

পাঠন ক্ৰেত্ৰ

সপ্তম শ্ৰেণী

শাৰীৰশিক্ষা



বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ । পশ্চিমবঙ্গ সমগ্ৰ শিক্ষা মিশন । পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পৰ্যদ । বিশেষজ্ঞ কমিটি ।
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

পঠন সেতু
স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
সপ্তম 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 মেটরিয়াল’ প্রস্তুত করা হয়েছে। এই ‘ব্রিজ মেটরিয়াল’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 মেটরিয়াল’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 ‘মেটরিয়াল’টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই ‘ব্রিজ মেটরিয়াল’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 মেটরিয়াল’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 মেটরিয়াল’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 পর্যদ

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
কল্যাণময় গঙ্গেগাপাধ্যায়, সভাপতি, পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা পর্যদ

পরিকল্পনা ● তত্ত্বাবধান
ঋত্বিক মল্লিক, পূর্ণেন্দু চ্যাটার্জী, রাতুল গুহ

পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু

সহযোগিতায়

ড. শুভব্রত কর, সৌমিত্র কর্মকার, হানিফ ইকবাল

গ্রন্থরূপ নির্মাণ, অলংকরণ ও প্রচ্ছদ

দ্বীপেন বসু



১.১.১	ভারতের জাতীয় পতাকার ইতিহাস	১
১.১.২	ভারতের জাতীয় পতাকার বর্ণনা	২
১.১.৩	জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি	৩
২.২.১	তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা (হিট স্ট্রোক)	৫
২.২.২	তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের প্রাথমিক চিকিৎসা	৭
২.৩.১	প্রাথমিক চিকিৎসাকার্যে ব্যবহৃত কিছু প্রয়োজনীয় ঔষধ	৭
২.৪.১	স্বাস্থ্য	৯
২.৪.২	স্বাস্থ্যশিক্ষা	৯
২.৪.৩	স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রয়োজনীয়তা	৯
২.৪.৫	স্বাস্থ্যবিধি	৯
২.৪.৬	ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা	৯
২.৪.৭	স্বাস্থ্যশিক্ষা	১০
২.৫.১	রোগের ধারণা	১১
২.৫.২	রোগের প্রকৃতি	১১
২.৫.৩	সংক্রামক ব্যাধি ও তার কারণ	১১
২.৫.৪	সংক্রামক ব্যাধি-নোভেল করোনা ভাইরাস-১৯	১২
২.৬.১	দেহভঙ্গিমার বিকৃতি দূরীকরণের ব্যায়াম	১৪
২.৭.১	নিজের স্কুলবাসকে জানো	১৭
৩.১.১	শিক্ষা ও শারীরশিক্ষার লক্ষ্য	১৯
৩.১.২	শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য	২০
৩.১.৩	শারীরশিক্ষার পরিধি সম্পর্কে ধারণা	২০
৩.১.৪	জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী	২২

৪.১.১	জাতীয় সংহতি সম্পর্কে ধারণা	২৩
৪.১.২	জাতীয় সংহতি রক্ষায় শারীরশিক্ষার ভূমিকা	২৫
৫.১.১	বিদ্যালয় স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা	২৯
৫.১.২	স্বাস্থ্যকর বিদ্যালয় পরিবেশ	২৯
৫.১.৩	বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ	৩০
৫.১.৪	দেহভর সূচক	৩২
৫.১.৫	দেহভর সূচকের সূত্র	৩২
৫.২.১	মেদাধিক্য	৩৪
৫.২.২	স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব	৩৬
৬.১.১	প্রাথমিক প্রতিবিধানের ধারণা	৩৯
৬.১.২	প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি	৩৯
৬.১.৩	প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কর্তব্য	৩৯
৬.১.৪	আগুন লাগলে কী করা উচিত	৪০
৬.১.৫	অগ্নি বিষয়ক সচেতনতা	৪৮
৬.২.১	বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের অগ্নি-দুর্ঘটনার বিপন্নুক্তির পদ্ধতি	৪৯
৬.২.২	প্রাথমিক চিকিৎসকের কর্তব্য	৪৯
৬.২.৩	আগুনে পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা	৫০
৬.২.৪	কুকুরের কামড়	৫১
৭.১.১	জ্বর বিষয়ক সচেতনতা অভিযান	৫৩
৭.১.২	ম্যালেরিয়া	৫৫
৭.১.৩	ফরেস্ট ম্যালেরিয়া	৫৬
৭.১.৪	চিকুনগুনিয়া	৫৬
৭.১.৫	সোয়াইন ফ্লু	৫৬



দেশাত্মবোধ



ভারতের জাতীয় পতাকা

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

১.১.১ ভারতের জাতীয় পতাকার ইতিহাস :

আমাদের জাতীয় পতাকা 'ত্রিরাঙা'-র ইতিহাস অনেক পুরোনো।

১৮৫৭ সালে ভারতের প্রথম স্বাধীনতা যুদ্ধের সময় বাহাদুর শাহ জাফর ভারতের স্বাধীনতার জন্য প্রথম পতাকা উত্তোলন করেন। তিনি বেছে নিয়েছিলেন সবুজ এবং সোনালি রঙের উপর পদ্ম ও হাতরুটি আঁকা পতাকা।

১৯০৫ সালে ভগিনী নিবেদিতা লাল রঙের উপর পতাকার নকশা করেন। এর চারধারে ছিল একশো আটটা প্রদীপ শিখা। ঠিক মাঝখানে হলুদ বজ্র যার বাঁদিকে বাংলায় লেখা 'বন্দে' এবং ডানদিকে 'মাতরম্'।

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।



১৯০৭ সালে মাদাম ভিকাজি বুল্ডুম কামা জামানির স্টুটগার্ট-এ বিদেশের মাটিতে আমাদের স্বাধীনতা যুদ্ধের পতাকা উত্তোলন করেন।

১৯১৭ সালে হোমরুল লিগের নেতা বালগঞ্জগাধর তিলক ও শ্রীমতী অ্যানি বেসান্ত স্বাধীনতা যুদ্ধের জন্য নতুন একটি পতাকার কথা ভাবেন।

১৯২১ সালে গান্ধিজিও তাঁর প্রথম পতাকা নিয়ে এলেন। এতে উপর দিক থেকে সাদা, সবুজ ও লাল তিনটে সমান আড়াআড়ি ভাগ ছিল; আর ছিল মাঝখানে চরকা আঁকা।

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 'ত্রিরঙা' জাতীয় পতাকা তৈরি হয়।

১৯৪৭ সালের ১৪ আগস্ট মধ্যরাত্রিতে 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 পিঞ্জালি ভেঙ্কাইয়া। এর ব্যবহার এবং প্রদর্শন একটি বিধি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়ে থাকে।

১.১.২ ভারতের জাতীয় পতাকার বর্ণনা :

আমাদের জাতীয় পতাকায় তিনটে উজ্জ্বল বর্ণের সমান আকারের তিনটি বন্দনী। তাই নাম 'ত্রিরঙা'। পতাকাটি আয়তক্ষেত্রবিশিষ্ট এবং আয়তাকার পতাকার দৈর্ঘ্য তার প্রস্থের দেড়গুণ। দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের অনুপাত ৩ঃ২। পতাকাটি সমমাপের তিনটি আয়তক্ষেত্রবিশিষ্ট পৃথক তিনটি বর্ণের অংশ নিয়ে গঠিত, অর্থাৎ তিনটি রঙেরই জমিন সমান। 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 ফোটোরশ্মির সাহায্যে অঙ্কিত করা বা উভয়দিকে ছাপানো থাকে।

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

গেরুয়া— ত্যাগ, স্বাধীনতা ও শৌর্যের প্রতীক

সাদা— শান্তি ও পবিত্রতার প্রতীক

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

গণপরিষদ অস্থায়ী এক
কমিটি গড়ল তারা,
২২ জুলাই (১৯৪৭) 'ত্রিরঙা' পেয়ে
দেশ হল মাতোয়ারা।
১৪ আগস্ট মধ্যরাত্রি
কত খুশি নিয়ে আঁকা
গণপরিষদে তুলে দেওয়া হল
'ত্রিরঙা' এ পতাকা।



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।

১.১.৩ 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।

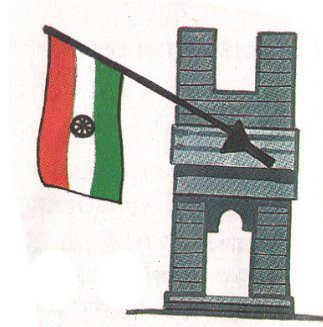
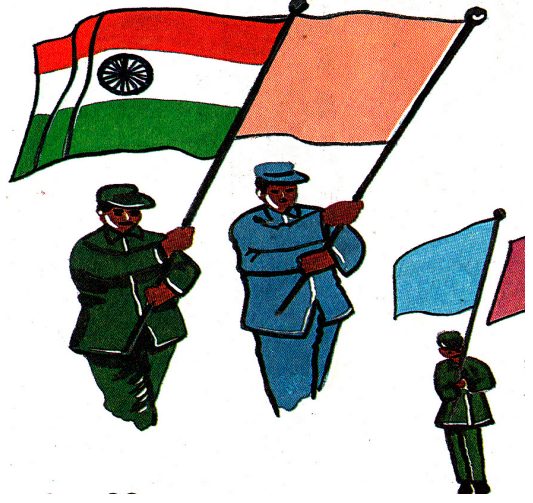
জাতীয় পতাকা দেশের মর্যাদার প্রতীক। পতাকাকে উত্তোলন করা, অবনমন করা, অভিবাদন করা এবং অর্ধাবনমন করার অনুষ্ঠানগুলো প্রত্যেকের এবং সমস্ত প্রতিষ্ঠানকে অবশ্যই মেনে চলতে হবে। ভারত সরকার এই কারণে জাতীয় পতাকা ব্যবহারের কিছু নিয়ম আইন করে বেঁধে দিয়েছেন। নিয়মগুলি হলো —

জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি :

১. 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 মঞ্চের দিকে মুখ করে দাঁড়িয়ে আছেন তাঁদের বাম দিকে অর্থাৎ মঞ্চের ডানদিকে জাতীয় পতাকা থাকবে। 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।
১০. স্কুল-কলেজে, খেলার মাঠে, ক্যাম্পে অথবা কোনো বিশেষ অনুষ্ঠানে জাতীয় পতাকার প্রতি শ্রদ্ধা জানাতে এবং দেশপ্রেম জাগিয়ে তুলতে জাতীয় পতাকা উত্তোলন করা হয়। পতাকা উত্তোলন, পতাকার প্রতি শপথগ্রহণ এবং পতাকাকে স্যালুট করা এসব নিখুঁতভাবে 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।



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 ব্যাবসাবাণিজ্যে, 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 অন্যায় 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 নোনানো চলবে না।
৯. প্লাস্টিকের তৈরি জাতীয় পতাকা ব্যবহার করা যাবে না।

২.২.১ তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা (হিট স্ট্রোক):

প্রবল গরমে, গরমকালে কঠিন পরিশ্রম করলে, অনেক সময় রোদে থাকলে শরীরের ভিতরের তাপমাত্রা আচমকা ৪০ (40) ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে উঠে গিয়ে মস্তিষ্কের তাপনিয়ন্ত্রক কোশটি সাময়িকভাবে বিকল হয়ে যায়। ফলে শরীরের তাপ বাইরে বেরোতে পারে না। শরীরে দুর্বলতা ও অস্থির ভাব দেখা যায়। দিব্যি সুস্থ-সবল মানুষও এতে মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়ে। এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। শিশু ও পড়ুয়াদের ক্ষেত্রে এই বিপদ সবচেয়ে বেশি। মস্তিষ্কের তাপনিয়ন্ত্রক কেন্দ্র সচল থাকলে দেহের তাপমাত্রা বাড়তে পারে না। কারণ এটি বাইরের তাপমাত্রা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে শরীরের ঘর্মগ্রন্থিগুলির সক্রিয়তা বাড়ায়, ত্বকের তাপমাত্রা শুষে নিয়ে ঘাম হিট স্ট্রোকবাপ্পীভূত 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।

শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়া জল পুনরায় শরীরে মজুত করতে না পারলে বিপদ অবশ্যম্ভাবী। বয়স্কদের সোডিয়াম, পটাসিয়াম ভারসাম্য নষ্ট হয়ে গিয়ে সমস্যার সৃষ্টি হয়। শিশু ও বয়স্কদের বিপাক ও হৃদস্পন্দনের হার বেশি বলে শিশু ও বয়স্কদের গরমের অনুভূতি বেশি। এর ফলে এদের অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

হিট স্ট্রোকের ফলে শরীরে জল ও খনিজ পদার্থ কমে যায়। ঘাম হয় না, ত্বক লাল হয়ে তেতে ওঠে, বমি, আচ্ছন্নতা, জ্ঞান হারানো, মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

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

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 শুধু বাড়ে,
হিট স্ট্রোক তাকে বলি যে আমরা
ক্ষতি সে করতে পারে।

তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের উপায় :

- (১) তাপপ্রবাহের সময় রাস্তায় বেরোনো এড়িয়ে চলতে হবে।
- (২) রোদে স্কুলে/বাড়িতে যেতে হলে, শ্রেণিকক্ষের বাইরে বেরোলে ছাতা, টুপি, মুখে রুমাল/ ওড়না, হাত-পা ঢাকা হালকা সুতির পোশাক পরতে হবে।
- (৩) যতটা সম্ভব সুতির হালকা ঢিলেঢালা জামাকাপড় পরতে হবে।
- (৪) রোদে বেরোনের 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 ঘন্টা অন্তর কিছুক্ষণ গাছের ছায়ায় বা বিশ্রামালয়ে বিশ্রাম নিতে হবে বা তুলনামূলক ঠান্ডা 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) বাড়িতে বা স্কুলের রান্না করা খাবারে যাতে পচন না ঘটে তার জন্য সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে হবে। খালি পেটে রোদে বাড়ির বাইরে বেরোনো বিপদজনক।
- (৯) বাড়ির বাইরে বেরোলে ঘাম মুছে ফেলার রুমাল রাখতে হবে। বাড়িতে তৈরি লস্কি, ঘোল, ফলের রস খেতে হবে।
- (১০) রোদে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গেলে জল, বরফ ও ঠান্ডা বাতাসের সাহায্যে শরীরের তাপমাত্রা কমাতে হবে। রোগী জ্ঞান হারালে কৃত্রিম শ্বাসপ্রক্রিয়া চালু করতে হবে এবং দ্রুত স্থানীয় চিকিৎসালয়ে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।



মুখের চামড়া কুঁচকে যাওয়া



বাহুর দুর্বলতা



কথা বলতে অসুবিধা



হালকা মাথা চক্ৰ দেওয়া



প্রচণ্ড মাথা যন্ত্রণা



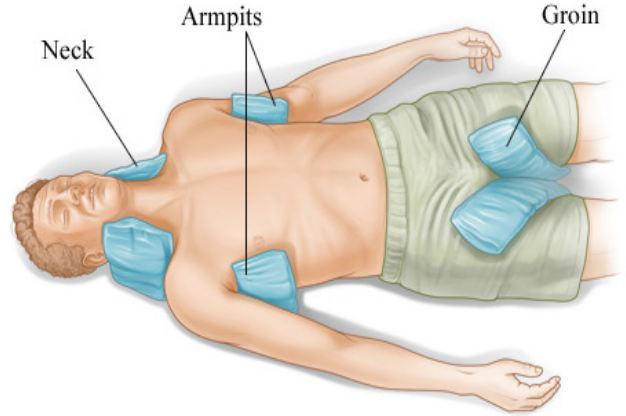
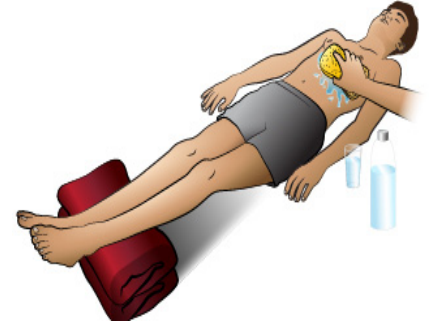
ঝাপসা দৃষ্টি

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, ঠান্ডা 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 অন্তত দিনের বেলায় না বেরোনো উচিত।
- (৬) খুব বন্ধ এমন কোনো ঘরে বেশিক্ষণ না থাকা ভালো এবং ট্যালকম পাউডার এড়িয়ে চলতে হবে কারণ এতে রোমকুপ বন্ধ হয়ে গিয়ে শরীর থেকে ঘাম বেরনো ব্যাহত হয়।

২.২.২ 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।
- (২) হিট স্ট্রোকে আক্রান্তকে যত দ্রুত সম্ভব ঠান্ডা পরিবেশে সরিয়ে আনতে হবে।
- (৩) হিট স্ট্রোকে আক্রান্তকে বাতানুকুল ঘরে রাখতে হবে।
- (৪) হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তির সারা শরীর জলে ভেজানো 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 আক্রান্ত ব্যক্তির যদি ৩০ মিনিটের মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হয় তা হলে SMA চালু করতে হবে।



২.৩.১ প্রাথমিক চিকিৎসাকার্যে ব্যবহৃত কিছু প্রয়োজনীয় ঔষধ :

বিদ্যালয়ের প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে কিছু প্রয়োজনীয় ঔষধ বা জীবাণুনাশক থাকা আবশ্যিক। এগুলির মধ্যে অন্যতম হলো মারকিউরোক্রোম, বেনজিন, বেটাডিন প্রভৃতি। বর্তমানে ক্রীড়া সংক্রান্ত প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে শীতলকারক স্প্রে থাকা বাঞ্ছনীয়। নীচে ঔষধগুলির ব্যবহার জেনে নাও।

যে কোনো চিকিৎসার বাক্সেই
ঔষধ তো থাকা চাই,
কোন কোনগুলি বেশি প্রয়োজন
বলছি যে আমি তাই।

মারকিউরোক্রোম সলিউশন ১% :

এই জীবাণুনাশক তরল ঔষধটি লাল রঙের হয়, তাই আমরা একে 'লাল ঔষধ' নামেই চিনি। আঘাতের ফলে সাধারণ কেটে-যাওয়া বা ছড়ে-যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসায় এটি ব্যবহার করা যায়।

ব্যবহার : দিনে তিনবার আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে ব্যবহার করা যায় এবং ব্যবহারের পর ক্ষতস্থান ড্রেসিং করে ঢেকে রাখতে হবে।

তরল জীবাণুনাশক :

বাজারে বিভিন্ন বহুব্যবহৃত তরল জীবাণুনাশক ঔষধ যা ঘর-গৃহস্থালি, বিদ্যালয়, দফতর যে-কোনো স্থানে তাৎক্ষণিক কাটাছেঁড়া ব্যবহার করা হয়। বিদ্যালয়ের প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে এই তরল জীবাণুনাশকটি অবশ্যই থাকা প্রয়োজন। এর বর্ণ সাধারণত হালকা হলুদ বর্ণের হয় এবং এটি জলে দ্রবীভূত হয়ে সাদা দুধের মতো রং ধারণ করে। এর গন্ধ ঝাঁজালো।

ব্যবহার : ছোটো কাটা, ছড়ে-যাওয়া বা থেঁতলে-যাওয়া প্রভৃতি স্থান পরিষ্কার করতে হলে তরল জীবাণুনাশক জলে দ্রবীভূত করে ব্যবহার করতে হবে। কখনোই ডাক্তারের লিখিত সুপারিশ ছাড়া জীবাণুনাশক গলাধঃকরণ করা উচিত নয়।



মারকিউরোক্রোম সলিউশন
বেনজিন, বেটাডিন,
ক্রীড়া স্ফেট্রেও এর প্রয়োজন
বাড়ছে যে দিন দিন।

শীতলকারক স্প্রে :

শিশুরা খেলাধুলা করার সময় কাটাছেঁড়া ছাড়া পেশি বা হাড়ে আঘাত পেতে পারে। সেক্ষেত্রে স্থানটি ফুলে যন্ত্রণা হতে পারে। এই যন্ত্রণা থেকে তাৎক্ষণিক মুক্তি দিতে হলে হাতের কাছে শীতলকারক স্প্রে রাখা দরকার। এই জাতীয় স্প্রে আঘাতপ্রাপ্ত স্থানটিকে ঠান্ডা করে ও যন্ত্রণা দূর হয়।

ব্যবহার : আঘাতলাগার সঙ্গে সঙ্গে ওই স্থানে শীতলকারক স্প্রে দিয়ে স্থানটি ঝুঁক করে রাখা প্রয়োজন। প্রয়োজনে ব্যান্ডেজ বেঁধে রাখতে হবে।



২.৪.১ 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’

২.৪.২ 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।



২.৪.৩ 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।

২.৪.৫ 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।

২.৪.৬ 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	<ol style="list-style-type: none"> (১) নিয়মিত ঠাণ্ডা 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	<ol style="list-style-type: none"> (১) প্রতিবার খাওয়ার পর দাঁত ব্রাশ করা, ব্রাশের সময় নরম ব্রাশ ও উপযুক্ত দাঁতের মাজন ব্যবহার করা উচিত। (২) ব্রাশের সময় মাড়ির উপর-নীচ ব্রাশ ব্যবহার করা উচিত। (৩) ধূমপান, পান খাওয়া ইত্যাদি কঠোরভাবে নিষিদ্ধ। (৪) শিশুদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত মিষ্টিজাতীয় খাদ্য, চকোলেট ইত্যাদি কম পরিমাণে দেওয়া উচিত।
--------------------	---

দাঁতের

- (৫) ভিটামিন এ, সি ও ডি-যুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত।
- (৬) দাঁতের কোনো সমস্যা থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।
- (৭) নির্দিষ্ট সময়ের ব্যবধানে চিকিৎসক দ্বারা দাঁতের চিকিৎসা করা উচিত।



(গ) কানের যত্নের বিভিন্ন নিয়মগুলি হলো

কানের যত্ন

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



(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

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



২.৪.৭ 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।



২.৫.১ 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।

২.৫.২ রোগের প্রকৃতি :

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

ক) সংক্রামক ব্যাধি ও (খ) অসংক্রামক ব্যাধি।

২.৫.৩ 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—
আন্ত্রিক, কলেরা, ইনফ্লুয়েঞ্জা, এইডস, করোনা ভাইরাস ইত্যাদি।



সংক্রামক রোগের সংক্রমণের কারণ :

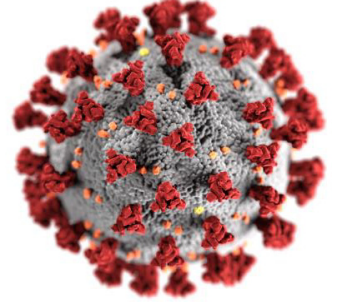
- (ক) ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি না মানার ফলে।
- (খ) শরীরে রোগজীবাণু সংক্রমণের ফলে।
- (গ) খাদ্যে জীবাণু সংক্রমণ বা বিয়ক্রিয়ার ফলে।
- (ঘ) মহামারি ছড়িয়ে পড়ার ফলে।
- (ঙ) রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা ভেঙে পড়ার ফলে।
- (চ) মশারি না টাঙিয়ে শুলে মশার দ্বারা রোগ সংক্রমণ ঘটে।
- (ছ) দূষিত জল পান করার ফলে।
- (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।



২.৫.৪ 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। ল্যাটিন ভাষায় করোনা শব্দের অর্থ মুকুট। এদের চেহারাটা গোল, যা থেকে বেরিয়ে আসে কিছু কৌণিক রেখা, যা অনেকটা সূর্যের চারপাশের রশ্মির মতো। আর ভাইরাস শব্দটির অর্থ হলো নোংরা তরল বা বিষ। কোভিড-১৯ ভাইরাস বিভিন্ন লোকের উপর বিভিন্ন ভাবে প্রভাব বিস্তার করে থাকে। আক্রান্ত হওয়া বেশির ভাগ মানুষই হালকা, মাঝারি মানের অসুস্থতা অনুভব করে তবে গুরুতর উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে।



উপসর্গ কী :

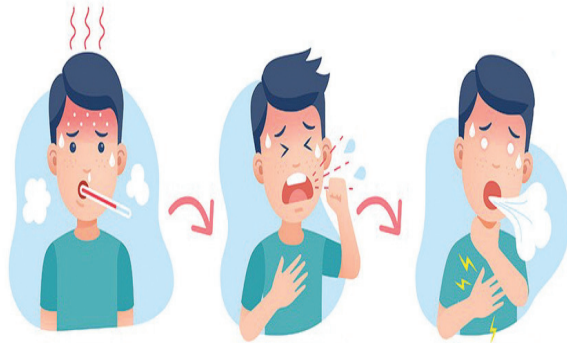
এই ভাইরাসের সংক্রমণে শরীরে ফ্লু-এর মতো লক্ষণ দেখা যায়।

(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) আঙ্গুল বা পায়ের পাতা ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া		

(খ) গুরুতর উপসর্গসমূহ :-

- (i) শ্বাস নিতে অসুবিধা
- (ii) শ্বাস কষ্ট
- (iii) বুকে ব্যথা বা বুকে চাপ অনুভব করা
- (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 মেনামেশা 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 থুতু ফেলবে না। ধূমপানের স্থান বর্জন করতে হবে।



২.৬.১ দেহভঙ্গিমার বিকৃতি দূরীকরণের ব্যায়াম :

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

দেহভঙ্গির বিকৃতি : দেহের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের মধ্যে সুসমন্বয় না থাকলে দৈনিক বিকৃতি লক্ষ করা যায় তাকে দেহভঙ্গির বিকৃতি বলে।

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



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


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

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

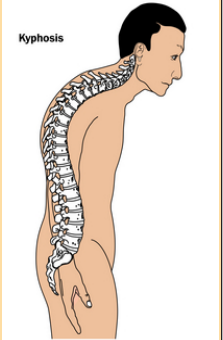
পূর্ব সতর্কতা	(১) শিশুর স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে শেখার আগে জোর করে হাত ধরে হাঁটার উপর জোর না দেওয়া, (২) উপযুক্ত সুখম খাদ্যগ্রহণ।	
কারণ	(১) রিকেট (৩) স্থূলকায় দেহ, (৫) পুষ্টির অভাব, বিশেষ করে ভিটামিন 'ডি', ক্যালশিয়াম এবং ফসফরাস।	
প্রতিকার	(১) দু-হাঁটুর মাঝখানে বালিশ রেখে হাঁটা, (২) নিয়মিত পদ্মাসন ও গোমুখাসন অভ্যাস করা, (৩) কড লিভার তেল মালিশ বিশেষ উপকারী,	

