মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, যশোর

www.jessoreboard.gov.bd

স্মারক : প্রশা-৫, নথি-১১৫/৩/ ৩২৮

০২ মার্চ, ২০২৩ খ্রি.

বিষয় : সেবা প্রদান প্রতিশ্রুতি ও তথ্য অধিকার আইন ২০০৯, প্রশ্নব্যাংকে নির্ভুল ও মানসম্মত প্রশ্নপত্র প্রাপ্তির জন্য সৃজনশীল প্রশ্ন প্রণয়ন, প্রশ্ন আপলোড ও মডারেশন, জাতীয় শিক্ষাক্রম বিস্তরণ ২০২২ এর উপর প্রতিষ্ঠানপ্রধান ও বিষয়ভিত্তিক শিক্ষক প্রশিক্ষণের জন্য নির্বাচিত শিক্ষকবৃন্দের প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ প্রসঙ্গে

উপর্যুক্ত বিষয়ে আপনাকে জানানো যাচ্ছে যে, সেবা প্রদান প্রতিশ্রুতি ও তথ্য অধিকার আইন ২০০৯, প্রশ্নব্যাংকে নির্ভুল ও মানসম্মত প্রশ্নপত্র প্রাপ্তির জন্য সৃজনশীল প্রশ্ন প্রণয়ন, প্রশ্ন আপলোড ও মডারেশন, জাতীয় শিক্ষাক্রম বিস্তরণ ২০২২ এর উপর মাধ্যমিক পর্যায়ের নির্বাচিত শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও বিষয়ভিত্তিক শিক্ষকবৃন্দের অংশগ্রহণে প্রশিক্ষণ আগামী ০৩ মার্চ ২০২৩ খ্রি, শুক্রবার সকাল ৯:০০ টায়, যশোর কালেক্টরেট স্কুল অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হবে।

প্রশিক্ষণে জনাব খালেদা আক্তার, অতিরিক্ত সচিব(মাধ্যমিক-১), মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা বিভাগ, প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত থাকতে সদয় সম্মতি জ্ঞাপন করেছেন। অনুষ্ঠানে প্রফেসর ড. মোঃ আহসান হাবীব, চেয়ারম্যান, মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, যশোর সভাপতিত্ব করবেন।
উক্ত প্রশিক্ষণ কর্মশালায় অত্রসাথ সংযুক্ত তালিকায় নির্বাচিত প্রতিষ্ঠানপ্রধান ও বিষয়ভিত্তিক শিক্ষকবৃন্দসহ সংশিষ্ট সকলকে **ল্যাপটপসহ** অংশগ্রহণের জন্য অনুরোধ করা হলো।

বি.দ্র.- মনোনীত প্রশিক্ষণার্থী কর্মশালায় অংশগ্রহণের জন্য প্রত্যেককে জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ কর্তৃক প্রণীত ষষ্ঠ শ্রেণির স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ের ৬ থেকে ৩৩ পাতা (অত্রসাথ সংযুক্ত) মনোযোগ সহকারে পাঠ করে ও পাতা ৮- এ খাদ্য উপাদানের উৎস হিসেবে বর্ণিত খাদ্য শস্য ও ফল- এর মধ্য থেকে কমপক্ষে ২টি আইটেম সংগ্রহ করে সাথে অবশ্যই আনতে হবে।

02/03/2023

(মোঃ সিরাজুল ইসলাম)
বিদ্যালয় পরিদর্শক
ও
কোর্স পরিচালক, প্রশিক্ষণ
মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড
যশোর

অত্রসাথ সংযুক্ত তালিকায় নির্বাচিত
প্রতিষ্ঠান প্রধান
ও
শিক্ষকবৃন্দ

সদয় অবগতি ও কার্যার্থে প্রেরণ করা হলো :

১। সচিব, মাধ্যমিক ও উচ্চশিক্ষা বিভাগ, শিক্ষা মন্ত্রণালয়, ঢাকা
২। মহাপরিচালক, মাধ্যমিক ও উচ্চশিক্ষা অধিদপ্তর, শিক্ষা বিভাগ, ঢাকা
৩। চেয়ারম্যান, জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ (এনসিটিবি), ঢাকা
৪। পরিচালক, মাধ্যমিক ও উচ্চশিক্ষা অধিদপ্তর, খুলনা অঞ্চল, খুলনা
৫। জেলা শিক্ষা অফিসার, যশোর
৬। উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিসার, কেশবপুর/যশোর সদর, যশোর

মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, যশোর

৩ মার্চ, ২০২৩ খ্রি. শুক্রবার

ভেন্যু- যশোর কালেক্টরেট স্কুল
অডিটোরিয়াম, যশোর

সেবা প্রদান প্রতিশ্রুতি ও তথ্য অধিকার আইন ২০০৯, প্রশ্নব্যাংকে নির্ভুল ও মানসম্মত প্রশ্নপত্র প্রাপ্তির জন্য সৃজনশীল প্রশ্ন প্রণয়ন, প্রশ্ন আপলোড ও মডারেশন, জাতীয় শিক্ষাক্রম বিস্তরণ ২০২২ এর উপর প্রতিষ্ঠানপ্রধান ও বিষয়ভিত্তিক শিক্ষক প্রশিক্ষণের জন্য নির্বাচিত শিক্ষকবৃন্দের প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের তালিকা :-

ক্রমিক	নির্বাচিত প্রতিষ্ঠান প্রধান ও শিক্ষকবৃন্দের নাম	উপজেলা ও জেলা
১.	অধ্যক্ষ, যশোর শিক্ষা বোর্ড সরকারি মডেল স্কুল এন্ড কলেজ	যশোর সদর
২.	অধ্যক্ষ, কেশবপুর সরকারি পাইলট উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, কেশবপুর, যশোর	কেশবপুর, যশোর
৩.	প্রধান শিক্ষক যশোর বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয় (যবিপ্রবি) স্কুল অ্যান্ড কলেজ	যশোর সদর
৪.	প্রধান শিক্ষক, শংকরপুর মাধ্যমিক বিদ্যালয়, যশোর সদর	যশোর সদর
৫.	প্রধান শিক্ষক ,পাঁচবাড়ীয়া মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়	যশোর সদর
৬.	মিউনিসিপ্যাল প্রিপারেটরী উচ্চ বিদ্যালয়, যশোর	যশোর সদর
৭.	প্রধান শিক্ষক, ছাতিয়ানতলা-চুড়ামনকাটি মাধ্যমিক বিদ্যালয়	যশোর সদর
৮.	প্রধান শিক্ষক, বুরুজবাগান মাধ্যমিক বিদ্যালয়	শার্শা, যশোর
৯.	প্রধান শিক্ষক, কেরালখালী পাড়িয়ারঘোপ মাধ্যমিক বিদ্যালয়	শার্শা, যশোর
১০.	প্রধান শিক্ষক, বাগআঁচড়া ইউনাইটেড মাধ্যমিক বিদ্যালয়	শার্শা, যশোর
১১.	প্রধান শিক্ষক, ঝিকরগাছা সরকারী এম.এল. মডেল হাইস্কুল	ঝিকরগাছা, যশোর
১২.	প্রধান শিক্ষক, রুপদিয়া ওয়েল ফেয়ার একাডেমি	যশোর সদর
১৩.	প্রধান শিক্ষক, কপিলমুনি মেহেরুন্নেছা বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়	পাইকগাছা খুলনা
১৪.	প্রধান শিক্ষক, কুয়াদা মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়	মনিরামপুর যশোর
১৫.	অধ্যক্ষ, গোপালপুর স্কুল এন্ড কলেজ	মনিরামপুর যশোর
১৬.	প্রধান শিক্ষক, রেলওয়ে মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়	খুলনা সদর
১৭.	প্রধান শিক্ষক, বর্ডার গার্ড পাবলিক স্কুল	যশোর সদর
১৮.	প্রধান শিক্ষক, পৌর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ	ঝিনাইদহ সদর
১৯.	প্রধান শিক্ষক, নিউ টাউন বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়	যশোর সদর
২০.	প্রধান শিক্ষক, সখিনা বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়	যশোর সদর
২১.	প্রধান শিক্ষক, খলসী বাজার মাধ্যমিক বিদ্যালয়	চৌগাছা, যশোর
২২.	প্রধান শিক্ষক, সি,এম,বি, ইউনিয়ন মাধ্যমিক বিদ্যালয়, বাগুডাঙ্গা	কালিয়া, নড়াইল
২৩.	প্রধান শিক্ষক, শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়	কালিয়া, নড়াইল
২৪.	প্রধান শিক্ষক, মাহিদিয়া মাধ্যমিক বিদ্যালয়	যশোর সদর
২৫.	অধ্যক্ষ, যশোর কালেক্টরেট স্কুল	যশোর সদর
২৬.	প্রধান শিক্ষক, আয়শা আদর্শ মাধ্যমিক বিদ্যালয়	যশোর সদর
২৭.	প্রধান শিক্ষক, বাঙ্গাবাসী মাধ্যমিক বিদ্যালয়	খালিশপুর, খুলনা
২৮.	অধ্যক্ষ, ফুলতলা রি ইউনিয়ন স্কুল এন্ড কলেজ	ফুলতলা, খুলনা
২৯.	প্রধান শিক্ষক, শার্শা মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়	শার্শা, যশোর
৩০.	প্রধান শিক্ষক, শিশুতলা অসীম কুমার মাধ্যমিক বিদ্যালয়	চৌগাছা, যশোর
৩১.	প্রধান শিক্ষক, চৌগাছা মডেল মাধ্যমিক বিদ্যালয়	চৌগাছা, যশোর
৩২.	প্রধান শিক্ষক, ঝিনাইদহ ওয়াজির আলী স্কুল এন্ড কলেজ	ঝিনাইদহ সদর
৩৩.	প্রধান শিক্ষক, বীর প্রতীক ইসহাক মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়	বাঘারপাড়া, যশোর
৩৪.	প্রধান শিক্ষক, পার-মথুরাপুর মাধ্যমিক বিদ্যালয়	হরিণাকুন্ড, ঝিনাইদহ
৩৫.	প্রধান শিক্ষক, বনশ্রী শিক্ষা নিকেতন মাধ্যমিক বিদ্যালয়	সাতক্ষীরা, শ্যামনগর
৩৬.	প্রধান শিক্ষক, রিশখালী মাধ্যমিক বিদ্যালয়	হরিণাকুন্ড, ঝিনাইদহ
৩৭.	প্রধান শিক্ষক, নওয়াপাড়া, বহরমপুর, খলশী সম্মিলিত বহুমুখী মাধ্যমিক বিদ্যালয়	বাঘারপাড়া, যশোর
৩৮.	প্রধান শিক্ষক, আমদাবাদ মাধ্যমিক বিদ্যালয়	যশোর সদর
৩৯.	প্রধান শিক্ষক, বাশুয়াড়ী মাধ্যমিক বিদ্যালয়	অভয়নগর
৪০.	প্রধান শিক্ষক, নকিপুর পাইলট মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়	শ্যামনগর, সাতক্ষীরা

মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, যশোর

৩ মার্চ, ২০২৩ খ্রি. শুক্রবার

ভেন্যু- যশোর কালেক্টরেট স্কুল
অডিটোরিয়াম, যশোর

সেবা প্রদান প্রতিশ্রুতি ও তথ্য অধিকার আইন ২০০৯, প্রশ্নব্যাংকে নির্ভুল ও মানসম্মত প্রশ্নপত্র প্রাপ্তির জন্য সৃজনশীল প্রশ্ন প্রণয়ন, প্রশ্ন আপলোড ও মডারেশন, জাতীয় শিক্ষাক্রম বিস্তরণ ২০২২ এর উপর প্রতিষ্ঠানপ্রধান ও বিষয়ভিত্তিক শিক্ষক প্রশিক্ষণের জন্য নির্বাচিত শিক্ষকবৃন্দের প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের তালিকা :-

৪১.	জনাব সঞ্জয় কুমার মল্লিক, সহকারী শিক্ষক (আইসিটি) আব্দুস সামাদ মেমোরিয়াল একাডেমী	যশোর সদর
৪২.	জনাব মোছাঃ জেসমিনা খাতুন, সহকারী শিক্ষক শাহবাজপুর মাধ্যমিক বিদ্যালয়	যশোর সদর
৪৩.	জনাব সুব্রত কুমার বিশ্বাস, সহকারী শিক্ষক (গণিত) ধলগ্রাম মাধ্যমিক বিদ্যালয়,	বাঘারপাড়া, যশোর
৪৪.	জনাব মোঃ জাকিরুল ইসলাম, সহকারী শিক্ষক (বাংলাদেশের ইতিহাস ও বিশ্বসভ্যতা) মোবারকগঞ্জ চিনিকল মাধ্যমিক বিদ্যালয়	কালীগঞ্জ, ঝিনাইদহ
৪৫.	জনাব শাহানাজ পারভীন, সহকারী শিক্ষক (সমাজিক বিজ্ঞান) আয়েশা খাতুন বালিকা বিদ্যালয়	কালীগঞ্জ, ঝিনাইদহ
৪৬.	জনাব মোঃ মোতাহার হোসেন, প্রধান শিক্ষক (রসায়ন) শিকারপুর মাধ্যমিক বিদ্যালয়	কেশবপুর, যশোর
৪৭.	জনাব কিশোর কুমার বকশী, সহকারী শিক্ষক (হিসাববিজ্ঞান) এস ও এস হারম্যান মেইনার স্কুল	খুলনা সদর
৪৮.	জনাব সুব্রত কুমার কর্মকার, সহকারী প্রধান শিক্ষক (জীববিজ্ঞান) টিকেরবিলা মাধ্যমিক বিদ্যালয়	শ্রীপুর, মাগুরা
৪৯.	জনাব স্বপন কুমার সরকার, সহকারী শিক্ষক (হিন্দুধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা) ছাতিয়ানতলা মাধ্যমিক বিদ্যালয়	বাঘারপাড়া, যশোর
৫০.	জনাব তরফদার তাজরিয়ান লায়লা, সহকারী শিক্ষক (তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি) যশোর কালেক্টরেট স্কুল	যশোর সদর

আমার অনুভূতি

মনের যত্ন নিয়ে আলোচনার সময় শিক্ষক দলগতভাবে 'অনুভূতির তালিকা' তৈরি করতে বলেছিলেন। সেগুলো সহপাঠিদের সঙ্গে শ্রেণিতে উপস্থাপন করেছি। এবার নিচের ছকের বাম পাশের কলামে নিজের পাঁচটি অনুভূতির তালিকা তৈরি করি। এই অনুভূতিগুলো হলে আমরা কী করি তা পাশের কলামে লিখি। যেমন আনন্দ হলে কীভাবে তা প্রকাশ করি সেটি ছকে লিখি। একইভাবে রাগ, দুঃখ বা ভয় পেলে কীভাবে প্রকাশ করি তা আমার অনুভূতির ছকে লিখি।

আমার অনুভূতি	কীভাবে অনুভূতিটি প্রকাশ করি

স্বাস্থ্য মেলার আয়োজন

সুস্বাস্থ্য নিয়ে আমরা দলে আলোচনা করেছি। এই বইয়ে নানারকম কাজ করেছি। এবার একটি আকর্ষণীয় স্বাস্থ্য মেলার আয়োজনের পালা। এ জন্য আমরা তিনটি দলে ভাগ হয়ে যাব। দলগুলো হলো:

- শরীরের যত্ন (খাদ্য ও পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা, শরীরচর্চা ও খেলাধুলা- এগুলো শরীরের যত্নের জন্য প্রয়োজন)।
- মনের যত্ন (যেসব কাজ মন ভালো রাখে সেগুলো করা- বিনোদন, শখের কাজ, নিজের অনুভূতির যত্ন নেওয়া ইত্যাদি মন ভালো রাখার জন্য প্রয়োজন)।
- নিরাপদ থাকা (আশপাশের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন ও দূষণমুক্ত রাখা, রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ- এগুলো নিরাপদ থাকার জন্য প্রয়োজন)।

আমরা কয়েকজন সহপাঠীদের সঙ্গে নিয়ে দলে ভাগ হয়ে একটি বিষয়ের ওপর মেলায় উপস্থাপন করব। শিক্ষকের সাহায্য নিয়ে সেটি চূড়ান্ত করব। সেই বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণা উপস্থাপন করব, যাতে অন্য দলগুলো আমাদের দলের কাছ থেকে জানতে পারে। একইভাবে আমরাও অন্য দলগুলোর কাছ থেকে তাদের বিষয়গুলো সম্পর্কে জানব।

স্বাস্থ্য মেলার আয়োজনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণা অনুসন্ধান

স্বাস্থ্য মেলা আয়োজনের জন্য দলে নির্ধারিত বিষয়ের গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণা অনুসন্ধান করব। নিচে কিছু তথ্য ও ধারণা দেওয়া হয়েছে। এগুলো থেকে আমরা সাহায্য নিতে পারি। পাশাপাশি অন্যান্য শ্রেণির পাঠ্যপুস্তাক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ, ইন্টারনেটের সাহায্যও নিতে পারি।

শরীরের যত্ন

খাদ্য ও পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা, শরীরচর্চা ও খেলাধুলা- এগুলো শরীরের যত্নের জন্য প্রয়োজন।

