিড ডে মিল	■ পরিবেশনের আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া
• বিদ্যালয়ের পরিবেশ	■ ফুলের বাগান, সবজির বাগান, ফলের গাছ থাকবে।

ব্যাখ্যামূলক প্রশ্ন (Group Work)

১। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতামত অনুসারে স্বাস্থ্যবিধান কী?

২। সংক্রামক রোগ বিস্তারের কারণগুলো নিয়ন্ত্রণের জন্য কী করতে হবে?

৩। মানব উন্নয়নসূচক বলতে কী বোঝ?

৪। কী ভাবে দারিদ্র্য আনে অপুষ্টিবুঝিয়ে লেখো।

৫। স্বাস্থ্যবিধান কার্যসূচির বাস্তবায়নে কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত?

H.O.T.S. Zone

Higher under thinking skill Questions :

১। বাড়ির পানীয় জল কী কী ভাবে দূষিত হতে পারে?

২। তোমার বাড়ির পানীয় জল নিরাপদ ও জীবাণু মুক্ত রাখতে তুমি কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করবে?

৩। স্বাস্থ্যবিধানের অভাবজনিত রোগগুলির নাম লেখো।

৪। তোমার বিদ্যালয়কে নির্মল বিদ্যালয় হিসাবে গড়ে তুলতে তুমি কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করবে?

প্রকল্প :

১। বিদ্যালয়ের মিড ডে মিলের রান্নাঘরে গিয়ে অস্বাস্থ্যকর কী কী উপাদান তুমি দেখতে পেলে তা লিপিবদ্ধ করো।

২। মিড ডে মিলের রান্না ও খাবার পরিবেশনের খাদ্যগ্রহণের বিভিন্ন পর্যায়গুলি স্বাস্থ্যসম্মত রাখার জন্য তুমি কী কী পদক্ষেপ গ্রহণের সুপারিশ করবে?

৩। তুমি তোমার গ্রামের রোগ জীবাণু পরিবেশের প্রবেশের ক্ষেত্রগুলি চিহ্নিত করো।

৪। তোমার গ্রামের লোকেদের কী কী সংক্রামক রোগ দেখা যায় এবং তার সম্ভাব্য কারণ লিপিবদ্ধ করো। একজন শিক্ষার্থীর সংক্রামক রোগে আক্রান্ত তার রোগ লক্ষণের নমুনা লিপিবদ্ধ করো।

৫.১.৩ দেহভঙ্গির বিকৃতি দূরীকরণের ব্যায়াম Class-VI

(Group Work)

১। List and Table

বিকৃত দেহভঙ্গি	কারণ	প্রতিকার
১। ফ্ল্যাট ফুট		
২। নক -নি		
৩। বো - লেগ		
৪। গোলাকার কুঁজযুক্ত পিঠ		
৫। লর্ডোসিস		
৬। স্কেলিওসিস		

১। দৈহিক বিকৃতি	উপসর্গ
বো-লেগ	
২। দৈহিক বিকৃতি	কী কী সতর্কতা অবলম্বন করবে
লর্ডোসিস	

Section - 2

KNOWLEDGE UNDERSTANDING ZONE

I. Fill in the Blanks : (Individual Work)

(a) ——— স্বাভাবিক অঙ্গসঞ্চালনের অংশ।

(b) ফ্ল্যাট ফুট ——— বিকৃত দেহভঙ্গি।

(c) ফ্ল্যাট ফুট প্রতিকারে নিয়মিত ——— নিয়মিত আসন অভ্যাস করা উচিত।

(d) গোলাকার কুঁজযুক্ত পিঠ ——— দুষ্টদেহভঙ্গি।

(e) লর্ডোসিস প্রতিকারে নিয়মিত ——— আসন অভ্যাস করা উচিত।

(f) অধিক ফ্যাটযুক্ত ব্যক্তির ——— হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

II. কয়েকটি বাক্যে উত্তর দাও : (Individual Work)

(a) নক-নি প্রতিকারে কী করবে?

(b) গোলাকার কুঁজযুক্ত পিঠ (কাইফোসিস) এর দুটি দেহভঙ্গির কারণগুলি কী কী জানো লেখো।

(c) স্কেলিওসিসের পূর্ব সতর্কতাগুলি সম্বন্ধে যা জানো লেখো।

(d) বো-লেগ বলতে যা জানো লেখো।

III. True/False Statements (সত্য/মিথ্যা লেখো) : (Group Work)

(a) ফ্ল্যাট ফুটে উপযুক্ত জুতো ব্যবহার করা উচিত।

(b) ছোটো শিশুদের নিজে নিজে হাঁটা শিখবার আগে শিশুদের বেশিক্ষণ হাঁটালে বা দাঁড় করিয়ে রাখলে ফ্ল্যাট ফুট হতে পারে।

(c) গোলাকার কুঁজযুক্ত পিঠ মেরুদণ্ড সহকারে বিকৃতি।

(d) লর্ডোসিস প্রতিরোধে পশ্চিমাসন করা উচিত।

IV. আমি কে? (Group Work)

(a) দু-হাঁটু ধনুকের মতো বেঁকে গেলে আমি সৃষ্টি হই?

(b) শিশুকে কম বয়সে হাঁটতে বাধ্য করলে আমি বেড়ে যাই।

(c) ভিটামিন-ডি ক্যালশিয়াম ফসফরাসের অভাবের কারণেও আমার সৃষ্টি।

(d) সুষম খাদ্য গ্রহণ ও ভিটামিন ডি যুক্ত খাদ্যগ্রহণ এবং পায়ের পাতা। ভিতরের দিকে টিপে হাঁটার অনুশীলন করে মানুষ আমার বিকৃত দেহভঙ্গিমা থেকে রক্ষা পেতে পারে।

(e) আমি কে?

V. নিম্নলিখিত শব্দগুলির মধ্যে বৈসাদৃশ্য (বেমানান) শব্দটি খুঁজে বের করো। (Group Work)

১। ফ্ল্যাট ফুট, বো-লেগ, নক-নি, কাইফোসিস

২। কাইফোসিস নর্ডোসিস, স্কেলিওসিস, মোলিওসিস

৩। অধিক ফ্যাটযুক্ত দেহ, পুষ্টি, অনুন্নত পেশি, শরীরচর্চার প্রতি অবহেলা

৪। বিশুদ্ধ বায়ুর অভাব, কাঁধে অতিরিক্ত ভারবহন, ব্যায়ামের প্রতি অবহেলা, চক্রাসন।

VI. স্তম্ভ মেলাও (Group Assessment) empathy & coparation (Group Work)

স্তম্ভ - A	স্তম্ভ - B	স্তম্ভ - B
(a) ফ্ল্যাট ফুট		(a) হাঁটুর কু-অভ্যাস
(b) নক-নি		(b) বালির উপর হাঁটা
(c) বো-লেগ		(c) রিকেট
(d) গোলাকার কুঁজযুক্ত পিঠ		(d) অধিক ফ্যাটযুক্ত দেহ
(e) লর্ডোসিস		(e) সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ার অভ্যাস

Section - 3

Analysis Zone (Group Work)

১। কাইফোসিস ও লর্ডোসিসের মধ্যে পার্থক্য কী?

২। বো-লেগ ও নক-নি এর মধ্যে পার্থক্য কী?

৩। স্কোলিওসিস মেরুদণ্ডের কী ধরনের বিকৃতি ঘটায় তা নিজের মতো করো লেখো।

৪। লর্ডোসিস বিকৃত দেহভঙ্গি প্রতিরোধে কী করা উচিত বলে তুমি মনে করো।

৫। গোলাকার কুঁজযুক্ত পিঠের বিকৃতি দূর করবার জন্য কী কী প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করবে?

Section - 4

H.O.T.S. Zone (Group Work)

High Order Thinking Skill Zone

১। কাইফোসিস ধরনের বিকৃত দেহভঙ্গিযুক্ত ব্যক্তিদের দেহে কী কী ধরনের বিকৃতি দেখা যায় তা নিজের মতো করে লেখো।

২। লর্ডোসিস ধরনের বিকৃত দেহভঙ্গিযুক্ত ব্যক্তিদের দেহে কী ধরনের বিকৃতি দেখা যায়?

৩। অঙ্গ সঞ্চালনের সঙ্গে বিকৃত দেহভঙ্গির সম্পর্ক কী?

৪। কাইফোসিস ও লর্ডোসিসের মধ্যে পার্থক্যটা কী ধরনের দেখা যায়?

PART-VI

৬.১.১ মূল্যায়নের প্রাথমিক ধারণা

বর্তমান সময়ে প্রত্যেকটি মানুষের সমগ্র জীবনের সাফল্য ও ব্যর্থতা নির্ধারণ করতে ব্যবহার করা হয় 'মূল্যায়ন' শব্দটিকে। আবার মূল্যায়নের মাধ্যমেই ব্যক্তি বা সম্পদ বা গোষ্ঠী বা রাজ্য বা দেশকে যথার্থ রূপে গ্রহণ করি। সারা বিশ্বের শিক্ষাক্ষেত্রে নির্বাচনমূলক কাজের উপর গুরুত্ব যেমন ক্রমবর্ধমান, তার ব্যবহৃত মূল্যায়ন কৌশলটির ব্যবহারও বহুমুখী। **শিখন-শিক্ষণ-পদ্ধতির অতি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান মূল্যায়ন। যা একদিকে শিক্ষক, শিক্ষিকাদের শিখনকার্য পরিচালনা পদ্ধতিকে যথার্থ করতে সহায়তা করে। অপরদিকে শিক্ষার্থীকে প্রকৃত শিখন লাভ করতে সাহায্য করে। শিক্ষাক্ষেত্রে মূল্যায়ন একটি গতিশীল ধারাবাহিক প্রক্রিয়া।**

মূল্যায়ন কথাটির সাধারণ অর্থ হলো মূল্যমান আরোপ করা।

- শিক্ষাগত মূল্যায়ন হলো— শিক্ষাক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর অতীত আচরণের প্রেক্ষাপটে বর্তমানে সম্পাদিত আচরণের সাপেক্ষে ভবিষ্যৎ আচরণ সম্পাদন সম্বন্ধে মূল্য আরোপ প্রক্রিয়া।
- মূল্যায়ন হলো প্রমাণ হিসাবে ধারাবাহিক তথ্য সংগ্রহ ও তার ব্যাখ্যা যা মূল্যবোধের নিরিখে বাস্তবায়িত করার উদ্যোগ নেওয়া হয়।
- মূল্যায়ন হলো উদ্দেশ্য ভিত্তিক শিক্ষণ-শিখন (Teaching Learning) প্রচেষ্টার সার্বিক ফলশ্রুতির সামগ্রিক মান বিচারকরণ (Assessment) ও পরিমাপের (Measurement) এক সামঞ্জস্যপূর্ণ ও নিরবচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া। বর্তমান সময়ে শিক্ষা প্রক্রিয়ার বিভিন্ন ক্ষেত্রে ব্যাপক পরিবর্তন সাধিত হয়েছে। শিক্ষার্থীর সার্বিক বিকাশসাধনের জন্য শিক্ষণ-শিখন প্রক্রিয়ার দ্বারা কর্ষণ করা হচ্ছে (Cultivation) তার শিক্ষার্থীর মনোজগতের তিনটি ক্ষেত্র—মনসঞ্চালক ক্ষেত্র, বৌদ্ধিক ক্ষেত্র, অনুভূতির ক্ষেত্র।

মনসঞ্চালক ক্ষেত্র (Psychomotor Domain) — অঙ্গ-সঞ্চালনের দক্ষতা বৃদ্ধি ও বিভিন্ন অংশের কাজের মধ্যে সমন্বয়

+

বৌদ্ধিক ক্ষেত্র (Cognitive Domain) — জ্ঞানের বিভিন্ন ক্ষেত্রের বিকাশ

+

অনুভূতির ক্ষেত্র (Affective Domain) — আচরণ ও মনোভাবের সদর্থক বিকাশ সবধরণের গুণসম্পন্ন শিশুর বিকাশ ও প্রকাশ

→ শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীন বিকাশ

শিক্ষাক্ষেত্রে শিক্ষার্থী একটি একক সত্তা, যার সকল আচরণের মধ্যে প্রকাশিত হয়

- পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা
- নির্ধারণ ক্ষমতা
- যুক্তিবোধ ক্ষমতা
- সিদ্ধান্ত গ্রহণ ক্ষমতা

এর সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীর অর্ন্তনিহিত ক্ষমতা, প্রবণতা, সৃজন প্রতিভা, ইচ্ছা, আগ্রহ ও আচরণের বিকাশ ঘটে। শ্রেণিশিক্ষণ ও বিভিন্ন একক ও দলগত কার্যসূচির সার্থক রূপায়ণ দ্বারা এই সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির বিজ্ঞানভিত্তিক চূড়ান্ত নির্ণয়ের পদ্ধতির বিবর্তিত রূপ হলো মূল্যায়ন।

৬.১.২ মাপন, নির্ধারণ ও মূল্যায়ন (Measurement, Assessment and Evaluation)

পরিমাপ (Measurement)

পরিমাপ : দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আমাদের প্রয়োজন পরিমাপ। পরিমাপ ছাড়া মানুষের জীবনযাত্রা কোনরূপ অগ্রসর হতে পারে না। যে কোন রাশি, বা বস্তু বা পদার্থের সুষ্ঠু ব্যবহার করতে গেলে পরিমাপ পদ্ধতির সাহায্য নিতে হয়। যেমন-

- সময়ের পরিমাপ করতে সেকেন্ড, ঘণ্টা, মিনিট ব্যবহার করা হয়।
- আকার-আয়তন নির্ণয় করতে দৈর্ঘ্যের প্রস্থের ও উচ্চতার পরিমাপ করতে হয় ফুট, মিটার, ইঞ্চি ইত্যাদি দিয়ে।
- ওজন মাপতে কেজি, গ্রাম, বা পাউন্ড ব্যবহার করতে হয়।

অর্থাৎ 'একক' সাপেক্ষে বস্তুর পরিমাপ সম্পর্কে আমরা অবগত হই। পরিমাপ হলো কোন নির্দিষ্ট নিয়মে বিভিন্ন বস্তুতে সংখ্যা প্রদানের এমন এক প্রক্রিয়া যা বস্তুতে বৈশিষ্টের পরিমাপগত দিক নির্দেশ করে। পরিমাপ সম্পূর্ণভাবে নৈর্ব্যক্তিক। পরিমাপ তাৎক্ষণিক একটি ক্রিয়া, পরিমাপ মূল্যায়নের অন্তর্ভুক্ত একটি বিষয়।

অর্থাৎ কোন ব্যক্তি বা বস্তুর মধ্যে কী পরিমাণ বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য (রাশি) গুলি রয়েছে তার সংখ্যামূলক বর্ণনা হলো পরিমাপ প্রক্রিয়া। বস্তুর বৈশিষ্ট্যের পরিমাণগত দিক নির্দেশ করে পরিমাপ। পরিমাপ করে বস্তুর বৈশিষ্ট্যকে বা গুণকে।

বিচারকরণ/নির্ধারণ (Assessment)

নির্ধারণ হলো নথিকরণ প্রক্রিয়া যা সাধারণত জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি, বিশ্বাস পরিমাণ তুলে ধরে। এটি কোন কিছুর অনুমানের প্রক্রিয়াকে তুলে ধরে। এটি একটি পদ্ধতি যেমন নির্দেশদান বা শিক্ষণ ইত্যাদির মাধ্যমে প্রাপ্ত শিখনের পরিমাণের বিচার করে থাকে। অন্যভাবে বলা যায় - নির্ধারণ হলো এমন একটি পদ্ধতি যা বিভিন্ন ধরনের নির্ধারণ কৌশলকে অনুসরণ করে কোন কার্যপ্রদান, প্রোজেক্ট, নৈর্ব্যক্তিক অভীক্ষা শিখন ও শিক্ষণের গুণগত ও পরিমাণগত পরিমাণকে তুলে ধরে।

আমরা শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যৎ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় ধারণার জন্য, মান নির্ধারণের জন্য এবং শিক্ষার্থীদের প্রেষণাদানের জন্য নির্ধারণ করে থাকি। প্রসঙ্গত নির্ধারণ মূল্যায়ন অপেক্ষা নিম্ন ধারণা। সেই কারণে মূল্যায়নের ক্ষেত্রে এর মাধ্যমে তথ্য প্রক্রিয়াকরণ করে তাকে একটি ব্যাখামূলক আধার প্রদান করা হয়। এর পরিপ্রেক্ষিতেই বিচার করা হয়। এটি মূল্যায়নের চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণ পর্ব।

নির্ধারণ অবশ্যই যথার্থ ও নির্ভর যোগ্য হবে। একটি যথার্থ নির্ধারণ হলো প্রকৃত অর্থেই পরিমাপ করতে চাওয়া হয় তার পরিমাণ করে। যেমন উদাহরণস্বরূপ বলা যায় প্রাথমিক চিকিৎসার দক্ষতার বিচার কেবলমাত্র লিখিত পরীক্ষার মাধ্যমে করা যায় না। এ জন্য প্রয়োজন লিখিত ও ব্যবহারিক পরীক্ষার সমন্বয়। আবার শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রে ফুটবল খেলার দক্ষতা বা অ্যাথেলিটিকস্ এর দক্ষতা বিচার করতে লিখিত ও ব্যবহারিক উভয় প্রকার পরীক্ষার সমন্বয় প্রয়োজন।

নির্ভর যোগ্যতা নির্ধারণের দায়িত্বের সঙ্গে সম্পর্কিত যে পরীক্ষা শিক্ষার্থীদের উপর বারংবার গ্রহণ করলে একই ফল পাওয়া যাবে তাকে আমরা নির্ভরযোগ্য অভীক্ষা বলতে পারি।

নির্ধারণকে (Assessment) চারটি ভাগে ভাগ করা হয়।

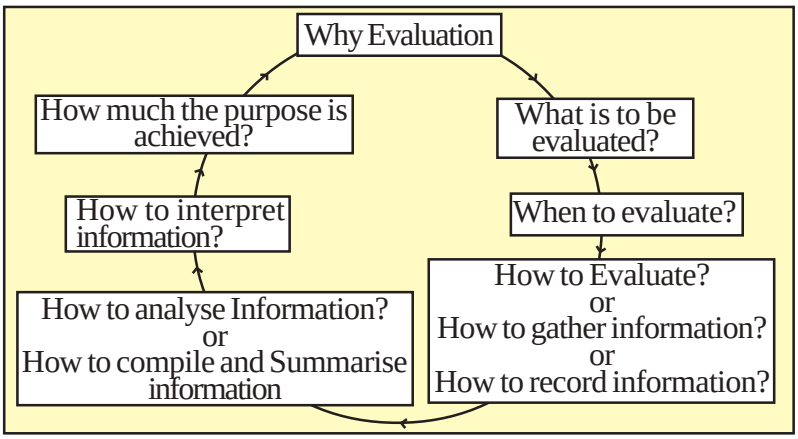
(1) Assessment in learning,
(2) Assessment for learning, (Formative)
(3) Assessment of learning, (Summative)
(4) Assessment as learning,

শিখনের জন্য বিচারকরণ/নির্দ্ধারণ (Assessment for learning) Formative Evaluation

শিখনের জন্য বিচারকরণ শিক্ষর্থীকে শিখনে আরো সক্রিয় করে তোলে। শিক্ষার্থীর সক্ষমতার ও দুর্বলতার ক্ষেত্রগুলোকে সঠিকভাবে চিহ্নিত করে, সঙ্গী শিক্ষার্থীর শিখন প্রক্রিয়ার সঙ্গে যুক্ত করে, প্রতিবিধানমূলক শিক্ষণের ক্ষেত্রকে চিহ্নিত করে।

শিখন সমাপ্তিতে মূল্যায়ন (Assessment of Learning) Summative Evaluation

নির্দিষ্ট শিখন ক্ষেত্রে সক্ষমতা প্রকাশ ও দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ ও তার প্রতিবিধান প্রক্রিয়া সমাপ্ত হলে শিক্ষার্থী শিখনের সমাপ্তির স্তরে উন্নীত হলে তা নির্ধারণে জন্য শিক্ষার্থীকে বন্ডিং-এর আওতায় আনা হয়। অর্থাৎ নির্দিষ্ট গ্রেডিং প্রয়োগ করা হয়। এটি বিষয়ভিত্তিক শিক্ষার্থীর স্তরকে চিহ্নিত করে।



মূল্যায়নের উদ্দেশ্য (Purpose of Evaluation)

মূল্যায়ন একটি পরিকল্পিক প্রক্রিয়া। আর প্রতিটি পূর্বপরিকল্পিত প্রক্রিয়ার একটি উদ্দেশ্য থাকে। সেই রূপমূল্যায়নের উদ্দেশ্যগুলি নিম্নে আলোচিত হলো—

- মূল্যায়নের প্রধান উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীর শিক্ষালাভের উদ্দেশ্য কতটা কার্যকরী হলো তা নিরূপণ করা।
- শিক্ষার্থীর অর্জিত জ্ঞানের কার্যকারিতা নির্ণয় করা।
- শিক্ষার লক্ষ্য পূরণ কতটুকু হলো, তা পরিমাপ করা।
- শিক্ষার্থীর আচরণের গুণগত ও পরিমাণগত পরিবর্তনের মূল্যমান নির্ণয় করা।
- সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক অভিযোজন ক্ষমতা নির্ণয় করা।
- বিদ্যালয়ে অর্জিত জ্ঞান সমাজ জীবনে বাস্তবায়ন ক্ষমতার মান নির্ণয় করা।
- সু-অভ্যাসের প্রকাশ ও মূল্যবোধের শিক্ষার বাস্তবায়নের প্রকাশ ক্ষমতা পর্যবেক্ষণ করা।
- যথার্থ আগ্রহ ও মনোভাবের প্রকৃতি নির্ণয় করা।
- শিক্ষার্থীর উন্নয়নমুখী আচরণের ব্যাখ্যা ও নির্ধারণের ভিত্তিতে প্রয়োগ পদক্ষেপের দিক নির্দেশ।

৬.১.৩. মূল্যায়নের চারটি ধাপ

(1) Data Collection– তথ্য সংগ্রহ

(2) Calculation of collected data of Information– তথ্যের গণনা

(3) Making Assessment– তথ্যের ব্যাখ্যা ও নির্ধারণ

(4) Taking Decisions– নির্ধারিত তথ্য বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ/মূল্যায়ন

1. **তথ্য সংগ্রহ :** তথ্য সংগ্রহ মূল্যায়নের প্রথম ও প্রধান প্রক্রিয়া, তথ্য সংগ্রহের জন্য মূল্যায়ন কৌশল ও মূল্যায়ন পদ্ধতির প্রয়োজন (Evaluation Tools & Techniques)। শিক্ষার্থীর বৃদ্ধি ও বিকাশের উন্নতির সঠিক নির্ধারণের জন্য যে মূল্যায়ন কৌশল ও মূল্যায়ন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে তা যেন বৈধ, বিশ্বাসযোগ্য ও ব্যবহার যোগ্য ও বাস্তবসম্পন্ন হয়।

2. **তথ্যের লিপিবদ্ধ করণ (পরিমাপ) :** মূল্যায়নের দ্বিতীয় গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হলো সংগৃহীত তথ্যের গণনা। এই সংগৃহীত তথ্য যদি 'সংখ্যাগত' ভাবে (Form of Numerical) সংগৃহীত হয় তাহলে এটার সঠিক গণনা করতে হবে গুণগত পরিভাষায় (Qualitative terms) এবং তা লিপিবদ্ধ করতে হবে।

3. **তথ্যের ব্যাখ্যা ও নির্ধারণ :** পাঠক্রমভিত্তিক শিক্ষার্থীর দক্ষতা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহের ভিত্তিতে নির্ধারণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই তথ্যের ব্যাখ্যা ও নির্ধারণ কোন বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়, সমগ্র স্কুলের শিখন পরিবেশ এই নির্ধারণের বিষয় হিসাবে চিহ্নিত হবে। এই তথ্য তা ভালো না মন্দ, প্রয়োজনীয় না অপ্রয়োজনীয়, প্রয়োগযোগ্য না অপ্রয়োগযোগ্য তা জানতে হবে। অর্থাৎ মূল্যায়ন কেবলমাত্র লক্ষ্য অর্জনের জন্য কী পরিমাণে সার্থক হয়েছে তার জন্য তথ্যসংগ্রহ এবং মন্তব্য করাই যথেষ্ট নয়। লক্ষ্যের বিচারও এর আওতাভুক্ত। শিক্ষামূলক কোন কর্মসূচি বৃহত্তর শিক্ষার লক্ষ্য অর্জনে কী পরিমাণে সাহায্য করে তা জানতে হবে। এই তথ্যের ব্যাখ্যা ও নির্ধারণের মাধ্যমে।

4. **নির্ধারিত তথ্য বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ বা মূল্যায়ন :** পূর্বের তিনটি ধাপের পর্যালোচনার ভিত্তিতে সিদ্ধান্তগ্রহণ করা সম্ভব হয়। এই সিদ্ধান্তের ভিত্তিতে শ্রেণিতে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা ও দক্ষতার বিচার করা হয় এবং তার ভিত্তিতে প্রয়োজনীয় সংশোধন, সংযোজন, গ্রহণ, বর্জন ও উন্নয়ন প্রতিটি বিষয়ে কার্যকারি পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়।

৬.১.৪. নিরবচ্ছিন্ন সার্বিক মূল্যায়নের ধারণা

শিক্ষার উদ্দেশ্য, শিখন অভিজ্ঞতা ও মূল্যায়নের মধ্যে সম্পর্কটি একটি ত্রিভুজের মাধ্যমে ব্যাখ্যা করা যায়।

শিক্ষার লক্ষ্য নিরূপণ করার পর ওই লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য শিক্ষার্থীকে বিভিন্ন ভাবে সহায়তা প্রদান করা হয়। বিভিন্ন কৌশলের সাহায্যে শিক্ষার লক্ষ্য ও শিক্ষণ অভিজ্ঞতাগুলির কার্যকারিতা যাচাই করা হয় মূল্যায়নের মাধ্যমে। **যদি মূল্যায়নে দেখা যায় শিক্ষার্থী স্থিরীকৃত লক্ষ্যে উপনীত হতে পারেনি তবে সেক্ষেত্রে অনুসন্ধান করে দেখতে হবে ত্রুটি কোথায়? শিক্ষার লক্ষ্য নিরূপণে, শিখন অভিজ্ঞতাগুলি চয়ন ও উপস্থাপনে, মূল্যায়নের কৌশলে, ত্রুটির ক্ষেত্রগুলি নির্দিষ্ট হলেই ত্রুটি সংশোধনে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়। এই জন্যই বলা যায় মূল্যায়ন একটি নিরবচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া।**

স্কুলভিত্তিক মূল্যায়নে। প্রতিটি বিদ্যালয়ে প্রাথমিকভাবে সমস্যা নির্ণয়, সমস্যা সমাধানের পদ্ধতি ও পন্থা এবং শিক্ষার শ্রী বৃদ্ধির নিরবচ্ছিন্ন ও বোধগম্য মূল্যায়নের একটি নমনীয় ও প্রয়োগযোগ্য পরিকল্পনা উদ্ভাবন করতে হবে।

অনুভূতিশীল শিক্ষকেরা শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য ও দুর্বলতা বুঝে ফেলেন। স্থানীয় সামাজিক পরিবেশকে গুরুত্ব দিয়ে শিক্ষার্থী শিক্ষণের জন্য কতটা প্রস্তুত তা নির্ধারণ করাই মূল্যায়নের প্রাথমিক উদ্দেশ্য। এজন্য শিক্ষার্থীর জ্ঞান বা ধারণামূলক (Cognitive) সামর্থ্যের ওপর বেশি জোর দেওয়া হয়েছে এবং একই সঙ্গে শিক্ষার্থীর দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক প্রাক্ষোভিক বিকাশ একান্তভাবে জরুরি। এই সকল দিক বিচার করে সারা পশ্চিমবঙ্গে নিরবচ্ছিন্ন সার্বিক মূল্যায়ন চালু করা হয়েছে প্রথমস্তর থেকে উচ্চ প্রাথমিকস্তর পর্যন্ত।

নিরবচ্ছিন্ন ও সার্বিক মূল্যায়ন তিনটি Key word নিয়ে গঠিত। যথা– Continuous & Compresensive Evaluation

১. নিরবচ্ছিন্ন (Continuous), ২. সার্বিক (Compresensive), ৩. মূল্যায়ন (Evaluation)

নিরবচ্ছিন্ন মূল্যায়ন (Continuous)

নিরবচ্ছিন্ন শব্দটি থেকে বোঝা যায় যে মূল্যায়ন পঠন-পাঠন পদ্ধতির সঙ্গে সারা বছর শিক্ষাবর্ষ ধরে (Continuous) অবিচ্ছিন্নভাবে চলতে থাকে এবং এই মূল্যায়ন পদ্ধতিটি যে নিয়মিতভাবে চলবে তাও বোঝা যায়।

(i) নিয়মিত মূল্যায়ন (Regular Evaluation) :

শিক্ষণ প্রক্রিয়ায় পাঠদানের সময় শিখনের নীতি, উৎকর্ষতা ও অগ্রগতি প্রত্যাশা অনুযায়ী হচ্ছে কিনা ইত্যাদি বিচারে যে মূল্যায়ন হয় তাকে নিয়মিত মূল্যায়ন বলে। এই ধরনের মূল্যায়নকে প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন/গঠনমূলক মূল্যায়ন/কর্মচলাকালীন মূল্যায়ন বা Formative Evaluation বা Assessment for learning বলা হয়ে থাকে। শ্রেণিকক্ষের ভিতরে বা বাইরে পরিস্থিতি ভিত্তিক শিক্ষার্থীর সঙ্গে শিক্ষকের নিরন্তর আন্তঃক্রিয়া ও অবিচ্ছিন্ন মূল্যায়ন। পাঠদানের সময় শিক্ষার্থীর অগ্রগতি সম্পর্কীয় তথ্যসংগ্রহে প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ব্যবহার করা হয়। এই মূল্যায়নের প্রধান উদ্দেশ্য হলো—

(i) পাঠদান চলাকালীন শিক্ষক/শিক্ষিকা ও শিক্ষার্থী উভয়ের সাফল্য ও ব্যর্থতা সম্পর্কে নিরবচ্ছিন্ন তথ্য সংগ্রহ করা।

(ii) শিক্ষার্থীরা কে কতটা সফল হয়েছে, কোথায় কোথায় ভুল হচ্ছে, কী কী বিষয়ে, কীপরিমাণে শিক্ষার্থীদের সংশোধনের প্রয়োজন সে সম্পর্কে তথ্যাদি পুনঃপ্রদান (Feed back) দেয়।

(iii) পাঠদান শিখন শিক্ষণ পদ্ধতির সংশোধন ও শিক্ষার্থীদের সংশোধনমূলক শিখন শিক্ষণ প্রয়োজন কিনা সে সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে এবং তথ্যাদির পুনঃপ্রদান (Feed back) দেয়।

(iv) প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন নিয়মিতভাবে কিছু সময় অন্তর ব্যবহার করা হয়। যা পাঠ্যাংশের উপর ক্লাস টেস্ট, শ্রেণিকাজ মৌখিক প্রশ্ন, প্রশ্নপত্র, প্রকল্প, পাঠদান প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ ও বিভিন্ন প্রক্রিয়ায় তাকে অবস্থান, ক্যুইজ, আলোচনাচক্র প্রভৃতি মাধ্যমে হতে পারে।

(v) প্রতিটি পাঠ্যাংশের প্রত্যাশিত শিখন সামর্থ্যগুলি কী পরিমাণে অর্জিত হয়েছে সে সম্পর্কে তথ্য প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের বিশেষ প্রয়োজন।

(vi) এই ধরনের মূল্যায়নে সাধারণত শিক্ষককৃত অভীক্ষাই ব্যবহার করা হয়। শিক্ষার্থীদের উন্নতি ও শিখনের ভ্রান্তিসমূহকে তদারকি করার উদ্দেশ্যে প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের পর্যবেক্ষণ পদ্ধতিও ব্যবহার করা হয়।

(vii) শিখন শিক্ষণ চলাকালীন শিক্ষার্থীদের উন্নতি ও ত্রুটি নির্দিষ্টকরণে প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ব্যবহার করা হয়। প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন প্রথাগত বা বিধিবদ্ধ (Formal), অনিয়ন্ত্রিত (Informal) ও বিধিমুক্ত (Nonformal) ভাবেও হয়ে থাকে। এই পদ্ধতি রোগীর রোগ নির্ণায়ক পদ্ধতির মতো শিক্ষক-শিক্ষার্থীর সফলতা, দুর্বলতা ও ভুলসংশোধনের পর্যায় হিসাবে চিহ্নিত হয়ে থাকে।

(viii) এই পদ্ধতি শিক্ষার্থীদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস ও প্রদেয় কাজ সম্পাদনের অনুভূতি বিকাশে উৎসাহিত করে।

(ix) শিক্ষার্থীর বিষয়ভিত্তিক ব্যক্তিত্ব গঠনের নানা ক্ষেত্রে, নির্দিষ্ট সময় অন্তর শিখনের কি ধরনের পরিবর্তন বা উন্নতি ঘটে চলেছে যে সম্পর্কে অবহিত করে।

(x) প্রত্যেক শিশুর চাহিদা, বিশেষ চাহিদা ও প্রয়োজনীয়তা নির্ণয় করতে সাহায্য করে।

(xi) শিক্ষার্থীর প্রয়োজন অনুযায়ী পদ্ধতির পরিবর্তন পরিকল্পনা করতে সাহায্য।

(xii) শিক্ষার্থীকে যে-কোনো তথ্যের অন্তর্নিহিত অর্থ বুঝতে শেখানো, ধীরে ধীরে তাকে বুঝতে শেখানো সে কী পারে। তাকে কী কী চেষ্টা করতে হবে। কোন কোন বিষয়ে তার মধ্যে উৎসাহ আছে এবং সে কী পছন্দ করে ও সে কী পছন্দ করে না তা চিহ্নিত করা।

(xiii) পাঠক্রম বিষয়ে প্রত্যাশার কতদূর পর্যন্ত একজন শিক্ষার্থীর পক্ষে অর্জন করা সম্ভব তা নির্দেশ করে।

(xiv) শ্রেণিশিখন পদ্ধতির উন্নতি ঘটানো।

(xv) শিক্ষার্থীর উন্নতির প্রমাণ বা দিক নির্দেশকে যথাযথভাবে শিক্ষার্থীর পিতামাতার কাছে প্রেরণের চেষ্টা করা।

(xvi) প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে স্বমূল্যায়নের উপযোগী হয়ে ওঠার সামর্থ্য প্রদান করা।

(xvii) প্রত্যেক শিক্ষার্থীর শিখন উন্নতিতে সহায়তা প্রদান করা।

শিক্ষার্থীর সার্বিক মূল্যায়ন কী ?