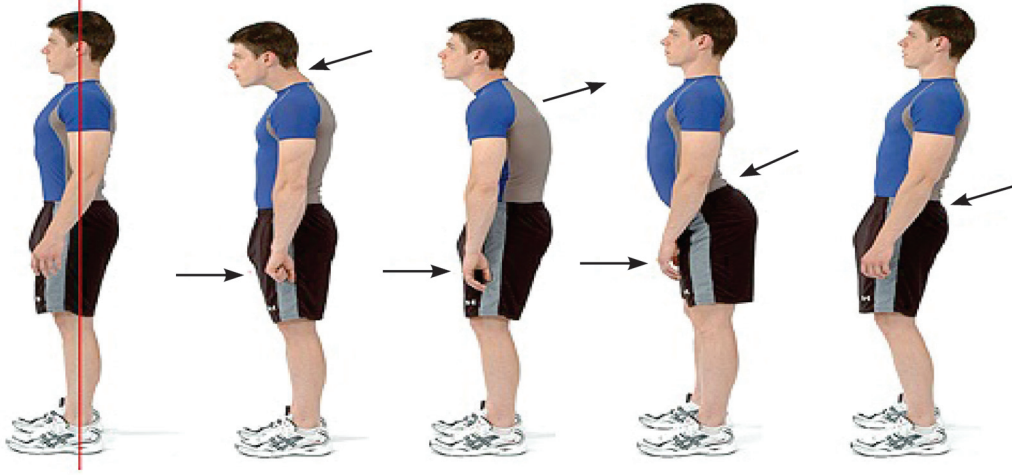
	(৪) পায়ের পাতার বাইরের অংশের উপর ভর দিয়ে হাঁটা, (৫) শুষে দু-হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের পাতা দুটো পরস্পর লাগিয়ে উপরে তুলতে হবে।
--	---

(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) সুস্বাদু খাদ্যগ্রহণ ও ভিটামিন ডি-যুক্ত খাদ্যগ্রহণ।	

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



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 সুষম 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	(১) পশ্চিমোত্তানাসন, হল্যাসন 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। (৩) দাঁড়ানো অবস্থা থেকে শরীরের উপরের অংশ সামনে ঝুঁকিয়ে কোমরের উচ্চতায় আনতে হবে। ১০-১৫ বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে। (৪) হাঁটু না ভেঙে দু-হাত দিয়ে পায়ের পাতা কমপক্ষে ১০-১৫ বার স্পর্শ করতে হবে। (৫) চিত হয়ে শুয়ে দু-পা ৪৫° কোণে উপরে তুলে ধরে কিছু সময় রাখতে হবে।	

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

পূর্ব সতর্কতা	(১) একহাতে ওজন নিয়ে দীর্ঘক্ষণ না হাঁটা বা দাঁড়ানো, (২) পাশে বেঁকে পড়ার অভ্যাস পরিত্যাগ করা, (৩) নিয়মিত সুষম খাদ্যগ্রহণ।
কারণ	(১) কাঁধে যে-কোনো একদিকে অতিরিক্ত অসমান ভারবহন, (২) অস্থিসন্ধির রোগ, (৩) অপরিণত পা,

কারণ	(৪) প্যারালাইসিস, রিকেট ইত্যাদি রোগ, (৫) অনুপযুক্ত আসবাবপত্র ব্যবহার, (৬) অপরিষ্কার আলো ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ ইত্যাদি।
প্রতিকার	(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।

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।

২.৭.১ নিজের স্কুলবাসকে জানো

স্কুল বাসে সুরক্ষিত ভাবে চড়া, বসা ও বাস থেকে নামবার সময় কতগুলি আচরণ সঠিকভাবে পালন করতে হয়। আর প্রতিটি স্কুলবাস ব্যবহারকারী শিক্ষার্থী সঠিক নিরাপত্তার ও সুরক্ষার সঙ্গে ব্যবহার করতে পারে তার জন্য অভিভাবক, শিক্ষক, প্রধানশিক্ষক/ শিক্ষিকা ও বাসের কর্মীদের সমবেত দায়িত্ব পালন করতে হবে। প্রতিটি শিক্ষার্থীকে সঠিক বাস ব্যবহারের কৌশল অবশ্যই পালন করতে হবে।



• বাসে চড়বার আগে কী করতে হবে :

- নির্দিষ্ট সমদূরত্ব বজায় রেখে প্রতিটি শিক্ষার্থীকে একটি নির্দিষ্ট পথে ফাইলে দাঁড়াতে হবে পিছনে পিছনে।
- বাস আসার পরে প্রথমে চলমান বাসকে সম্পূর্ণরূপে থামতে দিতে হবে। তাড়াহুড়ো না করে বাস থামা পর্যন্ত অপেক্ষা করে কেবল একটি মাত্র সারিতেই বাসে চড়তে হবে। প্রথমে বাসের হ্যান্ডেল শক্ত করে ধরে বাসের ভিতর ঢুকতে হবে। ব্যাগ বা জামাকাপড় যাতে বাসের কোনো অংশে লেগে ছিঁড়ে বা নষ্ট হয়ে না যায় সেদিকে সতর্ক থাকতে হবে। এর পরে সোজা নিজের সিটে অথবা ফাঁকা সিটে গিয়ে বসতে হবে। ব্যাগ ও জিনিসপত্র নির্দিষ্ট স্থানে রাখতে হবে।



• বাস চলতে শুরু করবার পরে কী করতে হবে :

- বাসের সিটে বসে থাকলে সুরক্ষিতভাবে বসতে হবে।
- বাসের বাইরে শরীরের কোনো অংশ না থাকে তা সুনিশ্চিত করতে হবে।

- চলন্ত বাসে দাঁড়িয়ে থাকতে হলে দুপায়ে সমান ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে দুহাতে বাসের হাতলে শক্ত করে সর্বদা ধরে রাখতে হবে।

● বাস চলতে শুরু করবার পরে কী করা যাবে না :

- কোনো অবস্থায় বাসের পাদানিতে দাঁড়িয়ে চলন্ত বাসে কোথাও যাবে না।
- শব্দ করে চালক বা সাহায্যকারীর মনঃসংযোগ নষ্ট করবে না।
- ড্রাইভার ও কন্ডাকটরের নির্দেশ সর্বদা মেনে চলবে।
- কোনো অবস্থায় ড্রাইভারকে দ্রুত গতিতে গাড়ি চালাতে বলবে না।
- নিজের সিট থেকে উঠে কোনো সময় হই-হুল্লোড় করবে না।



● বাস থেকে নামবার সময় :

- তাড়াহুড়ো করে বাস থেকে নামবে না, বাস থামা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।
- বাস থেকে নামবার সময় বাসের হ্যান্ডেল বা রড ধরে সতর্কতা অবলম্বন করে বাস থেকে নামতে হবে।
- বাসের সামনে দরজা দিয়ে বাস থেকে নামলে ভালো হয়, কারণ তোমার নামা যতক্ষণ পর্যন্ত শেষ না হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত বাস থেমে থাকবে ড্রাইভার তোমাকে দেখতে পাচ্ছে বলে।
- একবার বাস থেকে নামবার পরে আবার বাসে উঠবে না বা বাসের হ্যান্ডেল ধরে রাখবে না।
- হারানো বা বাসের নীচে পড়ে যাওয়া কোনো জিনিস তুলবার জন্য বাসের নীচে হামাগুড়ি দিয়ে কিছু তুলতে যাবে না।
- চলন্ত বাসের পিছনে ছুটবে না, বাস থেকে নেমে রাস্তার চারপাশ না দেখে কোনো অবস্থায় রাস্তা পার হবে না।



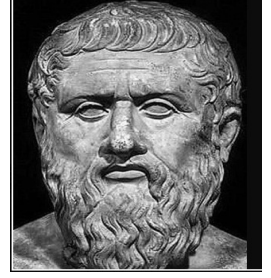


৩.১.২ শিক্ষা ও শারীরশিক্ষার লক্ষ্য

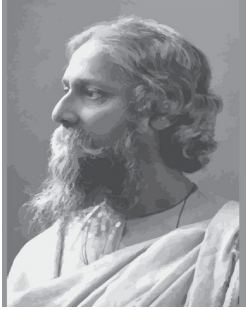
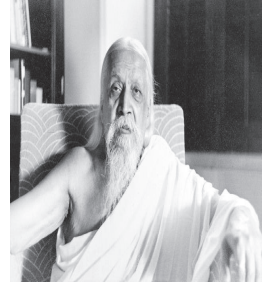


শারীরিক কার্যক্রমের প্রয়োজনীয়তাকে স্বীকৃতি দিতে গিয়ে **প্লেটো বলেছেন**, যে শারীরিক কার্যক্রমহীনতা প্রত্যেক মানুষের উত্তম শারীরিক অবস্থাকে ধ্বংস করে। অপরদিকে অঙ্গসঞ্চারন ও পরিকল্পিত শারীরিক ব্যায়াম এর রক্ষা করে এবং সংরক্ষণ করে।

স্বামী বিবেকানন্দ শিক্ষার আদর্শ ও উদ্দেশ্য সম্বন্ধে বলেছেন “Education is the manifestation of perfection already in Man” মানুষের অন্তর্নিহিত পরিপূর্ণতার সম্পূর্ণ বিকাশসাধনই হলো শিক্ষা। শ্রদ্ধা ও আত্মবিশ্বাস মানুষকে শক্তিশালী করে তোলে, একেই স্বামীজি বলেছেন— ‘Man Making Education’.

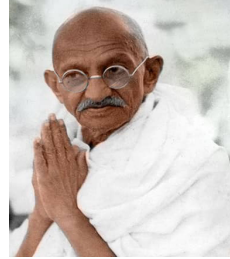


শিক্ষা প্রসঙ্গে শ্রী ঋষি অরবিন্দ ঘোষ বলেছেন “এটি এমন একটি প্রক্রিয়া যা ব্যক্তির অন্তর্নিহিত সকল সম্ভাবনাগুলিকে পূর্ণতা দান করতে সক্ষম, শিক্ষা এমন একটি প্রক্রিয়া যা ব্যক্তির জীবন, মন ও আত্মাকে তার প্রতিবেশীদের জীবন, মন ও আত্মার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত করতে সহায়তা করে এবং শিক্ষা এমন একটি প্রক্রিয়া যা ব্যক্তিকে সার্বজনীন সর্বশক্তিমান বিশ্ব “আত্মা সম্পর্কে সচেতন করে তুলতে সক্ষম।” এই অর্থে শিক্ষা এক প্রকারের সমন্বয়ী প্রক্রিয়া (Integrating Process), এ জন্যই শ্রীঅরবিন্দের শিক্ষা সম্পর্কিত ধারণাকে ‘Integral Education’ বলা হয়ে থাকে।



বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের শিক্ষাদর্শন তাঁর জীবনদর্শন দ্বারাই প্রভাবিত। তিনি শিক্ষা সম্পর্কে বলেছেন “তাকেই বলি শ্রেষ্ঠ শিক্ষা যা কেবল তথ্য পরিবেশন করে না যা বিশ্ব সত্তার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে আমাদের জীবনকে গড়ে তোলে।”

জাতির পিতা মহাত্মা গান্ধি বলেন যে “প্রতিটি শিশু কতগুলি সম্ভাবনা নিয়ে জন্মায় এবং সামাজিক ও প্রাকৃতিক পরিবেশের সঙ্গে ক্রিয়া প্রতিক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে এই সমস্ত সম্ভাবনাগুলির পরিপূর্ণ বিকাশ সাধনই শিক্ষা।”



শিক্ষা আমাদের অতীত সংস্কৃতির বাহক, বর্তমান সভ্যতার পোষক ও ভবিষ্যৎ প্রগতির জনক। এই দিক থেকে শিক্ষা হলো নিয়ন্ত্রিত উপায়ে সুসংবন্দ্যভাবে জ্ঞানের সঞ্চারন। শিক্ষা হলো একটি অবিচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া। বাস্তবিক পক্ষে শিক্ষাই জীবন এবং জীবনই শিক্ষা।

জীবনব্যাপী শিক্ষার লক্ষ্য :

১. জ্ঞানার্জন বা জানার জন্য শিক্ষা।
২. কর্মের জন্য শিক্ষা বা কর্মদক্ষতা অর্জনের জন্য শিক্ষা।
৩. সকলের সঙ্গে মিলেমিশে বাঁচার শিক্ষা বা একত্রে বসবাসের শিক্ষা।
৪. মানুষ হয়ে ওঠার জন্য শিক্ষা বা প্রকৃত মানুষ তৈরির জন্য শিক্ষা।

শারীরশিক্ষা বড়ো শিক্ষা
সুস্বাস্থ্য গঠনে,
শরীর নামক তন্ত্রগুলোর
উন্নতি সাধনে।

মনসংযোগ বৃদ্ধি পেতেও
তার যে প্রয়োজন,
বৃদ্ধি ও ন্যায় নীতিতে
আনে উন্নয়ন।

করতে শেখায় ভাববিনিময়—
শেখায় মূল্যবোধ,
অশুভ যা শক্তি তাদের
করে প্রতিরোধ।

শারীরশিক্ষা বড়ো শিক্ষা
এটুকু জেনো ভাই,
খেলাধুলোর নিয়মকানুন
শৃঙ্খলা শেখা চাই।

শারীরশিক্ষার লক্ষ্য :

শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হচ্ছে প্রত্যেক শিশুকে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও প্রাক্ষেভিক ভাবে সক্ষম করে তোলা এবং তার নৈতিক গুণাবলি ও বৌদ্ধিক গুণের বিকাশ ঘটানো, যা তাকে সমাজে সুস্থভাবে বাঁচতে ও সুনামগরিকরূপে পরিচিতি লাভে সহায়তা করে।

**৩.১.২ শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য**

শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হলো শারীরিক ক্রিয়াকৌশলের মাধ্যমে ব্যক্তিসত্তার পরিপূর্ণ বিকাশসাধন। শারীরিক ক্রিয়াকৌশল ও শারীরিক কসরতের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে সুস্থ শরীর ও মন গড়ে তোলার জন্য যে শিক্ষা লাভ করা হয় তাকে শারীরশিক্ষা বলে। শারীরশিক্ষার এই লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য বিভিন্ন বিকাশসাধন প্রয়োজন। এই বিকাশসাধন করাই হলো শারীরশিক্ষার এক একটি উদ্দেশ্য। এককথায় শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য বলতে বুঝি শারীরশিক্ষার লক্ষ্যে পৌঁছানোর ধাপগুলির সমষ্টিকে।

জে আর সরমন-এর মতে শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য ছয় প্রকার—

- (১) শারীরিক তত্ত্বগত বিকাশের উদ্দেশ্য
- (২) দক্ষতা বিকাশের উদ্দেশ্য
- (৩) সামাজিক বিকাশের উদ্দেশ্য
- (৪) স্বাস্থ্য বিকাশের উদ্দেশ্য
- (৫) প্রাক্ষেভিক বিকাশের উদ্দেশ্য
- (৬) শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষাগত অভিজ্ঞতা অর্জনের উদ্দেশ্য।

**৩.১.৩ শারীরশিক্ষার পরিধি সম্পর্কে ধারণা**

ক্রীড়াক্ষেত্রের অভাবনীয় উন্নতির ফলে শারীরশিক্ষার পরিধির বিস্তার লাভ ঘটেছে। তাই শরীরচর্চা, খেলা, ড্রিল, উষ্ণীকরণ, শারীরিক প্রশিক্ষণ, জিমনাস্টিকস, অ্যাথলেটিকস, বিনোদন প্রভৃতি ক্ষেত্রে শারীরশিক্ষার পরিধি বিস্তৃত।

শরীরচর্চা : অতীতে অন্যান্য সংস্কৃতির পাশাপাশি শারীরিক সংস্কৃতি বা শরীরচর্চার প্রচলন হয়েছিল। শারীরিক সংস্কৃতি বলতে সুন্দর, সৌন্দর্যময় পেশিবহুল শরীরলাভের জন্য বিভিন্ন ধরনের পদ্ধতিকে বোঝায়। শরীরের বাহ্যিক সৌন্দর্যকে প্রকাশ করার পদ্ধতিকেই শারীরিক সংস্কৃতি বলা হয়।



খেলা : খেলা মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি

যা সৃজনশীল ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে

মানুষকে আনন্দ প্রদান করে। খেলার বিশেষ বৈশিষ্ট্য হলো প্রকৃতিগতভাবে প্রতিযোগিতাবর্জিত এবং কার্যগতভাবে শিশুর সার্বিক বিকাশের পরিপূরক। খেলার জন্য নির্দিষ্ট কোনো নিয়মনীতির প্রয়োজন হয় না। খেলার মধ্য দিয়ে ব্যক্তি তার আত্মপ্রকাশ ঘটাতে পারে। শিশুদের দেহ ও মনের বিকাশ ঘটাতে ‘খেলা’ বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

শিশুকাল থেকে স্বাস্থ্য গঠন
হলে বড়ো ভালো হয়,
সু-অভ্যাসও গড়ে ওঠে,
শিশু থাকে আনন্দময়।

উপস্থিত যত বৃদ্ধির সাথে
বিচক্ষণতা বাড়ে,
প্রতিকূল যত পরিবেশে সে তো
নিজেই মানাতে পারে।

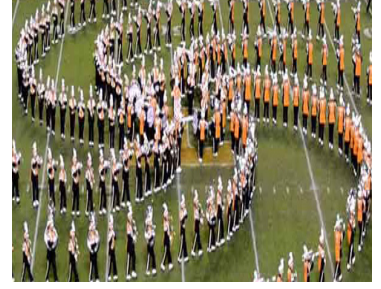
বন্ধুর মতো সম্পর্কের
উন্নতি চাই আরো,
সহযোগিতা ও সহানুভূতির
ছোঁয়া সে তো পেতে পারে।

নিয়মিতভাবে শরীরচর্চা
চরিত্র সে তো গড়ে,
ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটানো
জানি হয় তার পরে।

সৃষ্টিশীলতা তোমার মধ্যে
বেঁচে থাক চিরদিন,
নাগরিকতার গুণাবলি যত
হয়ে যাক রঙিন।

সংযম চাই এ জীবন জুড়ে
নির্ভরশীলতাও,
সহানুভূতির আবহ থাকুক
নেতা তুমি হয়ে যাও।

ড্রিল : ড্রিল হলো ছন্দময়, শৃঙ্খলাবদ্ধ বিভিন্ন সৌন্দর্যমূলক ব্যায়ামের সমষ্টি। এর মূল লক্ষ্য হলো মৌলিক অঙ্গ সঞ্চারনগুলির (হাঁটা, বসা, দাঁড়ানো ইত্যাদি) উৎকর্ষতা বৃদ্ধি করা। সামরিক বাহিনীতে এর বিশেষ প্রচলন আছে। ড্রিল শুধুমাত্র দেহভঙ্গিমা ও সুঅভ্যাস গঠনে সাহায্য করে।



উষ্ণীকরণ (Warming up) : খেলাধুলা বা শারীরিক ক্রিয়াকলাপের পূর্বে যে পদ্ধতিতে শরীরের তাপমাত্রা, রক্ত সঞ্চারন ও পেশিতে উৎসেচকের কার্যাবলি বৃদ্ধি করা হয় তাকে উষ্ণীকরণ বলে।

উষ্ণীকরণ সাধারণত খেলাধুলায় অংশগ্রহণের পূর্বে করা উচিত, কারণ এটি প্রত্যক্ষভাবে খেলাধুলার গুণগত মানের সঙ্গে যুক্ত। এছাড়া এর ফলে আঘাতজনিত সমস্যা সহজে আসতে পারে না।



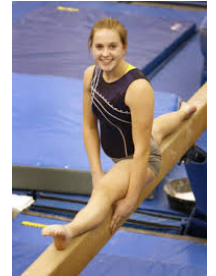
শারীরিক প্রশিক্ষণ : শারীরিক প্রশিক্ষণ বলতে সুস্থ ও সবলভাবে বেঁচে থাকার জন্য শক্তি, সহনশীলতা, ভারসাম্য, নমনীয়তা ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের মধ্যে সমন্বয়সাধন অর্জন করাকে বোঝায়। শারীরিক প্রশিক্ষণের কতকগুলি উদ্দেশ্য হলো :

- ১) নিয়মিত ও বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিতে শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ করা
- ২) নিয়মশৃঙ্খলা মেনে দৈনন্দিন জীবনযাত্রা পরিচালিত করা
- ৩) শরীর ও মনের কঠোরতা বৃদ্ধি করা
- ৪) শরীর ও মনের সমন্বিত বিকাশ ঘটানো
- ৫) সুস্থ ও নীরোগ দেহ অর্জন করা।



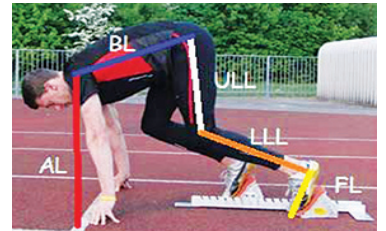
শারীরিক প্রশিক্ষণের বিভিন্ন বিষয়গুলি হলো—সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম, জিমন্যাস্টিকস, ড্রিল ইত্যাদি।

জিমন্যাস্টিকস : গ্রিক শব্দ ‘জিমনস’ থেকে জিমন্যাস্টিকস কথাটি এসেছে। শুধুমাত্র গ্রিস নয়, চীনদেশেও জিমন্যাস্টিকসের প্রচলন ছিল। সাধারণত জিমন্যাস্টিকসের মধ্যে খালি হাতে বা সরঞ্জাম নিয়ে যেসমস্ত ব্যায়াম করা হয় তাকে জিমন্যাস্টিকস বলে। শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধিতে জিমন্যাস্টিকস বিশেষ ভূমিকা পালন করে এবং এটি শারীরশিক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।



অ্যাথলেটিকস : ‘অ্যাথলেটিকস’ শব্দটি গ্রিক শব্দ ‘অ্যাথলস’ থেকে উৎপন্ন হয়েছে, যার অর্থ প্রতিযোগিতা এবং এতে অংশগ্রহণকারীদের বলা হয় অ্যাথলিট। ব্যাপক অর্থে সমস্ত খেলাধুলাকেই অ্যাথলেটিকস বলা হয়। যেমন—ফুটবল, কবডি, দৌড়োনা, লাফানো ইত্যাদি। সংকীর্ণ অর্থে অ্যাথলেটিকস বলতে ট্র্যাক এবং ফিল্ড ইভেন্টগুলিকে বোঝায়।

ট্র্যাকের বিভিন্ন ইভেন্টগুলি হলো রানিং ইভেন্ট। যেমন— ১০০ মিটার, ২০০ মিটার, ৪০০ মিটার ইত্যাদি। ফিল্ডের বিভিন্ন ইভেন্টগুলি হলো লং জাম্প, হাই জাম্প, শটপাট ইত্যাদি। ট্র্যাক এবং ফিল্ডের কিছু কিছু ইভেন্ট নিয়ে তৈরি হয় কনসাইন্ড ইভেন্ট। যেমন— ডেকাথলন, পেন্টাথলন, ট্রয়াথলন ইত্যাদি।



বিনোদন : বিনোদন হলো স্বতঃস্ফূর্তভাবে ব্যক্তি অবসর সময়ে সমাজ স্বীকৃত যে কাজে অংশগ্রহণের মাধ্যমে তাৎক্ষণিক ও সহজাত তৃপ্তিলাভ করে। বিনোদনের প্রধান চারটি শর্ত হলো— ১) অবসর সময়, ২) স্বেচ্ছায় অংশগ্রহণ, ৩) সমাজ স্বীকৃত কাজ, ৪) সহজাত তৃপ্তিলাভ। দৈনন্দিন জীবনের শারীরিক ও মানসিক

ক্লাস্তির হাত থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য বিনোদনের ভূমিকা উল্লেখযোগ্য। বিনোদনকে—প্রত্যক্ষ বিনোদন, পরোক্ষ বিনোদন, সৃজনশীল বিনোদন এই তিন ভাগে ভাগ করা যায়।

প্রত্যক্ষ বিনোদন- ফুটবল খেলা, পরোক্ষ বিনোদন—মাঠে ফুটবল খেলা দেখা এবং সৃজনশীল বিনোদন—ফুটবল খেলা বিষয়ক সংবাদ পত্রে প্রবন্ধ লেখা।



৩.১.৪ জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী



সামরিক শিক্ষার ক্ষুদ্র নামান্তর জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী। ১৯৪৮ সালের ১৬ জুলাই প্রতিরক্ষা দফতরের অধীনে এইচ এন কুঁজারা কমিটির সুপারিশ অনুসারে ভারতীয় জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী প্রতিষ্ঠিত হয়। এর উদ্দেশ্য ছিল দেশের সাধারণ যুবসমাজকে দেশাত্মবোধে উদ্দীপিত করা এবং যুব-ছাত্রসমাজকে সচেতন, সংবেদনশীল দেশসেবারতে উদ্বুদ্ধ করে প্রকৃত শৃঙ্খলাবদ্ধ, একতাবদ্ধ সৎ মানুষ হিসাবে ও ভবিষ্যতের সূনাগরিক হিসাবে গড়ে তোলা। প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তাদেরকে ভবিষ্যতে সেনাবাহিনীর অফিসার হবার উপযোগী করে গড়ে তোলাও হয়।

মূল মন্ত্র : একতা ও অনুশাসন এন সি সি-র মূলমন্ত্র।

- নিয়মানুবর্তিতা, দক্ষতা, অদম্য ইচ্ছা, সাহস, ধৈর্য্য ও কঠোর পরিশ্রম প্রশিক্ষার্থীর সাফল্যের মূল চাবিকাঠি।
- প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষার্থীরা শেখে নিঃস্বার্থভাবে কাজ করতে যা তাদেরকে সৎ, সাহসী, ধর্মনিরপেক্ষ দুঃসাহসিক, খেলাধুলায় দক্ষতাসম্পন্ন, ভ্রমণপ্রিয়, সাংস্কৃতিক মনোভাবাপন্ন, দুঃসাহসিক অভিযানপ্রিয়, প্রকৃত সূনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলে।



প্রাতিষ্ঠানিক প্রশিক্ষণ :

প্রতি সপ্তাহে দু-দিন, তিন পিরিয়ড করে প্রশিক্ষার্থীদের প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষিত শিক্ষক / শিক্ষিকা এবং পি.আই. সামরিক কর্মীদের উপস্থিতি বাধ্যতামূলক। প্রতিদিন দু'ঘণ্টা প্যারেড করবার জন্য টিফিন বাবদ ১৫ টাকা পাওয়া যায়। আর জামাকাপড় কাচবার জন্য মাসিক ১০ টাকা পাওয়া যায়। এন.সি.সি-তে ভর্তি হতে প্রথম বছর ২৪ টাকা এবং পরবর্তী প্রতি বছরে ৪ টাকা করে লাগে। জামাকাপড়, বেল্ট, টুপি, মোজা ও জুতো বিনামূল্যে পাওয়া যায়। এছাড়াও ফেরতযোগ্য কন্সল, শতরঞ্জি, মশারি, জলের বোতল, শীতের আরামদায়ক জ্যাকেট, কিট ব্যাগ প্রভৃতি পাওয়া যায়।

প্রশিক্ষার্থীদের কী কী ধরনের কাজে অংশগ্রহণের সুযোগ রয়েছে—

- (১) নিয়মিত বিদ্যালয়ের প্রশিক্ষণে
- (২) শিপ মডেলিং, অ্যারো মডেলিং
- (৩) প্রধানমন্ত্রী র্যালিতে
- (৪) ইউথ এক্সচেঞ্জ প্রোগ্রামে
- (৫) আদর্শ গ্রাম গঠন অভিযানে।
- (৬) বিভিন্ন ধরনের ৭-১০ দিনের প্রশিক্ষণ শিবিরে
- (৭) দিল্লিতে ও কলকাতায় অনুষ্ঠিত প্রজাতন্ত্র দিবসে কুচকাওয়াজ-এ
- (৮) দুঃসাহসিক অভিযান, পর্বতারোহণ অভিযান, হিমালয় অভিযান, প্যারা—ট্রেনিং, গ্লাইডিং, পাওয়ার ফ্লাই, বেসিক লিডারশিপ ট্রেনিং, সাইকেল অভিযানে
- (৯) বায়ুসেনা, নৌসেনা ও স্থলসেনা শিবিরে
- (১০) বিভিন্ন সমাজসেবা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা অভিযানে
- (১১) অ্যাডভান্স লিডারশিপ শিবিরে, জাতীয় সংহতি শিবিরে, বিশেষ জাতীয় সংহতি শিবিরে দেওয়া হয়।





