

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

উদ্দেশ্য

সকলের জন্য হেলথ কার্ড, দেশীয় খেলার হাতেখড়ি, ফুটবল ও ক্রিকেটের যাত্রা শুরু, শারীরিক ও মানসিক বিকাশে যোগাসন, জাতীয় স্তরে জিমনাস্টিকসের প্রস্তুতি শুরু, অ্যাথলেটিকস-এর বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি রপ্ত করতে শেখা, আঞ্চলিক খেলাকে গুরুত্ব দেওয়া, পুষ্তিকর খাবার, ছড়ার গানে ব্যায়াম, ব্রতচারী মানুষ গড়বে, শারীরিক সক্ষমতা বিচার করে নম্বর যোগ হবে মার্কশিটে।

- * স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার কার্যক্রম অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুর আত্মউপলব্ধি, আত্মমর্যাদাবোধ, আত্মপ্রকাশ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যার, মত প্রকাশের দৃঢ়তা, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, চাপ সহ্য করা, সহমর্মিতা, সহিষ্ণুতা প্রভৃতি দক্ষতাগুলি কাম্যস্তরে বিকশিত করা।
- * শিক্ষার্থী-বান্ধব এবং শিশুকেন্দ্রিক পরিবেশে কর্মসম্পাদন ও অনুসন্ধানের মাধ্যমে শিক্ষণ পদ্ধতির বাস্তবায়ন হবে শারীরশিক্ষার মাধ্যমে।
- * শারীরশিক্ষা শিশুর মূল্যবোধ ও সর্বাঙ্গীন বিকাশ শারীরশিক্ষার সূচিতেই সম্ভব।
- * শিশুর জ্ঞান নির্মাণ, দক্ষতা নির্মাণ এবং সম্ভাবনা ও প্রতিভার বিকাশ একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।
- * মাতৃভাষার মাধ্যমে শিক্ষা দান এবং দেশীয় ও আঞ্চলিক খেলাধুলা, কৃষ্টি-সংস্কৃতির ধারক-বাহক হিসেবে এই শিক্ষা বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ।
- * শিশুর জ্ঞানের উপলব্ধি ও প্রয়োগ দক্ষতা নিরবচ্ছিন্ন সার্বিক মূল্যায়ন শারীরশিক্ষার মধ্য দিয়েই সম্ভব।
- * শারীরশিক্ষার পাঠ্যসূচিতে কোনোরকম কঠোরতা অবলম্বন করা হয়নি। এটি একটি নমুনা সূচি মাত্র। শিক্ষকশিক্ষিকা স্থানীয় চাহিদার কথা মাথায় রেখে শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য ও আগ্রহের উপর ভিত্তি করে এরকম নতুন নতুন উদ্ভাবনী শক্তি প্রয়োগ করে ছাত্র/ছাত্রীদের উপযোগী, সহজবোধ্যভাবে পন্থা অবলম্বন করলে সার্থক হবে এই আয়োজন। আমরা যে নমুনা পাঠ্যসূচি উপস্থাপন করেছি তা বৈচিত্র্যপূর্ণ পশ্চিমবঙ্গের মানুষ ও মানসিকতার টুকরো নিদর্শন মাত্র। তা সমৃদ্ধ হবে আপনাদের উদ্ভাবনী চিন্তা-ভাবনা ও প্রস্তাবের মাধ্যমে।

বই প্রসঙ্গে

- * শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ।
- * চিন্তাশক্তির বিকাশ।
- * শৃঙ্খলাবোধ।
- * শিক্ষার্থীদের মধ্যে আন্তরিক সম্পর্ক স্থাপন।
- * দলগত সংহতি ও আদান প্রদান।
- * পেশি শক্তির সুযম বিকাশ ও সমন্বয়।
- * আনন্দলাভ ও মনসংযোগ।
- * খেলতে খেলতে পড়া ও খেলাতেও পড়া।
- * শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি।
- * সু-অভ্যাস গঠন।
- * শব্দ ভাঙার উন্নতি ও বোধপরীক্ষা।
- * সুষ্ঠু দেহভঙ্গি গঠন।
- * আন্তরিক সম্পর্ক স্থাপন ও ভাষার উন্নতি।
- * ছন্দোমূলক খেলার মাধ্যমে কাজের আনন্দ।
- * নিরাপত্তা সম্পর্কিত সচেতনতা।

