

শারীরশিক্ষা

পাঠন সেতু

ষষ্ঠ শ্রেণী

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ । পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন । পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ । বিশেষজ্ঞ কমিটি ।
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

পঠন সেতু
স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
ষষ্ঠ শ্রেণি



সম্মেব জয়তে

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ
পশ্চিমবঙ্গ সরকার
বিকাশ ভবন,
কলকাতা - ৭০০০৯১

পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন
বিকাশ ভবন
কলকাতা - ৭০০০৯১

পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্যদ
৭৭/২, পার্ক স্ট্রিট
কলকাতা - ৭০০০১৬

বিশেষজ্ঞ কমিটি
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর,
কলকাতা : ৭০০০৯১

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ

৭৭/২, পার্ক স্ট্রিট

কলকাতা-৭০০০১৬

বিশেষজ্ঞ কমিটি

নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল

বিধাননগর, কলকাতা : ৭০০০৯১

Neither this book nor any keys, hints, comment, note, meaning, connotations, annotations, answers and solutions by way of questions and answers or otherwise should be printed, published or sold without the prior approval in writing of the Director of School Education, West Bengal. Any person infringing this condition shall be liable to penalty under the West Bengal Nationalised Text Books Act, 1977.

প্রথম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০২১

মুদ্রক

ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)

কলকাতা-৭০০ ০৫৬



सत्यमेव जयते

ভারতের সংবিধান

প্রস্তাবনা

আমরা, ভারতের জনগণ, ভারতকে একটি সার্বভৌম সমাজতান্ত্রিক ধর্মনিরপেক্ষ গণতান্ত্রিক সাধারণতন্ত্র রূপে গড়ে তুলতে সত্যনিষ্ঠার সঙ্গে শপথগ্রহণ করছি এবং তার সকল নাগরিক যাতে : সামাজিক, অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক ন্যায়বিচার; চিন্তা, মতপ্রকাশ, বিশ্বাস, ধর্ম এবং উপাসনার স্বাধীনতা; সামাজিক প্রতিষ্ঠা অর্জন ও সুযোগের সমতা প্রতিষ্ঠা করতে পারে এবং তাদের সকলের মধ্যে ব্যক্তি-সম্মত ও জাতীয় ঐক্য এবং সংহতি সুনিশ্চিত করে সৌভ্রাতৃত্ব গড়ে তুলতে; আমাদের গণপরিষদে, আজ, ১৯৪৯ সালের ২৬ নভেম্বর, এতদ্বারা এই সংবিধান গ্রহণ করছি, বিধিবদ্ধ করছি এবং নিজেদের অর্পণ করছি।

THE CONSTITUTION OF INDIA PREAMBLE

WE, THE PEOPLE OF INDIA, having solemnly resolved to constitute India into a SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC and to secure to all its citizens : JUSTICE, social, economic and political; LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship; EQUALITY of status and of opportunity and to promote among them all-FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the unity and integrity of the Nation ; IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this twenty-sixth day of November 1949, do HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE AND TO OURSELVES THIS CONSTITUTION.

ভারতীয় নাগরিকের মৌলিক অধিকার ও কর্তব্য

মৌলিক অধিকার (ভারতীয় সংবিধানের ১৪-৩৫ নং ধারা)

১. সাম্যের অধিকার

● আইনের দৃষ্টিতে সবাই সমান এবং আইন সকলকে সমানভাবে রক্ষা করবে;

● জাতি, ধর্ম, বর্ণ, নারী-পুরুষ, জন্মস্থান প্রভৃতি কারণে রাষ্ট্র কোনো নাগরিকের সঙ্গে বৈষম্যমূলক আচরণ করবে না;

● সরকারি চাকরির ক্ষেত্রে যোগ্যতা অনুসারে সকলের সমান অধিকার থাকবে;

● অস্পৃশ্যতার বিলোপসাধনের কথা ঘোষণা করা এবং অস্পৃশ্যতা-আচরণ নিষিদ্ধ করা হয়েছে; এবং

● উপাধি গ্রহণ ও ব্যবহারের ওপর বাধানিষেধ আরোপ করা হয়েছে।

২. স্বাধীনতার অধিকার

● বাকস্বাধীনতা ও মতামত প্রকাশের অধিকার;

● শান্তিপূর্ণ ও নিরস্ত্রভাবে সমবেত হওয়ার অধিকার;

● সংঘ ও সমিতি গঠনের অধিকার;

● ভারতের সর্বত্র স্বাধীনভাবে চলাফেরা করার অধিকার;

● ভারতের যে-কোনো স্থানে স্বাধীনভাবে বসবাস করার অধিকার;

● যে-কোনো জীবিকার, পেশার বা ব্যবসাবাগিজের অধিকার;

● আইন অমান্য করার কারণে অভিযুক্তকে কেবল প্রচলিত আইন অনুসারে শাস্তি দেওয়া যাবে;

● একই অপরাধের জন্য কোনো ব্যক্তিকে একাধিকবার শাস্তি দেওয়া যাবে না;

● কোনো অভিযুক্তকে আদালতে নিজের বিরুদ্ধে সাক্ষ্য দিতে বাধ্য করা যাবে না;

● জীবন ও ব্যক্তিগত স্বাধীনতার অধিকার;

● যুক্তিসংগত কারণ ছাড়া কোনো ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করা যাবে না; এবং আটক ব্যক্তিকে আদালতে আত্মপক্ষ সমর্থনের সুযোগ দিতে হবে।

৩. শোষণের বিরুদ্ধে অধিকার

● কোনো ব্যক্তিকে ক্রয়বিক্রয় করা বা বেগার খাটানো যাবে না;

● চোদ্দো বছরের কমবয়স্ক শিশুদের খনি, কারখানা বা অন্য কোনো বিপজ্জনক কাজে নিযুক্ত করা যাবে না।

৪. ধর্মীয় স্বাধীনতার অধিকার

● প্রত্যেক ব্যক্তির বিবেকের স্বাধীনতা এবং ধর্মপালন ও প্রচারের স্বাধীনতা আছে;

● প্রতিটি ধর্মীয় সম্প্রদায় ধর্মপ্রচারের স্বার্থে সংস্থা স্থাপন এবং সম্পত্তি অর্জন করতে পারবে;

● কোনো বিশেষ ধর্ম প্রসারের জন্য কোনো ব্যক্তিকে করদানে বাধ্য করা যাবে না;

● সরকারি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ধর্মীয় শিক্ষা দেওয়া যাবে না এবং সরকারের দ্বারা স্বীকৃত শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ছাত্রছাত্রীর ইচ্ছার বিরুদ্ধে ধর্মীয় শিক্ষা দেওয়া যাবে না।

৫. সংস্কৃতি ও শিক্ষা-বিষয়ক অধিকার

● সব শ্রেণির নাগরিক নিজস্ব ভাষা, লিপি ও সংস্কৃতির বিকাশ ও সংরক্ষণ করতে পারবে;

● রাষ্ট্র পরিচালিত বা সরকারি সাহায্যপ্রাপ্ত কোনো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষালাভের ক্ষেত্রে কোনো ব্যক্তিকে ধর্ম, জাত বা ভাষার অজুহাতে বঞ্চিত করা যাবে না;

● ধর্ম অথবা ভাষাভিত্তিক সংখ্যালঘু সম্প্রদায়গুলি নিজেদের পছন্দমত শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান স্থাপন ও পরিচালনা করতে পারবে।

৬. শাসনতান্ত্রিক প্রতিবিধানের অধিকার

● মৌলিক অধিকারগুলিকে বলবৎ ও কার্যকর করার জন্য নাগরিকেরা সুপ্রিমকোর্ট ও হাইকোর্টের কাছে আবেদন করতে পারবে।

মৌলিক কর্তব্য

(ভারতীয় সংবিধানের ৫১এ নং ধারা)

১। সংবিধান মান্য করা এবং সংবিধানের আদর্শ ও প্রতিষ্ঠানসমূহ, জাতীয় পতাকা ও জাতীয় স্তোত্রের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন;

২। যেসব মহান আদর্শ জাতীয় স্বাধীনতা-সংগ্রামে অনুপ্রেরণা জুগিয়েছিল, সেগুলিকে সযত্নে সংরক্ষণ ও অনুসরণ;

৩। ভারতের সার্বভৌমত্ব, ঐক্য ও সংহতিকে সমর্থন ও সংরক্ষণ;

৪। দেশরক্ষা ও জাতীয় সেবামূলক কার্যের আহ্বানে সাড়া দেওয়া;

৫। ধর্মগত, ভাষাগত ও আঞ্চলিক বা শ্রেণীগত ভিন্নতার উর্ধ্বে উঠে ভারতীয় জনগণের মধ্যে ঐক্য ও ভ্রাতৃত্ববোধের বিকাশসাধন এবং নারীর মর্যাদাহানিকর প্রথাসমূহকে বর্জন;

৬। আমাদের মিশ্র সংস্কৃতির গৌরবময় ঐতিহ্যকে মূল্যদান ও সংরক্ষণ;

৭। বনভূমি, হ্রদ, নদনদী এবং বন্যপ্রাণীসহ প্রাকৃতিক পরিবেশের সংরক্ষণ ও উন্নয়নসাধন এবং জীবন্ত প্রাণীসমূহের প্রতি মমত্ব পোষণ;

৮। বৈজ্ঞানিক মানসিকতা, মানবিকতা, অনুসন্ধিৎসা ও সংস্কারমুখী দৃষ্টিভঙ্গির প্রসারসাধন;

৯। সরকারি সম্পত্তির সংরক্ষণ ও হিংসা বর্জন;

১০। সর্বপ্রকার ব্যক্তিগত ও যৌথ কর্মপ্রচেষ্টাকে উন্নততর পর্যায়ে উন্নীত করার উদ্দেশ্যে বিভিন্নপ্রকার কার্যকলাপের উৎকর্ষসাধন; এবং

১১। ৬-১৪ বছর বয়স্ক প্রতিটি শিশুকে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করা তার পিতা-মাতা বা অভিভাবকের কর্তব্য।

মুখবন্ধ

উচ্চ-প্রাথমিক স্তরের জন্য বিদ্যালয় শিক্ষা বিভাগের উদ্যোগ ও ব্যবস্থাপনায় এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে এই অতিমারির আবহেও রাজ্যের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে প্রায় সমস্ত বিষয়ের ব্রিজ মেটিরিয়াল ‘শিখন সেতু’ প্রকাশিত হল। বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক এবং নিয়মিত পঠন-পাঠনে দীর্ঘদিনের যে অনভিপ্রেত ছেদ পড়েছিল এবং সেই কারণে শিখনের ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে - এই ‘ব্রিজ মেটিরিয়াল’টি সেই ঘাটতি পূরণে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠবে। বিদ্যালয়গুলি পুনরায় চালু হওয়ার পর অন্তত ১০০ দিন সকল শিক্ষার্থীর জন্য এটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজন বুঝে বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য ‘মেটিরিয়াল’টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই ‘ব্রিজ মেটিরিয়াল’টি বিভিন্ন বিষয়ের সঙ্গে ছাত্রছাত্রীদের সংযোগ ও সেতু নির্মাণের পাশাপাশি পরিচিতি ও শিখনের মানোন্নয়নে বিশেষ সহায়ক হবে।

শিক্ষিকা/শিক্ষকেরা প্রয়োজন অনুযায়ী এই সামগ্রীর সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নেবেন এবং ‘মেটিরিয়াল’টি ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাঁদের মৌলিকতার পাশাপাশি একটি সার্বিক ভাবনা ক্রিয়াশীল রাখবেন - এই প্রত্যাশা রাখি। একথা মনে রাখা জরুরি, এই ‘ব্রিজ মেটিরিয়াল’টি নিয়মিত পাঠক্রমের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে ব্যবহৃত হবে এবং এর ভিত্তিতেই শিক্ষার্থীদের ধারাবাহিক মূল্যায়ন চলবে।

গ্রন্থ প্রকাশের মুহূর্তে এই প্রকল্পের সঙ্গে যুক্ত সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা ও কৃতজ্ঞতা জানাই।

ডিসেম্বর, ২০২১
৭৭/২ পার্ক স্ট্রিট
কলকাতা-৭০০ ০১৬

কল্যাণবন্দ্য নন্দেন্দ্রনাথ

সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ

প্রাককথন

বিদ্যালয় শিক্ষা বিভাগের উদ্যোগ ও ব্যবস্থাপনায় এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে এই অতিমারির আবহেও রাজ্যের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে উচ্চ-প্রাথমিক স্তরের সমস্ত বিষয়ের জন্য ‘ব্রিজ মেটেরিয়াল’ প্রস্তুত করা হয়েছে। এই ‘ব্রিজ মেটেরিয়াল’টি শিক্ষার্থীদের কাছে একটি ‘অ্যাকসিলারেটেড লার্নিং প্যাকেজ’ হিসেবে কাজ করবে। বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক এবং নিয়মিত পঠন-পাঠনে দীর্ঘদিনের যে অনভিপ্রেত ছেদ পড়েছিল এবং সেই কারণে শিখনের ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে — এই ‘ব্রিজ মেটেরিয়াল’টি সেই ঘাটতি পূরণে অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে উঠবে। বিদ্যালয়গুলি পুনরায় চালু হওয়ার পর অন্তত ১০০ দিন সকল শিক্ষার্থীর জন্য এটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজন বুঝে বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য ‘মেটেরিয়াল’টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই ‘ব্রিজ মেটেরিয়াল’টির মুখ্য উদ্দেশ্য হলো বিগত দুটি শিক্ষাবর্ষের দুটি শ্রেণির বিষয়ভিত্তিক গুরুত্বপূর্ণ শিখন সামর্থ্যের সঙ্গে বর্তমান শিক্ষাবর্ষের শ্রেণি-সংশ্লিষ্ট প্রয়োজনীয় শিখন সামর্থ্যের সংযোগ ও সেতু নির্মাণ।

শিক্ষিকা/শিক্ষকদের কাছে আমাদের আবেদন, ‘ব্রিজ মেটেরিয়াল’টি প্রয়োজনীয় কাম্য শিখন সামর্থ্যের ভিত্তিতে তৈরি হওয়ার কারণে, এটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাঁদের মৌলিকতার পাশাপাশি একটি সার্বিক ভাবনা যেন ক্রিয়াশীল থাকে। তাঁরা প্রয়োজন অনুযায়ী এই সামগ্রীর সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নিতে পারবেন। একথা মনে রাখা জরুরি, এই ‘ব্রিজ মেটেরিয়াল’টি নিয়মিত পাঠক্রমের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে ব্যবহৃত হবে এবং এর ভিত্তিতেই শিক্ষার্থীদের ধারাবাহিক মূল্যায়ন চলবে।

নির্বাচিত শিক্ষাবিদ, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং বিষয়-বিশেষজ্ঞবৃন্দ অল্প সময়ের মধ্যে বইটি প্রস্তুত করেছেন। বিভিন্ন সময়ে পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ, উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা সংসদ, পশ্চিমবঙ্গ সরকারের শিক্ষা বিভাগ, পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন, পশ্চিমবঙ্গ শিক্ষা অধিকার প্রভৃত সহায়তা প্রদান করেছেন। তাঁদের ধন্যবাদ।

পশ্চিমবঙ্গের মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী অধ্যাপক ব্রাত্য বসু প্রয়োজনীয় মতামত এবং পরামর্শ দিয়ে আমাদের বাধিত করেছেন। তাঁকে আমাদের কৃতজ্ঞতা জানাই।

ডিসেম্বর, ২০২১
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা : ৭০০ ০৯১

তৃত্বিক রুচুরদার

চেয়ারম্যান
‘বিশেষজ্ঞ কমিটি’
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
কল্যাণময় গণ্ণোপাধ্যায়, সভাপতি, পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্ষদ

পরিকল্পনা ● তত্ত্বাবধান
ঋত্বিক মল্লিক, পূর্ণেন্দু চ্যাটার্জী, রাতুল গুহ

পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু

সহযোগিতায়

সৌমিত্র কর্মকার, দীপক কুমার পণ্ডা,
বৃপালী বসু (ধর), বলরাম দাস

গ্রন্থরূপ নির্মাণ, অলংকরণ ও প্রচ্ছদ

দ্বীপেন বসু

স্বাস্থ্য ও শরীরশিক্ষা সূচিপত্র

১.১.১	শান্তির শিক্ষা	১
১.১.২	মূল্যবোধের শিক্ষা	৩
২.১.১	ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকা	৪
২.১.২	ভারতের জাতীয় পতাকার ইতিহাস	৪
২.১.৩	ভারতের জাতীয় পতাকার বর্ণনা	৪
২.১.৪	জাতীয় পতাকার আদর্শ আকার	৫
২.১.৫	জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি	৫
২.১.৬	কী করা যাবে না	৭
৩.১.১	নির্মল বিদ্যালয়	১২
৩.১.২	শিশু সংসদ	১৪
৩.২.১	স্বাস্থ্য	১৯
৩.২.২	স্বাস্থ্যশিক্ষা	১৯
৩.২.৩	স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য	১৯
৩.২.৪	স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রয়োজনীয়তা	২০
৩.২.৫	স্বাস্থ্যবিধি	২০
৩.২.৬	ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা	২০
৪.১.১	রক্তাল্পতা	২২
৪.১.২	ডায়ারিয়া	২৩
৪.১.৩	মাম্পস	২৪
৪.১.৪	হাম	২৫
৪.১.৫	জলাতঙ্ক	২৬

৫.১.১	অভ্যাস সম্পর্কিত ধারণা	২৮
৫.১.২	অভ্যাসের প্রকারভেদ	২৮
৫.১.৩	সু-অভ্যাস গঠনের নিয়ম	২৯
৫.১.৪	রোগের ধারণা	২৯
৫.১.৫	রোগের প্রকৃতি	৩০
৫.১.৬	সংক্রামক ব্যাধি ও তার কারণ	৩০
৫.২.১	সংক্রামক ব্যাধি-নোভেল করোনা ভাইরাস-১৯	৩১
৫.২.২	অসংক্রামক ব্যাধি ও তার কারণ	৩৩
৫.২.৩	নমুনা সমীক্ষণ পত্র : স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বিষয়ক স্ব-মূল্যায়ন	৩৫
৬.১.১	শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা	৪২
৬.১.২	খেলা ও তার বৈশিষ্ট্য	৪২
৬.১.৩	দেহভঙ্গিমার বিকৃতি দূরীকরণের ব্যায়াম	৪৩
৭.১.১	ভূমিকম্প	৪৯
৭.১.২	ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি এড়ানোর পন্থা	৪৯
৭.১.৩	ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি আটকাতে ছাত্রছাত্রীদের প্রস্তুতি	৫০
৭.১.৪	ভূমিকম্পের পূর্বে, ভূমিকম্পের সময় ও ভূমিকম্পের পরে কী	৫০
৮.১.১	প্রাথমিক চিকিৎসা বা প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে ধারণা	৫৫
৮.১.২	প্রাথমিক প্রতিবিধানের লক্ষ	৫৫
৮.১.৩	প্রাথমিক প্রতিবিধানের নীতিসমূহ	৫৫
৮.১.৪	প্রাথমিক প্রতিবিধানের সুবর্ণ নিয়ম	৫৫
৮.১.৫	তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা (হিট স্ট্রোক)	৫৬
৮.১.৬	তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের প্রাথমিক চিকিৎসা	৫৮
৮.১.৭	জুনিয়র রেড ক্রসের প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সের প্রয়োজনীয় উপাদান	৫৯
৯.১.১	অনুকরণ জাতীয় খেলা-অন্নদাতাদের কৃষিকাজ	৬০
৯.১.২	সু-স্বাস্থ্যের জন্য প্লগিং রান	৬২

১.১.১ শান্তির শিক্ষা

ক. শিশুর সমত্ব 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 শৈশবক্ষতিগ্রস্ত 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 সবচেয়ে আনন্দের দিন কোনটি?’

‘কেন সে দিনটি আনন্দের?’

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 তোমার মন খারাপ 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 ঘটনাবলির 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 উদ্দেশে 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।

শান্তির শিক্ষা

(৩) তুমি তোমার অনুভূতি লেখো:

(ক) তোমার সবচেয়ে আনন্দের দিন কোনটি ?

উঃ-

(খ) কেন সে দিনটি আনন্দের ?

উঃ-

(গ) সত্যি কীসে তুমি ভয় পাও ?

উঃ-

(ঘ) কেন এরকম মনে হয় ?

উঃ-

(ঙ) পরিচিত ব্যক্তির কষ্ট দেখলে তোমার কী অনুভূতি হয় ?

উঃ-

(চ) অপরিচিত ব্যক্তির কষ্ট দেখলেও তোমার কী মনে হয় ?

উঃ-

(ছ) সত্যি কীসে তোমার মন খারাপ হয় ?

উঃ-ং

(জ) কেন তোমার মন খারাপ হয় ?

উঃ-

(ঝ) মন খারাপ হলে তুমি কী করো।

উঃ-



১.১.২ মূল্যবোধের শিক্ষা

লোভের পরিণাম

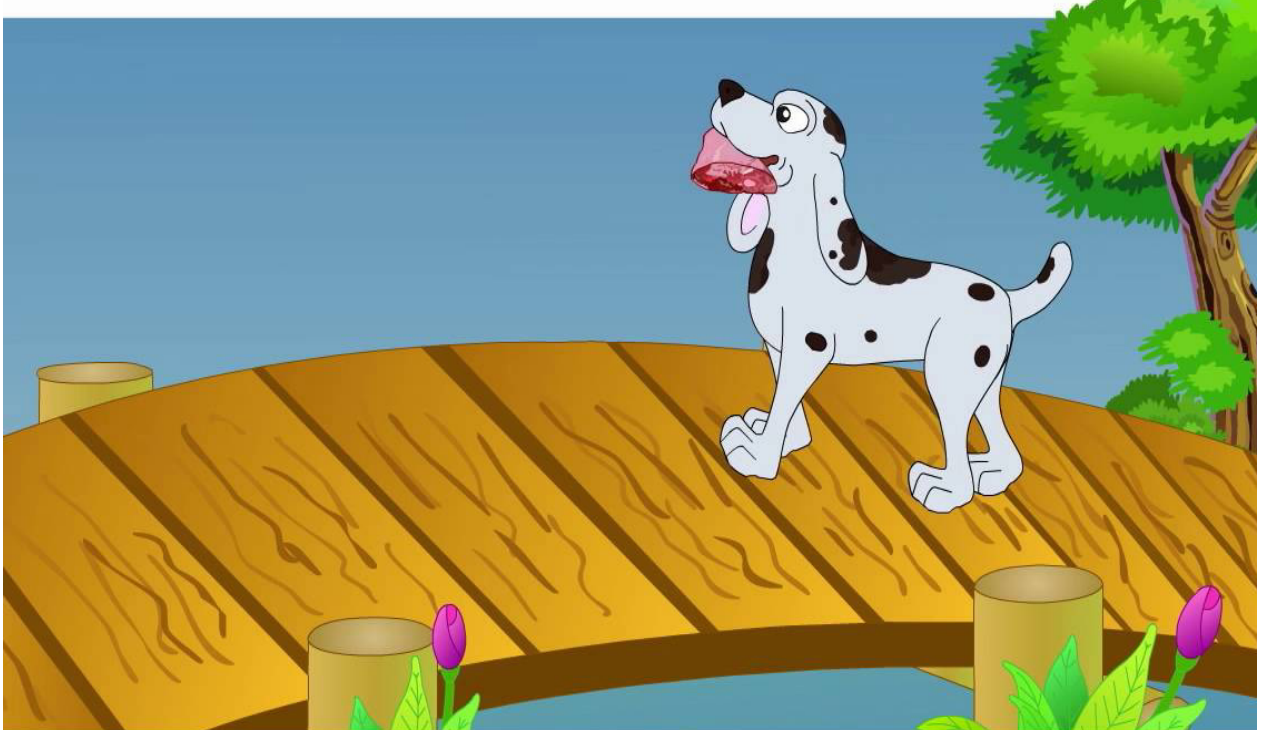
চুরি করে মাংসেরই এক
টুকরো নিয়ে মুখে,
ভেবেছিল কুকুর খাবে
একলা মহাসুখে!
সাঁকো পারাপারের সময়
দেখল সারমেয়,
জলের নীচে মাংস মুখে
যাচ্ছে দেখা কে ও?
সাঁকোর ওপর ভাবল কুকুর
নীচের মাংস পেলে,
দুটো টুকরোই আয়েস করে



খাবে হেসে খেলে!
এই ভেবে সেই কুকুর তখন
ডাকল ভীষণ জোর,
অমনি মুখের মাংসখানা
পড়ল খসে ওর!
বোকা লোভী কুকুর তখন
দেখল করুণ চোখে
লোভের পরিণামটা যেন
বুঝতে শেখে লোকে!