'সার্বিক' শব্দটি থেকে বোঝা যায় শিশুর সামগ্রিক (Holistic) উন্নতির দিক নির্দেশ করে। যা পাঠক্রমিক ও সহ পাঠক্রমিক সকল ক্ষেত্রের সামগ্রিক উন্নতি। নতুন দৃষ্টিকোণে শিশুর সার্বিক বিকাশের ক্ষেত্র হিসাবে পাঠক্রমিক ও সহ পাঠক্রমিক উভয় বিষয়টিকে পাঠক্রমিক বিষয় হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর জ্ঞান বা ধারণামূলক (Cognitive) সামর্থ্যের ওপর যেমন জোর দেওয়া হচ্ছে তেমনি একই সঙ্গে শিক্ষার্থীর শারীরিক ও পেশি সঞ্চালন সংক্রান্ত উন্নতি, সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক উন্নতি, ভাষার উন্নতি, বৌদ্ধিক উন্নতি ও সৃষ্টিশীলতা ও নান্দনিকতামূলক শিখন দক্ষতার বিকাশের ওপর সমগুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। তাই এই মূল্যায়ন সার্বিক।

শিক্ষার্থীর সার্বিক মূল্যায়নের বিভিন্ন ক্ষেত্র ঃ

যশপাল কমিটি সুপারিশ করেছিল ভারমুক্ত শিক্ষাপদ্ধতির। আর জাতীয় পাঠক্রমের রূপরেখা ২০০৫, শিক্ষার অধিকার আইন ২০০৯, রাষ্ট্রীয় মাধ্যমিক শিক্ষা অভিযান ও পশ্চিমবঙ্গ সরকারের নতুন ক্রিড়ানীতির দৃষ্টিভঙ্গির নথির উপর ভিত্তি করে শিশুর সামগ্রিক বিকাশের বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে শিশুর পাঠক্রম ও পাঠ্যসূচি তৈরি করা হয়েছে। শিশুর সার্বিক বিকাশের All Round Development এর জন্য পাঁচটি বিভাগের উপর সর্বাধিক গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। যথা—

(i) শারীরিক বিকাশ ও সূক্ষ্ম-স্থূল পেশির বিকাশ (Physical & Motor Development)

(ii) সামাজিক ও আবেগের বিকাশ (Social & Emotional Development)

(iii) বৌদ্ধিক বিকাশ (Cognitive Development)

(iv) ভাষার বিকাশ (Language Development)

(v) সৃজনাত্মক ও নান্দনিক বিকাশ (Creative & Aesthetic Development)

মূল্যায়ন

কখন মূল্যায়ন করা জরুরি ?

'কী মূল্যায়ন করব' এই প্রশ্নের সঙ্গে সঙ্গে যে প্রশ্নটি মনে আসে যে কখন কখন এই মূল্যায়ন প্রক্রিয়া চলবে। শিখনের বহিঃপ্রকাশের মূল্যায়ন পঠন-পাঠনে পদ্ধতির সঙ্গে অবিচ্ছিন্নভাবে/নিরবচ্ছিন্নভাবে চলতে থাকে। মূল্যায়ন নীচের যে-কোন সময়সূচি মেনেই চলতে পারে— মূল্যায়ন কালকে দুটি ভাগে ভাগ করা যায়।

(i) নিয়মিত মূল্যায়ন (ii) নির্দিষ্ট সময় অন্তর মূল্যায়ন

(i) নিয়মিত মূল্যায়ন (Formative Evaluation) ঃ শ্রেণিকক্ষের ভেতরে বা বাইরে পরিস্থিতিভিত্তিক শিক্ষার্থীর সঙ্গে শিক্ষকের নিরন্তর আন্তঃক্রিয়া ও অবিচ্ছিন্ন মূল্যায়ন।

(ii) নির্দিষ্ট সময় অন্তর মূল্যায়ন ঃ ৩ বা ৪ মাস অন্তর একবার শিক্ষক/শিক্ষিকা সংগৃহীত তথ্য বিশ্লেষণ করবেন এবং মতামত জানাবেন।

৬.১.৫ প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন

আমরা যখন একটা কিছু রান্না করি তখন নুন, মশলা দেওয়ার পরে একটু চেখে দেখে নিই নুন, মশলা ঠিক হয়েছে কিনা অর্থাৎ ডায়গনিসিস করতে চাইছি— নুন মশলা ঠিক হয়েছে কিনা? নুন কম মনে হলে আবার একটু নুন দিয়ে, আবার একটু চেখে দেখি, যতক্ষণ পর্যন্ত সঠিক স্বাদটা না আসে ততক্ষণ পর্যন্ত আমরা এই কাজটা চালিয়ে যায়।

আবার যদি নুন বেশি হয়ে যায় তাহলে একটু পরিমাণ মতো মিষ্টি দিয়ে নুন এর অতিরিক্ত মাত্রা কমিয়ে দেওয়া হয়। আবার হলুদ বেশি হলে একটু শাকপাতা দিয়ে হলুদ বেশি ভাবটা কাটাতে চেষ্টা করি। এরপর আবার চেখে নিশ্চিত হই যে রান্নাটা কাঙ্ক্ষিতমানে পৌঁছেছে। তারপর অতিথিদের পরিবেশনের প্রস্তুতি শুরু করি। অতিথিদের পরিবেশনের আগে পর্যন্ত খাবারের গুণমান বৃদ্ধির জন্য যে সকল প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে আমরা চলি তা সবই হলো প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন বা Formative Evaluation (Assessment for learning)। আর রান্নার শেষে যখন ঐ খাদ্যটিকে সুন্দর সুসজ্জিত প্লেটে করে অতিথিদের ভোজসভাতে পরিবেশন করা হলো তখন ঐ পর্যায়টি হলো সেই অবস্থা যেখানে রান্নাটি সম্পূর্ণ প্রস্তুত হয়ে গিয়েছে তখন অতিথিরা ঐ খাবারটি খেয়ে তাদের সিদ্ধান্ত জানাবেন যে রান্নাটি কতটা সুন্দর ও সুস্বাদু হয়েছে। অর্থাৎ খাদ্যের গুণাগুণ বিচার করবেন বা Judgement দেবেন সেটি হলো পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন বা Summative Evaluation বা Assessment of learning এই পর্যায়ের সময়টিতে কোনরূপ সংশোধন বা সহায়তা পাওয়া যায় না বা করা যায় না। এই পর্যায়টি প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের সময়ে শেখা বিষয়ের চূড়ান্ত শেখার দক্ষতার সিলমোহর দেয়। এখানে কোন দুর্বলতা দেখা দিলে পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের ফলাফলের ভিত্তিতে পরিবর্তিত সংশোধনমূলক প্রকল্প গ্রহণ করে সেই দুর্বলতা দূর করতে হয়।

আবার অন্য একটি উদাহরণ দিয়ে বোঝানো যেতে পারে অথবা যখন কোন একটা ছবি আঁকি তখন একটু দাগ টানি, একটু রং করি, একটু মুখ তুলে মাঝে মাঝে দেখে নিই টুকরো টুকরো আঁকিবুকিগুলো ঠিকমতো হচ্ছে তো? এরপর সমগ্র ছবিটা আঁকা হয়ে গেলে দূরে দাঁড়িয়ে বিভিন্ন কোণ থেকে দেখে নিতে চাই রং, থিম, তুলির টান, ছায়া সবকিছু ঠিকঠাক হয়েছে তো? ছবি আঁকতে আঁকতে একটু মাথা তুলে দেখে নেওয়াটা প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন আর আঁকার শেষে দূরে দাঁড়িয়ে বিভিন্ন দৃষ্টিকোণে সমগ্র বিষয়টির মূল্যায়ন হলো Summative Evaluation.

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন বা কার্যসমাপ্তি মূল্যায়ন বা Summative Evaluation : একটি নির্দিষ্ট সময়ের শেষে শিক্ষণ উদ্দেশ্যগুলো কী পরিমাণে অর্জিত হয়েছে যে সম্পর্কিত তথ্য সংগ্রহকে কার্যসমাপ্তি (Summative) মূল্যায়ন বলে। কোন কোর্স সমাপ্তিতে শিক্ষার্থীরা প্রত্যাশিত শিখন সামর্থ্যগুলো কী পরিমাণে অর্জনে সক্ষম হয়েছে তা নির্ণয় করে। এই প্রকারের মূল্যায়নে বহির্মূল্যায়ন, শিক্ষককৃত অভীক্ষা, রেটিং প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়। এই মূল্যায়নের প্রধান উদ্দেশ্য গ্রেড নির্ধারণ হলেও কোর্স উদ্দেশ্যের যথার্থতা ও শিখন শিক্ষণের কার্যকারিতা সম্পর্কিত তথ্য সকল এর মাধ্যমে সংগ্রহ করা হয়। এছাড়াও শিখন শিক্ষণের কার্যকারিতা শিক্ষার্থীর নিকট গ্রহণযোগ্য হয়েছে কিনা তা বিচার করা হয়। শিখন শিক্ষণ কর্মসূচির শেষে এর কার্যকারিতা বিচারই Summative Evaluation। এটা শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার পরিমাপ, দৈনন্দিন অগ্রগতির পরিমাপ নয়। এখানে বৌদ্ধিক আচরণের উপরই গুরুত্ব আরোপ করা হয় তার মাঝে মধ্যে অবশ্য মনসঞ্চালক (Psychomotor) ক্ষেত্রেও বিচার করা হয়। এই বিচারমূলক পরিমাপের মূল উদ্দেশ্য শংসাপত্র প্রদান।

- শিক্ষার্থীদের শিক্ষাদানের সময় মনে রাখতে হবে '5 Wh' ঃ

  Whom— কাকে শিক্ষা দিচ্ছি

  Where— কোথায় শিক্ষা দিচ্ছি

  Why— কেন শিক্ষা দিচ্ছি

  When— কখন শিক্ষা দিচ্ছি

  How— কীভাবে শিক্ষা দিচ্ছি

৬.১.৬ প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ও তুলনামূলক আলোচনা :

প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন (পাঠ চলাকালীন মূল্যায়ন)	পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন (পর্বের শেষে মূল্যায়ন)
1. কোনো শিখন প্রক্রিয়ায় শিক্ষণ শিখনের সময় শিখনের নীতি, উৎকর্ষতা ও অগ্রগতি প্রত্যাশা অনুযায়ী হচ্ছে কিনা ইত্যাদি বিচারের যে মূল্যায়ন করা হয় তাকে প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন বলে।	1. একটি নির্দিষ্ট সময়ের শেষে শিখন সামর্থ্য ও শিক্ষণ উদ্দেশ্যগুলো কী পরিমাণে অর্জিত হয়েছে সে সম্পর্কিত তথ্য সংগ্রহকে কার্যসমাপ্তিতে বা পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন বলে।
2. শ্রেণিকক্ষের ভিতরে বা শ্রেণিকক্ষের বাইরে বা খেলার মাঠের পরিবেশে পরিস্থিতি ভিত্তিক শিক্ষার্থীর সঙ্গে শিক্ষকের নিরন্তর আন্তঃক্রিয়া ও অবিচ্ছিন্ন মূল্যায়ন। এর উদ্দেশ্য শিক্ষার্থীর শিখনের উন্নতি এবং শিক্ষকের শিক্ষণ শিখনের উন্নতি ঘটানো।	2. একটি পর্যায়ের সমাপ্তিতে শিক্ষার্থীরা প্রত্যাশিত শিখন সামার্থ্যগুলো কী পরিমাণে অর্জনে সক্ষম হয়েছে তা বিচারকরণ করে বা নির্ণয় করে এই মূল্যায়ন।
3. শিক্ষা প্রক্রিয়ার শিক্ষণ শিখনের সময় শিক্ষার্থীর অগ্রগতি সম্পর্কীয় সবলতা, দুর্বলতা, লক্ষ্যমাত্রা ও শিখন-শিক্ষণ তথ্য সংগ্রহে প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ব্যবহার করা হয়। এটি রোগীর রোগ নির্ণায়ক পদ্ধতির মতো শিখনে কোথায় কোনো এবং কী এই দুর্বলতা তা নির্ণয় করা যায়।	3. Summative Evaluation বিচারকরণ মূলক। এর উদ্দেশ্য হলো শিক্ষণ-শিখন প্রক্রিয়ার গুণগত মান নির্ধারণ করা। নির্দিষ্ট কর্মসূচির শেষে উক্ত কার্যসূচির উদ্দেশ্যের সার্থকতা প্রতিপন্ন করাই হলো এর কাজ।
4. এটা শিক্ষার্থীর ঐ পাঠ্যাংশের বিষয়ে শিক্ষার্থীর বোঝাপড়ার দক্ষতা ও নির্দেশাবলি সম্বন্ধে অগ্রগতির মূল্যায়ন ও দুর্বলতা নির্ণয় করা।	4. একটি পর্যায়ে শিক্ষার্থীর অগ্রগতির পরিমাপ। প্রধানত বৌদ্ধিক ও শারীরিক ও মনশ্চালক (Psychomotor) ক্ষেত্রে বিবেচনা করা হয়।
5. শিক্ষণ শিখন চলাকালীন সময়ে শিক্ষক- শিক্ষিকা ও শিক্ষার্থী উভয়েরই সাফল্য ব্যর্থতার সম্পর্কে নিরবচ্ছিন্ন তথ্য সংগ্রহ করার পদ্ধতি।	5. পরিকল্পিত শিক্ষণ শিখনকে সমর্থন এবং তাকে গ্রহণ করা যায় কিনা ইত্যাদি বিচারকরণ করা যায় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নে।
6. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নে দেখে নেওয়া হয় শিক্ষণ শিখন চলাকালীন শিক্ষার্থী কতটা সফল হয়েছে, কোথায় কোথায় ভুল হচ্ছে, কীপরিমাণে সংশোধন প্রয়োজন। কী কী ধরনের সংশোধনী শিক্ষণ শিখনের প্রয়োজন সে সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে অর্থাৎ Feedback দেয়। এখানে শিক্ষণ শিখন কর্মসূচির সম্পর্কে জানার অবকাশ আছে। তাই এটা বিকাশমূলক মূল্যায়ন।	6. একাধিক প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের শিক্ষার্থীর গুণগুলোকে সবল করে, দুর্বলতা গুলোকে কাটিয়ে তোলে, তাই শিক্ষা পাঠক্রমের অন্তিম পর্যায়ে শিক্ষার্থীর সার্বিক (জ্ঞানগত, অচরণগত ও অঙ্গসঞ্চালন) অবস্থার মূল্যায়ন প্রয়োজন। শিক্ষার্থী জ্ঞান গঠনের কোন কোন স্তরগুলো পেরিয়ে এসেছে বা জীবন দক্ষতার বিকাশের কোন স্তরে সে দাঁড়িয়ে আছে তা চিহ্নিত করা প্রয়োজন।

প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন (পাঠ চলাকালীন মূল্যায়ন)	পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন (পর্বের শেষে মূল্যায়ন)
7. অন্যদিকে শিক্ষকের শিক্ষণ শিখন পদ্ধতির সংশোধন প্রয়োজন কিনা তারও নির্দেশ প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের তথ্য বিশ্লেষণ করে পাওয়া যায়।	7. কোনো পর্যায়ের শেষে শিক্ষার্থীরা প্রত্যাশিত শিখন সামর্থ্যগুলো কী পরিমাণে অর্জনে সক্ষম হয়েছে তা নির্ণয় করে।
8. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীর চাহিদা নির্ণয় করা যায় তেমনি এই চাহিদা পূরণের ব্যবস্থাও গ্রহণ করা হয়।	8. এই মূল্যায়নে নম্বর ও গ্রেড নির্ধারণ হলেও পাঠক্রমের উদ্দেশ্যের যথার্থতা ও শিক্ষণ শিখনের কার্যকারিতা সম্পর্কিত তথ্য এর মাধ্যমে বিচারকরণ করা হয়। এছাড়াও পাঠক্রমের কার্যকারিতা শিক্ষার্থীদের নিকট গ্রহণযোগ্য হয়েছে কিনা তা বিচার করা হয়।
9. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন সূচক নিয়মিতভাবে কিছু সময় অন্তর ব্যবহার করা হয়।	9. পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন একটি নির্দিষ্ট সময়ের শেষে শিক্ষণ উদ্দেশ্যগুলো কী পরিমাণে অর্জিত হয়েছে সে সম্পর্কে তথ্যসংগ্রহ।
10. শিক্ষার্থীর গুণগত আচরণ, দক্ষতা ও অবশিষ্ট গুলি শিক্ষক প্রয়োজন মতো লিপিবদ্ধ করবেন এবং দুর্বলতা দূরীকরণে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন।	10. শিক্ষার্থী কাম্য সামর্থে কতটা পৌঁছাবে সমর্থ হলো তা লিপিবদ্ধ করা হচ্ছে। শিক্ষার্থীর অন্তর্নিহিত সত্ত্বার প্রকাশ এর বিকাশের ধারার লিপিবদ্ধ করা এবং শিক্ষার্থীকে একটি স্তর থেকে আবার স্তরে নিয়ে যাওয়া। শিক্ষণ শিখন পদ্ধতির উন্নতি সাধনের পরিমাপ করা।
11. পাঠ্যাংশের উপরে পর্যবেক্ষণ শ্রেণিকাজ মৌখিক প্রশ্ন লিখিত ক্লাস টেস্ট অ্যাসাইন্‌মেন্ট (Assignment) অভিপ্রদর্শন ও দক্ষতা পরিমাপ ক্যুইজ, বিতর্ক, তাৎক্ষণিক বক্তৃতা প্রকল্প, দলগত আলোচনা পোর্টফোলিও বিচার করা নাচ, গান, নাটক, খেলা ইত্যাদি মূল্যায়ন পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে ব্যবহারিক মূল্যায়নে।	11. নির্দিষ্ট সময়কাল শেষে বা পর্বশেষে পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন অনুষ্ঠিত হবে। লিখিত মূল্যায়ন, ব্যবহারিক ও মৌখিক মূল্যায়ন, প্রকল্প, Role Play, Picture Reading, Flash Cards, Drawings, Story Telling, Story Making ইত্যাদি দক্ষতার মূল্যায়ন পর্যবেক্ষণ ভিত্তিক মূল্যায়ন
12. প্রতিটি পাঠ্যাংশের প্রত্যাশিত শিখন সামর্থ্যগুলো কী পরিমাণে অর্জিত হয়েছে সে সম্পর্কে তথ্য প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নে বিশেষ প্রয়োজন।	12. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন একে অপরের পরিপূরক।
13. এই ধরনের মূল্যায়নে সাধারণত শিক্ষককৃত অভীক্ষাই ব্যবহার করা হয়। এই মূল্যায়নের মূল্যায়নকারী শিক্ষণ শিখন কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করেন এবং এই কর্মসূচির উন্নতি করতে সচেষ্ট।	13. এই প্রকার মূল্যায়নে বহিঃমূল্যায়ন, শিক্ষককৃত অভীক্ষা, রেটিং প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়।

প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন (পাঠ চলাকালীন মূল্যায়ন)	পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন (পর্বের শেষে মূল্যায়ন)
14. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের ভিত্তিতে কী ধরনের সংশোধনী প্রক্রিয়া গ্রহণ ও বাস্তবায়ন হয়েছে তার উপর নির্ভর করে SUMMATIVE EVALUATION এর সাফল্য।	14. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন যেখানে শেষ করে সেই অবস্থান থেকে পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন শুরু হয়।
15. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন প্রধানত Diagnostic।	15. পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন Judgemental.
16. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন ক্ষেত্রে গুণগত আচরণ ও দক্ষতা লিপিবদ্ধ করতে হবে। (কোনো নম্বর রিপোর্ট কার্ডে দেওয়া উচিৎ নয়।)	16. পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ক্ষেত্রে নম্বর ও গ্রেড উভয়েরই ব্যবহার রিপোর্ট কার্ডে ঘটে।
17. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন শিক্ষার্থীর দৈনন্দিন অগ্রগতির পরিমাপক।	17. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নে শিক্ষার্থীর যে দৈনন্দিন অগ্রগতি পরিমাপ করা হয়েছিল তারই চূড়ান্ত গুণগত মানের বিচার করণ হলো পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন।
18. প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়নের সূচক হলো গুনগত আচরণ ও দক্ষতা মূলক আচরণ ঃ (a) প্রশ্নের প্রাসঙ্গিকতার দক্ষতা (b) অনুসন্ধানমূলক প্রশ্ন করার দক্ষতা (c) প্রশ্ন বুঝতে পারার দক্ষতা (d) কথোপকথনের সাবলীলতার দক্ষতা (e) সাবলীল উত্তর প্রদানের দক্ষতা (f) প্রশ্ন উত্তরের চিন্তন দক্ষতা ইত্যাদি	18. পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের সূচক বিষয়কেন্দ্রিক বৈশিষ্ট্য ভিত্তিক মূল্যায়নের সূচক হয়ে থাকে। যেমন ব্রতচারীর ক্ষেত্রেঃ a. নৃত্যালির গানটির সঠিক শব্দ উচ্চারণসহ সঠিক সুর, তাল, ছন্দে ও মুদ্রায় ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তির সঙ্গে অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ। (75% and above) Grade A b. নৃত্যালির গানটির সঠিক শব্দ উচ্চারণসহ সঠিক সুর, তাল, ছন্দে গাইতে পারলেও নৃত্যের অল্প কয়েকটি মুদ্রাসহ ভঙ্গি সঠিকভাবে অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ নয়। (50% and above) Grade B c. নৃত্যালির গানটি সম্পূর্ণ পারলেও সঠিক সুর, তাল, ছন্দ ও মুদ্রায় সম্পূর্ণ অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ নয়। (25% and above) Grade C d. নৃত্যালির গানটি সম্পূর্ণ মুখে বলতে ও সঠিক মুদ্রায় অভিপ্রদর্শন করতে অসমর্থ। (Below 25%) Grade D

Part-IV

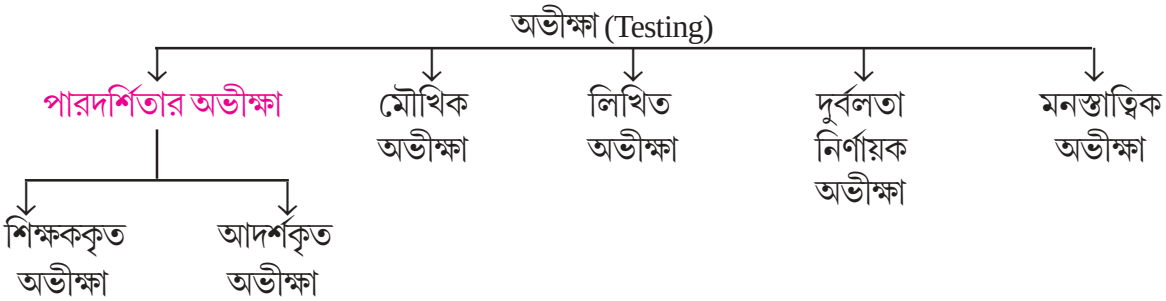
৭.১.১ মূল্যায়নের কৌশল (Tools and Techniques of Evaluation)

মূল্যায়নের কৌশল বলতে বোঝায় যার সাহায্যে মূল্যায়ন করা হয়। মূল্যায়নের অন্যতম উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীকে সঠিক পরিমাপ করা যেমন, তার শারীরিক, মানসিক, শিক্ষাগত, সামাজিক, প্রাক্ষোভিক ও ব্যক্তিত্ব ইত্যাদি দক্ষতা বা গুনাবলি পরিমাপ করা। এজন্য প্রয়োজন বিভিন্ন ধরনের পরিমাপক বা কৌশল। একটি মূল্যায়নের সাফল্য নির্ভর করে সঠিক উৎকর্ষ বৈধ বিশ্বাসযোগ্য কার্যকরী মূল্যায়ন কৌশলের উপর। প্রচলিত মূল্যায়নের পদ্ধতিগুলোর বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী চারভাগে ভাগ করা যায়–

(i) অভীক্ষা (Testing), (ii) নিরীক্ষণ (Observation), (iii) স্বীয় মতামত প্রকাশ (Self Reporting), (iv) প্রতিফলন পদ্ধতি (Projective Techniques)

৭.১.২ অভীক্ষা (Testing) ঃ

অভীক্ষা হলো পরিমাপের যন্ত্র বা কৌশল, যা মূল্যায়নে সাহায্য করে। অভীক্ষা হলো কতকগুলি কার্যাবলি যা কোনো নির্দিষ্ট সময়ে ব্যক্তির বিশেষ কোনো আচরণ পরিমাপে ব্যবহৃত হয়। শিক্ষার বিভিন্ন উদ্দেশ্য পরিমাপের জন্য বিভিন্ন ধরনের অভীক্ষা ব্যবহৃত হয়। এই অভীক্ষাগুলি নিম্নলিখিত ভাগে ভাগ করা যায়।



(ক) পারদর্শিতার অভীক্ষা (Achievement test) ঃ

এই অভীক্ষার সাহায্যে শিক্ষার্থীদের বিষয় ও শ্রেণিভিত্তিক পারদর্শিতা বা দক্ষতা পরিমাপ করা যায়। এই অভীক্ষার দ্বারা শিক্ষার্থীদের কোন বিষয়ে কতটুকু জ্ঞান বা দক্ষতা অর্জন হয়েছে তা জানা যায়। পারদর্শিতার অভীক্ষা দুই প্রকার—

(i) শিক্ষককৃত পারদর্শিতার অভীক্ষা

(ii) আদর্শকৃত পারদর্শিতার অভীক্ষা

(i) শিক্ষককৃত পারদর্শিতার অভীক্ষা ঃ শিক্ষককৃত অভীক্ষা সাধারণত ও প্রধানত শিক্ষকগণই করে থাকেন। পরিসংখ্যান শাস্ত্রের দ্বারা এগুলিকে সব সময় যাচাই করা হয় না এবং এর কোনো আদর্শমান থাকতে পারে, নাও থাকে না। শিক্ষক তাঁর পাঠদান পদ্ধতির সফলতা সম্পর্কে অবহিত হতে এবং শিক্ষার্থীরা শিক্ষার উদ্দেশ্য কী পরিমাণে অর্জন করেছে তা জানতে শিক্ষককৃত পারদর্শিতার অভীক্ষা ব্যবহৃত হয়। লিখিত মূল্যায়ন বা কোনো একটি খেলায় শিক্ষার্থীর দক্ষতার পরিমাপ করতে শিক্ষককৃত অভীক্ষার সাহায্যও নেওয়া যেতে পারে।

(ii) আদর্শকৃত পারদর্শিতার অভীক্ষা ঃ আদর্শায়িত হলো সেই অভীক্ষা যা পরিকল্পিত পরিসংখ্যান শাস্ত্রের কষ্টিপাথর যাচাই করা হয় এবং যার আদর্শমান আছে। এটি অবশ্যই স্বীকার্য যে আদর্শকৃত পারদর্শিতার অভীক্ষা শিক্ষককৃত পারদর্শিতার অভীক্ষা থেকে উন্নতমানের। আদর্শায়িত অভীক্ষা প্রস্তুতে অনেক সময় অর্থ ও শ্রম প্রয়োজন হয়। শিক্ষার্থীদের বর্তমান পাঠক্রমের শারীরিক সক্ষমতার অভীক্ষা হলো একটি জাতীয় স্তরের আদর্শকৃত শারীরিক সক্ষমতার অভীক্ষা। রাজ্যের শিক্ষার্থীদের শারীরিক সক্ষমতা জাতীয় স্তরের মানের পরিপ্রেক্ষিতে বিচার করা হয়।

(খ) মৌখিক অভীক্ষা ঃ এক্ষেত্রে প্রশ্ন ও উত্তর সবই মৌখিকভাবে উপস্থাপিত হয়ে থাকে। শিক্ষার্থীর পঠন ক্ষমতা, উচ্চারণ নির্ভুলতা, গুছিয়ে বলার দক্ষতা, জ্ঞানের গভীরতা প্রভৃতির মূল্যায়ন করা হয়। অতীতে মৌখিক অভীক্ষার যথেষ্ট প্রচলন ছিল। বর্তমানে কোনো কোনো ক্ষেত্রে এই অভীক্ষার প্রচলনও আছে।

১। প্রয়োজন মতো প্রশ্ন করার সুযোগ থাকায় জ্ঞনের গভীরতা পরিমাপ করা যায়।

২। বাচনভঙ্গি, গুছিয়ে বলার ক্ষমতা, বোঝানোর ক্ষমতা ইত্যাদি পরিমাপ করা যায়।

৩। যারা লিখতে অক্ষম বা যাদের অস্পষ্ট হাতের লেখা, তাদের জ্ঞানের পরিমাপ করা সুবিধা জনক।

৪। এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীর প্রতিক্রিয়া সহজে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

৫। শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত বিষয় জানবার ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি সুবিধাজনক।

(গ) লিখিত অভীক্ষা ঃ বর্তমানে প্রচলিত অভীক্ষা লিখিত অভীক্ষার প্রকৃষ্ট উদাহরণ। এখানে বিষয়ের উপর ভিত্তি করে কতকগুলি প্রশ্ন করা হয়। শিক্ষার্থীরা ওইসব প্রশ্নের উত্তর দেয়। উত্তরগুলির মান নির্ধারণ করা হয়। লিখিত অভীক্ষাকে এক ধরনের শিক্ষককৃত পারদর্শিতার অভীক্ষাও বলা যেতে পারে। এই ধরনের অভীক্ষায় সাধারণত চার প্রকৃতির প্রশ্ন থাকে।

(I) নৈর্ব্যক্তিক, (II) অতি সংক্ষিপ্ত উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন, (III) সংক্ষিপ্ত উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন, (IV) রচনাধর্মী উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন

লিখিত অভীক্ষা

- নৈর্ব্যক্তিক
- অতি সংক্ষিপ্ত উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন
- সংক্ষিপ্ত উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন
- রচনাধর্মী উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন

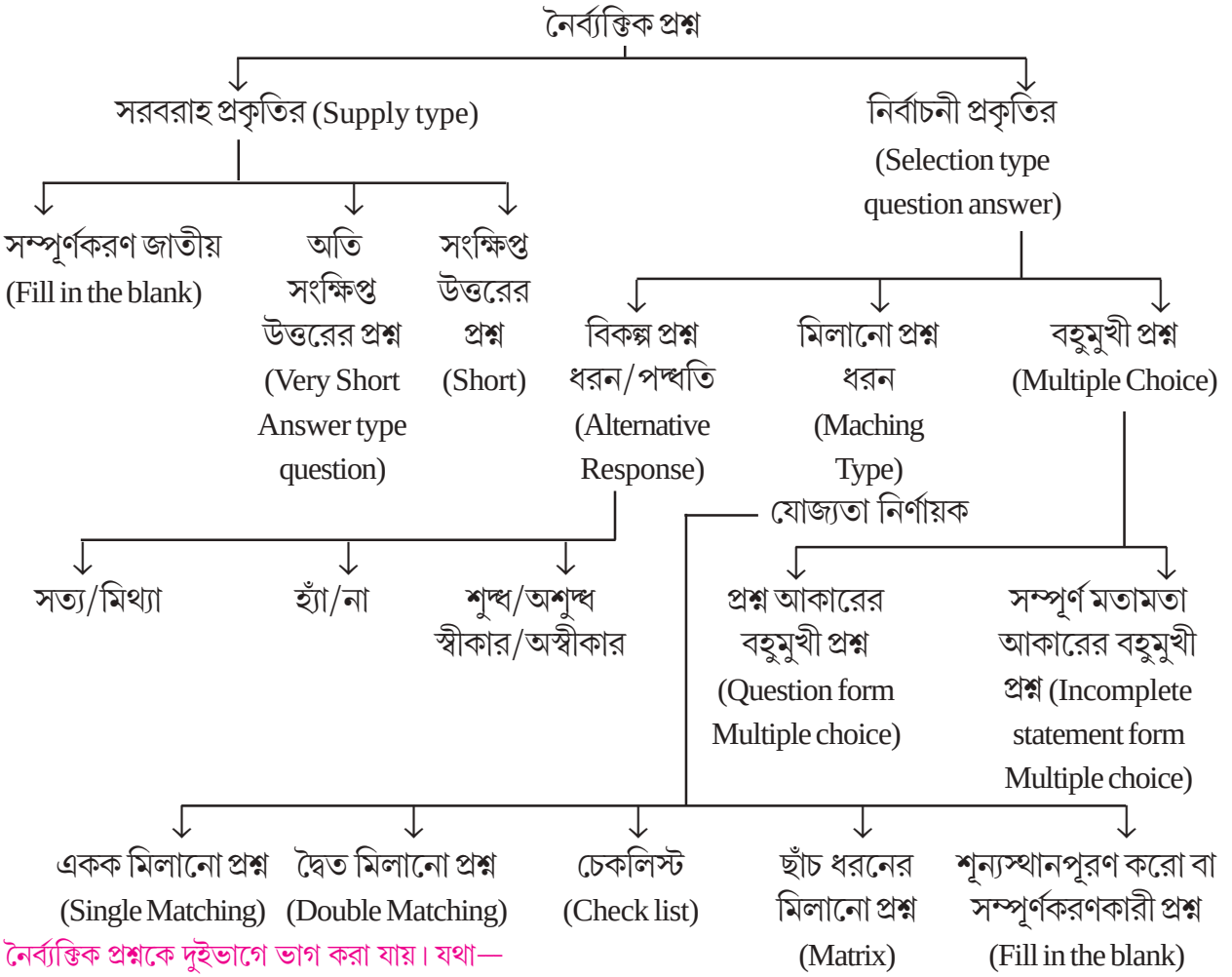
৭.১.৩ (I) নৈর্ব্যক্তিক অভীক্ষা (Objective Test)