৪.১.১ জাতীয় সংহতি সম্পর্কে ধারণা



ঐতিহ্যগতভাবে ভারতীয়রা হচ্ছেন ধর্মপ্রাণ মানুষ। জাতীয় সংহতির জন্য আমাদের ধর্ম এবং ভাষাকে অস্বীকার করার কোনো প্রয়োজন হয় না। তা কেবলমাত্র সতর্ক করে দেয় যে অন্যের প্রতি ঘৃণা প্রদর্শন করাটা হীনম্মন্যতার পরিচায়ক। ধর্মনিরপেক্ষতার কথা আমরা যখন বলি তখন তার অর্থ এই দাঁড়ায় না যে আমরা ধর্মবিরোধী। এর অর্থ হলো সকল ধর্মের প্রতি সমানভাবে সম্মান প্রদর্শন করা।

ভারতবর্ষের ধর্মীয় ঐতিহ্য :

(১) বহু বছর আগে সম্রাট অশোক অহিংসার বাণী প্রচার করেছিলেন। রক্তাক্ত কলিঙ্গ যুদ্ধের ভয়াবহতা দেখে তিনি বলেছিলেন, “হিংসা দিয়ে রাজ্যজয় করবার পরিবর্তে মানুষের হৃদয় জয় করাটাই প্রকৃত ধর্ম”। অশোক তাঁর মহাবাণীতে বলেছিলেন, “আমরা আমাদের নিজেদের ধর্মকে ঠিকমতো শ্রদ্ধা করতে পারব না—যদি না আমরা অন্যদের ধর্মকে ঠিকমতো শ্রদ্ধার চোখে দেখতে সমর্থ হই”।

(২) জৈনধর্ম অহিংসার মূর্ত প্রতীক হিসাবে বিদ্যমান।

(৩) খ্রিস্টধর্মের মর্মবাণী হলো নিজের মতো করে তুমি তোমার প্রতিবেশীকে ভালোবাসো।

(৪) ইসলামধর্মও বলেছে, তুমি কি তোমার সৃষ্টিকর্তাকে ভালোবাসো? তাহলে ভালোবাসো মানুষকে।

(৫) শিখ ধর্মগুরু গ্রন্থসাহেবে আমাদের এই শিক্ষা দিয়েছেন, প্রতিটি মানুষই হচ্ছে তাঁর সন্তান। তিনি হচ্ছেন সকলের। তিনি পৃথিবীর সর্বত্রই বিরাজমান।

(৬) আমাদের প্রজন্মের প্রবাদপুরুষ জ্ঞানতাপস বিশ্বজয়ী বীরসন্ন্যাসী স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন—

‘হে ভারত, ... ভুলিও না,
নীচ জাতি, মুর্থ, দরিদ্র অঞ্জ মুচি,
মেথর, তোমার রক্ত, তোমার ভাই।’

আমি মুসলমানদের মসজিদে যাব, খ্রিস্টানদের গির্জায় প্রবেশ করে ক্রুশবিন্দু যীশুর সামনে নতজানু হব, বৌদ্ধদের বিহারে প্রবেশ করে আমি বুদ্ধের ও তাঁর ধর্মের শরণ নেব, আবার অরণ্যে প্রবেশ করে হিন্দুর পাশে বসে ধ্যানমগ্ন হব।...শুধু তাই নয়, ভবিষ্যতে যে-সব ধর্ম আসতে পারে, তাদের জন্যও আমার হৃদয় আমি উন্মুক্ত রাখব।



(৭) কবি কাজী নজরুল ইসলামের ভাষায় —

‘মোরা একই বৃত্তে দুটি কুসুম হিন্দু-মুসলমান।

মুসলিম তার নয়নমণি, হিন্দু তাহার প্রাণ।।

(৮) জাতির পিতা মহাত্মা গান্ধির ভাষায়—

‘ঈশ্বর আল্লাহ তেরো নাম।

সবকো সম্মতি দে ভগবান।’



প্রতিটি ধর্মই হচ্ছে মঙ্গলময়। ‘যত মত, তত পথ’। প্রতিটি ধর্মই হচ্ছে বিভিন্ন রাস্তার মতো—যা শেষমেশ একই জায়গাতে এসে পৌঁছেছে। ধর্মনিরপেক্ষতা হলো আমাদের ঐক্যের ভিত্তি। সাম্প্রদায়িকতা, বিভেদ ও বিদ্বেষ আমাদের ঐক্যের পরিপন্থী। সাম্প্রদায়িকতা এবং এর ফলে যে সন্দেহ ও নিরাপত্তাহীনতার জন্ম হয় তার বিরুদ্ধে আমাদের লড়াই করতে হবে।

সমানুভূতির বিকাশ :

যে সমস্ত মানুষের মনে ঘৃণা ও অশ্ব গৌড়ামির জন্ম হয়েছে এবং বেড়ে উঠেছে, তাদের এই ব্যাধি থেকে আমাদের মুক্ত করে তুলতে হবে। ঐক্যের অভিযান চালাতে হবে প্রতিটি গ্রামে, প্রতিটি শহরে, প্রতিটি উৎসব-মঞ্চে। সাম্প্রদায়িকতা ও অশ্ব গৌড়ামির বিরুদ্ধে আমাদের আন্দোলন চালাতে হবে স্কুল-কলেজে, বিশ্ববিদ্যালয়ে, কর্মস্থলে, হাটে-বাজারে, ক্লাবে ও প্রচারমাধ্যমে।

জাতিসমূহের প্রতিটি ব্যক্তি ও গোষ্ঠীর মধ্যে আমরা শান্তি চাই। এই শান্তি একে অপরের সম্পর্কের উপরে নির্ভরশীল। যদি জৈনধর্মের সারমন অফ দ্য মাউন্ট, বুদ্ধের করুণার দর্শন, হিন্দুধর্মের অহিংসার বাণী এবং আল্লাহের আদেশ পালনে ইসলাম ধর্মের এষণার সম্মেলন ঘটানো যায় এবং যদি কোরান, বেদ, ত্রিপিটক ও অন্যান্য ধর্মগ্রন্থের মঙ্গলময় দিকগুলির সম্মেলন ঘটানো যায়, তবে আমাদের দৃঢ়বিশ্বাস, আমরা বিশ্বশান্তির জন্য সব থেকে শক্তিশালী এবং প্রভাবশালী মানসিকতা সৃষ্টি করতে সমর্থ হবো।

একটি দেশ কেবল কাগজের মানচিত্র নয়, তার অবস্থান মানুষের হৃদয়ে। সেই হৃদয় যদি বিভক্ত হয়ে যায় তাহলে জাতিও বিভক্ত হয়ে যাবে। এটা আমরা হতে দেবো না—এ আমাদের দৃঢ় অঙ্গীকার।

“হে সুপ্রিয় আমার ভারতবাসীগণ, আমাদের প্রত্যেকেরই ধর্মের ব্রত এই হউক—বিশ্বের সর্বত্র যে মানুষ দারিদ্র্য ও ক্ষুধার মধ্যে বাস করে, ক্ষুধায় মারা যায় তাদের সেবা করবার জন্য যেন যোগ্য হয়ে উঠতে পারি। যেখানে ঘৃণা আর বিদ্বেষ, সেখানে যেন প্রেমের অমৃতবাণী নিয়ে আসতে পারি। যেখানে অন্যায়া, সেখানে যেন ক্ষমার বাণী নিয়ে আসতে পারি। যেখানে বিরোধ, সেখানে যেন মিলনের জাদুস্পর্শ নিয়ে আসতে পারি। যেখানে বিষাদ, সেখানে যেন আনন্দ নিয়ে আসতে পারি।

আমি নিজের দুঃখে সান্ত্বনা চাই না, আমি যেন অন্যকে সান্ত্বনা দিতে পারি। আমাকে যদি কেউ ভুল বোঝে বুকুক, আমি যেন অন্যকে ভুল না-বুঝি। আমি ভালোবাসা চাই না, কিন্তু অন্যকে যেন ভালোবাসতে পারি।

নিজের স্বার্থের কথা ভুলে গেলেও অন্যের কথা যেন না ভুলে যাই। অন্যের জন্য মৃত্যুবরণ করতে হলেও যেন জীবনের শেষমুহূর্তেও এই আদর্শ পালন করতে পারি।”

প্রতিটি ভারতবাসী যারা ভারতবর্ষকে ভালোবাসেন, আমাদের সকলের উচিত আমাদের প্রতিটি কাজের মধ্যে দিয়ে ভারতের গৌরবময় ঐতিহ্যকে রক্ষা করবার বিষয়টিকে অগ্রাধিকার দেওয়া।

সব ধর্মের মানুষের প্রতি
আমাদের সম্মান,
সব ধর্মের এবং ভাষার
এসো গাই জয়গান।

অন্যের প্রতি করতে পারি না
ঘৃণা প্রদর্শন,
জাতীয় সংহতি মানেই তো
সকলের প্রয়োজন।

সংহতি আরো বেশি দরকার
জাতির উন্নয়নে,
শান্তি ও সুখ বেঁচে থাকে তবে
সব নাগরিক-মনে।

ধর্ম কখনো অশ্ব গৌড়ামি
কুসংস্কার নয়,
সহিষ্ণুতাই সর্বজনীন
জানবে তা নিশ্চয়।

সংহতিকেই বাঁচিয়ে রাখতে
শারীরশিক্ষা আর
বিশেষ ভূমিকা নিতে পারে তাই
খেলাধুলো দরকার।

প্রতিটি ধর্মের ধর্মীয় প্রধানেরা ভালোবাসা, করুণা ও ত্যাগের এক-একজন মূর্ত প্রতীক ছিলেন। তাঁদের ব্যক্তিগত জীবন ছিল বদান্যতায় ভরা এবং তাঁরা সকলেই অন্য ধর্মকে শ্রদ্ধা করতে অনুগামীদের উপদেশ দিয়েছিলেন।

এটা খুব দুঃখের বিষয় যে, আজকের দিনেও ধর্মকে কেন্দ্র করে দাঙা হাঙামা-বিরোধ দেখা দিচ্ছে। হামলাকারীরা সেইসব মহান যুগাবতারদের শিক্ষাদীক্ষাকে বৃন্দাঙ্গুষ্ঠ প্রদর্শন করে নিরপরাধ নারীপুরুষ বা শিশুদের উপর হাত উঠিয়েও শাস্ত হয় না। কেউ কেউ তাদের অসম্মান ও হত্যা করতেও পিছপা হয় না। হত্যা, লুণ্ঠতরাজ এবং আগুন লাগানো কোনোমতেই যুক্তিযুক্ত নয়। এটা তাই বিশ্বাস করা কঠিন যে, কোনো প্রকৃতিস্থ ব্যক্তি এইসমস্ত পাশব প্রবৃত্তির মধ্যে ধর্মের কোনো যোগ আছে বলে স্বীকার করেন। আর তাই এটা সুস্পষ্ট হয়ে উঠেছে যে, এই সমস্ত ঘটনা হয় কোনো মানসিক বিভ্রান্তির কিংবা পুরোপুরি দুষ্কৃতি বা ক্ষুদ্র, নোংরা রাজনীতির মুখোশধারীদের কাজের ফলশ্রুতি।

দাঙা হাঙামায় সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় দরিদ্র মানুষ ও স্কুল পড়ুয়ারা। হিন্দুধর্ম, ইসলামধর্ম, খ্রিস্টধর্ম এবং শিখধর্ম-এর ফলে কোনো ধর্মের কোনো লাভ হয়নি, সম্মানের দিক থেকে কিংবা অনুগামী বৃন্দির দিক থেকে। যখন বিপথগামী ও সমাজবিরোধীরা ধর্মের নাম করে রাস্তায় নেমে এসে ধ্বংস ও হত্যা কিংবা লুণ্ঠতরাজ করে তা তাদের ব্যক্তিগত লাভের উদ্দেশ্যেই করে।

সাম্প্রদায়িকতাকে কখনও ধর্মের সঙ্গে মিলিয়ে ফেলা উচিত নয়। আমাদের ধর্মনিরপেক্ষতার আত্মিক শক্তির ইতিহাস এটাই বলছে। মহাত্মা গান্ধি বলেছিলেন, “আমার কাছে ধর্ম ছাড়া কোনো রাজনীতি নেই। কিন্তু সেই ধর্ম কোনো কুসংস্কারের ধর্ম বা অশ্ব গোঁড়ামির ধর্ম নয়, যা অন্যকে ঘৃণা করতে ও অপরের সঙ্গে লড়াই করতে শেখায়। আমাদের ধর্ম হলো সহিষ্ণুতার সর্বজনীন ধর্ম। যা ন্যায়পরায়ণতাহীন রাজনীতি এড়িয়ে চলতে শেখায়। এই ধর্ম হলো মানুষের অন্তরের একটা পবিত্র অনুভূতির ব্যাপার এবং যার প্রকাশ ঘটা উচিত অন্যদের জন্য সে কী করছে তার মধ্য দিয়ে।”

জাতির জাগরণের এবং উন্নয়নের জন্য জাতীয় সংহতি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয়। জাতীয় সংহতি রক্ষা করতে পারলে দেশের মধ্যে শান্তিশৃঙ্খলা বজায় থাকে এবং উন্নয়নের পথে এগিয়ে যাবার জন্য শক্তিশালী পদক্ষেপ নেওয়া যায়। এই জাতীয় সংহতি রক্ষা করার জন্য যেসব সামাজিক কার্যক্রম রয়েছে তার মধ্যে খেলাধুলা এবং শারীরশিক্ষার ভূমিকা বিশেষ উল্লেখযোগ্য।



৪.১.২ জাতীয় সংহতি রক্ষায় শারীরশিক্ষার ভূমিকা



খেলাধুলা ও শারীরশিক্ষার যেসমস্ত কার্যক্রম রয়েছে তা থেকে জাতীয় সংহতির বোধ জাগ্রত হয়। নীচে এবিষয়ে আলোচনা করা হলো—

- (i) দলগত খেলায় ধর্মীয় সমন্বয়ের মাধ্যমে জাতীয় সংহতি বৃদ্ধি—
- (ii) দলগত খেলা বর্ণভেদপ্রথাকে অবলুপ্ত করে—
- (iii) সহযোগী, সহমর্মী মনোভাব তৈরি করে —
- (iv) বিভিন্ন শিবিরের মাধ্যমে সংহতিস্থাপন —
- (v) মনের দূষণ রোধ করে শারীরশিক্ষা জাতীয় সংহতি রক্ষা করে—



বিভিন্ন খেলাধুলা, ব্রতচারী ও দুঃসাহসিক অভিযানে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে পারস্পরিক বন্ধুত্বপূর্ণ ও সৌহার্দ্যের সম্পর্ক গড়ে ওঠে। খেলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের জয়কে বরণ করে নিতে পারে। তেমনি প্রতিযোগিতায় পরাজিত হয়ে হাসিমুখে সেই পরাজয় মেনে নিতে পারে। একজন খেলোয়াড়ের কাছে জয় পরাজয়ের সমান গুরুত্ব অনুসরণ করে। তাইতো খেলার শেষে জয়ী ও পরাজিত একে অপরকে আলিঙ্গন করতে এগিয়ে আসে। এই বিরল দৃষ্টান্ত অন্য কোনো ক্ষেত্রেই দেখা যায় না। খেলাধুলার মাধ্যমে আমাদের অবচেতন মনের দূষণ বিরোধিত হয়ে যায়। আর এই খেলোয়াড়সুলভ মানসিকতা সমাজের সর্বস্তরে সঞ্চারিত করতে পারলে জাতীয় সংহতির সুবিধা হবে।



কর্মপত্র

Section-1 : Recap Zone

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (i) জে আর সরমন-এর মতে শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য _____ প্রকার।
- (ii) খেলা মানুষের _____ প্রবৃত্তি।
- (iii) ড্রিল হলো _____ শৃঙ্খলাবদ্ধ বিভিন্ন সৌন্দর্যমূলক ব্যায়ামের সমষ্টি।
- (iv) গ্রিক শব্দ _____ থেকে জিমনাস্টিকস কথাটি এসেছে।
- (v) অ্যাথলেটিক্স শব্দটি _____ শব্দ অ্যাথলন থেকে উৎপন্ন হয়েছে।
- (vi) _____ সালে রায়বাহাদুর তড়িৎভূষণ রায়ের বাড়িতে ইন্সটিটিউট ক্লাব প্রতিষ্ঠিত হয়।
- (vii) _____ সালে ১৬ জুলাই ভারতীয় জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী প্রতিষ্ঠিত হয়।
- (viii) জৈনধর্ম _____ মূর্ত প্রতীক হিসাবে বিদ্যমান।
- (ix) খ্রিস্টধর্মের মর্মবাণী হলো নিজের মতো করে তুমি তোমার _____ ভালোবাসো।
- (x) ইসলাম ধর্মও বলেছে, তুমি কি তোমার _____ ভালোবাসো? তাহলে ভালোবাসো মানুষকে।
- (xi) শিখ ধর্মগুরু গ্রন্থসাহেবে এই শিক্ষা দিয়েছেন প্রতিটি মানুষই হচ্ছে তাঁর সন্তান। তিনি হচ্ছেন _____।
- (xii) কাজী নজরুল ইসলামের ভাষায়— মোরা এক বৃন্তে দুটি কুসুম _____ মুসলমান।
- (xiii) ইন্সটিটিউট ক্লাবের জার্সির রং _____।
- (xiv) ভারতীয় জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী _____ সালে প্রতিষ্ঠিত হয়।
- (xv) এন. সি. সি.-র _____ রং নৌসেনা বাহিনীর প্রতীক।

২। দু-এক কথায় উত্তর দাও :

- (i) খেলা কী?
- (ii) ড্রিল কাকে বলে?
- (iii) প্রত্যক্ষ বিনোদন কাকে বলে?
- (iv) সৃজনশীল বিনোদনের একটি উদাহরণ দাও।
- (v) কবে, কত সালে এন. সি. সি. প্রতিষ্ঠিত হয়?

(vi) এন. সি. সি.-র পতাকার বর্ণনা দাও।

৩। সঠিক উত্তরটিকে বেছে নিয়ে (✓) চিহ্ন দাও :

- (i) ইস্টবেঙ্গল ক্লাব কত সালে প্রতিষ্ঠিত হয়?
(ক) ১৯১৯ (খ) ১৯২০ (গ) ১৯২১ (ঘ) ১৯১১।
- (ii) অ্যাথলেটিক্স শব্দটি কোথা থেকে এসেছে?
(ক) ইথানল (খ) মিথানল (গ) অ্যাথলন (ঘ) এথেল।
- (iii) মোহনবাগান ক্লাব কত সালে সাহেবদের হারিয়ে শিল্ড চ্যাম্পিয়ন হয়েছিল?
(ক) ১৮১১ (খ) ১৯১১ (গ) ২০১১ (ঘ) ১৯১৬।
- (iv) কত সালে এন. সি. সি.-র সমন্বিত পতাকা চালু হয়?
(ক) ১৯৫৪ (খ) ১৯৮৫ (গ) ১৯৫১ (ঘ) ১৯৪৮।

Section-3 : Application and Analysis Zone

৪। রচনাধর্মী প্রশ্নের উত্তর দাও :

- (i) শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি উল্লেখ করো।
- (ii) শারীরশিক্ষার সূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে ব্যক্তিত্বের কোন গুণগুলি বিকাশলাভ করে তালিকাভুক্ত করো।
- (iii) শারীরিক সক্ষমতা আমাদের কী কাজে লাগে ব্যাখ্যা করো।
- (iv) খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করলে কী কী সামাজিকতার বিকাশ কীভাবে হয় তা চিহ্নিতকরণ করো।
- (v) খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করলে মানসিক গুণাবলির বিকাশ হয়—ব্যাখ্যা করো।
- (vi) খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করলে জাতীয় সংহতি কীভাবে গড়ে ওঠে ব্যাখ্যা করো।
- (vii) জিমনাস্টিক্স-এর উপকারিতাগুলি লেখো।
- (viii) অ্যাথলেটিক্স সম্বন্ধে যা জানো সংক্ষিপ্তকরণ করে লেখো।

Section-4 : High Order Thinking Skill Zone

- (i) শারীরিক সংস্কৃতি বলতে যা বোঝা ব্যাখ্যা করো। শরীরচর্চার সুফলগুলি লেখো।
- (ii) অ্যাথলেটিক্স-এর কয়েকটি ট্র্যাক ইভেন্ট ও ফিল্ড ইভেন্ট-এর উদাহরণ দাও।
- (iii) বিনোদন কাকে বলে? বিনোদনের বৈশিষ্ট্যগুলি বর্ণনা করো।
- (iv) উষ্ণীকরণ (Warming Up) বলতে কী বোঝা লেখো এবং এর বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।
- (v) বাংলার ক্লাব সংস্কৃতিতে ইস্টবেঙ্গল ক্লাবের সংক্ষিপ্ত ইতিহাস বর্ণনা করো।

- (vi) জাতীয় সংহতি রক্ষার উদ্দেশ্যগুলি বর্ণনা করো।
- (vii) শারীরশিক্ষার পরিধির ক্ষেত্রসমূহের অঙ্গগুলির নাম তালিকাভুক্ত করো।

প্রকল্প :

- (i) তুমি সারা বছরে কোনদিন, কখন, কত সময় এবং কী ধরনের শারীরশিক্ষাসূচিতে অংশগ্রহণের সুযোগ পেয়েছ এবং তোমার কী লাভ হয়েছে এবিষয়ে একটি প্রতিবেদন তৈরি করো।

দিন	সময়	কী ধরনের শরীরচর্চা করেছে?

- (ii) শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক একটি পোস্টার ঐঁকে তুমি কীভাবে সচেতন করবে ?
- (iii) সুস্থ ও সম্পূর্ণ সুস্থ বা স্বাভাবিক নয় এমন শিক্ষার্থীদের তালিকা তৈরি করো এবং সমস্যা চিহ্নিত করো। কীভাবে তুমি বিদ্যালয়ে ও সমাজে সহযোগিতা ও সহমর্মিতার বাতাবরণ তৈরি করবে?
- (iv) তোমার এলাকায় সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি ও জাতীয় সংহতি রক্ষার জন্য তুমি একটি পোস্টার তৈরি করো এবং শ্লোগান মনীষীদের বাণী থেকে সংগ্রহ করে লেখো।



৫.১.১ বিদ্যালয় স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা



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

বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচি : স্বাস্থ্য পরিসেবা, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও স্বাস্থ্য শিক্ষার মাধ্যমে বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী এবং শিক্ষাকর্মীবৃন্দের স্বাস্থ্যরক্ষা ও উন্নতি করবার প্রক্রিয়াকে বলে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচি।

বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচির লক্ষ্য : সমগ্র সমাজকে সুস্থ সবল করে গড়ে তুলতে এবং সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কর্মসূচির গুরুত্ব অপারিসীম। বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কর্মসূচির প্রধান লক্ষ্য হলো, শিক্ষার সঙ্গে স্বাস্থ্যশিক্ষা, বিজ্ঞানসম্মতভাবে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জানা।

বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচির উদ্দেশ্য :

- (ক) স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা।
- (খ) সংক্রামক ব্যাধি, অপুষ্টি, দূষণ ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের নিয়ন্ত্রণ।
- (গ) শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশসাধন।
- (ঘ) স্বাস্থ্য কর্মসূচি বিদ্যালয়, বাড়ি তথা সমগ্র সমাজের স্বাস্থ্য পরিবেশ বজায় রাখতে সাহায্য করবে এবং একইভাবে ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক স্তরে স্বাস্থ্য উন্নয়নে সাহায্য করবে।
- (ঙ) সংক্রামক ব্যাধি যাতে বিদ্যালয়ের তথা সমাজের মধ্যে ছড়িয়ে না পড়ে সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদেরকে তৎক্ষণাৎ সিদ্ধান্ত নিতে সেখায় এবং করণীয় কাজ দ্রুত সম্পন্ন করে সংক্রামক ব্যাধিকে বুখতে সাহায্য করে।

ব্যক্তির কাছে স্বাস্থ্যই সব
আমরা সবাই জানি,
প্রকৃত শিক্ষা সেই ব্যক্তিকে
করে তোলে সাবধানি।

স্বাস্থ্য এমন একটি বিষয়
শরীরকে ভাঙে গড়ে,
পরিস্থিতিতে মানিয়ে চলতে
তাকে সাহায্য করে।

সুস্থ সামাজিকতা লাভে
দেখায় আলোর পথ,
স্বাস্থ্য শিক্ষা নিয়ে আছে জানি
নানা লোকে নানা মত।

তবুও বলব স্বাস্থ্যই হল
প্রকৃত সম্পদ,
চিরসত্যটি মানতেই হবে
দূরে রাখো অভ্যাস যত বদ।



৫.১.২ স্বাস্থ্যকর বিদ্যালয় পরিবেশ



যে বিদ্যালয়ের পরিবেশের মধ্য দিয়ে আমাদের শারীরিক ও মানসিক গুণাবলির বিকাশ ঘটে এবং সুস্থ শরীর ও সুস্থ মনে নিরলস, সৃজনশীলতার সঙ্গে জীবনযাপন করতে পারে তাকে বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বলে।

বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কর্মসূচির দুটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো—

- (১) প্রত্যক্ষ দিক — শিক্ষার্থীদের রোগনির্ণয় ও তার প্রতিকার করা।
- (২) পরোক্ষ দিক — বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি করা এবং তা রক্ষা করা।

স্বাস্থ্যকর পরিবেশের প্রয়োজনীয়তা : স্বাস্থ্যকর পরিবেশ শিশুর স্বাস্থ্যরক্ষা, স্বাস্থ্যোন্নতি, শিশুর শারীরিক, মানসিক, প্রাক্ষেত্রিক, সর্বোপরি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে সাহায্য করে। শুধুমাত্র সুচিকিৎসা, সুঘম খাদ্যগ্রহণ করে শিক্ষার্থীদের সুঘম বৃদ্ধি সম্ভব নয়। তার জন্য দরকার সুস্থ ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ যা শিশুর স্বাস্থ্যোন্নতির সহায়ক ও অসুবিধা দূরীকরণের পরিপূরক।

স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উপকরণ : একটি বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশে নিম্নলিখিত উপাদানগুলি থাকা বাঞ্ছনীয়। যথা—

- | | |
|---|--|
| (১) নির্মল বায়ু, | (২) পর্যাপ্ত সূর্যালোক, |
| (৩) জীবাণুমুক্ত পরিবেশ, | (৪) বিশুদ্ধ পানীয় জল, |
| (৫) স্বাভাবিক জনবসতি, | (৬) উপযুক্ত স্যানিটারি ব্যবস্থা, |
| (৭) বিদ্যালয় ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সুব্যবস্থা, | (৮) শব্দদূষণ নিয়ন্ত্রণ, |
| (৯) জল ও বায়ুদূষণ নিয়ন্ত্রণ, | (১০) রাজনৈতিক সুস্থতা ও অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতা, |
| (১১) খেলার মাঠ ও শরীরচর্চার উপযুক্ত ব্যবস্থা, | (১২) বিনোদনমূলক কর্মসূচির ব্যবস্থা, |
| (১৩) জনঘনত্ব, বিদ্যালয় পার্শ্ববর্তী জনসমাজের শিক্ষা প্রভৃতি। | |