নীতিকথা :

বেশি লোভ করলে নিজেরই ক্ষতি হয়।



২.১.১ ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকা



জাতীয় পতাকা মর্যাদা আর
আদর্শের কথা বলে,
দেশবাসী তাই পতাকাকে নিয়ে
সামনে এগিয়ে চলে।

সার্বভৌম ও স্বাধীনতার
প্রতীক হয়ে সে থাকে,
গৌরবেরই আসনটা পেতে
আমরা বসাব তাকে।

ভারতের জাতীয় পতাকা

প্রত্যেক দেশের একটা জাতীয় পতাকা থাকে। জাতীয় পতাকা জাতির তথা সমগ্র দেশবাসীর কাছে মর্যাদা ও আদর্শের প্রতীবূপ। সেইজন্য যথেষ্ট সৌজন্যের সঙ্গে জাতীয় পতাকার মর্যাদা রক্ষা করা প্রত্যেক নাগরিকের মৌলিক কর্তব্য।

২.১.২ ভারতের জাতীয় পতাকার ইতিহাস

আমাদের জাতীয় পতাকা ‘ত্রিরাঙা’-র ইতিহাস অনেক পুরোনো।

১৯৪৭ সালের ৩ জুন যখন ব্রিটিশ সরকার ঘোষণা করলেন ১৫ আগস্টে ভারত স্বাধীন হবে, গণপরিষদ তখন একটি অস্থায়ী কমিটি তৈরি করলেন স্বাধীন ভারতের পতাকা তৈরি করার জন্যে। সেইমতো, ১৯৪৭ সালের ২২ জুলাই ভারতের এই ‘ত্রিরাঙা’ জাতীয় পতাকা তৈরি হয়।

১৯৪৭ সালের ১৪ আগস্ট মধ্যরাত্রে এই পতাকা জাতির উদ্দেশ্যে গণপরিষদের হাতে তুলে দেওয়া হয়।

ভারতের জাতীয় পতাকা ত্রিবর্ণরঞ্জিত। ১৯৪৭ সালের ২২ জুলাই ভারতের গণপরিষদে জাতীয় পতাকার নকশা গৃহীত হয়। এই জাতীয় পতাকার নকশা তৈরি করেন পিঞ্জগালি ভেঙ্কাইয়া। এর ব্যবহার এবং প্রদর্শন একটি বিধি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়ে থাকে।



২.১.৩ ভারতের জাতীয় পতাকার বর্ণনা

আমাদের জাতীয় পতাকায় তিনটে উজ্জ্বল বর্ণের সমান আকারের তিনটি বন্ধনী। তাই নাম ‘ত্রিরাঙা’। পতাকাটি আয়তক্ষেত্রবিশিষ্ট এবং আয়তাকার পতাকার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের অনুপাত ৩ঃ২। পতাকাটি সমমাপের তিনটি

আয়তক্ষেত্রবিশিষ্ট পৃথক তিনটি বর্ণের অংশ নিয়ে গঠিত। একদম উপরে গেরুয়া, মধ্যে সাদা ও নীচে সবুজ রং-এর সমাহার। পতাকার সাদা রঙের অংশটির মাঝখানে একটি নীল রঙের ২৪টি কাঁটাবিশিষ্ট চক্র বসানো থাকে। এই চক্রটি মহান সম্রাট অশোকের ‘ধর্মচক্র’-এর অনুকরণ, একে তাই অশোকচক্র বলে। চক্রটি পতাকার উভয়পার্শ্বে ফোটারশ্মির সাহায্যে অঙ্কিত করা বা উভয়দিকে ছাপানো থাকে।

প্রতিটি রং এবং অশোকচক্র বিশেষ দার্শনিক অর্থ প্রকাশ করে। যেমন—

গেরুয়া— ত্যাগ, স্বার্থহীনতা ও শৌর্যের প্রতীক

সাদা— শান্তি ও পবিত্রতার প্রতীক

গাঢ় সবুজ— নিভীকতা, সুজলা-সুফলা সমৃদ্ধ ভূমি এবং তারুণ্যের প্রতীক

অশোকচক্রটি— দেশের উন্নতি ও প্রগতির প্রতীক। অশোকচক্রের নীল রং সমুদ্র আর আকাশের রঙের সঙ্গে মিলে যায়। এটি দেশের অবাধ অগ্রগতির প্রতীক।

অশোকচক্রের ২৪টি কাঁটা দিয়ে বোঝা যায় এই গতি সর্বক্ষণের।



২.১.৪ জাতীয় পতাকার আদর্শ আকার

ভারত সরকারের স্বরাষ্ট্রমন্ত্রক এবং সেনাবাহিনীর প্রধান কার্যালয়ের অনুরোধক্রমে ভারতীয় মানক সংস্থা জাতীয় পতাকার একটি সুনিশ্চিত ভারতীয় পরিমাপ ও মান নির্ণয় করেছেন, যাতে জাতীয় পতাকার অপরিহার্য সব কিছুই বর্ণিত হয়েছে। সরকারিভাবে বা অন্য সময়ে প্রদর্শন করবার জন্য একমাত্র উপযুক্ত পরিমাপের পতাকা ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয়।

২.১.৫ জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি

বিশ্বের প্রত্যেক স্বাধীন দেশের নাগরিকরা শিষ্টাচারসম্মত নিয়মশৃঙ্খলা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পালন করে জাতীয় পতাকা ব্যবহার করে থাকে। জাতীয় পতাকাকে সম্মান দেখাবার প্রকৃত পন্থা হলো এর ব্যবহারপ্রণালী শেখা এবং তা পালন করা।

জাতীয় পতাকা দেশের মর্যাদার প্রতীক। পতাকাকে উত্তোলন করা, অবনমন করা, অভিবাদন করা এবং অর্ধাবনমন করার অনুষ্ঠানগুলো প্রত্যেকের এবং সমস্ত প্রতিষ্ঠানকে অবশ্যই মেনে চলতে হবে। ভারত সরকার এই কারণে জাতীয় পতাকা ব্যবহারের কিছু নিয়ম আইন করে বেঁধে দিয়েছেন। নিয়মগুলি হলো —

জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি :

- যেখানেই এই পতাকাটি উত্তোলন করা হবে, সেখানেই একে যথেষ্ট মর্যাদার সঙ্গে স্বতন্ত্রভাবে স্থাপন করতে হবে। মঞ্চের ডানদিকে জাতীয় পতাকা থাকবে। জাতীয় পতাকার ডানদিকে অন্য কোনো পতাকা থাকবে না। জাতীয় পতাকার বাঁদিকে অন্যান্য পতাকা থাকবে। যে সমস্ত দর্শক



মঞ্চে দিকে মুখ করে দাঁড়িয়ে আছেন তাঁদের বাম দিকে।
জাতীয় পতাকার উচ্চতা অন্যান্য পতাকার থেকে বেশি
হবে। জাতীয় পতাকা প্রথমে উত্তোলন করতে হবে।



২. যখন পতাকাটি সরকারি ভবনে উত্তোলন করা হবে, তখন রবিবার এবং ছুটির দিনসমেত সপ্তাহের সকল দিনেই সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত জাতীয় পতাকা উড়বে।
৩. জাতীয় পতাকা সবসময় দ্রুতগতিতে দৃপ্তভঙ্গিতে উত্তোলন করা বা ওঠানো উচিত।
৪. ধীরে ধীরে সৌজন্যের সঙ্গে অবনমন করা বা নামানো উচিত। এই সময় যদি বিউগল বাজানো হয় তাহলে সেই বাজনার সময়েই পতাকা ওঠাতে ও নামাতে হবে। পতাকার গেরুয়া রঙের দিক সবসময় উপরে থাকবে।
৫. জাতীয় পতাকা বহন করবার সময় অকুঞ্চিত অবস্থায় সোজা করে নিতে হবে। কোনো মিছিলে নিতে হলে মিছিলের সর্বাগ্রে উঁচু করে যোগ্য ব্যক্তিকে ডান কাঁধে পতাকা বহন করতে হবে।
৬. যদি একই লাইনে অন্য পতাকার সঙ্গে জাতীয় পতাকা ওঠানো হয়, তবে অন্য সব পতাকার থেকে জাতীয় পতাকা সবার উপরে থাকবে।
৭. সাধারণত জাতীয় পতাকা যেসব গুরুত্বপূর্ণ সরকারি ভবনে উড্ডীন রাখা হয় সেখানে জাতীয় শোকপ্রকাশ করতে, কিংবা কোনো ব্যক্তি বা রাষ্ট্রের প্রতি সম্মান দেখানোর সময় জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত রাখা হয়। তবে অর্ধনমিত থাকার দিনেও জাতীয় পতাকা প্রথমে উঁচুতে তুলে তারপর দণ্ডের অর্ধেক পর্যন্ত নামানো হয়। যদিও জাতীয় দিবসগুলিতে অর্ধনমিত করার শর্তগুলি মানা হয় না।
৯. বিশেষ বিশেষ জাতীয় দিনে, যেমন প্রজাতন্ত্র দিবসে, স্বাধীনতা দিবসে, জাতীয় পতাকা সর্বসাধারণ ব্যবহার করতে পারে।

যথেষ্ট মর্যাদার সঙ্গে
পতাকা স্থাপন চাই,
মঞ্চে ঠিক ডানদিকে এই
পতাকাকে যেন পাই।

ডানদিকে কোনো অন্য পতাকা
দেবে না তো রাখতেই,
বাকি যত আছে অন্য পতাকা
হবে সব বাম মুখী!

উচ্চতায় সে ছাপিয়েই যাবে
বাকি পতাকার চেয়ে,
প্রথমে জাতীয় পতাকা তুলব
উঠব যে গান গেয়ে।

সরকারিভাবে ভবনেতে যদি
পতাকাটি তোলা হয়,
সপ্তাহটার সকল দিনেই
থাকবে সে নিশ্চয়।

ঝড় ও বৃষ্টি যে কোনো সময়
পতাকা থাকবে জেগে,
দ্রুত গতিতেই ওঠানো উচিত
থাকবে না উদ্বেগে।

ধীরে ধীরে অতি সাবধানতায়
পতাকা নামাতে পারো,
বিউগল যদি বাজানোও হয়।
নিয়ম যে আছে তারও।

১০. স্কুল-কলেজে, খেলার মাঠে, ক্যাম্পে অথবা কোনো বিশেষ অনুষ্ঠানে জাতীয় পতাকার প্রতি শ্রদ্ধা জানাতে এবং দেশপ্রেম জাগিয়ে তুলতে জাতীয় পতাকা উত্তোলন করা হয়।
১১. জাতীয় পতাকার প্রতি শপথ : স্কুলে জাতীয় পতাকার প্রতি আনুগত্যের যে শপথ/অঙ্গীকার/প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয় তা হাতজোড় করে দাঁড়িয়ে সবাই একসঙ্গে বলে এবং তা এইরকম।



‘আমরা, সার্বভৌম সমাজতান্ত্রিক ধর্মনিরপেক্ষ গণতান্ত্রিক সাধারণতন্ত্র-এর প্রতীক, জাতীয় পতাকার প্রতি আনুগত্যের শপথ নিলাম।

২.১.৬ কী করা যাবে না

১. ছেঁড়া, ফাটা কিংবা বিবর্ণ জাতীয় পতাকা উত্তোলন বেআইনি।
২. জাতীয় পতাকা কুঞ্চিত অবস্থায় ব্যবহার করা যাবে না।
৩. জাতীয় পতাকার ডান দিকে কিংবা উপরে অন্য কোনো পতাকার প্রতীক থাকতে পারবে না।
৪. কফিন ঢেকে দেওয়া জাতীয় পতাকা মৃতদেহের সঙ্গে কবরে বা চিতায় দেওয়া যাবে না।
৫. কোনোরকম ব্যবসাবাগিজ্যে, কাজে বা পেশায়, নামে, পেটেন্ট বা ট্রেডমার্ক হিসাবে বা নকশা করার জন্যে কেন্দ্রীয় সরকারের অনুমতি ছাড়া জাতীয় পতাকার ব্যবহার ১৯৫০ ও ২০০২ সালের প্রতীক এবং নাম (অপব্যবহার রোধ) আইন অনুযায়ী অন্যান্য বলে মনে করা হয়।
৬. জাতীয় পতাকার সঙ্গে অন্য কোনো পতাকা একই দণ্ডে তোলা বা ব্যবহার করা যাবে না।
৭. জাতীয় পতাকা থেকে বেশি উচ্চতায় অন্য কোনো পতাকা একসঙ্গে ব্যবহার করা যাবে না।
৮. কোনো ব্যক্তি বা বস্তুর সামনে জাতীয় পতাকা নোয়ানো চলবে না।
৯. প্লাস্টিকের তৈরি জাতীয় পতাকা ব্যবহার করা যাবে না।

কোনো মিছিলেতে জাতীয় পতাকা যদি কেউ নিতে চায়, পতাকা বহন করবে না কেউ খারাপ অবস্থায়।

বিশেষ বিশেষ জাতীয় দিনেতে থাকে না তো বাঁধা আর, জাতীয় পতাকা সাধারণ লোক করবেই ব্যবহার।

স্কুল-কলেজে বা খেলার মাঠেতে পতাকা তোলাই যায়, দেশপ্রেম যত জাগিয়ে তুলব তার প্রতি শ্রদ্ধায়।

স্কুলে যদি তুলি জাতীয় পতাকা করব অঙ্গীকার, শপথের বাণী করবই পাঠ সবে মিলে বার বার।

Section - 1: Recap Zone

১। সারণির মধ্যে সমতাবিধান করো :

বাঁদিকের সঙেগ	ডানদিকের অংশ মেলাও
(ক) অশোকচক্র ()	(i) শান্তি ও পবিত্রতার প্রতীক
(খ) ত্রিবর্ণরঞ্জিত ()	(ii) সর্বক্ষণ গতিশীলতার প্রতীক
(গ) সবুজ রং ()	(iii) অবাধ অগ্রগতির প্রতীক
(ঘ) গেরুয়া রং ()	(iv) জাতীয় পতাকা
(ঙ) সাদা রং ()	(v) সমুদ্র ও আকাশের রং-এর সঙেগ মিশে যায়
(চ) নীল রং ()	(vi) সুজলা-সুফলা সমৃদ্ধ ভূমি ও তারুণ্যের প্রতীক
(ছ) অশোকচক্রে ২৪টি কাঁটা ()	(vii) স্বাধীনতা ও শৌর্যের প্রতীক

Section - 2: Knowledge – Understanding Zone

২। নীচের বক্তব্যগুলি সঠিক হলে (√) চিহ্ন দাও, আর ভুল হলে (x) চিহ্ন দাও।

- (ক) যেসব সরকারি ভবনে জাতীয় পতাকা উত্তোলন করা হয় সেই সকল ভবনে রবিবার ও ছুটির দিনসমেত সপ্তাহের সকল দিন জাতীয় পতাকা উত্তোলিত থাকা বাধ্যতামূলক।
- (খ) বাড়-বৃষ্টি যাই হোক, জাতীয় পতাকা উড়বে সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত।
- (গ) কোনো ব্যক্তি বা বস্তুর সামনে জাতীয় পতাকা নোয়ানো চলবে না।
- (ঘ) জাতীয় পতাকার ডানদিকে কিংবা উপরে অন্য কোনো পতাকার প্রতীক থাকতে পারবে না।
- (ঙ) বিশেষ বিশেষ জাতীয় দিনে, যেমন প্রজাতন্ত্র দিবসে, স্বাধীনতা দিবসে, জাতীয় পতাকা সর্বসাধারণ ব্যবহার করতে পারে।
- (চ) রাষ্ট্রীয় বা সামরিক ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের অন্ত্যেষ্টির সময়ে তাঁদের মৃতদেহ বহনের গাড়ি বা কফিন ঢেকে দেওয়া হয় জাতীয় পতাকা দিয়ে। কিন্তু কোনো অবস্থায় জাতীয় পতাকাটি মৃতদেহের সঙেগ কবরে বা চিতায় দেওয়া যায় না।

৩। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে বার করে (√) চিহ্ন দাও :

- (ক) জাতীয় পতাকার উপরের দিকে থাকে— সবুজ/ সাদা/ গেরুয়া/ লাল রং-এর অংশটি।
- (খ) জাতীয় পতাকার সাদা রং কীসের প্রতীক? – ত্যাগ/ পবিত্রতা/ শান্তি/ আনন্দের প্রতীক।
- (গ) ১৯৪৭ সালের ১৪ আগস্ট কখন ভারতের এই জাতীয় পতাকা জাতির উদ্দেশ্যে গণপরিষদের হাতে তুলে দেওয়া হয়?— মধ্যরাত্রিতে/ দুপুর বেলায়/ সকাল ১০টায়/ সকাল ৬টায়।
- (ঘ) সাধারণত সরকারি ভবনে কখন জাতীয় পতাকা উড়তে দেখা যায়?— সূর্যাস্ত থেকে সূর্যোদয় পর্যন্ত/ সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত/ ৬টা থেকে ১২টা পর্যন্ত/ সারা দিনরাত।

৪। দু-একটি বাক্যে উত্তর দাও (Group Activity) :

- (ক) ভারতের জাতীয় পতাকার মাপ কী অনুপাতে হওয়া উচিত?
- (খ) ১৯২১ সালের গান্ধিজির জাতীয় পতাকাটি কেমন ছিল?
- (গ) কবে বর্তমান ভারতের জাতীয় পতাকা গণপরিষদের হাতে তুলে দেওয়া হয়?
- (ঘ) ১৮৫৭ সালে কে প্রথম ভারতের স্বাধীনতার জন্য পতাকা উত্তোলন করেন?
- (ঙ) ১৯০৫ সালে ভগিনী নিবেদিতা যে জাতীয় পতাকার নকশাটি তৈরি করেন তা আঁকো।
- (চ) কত সালে এবং কবে ভারতের গণপরিষদে ভারতের বর্তমান ত্রিবর্ণরঞ্জিত জাতীয় পতাকার নকশা গৃহীত হয়?
- (ছ) জাতীয় পতাকার প্রতি আনুগত্যের শপথটি লেখো।
- (জ) কী ধরনের জাতীয় পতাকা উত্তোলন বেআইনি?
- (ঝ) বিদ্যালয়ের ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকা কি উত্তোলন করা যায়?

৫। উপযুক্ত শব্দ বসিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (ক) ভারতের জাতীয় পতাকার সাদা রঙের অংশটির _____ নীল রঙের _____ কাঁটাবিশিষ্ট চক্র বসানো থাকে।
- (খ) কোনো ব্যক্তি বা বস্তুর সামনে জাতীয় পতাকা _____ চলবে না।

- (গ) কোনো মিছিলে জাতীয় পতাকা নিতে হলে মিছিলের সর্বাগ্রে উঁচু করে যোগ্য ব্যক্তিকে _____ কাঁধে পতাকা বহন করতে হবে।
- (ঘ) জাতীয় শোকপ্রকাশে জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত থাকার দিনেও জাতীয় পতাকা প্রথমে _____ তুলে তারপর দণ্ডের _____ পর্যন্ত নামাতে হবে।
- (ঙ) বিশেষ বিশেষ দিনে, যেমন প্রজাতন্ত্র দিবসে, স্বাধীনতা দিবসে, জাতীয় পতাকা _____ ব্যবহার করতে পারে।
- (চ) সার্বভৌম সমাজতান্ত্রিক _____ গণতান্ত্রিক সাধারণতন্ত্রের প্রতীক জাতীয় পতাকার প্রতি আমি _____ শপথ নিলাম।
- (ছ) ১৯২১ সালে গান্ধিজির তৈরি পতাকার উপর দিক থেকে সাদা, সবুজ ও _____ তিনটে সমান আড়াআড়ি ভাগ ছিল, আর মাঝখানে _____ আঁকা।

৭। সত্য/মিথ্যা লেখো :

- (ক) জাতীয় পতাকাটি মৃত রাষ্ট্রনায়কদের সঙ্গে কবরে বা চিতায় দেওয়া যায়।
- (খ) জাতীয় পতাকার ডানদিকে অন্য কোনো পতাকা রাখা যায়।
- (গ) জাতীয় পতাকা তোলার খুঁটির গায়ে কাগজের ছোটো ছোটো জাতীয় পতাকা লাগানো যায়।
- (ঘ) কোনো আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় পুরস্কার নেওয়ার সময় দেহের উপরের অংশে জাতীয় পতাকা জড়িয়ে পুরস্কার নিতে যাওয়া আইনসম্মত।
- (ঙ) জাতীয় দলের খেলোয়াড়েরা টুপিতে জাতীয় পতাকা ছাপিয়ে ব্যবহার করতে পারে।
- (চ) জাতীয় পতাকা সবসময় দ্রুতগতিতে দৃপ্তভঙ্গিতে উত্তোলন বা ওঠানো উচিত।
- (ছ) ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের অনুপাত ৩ঃ২।

Section - 3 : Application and Analysis Zone

৮। সংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (ক) ভারতের জাতীয় পতাকার বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যাখ্যা করো।

- (খ) জাতীয় পালনীয় দিবসগুলিতে জাতীয় পতাকা ব্যবহার সম্বন্ধে সংক্ষিপ্তাকারে প্রকাশ করো।

(গ) অন্যান্য পতাকার সঙ্গে জাতীয় পতাকার ব্যবহারের তুলনামূলক আলোচনা করো।

(ঘ) অশোকচক্রটি কীসের প্রতীক যুক্তিসহ লেখো।

(ঙ) ভারতের জাতীয় পতাকাকে ‘ত্রিরঙা’ বলা হয় কেন তার সম্বন্ধ স্থাপন করো।

Section - 4 : High Order Thinking Zone

৯। ব্যাখ্যামূলক প্রশ্নঃ

(ক) ছবিসহ ভারতের জাতীয় পতাকায় ব্যবহৃত রংগুলির তাৎপর্যগুলি বর্ণনা করো।

Section - 5 : Project Zone

১০। প্রকল্প (যে কোনো একটি)ঃ

- (ক) স্বাধীনতা দিবস উদ্‌যাপন অনুষ্ঠানের একটি সামগ্রিক অনুষ্ঠানসূচি তৈরি করো এবং প্রতি মিনিটের অনুষ্ঠান ও তা কীভাবে কার্যকর করা হবে এবং জাতীয় পতাকা কবে, কীভাবে, কখন ব্যবহার করা হবে তার বর্ণনা বিস্তারিতভাবে দাও।
- (খ) জাতীয় পতাকার আদর্শ ব্যবহারবিধির ছবিসহ একটি প্রতিবেদন তৈরি করো।
- (গ) ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকা বিষয়ক সচেতনতামূলক একটি সমীক্ষাভিত্তিক প্রতিবেদন তৈরি করো।

৩.১.১ নির্মল বিদ্যালয়

আমাদের স্কুল

আমাদের স্কুল সকলের সেরা,
স্কুল চারদিক সবুজ ঘেরা।
চালু নলকূপ আছে স্কুল পরিসরে,
পড়া লেখা করি সব ছোটো ছোটো ঘরে।
মেয়েদের ছেলেদের আছে বাথরুম,
স্কুল সাফসুফ করি, নেই চোখে ঘুম।
পলিথিন ব্যবহার করি না তো মোটে,
চাঁপা গাছে দু-একটি ফুল রোজ ফোটে।
বর্জ্য ফেলার আছে ছোটো ডাস্টবিন,
স্কুলে পড়া শিখি কেটে যায় দিন।
সুন্দর পরিবেশ, সবুজ বাগান,
পাখি কত সুরে গায় শূনি পেতে কান।



বিদ্যালয়ের পরিকাঠামোগত পরিবেশ

সীমানা পাঁচিল, বেড়া দিয়ে ঘেরা
থাকবে বিদ্যালয়,
স্কুল পরিসরে চালু নলকূপ
থাকবেই নিশ্চয়।

বালক বালিকা — তাদের জন্য
পৃথক শৌচাগার —
বেসিন থাকবে, সাবানেতে হাত
ধুতে হবে বারবার।

নিকাশি নালা ও নলকূপটার
চাতাল রাখব ঠিক,
সবুজ বাগানে নীল সাদা ফুল
ফুটে থাক চারিদিক।

পচনশীল ও অপচনশীল
বর্জ্য আলাদা করে,
পৃথক নিষ্কাশনের জন্য
ব্যবস্থা নেব গড়ে।

পলিথিন হবে নিষিদ্ধ তাই
চলবে না ব্যবহার,
রান্নাঘরেতে ধোয়াহীন যত
উনুনের দরকার।

বিদ্যালয়ের পরিকাঠামোগত পরিবেশ

(১) সীমানা পাঁচিল বা বেড়া দিয়ে ঘেরা থাকবে। (২) বালক ও বালিকাদের জন্য পৃথক শৌচাগার। (৩) স্কুলের পরিসরে চালু নলকূপ। (৪) হাত ধোয়ার বেসিন বা সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা। (৫) নলকূপের চাতাল ও নিকাশি নালা উন্নতমানের হবে। (৬) জলশোষক গর্ত, সোক অ্যাওয়ে চ্যানেল বা বাগানে পুনর্ব্যবহারের মাধ্যমে নোংরা ও অতিরিক্ত জলের নিষ্কাশন। (৭) পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্যের পৃথক নিষ্কাশন ব্যবস্থা। (৮) সবুজ পরিবেশ, বাগান বা গাছগাছালি থাকবে। (৯) পলিথিনের ব্যবহার নিষিদ্ধ করা হবে। (১০) রান্নাঘরে ধোয়াহীন উনুনের ব্যবস্থা।

নির্মল বিদ্যালয়

স্বাস্থ্যবিধান সুবিধার গুণমান

- (১) নলকূপ থেকে শৌচাগারের দূরত্ব ১০ মিটারের বেশি।
- (২) জলের গুণমান পরীক্ষা হয়েছে গত ৬ মাসের ভিতর। নলকূপের জলে জীবাণু বা রাসায়নিকজনিত কোনো দূষণ নেই। দূষণ থাকলে তার প্রতিকার বা বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে কিনা।
- (৩) নলকূপের চারপাশ পরিচ্ছন্ন।
- (৪) শৌচাগার পরিচ্ছন্ন এবং ব্যবহারযোগ্য।



পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস

- (১) সব পড়ুয়াদের শৌচাগার ব্যবহার করতে হবে। বাইরে কেউ মলত্যাগ বা প্রস্রাব করবে না।
- (২) সব পড়ুয়াকে মিড-ডে মিল খাওয়ার আগে ও শৌচাগার ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- (৩) রান্নার কাজে যুক্ত ব্যক্তি রান্না ও পরিবেশনের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখবে এবং বিশেষ করে রান্নার ও পরিবেশনের আগে তাকে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- (৪) সব পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে ও বাড়ির সবাই তা ব্যবহার করে।



পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা

- (১) সব পড়ুয়ার শৌচাগার, নিরাপদ পানীয় জল ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব জানা প্রয়োজন।
- (২) স্কুলে প্রশিক্ষিত শিক্ষক ও শিশু সংসদ রয়েছে।
- (৩) শিশু সংসদ সক্রিয় এবং তাদের মতামত ও পরামর্শ যথাসম্ভব কার্যকরী করতে হবে।
- (৪) পড়ুয়ারা সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার পদ্ধতি জানলেও নিয়মিত অভ্যাস করতে হবে।



