

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

একক	উপএকক	কাঙ্ক্ষিত সামর্থ্য
শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা		
১.১.১	শারীরশিক্ষা	● শিক্ষার্থীরা শারীরশিক্ষা সংক্রান্ত আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
১.১.২	শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা	● শারীরশিক্ষা সংক্রান্ত বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
১.১.৩	শারীরশিক্ষার অর্থ	
১.২.১	খেলা ও তার বৈশিষ্ট্য	● খেলা, সংগঠিত খেলা ও অতিসংগঠিত খেলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।।
১.২.২	সংগঠিত খেলা ও তার বৈশিষ্ট্য	
১.২.৩	অতিসংগঠিত খেলা ও তার বৈশিষ্ট্য	
১.৩.১	দেহভঙ্গিমার বিকৃতি দূরীকরণ ব্যায়াম	● দেহভঙ্গিমার বিভিন্ন বিকৃতি সম্পর্কে যেমন প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে পারবে তেমনি তা দূরীকরণের ব্যায়াম সম্পর্কেও জানতে পারবে
স্বাস্থ্যশিক্ষা		
২.১.১	স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা	● স্বাস্থ্যশিক্ষা সম্পর্কে একটা ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
২.১.২	স্বাস্থ্য	
২.১.৩	স্বাস্থ্যশিক্ষা	
২.১.৪	স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য	
২.১.৫	স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রয়োজনীয়তা	
২.২.১	স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা	● ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও বিশুদ্ধ জলের ব্যবহার ও আলোর প্রয়োজনীয়তা সংক্রান্ত আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
২.২.২	ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা	
২.২.৩	বিশুদ্ধ জলের ব্যবহার	
২.২.৪	বিশুদ্ধ বায়ুর ব্যবহার	
২.২.৫	আলোর ব্যবহার	
২.৩.১	অভ্যাস সম্পর্কিত ধারণা	● শিক্ষার্থী যেমন নিজ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ চিনতে পারবে

উচ্চ-প্রাথমিক পাঠ্যক্রম ও পাঠ্যসূচি

একক	উপএকক	কাঙ্ক্ষিত সামর্থ্য
২.৩.২ ২.৩.৩ ২.৪.১ ২.৪.২ ২.৪.৩ ২.৫.১	অভ্যাসের প্রকারভেদ সু-অভ্যাস গঠনের নিয়ম রোগ রোগের প্রকৃতি রোগের কারণ নাক, কান, চোখ ও শ্বাসপথের ভেতরে বাইরের বিজাতীয় বস্তুর প্রবেশ	● যেমন তেমনি তাদের আলাদা ও সমন্বিত কার্যকারী তা ও যত্ন নেবার পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে সমর্থ হবে। ● সু-অভ্যাস গড়ে তুলবার পদ্ধতি সম্বন্ধে সাধারণ ধারণা ও স্বাস্থ্যরক্ষার বিভিন্ন প্রাকচারণ সম্পর্কে জানতে সমর্থ হবে।
দেশাত্মবোধ ৩.১.১ ৩.১.২ ৩.১.৩ ৩.১.৪	ভারতের জাতীয় পতাকার ইতিহাস ভারতের জাতীয় পতাকার বর্ণনা জাতীয় পতাকার আদর্শ আকার জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি	● জাতীয় পতাকার ইতিহাস, বর্ণনা, আকার ও ব্যবহার বিধি সম্বন্ধে জানতে সমর্থ হবে।
প্রাথমিক চিকিৎসা ৪.১.১ ৪.১.২ ৪.১.৩ ৪.১.৪ ৪.১.৫ ৪.২.১	প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা প্রাথমিক প্রতিবিধানের লক্ষ্য প্রাথমিক প্রতিবিধানের নীতিসমূহ প্রাথমিক প্রতিবিধানের সুবর্ণ নিয়ম প্রাথমিক চিকিৎসাকার্যে ব্যবহৃত ঔষধ তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা (হিট স্ট্রোক)	● প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে। ● প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহৃত বিভিন্ন ঔষধের ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সামর্থ্য হবে।
বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা ৫.১.১	দুর্যোগ	● দুর্যোগ, বিপন্নতা, ঝুঁকি ও বিপর্যয় সম্বন্ধে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

উচ্চ-প্রাথমিক পাঠ্যক্রম ও পাঠ্যসূচি

একক	উপএকক	কাঙ্ক্ষিত সামর্থ্য
৫.১.২	দুর্যোগ ও বিপর্যয়ের মধ্যে পার্থক্য	● দুর্যোগ ও বিপর্যয়ের মধ্যে পার্থক্য করতে সমর্থ হবে।
বিপর্যয় মোকাবিলার শিক্ষা		
৫.২.১	ভূমিকম্প	● ভূমিকম্পের কারণ, প্রভাব, ক্ষয়ক্ষতি এড়ানোর পদ্ধতি ও শিক্ষার্থীর ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনার অংশগ্রহণ করতে সমর্থ হবে।
৫.২.২	ভূমিকম্পের প্রভাব	
৫.২.৩	ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি এড়ানোর পন্থা	● ভূমিকম্পের সময় কী করবে, আর কী করবে না, এ বিষয়ে সঠিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
৫.২.৪	ভূমিকম্পের ক্ষয়ক্ষতি আটকাতে ছাত্রছাত্রীদের প্রস্তুতি	
পথনিরাপত্তার শিক্ষা		
৬.১.১	ট্রাফিকের সংক্ষিপ্ত ইতিহাস	● ট্রাফিক ও ট্রাফিকের শ্রেণিবিন্যাস সম্বন্ধে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
৬.১.২	ট্রাফিক সম্বন্ধে প্রাথমিক ধারণা	
৬.১.৩	ট্রাফিকের গুরুত্ব	
৬.২.১	রাস্তা ও তার বিভিন্ন অংশ সম্পর্কিত ধারণা	● রাস্তার বিভিন্ন অংশের নাম ও রাস্তা ব্যবহারের নিয়মাবলি সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।
৬.২.২	রাস্তা ব্যবহারের নিয়মাবলি	
৬.২.৩	চালকদের গাড়ি চালাবার নিয়মাবলি	