৫.১.৩ বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ



(ক) স্বাস্থ্যসুরক্ষা কর্মসূচির প্রত্যক্ষ দিক :-

- স্বাস্থ্যপরীক্ষা করা।
- চিকিৎসার ব্যবস্থা করা।
- সুস্বাদু খাদ্য সরবরাহ করা।
- শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিভিন্ন সমস্যা দূর করা।
- স্বাভাবিক জীবনযাপন করা।

(খ) পরোক্ষ দিক হলো:-

- স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ তৈরি করা।
- শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যগোচরিত্তে সহায়তা করা।
- অসুস্থতার কারণগুলি দূর করা।
- বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি করা।



বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর নির্ভরশীল। যেমন—

(১) প্রতিষ্ঠানের অবস্থান—(২) আকৃতি ও আয়তন—

(৩) ভবন ও শ্রেণিকক্ষ—

(৪) বিপন্নুক্ত ব্যবস্থা—

(৫) পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা—

(৬) মানবিক সম্পর্ক—



বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যকর পরিবেশের রূপরেখা—

(১) কার্যালয় :

(২) বিশ্রামকক্ষ :

(৩) মিড-ডে মিল খাওয়ার স্থান

(৪) বিদ্যালয়ে শান্তিপূর্ণ অবস্থা ও নিরাপত্তা

(৫) টেলিফোন ও ইন্টারনেট সংযোগ

(৬) কর্মশালা

(৭) বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে বাগান

(৮) বিদ্যালয়ের নিয়মশৃঙ্খলা

(৯) ছাত্র-শিক্ষক অনুপাত

(১০) আসবাবপত্র :

(১১) পাঠাগার :

(১২) খেলার মাঠ :



(১৩) জল সরবরাহ :

(১৪) শৌচাগার :

(১৫) আরোগ্যশালা :

খেলার মাঠের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ



শারীরশিক্ষা কার্যক্রমের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ হলো খেলার মাঠ। খেলার মাঠ ব্যতিরেকে শারীরশিক্ষা কার্যক্রমের কোনো কর্মসূচি সম্ভব নয়। বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা এবং শরীরচর্চা প্রক্রিয়া সম্পন্ন করার জন্য একটা আদর্শ খেলার মাঠ একান্ত প্রয়োজন। খেলার মাঠকে বলা হয় শারীরশিক্ষা কার্যক্রমের ল্যাবরেটরি। তাই প্রতিটি শিক্ষায়তনে এবং প্রতিটি গ্রাম বা শহরে অন্তত একটি করে আদর্শ মাঠ থাকা প্রয়োজন। একটি আদর্শ খেলার মাঠের পরিবেশ নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর নির্ভর করে।

- (১) খেলার মাঠ বিদ্যালয় সংলগ্ন বা গ্রামের মধ্যবর্তী স্থানে হবে।
- (২) আদর্শ খেলার মাঠ ৫০ থেকে ১৩০ মিটার দীর্ঘ ও ৪০ থেকে ৯০ মিটার প্রস্থ হবে।
- (৩) খেলার মাঠ প্রাচীর দিয়ে ঘেরা উচিত, যাতে করে গবাদিপশু প্রবেশ করতে না পারে।
- (৪) মাঠে প্রবেশের জন্য একাধিক নির্দিষ্ট প্রবেশপথ থাকবে।
- (৫) মাঠে পর্যাপ্ত পরিমাণে সবুজ ঘাস থাকা উচিত এবং চারপাশে শোভাবর্ধনকারী চিরহরিৎ বৃক্ষ লাগানো ভালো।
- (৬) খেলার মাঠ উত্তর-দক্ষিণমুখী হলে ভালো হয়, পর্যাপ্ত দর্শকাসন থাকবে।
- (৭) খেলোয়াড়দের পোশাক পরিবর্তনের জন্য ছেলে ও মেয়েদের আলাদা ঘর থাকবে।
- (৮) স্বাস্থ্যকর শৌচাগারের ব্যবস্থা থাকবে, ছেলে ও মেয়েদের জন্য পৃথক পৃথক।

(৯) মাঠে যাতে জল না জমে তার জন্য মাঠ হবে সমতল ও মধ্যবর্তী অঞ্চল অপেক্ষাকৃত উঁচু।

(১০) মাঠের চারপাশে জলনিকাশি ব্যবস্থা থাকবে এবং বিশুদ্ধ পানীয় জলের ব্যবস্থা থাকবে।

(১১) খেলার সরঞ্জাম রাখার জন্য মাঠের একপাশে মালঘর থাকবে।

(১২) মাঠের পরিচর্যা করার জন্য একজন মালি থাকবে।



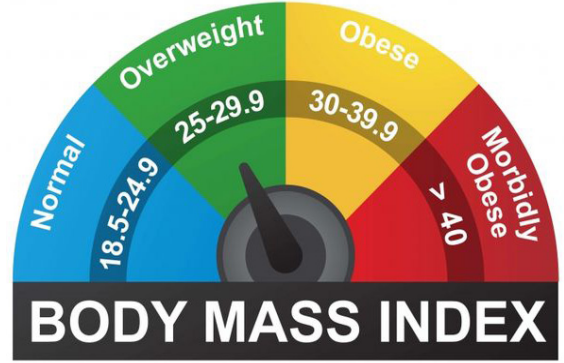
- (১৩) মাঠের স্থায়ী উপকরণ যেমন গোলপোস্ট, খোঁ-খোঁ পোল, ভলিবল কোর্ট প্রভৃতির ব্যবস্থা থাকবে।
- (১৪) প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা থাকবে, মাঠের চারপাশে আলোর ব্যবস্থা থাকবে।
- (১৫) খেলার পরিচালক ও বিভিন্ন বিদ্যালয় থেকে আগত শিক্ষক/শিক্ষিকাদের জন্য বিশ্রামকক্ষ থাকবে।
- (১৬) অংশগ্রহণকারী দুই দলের প্রতিনিধিদের জন্য নির্ধারিত আসনের ব্যবস্থা থাকবে।



৫.১.৪ দেহভর সূচক



দেহভর সূচক একটি গাণিতিক পদ্ধতি, যার সাহায্যে কোনো ব্যক্তির উচ্চতার পরিপেক্ষিতে তার শরীরের বর্তমান ওজনের অবস্থা সূচকের সাহায্যে পরিমাপ করা যায়। বেলজিয়ামের গাণিতিক ১৮০০ খ্রিস্টাব্দের মধ্যভাগে দৈহিক ভরসূচকটি আবিষ্কার করেন। এটি **Quetelet index** নামে পরিচিত এই পদ্ধতি প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি ও শিশুদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। বডি মাস ইনডেক্স (বি এম আই) দেহভর সূচক হলো শরীরের উচ্চতা ও ওজনের আনুপাতিক হার, যা দিয়ে বোঝা যায় যে কোনো ব্যক্তি মাত্রাধিক ওজন বিশিষ্ট কিনা। দেহভর সূচক হলো মানবদেহের উচ্চতা ও ওজন অনুপাত অনুসরণ করে মেদ পরিমাপের একটি বিশেষ পদ্ধতি। সাধারণত শরীরের উচ্চতার সাপেক্ষে ওজন কতটা হওয়া উচিত এবং মেদের পরিমাণ কম বা বেশি জানার জন্য দেহভর সূচক ব্যবহার করা হয়।



সংজ্ঞা : দেহভর সূচক এমন একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে মানবদেহের উচ্চতা ও ওজনের অনুপাতে দেহে উপস্থিত মেদের পরিমাণ সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়।

প্রকৃতপক্ষে এই সূচক দেহে মেদের পরিমাণ সম্পর্কে ধারণা দিতে পারলেও মেদ পরিমাপ করতে পারে না।



৫.১.৫ দেহভর সূচকের সূত্র



$$\text{দেহভর সূচক} = \frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^2} = \text{কিলোগ্রাম/মিটার}^2$$

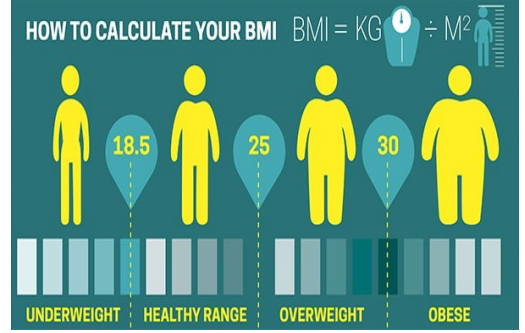
একজন মানুষের ওজন যদি ৭০ কেজি হয় এবং উচ্চতা যদি ১.৬০ মিটার হয়, তাহলে তার দেহভর সূচক—

$$\text{দেহভর সূচক} = \frac{৭০ \text{ কিলোগ্রাম}}{১.৬ \text{ (মিটার)}^2} = \frac{৭০ \text{ কিলোগ্রাম}}{২.৫৬ \text{ (মিটার)}^2} = ২৭.৩৪ \text{ কিলোগ্রাম/মিটার}^2$$

সুতরাং, ওই ব্যক্তিটি বেশি ওজনের শ্রেণিভুক্ত।

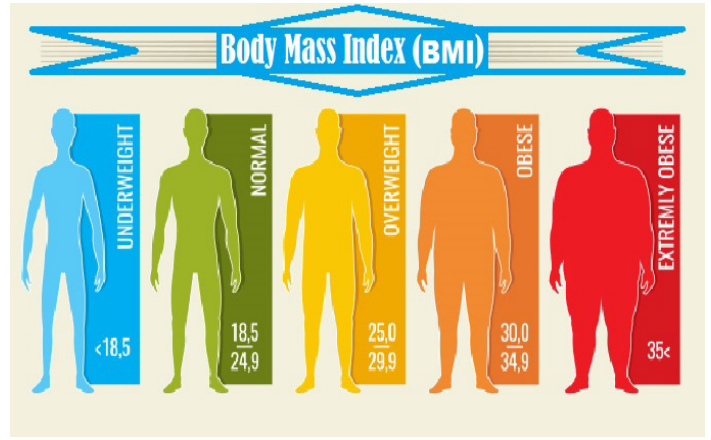
দেহে উপস্থিত মেদের পরিমাণের উপর নির্ভর করে দেহকে কয়েকটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়। যেমন—

শ্রেণি	সূচক
কম ওজন	১৮.৫-এর কম কিলোগ্রাম/মিটার ^২
স্বাভাবিক ওজন	১৮.৫-২৪.৯
বেশি ওজন	২৫-২৯.৯
স্থূলকায়	৩০-এর বেশি
চরম স্থূলত্ব	৪০-এর বেশি



সূচক ১৮.৫-এর কম : দেহভর সূচকের মান ১৮.৫-এর কম হলে ব্যক্তিকে কম ওজনবিশিষ্ট বলা হয়। এই শ্রেণিভুক্ত ব্যক্তিদের বিভিন্ন সমস্যা আসতে পারে। যেমন— রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার হ্রাস ইত্যাদি।

সূচক ১৮.৫-২৪.৯ : এই ধরনের সূচকের ক্ষেত্রে ব্যক্তির ওজন স্বাভাবিক ও স্বাস্থ্যকর বলা হয়। স্বাভাবিক ও স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার জন্য নিয়মিত শরীরচর্চার পাশাপাশি উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ করা উচিত।



সূচক ২৫-২৯.৯ : এই শ্রেণিভুক্ত ব্যক্তির ওজন উচ্চতার তুলনায় বেশি হয়। এই শ্রেণিভুক্ত ব্যক্তিদের বিভিন্ন সমস্যা আসতে পারে। যেমন—উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি।

সূচক ৩০-এর বেশি : এই শ্রেণিভুক্ত ব্যক্তিদের স্থূলকায় বা মেদবহুল বলা হয়। অতিরিক্ত ক্যালোরিয়ুক্ত খাদ্যগ্রহণ ও তার সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক ক্রিয়াকলাপের প্রতি অনীহা এই সমস্যার মূল কারণ।

প্রয়োজনীয়তা :

- (১) বর্তমানে চিকিৎসাবিদ্যায় দেহভর সূচকের গুরুত্ব অপরিসীম।
- (২) উচ্চতা অনুসারে ওজন কম বা বেশি হলে তার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা সম্ভব হয়।
- (৩) সহজ ও দ্রুততার সঙ্গে দেহের মেদ সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়।
- (৪) বিনা খরচে ঘরে বসেই দেহভর পরিমাপ করা যায়।
- (৫) ব্যক্তি কোন শ্রেণিভুক্ত তা জানা যায় এবং সেই অনুযায়ী সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে শরীরচর্চা বা অন্যান্য ব্যবস্থা গ্রহণ করা সহজ হয়।



৫.২.১ মেদাধিক্য



অত্যধিক মোটা, বেশি ওজনবিশিষ্ট অবস্থা সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ নয়। শরীরে মেদের পরিমাণ অত্যধিক হলে এবং মেদকলা বৃদ্ধি অস্বাভাবিক হয়ে যাওয়ার অবস্থাকে স্থূলত্ব বলে।

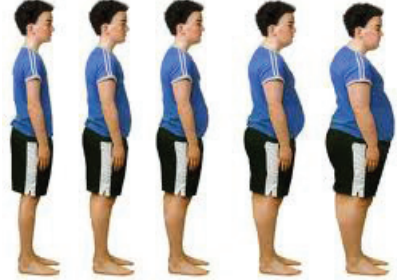
মেদাধিক্য : মেদাধিক্য হলো শরীরের এক বিশেষ অবস্থা। এই অবস্থায় শরীরে অতিরিক্ত স্নেহ বা চর্বি জাতীয় পদার্থ জমা হয়।

অতিরিক্ত মোটা বা ওজন বৃদ্ধির কারণ : অতিরিক্ত মোটা হয়ে যাওয়ার অনেকগুলি কারণ রয়েছে। যেমন—



অধিক তাপমূল্যের খাদ্য গ্রহণ— অনেক সময় এমন দেখা যায় যে, কোনো পরিবারে আবহমানকাল থেকেই মাখন, ঘি, চিনি ইত্যাদি অত্যধিক তাপমূল্যের খাদ্য বেশি পরিমাণে খাওয়ার প্রথা প্রচলিত। এক্ষেত্রে মোটা হওয়া প্রায় বংশগত পর্যায়ে দাঁড়াতে পারে। কিন্তু আসল কারণ হলো প্রয়োজনের অধিক তাপমূল্যের খাদ্যগ্রহণ।

শরীরচর্চার অনভ্যাস— শরীরচর্চা বা নিয়মিত ব্যায়াম না করা মোটা হয়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ। পার্বত্য অঞ্চলে সাধারণত স্থূল মানুষ দেখা যায় না, কারণ দৈনন্দিন জীবনে তাদের কঠোর পরিশ্রম করতে হয়। সুতরাং, গৃহীত খাদ্যশক্তির যদি সঠিক ব্যয় না করা যায় তাহলে স্থূলত্ব আসতে পারে।



আর্থিকভাবে সচ্ছল ব্যক্তি— অর্থনৈতিকভাবে স্বচ্ছল ব্যক্তি প্রয়োজনের তুলনায় অনেক বেশি খাদ্যগ্রহণ করে থাকেন, যা তাকে স্থূলকায় ব্যক্তিতে পরিণত করে।

পেশা পরিবর্তন— পেশা পরিবর্তন হলেও মোটা হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। যেমন একজন কাঠুরিয়া যদি কাঠ কাটা ত্যাগ করে কেরানির কাজ গ্রহণ করেন এবং তিনি যদি খাদ্যতালিকার কোনোরূপ পরিবর্তন না করেন তাহলে তিনি অচিরেই স্থূলকায় হয়ে পড়েন।

হরমোনের ভারসাম্যের অভাব— অনেক সময় থাইরয়েড ও পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে উপযুক্ত হরমোন নিঃসৃত না হলে বিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটে। ফলে দেহ স্থূলকায় হয় এবং ওজন বৃদ্ধি পায়।



খাদ্যাভ্যাস— খাদ্য আমাদের বৃদ্ধি, বিকাশ ও শক্তি উৎপাদনের মূল উৎস। কিন্তু প্রয়োজনের তুলনায় অধিক খাদ্যগ্রহণ মোটা হওয়ার প্রধান কারণ।

বয়সের কারণ : ২৫ বছর বয়সের পর থেকে প্রতি বছর ১ কিলোগ্রাম শরীরের ওজন বৃদ্ধি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। অল্পবয়সে দেহের চাহিদা অনুসারে যে ধরনের খাদ্য খাওয়া হয় তা অপেক্ষাকৃত বেশি বয়সে ত্যাগ করতে না পারলে অতিরিক্ত খাদ্যের জন্য দেহ স্থূলকায় হয়ে পড়তে পারে।

ওজন কমানোর নীতি :

- (১) পুরুষদের ক্ষেত্রে ৭% ও মহিলাদের ১২% মেদ কমানো সম্ভব।
- (২) ১ পাউন্ড মেদ কমানোর জন্য অতিরিক্ত ৩৫০০ খাদ্যশক্তি খরচ করা প্রয়োজন।

- (৩) সপ্তাহে ৪ পাউন্ডের (২ কেজি) বেশি ফ্যাট বারানো উচিত নয়, যা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক।
- (৪) প্রতিদিন খাদ্য থেকে খাদ্যশক্তি (ক্যালোরি) গ্রহণের পরিমাণ এবং কাজের মাধ্যমে ক্যালোরি খরচের পরিমাণ লিপিবদ্ধ করে রাখা উচিত।
- (৫) খাদ্য থেকে যে পরিমাণ ক্যালোরি পাওয়া যায় তার থেকে বেশি পরিমাণ ক্যালোরি খরচ করতে হবে বিভিন্ন ধরনের কাজ করে।
- (৬) প্রতিদিন যে পরিমাণ ক্যালোরি প্রয়োজন তার থেকে ২০০০ ক্যালোরি কম খাবার গ্রহণ করতে চাইলে অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।
- (৭) ব্যবহারিক জীবনে পরিবর্তন আনতে হবে এবং ঠান্ডা পানীয়, ফ্যাট, শর্করাজাতীয় খাদ্যগ্রহণ কমাতে হবে।



মেদ ঝরতে কী কী করতে হবে?

- (১) শিশুদের খিদে পেলে তবুই খেতে দিতে হবে তবে এককালীন বেশি করে না খাওয়া উচিত। প্রতিদিন চারবেলা খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। সকালে পেট ভরে খাদ্য গ্রহণ করা উচিত তাহলে সেই ক্যালোরি সারাদিনে কাজ করবার সঙ্গে সঙ্গে ব্যয় হবে ফলে অতিরিক্ত মেদ শরীরে জমা হবে না। দুপুর, সন্ধ্যা ও রাতে হালকা ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। রাত্রে খাদ্য গ্রহণের পর অন্তত ১৫ মিনিট হাঁটা উচিত।

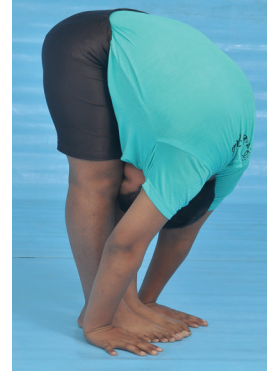


- (২) অধিক পরিমাণ শাকসবজি খেতে হবে এবং স্নেহজাতীয় খাদ্য, মাছমাংস যথাসম্ভব কম বা প্রয়োজনমতো খেতে হবে।
- (৩) যখন তখন ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।
- (৪) প্রতিদিন ৪০-৬০ মিনিট ধরে ঘাম-বারানো ব্যায়াম করতে হবে।
- (৫) মিষ্টি জাতীয় খাবার, ফাস্টফুড, রাস্তায় তৈরি খাবার ও অতিরিক্ত তেল-বাল-মশলাযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে।
- (৬) খেলাধুলা-ব্যায়াম-শরীরচর্চায় নিয়মিত অংশগ্রহণ করতে হবে।



মেদবৃদ্ধি রুখতে কী কী যোগাসন ও ব্যায়াম করতে হবে?

(১) শশঙ্কাসন	(২) উষ্ট্রাসন	(৩) অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন
(৪) পদহস্তাসন	(৫) অর্ধচন্দ্রাসন	(৬) ত্রিকোণাসন
(৭) সর্বাঙ্গাসন	(৮) বৃষাসন	(৯) হলাসন
(১০) শীর্ষাসন	(১১) ধনুরাসন	(১২) চক্রাসন
(১৩) তালাসন	(১৪) সিট আপ	(১৫) লেগ সাইড কিকিং
(১৬) বার্পি	(১৭) স্পট জাম্প	(১৮) জাম্পিং জ্যাক



৫.২.২ স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব

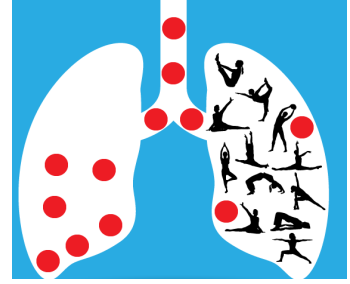


নিয়মিত ব্যায়াম ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ স্বাস্থ্যের উপর বিশেষ প্রভাব বিস্তার করে।

ব্যায়াম দেহ ও মনের মধ্যে সমন্বয়সাধন করে, যা স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।

এছাড়া ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধক সক্ষমতা বাড়িয়ে ও রোগাক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে তাকে স্বাস্থ্যবান করে তোলে। প্রতিদিন ন্যূনতম এক ঘণ্টা হাঁটা, দৌড়ানো, যোগাসন খালি হাতের ব্যায়াম অনুশীলনে ব্যক্তি শারীরিক, সামাজিক ও মানসিক দিক দিয়ে সুস্থ হয়ে ওঠে।

ব্যক্তির পেশিসমূহের আয়তন ও শক্তি বৃদ্ধি পায়। ফলে ব্যক্তি সুঠাম ও শক্তিশালী দেহের অধিকারী হয়।



শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব :

১. হৃৎপিণ্ডের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
২. ফুসফুসের আয়তন ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
৩. স্থূলকায় ব্যক্তির ফ্যাট কমাতে সাহায্য করে।
৪. ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
৫. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।
৬. শারীরিক কাঠামোকে শক্তিশালী করে তোলে।

সামাজিক স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব :

প্রতিদিন খেলাধুলার মধ্য দিয়ে সমাজের প্রতিটি স্তরের মানুষের সঙ্গে মেলামেশার সুযোগ হয়। এছাড়া—

১. নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলাবোধের জ্ঞান বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

নিয়মিত ব্যায়াম শরীর চর্চা স্বাস্থ্যের ভালো দিক, দেহ ও মনের বিকাশ ঘটায় ছোটোরা তা জেনে নিক।

পেশিসমূহের আয়তন বাড়ে শক্তি বৃদ্ধি পায়, রোগ প্রতিরোধ গড়ে ওঠে আর রক্তচাপ কমায়ে।

বাড়ে জেনো ফুসফুসের ক্ষমতা শরীরে ক্ষমতা বাড়ে, স্নায়ু ও মাংসপেশির মধ্যে যোগ এনে দিতে পারে।

নিয়মিত ব্যায়াম সাহায্য করে ওজন নিয়ন্ত্রণে, উদবেগ আর হতাশা কমায়ে দৃঢ়তা বাড়ায় মনে।

২. সহযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পায়।
৩. পরস্পরকে ভালোবাসতে ও শ্রদ্ধা করতে শেখায়।

মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব :

১. উদ্বেগ ও হতাশা কমাতে সাহায্য করে।
২. যে-কোনো পরিবেশে ব্যক্তিকে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।
৩. কাজের প্রতি মনঃসংযোগ বৃদ্ধি পায়।
৪. মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।
৫. আত্মবিশ্বাস ও আত্মসংযম বাড়াতে সাহায্য করে।
৬. মনের দূষণ প্রতিরোধ করে খেলাধুলা।

রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা :

১. ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায় ও ডায়াবেটিস হলে তা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।
২. উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।
৩. হাইপোকাইনেটিক্স বা কম পরিশ্রমজনিত রোগ; যেমন— মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ, মেবুদণ্ডের স্বাভাবিক শক্তির হ্রাস, শরীরের ওজন বৃদ্ধি, ফ্যাট বৃদ্ধি ইত্যাদি হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।
৪. ব্যায়াম পেশির চোট প্রতিকারের ক্ষেত্রে একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।

কর্মপত্র

Section-1:Recap Zone

১। দু-এক কথায় উত্তর দাও :

- (i) যদি কোনো শিক্ষার্থীর দেহভর সূচক ৩০ কিলোগ্রাম/মিটার^২-এর বেশি হয় তাহলে সে কোন শ্রেণিভুক্ত?
- (ii) একটি আদর্শ খেলার মাঠের পরিমাপ কত?
- (iii) দেহভর সূচক কী?

২। অতিসংক্ষিপ্ত প্রশ্নাবলি :

- (i) ওজন কমানোর দুটি নীতি বর্ণনা করো।
- (ii) মেদ বৃদ্ধি রোধ করে এমন চারটি ব্যায়ামের নাম লেখো।
- (iii) মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের সুফলগুলি আলোচনা করো।
- (iv) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশে পাঠাগারের প্রয়োজনীয়তা লেখো।
- (v) অ্যাথলিট কাদের বলা হয়?