৩.১.২ শিশু সংসদ

কার্যকাল

শিশু সংসদের কার্যকাল এক বছরের হওয়া উচিত। প্রতি বছর মন্ত্রিসভার পুনর্গঠন করতে হবে। প্রতি ছয় মাসে পুনর্গঠন করলে অনেক বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারবে। কথাটা ঠিক। যত বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারে তত ভালো। তবে মন্ত্রীদের প্রশিক্ষণের বিষয়টিতে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।

শিশু সংসদ

শিশু সংসদ মানে হলো ভাই
পড়ুয়ার অধিকার,
তারাই তো এক জোট হয়ে নেবে
বিদ্যালয়ের ভার।

শিশু সংসদ কাজের মেয়াদ
এক বছরের হোক,
মন্ত্রিসভার পুনর্গঠন
সেই দিকে থাক ঝোঁক।

বেশি পড়ুয়ারা সংসদে এলে
সেটা হবে খুব ভালো,
কাজের মধ্যে কত মজা আছে
ছোটো ছোটো কত আলো।

প্রতি ছয়মাসে পুনর্গঠন
করলেও ভালো হয়,
দায়িত্বভার পেলে ছোটোরাই
সব কিছু করে জয়।



মুখ্যমন্ত্রী

মন্ত্রিসভার পর্যালোচনা
হবে প্রতি শনিবার,
শিশু সংসদে কাজের ব্যাপারে
নিতে হবে যত ভার।
সহায়তা তাকে করতেই হবে
পরিচালনার কাজে,
কোনো মন্ত্রীর অনুপস্থিতিতে
কাজ করা তাকে সাজে।
সব মন্ত্রীর কাজের ব্যাপারে
হবে যে মূল্যায়ন,
স্থায়ী সমিতিতে সাজাতেই হবে
শিশু আরও প্রয়োজন।

মুখ্যমন্ত্রী

- * প্রতি শনিবার মন্ত্রিসভার সাপ্তাহিক পর্যালোচনা সভার আয়োজন করা।
- * বিদ্যালয়ের শিশু সংসদের কাজের দায়িত্ব নেওয়া।
- * সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয় পরিচালনার কাজে প্রধান শিক্ষককে সহায়তা করা।
- * মন্ত্রীদের কাজ পরিচালনায় সহায়তা করা ও তাদের কাজের মূল্যায়ন করা।
- * বিভাগীয় মন্ত্রীর অনুপস্থিতিতে সংশ্লিষ্ট স্থায়ী সমিতির সদস্যদের সাহায্য নিয়ে ওই বিভাগের কাজ পরিচালনা করা।

খাদ্যমন্ত্রী

- * রান্নাঘর ও মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গা যাতে পরিচ্ছন্ন থাকে সে বিষয়ে লক্ষ রাখা।
- * হাত ধোয়ার জন্য মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গায় জল ও সাবানের বন্দোবস্ত রাখা।

শিশু সংসদ

- * মিড-ডে মিল রান্নার আগে ও পরিবেশনের সময় এই কাজে যুক্ত মহিলারা সাবান দিয়ে হাত ধুচ্ছেন কিনা ও পরিচ্ছন্ন থাকছেন কিনা সেদিকে লক্ষ রাখা।
- * রান্নার ও বাসন ধোয়ার কাজে নলকূপের জলের ব্যবহার হচ্ছে কিনা সেদিকে লক্ষ রাখা।
- * মিড-ডে মিল পরিবেশনের কাজে সাহায্য করা।
- * মিড-ডে মিলের একটি সাপ্তাহিক মেনু তৈরির কাজে প্রধানশিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা।
- * খাওয়ার জল পরিষ্কার পাত্রে রেখে তার মুখ ঢেকে রাখা ও তার ব্যবহারবিধির বিষয়ে সব পড়ুয়াকে জানানো ও তার তদারকি করা।
- * সাবান ফুরিয়ে গেলে বিষয়টি প্রধানমন্ত্রীর নজরে আনা।

খাদ্যমন্ত্রী

খাদ্যমন্ত্রী রান্নাঘর বা
মিড-ডে মিলের ঘরে,
দেখবেন সব ঠিকঠাক আছে
অক্ষরে অক্ষরে।

পরিচ্ছন্ন থাকবে জায়গা
থাকবে সাবান, জল,
রান্নাবান্না করবেন যারা
যেন থাকে নির্মল।

খাওয়ার জল যা পাত্রে থাকবে
মুখ ঢাকা চাই তার,
ব্যবহারবিধি সব পড়ুয়াকে
জানাবেই বারবার।

প্রয়োজন হলে মুখ্যমন্ত্রী
শুনবে যে তার কথা,
খাদ্যমন্ত্রী বকুনি খাবেন
পাওয়া গেলে ব্যর্থতা।



ক্রীড়া ও সংস্কৃতিমন্ত্রী

- * খেলাধুলার সরঞ্জাম ঠিকমতো গুছিয়ে রাখা ও সবাই যাতে সেগুলো ব্যবহার করতে পারে তা নিশ্চিত করা।
- * বিদ্যালয়ে ক্রীড়া ও সংস্কৃতি বিষয়ক প্রতিযোগিতার আয়োজনে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা।
- * বিভিন্ন উল্লেখযোগ্য দিবস যেমন স্বাধীনতা দিবস, রবীন্দ্রজয়ন্তী, জাতীয় হাত ধোয়া দিবস, শিশু দিবস, পুস্তক দিবস, গ্রামশিক্ষা সমিতি, মাতাশিক্ষা সমিতি ইত্যাদির আয়োজন করা ও অভিভাবক এবং পড়ুয়াদের তাতে शामिल করার কাজে সাহায্য করা।

শিশু সংসদ

ক্রীড়া ও সংস্কৃতি মন্ত্রী

বিদ্যালয়ের খেলাধুলা
এবং সংস্কৃতি,
এই ব্যাপারে মন্ত্রীমশাই
করেন নিয়মনীতি।
গুছিয়ে রাখতে আদেশ করেন
খেলার সরঞ্জাম,
খেলায় জিতে বিদ্যালয়ের
কত যে হয় নাম।
পালনীয় দিবসগুলি
পালন করেন ঠিকই,
পড়ুয়াদের চোখে তখন
তারার ঝিকিমিকি।



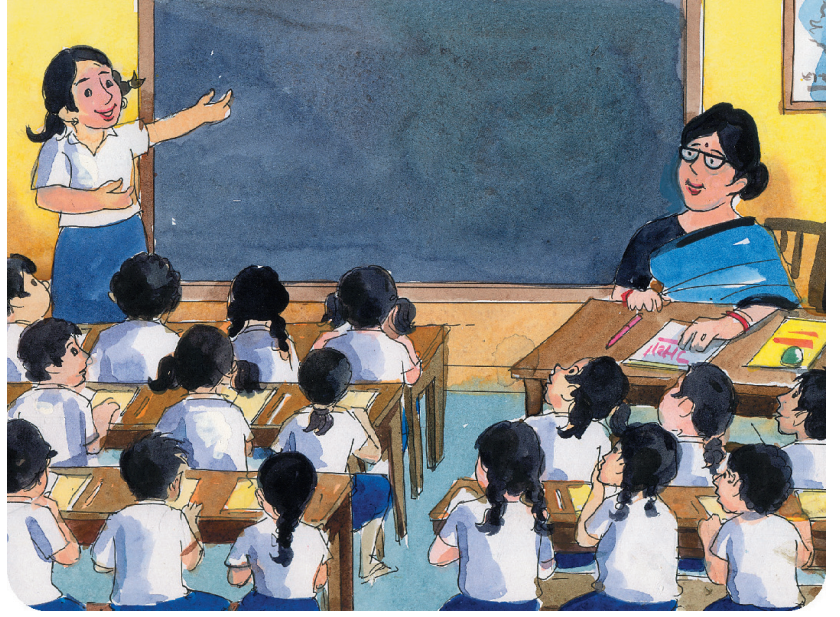
শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রী

- * বিদ্যালয়ে বিভিন্ন শিক্ষণ সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের কাজে সাহায্য করা।
- * প্রার্থনার সময় পরিবেশ সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনার একটি সাপ্তাহিক সূচি তৈরি করা ও তার পরিচালনা করতে হবে।
- * বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সমস্ত পড়ুয়াকে शामिल করা এবং এই বিষয়ে নেতৃত্ব দেওয়া।
- * বিভিন্ন পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্য বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো ও বর্জ্য নির্ধারিত জায়গায় ফেলার ব্যাপারে সচেতন করা।
- * বিদ্যালয় পরিসরে ফল বা ফুলের বাগান তৈরিতে সব পড়ুয়াকে शामिल করা এবং তার পরিচর্যার কাজে সাহায্য করা।
- * শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারে জল ও সাবানের ব্যবস্থা যাতে থাকে সেটা দেখা ও ব্যবহারবিধি বিষয়ে পড়ুয়াদের সচেতন করতে হবে।
- * শৌচাগারের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সব পড়ুয়াকে शामिल হতে হবে।
- * কোনো শিশু বেশিদিন বিদ্যালয়ে না এলে তার অনুপস্থিতির কারণ বিষয়ে খোঁজ নিতে হবে।

শিশু সংসদ

শিক্ষা ও পরিবেশ মন্ত্রী

প্রতিটি শিশুর খেয়াল রাখতে
হবে তাকে দিনভর,
না এলে অনুপস্থিতির কারণ
জেনে নেবে বড়ো জোর।
বিদ্যালয়ের ফল বা ফুলের
বাগানে ওদের ডেকে,
পরিচর্যার কাজে সবাইকে
জুড়ে নেবে সেই থেকে।
বিদ্যালয়ের প্রার্থনাস্থলে
থাকবে সে নিয়মিত,
পরিবেশ নিয়ে কথা হলে সে তো
করবে না মাথা নত।
বিদ্যালয়ের শিক্ষণ-নীতি
তারও চাই ব্যবহার,
বিদ্যালয়ের আচরণবিধি
শেখাবে সে বারবার।



স্বাস্থ্যমন্ত্রী

- * স্বাস্থ্যবিধান সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করতে হবে।
 - * সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব ও পশ্চতি বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো দরকার।
 - * প্রার্থনার সময় সব পড়ুয়ার দাঁত, নখ, চুল, পোশাক, চোখ ইত্যাদি পরিচ্ছন্ন আছে কিনা তা যাচাই করা দরকার।
 - * বিদ্যালয় ও তার বাইরের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার বিষয়ে সবাইকে সচেতন করা এবং মাসে একদিন এ বিষয়ে অভিযান চালানো।
 - * সমস্ত পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে কিনা বা তার ব্যবহার হয় কিনা সেবিষয়ে প্রধানমন্ত্রীকে অবহিত করতে হবে।
 - * বিদ্যালয়ের শৌচাগারসহ প্রজ্ঞাবাগারের রক্ষণাবেক্ষণ ও ব্যবহার বিষয়ে সব পড়ুয়াকে সচেতন করার জন্য শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রীর সঙ্গে যোগাযোগ রাখার জন্য ব্যবস্থা করতে হবে।
 - * আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট ও কুমির ট্যাবলেট নিয়মিত খাচ্ছে কিনা তার হিসেব রাখা।
- মুখ্যমন্ত্রী সহ অন্যান্য মন্ত্রীরা নিম্নলিখিত সূচি অনুসারে প্রার্থনাসভা পরিচালনায় শিক্ষকদের সহায়তা করতে হবে।

শিশু সংসদ

স্বাস্থ্যমন্ত্রী

শৌচাগারের ব্যবহার বিধি
নিয়ে ভাবনায় মন,
স্কুলের ছাত্রদের ডেকে ডেকে
করবেই সচেতন।

জল ও সাবান ব্যবস্থা করা
তারই দায়িত্বে পড়ে,
স্বাস্থ্যবিধান মেনে চলা চাই
প্রতি ক্লাসে প্রতি ঘরে।

দাঁত, নখ, চুল, পোশাক ও চোখ
দেখে নিতে হবে তাও,
বাড়িতে শৌচাগার আছে কী না
পারো যদি খোঁজ নাও।

বিদ্যালয় ও তার বাইরের
পরিবেশ রক্ষার,
যা যা কাজ তাকে করতেই হবে
নিতে হবে দায়ভার।



কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে ফাইলে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক - শিক্ষিকাদের সঙ্গে শূভেচ্ছা বিনিময় করবে।
২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।
৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।
৪. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।
৫. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।
৬. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র ও ছাত্রী।
৭. বিদ্যালয়ে আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

৩.২.১ স্বাস্থ্য

স্বাস্থ্য অমূল্য সম্পদ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে কোনো মানুষ সুস্থ বা রোগমুক্ত হলেই তাকে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী বলা যায় না। স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিক থেকে পরিপূর্ণ সমৃদ্ধি।

স্বাস্থ্য

স্বাস্থ্য শুধুমাত্র রোগ থেকে মুক্তি বা নীরোগ দেহ বা শারীরিক সুস্থতা নয়, স্বাস্থ্য হলো ব্যক্তির সামাজিক, মানসিক ও শারীরিক গুণাবলির এমন একটি সমন্বয়, যা তাকে পরিপূর্ণ জীবনযাপনে সহায়তা করে।

— ‘বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা’



৩.২.২ স্বাস্থ্যশিক্ষা

কীভাবে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করা যায় — সেই শিক্ষাই দান করে স্বাস্থ্যশিক্ষা। যে শিক্ষা সামাজিক পরিস্থিতিতে মানুষকে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সাহায্য করে এবং স্বাস্থ্যকর আচরণ গঠনে ও কু-অভ্যাস দূরীকরণে সাহায্য করে তাকে স্বাস্থ্যশিক্ষা বলে।

৩.২.৩ স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য

১. শিক্ষার্থীদের সক্রিয়ভাবে বিভিন্ন স্বাস্থ্য উন্নয়ন প্রকল্প ও সেবামূলক কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করা।
২. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য জোগান দেওয়া ও সে বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তোলা।
৩. রোগ-ব্যাধির প্রতিকার ও তার সাবধানতা অবলম্বনে সচেতনতা গড়ে তোলা।
৪. শিক্ষার্থীর দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষায় সহায়তা করা।
৫. অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতি দূরীকরণে সহায়তা করা।
৬. স্বাস্থ্যশিক্ষার মাধ্যমে সামগ্রিকভাবে জাতীয় স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটানো।
৭. স্বাস্থ্যকর সু-অভ্যাস গঠনে সহায়তা করা।
৮. বিভিন্ন ইন্দ্রিয় ও অঙ্গের পরিচর্যা ও পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তোলা।
৯. সংক্রামক ও অসংক্রামক ব্যাধি সম্পর্কে সচেতন করা।
১০. বিদ্যালয়ে নিরাপত্তার পরিবেশ ও নিরাপদ জীবনযাপনে উৎসাহিত করা।

স্বাস্থ্য বড়োই অমূল্য ধন
এটুকু সবাই জানি,
মানুষের দেহে রোগ হলে
তাকে নিয়ে টানাটানি।

স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় মানুষ
যখন পাবে না ভয়,
শরীর ও মনে এবং সমাজে
থাকবে সমন্বয়।



১১. খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তোলা।
১২. শারীরশিক্ষার কার্যক্রম ও শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর বিষয়ে সচেতন করা।
১৩. সুস্বাস্থ্য অর্জনের পন্থা ও পন্থতি চর্চা সংরক্ষণ ও সুস্থায়ী উন্নয়ন।
১৪. ধূমপান, ড্রাগ ও মাদকদ্রব্যের কুপ্রভাবের বিষয়ে সচেতন করা।
১৫. সংক্রামক রোগ থেকে বাঁচবার পন্থা প্রতিবিধান বিষয়ে সচেতনতা গড়ে তোলা।



৩.২.৪ স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

১. স্বাস্থ্য উন্নয়ন, রোগ প্রতিরোধ, অক্ষমতা দূরীকরণ ও অকালমৃত্যু দূরীকরণে স্বাস্থ্যশিক্ষা প্রয়োজন।
২. মানুষের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞান, আচরণ, কৌশল ও ব্যবহারগত পরিবর্তনসাধন করতে এই শিক্ষা প্রয়োজন।
৩. শিশু তথা বিভিন্ন বয়সের মানুষের স্বাস্থ্যগত সু-অভ্যাস গঠনে এই শিক্ষা একান্তভাবে প্রয়োজন।



৩.২.৫ স্বাস্থ্যবিধি

স্বাস্থ্যবিধি হলো বিজ্ঞানসম্মত এমন একটি বিষয় যা জানলে শরীরকে সুস্থ, সুন্দর ও নীরোগ রাখা যায়। এছাড়া স্বাস্থ্যবিধির সাহায্যে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলির সঠিক যত্ন নেওয়া সম্ভবপর হয়।

৩.২.৬ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যরক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বলতে বোঝায় দেহের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের যত্ন নেওয়া ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।


(ক) ত্বকের যত্ন নেওয়ার জন্য নিম্নলিখিত নীতিগুলি পালন করা উচিত।

ত্বকের যত্ন


- (১) নিয়মিত ঠান্ডা ও নিরাপদ জলে স্নান করা, সকালে স্নান করাই স্বাস্থ্যকর।
- (২) খুব বেশি সময় ধরে স্নান করা বা জলে থাকা অনুচিত।
- (৩) প্রতিদিন স্নানের সময় জীবাণুনাশক সাবান ব্যবহার করা উচিত।
- (৪) উপযুক্ত ও স্বাস্থ্যকর পোশাক-পরিচ্ছদ ব্যবহার করা উচিত।
- (৫) দৈনন্দিন খাদ্যে ভিটামিন ডি এবং ভিটামিন ই-যুক্ত খাদ্য ও শাকসবজি বেশি পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত।




(খ) দাঁত দেহের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। যার প্রকৃত যত্ন না নিলে অকালেই দাঁত নষ্ট হয়ে যায়। তাই দাঁতের যত্ন নিতে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করা উচিত।

দাঁতের যত্ন	<p>(১) প্রতিবার খাওয়ার পর দাঁত ব্রাশ করা, ব্রাশের সময় নরম ব্রাশ ও উপযুক্ত দাঁতের মাজন ব্যবহার করা উচিত।</p> <p>(২) ব্রাশের সময় মাড়ির উপর-নীচ ব্রাশ ব্যবহার করা উচিত।</p> <p>(৩) ধূমপান, পান খাওয়া ইত্যাদি কঠোরভাবে নিষিদ্ধ।</p> <p>(৪) শিশুদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত মিষ্টিজাতীয় খাদ্য, চকোলেট ইত্যাদি কম পরিমাণে দেওয়া উচিত।</p> <p>(৫) ভিটামিন এ, সি ও ডি-যুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত।</p> <p>(৬) দাঁতের কোনো সমস্যা থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।</p> <p>(৭) নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে চিকিৎসক দ্বারা দাঁতের চিকিৎসা করা উচিত।</p>	
-------------	--	---

(গ) কানের যত্নের বিভিন্ন নিয়মগুলি হলো

কানের যত্ন	<p>(১) স্নানের সময় বা অন্য কোনো সময়ে কানের মধ্যে যাতে জল না ঢোকে সে বিষয়ে সাবধান থাকা উচিত।</p> <p>(২) নিয়মিত কান পরিষ্কার করা উচিত।</p> <p>(৩) যানবাহন, শব্দবাজি ইত্যাদির বিকট শব্দ পরিহার করা উচিত।</p> <p>(৪) কানে অতিরিক্ত ঠাণ্ডা লাগানো উচিত নয়।</p> <p>(৫) অন্তঃকর্ণ দেহের ভারসাম্য বজায় রাখে, তাই কানের যে-কোনো সমস্যায় চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।</p>	
------------	--	--

(ঘ) চোখ আমাদের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ যার সাহায্যে আমরা সব কিছু দেখি। তাই নিয়মিত চোখের যত্ন নেওয়া উচিত। চোখের যত্ন নেওয়ার বিভিন্ন উপায়গুলি হলো

চোখের যত্ন	<p>(১) পরিষ্কার ঠাণ্ডা জল দিয়ে চোখ পরিষ্কার করা উচিত।</p> <p>(২) ধুলোবালি, সূর্যের তাপ পরিহার করা ও প্রয়োজনে চশমা ব্যবহার করা উচিত।</p> <p>(৩) হাতের আঙুলের সাহায্যে চোখ না চুলকানো উচিত।</p> <p>(৪) চোখ মোছার জন্য পরিষ্কার নরম বুমাল বা তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত।</p> <p>(৫) ভিটামিন-এ এবং বেশি পরিমাণে শাকসবজি গ্রহণ করা উচিত।</p> <p>(৬) কম বা খুব বেশি আলোয় পড়াশোনা না করা উচিত।</p> <p>(৭) চোখের যে-কোনো সমস্যায় ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।</p>	
------------	--	---

৪.১.১ রক্তাল্পতা



রক্তাল্পতা

খেতেই হবে সবুজ সবজি
পালং ও নটেশাক,
বরবটি, শূঁটি, মাছ ও মাংস
দৃষ্টি এদিকে থাক।

প্রাথমিকভাবে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে
যাওয়া বড়ো দরকার,
খাদ্যতালিকা সবুজশস্যে
ভরা থাক বারবার।

লৌহ ফলিক অ্যাসিডযুক্ত
ট্যাবলেট তার চাই,
রোগ থেকে হোক বিপদমুক্ত —
তাকে যেন কাছে পাই।

রক্তে অ্যাক্সিজেন নিয়ে যাওয়ার লাল রক্ত কণিকা কম থাকার দরুন রক্তাল্পতা রোগ হয়। রক্তাল্পতায় আক্রান্ত ছেলে বা মেয়ে সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে বা হাঁপিয়ে ওঠে। এই ধরনের ছেলেমেয়েরা বারেরবারে অসুস্থ হয়ে পড়ে।

রক্তাল্পতার প্রধান প্রধান কারণগুলো হলো :

(১) খাদ্যতালিকায় লৌহজাত উপাদানের স্বল্পতা। (২) বক্রকৃমি, গোলকৃমি, সুতাকৃমি প্রভৃতির সংক্রমণ। (৩) ম্যালেরিয়া, আমাশয়, মলে রক্তের উপস্থিতি প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হওয়া।

চিহ্ন ও পূর্ব লক্ষণ :

(১) নখ, জিভ ও নীচের ঠোঁট এবং চোখের পাতার কোল ফ্যাকাশে হয়ে যায়। (২) অতি অল্প পরিশ্রমেই শ্বাসকষ্ট হয়। (৩) কখনো- কখনো হাত, পা ও শরীর ফুলে যেতে পারে। (৪) কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাচ্চাদের মধ্যে খড়ি ও মাটি খাবার প্রবণতা দেখা দেয়।

কী করতে হবে :

- (১) সবুজ শাকসবজি, বিশেষ করে পালং, নটেশাক, বরবটি, মটরশুঁটি, মাংস, মাছ, মুরগির মাংস খেতে হবে।
- (২) অবিলম্বে তাদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হবে।
- (৩) খাদ্যতালিকায় সবুজ পাতায়ুক্ত শাকসবজি, ডাল, চিনাবাদাম, গুড়, ছোলাসেন্দ্র ও তালমিছরি ইত্যাদি প্রয়োজনমতো রাখতে হবে।
- (৪) খালি পায়ে হাঁটবে না ও সেনিটারি পায়খানা ছাড়া কোনো অবস্থায় খোলা জায়গায় মলত্যাগ করবে না।
- (৫) লৌহ ও ফলিক অ্যাসিডযুক্ত ট্যাবলেট খেতে হবে।

৪.১.২ ডায়ারিয়া

1



Wash hands before eating and after using toilet

2



Drink clean, boiled water

3



Trim your nails regularly

4



Do not eat food from open places

5



Eat fresh, well cooked food

ডায়ারিয়া

শরীরেতে যদি জলাভাব হয়,
চোখ বসে যায় তার,
পেটটা খারাপ, সাথে পায়খানা
যদি হয় বারবার—
বুঝতেই হবে ডায়ারিয়া রোগ
এবার ধরেছে তাকে,
দেহকোশে জল কমে গেছে তাই
ক্লান্ত যে হয়ে থাকে।

জলের অভাব পূরণ করাই
এ রোগের মূল কথা,
তাই বলে জল উলটোপালটা
খাবে না তো যথাতথা।

ORS গুলে বিশুদ্ধ জল
করবেই ব্যবহার,
পিপাসা পেলেই এক গ্লাস করে
জল খাওয়া দরকার।

খাবার তৈরি যিনি করবেন
যেন ধুয়ে নেন হাত,
পরিচ্ছন্নতা বড়োই জরুরি
কিবা দিন কিবা রাত।

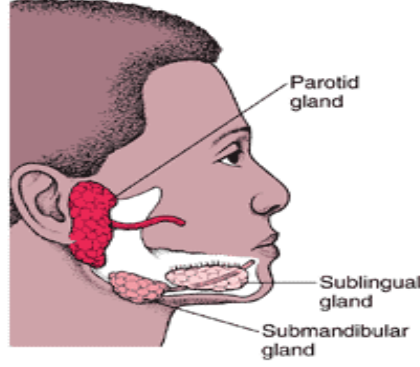
ORS খেয়ে উপশম হলে
নেই কোনো চিন্তার,
নয়তো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে তাকে
নিয়ে যাওয়া দরকার।

৪.১.৩ মাম্পস

মাম্পস

সংক্রামক এটি এক রোগ
শিশুদের হয়ে থাকে,
বড়োদেরও ওই রোগ হতে পারে
হঠাৎ যে কোনো ফাঁকে!