নির্ধারিত পাঠ্যসূচি

একক ১। প্রার্থনা সভা : প্রতিদিনের সমবেত হওয়া। প্রত্যেক দিন বিদ্যালয়ের শুরুতে প্রার্থনা সভায় সকল ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক - শিক্ষিকাদের উপস্থিতি বাধ্যতামূলক। প্রার্থনা সভা ১০ মিনিটের হবে। কৃত্যসূচি নিম্নরূপ :

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে লাইনে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক - শিক্ষিকাদের সঙ্গে শূভেচ্ছাবিনিময় করবে।
২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।
৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।
৪. প্রধানশিক্ষক / প্রধানশিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক - শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোষাক - পরিচ্ছদ সহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।
৫. প্রধানশিক্ষক/প্রধানশিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।
৬. ছাত্রছাত্রীরা ছাত্রছাত্রীদের উপযোগী দৈনিক সংবাদপত্র ও বৈদ্যুতিন মাধ্যমের সংগৃহীত খবর পাঠ করবে।
৭. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র ও ছাত্রী।
৮. বিদ্যালয়ের আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।
৯. তীব্র গরমের সময় বাদে সারা বছর তিন থেকে চারটি সৌন্দর্যমূলক খালি হাতের ব্যায়াম অনুশীলন করবে।
১০. সুশৃঙ্খলভাবে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ।