৩। শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (i) শরীরচর্চা বা নিয়মিত _____ না করা মোটা হয়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ।
(ii) বিদ্যালয়ের নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলার জায়গা বা _____ থাকা আবশ্যিক।
(iii) বিদ্যালয়ে ডাস্টলেস _____ ব্যবহার আবশ্যিক।
(iv) _____ বলেছেন, “গীতাপাঠ অপেক্ষা ফুটবল খেলা শ্রেয়”।

৪। সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করো :

- (i) দেহভর সূচক (BMI) আমাদের কী ধারণা দেয়?
(ক) মেদের পরিমাণ (খ) মাংসের পরিমাণ (গ) হাড়ের পরিমাণ (ঘ) রক্তের পরিমাণ।
(ii) একজন পূর্ণবয়স্ক মেয়ের ওজনের মেদের শতকরা পরিমাণ কত?
(ক) ১০% (খ) ১৫% (গ) ২০% (ঘ) ২৫%।

৫। সঠিক উত্তরটির পাশে সত্য এবং ভুল উত্তরটির পাশে মিথ্যা লেখো :

- (i) ডায়াবেটিস একটি সংক্রামক রোগ।
(ii) বিদ্যালয়ে দ্বিপ্রাহরিক আহাৰ একটি পুষ্টিকর কর্মসূচি।
(iii) দেহভর সূচকের মান ১৮.৫-এর কম হলে ব্যক্তিকে কম ওজনবিশিষ্ট বলা হয়।
(iv) সাধারণত পূর্ণবয়স্ক পুরুষের ওজনের ১৫% মেদ থাকে।
(v) মেদ ঝরাতে ফাস্ট ফুড বর্জন করতে হবে।

৬। রচনাধর্মী প্রশ্ন

- (i) স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উপাদানগুলি তালিকাভুক্ত করো।
(ii) দেহভর সূচকের প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে লেখো।
(iii) শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাবগুলি আলোচনা করো।

৭। বাঁ দিকের বাক্যাংশের সঙ্গে ডান দিকের বাক্যাংশ মিলিয়ে লেখো :

(i) স্থূলকায়	(a) নোটিশ বোর্ড
(ii) হাইপারটেনশন	(b) যেখানে-সেখানে থুথু ফেলা
(iii) স্বাস্থ্য নির্দেশ	(c) হলাসন
(iv) কু-অভ্যাস	(d) দেহভর সূচক ৩০ কিলোগ্রাম/মিটার ^২
(v) মেদ বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ	(e) অসংক্রামক রোগ



৬.১.১ প্রাথমিক প্রতিবিধানের ধারণা



প্রাথমিক চিকিৎসার জনক হচ্ছেন জার্মানির শল্যচিকিৎসক ফ্রেডরিক এজমার্ক। ১৮৫০ খ্রিস্টাব্দের ফ্রাংকো-প্রাসিয়ান যুদ্ধে তাঁর উপস্থিতি ছিল সার্জন জেনারেল হিসাবে। তাঁর মাথায় প্রথম আসে দুর্ঘটনাগ্রস্ত আহত মানুষকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার আগে একটা সহজ অথচ শক্ত কাজ আছে। এই সহজ অথচ শক্ত কাজটি করতে পারলে রোগীকে বাঁচানোর সম্ভাবনা বেড়ে যায়। একজন প্রাথমিক চিকিৎসাকারীর পক্ষেও সম্ভব হতে পারে একটি অমূল্য জীবনকে অকালে বরতে না দেওয়া। একজন প্রাথমিক চিকিৎসককে রোগীর জীবন বাঁচাতে রক্তক্ষরণ বন্ধ করতে হবে, শ্বাসকষ্ট থাকলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব লাঘব করতে হবে এবং অভিঘাত হলে কৃত্রিম শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যবস্থা করতে হবে।



এককথায় বলা যায় আকস্মিক কোনো দুর্ঘটনায় ডাক্তার দেখবার আগে রোগীকে সাময়িক ও বিজ্ঞানসম্মত সেবা-শুশ্রূষা করাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বা 'ফার্স্ট এইড' বলে। প্রাথমিক চিকিৎসার সময় যে বিজ্ঞানসম্মত ব্যবস্থাগুলি অবলম্বন করা হয় তাকে প্রাক্‌চারণ বলে।



৬.১.২ প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি



- ⦿ সাহস ও আত্মবিশ্বাস
- ⦿ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে সঠিক বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞান
- ⦿ রোগীর অবস্থা বিচার ও বিশ্লেষণ করার ক্ষমতা
- ⦿ দুর্ঘটনায় নিজেকে শান্ত রাখা
- ⦿ ভিড় এড়িয়ে কাজ করার দক্ষতা
- ⦿ রোগীকে সাহস প্রদান করা
- ⦿ রোগীর আত্মীয়দের সাহস প্রদান করা



- ⦿ তীক্ষ্ণ পর্যবেক্ষণ শক্তি
- ⦿ উপায় উদ্ভাবন ক্ষমতা
- ⦿ কর্মদক্ষতা
- ⦿ স্পষ্টভাষণ
- ⦿ অধ্যবসায়
- ⦿ সহানুভূতি ও সমানুভূতি
- ⦿ কুশলী হওয়া
- ⦿ অত্যাৎসাহী না হওয়া
- ⦿ শারীরিকভাবে সুস্থ ও সবল।



৬.১.৩ প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কর্তব্য



- (১) ডাক এলেই প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীকে সাড়া দিতে হবে। তেমনি ডাক না এলেও দুর্ঘটনার সংবাদ পাওয়ামাত্রই ওই স্থানে সরঞ্জামসহ সত্বর পৌঁছাতে হবে। নচেৎ একটি অমূল্য জীবন অকালে ঝরে যেতে পারে।
- (২) দ্রুত ঘটনাস্থলে পৌঁছাতে হবে এবং তার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম সর্বদা গোছানো অবস্থায় রাখতে হবে।
- (৩) দুর্ঘটনাস্থলের পারিপার্শ্বিক অবস্থার দিকে তীক্ষ্ণ নজর রাখতে হবে। যেমন— জ্বলন্ত ঘরবাড়ি, মেশিনপত্র, গাড়ির পেট্রোল ট্যাংক, কেরোসিন তেলের গুদাম, পেট্রোল পাম্প, জ্বলন্ত গাড়ি, চালু বৈদ্যুতিক তার, বিষাক্ত গ্যাস প্রভৃতি।
- (৪) বাইরের আবহাওয়া পরিষ্কার থাকলে বাইরে, নচেৎ ভিতরে ভিড় যেখানে হবে না সেখানে নিয়ে গিয়ে চিকিৎসা করতে হবে।

- (৫) নিকটবর্তী হাসপাতাল, ডাক্তারখানার খোঁজ নিতে হবে। নিকটবর্তী হাসপাতাল, স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা ডাক্তারখানায় দ্রুত সংবাদ পৌঁছে দিতে হবে।
- (৬) প্রয়োজনানুসারে নিকটবর্তী থানায় খবর দেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।
- (৭) আহতের জামাকাপড় পালটাবার বা কোনো কিছুর প্রয়োজন হলে স্থানীয় গৃহস্থের বাড়ি থেকেই তা সংগ্রহ করতে বিন্দুমাত্র সময় নষ্ট করা যাবে না।
- (৮) বাছাই করা লোকেদের কাজ বণ্টন করে দিতে হবে। যেমন—
 - (ক) ডাক্তার, হাসপাতাল, নার্সিংহোম বা থানায় খবর দেওয়ার ব্যবস্থা করা।
 - (খ) সেবাকাজের প্রয়োজনীয় জিনিস সংগ্রহ করা।
 - (গ) ভিড় সরানো।
- (৯) এসময়ে প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কাজ হবে—
 - (ক) আহত ব্যক্তির নাম-ঠিকানা কাগজে লিখে দেওয়া।
 - (খ) দুর্ঘটনার বিবরণ লেখা।
 - (গ) যতটা সম্ভব দ্রুত দেহের চোট নির্ণয় করা।
 - (ঘ) বিয়ক্রিয়া হলে বিষের ধরন চেনা/জানা।
 - (ঙ) রোগনির্ণয়।

ডাক আসুক বা ডাক না এলেও
তাকে দিতে হবে সাড়া,
নইলে একটা জীবন আমরা
অকালেই হব হারা।

ঘটনাস্থলেতে পৌঁছাতে হবে
চলবে নজরদারি,
মেশিনপত্র, তেলের গুদাম
জ্বলন্ত বাড়ি, গাড়ি।

দ্রুত সংবাদ পৌঁছেতে হবে
আরও চাই ডাক্তার,
নিকটবর্তী থানায় খবর
দেওয়া বড়ো দরকার।

প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর
কাজ রোগ নির্ণয়,
দুর্ঘটনায় বিবরণ লেখা
করবেন নিশ্চয়।



৬.১.৪ আগুন লাগলে কী করা উচিত



দেহের কোনো জায়গায় রাসায়নিক, বৈদ্যুতিক বা বিকিরণক্রিয়ার ফলে বাইরে থেকে প্রযুক্ত তাপের কারণে যখন দেহত্বক আহত বা ক্ষতিগ্রস্ত হয় তখন তাকে দাহক্ষত বলে।

আগুন সম্পর্কে সচেতনতা ও আগুন লাগলে কী করা উচিত :

১. প্রারম্ভিক পরবে হাতের কাছে পাওয়া জিনিস দিয়ে আগুনের মোকাবিলা করা উচিত।
২. অযথা চেষ্টামেচি বা দৌড়াদৌড়ি করে ভীতির সৃষ্টি করবে না।
৩. যদি আগুন বৈদ্যুতিক বস্তু থেকে উৎপন্ন হয়, তবে মেইন সুইচ বন্ধ করে দিতে হবে।
৪. আগুন লাগলে কোনো ঘরে বা বাথরুমে আশ্রয় নেবে না।
৫. আগুন নেভানোর ক্ষেত্রে সঠিক নির্বাপক ব্যবস্থা অবলম্বন করা উচিত।
৬. সুশৃঙ্খলভাবে সমস্ত তলা খালি করে দেওয়া দরকার।
৭. আগুন লাগলে লিফটের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করা উচিত।
৮. ব্যক্তিগত সম্পত্তি পাওয়ার জন্য আগুনে প্রবেশ করবে না।
৯. ধোঁয়াপূর্ণ জায়গায় নীচু হয়ে বা হামাগুড়ি দিয়ে বিপন্নুক্ত হওয়ার চেষ্টা করতে হবে।



১০. ‘ন্যাশনাল বিল্ডিং কোড’ অনুযায়ী সমস্ত দরজা, জানালা ও ঘরগুলিতে অগ্নিনিরোধক পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে।
১১. আসবাবপত্র ও গৃহসজ্জাদি যথাসম্ভব অগ্নিনিরোধক করতে হবে।
১২. লোডশেডিং থাকলেও বৈদ্যুতিক সুইচগুলি অফ করে রাখতে হবে।
১৩. ঘরে ঢুকে গ্যাসের গন্ধ পেলে সমস্ত দরজা-জানালা খুলে দিতে হবে। গ্যাস -নব বন্ধ আছে কিনা পরীক্ষা করতে হবে, আর গ্যাস-নব বন্ধ না থাকলে বন্ধ করতে হবে। রান্নার গ্যাস-সরঞ্জামের সামান্য খুঁত হয়েছে বা লিক হচ্ছে সন্দেহ হলেই গ্যাস সরবরাহকারীকে খবর দিতে হবে। রান্না হয়ে গেলেই আগুন নিভিয়ে ফেলতে হবে। রাতে শোবার আগে বা বাড়ি থেকে বেরোবার আগে দেখে নিতে হবে গ্যাসের নব ও রেগুলেটর বন্ধ আছে কিনা।
১৪. বাড়িতে বয়স্কদের বিছানায় শুয়ে বিড়ি বা সিগারেট খাওয়ার অভ্যাস থাকলে অবিলম্বে তাদের তা ত্যাগ করতে হবে।
১৫. বাড়িতে বা স্কুলে একাধিক সিঁড়ি ও অগ্নিনিরাপত্তামূলক স্থান রাখতে হবে।
১৬. বহুতল বসতবাড়িতে অগ্নিনির্বাপনের জন্য পর্যাপ্ত জলাধার পরিপূরণের ব্যবস্থা অবশ্যই রাখতে হবে।
১৭. বিপদের সময় তাড়াতাড়ি বেরিয়ে আসতে হলে বাহির পথটা সবসময়ে পরিষ্কার ও বাধাহীন রাখতে হবে।
১৮. আগুন লাগার পর যদি ফ্ল্যাটের মধ্যে আটকে যাও তখন ভেজা কাপড় বা তোয়ালে দিয়ে দরজা, জানালার মুখ এঁটে রাখতে হবে। একটি মাত্র জানালা খুলে তার নীচের দিকে শুয়ে আর একটি উজ্জ্বল কাপড়/রুমাল বাইরের দিকে নেড়ে নিজের অবস্থান সম্পর্কে অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে হবে।
১৯. বসতি এলাকায় বাজি পোড়ানো সম্পূর্ণ বন্ধ করতে হবে।
২০. আপৎকালীন নির্গমনের পথে, ‘ধূমপান নিষেধ’ সম্পর্কিত বোর্ড, নিকটবর্তী দমকল কেন্দ্রের ১০১ ফোন নম্বর সকলের দৃষ্টিগোচর হয় এমন জায়গায় অবশ্যই লিখে রাখতে হবে।



আগুন লাগলে কী করা উচিত সেটা বড়ো ভাবনার, শুরুতে হাতের কাছে যা-ই পাবে তা-ই করো ব্যবহার।

অযথা দৌড়াদৌড়ি অথবা টেঁচামেচি করবে না, ভীতির সৃষ্টি করে লাভ নেই অনেকেই তা বোঝে না।

আগুন লাগলে ঘরে বাথরুমে আশ্রয় নিও না, সমস্ত তলা খালি করে দাও নিরাপদ স্থানে থাকো।

আগুন লাগলে লিফট তো নয় করো সিঁড়ি ব্যবহার, বিদ্যুতের সুইচ আছে যত অফ করা দরকার।

ঘরে ঢুকে পেলে গ্যাসের গন্ধ হতে হবে সাবধান, বন্ধ আছে কি— দেখে নিতে হবে গ্যাসেরই তো নব-খান।

বহুতল যত বসতবাড়িতে অগ্নি নির্বাপনে, জলাধার রাখা খুব প্রয়োজন একথাটা রেখো মনে।

সঠিক নির্বাপক ব্যবস্থা আছে কি না জেনে নাও, আগুন লাগলে নিকটবর্তী দমকলে খবর দাও।



বহির্গমনের পরিকল্পনা প্রণয়ন করে প্রস্তুত থাকতে হবে



- বহির্গমন পথের ব্যাপারে পরিকল্পনা করতে হবে এবং সবাই যেন বহির্গমনের পথটি জানে তা নিশ্চিত করতে হবে।
- বহির্গমনের পথগুলো যেন পরিষ্কার থাকে তা নিশ্চিত করতে হবে।
- ঘরে ঢোকার এবং বাহির হওয়ার স্বাভাবিক পথটিই সবচেয়ে ভালো।
- একটি দ্বিতীয় পথও ভেবে রাখতে হবে যেন প্রথম পথটি বন্ধ থাকলে ব্যবহার করতে পারা যায়।
- বহির্গমনের পরিকল্পনা অনুশীলনের জন্য কিছু সময় বের করে নিতে হবে।
- বাড়ির নকশা পরিবর্তিত হলে পরিকল্পনাটি পুনর্বিবেচনা করতে হবে।

বহির্গমন পথ অবরুদ্ধ থাকলে করণীয়



- যদি তুমি বের হতে না পারো, তাহলে সবাইকে নিয়ে একটি কক্ষে অবস্থান করতে হবে। ভালো হয় যদি সেই কক্ষে একটি জানালা এবং একটি টেলিফোনের ব্যবস্থা থাকে।
- দরজার তলদেশে বিছানা, কম্বল ইত্যাদি রাখতে হবে যাতে ধোঁয়া ভেতরে প্রবেশ করতে না পারে। এরপর জানালা খুলবে এবং “আগুন! আগুন!” বলে চিৎকার করতে হবে।
- যদি তুমি নীচতলা অথবা ২য় তলায় থাকো, তাহলে হয়তো জানালা দিয়ে বেরিয়ে যাবার চেষ্টা করতে হবে।
- নামার সময় বিছানা, কম্বল ইত্যাদি গদি হিসেবে ব্যবহার করতে হবে এবং সাবধানে নীচের দিকে ঝুঁকে পড়তে হবে। কখনও লাফ দেবে না।

- যদি জানালা খুলতে না পারো তাহলে নীচের কোনার অংশ ভেঙে ফেলতে হবে। ভাঙার পর নিরাপত্তার জন্য ধারালো অংশটাকে টাওয়েল অথবা কঞ্চল দিয়ে পেঁচিয়ে নিতে হবে।

তোমার কাপড়ে আগুন লাগলে যা করণীয়



থামো মুখঢাকো শুয়ে পড়ো গড়াগড়ি খাও

- এদিক সেদিক দৌড়াদৌড়ি করবে না, এতে করে আগুন আরও বেড়ে যেতে পারে। শুয়ে পড়ে গড়াগড়ি খেতে থাকবে তাহলে আগুন সহজে ছড়াতে পারবে না। ভারী কোনো কিছু, যেমন—কোট অথবা কঞ্চল দিয়ে চেপে আগুন প্রশমিত করতে হবে। মনে রাখবে; থামো, মুখঢাকো, শুয়ে পড়ো এবং গড়াগড়ি খাও।

আগুন লাগলে করণীয়



- তুমি নিজে নিজে আগুনের মোকাবিলা করবে না। পেশাদারদের এই কাজটি করতে দাও।
- শান্ত থাকতে হবে এবং দ্রুত কাজ করতে হবে, সবাইকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বের করে নিতে হবে।
- কী ঘটেছিল তা অনুসন্ধান করতে অথবা মূল্যবান জিনিস উদ্ধারে সময় অপচয় করবে না।
- ধোঁয়া থাকলে, মাথা নিচু করে হামাগুড়ি দিয়ে ঘর থেকে বেরোতে হবে।
- দরজা খোলার আগে সেটা গরম কিনা পরীক্ষা করে নিতে হবে। যদি গরম হয়, তাহলে দরজা খুলবে না কারণ বাইরের দিকেই আগুন রয়েছে।
- দালান থেকে বের হওয়ার সাথে সাথে ১০১/১১২ নম্বরে ফোন করতে হবে।

মোমবাতি



- এটা নিশ্চিত করতে হবে যে, মোমবাতিগুলো উপযুক্ত মোমদানিতে রাখা হয়েছে এবং সহজেই আগুন ধরতে পারে এমন বস্তু মোমবাতি থেকে দূরে রাখতে হবে।
- কক্ষ ত্যাগ করার সময় মোমবাতি নিভিয়ে ফ্যালো এবং রাতের বেলা এগুলো যাতে সম্পূর্ণরূপে নিভিয়ে রাখা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে হবে।
- মোমবাতি নিভানোর জন্য বাতির পোড়া শিস কাটার যন্ত্র অথবা চামচ ব্যবহার করতে হবে। ফুঁ দিয়ে নেভানোর চেয়ে এটা অধিকতর নিরাপদ কারণ ফুঁ দিয়ে নেভানোর সময় অগ্নিস্ফুলিঙ্গ বের হতে পারে।
- জ্বলন্ত মোমবাতির কাছাকাছি জায়গায় বাচ্চাদের একা ছাড়বে না।

ধূমপান



- অভিভাবকদের সিগারেট সঠিকভাবে নিভিয়ে সতর্কতার সঙ্গে ফেলার ব্যবস্থা করতে হবে।
- কখনো বিছানায় ধূমপান করা উচিত নয়।
- একটি উপযুক্ত অ্যাশট্রে (ছাইদানি) ব্যবহার করা উচিত। কখনোই ময়লা কাগজ ফেলার বাস্ক ব্যবহার করা ঠিক নয়।
- নিশ্চিত হতে হবে যাতে ছাইদানি উলটে না যায় এবং সেটা এমন বস্তুদ্বারা তৈরি যা পুড়বে না।
- জ্বলন্ত সিগারেট, সিগার এবং পাইপ রেখে কোথাও যাওয়া উচিত নয়। এগুলো পাড়ে গিয়ে অতি সহজেই আগুন ছড়াতে পারে।
- কেউ যদি ক্লান্ত থাকে অথবা ডাক্তারের পরামর্শে ওষুধ সেবন করেন অথবা তবে ধূমপানের সময় অধিক সতর্ক থাকা উচিত। ঘুমিয়ে পড়লে বিছানা বা সোফায় আগুন ধরে যেতে পারে।

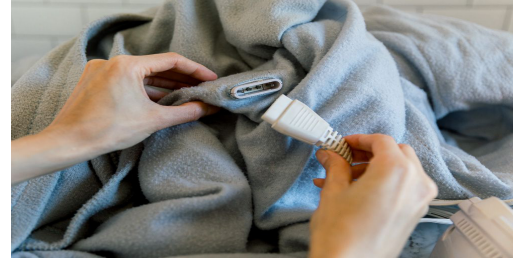
- দেশলাই এবং লাইটার শিশুদের নাগালের বাইরে রাখা দরকার।
- শিশুদের ব্যবহার অনুপযোগী লাইটার এবং দিয়াশলাই বাক্স কেনার ব্যাপারটি বিবেচনা করতে হবে।

বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম



- বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম পরিষ্কার রাখতে হবে এবং অগ্নিকাণ্ড প্রতিরোধের জন্য সেগুলোকে সঠিকভাবে সচল রাখতে হবে।
- এসব জিনিসের ব্যাপারে সজাগ দৃষ্টি রাখতে হবে, বিপজ্জনক অথবা আলগা ওয়্যারিং; যেমন— বলসানো চিহ্ন, গরম প্লাগ এবং সকেটসমূহ, কোনো কারণ ছাড়াই যেসব ফিউজ জ্বলে যায় অথবা যেসব সার্কিট ব্রেকার বন্ধ হয়ে যায় অথবা যেসব লাইট কাঁপতে থাকে।
- কোনো পুরাতন কেবলস এবং লিড্‌স পরীক্ষণ এবং পুনঃস্থাপন করতে হবে, বিশেষত আসবাবপত্রের পিছনে অথবা কার্পেট এবং ম্যাটের নীচে সেগুলো যদি চোখের আড়ালে থাকে।
- প্লাগ খুলে রাখলে সরঞ্জামে আগুনের ঝুঁকি কমে যায়।
- যখন সরঞ্জাম ব্যবহার করবে না অথবা বিছানায় যাবে তখন সেগুলোর প্লাগ খুলে রাখতে হবে।

বৈদ্যুতিক কশ্বলের ব্যবহার



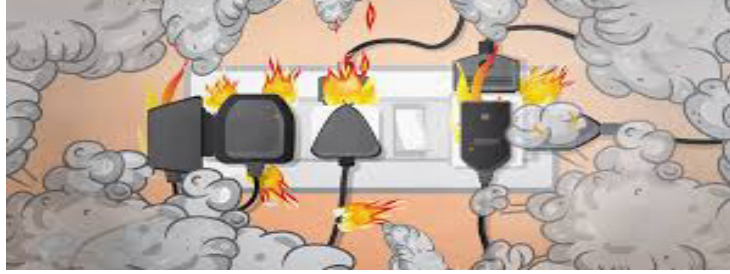
- বৈদ্যুতিক কশ্বলকে ভাঁজ করে রাখা যাবে না। যেহেতু এটা অভ্যন্তরীণ ওয়্যারিংকে নষ্ট করে ফেলে সেগুলোকে বিছিয়ে রাখতে হবে অথবা রোল করে রাখতে হবে।
- বিছানায় যাওয়ার আগে কশ্বলগুলোর প্লাগ খুলে রাখতে হবে। যদি না নিরাপদভাবে সারারাত ব্যবহারের জন্য এটার মধ্যে থার্মোস্ট্যাট (উষ্ণতা নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা) থাকে। কোনো জায়গায় ছেঁড়া ও ফাটা আছে কিনা তা প্রতিনিয়ত পরীক্ষা করতে হবে।
- পুরোনো কশ্বল কিনবে না।

আসবাবপত্র



- সর্বদা নিশ্চিত করো যে, তোমাদের আসবাবপত্রে আগুন প্রতিরোধের স্থায়ী লেবেল আছে।

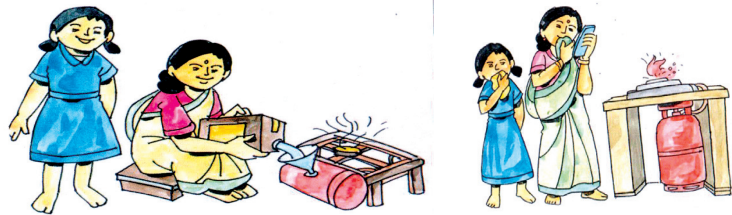
ইলেকট্রিক



বৈদ্যুতিক অগ্নিকাণ্ড এড়ানোর উপায়

- অভিভাবকগণ অতিরিক্ত উত্তপ্ত অবস্থা প্রতিরোধে সঠিক ফিউজ ব্যবহার করছে না কিনা সে ব্যাপারে সর্বদা নিশ্চিত থাকুন।
- বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম ক্রয়ের সময় তাতে বৃটিশ বা ইয়োরোপিয়ান নিরাপত্তা চিহ্ন আছে কিনা নিশ্চিত হন।
- কিছু সরঞ্জাম; যেমন— ওয়াশিং মেশিনের ক্ষেত্রে যেন একটি মাত্র প্লাগ থাকে, কেননা এগুলো উচ্চ বৈদ্যুতিক ক্ষমতাসম্পন্ন।
- প্রত্যেক সকেটে একটি প্লাগ রাখার চেষ্টা করতে হবে।

রান্না ঘরে



নিরাপদে রান্না করার উপায়

- যখন কেউ ঘরে (খোলা পাত্রে) রান্না করবেন তখন বাচ্চাদের রান্নাঘরে একাকী রাখা উচিত নয়। বাচ্চাদেরকে নিরাপদে রাখতে দিয়াশলাই এবং সসপ্যানের হাতল তাদের ধরাছোঁয়ার বাইরে রাখতে হবে।
- কাউকে যদি রান্নারত অবস্থায় রান্নাঘর ত্যাগ করতে হয় তাহলে বাড়তি সতর্কতা অবলম্বন করা দরকার, বুনিকি এড়াতে সসপ্যানগুলো আগুনের উপরে রাখতে নেই বা আগুন নিভিয়ে রাখতে হয়।

- সসপ্যানের হাতল যেন বের হয়ে না থাকে তা নিশ্চিত করতে হবে—যাতে করে এগুলো ধাক্কা লেগে চুলা থেকে পড়ে না যায়।
- যদি কেউ টিলেঢালা কাপড় পরিধান করে তবে অতিরিক্ত সতর্ক থাকতে হবে—কারণ এগুলোতে সহজেই আগুন লাগতে পারে।
- টি-টাওয়েল (ধোয়া-মোছার কাপড়) এবং কাপড়চোপড় চুলাঘর থেকে দূরে রাখতে হবে।
- গ্যাসের চুলা জ্বালাতে দিয়াশলাই বা লাইটার—এর চেয়ে স্পার্ক (ফুলিঙ্গ) যন্ত্রই অধিক নিরাপদ, কারণ এগুলোতে উন্মুক্ত অগ্নিশিখা থাকে না।
- রান্না শেষ করে চুলাটি নেভানো হয়েছে কিনা তা দ্বিতীয়বার পরীক্ষা করতে হবে।

বৈদ্যুতিক যন্ত্রের পরিচর্যা



- বৈদ্যুতিক যন্ত্রাদি (লিডস এবং সরঞ্জামাদি) জল থেকে দূরে রাখতে হবে।
- টোস্টারগুলো পরিষ্কার কিনা তা পরীক্ষা করতে হবে এবং পর্দা ও কিচেন রোল থেকে দূরে রাখতে হবে।
- ওভেন, নব এবং গ্রীল পরিষ্কার ও ভালোভাবে সচল রাখতে হবে। জমে ওঠা চর্বি এবং গ্রীজ আগুনকে প্রজ্জ্বলিত করতে পারে।
- মাইক্রোওয়েভের ভিতর ধাতব কোনো কিছু রাখা যাবে না।
- উত্তপ্ত তেল দিয়ে রান্না করার সময় সচেতন থাকতে হবে—এ থেকে সহজেই আগুন লাগতে পারে।
- খাবার উত্তপ্ত তেলে দেওয়ার আগে নিশ্চিত হতে হবে যে। তা শুষ্ক, যাতে তা না ছেটায়।
- যদি তেল থেকে ধোঁয়া বের হতে শুরু করে তাহলে বুঝতে হবে তা অতিরিক্ত উত্তপ্ত। এই অবস্থায় আগুন নিভিয়ে তেল ঠান্ডা হতে দিতে হবে।
- থার্মোস্ট্যাট নিয়ন্ত্রিত বৈদ্যুতিক ডিপ ফ্র্যাট ফ্রাইয়ার ব্যবহার করা উচিত। এগুলো অতিরিক্ত উত্তপ্ত হবে না।
- কোনো ঝুঁকি নেওয়া যাবে না। আগুন নেভানো নিরাপদ হলে তা নিভিয়ে দিতে হবে। কখনো এর উপর জল ছেটানো যাবে না।
- নিজে নিজে আগুনের মোকাবিলা করা উচিত নয়।