শরীর গরম, কান মাথা ব্যথা
বমি বমি ভাব হয়,
মুখের দিকটা ফুলে ফেঁপে ওঠে
মাম্পস তা নিশ্চয়।



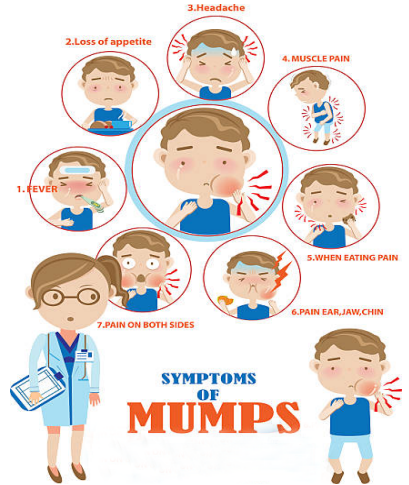
এই লক্ষণ যদি দেখা দেয়
পেতে এর প্রতিকার,
ওষুধ পথ্য করব জোগাড়—
যা বলেন ডাক্তার।

বেশিদিন এই রোগ থাকে না তো
সাত থেকে দশ দিন,
কটা দিন বাপু থাকো চুপচাপ
হয়ো নাকো উদাসীন।

মাম্পস একটি ভাইরাস ঘটিত সংক্রামক রোগ। সাধারণত ২ থেকে ১২ বছর বয়সের শিশুদের এই রোগ হয়ে থাকে। তার চেয়ে বড়োদেরও এই রোগ যে হয় না তা নয়। এই রোগ ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যেই সেরে যায়।

রোগের উপসর্গসমূহ :

- (১) অল্প গা গরম, মাথাধরা, ক্ষুধামন্দ, ক্লান্তিভাব দেখা যায়।
- (২) কানের কাছে উপরের চোয়ালের গ্রন্থি ফুলে ওঠে।
- (৩) মুখের দিকে ফুলে উঠতে পারে
- (৪) কানেও ব্যথা হয়।
- (৫) বমিবমি ভাব ও বমিও হতে পারে।
- (৬) বড়োদের ক্ষেত্রে অন্য গ্রন্থিও ফুলে উঠতে পারে।
- (৭) সাধারণত একবার মাম্পস হলে পরবর্তী সময়ে আর এই অসুখ হয় না।

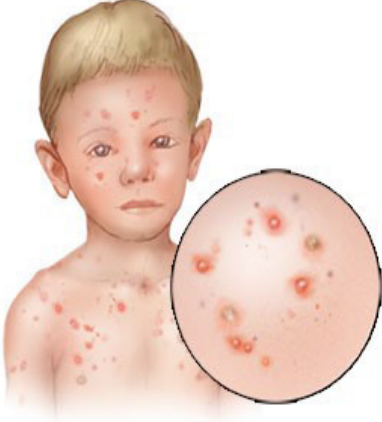


প্রাথমিক চিকিৎসা :

- (১) পরিপূর্ণ বিশ্রাম।
- (২) জ্বর হলে জ্বর কমানোর ওষুধ ডাক্তারের পরামর্শে খেতে হবে।
- (৩) জল অধিক পরিমাণে খেতে হবে।
- (৪) টক জাতীয় জিনিস খাওয়া উচিত নয়।
- (৫) খেলে গ্রন্থি ফুলে উঠতে পারে। শিশুকে ভালোভাবে গরম কাপড়ে ঢেকে রাখতে হবে।
- (৬) ঠান্ডা বা গরম সেক দিলে উপকার পাওয়া যায়।
- (৭) শিক্ষার্থীদের স্কুলে যাওয়া বা অন্য শিক্ষার্থীদের সঙ্গে না মেশাই উচিত কারণ এই রোগে আক্রান্ত শিক্ষার্থীর থেকে অন্যদের সংক্রমণ ঘটতে পারে।
- (৮) শিশুদের ৯ থেকে ১৫ মাস বয়সে MMR প্রতিষেধক টিকা অবশ্যই দিয়ে রাখতে হবে।
- (৯) যদি জ্বর বেশি হয়, মাথাধরা, ঘাড়ে ব্যথা, পেটে ব্যথা ও বমিবমি ভাব হয় তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

৪.১.৪ হাম

হাম



সংক্রমণ জাতীয় এ রোগ
সারাটা বছর হয়,
লাল লাল ছোপ ছড়িয়েই পড়ে
শিশুদের নিয়ে ভয়।
জ্বর হয় আর সর্দির মতো
নাক দিয়ে জল ঝরে,
কাশি হয় সাথে চোখ লাল হয়
গায়ে র্যাশ তারপরে।
একেই আমরা হাম বলে থাকি
হতে হবে সাবধান,
রোগ প্রতিরোধে টিকা দিতে হবে
চাই বেশি জলপান।



হাম রোগটি সারা বছরই অল্পস্বল্প হয়ে থাকে। তবে এর প্রাদুর্ভাব দেখা যায় সাধারণত জানুয়ারি থেকে এপ্রিল মাস বা বসন্তকালে। শিশুদের ক্ষেত্রে ছয় বছর বয়সের মধ্যে এই রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। এই রোগটি সংক্রমণ জাতীয় রোগ।

রোগের উপসর্গসমূহ :

- (১) জ্বর হয় ও সর্দির মতো নাক দিয়ে জল ঝড়ে।
- (২) দু-একদিনের মধ্যে লাল লাল ছোটো ছোটো দানা সারা শরীরের চামড়ায় দেখা যায়।
- (৩) মাথা, গা, হাত ও পায়ে ব্যথা এবং সঙ্গে পাতলা পায়খানা থাকে।
- (৪) জ্বরের ঠিক চার দিনের দিন গায়ে র্যাশ বা যাকে আমরা হাম বেরোনো বলি তা শরীরে দেখা যায়।
- (৫) এই রোগটি শিশুদের ক্ষেত্রে বিভিন্ন অসুবিধার সৃষ্টি করতে পারে, যেমন বৃক্ক কফ জমে বিপদ ঘটতে পারে।

চিকিৎসা :

- (১) প্রচুর পরিমাণে জল খেতে দিতে হবে।
- (২) রোগীকে অন্য ঘরে পৃথক করে সম্পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।
- (৩) আলো সহ্য করতে পারে না তাই ঘর অন্ধকার করে রাখলে আরাম অনুভূত হয়।
- (৪) খুব বেশি জ্বর হলে জ্বর কমানোর ব্যবস্থা করতে হবে।
- (৫) স্কুলে রোগীকে যেতে দেওয়া বন্ধ করতে হবে। অন্য কোনো ব্যক্তির সঙ্গে এ সময় মিশতে দেওয়াও তার পক্ষে বিপজ্জনক।
- (৬) এই সময় রোগীর পুষ্টির অভাব হয় তাই রোগীকে পুষ্টিকর খাবার, মাছ, নরম মুরগির মাংস, ডিম, আলু সেস্ব খেতে দেওয়া উচিত। এতে, যেমন শরীর দুর্বল হয় না তেমনি রোগ-পরবর্তী সময়ে অপুষ্টির আক্রমণেরও কোনো ভয় থাকে না।
- (৭) ৯ থেকে ১৮ মাস বয়সের মধ্যে হামের টিকা নিলে এই রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব।



৪.১.৫ জলাতঙ্ক

জলাতঙ্ক

কুকুর, বেড়াল, বাঁদর, মানুষ
কামড়ালে দুর্ভোগ,
কামড়ের ফলে হতেই তো পারে
জলাতঙ্ক রোগ।

কিছু খায় না, কিমিয়েই থাকে
মুখ দিয়ে ওঠে ফেনা,
সবখানে শুধু যন্ত্রণা তার
কষ্ট কী, বুঝবে না।

শেষটায় তার মৃত্যুই হয়
উপায় তো নেই আর,
জলাতঙ্কের টিকা নেওয়া তাই
অবশ্যই দরকার।



জলাতঙ্ক একটি মারাত্মক অসুখ। একবার এই রোগ হলে বাঁচার সম্ভাবনা ক্ষীণ। তবে এর ভালো প্রতিষেধক আছে। আক্রান্ত হবার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিষেধক নিলে এই রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। ডাক্তারের পরামর্শে প্রয়োজনীয় ইঞ্জেকশন সময়মতো নিলে জলাতঙ্ক রোগ হয় না। কুকুর, বেড়াল, বাঁদর, খেঁকশিয়াল, নেকড়ে, বাদুড়, মানুষ ইত্যাদি প্রাণীর কামড়ে জলাতঙ্ক রোগ হতে পারে। এমনকী জলাতঙ্কের প্রতিষেধক দেওয়া আছে এমন পোষা কুকুরে কামড়ালেও জলাতঙ্কের টিকা দেওয়া বাধ্যতামূলক।

জলাতঙ্কে আক্রান্ত প্রাণীটির লক্ষণ :

- (১) রোগগ্রস্ত জানোয়ারটি অদ্ভুত আচরণ করে।
- (২) পাগলামো করে।
- (৩) কিমিয়ে থাকে আবার অনেক সময় চিৎকার করে।
- (৪) হিংস্র হয়ে ওঠে।
- (৫) মুখ দিয়ে ফেনা ওঠে।
- (৬) কিছু খায় না, সাধারণত দশ দিনের মধ্যে মৃত্যু হয়।

কীভাবে রোগ ছড়ায় :

- (১) জন্তু জানোয়ারের কামড়ে
- (২) জন্তু জানোয়ার ও পোষা প্রাণীর আঁচড়ে
- (৩) জন্তু জানোয়ারের লালায়
- (৪) জলাতঙ্কে আক্রান্তের কাঁচা দুধ খেলে
- (৫) ক্ষতস্থানে পশু চাটলে
- (৬) গভীর ক্ষত পশুর লালার সংস্পর্শে এলে



এই জীবাণু ছোট ভাইরাস — আকৃতি বুলেটের মতো, যা প্রথমে স্থানীয় কোশকলা ও মাংসপেশিতে বংশবৃদ্ধি করে। তারপর এটা স্নায়ুতে ঢোকে। স্নায়ু দিয়ে বেশ দ্রুত গতিতে ভাইরাস যায় মস্তিষ্কে। মস্তিষ্ক আক্রান্ত হলে শুরু হয় জলাতঙ্ক। জলাতঙ্কে জলে আতঙ্ক। বাতাসে আতঙ্ক, শব্দে আতঙ্ক। আলোতে আতঙ্ক। শেষে মৃত্যু।

সংক্রমণের সময়কাল : শরীরে ভাইরাস প্রবেশ ও জলাতঙ্কের রোগলক্ষণ দেখা দেওয়ার মধ্যে সাধারণত তিন সপ্তাহ থেকে তিন মাস সময় লাগে। তবে তিন থেকে চার দিনের মধ্যেও রোগলক্ষণ দেখা দিতে পারে। আবার দুই বছর সময় লাগতেও পারে রোগলক্ষণ প্রকাশ পেতে, তবে একবার জলাতঙ্ক শুরু হয়ে গেলে রোগীকে বাঁচানো প্রায় অসম্ভব। তাই কামড় বা আঁচড়ের ২৪ ঘণ্টা থেকে তিন দিনের মধ্যে প্রতিষেধক দিতে পারলে অনেকটা সুরক্ষিত থাকা যায়।

জলাতঙ্কের রোগলক্ষণ :

- (১) রোগ লক্ষণ প্রকাশকালের শুরুতে গা ম্যাজম্যাজের সঙ্গে জ্বর ও মাথা ব্যথা।
- (২) ক্ষতস্থানে ব্যথা ও ক্ষতের চারপাশের মাংসপেশিতে খিঁচ ধরে ও লাল হয়ে ফুলে যায়।
- (৩) গলা সহ সারা শরীরের মাংসপেশিতে খিঁচ ধরে ফলে রোগী খাদ্য এমনকি জল পর্যন্ত খেতে পারে না। এরপর জল দেখলেই গলার মাংসপেশিতে ব্যথা বা খিঁচ হয়।
- (৪) সংক্রমণে ঘাও হতে পারে।
- (৫) শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যাহত হয় ও ঢোক গিলতে পারে না।
- (৬) প্রত্যাঘাত বা শকও হতে পারে, রোগী ঝিমিয়েও থাকতে পারে আবার চিৎকার চেষ্টামেটিও করতে পারে।
- (৭) শেষের দিকে খিঁচুনি ও সারা শরীর অসাড় হয়ে যায়।



কামড়ের জায়গায় প্রাথমিক চিকিৎসা :

- (১) কামড়ের জায়গাটা ও ক্ষতস্থান ভালো করে দশ মিনিট ধরে সাবান জল দিয়ে ধুতে হবে।
- (২) কামড়ের জায়গাটায় চলমান জলের ধারা বা পাম্পের ট্যাপের জলের নীচে রাখতে হবে।
- (৩) ডাক্তারের পরামর্শে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঐ ব্যক্তিকে জলাতঙ্কের প্রতিষেধক টিকা দিতে হবে।
- (৪) শক হলে শকের চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

প্রতিরোধ :

- (১) জলাতঙ্কে, আক্রান্তের লালা, প্রস্রাব, ঘাম, মলও বিষাক্ত। এসব এড়িয়ে চলতে হবে।
- (২) পোষা কুকুরের টিকা দেওয়া থাকলেও প্রতিষেধক ইঞ্জেকশন নিতে হবে।
- (৩) বাড়িতে পোষা কুকুর, বেড়াল থাকলে অবশ্যই নিয়মিত তাকে টিকাকরণ করতে হবে।

৫.১.১ অভ্যাস সম্পর্কিত ধারণা

ছোটবেলায় বাড়িতে মা, বাবা, ঠাকুমা ও অন্যান্য আপনজনেরাই তোমাদের সব কাজ করে দিতেন। তারাই খাইয়ে দিতেন, স্নান করিয়ে দিতেন, গল্প করে শোনাতেন, ঘুম পাড়িয়ে দিতেন প্রভৃতি। কিন্তু বড়ো হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তোমরা অনেক কাজ নিজে নিজে করতে শিখেছ, তাই এখন ওইসব কাজ করতে বড়োদের সাহায্য আর লাগে না। এর কারণ হলো, তোমরা অনেক কাজে অভ্যস্ত হয়ে গেছ। এইভাবে ছোটো থেকে মানুষ যত বড়ো হয় তত তার মধ্যে একই কাজ পুনরাবৃত্তি করার বা বারবার করার অভ্যাস গড়ে ওঠে। যেমন, খাওয়ার অভ্যাস, স্নানের অভ্যাস, পড়ার অভ্যাস, বাগান করার অভ্যাস প্রভৃতি। অর্থাৎ বলা যায়,

মানুষ যখন কোনো কিছু শেখে তা বারবার পুনরাবৃত্তি করে বা করার চেষ্টা করে, একেই বলে অভ্যাস।

৫.১.২ অভ্যাসের প্রকারভেদ

মানুষের মধ্যে নানাপ্রকার অভ্যাস গড়ে ওঠে। দৈনন্দিন প্রয়োজনে মানুষকে কিছু কাজে অভ্যস্ত হতে হয়; যেমন- দাঁত মাজা, স্নান করা, চুল আঁচড়ানো প্রভৃতি। তেমনি পরিবার ও সমাজের প্রভাবে মানুষের মধ্যে নানাপ্রকার সু-অভ্যাস ও কু-অভ্যাস গড়ে ওঠে। এইরকম সু-অভ্যাস ও কু-অভ্যাসের তালিকা নীচে দেওয়া হলো—



বিশুদ্ধ জল দৈনন্দিন
জীবনে প্রয়োজন,
জল পান করা হলে ভাই
জানি বাঁচবে জীবন।

অভ্যস্তরীণ তন্ত্রগুলির
চালনায় লাগে জল,
সবসময়ই জল হওয়া চাই
বিশুদ্ধ, নির্মল।

জীবাণু মুক্ত জল হতে হবে
চাই দুর্গন্ধহীন,
দেহে সাম্যতা বজায় রাখতে
জল খাও প্রতিদিন।

সু-অভ্যাস	কু-অভ্যাস
<ul style="list-style-type: none"> 👍 ভোরে ঘুম থেকে ওঠা, 👍 নিয়মিত দাঁত মাজা, 👍 নিয়মিত ব্যায়াম করা, 👍 ছবি আঁকা, গান করা, নিয়মিত স্নান করা, 👍 খেলাধুলা করা, বাগান তৈরি করা, 👍 দৈহিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস, 👍 নিজের কাজ নিজে করা, 👍 পরোপকার ও সমাজসেবা করা প্রভৃতি। 	<ul style="list-style-type: none"> 👎 মিথ্যা কথা বলা, 👎 সহপাঠীদের বস্তু চুরি করা, 👎 সকালে ঘুম থেকে না ওঠা, মারামারি করা, নেশা করা, 👎 গালাগালি দেওয়া, হাত না ধুয়ে খাওয়া, 👎 অপরিষ্কার পোশাক-পরিচ্ছদ ব্যবহার, 👎 হাতে থুতু দিয়ে বই ও খাতার পাতা ওলটানো, 👎 দাঁত দিয়ে নখ কাটা, যত্রতত্র থুতু ফেলা, 👎 নিয়মিত ফাস্ট ফুড খাওয়া প্রভৃতি।

৫.১.৩ সু-অভ্যাস গঠনের নিয়ম

১. দৃঢ় মানসিক প্রত্যয়	সু-অভ্যাস গঠন করতে হলে দৃঢ় মানসিক প্রত্যয় দরকার। দৃঢ় প্রতিজ্ঞা নিয়ে কাজ শুরু করলে যে-কোনো সু-অভ্যাস গঠন করা যায়। প্রতিদিন যদি সকালে ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস গঠন করতে চাও, তবে যতই ঘুম পাক ভোরে উঠতেই হবে এবং মানসিকভাবে প্রস্তুত হয়ে নির্দিষ্ট সময়ে শুতে হবে।	<p>সুঅভ্যাস গঠন করতে চাই দৃঢ় প্রত্যয়, দৈনন্দিন কাজে মানুষকে অভ্যস্ত হতে হয়।</p> <p>অভ্যাস শুরু পরিবারে আর সমাজের প্রয়োজনে, ভালো অভ্যাসগুলি বেঁচে থাক ছোটোদের ছোটো মনে।</p> <p>ভোরে ঘুম থেকে উঠতেই হয় দাঁত মাজা তার পরে, নিয়মিত চাই যোগাসন আর পড়া করো এসে ঘরে।</p> <p>ছবি আঁকা সে তো চলতেই পারে চাই খেলাধুলা করা, নিজের কাজটা নিজে করে নেবে ভালো নয় ভুল ধরা।</p> <p>পরোপকার ও সমাজ সেবায় হতে হবে দীক্ষিত, গুরুজনদের শ্রদ্ধা জানাবে প্রতিদিন, নিয়মিত।</p>
২. সদুদ্দেশ্য	সু-অভ্যাস গঠনের জন্য যেন সদুদ্দেশ্য থাকে। ভালো উদ্দেশ্য নিয়েই সু-অভ্যাস গড়ে ওঠে। উদাহরণ হিসাবে বলা যায়, তুমি বন্ধুদের সঙ্গে লড়াই করার উদ্দেশ্য নিয়ে যদি নিয়মিত ব্যায়াম করো, তবে তা সু-অভ্যাস বলে গণ্য হবে না।	
৩. শারীরিক ও মানসিক তৎপরতা	সু-অভ্যাস গঠন করতে হলে শারীরিক ও মানসিক তৎপরতা দরকার। সময় নষ্ট না করে সাথে সাথে দ্রুততার সঙ্গে কাজে নেমে পড়তে হবে। যদি মনে করো ফুলের চাষ করবে, তবে তাড়াতাড়ি হাতের কাছে যতটুকু জমি আছে তা কাজে লাগিয়ে ফুলের গাছ পুঁতে দাও, বসে থাকলে চলবে না।	
৪. নিয়মিত অভ্যাস	সু-অভ্যাস গঠন করতে হলে কাজটা বারবার বা নিয়মিত করতে হবে। একদিন করে বসে থাকলে, সেটি অভ্যাস হবে না। ব্যায়াম বা শরীরচর্চার অভ্যাস করতে হলে, তা নিয়মিত বা রোজ অনুশীলন করতে হবে।	
৫. প্রেরণা	অভ্যাস গঠনের জন্য প্রেরণা দরকার। বাড়ির বড়ো বা গুরুজন, কোনো বিশেষ ব্যক্তি, সহপাঠী বা বন্ধুদের প্রেরণায় সু-অভ্যাস গড়ে ওঠে। আবার নিজস্ব মানসিক প্রেরণায় এই অভ্যাস গড়ে উঠতে পারে।	
৬. সুবন্ধুর সঙ্গ	সু-অভ্যাস গঠনের জন্য সুবন্ধুর সঙ্গ প্রয়োজন। সমাজের বিভিন্ন স্তরে ও বিদ্যালয়ে এমন বন্ধু বা ব্যক্তির সঙ্গে তোমাদের ওঠাবসা করতে হবে, যাদের মধ্যে অনেক সু-অভ্যাস আছে। তাহলেই তোমরা অনেক সু-অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	

৫.১.৪ রোগের ধারণা

যখন সুস্থ থাকি, তখন শরীরের মধ্যে একটি সাম্যাবস্থা বিরাজ করে। তখন কাজে উৎসাহ পাই, পড়াশোনা ভালো হয়, খেলাধুলা ও ব্যায়াম করায় উৎসাহ পাই এবং মন খুব আনন্দে ভরে থাকে। কিন্তু বিভিন্ন কারণে আমাদের শরীরে রোগের সংক্রমণ ঘটতে পারে। রোগ সংক্রামিত হলে আমাদের শরীর দুর্বল হয়ে যায়।

রোগ : রোগ হলো শরীর ও মনের বিশেষ এক অস্বাভাবিক অবস্থা, যা সংক্রমণজনিত কারণে অথবা কোনো অসংক্রমণজনিত কারণে অথবা মানসিক কারণে দেহের স্বাভাবিক অবস্থার পরিবর্তন ঘটায় বা স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত করে।

৫.১.৫ রোগের প্রকৃতি

আমাদের শরীরে যে রোগগুলো হয়, সেগুলোকে প্রধানত দুটি ভাগে ভাগ করা যায়—

(ক) সংক্রামক ব্যাধি ও (খ) অসংক্রামক ব্যাধি।

৫.১.৬ সংক্রামক ব্যাধি ও তার কারণ

সংক্রামক ব্যাধিগুলি বিভিন্নপ্রকার মাধ্যম দ্বারা একটি জীব থেকে অন্য জীবে ছড়িয়ে যায় এবং বিভিন্ন ধরনের কীটনাশক বা জীবাণুর দ্বারা এই রোগগুলি সংক্রামিত হয়। উদাহরণ— আন্ট্রিক, কলেরা, ইনফ্লুয়েঞ্জা, এইডস, করোনা ভাইরাস ইত্যাদি।

সংক্রামক রোগের সংক্রমণের কারণ :

- (ক) ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি না মানার ফলে।
- (খ) শরীরে রোগজীবাণু সংক্রমণের ফলে।
- (গ) খাদ্যে জীবাণু সংক্রমণ বা বিষক্রিয়ার ফলে।
- (ঘ) মহামারি ছড়িয়ে পড়ার ফলে।
- (ঙ) রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা ভেঙে পড়ার ফলে।
- (চ) মশারি না টাঙিয়ে শুলে মশার দ্বারা রোগ সংক্রমণ ঘটে।
- (ছ) দূষিত জল পান করার ফলে।
- (জ) অন্যান্যভাবে জলের মাধ্যমে রোগ ছড়াতে পারে।
- (ঝ) শিশুদের যথাযথ টিকাকরণ না করলে।
- (ঞ) নির্দিষ্ট স্থানে শৌচকার্য না করে, মাঠে-ঘাটে যত্রতত্র শৌচকার্য করলে।
- (ট) শ্বাসপ্রশ্বাস, হাঁচি, কাশির মাধ্যমে, জীবাণু ছড়িয়ে পড়ার মাধ্যমে, আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে বা তার সংস্পর্শে আসা বস্তু, ধাতব ও তরলের সংস্পর্শে আসার কারণে।



৫.২.১ সংক্রামক ব্যাধি-নোভেল করোনা ভাইরাস-১৯

করোনা ভাইরাস কী :

নোভেল করোনা ভাইরাস -২০১৯ বা কোভিড-১৯। ২০১৯ সালের শেষে এই রোগের জন্ম তাই নাম কোভিড-১৯। আক্রান্ত হওয়া বেশির ভাগ মানুষই হালকা, মাঝারি মানের অসুস্থতা অনুভব করে তবে গুরুতর উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে।

উপসর্গ কী :

এই ভাইরাসের সংক্রমণে শরীরে ফ্লু-এর মতো লক্ষণ দেখা যায়।

(ক) সাধারণ উপসর্গসমূহ :-

- (i) জ্বর
- (ii) শুকনো কাশি
- (iii) ত্বকে ফুসকুড়ি ওঠা
- (iv) গলা ব্যথা ও যন্ত্রণা
- (v) ডায়ারিয়া
- (vi) কনজাংটিভাইটিস
- (vii) মাথা ব্যথা
- (viii) স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া
- (ix) ক্লান্তি ভাব
- (x) আঙুল বা পায়ের পাতা ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া

(খ) গুরুতর উপসর্গসমূহ :-

- (i) শ্বাস নিতে অসুবিধা
- (ii) শ্বাস কষ্ট
- (iii) বুকে ব্যথা বা বুকে চাপ অনুভব করা



নভেল করোনা ভাইরাস নিয়ে অস্বাভাবিক আতঙ্কিত হবেন না করোনা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমান নীচের নিয়মগুলি মেনে চলুন

করোনা ভাইরাস একটি নতুন অসুখ যা চীনে প্রথম দেখা গেছে এবং অন্যান্য কিছু দেশেও এই ভাইরাস পাওয়া গেছে। এই ভাইরাস সংক্রমণে ফ্লু-এর মত লক্ষণ দেখা দেয়, যেমন-



১ জ্বর



২ কাশি



৩ শ্বাসকষ্ট

যদি আপনি ১লা জানুয়ারীর ২০২০-র পর চীনের উহান থেকে ফিরে থাকেন বা কোনো নভেল করোনা ভাইরাস আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে এসে থাকেন তাহলে অন্যান্যদের সঙ্গে মেলামেশা সীমিত রাখুন এবং নীচে বর্ণিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি মেনে চলুন:



১

স্বাস্থ্যে ১৪ দিনের জন্য সবার সাথে মেলামেশা সীমিত করুন এবং একটি আলগা সুরে থাকুন।



২

হাঁচির সময় নাক এবং মুখ ঢেকে রাখুন।



৩

হাত নিয়মিতভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।



৪

পরি, কাপি বা সুর হলেই এমন মানুষের থেকে দূরে থাকুন।



পশ্চিমবঙ্গ সরকার এই ভাইরাস মোকাবিলায় যথাযথ ব্যবস্থা নিয়েছে। বিশদ পরামর্শের জন্য ০৩৩২৩৪১২৬০০, ১৮০০৩ ১৩৪৪৪২২২ নম্বরে ফোন করুন।