খাদ্য ও পুষ্টি

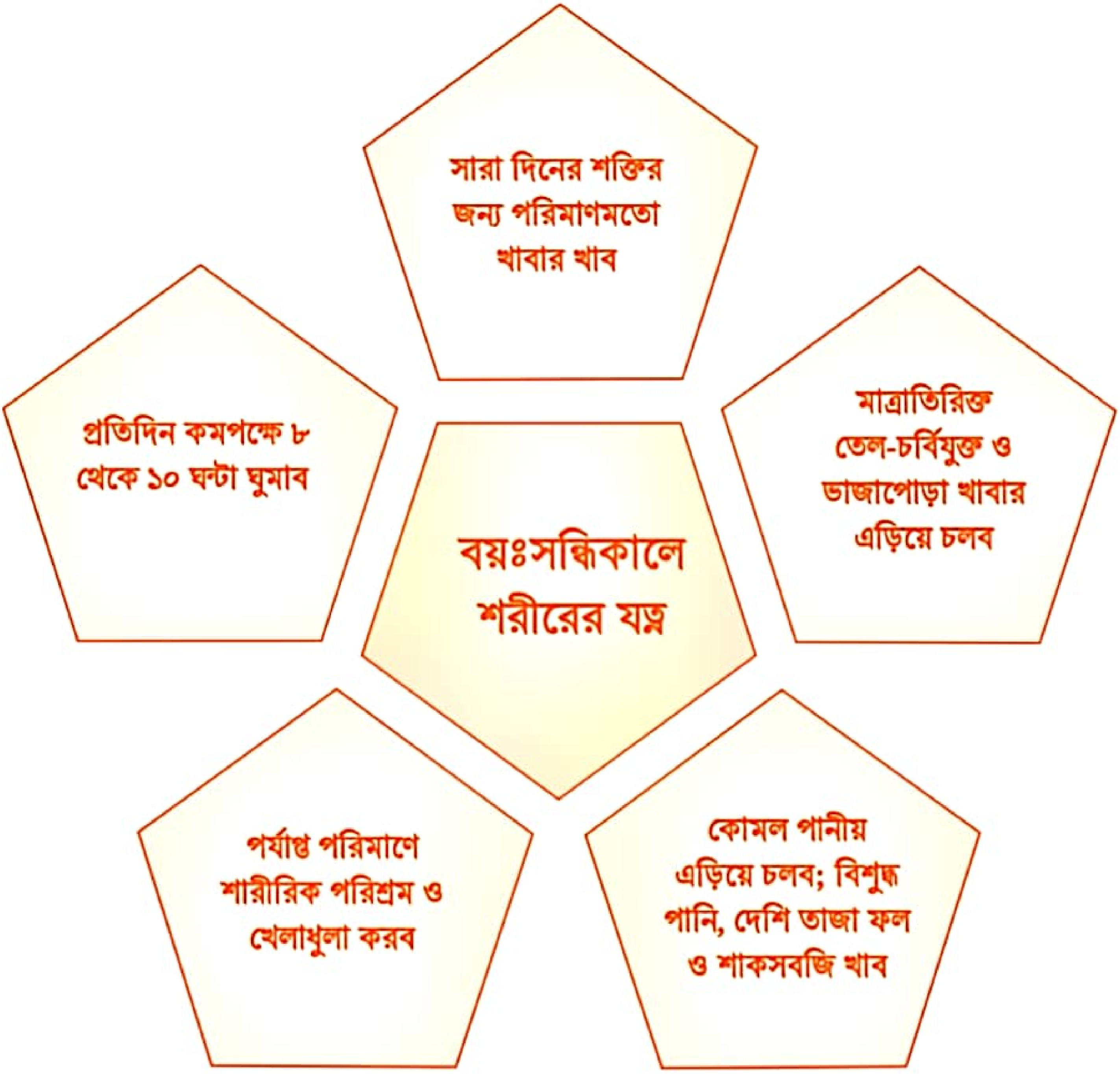
পঞ্চম শ্রেণিতে আমরা সুষম খাদ্য ও খাদ্য সংরক্ষণ বিষয়ে জেনেছি। এবার বিভিন্ন খাদ্য উপাদান, এর উৎস ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এর ভূমিকা এবং বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের যত্ন বিষয়ে জানব।

বিভিন্ন খাদ্য উপাদান, এর উৎস এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এর ভূমিকা

খাদ্য উপাদান	কিছু উৎস	স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এর ভূমিকা
শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট	চাল, গম, যব, আলু, চিনি ইত্যাদি	কাজ করার শক্তি জোগায়
আমিষ বা প্রোটিন	মাছ, মাংস, দুধ,ডিম,পনির, ছানা, কলিজা, ডাল, বাদাম, শিমের বিচি, ছোলা, নারকেল ইত্যাদি	শারীরিক বৃদ্ধি ও গঠনে ভূমিকা রাখে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
স্নেহ বা চর্বি	সয়াবিন, সরিষা, তিল, বাদাম, চর্বি, ঘি, ডালডা, ডিমের কুসুম ইত্যাদি	কাজ করার শক্তি জোগায়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন	বিভিন্ন ধরনের ফলমূল, দুধ, ডিম, সবুজ শাকসবজি, ঢেঁকিছাঁটা চাল ইত্যাদি	রোগ প্রতিরোধ করে শরীরকে সুস্থ রাখে
খনিজ লবণ	সবুজ শাকসবজি, লাল শাক, কচু শাক, ছোট মাছ, নানা রকম ডাল, বাদাম ইত্যাদি	রোগ প্রতিরোধ করে
পানি	সবুজ চিহ্নিত গভীর নলকূপের পানি, সঠিক নিয়মে ফুটানো বা ফিল্টার করা পানি	দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সুরক্ষিত রাখে, শরীরে পুষ্টি ও অক্সিজেন পরিবহনে সাহায্য করে
ফাইবার বা খাবারের আঁশ	বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি, বাঁধাকপি, বাদাম, ঢেঁকিছাটা চাল, শিম ইত্যাদি	খাদ্য হজমে সাহায্য করে রোগ প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে

বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের যত্ন

বয়ঃসন্ধিকালে শরীর দ্রুত বৃদ্ধি পায়, শরীর ও মনের বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তনও শুরু হয়। মানসিক ও শারীরিক বৃদ্ধি এবং দৈহিক ও অন্যান্য পরিবর্তনের সময়ে সুষম খাদ্যের কোনো বিকল্প নেই। শরীরের দ্রুত বৃদ্ধির জন্য এ সময়ে অন্য সময়ের তুলনায় বেশি পরিমাণে আমিষ ও শর্করা জাতীয় খাবারের চাহিদা তৈরি হয়। এ সময়ে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তনের জন্য আয়রন বা লৌহ যুক্ত খাবার যেমন কচুশাক, লালশাক, পালংশাক ইত্যাদি পর্যাপ্ত পরিমাণে খেতে হবে। এ ছাড়াও বিভিন্ন ভিটামিন এবং খনিজ ও লবণযুক্ত খাবার ও প্রয়োজনমতো পানি খেতে হবে। বয়ঃসন্ধিকালে আমাদের শরীরে পানির চাহিদা বেড়ে যায়, এজন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ৭-৮ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা

সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে আমাদের কতকগুলো স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা দরকার। এগুলো হলো:

- প্রতিদিন অবশ্যই সকালের খাবারসহ পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া
- খাওয়ার আগে হাত ধোয়া
- বাইরের খোলা ও কৃত্রিম রং যুক্ত খাবার না খাওয়া
- দিনে কমপক্ষে ৭-৮ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করা
- শরীরের বৃদ্ধি, রোগ প্রতিরোধ এবং কর্মক্ষম থাকার জন্য সুষম খাবার খাওয়া
- প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে এবং সকালে খাবারের পরে দাঁত পরিষ্কার করা
- নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলা করা
- পর্যাপ্ত ঘুমানো এবং বিশ্রাম নেওয়া
- বেশি রাত না জাগা এবং ভোরে ঘুম থেকে ওঠা

শরীরচর্চা ও খেলাধুলা

শরীরচর্চা ও খেলাধুলার অনেক উপকারিতা রয়েছে। যেমন:

- আমাদের শরীর সুস্থ থাকে। আমরা নীরোগ থাকি।
- আমাদের সামাজিক, মানসিক, আবেগিক ও নৈতিক বিকাশ হয়।
- বুদ্ধিরও বিকাশ ঘটে।
- লেখাপড়ায় ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। খেলাধুলার মাধ্যমে স্মরণশক্তি বাড়ে।
- পাঠে একঘেয়েমি দূর হয়।
- শরীরচর্চা ও খেলাধুলা দলবদ্ধভাবে কাজ এবং সমস্যার সমাধান করতে শেখায়।
- নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলা বিভিন্ন অনিয়ম করার মত ক্ষতিকর অভ্যাস (রাত জাগা ,সকালে দেরি করে ঘুম থেকে ওঠা ইত্যাদি) থেকে দূরে রাখে।
- খেলাধুলা আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।
- মানসিক চাপ কমায়।

খেলা বা গেমসের ধরন:

ইনডোর গেমস: কোনো ঘরের মধ্যে বা ইনডোরে যে খেলা অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে, আমরা তাকে ইনডোর গেমস বলে থাকি। যেমন- ক্যারম, লুডু ইত্যাদি।

আউটডোর গেমস: ঘরের বাইরে অর্থাৎ খেলার মাঠ বা বড় খোলা জায়গায় যেসব খেলাধুলা অনুষ্ঠিত হয় তাকে আউটডোর গেমস বলে। যেমন- অ্যাথলেটিকস, ইচিং বিচিং, ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি ইত্যাদি।

শ্রেণিকক্ষে খালি হাতে/সরঞ্জামবিহীন বিভিন্ন ব্যায়াম

১. সাইড টু সাইড ব্যান্ড

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পা দুটো কাঁধ বরাবর থেকে একটু বেশি ফাঁকা করে দাঁড়াতে হবে। এরপর ডান হাত কোমরে রেখে ডান দিকে কাঁত হতে হবে।এই সময় বাম হাত কান বরাবর মাথার উপর দিয়ে ডান দিকে কাঁত হতে হবে। এভাবে সবাই একসাথে করবে।

- সেট: ২
- কতবার: ১০ থেকে ১২ বার একেক পাশে।
- সময়: ক্লাসের শুরুতে /মাঝামাঝি

উপকারিতা:

এই ব্যায়ামের মাধ্যমে পেটের পাশের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে। সেশনের একঘেয়েমি দূর হবে এবং পাঠে মনোযোগ আসবে।

২. হাঁটু বুকে লাগানো

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে দুই হাত দিয়ে হাঁটু ধরে টেনে বুকের কাছাকাছি বা বুকের সাথে লাগানোর চেষ্টা করতে হবে।

- সেট: ২
- কতবার: একেক পা ৫ থেকে ৮ বার
- সময়: ক্লাসের মাঝামাঝি

উপকারিতা:

পাঠে যে একঘেয়েমি আসে তা দূর হবে এবং পরবর্তীতে পাঠে মনোযোগ আসবে।

৩. স্ট্যান্ডিং এলবো টু ক্রানসেজ

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে কাঁধ বরাবর দুই পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। হাতদুটো মাথার পিছনে নিতে হবে। এরপর ডান হাতের কনুই দিয়ে বাম পায়ের হাটু স্পর্শ করতে হবে। বাম হাতের কনুই ডান পায়ের হাটুতে লাগতে হবে। এভাবে একবার শেষ হবে। মোট-

- সেট: ২
- কতবার: ১০ থেকে ১২ বার একেক পাশে।
- সময়: ক্লাসের শুরুতে/মাঝামাঝি

উপকারিতা:

এই ব্যায়ামের মাধ্যমে পেটের চর্বি কমানো যাবে এবং পেটের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি হবে।

৪. ডিপস

বিবরণ:

বেঞ্চ বা কোনো চেয়ারের সামনে অথবা কোনো উঁচু জায়গায় চেয়ার বা বেঞ্চের উপর দুই হাত পিছন দিকে রাখতে হবে। এরপর সামনের দিকে পা সোজা করে অথবা হাঁটু ভাঁজ করে পিঠ সোজা রেখে হাতের উপর ভর দিয়ে উপরে উঠা নামা করাকে ডিপস বলে।

- সেট: ২
- কতবার: ৫ থেকে ৮ বার
- সময়: ক্লাস এর শুরুতে

উপকারিতা:

এতে হাতের পিছনের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে।

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। ডান পা সামনে বাড়িয়ে দিয়ে হাঁটু ভাঁজ করে নিচের দিকে বসতে হবে। তখন পিছনের পা পিছনের দিকে সোজা থাকবে অথবা একটু ভাঁজও হতে পারে। দুই বললে আবার সোজা অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। আবার তিন বলার সঙ্গে সঙ্গে একইভাবে বাম পা সামনে বাড়িয়ে হাঁটু ভাঁজ করে নিচের দিকে বসতে হবে। এভাবে ৬-৮ বার এই এক্সারসাইজ করতে হবে।

- সেট:
- কতবার: এক এক পা ৩ থেকে ৫ বার
- সময়: সেশনের শেষে

উপকারিতা:

এই ব্যায়ামের মাধ্যমে পায়ের এবং হিপের শক্তি বৃদ্ধি পাবে।

৬. হাফ স্কোয়াট

বিবরণ:

সকলে সোজা হয়ে দাঁড়াবে এবং বসতে বললে সবাই বেঞ্চের উপর বসবে। এভাবে উঠা বসা করাকে হাফ স্কোয়াট বলে। ১০ থেকে ১২ উঠ বস করবে।

- সেট: ২
- কতবার: এক এক পা ৫ থেকে ৮ বার
- সময়: ক্লাসের মাঝামাঝি

উপকারিতা:

এই ব্যায়ামের মাধ্যমে পায়ের এবং হিপের শক্তি বৃদ্ধি হবে।

বিবরণ:

মাটিতে বা ম্যাটে চিৎ হয়ে শুয়ে পা দুটোকে ৯০ ডিগ্রি ভাঁজ করে শুতে হবে। দুই হাত মাথার পিছনে রাখতে হবে। বুক উপরে তুলে হাঁটুর সাথে স্পর্শ করতে হবে। এভাবে বুক উপরে তোলা এবং নামানোকে সিট আপস বলে।

- সেট: ২
- কতবার: ৫-৮
- সময়: সেশনের শেষে

উপকারিতা:

পেটের মাংসপেশির শক্তি বাড়ানো ও মেদ কমানোর জন্য এই ব্যায়াম খুবই উপকারী।

৮. জাম্পিং জ্যাক

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে এবং হাত শরীরে পাশে ঝুলানো থাকবে। যখন শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে ১ বলবেন তখন শিক্ষার্থীরা লাফ দিয়ে দুই পা ফাঁক করে দাঁড়ানোর সাথে সাথে দুই হাত দিয়ে মাথার উপরে তালি বাজাবে। আবার ২ বললে আগের অবস্থানে আসবে। এভাবে-

- সেট: ২
- কতবার: ৮-১০ জাম্প
- সময়: সেশনের শুরুতে বা শেষে

উপকারিতা:

এই এক্সারসাইজের মাধ্যমে পায়ের শক্তি এবং কোঅর্ডিনেশন বৃদ্ধি হয়।

আউটডোর গেমস্

১. ফর্মুলাওয়ান

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: একেকটি দলে ১০ থেকে ১৫ জন

খেলার সরঞ্জাম: বাঁশের লাঠি, কাগজের কার্টুন বক্স, প্লাস্টিকের কোণ, মার্কার, সময় গণনার জন্য স্টপ ওয়াচ

খেলা পরিচালনাকারীর সংখ্যা: একজন

খেলার বিবরণ: এটি একটি দলগত খেলা।পরিচালনাকারী খেলার সময় নির্ধারণ করবেন। ৬০ মিটার দূরত্বকে তিন ভাগে ভাগ করতে হবে। একটি দূরত্ব অর্থাৎ ২০ মিটার স্প্রিন্ট দৌড়ানোর জন্য। একটি দুরত্ব হার্ডেলস বা বেড়া/বাঁধার উপর দিয়ে দৌড়ানোর জন্য এবং অপরটি জিগজাগ এর জন্য। রীলে ব্যাটন হিসেবে একটি নরম রিং থাকবে। প্রত্যেক প্রতিযোগী দৌড়ের শুরুতে একটি ম্যাটের উপর দিয়ে ডিগবাজী (ফ্রন্টরোল) দিবে।। এই খেলার প্রত্যেক খেলোয়াড়কে কোর্সটি শেষ করতে হবে । একসাথে একাধিক টিম খেলতে পারবে।

ফলাফল নির্ণয়: সময়ের উপর ভিত্তি করে প্রতিটি দলের ফলাফল নির্ধারণ করা হবে। কোর্স শেষ করতে যে দলের সময় সবচেয়ে কম লাগবে তাঁরা প্রথম হবে। এভাবে দ্বিতীয়, তৃতীয় এবং চতুর্থ স্থান নির্ধারণ করতে হবে।
পরিচালনাকারীর সহকারী: প্রতিটি হার্ডেলস বা বেড়া, জিগজাগ এবং স্প্রিন্ট এলাকায় দুজন সহকারী নিযুক্ত থাকবে। তারা খেলার সরঞ্জামগুলি যথাস্থানে রাখবে। রীলে জোনে আরো অতিরিক্ত দুজন সহকারী থাকবে। একজন থাকবে স্টার্টার হিসেবে। অন্যজন থাকবে সময় রেকর্ড করার জন্য, তিনিই প্রয়োজন মতো সময় রেকর্ড করবে। টাইম কিপাররা ফলাফল এবং রেকর্ড সংরক্ষণ করবে।

২. ডজবল

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: প্রতি দলে ১০ থেকে ২০ জন

খেলার সরঞ্জাম: ফুটবল,ভলিবল,হ্যান্ডবল অথবা চামড়ার তৈরি একটি বল

পরিচালনাকারীর সংখ্যা: এক থেকে দুইজন।

খেলার বিবরণ: খেলোয়াড়দের দুই দলে বিভক্ত করে এদের একদল একটা বড় বৃত্ত করে বৃত্তের বাইরে দাঁড়াবে এবং তাদের হাতেই বল থাকবে। অপর দলটি বৃত্তের মাঝখানে থাকবে। বৃত্তের বাইরে থাকা খেলোয়াড় বৃত্তের মাঝে থাকা খেলোয়ারদের মাথার নিচে দেহের অংশে বল লাগাতে চেষ্টা করবে। যে খেলোয়াড়দের দেহে বল লাগবে তারা বৃত্তের বাইরে চলে যাবে। এইভাবে উভয় দলই নির্দিষ্ট সময় খেলবে। যারা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে বেশি আউট করতে পারবে তারা জয়ী হবে। তবে খেলার জয়-পরাজয় আরো অনেক রকম হতে পারে।

৩. এ্যাথলেটিকস্

এ্যাথলেটিকস্ বলতে আমরা দৌড়-ঝাপ, নিক্ষেপকেই বুঝে থাকি। অলিম্পিক গেমস হচ্ছে সর্বপ্রকার দৌড়-ঝাপ নিক্ষেপ সম্বলিত বিভিন্ন ক্রীড়া। আর এ্যাথলেটিকস্ হচ্ছে খেলাধুলার একটি বিশেষ আকর্ষণ। এ্যাথলেটিকস্ এর উৎকর্ষ সাধনের মাধ্যমে সবার মধ্যে প্রতিযোগিতার স্পৃহা বাড়ে। ব্যক্তিগত উৎকর্ষতা সাধনের মাধ্যমে নিজের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণ করা যায়।

বড় বড় খেলা যেমন ফুটবল, ক্রিকেট, হকি, হ্যান্ডবল, ভলিবল, বাস্কেটবল, জিমন্যাষ্টিক, টেনিস, সাঁতার ইত্যাদি সব ধরনের খেলায় পারদর্শী হতে হলে তাকে অবশ্যই দৌড়-ঝাপ, নিক্ষেপে পারদর্শী হতে হবে। কারণ উল্লিখিত সবগুলো খেলাতে দৌড়-ঝাপ, নিক্ষেপ বিষয়টি ওতপ্রোতভাবে জড়িত। বিশেষ যে কোনো খেলায় পারদর্শিতা অর্জন এবং শারীরিক উৎকর্ষতায় এ্যাথলেটিকস্ এর গুরুত্ব অপরিসীম।
অধিক গতিতে স্বল্প দূরত্বের দৌড়কে স্প্রিন্ট ইভেন্ট বলে। এ্যাথলেটিকস্ এর ইভেন্টগুলোকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়ে থাকে। যেমন: দৌড়,লাফ এবং নিক্ষেপ।