৬.১.৫ অগ্নি বিষয়ক সচেতনতা



আগুন লাগলে কী করা উচিত
সেটা বড়ো ভাবনার,
শুরুতে হাতের কাছে যা-ই পাবে
তা-ই করো ব্যবহার।



অযথা দৌড়াদৌড়ি অথবা
চঁচামেচি ভালো নয়,
আলো ও পাখার সুইচ যত আছে
যেন তা বন্ধ হয়।



ধোঁয়া ভরে গেলে দম নিতে জানি
ব্যাঘাত ঘটতে পারে,
সবার আগেই জানলা দরজা
খুলে ফেল এই বারে।



আগুন লাগলে ঘরে বাথরুমে
আশ্রয় নিও নাকো,
সমস্ত তলা খালি করে, দাও
নিরাপদ স্থানে থাকো।



আগুন লাগলে লিফটের আর
নেই কোনো দরকার,
দৌড়াদৌড়ি ছড়োছড়ি নয়
সিঁড়ি করো ব্যবহার।

ঘরে ঢুকে পেলে গ্যাসের গন্ধ
হতে হবে সাবধান,
ঘনত্ব আছে কি-দেখে নিতে হবে
গ্যাসেরইতো নব-খান।



শাড়ির আঁচলে খাবার নামালে
বিপদ হতেই পারে,
সাঁড়াশিটা কাছে রাখতেই হবে
ঠিকমতো ব্যবহারে।

গ্যাসের গন্ধ পেলেই জানালা
দরজাটা দাও খুলে,
জ্বলন্ত স্টেভে কেরোসিন যেন
ঢালবে না কেউ ভুলে।

মোমবাতি আর কুপি ব্যবহারে
হতে হবে সাবধান,
মনোক্সাইডে ঘর ভরে গেলে
যেতে পারে কারো প্রাণ।

শিশুদের নিয়ে আগুন খেলতে
কখনো দেবেন নাকো,
বাজি পোড়ানোতে সকল শিশুরা
বিরত হয়েই থাকো।

বহুতল যত বসত বাড়িতে
অগ্নি নির্বাপণে,
জলাধার রাখা খুব প্রয়োজন
এ কথাটা রেখো মনে।

সঠিক নির্বাপক ব্যবস্থা
না থাকলে—অসহায়,
নিকটবর্তী দমকলে যেন
খবর পৌঁছে যায়।



৬.২.১ বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের অগ্নি-দুর্ঘটনার বিপন্নুক্তির পদ্ধতি



- (১) বিদ্যালয়গুলি এমন পদার্থ দিয়ে তৈরি হওয়া উচিত যা সহজদাহ্য নয়।
- (২) একাধিক তলবিশিষ্ট বিদ্যালয়গুলিতে ন্যূনতম ২টি সিঁড়ি থাকা আবশ্যিক।
- (৩) কোনো অস্থায়ী কাঠামোর নীচে ক্লাস চালানো উচিত নয়।
- (৪) স্কুলে ল্যাবরেটরিতে ব্যবহৃত বিভিন্ন বিপজ্জনক রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার হয়ে গেলে সাবধানে পাত্রবন্দি অবস্থায় পৃথক স্থানে রাখতে হবে।
- (৫) বিদ্যালয়ের মিড-ডে মিল-এর রান্নার ব্যবস্থা কোনো সুরক্ষিত জায়গায়, শ্রেণিকক্ষ থেকে ন্যূনতম ১০০ ফুট দূরত্বে হওয়া আবশ্যিক।
- (৬) বিদ্যালয়ের বৈদ্যুতিক ব্যবস্থা নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করানো উচিত, কোথাও ত্রুটি গোচরে এলে অবিলম্বে সংশোধন করানো উচিত।
- (৭) বিদ্যালয়ে পর্যাপ্ত জলাধারের ও তা পরিপূরণের ব্যবস্থা অবশ্যই রাখতে হবে।
- (৮) আপৎকালীন পরিকল্পনা ও কর্তব্য সম্পর্কে বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক-শিক্ষিকা, অশিক্ষক কর্মচারীদের প্রাথমিক অগ্নিনির্বাপণ থেকে শুরুর সুষ্ঠুভাবে বিদ্যালয় খালি করে দেওয়া পর্যন্ত সম্যক জ্ঞান এবং প্রশিক্ষণ অবশ্যই থাকা প্রয়োজন।



৬.২.২ প্রাথমিক চিকিৎসকের কর্তব্য



- (১) রোগীর দেহের উপর থেকে উচ্চতাপের ক্রিয়া বন্ধ করা।
- (২) দরকার দুর্দশাগ্রস্তের পরিধানের পোশাকের আগুন নেভানো।
- (৩) বরফ অথবা বরফঠান্ডা জল দাহক্ষতে ব্যবহার করতে হবে। যাতে তাপ শরীরের গভীরে প্রবেশ করতে না পারে।
- (৪) রোগীকে উচ্চতাপের অঞ্চল থেকে সরিয়ে নেওয়া, তার শরীর থেকে জ্বলন্ত ও গরম পোশাকগুলি খুলে দেওয়া।
- (৫) অসতর্কতার জন্য চামড়ার সমগ্রতা কোনো জায়গায় নষ্ট না হয়, সেদিকে লক্ষ রেখে পোশাক-আশাক কেটে খোলাই ভালো।
- (৬) যে স্থানে দাহের ক্ষতের সঙ্গে পোশাক আটকে যায়, ওই স্থানটি তেমনিভাবে রেখে তার চারধার থেকে পোশাক কেটে খুলতে হবে।
- (৭) দুর্দশাগ্রস্তকে খালি গায়ে রাখা উচিত নয়। বিশেষ করে শীতের দিনে ঠান্ডায় রোগীর শকের অবস্থা সৃষ্টি হয়।
- (৮) গরম জামাকাপড় দিয়ে সারা শরীর ঢেকে রাখতে হবে এবং গরম পানীয় পান করতে দেওয়া উচিত।
- (৯) সবচেয়ে ভালো, রোগীকে হাসপাতালে স্থানান্তরিত করা।
- (১০) রোগীকে যতদূর সম্ভব নিশ্চল ও সুবিধামতো অবস্থানভঙ্গিতে রেখে, ডাক্তারি সাহায্য পাবার আগে পর্যন্ত রোগীর প্রতি প্রাথমিক চিকিৎসকের সজাগ দৃষ্টি প্রয়োজন।

কী করা অনুচিত : (i) রোগীর দেহে কোনোভাবে কোনো অবস্থায় ময়লা লাগতে দেওয়া যাবে না।

(ii) পোড়া জায়গা হাতে স্পর্শ করা, অথবা সুচ ফুটিয়ে ফোসকার জল বের করা অনুচিত।

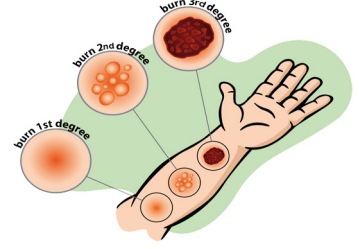
- (iii) দাহক্ষতের উপরিভাগে ফেটে যাওয়া জামাকাপড়ের অংশ টেনে হালকা করা অনুচিত।
- (iv) দাহক্ষতের উপরিভাগে মলম ব্যবহার করা (ভেসলিন, চর্বিতেল প্রভৃতি) অনুচিত।
- (v) পাউডার ছিটানো কখনোই উচিত নয়। এসব দাহক্ষত শূকোতে বা তার জ্বালা দূর করতে কোনো সাহায্যই করে না, বরং তা পরবর্তীতে ডাক্তারি সার্জিক্যাল পরিচর্যার পথে বাধা সৃষ্টি করে।



৬.২.৩ আগুনে পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা



তাপ লেগে ত্বকে বা টিস্যুতে যে আঘাত বা ক্ষতি হয় তাকে পুড়ে যাওয়া বলে। যেমন আগুন বা গরম জল বা তেল ইত্যাদি রাসায়নিকো বা বিদ্যুৎ, বা বিকিরণ ইত্যাদি। পুড়ে গেলে ফুলে যাওয়া, ফোঁসকা পড়া, ঘা হওয়া, দাহ হওয়া হতে পারে, গুরুতর ক্ষেত্রে মনে ধাক্কা লাগতে পারে বা মৃত্যু ঘটতে পারে। তীব্র সংক্রমণ হতে পারে যেহেতু ত্বকের সুরক্ষা স্তরের ক্ষতি হয়। সংকটজনকভাবে পুড়ে গেলে স্নেহ পদার্থ, মজ্জা, পেশী এবং টিস্যুর ক্ষতি হয় এমনকি হাড়েরও ক্ষতি হয়।



পুড়ে যাওয়াকে তিনটি ভাগে ভাগ করা যায় :

সেটা হল প্রথম ডিগ্রী, দ্বিতীয় ডিগ্রী এবং তৃতীয় ডিগ্রী পোড়া।

১) প্রথম পর্যায়ের পোড়া :- এটি ত্বকের উপরিভাগ পুড়ে গেলে হয়।

অল্প পোড়া :

লক্ষণ : লাল হয়ে ফুলে যাওয়া, ব্যথা হয়, ফোঁসকা সাধারণত পরে না। স্পর্শ করলে ক্ষতস্থান সাদা হয়ে যায়।

প্রাথমিক চিকিৎসা :

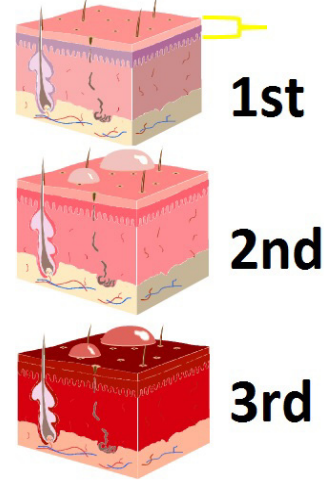
- তাপের উৎস থেকে রোগীকে বার করতে হবে।
- পুড়ে যাওয়া কাপড় জামা সরিয়ে দিতে হবে।
- কোনো লোশন, ক্রিম, স্নেহ পদার্থ লাগাবে না; যেমন— ঘি, মাখন।
- ক্ষতস্থানের উপর ঠান্ডা জল ঢালতে হবে।
- হাতে সার্জিক্যাল গ্লাভস পরে ক্ষতস্থান আস্তে আস্তে পরিষ্কার করতে হবে এবং শূকনো রাখতে হবে।
- অ্যান্টিবায়োটিক, যেমন— বারনল বা সিলভার সালফাডিয়াজিন লোশান লাগাতে হবে।
- ক্ষত ঢেকে রাখতে একটি জীবাণুমুক্ত ব্যান্ডেজ লাগাতে হবে।

২) দ্বিতীয় পর্যায়ের পোড়া : মধ্যস্তর পর্যন্ত পুড়ে যায়। ৯০ শতাংশ পুড়লে মৃত্যু হতে পারে। বয়স্কদের ক্ষেত্রে ৬০% এই মৃত্যু হতে পারে।

লক্ষণ : ফুলে যাওয়া, ব্যথা, লালচে ভাব দেখা যায়। ফোঁসকা পড়ে যাতে স্বচ্ছ তরল দেখা যায়। জলশূন্যতা হতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসা :

- রোগীকে শুইয়ে রাখতে হবে।
- ক্ষতস্থানে অ্যান্টিবায়োটিক লাগাতে হবে।



- সন্ধিস্থল পুড়ে গেলে ঢেকে রাখতে স্প্লিন্টস্ ব্যবহার করতে হবে।
- হাসপাতালে জরুরি ভিত্তিতে নিয়ে যেতে হবে।

৩) তৃতীয় পর্যায়ের পোড়া : তিনটি ত্বকের স্তরই পুড়ে যায়। মাথার চুল বা চুলের ফলিকলস ঘর্মগ্রন্থি এবং স্নায়ুর অস্তিম অংশ পুড়ে যায়।

লক্ষণ :- ব্যথা থাকে না বা কম থাকে যেহেতু স্নায়ু পুড়ে যায়। ক্ষতস্থান সাদা হয় না স্পর্শ করলে ফোঁস্কা থাকে, ফুলে থাকে, ত্বক চামড়া মতো (লেদার) টানটান হয়ে যায়। ত্বকের বর্ণহীনতা হয়। দাগ বা ঘা তৈরি হয়। ভঙ্গুর অংশ দেখা যেতে পারে।



৬.২.৪ কুকুরের কামড়



কুকুরের কামড় কখনো-কখনো বিপজ্জনক হয়। কুকুরের কামড়ে মানুষের জীবনহানিও হতে পারে। গৃহপালিত বা পোষা কুকুরের জীবাণুনাশক টিকা দেওয়া থাকলে বিপদের সম্ভাবনা কম থাকে। কিন্তু সম্পূর্ণ বিপন্মুক্ত একথা আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে বলা হচ্ছে না। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে অবহেলা না করে স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা শুরু করবার কথা বলা হচ্ছে। সাধারণত পাগলা কুকুর, বিড়াল, নেকড়ে ও শেয়ালের কামড়ে জলাতঙ্ক হতে পারে। বাদুড় ও অন্যান্য জানোয়ারও এই রোগ ছড়াতে পারে।



সবচেয়ে ভয়ংকর হলো পাগলা কুকুরের কামড়। এই ধরনের কুকুরের লালায় হাইড্রোফোবিয়া বা জলাতঙ্ক রোগের জীবাণু বা র্যাবিস ভাইরাস থাকে।

ক্ষত গভীর বা বড়ো হলে রক্তপাত হতে পারে। তাতে জীবাণু সংক্রমণ হলে দু-ঘণ্টা বা তারপরে জ্বর হতে পারে। ক্ষতের জায়গায় পুঁজ হতে পারে, ফুলে যায় এবং লাল হয়।

প্রাক্চারণ :

- (১) কুকুরে কামড়ানোর প্রায় সঙ্গে সঙ্গে সাবানজল দিয়ে পরিষ্কার করে তার উপর জীবাণুনাশক লাগাতে হবে।
- (২) ক্ষতস্থানটি ঢাকা না দিয়ে খোলা রাখতে হবে।
- (৩) আক্রান্তের ধনুষ্ঠংকারের টিকা না নেওয়া থাকলে, টিটেনাস টক্সয়েড ইনজেকশন নিতে হবে।
- (৪) কামড়ানোর ১০ দিন থেকে ২ বছরের মধ্যে জলাতঙ্কের প্রথম লক্ষণগুলি দেখা যায়। একবার জলাতঙ্ক শুরু হয়ে গেলে রোগীকে বাঁচানো প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়ে। তাই ঘটনার সঙ্গে সঙ্গে জলাতঙ্কের প্রতিষেধক চিকিৎসা শুরু করতে হবে। প্রতিষেধক টিকা নির্দিষ্ট সূচি অনুযায়ী নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে নিতে হবে।
- (৫) ক্ষতটা গভীর হলে ১০-১৫ মিনিট ধরে জলের ধারা দিতে হবে।

কুকুর কামড় যদি এসে দেয়
বিপজ্জনক হয়,
জীবনহানিও হয়ে যেতে পারে
জানবে তা নিশ্চয়।

জীবাণুনাশক টিকা নেওয়া যদি
কুকুরের হয়ে থাকে,
বড়ো বিপদকে এড়ানোই যায়
বাঁচানোও যায় তাকে।

অবহেলা করা চলবে না আর
স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাও,
চিকিৎসা শুরু করে দিতে হবে
এটুকুই বুঝে নাও।

পাগলা কুকুর কামড়ানো মানে
বড়োই ভয়ংকর,
জলাতঙ্ক রোগ হতে পারে
আর হতে পারে জ্বর।

ক্ষতের স্থানেতে পুঁজ হতে পারে
লাল হয়, ফুলে যায়,
ফিট হয় আর খিঁচুনিও বাড়ে
তাকে সামলানো দায়।

- (৬) রক্তপাত হতে থাকলে জায়গাটা উপরের দিকে তুলে রাখতে হবে। ১০ মিনিটের মধ্যে রক্ত বন্ধ না হলে ডাক্তারের সাহায্য নিতে হবে।
- (৭) ডাক্তারের কাছে যেতে হবে, অন্যান্য চিকিৎসাসহ ধনুস্টংকারের টিকাও নিতে হবে।
- (৮) ক্ষতস্থান রগড়ানো বা মালিশ করা উচিত নয়, কারণ র্যাবিস ভাইরাস শরীরের গভীরে চলে যেতে পারে।

এড়ানোর জন্য কী করতে হবে :

- (১) কোনো জানোয়ার কামড়ালে অবশ্যই জলাতঙ্কের টিকা নিতে হবে।
- (২) সম্ভব হলে সমস্ত রাস্তার কুকুরকে টিকা দিতে হবে।
- (৩) পোষা কুকুরকেও নিয়মিত টিকা দেওয়া সুনিশ্চিত করতে হবে।
- (৪) কোনো পশুপাখিকে অসুস্থ মনে হলে বা সে অস্বাভাবিক ব্যবহার করলে সকলকে সদাসতর্ক থাকতে হবে এবং প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।
- (৫) জানোয়ার কামড়ানোর পরেই সময় নষ্ট না করে টিকা নেওয়া শুরু করতে হবে।

কর্মপত্র

Section-1:Recap Zone

১। দু-এক লাইনে উত্তর দাও :

- (i) প্রাথমিক চিকিৎসার জনক কে? (ii) প্রাথমিক চিকিৎসা বা ফাস্ট এইড কাকে বলে?
(iii) পাগলা কুকুরের লালায় কোন রোগের জীবাণু থাকে?

Section-2:Group work

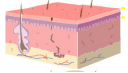
২। অতিসংক্ষিপ্ত প্রশ্নাবলি :

- (i) বিদ্যালয়ে ছাত্রছাত্রীদের অগ্নিদুর্ঘটনা থেকে বাঁচাতে দুটি পদ্ধতি বর্ণনা করো।

৩। রচনাধর্মী প্রশ্নাবলি :

- (i) জলাতঙ্কের লক্ষণগুলি আলোচনা করো।
(ii) পোশাক-পরিচ্ছদে আগুন লাগলে মানুষকে কীভাবে সাহায্য করবে?
(iii) প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি তালিকাভুক্ত করো।

৪। বাঁদিকের বাক্যাংশের সঙ্গে ডান দিকের বাক্যাংশ মিলিয়ে লেখো :

(i) জলাতঙ্ক	(a) একখণ্ড জীবাণুমুক্ত কাপড়
(ii) প্রাথমিক চিকিৎসা	(b) পাগলা কুকুরে কামড়
(iii) পোষা কুকুর	(c) নিয়মিত টিকা দেওয়া
(iv) প্রথম পর্যায়ের পোড়া	(d) 



৭.১.১ জ্বর বিষয়ক সচেতনতা অভিযান



আঘাতে, সংক্রমণজনিত প্রদাহ, ও স্ফীতির কারণে অথবা অন্য অভ্যন্তরীণ বা অজানা কারণে বা বাহ্যিক কোনো কারণে দৈহিক তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হওয়াকে জ্বর বলে।

সুস্থ মানুষের শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ৯৮.৪° ফারেনহাইট, যখন তাপমাত্রা ১০০° ফারেনহাইট অথবা তার বেশি হয় তখন তাকে জ্বর বলে। অন্যভাবে সুস্থ মানুষের শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ৩৫.৮° সেন্টিগ্রেড থেকে ৩৭.৫° সেন্টিগ্রেড-এর মধ্যে থাকে। যার শরীরের তাপমাত্রা ৩৭.৫° সেন্টিগ্রেড-এর উপরে উঠে গেছে আমরা বলি তার জ্বর হয়েছে।

কপালে বা দেহের ত্বকে হাত দিয়ে শরীরের তাপ বেড়েছে কিনা সাধারণভাবে অনুমান করা যায়। কিন্তু সঠিক তাপমাত্রা মাপতে হলে থার্মোমিটার ব্যবহার করতে হয়। সাধারণত বগলে বা জিভের নীচে তাপমাত্রা মাপা যায়। তাপমাত্রা মাপার সময় থার্মোমিটার বগল বা জিভের নীচে ১ থেকে ২ মিনিট রাখতে হবে। বগলের তুলনায় জিভের নীচের তাপমাত্রা প্রায় 1° ফারেনহাইট বেশি থাকে। তাপমাত্রা মাপবার পর থার্মোমিটার ভালোভাবে ঝাঁকিয়ে অ্যান্টিসেপটিক লোশনে আধঘণ্টা রাখবার পর পুনরায় অন্যের শরীরে ব্যবহার করতে হয়।

সাধারণ জ্বরের কারণ :

- (১) জীবাণু বা ভাইরাস সংক্রমণ, ইনফ্লুয়েঞ্জা, ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া, মেনিনজাইটিস, মধ্যকর্ণে প্রদাহ, ফোঁড়া ও টিউবারকিউলোসিস ইত্যাদি।
- (২) মস্তিস্কের রক্তক্ষরণ ও আঘাত।
- (৩) কিছু কিছু ওষুধের প্রতিক্রিয়ায়।
- (৪) পারিপার্শ্বিক আবহাওয়া গরম হয়ে সর্দিগর্মি হলে।
- (৫) মুত্রের সংক্রমণ হলে, টনসিলের প্রদাহ, ডিপথেরিয়া ও হাম, জলবসন্ত ইত্যাদি অসুখে।
- (৬) বিভিন্ন প্রকার ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং কোশকলার ক্যানসার জাতীয় রোগ জ্বর সৃষ্টির কারণ।

উপসর্গসমূহ :

- (১) মুখ-চোখ লাল হয়ে ওঠে।
- (২) ত্বক গরম ও শুকনো হয়।
- (৩) ক্ষুধা কমে যায়।
- (৪) মাথাধরা, বমি বমি ভাব ও বমিও হতে পারে।
- (৫) হাত ও পায়ের মাংসপেশিতে ব্যথাও হতে পারে।
- (৬) প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যায়।



- (৭) ভুল বকতে পারে, কখনো-কখনো বিশেষত শিশুদের ক্ষেত্রে খিঁচুনি বা তড়কা হয়।
- (৮) থার্মোমিটার দিয়ে মেপে তাপমাত্রা নির্ণয় করা দরকার।
- (৯) স্বল্পমেয়াদি জ্বর কয়েক ঘণ্টা থেকে কয়েক দিন থাকতে পারে। যেমন ঠান্ডা লেগে জ্বর, টনসিলের প্রদাহজনিত জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদি।
- (১০) দীর্ঘমেয়াদি জ্বর কয়েকদিন থেকে কয়েকমাস স্থায়ী হতে পারে, যেমন টাইফয়েড, যক্ষা, ক্যানসার ইত্যাদি।
- (১১) সক্রিয় জ্বর — যেমন ম্যালেরিয়া।

জ্বরের প্রকারভেদঃ

- (১) জ্বর : শরীরের তাপমাত্রা 100° ফারেনহাইট বা 100° ফারেনহাইটের বেশি হলে জ্বর বা Pyrexia বলে।
- (২) 105° ফারেনহাইট : শরীরের তাপমাত্রা 105° ফারেনহাইটের বেশি হলে তাকে hyper pyrexia বলে।
যথা— সর্দিগমি, মস্তিস্কের রক্তক্ষরণ, ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, টাইফয়েড, মেনিনজাইটিস ইত্যাদিতে এই ধরনের জ্বর হতে পারে।
- (৩) ধারাবাহিক জ্বর : সাধারণত দিনে জ্বরের সামান্য তারতম্য ঘটে, কিন্তু কোনো সময়ই জ্বর স্বাভাবিক হয় না।
- (৪) বিশেষ জ্বর : জ্বর প্রতিদিনই আসে ও প্রতিদিন ছেড়ে যায়। ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, মূত্রাশয়ে বিকোলাই সংক্রমণ ইত্যাদি।
- (৫) কাঁপুনি দেওয়া জ্বর : কাঁপুনি দেওয়া শীত লেগে জ্বর আসে। ম্যালেরিয়া, লিভার বা ফুসফুসে ফোঁড়া, মূত্রাশয়ের সংক্রমণে এধরনের জ্বর হতে পারে।
- (৬) ক্ষয় জ্বর : কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসে, আবার কয়েক ঘণ্টা পরে ঘাম দিয়ে জ্বর ছেড়ে যায়। ম্যালেরিয়া, সেপটিসিমিয়া ইত্যাদি।
- (৭) ঘুসঘুসে জ্বর : ঘুসঘুসে জ্বর হয়, রাত্রে ঘাম দিয়ে জ্বর ছেড়ে যায়। ফুসফুসের টিউবারকিউলোসিস হলে এই ধরনের জ্বর দেখা যায়।



জ্বরাক্রান্ত রোগীর চিকিৎসা :

জ্বর কোনো রোগ নয়, বিভিন্ন রোগের উপসর্গ মাত্র। যে কারণে জ্বর হয়েছে তার জন্য কীভাবে চিকিৎসা করা প্রয়োজন এবং সাধারণ জ্বরের (General) প্রতিবিধানের পদ্ধতি তুলে ধরা হলো—

- (১) রোগীকে আরামদায়ক অবস্থায় পরিষ্কার আলোবাতাসযুক্ত ঘরে পূর্ণ বিশ্রাম অবস্থায় রাখতে হবে।
- (২) আলগা পাতলা কাপড়-চোপড় পরানো উচিত। শিশুদের সব জামাকাপড় খুলে দিতে পারলে খুবই উপকার হবে।

- (৩) দেহের কোনো অংশই ঢাকা দেওয়া বা কম্বল চাপা দেওয়া উচিত নয়।
- (৪) শিশুর যখন জ্বর ওঠে, তখন শরীর ঢাকলে তার বিপদ বাড়ে।
- (৫) ঘরের জানলা খুলে দিন, টাটকা বাতাস ঘরে ঢুকিয়ে নিন।
- (৬) (ক) জ্বর 100° ফারেনহাইটের বেশি হলেই জ্বর কমানোর ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
 (খ) মাথায় হাওয়া দিতে হবে।
 (গ) মাথায় ঠান্ডা জলের কাপড়ের পট্টি দিতে হবে।
 (ঘ) মাথায় বরফের ব্যাগ দিতে হবে।
 (ঙ) বারবার ভিজে তোয়ালে দিয়ে গা মুছিয়ে দিতে হবে।



৭.১.২ ম্যালেরিয়া



‘ম্যালেরিয়া’ শব্দের আক্ষরিক অর্থ হলো — ‘দূষিত বায়ু’। প্লাসমোডিয়াম নামক একপ্রকার এককোশ্চী আদ্যপ্রাণীর উপস্থিতির জন্য সৃষ্ট রোগের নাম ম্যালেরিয়া। ম্যালেরিয়া পরজীবীর জীবনচক্রে পোষক দুটির নাম হলো — মানুষ ও স্ত্রী মশক। এখানে উল্লেখ্য যে মানুষ, বনমানুষ এবং বানরের ক্ষেত্রে স্ত্রী অ্যানোফিলিস এবং পাখির ক্ষেত্রে কিউলেক্স দ্বারা এই রোগজীবাণু বাহিত হয়।