নৈর্ব্যক্তিক অভীক্ষা হলো সুগঠিত প্রশ্নের সমন্বয়। এখানে উত্তরের জন্য শিক্ষার্থীকে একটি বা দুটি শব্দ সরবরাহ করতে হয় বা কতিপয় বিকল্প উত্তর থেকে সঠিক উত্তরটি নির্দিষ্ট করতে হয়। নৈর্ব্যক্তিক অভীক্ষা হলো এমন একটি অভীক্ষা যার অভীক্ষাপদগুলি এমনভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে যেখানে—

(ক) অভীক্ষাপদগুলি অভীক্ষা গ্রহণকারীদের নিকট একই অর্থ বহন করে।

(খ) অভীক্ষাপদের উত্তরগুলি একই হয়। অর্থাৎ যাঁরা উত্তরগুলোর মূল্যায়ন করেন তাঁদের কোনো প্রভাব পড়ে না। মূল্যমান বা নম্বরদান অপেক্ষাকৃত সহজ ও দ্রুত হয়। অনেক সময় যন্ত্রের সাহায্যে নম্বর দেওয়া হয়। ফলে সময় ও পরিশ্রমের সাশ্রয় হয়। সঠিকভাবে প্রশ্ন করা হলে নির্ভরযোগ্যতা বেশি হওয়া সম্ভব। উন্নত ধরনের মানসিক প্রক্রিয়া এর সাহায্যে পরিমাপ করা সম্ভব হয়।

নৈর্ব্যক্তিক অভীক্ষার শ্রেণিবিভাগ



নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্নকে দুইভাগে ভাগ করা যায়। যথা—

(A) উত্তর সরবরাহ প্রকৃতির প্রশ্ন (Supply Type Question)

(B) উত্তর নির্বাচন প্রকৃতির প্রশ্ন (Selection Type Question)

(A) উত্তর সরবরাহ প্রকৃতির প্রশ্ন (Supply type Question)

(i) উত্তর সরবরাহ প্রকৃতির প্রশ্ন ঃ যে সকল প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময় পরীক্ষার্থীকে সঠিক উত্তরটি কী হবে তা স্থির করে নিয়ে উত্তর দিতে হয় তাকে সরবরাহ প্রকৃতির প্রশ্ন বলা হয়।

সরবরাহ প্রকৃতির প্রশ্নগুলিকে আবার তিনটি উপশ্রেণিতে ভাগ করা যায়।

(a) সম্পূর্ণকরণ জাতীয় প্রশ্ন/শূন্যস্থান পূরণ (Fill in the blank Completion Type)

(b) অতি সংক্ষিপ্ত উত্তর সংবলিত প্রশ্ন (Very Short Answer Type Question)

(c) সংক্ষিপ্ত উত্তর সংবলিত প্রশ্ন (Short Answer Type Question)

(a) সম্পূর্ণকরণ জাতীয় প্রশ্ন ঃ একটি বা দুটি বাক্যে প্রশ্নটি প্রস্তুত করা হয়। এখানে প্রশ্নটি অসম্পূর্ণ থাকে। শিক্ষার্থীকে সঠিক উত্তরটি সরবরাহ করে সম্পূর্ণ করতে হয়।

উদাহরণ ঃ

(i) শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়ার পথ বন্ধ হলে হৃদযন্ত্রে _____ পৌঁছায় না।

(ii) অধিক রক্তপাত হলে রোগিকে _____ রাখতে হবে।

(B) নির্বাচনী প্রকৃতির উত্তরমূলক প্রশ্ন (Selection Type Question)

(ii) নির্বাচনী প্রকৃতির প্রশ্ন ঃ যে সকল প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময় সঠিক উত্তর কী হবে তা পরীক্ষার্থীদের নির্বাচন করে নিয়ে উত্তর দিতে হয় তাকে নির্বাচন প্রকৃতির (Selection Type Question) প্রশ্ন বলা হয়। একে অনেক সময় যথাক্রমে মুক্ত (Open type) এবং বদ্ধ (Closed type) বলা হয়। নির্বাচনী প্রকৃতির প্রশ্নকে প্রধানত ৩টি (তিনটি) উপশ্রেণিতে ভাগ করা যায়, যথা- (১) বিকল্পধর্মী প্রশ্ন (২) যোজ্যতা নির্নায়ক প্রশ্ন (৩) বহুমুখী নির্বাচনমূলক প্রশ্ন।

(a) বিকল্পধর্মী প্রশ্ন ঃ এটি নির্বাচন প্রকৃতির। সত্য-মিথ্যা/ হ্যাঁ-না/ শুদ্ধ-অশুদ্ধ/ স্বীকার-অস্বীকার উত্তরধর্মী প্রশ্নগুলিতে ঘোষণামূলক বিবৃতি বা উক্তি থাকে। শিক্ষার্থীকে সত্য-মিথ্যা, শুদ্ধ-অশুদ্ধ, হ্যাঁ-না, স্বীকার-অস্বীকার প্রভৃতি প্রকৃতিতে চিহ্ন দিয়ে উত্তর দিতে বলা হয়। বিকল্পধর্মী প্রশ্ন নিম্নলিখিত নানা প্রকারের হয়ে থাকে।

(i) হ্যাঁ / না প্রকৃতির

(ii) সত্য / মিথ্যা প্রকৃতির

(iii) শুদ্ধ / অশুদ্ধ প্রকৃতির

(iv) স্বীকার / অস্বীকার প্রকৃতির

(b) যোজ্যতা নির্ণায়ক প্রশ্ন (Matching Type Question) ঃ যোজ্যতা নির্ণায়ক প্রশ্ন নির্বাচনী প্রশ্নের অন্তর্গত। এখানে দুটি বা তিনটি সমান্তরাল স্তম্ভ থাকে। যেখানে দুটি স্তম্ভ থাকে তাকে বলা হয় একক যোজ্যতা নির্ণায়ক প্রশ্ন। আর যেখানে তিনটি স্তম্ভ থাকে তাকে বলা হয় দ্বি যোজ্যতা নির্ণায়ক প্রশ্ন।

(i) একক যোজ্যতা নির্ণায়ক প্রশ্ন (Single Matching Type Questions) ঃ এখানে দুটি সমান্তরাল স্তম্ভ থাকে। প্রথম স্তম্ভে প্রশ্নটিকে উপস্থাপন করা হয় এবং দ্বিতীয় স্তম্ভে ওই প্রশ্নের উত্তর দেওয়া থাকে। দ্বিতীয় স্তম্ভের এই উত্তরগলি প্রথম স্তম্ভের প্রশ্নের ক্রম অনুযায়ী হয় না। অদলবদল করে দেওয়া হয়। পরীক্ষার্থীর কাজ প্রথম স্তম্ভের প্রশ্ন অনুযায়ী স্তম্ভের উত্তরগুলি নির্দেশ করা।

(i) প্রশ্নঃ নীচের Column - A বিষয়ের সঙ্গে Column - B এর ঘটনাগুলির সম্পর্ক স্থাপন করো বা মেলাও।

Column - A	Column - B
(a) নিয়মিত ব্যায়াম	(a) উত্তরাধিকার সূত্রে পাওয়া বৈশিষ্ট্য ও শারীরিক সক্ষমতার উপর আংশিক প্রভাব বিস্তার করে।
(b) বিজ্ঞানসম্মত প্রশিক্ষণ	(b) শরীরের বিভিন্ন যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির উপর প্রভাব বিস্তার করে।
(c) বংশগতি	(c) বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ও শারীরিক সক্ষমতার উপর বিশেষ প্রভাব বিস্তার করে।
(d) সুশৃঙ্খল জীবনযাত্রা	(d) এক্ষেত্রে সক্ষমতা তাড়াতাড়ি আসে এবং সক্ষমতা দীর্ঘদিন বজায়ও থাকে।

(ii) দ্বি-যোজ্যতা নির্ণায়ক প্রশ্ন (Double Matching Type Questions) ঃ এখানে তিনটি সমান্তরাল স্তম্ভ থাকে। প্রথম স্তম্ভে প্রশ্নটিকে উপস্থাপন করা হয় এবং দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্তম্ভে প্রথম স্তম্ভের সম্পর্কিত বিষয় বা ঘটনা বা উত্তর দেওয়া থাকে। দ্বিতীয় বা তৃতীয় স্তম্ভের ঘটনা বা বিষয় ক্রম অনুসারে সাজানো থাকে না। অদলবদল করে দেওয়া হয়। পরীক্ষার্থীর কাজ হলো প্রথম স্তম্ভের বিষয় অনুযায়ী দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্তম্ভের ঘটনা বা বিষয়গুলি ক্রম অনুসারে সাজানো।

প্রশ্ন : নীচের Column - A-এর বিষয়ের সঙ্গে Column - B ও Column - C-এর বিষয়গুলি সম্পর্ক যুক্তকরে ক্রমানুসারে সাজাও।

Column - A	Column - B	Column - C
(i) ধমনির রক্তপাত	(i) কালচে লাল	(i) দিকহীনভাবে প্রবাহিত হয়।
(ii) শিরার রক্তপাত	(ii) উজ্জ্বল লাল	(ii) হৃদ্‌যন্ত্রের দিকে প্রবাহিত হয়।
(iii) জালিকার (কৈশিকের)	(iii) লাল	(iii) হৃদ্‌যন্ত্রের থেকে দূরে প্রবাহিত হয়।

(iii) বহুমুখী নির্বাচনমূলক প্রশ্ন (Multiple Choice Type) ঃ

এটি নির্বাচনমূলক প্রশ্ন বা নির্বাচনধর্মী প্রশ্ন। নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্নের মধ্যে সবচেয়ে বেশি এই ধরনের প্রশ্ন দেখা যায়। এখানে একটি সমস্যা দেওয়া হয় এবং একাধিক সম্ভাব্য উত্তর থাকে। শিক্ষার্থীকে উক্ত সম্ভাব্য উত্তরের মধ্যে একটিকে সঠিক বিবেচনা করে চিহ্নিত করতে হয়। এই ধরনের প্রশ্নে মূল সমস্যাটিকে (Problem) প্রশ্নের আকারেও দেওয়া যেতে পারে। এখানে একাধিক উত্তরগুলির সাধারণত বিকল্প গুচ্ছ (Alternative) বলে। এই বিকল্পগুলির মধ্যে যেটি সঠিক তাকে 'উত্তর' (Answer) বলে এবং অন্যান্যগুলিকে 'বিচলক' (Distractor) বলে।

(i) প্রশ্ন আকারে বহুমুখী নির্বাচনমূলক প্রশ্ন ঃ

নিম্নলিখিত কোন রোগটি অসংক্রামক রোগ?

(a) গুটি বসন্ত (b) ম্যালেরিয়া (c) হার্ট-অ্যাটাক (d) কলেরা

(ii) অসম্পূর্ণ বিবৃতির আকারের বহুমুখী নির্বাচনমূলক প্রশ্ন ঃ

গাড়ি চালানোর সময় হলুদ আলো দেখলে–

(a) সবুজ আলোর সংকেত পরিবর্তিত হয়ে হলুদ আলো দেখা গেলে গাড়ির গতি নিয়ন্ত্রণ করে 'stop' রেখার পিছনে দাঁড়াতে হবে।

(b) লাল সংকেত পরিবর্তিত হয়ে হলুদ আলো দেখা গেলে গাড়ি চালাতে হবে।

(c) তির চিহ্ন বিশিষ্ট সবুজ সংকেত শুধুমাত্র ওই দিকে গাড়ি এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার অনুমতি দেয়।

(d) কোনোটিই নয়।

(II) অতি সংক্ষিপ্ত উত্তর সংবলিত প্রশ্ন

অতি সংক্ষিপ্ত উত্তর সম্বলিত প্রশ্নের উত্তর একটি শব্দ থেকে একটি বাক্যে উত্তর দিতে হয়। এই ধরনের প্রশ্নে একটি উদ্দেশ্যকে বিচারকরণের জন্য ব্যবহার করা হয়। এর দ্বারা শিক্ষার্থীর জ্ঞান বিচার করা সম্ভব হয়। এই উত্তর দানের জন্য এক থেকে দু মিনিট সময় ও অর্ধেক নম্বর বা এক নম্বর বরাদ্দ করা হয়। অনেক ক্ষেত্রে অভীক্ষাপদটি প্রশ্নের আকারে উপস্থাপন করা হয় এবং প্রশ্নের পাশে উত্তরটি লেখার জন্য নির্দিষ্ট জায়গা থাকে। উত্তরটি সেখানে লিখতে হয়।

(i) মানব দেহে আয়োডিনের অভাবজনিত কারণে কী রোগ হয়?

(ii) শ্রবণে দুর্বলতাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের জন্য খেলার আয়োজন করবে?

(III) সংক্ষিপ্ত উত্তর সম্বলিত প্রশ্ন

রচনাধর্মী প্রশ্নে ও নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্নের উভয়ের অসুবিধা ছাড়া এই দুই প্রকারের প্রশ্নের সুফলের সংমিশ্রণ হলো সংক্ষিপ্ত উত্তর সম্বলিত প্রশ্ন। এই ধরনের প্রশ্নের উত্তর ৫০-৬০টি শব্দের মধ্যে এবং দুই থেকে ছয়টি বাক্যের মধ্যে উত্তর দিতে হয়। অতি অল্প শব্দের মধ্যে সঠিকভাবে বিষয়টি ব্যাখ্যা করবার দক্ষতা যেমন পরিমাপ করা সম্ভব হয় এবং এর মধ্যে দুই থেকে চারটি বলিষ্ঠ দক্ষতার নিদর্শন ও খুজে পাওয়া যায়।

উদাহরণ : (i) ড্রাগ কাকে বলে?

(ii) রক্তাল্পতা রোগের প্রতিরোধের দুইটি উপায় লেখো।

৭.১.৪ (IV) রচনাত্মক অভীক্ষা (Essay Type Test)

যে অভীক্ষায় অভীক্ষা প্রশ্নের উত্তর রচনাসদৃশ হয় তাকে রচনাত্মক অভীক্ষা বলে। রচনাত্মক পরীক্ষায় কোনো বিষয়ের পাঠক্রম থেকে কয়েকটি প্রশ্ন করা হয়। প্রশ্নপত্রে বিকল্প প্রশ্নও থাকে। পরীক্ষার্থীদের মূল বা বিকল্প প্রশ্ন থেকে কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর দিতে বলা হয়। পরীক্ষার্থী নিজের ভাষায় তার জ্ঞান ও বুদ্ধিমত্তা অনুসারে উত্তর দেয়। পরীক্ষক উত্তরপত্রগুলির গুণাগুণ বিচার করে নম্বর দেন।

- রচনাত্মক প্রশ্নে পরীক্ষার্থীর স্বাধীন মতামত প্রকাশের সুযোগ থাকায় শিক্ষার্থীর স্বাধীন চিন্তাধারা গড়ে ওঠার অবকাশ থাকে।
- শিক্ষার্থী নিজস্ব অভিজ্ঞতা ও মতামত প্রকাশের সুযোগ পায়।
- বক্তব্য সুশৃঙ্খলভাবে উপস্থাপিত করতে হয়, যার ফলে চিন্তাধারা ও সমস্যার যুক্তিগ্রাহ্য বিচার বিশ্লেষণ ক্ষমতা বিকাশ লাভ করে।
- বিষয়টিকে যুক্তিপূর্ণ ও উন্নত করার জন্য নির্দিষ্ট পাঠ্যপুস্তক ছাড়াও অন্যান্য মাধ্যম থেকেও জ্ঞান গঠনের সুযোগকে কাজে লাগিয়ে তার লেখাকে সমৃদ্ধ করবার সুযোগ পায়। এইভাবে আরো বেশি জ্ঞানলাভের জন্য শিক্ষার্থীরা প্রেরণা লাভ করে।
- রচনাত্মক উত্তরের মাধ্যমে পরীক্ষার্থীর বিষয়গত জ্ঞান যেমন বোঝা যায়, তেমনি তার প্রকাশ ক্ষমতার পরিচয় পাওয়া যায়।
- জ্ঞানের সামান্যীকরণের ক্ষমতা ও অতীত জ্ঞানের প্রয়োগ ক্ষমতা পরিমাপ করা যায়।
- জ্ঞান কোথায় শুরু হয়েছে, কোথায় শেষ হয়েছে তা রচনাত্মক উত্তরপত্র থেকে যাচাই করা যায়।
- রচনাত্মক উত্তরপত্রের আংশিক জ্ঞানের জন্য অংশত নম্বরের ব্যবস্থাও থাকে।

রচনাধর্মী পরীক্ষার প্রশ্নগুলির ভাগ ও তার উদাহরণ

(i) **বর্ণনামূলক প্রশ্ন ঃ** ভারতের জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি বর্ণনা করো।

(ii) **তুলনামূলক প্রশ্ন ঃ** সংক্রামক রোগ ও অসংক্রামক রোগের কারণগুলির তুলনা করো।

(iii) **কার্যকারণমূলক প্রশ্ন ঃ** রক্তাল্পতার কারণ ও মানবদেহে এর প্রভাব সম্বন্ধে যা জানো লেখো।

(iv) **বিচারমূলক প্রশ্ন ঃ** বন্যার সময় কী করা যাবে আর কী করা যাবে না সে সম্পর্কে তোমার মতামত লেখো।

(v) **সংক্ষিপ্তকরণ প্রশ্ন ঃ** হৃদ্‌যন্ত্র, ফুসফুস ও মস্তিষ্কের পুনরুজ্জীবন পদ্ধতিটি সংক্ষেপে বর্ণনা করো।

(vi) **সিদ্ধান্ত নির্ণায়ক প্রশ্ন ঃ** রাস্তার স্বয়ংক্রিয় আলোর সংকেতগুলির ব্যাখ্যা সম্পর্কিত বর্ণনা করো।

(vii) **শ্রেণি বিন্যাসকরণ প্রশ্ন ঃ** শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতা সম্পর্কিত উপাদান ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উপাদানগুলির শ্রেণিবিন্যাস করে বর্ণনা করো।

(viii) **সৃজনাত্মক প্রশ্ন ঃ** বিদ্যালয় স্বাস্থ্য প্রকল্পের একটি বাস্তব সম্মত পরিকল্পনা রচনা করো।

রচনাত্মক অভীক্ষাপত্রের শ্রেণিবিভাগ ও তার উদাহরণ

রচনাধর্মী প্রশ্ন

বিস্তৃত উত্তরমুখী প্রশ্ন | নিয়ন্ত্রণ উত্তরমুখী প্রশ্ন

বিস্তৃত উত্তরমুখী প্রশ্ন (Open ended question) ঃ এই ধরনের প্রশ্নের উত্তর যে কোন সূত্র থেকে তথ্য সংগ্রহ করে তা প্রয়োগ করবার স্বাধীনতা শিক্ষার্থীর থাকে। নির্দিষ্ট পরিচ্ছেদের বিষয়জ্ঞান ছাড়াও অন্যান্য পরিচ্ছেদ বা সূত্র থেকে তথ্য আহরণ ও সংযোজনের সুযোগ থাকে। শিক্ষার্থী তাদের নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি ও বিচার বুদ্ধিকে প্রয়োগ করতে পারে। এই ধরনের প্রশ্নের উদাহরণ–

(ক) বর্তমান অলিম্পিক গেমস্ সম্বন্ধে যা জানো আলোচনা করো।

(খ) নির্মল বিদ্যালয়ের রূপরেখা সম্বন্ধে তোমার ভাবনা বর্ণনা করো।

(গ) শারীরশিক্ষার কর্মসূচির মাধ্যমে কীভাবে মূল্যবোধের শিক্ষা বিকাশ লাভ করে তা নিয়ে আলোচনা করো।

নিয়ন্ত্রিত প্রশ্নপত্র ঃ নিয়ন্ত্রিত প্রশ্নপত্রে বিষয়বস্তু ও পরীক্ষার্থীদের উত্তরদান উভয়কেই নিয়ন্ত্রিত করা হয়, উদাহরণ–

(i) শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি সম্পর্কে আলোচনা করো।

(ii) ক্রীড়াক্ষেত্রে নিউটনের গতিসূত্রের ব্যবহার সম্পর্কে লেখো।

(১) উত্তরপত্রে ঐ বিষয়ের কোন কোন বা সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি যা উত্তরপত্রে থাকা উচিত বলে পরীক্ষক মনে করছেন তার বহি:প্রকাশ অতি অবশ্যই যেন প্রশ্নের ভাষার মধ্যে পাওয়া যায়।

(২) সম্পূর্ণ নম্বর পাওয়ার জন্য সমস্ত বিষয়গুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে উপস্থাপন করতে হবে, বা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি বিষয় উল্লেখ করলেই চলবে, সে সম্পর্কে সুস্পষ্ট নির্দেশ যেন প্রশ্নে থাকে।

(৩) প্রত্যাশিত প্রশ্নের প্রতিটি অংশের জন্য কত নম্বর নির্দিষ্ট থাকবে তা জানতে হবে। সতর্ক থাকতে হবে সমস্ত অংশগুলির নির্দিষ্ট নম্বরের সমষ্টি যেন মূল প্রশ্নের নম্বরের সমান হয়।

(৪) রচনাত্মক অভীক্ষার পয়েন্ট বা বিষয় ছাড়াও যুক্তিপূর্ণ ব্যাখ্যা, বক্তব্য, প্রকাশ্যে সাবলীলতা, উপস্থাপনে স্বচ্ছতা ইত্যাদির উপরেও গুরুত্ব আরোপ করা হয়। এর জন্য কত নম্বর নির্দিষ্ট করা হবে তা উল্লিখিত থাকবে।

(৫) রচনাত্মক প্রশ্নোত্তরে বিষয় বা পয়েন্টগুলোর উপর নম্বর গুরুত্ব অনুযায়ী বিভাজিত হয়।

রচনাত্মক প্রশ্নগুলি এই সাধারণত ধরনের হয়ে থাকে। যথা–

ব্যাখ্যা করো, আলোচনা করো, মূল্যায়ন করো, সংজ্ঞায়িত করো, তুলনামূলক আলোচনা করো, পার্থক্য নির্ণয় করো, সাদৃশ্য নির্ণয় করো ইত্যাদি।

রচনাত্মক অভীক্ষার প্রশ্ন তৈরি করবার কৌশল ও নম্বর দান

রচনাত্মক অভীক্ষার উচ্চমানের প্রশ্নপত্র প্রস্তুতে বিশেষ দক্ষতার প্রয়োজন। শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা পরিমাপের জন্য প্রশ্নপত্রকে সমন্বিত ও কতকগুলো বৈশিষ্ট্যের অধিকারী হতে হবে। অভীক্ষার প্রধান কাজ হলো অধিক ক্ষমতাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের পৃথক করা এবং দলের মধ্যে শিক্ষার্থীর উপযুক্ত স্থান সঠিকভাবে নির্ধারণ করা। উৎকর্ষ প্রশ্নের জন্য যা প্রয়োজন তা হলো–

(i) পাঠ্যসূচির বিভিন্ন অংশ বা অধ্যায়গুলির উপর প্রশ্ন থাকবে।

(ii) প্রতিটি প্রশ্নই উন্নতমানের হবে।

(iii) প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রত্যাশা অনুযায়ী প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে সক্ষম কিনা তা যাচাই করা।

(iv) প্রশ্ন সুস্পষ্ট হবে, দ্ব্যর্থবোধক হবে না।

(v) কোন স্তরের কৃতিত্ব পরিমাপ করছে সে সম্পর্কে নির্দিষ্ট হতে হবে।

রচনাত্মক প্রশ্নের সঠিক নম্বরদান পরিকল্পনা কেমন হবে ?

(i) প্রতিটি প্রশ্নপত্রের তিনটি 'কলম' করা যায়।

(ক) প্রথম কলমে থাকবে প্রশ্নের ক্রমিক নং।

(খ) দ্বিতীয় কলমে থাকবে প্রত্যাশিত উত্তর।

(গ) তৃতীয় কলমে থাকবে প্রতিটি অংশের জন্য নির্দিষ্ট নম্বর।

৭.১.৫ দূর্বলতা নির্ণায়ক অভীক্ষা (Diagnostic Test)

প্রতিটি বিদ্যালয়েই দেখা যায়, কোনো ধারণা বুঝতে ও শিখতে শিক্ষার্থীদের অসুবিধা হয়। ব্যক্তিভেদে, বিষয়ভেদে ও শ্রেণিভেদে এই অসুবিধার পার্থক্য দেখা যায়। শিক্ষা-শিখন প্রক্রিয়া কার্যকর করে তুলতে শিক্ষার্থীদের এই অসুবিধাগুলিকে নির্দিষ্টকরণ অপরিহার্য। নির্ণায়ক অভীক্ষা (Diagnostic Test) দ্বারা এটি করা সম্ভব।

কোনো কাজ সফলতার সঙ্গে করার জন্য যে বিশেষ দক্ষতার প্রয়োজন হয় তাকে পুঙ্খানুপুঙ্খ বিশ্লেষণ করে এবং শিক্ষার্থীরা যেসব সাধারন ভুল করে তাকে ভিত্তি করে যে অভীক্ষা প্রস্তুত হয় তাকে নির্ণায়ক অভীক্ষা বলে। নির্ণায়ক অভীক্ষার পদগুলির কাঠিন্যমাত্রা কম থাকে। একটি উত্তম নির্ণায়ক অভীক্ষা শিক্ষার্থীর যে দক্ষতাটি পরিমাপ করা হচ্ছে তার সব দিকগুলো প্রদর্শন করার সুযোগ সৃষ্টি করে তার ভ্রান্তির দিকগুলোও নির্দিষ্ট করে।

নির্ণায়ক অভীক্ষা এক ধরনের পারদর্শিতা অভীক্ষা। তবে বিষয়গত পারদর্শিতা অভীক্ষা ও বিষয়গত নির্ণায়ক অভীক্ষার মধ্যে যেমন কিছু সাদৃশ্য আছে সেইরকম কিছু পার্থক্যও আছে। উভয় অভীক্ষাই সাংগঠনিক দিক থেকে এক, উদ্দেশ্যের দিক থেকে পৃথক।

বিষয়গত পারদর্শিতার অভীক্ষা শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি পরিমাপ করে। বিষয়গত নির্ণায়ক অভীক্ষা শিক্ষার্থীদের দুর্বলতার স্থানগুলি নির্দিষ্ট করার জন্যই ব্যবহৃত হয়। শিক্ষার্থীর কোথায় ও কী ধরনের অসুবিধা তা জানার জন্য নির্ণায়ক অভীক্ষা ব্যবহার করা হয়। নির্ণায়ক অভীক্ষার সাহায্যে শিক্ষার্থীর দুর্বলতা আংশিকভাবে অবহিত হওয়া যায়। এর পাশাপাশি অন্যান্য উপায় যেমন পর্যবেক্ষণ, অভিভাবকদের মতামত ইত্যাদির সাহায্য নেওয়া প্রয়োজন। নির্ণায়ক অভীক্ষা বিশ্লেষণধর্মী। এর সময়সীমা বলে কিছু নেই। সমাধানের জন্য শিক্ষার্থী যত সময় চাইবে তাকে তা দেওয়া হবে। এর উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীর দুর্বলতা ও অসুবিধার স্থানটি অবগত হয়ে সংশোধনমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

৭.১.৬ মূল্যায়নের কৌশল হিসাবে পর্যবেক্ষণ

Observation as a Technique of Evaluation : অ-আদর্শায়িত (Non-standardised) মূল্যায়নের কৌশলগুলোর অন্যতম হলো পর্যবেক্ষণ। ব্যক্তির বাহ্যিক আচরণ সম্পর্কে জ্ঞাত হওয়ার জন্য ব্যক্তিকে প্রত্যক্ষভাবে প্রত্যক্ষ করাকেই পর্যবেক্ষণ বলে। পর্যবেক্ষণ মূল্যায়নের একটি অকৃত্রিম পদ্ধতি। পর্যবেক্ষণ পদ্ধতির সাহায্যে মূল্যায়ন অধিকতর নিখুত ও নির্ভরযোগ্য হয়। পর্যবেক্ষণ সর্বাপেক্ষা সংগঠিত ও আধুনিক মূল্যায়নের কৌশল। বিজ্ঞানভিত্তিক পর্যবেক্ষণে সাধারণ অনিয়ন্ত্রিত পরিস্থিতি থেকে আধুনিক যান্ত্রিক ও ইলেকট্রনিক নিয়ন্ত্রিত প্রক্রিয়ায় নিখুতভাবে মূল্যায়ন করা যেতে পারে। পর্যবেক্ষণের নিয়ন্ত্রিত শর্ত বলতে আমরা বুঝি স্থান নির্বাচন, যন্ত্রের নির্দিষ্টকরণ, দলভুক্ত শিক্ষার্থীদের নির্বাচন, বিশেষ ধরনের উদ্দীপকের উপস্থাপন এবং বিশেষ পর্যবেক্ষক।

মূল্যায়নের প্রথম দিকে নমনীয় অর্থাৎ খোলামেলা পর্যবেক্ষণ বাঞ্ছনীয়, অন্যথায় শুরু থেকেই শর্তসাপেক্ষ বা নিয়ন্ত্রিত পর্যবেক্ষণে গুরুত্বপূর্ণ দিক অনুদথাটিত থেকে যেতে পারে। পরবর্তীতে অনুসন্ধানে অগ্রসর হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পর্যবেক্ষণের বিষয়টি স্পষ্ট হয়। পর্যবেক্ষক পরিধিকে সংকুচিত করে পর্যবেক্ষণকে নিখুত করার চেষ্টা করবেন এবং সামান্যীকরণের দিকে অগ্রসর হবেন। পরে ক্রমশ পরিধি সংকোচন ও বিভিন্ন রকম শর্ত আরোপের মধ্য দিয়ে পর্যবেক্ষণ সংগঠিত রূপ পায়।

পর্যবেক্ষণকে বিজ্ঞানসম্মত করতে হলে নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর গুরুত্ব আরোপ করতে হবে :

1. কী, কেন, কখন, কীভাবে, কীসের ভিত্তিতে, কী ধরনের আচরণ পর্যবেক্ষণ করা হবে তা পূর্বে নির্দিষ্ট করতে হবে।
2. যে আচরণকে পর্যবেক্ষণ করা হবে তার সামগ্রিকতা সম্পর্কে পর্যবেক্ষক অবহিত হবেন। আচরণকে পুঙ্খানুপুঙ্খ পর্যবেক্ষণ করার সময় পর্যবেক্ষক সচেতন থাকবেন যে কোনো আচরণ তথা সেগুলির সামগ্রিকতার উপর।
3. আচরণ লিপিবদ্ধ করার পদ্ধতিটি সহজ ও সরল হতে হবে।
4. পর্যবেক্ষকের বিশদ ও স্পষ্টভাবে নির্দেশ দিয়ে নির্ভরযোগ্যতা নিশ্চিত করতে হবে। পর্যবেক্ষণে বিভিন্ন পর্যবেক্ষকের মধ্যে মতপার্থক্য দূর করতে হবে।
5. পর্যবেক্ষককে সু-প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও উপযুক্ত হতে হবে।
6. পর্যবেক্ষণের শর্তাদি একই হতে হবে।
7. পর্যবেক্ষণের সংখ্যা যথেষ্ট হবে।
8. পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে মূল্যায়ন সম্পূর্ণ ও ব্যাপক হওয়া প্রয়োজন।
9. পর্যবেক্ষণ শক্তিকে তীক্ষ্ণ করার উদ্দেশ্যে পর্যবেক্ষককে অনুসন্ধিৎসার দৃষ্টি দিয়ে পর্যবেক্ষণ করতে হবে।
10. ব্যক্তিগত ত্রুটি পর্যবেক্ষণে ভ্রান্তি আনতে পারে সেইজন্য যতটা সম্ভব যন্ত্রের সাহায্য নেওয়া প্রয়োজন।

শারীরশিক্ষার ব্যবহারিক বিষয়গুলোর মূল্যায়নের ক্ষেত্রে পর্যবেক্ষণ কৌশলের ব্যবহার হয়ে থাকে। এই পর্যবেক্ষণ কৌশলকে যতটা সম্ভব নিঁখুত ও নির্ভরযোগ্য করে তুলতে বিভিন্ন বিষয়ে নির্দেশিকার সাহায্যও নেওয়া যেতে পারে। যেমন যোগাসনের মূল্যায়নের নির্দেশিকা।

৭.১.৭ নিরীক্ষণ (Observation)

নিরীক্ষণ

অতীত সংক্রান্ত তথ্যলিপি | মান নির্ধারণ পদ্ধতি (Rating Scale) | চেকলিস্ট

৭.১.৮ মান নিদ্ধারণ পদ্ধতি (Rating Scale)

মান নিদ্ধারণ পদ্ধতি (Rating Scale) শিক্ষক/ শিক্ষিকা বা অভিভাবক শিক্ষার্থীর কোনো বৈশিষ্ট্যের গুনগত/ পরিমানগত আচরন বিচার করেন সাধারণত্ব ৩, ৪ বা ৫ পয়েন্টের (Rating Scale) । যেমন শিক্ষার্থীর যোগাসন বিষয়ের শিক্ষার্থীর জ্ঞান উৎকর্ষমানের, ভালো মানের, সাধারণ মানের, নিম্নমানের।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মূল্যবোধের শিক্ষায় সততার প্রেক্ষিতে মান নির্ধারণ করতে– সকল সময় ও সকল পরিস্থিতিতে সৎ, প্রায়শই সৎ, বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে সৎ, প্রায়শই সৎ নয়, একেবারেই সৎ নয়। এই ভাবে বিভিন্ন জীবন শৈলী বিষয়েও বা বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য যেমন সততা, সামাজিকতা, সহমর্মিতা, সহযোগিতা, পরার্থপরতা, একাগ্রতা, নিয়মানুবর্তিতা, নেতৃত্বদান ক্ষমতা, শৃঙ্খলাপরায়নতা, দেশাত্ববোধ প্রভৃতি প্রেক্ষিতে শিক্ষার্থীকে মান নির্ধারণ পদ্ধতির মাধ্যমে মূল্যায়ন করা যায়।

৭.১.৯ চেকলিস্ট (Key list on check list items) ঃ

চেকলিস্ট হলো মূল্যায়নের একটি সাধারণ কৌশল যেখানে ব্যক্তির কোনো বৈশিষ্ট্যের বা আচরণ সর্ম্পকীয় কতকগুলো বক্তব্য থাকে। এই আচরণের পরিপ্রেক্ষিতে কতকগুলো প্রশ্ন বা পদের তালিকা করা হয়। প্রতিটি পদের (Item) পরে কিছুটা স্থান রাখা হয়। যেখানে পর্যবেক্ষক বা চেকলিস্ট পূরণকারী হ্যাঁ/না/জানি না/অনিশ্চিত লিখতে পারেন। 'চেকলিস্ট' শিক্ষার্থীর

বৈশিষ্ট্যের প্রতি পর্যবেক্ষকের নজর আকর্ষণে সক্ষম হয় এবং দ্রুত ও ধারাবাহিকভাবে সেগুলি চিহ্নিত করে। তাই চেকলিস্ট তথ্যমূলক, বিচারমূলক নয়। অনেক সময় চেকলিস্ট প্রশ্নের আকারে হয় যা সাধারণত পর্যবেক্ষকের পরিবর্তে উত্তরদাতা পূরণ করে। শিক্ষার্থীকে যাঁরা ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করেছেন তাঁরা উক্ত বক্তব্যের প্রেক্ষিতে শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন করেন।

(i) শিক্ষার্থী গভীর মনোযোগের সঙ্গে শিক্ষক/শিক্ষিকার বক্তব্য শ্রবণ করে। — হ্যাঁ/ না/ জানি না।

(ii) শিক্ষার্থী তার খেলার উপকরণ যথাযথভাবে গুছিয়ে রাখে — হ্যাঁ/ না/ জানি না।

৭.১.১০ অতীত সংক্রান্ত তথ্য

শিক্ষার্থীর জীবনে এমন অনেক ঘটনা ঘটে বা বিভিন্ন অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে শিক্ষার্থী যে আচরণ করে বা যে ভূমিকা গ্রহণ করে তার মধ্যে দিয়ে শিক্ষার্থীর গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য প্রকাশ হয়ে থাকে। ওইসব ঘটনা সম্পর্কিত তথ্যলিপিতে থাকে এবং এর বিশ্লেষণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী সম্পর্কে অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য অবগত হওয়া যায়।

Anecdotal Record may be defined as an on the spot description of some incident or occurrence that is observed and recorded as possible.