রানিং ইভেন্টের মধ্যে ১০০ মিটার, ২০০ মিটার, ৪০০ মিটার ইভেন্ট। জাম্প এর মধ্যে দীর্ঘলাফ। নিক্ষেপ ইভেন্টের মধ্যে ক্রিকেট বল/টেনিস বল/ লৌহ গোলক ক্লাস সিক্সের ছেলেমেয়েদের জন্য বাছাই করা হয়েছে।

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

দীর্ঘ লাফ

খেলার স্থান: মাঠ (মাঠে একটি জাম্পপিট তৈরি করতে হবে, জাম্পপিট নরম মাটি বা বালি দ্বারা ভরাট থাকবে।

খেলার বিবরণ: ১৫-২০ মিটার দূর থেকে দৌড়ে এসে এক পায়ে টেকআপ (এক পায়ে ভর) নিয়ে উপরের দিকে উঠে সামনের দিকে জাম্প দিয়ে জোড়া পায়ে ল্যান্ড করতে হবে। এভাবে দীর্ঘলাফ সম্পন্ন হয়।

ক্রিকেট বল/টেনিস বল/লৌহ গোলক নিক্ষেপ

খেলার স্থান: খেলার মাঠ বা উন্মুক্ত জায়গা

খেলার বিবরণ: খেলার মাঠে একটি দাগ টানতে হয়। এই দাগের ৪-৫ মিটার পিছন থেকে দৌড়ে এসে বলটি

নিক্ষেপ করতে হয়। নিক্ষেপের সময় পা দু'টি আগে পিছে থাকবে। লৌহগোলক নিক্ষেপের সময় জায়গায় দাড়িয়ে দুই পা আগে পিছে দিয়ে লৌহ গোলকটি হাতের তালুতে রাখতে হয়। যেদিকে গোলকটি নিক্ষেপ করতে হবে তার বিপরীত দিকে খেলোয়াড় মুখকরে দাড়াবে। শিক্ষক গোলকটি নিক্ষেপ করতে বললে তখন নিক্ষেপ করতে হবে। এই ইভেন্ট পরিচালনার সময় খেলোয়াড়দের নিরাপত্তার বিষয়টিকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিতে হবে।

৪. ফুটবল

এটা বাংলাদশে অত্যন্ত জনপ্রিয় খেলা। ফুটবল খেলার মধ্য দিয়েই শারীরিক র্কমদক্ষতা, আত্মবিশ্বাস, দলীয় একাত্মবোধ, পরস্পর সহযোগিতা, নেতৃত্বদান প্রভৃতি গুণ অর্জিত হয়। আমরা ফুটবল খেলার সাধারণ নিয়ম কানুন জানব এবং খেলব।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: প্রতি দলে ১১ জন।

খেলার সময়: ৪৫ মিনিট +১৫ মিনিট+ ৪৫ মিনিট। ক্লাস সিক্সের শিক্ষার্থীদের জন্য এই সময় কম হতে পারে। যেমন ১০ মিনিট+ ৫ মিনিট+ ১০ মিনিট।

খেলা পরিচালনাকারীর সংখ্যা: একজন রেফারি। দুইজন সহকারি রেফারি। একজন চতুর্থ রেফারি হিসেবে দায়িত্ব পালন করে থাকে।

৫. ক্রিকেট

বাংলাদেশ অত্যন্ত জনপ্রিয় খেলা। প্রতি দলের খেলোয়াড় সংখ্যা ১১ জন। এই খেলা পরিচালনার জন্য ২ জন আম্পায়ার ও একজন স্কোরার দায়িত্ব পালন করে থাকে।
খেলোয়াড়ের সংখ্যা: একটি দলে ১১ জন খেলোয়াড় থাকে।

৬. সঙ্গী রিলে

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: প্রতি দলে ১০ থেকে ২০ জন

পরিচালকের সংখ্যা: একজন

খেলার বিবরণ: একাধিক দল থাকবে। সবাই লাইনে দাঁড়াবে। প্রথম জন সামনের দিকে ঝুকে হাঁটুতে হাত রেখে ভর দিয়ে দাঁড়াবে। বাকি সবাই এক এক করে উপর দিয়ে লাফিয়ে দুই গজ সামনে গিয়ে সামনের দিকে ঝুকে হাঁটুতে হাত দিয়ে দাঁড়াবে। যে প্রথম দাঁড়িয়েছিল সে যখন লাফিয়ে আগে যাবে তখন শেষ হবে। যারা আগে শেষ করতে পারবে তারা জয়ী হবে। প্রয়োজনে ছেলে-মেয়ে আলাদা আলাদা করে খেলবে। যারা খেলবে না তারা খেলাটি পরিচালনার কাজ করবে।

৭. হ্যান্ডবল

খেলোয়ারের সংখ্যা: প্রতি দলে সাতজন করে খেলোয়াড়।

সময়সীমা: ১২ থেকে ১৬ বছর বয়সের শিক্ষার্থীদের জন্য এ সময় কম হতে পারে যেমন, ২০ মিনিট+ ১০ মিনিট+২০ মিনিট অথবা ১০ মিনিট+ ৫ মিনিট+ ১০ মিনিট। এই খেলার নিয়মকানুনগুলি খেলার পূর্বে শিক্ষকের কাছ থেকে জেনে নিতে হবে।

খেলার সরঞ্জাম: একটি হ্যান্ডবল ও গোল পোস্ট।

৮. সংখ্যা মিলানো

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: ২৫ থেকে ৩০ জন

খেলা পরিচালনাকারীর সংখ্যা: ১জন

খেলার বিবরণ: সকল খেলোয়াড় মিলে একটা বড় বৃত্ত তৈরি করতে হবে। সবাই বৃত্তের চারিদিকে ঘুরতে থাকবে। এমতাবস্থায় খেলা পরিচালনাকারী যে কোনো একটা সংখ্যা বলবে, আর সবাই সেই সংখ্যা মতো হবে। যেমন পরিচালনাকারী পাঁচ বললে খেলোয়াড়রা সবাই পাঁচজন করে একত্রে জড়ো হবে। যারা পারবে না অর্থাৎ কম বেশি হবে তারা বুকডন বা সিটআপ বা ফরোয়ার্ডরোল এর মতো আনন্দদায়ক শাস্তি ভোগ করবে। এভাবে পরিচালনাকারীর নির্ধারিত সময় মতো খেলা চলবে। প্রয়োজনে ছেলে-মেয়ে আলাদা আলাদা করে খেলবে। যারা খেলবে না তারা খেলাটি পরিচালনার কাজে শিক্ষককে সহযোগিতা করবে।

৯. মোরগ লড়াই

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলার সরঞ্জাম: চুন/প্লাস্টিক কোণ/মার্কার

খেলা পরিচালনাকারীর সংখ্যা: একজন

খেলার বিবরণ: একটা গোলাকার বৃত্ত তৈরি করতে হবে চুনের গুড়া দিয়ে। সব খেলোয়াড়রা মাঝখানে থাকবে। সবাই বামহাত দিয়ে বাম পা অথবা ডান হাত দিয়ে ডান পায়ের গোড়ালি ধরবে। অপর হাত পিছন দিক দিয়ে অন্য হাত ধরবে। পরিচালনাকারী বাঁশি বাজানোর মাধ্যমে লাফিয়ে লাফিয়ে লড়াই শুরু করবে। যে শেষ পর্যন্ত টিকে থাকবে সে জয়ী হবে। পিছন দিক থেকে আক্রমণ করা যাবেনা। প্রয়োজনে ছেলে-মেয়ে আলাদা আলাদা করে খেলবে। যারা খেলবে না তারা খেলাটি পরিচালনার কাজ করবে।

১০.কাবাডি

প্রাচীন বাংলার ঐতিহ্যবাহী খেলাগুলোর মধ্যে কাবাডি অন্যতম জনপ্রিয় খেলা। এটি বাংলাদেশের জাতীয় খেলা।

খেলার মাঠ: কাবাডি খেলার মাঠ সমতল ও আয়তকার হতে হবে।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: প্রতিদলে ৭ জন খেলোয়াড়

খেলার সময়: বড়দের জন্য ৪০ মিনিট। ২০ মিনিট খেলার পর ৫ মিনিট বিরতি দিয়ে আবার ২০মিনিট খেলা। ছোটদের জন্য ৩০ মিনিট। ১৫ মিনিট খেলার পর ৫মিনিট বিরতি দিয়ে ১৫মিনিট খেলা।

খেলার বিবরণ: মধ্য রেখা থেকে দম নিয়ে কাবাডি ,কাবাডি শব্দ উচ্চারণ করতে করতে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে স্পর্শ করে এক নিঃশ্বাসে নিরাপদে নিজের কোর্টে ফিরে আসতে পারলে যাকে স্পর্শ করা হয়েছে, সে বা তারা আউট হবে। এভাবে যতজন আউট হবে তাদের প্রত্যেকের জন্য এক পয়েন্ট পাওয়া যাবে। কোনো আক্রমণকারী বিপক্ষ দলের কোর্টে দম হারালে এবং বিপক্ষ দলের কেউ ধরে রাখতে পারলে সে আক্রমণকারী আউট বলে গণ্য হবে।