ম্যালেরিয়া জ্বরের তিনটি অবস্থা হলো —

- (ক) শীতাবস্থা — ২০ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা স্থায়ী হয়।
 (খ) উত্তাপাবস্থা — ১ থেকে ৪ ঘণ্টা স্থায়ী হয়।
 (গ) ঘর্মাবস্থা — ২-৩ ঘণ্টা স্থায়ী হয়।



জ্বর দু-তিন দিনের আগে না কমলে এবং চিকিৎসা না হলে এই অবস্থা দু মাস বা তারও বেশিদিন ধরে চলতে থাকে। এমনকি রোগীর মৃত্যুও ঘটতে পারে।

ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রকার	জ্বর আসার সময়কাল
(১) বিনাইন টারসিয়ান ম্যালেরিয়া	৪৮ ঘণ্টা অন্তর
(২) ম্যালিগন্যান্ট ম্যালেরিয়া	২৪-৪৮ ঘণ্টা অন্তর
(৩) মাইল্ড টারসিয়ান ম্যালেরিয়া	৪৮ ঘণ্টা অন্তর
(৪) কোয়ারটান ম্যালেরিয়া	৭২ ঘণ্টা অন্তর

উপসর্গ : (১) রোগীর জ্বরের সঙ্গে মাথাব্যথা,

(২) গা-হাত-পা ব্যাথা,

(৩) বমি বমি ভাব,

(৪) দুর্বলতা, মাথাঘোরা ইত্যাদি,

রোগ অধিকদিন স্থায়ী হলে —

- (১) রক্তশূন্যতা,
- (২) যকৃতের পীড়া,
- (৩) যকৃৎ বড়ো হওয়া,
- (৪) প্লীহাবৃদ্ধি ইত্যাদি ঘটে।



৭.১.৩ ফরেস্ট ম্যালেরিয়া



- রোগের নাম : ফরেস্ট ম্যালেরিয়া (এক ধরনের ম্যালিগন্যান্ট ম্যালেরিয়া)।
- জীবাণুর নাম : *প্লাসমোডিয়াম ফ্যালসিফেরাম*।
- বাহক : অ্যানোফিলিস স্টিফেনসাই মশা।
- কীভাবে ছড়ায় : আক্রান্ত রোগীকে মশা কামড়ে সেই মশা অন্য কাউকে কামড়ালে।
- উপসর্গ : কাঁপুনি দিয়ে জ্বর, মাথাব্যথা।
- ওষুধ : ক্লোরোকুইন, প্রাইমাকুইন।
- কী করবেন** : অবশ্যই মশারি টাঙিয়ে ঘুমোন, বাড়ির আশপাশে কীটনাশক স্প্রে করুন, জল জমতে দেবেন না।



৭.১.৪ চিকুনগুনিয়া



চিকুনগুনিয়া বা চিক, এটাও ভাইরাস থেকে সংক্রামিত রোগ। এই ভাইরাসের নাম আলফা ভাইরাস। ইডিস ইজিপ্টাই মশার মাধ্যমেই এই রোগ ছড়ায়। চিকুনগুনিয়ার মশা যা সাধারণত দিনের বেলায় কামড়ায়। এই রোগ হলে প্রথমে তিনদিন খুব জ্বর হয় তারপর তিনদিন জ্বর থাকে না। তারপরের তিনদিন আবার জ্বর আসে। তখন গায়ে লাল ফুসকুড়ি ওঠে এবং চুলকাতে থাকে। গাঁটে গাঁটে ব্যথা হয়। জ্বর ছেড়ে যাওয়ার পরেও তিন চার মাস ওই ব্যথা থাকে। এই রোগ প্রাণঘাতী নয়।



রোগদমন কৌশল : মশাদমন পদ্ধতি আগের মতো হবে।

এই বিষয়ে শিক্ষার্থীরা নিজেরাও যেমন সচেতন হবে, তেমনি নিজের পরিবার, প্রতিবেশী ও অন্যান্যদেরও এবিষয়ে সচেতন করার জন্য সমাজ সচেতনতার প্রকল্প হিসাবে এই জ্ঞানকে ব্যবহার করবে।



৭.১.৫ সোয়াইন ফ্লু



সোয়াইন ফ্লুয়ের হাত থেকে বাঁচতে সতর্কতা সবচেয়ে জরুরি। এইচ ১ এন ১ (সোয়াইন ফ্লু) ভাইরাস নাক-মুখ দিয়েই ঢোকে। আক্রান্তের থুতু হাতে লাগলেও তা থেকে সংক্রামিত হয়ে সোয়াইন ফ্লু হতে পারে। শরীরে রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা কম থাকলেও এই রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা রয়েছে। ফ্লু হলে তা থেকে যাতে কেউ আক্রান্ত

না হন, সে বিষয়ে বিশেষ সতর্ক থাকার পরামর্শ — হাঁচি বা কাশির সময় মুখে বুমাল ব্যবহার করতে হবে। দরজার হাতল, কম্পিউটারের কি-বোর্ড, মাউস ইত্যাদি রোজ জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে। সবসময় হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার রাখা জরুরি। সোয়াইন ফ্লু আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে দূরে থাকতে হবে। আক্রান্ত হলে স্কুল, কলেজ বা কর্মস্থলে যাওয়া উচিত নয়। এ থেকে রোগ ছড়িয়ে পড়বে। বাড়িতেই অন্যদের থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকতে হবে। আলাদা ঘরে থাকলে ভালো হয়।

কী করবে

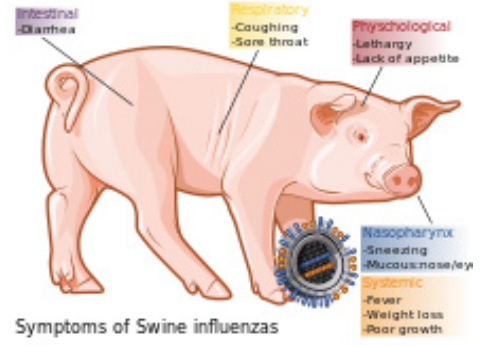
- ঘনঘন কাশি, জ্বর হলেই চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে।
- হাঁচি বা কাশির সময় মুখে বুমাল দিতে হবে।
- দরজার হাতল, কম্পিউটারের কি-বোর্ড, মাউস রোজ জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে।
- সবসময় হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে।
- আক্রান্তের নাক-মুখ ঢেকে রাখার ব্যবস্থা করতে হবে।
- দিনে দু-তিন বার গরম নুন-জলে গার্গল করুন।
- ভিটামিন সি-যুক্ত খাবার খেলে সাময়িকভাবে সংক্রমণ এড়ানো সম্ভব।
- ঠান্ডা জল নাক দিয়ে টানতে আর ছাড়তে হবে। দিনে দু-তিন বার করতে হবে।

কী করবে না

- টানা কাশি, জ্বর থাকলে স্কুল, কলেজ বা কর্মস্থলে যাওয়া যাবে না।
- যেখানে-সেখানে থুতু-কফ ফেলবে না, এতে জীবাণু ছড়াবে।
- সর্দি-কাশি, জ্বর থাকলে ভিড়ের মধ্যে যাবে না।
- আক্রান্তের জামাকাপড়, তোয়ালে, গামছা মোটেই ব্যবহার করবে না।

জেনে রাখা ভালো

সাধারণত আক্রান্ত হওয়ার দু থেকে পাঁচ দিন পরে সোয়াইন ফ্লু শনাক্ত হয়। তবে শ্বাসকষ্ট বা নিউমোনিয়ার সমস্যা থাকলে জরুরিভিত্তিতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এসব লক্ষণ দেখা দিলে রোগীকে বাড়িতে আলাদা ঘরে রাখতে হবে এবং রোগীসহ বাড়ির সকলকে সাবানে পরিষ্কার করা কাপড়ের মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। এ অবস্থায় রোগীর ব্যাপারে যাবতীয় তথ্য নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে জানাতে হবে এবং বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করতে হবে। অ্যাজমা রোগী, ডায়াবেটিস রোগী, গর্ভবতী মহিলা, ছ'মাস থেকে পাঁচ বছর বয়সি শিশু, ৬৫ বা ৬৫ বছরের বেশি বয়সি ব্যক্তি এবং ফুসফুসে আক্রান্তজনিত যে-কোনো রোগী সোয়াইন ফ্লু-এর ঝুঁকিতে থাকে।



৫। শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (i) প্রাথমিক চিকিৎসার জনক হলেন _____ ।
- (ii) পাগলা কুকুরে কামড়ালে _____ রোগ হয়।

৬। সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করো :

- (i) শোয়ার ঘরে কী মজুত রাখা উচিত নয় ?
 (ক) ফ্যান (খ) আলমারি
 (গ) ঘড়ি (ঘ) গ্যাস সিলিন্ডার।
- (ii) জলাতঙ্ক রোগীদের কী খেতে ভয় হয় ?
 (ক) মিষ্টি (খ) ফল
 (গ) জল (ঘ) সব কিছু খেতেই।
- (iii) আগুন জ্বলে কী গ্যাস উৎপন্ন হয় ?
 (ক) অক্সিজেন (খ) নাইট্রোজেন
 (গ) সিলিকন (ঘ) কার্বন।
- (iv) জলাতঙ্ক রোগীর মুখ থেকে কী বারে ?
 (ক) লাল বারে (খ) জল বারে
 (গ) বমি হয় (ঘ) রক্ত পড়ে।

বহু বিকল্প ভিত্তিক প্রশ্নাবলী

সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে লেখো।

১. শিক্ষার লক্ষ্যগুলো কী ?

- (a) ব্যক্তিসত্তার সর্বাঙ্গীন বিকাশ
 (b) শারীরিক ও মানসিক বিকাশ
 (c) বৌদ্ধিক বিকাশ
 (d) জীবন দর্শন

২. শারীরশিক্ষা হলো-

- (a) সহপাঠক্রমিক বিষয়
 (b) শিক্ষার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ
 (c) অতিরিক্ত পাঠক্রমিক বিষয়
 (d) খেলোয়াড় তৈরির পাঠক্রম

৩. শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য কী ?

- (a) ব্যক্তিসত্তার পরিপূর্ণ বিকাশ সাধন
 (b) শারীরিক বিকাশ
 (c) স্বাস্থ্যের বিকাশ
 (d) শারীরিক ত্রিয়াকলাপের বিকাশ

৪. শারীরশিক্ষার বিস্তৃতি বা পরিধি বলতে কী বুঝি ?

- (a) শরীরচর্চা, খেলা, ড্রিল, উন্নীকরণ, জিমনাস্টিকস, অ্যাথলেটিকস, যোগাসন প্রভৃতি
 (b) অ্যাথলেটিক্ ও যোগাসন
 (c) ড্রিল ও মার্চিং
 (d) খালি হাতের ব্যায়াম ও প্রাতঃভ্রমণ।

৫. জিমনাস্টিকস কথাটি কোন শব্দ থেকে এসেছে ?

- (b) 'জিমনস্' (b) জিমনাস্টিকস
 (c) জিমন (d) জিস্টিকস

৬. উন্নীকরণ বলতে কী বুঝি ?

- (a) শরীরের তাপমাত্রা, রক্ত সঞ্চালন ও পেশিতে উৎসেচকের কার্যাবলির বৃদ্ধি
 (b) গা ঘামানো (c) প্রাতঃভ্রমণ
 (d) খেলার শেষে দেহের তাপমাত্রা কমে গেলে তাপমাত্রা বাড়ানোর পদ্ধতি।

৭. অ্যাথলেটিকস শব্দটি কোন গ্রীক শব্দ থেকে এসেছে ?

- (a) অ্যাথলন (b) অ্যাথলেটিক্স
 (c) অ্যাথলিট (d) অ্যাথলেটিকস

৮. কোনগুলি অ্যাথলেটিকস এর ফিল্ড ইভেন্ট বলে ?

- (a) ১০০ মিটার ২০০ মিটার দৌড়
 (b) ৪০০ মিটার ও ১৫০০ মিটার দৌড়
 (c) লংজাম্প ও হাইজাম্প
 (d) ডেকাথলন ও পেন্টাথলন

৯. কোনগুলিকে ট্রাক-ইভেন্ট বলা হয় ?

- (a) ১০০ মিটার, ২০০ মিটার দৌড়
 (b) ১০০ মিটার, ২০০ মিটার ও ৪০০ মিটার দৌড়

- (c) ডেকাথলন ও ট্রায়াথলন
(d) লং জাম্প

১০. ড্রিল বলতে কী বোঝে?

- (a) সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম
(b) আদেশের সঙ্গে সঙ্গে বার বার সঠিকভাবে মাচিং অনুশীলন।
(c) ছন্দময়, শৃঙ্খলাবদ্ধ বিভিন্ন সৌন্দর্যমূলক ব্যায়ামের সমষ্টি
(d) খালি হাতের ব্যায়াম।

১১. শারীরিক সংস্কৃতি বলতে কী বোঝে?

- (a) সুন্দর সৌন্দর্যময় পেশিবহুল শরীর লাভ।
(b) শরীরের বাহ্যিক সুন্দর সৌন্দর্যময় পেশিবহুল সৌন্দর্যের প্রকাশ।
(c) শরীরের বাহ্যিক প্রকাশ।
(d) শরীরের তন্ত্রের সুস্থতা।

১২. শারীরিক প্রশিক্ষণ বলতে কী বোঝে?

- (a) নিয়মিত ও বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিতে শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ।
(b) শরীর ও মনের কঠোরতা বৃদ্ধি করা
(c) নিরোগ ও সুস্থ দেহ।
(d) নিয়মিত জিমনাস্টিক্স অনুশীলন।

১৩. একটি জিরো টাইপ বিনোদন বা পরোক্ষ বিনোদনটি হলো—

- (a) টিভি দেখা
(b) সিগারেট খাওয়া
(c) তাস খেলা
(d) ক্যারাম খেলা

১৪. বিনোদন হল—

- (a) স্বতঃস্ফূর্তভাবে সমাজস্বীকৃত কাজে অবসরকালীন সময়কে ব্যবহার
(b) আয়াসে সময় কাটানো
(c) ঘুমিয়ে সময় কাটানো
(d) নির্দেশমতো আদেশ পালনের মাধ্যমে সময় ব্যয় করা।

১৫. কত সালে ইন্ডিয়ান ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন প্রতিষ্ঠিত হয়?

- (a) ১৮৯৩ সালে
(b) ১৯৯৩ সালে
(c) ১৭৯৩ সালে
(d) ১৯৩৯ সালে

১৬. (IFA) পুরো নাম কী?

- (a) ইন্ডিয়ান ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন
(b) ইন্ডিয়ান ফুটসল অ্যাসোসিয়েশন
(c) ইন্ডিয়া ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন
(d) অল ইন্ডিয়া ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন

১৭. কত সালে ইস্টবেঙ্গল ক্লাব প্রতিষ্ঠিত হয়?

- (a) ১৯২০ সালে
(b) ১৯১৭ সালে
(c) ১৯১১ সালে
(d) ১৯১৯ সালে

১৮. ১৯২০ সালে কার বাড়িতে ইস্টবেঙ্গল ক্লাব প্রতিষ্ঠিত হয়?

- (a) রায়বাহাদুরের বাড়িতে
(b) রায়বাহাদুর তড়িৎভূষণ রায়ের বাড়িতে
(c) অধ্যাপক সারদারঞ্জন রায়ের বাড়িতে
(d) সুরেশ চন্দ্র চৌধুরীর বাড়িতে

১৯. ইস্টবেঙ্গল ক্লাবের প্রথম সভাপতি কে ছিলেন?

- (a) রায়বাহাদুর তড়িৎভূষণ রায়
(b) অধ্যাপক সারদারঞ্জন রায়
(c) গোষ্ঠ পাল
(d) সুরেশ চন্দ্র চৌধুরী

২০. ইস্টবেঙ্গল ক্লাব কোন কোন খেলায় অংশগ্রহণ করে?

- (a) কেবলমাত্র ফুটবল
(b) ফুটবল ও ক্রিকেট
(c) ফুটবল, ক্রিকেট ও হকি
(d) ফুটবল, ক্রিকেট, হকি ও অ্যাথলেটিক্স।

২১. কোন কোন বছর পরপর দুই বছর কুমারটুলি ক্লাব ইন্ডিয়ান ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন পরিচালিত দ্বিতীয় বিভাগের ফুটবল লিগে রানার্স আপ হয়েছিল?

- (a) ১৯১৭-১৯১৮ সালে
(b) ১৯২০-১৯২১ সালে

(c) ১৯১৯-১৯২০ সালে

(d) ১৯১৬-১৯১৭ সালে

২২. ইস্টবেঙ্গল ফুটবল দলের প্রথম অধিনায়ক কে ছিলেন?

(a) গোষ্ঠ পাল

(b) সুরেশ চৌধুরী

(c) শিবদাস ভাদুড়ী

২৩. কতসালে সাহেব ও ফৌজি দলগুলিকে পর্যুদস্ত করে মোহনবাগান ক্লাব আই. এফ. এ. শিল্ডে জয় লাভ করেছিল?

(a) ১৯১১ সালে

(b) ১৯২০ সালে

(c) ১৮১১ শালে

(d) ১৮৮৫ সালে

২৪. কতসালে এবং কবে জাতীয় সমর শিক্ষার্থী বাহিনী প্রতিষ্ঠিত হয়?

(a) ১৯৪৮ সালে ১৬ জুলাই

(b) ১৯৮৫ সালে ১৬ জুলাই

(c) ১৮৫১ সালে ১৬ জুলাই

(d) ১৯৪৮ সালের নভেম্বর মাসের শেষ রবিবার

২৫. প্রতি বছরে কোন দিনটি NCC দিবস হিসাবে পালিত হয়?

(a) নভেম্বর মাসের শেষ রবিবার

(b) নভেম্বর মাসের চতুর্থ রবিবার

(c) নভেম্বর মাসের প্রথম রবিবার

(d) নভেম্বর মাসের শেষ শনিবার

২৬. NCC এর পতাকার রং কী?

(a) লাল ও নীল

(b) নীল, লাল ও আকাশি

(c) লাল, কালো ও নীল

(d) নীল ও আকাশি

২৭. NCC—এর পতাকার স্বপ্নময় হালকা নীল রং কোন বাহিনীর প্রতীক?

(a) নৌবাহিনীর প্রতীক

(b) নৌসেনাবাহিনীর প্রতীক

(c) বায়ুসেনাবাহিনীর প্রতীক

(d) স্থলসেনাবাহিনীর প্রতীক

২৮. NCC—এর পতাকার লাল রং কোন বাহিনীর প্রতীক?

(a) নৌসেনাবাহিনীর প্রতীক

(b) স্থলসেনাবাহিনীর প্রতীক

(c) বায়ুসেনাবাহিনীর প্রতীক

(d) অশ্বরোহী বাহিনীর প্রতীক

২৯. NCC-তে ভর্তি হতে প্রথম বছর কত টাকা লাগে?

(a) ২৪ টাকা

(b) ১৫ টাকা

(c) ১৪ টাকা

(d) ১০ টাকা

৩০. প্রতি সপ্তাহে দুদিন তিন পিরিয়ড করে NCC শিক্ষার্থীদের প্রশিক্ষণ কখন অনুষ্ঠিত হয় স্কুলে?

(a) কেবল শনি ও রবিবার

(b) স্কুল ছুটির আগে বা পরে

(c) স্কুল শুরুর আগে

(d) স্কুল চলাকালীন সময় বাদে।

৩১. NCC-এর মূল মন্ত্রটি কী?

(a) একতা ও অনুশাসন

(b) সক্ষমতা ও অনুশাসন

(c) সাহস ও ধৈর্য

(d) নিয়মানুবর্তিতা

৩২. NCC শিক্ষার্থীদের কী ধরনের কর্মসূচীতে অংশগ্রহণের সুযোগ আছে?

(a) নিয়মিত বিদ্যালয়ে প্রশিক্ষণ

(d) প্রজাতন্ত্র দিবসে কুচকাওয়াজ

(c) সমাজসেবা, জাতীয় সংহতি শিবির, দুঃসাহসিক অভিয়ান ইত্যাদি।

(d) উপরের সবকটি ক্ষেত্রেই

৩৩. NCC জুনিয়ার বিভাগে ন্যূনতম কত বছর বয়সে যোগদান করা যায়?

(a) ১৩ বছর ৬ মাস

(b) ১৪ বছর ৬ মাস

(c) ১২ বছর ৬ মাস

(d) ১৭ বছর ৬ মাস

৩৪. NCC জুনিয়ার বিভাগের প্রশিক্ষণের পরে পাশ করলে কোন সার্টিফিকেট পাওয়া যায়?

- (a) A শংসাপত্র (b) B শংসাপত্র
(c) C শংসাপত্র (d) D শংসাপত্র

৩৫. কত বছর বয়সে এন. ডি. এ-তে যোগদান করা যায়?

- (a) ১৬-১৯ বছর বয়সে (b) ১৬-২০ বছর বয়সে
(c) ১৪-১৬ বছর বয়সে (d) ২০-২১ বছর বয়সে

৩৬. NCC-র 'C' শংসাপত্র পাওয়া শিক্ষার্থীদের জন্য কোন কোন চাকরিতে সংরক্ষণের সুবিধা আছে?

- (a) মিলিটারি নাসিং সার্ভিস, শুল্ক বিভাগ, ভারত-তিব্বত সীমান্ত পুলিশ
(b) রেল ও স্কুলের শিক্ষকতায়
(c) ব্যাঙ্ক ও পোস্ট অফিসে
(d) বেসরকারি নিরাপত্তাকর্মী।

৩৭. অহিংসার বানী কে প্রচার করেছিলেন?

- (a) সম্রাট অশোক (b) সম্রাট পুরু
(c) জৈনধর্ম (d) খ্রিস্টধর্ম।

৩৮. স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন—

- (a) সত্যের জন্য সব কিছুকে ত্যাগ করো, কিন্তু কোনো কিছুর জন্য সত্যকে ত্যাগ বা বর্জন করো না।
(b) যতমত, ততপথ
(c) তুমি কি তোমার সৃষ্টিকর্তাকে ভালোবাসো ও তাহলে ভালোবাসো মানুষকে
(d) মোরা একবৃন্তে দুটি কুসুম হিন্দু-মুসলমান।

দ্বিতীয় অধ্যায়

১. স্বাস্থ্য বলতে বুঝি?

- (a) রোগব্যাদির অনুপস্থিতি
(b) শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা
(c) ব্যক্তির সামাজিক, মানসিক ও শারীরিক সমন্বয়।
(d) রোগব্যাদির অনুপস্থিতিই নয় এবং ব্যক্তির সামাজিক, মানসিক ও শারীরিক গুণাবলির সমন্বয়, যা তাকে পরিপূর্ণ জীবন যাপনে সহায়তা করে।

২. বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচিটির উদ্দেশ্যটি হলো—

- (a) স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা
(b) সংক্রামিত ব্যাধি, অপুষ্টি, দূষণ ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশের নিয়ন্ত্রণ
(c) শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশ
(d) উপরের সব কয়টি একত্রে।

৩. বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উপাদানগুলি কী কী?

- (a) নির্মল পরিবেশ, নির্মল বায়ু, পর্যাপ্ত আলো, বিশুদ্ধ জল
(b) স্বাভাবিক জনবসতি, স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সুব্যবস্থা, দূষণ-নিয়ন্ত্রণ,
(c) উপযুক্ত স্যানিটারি ব্যবস্থা, শরীরচর্চার আদর্শ পরিবেশ, জনশিক্ষা, বিনোদন
(d) উপরের সব কয়টি ক্ষেত্র একত্রে।

৪. একটি আদর্শ খেলার মাঠের পরিধি কেমন হবে?

- (a) ১২০ মিটার দৈর্ঘ্য ও ৯০ মিটার প্রস্থ
(b) ১৩০ মিটার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ ৯০ মিটার
(c) ৯০ মিটার দৈর্ঘ্য ও ৩০ মিটার প্রস্থ
(d) ৬০ মিটার দৈর্ঘ্য ও ৩০ মিটার প্রস্থ

৫. বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বলতে বোঝায়?

- (a) প্রতিষ্ঠানের আকৃতি, আয়তন ও অবস্থানকে বোঝায়।
(b) ভবন, শ্রেণিকক্ষ, ও বিপদমুক্ত ব্যবস্থাদিকে বোঝায়।
(c) পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও মানবিক সম্পর্ককে বোঝায়
(d) উপরের সবকয়টি ক্ষেত্রকে বোঝায়।

৬. দেহভর সূচক কত হলে বলা যাবে শিক্ষার্থীটি স্বাভাবিক শ্রেণিভুক্ত?

- (a) ১৮.৫ এর কম কিলোগ্রাম/মিটার^২
(b) ১৮.৫-২৪.৯ কিলোগ্রাম/মিটার^২
(c) ২৫-২৯.৯ কিলোগ্রাম/মিটার^২
(d) ৩০ কিলোগ্রাম/মিটার^২

৭. যদি কোনো শিক্ষার্থীর দেহভর সূচক ১৮.৫ কিলোগ্রাম/মিটার^২ এর কম হয় তাহলে ওই শিক্ষার্থীর কী সমস্যা দেখা দিতে পারে?
- (a) রোগ প্রতিরোধক্ষমতা হ্রাস হতে পারে।
 (b) উচ্চরক্তচাপ হতে পারে
 (c) ডায়াবেটিস হতে পারে
 (d) মেদাধিক্য হতে পারে
৮. যদি কোনো ব্যক্তির দেহভর সূচক ২৫-২৯.৯ কিলোগ্রাম/মিটার^২ হয় তাহলে ওই ব্যক্তির কি শারীরিক অসুবিধা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে?
- (a) রোগ প্রতিরোধক্ষমতা হ্রাস পেতে পারে
 (b) উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ হতে পারে
 (c) নিদ্রাহীনতা
 (d) মেদাধিক্য।
৯. প্রতিটি মানুষের ২৫ বছরের পর থেকে কত কিলো করে ওজন বাড়ে?
- (a) ৫০০ গ্রাম করে (b) ৪ কেজি করে
 (c) ১ কেজি করে (d) ৫ কেজি করে।
১০. একজন পূর্ণবয়স্ক পুরুষের ওজনের কত শতাংশ মেদ থাকে?
- (a) ২৫% (b) ১৫%
 (c) ২০% (d) ৫%
১১. একজন পূর্ণবয়স্ক মহিলার ওজনের কত শতাংশ মেদ থাকে?
- (a) ২৫% (b) ১৫%
 (c) ২০% (d) ৫%
১২. যদি কোনো ব্যক্তির BMI ৩০ কিলোগ্রাম/মিটার^২-এর বেশি হয় তাহলে ওই ব্যক্তি কোন শ্রেণিভুক্ত হবেন?
- (a) স্থূলকায় (b) চরম স্থূলত্ব
 (c) বেশি ওজন (d) কম ওজন
১৩. যদি কোনো ব্যক্তির BMI ৪০ কিলোগ্রাম/মিটার^২-এর বেশি হয় তাহলে ওই কোন শ্রেণিভুক্ত বলে বিবেচিত হবেন?
- (a) স্থূলকায় (b) চরম স্থূলত্ব
 (c) বেশি ওজন (d) স্বাভাবিক ওজন
১৪. এক পাউণ্ড মেদ বাড়ানোর জন্য কত কিলোগ্রাম ক্যালোরী শক্তির চাহিদা প্রয়োজন?
- (a) ৩০০০ কিলোগ্রাম ক্যালোরী
 (b) ২৫০০ কিলোগ্রাম ক্যালোরী
 (c) ২৫০০ কিলোগ্রাম ক্যালোরী
 (d) ৪০০০ কিলোগ্রাম ক্যালোরী
১৫. দেহভর সূচকের সূত্রটি লেখো ?
১৬. প্রতিদিন কত সময় ধরে ঘাম ঝড়ানো ব্যায়াম সকলের করা উচিত?
- (a) ৩০-৪৫ মিনিট (b) এক ঘণ্টা
 (c) দুই ঘণ্টা (d) এক হাজার পাঁচটা।
১৭. মেদ বৃদ্ধি রুখতে কী আসন করা উচিত?
- (a) ধনু আসন, চক্র আসন ও হল আসন
 (b) শীর্ষ আসন, বার্নি, ও স্পট জ্যাম্প
 (c) অর্ধচন্দ্র আসন, সিটআপ ও জ্যাম্পিং জ্যাক
 (d) উপরের সব কয়টি
১৮. মেদাধিক্য কোন হরমোনের প্রভাবে ঘটে?
- (a) ইনসুলিন (b) থাইরক্সিন
 (c) অ্যাড্রিনালিন (d) গ্লাইকোজেন
১৯. তাপশক্তির একক কী?
- (a) খাদ্যশক্তি (b) ক্যালোরী
 (c) খাদ্য উপাদান (d) গ্লুকোজ
২০. মেদাধিক্যের কারণ কী?
- (a) শরীর চর্চার অভাব, পোশাক পরিবর্তন
 (b) খাদ্যভ্যাস, ও বয়সের কারণ, ফ্যাট জাতীয় খাদ্য বেশি খাওয়া
 (c) হরমোনের ভারসাম্যের অভাব ও অর্থনৈতিক অবস্থা
 (d) উপরের সব কয়টি কারণ একত্রে

২১. পুরুষদের ক্ষেত্রে কত শতাংশ মেদ কমানো সম্ভব?