শিক্ষার্থীর অতীত সংক্রান্ত তথ্যে সাধারণত শিক্ষার্থীর উল্লেখযোগ্য দক্ষতা, আচরণ ও ঘটনার পটভূমিতে তার ভূমিকা, প্রত্যুৎপন্নমতিত্বের দৃষ্টান্তের লিপিবদ্ধকরণ প্রক্রিয়া যার সারা বছর ধরে ধারাবাহিকভাবে করা হয় এবং সংরক্ষণ করা হয়। এই প্রক্রিয়া দুটি ভাবে হয়ে থাকে।

প্রথম পদক্ষেপ—শিক্ষার্থীর ধারাবাহিক জীবনপঞ্জি যা সময় তারিখ সহ শিক্ষক সংরক্ষণ করেন।

দ্বিতীয় পদক্ষেপ—শিক্ষার্থীর সুখকর মুহূর্তের বর্ণনা, শিক্ষকের প্রতিক্রিয়া এবং শিক্ষার্থীর আচরণ পরিবর্তনে শিক্ষক কী ভূমিকা নিয়েছিলেন তার উল্লেখ। যা ওই শিক্ষাবর্ষের শিক্ষার্থীর শিখন সংক্রান্ত জীবনকথা (Child Profile) তৈরিতে সহায়তা করবে। শিক্ষার্থীর অতীত সংক্রান্ত তথ্য ও শিক্ষার্থীর child profile এক অংশ। Child profile শিক্ষার্থীকে পরিচালনা ও নির্দেশনায় সহায়তা করবে।

অতীত সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহের সুবিধা :

- এটি শিক্ষার্থীর স্বমূল্যায়নের উপর গুরুত্ব আরোপ করে।
- শিক্ষার্থীর প্রতিক্রিয়া ও বিশ্লেষণাত্মক ধারণা।
- শিক্ষার্থীর দক্ষতা নিরূপণ করা সম্ভব হয় বাস্তব পরিস্থিতিতে কাজের ভিত্তিতে।
- শিক্ষার্থীদের শিখন লক্ষ্য পৌঁছে দিতে নমনীয় পাঠক্রম অনুসরণ করা হয়।
- ছাত্র শিক্ষকের পারস্পরিক দুর্বলতা চিহ্নিত করা সম্ভব হয় শিখন-শিক্ষণ কার্যের লক্ষ্যে পৌঁছানোর ক্ষেত্র।
- শিক্ষার্থীকে অধিক গুরুত্ব দেওয়া হয় শিখন-শিক্ষণ পদ্ধতিতে।

Anecdote বলতে বোঝায় কোনো ঘটনার সঙ্গে যুক্ত শিক্ষার্থীর ভূমিকা। দ্বিতীয় কোনো ব্যক্তি যখন উক্ত ঘটনায় শিক্ষার্থীর ভূমিকা লিপিবদ্ধ করে তাকে Anecdotal Record Card (ARC) বলে। শিক্ষার্থী যখন কোনো ঘটনায় যুক্ত হয় তখন তার কার্য্যাবলি পর্যবেক্ষণ করে অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য অবগত হওয়া যায়, যা অন্যভাবে সংগ্রহ করা কঠিন। শিক্ষার্থীর জীবনে এমন অনেক ঘটনা ঘটে যার মধ্য দিয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য প্রকাশ হয়ে পড়ে। ওইসব ঘটনা সম্পর্কিত তথ্য বিশদভাবে অতীত সংক্রান্ত তথ্যলিপিতে থাকে এবং এর বিশ্লেষণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী সম্পর্কে অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য অবগত হওয়া যায় যা অন্য কোনো পদ্ধতি দ্বারা সম্ভব নয়। অতীত সংক্রান্ত তথ্যলিপি বলতে বোঝায় কোনো ঘটনা ঘটাকালীন অবস্থায় পর্যবেক্ষণ করে তার বিবরণ লিপিবদ্ধ করা। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় বিদ্যালয়ের খেলার মাঠে কোনো দুর্ঘটনা ঘটাকালীন কোনো শিক্ষার্থীর তৎপরতা প্রত্যক্ষ করে তার বুদ্ধি, দয়াশীলতা, নেতৃত্বদান ক্ষমতা, প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা ইত্যাদি বিষয়ে সঠিক মূল্যায়ন সম্ভব।

7.1.11 Presentation of Case Study and Evaluation of a Learner (Exemplesy)

STORY– Crocodile and the Monkey

A monkey lived on a mango tree on the bank of a river. The tree was full of ripe mangos and the monkey enjoyed the sweet and the juicy fruit every day. A crocodile who swam in the river regularly watched the monkey enjoy the fruit every day. He asked, 'What is that you are eating? It looks good.' The monkey threw one mango to the crocodile and said,'It is a mango.' The crocodile loved the taste; he came to the river everyday for more fruits. They became good friends. The crocodile told his wife about the mango and the monkey. She was very curious; she asked her husband to bring one mango for her. When she tasted it, she said, 'This fruit is very tasty. Since the monkey eats it every day his meat must be very tasty too. You bring him home and we can eat him.' The crocodile tried to argue but she was very adamant. He was sad because, the monkey was his very good friend.

By the time he reached the mango tree the next day, he made a plan. He told the monkey that he was invited for lunch and he would take him to his house. The monkey sat on the back of the crocodile to cross the river. When they were half way through the distance, the crocodile told the monkey the truth that he would be eaten by his wife. The monkey immediately scented danger. He thought for a while and told the crocodile, ' You should have told me earlier. My stomach is the tastiest part of my body. I have left it on the tree. Come let us go back and bring the stomach.' The crocodile hesitated, but decided to take the monkey back to the tree to fetch his stomach. When they came near the tree, the monkey quickly jumped, sat on the top branch of the tree away from the crocodile and saved his life.

Life Skills Used by the Monkey and the Crocodile

- **Self-Awarness :** Monkey and the Crocodile knew that they liked mangos.
- **Empathy :** None had empathy. But Crocodile had sympathy on the monkey, his friend for a short while.
- **Creative Thinking by the Crocodile :** To invite the monkey to have lunch at his place- skill negatively used.
- **Creative Thinking by the Monkey :** Thought of an idea to go back to the tree.
- **Critical Thinking :** Monkey on hearing the truth from the crocodile realized that his life is in danger.
- **Decision making :** Monkey decided that he has to get back to the tree to save his life.
- **Problem solving :** Monkey solved the problem in which he was, by creatively putting across that his stomach was not with him.
- **Interpersonal Relationship :** Monkey and Crocodile become friends.

- **Effective Communication :** Crocodile convinced the monkey to accompany him to his house and the monkey too, tactfully convinced the crocodile to take him back to the tree.
- **Coping with Stress :** On hearing the reason for invitation by the crocodile the monkey was stressed as his life was in danger but he remained calm.
- **Coping with Emotions :** Monkey remained calm, checked his anger and found means to escape.

দুই বন্ধু ও ভালুক

একদিন দুই বন্ধু নানারকম গল্প করতে করতে বনের পথ ধরে চলেছিল। এমন সময় জঙ্গল থেকে এক ভালুক তাদের পথ আটকালো। সামনে ভালুক দেখে দুই বন্ধু খুবই ভয় পেয়ে গেল। প্রথম বন্ধু গাছে চড়তে জানত। তাই তাড়াতাড়ি ছুটে গিয়ে একটা গাছে চড়ে বসল। অন্য বন্ধুর কী অবস্থা হলে একবার ফিরেও তাকাল না।

দ্বিতীয় বন্ধু গাছে চড়তে জানতো না। সে শুনেছিল ভালুক মরা মানুষ ছোঁয় না। তাই ছুটে পালাতে না পেরে পথের ওপর মরা মানুষের মতো দমবন্ধ করে শুয়ে রইল। ভালুক এগিয়ে এসে দ্বিতীয় বন্ধুর নাক মুখ কান শুঁকে দেখল। বারবার এমনি করে শুঁকে সে মানুষটাকে মৃত মনে করে নিজের পথে চলে গেল।

ভালুক বনের ভেতরে চলে যাবার পর প্রথম বন্ধু গাছ থেকে নেমে দ্বিতীয় বন্ধুর কাছে গিয়ে জিজ্ঞেস করল, ভাই, ভালুকটা তোমার কানের কাছে অনেকক্ষণ মুখ রেখে কী বলছিল?

দ্বিতীয় বন্ধু শরীর থেকে ধুলোবালি ঝাড়তে ঝাড়তে বলল, ভালুক আমার কানে কানে বলে গেল, বিপদের সময় যে বন্ধুকে ফেলে পালিয়ে যায়, তার সঙ্গে কখনো মিশবে না।

নীতিকথা : বিপদেই বন্ধুর পরিচয় হয়।

Life Skills Used by the two freinds

- **Self-Awarness :**
- **Empathy :**
- **Creative Thinking :**
- **Critical Thinking :**
- **Decision making :**
- **Problem solving :**
- **Interpersonal Relationship :**
- **Effective Communication :**
- **Coping with Stress :**
- **Coping with Emotions :**

7.1.12 Child Profile with respect to Health and Physical Education

স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা বিষয়ক শিক্ষার্থীর উন্নতিসূচক পঞ্জি

বিদ্যালয়ের নাম ঃ	
জেলা ঃ	
ঠিকানা ঃ	
SL. No..... শিক্ষক/শিক্ষিকা	
ব্যক্তিত্ব অভিক্ষার প্রশ্নপত্র। তারিখ	
নাম.....	
অংশগ্রহণের পরিমাণ.....	
জন্ম তারিখ	
চাইল্ড প্রোফাইল	ক্রীড়া দক্ষতা Child Profile
নিয়মানুগ অঙ্গ সঞ্চালন	
ব্রতচারী	
ক্যালিসথেনিক্স	
কুচকাওয়াজ	
শারীরিক সক্ষমতা	এককে দক্ষতা লিপিবদ্ধকরণ
৬০ মিটার দৌড়	
পায়ের বিস্ফোরক শক্তি	
সিট আপ	
ক্ষিপ্রতা	
৪০০ মিটার দৌড়	
একক ক্রীড়া	
দৌড়	
দীর্ঘলম্ফন	
উচ্চলম্ফন	
নিক্ষেপন	
দাবা/অ্যারোবিকস্	
যোগাসন/জিমনাস্টিক্স	
দলগত খেলা	

খোখো/কবাডি/ফুটবল	
আত্মরক্ষামূলক ক্রীড়া	
জুডো/ক্যারাটে	
ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ	
অন্তঃস্কুল অন্তঃমহকুমা	জেলাস্তর রাজ্যস্তর জাতীয়স্তর
শিবিরে অংশগ্রহণ বিবরণ	
নেতৃত্বদানের ক্ষমতা	
পালনীয় দিবসে অংশগ্রহণ তালিকা	

স্মরণীয় দলগোষ্ঠীর সেবামূলক সচেতনতা প্রকল্পে অংশগ্রহণ বিবরণ

তাত্ত্বিক স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা	লিখিত	মৌখিক	উত্তর দেওয়ার দক্ষতা	
শারীর শিক্ষার মৌলিক ধারণা				
স্বাস্থ্য শিক্ষা				
প্রাথমিক চিকিৎসা				
দেশাত্মবোধ/ক্রেতাসুরক্ষা				
বিপর্যয়ের মোকাবিলার শিক্ষা				
পথনিরাপত্তার শিক্ষা				
Health Report Card				
Player Punctuality				
Quick Decision Maker				
Consistency				
Enthusiasm				
High Energy Level				
Persistence				
Leadership				
Risk taker				
Loyality				
Dedication				
Dependance				
Team Spirit Fitness				

৭.১.১৩ শিক্ষার্থীর উন্নতিপঞ্জি ও মূল্যবোধের বিকাশ

List of Values মূল্যবোধের তালিকা	In My Society (a) Essential (b) Importent (c) Desirable	In My Family (a) Essential (b) Importent (c) Desirable	My Own (a) Essential (b) Importent (c) Desirable
Being honest			
Getting a good job			
Being healthy			
Respecting elders			
Being in love			
Having friends of the opposite sex			
Supporting family			
Achieving life goals			
Caring for others			
Volunteering in the community			
Looking good			
Living according to religious beliefs			
Being physically strong/muscular			
Completing education			
Never getting mixed up with drugs			
Being in style			
Not taking advantage of another pe rson			
Getting along with parents			
Becoming famous			
Avoiding HIV infection and other STIs			
Having fun			
Taking life risks to help others			

৭.১.১৪ স্বীয় মতামত প্রকাশ Self Assessment

শিক্ষার্থী তার নিজের আচরণ বা দক্ষতা বা বৈশিষ্ট্য সংক্রান্ত প্রশ্নের উত্তর দেয় বা নিজে ব্যক্ত করে। প্রশ্নগুলি সাধারণত শিক্ষার্থীর পছন্দ-অপছন্দ, ভয়, আশা-আকাঙ্খা, বিবাদ , মতামত, জীবনশৈলী সংক্রান্ত, গুনাবলি সংক্রান্ত, ইত্যাদি বিষয়ক হয়। এর মধ্যে ব্যক্তির আচরণ বা কীভাবে শিক্ষার্থী নিজের চাহিদা এবং পরিবেশের চাহিদার সঙ্গে সংগতি বিধান করে তা জানা যায়। এই কৌশলের সাহায্যে শিক্ষার্থীর আগ্রহ, সংগতিবিধান, মনোভাব, ব্যক্তিত্ব ইত্যাদির মূল্যায়ন করা যায়। অনেক সময় কোনো একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করো যাতে তোমার এই কৌশলকে ব্যবহার করে একাধিক তথ্য সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা যায়। এই স্বীয় মতামত প্রকাশ পদ্ধতিকে পাঁচটি ভাগে ভাগ করা যায়। (i) প্রশ্নাবলি, (ii) সাক্ষাৎকার, (iii)ব্যক্তিমত লিপি (iv) আলোচনা আত্মজীবনী।

স্বীয় মতামত প্রকাশ

প্রশ্নাবলী | সাক্ষাৎকার | আলোচনা | দিনলিপি | আত্মকথা

(i) **স্বমূল্যায়ন :** গৃহীত হবে, না সংশোধিত হবে না বাতিল হবে তার দিক নির্দেশ করে মূল্যায়ন শিক্ষাসূচি। মূল্যায়নের ভিত্তিতে শিক্ষার্থী নিজে নিজের উন্নতি পরিমাপ করতে পারে। শিক্ষার্থী নিজের সবলতা, দুর্বলতা, শিখনের ফাঁক এবং এই দুর্বলতা দূর করবার জন্য কী করতে হবে তার দিকও নির্দেশ করে এই মূল্যায়ন। শিক্ষার্থীর কী ধরনের সহায়তা প্রয়োজন তার দিক নির্দেশ ও এর দ্বারা সম্ভব।

(ii) **সহপাঠীর দ্বারা মূল্যায়ন :** শিক্ষার্থী শ্রেণিতে কোন স্তরে অবস্থান করে তার সহপাঠিদের দ্বারা মূল্যায়নের মাধ্যমে তা চিহ্নিত করা সম্ভব। অন্য শিক্ষার্থীদের সাপেক্ষে তার অবস্থান নির্ণয় করা যায়।

শিক্ষার্থীর ব্যক্তিত্বের বিকাশ সম্পর্কিত ভাবনার দলিল

১। অপরের সঙ্গে আলোচনা করার চেয়ে নিজেই বিচার বিশ্লেষণ করে দেখলে কি তুমি সাধারণত কোনো সমস্যা বেশি ভালোভাবে বুঝতে পার? হ্যাঁ/না?

২। নিজের বিরুদ্ধে সমালোচনা তুমি কি হাসিমুখে সইতে পার? হ্যাঁ/না?

৩। তোমার চেয়ে বয়সে যারা ছোটো, তাদের সঙ্গে মেলামেশা করতেই কি তুমি বেশি পছন্দ করো ? হ্যাঁ/না?

৪। অচেনা জায়গায় পথঘাট খুঁজে নিতে কি তুমি তোমার খুব খারাপ লাগে? হ্যাঁ/না?

৫। অপরের সঙ্গে মতভেদ হলে তুমি কি সহজেই নিরুৎসাহ হয়ে পড়? হ্যাঁ/না?

৬। যে কোনো বিষয়ে মনস্থির করতে কি তোমার বেশি সময় লাগে? হ্যাঁ/না?

৭। মনের ভালো লাগা না লাগার ব্যাপারটা কি তোমার খুব তাড়াতাড়ি বদলে যায়? হ্যাঁ/না?

৮। যে কাজে হয়ত কয়েকটা বছর তোমাকে একাকী কাটাতে হবে সে কাজ কি তোমার খারাপ লাগে? হ্যাঁ/না?

৯। অপমানকর কোনো ঘটনার কথা ভেবে তুমি কি অনেকদিন মনে দুঃখ পাও? হ্যাঁ/না?

১০। বহু লোকের সামনে গান গাইতে বা অভিনয় করতে কি তুমি ভয় পাও? হ্যাঁ/না?

১১। বন্ধু-বান্ধবের চেয়ে বই-ই কি তোমায় বেশি আনন্দ দেয়? হ্যাঁ/না?

১২। তুমি কি সাধারণত তর্ক বিতর্ক এড়িয়ে যাবার চেষ্টা কর? হ্যাঁ/না?

১৩। অপরের পরামর্শ না নিয়ে নিজেই নিজের কাজের পরিকল্পনা তৈরি করতে কি তুমি সাধারণত পছন্দ কর? হ্যাঁ/না?

১৪। সভা সমিতিতে বক্তৃতা দিতে কি তুমি অসুবিধা বোধ কর? হ্যাঁ/না?

১৫। সন্ধ্যাবেলা একা একা সময় কাটাতেই কি তুমি আনন্দ পাও? হ্যাঁ/না?

১৬। তোমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন কিছু করতে গিয়ে তুমি কি সাধারণত অপরের মনোভাব অগ্রাহ্য কর? হ্যাঁ/না?

১৭। আজেবাজে চিন্তা কি প্রায়ই তোমাকে বিব্রত করে তোলে? হ্যাঁ/না?

১৮। প্রতিযোগিতামূলক খেলাধূলায় প্রতিদ্বন্দ্বী তোমার চেয়ে বহুগুণে উৎকৃষ্ট জেনেও কি তুমি যথাসাধ্য ভালো খেলতে চেষ্টা কর? হ্যাঁ/না?

১৯। কাজে সফলতা লাভ করার চেয়ে অপরের প্রসঙ্গই কি তোমাকে বেশি আনন্দ দেয়? হ্যাঁ/না?

২০। তুমি কি সাধারণত অপরের পরামর্শ নিতে পছন্দ কর? হ্যাঁ/না?

২১। গুরুত্বপূর্ণ কোনো সিদ্ধান্ত পৌঁছবার আগে সে বিষয়ে অপরের মতামত নেওয়া কি তুমি পছন্দ কর? হ্যাঁ/না?

২২। কোনো বিষয়ে নিজে নিজেই মনস্থির করে ফেলতে কি তোমার অসুবিধা হয়? হ্যাঁ/না?

২৩। ঝিমিয়েপড়া আসর পুনরায় জমিয়ে তুলতে তুমি কি কখনও এগিয়ে যাও? হ্যাঁ/না?

২৪। তুমি কি সাধারণত অনেকের সঙ্গে মিলেমিশে কাজ করতে পছন্দ কর? হ্যাঁ/না?

২৫। অপরিচিত লোকের সঙ্গে প্রথম কথাবার্তা বলতে তোমার কি খুব অসুবিধা হয়? হ্যাঁ/না?

২৬। ভবিষ্যৎ বিপর্যয়ের কথা ভেবে তুমি কি উদ্বিগ্ন হও? হ্যাঁ/না?

২৭। অপরের উৎসাহ উদ্দীপনা ছাড়াও কি তুমি কোনো ক্লান্তিকর কাজে অনেকক্ষণ লেগে থাকতে পার? হ্যাঁ/না?

২৮। আশেপাশের লোক তোমাকে লক্ষ্য করছে মনে হলে কি তুমি বিচলিত হয়ে পড়? হ্যাঁ/না?

২৯। নিজেকে কি প্রায়ই খুব একাকী বা নিসঙ্গ বলে তোমার মনে হয়? হ্যাঁ/না?

৩০। আনন্দোৎসবের সময় তুমি কি নিজেকে আড়ালে রাখতে চাও? হ্যাঁ/না?

স্ব-মূল্যায়ন ও সহপাঠীর দ্বারা মূল্যায়ন

আমি ও আমার স্বাস্থ্য অভ্যাস (নীচের তালিকায় (A) Excellent (B) Good (C) Normal (D) Poor চিহ্ন দিই ঃ)

ক্রম	কাজ	আমি	১ম বন্ধু	২য় বন্ধু
১	প্রতিদিন সকালে ও রাতে মাজন দিয়ে দাঁত মাজা			
২	প্রতিদিন সকালে বিছানা তোলা			
৩	নিয়মিত সাবান দিয়ে স্নান করা			
৪	খাওয়ার আগে ও পরে, বাথরুম ও শৌচের পর সাবান দিয়ে হাত ধোওয়া			
৫	পরিষ্কার স্কুলের পোশাক পরা			
৬	নিয়মিত নেলকাটার দিয়ে হাত, পায়ের নখ কাটা			
৭	নিয়মিত চটি, জুতো পরিষ্কার করা			
৮	প্রতিদিন ভালো করে চুল আঁচড়ানো, ভালো করে বাঁধা, উকুন যাতে না হয় তার ব্যবস্থা নেওয়া			
৯	কম করে সপ্তাহে একদিন চুলে শ্যাম্পু করা			
১০	নিয়মিত চুলে তেল দেওয়া			
১১	জামাকাপড় নিয়মিত কাচা			

ক্রম	কাজ	আমি	১ম বন্ধু	২য় বন্ধু
১২	দরকারী ওষুধ খাওয়া			
১৩	রুটিন দেখে ব্যাগ গোছানো, স্কুলে দেওয়া কাজ করা			
১৪	বই খাতা মলাট দেওয়া, জায়গার জিনিস ঠিক জায়গায় রাখা			
১৫	হোস্টেলে নিজের জায়গা পরিষ্কার করা, নোংরা ডাস্টবিনে ফেলা			
১৬	মাসিক/পিরিয়ডের সময় ন্যাপকিন ব্যবহার করা, ন্যাপকিনগুলি জায়গামতো ফেলা			
১৭	অবসর সময় কাটানো			
১৮	নাচ, গান, আঁকা শেখা			
১৯	হাতের কাজ শেখা			
২০	লাইব্রেরীতে গিয়ে নিয়মিত বই পড়া			
২১	কম্পিউটার শেখা			
২২	পড়ার কাজে ছোটোদের সাহায্য করা			
২৩	রোজ ব্যায়াম করা, বিকেলে খেলাধূলা করা			
২৪	বাড়িতে নিয়মিত চিঠি লেখা, ডায়েরি লেখা			
২৫	শুতে যাবার আগে বিছানা করা, মশারি টাঙানো			
২৬	প্রার্থনা করা			
২৭	গাছ পোঁতা এবং তার দেখাশোনা করা			
২৮	রোজ পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করা			
২৯	সঠিক সময়ে ঘুম থেকে ওঠা আর শুতে যাওয়া			
৩০	নিয়মিত খরচাপাতির হিসেব রাখা			
৩১	শারীরিকভাবে সুস্থ সবল হওয়ার জন্য আমি গর্বিত			
৩২	উচ্চগতি সম্পন্ন কাজ (high speed activities) আমি ভালো পারি কারণ আমার ভারসাম্য এবং অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সমন্বয় খুব ভালো			
৩৩	বাড়ির বাইরের পরিবেশ এবং বিভিন্ন ঋতুতে হওয়া বিভিন্ন কার্যকলাপ আমার খুব ভালো লাগে			
৩৪	আমার ঘুরে বেড়াতে খুব ভালো লাগে			
৩৫	আমি অন্ততঃ একটা খেলা বা শারীরিক কৃত্যালি রোজ অনুশীলন করি			
৩৬	আমি অনেকক্ষণ একজায়গায় নিশ্চল হয়ে বসে থাকতে পারি না			
৩৭	আমি রোমহর্ষক এবং দুঃসাহসিক শারীরিক অভিজ্ঞতা পছন্দ করি			
৩৮	আমি নিজের হাত ব্যবহার করে কোনো কাজ করতে খুব পছন্দ করি			
৩৯	কোনো কিছু কীভাবে হয় তা আমি হাতে কলমে করে বুঝতে চাই			

Part- VIII

8.1.1 Learning outcomes of Health & Physical Education Class V

Achieved		Date	Signature
Independently	With Support		

প্রার্থনাসভা :

- শিক্ষার্থীরা লাইনে দাঁড়াতে সমর্থ হবে।
- শিক্ষার্থীরা শিক্ষক শিক্ষিকাদের সঙ্গে পারস্পরিক শুভেচ্ছা বিনিময়ে সমর্থ হবে।
- নির্দেশ শুনতে, নির্দেশ দিতে ও পালনে সমর্থ হবে।
- বিদ্যালয়ের আসবার পথে অভিজ্ঞতা ব্যক্ত করতে সমর্থ হবে।
- শিক্ষার্থীরা পারস্পরিক ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা ও পরীক্ষা করতে সমর্থ হবে।
- মণীষীদের বাণী পাঠের মাধ্যমে মূল্যবোধ গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।
- সারাদিনের রুটিন সম্পর্কে সচেতনতা লাভ করতে সমর্থ হবে।

অনুকরণজাতীয় খেলা :

- বিভিন্ন প্রাণীর আচরণ সম্পর্কে ধারণা গড়ে উঠবে।
- বিভিন্ন প্রাণী সম্পর্কে মমতাবোধ গড়ে উঠবে।
- শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধিতে সমর্থ হবে।
- কৃষক কীভাবে ফসল ফলায় সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

যোগাসন :

- শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সুসংহত হবে।
- দেহের নমনীয়তা ও সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে সমর্থ হবে।

বিনোদনমূলক খেলা : ক্ষিপ্রতা, ভারসাম্য, গতি, শক্তি নমনীয়তা বৃদ্ধিতে সমর্থ হবে।

খালি হাতের ব্যায়াম :

- দেহের বিকাশ ও বৃদ্ধি ঘটাতে সমর্থ হবে।
- অঙ্গ সঞ্চালনায় সমন্বয় ও ভারসাম্য বৃদ্ধিতে সমর্থ হবে।
- শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি, রোগ প্রতিরোধ ও দৈহিক সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে সমর্থ হবে।

জিমনাস্টিকস :

- প্রাথমিক অঙ্গসঞ্চালনা থেকে জিমনাস্টিকের দক্ষতা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- জিমনাস্টিকস ও ছৌনাচের দক্ষতার মধ্যে সমন্বয় ঘটাতে সমর্থ হবে।
- ফরওয়ার্ড ওয়াকওভার, ব্যাকওয়ার্ড ওয়াকওভার, হ্যান্ডস্ক্রিং ও ব্যাক ফ্লিপ এর সঙ্গে ছৌনাচের কৌশলগুলির সমন্বয় ঘটাতে সমর্থ হবে।
- পিরামিডের ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

ফুটবল : দলগতভাবে খেলতে, কাজ করতে, দল গঠন করতে, ও একত্রে বসবাস করবার দক্ষতা লাভ করতে সমর্থ হবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class V

Achieved		Date	Signature
Independently	With Support		

ব্রতচারী :

- বাংলার কৃষ্টি ও সংস্কৃতি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- দেশাত্মবোধ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- দেশসেবা ও সমাজসেবা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ হয়ে বাঁচতে সমর্থ হবে।

কুচকাওয়াজ :

- নিয়মানুবর্তিতা, কঠোর পরিশ্রম, সত্যবাদিতা, আনুগত্য প্রভৃতি দক্ষতা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- দেহ ও মনের সমন্বয় গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।
- আদেশ পালন ও আদেশ দানে সমর্থ হবে।
- নেতৃত্বদান ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সমর্থ হবে।

অ্যাথলেটিকস :

- দৌড় আরম্ভ, দৌড়ানোর ভঙ্গি ও দৌড় সমাপ্তের ভঙ্গি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- দীর্ঘ লম্ফনের বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।
- উচ্চলম্ফনের কৌশল অনুশীলন করতে সমর্থ হবে।

ক্রিকেট :

- ক্রিকেটের ক্যাচ ধরা ও খেলার প্রাথমিক কৌশল সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

ছড়ার ব্যায়াম :

- প্রতিদিন জীবন যাপনের কৌশল আয়ত্ব করতে সমর্থ হবে।
- ছড়ার বিষয়বস্তু অঙ্গভঙ্গিমায় প্রকাশ করতে সমর্থ হবে।

বনাঞ্চল যাত্রা :

- নিজের চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- সুরক্ষা ও নিরাপত্তা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

খোখো : খোখো খেলার প্রাথমিক আইন পালন ও খেলার কৌশল সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।

পুষ্টিকর খাদ্য :

- বিভিন্ন খাদ্য উপাদান সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- খাদ্য উপাদানের বিভিন্ন কাজ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- কোন খাদ্য থেকে কী ধরনের পুষ্টি পাওয়া যায় তা জানতে সমর্থ হবে।
- কোন বয়সের শিশুর কত উচ্চতা ও ওজন থাকা উচিত তা জানতে সমর্থ হবে।
- কোন বয়সে কী পরিমাণ কী ধরনের খাদ্য খাওয়া উচিত সে সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করতে সমর্থ হবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class V

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		

স্বাস্থ্যকার্ড : স্বাস্থ্য দপ্তরের ডাক্তার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে স্বাস্থ্য কার্ডে কী কী পরিমাপ করলেন এবং কী সুপারিশ করলেন সে সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।

শারীরিক সক্ষমতার কার্ড :

- শারীরিক সক্ষমতা পরিমাপ করে তার সবলতা ও দুর্বলতা চিহ্নিত করতে সমর্থ হবে।
- তার সক্ষমতা অনুসারে তাকে ভবিষ্যতে কোন খেলাকে বেছে নেওয়া উচিত সে সম্পর্কে একটা প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

মূল্যবোধ ও শান্তির শিক্ষা :

- প্রকৃতিকে ভালোবাসতে সমর্থ হবে।
- কোন কিছু নষ্ট না করে সৃষ্টি করতে আগ্রহী হবে।
- শিশুর শৈশবের ক্ষতি যে মনুষ্যসমাজের ক্ষতিগ্রস্ত করা সে সম্পর্কে দু একটি বাক্য বলতে সমর্থ হবে।
- সুখ ও দুঃখের অনুভূমি প্রকাশ করতে সমর্থ হবে।
- নীতিশিক্ষা ও মূল্যবোধের শিক্ষা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- ন্যায় ও শান্তির সম্পর্কে দু একটি বাক্য বলতে সমর্থ হবে।
- শিক্ষার্থীর আচরণে নেতৃত্বদান ক্ষমতার বিকাশ ঘটতে সমর্থ হবে।
- আচরণে পরিবর্তন পরিলক্ষিত হবে।
- সু-অভ্যাস ও কু-অভ্যাসের পার্থক্য করতে শিখতে হবে।

নির্মল বিদ্যালয় :

- বিদ্যালয়ের নির্মল পরিবেশ কেমন হওয়া উচিত সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- শিক্ষার্থীদের মধ্যে পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস গড়ে উঠবে।
- বিদ্যালয়ের শিক্ষা লব্ধ অভিজ্ঞতা বাড়িতে তথা সমাজে সঞ্চারিত হবে।

শিশু সংসদ :

- নেতৃত্বদান সম্পর্কে সচেতনতা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- নিজ দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে সচেতনতা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- গণতান্ত্রিক পদ্ধতি ও কর্মপদ্ধতির প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- বিদ্যালয় পরিচালনায় অংশদারিত্ব লাভ করতে সমর্থ হবে।

দাবা :

- শিক্ষার্থী তার মানসিক বিকাশে সমর্থ হবে।
- দাবা খেলার প্রতি প্রাথমিক আগ্রহ গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।

বাল্যবিবাহ চাই না :

- শিশু হিসাবে তার বাঁচবার, খেলার অধিকার সম্পর্কে সচেতনতা লাভ করবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class V

Achieved		Date	Signature
Independently	With Support		

- নিজের অধিকার সম্বন্ধে সচেতন হতে সমর্থ হবে।
- শিশু তার চাহিদা সম্পর্কে সচেতনতা লাভ করবে।
- কন্যাদের অধিকার প্রতিষ্ঠা ও সহায়তার জন্য 'কন্যাশ্রী' প্রকল্পের বিভিন্ন বিষয় সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