১১. ইচিং বিচিং

খেলাটি বাংলাদেশের গ্রাম গন্জের একটি জনপ্রিয় খেলা। এতে শারীরিক ভারসাম্য,পায়ের শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং নিদিষ্ট উচ্চতায় লাফ দেওয়ার দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

খেলার স্থান: সাধারণত শিশু, কিশোর ও কিশোরীরা এই খেলার জন্য ঘাসের সবুজ মাঠকে নির্বাচন করে থাকে।

খেলার বিবরণ:

- প্রথমে দু'জন খেলোযাড় একে অপরের পায়ে পা লাগিয়ে মুখোমুখি বসে দু'পায়ের গোড়ালি দিয়ে খেলোয়াড়দের অতিক্রম করার জন্য উচ্চতা তৈরি করে। পরবর্তীতে তারা পায়ের উপর আরেক পা তুলে দিয়ে এবং পায়ের উপর প্রসারিত করতল স্থাপন করে উচ্চতা বাড়িয়ে থাকে।
- লাফ দেওয়া খেলোয়াড় যদি বসে থাকা খেলোয়াড়কে স্পর্শ করে তবে সে আউট হয়ে যাবে।

- বসে থাকা খেলোয়াড়রা দুই পা মুক্ত করে ত্রিকোণাকার একটি সীমানা তৈরি করে। সফলভাবে অতিক্রমকারী খেলোয়াড়কে পরে এই সীমানা পা তুলে দম দিতে দিতে বা ইচিং বিচিং চিচিং ছা প্রজাপতি উড়ে যা ছড়া আওড়াতে আওড়াতে তিনবার লাফ দিয়ে পার হতে হয়।
- এই সীমানা অতিক্রম করার পর বসে থাকা খেলোয়াড়দের যুক্ত পাকে প্রতিটি খেলোয়াড় শূন্যে লাফিয়ে ইচিং বিচিং ছড়া বলতে বলতে দুইবার করে অতিক্রম করে। এটিই খেলার শেষ পর্ব।

ইনডোর গেমস

১.ক্যারম:

ক্যারম খুব জনপ্রিয় একটি খেলা । একক ও দ্বৈত দুভাবেই খেলা যায়।

খেলার সরঞ্জাম: একটি বর্গাকার বোর্ড। ৯টি সাদা, ৯টি কালো, ১টি লাল এবং বড় একটি ঘুঁটি বা স্ট্রাইকার।

খেলার বিবরণ: বোর্ডের মাঝখানে রেড বসিয়ে চারিদিকে পর্যায়ক্রমে সাদা ও কালো ঘুঁটি বসাতে হয়। টসে জয়ী খেলোয়াড় সাদা ঘুঁটি নিয়ে খেলে। ঘুঁটিগুলোকে বোর্ডের চার কোনায় চারটি গোলাকার পকেট ফেলার জন্য স্ট্রাইকারটি ব্যবহার করা হয়। ঘুঁটির পয়েন্ট হচ্ছে ১ এবং রেড এর ৩। খেলায় ২৫ পয়েন্টে এক গেম হবে। তিন গেমের মধ্যে যে পক্ষ সর্বাধিক অর্থাৎ দুই গেমে জয়লাভ করবে সে বিজয়ী হবে।

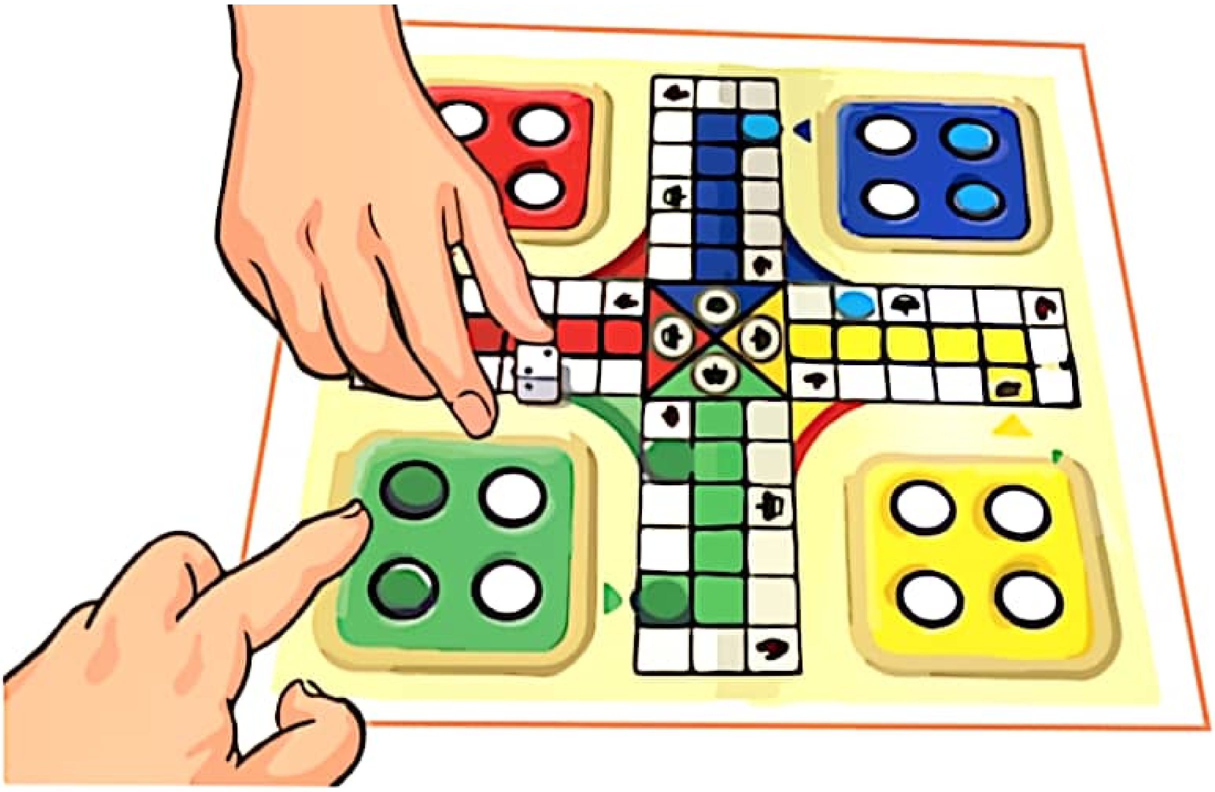
২.লুডু :

গ্রাম,গঞ্জ, শহরে শিশু, কিশোর-কিশোরী, বড়দের কাছে এটি একটি জনপ্রিয় খেলা।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: ২ থেকে ৪ জন।

খেলার সরঞ্জাম: খেলার ছক বা বোর্ড, ঘুঁটি ও ছক্কা বা ডাই।

খেলার বিবরণ: প্রতিটি খেলোয়াড়ের ভিন্ন ভিন্ন রঙের চারটি করে ঘুঁটি থাকে। নিজের ঘর বা স্টপেজ থেকে বের হওয়ার জন্য ডাই চেলে প্রথমে ছক্কা ফেলতে হয় । আবার পর পর তিনবার ছক্কা ফেললে দান বাতিল হয়, পুনরায় ডাই চালতে হয়। ঘর থেকে ঘুঁটি নিয়ে বের হয়ে পুরো ছক অতিক্রম করে ঘরে ফিরে আসার পথে অন্যের ঘুঁটি খাওয়া যায়। আর পুনরায় নিজের ঘরে ফিরে আসতে পারলে ঘুঁটি পাকে। এভাবে যার চারটি ঘুঁটি সবার আগে পাকবে সে বিজয়ী হবে।



সাপ লুডু: ছকের মধ্যে সাপ খেলার ঘর আঁকা থাকে। যে ডাই চেলে প্রথমে ১ ফেলতে পারে সে ঘর থেকে বের হওয়ার সুযোগ পায়। ঘুঁটি সাপের মুখে পড়লে তখন সাপের লেজে ঘুঁটিটি চলে আসে। আবার ঘুঁটি যখন মই এর গোড়ায় এসে পরে তখন এটি মই এর মাথায় চলে আসে। এভাবে যার ঘুঁটি সবার আগে ১০০ নম্বরে পৌছায় সে বিজয়ী হয়।

খেলাধুলায় আঘাত ও প্রতিরোধ:

শরীরচর্চা ও খেলাধুলার সময় কখনো কখনো আমরা আঘাত পেতে পারি। এই আঘাত থেকে রক্ষার জন্য কিছু বিষয়ের ওপর গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন। যেমন:

- শরীরচর্চা ও খেলাধুলার আগে বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে গা গরম/ওয়ার্ম আপ করা ও পরে কুল ডাউন করা
- বয়স উপযোগী ব্যায়াম করা
- ব্যায়ামের জন্য উপযুক্ত সময় ও যথাযথ ড্রেস নির্বাচন করা
- খেলা, খেলার সরঞ্জাম, খেলার স্থান সঠিকভাবে নির্বাচন করা

ওয়ার্ম আপ কী? যে কোনো খেলাধুলা বা শরীরচর্চার আগে শিক্ষার্থীদের নিয়মতান্ত্রিকভাবে শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুত হওয়াকে ওয়ার্ম আপ বলে। বিজ্ঞানসম্মত উপায় যথাযথভাবে ওয়ার্ম আপ করলে ৫০% ক্রীড়াজনিত আঘাতের আশঙ্কা কমে যায়। খেলার আগে দুই থেকে তিন মিনিট আস্তে আস্তে দৌড়ে শরীরকে গরম করে নিতে হয়।