২৪x৭

করোনা ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকুন।

- (iv) হাঁটা চলার শক্তি হারানো
- (v) সারা শরীরে ব্যথা
- (vi) তীব্র নিউমোনিয়া
- (vii) কথা বলার শক্তি হারানো

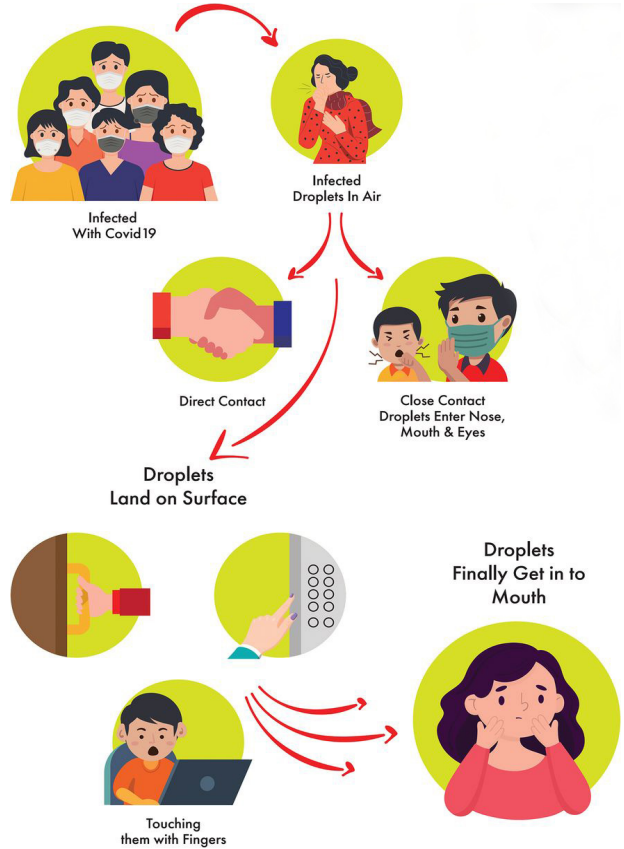
কীভাবে সংক্রামিত হয় :-

- (ক) করোনা ভাইরাস ছড়ায় অসুস্থ মানুষ থেকে সুস্থ মানুষে।
- (খ) বায়ুবাহিত ড্রপলেট বাহিত হয়ে।
- (গ) সংক্রামিত রোগীর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তি থেকে সংক্রামিত হতে পারে।
- (ঘ) সংক্রামক রোগের বাহক ব্যক্তি বা বস্তু দ্বারা সংক্রামিত হতে পারে।
- (ঙ) হাঁচি, কাশি ও শ্বাস প্রশ্বাসের মাধ্যমে।
- (চ) জীবাণুর সংস্পর্শে আসা যেকোনো মাধ্যম থেকে।
- (ছ) মাস্ক ও স্যানিটাইজার/সাবান ব্যবহার না করে অসুরক্ষিত থাকা।
- (জ) রোগ লক্ষণ দেখা যায়নি তবু সংক্রামিত এমন ব্যক্তি থেকেও রোগ ছড়াতে পারে।
- (ঝ) জীবাণু নাশক ব্যবহার বা পরিশুদ্ধ না করে অপরের ব্যবহৃত বা জীবাণুর সংস্পর্শে আসা দ্রব্য ব্যবহার করা।



করোনা নিয়ন্ত্রণে কী করতে হবে :-

- (ক) বার বার হাত ধোওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
- (খ) অ্যালকোহল আছে এমন হ্যান্ডবার/সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- (গ) হাঁচি কিংবা কাশির সময় নিজের জামার হাতার ওপরের অংশ দিয়ে বা রুমাল অথবা টিস্যু দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখতে হবে। ব্যবহার করা হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে টিস্যু ঢাকনা দেওয়া ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে।



ঘ) অনেক লোক উপস্থিত আছে এমন স্থান বর্জন করতে হবে।

(ঙ) যদি অসুস্থতা বোধ হয় (জ্বর, শ্বাস কষ্ট, কাশি) তাহলে ডাক্তার দেখাতে হবে। ডাক্তার দেখাতে গিয়ে মাস্ক কিংবা কাপড় দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখতে হবে।

(চ) যদি অসুস্থতা বোধ করো, তাহলে আগামী ২১ দিনের জন্য সবার সঙ্গে মেলামেশা বন্ধ রাখতে হবে এবং একটি পৃথক ঘরে থাকতে হবে। পৃথক শৌচাগার ও সবকিছু আলাদা ব্যবহার করতে হবে এবং ওই সকল বস্তু বা পদার্থ কোনো অবস্থায় অন্যের সংস্পর্শে আসবে না তা সুনিশ্চিত করতে হবে।

(ছ) হাত স্যানিটাইজ না করে নিজের মুখ, চোখ ও নাক স্পর্শ করবে না। প্রকাশ্যে খুতু ফেলবে না। ধূমপানের স্থান বর্জন করতে হবে।

(জ) সঠিকভাবে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। মাস্কের সামনে হাত দেওয়া ও গলায় মাস্ক ঝোলানো বিপদজনক।

(ঝ) ঘড়ি, আংটি বা গয়না ব্যবহারে বিপদের সম্ভাবনা বাড়ে, সেদিকে সতর্ক থাকতে হবে।

(ঞ) সারা শরীর ঢাকা পোশাক, মাথা ঢাকা টুপি, হাতে গ্লাভস মুখে সর্বদা মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।

(ট) স্যানিটাইজার ব্যবহার ও সাবান অবশ্যই সঙ্গী করতে হবে।

(ঠ) ধোয়া যায় এমন ব্যাগ ব্যবহার করতে হবে। কোথাও বসার আগে বা ব্যবহারের আগে নিজের টেবিল চেয়ার, কম্পিউটার, বই খাতা পেন স্যানিটাইজার দিয়ে ব্যবহার করতে হবে।

(ড) সর্বদা তিন মিটার শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে পরিচিত বা অপরিচিত সকল ক্ষেত্রে।

(ঢ) গণপরিবহন ব্যবহার করলে বা বাইরে থেকে বাড়িতে ঢোকার সময় পোশাক-পরিচ্ছদ বদল করে জীবাণুমুক্ত হয়ে ভেতরে প্রবেশ করতে হবে।

Tips to Prevent Coronavirus Transmission



Wash your hands frequently



Cough and sneeze into the elbow



Dispose of used tissues immediately



Avoid contact with others



Avoid crowds and public gatherings



Avoid touching your face



Clean all shared surfaces frequently



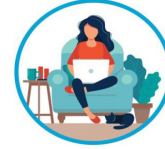
Avoid all nonessential travel



Call ahead before going to a clinic or hospital



Isolate yourself if sick or at risk of complications



Work from home if possible



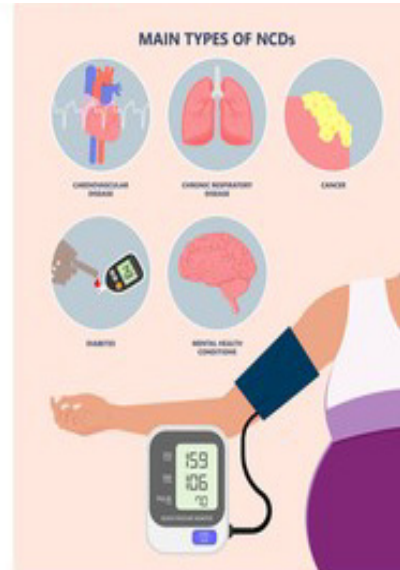
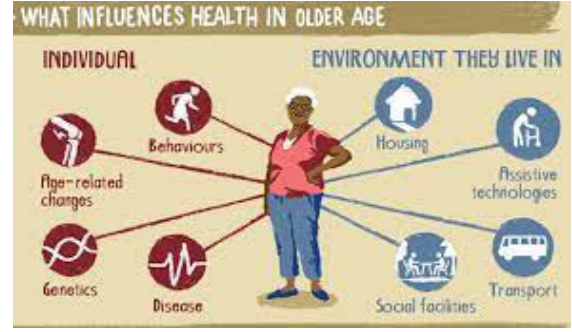
Wear a mask if you are sick, have COVID-19, or are caring for someone with it

৫.২.২ অসংক্রামক ব্যাধি ও তার কারণ

অসংক্রামক ব্যাধিগুলি শরীরের জিনগত কারণ, অসংক্রামক আচার-আচরণ এবং যন্ত্র ও তন্ত্রসমূহের দুর্বলতা বা কার্যক্ষমতা হ্রাসের কারণে হয়। এই রোগে কীটনাশক বা জীবাণু থাকতে পারে, কিন্তু সেগুলি রোগ সংক্রমণ ঘটায় না। উদাহরণ—মধুমেহ, ক্যানসার, হৃদরোগ প্রভৃতি।

অসংক্রামক রোগের কারণ :

- (ক) জিনগতভাবে পূর্বপুরুষ থেকে আসতে পারে।
- (খ) অসংযমী জীবনযাপন করলে।
- (গ) অপুষ্টিজনিত কারণে (অতিপুষ্টি ও উনপুষ্টি দুটি কারণেই)।
- (ঘ) ভিটামিন ও খনিজ লবণের অভাবে।
- (ঙ) যথোপযুক্ত ব্যায়াম বা শারীরিক সঞ্চালনের অভাবে (এগুলিকে বলা হয় গতিহীনতাজনিত রোগ, বা হাইপোকাইনেটিক ডিজিস)।
- (চ) অতিরিক্ত মানসিক চাপের কারণে।
- (ছ) প্রতিদিন এক ঘণ্টার বেশি সময় ধরে মধ্যম মাত্রার শরীর চর্চা না করা।
- (জ) ভেজাল রং দেওয়া, রাসায়নিক পদার্থ মেশানো খাবার খাওয়া।



সাবধানতা ও প্রতিকার :

যাদের পরিবারে উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার দীর্ঘকাল স্থায়ী শ্বাসযন্ত্রে রোগ প্রভৃতি সংক্রামক ব্যাধি আছে। তাদের বিশেষভাবে সচেতন হতে হবে শৈশব থেকেই।

ওজন বেড়ে যাওয়া, ফাস্ট ফুড, কোমল পানীয় গ্রহণ, ধূমপান, কায়িক শ্রম, ব্যায়াম ও খেলাধুলো না করার ফলে ঝুঁকি বেড়ে যায় অনেক অংশে। কোনো পরিবারে, মা-বাবার ডায়াবেটিস থাকলে তাদের কন্যাসন্তানের গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

ক্যান্সার, জিনগত রোগ, থাইরয়েডের সমস্যা, ডায়াবেটিস প্রভৃতি রোগের পারিবারিক ইতিহাস খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই সকল পরিবারের সন্তানকে মনোযোগী হতে ছোটো বয়েস থেকে মেদাধিক্য প্রতিরোধ, ওজন নিয়ন্ত্রণ করা, নিয়মিত ব্যায়াম করা খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে হবে এবং কায়িক পরিশ্রম করতে হবে।

৫.২.৩ নমুনা সমীক্ষণ পত্র : স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বিষয়ক স্ব-মূল্যায়ন

সংখ্যা	প্রশ্ন	হ্যাঁ/না
১)	তুমি কী আজ সকালে স্নান করেছো?	
২)	তুমি কী স্নানের সময় জীবাণুনাশক সাবান ব্যবহার করেছো?	
৩)	তুমি কী স্নান করার পরে আগের দিনে কেচে রাখা স্বাস্থ্যকর পোশাক-পরিচ্ছদ ব্যবহার করেছো?	
৪)	তুমি কী সকালে ও রাতে দাঁত ব্রাশ করো?	
৫)	তুমি কী দাঁত মাজার জন্য মাজন ব্যবহার করো?	
৬)	তুমি কী অতিরিক্ত মিষ্টি জাতীয় খাদ্য/চকলেট খাও?	
৭)	তোমার কী কোনো দাঁতের সমস্যা আছে?	
৮)	তোমার কানে কী কোনো সমস্যা আছে?	
৯)	তুমি কী নিয়মিত কান পরিষ্কার করো?	
১০)	তুমি কী সকাল, দুপুর, বিকাল-এর সময় পরিষ্কার জল দিয়ে চোখ পরিষ্কার করো?	
১১)	তুমি কী চোখ, নাক ও মুখে হাত দেওয়ার আগে হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করো?	
১২)	তুমি কী মুখ, হাত, চোখ মোছার জন্য বুমাল ব্যবহার করো?	
১৩)	তুমি কী প্রতিদিন নিজে হাতে খাবার খাও?	
১৪)	তুমি কী প্রতিদিন ২.৫ থেকে ৩ লিটার জল পান করো?	
১৫)	তুমি কী প্রতিদিন কোনো না কোনো শাক- সবজি খাও?	
১৬)	তুমি কী প্রতিদিন একটা যেকোনো ফল খাও?	
১৭)	তুমি কী প্রতিদিন ন্যূনতম ৪০-৬০ মিনিট ঘাম ঝড়ানো ব্যায়াম/ কাজ করো?	
১৮)	তুমি কী অল্প আলোতে পড়ালেখা করো?	
১৯)	তুমি কী তোমার নিজের জামাকাপড় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করো?	
২০)	তুমি কী মশারি টাঙিয়ে ঘুমাও?	
সমীক্ষকের স্বাক্ষর		

Section-1 : Recap Zone

(ক) সারণির মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন করো :

জীবনদায়ী ভৌত উপাদানের নাম	বৈশিষ্ট্য	ব্যবহার
জল		
আলো		
বাতাস		

Section-2: Knowledge Understanding Zone (Group work)

(ক) শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (১) স্বাস্থ্য অমূল্য _____।
- (২) সুস্বাস্থ্য বলতে বোঝায় একটি _____।
- (৩) স্বাস্থ্য বলতে ব্যক্তির সার্বিক সেই অবস্থাকে বোঝায়, যা তাকে দৈহিক, _____ ও সামাজিক দিক থেকে _____ জীবনযাপনে সহায়তা করে।
- (৪) স্বাস্থ্য শুধুমাত্র রোগ থেকে মুক্তি বা _____ দেহ বা শারীরিক সুস্থতা নয়।
- (৫) কীভাবে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করা যায় সেই শিক্ষাই দান করে _____।
- (৬) স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য হলো রোগ-ব্যাদির _____ ও তার সাবধানতা অবলম্বন করা।
- (৭) স্বাস্থ্য _____, রোগ প্রতিরোধ, অক্ষমতা _____ ও অকালমৃত্যু দূরীকরণে স্বাস্থ্যশিক্ষা প্রয়োজন।
- (৮) স্বাস্থ্যবিধি হলো _____ এমন একটি বিষয় যা জানলে শরীরকে সুস্থ, সুন্দর ও নীরোগ রাখা যায়।
- (৯) বিশুদ্ধ বায়ু বর্ণ ও _____ হীন হবে।
- (১০) বিশুদ্ধ জলের বৈশিষ্ট্য হলো রোগজীবাণুমুক্ত _____ জল।
- (১১) _____ দেহের ভারসাম্য বজায় রাখে।
- (১২) প্রতিবার _____ পর দাঁত ব্রাশ করা উচিত।
- (১৩) _____ রক্তকে তরল রাখতে সাহায্য করে।
- (১৪) _____ একপ্রকার সংক্রামক ব্যাধি।
- (১৫) মধুমেহ _____ ব্যাধি।

(খ) List and Table নীচের ছকটি পূরণ করো।

ইন্দ্রিয়ের যন্ত্র	ইন্দ্রিয়ের যন্ত্রের নিয়মগুলির বর্ণনা করো।	
	কী করবে	কী করবে না
কান		
চোখ		
ত্বক		
দাঁত		

(গ) নীচের তালিকার কোনটি সু-অভ্যাস/কু-অভ্যাস তা লেখো :

- (১) ভোরে নিয়মিত ঘুম থেকে ওঠা।
- (২) নিয়মিত ছাই দিয়ে দাঁত মাজা।
- (৩) রাতে শোওয়ার আগে দাঁত মাজা।
- (৪) নিয়মিত সকাল-সন্ধ্যায় ব্যায়াম করা।
- (৫) স্বাস্থ্য শিক্ষার ক্লাসের সময় শেষ বেঞ্চে বসে গল্পের বই পড়া।
- (৬) বিদ্যালয় গৃহের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।
- (৭) নিজের জামা নিজে কাচা।
- (৮) মাঠে খেলাধুলো না করে ভিডিও গেম খেলা।
- (৯) হাত না ধুয়ে মিড-ডে মিল খাওয়া।
- (১০) থুথু দিয়ে বই/খাতার পাতা ওলটানো।
- (১১) নিয়মিত ফাস্ট ফুড খাওয়া।
- (১২) সারা দিনে এক ঘণ্টা ব্যায়াম / খেলাধুলো করা।
- (১৩) বিদ্যালয়ে ফুলের বাগান তৈরি করা।

(ঘ) সত্য বাক্যটির পাশে (√) দাও আর মিথ্যা বাক্যটির পাশে (×) দাও :

- (১) রোগ-ব্যাধির প্রতিকার ও তার সাবধানতা অবলম্বন করা স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য।
- (২) স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য হলো বিভিন্ন ইন্দ্রিয় ও অঙ্গেগর পরিচর্যা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে শিক্ষাদান।
- (৩) স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য হলো ধূমপান, ড্রাগ ও মাদক দ্রব্যের কু-অভ্যাস বর্জন করা।
- (৪) ত্বকের যত্ন নেবার জন্য নিয়মিত সকালে ঠান্ডা ও নিরাপদ জলে স্নান করা স্বাস্থ্যকর।
- (৫) প্রতিদিন স্নানের সময় জীবাণুনাশক সাবান ব্যবহার করা উচিত।
- (৬) দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় ভিটামিনযুক্ত খাদ্য ও শাকসবজি বেশি পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত।
- (৭) ধূমপান বা পান খাওয়ার ফলে দাঁতের রোগ দেখা দেয়।
- (৮) কানে অতিরিক্ত ঠান্ডা লাগানো উচিত নয়।
- (৯) চোখের রোগের যত্ন নিতে ভিটামিন 'এ' এবং বেশি পরিমাণে শাকসবজি খাওয়া উচিত।
- (১০) জল মানবদেহের রেচন পদার্থসমূহকে দেহের বাইরে নিষ্কাশিত করতে সাহায্য করে।
- (১১) বিশুদ্ধ জল চিকিৎসাশাস্ত্রের বিভিন্ন ঔষধ প্রস্তুতিতে ব্যবহৃত হয়।
- (১২) বিশুদ্ধ জল স্বাদহীন ও শীতল হবে।
- (১৩) মানুষ যখন কোনো কিছু শেখে, তা করবার পুনরাবৃত্তি করে বা করার চেষ্টা করে; একেই বলে অভ্যাস।
- (১৪) মাঠে-ঘাটে যত্রতত্র শৌচকার্য করলে এবং শৌচকার্যের পরে হাতে সাবান না দিলে সংক্রামক রোগ হয়।
- (১৫) মশারি না টানিয়ে শূলে মশার দ্বারা রোগ সংক্রমণ ঘটে।
- (১৬) দূষিত জল পান করলে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে।
- (১৭) বংশগত কারণেও অসংক্রামক রোগ আসতে পারে।

(ঙ) সংজ্ঞাভিত্তিক উত্তর দাও :

- (১) স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝো লেখো।
- (২) স্বাস্থ্যশিক্ষা বলতে কী বোঝো লেখো।

(৩) স্বাস্থ্যবিধি বলতে কী বোঝো লেখো।

(৪) ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বোঝো লেখো।

(৫) সু-অভ্যাস বলতে কী বোঝো লেখো।

(৬) সংক্রামক ব্যাধি বলতে কী বোঝো লেখো।

(চ) সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে লেখো :

- (১) স্বাস্থ্য কী ? (i) কেবলমাত্র শারীরিক সুস্থতা (ii) কেবলমাত্র মানসিক সুস্থতা (iii) কেবলমাত্র জিনগত সুস্থতা (iv) শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক পরিপূর্ণ সমৃদ্ধি
- (২) দাঁত ভালো রাখার জন্য ? (i) পান খাওয়া দরকার (ii) খাওয়ার পর ব্রাশ করা দরকার (iii) বালি দিয়ে পরিষ্কার করা দরকার (iv) মাসে এক বার পরিষ্কার করা দরকার।
- (৩) একজন ছাত্রকে প্রতিদিন কতটা পরিমাণ জল খেতে হবে ? (i) ১ থেকে ২ লিটার (ii) ২.৫ থেকে ৩ লিটার (iii) ৩ থেকে ৫ লিটার (iv) ৪ থেকে ৫ লিটার।
- (৪) সু-অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য প্রধান কী থাকা দরকার ? (i) দৃঢ় মানসিক প্রত্যয় (ii) অভিভাবকের শাসন (iii) স্কুলের শাসন (iv) রোগভোগ।
- (৫) করোনা ___ রোগ। (i) সংক্রামক রোগ (ii) অসংক্রামক রোগ (iii) বংশগত রোগ (iv) জিনগত রোগ।
- (৬) মাস্ক ব্যবহারের সুফল কী ? (i) শ্বাসপ্রশ্বাসে মাধ্যমে রোগ সংক্রামিত হয় না (ii) রোগীর দেহ থেকে রোগ ছড়ায় না (iii) শ্বাসপ্রশ্বাস ও ড্রপলেটের মাধ্যমে এই রোগ ছড়ায় না।

(৭) শরীরচর্চার সময় শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সত্ত্বেও কী মাস্ক ব্যবহার করা নিরাপদ ? (i) হ্যা (ii) না

(ছ) বাঁ পাশের বাক্যাংশের সঙ্গে ডান পাশের বাক্যাংশ মিলিয়ে লেখো :

(ক) কু-অভ্যাস	(i) আত্মিক
(খ) নিয়মিত ব্যায়াম করা	(ii) ক্যানসার
(গ) সংক্রামক ব্যাধি	(iii) এসফিক্সিয়া
(ঘ) বিশুদ্ধ বায়ু	(iv) দেহের ভারসাম্য
(ঙ) অন্তঃকর্ণ	(v) উপযুক্ত পরিমাণে অক্সিজেন
(চ) শ্বাসপথ	(vi) সু-অভ্যাস
(ছ) অ-সংক্রামক	(vii) যত্রতত্র থুথু ফেলা

Section-3: Application and Analysis Zone

নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

- (১) হৃকের যত্ন নেওয়ার জন্য কী কী করা উচিত ?
- (২) দাঁতের যত্ন নেওয়ার জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত ?
- (৩) কানের যত্নের বিভিন্ন নিয়মাবলিগুলি লেখো।
- (৪) চোখের যত্ন নেওয়ার বিভিন্ন উপায়গুলি ব্যাখ্যা করো।
- (৫) বিশুদ্ধ জলের ব্যবহার সম্পর্কে যা জানো বর্ণনা করো।

- (৬) অভ্যাস গঠনের নিয়মাবলিগুলি ব্যাখ্যা করো।
- (৭) সংক্রামক রোগবিস্তারের কারণগুলি ব্যাখ্যা করো।
- (৮) অসংক্রামক রোগ কী কী কারণে হয়ে থাকে সে সম্পর্কে তুমি যা জানো ব্যাখ্যা করো।
- (৯) স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি বর্ণনা করো।

Section-4: High Order Thinking Zone

রচনাধর্মী প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (ক) স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি কী কী?
- (খ) জীবনে প্রতিষ্ঠানাভের জন্য কী কী সু-অভ্যাস গড়ে তোলা দরকার?
- (গ) কোন কোন কু-অভ্যাস মানুষকে সমাজে হেয় প্রতিপন্ন করে?
- (ঘ) সংক্রামক ব্যাধি কী? অসংক্রামক রোগ কাকে বলে? অসংক্রামক রোগ কী কী কারণে হয়?
- (ঙ) অসংক্রামক রোগের কারণগুলি কী কী?