স্বাস্থ্যবিধান :

- পরিষ্কার শৌচাগার ব্যবহারের সুবিধা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- শৌচাগারের ব্যবহারবিধি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- বিদ্যালয় ও পারিবারিক স্বাস্থ্য বিধানের সুফল সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।

স্বাস্থ্যবিধান :

- রক্তাল্পতার প্রধান প্রধান কারণ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- রক্তল্পাতার লক্ষণ বলতে সমর্থ হবে।
- রক্তাল্পতা থেকে বাঁচতে কী খেতে হবে তা খেতে শিখবে।
- কৃমি কীভাবে সংক্রামিত হয় তা বলতে সমর্থ হবে।
- কৃমি হলে কী করতে হয় তা পালনে সমর্থ হবে।
- ডায়রিয়া কেন হয় সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- ডায়রিয়া প্রতিরোধে 'ORS' ব্যবহার বিধি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- অপুষ্টি কী ও উনপুষ্টি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- অপুষ্টি প্রতিরোধে কী করতে হবে সে সম্পর্কে ধারণা করতে সমর্থ হবে।
- প্রতিদিন কী কী খাবার খেতে হবে সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

পথনিরাপত্তার শিক্ষা :

- পথনিরাপত্তা সম্পর্কে সাধারণ সচেতনতা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- বিদ্যালয়ে নিরাপদে আসা যাওয়ার জন্য নিয়ম মেনে পথ চলার ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- নিয়ম মেনে পথচলার ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- ট্রাফিক আলোর সংকেত সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- মোবাইল কানে দিয়ে পথচলার বিপদ সম্পর্কে সচেতনতা যেমন লাভ করবে তেমনি অন্যকেও সচেতন করতে সমর্থ হবে।
- পুলিশ বিপদের বন্ধু হিসাবে পাশে থাকে সে বিষয়েও সে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VI

Achieved		Date	Signature
Independently	With Support		

১ম অধ্যায়- ভারতের জাতীয় পতাকা

- ভারতের জাতীয় পতাকা ইতিহাস সম্বন্ধে জানতে সমর্থ হবে।
- অন্যান্য পতাকা থেকে জাতীয় পতাকা পৃথক করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার বর্ণনা করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার বিভিন্ন তাৎপর্যগুলি ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার অন্তর্নিহিত অর্থ ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকা বিষয়ক আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার ছবি আঁকতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার ছবি দেখে ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- অশোকচক্রের ছবি আঁকতে ও ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার আকারের ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- কোথায় কোন আকৃতির জাতীয় পতাকা ওড়ানো হয় তা বলতে ও ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার আকৃতির সঙ্গে অন্যান্য জ্যামিতিক আকৃতির সাদৃশ্য ও বৈসাদৃশ্য ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান গড়ে তুলতে সমর্থ হবে এবং বাস্তব অবস্থায় সঠিক ও বেঠিক ব্যবহার সম্পর্কে সুস্পষ্ট মতামত জানাতে ত্রুটি সংশোধনে সক্রিয়ভাবে হাতে-কলমে করে দেখাতে সমর্থ হবে।
- কোথায়, কখন, কেন কী ভাবে জাতীয় পতাকা ব্যবহার করা যাবে এবং করা যাবে না তা ব্যাখ্যা করতে ও আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
- বিভিন্ন ক্ষেত্রে জাতীয় পতাকার ব্যবহার বিষয় ছবি এঁকে বোঝাতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকার প্রতি আনুগত্যের শপথটি গ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
- জাতীয় পতাকা বিষয়ে দেশাত্মবোধের প্রচার, প্রসার ও সচেতনতা বিষয়ক প্রকল্পগ্রহণ করে তা হাতে-কলমে করতে সমর্থ হবে।
- কোনো অনুষ্ঠানে জাতীয় পতাকা মঞ্চের কোন দিকে থাকবে এবং অন্যান্য পতাকা কোথায় কী ভাবে থাকবে তা ছবি এঁকে দেখাতে ও ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VI

Achieved		Date	Signature
Independently	With Support		

২য় অধ্যায়-প্রাথমিক চিকিৎসা

- প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক প্রতিবিধানের সংজ্ঞা বলতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসার সঙ্গে কু-সংস্কারের পার্থক্য নির্ণয় করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসার অন্তর্নিহিত অর্থগুলি ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক প্রতিবিধানের লক্ষ্য বর্ণনা করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক প্রতিবিধানের সময় কী কী জরুরিকালীন পরিষেবা প্রদান করা প্রয়োজন তা জানতে ও কার্যকরী করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক প্রতিবিধানের মূল নীতিগুলি জানতে সমর্থ হবে।
- আক্রান্তদের লক্ষণ দেখে আক্রান্তের কারণ জানতে সমর্থ হবার দক্ষতা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসার সময় প্রয়োজন অনুসারে কোন ধরনের ব্যক্তিকে আগে প্রাধান্য দিতে হবে তা জানতে সমর্থ হবে।
- শ্বাসকষ্টজনিত অসুবিধা ও হৃদযন্ত্রের অস্বাভাবিকতাজনিত রোগী, স্নায়বিক আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তি, অচৈতন্য ব্যক্তি, বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তি বা স্বল্প রক্তপাত হচ্ছে এমন ব্যক্তিদের কী প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে তা কার্যকরী করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসার সুবর্ণ নিয়মগুলি জানতে ব্যাখ্যা ও কার্যকরী করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধ দেখে শিখতে পারবে, ব্যবহারবিধি জানবে এবং হাতে-কলমে করে দেখাতে সমর্থ হবে।
- বিদ্যালয়ের প্রাথমিক চিকিৎসা বক্সের প্রয়োজনীয় উপাদানগুলি যেমন জানবে তেমনি হাতে-কলমে ব্যবহার করতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসা বক্সের প্রয়োজনীয় উপকরণের রক্ষণাবেক্ষণ, ব্যবহার ও জীবাণুমুক্ত করে সংরক্ষণ করতে শিখতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্স তৈরি করে, ঔষধ সংগ্রহ করে এবং হাতে-কলমে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজন করে জনসাধারণকে সহায়তা ও সচেতনতা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।
- প্রাথমিক চিকিৎসার বক্স তৈরি ও চিহ্ন ব্যবহার করতে সমর্থ হবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VI

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		

- তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা কী তা জানতে সমর্থ হবে।
- তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতার উপসর্গগুলি ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতার প্রতিরোধের উপায় সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ করতে সমর্থ হবে।
- কী ভাবে তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা থেকে সুস্থ থাকা যায় তা জানাতে সমর্থ হবে।
- তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা থেকে রক্ষা পেতে কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে তা শিখতে সমর্থ হবে।
- তীব্র গরমের দিনে কী করবে বা কী করবে না তা ছবি এঁকে বোঝাতে সমর্থ হবে।

৩য় অধ্যায়-স্বাস্থ্য শিক্ষা

- স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা বুঝতে সমর্থ হবে।
- স্বাস্থ্যশিক্ষার সংজ্ঞা বুঝতে সমর্থ হবে।
- স্বাস্থ্যশিক্ষার কয়েকটি প্রয়োজনীয়তা বিষয়ে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
- স্বাস্থ্যবিধান সম্পর্কে ধারণা গঠন করতে সমর্থ হবে।
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষার জন্য কোন কোন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের যত্ন কী ভাবে নিতে হবে তা শিখতে সমর্থ হবে।
- বিভিন্ন অঙ্গের যত্ন নেওয়ার পন্থা হাতে-কলমে করে দেখাতে সমর্থ হবে।
- ছবি দেখে দাঁত ব্রাশ করবার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- বিশুদ্ধ জলের বৈশিষ্ট্যগুলি চিনতে সমর্থ হবে।
- মানবদেহে কেন জলের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- বিশুদ্ধ জল চিকিৎসাশাস্ত্রে কী কাজে ব্যবহৃত হয় তা বলতে সমর্থ হবে।
- বিশুদ্ধ জল ও নোংরা জলের মধ্যে পার্থক্য করতে সমর্থ হবে।
- জলের ব্যবহারবিধি ও অপব্যবহার সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
- জল সংরক্ষণ বিষয়ক সচেতনতা প্রকল্পের মাধ্যমে সচেতনতা গ্রহণ করতে সমর্থ হবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VI

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		
• বিশুদ্ধ বায়ুর বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করতে সমর্থ হবে।				
• মানবদেহে বিশুদ্ধ বায়ুর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• আলোর ব্যবহার বিধি ও প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।				
• অভ্যাস সম্পর্কে ধারণা গঠন করতে সমর্থ হবে।				
• অভ্যাস কী ভাবে গঠিত হয় তা জানতে সমর্থ হবে।				
• সু-অভ্যাস ও কু-অভ্যাস সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• কোনটি সু-অভ্যাস তা যেমন নিজে বুঝবে তেমনি সঙ্গীদের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তুলবে।				
• কী ভাবে সু-অভ্যাস গঠন করে প্রকৃত মানুষ হওয়া যায় সে শিক্ষা যেমন নিজে লাভ করবে তেমনি অন্যদের সু-অভ্যাস ঘটনে সচেষ্ট হতে সমর্থ হবে।				
• বিভিন্ন সু-অভ্যাস ছবি দেখে বলতে পারবে।				
• সু-অভ্যাস ও কু-অভ্যাসের ছবি দেখে তা চিহ্নিত করতে পারবে।				
• দৈনন্দিন অভ্যাস বিষয়ক সচেতনতার পোস্টার আঁকতে সমর্থ হবে।				
• এই অধ্যায় সম্পর্কিত বিষয়ে কুইজ, রোল প্লে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।				
• শরীরের সুস্থ অবস্থা বলতে কোন অবস্থা বোঝাবে তা বুঝতে সমর্থ হবে।				
• শরীর অসুস্থ বা দুর্বলতা বলতে কী বোঝায় তা বলতে সমর্থ হবে।				
• সংক্রামক ও অ-সংক্রামক রোগ সম্বন্ধে ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।				
• কয়েকটি সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের নাম বলতে সমর্থ হবে।				
• সংক্রামক রোগের নাম ও কারণ চিহ্নিত করতে সমর্থ হবে।				
• অসংক্রামক রোগের নাম বলতে সমর্থ হবে।				
• সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের ছবি আঁকতে সমর্থ হবে।				
• সংক্রামক রোগ ও অসংক্রামক রোগের মধ্যে পার্থক্য করতে সমর্থ হবে।				
• যে কোন একটি সংক্রামক রোগ বিস্তারের পথগুলি চিহ্নিত করে ছবির মাধ্যমে প্রকাশ করতে সমর্থ হবে।				
• সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের জন্য স্বচ্ছতা বিষয়ক পোস্টার আঁকতে সমর্থ হবে।				

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VI

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		
• নাক, কান, চোখ ও শ্বাসনালিতে বিজাতীয় বস্তু প্রবেশ করলে কী প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে তা বলতে ও হাতে-কলমে করতে সমর্থ হবে।				
• দেহের বিভিন্ন অঙ্গ থেকে বিজাতীয় বস্তু বেড় করবার জন্য কী পর্যায়ক্রমিক পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হয় তা ছবি এঁকে বোঝাতে সমর্থ হবে।				
• কানে বিজাতীয় বস্তু প্রবেশ করলে তার প্রাক্‌চারণ করতে সমর্থ হবে।				
• নাকে বিজাতীয় বস্তু প্রবেশ করলে তার প্রাক্‌চারণ করতে সমর্থ হবে।				
• শ্বাসপথে বিজাতীয় বস্তু প্রবেশ করলে তার প্রাক্‌চারণ করতে সমর্থ হবে।				
• চোখে বিজাতীয় বস্তু প্রবেশ করলে তার প্রাক্‌চারণ করতে সমর্থ হবে।				
• হাতে-কলমে রোল-প্লে করতে সমর্থ হবে।				
৪র্থ অধ্যায়-শারীর শিক্ষার মৌলিক ধারণা :				
• শারীর শিক্ষা সম্পর্কে সাধারণ ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।				
• শারীর শিক্ষার সংজ্ঞাকে ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• শারীর শিক্ষার অর্থ বুঝতে সমর্থ হবে।				
• খেলা, সংগঠিত খেলা ও অতি সংগঠিত খেলা সম্পর্কে ধারণা গড়ে উঠবে ও বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• খেলা ও অতি সংগঠিত খেলার মধ্যে পার্থক্য করতে সমর্থ হবে।				
• মহামেডান স্পোর্টিং ক্লাবের ইতিহাস সম্পর্কে সাধারণ ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• দেহভঙ্গির বিকৃতিজনিত রোগ, পূর্ব সতর্কতা, কারণ ও প্রতিরোধ সম্পর্কে ধারণা লাভ ও আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।				
৫ম অধ্যায়-বিপর্যয় মোকাবিলায় শিক্ষা :				
• দুর্যোগ, বিপন্নতা, ঝুঁকি, বিপর্যয় প্রভৃতি সম্পর্কে সাধারণ ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।				
• দুর্যোগ থেকে বিপর্যয় সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করে মতামত প্রকাশে সমর্থ হবে।				
• ভূমিকম্প সম্পর্কে সাধারণ ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• ভারতের ভূমিকম্পপ্রবণ অঞ্চলগুলি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VI

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		
● ভূমিকম্পের প্রভাব সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
● ভূমিকম্পের সময় কী করা যাবে বা কী করা যাবে না সে সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।				
● ভূমিকম্পের আগাম সতর্কতা সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।				
● বিপর্যয় মোকাবিলার কিট তৈরি রাখতে সমর্থ হবে।				
● ভূমিকম্প বিষয়ে সামগ্রিক সচেতনতা গড়ে উঠবে।				
● ভূমিকম্পের সচেতনতা বিষয়ে প্রকল্প গ্রহণ করে শিক্ষার্থী থেকে শিক্ষার্থী এবং শিক্ষার্থী থেকে জনসাধারণকে সচেতন করতে সমর্থ হবে।				
● পথ নিরাপত্তা বিষয়ক প্রকল্পের মাধ্যমে জনসাধারণকে সচেতন করতে সমর্থ হবে।				
৬ অধ্যায়-পথনিরাপত্তা :				
● ট্রাফিক-এর সংক্ষিপ্ত ইতিহাস সম্পর্কে একটি সাধারণ ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
● ট্রাফিক ব্যবস্থার গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
● ট্রাফিকের শ্রেণিবিভাগ সম্পর্কে মানচিত্র তৈরি করতে সমর্থ হবে।				
● রাস্তার বিভিন্ন অংশের নাম ও সে সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
● রাস্তা ব্যবহারের নিয়মাবলি সম্পর্কে একটি ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।				
● পথচারী রাস্তা কী ভাবে সে সম্পর্কে একটা ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
● নিয়মাবলী মেনে চলতে হয় সে সম্পর্কে একটা সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
● সাইকেল চালকদের কী কী নিয়মাবলি মেনে চলতে হবে সে সম্পর্কে হাতে-কলমে জ্ঞানলাভ করতে সমর্থ হবে।				

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VII

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		
১অধ্যায়-শারীর শিক্ষার ধারণা :				
• শারীরশিক্ষার বিভিন্ন উদ্দেশ্য সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• শারীরশিক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• শারীরশিক্ষা সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণাগুলি আলোচনা করতে সমর্থ হবে।				
• বাংলার ক্লাব সংস্কৃতিতে ইস্টবেঙ্গল ক্লাবের ইতিহাস সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনীর কার্যাবলি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• ভারতের জাতীয়সংহতি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• জাতীয় সংহতি রক্ষার শারীর শিক্ষার ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।				
দ্বিতীয় অধ্যায়-স্বাস্থ্য শিক্ষা :				
• বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য শিক্ষা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• দেহভরসূচক সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• মেদাধিক্যের কারণ ফলাফল সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• অপুষ্টি প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
তৃতীয় অধ্যায় :				
• প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কী কী কর্তব্য পালন করতে হবে সে সম্পর্কে আলোচনা করতে সমর্থ হবে।				
• ব্যান্ডেজ কত প্রকার ও কী কী এবং এর ব্যবহার সম্পর্কে হাতে-কলমে দক্ষতা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।				
• আহতের চিকিৎসায় ব্যান্ডেজের ব্যবহার সম্পর্কে হাতে-কলমে কাজ করবার দক্ষতা গড়ে উঠবে।				
• দাহ কয় প্রকার ও কী কী ও প্রকৃতি অনুসারে দাহের ভাগ ও প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে হাতে-কলমে কাজ করবার দক্ষতা গড়ে উঠবে।				

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VII

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		

- আগুন লাগলে কী করা উচিত ও কী করবে না সে সম্পর্কে হাতে-কলমে কাজ করবার দক্ষতা গড়ে উঠবে।
- উৎসব অনুষ্ঠান মণ্ডপে আগুন লাগলে কী করতে হবে সে সম্পর্কে সচেতনতামূলক প্রকল্পের মাধ্যমে জনসাধারণকে সচেতন করতে সমর্থ হবে।
- জলাতঙ্ক রোগের লক্ষণ, কারণ ও প্রাক্‌চারণ জলাতঙ্ক রোগ এড়ানোর জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।

৪র্থ অধ্যায়-ক্রেতা সুরক্ষা :

- ক্রেতা সুরক্ষা সম্পর্কে সাধারণ ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- উপভোক্তার ছয়টি অধিকার ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- ক্রেতারা কী ভাবে ঠকে সে সম্পর্কে আলোচনা করতে সমর্থ হবে।
- জিনিসের গুণমানের নির্দেশক চিনতে সমর্থ হবে।
- ক্রেতার নিরাপত্তা সুনিশ্চিত বিষয়ক পদক্ষেপ ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- উপভোক্তাদের অবশ্য করণীয় বিষয় ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- ক্রেতা সচেতনতা বিষয়ক প্রকল্প গ্রহণ করে জনগণকে সচেতন করতে সমর্থ হবে।

৫ম অধ্যায়-বিপর্যয় মোকাবিলা :

- বন্যার কারণ, ক্ষয়ক্ষতি, ক্ষয়ক্ষতি কমানোর উপায়, প্রতিরোধ পরিকল্পনা সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করবার দক্ষতা গড়ে উঠবে।
- বন্যায় ক্ষয়ক্ষতি নিয়ন্ত্রণে করণীয় বিধি বিষয়ক প্রকল্পের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।

৬ অধ্যায়-পথনিরাপত্তা :

- ট্রাফিক পুলিশের কার্যাবলি সম্পর্কে একটা ধারণা গড়ে উঠবে।
- পথরেখা, কার্বড্রিল, পথ চিহ্নিতকরণ সম্পর্কে ধারণা গড়ে উঠবে।
- ট্রাফিক পুলিশের নির্দেশ ও ট্রাফিক আলোর সংকেত ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- পথ নিরাপত্তার বিষয়ক প্রকল্পের মাধ্যমে সচেতনতা গড়ে তুলতে সচেষ্ট হবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VIII

Achieved		Date	Signature
Independently	With Support		

প্রথম অধ্যায়-শারীর শিক্ষার মৌলিক ধারণা :

- শারীর শিক্ষার লক্ষ্য সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- শারীর শিক্ষা উদ্দেশ্য সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- শারীর শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা বিষয়ে আলোচনা করতে সমর্থ হবে।
- শারীর শিক্ষা জৈবিক, মানসিক, সামাজিক ও সুস্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা বিষয়ে পৃথক পৃথক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- শারীরিক সক্ষমতা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- শারীরিক সক্ষমতার প্রকারভেদ সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করবার ফলে একটি থেকে অপরটিকে পৃথক করতে এ বিষয়ে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
- শারীরিক সমক্ষতার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ও দক্ষতা সম্পর্কিত উপাদানের ছবি এঁকে উদাহরণসহ বোঝাতে সমর্থ হবে।
- ছবি দেখে ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- শারীরিক ক্ষমতা বিষয়ে রোল প্লে করে বোঝাতে সমর্থ হবে।
- শারীরিক সক্ষমতার উপর প্রভাব বিস্তারকারী বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করতে সমর্থ হবে।
- শারীরিক সক্ষমতার উপযোগিতা সম্পর্কে আলোচনা করতে সমর্থ হবে।
- বাংলার ক্লাব সংস্কৃতিতে মোহনবাগানের ঐতিহাসিক ভূমিকা নিয়ে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- সম্পূর্ণ সক্ষম নয় এমন ব্যক্তিদের অভিযোজিত শারীরশিক্ষা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
- প্রতিবন্ধকতার বিভিন্ন প্রকারভেদ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

দ্বিতীয় অধ্যায়-স্বাস্থ্য শিক্ষা :

- স্বাস্থ্যবিধান সম্পর্কে ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।
- স্বাস্থ্যবিধান ও আমাদের পরিবেশ সম্পর্কে ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।
- স্বাস্থ্যবিধানের উদ্দেশ্যগুলি বুঝতে সমর্থ হবে।
- মানব উন্নয়নসূচক সম্পর্কে ধারণা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।
- দারিদ্র্যতা কী ভাবে অপুষ্টি আনে তা বুঝতে সমর্থ হবে।
- স্বাস্থ্যবিধান কর্মসূচি ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।
- স্বাস্থ্যবিধান অভাবজনিত রোগগুলি সম্পর্কে ধারণা গড়ে উঠবে।
- বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যবিধান ও স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রসার সম্পর্কে ধারণা গড়ে উঠবে।
- নির্মল বিদ্যালয় সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VIII

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		
• নির্মল গ্রাম সম্পর্কে ধারণা যেমন গড়ে উঠবে তেমনি নিজের গ্রামকে নির্মল গ্রাম হিসাবে গড়ে তুলতে কার্যকারী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে সমর্থ হবে।				
• রক্তাল্পতা সম্পর্কে ধারণা; রক্তাল্পতার কারণ, লক্ষণ, রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা ও প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে জ্ঞান গঠিত হবে।				
• আয়োডিন কী, অভাবের কারণ, অভাবজনিত ক্ষতি এবং রোগ প্রতিরোধের উপায় সম্বন্ধে জ্ঞান গঠিত হবে।				
• ধূমপানের প্রভাব, প্রতিকার ও ধুমপান থেকে বিরত থাকার উপায় সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• ড্রাগের নেশার সর্বনাশা দিক ও এর ভয়াবহ পরিণতি বিষয়ে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।				
তৃতীয় অধ্যায়-প্রাথমিক চিকিৎসা :				
• ক্ষত সম্পর্কে ধারণা, ক্ষতের প্রকারভেদ, ক্ষতের বিপদ ও প্রাক্‌চারণ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• ক্ষতের প্রাথমিক চিকিৎসা হাতে-কলমে করতে সমর্থ হবে।				
• রক্তপাত, রক্তপাতের প্রকারভেদ, প্রকৃতিগতভাবে রক্তপাতের বিভিন্ন পার্থক্য ও প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• রক্তপাতের প্রাথমিক চিকিৎসা হাতে-কলমে করতে সমর্থ হবে।				
• সাপে কামড়ানোর প্রাথমিক লক্ষণ, কী করবে, কী করবে না এবং প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে সুস্পষ্ট জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• তার নিজের এলাকায় দেখা যাবে ন্যূনতম এমন একটি বিষধর সাপ সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা দিতে সমর্থ হবে।				
• সাপ মানুষের বন্ধু না শত্রু সে সম্পর্কে সুস্পষ্ট ব্যাখ্যা দিতে সমর্থ হবে।				
• জলে ডোবা ব্যক্তির উদ্ধারের কৌশল ও জল থেকে তুলবার পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।				
• কী কী করলে হৃৎপিণ্ডের কাজ বন্ধ হয়ে যেতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• হৃৎপিন্ডের কাজ বন্ধ হয়ে গেলে কী কী উপসর্গ দেখা দেবে সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• কৃত্রিম হৃদযন্ত্র ও ফুসফুসের ক্রিয়াশীলতা বজায় রাখার পদ্ধতি সম্পর্কে হাতে-কলমে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে এবং ব্যাখ্যা করতেও সমর্থ হবে।				
• কৃত্রিম হৃদযন্ত্র ও ফুসফুসের ক্রিয়াশীলতা বজায় রাখার কৌশলের ছবিগুলি পর্যায়ক্রমিকভাবে সাজাতে ও আঁকতে সমর্থ হবে।				

Learning outcomes of Health & Physical Education Class VIII

	Achieved		Date	Signature
	Independently	With Support		
চতুর্থ অধ্যায়-বিপর্যয় মোকাবিলা :				
• ঘূর্ণিঝড় সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• ভারতবর্ষে বছরের বিভিন্ন সময়ে যে সমস্ত অঞ্চলে ঘূর্ণিঝড় আঘাত করে তার তালিকা প্রস্তুত করতে সমর্থ হবে।				
ষষ্ঠ অধ্যায়-পথ নিরাপত্তা				
• পথনিরাপত্তার সাধারণ ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• পরিযান চিহ্ন সম্পর্কে হাতে-কলমে জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• রাস্তার পথচারী ও সাইকেল আরোহীদের জন্য পালনীয় নিয়মকানুন আলোচনা করতে সমর্থ হবে।				
• পরিযান সংকেত সম্পর্কে প্রয়োজনীয় ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• আলোর সংকেত ও প্রয়োজনীয় নির্দেশ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।				
• বিভিন্ন পথ দুর্ঘটনার কারণ ও সড়ক সুরক্ষা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• পথনিরাপত্তা বিষয়ে ছবি আঁকতে সমর্থ হবে।				
• পরিযান চিহ্ন দেখে তার ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• ট্রাফিক পুলিশের হাতের সংকেত বা আলোর সংকেত মেনে চলতে শিখবে।				
• পথনিরাপত্তার শিক্ষা প্রকল্প হিসাবে গ্রহণ করে জনসাধারণের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।				
• ঘূর্ণিঝড়ের ক্ষতিকারক প্রভাব ও বিপর্যয় কমানো সাতটি পদক্ষেপ ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• ঘূর্ণিঝড় মোকাবিলায় ছাত্রছাত্রী ও জনগোষ্ঠীদের ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• বিপর্যয় বিদ্যালয় শিক্ষার উপর কী প্রভাব ফেলে তা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• বিদ্যালয়ে বিপর্যয় মোকাবিলায় সমাধানসূত্র সম্পর্কে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।				
পঞ্চম অধ্যায়-ক্রেতা সুরক্ষা :				
• উপভোক্তা কাদের বলা হয় তা বলতে সমর্থ হবে।				
• উপভোক্তার অধিকারগুলি ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• প্রতারিত উপভোক্তা কী ভাবে প্রতিকার পাবেন তা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• উপভোক্তাকে কী কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে তা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে।				
• সৎ ব্যবসার আচরণবিধি আলোচনা করতে সমর্থ হবে।				
• যে কোনো দুটি খাদ্যে ভেজাল হাতে-কলমে পরীক্ষা করতে সমর্থ হবে।				
• প্রকল্প হিসাবে খাদ্যে ভেজাল সম্পর্কে জনসাধারণের সচেতন করতে সমর্থ হবে।				

8.1.2 Curricular Expectations of different activities of Health & Physical Education (Practical) for Class V to VIII

Achieved		Date	Signature
Independently	With Support		

A) Brotochari–

(1) develops patriotism and love for the country and humanity.

(2) develops good health habits and citizenship.

(3) They have great physical value and gives considerable exercise of the body to the students.

(4) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

B) Calisthenics–

(1) contributes to the growth and development of the body.

(2) develops coordination of body movements and maintains body. control, body suppleness, good posture and graceful carriage of the body.

(3) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

C) Marching–

(1) develops sense of discipline and orderliness and make the student obedient, punctual, hard-working and truthful.

(2) brings about the coordination between body and mind.

(3) develops mental qualities e.g. power of attentiveness, judgment self-control, self-reliance, confidence etc.

(4) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

D) Yogasan–

(1) they claim to have Physical, Mental, and Spiritual Values.

(2) they have healthy influence upon various system and organs of the body- Respiratory, circulatory digestive, excretory and nervous system and endocrine gland.

(3) they play an important role in prevention of diseases and maintenance of health.

(4) Yogasana have also posture training values.

(5) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

E) Gymnastics–

(1) develops body control, neuromuscular coordination, balance, flexibility, strength, agility etc. Gymnastically fit body helps to participate in all games and sports skillfully and efficiently. Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

Curricular Expectations of different activities of Health & Physical Education (Practical) for Class V to VIII

Achieved		Date	Signa-
Independently	With Support		

F) Athletics & Individual games–

(1) contributes to all round health related fitness and performance related fitness and helps to develop speed agility, strength, endurance, flexibility coordination and reaction time etc.

(2) develops fundamentals of motor skill.

(3) helps to develop sportsman spirit i.e. sense of fair play, impartial judgment, unselfishness, sympathy, empathy and cooperation.

(4) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

G) Defensive activities–

(1) helps the student to assess her/ his own strength.

(2) develops courage, self-confidence, presence of mind, quick reaction and self defense.

(3) Strength all muscles of the body and makes the internal organs fit.

(4) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

H) Chess–

(1) develops the physical and mental qualities.

I) Major Team game–

(1) develop neuro-muscular coordination, endurance, agility, coordination and ability to participate in vigorous activities.

(2) learning of skill and their improvement.

(3) develops mental and moral qualities e.g. obedience, loyalty, judgment, ready wit, quick reaction, and sportsman spirit.

(4) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

(J) Human resource development activities–

(1) develop co-relationship sense of living together irrespective of caste and creed, sense of unity, spirit of social service, cooperation, initiative, leadership, punctuality, self-help, friendly attitude and unselfishness.

(2) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

K) Participation in observance of Special Days–

(1) Develops the leadership qualities.

(2) Develops the sense of discipline including punctuality and obedience.

(3) helps to develop spirit of brotherhood corporate action and integrity.

(4) Developing kinesthetic & psychomotor skills & also excelling in performing skills.