কুল ডাউন কী? খেলা শেষ করে পূর্ণ বিশ্রামে যাওয়ার আগে শরীরের ক্লান্তি দূর করার জন্য শরীরকে ধীরে ধীরে ঠান্ডা করাকেই কুল ডাউন বলে। কঠিন কাজ বা খেলাধুলার সময় শরীর অত্যন্ত গরম হয়। শরীরের প্রতিটি অঙ্গ কার্যক্ষম হয়। হঠাৎ করে পূর্ণ বিশ্রামে গেলে শরীরের ক্ষতি হয়। শরীরের ক্লান্তি দূর করার জন্য শরীরকে আস্তে আস্তে ঠান্ডা করা হলে চমৎকার ফল পাওয়া যায়। খেলার পরে ২-৩ মিনিট জগিং করতে হয়, জোরে জোরে শ্বাস নিয়ে আস্তে আস্তে ছাড়তে হয়।

শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে কিছু খেলা ও শরীরর্চা করেছেন। সেগুলোর নিয়মগুলো মেলায় উপস্থাপন করতে পারি; চাইলে কিছু খেলা বা শরীরচর্চা আমরা করেও দেখাতে পারি।

মনের যত্ন

সুস্বাস্থ্যের জন্য শরীরের পাশাপাশি মনের ভালো থাকার গুরুত্ব অনেক। যেসব কাজ মন ভালো রাখে সেগুলো করা, বিনোদন, শখের কাজ, নিজের অনুভূতির যত্ন নেওয়া ইত্যাদি মনের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রয়োজন। আমাদের ভালো লাগার, আনন্দের, মজার অনুভূতিগুলো মনে ও শরীরে শক্তি জোগায়। শিক্ষকের কাছ থেকে আমরা শিখেছি কীভাবে অনুভূতির যত্ন নিতে হয়। আবার কখনও কখনও আমাদের কিছু অনুভূতি হয়, যা নিয়ে আমরা সমস্যায় পড়ে যাই। তখন কী করব বুঝতে পারি না। কী করলে আমাদের মনের স্বাস্থ্য ভালো থাকে তা না জানার কারণে আমরা ক্ষতিগ্রস্ত হই। মনের যত্নের এই অংশে আমরা মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখার কিছু উপায় জানব যাতে আমরা নিজেরাই নিজেদের মনের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি।

মনের শক্তি কীভাবে অর্জন করতে পারি? কীভাবে তা আমাদের সাহায্য করে?

যা কিছু আমাদের আনন্দ ও তৃপ্তি দেয় তা থেকে আমরা মনে শক্তি পাই। ভালো কাজ যা করে আমি তৃপ্তি পাই, প্রশংসা পাই তা-ও মনে শক্তি জোগায়। নিজের অনুভূতির যত্নও আমার মনে শক্তি জোগায়। মনের শক্তি আমাদের আনন্দে রাখে, উৎসাহ জোগায়, পড়াশোনা বা কাজে ধৈর্য ও মনোযোগ বাড়ায়, অন্যের সঙ্গে সম্পর্ক ভালো রাখতে সাহায্য করে। মনের শক্তি পেতে যা করতে পারি-

- যে কাজ আমাদের আনন্দ ও তৃপ্তি দেয়, উৎসাহ জোগায়, নিজেদের গুরুত্ব ও ভালোবাসার অনুভূতি দেয় তা করা। যেমন : শখের কাজ, খেলাধুলা, ছবি আঁকা, স্বাস্থ্যকর বিনোদন।
- প্রতিদিন এ রকম ২-১ টি কাজ করে কেমন লাগল তা ডায়েরিতে লিখে রাখা। এতে মন ভালো থাকবে। মনের শক্তি এবং আত্মবিশ্বাস বাড়বে।

মনের যত্নে নিজের অনুভূতিকে বোঝা ও সেটি কাজে লাগানোর উপায়

আনন্দ, রাগ, দুঃখ এবং ভয় এই চারটি আমাদের মূল অনুভূতি।

আনন্দ

রাগ

ভয়

দুঃখ

- আমাদের যে অনুভূতিগুলোতে আমরা ভালো বোধ করি, খুশি হই, তৃপ্তি পাই, আনন্দিত হই তাকে মনোযোগ দিয়ে গ্রহণ করব। নিজের মধ্যে অনুভব করব এবং তা থেকে শক্তি নেব।
- আনন্দ, রাগ, দুঃখ কিংবা ভয় অনুভূতিগুলোকেও বোঝার চেষ্টা করব। কোনো অনুভূতির জন্য নিজেকে দোষারোপ করব না। ছোট মনে করব না। এই অনুভূতি প্রকাশ করতে আমি যে-ই আচরণ করছি, সেটি আমার বা অন্যের ক্ষতি করতে পারে কি না তা ভাবব। সে ক্ষেত্রে অনুভূতি প্রকাশ করতে অন্য কোনো ইতিবাচক আচরণ বেছে নেব। যেমন- কারও ওপর রাগ হলে তার সঙ্গে চিৎকার না করে, কেন রাগ করেছি বুঝিয়ে বলতে পারি। তার কাছে কী চাই তা স্পষ্ট করে জানাতে পারি। আজ থেকে আমাদের স্লোগান হলো:

নিরাপদ থাকা

আশপাশের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন ও দূষণমুক্ত রাখা, রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ- এগুলো নিরাপদ থাকার জন্য প্রয়োজন।

পরিবেশগত স্বাস্থ্য

পরিবেশের সব উপাদানই মানুষের জীবনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পরিবেশের তিনটি উপাদান হলো মাটি, পানি ও বায়ু যা প্রতিনিয়তই মানুষের বিভিন্ন কার্যকলাপে দূষিত হচ্ছে। এই ব্যাপক দূষণ মানুষের স্বাস্থ্যের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া ফেলছে।

এসব দূষণ থেকে বাঁচার জন্য সচেতন হব। এখানে সেখানে ময়লা আবর্জনা ফেলে পরিবেশ দূষণ করব না। পরিবার, বন্ধু ও প্রতিবেশীরা যেন দূষণ না করেন সেজন্য সচেতন করব। বায়ুদূষণ এড়াতে প্রয়োজনে মাস্ক বা মুখবন্ধনী পড়ব। পানি ভালো করে ফুটিয়ে পান করব। মাটিতে বা পুকুর, ডোবা, খাল-বিল, নদীতে বা অন্য কোথাও নোংরা ফেলব না। অপ্রয়োজনে হর্ন বা মাইক বাজাব না। অন্যের সমস্যা হতে পারে এমন উঁচু আওয়াজের শব্দ করব না। বাড়ির আঙ্গিনা ও আশপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখব।

পরিবেশ দূষণ

বায়ুদূষণ: দূষিত বায়ুর সংস্পর্শে চোখ, নাক ও গলার সংক্রমণ হতে পারে। বায়ু দূষণের ফলে মানুষের ফুসফুসে ক্যান্সার, শ্বাসতন্ত্র ও স্নায়ুতন্ত্রের নানাধরনের দীর্ঘমেয়াদি জটিল রোগ, চর্মরোগ ও অন্যান্য শারীরিক সমস্যাদখা দিতে পারে।

শব্দদূষণ: শব্দদূষণে মানুষের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা হতে পারে। শব্দদূষণের ফলে ঘুমের ব্যঘাত ও অবসন্নতা সৃষ্টি হয়। মানুষের শ্রবণশক্তি ও কর্মক্ষমতা কমে যায়, নানারকম স্বাস্থ্যগত জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে।

মাটিদূষণ: মাত্রাতিরিক্ত কীটনাশক, রাসায়নিক সার, গৃহস্থালি ও হাসপাতালের বর্জ্য, কলকারখানার রাসায়নিক বর্জ্যসহ বিভিন্ন ধরনের ক্ষতিকর বস্তু মাটিতে মিশে মাটি দূষিত করে। এসব দ্রব্য উদ্ভিদের মাধ্যমে খাদ্যের সঙ্গে মিশে ক্যান্সারের মতো ভয়াবহ জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

পানিদূষণ: দূষিত পানি পান করলে মানুষের আমাশয়, কলেরা, ডায়রিয়া, জন্ডিস, টাইফয়েডের মতো পানি বাহিত রোগ হয়। দূষিত পানির ব্যবহার বিভিন্ন চর্মরোগে আক্রান্ত করে।

রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ

সংক্রামক রোগ

কিছু রোগ আছে যেগুলো রোগীর কাছ থেকে অন্যদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। এ ধরনের রোগকে বলে সংক্রামক রোগ। যেমন ইনফুয়েঞ্জা, হুপিংকাশি, ডিপথেরিয়া, ডায়রিয়া, কলেরা, হেপাটাইটিস, চোখ ওঠা, যক্ষা, টাইফয়েড, হাম, বসন্ত, ম্যালেরিয়া, এইডস, কোভিড-১৯ ইত্যাদি।

মানুষের শরীর ছাড়াও কোনো বস্তু বা অন্য প্রাণীর মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে। সংক্রামক রোগগুলো সাধারণত পানি, বায়ু ও পতঙ্গ এই তিন মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে। পানিবাহিত সংক্রামক রোগ যেমন- টাইফয়েড, কলেরা, ডায়রিয়া ইত্যাদি। বায়ুবাহিত সংক্রামক রোগ যেমন- জলবসন্ত, ইনফ্লুয়েঞ্জা, কোভিড'১৯ ইত্যাদি এবং পতঙ্গবাহিত সংক্রামক রোগ যেমন- ডেঙ্গু, চিকুনগুনিয়া, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি।