উচ্চ-প্রাথমিক পাঠ্যক্রম ও পাঠ্যসূচি

পাঠ্যক্রম	উপক্রম	কাজক্ষিত সামর্থ্য
১। প্রার্থনাসভা	সমবেত হওয়া, প্রার্থনাসঙ্গীত, পোষাক পরিচ্ছদ ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, মণীষীদের বাণীপাঠ, ধ্যান বা মনোসংযোগ, ব্যায়াম	শ্রেণি শৃঙ্খলা ও আদেশ পালনে সামর্থ্য হওয়া।
২। অনুকরণ জাতীয় খেলা	হাতির মতো চলা, নৌকাচালানো সাইকেল চালানো, নদী পারকরা, ঝড়ে গাছের মতো দোলা	অঙ্গসঞ্চালনের সুযম সম্বন্ধে জানতে পারা ও শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি
৩। যোগাসন	সুখাসন, গুপ্তাসন, মন্ডুকাসন, গরুড়াসন, মুক্ভাসন, পিরামিড	সঠিক দেহ ভঙ্গি গঠিত হবে ও নমনীয়তা বৃদ্ধি পাবে।
৪। দেশীয় খেলা	গোল্লাছুট	আঞ্চলিক ক্রীড়া সংস্কৃতির প্রতি সম্মান প্রদর্শনের সমর্থ হওয়া ও সঠিকভাবে অবসর বিনোদনের দক্ষতা বৃদ্ধি।
৫। সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম	খালি হাতের ছন্দময় ব্যায়াম	নিয়মিত ও পরিমিতভাবে শরীর চর্চার অনুশীলন সম্বন্ধে সচেতনতা অর্জনে সক্ষম হতে পারা।
৬। শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি	গতি, ভারসাম্য, নমনীয়তা ও সমন্বয় বৃদ্ধির ব্যায়াম।	নিজের ইন্দ্রিয়গুলির দৈহিক গুরুত্ব সম্বন্ধে সচেতন হতে পারা এবং অবহেলা করার ফলে অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয় এর সম্পর্কে সচেতনতা লাভ করতে পারা।
৭। জিমনাস্টিকস	ফ্লোরওয়ার্ড ওয়াকওভার, ব্যাকওয়ার্ড ওয়াকওভার, হ্যান্ডস্প্রিং, ব্যাকফ্লিপ। রিদমিক জিমনাস্টিকস (মেয়েদের জন্য)	দেহের নমনীয়তা বৃদ্ধি করতে পারা। আকৃতি আয়তন সম্পর্কে ধারণা গড়ে উঠবে।
৮। দলগত খেলা	ফুটবল, ক্রিকেট, খো-খো	দলবদ্ধভাবে খেলা বা কাজ করবার দক্ষতা অর্জনে সমর্থ হবে। দলগত সংহতি ও নেতৃত্বদানের ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।
৯। বিনোদনমূলক খেলা	দলনেতা খোঁজা, বৃত্তে ঘোরা, বাধা টপকানো রিলে	আনন্দ ও আগ্রহের সঙ্গে দৈনন্দিন কাজ সঠিক ভঙ্গিতে করতে সমর্থ হওয়া।
১০। ব্রতচারী	কোদাল চালাই আমরা ভারতীয়	শ্রমের প্রতি মর্যাদাবোধ গড়ে উঠবে। গানটির সম্পর্কে ধারণা গঠন করতে সমর্থ হবে।
১১। কুচকাওয়াজ	আগে চল, লাইনে দাঁড়াও, থেমে যাও	ছন্দবোধ গড়ে উঠবে এবং অঙ্গসঞ্চালনের মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতা লাভের সমর্থ হবে।
১২। অ্যাথলিটিক্স	দৌড়ের বিভিন্ন কৌশল, দীর্ঘ লক্ষ্যের কৌশল, উচ্চলক্ষ্যের কৌশল	সঠিক দেহভঙ্গি ও শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করে ব্যক্তিগত বিকাশে সমর্থ হবে।
১৩। ছড়ার ব্যায়াম	শিলের উপর নোড়া, কাক ও শেয়াল	কৌশল গুলির প্রারম্ভিক অংশগুলি অভ্যর্থনা করে।
১৪। শিবির	বনাঞ্চল যাত্রা, একদিনের ক্রীড়া শিবির	বিদ্যালয়ের অর্জিত দৈনন্দিন অভিজ্ঞতাগুলি পরিবার ও সমাজে অনুকরণ ও অনুসরণ করতে সমর্থ হবে।
১৫। খাদ্য ও বিকাশ	পুষ্টির খাদ্য, সুযম খাদ্য তালিকা ওজন ও উচ্চতা	ক্রীড়া ও সাংস্কৃতিক দক্ষতা বৃদ্ধি পাবে। নীতি প্রদান ক্ষমতা প্রদর্শনে সমর্থ হবে, সহযোগিতা ও সহমর্মীতা, সমানুভূতি গড়ে উঠবে।
১৬। স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও	স্বাস্থ্য পরীক্ষার কার্ড ও শারীরিক	বিদ্যালয়ের অর্জিত জ্ঞান, পরিবার ও সমাজে প্রয়োগ করবার দক্ষতা অর্জন।
১৭। শান্তির শিক্ষা	শিশুর সমন্বয় ব্যবহার, অনুভূতির বিনিময়, অন্যায়ের বিরুদ্ধে ন্যায়ের জয়, শান্তি কর্মসূচির কিছু পরামর্শ।	স্বাস্থ্য ও শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করবার পদ্ধতি জানতে সমর্থ হবে।
১৮। মূল্যবোধের শিক্ষা	সু-অভ্যাস ও কু-অভ্যাস	শিক্ষার্থীর মধ্যে কাজক্ষিত মূল্যবোধ গড়ে উঠবে।
		সুঅভ্যাসগুলি শিক্ষার্থীর আচরণে লক্ষ্য করা যাবে এবং কুঅভ্যাসগুলির বিষয়ে সচেতন হতে সমর্থ হবে।