L) Health Report Card & Fitness Report Card

8.1.3 Overall Development in Health and Physical Education Programmes

Sports Skills
- Fitness
- Sports Technique
- Sports Tactics
- Sports Strategy

Cultural Skills
- Music
- Singing
- Playing instrument
- Recreation

Literary Skills
- Reading
- Writing
- Good at numerical

Language Skills
- Can Speak in two/more Language
  - Knowledge
  - Question
  - Observation
  - Discussion
  - Analysis
  - Expression
  - Comprehentsion
  - Synthesis

Vocational Skills
- Physiotherapy
- Coach
- Player

Artistic Skills
- Drawing
- Painting
- Sculpting

Life Skills
1. Self-Awareness
2. Empathy
3. Creative thinking
4. Critical thinking
5. Problem solving
6. Decision Making
7. Effective Communication
8. Interpersonal relationship
9. Coping with Emotions
10. Coping with stress
11. Work together

Intelligence
- Verbal / Linguistic
- Logical/ Mathematical
- Visual/ Spatial
- Bodily / kinesthetic
- Musical/ Rhythmic
- Interpersonal
- Intrapersonal
- Naturalist

৮.১.৪ মাল্টিপ্‌ল ইন্টেলিজেন্স তত্ত্ব

১৯৮৩ সালে হাওয়ার্ড গার্ডনার নামে একজন আমেরিকান বিকাশ মনস্তত্ত্ববিদ, তাঁর রচিত 'ফ্রেমস অফ মাইন্ড' বইটিতে দ্য থিয়োরি অফ মাল্টিপ্‌ল ইন্টেলিজেন্স এ মাল্টিপ্‌ল ইন্টেলিজেন্স সম্বন্ধে লেখেন। গার্ডনার হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির হার্ভার্ড স্কুল অফ এডুকেশন এর কগ্‌নিশন (জ্ঞান) ও এডুকেশন (শিক্ষা) এর অধ্যাপক। তাঁর এই মতবাদ অনুসারে মানুষ অনেক রকমভাবে শেখে এবং জ্ঞান আহরণ করে। মাল্টিপ্‌ল ইন্টেলিজেন্স তত্ত্বে গার্ডনার বলেছেন শিশু ও পূর্ণবয়স্ক সবার মধ্যেই যে অফুরন্ত সম্ভাবনা রয়েছে তা আট ধরনের ইন্টেলিজেন্স বা বুদ্ধিতে ভাগ করা যায়। এখানে তিনি ইন্টেলিজেন্স বা বুদ্ধি কথাটি প্রচলিত ব্যাখ্যা অনুযায়ী ব্যবহার করেননি বরং তার অর্থ অনেকটা প্রচলিতভাবে এবিলিটি (ক্ষমতা) বা এ্যাপটিচ্যুড (প্রবণতা) এর কাছাকাছি।

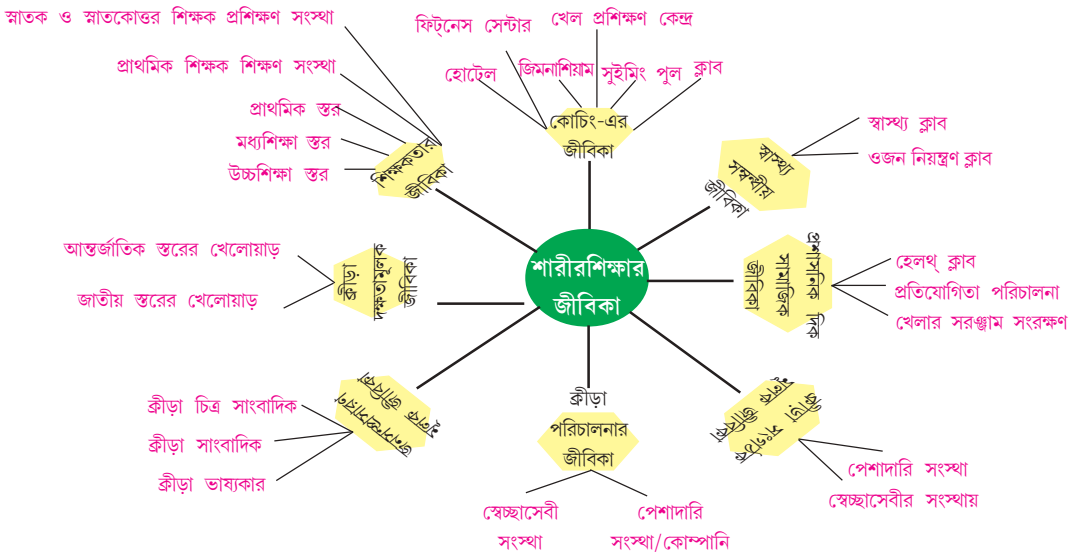
গার্ডনার বলেছেন একজন শিশুর হয়তো একটি গুণ অঙ্ক শিখতে সময় লাগছে, অন্যদিকে আরেকজন শিশু হয়তো খুব তাড়াতাড়ি তা শিখে ফেলছে; তার অর্থ এই নয় যে দ্বিতীয় শিশুটির বুদ্ধি বেশি। হয়তো প্রথম শিশুটির মধ্যে কোনো বিষয়কে গভীরভাবে বোঝার ক্ষমতা রয়েছে তাই সে তত্ত্বটি না বুঝে গুণটি আয়ত্ত করতে পারছে না। এবং দ্বিতীয় শিশুটির হয়তো মুখস্থ করার ক্ষমতা রয়েছে তাই সে তত্ত্বটি না বুঝে গুণটি আয়ত্ত করতে পারছে। তাই সে খুব সহজেই নামতা মুখস্থ করে ফেলছে এবং তার সাহায্যে গুণ অঙ্ক তাড়াতাড়ি করে ফেলছে।

দেখা গেছে একজন সাধারণ মানুষের মধ্যে আটটি ইন্টেলিজেন্স (বুদ্ধি) বা ক্ষমতা বর্তমান কিন্তু তার মধ্যে তিন-চারটি ক্ষমতা বা বুদ্ধি বেশি শক্তিশালী বা প্রকট। অর্থাৎ সেই পদ্ধতিতে কোনো কিছু শিখলে সে তা তাড়াতাড়ি এবং ভালোভাবে আয়ত্ত করতে পারবে। জীবিকা নির্বাচন করার ক্ষেত্রেও সে যদি তার প্রকট বুদ্ধি বা ক্ষমতার বিচারে তা করে তাহলে তার সফল হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

বুদ্ধি	বিবরণ	জীবিকা
Verbal/ Linguistic	ভাষা ব্যবহারে দক্ষ। শব্দচয়ন ও শব্দ প্রয়োগে পারদর্শী	মোক্তার, হাস্যকৌতুকাভিনেতা, সংযোগ স্থাপনে বিশেষজ্ঞ, জাদুঘরের অধ্যক্ষ, সংবাদপত্রের সম্পাদক, ঐতিহাসিক, সাংবাদিক, উকিল, গ্রন্থগারিক, বিপণন সম্বন্ধিত পরামর্শদাতা, সংবাদ প্রচারক, কবি, রাজনীতিবিদ, স্পীচ প্যাথোলজিস্ট, উপস্থাপক, শিক্ষক, অনুবাদক, লেখক
Logical- Mathematical	যৌক্তিক ও গাণিতিক দক্ষতা সম্পন্ন	হিসাবরক্ষক, আয়-ব্যয় পরীক্ষক, কম্প্যুটার বিশ্লেষক, কম্প্যুটার প্রযুক্তিবিদ্, কম্প্যুটার প্রোগ্রামার, ডেটাবেস ডিজাইনার, গোয়েন্দা, অর্থনীতিবিদ্, ইঞ্জিনিয়ার, উকিল, গণিতজ্ঞ, নেটওয়ার্ক অ্যানালিস্ট, চিকিৎসক, পদার্থবিদ, গবেষক, বৈজ্ঞানিক, পরিসংখ্যানবিদ
Visual/ Spatial	তীক্ষ্ম পর্যবেক্ষণ শক্তি সম্পন্ন, ত্রিমাত্রিক অবয়ব কল্পনা করতে সক্ষম। অঙ্কনে পারদর্শী	স্থাপত্যবিদ্ শিল্পী, কম্প্যুটার প্রোগ্রামার ইঞ্জিনিয়ার, ফিল্ম অ্যানিমেটর, গ্রাফিক আর্টিস্ট, গৃহসজ্জা শিল্পী, চিত্রগ্রাহক, নাবিক, পথ প্রদর্শক, বৈমানিক, ভাস্কর, কৌশল পরিকল্পনাকারী (Strategic planner) শহর পরিকল্পনাকারী (Urban planner), জরীপ আমিন বা সমীক্ষক (Surveyor)
Kinesthetic	শরীরের ওপর সুনিয়ন্ত্রিত এবং সূক্ষ্ম পেশি সঞ্চালনে সক্ষম। সক্রিয় এবং প্রাণবন্ত	অভিনেতা, খেলোয়াড়, ছুতোর মিস্ত্রী, কম্প্যুটার গেম ডিজাইনার, হস্ত শিল্পী, নর্তক, ক্রীড়াচিকিৎসক, অগ্নিনির্বাপক কর্মী, (Fire fighter) বনরক্ষক (Forest ranger), মনিকার, মিস্ত্রী, ব্যক্তিগত প্রশিক্ষক, শরীরশিক্ষা শিক্ষক, বিনোদন বিশেষজ্ঞ, শল্য চিকিৎসক, যোগাসন শিক্ষক, ক্রীড়া বিচারক, ক্রীড়া প্রশিক্ষক

বুদ্ধি	বিবরণ	জীবিকা
Musical/Rhythmic	তাল, ছন্দ, লয়, সুর, স্বরভঙ্গি ইত্যাদি সম্বন্ধে সংবেদনশীল এবং সহজেই এগুলি মনে রাখতে পারে।	শ্রবণ বিশেষজ্ঞ (Audiologist), গায়কদলের নির্দেশক, পরিচালক, ডিজে, সঙ্গীত সমালোচক, সঙ্গীত কৌতুকাভিনেতা, ধ্বনি সম্পাদক, সঙ্গীত বিষয়ক প্রকাশক, সঙ্গীত বিষয়ক খুচরো বিক্রেতা, সঙ্গীত শিক্ষক, সঙ্গীতের মাধ্যমে চিকিৎসাকারী, সঙ্গীতজ্ঞ, পিয়ানো-হারমোনিয়ামের সুর তৈরি করে যে (Tuner), গায়ক, গীত রচয়িতা, রেকর্ডিং ইঞ্জিনিয়ার, শ্রুতি অভিনেতা, সাউন্ড সিস্টেম নির্দেশক।
Interpersonal	অন্যদের মেজাজ, অনুভূতি motivation সম্বন্ধে সংবেদনশীল, বর্হিমুখী, সহজেই অন্যদের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করতে সক্ষম। আত্ম সচেতন, আত্ম অনুভূতি সম্পন্ন এবং আত্ম নিয়ন্ত্রণে সক্ষম	অভিনেতা, প্রশাসক, যোগাযোগ রক্ষাকারী ম্যানেজার, দ্বন্দ্ব সমাধানকারী বিশেষজ্ঞ, প্রমোদতরীর অধিকর্তা, ক্রেতা, সেবা প্রতিনিধি দলে মধ্যস্থতাকারী, মানব সম্পদ অধিকর্তা, বিপণন বিশেষজ্ঞ, সেবিকা, শান্তি রক্ষা সৈনিক, রাজনীতিবিদ্, মনোবিদ্, ধর্মীয় নেতা সামাজিক অধিকর্তা, সমাজ সেবক, শিক্ষক শিক্ষণ সহায়ক, ভ্রমণ পরামর্শদাতা, রেস্তোঁরার পরিচারক/পরিচারিকা অভিনেতা, শিল্পী, পেশা পরামর্শদাতা, অপরাধী বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা, প্রবণতা বা ঝোঁক বিষয়ে ভবিষ্যৎবাদী ব্যবসায়ী, মনস্তাত্বিক, ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী, আধ্যাত্মিক পরামর্শদাতা, ধর্ম তত্ত্ববিদ্, আরোগ্যকারী (Therapist), দার্শনিক, গবেষক, লেখক, স্বাস্থ্যবিষয়ক পরামর্শদাতা
Naturalist	প্রকৃতি ও পরিবেশ সম্বন্ধে সংবেদনশীল, ফুল, পাখি, পাথর ইত্যাদির সম্বন্ধে সচেতন, বাইরে প্রকৃতির মধ্যে সময় কাটাতে ভালোবাসে।	বায়ুর গুণমান বিশেষজ্ঞ, পশু স্বাস্থ্য প্রযুক্তিবিদ, নৃতাত্ত্বিক, জ্যোতির্বিদ, প্রাকৃতিক চিত্রগ্রাহক, উদ্ভিদবিদ, পশুপ্রশিক্ষক, মালি, ভূতত্ত্ববিদ, পরিবেশ সম্বন্ধিত উকিল, কৃষক, বনরক্ষক, আবহাওয়াবিদ্, পশুচিকিৎসক সহকারী, জলসম্পদ সংরক্ষক, বাস্তুবিদ, বন্যপ্রাণী চিকিৎসক, বন্য প্রাণী চিত্রশিল্পী, অরণ্যের পথপ্রদর্শক

একজন আদর্শ শিক্ষক/শিক্ষিকা তার শিক্ষার্থীদের দক্ষতা অনুযায়ী জীবিকা গ্রহণের জন্য প্রস্তুত হওয়ার দিশাও দেখাবেন।



8.1.5 Health & Physical Education Indicator and 4 point Rubrics

BROAD INDICATOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
Knowledge জ্ঞান	(1) পূর্বে শেখা বিষয় বলতে সমর্থ					(A) সমগ্র শিখন বিষয়টি বলতে পারে, সংজ্ঞা বলতে, শনাক্তকরণ করতে এবং মেলাতে সমর্থ। (B) সমগ্র শিখন বিষয়টি বলতে পারে, সংজ্ঞা বলতে, সমর্থ, কিন্তু শনাক্তকরণে ও মেলানোর ক্ষেত্রে কিছু কিছু ত্রুটি লক্ষ করা যায়। (C) সমগ্র শিখন বিষয়টি বলতে পারে, সমর্থ কিন্তু সংজ্ঞা বলতে, শনাক্তকরণ ও মেলাতে অসমর্থ। (D) সমগ্র শিখন বিষয়টি বলতে পারার ক্ষেত্রেও দুর্বলতা।
	(2) সংজ্ঞা বলতে সমর্থ					
	(3) শনাক্তকরণ					
	(4) মেলাতে সমর্থ					
Comprehen-sion বোধ	(1) ধারণা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ					(A) শিখন ধারণার সম্পর্কিত উদাহরণ সহ ব্যাখ্যা, ত্রুটি সংশোধন, পার্থক্য চিহ্নিতকরণ এবং সারসংক্ষেপ প্রকাশ করতে সমর্থ। (B) শিখন ধারণার সম্পর্কযুক্ত উদাহরণ সহ ব্যাখ্যা, ত্রুটি সংশোধন, পার্থক্য চিহ্নিতকরণ করতে সমর্থ হলেও বিষয়টির সারসংক্ষেপ প্রকাশ করতে সম্পূর্ণভাবে সমর্থ নয়। (C) শিখন ধারণার উদাহরণসহ ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হলেও ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও ত্রুটি সংশোধন, পার্থক্য চিহ্নিতকরণ ও বিষয়টির সারসংক্ষেপ প্রকাশ করতে অসমর্থ। (D) শিখন বিষয়ে বিচ্ছিন্ন বিচ্ছিন্ন ধারণা থাকলেও উদাহরণসহ ব্যাখ্যা, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সারসংক্ষেপ প্রকাশে অসমর্থ।
	(2) সম্পর্কযুক্ত উদাহরণ দিতে সমর্থ					
	(3) পার্থক্য চিহ্নিত করতে সমর্থ					
	(4) সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করতে সমর্থ					
Analysis বিচার বিশ্লেষণ	(1) শনাক্তকরণ					(A) শিখন বিষয়টি শনাক্তকরণ, চিহ্নিতকরণ, বিকল্পায়ন ও ব্যাখ্যার মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে সমর্থ। (B) শিখন বিষয়টি শনাক্তকরণ, চিহ্নিতকরণ, বিকল্পায়ন ও ব্যাখ্যার মাধ্যমে সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে সচেষ্ট হলেও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে সামান্য ত্রুটি লক্ষ করা যায়। (C) শিখন বিষয়টি শনাক্তকরণ, চিহ্নিতকরণে, সমর্থ হলেও বিকল্পায়ন ও ব্যাখ্যার মাধ্যমে সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে অসমর্থ। (D) শিখন বিষয়টি শনাক্তকরণে যদিও সমর্থ হয় তবুও কারণ চিহ্নিতকরণ ও ব্যাখ্যা করতে সমর্থ নয়।
	(2) কারণ চিহ্নিতকরণ					
	(3) বিকল্পায়ন					
	(4) ব্যাখ্যা					
	(5) সিদ্ধান্তে পৌঁছানো					
Synthesis সংশ্লেষণ	(1) পর্যায়ক্রমিক ভাবে সাজানো					(A) শিখন বিষয়টি পর্যায়ক্রমিক ভাবে সাজিয়ে, যথাযথ শ্রেণিবিন্যাস অনুসারে, গুচ্ছাকারে, নকশাকারে উপস্থাপন করতে সমর্থ। (B) শিখন বিষয়টি পর্যায়ক্রমিক ভাবে সাজিয়ে, যথাযথ শ্রেণিবিন্যাস অনুসারে সাজিয়ে উপস্থাপন করতে সমর্থ হলেও গুচ্ছাকারে, নকশাকারে উপস্থাপনে সামান্য ত্রুটি লক্ষ করা যায়। (C) শিখন বিষয়টি পর্যায়ক্রমিক ভাবে সাজিয়ে, উপস্থাপন করতে সমর্থ হলেও গোষ্ঠীভুক্তকরণের ক্ষেত্রে শ্রেণিবিন্যাস ও গুচ্ছাকারে উপস্থাপনে ত্রুটি লক্ষ করা যায়। (D) শিখন বিষয়টি পর্যায়ক্রমিক ভাবে উপস্থাপন করতেও ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়।
	(2) শ্রেণিবিন্যাস					
	(3) গোষ্ঠীভুক্ত করণ					
	(4) নকশা আকারে উপস্থাপনা					

Health & Physical Education Indicator and 4 point Rubrics

BROAD INDICATOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicator
Discussion আলোচনা	(1) অন্যের ধারণা/মতামত শ্রবণ					(A) অন্যান্য সহপাঠী বা দলের অন্যদের ধারণা, মতামত শ্রবণ করা, তাদের মতামতের মান্যতা দেওয়া ও পারস্পরিক মতের আদানপ্রদানের মাধ্যমে ঠিক মতটি খুঁজে বের করা এবং সহমতের ভিত্তিতে আলোচনা থেকে সম্পূর্ণ ঠিক সিদ্ধান্তে উপনীত হতে সমর্থ। (B) অন্যান্য সহপাঠী বা দলের অন্যদের ধারণা, মতামত শ্রবণ করা, তাদের মতামতের মান্যতা দেওয়া ও পারস্পরিক মতের আদানপ্রদানের মাধ্যমে ঠিক মতটি খুঁজে বের করা এবং সহমতের ভিত্তিতে আলোচনার সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে চেষ্টা হলেও সিদ্ধান্তে কিছু ত্রুটি লক্ষ করা যায়। (C) অন্যান্য সহপাঠীদের মতামতকে গুরুত্ব না দিয়ে নিজের মত প্রতিষ্ঠা করবার চেষ্টা ও সিদ্ধান্তে ত্রুটি বিশেষভাবে পরিলক্ষিত হয়। (D) নিজের মতামত ব্যক্ত করতে অসমর্থ।
	(2) দলগত মতামত আদানপ্রদান					
	(3) সঠিক মতামত খুঁজে বের করা					
	(4) সঠিক মত প্রকাশ করা					
	(5) অন্যদের মতামতকে মান্যতা দেওয়া					
Expression ব্যক্ত করা	(1) চিত্রাঙ্কন					(A) শিখন বিষয়বস্তু ভাবমূল ব্যক্ত করবার জন্য চিত্রাঙ্কন, দৈহিক অঙ্গ সঞ্চালন, সৃষ্টিশীল লেখনী ও ভাষা এবং নন্ ভারবাল আদব কায়দার মাধ্যমে উৎকর্ষতার সঙ্গে ব্যক্ত করতে সমর্থ। (B) শিখন বিষয়বস্তু ভাবমূল ব্যক্ত করবার জন্য সমর্থ হলেও চিত্রাঙ্কন, দৈহিক অঙ্গ সঞ্চালন, সৃষ্টিশীল লেখনী ও ভাষা এবং নন্ ভারবাল আদব কায়দা চলনশীল হলেও উৎকর্ষ মানের নয়। (C) শিখন বিষয়বস্তু ভাবমূল ব্যক্ত করবার জন্য চিত্রাঙ্কন, দৈহিক অঙ্গ সঞ্চালনা, সৃষ্টিশীল লেখনী ও ভাষা এবং নন্ ভারবাল আদব কায়দার মাধ্যমে সন্তোষজনক ভাবে ব্যক্ত করতে সমর্থ। (D) শিখন বিষয়বস্তু ভাবমূল ব্যক্ত করবার দক্ষতা খুবই নিম্নমানের।
	(2) দৈহিক অঙ্গ সঞ্চালনা					
	(3) সৃষ্টিশীল লেখনী					
	(4) ভাষায় প্রকাশ					
	(5) নন্ ভারবাল/বডি ল্যাঙ্গুয়েজ					
Question প্রশ্ন	(1) প্রশ্নের প্রাসঙ্গিকতা					(A) প্রশ্ন বুঝতে পারা, অনুসন্ধানমূলক, প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করতে সমর্থ, স্বচ্ছ সাবলীল উত্তর প্রদান, কথোপকথনের সাবলীলতা এবং প্রশ্ন উত্তর দানের চিন্তন দক্ষতা প্রকাশ করতে সমর্থ। (B) প্রশ্ন বুঝতে পারা, প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করতে সমর্থ, স্বচ্ছ সাবলীল উত্তর প্রদান ক্ষেত্রে অস্পূর্ণতা এবং উত্তর প্রদানের ক্ষেত্রে চিন্তন প্রকাশেও দুর্বলতা লক্ষ করা যায়। (C) প্রশ্ন বুঝতে পারলেও অপ্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করে, স্বচ্ছ সাবলীল কথোপকথন ও প্রশ্নোত্তরের ক্ষেত্রেও চিন্তন সীমাবদ্ধতা প্রকাশ পায়। (D) প্রশ্ন বুঝতে না পারা, প্রশ্ন না করা, উত্তর না দিতে পেরে চুপ করে বসে থাকা, কথোপকথন ও চিন্তার ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা প্রকাশিত হয়।
	(2) অনুসন্ধানমূলক প্রশ্ন করার দক্ষতা					
	(3) প্রশ্ন বুঝতে পারার দক্ষতা					
	(4) কথোপকথনের সাবলীলতা					
	(5) সাবলীল উত্তর প্রদানের দক্ষতা					
	(6) প্রশ্ন উত্তরের চিন্তন দক্ষতা					
Sports performance ovservation ক্রীড়া দক্ষতা পর্যবেক্ষণ	(1) Technique					(A) ক্রীড়া কৌশল ও ক্রীড়া দক্ষতা ঠিকভাবে প্রদর্শন, ব্যাখ্যা করতে পারে এবং দক্ষতাটিকে কার্যকরী করবার প্রণালী সঠিকভাবে ঠিকসময়ে ব্যবহার করে খেলা চলাকালীন সময়ে বা প্রতিযোগিতার সময়ে কার্যকরী উদ্দেশ্য সাধনে সফলতা লাভ করবার সঠিক দক্ষতা ব্যবহার করে সফলতা লাভ করতে সমর্থ। (B) ক্রীড়া কৌশল ও ক্রীড়া দক্ষতা ঠিকভাবে প্রদর্শন ব্যাখ্যা করতে পারে এবং দক্ষতাটিকে কার্যকরী করবার প্রণালী ঠিকভাবে ঠিকসময়ে ব্যবহার করে খেলা চলাকালীন সময়ে বা প্রতিযোগিতার সময়ে কার্যকরী উদ্দেশ্য সাধনে সফলতা লাভ করবার সঠিক দক্ষতা ঠিকভাবে ব্যবহার করবার ক্ষেত্রে কিছু ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়, তারফলে সার্বিক সফলতা লাভ করা সম্ভব হয় না। (C) ক্রীড়া কৌশল ব্যবহার গড় মাত্রার হলেও ঠিক ক্রীড়া দক্ষতা ও কার্যকরী উদ্দেশ্য সাধনে দক্ষতার ক্ষেত্রে আচরণ সন্তোষজনক নয়। (D) সহায়তা ছাড়া ক্রীড়াকৌশল প্রদর্শন করবার ক্ষেত্রে নির্লিপ্ত ভাব লক্ষ করা যায়।
	(2) Tactics					
	(3) Strategy					

Health & Physical Education Indicator and 4 point Rubrics

BROAD INDICATOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicator
Movement Skill Ovservation অঙ্গ সঞ্চালনা দক্ষতা পর্যবেক্ষণ	(1) মৌলিক অঙ্গ সঞ্চালন দক্ষতা					(A) মৌলিক অঙ্গ সঞ্চালন কৌশল ব্যবহার করে সঠিক লক্ষ্য ও বিনোদন ও ছন্দবদ্ধভাবে সমন্বয় বজায় রেখে নেতৃত্বদান গুণাবলী সম্পন্ন, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য সচেতনতা ও ফেয়ারপ্লে দক্ষতার জ্ঞান বজায় রেখে ক্রীড়াসূচিতে অংশগ্রহণ করে শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধিতে সমর্থ।
	(2) সঠিক লক্ষ্য					
	(3) ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালন					(B) মৌলিক অঙ্গ সঞ্চালন কৌশল ব্যবহার করে, সঠিক লক্ষ্য ও বিনোদন ছন্দবদ্ধভাবে সমন্বয় বজায় রেখে নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য সচেতনতা ও ফেয়ারপ্লে বজায় রেখে ক্রীড়াসূচিতে অংশগ্রহণ করে শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধিতে সমর্থ হলেও নেতৃত্বদানে আগ্রহী নয়।
	(4) সমন্বয়					
	(5) নেতৃত্বদান ক্ষমতা					(C) মৌলিক অঙ্গসঞ্চালনার কৌশল ব্যবহার করে, উদ্দেশ্যহীনভাবে ক্রীড়াসূচিতে অংশগ্রহণ করে ছন্দবোধ, বিনোদন ও সমন্বয়, নিরাপত্তা, ফেয়ারপ্লের ক্ষেত্রেও ত্রুটি লক্ষ করা যায়।
	(6) বিনোদন					
	(7) স্বাস্থ্য সচেতনতা, নিরাপত্তা ও ফেয়ারপ্লে					(D) সহায়তা বা অতিরিক্ত উৎসাহ ছাড়া ক্রীড়াসূচিতে অংশগ্রহণে উৎসাহী নয়, বিনোদনমূলক কাজেও নিরুৎসাহী।
Expression সামাজিক ন্যায় ও সাম্যের প্রতি দায়বদ্ধতা পর্যবেক্ষণ	(1) বিভিন্ন সংস্কৃতির প্রতি দায়বদ্ধতা					(A) পরিবার, বিদ্যালয় ও সমাজের প্রতি ন্যায় ও সাম্য প্রতিষ্ঠার জন্য শিক্ষার্থী বিভিন্ন সংস্কৃতি, পিছিয়ে পড়া জনবসতি, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু ও পরিবেশের প্রতি যেমন দায়বদ্ধ হবে তেমনি তার মাধ্যমে আদর্শ, মূল্যবোধ গড়ে তুলতে সমর্থ হবে।
	(2) পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠীর প্রতি দায়বদ্ধতা					
	(3) বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের প্রতি সংবেদনশীলতা					(B) পরিবার, বিদ্যালয়ের প্রতি ন্যায় ও সাম্য প্রতিষ্ঠার জন্য শিক্ষার্থীটি বিভিন্ন সংস্কৃতি, পিছিয়ে পড়া জনবসতি, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের প্রতি দায়বদ্ধ পরিলক্ষিত হলেও সমাজ ও পরিবেশের প্রতি দায়বদ্ধতার প্রতি যেমন অজ্ঞতা পরিলক্ষিত হয় তেমনি অজ্ঞতা পরিলক্ষিত হয় মূল্যবোধ গড়ে তুলবার ক্ষেত্রেও।
	(4) পরিবেশের প্রতি দায়বদ্ধতা					(C) সামাজিক ন্যায় ও সাম্য প্রতিষ্ঠার জন্য শিক্ষার্থীকে বিভিন্ন সংস্কৃতি, পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠীর বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুর প্রতি দায়বদ্ধতা ও মূল্যবোধ গড়ে তোলবার পরিবর্তে নিজের ও নিজের পরিবারের স্বার্থ সুরক্ষার বিষয়ে বেশি সচেষ্ট ।
	(5) মূল্যবোধ গঠন					(D) শিখন বিষয়বস্তু ভাবমূল ব্যক্ত করবার দক্ষতা খুবই নিম্নমানের।
Observation পর্যবেক্ষণ	(A) কঠোর অনুশীলন					(A) কঠোর অনুশীলনে শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু ভাষাগত ও ছবি/পোস্টার/অভিপ্রদর্শন দক্ষতা ভালোভাবে বোঝাপড়ার মাধ্যমে বর্ণনা করা এবং সঠিক অঙ্গ সঞ্চালনা ও সঠিক জ্ঞানের সমৃদ্ধ হয়ে অধিক মাত্রায় আত্মবিশ্বাসী হতে সমর্থ।
	(B) ভাষাগত দক্ষতা					
	(C) ছবি, পোস্টার অঙ্কন ক্ষমতা					(B) কঠোর অনুশীলনে শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু ভাষাগত ও ছবি/পোস্টার/অভিপ্রদর্শন দক্ষতা ভালোভাবে বোঝাপড়ার মাধ্যমে বর্ণনা করা এবং সঠিক অঙ্গ সঞ্চালনা ও ঠিক জ্ঞানে সমৃদ্ধ হলেও আত্মবিশ্বাসে একটু ঘাটতি লক্ষ করা যায়।
	(D) ঠিক অঙ্গ সঞ্চালনা					
	(E) ঠিক বোঝাপড়া/জ্ঞান					(C) শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু ভাষা ও ছবি/পোস্টার/অভিপ্রদর্শন দক্ষতা মাধ্যমে বর্ণনা করা এবং সঠিক অঙ্গ সঞ্চালনা ও সঠিক জ্ঞানে সমৃদ্ধ হয়ে অধিক মাত্রায় আত্মবিশ্বাসী হতে সমর্থ হলেও অভিপ্রদর্শন দক্ষতা ও বর্ণনা দক্ষতার মধ্যে আত্মবিশ্বাসের দুর্বলতা লক্ষ করা যায়।
	(F) আত্মবিশ্বাস					(D) শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু ভাষাগত ও ছবি/পোস্টার/অভিপ্রদর্শনেও দুর্বলতা পরিলক্ষিত হয়।

Health & Physical Education Indicator and 4 point Rubrics

BROAD INDICATOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicator
Decision making & taking action সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও কার্যকরী পদক্ষেপ গ্রহণ	(A) আত্মসচেতনতা					(A) আত্মসচেতন হয়েও শিখন বিষয়ক সমস্যা শনাক্তকরণে উদ্যোগ গ্রহণ করে এবং সমস্যার কার্যকারণ সম্পর্ক নির্ধারণ করে, সমস্যা সমাধানে ঠিক বাস্তবসম্মত রূপদান করতে সমর্থ। (B) আত্মসচেতন হয়েও শিখন বিষয়ক সমস্যা শনাক্তকরণে উদ্যোগ গ্রহণ করে এবং সমস্যার কার্যকারণ সম্পর্ক নির্ধারণ করে, সমস্যা সমাধানে ঠিক বাস্তবসম্মত রূপদান করতে কিছুকিছু ত্রুটি লক্ষ করা যায়। (C) আত্মসচেতন হয়েও শিখন বিষয়ক সমস্যা শনাক্তকরণে ত্রুটি লক্ষ করা যায় এবং সমস্যার কার্যকারণ সম্পর্ক নির্ধারণে প্রাথমিক পর্যায়ের রূপদানের ক্ষেত্রেও ত্রুটি লক্ষ করা যায়। (D) আত্মসচেতনার ক্ষেত্রেও নির্লিপ্তি লক্ষ করা যায়। শিখনবিষয়ক সমস্যা শনাক্তকরণ ও সমস্যা সমাধানেও নির্লিপ্ত ভাব লক্ষ করা যায়।
	(B) কারণ শনাক্তকরণ					
	(C) উদ্যোগ গ্রহণ					
	(D) কার্যকরী সম্পর্ক নির্ধারণ					
	(E) সমস্যার সমাধান					
Observation of Picture Drawing ছবি আঁকা, পর্যবেক্ষণ	(A) বিষয় ভাবনা					(A) শিখন বিষয়ক ছবির বিষয় ভাবনা ঠিকভাবে প্রকাশ করতে সমর্থ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ছবির ছায়া, আলো, রঙ, আকৃতি, দূরত্ব ও ভারসাম্য ঠিকভাবে আঁকতে ও উপস্থাপন করতে সমর্থ। (B) শিখন বিষয়ক ছবির বিষয় ভাবনা ঠিকভাবে প্রকাশ করতে সমর্থ হওয়ার সঙ্গে আলো, রঙ, আকৃতি, দূরত্ব ও ভারসাম্য ঠিকভাবে আঁকতে ও উপস্থাপন করতে সমর্থ হলেও ছবির শেড ঠিকভাবে দিতে সমর্থ নয়। (C) শিখন বিষয়ক ছবির বিষয় ভাবনা ঠিকভাবে প্রকাশ করতে সমর্থ হওয়ার সঙ্গে আলো, রঙ, আকৃতি, দূরত্ব ও ভারসাম্য ঠিকভাবে আঁকতে ও উপস্থাপন করতে সমর্থ হলেও ছবির শেড / আলো/ ভারসাম্য ঠিকভাবে উপস্থাপন করতে সমর্থ নয়। (D) সহায়তা নিয়ে ছবির বিষয় ভাবনা, দূরত্ব সঠিকভাবে আঁকতে সমর্থ হলেও ছবির শেড/আলো/ ভারসাম্য ও আকৃতি ঠিকভাবে আঁকতে সমর্থ নয়।
	(B) ছবির শেড					
	(C) ছবিতে আলোর ব্যবহার					
	(D) ছবির রঙ					
	(D) ছবির আকৃতি					
	(E) ছবির দূরত্ব					
	(F) ছবির ভারসাম্য					
Wellness Observetion সুস্থতা পর্যবেক্ষণ	(1) আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভে সমর্থ					(A) শিক্ষার্থীটি আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভ, ব্যক্তিত্ব গঠন, দেহের অভ্যন্তরীণ যন্ত্র ও তন্ত্রগুলিকে স্বাভাবিক ও সুস্থ রেখে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দৈনন্দিন কাজে ক্লান্তিহীনভাবে দীর্ঘক্ষন অনায়াসে কাজ করবার ক্ষমতা এবং কাজ শেষ করার পরেও কাজ করবার মানসিকতা ও শক্তি বজায় রাখতে সমর্থ। (B) শিক্ষার্থীটি আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভ, ব্যক্তিত্ব গঠন, দেহের অভ্যন্তরীণ যন্ত্র ও তন্ত্রগুলিকে স্বাভাবিক ও সুস্থ রেখে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে কাজ করতে সমর্থ হলেও কাজের শেষে আবার কাজ করবার মানসিকতা ও শক্তি বজায় রাখতে সমর্থ নয়। (C) শিক্ষার্থীটি আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভ, ব্যক্তিত্ব গঠন, দেহের অভ্যন্তরীণ যন্ত্র ও তন্ত্রগুলিকে স্বাভাবিক ও সুস্থ রেখে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলার ক্ষেত্রে ও কাজ করবার ক্ষেত্রেও সমস্যা দেখা যায় এবং পুনরায় কাজ করতে অসমর্থ। (D) দেহের অভ্যন্তরিণ যন্ত্র ও তন্ত্রগুলিকে সুস্থ রাখার ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ক্ষেত্রেও বিশেষ বিশেষ অসুস্থতা দেখা যায় এবং কাজ করবার ক্ষমতা ও সীমাবদ্ধতা পরিলক্ষিত হয় বিভিন্ন অসুস্থতার জন্য।
	(2) ব্যক্তিত্ব গঠনে সমর্থ					
	(3) অভ্যন্তরীণ যন্ত্র ও তন্ত্রের সুস্থতা বজায় রাখতে সমর্থ					
	(4) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতালাভে সমর্থ					
	(5) দৈনন্দিন কাজ করবার জীবনশক্তি					
	(6) ক্লান্তিহীনভাবে কাজ করবার সমর্থ					

Health & Physical Education Indicator and 4 point Rubrics

BROAD INDICATOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators ILLUSTRATIVE VERBS
Work Together একত্রে কাজ করা/ দলগত সংহতি	(A) পরিচিতের প্রতি নিঃস্বার্থ কাজ					(A) নিজের স্বার্থের উর্দ্ধে উঠে, জাতি/ধর্ম/বর্ণ/পরিচিত/অপরিচিত সকলের প্রতি সমানুভূতিশীল এবং একে অপরের মধ্যে মতামত আদানপ্রদানের মাধ্যমে একত্রে কাজ করে দলগত সংহতি রক্ষায় নেতৃত্ব দানকারী কার্যকরী সক্রিয় ভূমিকা গ্রহণ করে প্রকৃত মানুষ হিসাবে নিজেকে গড়ে তুলতে সচেষ্ট। (B) সকলের প্রতি সমানুভূতিশীল হয়েও নিজের স্বার্থের বিষয়টি একটু হলেও ভেবে এবং একে অপরের মধ্যে আদানপ্রদানের মাধ্যমে একত্রে কাজ করে দলগত সংহতি রক্ষা করতে সচেষ্ট। (C) দলগত সংহতির তুলনায় নিজের স্বার্থের বিষয়টির প্রতি বেশি আগ্রহী। (D) দলগত সংহতি ও নিজ স্বার্থ কোনো বিষয়ে তৎপর না হয়ে নির্লিপ্তভাবে থাকতে ভালোবাসে।
	(B)অপরিচিতের প্রতি নিঃস্বার্থ কাজ					
	(C) সমানুভূতিশীল					
	(D) নিজ স্বার্থ সুরক্ষিত করে কাজ					
	(E) দলগত সংহতি					
Behavioural Indicator on Helthy lifestyle ক্রীড়া সচেতনতামূলক আচরণ পর্যবেক্ষণ	(1)Vigorous Exercise					(A) The Students who participate daily more than one hour physical activities of vigorous action intensity in open air (sunlight) with proper balance diet. (B) The Students who participate daily more then one hour physical activities Combination of moderate and vigorous intensity aerobic physical activity in open air (sunlight) with proper balance diet. (C) The Students who participate 280 minutes a week of moderate physical activity with proper balance diet. (D) The Students who participate less than 280 minutes a week of physical activity with proper balance diet.
	(2) Moderate Exercise					
	(3) Vigorous & Moderate Exercise					
	(4) Normal Physical activity					
	(5) Duration of the Exercise					
Physical fitness Indicator শারীরিক সক্ষমতা	(1) গতি সমর্থ					(A) গতি, শক্তি, সহনশীলতা, নমনীয়তা, ক্ষিপ্রতা, সমন্বয়, প্রতিক্রিয়া সময় প্রভৃতি সমর্থ উৎকর্ষ মানের। (B) গতি, শক্তি, সহনশীলতা, নমনীয়তা, ক্ষিপ্রতা, সমন্বয়, প্রতিক্রিয়া সময় প্রভৃতি সমর্থ ভালো মানের। (C) গতি, শক্তি, সহনশীলতা, নমনীয়তা, ক্ষিপ্রতা, সমন্বয়, প্রতিক্রিয়া সময় প্রভৃতি সমর্থ সাধারণ মানের। (D) গতি, শক্তি, সহনশীলতা, নমনীয়তা, ক্ষিপ্রতা, সমন্বয়, প্রতিক্রিয়া সময় সমর্থ দূর্বল প্রকৃতির।
	(2) শক্তি					
	(3) সহনশীলতা					
	(4) নমনীয়তা					
	(5) ক্ষিপ্রতা					
	(6) সমন্বয়					
	(7) প্রতিক্রিয়া সময়					