সংক্রামক রোগ ছড়ানোর কিছু মাধ্যম

১. **হাত থেকে খাবারে :** আমাদের হাতে বিভিন্নভাবে ধুলো-ময়লা লাগে। আমরা যখন খাবার তৈরি, সরবরাহ বা পরিবেশন করি তখন আমাদের হাতের ময়লা খাবারে লেগে বিভিন্ন ধরনের রোগের জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে।

২. **খাবার থেকে শরীরে :** আমরা যদি খাবার ভালোভাবে না ধুয়ে অথবা রান্নার সময়ে ভালোভাবে সেদ্ধ না করে খাই, তাহলে খাবারের মধ্যে থাকা জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে আমাদের বিভিন্নভাবে রোগাক্রান্ত করতে পারে। সংক্রামক রোগ ছড়ানোর অন্যতম একটি মাধ্যম হচ্ছে পানি। আমরা যদি বিশুদ্ধ পানি পান না করি, তবে পানিতে থাকা বিভিন্ন রোগের জীবাণু সহজেই আমাদের সংক্রমিত করতে পারে।

৩. **রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে অন্যের শরীরে :** বিভিন্ন রোগাক্রান্ত ব্যক্তির মুখের লালা, নাকের পানি, এমনকি চোখের পানিতেও জীবাণু থাকতে পারে। নাক, মুখ, চোখে হাত দিয়ে সেই হাত না ধুয়ে অন্যের শরীর স্পর্শ করলে তার শরীরও জীবাণু আক্রান্ত হতে পারে। এ ছাড়াও আক্রান্ত ব্যক্তি হাঁচি, কাশি দিলে মুখের লালা বা নাকের পানি কণা বা বিন্দু আকারে বাতাসে মিশে থাকে। জীবাণুযুক্ত বাতাস যখন অন্যের শরীরে নাক, মুখ, চোখ দিয়ে প্রবেশ করে তখন সুস্থ ব্যক্তিও বাতাসে ভেসে থাকা এই জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

৪. **আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে মশার মাধ্যমে :** কোনো কোনো সংক্রামক রোগ যেমন- ডেঙ্গু, চিকুনগুনিয়া, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি মশার মাধ্যমে আক্রান্ত ব্যক্তির শরীর থেকে সুস্থ ব্যক্তির শরীরে সংক্রামিত হতে পারে।

৫. **রোগে আক্রান্ত প্রাণীর মাধ্যমে :** আক্রান্ত কুকুর বা বিড়ালের কামড়ে মানুষের মধ্যে জলাতঙ্ক রোগ ছড়ায়।

সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় :

উপরের আলোচনা থেকে আমরা সহজেই বুঝতে পারছি, সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করতে আমরা অবশ্যই নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অনুসরণ করব:

১. সব সময় খাওয়ার আগে এবং মলত্যাগ করার পর খুব ভালোভাবে সাবান, মাটি বা ছাই দিয়ে হাত ধোব। বাড়ির বাইরে থেকে আসার পরেও সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাতমুখ ধোব।

২. সবসময় বিশুদ্ধ পানি পান করব।

৩. ছোঁয়াচে রোগে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে যাওয়া থেকে বিরত থাকব।

৪. নিজে ছোঁয়াচে রোগে আক্রান্ত হলে অবশ্যই অন্যদের থেকে নিজেকে আলাদা রাখব।

৫. হাঁচি-কাশির সময় অবশ্যই হাতের কনুই অথবা রুমাল দিয়ে নাক ও মুখ ঢাকব।

৬. ফলমূল বা অন্য কোনো কাঁচা খাবার খাওয়ার আগে অবশ্যই খুব ভালোভাবে বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ধুয়ে নেব।

৭. খাবার খুব ভালোভাবে সেদ্ধ করে রান্না করব। বাড়িতে যিনি রান্না করেন তাকে বলব।

৮. পঁচা, বাসি খাবার খাবো না। খাবার সংরক্ষণের জন্য খাবারের মান ঠিক থাকে এমন সঠিক পদ্ধতি ব্যবহার করব। সঠিক উপায়ে সংরক্ষণ না করলে সে খাবার খাওয়া যাবে না।

৯. যেকোনো জরুরি প্রয়োজনে রক্ত শরীরে নেওয়ার আগে (পরিসঞ্চালন) অবশ্যই রক্তের বিশুদ্ধতা পরীক্ষা করে নিবো এবং অন্যদেরও বলব।

১০. সহজলভ্য সকল সংক্রামক রোগের টিকা নেব।

১১. যেকোনো মহামারি বা অতিমারির সময় স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ কর্তৃক যে কোনো নির্দেশনা কঠোরভাবে মেনে চলব।

১২. টিকা না দেওয়া কুকুর, বিড়াল বা অন্য কোনো বন্য প্রাণীর সংস্পর্শে আসব না।

অসংক্রামক রোগ :

যেসব রোগ এক ব্যক্তির কাছ থেকে অন্য ব্যক্তির শরীরে ছড়ায় না, এসব রোগকে অসংক্রামক রোগ বলে। যেমন- ক্যান্সার, প্যারালাইসিস, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি। এসব রোগ সম্পর্কে আমাদের সচেতন ও প্রতিরোধে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত। অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় :

- প্রতিদিন কমপক্ষে ১ ঘণ্টা শরীরচর্চা ও খেলাধুলা করা
- সব ধরনের কোমল পানীয় বর্জন করা
- অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করা
- নিয়মিত ও পরিমিত বিশ্রাম নেওয়া ও ঘুমানো
- কোনো কিছু নিয়ে দুশ্চিন্তা না করা

আমার দলের তথ্য ও ধারণাগুলোর একটি সারাংশ

এই বই, অন্যান্য শ্রেণির পাঠ্যপুস্তক, স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ, ইন্টারনেট ইত্যাদির সাহায্যে আমরা আমাদের দলের জন্য নির্ধারিত বিষয়ের তথ্য ও ধারণার খসড়া তৈরি করেছি। শিক্ষকের সাহায্য নিয়ে সেটি চূড়ান্তও করেছি। এবার নিচের ছকে সেই তথ্য ও ধারণাগুলোর একটি সারাংশ নিজেদের মতো করে লিখে অথবা ছবি এঁকে প্রকাশ করি।

স্বাস্থ্য মেলায় তথ্য ও ধারণাগুলো আকর্ষণীয়ভাবে উপস্থাপনের জন্য প্রস্তুতি

আমরা দলগতভাবে দায়িত্ব অনুযায়ী তথ্য ও ধারণা চূড়ান্ত করেছি। এবার মেলায় তা উপস্থাপনার জন্য প্রস্তুতি নেওয়ার পালা। দলগতভাবে আলোচনা করি- কোন উপায়ে এই তথ্য ও ধারণাগুলোকে আকর্ষণীয়ভাবে স্বাস্থ্য মেলায় উপস্থাপন করতে চাই। সেজন্য বিভিন্ন ধরনের উপকরণ যেমন- পোস্টার, ব্যানার, ফেস্টুন, ছবির ধাঁধা ও লিফলেট তৈরি করতে পারি। স্বাস্থ্য মেলায় উৎসবমুখর ও আকর্ষণীয় উপস্থাপনার জন্য মেলায় স্টল কীভাবে সাজাব তার একটি পরিকল্পনা করি। কী কী উপকরণ ব্যবহার করব তার একটি তালিকা তৈরি করে নিতে পারি। স্টলটি কীভাবে সাজানো যায় তার ধারণা নিচের ছবি থেকেও নিতে পারি। শিক্ষক কয়েকটি সেশনে এই পরিকল্পনা করতে আমাদের সাহায্য করবেন।

স্বাস্থ্য মেলার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া হলে শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসারে মেলায় নিজেদের নির্দিষ্ট স্টলে অবস্থান করব। স্টলে অন্য সহপাঠীরা এলে তাদের সামনে আকর্ষণীয়ভাবে তৈরি করা তথ্য ও ধারণাগুলো তুলে ধরব। অন্য স্টলে গিয়ে তাদের কাছ থেকে তাদের তৈরি করা তথ্য ও ধারণাগুলো জেনে নেব। যতটা সম্ভব আলোচনায় অংশগ্রহণ করে অন্য শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে নতুন নতুন তথ্য ও ধারণা জেনে নেব। প্রয়োজনমতো তথ্য লিখেও রাখব। নিশ্চিত করব আমাদের দলের প্রত্যেক সহপাঠী যেন অবশ্যই অন্য সব স্টলে যায়।

স্বাস্থ্য মেলায় যা শিখলাম

প্রতিটি দলের কাছ থেকে যে তথ্য ও ধারণা পেয়েছি, সেগুলোর মধ্যে কোনগুলো আমাদের কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে? কোনগুলো আমার জীবনে কাজে লাগাতে পারি? এমন কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণা নিচের ছকে লিখে ফেলি। আমাদের দলগত বিষয়ের গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলোও নিচের ছকে লিখে ফেলি।

শরীরের যত্ন নিতে যেই গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলো আমি নিজের জীবনে কাজে লাগাতে চাই	

মনের যত্ন নিতে যে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলো আমি নিজের জীবনে কাজে লাগাতে চাই	

নিরাপদ থাকতে যে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলো আমি নিজের জীবনে কাজে লাগাতে চাই	