- (a) ৭% (b) ৫%
(c) ১০% (d) ১২%

২২. মহিলাদের ক্ষেত্রে কত শতাংশ মেদ কমানো সম্ভব?

- (a) ৭% (b) ৫%
(c) ১০% (d) ১২%

২৩. সপ্তাহে কত পাউণ্ডের বেশি ফ্যাট কমানো স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর?

- (a) ৪ পাউন্ড (২ কেজি) (b) ৬ পাউন্ড (৩ কেজি)
(c) ৮ পাউন্ড (৪ কেজি) (d) ২ পাউন্ড (১ কেজি)

২৪. প্রতিদিন যে পরিমাণ ক্যালোরির প্রয়োজন তার থেকে কত পরিমাণ ক্যালোরি গ্রহণ করতে চাইলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে?

- (a) ১০০০ কিলোগ্রাম ক্যালোরি
(b) ৫০০ কিলোগ্রাম ক্যালোরি
(c) ২০০০ কিলোগ্রাম ক্যালোরি
(d) ৩০০০ কিলোগ্রাম ক্যালোরি।

২৫. মেদাধিক্য শিক্ষার্থীদের মেদ কমাতে কী করতে হবে?

- (a) ৪৫ মিনিট ঘাম বরানো ব্যায়াম, ও কম তাপমূলের কম পরিমাণ খাদ্যগ্রহণ
(b) অধিক পরিমাণে শাকসবজি, ও স্নেহজাতীয় খাদ্য ও মাছ মাংস যথাসম্ভব কম খেতে হবে।
(c) মিষ্টিজাতীয় খাবার, ফাস্টফুড, ও অতিরিক্ত তেলবাল-মশলা বর্জন
(d) উপরের সব কয়টিই পালন করতে হবে।

তৃতীয় অধ্যায়

১. প্রাথমিক চিকিৎসার জনক কে?

- (a) ফ্রেডরিক এডমার্ক
(b) হেনরি ডুনাট
(c) ববার্ড উড জনসন
(d) সার্জন মেজর ইউলিয়াম জর্জ

২. প্রাথমিক চিকিৎসা কাকে বলে?

- (a) আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে হাসপাতালে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার পূর্বে যে চিকিৎসা করা হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।
(b) কোন রোগীর শ্বাসকষ্ট হলে তাকে তাড়াতাড়ি হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া
(c) আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে হাসপাতালে বা ডাক্তার খানায় নিয়ে যাওয়ার পূর্বে যে বিজ্ঞানসম্মত চিকিৎসা করা হয় তাকে পাথচারণ বলে।
(d) অমূল্য জীবনকে রক্ষা করাই প্রাথমিক চিকিৎসা।

৩. প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কী কী গুণাবলি থাকা দরকার?

- (a) সাহস, আত্মবিশ্বাস, বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞান, তীক্ষ্ণ পর্যবেক্ষণ
(b) বিচারবিশ্লেষণ ক্ষমতা, কর্মদক্ষতা, অধ্যবসায়, সহানুভূতি ও সমানুভূতি
(c) উপায় উদ্ভাবন ক্ষমতা, শান্তভাবে রোগীকে সহায়তা প্রদান ও শারীরিকভাবে সক্ষম, কুশলী কিন্তু অত্যাধিকারী নয়।
(d) উপরের সব কয়টি গুণাবলি একত্রে।

৪. ব্যাণ্ডেজ কয় প্রকার?

- (a) দুই প্রকার (b) তিন প্রকার
(c) চার প্রকার (d) পাঁচ প্রকার

৫. হাত ভেঙে বা মচকে যাওয়া দেহাংশ শক্তভাবে বেঁধে রাখবার জন্য কোন ব্যাণ্ডেজ ব্যবহার করা হয়?

- (a) রোলার ব্যাণ্ডেজ
(b) ত্রিকোণ ব্যাণ্ডেজ
(c) ক্রেপ ব্যাণ্ডেজ
(d) ত্রিকোণ ও রোলার ব্যাণ্ডেজ একত্রে।

৬. আর্ম সিলিং-এ কোন ধরনের ব্যাণ্ডেজ ব্যবহার করা হয়?

- (a) টুর্নিকিট (b) রোলার
(c) ত্রিকোণ (d) ক্রেপ।

৭. রক্তপাত বন্ধ ও ফোলা কমানোর জন্য কোন ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়?

- (a) রোলার ব্যান্ডেজ (b) টুর্নিকেট ব্যান্ডেজ
(c) ত্রিকোণ ব্যান্ডেজ (d) ক্রেপ ব্যান্ডেজ

৮. ক্ষারে পুড়ে গেলে কী ব্যবহার করা উচিত?

- (a) টকদই (b) কাঁচা দুধ
(c) ভেসলিন (d) জল

৯. আগুন নিভাবার জন্য অগ্নিনির্বাপন কেন্দ্রে কত নম্বরে ফোন করতে হয়?

- (a) ১০১ (b) ১৯৯৯
(c) ১০৯৭ (d) ১০৯৮

১০. বিদ্যালয়ের মিড-ডে মিলের রান্নার ঘর শ্রেণিকক্ষ থেকে কতদূরে থাকা উচিত?

- (a) ১০০ মিটার (b) ২০০ মিটার
(c) ৩০০ মিটার (d) ২০ মিটার

১১. প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর প্রাথমিক কর্তব্য কী?

- (a) দুর্ঘটনার পরে ডাক আসার জন্য অপেক্ষা করতে হবে।
(b) 'আগে নিকটবর্তী হাসপাতালে গিয়ে ডাক্তারের পরামর্শ' নিতে হবে।
(c) দুর্ঘটনাস্থলের পারিপার্শ্বিক অবস্থার দিকে তীক্ষ্ণ নজর রাখতে হবে। যেমন—জ্বলন্ত ঘরবাড়ি, মেশিনপত্র, গাড়ির পেট্রোল ট্যাংক, কেরোসিন তেলের গুদাম, পেট্রোল পাম্প, জ্বলন্ত গাড়ি, চালু বিদ্যুতিক তার, বিষাক্ত গ্যাস প্রভৃতি।
(d) কোনো কিছু না ভেবে দুর্ঘটনাগ্রস্ত ব্যক্তির সাহায্যে বাঁপিয়ে পড়তে হবে।

১২. রোলার ব্যান্ডেজ বাঁধার উপায়গুলি কী কী?

- (a) বক্ষদেশ, কুঁচকি, পা ও হাতে বাঁধা,
(b) সরল পাক, উলটো পাক, ত্রিকোণ পাক
(c) উলটো পাক, সরলপাক, চার-আকৃতি পাক, স্পাইক আকৃতি
(d) সামগ্রিক চাওড়া ও সরু ব্যান্ডেজ ব্যবহার।

১৩. শুষ্কদাহ কীভাবে সৃষ্টি হত?

- (a) বজ্রাঘাত, ঘর্ষণজনিত তাপ, সূর্যরশ্মির দ্বারা অগ্নিশিখার দ্বারা
(b) উত্তপ্ত তরলের দ্বারা
(c) পিচ, আলকাতরা, ফিনাইল, আয়োডিন দ্বারা
(d) এসব কোনোটির দ্বারা নয়।

১৪. ভিজ়েদাহ কী ভাবে সৃষ্টি হয়?

- (a) পিচ, আলকাতরা, ফিনাইল,
(b) সূর্যরশ্মির দ্বারা ও আয়োডিন দ্বারা, উত্তপ্ত তরলের দ্বারা
(c) বজ্রাঘাত দ্বারা, ঘর্ষণজনিত তাপ, অগ্নিশিখার দ্বারা

১৫. ভিজ়ে দাহের প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করতে হবে?

- (a) গভীর গাত্রে পোড়া স্থানটি জলে ডুবিয়ে রাখতে হবে
(b) ক্ষতস্থানটি প্রবহমান জল বা ট্যাপের জলের নীচে রাখতে হবে
(c) লেবু, তেঁতুল বা টকদই দিতে হবে
(d) পোড়া জায়গায় যে জল দিতে হবে তা সর্বদা পরিশুদ্ধ জল দিতে হবে।

উত্তর :

- (a) (i), (ii) ও (iv) (b) (ii), (iii), (iv)
(c) (i), (ii) ও (iii) (d) কোনোটিই নয়।

১৬. ক্ষারে পুড়ে গেলে কী করতে হবে?

- (a) লেবু, তেঁতুল, টকদই দিতে হবে
(b) কাঁচা দুধ
(c) তেঁতুল ও কাঁচা ডিম
(d) কলাপাতা ও আয়োডিন

১৭. আগুনে পোড়ার ক্ষতস্থানে কী করা অনুচিত?

- (a) প্রারম্ভিক পরবে হাতের কাছে যা পাওয়া যায় তা দিয়ে আগুন মোকাবিলা করতে হবে।
(b) আগুন যদি বৈদ্যুতিক বস্তু থেকে উৎপন্ন হয়, তবে বৈদ্যুতিক আলোর মেইন সুইচ বন্ধ করতে হবে।
(c) সুশৃঙ্খলভাবে সমস্ত তলা খালি করে দেওয়া দরকার
(d) এছাড়াও আরও অনেক পদক্ষেপ অবলম্বন করতে হবে

যেমন—(a), (b), (c)

১৮. কখন টিটেনাস টক্সায়েড ও জলাতঙ্কের জীবাণুনাশক টিকা নিতে হবে?

- (a) পাগলা কুকুরে কামড়ালে
- (b) বাদুড় ও অন্যান্য জানোয়ার কামড়ালে
- (c) সকল স্তন্যপায়ী প্রাণী, জলাতঙ্কের নিয়মিত টিকা নেওয়া কামড়ালেও বাধ্যতামূলক প্রতিষেধক টিকা নিতে হবে।
- (d) স্থানীয়স্তরে, মস্ত্রপূত তুকতাক করলেই যথেষ্ট।

১৯. জলাতঙ্কের ভাইরাসটির নাম কী?

- (a) র্যাবিস ভাইরাস
- (b) ভিভিও কলেরি
- (c) অ্যাডিনো ভাইরাস
- (d) এইচ আই ভি ভাইরাস

২০. জলাতঙ্কের প্রথম রোগ লক্ষণগুলি কামড়ানোর কত দিনের মধ্যে দেখা যায়?

- (a) ১০ দিন থেকে ২ বছরের মধ্যে
- (b) ১ থেকে ২ বছরের মধ্যে
- (c) ২ দিন থেকে ১০ দিনের মধ্যে
- (d) ৫ থেকে ১০ বছরের মধ্যে

চতুর্থ অধ্যায়

১. ভারতবর্ষে উপভোক্তা আইন কত সালে কবে থেকে চালু হয়?

- (a) ১৯৪৮ সালের ২৪ ডিসেম্বর
- (b) ১৯৮৬ সালের ২৪ অক্টোবর
- (c) ১৯৫৪ সালের ২৪ ডিসেম্বর
- (d) ১৯৮৬ সালের ২৪ মার্চ

২. উপভোক্তাদের অধিকার কয়টি?

- (a) ৬টি
- (b) ৪টি
- (c) ২টি
- (d) ১টি

৩. উপভোক্তাদের অধিকার কয়টি?

- (a) নিরাপত্তা, তথ্যলাভের বাছাই, গুনানি, প্রতিকার ও শিক্ষার অধিকার
- (b) বাছাই, প্রতিকার ও তথ্যলাভের অধিকার
- (c) নিরাপত্তা, তথ্যলাভ, ভর্তুকি লাভ, বাছাই, প্রতিকার, গুনানি ও শিক্ষার অধিকার।
- (d) এর কোনোটিই নয়।

৪. সোনার গুণমানের নির্দেশক কী?

- (a) হলমার্ক
- (b) গোল্ডমার্ক
- (c) আগমার্ক
- (d) হ্যাণ্ডলুম মার্ক।

৫. গুঁড়ো মশলা, ভাজতেল, ঘি, ডাল আটার গুণমানের নির্দেশক চিহ্ন কী?

- (a) হলমার্ক
- (b) আগমার্ক
- (c) এন.এবি.এল
- (d) হ্যাণ্ডলুম মার্ক।

৬. বিস্কুট, বোতলীকৃত পানীয় জল, ঘি, সিমেন্ট, বেবিফুড, বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের গুণমান নির্দেশক চিহ্ন কী?

- (a) আই.এস.আই
- (b) হলমার্ক
- (c) আগমার্ক
- (d) এন.এবি.এইচ

৭. ১২ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের উপযোগী নয় কোন খাদ্য উপাদান?

- (a) বেবিফুড
- (b) আমিনোমটোর
- (c) মধু
- (d) ঘি

৮. কোন খাদ্যবস্তু আয়োডিনযুক্ত না হলে শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর?

- (a) বাদাম
- (b) শাকসবজি
- (c) খাদ্য লবণ
- (d) ডাল।

৯. শরীরে কোন উপাদান বেড়ে গেলে বাত হয়?

- (a) ইউরিক অ্যাসিড
- (b) সিসা
- (c) লোহা
- (d) ক্যালসিয়াম

১০. কোন দ্রব্য রসিদ ছাড়া বিক্রি করা যাবে না?

- (a) ওয়ুধ
- (b) মাংস
- (c) গুঁড়ো মশলা
- (d) সব কয়টি দ্রব্যই।

১১. ফুড গ্রেড প্লাস্টিক বলতে কী বোঝ?

- (a) ২০ মাইক্রনের কম গ্রেডের প্লাস্টিক
- (b) ৫০ মাইক্রনের বেশি গ্রেডের প্লাস্টিক
- (c) কালো রং এর প্লাস্টিক
- (d) যে সমস্ত প্লাস্টিকের কোড ২, ৪ এবং ৫ এবং ১ নং কেবলমাত্র এগুলো ব্যবহারযোগ্য এবং যাতে কোন অ্যাসিড ও কোন বিষাক্ত পদার্থ নেই।

১২. ডাক্তারদের প্রেসক্রিপশনে অবশ্যই কী লিখতে হবে?

- ডাক্তারের নাম, রেজিস্ট্রেশন নম্বর ও প্রাথমিক রোগ নির্ণয় উল্লেখ করতে হবে
- নাম, ডিগ্রি, রেজিস্ট্রেশন নম্বর ও প্রাথমিক রোগ নির্ণয় উল্লেখ করতে হবে
- রেজিস্ট্রেশন নম্বর ও প্রাথমিক রোগ নির্ণয় উল্লেখ করতে হবে।
- শুধুমাত্র রোগীর নাম ঠিকানা ও রোগের ওষুধ।

১৩. চিকিৎসকের প্রেসক্রিপশনে ওষুধের সম্বন্ধে কী লেখা বাধ্যতামূলক?

- ওষুধের নাম ও জেনেরিক নাম দুটোই লিখতে হবে
- ওষুধের শুধু জেনেরিক নাম লিখতে হবে
- কেবল ওষুধের নাম লিখতে হবে
- ওষুধের নাম ও কতবার খেতে হবে তা লিখতে হবে

১৪. উপভোক্তা ঠকে গেলে কোথায় প্রতিকারের জন্য আবেদন করতে হবে?

- জেলা কনজিউমার ফোরামে
- কনজিউমার ফোরাম ও ফ্রেতা আদালত
- মহাকুমা আদালতে
- রাজ্য কনজিউমার ফোরামে।

১৫. কোন কোন রোগ নিরাময়ের বিজ্ঞাপন দেওয়া যাবে?

- ক্যানসার, ডায়াবেটিস, মুগীরোগ, বাত রোগ নিরাময়ের
- হৃদরোগ
- ডেঙ্গু বা ম্যালেরিয়া
- এইডস্ ও এইচ আই ভি

১৬. চা পাতায় কী ভেজাল মেশানো হয়?

- কাঠ/চামড়ার গুড়ো বা রং
- মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট
- ইউরিয়া
- মেটালিক ইয়েলো।

১৭. চাইনিজ ফুড মাংস বা মাংস জাত খাদ্য মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট মেশানো হয় এর ফলে কী কী রোগ হতে পারে?

- শিশু ও গর্ভস্থ শিশুর জন্মের মস্তিস্কের বিকাশ বাধা প্রাপ্ত হয় এবং মেদাধিক্য, মুগীরোগ ও অটিজম হতে পারে।
- গেঁটে বাত
- প্যারালাইসিস
- ক্যানসার।

পঞ্চম অধ্যায়

১. বন্যার কারণ কী?

- অত্যাধিক বৃষ্টি, হড়কাবান, বাঁধভেঙে জলোচ্ছাস, নদীর গতিপথ অবরুদ্ধ
- নিকাশি নালা না থাকা
- বৃষ্টির জল জমে
- ভূমিরূপের বিশেষ গঠন

২. বন্যার ক্ষয়ক্ষতি বিশেষ কমানোর উপায় কী?

- জলাধার নির্মাণ, জলছাড়ার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ, সতর্কতাজারি, বহুমুখী আশ্রয়স্থল,
- পুনর্বাসন দেওয়া
- আর্থিক সহায়তা করা
- সাঁতারের প্রশিক্ষণ শিবিরের আয়োজন

৩. বন্যার পূর্ববর্তী সময়ে কী করতে হবে?

- দুর্যোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধী গোষ্ঠীগুলিকে এলাকাসব্বীদের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ রাখতে হবে।
- বিপর্যয় এলে কোন কোন রাস্তা দিয়ে নিরাপদ স্থানে পৌঁছাতে হবে সে সম্পর্কে গ্রামবাসীদের অবহিত করা।
- বন্যা থেকে বাঁচবার নকল মহড়া অনুশীলন করতে হবে
- উপরের সব কয়টি ও আরো অনেক সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

নির্দেশ অনুযায়ী নীচের প্রশ্নগুলির যথাযথ উত্তর দাও :

১. শিক্ষার লক্ষ্য ও শারীরশিক্ষার লক্ষ্যগুলির মধ্যে মিল খুঁজে বের করো।
২. রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের শিক্ষা দর্শন কয়েকটি বাক্যে স্মরণ করে লেখো।
৩. মহাত্মা গান্ধীর শিক্ষা ভাবনা কয়েকটি বাক্যে লেখো।
৪. শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলির একটি তালিকা প্রস্তুত করো।
৫. শিক্ষায় শারীরশিক্ষার গুরুত্বগুলি পয়েন্ট আকারে চিহ্নিত করো।
৬. অ্যাথলেটিক্স এর ট্রাক ইভেন্টগুলি চিহ্নিতকরণ করে তালিকাভুক্ত করো।
৭. বাংলার ক্রীড়াসংস্কৃতিতে ইস্টবেঙ্গল ক্লাবের অবদানের বিষয়টি উপস্থাপনা করো। (Represent)।
৮. জাতীয় সময় শিক্ষার্থী পতাকাটি অলংকরণ করো (Illustrate)
৯. NCC -র পতকারা রংগুলি বর্ণনা করো। (Explain)।
১০. NCC -র কার্যবলি সংক্ষিপ্তকরণ করে লেখো। (Summarize)।
১১. NCC -এর পুরো ইংরেজি শব্দটিকে বাংলায় অনুবাদ করে লেখো (Translate)।
১২. কীভাবে তোমার এলাকায় জাতীয় সংহতি সুদৃঢ় করা যায় এ বিষয়ে একটি লিখিত পরিকল্পনা পেশ করো।
১৩. একজন বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থী প্রতিদিন তার দাদার সাইকেলে স্কুলে আসতো কিন্তু বেশ কয়েকদিন তার দাদা গুরুতর অসুস্থতার জন্য হাসপাতালে ভর্তি তাই সে ইচ্ছে থাকলেও স্কুলে আসতে পারছে না। এই অবস্থায় সমস্যাটি জেনে তুমি সমাধানে কী পদক্ষেপ গ্রহণ করবে বা সুপারিশ করবে।
১৪. তোমার ক্লাসের কিছু সহপাঠী মেদাধিক্যে ভুগছে তাদের সমস্যা সমাধানে তুমি ও অন্যান্য সকলে সমবেতভাবে কী পরিকল্পনা করবে তা লিখিত আকারে জানাও।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা সপ্তম শ্রেণি

দ্বিতীয় অধ্যায় : স্বাস্থ্যশিক্ষা

১। সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করো :

(ক) একজন স্বাভাবিক ওজনের শিক্ষার্থীর দেহভর সূচকটি কত ?

- (১) ১৮ কিলোগ্রাম/মিটার^২
- (২) ১৮.৫ — ২৪.৫ কিলোগ্রাম/মিটার^২
- (৩) ৩০ এর বেশি কিলোগ্রাম/মিটার^২

(খ) যদি কোনো শিক্ষার্থীর দেহের ওজন তার স্বাভাবিক ওজন যা হওয়া উচিত তার কম হয় তাহলে কী সমস্যা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে ?

- (১) নিদ্রাহীনতা ও মধুমেহ
- (২) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার হ্রাস পায়
- (৩) মেদাধিক্য

(গ) কোনটি দেহভর সূচকের সূত্র ?

- (১) $\frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^2}$
- (২) $\frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (ফুট)}^2}$
- (৩) $\frac{\text{ওজন (পাউন্ড)}}{\text{উচ্চতা (ফুট)}^2}$

২। সংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উত্তর দাও

- (ক) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ কেমন হওয়া উচিত বলে তুমি মনে করো, তার বর্ণনা দাও।
- (খ) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উপকরণের একটি তালিকা প্রস্তুত করো।
- (গ) কোনো ব্যক্তির ওজন সত্তর কিলোগ্রাম এবং উচ্চতা ১.৬ মিটার হলে ওই ব্যক্তির দেহভর সূচকটি কত ?

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
সপ্তম শ্রেণি

স্বাস্থ্যশিক্ষা ও যোগাসন

১। সঠিক উত্তরটিকে বেছে নিয়ে (✓) চিহ্ন দাও :

১ × ৪ = ৪

(ক) মেদাধিক্যের কারণ কী?

(১) শরীরচর্চার অনভ্যাস (২) হরমোনের সমস্যা (৩) ফাস্টফুড খাওয়া (৪) সব কয়টি

(খ) সাধারণত পূর্ণবয়স্ক পুরুষদের দেহের ওজনের কত শতাংশ মেদ থাকে?

(১) ১০% (২) ১৫% (৩) ২% (৪) ২৫%

(গ) মেদবৃদ্ধি রুখতে কী করতে হবে?

(১) শরীরচর্চা (২) পরিমিত খাওয়া (৩) সঠিক জীবনশৈলী (৪) সব কয়টি

(ঘ) খাদ্য থেকে প্রাপ্ত দেহের চাহিদার অতিরিক্ত ক্যালোরি দেহের কী বৃদ্ধি ঘটাতে পারে?

(১) হৃৎপিণ্ডের কার্যক্ষমতা বাড়ায় (২) মেদাধিক্য ঘটায় (৩) স্নায়ুর কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে
(৪) হাড়ের গঠন সুদৃঢ় করে

২। সঠিক উত্তরের পাশে সত্য এবং ভুল উত্তরের পাশে মিথ্যা লেখো।

১ × ৫ = ৫

(ক) বিদ্যালয়ের মিড-ডে মিলের আহার একটি পুষ্টিবর্ধক কর্মসূচি।

(খ) মেদ ঝরাতে ফাস্টফুড বর্জন করতে হবে।

(গ) ব্যায়াম করলে হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়।

(ঘ) প্রাণায়াম করলে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

(ঙ) খেলাধুলো করলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে।

৩। নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি শনাক্ত করে, ছবির পাশের ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো।

২ × ২ = ৪

(ক)



(খ)



(ক)

(খ)

৪। পূর্ণধনুরাসন ও শীতলী প্রাণায়ামের মধ্যে শ্বাসক্রিয়া, প্রারম্ভিক অবস্থান, দেহভঙ্গি, উপকারিতা ও সতর্কতা প্রভৃতি বিষয়ে মৌলিক পার্থক্যগুলি লেখো।

১ × ৭ = ৭

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা সপ্তম শ্রেণি

স্বাস্থ্যশিক্ষা ও যোগাসন

১। শূন্যস্থানটি পূরণ করো :

১ × ৫ = ৫

- (ক) _____ দেহ ও মনের মধ্যে সমন্বয়সাধন করে, যা স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।
 (খ) ব্যায়াম পেশির _____ প্রতিকারের ক্ষেত্রে একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।
 (গ) পরিমিত খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত ব্যায়ামের দ্বারা _____ দূর করা সম্ভব।
 (ঘ) যখন তখন _____ পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।
 (ঙ) প্রতিদিন যে পরিমাণ ক্যালোরি প্রয়োজন তার থেকে ২০০০ ক্যালোরি কম খাবার গ্রহণ করতে চাইলে অবশ্যই _____ পরামর্শ নিতে হবে।

২। নীচের ছবি দেখে ছবির নীচে ফাঁকা ঘরে ভঙ্গিটি শনাক্ত করে ভঙ্গিটির নাম লেখো এবং ভঙ্গিটি কোন ক্রীড়াক্ষেত্রের সঙ্গে যুক্ত তার নাম লেখো।

১ × ৬ = ৬

(ক)



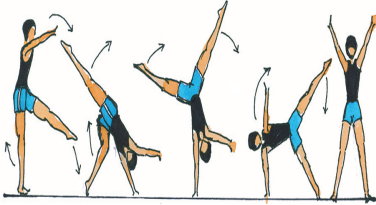
(খ)



(গ)



(ঘ)



(ঙ)



(চ)



৩। নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

৪২ × ২ = ৯

- (ক) স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব বর্ণনা করো।
 (খ) মেদ ঝরাতে কী কী করতে হবে লেখো।