Health & Physical Education Indicator and 4 point Rubrics

Activity	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
যোগাসন	(1) সঠিক দেহ ভঙ্গিমা					(A) আসনটির শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত প্রতিটি পর্যায় নমনীয়তাসহ ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালন ও পর্যায়ক্রমিক সূচি মেনে সঠিক দেহভঙ্গিতে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তিসহ ভঙ্গিমাটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত ধরে অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ।
	(2) নমনীয়তাসহ ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালন					(B) আসনটির শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত প্রতিটি পর্যায় নমনীয়তাসহ ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালন ও পর্যায়ক্রমিক সূচি মেনে সঠিক দেহভঙ্গিতে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তিসহ ভঙ্গিমাটি অভিপ্রদর্শন করলেও নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত ধরে রাখতে সমর্থ নয়।
	(3) পর্যায়ক্রমিক সূচি					(C) আসনটি শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত অভিপ্রদর্শনে সামান্য ত্রুটি লক্ষ করা গেলেও দক্ষতা সন্তোষজনক।
	(4) ভঙ্গিমাটি নির্দিষ্ট সময় ধরে রাখার ক্ষমতা					(D) নির্দেশ ও সহায়তা পেলেও আসনটি অভিপ্রদর্শনে সামান্য সমর্থ অথবা একেবারেই সমর্থ নয়।
	(5) অভিপ্রদর্শনে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তি					
ব্রতচারী	(1) শব্দ উচ্চারণ দক্ষতা					(A) নৃত্যালির গানটির সঠিক শব্দ উচ্চারণসহ সঠিক সুর, তাল, ছন্দে ও মুদ্রায় ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তির সঙ্গে অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ।
	(2) সঠিক মুদ্রা					(B) নৃত্যালির গানটির সঠিক শব্দ উচ্চারণসহ সঠিক সুর, তাল, ছন্দে গাইতে পারলেও নৃত্যের অল্প কয়েকটি মুদ্রাসহ ভঙ্গি সঠিকভাবে অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ নয়।
	(3) সঠিক সুর					(C) নৃত্যালির গানটি সম্পূর্ণ পারলেও সঠিক সুর, তাল, ছন্দ ও মুদ্রায় সম্পূর্ণ অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ নয়।
	(4) সঠিক তাল ও ছন্দের সাথে অঙ্গ সঞ্চালন					(D) নৃত্যালির গানটি সম্পূর্ণ মুখে বলতে ও সঠিক মুদ্রায় অভিপ্রদর্শন করতে অসমর্থ।
	(5) অভিপ্রদর্শনে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তি					
কুচকাওয়াজ	(1) সঠিক দেহভক্তি					(A) সঠিক দেহভঙ্গিতে দ্রুত, ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে মেরুদণ্ড সোজা রেখে সঠিক অভিব্যক্তিসহ আকর্ষণীয় অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ।
	(2) ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালনা					(B) সঠিক দেহভঙ্গিতে মেরুদণ্ড সোজা রেখে অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ হলেও দ্রুত, ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালনায় ও সঠিক অভিব্যক্তিতে সামান্য ত্রুটি লক্ষ করা যায়।
	(3) দ্রুত অঙ্গ সঞ্চালনা					(C) অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ হলেও সঠিক দেহভঙ্গি, দ্রুত, ছন্দবদ্ধ অঙ্গ সঞ্চালনের ক্ষেত্রেও বিশেষ বিশেষ ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়।
	(4) মেরুদণ্ডের সোজা অবস্থান					(D) অঙ্গ সঞ্চালনায় ও অভিপ্রদর্শনে ছন্দহীনভাব পরিলক্ষিত হয়।
	(5) অভিপ্রদর্শনে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তি					

Health & Physical Education Indicator and 4 point Rubrics

BROAD INDICATOR	Sub-indicators in action	Excellent	Good	Normal	Poor	Rubric of indicators
খালি হাতে ব্যায়াম	(1) সঠিক দেহভঙ্গি					(A) সঠিক দেহভঙ্গিতে দ্রুত, ছন্দবদ্ধভাবে নমনীয়তা ও সমন্বয়ে পর্যায়ক্রমে অঙ্গ সঞ্চালনার মাধ্যমে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তিসহ অভিপ্রদর্শন করতে সমর্থ।
	(2) নমনীয় ও সমন্বিত অঙ্গসঞ্চালন					
	(3) ছন্দবদ্ধভাবে অঙ্গসঞ্চালন					(B) দ্রুত, ছন্দবদ্ধ, নমনীয় ও সমন্বিতভাবে পর্যায়ক্রমিক অঙ্গ সঞ্চালন করতে সমর্থ হলেও দেহভঙ্গি অভিপ্রদর্শনে সামান্য ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়।
	(4) দ্রুত অঙ্গসঞ্চালন					
	(5) পর্যায়ক্রমিক অঙ্গসঞ্চালন					(C) নমনীয়তা ও সমন্বয়ে পর্যায়ক্রমে অঙ্গ সঞ্চালনা ও দেহভঙ্গির অভিপ্রদর্শনে বিশেষ বিশেষ ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়।
	(6) অভিপ্রদর্শনে আকর্ষণীয় অভিব্যক্তি					(D) অন্যান্য ত্রুটি সহ অঙ্গ সঞ্চালনায় ছন্দবদ্ধতার অভাব বিশেষভাবে পরিলক্ষিত হয়।
জিমনাস্টিক	(1) সঠিক ভঙ্গি					(A) জিমনাস্টিকের কৌশলটির প্রতিটি পর্যায় সঠিক ভঙ্গিতে সঠিকভাবে শারীরিক বিস্তার করে, হাত ও পা সঠিক অবস্থানে রেখে, মাটিতে বা শূন্যে সঠিক মোচড় দিয়ে, সঠিক উচ্চতার অবস্থান করে সঠিকভাবে অবতরণকালে হাত ও পায়ের সঠিক অবস্থান ধরে রাখতে সমর্থ।
	(2) সঠিক শারীরিক বিস্তার					
	(3) সঠিক হাতের অবস্থান					
	(4) সঠিক পায়ের অবস্থান					(B) জিমনাস্টিকের কৌশলটির প্রতিটি পর্যায় সঠিক ভঙ্গিতে সঠিকভাবে শারীরিক বিস্তার করে, মাটিতে বা শূন্যে সঠিক মোচড় দিয়ে, সঠিক উচ্চতায় অবস্থান করতে সমর্থ হলেও হাত ও পায়ের অবস্থানে সামান্য ত্রুটি পরিলক্ষিত হলেও সঠিকভাবে অবতরণ করতে সমর্থ।
	(5) মাটিতে বা শূন্যে মোচড়ের সঠিক অবস্থান					
	(6) সঠিক উচ্চতার অবস্থান					(C) জিমনাস্টিকেদর কৌশলটির প্রতিটি পর্যায়ে সঠিক ভঙ্গিতে সঠিকভাবে শারীরিক বিস্তার করতে সমর্থ হলেও কিছু কিছু ক্ষেত্রে হাত-পা/দেহের মোচড়/উচ্চতার ক্ষেত্রে ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়।
	(7) অন্তিম পর্যায়ে হাত-পা ও দেহের অবস্থান					(D) সাহায্য ও সহায়তা পেলেও অভিপ্রদর্শনে ত্রুটি পরিলক্ষিত হয়।

Level of Performance

Level -- 1-- Child's Performance is beyond the expected level.

Level-- 2-- Child's Performance is as per the expected level but needs more practice and support.

Level--3-- Child's Performance is as per average level but need more and more practice and scaffolding from others.

Level--4-- Child needs support from teacher to reach the average level.

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION CLASS V to VIII
Rubrics for Practical Evaluation of Physical Education

GROUP - A: ATHLETICS

ATHLETICS

A. Skill Based Marking (50% Marks)

B. Performance Based Marking (50% Marks)

(i) Race (Run)

Technique	Marks Distribution
Starting position of the run	2
Technique of the initial run	1
Hand postures during the run	1
Complete body posture during the run	0.50
Technique of finishing the run	0.50

Running Event

Girls	Marks	Boys
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	

(ii) Long Jump

Technique	Marks Distribution
Approach Run	1
Take off	2
Flight	1
Landing	1

Long Jump

Girls	Marks	Boys
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	

(iii) High Jump

Technique	Marks Distribution
Run Up	1
Take off	0.50
Bar clearance	3
Landing	0.50

High Jump

Girls	Marks	Boys
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	

(iv) Shot Put

Technique	Marks Distribution
Holding the iron ball (Shot)	1
Initial standing Posture	0.50
Swing	0.50
Moving Round	1.50
Throw	1
Coming back to equilibrium/balance	0.50

Shot Put

Girls	Marks	Boys
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	

(v) Javeline Throw

Technique	Marks Distribution
Holding the Javeline	1
Initial Stance	0.50
Running with the Javeline	0.50
Feet Position	1.50
Throwing	1
Coming back to equilibrium	0.50

Javeline Throw

Girls	Marks	Boys
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	

(vi) Discuss Throw

Technique	Marks Distribution
Holding the Discuss	1
Initial stance	0.50
Swing	0.50
Moving Round/Turning	1.50
Throw	1
Coming back to equilibrium	0.50

Discuss Throw

Girls	Marks	Boys
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	

** Score (timing/distance) between any two measurements as printed in the tables will be considered as the lower range

GROUP - B : TEAM GAME

(A) Test of Technical Skills in Team games

A. Has concept about particular and proper postures and can display proper postures all the time.

B. Has concept about particular posture and able to stand with proper posture but cannot display them for long.

C. Has concept about proper postures but some faults are found during exhibition display.

D. Has concept about proper postures but can never display them.

E. Has no concept about proper postures and cannot practice with proper postures.

(B) Application of skill in team game during a game/match

- Skilfulness of techniques applied during a match.
- Usefulness of the techniques appled during a match.
- Difficulty-Level of the techniques applied during a match.
- Effectiveness of the techniques applied during a match.

GROUP - C : PHYSICAL FITNESS TEST (Class-VI)

Sit & Reach (in Cm)

Boys	Girls
A - 31 cm	A - 34 cm
B - 29 cm	B - 30 cm
C - 25 cm	C - 27 cm
D - 20 cm	D - 25 cm
E - 10 cm	E - 20 cm

800 metres Run/Walk (minute ; Sec)

Boys	Girls
A - 3.04 minute; Sec	A - 3.24 minute; Sec
B - 3.05 ”	B - 3.55 ”
C - 3.20 ”	C - 3.29 ”
D - 3.50 ”	D - 4.50 ”
E - 5.10 ”	E - 5.50 ”

Standing Broad Jumps (Con)

Boys	Girls
A - 201 cm	A - 176 cm
B - 177 cm	B - 152 cm
C - 156 cm	C - 136 cm
D - 146 cm	D - 120 cm
E - 130 cm	E - 101 cm

Vertical Jump

Boys	Girls
A - 42 cm	A - 37 cm
B - 36 cm	B - 31 cm
C - 30 cm	C - 25 cm
D - 25 cm	D - 20 cm
E - 20 cm	E - 15 cm

60 metres Sprit

Boys	Girls
A - 9.8 Sec and less	A - 10.2 Sec and less
B - 9.9 ” ” ”	B - 10.3 ” ” ”
C - 10.2 ” ” ”	C - 10.6 ” ” ”
D - 10.3 ” ” ”	D - 10.9 ” ” ”
E - 10.5 ” ” ”	E - 11 ” ” ”

6×10 metres Shutfle Run

Boys	Girls
A - 16.9 Sec and less	A - 17.7 Sec and less
B - 17.6 ” ” ”	B - 17.4 ” ” ”
C - 17.7 ” ” ”	C - 18.5 ” ” ”
D - 18.4 ” ” ”	D - 19.4 ” ” ”
E - 19.10 ” ” ”	E - 20.8 ” ” ”

Sit UPS (Numbers Completed in 1 minute

Boys	Girls
A - 43 in 1 minute	A - 32 in 1 minute
B - 33	B - 28
C - 29	C - 22
D - 15	D - 15
E - 10	E - 8

Scoring : BMI = Weight/(Height × Hight)

Age	11	12	13	14	15
Boys	14.3-8.5	15-19	15.5-21	16-21.5	16.5-21.5
Girls	13.5-23.5	14-24	14.5-24.5	15-25	15.5-25.5

GROUP - C : PHYSICAL FITNESS TEST (Class-VII)

800 metres run/walk (minute : Sec)

Boys	Girls
A - 3.00 minute; Sec	A - 3.15 minute; Sec
B - 3.43 ”	B - 3.40 ”
C - 3.29 ”	C - 3.50 ”
D - 3.55 ”	D - 4.10 ”
E - 4.40 ”	E - 4.30 ”

Standing Broad Jumps (Con)

Boys	Girls
A - 237 cm and above	A - 211 cm and above
B - 214 cm and above	B - 196 cm and above
C - 195 cm and above	C - 185 cm and above
D - 185 cm and above	D - 160 cm and above
E - 160 cm and above	E - 145 cm and above

Vertical Jump

Boys	Girls
A - 51 cm and above	A - 48 cm and above
B - 46 cm and above	B - 43 cm and above
C - 42 cm and above	C - 39 cm and above
D - 40 cm and above	D - 30 cm and above
E - 39 cm and above	E - 25 cm and above

60 metres Sprit

Boys	Girls
A - 9.2 Sec and less	A - 9.6 Sec and less
B - 9.3 ” ” ”	B - 3.40 ” ” ”
C - 9.5 ” ” ”	C - 3.50 ” ” ”
D - 9.7 ” ” ”	D - 4.10 ” ” ”
E - 9.9 ” ” ”	E - 4.30 ” ” ”

6×10 metres Shutfle Run

Boys	Girls
A - 16.6	A - 17.4
B - 17.3	B - 17.5
C - 17.4	C - 18.4
D - 18.4	D - 19.3
E - 19.1	E - 19.8

Sit UPS (Numbers Completed in 1 minute

Boys	Girls
A - 46	A - 36
B - 39	B - 32
C - 35	C - 26
D - 18	D - 18
E - 10	E - 10

Sit & Reach (in cm)

Boys	Girls
A - 31 cm	A - 36 cm
B - 29 cm	B - 32 cm
C - 26 cm	C - 29 cm
D - 21 cm	D - 25 cm
E - 10 cm	E - 15 cm

Scoring : BMI = Weight/(Height × Hight)

Age	11	12	13	14	15
Boys	14.3-8.5	15-19	15.5-21	16-21.5	16.5-21.5
Girls	13.5-23.5	14-24	14.5-24.5	15-25	15.5-25.5

GROUP - C : PHYSICAL FITNESS TEST (Class-VIII)

800 metres run/walk (minute : Sec)

Boys	Girls
A - 2.52 minute; Sec	A - 3.05 minute; Sec
B - 3.09 ”	B - 3.40 ”
C - 3.23 ”	C - 4.14 ”
D - 3.50 ”	D - 4.50 ”
E - 4.10 ”	E - 5.10 ”

Standing Broad Jumps

Boys	Girls
A - 242 cm	A - 216 cm
B - 222 cm	B - 210 cm
C - 206 cm	C - 196 cm
D - 195 cm	D - 190 cm
E - 185 cm	E - 160 cm

Vertical Jump

Boys	Girls
A - 54 cm	A - 51 cm
B - 48 cm	B - 47 cm
C - 44 cm	C - 43 cm
D - 41 cm	D - 31 cm
E - 39 cm	E - 26 cm

60 metres Sprit

Boys	Girls
A - 9 Sec and less	A - 9.4 Sec and less
B - 4.4 ” ” ”	B - 9.7 ” ” ”
C - 9.5 ” ” ”	C - 9.9 ” ” ”
D - 9.7 ” ” ”	D - 10.20 ” ” ”
E - 9.9 ” ” ”	E - 11 ” ” ”

6×10 metres Shutfle Run

Boys	Girls
A - 15 Sec and less	A - 16.2 Sec and less
B - 15.8 ” ” ”	B - 16.7 ” ” ”
C - 16.5 ” ” ”	C - 17.2 ” ” ”
D - 17 ” ” ”	D - 18.1 ” ” ”
E - 18 ” ” ”	E - 19.3 ” ” ”

Sit UPS (Numbers Completed in 1 minute

Boys	Girls
A - 48	A - 38
B - 41	B - 34
C - 36	C - 28
D - 21	D - 18
E - 13	E - 12

Sit & Reach (in cm)

Boys	Girls
A - 33 cm	A - 38 cm
B - 31 cm	B - 34 cm
C - 26 cm	C - 31 cm
D - 21 cm	D - 25 cm
E - 11 cm	E - 16 cm

Scoring : BMI = Weight/(Height × Hight)

Age	11	12	13	14	15
Boys	14.3-8.5	15-19	15.5-21	16-21.5	16.5-21.5
Girls	13.5-23.5	14-24	14.5-24.5	15-25	15.5-25.5

৮.১.৬ মূল্যায়নের ব্লুপ্রিন্ট

ক্রমিক নং	প্রশ্নের ধরন	মনে রাখা (Remembering)	বুঝতে পারা (Understanding)	প্রয়োগ করা (Applying)	বিশ্লেষণ করা (Analysing)	মূল্যায়ন করা (Evaluating)	সৃজন করা (Creating)
1.	অতি সংক্ষিপ্ত উত্তরধর্মী : বহুর মধ্যে ঠিক উত্তর, শব্দে উত্তর, শূন্যস্থান পূরণ, ভুল সংশোধন, স্তম্ভের মধ্যে সংযোগস্থাপন	শনাক্ত করা, চিহ্নিত করা, নাম বলা, যুক্ত করা, নির্বাচন করা/পছন্দ করা, সমতা বিধান করা	ব্যাখ্যা করা, আলাদা করা, তুলনা করা	সম্পূর্ণ করা, সমাধান করা, শ্রেণিভুক্ত করা, ব্যাখ্যাকরা, প্রয়োগ করা, পছন্দ করা	বিশ্লেষণ করা, নির্দিষ্ট শ্রেণিভুক্ত করা, তুলনা করা, পার্থক্য করা	ঠিক জিনিস খোঁজা, যাচাই করা, নির্বাচন করা, যুক্তি দেওয়া	যুক্ত করা, সম্ভাব্য উত্তর বা সমাধানসূত্র বলতে পারা
2.	সংক্ষিপ্ত উত্তরধর্মী : চিত্র বিশ্লেষণ, গুরুত্ব ও বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা	তালিকাভুক্ত করা, সংজ্ঞা দেওয়া বা বলতে পারা	সম্ভাব্য উত্তর বা সূত্র বলতে পারা	প্রয়োগ করা। প্রয়োজন মতো পরিমার্জন করা পরিবর্তন করা	আলাদা করা, নির্দিষ্ট গোষ্ঠিভুক্ত করা, বিশ্লেষণ করা, প্রমাণ করা	মূল্যায়ন করা, যাচাই করা, যথার্থতা প্রমাণ করা, পরিবর্তন করা	পরিকল্পনা করা, আবিষ্কার করা, ভাগ করা
3.	দীর্ঘ উত্তরধর্মী : আলোচনা, বিস্তৃতিকরণ, ব্যাখ্যা, সৃষ্টিধর্মী	বর্ণনা করা, ছবি আঁকতে পারা, উপস্থাপন করতে পারা	সংক্ষিপ্তসার করা, বর্ণনা করা, আলোচনা করা, প্রদর্শন করা, আরও তথ্য খুঁজে বার করা	গণনা করা, ব্যাখ্যামূলক বর্ণনা করা, পরীক্ষা করে দেখা, হাতেকলমে পরীক্ষা করা, আঁকতে পারা	ব্যাখ্যা করা, তুলনা করা, সম্ভাব্য উত্তরের দিকে যাওয়ার পথ তৈরি করা	উপসংহার টানতে পারা, সমাপ্ত করতে পারা, আলোচনা করা, নির্ণয় করতে পারা	নতুন কিছু পরিকল্পনা করা, নতুন কিছু সৃষ্টি

৮.১.৭ বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের জন্য স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

ডিসাবিলিটি ডিসক্রিমিনেশন অ্যাক্ট অনুসারে, 'যে সমস্ত ব্যক্তিদের শারীরিক, অথবা মানসিক দুর্বলতা রয়েছে, যে দুর্বলতা বাস্তবিক অর্থে দীর্ঘ সময় ধরে ব্যক্তির নিত্যদিনের জীবনযাপনের কর্মক্ষমতাকে বিভিন্নভাবে প্রতিহত করে, তাদেরকে সম্পূর্ণ সক্ষম নয় এমন ব্যক্তি বা বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তি বলা হয়'।

ইন্টারন্যাশনাল ক্লাসিফিকেশন অফ ইম্পেয়ারমেন্টস্ ডিসাবিলিটিস অ্যান্ড হ্যান্ডিক্যাপস (ICIDH) সংস্থা আলাদা আলাদাভাবে ইংরেজি শব্দ 'Impairment', 'Disability' and 'Handicap'-এর ব্যাখ্যা করেছে।

ইম্পেয়ারমেন্ট ঃ ইম্পেয়ারমেন্ট বলতে বুঝিয়েছে শরীর সম্বন্ধীয় কিছু হারানো অর্থাৎ শরীরের বিভিন্ন যন্ত্রের অনিয়মিত কার্যক্ষমতা, শরীরের গঠনগত, কার্যগত, মানসিক, প্রাক্ষোভিক দিকের দুর্বলতা, কার্যক্ষমতার অস্বাভাবিকতা ইত্যাদি।

ডিসাবিলিটি ঃ ডিসাবিলিটি বলতে বোঝানো হয়েছে এই গঠনগত ও কার্যগত দুর্বলতার কারণে ব্যক্তি যখন নিত্যদিনের জীবনযাপনের সাধারণ কাজগুলো করতে বাধাপ্রাপ্ত হয় বা সাধারণ কাজগুলো করতে অপারগ হয়, তখন তাকে ডিস্এইবিলিটি বলে।

হ্যান্ডিক্যাপস ঃ হ্যান্ডিক্যাপস বলতে বোঝানো হয়েছে সেই ব্যক্তিদের, যাদের গঠনগত বা কার্যগত সমস্যা থাকার জন্য দৈনন্দিন জীবনের সাধারণ কাজ না করতে পারার ফলে তার নিজের সমাজের মধ্যে সকলের সঙ্গে একসঙ্গে মানিয়ে চলার ক্ষেত্রে সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়।

শুধু শারীরশিক্ষাই নয়, খেলাধুলাতেও যাতে প্রতিবন্ধীরা সমান আগ্রহে অংশগ্রহণ করতে পারে এবং যাতে এই খেলাধুলার মাধ্যমে তাদের প্রতিবন্ধকতাকে দূরে সরিয়ে রাখা যায় এবং প্রতিবন্ধীদের সুস্থ জীবনে ফিরিয়ে আনা যেতে পারে তার উদ্দেশ্যেই অলিম্পিক গেমস-এর পাশাপাশি প্রতিবন্ধীদের বিশ্বমানের খেলাধুলার আসর Para Olympic বা প্যারা অলিম্পিক শুরু হয়েছিল। এখনও সেই প্যারা অলিম্পিক সগৌরবে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে নির্দিষ্ট সময়ে অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে। প্রথম দিকে প্যারা অলিম্পিকে গুটিকতক ইভেন্ট থাকলেও পরবর্তীকালে প্রতিবন্ধীদের অন্তর্নিহিত শক্তি ও বিজ্ঞানের সু-উপযোগী খেলার সরঞ্জাম আবিষ্কারের ফলে আজ প্যারা অলিম্পিকে অনেক ইভেন্ট যুক্ত হয়েছে। বর্তমানে প্যারা অলিম্পিকে যে যে ইভেন্টগুলো রয়েছে তার মধ্যে বিশেষ উল্লেখযোগ্য হলো—

১। অ্যাথলিটিক্স ২। ফুটবল (৫ জনের দল/ ৭ জনের দল) ৩। সাইক্লিং ৪। তিরন্দাজি ৫। বাস্কেটবল (হুইলচেয়ারে) ৬। টেনিস (হুইলচেয়ারে) ৭। সাঁতার ৮। জুডো ৯। ভারোত্তোলন ১০। শুটিং (রাইফেল ও পিস্তল)

একীকৃত ক্রীড়া

একীকৃত ক্রীড়া বা Inclusive Games and Sports বলতে বোঝায় বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন সহ সকল ধরনের শিশু/ কিশোর সমভাবে বাধা দূরীকরণের মধ্য দিয়ে একই ধরনের ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করবে।

একীকৃত শিক্ষার লক্ষ্য

(১) সাধারণত শিশু যে ধরনের শিক্ষার সুযোগ পেয়ে থাকে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুকেও সেই সুযোগ প্রদান করা।

(২) বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু যাতে তাদের পিতা-মাতা, পরিবারের অন্যান্য সদস্য, সমবয়সী ও প্রতিবেশিদের সঙ্গে একসঙ্গে বেড়ে ওঠে তার সুযোগ তৈরি করা।

(৩) বিশেষ চাহিদা সম্পর্কিত সকল ভ্রান্ত ধারণার অবসান ঘটানো।

(৪) বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুরাও যে সমাজের অংশীদার এই মনোভাব সৃষ্টি করা।

(ক) একীকৃত ক্রীড়ার লক্ষ্য :

(১) সক্ষম ও বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু-কিশোর একীকৃত শিক্ষা ব্যবস্থায় পাঠগ্রহণ ও খেলাধুলায় অংশ গ্রহণের মাধ্যমে সামাজিক প্রতিষ্ঠায় সহায়তা করা।

(২) বিশেষ চাহিদাসম্পন্নদের মনে প্রতিযোগিতার মনোভাব তৈরি করা।

(৩) বিশেষ চাহিদাসম্পন্নদের সম্পর্কে সামাজিক চিরাচরিত ধ্যান-ধারণার অবসান ঘটানো।

(৪) সমাজের মূল প্রবাহে বিশেষ চাহিদাসম্পন্নদের অংশগ্রহণে নিশ্চয়তা দান করা।

(৫) পরবর্তী জীবনের জন্য বিশেষ চাহিদাসম্পন্নদের প্রস্তুত করা।

(খ) একীকৃত ক্রীড়ার অন্যান্য উদ্দেশ্যগুলি হলো–

১) শরীর গঠন ২) সক্ষমতার বিকাশ ৩) হীনমন্যতার অবসান ৪) আত্মবিশ্বাস তৈরি করা ৫) প্রতিযোগি মানসিকতা তৈরি করা ৬) সামাজিক উন্নতি ও সচলতা

বিভিন্ন ধরনের ক্রীড়া

ক্রীড়া সাধারণ দু-ধরনের হয়ে থাকে, যেমন — ব্যক্তিগত এবং দলগত (এছাড়া শীতকালীন ও গ্রীষ্মকালীন খেলা হয়ে থাকে)।

(১) ব্যক্তিগত ক্রীড়া-অ্যাথলিটিক্স (ট্র্যাক ও ফিল্ড)

(ক) ট্র্যাক - ৫০ মিটার দৌড়, ১০০ মিটার দৌড়, ৪০০ মিটার দৌড়, ১০০০ মিটার ম্যারাথন ইত্যাদি।

(খ) ফিল্ড - নিক্ষেপ (শর্ট পাট, ডিসকাস, জ্যাভলিন, সফট্ বল, ক্রিকেট বল ইত্যাদি) ও লম্ফন (হাই জাম্প, লংজাম্প, রান অ্যান্ড জাম্প, স্ট্যান্ডিং লং জাম্প ইত্যাদি)।

(২) দলগত ক্রীড়া - ফুটবল, বোচে, ভলিবল, হ্যান্ডবল, ফ্লোর হকি, বাস্কেটবল ইত্যাদি।

৮.১.৮ বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের Curriculum Adaptation

বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের Curriculum Adaptation এর জন্য নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করতে হবে

1. Size — ওই দিনের পাঠ্য বিষয়ের শেখাবার অংশ কমানো এবং পাঠ্যাংশ কমানোর জন্য পূর্বেই পাঠ্যাংশ সংক্ষিপ্ত রূপে লিখে বা ছাপিয়ে শিক্ষার্থীদের সরবরাহ করতে হবে।

2. Time — এই ধরনের শিক্ষার্থীরা যেহেতু Slow learner তাই পাঠ্যাংশ কমিয়ে যেমন অতিরিক্ত সময় দেওয়া হয় ওই নির্দিষ্ট সময় কালের মধ্যে, আবার অন্য দিকে তার জন্য অতিরিক্ত সময়ের সংস্থান রাখতে হবে।

3. Level of Supports — শিক্ষার্থীর চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত সহায়তা প্রদান করতে হবে।

4. Input —সহজ সরল ছবি, চার্ট, মডেল, বহুমুখি অনুভূতি সম্পন্ন উপকরণ ব্যবহার করে শিক্ষার্থীদের শিখন সহয়তা দিতে হবে।

5. Difficulty — কঠিন শব্দ ও বাক্যগুলিকে সহজ সরলভাবে ব্যবহার করে এবং তাদের অবোধ্য বিষয়গুলিকে বাদ দিয়ে পাঠ্যাংশকে তুলে ধরতে হবে।

6. Output — শিক্ষার্থীর শিক্ষন শিখণ পরিমাপের জন্য প্রশ্নপত্র তৈরি করে ও বিভিন্ন মূল্যায়নের পদ্ধতি অবলম্বন করে তারা কতটা কী শিখলো তার মূল্যায়ন করে দেখতে হবে। সাধারণ শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন পদ্ধতি যেমন হবে বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন পদ্ধতি নির্ধারণ করবার সময় শিক্ষার্থীদের সমর্থ ও অসুবিধার বিষয়গুলিকে নজর দিয়ে তাদের সামর্থের উপর ভিত্তি করে মূল্যায়ণ করতে হবে যেমন তেমনি প্রয়োজনীয় সহায়তাও দিতে হবে। যেমন মাধ্যমিক স্তরের গণনগত অক্ষম শিক্ষার্থীর অঙ্কের প্রশ্নের মান হবে সপ্তম শ্রেণির মানের।

7. Participation — বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের শিক্ষণ-শিখনে অংশগ্রহণের সুযোগ প্রসারিত করতে হবে এবং অংশগ্রহণ সুনিশ্চিত করতে হবে। তাদের মতো করে অংশগ্রহণের জন্য সহায়তা প্রদান করতে হবে।

8. Alternative Goal — পাঠ্যাংশ অন্য সকল শিক্ষার্থীদের সঙ্গে একই হলেও শিখন সমর্থ ও শিখন সমর্থ পরিমাপেও মূল্যায়নের পদ্ধতি ও প্রশ্নাবলী হতে হবে সহজ, সরল নিম্নমাত্রার।

9. Subtitute Curriculum — শিক্ষার্থীদের অক্ষমতার প্রকৃতি ও মাত্রা অনুসারে পাঠক্রম সহজ, সরল এমনকি ভিন্ন প্রকৃতি বা পরিবর্তিত রূপের হতে পারে। যেমন অন্যান্য শিক্ষার্থীরা যখন বিজ্ঞান বিষয়টি নিয়ে পড়বে তখন বিশেষ চাহিদাসম্মত শিক্ষার্থীরা গৃহস্থবিজ্ঞান নিয়ে পড়বে।

অন্যদিকে যখন অন্যান্য শিক্ষার্থীরা সাধারণ খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে তখন বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীরা তাদের সমর্থ

অনুযায়ী adopted physical education programme-এ অংশগ্রহণ করবে। তাদের সামর্থ্য অনুযায়ী অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিতে হবে। প্রয়োজনে মৌখিক মূল্যায়নের সহায়তা নেওয়া যেতে পারে।

8.1.9 Evaluation Techniques for Children With Special Needs (CWSN) in SSA

General Evaluation Techniques for CWSN

- Extra time may be provided, as per the needs of the child. Breaks may be allowed during this time to counter fatigue
- Use of devices to be allowed as per the individual needs of the child e.g. calculator, abacus, Brailler, Taylor Frame communication board, slant boards, pencil/pen grips etc.
- Use of technology e.g. computers, tape recorders, voice synthesizers to be allowed as per the needs of the child
- Flexibility in syllabus allocated for testing. For example, if the child is learning at a slower pace, s/he may be tested on smaller units of contentrather than the whole syllabus at one time
- Assessment procedures may include objective type questions, instead of essay type questions for children with difficulties in language acquisition, questions to be modified e.g. simple language
- Accommodations are to be provided in the area of response methods. Example, oral response instead of written (can be taped) or amanuensis to write down answers, which would be given orally or through a communication board
- Instructions and questions to be read out to student when needed
- Braille and print size to be enlarged according to needs of students
- Suitable posture and seating arrangement to be made by providing adapted chair/table and separate room, if required
- Timing of evaluation may be necessary, where children are on specific regular medication
- Disabilities which have language acquisition problems may be exempted from the 3-language formula. Sign language can also be provided as an option

Category Specific Evaluation Techniques

For Children with Seeing Problems

Commonly used methods of examination/evaluation for children with seeing problems.