Section-5 Project Zone

প্রকল্প :

- (ক) তোমাদের বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে যে কু-অভ্যাসগুলি তুমি দেখতে পাও সেগুলি লিপিবদ্ধ করো।
- (খ) তোমাদের বিদ্যালয়ে কয়েকজন শিক্ষার্থীর মধ্যে যে যে বিশেষ সু-অভ্যাসগুলি তোমাকে আকর্ষণ করে সেগুলি লিপিবদ্ধ করো এবং তালিকা তৈরি করো।।
- (গ) তোমার ক্লাসের শিক্ষার্থীদের দাঁত, ত্বক, কান ও চোখের যে অসুবিধাগুলি তুমি পর্যবেক্ষণ করলে সেগুলি লিপিবদ্ধ করো এবং তুমি এ বিষয়ে একটি সুপারিশসহ প্রতিবেদন তৈরি করো।
- (ঘ) স্বাস্থ্য সচেতনতা, পরিচ্ছন্নতা ও সুস্থতা বিষয়ক পোস্টার তৈরি করে শিক্ষার্থী থেকে শিক্ষার্থী, শিক্ষার্থী থেকে সমাজ সচেতনতা গড়ে তোলো।

৬.১.১ শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা

বিভিন্ন শিক্ষাবিদ ও দার্শনিকগণ শারীরশিক্ষাকে মৌলিক শিক্ষার অপরিহার্য অঙ্গ হিসাবে বর্ণনা করেছেন।

জে আর শারমন বলেছেন, ‘শারীরশিক্ষা হলো শিক্ষার সেই অংশ যা শারীরিক ক্রিয়াকৌশলের মাধ্যমে সংগঠিত হয় এবং যার ফলে ব্যক্তির আচরণবিধি গড়ে ওঠে।’

শারীরশিক্ষার প্রকৃত অর্থ :

শারীর শব্দটি শরীর-এর সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। শারীর শব্দটির সঙ্গে যখন শিক্ষা শব্দটি যোগ করা হয় তখন শারীরশিক্ষা শব্দগুচ্ছটি তৈরি হয়। প্রধানত শারীরশিক্ষা প্রকৃত অর্থ হলো শরীরের জন্য যে শিক্ষা এবং অপর ধারণাটি হলো শরীরের মাধ্যমে যে শিক্ষা লাভ করা যায়।



৬.১.২ খেলা ও তার বৈশিষ্ট্য

খেলা মানবজাতির জন্মগত, সহজাত, স্বতঃস্ফূর্ত, স্বাধীন, আনন্দদায়ক প্রবণতা। সারা বিশ্বের সকল দেশের সকল শিশুই খেলা করে। খেলা এক সর্বজনীন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ।

খেলা : শিশুরা ঐচ্ছিকভাবে যেসকল স্বতঃস্ফূর্ত ও আবেগময় কার্যক্রমের মাধ্যমে নির্মল আনন্দ উপভোগ করে, তাকে খেলা বলে।

শারীরশিক্ষার সঙ্গে শিশুর খেলার একটি প্রত্যক্ষ যোগ আছে। খেলা সাধারণত কোনো আইনকানুনের বন্ধনে আবদ্ধ থাকে না। উদাহরণ- লুকোচুরি, গোপ্লাছুট।

খেলা হল এক স্বতঃস্ফূর্ত
সহজাত প্রবণতা,
জন্মগত ও স্বাধীন বলেই
চলে না তো কোনো কথা।

খেলার বৈশিষ্ট্য :

- (১) খেলা একটি সহজাত প্রবৃত্তি। শিশুরা স্বাধীন ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে খেলা করে।
- (২) খেলার মাধ্যমে শিশুরা নির্মল আনন্দলাভ করে, মানসিক তৃপ্তি পায় ও ক্লান্তি দূর হয়।
- (৩) খেলতে খেলতে শিশু তার অবদমিত প্রবৃত্তির বহিঃপ্রকাশ ঘটায়।
- (৪) খেলার মধ্য দিয়ে শিশু বিভিন্ন সামাজিক গুণাবলি অর্জন করে। যেমন— পরস্পরের সঙ্গে মিশতে পারা, সহযোগিতা, একতা, ভ্রাতৃত্ববোধ, নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা, দায়িত্ববোধ প্রভৃতি।



(৫) খেলতে খেলতে শিশুর মধ্যে শৃঙ্খলাবোধ তৈরি হয়।

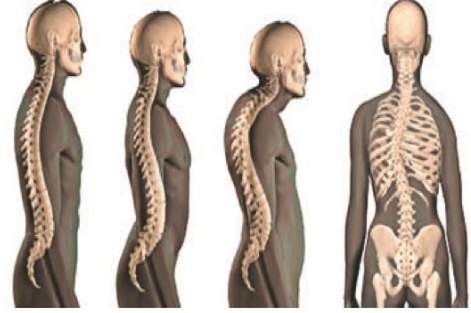
(৬) খেলা শিশুকে সবল ও সতেজ করে, তাকে ভবিষ্যৎ জীবনের জন্য প্রস্তুত করে।

ভারতীয় ফুটবলের সমস্ত উল্লেখযোগ্য পুরস্কারে এই ক্লাব বারবার সম্মানিত হয়েছে। ক্লাবের বহু সুযোগ্য খেলোয়াড় ভারতীয় দলের হয়ে খেলে দেশের মুখ উজ্জ্বল করেছেন।

৬.১.৩ দেহভঙ্গিমার বিকৃতি দূরীকরণের ব্যায়াম

দেহভঙ্গি : দেহের বিভিন্ন অংশের মধ্যে সামঞ্জস্য রাখাকে সাধারণভাবে দেহভঙ্গি বলে।

দেহভঙ্গির বিকৃতি : দেহের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের মধ্যে সুসমন্সয় না থাকলে দৈহিক বিকৃতি লক্ষ করা যায় তাকে দেহভঙ্গির বিকৃতি বলে।




হাঁটা, বসা, দাঁড়ানো, দৌড়ানো শিক্ষার্থীদের স্বাভাবিক অঙ্গ সঞ্চারনের অংশ। এই কাজটি সঠিকভাবে না করার ফলে মানবদেহে কিছু কিছু স্বাভাবিক বিকৃতি দেখা যায়। এছাড়া অন্যান্য কারণেও এই বিকৃতি আসতে পারে, তবে তা দূর করবার সঠিক পদ্ধতি শিক্ষার্থীদের শিখতে হবে। যথা—


(ক) ফ্ল্যাট ফুট : পায়ের তলার সাধারণ বাঁক থাকে না বা কম থাকে এবং খালি পায়ের দাঁড়ালে পায়ের তলার প্রায় বেশিরভাগ অংশই মাটি স্পর্শ করে।

পূর্ব সংকল্পনা	(১) স্থূলত্ব কমানো উচিত, (২) শিশুদের বেশিক্ষণ না হাঁটানো, (৩) উপযুক্ত জুতো ব্যবহার করা উচিত, (৪) শিশুদের ভারী ওজন বহন না করানো উচিত।
কারণ	(১) মেদবহুল দেহ, (২) অনুপযুক্ত জুতোর ব্যবহার, (৩) পায়ের দুর্বল মাংসপেশি, (৪) দ্রুত শরীরের ওজন বৃদ্ধি, (৫) দীর্ঘসময় দাঁড়িয়ে কাজ করা, (৬) অতিরিক্ত ভারবহন ইত্যাদি।
প্রতিকার	(১) গোড়ালির উপর ভর দিয়ে হাঁটা, (২) নিয়মিত বজ্রাসন অভ্যাস করা, (৩) বালির উপর হাঁটা, (৪) মেঝেতে তোয়ালে পেতে দিয়ে পায়ের আঙুল দিয়ে গোড়ানো, (৫) কাচের গুলি পায়ের আঙুল দিয়ে তুলে একটি পাত্রে রাখা।

(খ) নক-নি : দু-হাঁটু স্পর্শ জাতীয় ত্রুটি। পায়ের, বিশেষভাবে উরু ও হাঁটুসন্ধির ত্রুটিপূর্ণ গঠনের ফলে হয়।

পূর্ব সতর্কতা	(১) শিশুর স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে শেখার আগে জোর করে হাত ধরে হাঁটার উপর জোর না দেওয়া, (২) উপযুক্ত সুষম খাদ্যগ্রহণ।	
কারণ	(১) রিকেট (২) চ্যাটালো পায়ের তল, (৩) স্থূলকায় দেহ, (৪) শেষবে অতিরিক্ত ভারবহনের কাজ করা, (৫) পুষ্টির অভাব, বিশেষ করে ভিটামিন 'ডি', ক্যালশিয়াম এবং ফসফরাস।	
প্রতিকার	(১) দু-হাঁটুর মাঝখানে বালিশ রেখে হাঁটা, (২) নিয়মিত পদ্মাসন ও গোমুখাসন অভ্যাস করা, (৩) কড লিভার তেল মালিশ বিশেষ উপকারী, (৪) পায়ের পাতার বাইরের অংশের উপর ভর দিয়ে হাঁটা, (৫) শুয়ে দু-হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা দুটো পরস্পর লাগিয়ে উপরে তুলতে হবে।	

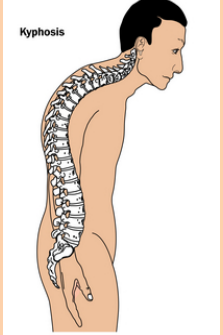
(গ) বো-লেগ : দু-পায়ের পাতা পাশাপাশি রেখে দাঁড়ানো অবস্থায় দু-হাঁটু ধনুকের মতো বেঁকে যায়।

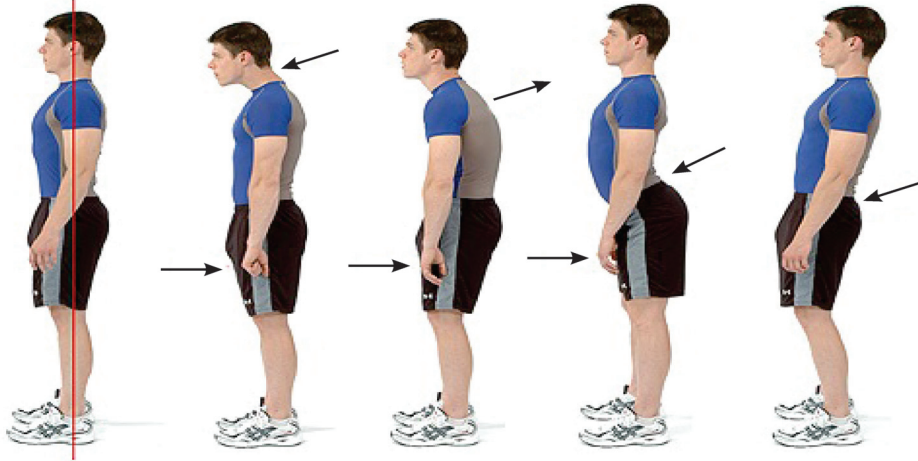
পূর্ব সতর্কতা	(১) শিশুকে খুব কম বয়সে হাঁটতে না শেখানো, (২) শিশুর উপর অতিরিক্ত ভার না চাপানো, (৩) বই-এর ব্যাগের ওজন কম হওয়া।	
কারণ	(১) ভিটামিন 'ডি', ক্যালশিয়াম এবং ফসফরাসে অভাব, (২) অতিরিক্ত ভারবহন, (৩) খুব কম বয়সে হাঁটতে শেখানো, (৪) ত্রুটিপূর্ণ হাঁটার অভ্যাস, (৫) শিশুর প্রতি অযত্ন।	
প্রতিকার	(১) পায়ের পাতার ভিতরের দিক টিপে হাঁটার অনুশীলন, (২) সুষম খাদ্যগ্রহণ ও ভিটামিন ডি-যুক্ত খাদ্যগ্রহণ।	

(ঘ) গোলাকার কুঁজযুক্ত পিঠ (কাইফোসিস) : মেরুদণ্ডের উপরের দিকের অংশ অস্বাভাবিক সামনের দিকে বেঁকে যাওয়ার ফলে এই ত্রুটি দেখা যায়।

পূর্ব সতর্কতা	(১) কম বয়সে দেহে চর্বি জমা সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন, (২) ক্ষমতা অনুযায়ী ওজন বহন করা, (৩) নিয়মিত সুষম খাদ্যগ্রহণ।
---------------	--

কারণ	(১) অপুষ্টি, (২) বিশুদ্ধ বায়ুর অভাব, (৩) ব্যায়ামের প্রতি অবহেলা, (৪) কাঁধে অতিরিক্ত ভারবহন, (৫) দুর্বল মাংসপেশি এবং সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ার অভ্যাস, (৬) বিভিন্ন ধরনের রোগ যেমন টিউবারকুলোসিস, সেরিব্রাল পালসি, (৭) মেরুদণ্ডের সংক্রমণ ইত্যাদি।
------	--


প্রতিকার	<p>(১) চক্রাসন, হলাসন, ভুজঙ্গাসন, (২) সোজা হয়ে হাঁটা, চলাফেরা ও দাঁড়ানো, (৩) পড়তে বসার সময় সঠিক উচ্চতার সঠিক আকারের চেয়ার টেবিল ব্যবহার করা, (৪) শোয়ার সময় পিঠের নীচে বালিশ রাখতে হবে, (৫) কাঁধের সমান্তরালে হাত প্রসারণ করে কনুই থেকে ভাঁজ করে পিছনে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করতে হবে।</p>	
----------	---	---



(**ঙ) লর্ডোসিস :** মেরুদণ্ডের নীচের অংশ অধিক সম্মুখ প্রসারণের ফলে পেট সামনের দিকে এগিয়ে যায় এবং নিতম্ব উঁচু হয়ে থাকে।

পূর্ব সতর্কতা	(১) কম বয়সে দেহে ফ্যাট জমা সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন, (২) ভারবহনের সময় শরীরকে সোজা রাখা, (৩) নিয়মিত সুখম খাদ্যগ্রহণ, (৪) অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণ বর্জন করা।
---------------	---

কারণ	(১) অধিক ফ্যাটযুক্ত দেহ, (২) অপুষ্টি, (৩) অনুন্নত পেশি, (৪) শরীরচর্চার প্রতি অবহেলা, (৫) মেরুদণ্ডের সংক্রমণ ও রোগ।
------	--

প্রতিকার	<p>(১) পশ্চিমোত্তানাসন, হলাসন প্রভৃতির অভ্যাস। (২) দু-পায়ের পাতা দুটি পরস্পর পরস্পরের থেকে দূরে রেখে পা ছড়িয়ে বসে হাত দিয়ে দু-পায়ের গোড়ালি ধরে শরীরকে সামনের দিকে টানতে হবে। প্রতিটি ব্যায়াম ৫-১০ বার অনুশীলন করতে হবে।</p>	
----------	---	---

প্রতিকার	<p>(৩) দাঁড়ানো অবস্থা থেকে শরীরের উপরের অংশ সামনে বাঁকিয়ে কোমরের উচ্চতায় আনতে হবে। ১০-১৫ বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।</p> <p>(৪) হাঁটু না ভেঙে দু-হাত দিয়ে পায়ের পাতা কমপক্ষে ১০-১৫ বার স্পর্শ করতে হবে।</p> <p>(৫) চিত হয়ে শুয়ে দু-পা ৪৫° কোণে উপরে তুলে ধরে কিছু সময় রাখতে হবে।</p>
----------	--

(চ) স্কোলিওসিস : মেরুদণ্ডের পার্শ্বদেশীয় বক্রতাকে স্কোলিওসিস বলে। যখন মেরুদণ্ড ও কাঁধ পাশের দিকে বেঁকে যায় তখন সেই ধরনের বিকৃতিকে স্কোলিওসিস বলে।

পূর্ব সতর্কতা	<p>(১) একহাতে ওজন নিয়ে দীর্ঘক্ষণ না হাঁটা বা দাঁড়ানো, (২) পাশে বেঁকে পড়ার অভ্যাস পরিত্যাগ করা, (৩) নিয়মিত সুযম খাদ্যগ্রহণ।</p>
কারণ	<p>(১) কাঁধে যে-কোনো একদিকে অতিরিক্ত অসমান ভারবহন, (২) অস্থিসন্ধির রোগ, (৩) অপরিণত পা, (৪) প্যারালাইসিস, রিকেট ইত্যাদি রোগ, (৫) অনুপযুক্ত আসবাবপত্র ব্যবহার, (৬) অপরিপুষ্ট আলো ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ ইত্যাদি।</p>
প্রতিকার	<p>(১) দু-হাত দিয়ে হরাইজন্টাল বার ধরে বাম ও ডান দিকে দোল খেতে হবে। (২) ব্রেস্ট স্ট্রাকের সাহায্যে সাঁতার কাটলে ভালো ফল পাওয়া যায়। (৩) বক্রতার বিপরীত দিকে শরীরকে বাঁকানোর চেষ্টা করতে হবে।</p>

প্রতিদিন বিদ্যালয়ে আসা শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন কারণে বিভিন্ন দেহভঙ্গির বিকৃতি চোখে পড়ে, কিন্তু এর বেশিরভাগ বিকৃতি সহজেই সংশোধন সম্ভব। ১২-১৪ বছরের মধ্যে এই দেহভঙ্গির বিকৃতি, যা সহজেই সারানো সম্ভব। তবে তার বেশি দেরি হয়ে গেলে সমস্যার জন্ম দেয়। প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।

Section-1:Recap Zone

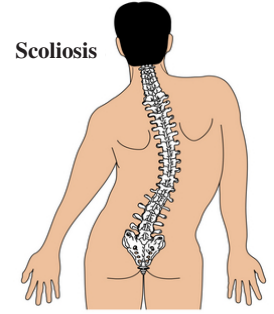
(১) মুখ্যশব্দসমূহ উল্লেখ করো :

শারীরশিক্ষা, শারীরিক ক্রিয়াকলাপ, মানসিক স্বাস্থ্য, বিনোদনমূলক দক্ষতা, দলগত ঐক্য, ড্রিল, শারীরিক স্বাস্থ্য, খেলা, মহামেডান স্পোর্টিং ক্লাব, হামিদিয়া ক্লাব, ফ্ল্যাট ফুট, নক-নি, বো-লেগ, কাইফোসিস, লর্ডোসিস, স্কোলিওসিস।

Section-2: Group work

(ক) শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (১) শারীর শব্দটির সঙ্গে যখন _____ শব্দটি যোগ করা হয় তখন শারীরশিক্ষা শব্দগুচ্ছটি তৈরি হয়।
- (২) শারীরশিক্ষা হলো শিক্ষার সেই অংশ যা শারীরিক ক্রিয়াকৌশলের মাধ্যমে সংগঠিত হয় এবং যার ফলে ব্যক্তির _____ গড়ে ওঠে।
- (৩) খেলা _____ জন্মগত, স্বতঃস্ফূর্ত, স্বাধীন, আনন্দদায়ক সাধারণ প্রবণতা।
- (৪) খেলা একটি সহজাত _____।
- (৫) লুকোচুরি একটি _____।
- (৬) স্কোলিওসিস একটি _____ ও _____ বিকৃতিজনিত রোগ।
- (৭) অ্যাথলেটিক্স একটি _____ খেলা।
- (৮) মহামেডান স্পোর্টিং ক্লাবের সূচনা হয়েছিল _____ সালে।
- (৯) ১৮৯১ সালে _____ মহামেডান স্পোর্টিং ক্লাব নামে পরিচিতি লাভ করে।



(খ) কয়েকটি বাক্যে উত্তর দাও :

- (১) শারীরশিক্ষা বলতে তুমি কী বোঝো লেখো।
- (২) ফ্লাটফুটের কয়েকটি কারণ লেখো।
- (৩) লর্ডোসিসের পূর্ব সতর্কতায় কী করতে হবে?

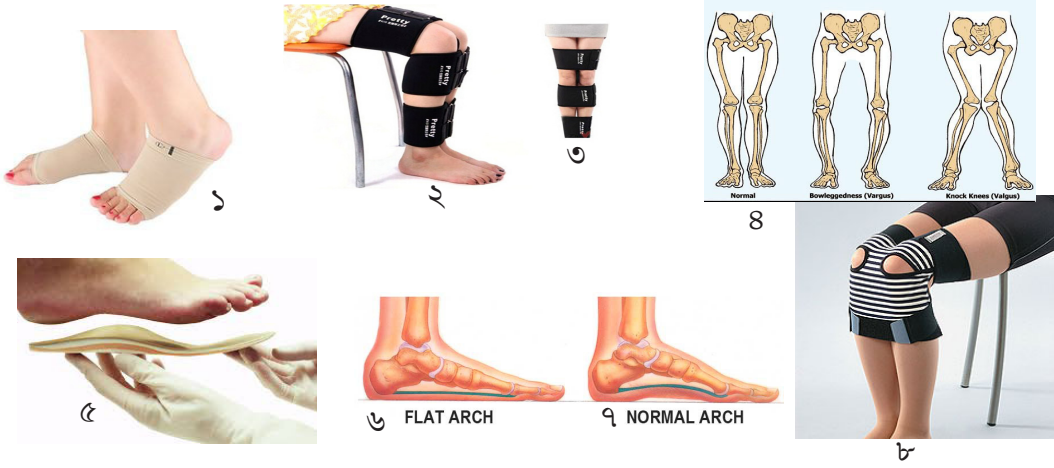
Section-3: Application and Analysis Zone

- (১) খেলার বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যাখ্যা করো।
- (২) ফ্লাটফুট ও নক-নি-এর পার্থক্যগুলি লেখো।

(৩) কাইফোসিস সম্বন্ধে যা জানো লেখো।

Section-4: High Order Thinking Skill Zone

- (১) মেরুদণ্ডসংক্রান্ত বিকৃত দেহভঙ্গিগুলির সম্পর্কে যা জানো লেখো।
 (২) নীচের ছবিগুলি কোন ধরনের দেহভঙ্গিমার বিকৃতির সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত তা লেখো।



Section-5

প্রকল্প :

- (১) তুমি যে খেলায় অংশগ্রহণ করেছো বা টিভিতে যে যে খেলা দেখেছো তার মধ্যে কোন খেলাগুলি বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুরা অংশগ্রহণ করতে পারবে তার একটি তালিকা তৈরি করো।
 (২) তোমার পাড়ার ক্লাবের প্রতিষ্ঠার সময়কাল, প্রতিষ্ঠাতাদের নাম, পেশা ও বয়স এবং ক্লাবটি সারাবছর কী কী খেলায় অংশগ্রহণ করে এবং কী ধরনের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান করে এ সম্পর্কে একটি প্রতিবেদন তৈরি করো।
 (৩) তোমার ক্লাসের সহপাঠীদের কোনোরকম বিকৃত দেহভঙ্গি আছে কিনা চিহ্নিত করে একটি তালিকা তৈরি করো।
 (৪) তোমার পাড়ার কতজন লোকের মেরুদণ্ডসংক্রান্ত বিকৃত দেহভঙ্গি আছে এবং কী ধরনের বিকৃতি আছে তা চিহ্নিত করো ও সমীক্ষা করে নথি তৈরি করো।



৭.১.১ ভূমিকম্প

ভূ-অভ্যন্তরে সৃষ্টি হওয়া কোনো কম্পনের ফলে ভূত্বক (পৃথিবীর উপরিতল) যখন হঠাৎ কেঁপে ওঠে তখন তাকে ভূমিকম্প বলে। ভূগর্ভের মধ্যে যে নির্দিষ্ট অঞ্চল থেকে ভূমিকম্পের উৎপত্তি হয় তাকে বলে ভূমিকম্পের কেন্দ্র। আর কেন্দ্রের ঠিক উপরে অবস্থিত ভূত্বকের স্থানকে বলে উপকেন্দ্র।

ভূমিকম্পের শক্তি মাপা হয় রিখটার স্কেল দিয়ে, ১ থেকে সর্বাধিক প্রায় ৯ মাত্রা পর্যন্ত এর মান হয়ে থাকে। আর ভূমিকম্পের তীব্রতার মাত্রা সিসমোগ্রাফ যন্ত্রের সাহায্যে পরিমাপ করা যায়। এছাড়া ভূমিকম্পের ব্যাপকতা মাপার জন্য এম এম এস মাপক ব্যবহার করা হয়।

৭.১.২ ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি এড়ানোর পন্থা

- স্থাপত্য ও কারিগরি বিদ্যার যথাযথ সাহায্য নিয়ে পরিকাঠামোগুলি এমনভাবে তৈরি করা উচিত যাতে ভূকম্পনের তীব্রতা সহ্য করতে পারে।
- মাটি পরীক্ষা করে মাটির গুণাগুণ বিশ্লেষণ করেই নির্মাণকাজে হাত দেওয়া উচিত।
- কখনোই নরম ও নতুন ফেলা মাটির উপর নির্মাণকাজ করা উচিত নয়।

৭.১.৩ ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি আটকাতে ছাত্রছাত্রীদের প্রস্তুতি

ভূমিকম্পের ফলে ঘরবাড়ি পড়ে যেতে পারে, যার মধ্যে অনেক মানুষজন আটকে পড়তে পারেন। রেল ও সড়কপথে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়তে পারে, ফলে ত্রাণ পৌঁছোতে দেরি হতে পারে। এরকম অবস্থায় আটকে পড়া মানুষদের দ্রুত সাহায্য করাটা সবথেকে জরুরি। ছাত্রছাত্রীরা খুব ভালোভাবে প্রাথমিক সাহায্যকারীর এবং প্রাথমিক শূশ্রূষাকারীর ভূমিকা পালন করতে পারে। আর তার জন্য তাদের থাকা চাই প্রাথমিক শূশ্রূষা করার ন্যূনতম জ্ঞান। ভূমিকম্প যেসব অঞ্চলে খুব ভয়ংকর প্রভাব ফেলে সেইসব অঞ্চলে ছাত্রছাত্রীদের যে কাজটা সবথেকে বেশি করে করার দরকার তা হলো ভূমিকম্প সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি।



৭.১.৪ ভূমিকম্পের পূর্বে, ভূমিকম্পের সময় ও ভূমিকম্পের পরে কী

করা যাবে আর কী করা যাবে না

(ক) ভূমিকম্পের পূর্বের আগাম সতর্কতা কী গ্রহণ করতে হবে :

- সেতু, স্কুল, অফিস, বাড়ির দেয়ালে বা ছাদের প্লাস্টারে কোথাও ফাটল নজরে এলে দ্রুত সারিয়ে ফেলতে হবে।
- শেলফ বা তাকগুলি শক্তপোক্তভাবে দেয়ালে আটকাতে হবে।
- ভারী জিনিসপত্র তাকের নীচের দিকে রাখতে হবে।
- সহজে পড়ে ভেঙে যেতে পারে এমন জিনিসপত্র তালাচাবি দেওয়া আলমারিতে রাখতে হবে।
- বিদ্যুৎ সংযোগ লাইনে বা গ্যাসের পাইপে কোনো সমস্যা থাকলে তা ওই দিনই সারিয়ে ফেলতে হবে।
- এলপিজি সিলিন্ডার, রেফ্রিজারেটর ইত্যাদি দেয়ালে মেঝের সঙ্গে আটকে রাখতে হবে।
- আপেক্ষিকালীন ফোন নম্বরগুলি মোবাইলে সেভ করে রাখতে হবে।

স্কুল বা অফিস বাড়ির দেয়ালে ফাটল নজরে এলে, সারিয়ে ফেলতে হবে তাড়াতাড়ি বাকি সব কাজ ফেলে।

দৃষ্টিটা চলে যেতে পারে, সেতু ছাদেরই প্লাস্টারে, ছোটো বা মাঝারি ফাটলে নজর জানি পড়তেও পারে।

তখন তখনই ব্যবস্থা নেবে প্রশাসন জেনে নিক, ভাঙা সেতুখানা সাড়ানো না হলে বিপদ যে চারিদিক।

শেলফ বা তাক শক্তপোক্ত দেয়ালেতে আটকাও, ভারী জিনিসপত্রগুলোকে তাকের নীচেতে দাও।

- বিপর্যয় মোকাবিলার জন্য ‘মক ড্রিল’ বা আপৎকালীন পরিস্থিতিতে প্রস্তুতি নেওয়া ‘মক শো’ মাঝেমাঝেই অনুশীলন করানো উচিত।

বিপর্যয় মোকাবিলার কিট প্রস্তুত করে রাখতে হবে।

(খ) বিপর্যয় মোকাবিলার কিট-এ কী কী রাখতে হবে :

- ব্যাটারিচালিত টর্চ, অতিরিক্ত ব্যাটারি;
- ব্যাটারিচালিত রেডিয়ো বা ট্রানজিস্টার;
- ফার্স্ট এইড বক্স;
- জল পরিশোধক বড়ি একটি মোড়কে ভরে রাখতে হবে;
- মোমবাতি ও দেশলাই বা লাইটার পলিথিনে মুড়ে রাখতে হবে;
- ছুরি, মোটা দড়ি ও শক্তপোক্ত জুতো;
- শুকনো খাবার এবং পানীয় জলের সিলড বোতল বা পাউচ;
- ক্লোরিন ট্যাবলেট;
- নগদ টাকা ও ক্রেডিট কার্ড।

(গ) ভূমিকম্পের সময় ঘরের ভিতরে থাকলে কী করতে হবে :

- ভূমিকম্পের আভাস পাওয়ামাত্রই ঘর থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।
- চারপাশে বাড়িঘর নেই এমন কোনো ফাঁকা জায়গায় গিয়ে হাঁটু গেড়ে মাথা ঢেকে বসতে হবে।
- একবার খোলা বা ফাঁকা জায়গায় পৌঁছানোর পর কম্পন বন্ধ হওয়া পর্যন্ত সেখানেই অপেক্ষা করতে হবে।
- ঘরের বাইরে বেরোতে না পারলে তৎক্ষণাৎ হামাগুড়ি দিয়ে হাঁটু ও কনুই-এর উপর ভর করে কাছের কোনো শক্তপোক্ত কোনও টেবিল বা খাটের তলায় আশ্রয় নিতে হবে। না থাকলে ঘরের কোনায় দুই হাত দিয়ে মাথা ও মুখ ঢেকে বসে থাকতে হবে। ভিতরের ঘরের দরজার লিন্টনের নীচেও বসা যেতে পারে।

বিদ্যুৎ আর গ্যাসের লাইনে সমস্যা দেখা দিলে, সারিয়ে ফেলতে হবে ওইদিনই সবে একসাথে মিলে।

আপৎকালীন ফোন নম্বর মোবাইলে সেভ করো, ‘মক ড্রিল’ আর ‘মক শো’-য় আজ

ভূমিকম্পের আভাস পেলেই আর ঘরে থাকা নয়, ফাঁকা জায়গায় হাঁটু গেড়ে বসো থাকে না তো কোনো ভয়।

মুহূর্তেই ঘটল যা ভেবে জানি তুমি গেছ ঘেমে, অপেক্ষা করো যতক্ষণ না কম্পন যায় থেমে।

ঘরের বাইরে যদি না বেরোও ঘরের মধ্যে থাকো, খাটের তলায় আশ্রয় নাও মাথা আর মুখ ঢাকো।

কাচের জিনিস যেখানেতে রাখা তার থেকে থাকো দূরে, কম্পন চলাকালীন সময় পড়ো নাকো মাথা ঘুরে।

অসুস্থ হয়ে বিছানায় এসে কেউ যদি শুষে থাকে, বালিশটা দিয়ে মাথা আর মুখ আড়াল করবে তাকে।

ঘরের ভেতরে রয়ে গেল যারা থাকবেন বুঝে সুঝে নিরাপদ স্থান বেছে নেবে তারা আশ্রয়খানা খুঁজে।

- কাচের আসবাবপত্র থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।
- ভূমিকম্পের সময় অসুস্থ হয়ে বিছানায় থাকলে বালিশ দিয়ে মাথা ও মুখ আড়াল করতে হবে।
- ভূমিকম্পের সময় বাইরে বেরোতে পারলে ভালো। কিন্তু বাস্তব বলছে, কম্পন চলাকালীন ভিতর থেকে বাইরে বেরোনোর সময়ই দুর্ঘটনাগ্রস্ত হচ্ছে বেশি মানুষ।
- বাইরে বেরোতে যাদের অনেক সময় লাগবে তাদের ভিতরেই নিরাপদ আশ্রয় খুঁজে নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে।
- টিভি, ফ্রিজ, গ্যাস, বন্ধ করে রাখা উচিত। কেবলমাত্র ব্যাটারিচালিত রেডিয়ো ব্যবহার করতে হবে।
- বাড়ি করার সময় ভূকম্পরোধক প্রযুক্তি ব্যবহার করতে হবে। ভূমিকম্পরোধী বাড়িতে বসবাস করতে হবে।

(ঘ) ভূমিকম্পের সময় ঘরের বাইরে থাকলে কী করতে হবে

- ভূমিকম্পের আভাস পাওয়ামাত্রই আশপাশে বড়ো বাড়ি, লাইট পোস্ট বা গাছ থাকলে তার থেকে সরে দাঁড়াতে হবে।
- বেশি ছোটছুটি না করাই ভালো।
- কোনো খোলা জায়গায় থাকলে কম্পন না থামা পর্যন্ত সেখানেই থাকতে হবে। কোনো বাড়ির দেয়াল বা গেট থেকে সরে থাকাই ভালো।

(ঙ) ভূমিকম্পের সময় গাড়িতে থাকলে কী করতে হবে :

- ভূমিকম্পের আভাস পাওয়ামাত্রই নিয়ম মেনে যত দ্রুত সম্ভব গাড়ি থামাতে হবে।
- বড়ো বিন্ডিং বা ফ্লাইওভারের কাছাকাছি না থাকাই ভালো।
- বিদ্যুতের তারের দিকে নজর রাখতে হবে।
- কম্পন থেমে গেলে এমন রাস্তা বা ব্রিজ ব্যবহার করবে না যা ভূমিকম্প ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

টিভি ফ্রিজ গ্যাস বন্ধ থাকবে
খবরটা শুনে নিও
ঘরে যদি থাকে ব্যাটারিচালিত
একখানা রেডিয়ো।

ভূকম্পরোধ প্রযুক্তি চাই
বানাতে ঘর ও বাড়ি,
ভূমিকম্পরোধী বাড়িতে থাকটা
হয় খুব দরকারি।

বড়ো বাড়ি, গাছ বা লাইট পোস্ট
থেকে দূরে সরে যাবে,
বেশি ছোটছুটি না করাই ভালো
এতে আরও ভয় পাবে।
কম্পন থামা অবধি থাকবে
কোনো খোলা জায়গায়,
বাড়ির দেয়াল, গেট থেকে সরে
নিরাপদে থাকা যায়।

চলন্ত গাড়ি থেকে নেমে যাও
সিঁড়িতেও থেকে না কৌ,
কম্পন হলে বুল বারান্দা
থেকে যেন দূরে থাকো।

(চ) ভূমিকম্পের সময় কী করা যাবে না :

- হুড়োহুড়ি না করে সিঁড়ি দিয়ে এক-এক করে লাইন দিয়ে नीচে নামতে হবে। হুড়োহুড়ি করে বাড়ি থেকে বেরোতে গেলে আঘাত লাগার এবং পদপিষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- লিফট ব্যবহার করা উচিত নয়।
- কাচের দরজা, জানালা, আলমারির কাছে থাকা উচিত নয়।
- বাড়ি থেকে বেরিয়ে এসে কোনো উঁচু ভাঙা বাড়ি বা ইলেকট্রিক পোলার সামনে দাঁড়ানো উচিত নয়।
- ভূমিকম্প চলাকালীন চলন্ত গাড়িতে থাকা উচিত নয়।
- ভূমিকম্পের সময় সিঁড়িতে বা বুলবারান্দায় থাকা উচিত নয়।
- ভাঙা জিনিসপত্র বাইরে খালি জায়গায় ছুড়ে ফেলা উচিত নয়।

হুড়োহুড়ি করে সিঁড়ি দিয়ে নামা একদম ভালো নয়,
এতে যে আঘাত লাগতেই পারে
পদপিষ্ট হবার ভয়।

কাচের দরজা, জানালা এবং
আলমারি থাক দূরে
লিফটেও চড়া মোটে ঠিক নয়

(ছ) ভূমিকম্পে ধ্বংসস্তূপের नीচে আটকে গেলে কী করতে হবে :

- ভূমিকম্পের আভাস পাওয়ামাত্রই দেশলাই জ্বালাবে না।
- লাথি মেরে চাঙড় বা ধ্বংসস্তূপ সরানোর চেষ্টা করবে না।
- মুখ আর মাথা বাঁচিয়ে উদ্ধারকারী দলের অপেক্ষা করতে হবে।
- চিৎকার না করাই ভালো। মুখে ধুলো ঢুকে গেলে শ্বাসকষ্ট শুরু হতে পারে।
- সঙ্গে বাঁশি জাতীয় কিছু থাকলে বাজাতে হবে অথবা শব্দ করে উদ্ধারকারীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করবার চেষ্টা করতে হবে।



গুজবে কখনো দেবে নাকো কান
গুজব ছড়াবে নাকো,
আফটার শক আসতেই পারে
প্রস্তুত হয়ে থাকো।

জল বা খাবার, রেডিয়ো ও লাইট
ফার্স্ট এইডও তো চাই,
বিপদে আপদে এসব হাতের
কাছে যেন খুঁজে পাই।

টিভি বা রেডিয়ো সতর্কবাণী
দিয়ে থাকে সারাদিন,
খবর শুনতে হবে তোমাদের
থাকবে না উদাসীন।

(জ) ভূমিকম্পের পরে কী কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে :

- গুজবে বিশ্বাস করবে না, গুজব ছড়াবে না।
- আফটার শক আসতে পারে, তাই প্রস্তুত থাকতে হবে।
- জল, শুকনো খাবার, টর্চ লাইট, রেডিয়ো ও ফার্স্ট এইডের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিস হাতের কাছে রাখতে হবে।
- ভূমিকম্প বা আফটার শকের সর্বশেষ তথ্য পেতে বা সতর্কবাণী সম্পর্কে জানতে টিভি বা রেডিয়োতে খবর শুনতে হবে।

- রান্নাঘরে গ্যাস বা স্টোভ চালু থাকলে বন্ধ করে দিতে হবে।
- খোলা জায়গায় আগুন জ্বালাবে না।
- গ্যাস লিক হয়েছে সন্দেহ হলে কোনো বৈদ্যুতিক সুইচে হাত দেবে না।
- বিদ্যুৎ সংযোগে কোনো ত্রুটি নজরে এলেই মেইন সুইচ বন্ধ করে দিতে হবে।



১। শূন্যস্থান পূরণ করো (সঙ্গী শিখন) :

- (ক) যে বিপদে পড়ে আছে সে _____।
- (খ) ঘূর্ণিঝড়, বন্যা ইত্যাদিএকপ্রকার _____।
- (গ) সব বিপর্যয়ের কারণ _____।
- (ঘ) বিপর্যয় হলো দুর্যোগের _____।

২। সঠিক উত্তর বেছে শূন্যস্থান পূরণ করো (স্বশিখন) :

- (ক) বিপর্যয় মোকাবিলার কিট-এ কী কী রাখতে হবে?
- (i) টর্চ, ফার্স্ট এইড বক্স, মোমবাতি, দেশলাই, ক্লোরিন ট্যাবলেট, নগদটাকা ও প্রয়োজনীয় কাগজপত্র
- (ii) বেলচা, কোদাল ও দা (iii) নৌকা (iv) মোটর সাইকেল

৩। রচনাধর্মী প্রশ্ন (দলগত আলোচনা) :

- (ক) ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতির ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের ভূমিকা আলোচনা করো।
- (খ) ভূমিকম্পের সময় করণীয় বিষয়গুলি লেখো।
- (গ) ভূমিকম্পের সময় কী কী করা উচিত নয় তা চিহ্নিতকরণ করো।

৪। প্রকল্প :

- (ক) শিক্ষার্থীরা দুর্যোগ মোকাবিলার বিভিন্ন সচেতনতামূলক প্রকল্প গ্রহণ করবে।
- (খ) শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার শিক্ষিকা/ শিক্ষকের সহায়তায় বিদ্যালয়ে মাঝে মাঝেই বিপর্যয় মোকাবিলার মহড়া অনুশীলন করবে।
- (গ) ভূমিকম্প বিষয়ক একটি সচেতনতার পোস্টার তৈরি করো।

৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা বা প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে ধারণা

আমরা জানি যে, কোনো আকস্মিক দুর্ঘটনায় বা অসতুস্থতায় ডাক্তার আসার আগে বা ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার অবকাশকালীন সময়ে আহত বা অসুস্থ ব্যক্তির জীবনরক্ষা ও আঘাতের সাময়িক নিরাময়ে যে বিজ্ঞানসম্মত সাহায্য বা শুশ্রূষা করা হয় তাকে প্রাথমিক প্রতিবিধান বা প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।



না)

৮.১.২ প্রাথমিক প্রতিবিধানের লক্ষ্য

- (১) আহত বা অসুস্থ ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গের জীবনরক্ষা করা।
- (২) আহত বা অসুস্থ ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গের অবস্থার আরোগ্য ত্বরান্বিত করা।
- (৩) আহত বা অসুস্থ ব্যক্তির অবস্থার ক্রমোন্নতিতে জরুরিকালীন পরিসেবা প্রস্তুত রাখা।



৮.১.৩ প্রাথমিক প্রতিবিধানের নীতিসমূহ

আহত বা অসুস্থ বা আক্রান্ত ব্যক্তির চিকিৎসার বিষয়টি প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কাছে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ।

প্রাথমিক প্রতিবিধানের নীতি :

- ১। আক্রান্তের কারণ জানতে হবে এবং আক্রান্তদের দুর্ঘটনার স্থান থেকে অপসারিত করতে হবে।
- ২। আক্রান্তদের দ্রুত আরোগ্যলাভ একমাত্র লক্ষ্য হওয়া দরকার।
- ৩। আক্রান্তদের চিকিৎসার প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাধান্য দিতে হবে।
- ৪। চিকিৎসার বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সহায়তা না পাওয়া পর্যন্ত প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীকে প্রাথমিক প্রতিবিধান চালিয়ে যেতে হবে।



৮.১.৪ প্রাথমিক প্রতিবিধানের সুবর্ণ নিয়ম

প্রাথমিক চিকিৎসাকারীকে হতে হবে সতর্ক, বিচারশীল, সদাজাগ্রত ও নিভীক। তাই প্রাথমিক চিকিৎসার সুবর্ণ নিয়ম হলো—

- ১। ধীরস্থিরভাবে প্রত্যেকটি কাজকে যথাযথ অগ্রাধিকার দিয়ে সমস্ত কাজ চালিয়ে যেতে হবে।
- ২। শ্বাস বন্ধ হওয়ার অবস্থা হলে বা শ্বাস বন্ধ থাকলে দ্রুত শ্বাসকার্য চালানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

- ৩। দ্রুত রক্তক্ষরণ বন্ধ করতে হবে।
- ৪। অভিঘাত/শক্-এর চিকিৎসা করতে হবে কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যবস্থার মাধ্যমে।
- ৫। রোগীর পক্ষে ক্ষতিকারক, এইরূপ কোনো কাজ করা উচিত নয়।
- ৬। আহতকে আশ্বস্ত করে সান্ত্বনা দিয়ে রাখতে হবে।
- ৭। অপ্রয়োজনে রোগীর গায়ের বস্ত্র খোলানো উচিত নয়।
- ৮। জনতার ভিড় সরিয়ে দিয়ে হাওয়া-বাতাসের প্রবাহ অব্যাহত রাখতে হবে।
- ৯। আঘাতের কারণ অনুসন্ধান করতে হবে।
- ১০। রোগীর স্থানান্তরকরণের ব্যবস্থা করতে হবে, যাতে দ্রুত সে ডাক্তারের চিকিৎসা পায়।



৮.১.৫ তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা (হিট স্ট্রোক)

প্রবল গরমে, গরমকালে কঠিন পরিশ্রম করলে, অনেক সময় রোদে থাকলে শরীরের ভিতরের তাপমাত্রা আচমকা 80° (40) ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে উঠে গিয়ে মস্তিষ্কের তাপনিয়ন্ত্রক কোশটি সাময়িকভাবে বিকল হয়ে যায়। কারণ এটি বাইরের তাপমাত্রা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে শরীরের ঘর্মগ্রন্থিগুলির সক্রিয়তা বাড়ায়, ত্বকের তাপমাত্রা শুষে নিয়ে ঘাম হিট স্ট্রোকবাস্পীভূত হয়।

হিট স্ট্রোক :

শরীরের ভিতরের তাপমাত্রা বাড়তে পারে না। কিন্তু ঘাম বেরোনো বন্ধ হয়ে গেলে বুঝতে হবে, দেহের তাপনিয়ন্ত্রক কেন্দ্র আর কাজ করছে না। ফলে শরীরের তাপ বাইরে বেরোতে পারে না। বাইরের পরিবেশের তাপমাত্রা অস্বাভাবিক বেড়ে গিয়ে, শরীরের ভিতরের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়ার ফলে যে সংকট সৃষ্টি হয় তাকেই বলে হিট স্ট্রোক।

হিট স্ট্রোকের উপসর্গ :

- (১) বমিবমি ভাব থাকলেও বমি হয় না।
- (২) রোগী জ্ঞান হারাতে পারে।
- (৩) হৃৎপিণ্ডের গতি বাড়ে, নাড়ি দ্রুত আর ক্ষীণ হয়ে যায়।
- (৪) ঘাম বেরোনো বন্ধ হয়ে গিয়ে চামড়ার রং লালচে হয়ে যায়।
- (৫) শরীরের জল কমে গিয়ে বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া বন্ধ হয়ে যায়।
- (৬) শরীরে বিমুনিভাব দেখা দেয়।

প্রবল গরমে অনেক সময়
রোদে যদি থাকা হয়,
শরীরে তখন তাপমাত্রাও
বেড়ে যাবে নিশ্চয়।

মস্তিষ্কের কোশটি তখন
বিকল যে হয়ে যায়,
শরীরের তাপ বেরোতে পারে না
সে তখন অসহায়।

দুর্বলতা ও অস্থির ভাব
তাকে এসে ঘিরে ধরে
সুস্থ-সবল মানুষ এতেই
অসুস্থ হয়ে পড়ে।

ভিতরের তাপ বেড়ে যায় ফলে
সংকট শূধু বাড়ে,
হিট স্ট্রোক তাকে বলি যে আমরা
ক্ষতি সে করতে পারে।

- (৭) শরীর ঠাণ্ডা, স্যাঁতসেঁতে ও নিস্তেজ হয়ে যেতে পারে।
- (৮) চলাফেরা করবার ক্ষমতা কমে যায় এবং ক্লান্তিতে শরীর দুর্বল ও অবশ হয়ে যায়।
- (৯) এছাড়াও অতিরিক্ত ঘাম ও শরীরে জল কমে গিয়ে পেশিতে অনেকসময় টান বা খিঁচুনি দেখা দিতে পারে, একে হিট ক্র্যাম্প বলে।



তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের উপায় :

- (১) তাপপ্রবাহের সময় রাস্তায় বেরোনো এড়িয়ে চলতে হবে।
- (২) রোদে স্কুলে / বাড়ির বাইরে বেরোলে/ বাড়িতে যেতে হলে, শ্রেণিকক্ষের বাইরে বেরোলে ছাতা, টুপি, মুখে বুমাল/ ওড়না, হাত-পা ঢাকা হালকা সুতির পোশাক পরতে হবে।
- (৩) যতটা সম্ভব সুতির হালকা ঢিলেঢালা জামাকাপড় পরতে হবে।
- (৪) রোদে বেরোনোর আগে পর্যাপ্ত পরিমাণ জল খেয়ে বেরোতে হবে। ঘরের বাইরে বেরোলে সবসময় নিরাপদ পানীয় জল সঙ্গে রাখতে হবে।
- (৫) কিছুক্ষণ অন্তর অন্তর ও. আর. এস. বা নুন-চিনি মিশ্রিত নিরাপদ পানীয় জল বা ফলের রস পান করতে হবে।
- (৬) একটানা অনেকক্ষণ রোদে না হেঁটে প্রতি আধ ঘণ্টা অন্তর কিছুক্ষণ গাছের ছায়ায় বা বিশ্রামালয়ে বিশ্রাম নিতে হবে বা তুলনামূলক ঠাণ্ডা জায়গায় আশ্রয় নিতে হবে।

- (৭) বাড়ির খাবার বা মিড-ডে মিলের খাবারে প্রতিদিন অতিরিক্ত তেলমশলা ছাড়া সহজপাচ্য খাবার খেতে হবে। রসালো ফল ও ওই ঋতুর যে যে ফল পাওয়া যায় তা খেতে হবে।
- (৮) খালি পেটে রোদে বাড়ির বাইরে বেরোনো বিপদজনক।
- (৯) বাড়ির বাইরে বেরোলে ঘাম মুছে ফেলার রুমাল রাখতে হবে। বাড়িতে তৈরি লসিয়, ঘোল, ফলের রস খেতে হবে।
- (১০) রোদে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গেলে জল, বরফ ও ঠাণ্ডা বাতাসের সাহায্যে শরীরের তাপমাত্রা কমাতে হবে। রোগী জ্ঞান হারালে কৃত্রিম শ্বাসপ্রক্রিয়া চালু করতে হবে এবং দ্রুত স্থানীয় চিকিৎসালয়ে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

কী করবে না :

- (১) তাপপ্রবাহের সময় কোনো অবস্থায় বয়স্ক মানুষ ও শিশুদের বাড়ির বাইরে বেরোনো উচিত নয়।
- (২) গুরুপাক, মশলাযুক্ত খাবার, ফাস্ট ফুড না খাওয়া উচিত।
- (৩) রাস্তার কাটা ফল, ফলের রস, ঠাণ্ডা পানীয় ও রঙিন জল খাওয়া উচিত নয়। গরমের সময় উচ্চ মাত্রার প্রোটিনজাতীয় খাদ্য না খাওয়াই ভালো।
- (৪) বাসি-পচা খাবার না খাওয়া, পুকুর-ডোবার সংক্রামিত জল একেবারেই পান না করা।
- (৫) টেরিকটন, সিন্থেটিকের মতো পোশাক পরে অস্ত্রত দিনের বেলায় না বেরোনো উচিত।
- (৬) খুব বন্ধ এমন কোনো ঘরে বেশিক্ষণ না থাকা ভালো এবং ট্যালকম পাউডার এড়িয়ে চলতে হবে কারণ এতে রোমকূপ বন্ধ হয়ে গিয়ে শরীর থেকে ঘাম বেরনো ব্যাহত হয়।

৮.১.৬ তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের প্রাথমিক চিকিৎসা

- (১) হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিকে শুইয়ে দিতে হবে এবং দুটি পা বালিস বা কোনো কিছু দিয়ে ৮ থেকে ১২ ইঞ্চি উঁচু করে তুলে রাখতে হবে। পোশাক হালকা ঢিলেঢালা করে দিতে হবে।

তাপপ্রবাহের সময় বেরোনো মোটেই উচিত নয়,
বাইরে বেরোলে ছাতা, টুপি-মুখে রুমাল রাখতে হয়।
হালকা সুতির পোশাক পরলে ভালো থাকে প্রাণমন,
বেরোনের আগে বেশি বেশি জল খাওয়া বড়ো প্রয়োজন।
ও. আর.এস. বা নুন-চিনি মেশানো যদি করো জলপান,
শরীরেতে তবে এনার্জি পাবে শক্তি পাবে অফুরান।

একটানা রোদে হেঁটে না বেরিয়ে কিছু বিশ্রাম নাও,
তুলনামূলক ঠাণ্ডা জায়গা দেখো যদি খুঁজে পাও।
বাড়ির খাবার প্রতিদিন যেন সহজ পাচ্য হয়,
মিড-ডে-মিলের খাবারেও অতি তেল ও মশলা নয়।
বাইরে বেরোলে ঘাম ঝরে তাই রুমাল রাখবে কাছে,
বাড়িতে তৈরি লসিয় বা ঘোল জানি ঘরে রাখা আছে।
তাপদাহে রোগী অসুস্থ হয়ে জ্ঞান হারাতেই পারে,
কৃত্রিম শ্বাস প্রক্রিয়া চালু করো তবে এইবারে।

- (২) হিট স্ট্রোকে আক্রান্তকে যত দ্রুত সম্ভব ঠান্ডা পরিবেশে সরিয়ে আনতে হবে।
- (৩) হিট স্ট্রোকে আক্রান্তকে বাতানুকূল ঘরে রাখতে হবে।
- (৪) হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তির সারা শরীর জলে ভেজনো কাপড় দিয়ে মুছিয়ে দিতে হবে।
- (৫) হিট স্ট্রোকে আক্রান্তকে প্রয়োজনে ভেজা কাপড় দিয়ে কিছুক্ষণ জড়িয়ে রাখতে হবে। সেই সঙ্গে ঘরের পাখা চালিয়ে রাখতে হবে।
- (৬) হিট স্ট্রোকে আক্রান্তের দেহের বিশেষ বিশেষ অংশে আইস প্যাক দিতে হবে।
- (৭) হিট স্ট্রোকে আক্রান্তের ব্যক্তির যদি ৩০ মিনিটের মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হয় তা হলে SMA চালু করতে হবে।

৮.১.৭ জুনিয়র রেড ক্রসের প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সের প্রয়োজনীয় উপাদান

বিদ্যালয়ে প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে নিম্নলিখিত সরঞ্জামগুলি থাকা দরকার।

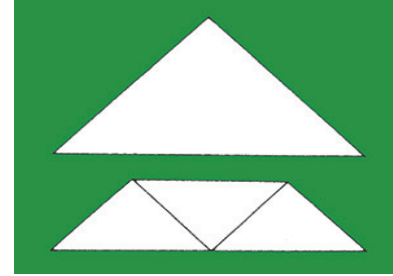
(ক) বিভিন্ন প্রকার ড্রেসিং :