- Question papers should be provided to children with visual impairment in Braille/large print or a scribe should be provided.
- The child should be allowed to provide answers in Braille/large print/Computers or with the help of a scribe.
- The examination should be same except writing can be in Braille or large print. The child may be evaluated based on oral performance in consultation with parents, child and others.
- Questions may be provided on the tape-recorder and the child's answers/response may also be recorded on the tape-recorder, only if required. If the child can write, then this opportunity should be provided.

- The child may be permitted to write his/her answers in computers
- Wherever possible, computers with talk software should also be used as examination/evaluation mode.
- If the child writes in Braille, more time should be provided, if required. Teachers, in consultation with the parents can decide on the extra time. Alternatively, less number of questions may be given to the visually impaired child using Braille.
- Allow rest time if the child has to write for long time as writing Braille for a long time causes fatigue.
- Marks should not be deducted for Braille dot errors (except for Braille reading/writing test). If required, ask the child to give answers orally to find out if s/he knows the answers.
- For providing a large print question paper, the teacher should assess the print size suitable for the individual child, which s/he can see. The child should be allowed to write using a felt pen and on a plain paper (if required).
- Separate seating arrangement could be provided when the child is answering through tape recorder or dictating to a scribe to reduce noise
- Alternative questions for drawing/ diagrams (pictorial) questions can be provided, only in cases required.
- Clear instructions for objective type questions needs to be given
- For essay type questions when the child is writing through Braille, marks should be given on key points, not on length of the answers. Both the teacher and the parents should be involved in this.
- The child should be allowed to use all the assistive devices required by him/her.

For Children with Hearing Problems

- Question papers for children with language acquisition problems should be simple, mainly comprising objective type questions.
- As far as possible, marks should not be cut for punctuation, spelling and grammatical errors. Teachers in consultation parents can decide this.
- Mathematical word problems should be short and simple, if need be.
- Extra time may be provided where absolutely necessary (15 minutes extension per hour or as decided by the teacher).
- Oral evaluation should be substituted by written response, if required.
- The child should be exempted from the 3-language formula and should be taught the language/s according to the cultural context of the child. Sign language can also be used.
- All oral directions given during the exam should also be written on the board.

For Children with Locomotor Impairment

- Ensure physical access to room where evaluation/examination is taking place
- If the child has problem in writing due to impairment in a hand, more time should be provided, depending on the needs of the child or alternatively less number of questions may be given or a scribe may be provided.

For Children with Cerebral Palsy

- Ensure physical access to test area
- Separate room to be provided

- Provide writer, when needed
- Use of technology for e.g. computers, voice synthesizers
- Use of communication boards for responding to questions
- Modifications of question types to accommodate motor difficulties for e.g. do not test on drawings, geometry questions. These can be decided by the teacher and parents.
- If associated conditions such as visual, hearing, intellectual impairment co-exist, refer to specific evaluation techniques mentioned under each impairment above.
- Suitable postural and seating arrangement to be made by providing adapted chair/table.
- Time for answering questions should be extended, if need be. Breaks may be allowed to counter fatigue.
- Use of adapted devices and equipment e.g. pencil grips, wedges etc.
- The paper/answer sheet provided should be thick enough (as children with cerebral palsy at times use lot of pressure while writing).

For Children with Mental Retardation

- The language used in the question paper should be simple.
- The difficulty level of the questions framed for evaluation of children with mental retardation should be at the child's level of understanding.
- Time for answering questions should be extended. Breaks may be allowed to counter fatigue.
- Flexibility should be given to use appropriate teaching learning meterial for the purpose of evaluation of these children, wherever required. For example use of concrete material, flash cards, visual aids, pictorial illustrations etc.
- The children with mental retardation should not be penalized for punctuation/ spelling/grammatical errors. But they should be told about the errors made.
- Fewer number of questions should be given to such children, if required.
- Questions should mainly be objective type/ multiple-choice/ pictorial, if required.

For Children with Multiple Disabilities

- Extra time to be given to children with multiple disabilities.
- Special furniture to be provided to these children.
- Arrangements to be made for adequate space.
- Assistance should be provided to the child in ensuring physical comfort.
- Ensure easy access to toilets.
- Provisions to be made for a writer or a scribe, if required by the child.
- Suitable modifications should be made in the question paper according to the needs of the child.
- Some children with multiple disabilities may require additional cues and provisions for the same should be made during exams.

Note:

These are just guidelines for the States to help them develop some mechanism for the evaluation of children with special needs. However, these may be adapted/ modified according to the individuals needs of the child.

৮.১.১০ স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার নমুনা প্রশ্নপত্র

তৃতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন

পূর্ণমান - ৩৫ নম্বর | নমুনা প্রশ্নপত্র | লিখিত - ১৫ নম্বর

ক্লাস - অষ্টম | ব্যবহারিক ও মৌখিক - ২০ নম্বর

১। সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে লেখো। (যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও) ১×২=২

(i) কৌশিকের রক্তপাতের রক্তের রং কী হয়?

(ক) লাল (খ) উজ্জ্বল লাল

(গ) কালচে লাল (ঘ) হলুদ

(ii) শিরার রক্তপাতের রক্তপ্রবাহ কীভাবে হয়?

(ক) অবিচ্ছিন্ন ধীরে প্রবাহিত হয় (খ) ফিনকি দিয়ে পড়ে

(গ) চুঁইয়ে পড়ে (ঘ) রক্ত পড়ে না

(iii) ধমনির রক্তপাতের প্রবাহের দিক কোন্ দিকে?

(ক) হৃদযন্ত্র থেকে দূরে (খ) হৃদযন্ত্রের দিকে

(গ) দিকহীন (ঘ) ফুসফুসের দিকে

২। সঠিক উত্তরটির পাশে সত্য ও ভুল উত্তরটির পাশে মিথ্যা লেখো। (যে কোনো দুটি) ১×২=২

(i) সাপের মুখোমুখি পড়ে গেলে অযথা ছোটাছুটি না করে নিশ্চল অবস্থায় দাঁড়িয়ে থাকলে বিপদ থেকে রক্ষা পাবার সম্ভাবনা বেশি। কারণ সাপের দৃষ্টি ক্ষীণ। সচল বস্তু ছাড়া সাপ ভালোভাবে দেখতে পায় না। ☐

(ii) ঘূর্ণিঝড়ের ফলে উপকূলভূমিতে প্রবল জলোচ্ছ্বাস দেখা দেয়। ☐

(iii) গোলাকৃতি বোর্ডের যে চিহ্নগুলোর out line লাল রং-এর এবং ভিতরের রং সাদা ও ভিতরের লাল রং-এর দ্বারা কাটা থাকে, সেগুলিকে নঞর্থক বাধ্যতামূলক চিহ্ন (Negative Mandatory Sign) বলে। ☐

৩। বাঁ পাশের বাক্যাংশের সঙ্গে ডান দিকের বিষয়গুলি মেলাও। ১×২=২

(i) নিউরো-টকসিন	(i) রক্তকলার ক্ষতি করে।
(ii) হিমাটো টকসিন	(ii) স্নায়ুতন্ত্রের ক্রিয়া ধ্বংস করে।
(iii) জলে ডোবা ব্যক্তির	(iii) শ্বাসরোধ হয়ে মৃত্যু ঘটে।

৪। নীচের বিষয়গুলির ছবি আঁকো। ১×২=২

(i) গাড়ির প্রবেশ নিষেধ।

(ii) হর্ন বাজানো যাবে না।

(iii) গাড়ি দাঁড় করানো যাবে না।

(iv) প্রাথমিক প্রতিবিধান কেন্দ্র।

(v) এই পাশে গাড়ি রাখার জায়গা।

৫। রচনাধর্মী প্রশ্নের উত্তর দাও। যে কোন দুটি উত্তর দাও। ৩ ১/২

(i) বিদ্যালয় শিক্ষার উপর বিপর্যয়ের প্রভাব সম্পর্কে তুমি যা জানো লেখো।

(ii) ঘূর্ণিঝড়ের বিপর্যয় কমানোর জন্য কী কী স্থায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করা প্রয়োজন?

(iii) হৃদযন্ত্র, ফুসফুস ও মস্তিষ্কের পুনরুজ্জীবন পদ্ধতি লেখো।

(iv) বিষধর সাপের কামড়ের লক্ষণগুলি সম্বন্ধে তুমি যা জানো লেখো।

(v) ধমনির রক্তপাত ও শিরার রক্তপাতের মধ্যে পার্থক্য লেখো।

(vi) যাত্রীদের পালনীয় নিয়মাবলীগুলি কী কী নিজের ভাষায় লেখো।

(vii) প্রাথমিক জীবন সহায়ক কৌশলগুলি ছবিগুলি পর্যায়ক্রমিক সৃষ্টি অনুসারে চিহ্নিত করো।

দ্বিতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের নমুনা প্রশ্নপত্র

স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা

পূর্ণমান - ১৫ নম্বর (ক্লাস - সপ্তম)

লিখিত - ৫ নম্বর, ব্যবহারিক ও মৌখিক - ১০ নম্বর

১। **সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে লেখো (যে কোনো দুটি) :** $\frac{১}{২}\times২=১$

(i) স্বাস্থ্যকর বিদ্যালয় পরিবেশের উপকরণ হলো—

(ক) জীবাণুমুক্ত পরিবেশ

(খ) নির্মল বায়ু, পর্যাপ্ত সূর্যালোক এবং বিশুদ্ধ ও নিরাপদ পানীয় জল

(গ) রাজনৈতিক সুস্থতা ও অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতা

(ঘ) খেলার মাঠ ও শরীরচর্চার উপযুক্ত ব্যবস্থা ও উপরের সবকয়টি উপকরণ

(ii) স্বাস্থ্য পরিসেবার বিভিন্ন কর্মসূচিগুলো হলো—

(ক) নির্দিষ্ট সময়ান্তর স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা করা

(খ) বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের প্রয়োজনীয় কর্মসূচি গ্রহণ করা

(গ) সুশৃঙ্খল জীবনযাপনে অভ্যস্ত করার ব্যবস্থাপনা গ্রহণ করা

(ঘ) দ্বি প্রাহরিক আহারের আয়োজন সহ উপরের সবকয়টি কর্মসূচি

(iii) বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচি বলতে বোঝায়—

(ক) স্বাস্থ্য নির্দেশ (খ) স্বাস্থ্য পরিষেবা

(গ) স্বাস্থ্য পরিদর্শন (ঘ) উপরের তিনটি কর্মসূচি একত্রে

২। **শূন্যস্থানটি পূরণ করো (যে কোনো দুটি) :** $\frac{১}{২}\times২=১$

(i) নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলাধূলা ——— সুস্থ, সুন্দর ও স্বাস্থ্যবান করে তোলে।

(ii) ব্যক্তিবিশেষের চারিত্রিক দৃঢ়তা, সহিষ্ণুতা, সহযোগিতা ইত্যাদি ——— ব্যক্তিকে মানসিক স্বাচ্ছন্দ্য দেয়।

(iii) বিভিন্ন শিক্ষায়তনের ভবন সাধারণত ——— হওয়া উচিত, যাতে সূর্যালোক ভবনের বিভিন্ন শ্রেণিকক্ষে সরাসরি প্রবেশ করতে পারে।

৩। **সঠিক উত্তরটি পাশে সত্য ও ভুল উত্তরটির পাশে মিথ্যা লেখো (যে কোনো দুটির উত্তর দাও) :** $\frac{১}{২}\times২=১$

(i) ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যের উপর বিশেষ প্রভাব ফেলে, অর্থাৎ দেহকে সুস্থ রাখতে গেলে সকল বর্জ্য পদার্থের সঠিক নির্গমন এবং নিয়মিত দৈহিক পরিচর্চার প্রয়োজন।

(ii) বর্তমানে সারা বিশ্বে যে ভাবে সংক্রামক রোগ, দূষণ, অপুষ্টি, অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস ছড়িয়ে পড়েছে তাকে নিয়ন্ত্রণ করতে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচি বিশেষ ভূমিকা গ্রহণ করে।

(iii) ফাস্ট ফুড গ্রহণ ও নিয়মিত ব্যায়াম বা শরীরচর্চা না করা মোটা হয়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ।

৪। **বাম পাশের বাক্যাংশের সঙ্গে ডান পাশের বাক্যাংশ মিলিয়ে বাক্যটি সম্পূর্ণ করো। (যে কোনো দুটি)** $\frac{১}{২}\times২=১$

শ্রেণি	দেহভরসূচক
কম ওজন	১৮.৫ এর কম কিলোগ্রাম/মিটার^{২}
সাধারণ ওজন	১৮.৫-২৪.৯ কিলোগ্রাম/মিটার^{২}
বেশি ওজন	২৫-২৯.৯ কিলোগ্রাম/মিটার^{২}
স্থূলকায়	৩০-এর বেশি কিলোগ্রাম/মিটার^{২}
চরমস্থূলত্ব	৪০-এর বেশি কিলোগ্রাম/মিটার^{২}

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের নমুনা প্রশ্নপত্র
প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ২০১৫
পূর্ণমান - ১৫ নম্বর (ক্লাস - ষষ্ঠ)
(লিখিত - ৫ নম্বর, ব্যাবহারিক ও মৌখিক - ১০ নম্বর)

১। সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে লেখো (যে-কোনো দুটি) : $\frac{১}{২}\times২=১$

(i) 'শারীরশিক্ষা সমগ্র শিক্ষাব্যবস্থার এক অবিচ্ছেদ্য অংশ এবং এর প্রচেষ্টাই হচ্ছে বিশেষভাবে নির্বাচিত শারীরিক ক্রিয়াকলার মধ্য দিয়ে শারীরিক, মানসিক, প্রাক্ষোভিক ও সামাজিক দিক দিয়ে উপযুক্ত নাগরিক গড়ে তোলা।' কে বলেছেন?

(ক) শিক্ষাবিদ চার্লস বুচার (খ) জে এফ উইলিয়ামস

(গ) জে আর শারমন (ঘ) গুরুসদয় দত্ত

(ii) 'বো-লেগ' শব্দটি বলতে বোঝায়

(ক) এক ধরনের ধনুক (খ) ক্রিকেটের বোলিং কৌশল

(গ) পায়ের বিকৃত দেহভঙ্গি (ঘ) পায়ের পাতার বিকৃত দেহভঙ্গি

(iii) মেরুদণ্ডের নীচের অংশ অধিক সম্মুখে প্রসারণের ফলে পেট সামনের দিকে এগিয়ে যায় এবং নিতম্ব দেহের ভিতরের দিকে থাকে। এই অবস্থার দেহভঙ্গিমার বিকৃতিকে কী বলে?

(ক) লর্ডোসিস (খ) কাইফোসিস

(গ) নক-নি (ঘ) কুঁজযুক্ত পিঠ

২। শূন্যস্থানটি পূরণ করো (যে-কোনো দুটি) : $\frac{১}{২}\times২=১$

(i) ——— একটি অতি সংগঠিত খেলা ।

(ii) ভুজঙ্গাসনের অনুশীলনে মেরুদণ্ডের ——— দেহভঙ্গিমার বিকৃতি দূর হয়।

(iii) শারীরশিক্ষা ——— অবিচ্ছেদ্য অংশ।

৩। সঠিক উত্তরটির পাশে সত্য ও ভুল উত্তরটির পাশে মিথ্যা লেখো (যে-কোনো দুটি) : $\frac{১}{২}\times২=১$

(i) শারীরশিক্ষা শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের প্রথম ও প্রধান সোপান।

(ii) জে আর শারমন বলেছেন, 'শারীরশিক্ষা হলো শিক্ষার সেই অংশ যা শারীরিক ক্রিয়াকৌশলের মাধ্যমে সংগঠিত হয় এবং যার ফলে ব্যক্তির আচরণবিধি গড়ে ওঠে।'

(iii) খেলা আনন্দময়, খেলার মাধ্যমে শিশুরা নির্মল আনন্দ লাভ করে, মানসিক তৃপ্তি পায় ও ক্লান্তি দূর হয়।

৪। বাঁ পাশের বাক্যাংশের সঙ্গে ডান পাশের বাক্যাংশ মিলিয়ে বাক্যটি সম্পূর্ণ করো (যে-কোনো দুটি): $\frac{১}{২}\times২=১$

গোল্লাছুট, লুকোচুরি	সংগঠিত খেলা/গেমস্
ফুটবল, ভলিবল	অতি সংগঠিত খেলা/স্পোর্টস
অ্যাথলিটিক্স, দাবা	খেলা/প্লে

৫। অতিসংক্ষিপ্ত উত্তর দাও (যে-কোনো দুটি) : $\frac{১}{২}\times২=১$

(i) যাদের পায়ের তলার সাধারণ বাঁক থাকে না তাদের ফ্ল্যাটফুট ধরনের দৈহিক বিকৃতি দেখা যায়। তাদের এই বিকৃতি প্রতিকারের যে-কোনো একটি পদ্ধতি বা অনুশীলনের নাম লেখো।

(ii) খেলা বলতে কী জানো লেখো।

(iii) অতিসংগঠিত খেলা বলতে কী জানো লেখো।

৮.১.১১ শ্রেণি ভিত্তিক স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার মূল্যায়ন নির্দেশিকা
স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
ষষ্ঠ শ্রেণি

পূর্ণমান - ৭০

ব্যবহারিক মূল্যায়ন—৪০ নম্বর	*তারিখ*	*লিখিত মূল্যায়ন—৩০নম্বর*
প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১০ নম্বর		*প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ৫ নম্বর*
দ্বিতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১০ নম্বর		*দ্বিতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১০ নম্বর*
তৃতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ২০ নম্বর		*তৃতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১৫ নম্বর*

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের ক্ষেত্রে প্রতিটি পর্যায়ের নম্বর অনুসারে মূল্যায়ন করতে হবে। পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন লিখিত ও ব্যবহারিক মূল্যায়নের ভিত্তিতে গ্রহণ করতে হবে। শিক্ষক /শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের ব্যবহারিক বিষয় শেখানোর শেষেও মূল্যায়ন করতে পারেন। মূল্যায়নের ক্ষেত্রে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী নমনীয়তা অবলম্বন করতে হবে ও বিশেষ সুবিধা প্রদান করতে হবে। লিখিত মূল্যায়নের সময় সংক্ষিপ্ত ও অতিসংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উপর গুরুত্ব আরোপ করতে হবে। পুস্তকে ব্যবহৃত বিশেষ তথ্যাবলী শিক্ষার্থীদের ধারণা গড়ে তোলার জন্য। মূল্যায়নের প্রশ্নে গুরুগম্ভীর বিষয়ের প্রতিফলন ঘটানো অভিপ্রেত নয়। পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের প্রথম পর্যায়ের অর্জিত সামর্থ্যগুলোর প্রয়োগের পরিসরও থাকবে দ্বিতীয় পর্যায়ে। একইভাবে প্রথম ও দ্বিতীয় পর্যায়ের অর্জিত সামর্থ্যগুলোর প্রয়োগের পরিসরও যেন তৃতীয় পর্যায়েও থাকে।

ব্যবহারিক মূল্যায়ন—৪০ নম্বর	*লিখিত মূল্যায়ন—৩০ নম্বর*
প্রথম ব্যবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১০ নম্বর	প্রথম লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ৫ নম্বর
বিভাগ-ক : শারীরিক সক্ষমতা পরিমাপ - ৩ নম্বর **বিভাগ-খ :** অ্যাথলেটিগক্স - **৭ নম্বর**	**প্রথম অধ্যায়** - দেশাত্মবোধ দ্বিতীয় অধ্যায় - প্রাথমিক চিকিৎসা
দ্বিতীয় ব্যবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১০ নম্বর	দ্বিতীয় লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১০ নম্বর
বিভাগ-গ: একক ক্রীড়া *(যে-কোনো একটি)* - ৪ নম্বর দাবা / অ্যারোবিক / ব্যাডমিন্টন / ক্যালিসথেনিক্স **বিভাগ-ঘ: *দলগত খেলা (যে-কোনো একটি)***- ৬ নম্বর ফুটবল/কবাডি/ক্রিকেট/হ্যান্ডবল ইত্যাদি	তৃতীয় অধ্যায়- স্বাস্থ্যশিক্ষা

তৃতীয় ব্যাবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ২০ নম্বর	তৃতীয় লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১৫ নম্বর
বিভাগ-ঙ : নিয়মানুগ অঙ্গসঞ্চলনা *(একটি)* -৪ নম্বর ব্রতচারী / কুচকাওয়াজ **বিভাগ-চ: একক ক্রীড়া *(যে-কোনো একটি)*** - ৬ নম্বর যোগাসন / জিমনাস্টিকস **বিভাগ-ছ :** পালনীয় দিবসে অংশগ্রহণ - ৫ নম্বর **বিভাগ- জ :** ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ - ৫ নম্বর অনাবাসিক / আবাসিক শিবিরে অংশগ্রহণ অথবা স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবা কার্যক্রম (প্রকল্প)	চতুর্থ অধ্যায়- শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা পঞ্চম - বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা ষষ্ঠ অধ্যায়- পথনিরাপত্তার শিক্ষা

প্রতিযোগিতার মান নির্ধারণ : মার্কস টু অন ইওর মার্কস

আন্ত:ক্লাস	মহকুমা স্তর	জেলা স্তর	রাজ্য স্তর	জাতীয় স্তর
১	২	৩	৪	৫

ব্রতচারী, সব পেয়েছির আসর, ভারত স্কাউট অ্যান্ড গাইড, ভারতীয় রেডক্রস সংস্থা,বিদ্যালয় ক্রীড়া সংসদ ও শিক্ষা দপ্তর আয়োজিত স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়ক ন্যূনতম তিন দিন আবাসিক শিবির অথবা ন্যূনতম সাত দিনের বেশি অনাবাসিক শিবিরে অংশগ্রহণ করে তাহলেও দক্ষতা অনুসারে স্বীকৃতি দেওয়া যেতে পারে। এক্ষেত্রে অবশ্যই বিদ্যালয়ভিত্তিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করতে হবে। যেক্ষেত্রে শিক্ষার্থী বিদ্যালয়ের বাইরে অন্যত্র প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করবে, সেক্ষেত্রে অবশ্যই বিদ্যালয়কে জানাতে হবে বা অনুমতি নিতে হবে।

শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড

	তারিখ	তারিখ	তারিখ		
শারীরিক সক্ষমতার বিষয়				গ্রেড/নম্বর	সুপারিশ
	স্কোর	স্কোর			
৬০ মিটার দৌড়					
পায়ের শক্তি					
সিট আপ					
ক্ষিপ্রতা					
হারভার্ড পদক্ষেপ অভীক্ষা					
নমনীয়তা পরিমাপের অভীক্ষা					
প্রতিক্রিয়া সময় নির্ণয়					

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

সপ্তম শ্রেণি

পূর্ণমান - ৬৫

ব্যবহারিক মূল্যায়ন —৪০ নম্বর	*তারিখ*	*লিখিত মূল্যায়ন —২৫নম্বর*
প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১০ নম্বর		*প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ৫ নম্বর*
দ্বিতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১০ নম্বর		*দ্বিতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ৫ নম্বর*
তৃতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ২০ নম্বর		*তৃতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১৫ নম্বর*

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের ক্ষেত্রে প্রতিটি পর্যায়ের নম্বর অনুসারে মূল্যায়ন করতে হবে। পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন লিখিত ও ব্যবহারিক মূল্যায়নের ভিত্তিতে গ্রহণ করতে হবে। শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের ব্যবহারিক বিষয় শেখানোর শেষেও মূল্যায়ন করতে পারেন। মূল্যায়নের ক্ষেত্রে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী নমনীয়তা অবলম্বন করতে হবে ও বিশেষ সুবিধা প্রদান করতে হবে। লিখিত মূল্যায়নের সময় সংক্ষিপ্ত ও অতিসংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উপর গুরুত্ব আরোপ করতে হবে। পুস্তকে ব্যবহৃত বিশেষ তথ্যাবলি শিক্ষার্থীদের ধারণা গড়ে তোলার জন্য। পরীক্ষার প্রশ্নে গুরুগম্ভীর বিষয়ের প্রতিফলন ঘটানো অভিপ্রেত নয়। পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের প্রথম পর্যায়ের অর্জিত সামর্থ্যগুলোর প্রয়োগের পরিসর থাকবে দ্বিতীয় পর্যায়ে। একইভাবে প্রথম ও দ্বিতীয় পর্যায়ের অর্জিত সামর্থ্যগুলোর প্রয়োগের পরিসর যেন তৃতীয় পর্যায়েও থাকে।

ব্যবহারিক মূল্যায়ন—৪০ নম্বর	*লিখিত মূল্যায়ন—২৫ নম্বর*
প্রথম ব্যাবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১০ নম্বর	প্রথম লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ৫ নম্বর
বিভাগ-ক : শারীরিক সক্ষমতা পরিমাপ - ৩ নম্বর **বিভাগ-খ : অ্যাথলেটিক্স - ৭ নম্বর**	**প্রথম অধ্যায়** **শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা**

দ্বিতীয় ব্যবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১০ নম্বর	দ্বিতীয় লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ৫ নম্বর
বিভাগ-গ : একক ক্রীড়া *(যে-কোনো একটি)* - ৪ নম্বর দাবা / অ্যারোবিক / বল ব্যাডমিন্টন / ক্যারাটে / রিদমিক **বিভাগ-ঘ : *দলগত খেলা (যে-কোনো একটি)***- ৬ নম্বর ফুটবল / কবাডি / নেটবল / বাস্কেটবল / খোখো ইত্যাদি	দ্বিতীয় অধ্যায় স্বাস্থ্যশিক্ষা

তৃতীয় ব্যাবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ২০ নম্বর	তৃতীয় লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১৫ নম্বর
বিভাগ-ঙ : নিয়মানুগ অঙ্গসঞ্চলনা *(একটি)* -৪ নম্বর ব্রতচারী / কুচকাওয়াজ / ক্যালিসথেনিক্স **বিভাগ-চ : একক ক্রীড়া *(যে-কোনো একটি)*** -৬ নম্বর যোগাসন / জিমনাস্টিকস **বিভাগ-ছ :** পালনীয় দিবসে অংশগ্রহণ - ৫ নম্বর **বিভাগ- জ :** ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ - ৫ নম্বর অথবা অনাবাসিক / আবাসিক শিবিরে অংশগ্রহণ অথবা স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবা কার্যক্রম (প্রকল্প)	তৃতীয় অধ্যায়- **প্রাথমিক চিকিৎসা** চতুর্থ অধ্যায়- **ক্রেতা সুরক্ষা** পঞ্চম অধ্যায়- **বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা** ষষ্ঠ অধ্যায়- **পথনিরাপত্তার শিক্ষা**

প্রতিযোগিতার মান নির্ধারণ : মার্কস টু অন ইওর মার্কস

আন্ত:ক্লাস	মহকুমা স্তর	জেলা স্তর	রাজ্য স্তর	জাতীয় স্তর
১	২	৩	৪	৫

ব্রতচারী, সব পেয়েছির আসর, ভারত স্কাউট অ্যান্ড গাইড, এন সি সি, ভারতীয় রেডক্রস সংস্থা, বিদ্যালয় ক্রীড়া সংসদ ও শিক্ষাদপ্তর আয়োজিত স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়ক ন্যূনতম তিন দিন আবাসিক শিবির অথবা ন্যূনতম সাত দিনের বেশি অনাবাসিক শিবিরে অংশগ্রহণ করে তাহলেও দক্ষতা অনুসারে স্বীকৃতি দেওয়া যেতে পারে। এক্ষেত্রে অবশ্যই বিদ্যালয়ভিত্তিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করতে হবে। যেক্ষেত্রে শিক্ষার্থী বিদ্যালয়ের বাইরে অন্যত্র প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করবে, সেক্ষেত্রে অবশ্যই বিদ্যালয়কে জানাতে হবে বা অনুমতি নিতে হবে।

শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড

	তারিখ	তারিখ	তারিখ		
শারীরিক সক্ষমতার বিষয়				গ্রেড/নম্বর	সুপারিশ
	দক্ষতা	দক্ষতা	দক্ষতা		
৬০ মিটার দৌড়					
পায়ের বিস্ফোরক শক্তি					
সিট আপ					
ক্ষিপ্রতা					
৮০০ মিটার দৌড়					
নমনীয়তা পরিমাপের অভিক্ষা					
প্রতিক্রিয়া সময় নির্ণয়					

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

অষ্টম শ্রেণি

পূর্ণমান - ৬৫

ব্যাবহারিক মূল্যায়ন—৪০ নম্বর	*তারিখ*	*লিখিত মূল্যায়ন—২৫ নম্বর*
প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১০ নম্বর		*প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ৫ নম্বর*
দ্বিতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১০ নম্বর		*দ্বিতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ৫ নম্বর*
তৃতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ২০ নম্বর		*তৃতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন ১৫ নম্বর*

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের ক্ষেত্রে প্রতিটি পর্যায়ের নম্বর অনুসারে মূল্যায়ন করতে হবে। পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন লিখিত ও ব্যাবহারিক মূল্যায়নের ভিত্তিতে গ্রহণ করতে হবে। শিক্ষক /শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের ব্যাবহারিক বিষয় শেখানোর শেষেও মূল্যায়ন করতে পারেন। মূল্যায়নের ক্ষেত্রে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী নমনীয়তা অবলম্বন করতে হবে ও বিশেষ সুবিধা প্রদান করতে হবে। লিখিত মূল্যায়নের সময় সংক্ষিপ্ত ও অতিসংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উপর গুরুত্ব আরোপ করতে হবে। পুস্তকে ব্যবহৃত বিশেষ তথ্যাবলী শিক্ষার্থীদের ধারণা গড়ে তোলার জন্য। মূল্যায়নের প্রশ্নে গুরুগম্ভীর বিষয়ের প্রতিফলন ঘটানো অভিপ্রেত নয়। পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের প্রথম পর্যায়ের অর্জিত সামর্থ্যগুলোর প্রয়োগের পরিসর থাকবে দ্বিতীয় পর্যায়ে। একইভাবে প্রথম ও দ্বিতীয় পর্যায়ের অর্জিত সামর্থ্যগুলোর প্রয়োগের পরিসর যেন তৃতীয় পর্যায়েও থাকে।

ব্যাবহারিক মূল্যায়ন—৪০ নম্বর	*লিখিত মূল্যায়ন—২৫নম্বর*
প্রথম ব্যাবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১০ নম্বর	প্রথম লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ৫ নম্বর
বিভাগ-ক : শারীরিক সক্ষমতা পরিমাপ - ৩ নম্বর **বিভাগ-খ : অ্যাথলেটিক্স - ৭ নম্বর**	**প্রথম অধ্যায়** **শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা**

দ্বিতীয় ব্যাবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১০ নম্বর	দ্বিতীয় লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ৫ নম্বর
বিভাগ-গ: একক ক্রীড়া *(যে-কোনো একটি)* - ৪ নম্বর দাবা/অ্যারোবিক/ব্যাডমিন্টন/ক্যারাটে/টেবিল টেনিস **বিভাগ-ঘ: *দলগত খেলা (যে-কোনো একটি)***- ৬ নম্বর ভলিবল / হকি/ থ্রোবল / নেটবল / খোখো ইত্যাদি	দ্বিতীয় অধ্যায় স্বাস্থ্যশিক্ষা

তৃতীয় ব্যবহারিক পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ২০ নম্বর	তৃতীয় লিখিত পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন - ১৫ নম্বর
বিভাগ-ঙ : নিয়মানুগ অঙ্গসঞ্চলনা *(একটি)* -৪ নম্বর ব্রতচারী / কুচকাওয়াজ / ক্যালিসথেনিক্স **বিভাগ-চ: একক ক্রীড়া *(যে-কোনো একটি)*** - ৬ নম্বর যোগাসন / জিমনাস্টিকস **বিভাগ-ছ :** পালনীয় দিবসে অংশগ্রহণ - ৫ নম্বর **বিভাগ- জ :** ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ - ৫ নম্বর অথবা অনাবাসিক / আবাসিক শিবিরে অংশগ্রহণ অথবা স্থানীয় জনগোষ্ঠীর সেবা কার্যক্রম (প্রকল্প)	তৃতীয় অধ্যায়- প্রাথমিক চিকিৎসা চতুর্থ অধ্যায়- বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা পঞ্চম অধ্যায়- ক্রেতা সুরক্ষা ষষ্ঠ অধ্যায়- পথনিরাপত্তার শিক্ষা

প্রতিযোগিতার মান নির্ধারণ : মার্কস টু অন ইওর মার্কস

আন্ত:ক্লাস	মহকুমা স্তর	জেলা স্তর	রাজ্য স্তর	জাতীয় স্তর
১	২	৩	৪	৫

ব্রতচারী, সব পেয়েছির আসর, ভারত স্কাউট অ্যান্ড গাইড, এন সি সি, ভারতীয় রেডক্রস সংস্থা,বিদ্যালয় ক্রীড়া সংসদ ও শিক্ষাদপ্তর আয়োজিত স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়ক ন্যূনতম তিন দিন আবাসিক শিবির অথবা ন্যূনতম সাত দিনের বেশি অনাবাসিক শিবিরে অংশগ্রহণ করে তাহলেও দক্ষতা অনুসারে স্বীকৃতি দেওয়া যেতে পারে। এক্ষেত্রে অবশ্যই বিদ্যালয়ভিত্তিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করতে হবে। যেক্ষেত্রে শিক্ষার্থী বিদ্যালয়ের বাইরে অন্যত্র প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করবে, সেক্ষেত্রে অবশ্যই বিদ্যালয়কে জানাতে হবে বা অনুমতি নিতে হবে।

শারীরিক সক্ষমতার কার্ড

	তারিখ	তারিখ	তারিখ		
শারীরিক সক্ষমতার বিষয়				গ্রেড/নম্বর	সুপারিশ
	স্কোর	স্কোর			
৬০ মিটার দৌড়					
পায়ের বিস্ফোরক শক্তি					
সিট আপ					
ক্ষিপ্রতা					
৮০০ মিটার দৌড়					
নমনীয়তা পরিমাপের অভিক্ষা					
প্রতিক্রিয়া সময় নির্ণয়					

No. WBTBCL/Health & Phy. Edu. Teacher's Guide / June, 20016