➤ ১", ২", ৩" জীবাণুমুক্ত গোটানো ব্যান্ডেজ।	১০টি
➤ ত্রিকোণ ব্যান্ডেজ।	১০টি
➤ জীবাণুমুক্ত তুলোর প্যাকেট।	৩টি
➤ জীবাণুমুক্ত গজের প্যাকেট।	৫টি
➤ লিউকোপ্লাস্ট।	২টি



(খ) বিভিন্ন প্রকার ওষুধ :

মারকিউরোক্রেম,	সাধারণ স্যালাইন বোতল,
তরল জীবাণুনাশক,	গ্লুকোজ,
শীতলকারক স্প্রে,	বেটাডিন,
পটাশিয়াম পারম্যাংগানেট,	চিনির দানা।



(গ) বিভিন্ন প্রকার যন্ত্রপাতি ও দ্রব্য :

৫" কাঁচি, সেফটিপিন (১ বাক্স), নোটবুক, পেনসিল, চামচ, টর্চ লাইট, ড্রেসিং ফরসেপ, ব্লেন্ড, মাস্ক, গ্লাবস, সেনিটাইজার, সাবান, পিপি প্রভৃতি।

(ঘ) প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজনীয় উপকরণ :

ফাস্ট এইড বক্স, স্ট্রেচার, আইস বক্স, ছোটো-বড়ো স্প্লিন্ট, ও.আর.এস.।



৯.১.১ অনুকরণ জাতীয় খেলা-অন্নদাতাদের কৃষিকাজ

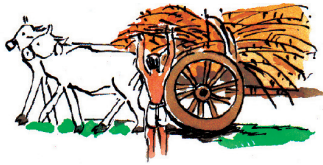


ধান গাছ কাটার দৃশ্য

খুশিতে ভরেছে কৃষকের মন হাসি ফুটেছে সকলের মুখে এবার ভূখা-দিনের হবে অবসান। সকলে হই করে নেমে পড়ে মাঠে। শুরু হয় ধান কাটা।

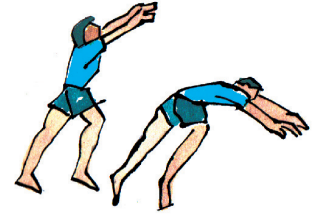


ধান কাটার অভিনয়



ধান বোঝাই গোরু গাড়ি যাওয়ার দৃশ্য

ধান কাটা হয়েছে অনেক। এবার গোরুর গাড়ি বোঝাই করে চল সেই ধান কৃষকের বাড়ি।

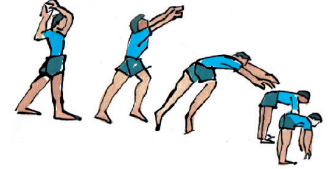


গোরু গাড়িতে ধান বোঝাই অভিনয়



পাটায় ধান ঝাড়ার দৃশ্য

কৃষকের উঠোন ভরে গেছে ধানের গোছা। সেই ধানের মধ্যে লুকিয়ে আছে চাল। কিন্তু ধান তো গাছের গায়ে। তাই শুরু হলো ধান ঝাড়াইয়ের কাজ।



ধান ঝাড়ার অভিনয়

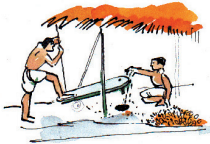


সোনালি ধান

ঝেড়ে ফেলা ধান সোনার মতো চিকচিক করছে আলোর ছটায়। রাশি রাশি ধান। কিন্তু বাইরে পড়ে থাকলে তো নষ্ট হয়ে যাবে। তাই সব ধান ভরে রাখা হলো মড়াই-এর মধ্যে।



ধানের গোলা



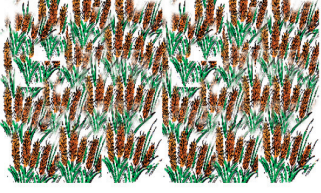
টেঁকিতে পাড় দিচ্ছে একজন অন্যজন গর্তে যে ধান দিচ্ছে।

যত্ন করে রাখা ধান এবার রূপ ধারণ করবে চালের। ভাত হয়ে আসবে সকলের মুখে। পেটের আগুন নিভিয়ে দেবে কৃষকের পরিশ্রমের ফল। শুরু হলো ধান ভাঙার কাজ।



টেঁকিতে ধান ভাঙার অভিনয়

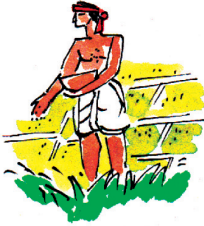
অনুকরণ জাতীয় খেলা-কৃষিকাজ



সুন্দর ধানের ক্ষেত



সামনে দুটো বলদ নিয়ে চাষি
লাঙল চালাচ্ছে



চাষিরা মাঠে বীজ ছড়াচ্ছে



ধান রোপণের ছবি



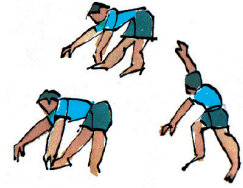
সোনালি ধানের ক্ষেতে চাষিদের আনন্দ।

বাঙালির প্রিয় খাদ্য ভাত কিন্তু তার উৎপত্তি হয় কীভাবে? চাল থেকে তৈরি হয় ভাত। আর সেই চাল আসে ধান থেকে। সেই ধান চাষ করে কৃষকেরা। তাদের কঠোর পরিশ্রমের ফলে আমরা ভাতের গ্রাস তুলি মুখে।



ভাত খাওয়ার দৃশ্য

বর্ষা মরশুমের শুরুই শুকনো মাঠকে করে বর্ষা মরশুমের শুরুই শুকনো মাঠকে করে নেমে পড়ে জমি তৈরি করতে। শুরু হয় লাঙল দিয়ে মাটিকে উর্ধ্বর করে তোলার কাজ।



বলদ ও লাঙল চালানোর
অভিনয়

বৃষ্টি পড়ে টাপুর টুপুর নদে এল বান। এবার শুরু হবে বীজ বোনা। চাষিরা মাঠে শুরু করল বিভিন্ন চাষের বীজ ছড়ানো।



বীজ ছড়ানোর অভিনয়

বর্ষার বৃষ্টিতে মাটি হলো ভিজে। জমি হলো উর্ধ্বরা। ভিজে মাটির গর্ভে হবে ধান রোপণ জল জমা জমিতে শুরু হলো ধান রোপণের কাজ।



ধান রোপণের অভিনয়

ঝলমলে সোনা রোদে ঝিলমিল করছে আকাশ। চিকচিক করছে সোনালি ধানের ক্ষেত। খুশিতে আত্মহারা চাষির দল।



আনন্দের অভিনয়

৯.১.২ সু-স্বাস্থ্যের জন্য প্লাগিং রান

প্লাগিং রান কী :

দৌড়ানো জগিং বা দ্রুত হাঁটার সময় আমাদের মূল লক্ষ্য হলো শরীরচর্চা করা। এই শরীরচর্চাকে আকর্ষণীয় সমাজ সচেতনতার সঙ্গে পরিবেশ বান্ধব কর্মসূচিকে যুক্ত করে যে বৈচিত্র্যপূর্ণ শরীরচর্চার কর্মসূচি নেওয়া হয় তাকে এককথায় প্লাগিং রান বলা হয়। ফিটনেসের নয় মন্ত্র প্লাগিং রান। শুধু ফিটনেস নয় পরিবেশ বান্ধব এই রান নির্মল বাংলা কর্মসূচিকেও এগিয়ে নিয়ে যাবে।



প্লাগিং (Plogging) হলো জগিং (Jogging) এবং (Pick up) (ঝুঁকে কিছু তোলা) এই দুই কাজের সমন্বয়। আমরা যারা খেলার মাঠে বা রাস্তায় জগিং বা প্রাতঃভ্রমণে সকালে সন্ধ্যায় বিভিন্ন রকম শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ করি তাদের কাছে এই কাজটি শরীরচর্চার নতুন বৈচিত্র্যপূর্ণ মাত্রা যোগ করবে। এই ক্ষেত্রে প্লাগিং-এ অংশগ্রহণকারীর এক হাতে একটি ব্যাগ ও অপর হাতে একটি হুক বিশিষ্ট বা চিমটি বিশিষ্ট যন্ত্রের সাহায্যে পায়ের চারপাশে পড়ে থাকা প্লাস্টিক ব্যাগ, প্লাস্টিকের বোতল, ক্যান, কাগজ, প্রভৃতি ব্যাগে তুলে নিয়ে আবার দৌড় শুরু করতে হয়। ওজন নিয়ে দৌড় ও ঝুঁকে জিনিস তোলার মাধ্যমে যেমন দেহে বিভিন্ন অংশের ব্যায়াম হচ্ছে তেমনি আমাদের চারপাশের পরিবেশ ও নির্মল হচ্ছে। এর ফলে রাজ্যের নির্মল বাংলা মিশনের সাফল্য সুদৃঢ়।

কোথায় আমরা প্লাগিং রান করতে পারি :

- (i) প্লাগিং রান সর্বত্র করা যায়। বিশেষ করে আমরা আমাদের চারপাশটা পরিষ্কার রাখতে পারবো তাহলেই নির্মল হবে আমাদের পশ্চিমবঙ্গ।
- (ii) প্রতিটি থামেই একথেকে দুটি বিদ্যালয় আছে ঐ এলাকায় শিক্ষার্থীরা নিজের নিজের বিদ্যালয় শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ করেন সকাল ও সন্ধ্যায় এই শরীরচর্চার সঙ্গে পরিবেশ বান্ধব প্লাগিং মন্ত্রকে সংযুক্ত করে এগিয়ে চললে পরিবেশের সুস্থায়ী উন্নয়ন সম্ভব হবে। আর এরসঙ্গে প্রত্যেকে এক একটি বৃক্ষরোপণ করবে। সেই বৃক্ষের নামকরণ সে করবে এবং ওই বৃক্ষটি নিজে দত্তক নেবেন তাহলে সমৃদ্ধ হবে সমগ্র সমাজ।



Section-1:Recap Zone

১. মুখ্য শব্দসমূহ :

প্রাথমিক চিকিৎসা, শ্বাসকষ্টজনিত অসুবিধা, রক্তক্ষরণ, স্নায়বিক আঘাত, অচেতন্য ব্যক্তি, বিযক্রিয়া, অস্থিভঙ্গা, রক্তপাত, প্রতিবিধান, আঘাত, মারকিউরোক্রেম, শীতলকারক, হিট স্ট্রোক, সেলসিয়াস, মস্তিষ্কের তাপনিয়ন্ত্রক কোশ, ঘর্মগ্রন্থি, খিঁচুনি, শরীর ঠান্ডা, হৃৎপিণ্ড, গুরুপাক, ফাস্টফুড, স্ট্রেচার।

Section-2 (Group work) : প্রাথমিক চিকিৎসা কর্মপত্র

২. উপযুক্ত শব্দ বসিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (ক) অসুস্থতায় ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার অবকাশকালীন সময়ে অসুস্থ ব্যক্তির জীবনরক্ষা ও আঘাতের সাময়িক নিরাময়ের যে _____ শুশ্রূষা করা হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।
- (খ) প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর লক্ষ্য আহত ব্যক্তিবর্গের _____ করা।
- (গ) আহত বা অসুস্থ বা আক্রান্ত ব্যক্তির _____ বিষয়টি প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কাছে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ।
- (ঘ) চিকিৎসার সহায়তা না পাওয়া পর্যন্ত _____ প্রাথমিক প্রতিবিধান চালিয়ে যেতে হবে।
- (ঙ) প্রাথমিক চিকিৎসাকারীকে হতে হবে _____ বিচারশীল ও নির্ভীক।
- (চ) প্রতিবিধানকারীর লক্ষ্য অসুস্থ ব্যক্তিকে অবস্থার _____ রোধ করা।
- (ছ) প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীকে _____ প্রত্যেকটি কাজকে যথাযথ অগ্রাধিকার দিয়ে সমস্ত কাজ নির্বাহ করতে হবে।
- (জ) আহত ব্যক্তির শ্বাস বন্ধ হওয়ার উপক্রম হলে দ্রুত কৃত্রিম _____ চালানোর ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
- (ঝ) আহত ব্যক্তির দ্রুত রক্তক্ষরণ হলে _____ বন্ধ করতে হবে।
- (ঞ) _____ পক্ষে ক্ষতিকারক, এইরূপ কোনো কাজ করা উচিত নয়।
- (ট) আহত ব্যক্তিকে _____ করে শান্ত রাখতে হবে।
- (ঠ) বিদ্যালয়ের প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে কিছু প্রয়োজনীয় _____ থাকা আবশ্যিক।
- (ড) আঘাতের ফলে সাধারণ _____ প্রাথমিক চিকিৎসায় মারকিউরোক্রেম ব্যবহার করা হয়।
- (ঢ) শরীরের তাপমাত্রা _____ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপর উঠে গেলে হিট স্ট্রোক হতে পারে।
- (ণ) মারকিউরোক্রেম সলিউশনের রং _____।
- (ত) লিউকোপ্লাস্ট একপ্রকার _____।

৩. সত্য/মিথ্যা লেখো :

- (ক) রোগীর পক্ষে ক্ষতিকারক, এইরূপ কোনো কাজ করা উচিত নয়।
- (খ) অপ্রয়োজনে রোগীর গায়ের বস্ত্র উন্মোচন করা উচিত নয়।
- (গ) রোগীর কাছ থেকে জনতার ভিড় সরিয়ে দিয়ে হাওয়া-বাতাসের প্রবাহ অব্যাহত রাখতে হবে।
- (ঘ) কোনো ক্ষেত্রেই রোগীর আঘাতের কারণ অনুসন্ধানের প্রয়োজন নেই।
- (ঙ) দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসা দিয়ে যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।
- (চ) ছোটো কাটা, ছঁড়ে যাওয়া বা খেঁতলে যাওয়া স্থান পরিষ্কার করতে তরল জীবাণুনাশকের ব্যবহার করা হয়।
- (ছ) যন্ত্রণা থেকে তাৎক্ষণিক মুক্তি দিতে শীতলকারক স্প্রে ব্যবহার করা হয়।
- (জ) হিট স্ট্রোকের ক্ষেত্রে বমিবমি ভাব থাকলেও বমি হয় না।
- (ঝ) প্রবল গরমে শরীরের তাপমাত্রা আচমকা ৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে উঠে মস্তিষ্কের তাপনিয়ন্ত্রক কোশটি সাময়িকভাবে বিকল হলে শরীরের তাপ বাইরে বেরোতে পারে না।
- (ঞ) দেহের ঘাম বেরোনো বন্ধ হয়ে গিয়ে চামড়ার রং লালচে হয়ে যাওয়া হিট স্ট্রোকের একটি উপসর্গ।

৪. প্রাথমিক চিকিৎসার ঔষধসহ একটি বাক্স প্রস্তুত করো।

৫. তোমার শেখা প্রাথমিক চিকিৎসার একটি বিষয়কে রোল প্লে করে দেখাও।

৬. দু-এক কথায় উত্তর দাও :

- (ক) প্রাথমিক চিকিৎসা কাকে বলে?
- (খ) প্রাথমিক প্রতিবিধানের লক্ষ্য কী?
- (গ) মারকিউরোক্রোম কী?
- (ঘ) প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কী বোঝো?
- (ঙ) স্প্লিন্ট কী?
- (চ) হিট স্ট্রোকের কারণগুলি কী কী?
- (ছ) শীতলকারক স্প্রে কী কাজে লাগে?
- (জ) প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সের দুটি উপকরণ-এর নামে লেখো।

৭। সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে লেখো :

(ক) প্রাথমিক চিকিৎসা করা হয়।

- (i) ডাক্তারের দেখার পর
- (ii) ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার আগে
- (iii) রোগ থেকে সেরে ওঠার পর
- (iv) হাসপাতালে ভরতি হওয়ার পর।

(খ) প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সের গায়ে লাল রং-এর কোন প্রতীক চিহ্নটি থাকে?

- (i) “(+)” চিহ্ন
- (ii) “(+)” চিহ্ন
- (iii) “(H)” চিহ্ন
- (iv) “(A)” চিহ্ন।

(গ) 'স্প্লিন্ট' ব্যবহার করা হয়।

(i) রক্তপাত বন্ধ করতে (ii) মাথাব্যথার জন্য (iii) অস্থিভঙ্গের ক্ষেত্রে (iv) জ্বর কমানোর জন্য।

৮। বাঁ পাশের বাক্যাংশের সঙ্গে ডান পাশের বাক্যাংশ মিলিয়ে লেখো :

(i) প্রাথমিক চিকিৎসক	(ক) ত্রিকোণ ব্যান্ডেজ
(ii) ডেটল	(খ) তাপমাত্রা অত্যধিক বৃদ্ধি
(iii) ড্রেসিং	(গ) সতর্ক, বিচারশীল
(iv) হিট স্ট্রোক	(ঘ) জীবাণুনাশক

Section-3: Application and Analysis Zone

৯। সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও :

(১) প্রাথমিক চিকিৎসার সুবর্ণ নিয়মগুলি তালিকাভুক্ত করো।

(২) প্রাথমিক চিকিৎসার বাস্তবে কী কী উপাদান থাকা দরকার তার নাম লেখো।

(৩) হিট স্ট্রোকের কারণগুলি লেখো।

- (৪) হিট স্ট্রোক কীভাবে প্রতিরোধ করা যেতে পারে তার একটা পরিকল্পনা তৈরি করো।

Section-4: High Order Thinking Skill Zone

ব্যাখ্যামূলক প্রশ্ন :

- (১) প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কী বোঝো লেখো।
- (২) FIRST AID-এর ইংরেজি অক্ষরগুলির আক্ষরিক অর্থগুলি কী লেখো।
- (৩) প্রাথমিক প্রতিবিধানের লক্ষ্যগুলি আলোচনা করো।
- (৪) প্রাথমিক প্রতিবিধানের সুবর্ণ নিয়মগুলি বর্ণনা করো।
- (৫) মারকিউরোক্রেম সলিউশনের ব্যবহার সম্বন্ধে যা জানো নিজের মতো করে লেখো।
- (৬) শীতলকারক স্প্রে-র ব্যবহার ও সুবিধা সম্বন্ধে তুমি যা জানো লেখো।
- (৭) একটি প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্সে কী কী উপাদান রাখা উচিত বলে তুমি মনে করো, তা বর্ণনা করো।
- (৮) কোনো মহামারি বা দুর্ঘটনার পরে চিকিৎসার প্রয়োজন অনুযায়ী কোন কোন ধরনের আহতদের পর্যায়ক্রমিক প্রাধান্য দিতে হবে?
- (৯) প্রাথমিক চিকিৎসার কাজগুলি পর্যায়ক্রমিক বর্ণনা করো।
- (১০) তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতার উপসর্গগুলি বর্ণনা করো।
- (১১) তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা কেন দেখা যায় ব্যাখ্যা করো।

Section-5 (Project Zone)

প্রকল্প :

- (১) প্রত্যেক শিক্ষার্থী এক-একটি প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি সঠিকভাবে আয়ত্ত করবার পর মকড্রিল করে আহত ও অসুস্থ ব্যক্তিদের প্রাথমিক চিকিৎসা করবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবে।
- (২) তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা থেকে বাঁচতে কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে সে বিষয়ে পোস্টার তৈরি করে শিক্ষার্থী ও স্থানীয় জনসাধারণকে সচেতন করবার প্রকল্প গ্রহণ করতে হবে।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
ষষ্ঠ শ্রেণি

১। সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে লেখো —

- (ক) সু-অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য প্রধানত কী গুণাবলি থাকা দরকার?
- (১) স্কুলের শাসন
 - (২) রোগভোগ
 - (৩) দৃঢ় মানসিক প্রত্যয়
 - (৪) অভিভাবকের শাসন
- (খ) একজন শিক্ষার্থীকে প্রতিদিন কতটা পরিমাণ জল পান করতে হবে?
- (১) ১ লিটার
 - (২) ২.৫ — ৩ লিটার
 - (৩) ৩ — ৫ লিটার
 - (৪) ৪ — ৫ লিটার
- (গ) স্বাস্থ্য কী?
- (১) কেবলমাত্র শারীরিক সুস্থতা
 - (২) কেবলমাত্র মানসিক সুস্থতা
 - (৩) কেবলমাত্র সামাজিক সুস্থতা
 - (৪) পরিপূর্ণ জীবনের উপযোগী শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার সমন্বয়
- (ঘ) মাস্ক ব্যবহারের সুফল কী?
- (১) শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে রোগ সংক্রামিত হতে পারে না
 - (২) রোগীর দেহ থেকে রোগ ছড়ায় না
 - (৩) শ্বাসপ্রশ্বাস ও ড্রপলেটের মাধ্যমে রোগ ছড়ায় না
 - (৪) করোনায় আক্রান্ত রোগী পুনরায় রোগ সংক্রমণ থেকে বাঁচতে পারে
- (ঙ) করোনা _____ রোগ।
- (১) ভাইরাস দ্বারা সংক্রামক রোগ
 - (২) অসংক্রামক রোগ
 - (৩) বংশগত রোগ
 - (৪) মশাবাহিত রোগ

২। সারণির মধ্যে সমতাবিধান করো :

বামদিকের	ডানদিকের
(ক) হৃদরোগ	(i) জ্বর সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্ট
(খ) আন্দ্রিক	(ii) শরীরচর্চার অভাব, গতিহীনতা ও ফাস্টফুড খাওয়া প্রভৃতি
(গ) কোভিড ১৯	(iii) জলবাহিত রোগ
(ঘ) অসংক্রামক রোগের কারণ	(iv) অসংক্রামক রোগ

৩। নিজের মতো করে লেখো :

(ক) নভেল করোনা ভাইরাসের উপসর্গগুলি লেখো।

(খ) নভেল করোনা ভাইরাস রোগ প্রতিরোধ আমাদের কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে?

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
ষষ্ঠ শ্রেণি

স্বাস্থ্য শিক্ষা ও যোগাসন

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

১ × ৪ = ৪

- (ক) স্বাস্থ্য অমূল্য _____ ।
 (খ) মধুমেহ _____ ব্যাধি ।
 (গ) বিশুদ্ধ বায়ু বর্ণ ও _____ হীন হবে।
 (ঘ) _____ একপ্রকার সংক্রামক রোগ।

২। নিম্নের ফাঁকা ছকটি পূরণ করো :

২ × ৩ = ৬

ইন্দ্রিয়ের যন্ত্র	ইন্দ্রিয়ের যন্ত্রের নিয়মগুলি বর্ণনা করো	
	কী করবে	কী করবে না
চোখ		
ত্বক		
দাঁত		

৩। নীচের তালিকায় কোনটি সু-অভ্যাস এবং কোনটি কু-অভ্যাস তা লেখো :

$\frac{1}{2} \times 10 = 5$

- (ক) ভোরে ঘুম থেকে ওঠা
 (খ) নিয়মিত দাঁত মাজা
 (গ) দৈহিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস
 (ঘ) নিয়মিত ব্যায়াম করা
 (ঙ) মিথ্যা কথা বলা
 (চ) নিয়মিত ফাস্টফুড খাওয়া
 (ছ) যত্রতত্র থুথু ফেলা
 (জ) হাতে থুথু দিয়ে বই-এর পাতা ওলটানো
 (ঝ) দাঁত দিয়ে নখ কাটা
 (ঞ) খেলাধুলা করা।

৪। নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি শনাক্ত করে ছবির নীচে ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো।

১ × ২ = ২

(ক)



[]

(খ)



[]

৫। নিজের মতো করে লেখো :

৪ × ২ = ৮

- (ক) সু-অভ্যাস গঠনের নিয়মগুলি লেখো।
 (খ) অসংক্রামক রোগের কারণগুলি তালিকাভুক্ত করো।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
ষষ্ঠ শ্রেণি
স্বাস্থ্যশিক্ষা ও যোগাসন

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

১ × ৩ = ৩

- (ক) রোগ _____ হলে আমাদের শরীর দুর্বল হয়ে যায়।
 (খ) অসংক্রামক রোগ জিনগতভাবে _____ থেকে আসতে পারে।
 (গ) মানুষ যখন কোনো কিছু শেখে তা বারবার পুনরাবৃত্তি করে বা করার চেষ্টা করে, একেই বলে _____।

২। বহুর মধ্যে থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে '✓' চিহ্ন দাও।

১ × ৫ = ৫

- (ক) দীর্ঘক্ষণ শরীর চর্চার সময় শারীরিক দুরত্ব বজায় রাখা সত্ত্বেও কী মাস্ক ব্যবহার করা উচিত?
 (i) হ্যাঁ (ii) না (iii) অনিশ্চিত
 (খ) কোন ভিটামিনের অভাবে শিশুদের রাতকানা রোগ হতে পারে?
 (i) ভিটামিন A (ii) ভিটামিন C (iii) কোনোটিই নয়
 (গ) পরোপকার ও সমাজসেবামূলক কাজ করা।
 (i) সু-অভ্যাস (ii) কু-অভ্যাস (iii) কোনোটিই নয়
 (ঘ) খাবার খালাসন মাজার জন্য কোন ধরনের জল ব্যবহার করা উচিত?
 (i) দূষিত জল (ii) বিশুদ্ধ জল (iii) দূষিত বা বিশুদ্ধ জল
 (ঙ) মানবদেহে জলের প্রয়োজন হয় কেন?
 (i) রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করতে (ii) পরিপাক ও দেহ গঠনে সাহায্য করতে
 (iii) দেহকোশে জলের সমতা বজায় রাখতে (iv) সবকয়টি ক্ষেত্রে

৩। সারণির মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন করো।

১ × ৩ = ৩

বামদিক	ডানদিক
(ক) বিশুদ্ধ জল	(i) দৃষ্টিশক্তি
(খ) আলো	(ii) স্বাদহীন
(গ) বিশুদ্ধ বায়ু	(iii) বর্ণ ও গন্ধহীন

৪। নীচের যোগাসনের ভঙ্গিটি শনাক্ত করে যোগাসনটির নাম লেখো এবং যোগাসনটির অনুশীলনের পদ্ধতির পর্যায়গুলি বর্ণনা করো এবং উপকারিতাগুলি তালিকাভুক্ত করো।

১ + ৩ + ২ = ৬



৫। সংক্রামক রোগের কারণগুলি তালিকাভুক্ত করো।

১ × ৩ = ৩