

কোভিড ১৯ প্রেক্ষিতে ২০২৩ সালের এসএসসি পরীক্ষার
পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

বিষয় কোড: ১৪৭

কোভিড ১৯ প্রেক্ষিতে ২০২৩ সালের দাখিল পরীক্ষার পুনর্বিদ্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

বিষয় কোড: ১৪৭

পূর্ণ নম্বর ১০০

তৃত্বীয় নম্বর: ৭৫

ব্যাবহারিক নম্বর: ২৫

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
সপ্তম অধ্যায়: বয়ঃসন্ধিকাল ও প্রজনন স্বাস্থ্য	<ul style="list-style-type: none"> বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারব। বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সময় কী করণীয় তা নির্ধারণ করতে পারব। বয়ঃসন্ধিকালে বিভিন্ন প্রকার মানসিক চাপ মোকাবিলার কৌশলগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারব। প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব। প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিধিগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। অটিজম সম্বন্ধে ধারণা লাভ ও বর্ণনা করতে পারব। 	● পাঠ-১ : বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন	১	১ম	
		● পাঠ-২ : বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো	১	২য়	
		● পাঠ-৩ : বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা	১	৩য়	
		● পাঠ-৪ : প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায়	১	৪র্থ	
		● পাঠ-৫ : প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি ও গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যসেবা	১	৫ম	
		● পাঠ-৬ : অটিজম	৩	৬ষ্ঠ - ৮ম	
		● ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি ও ব্যাডমিন্টন খেলার আইন-কানুন বর্ণনা করতে পারব।	● পাঠ-১ : ফুটবল	২	৯ম ও ১০ম
● উল্লিখিত খেলার কলা-কৌশল বর্ণনা করতে পারব।	● পাঠ-২ : ক্রিকেট	২	১১শ ও ১২শ	১২শ ক্লাসে ব্যাবহারিক তালিকার ২য় পরীক্ষণ	
● বিভিন্ন খেলার বিভিন্ন পজিশনের কী কী যোগ্যতা দরকার তা বর্ণনা করতে পারব।	● পাঠ-৩ : ব্যাডমিন্টন	২	১৩শ ও ১৪শ	১৪শ ক্লাসে ব্যাবহারিক তালিকার ৩য় পরীক্ষণ	
● খেলার আইন কানুন মেনে বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারব।	● পাঠ-৫: কাবাডি	২	১৫শ ও ১৬শ		
● খেলোয়াড়দের যোগ্যতা ও গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে কমপক্ষে একটি খেলায় পারদর্শী হয়ে উঠতে পারব।					
● দলগত খেলার মাধ্যমে সহযোগিতামূলক মনোভাব বৃদ্ধি করতে পারব।					
● দলগত খেলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানে সক্ষম হব।					
● দলগত খেলার মাধ্যমে আইন-কানুন মানা ও শৃঙ্খলাবোধ বৃদ্ধি করতে পারব।					

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
দশম অধ্যায়: খেলাধুলার দুর্ঘটনা (আংশিক)	<ul style="list-style-type: none"> প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব ও পদ্ধতি ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করতে পারবে। প্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণসমূহের বর্ণনা দিতে পারবে। প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি বর্ণনা করতে পারবে। চামড়া ছড়ে যাওয়া ও ফুলে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার বর্ণনা করতে পারবে। মচকানো ও হাড়ভাঙ্গার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারবে। সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে। ক্ষতের প্রকারভেদ বর্ণনা করতে পারবে। ক্ষতের প্রতিকার করতে পারবে। নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারবে। পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে। কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারবে। চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঙ্গা, সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হবে। প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ হবে। 	<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-১ : প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব, পদ্ধতি ও উপকরণ 	১	১৭শ	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-২ : প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি 	১	১৮শ	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৩ : চামড়া ছড়ে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান ও ফুলে যাওয়া 	২	১৯শ ও ২০শ	২০শ ক্লাসে ব্যবহারিক তালিকার ৪র্থ পরীক্ষণ
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৪ : সন্ধিচ্যুতি, মচকানো ও হাড় ভাঙ্গা এবং লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া 	২	২১শ ও ২২শ	২২শ ক্লাসে ব্যবহারিক তালিকার ৫ম পরীক্ষণ
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারভেদ ও প্রতিকার 	২	২৩শ ও ২৪শ	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৬ : নাক দিয়ে রক্ত পড়া, পানিতে ডুবে যাওয়া, উদ্ধার পদ্ধতি ও কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস প্রদান 	১	২৫শ	
সর্বমোট			২৫		

<p>ব্যবহারিক</p> <p>১। একটি আন্তর্জাতিক মানের ফুটবল খেলার মাঠ অঙ্কন করে বিভিন্ন এরিয়ার মাপগুলো উপস্থাপন কর।</p> <p>২। ফাস্ট বলের গ্রিপ ও স্পিন বলের গ্রিপের পার্থক্যগুলো করে দেখাও।</p> <p>৩। ব্যাডমিন্টন খেলার বিভিন্ন ধরনের গ্রিপের কৌশলগুলো প্রদর্শন কর।</p> <p>৪। চামড়া ছড়ে গেলে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান করে দেখাও।</p> <p>৫। হাড় ভেঙে গেলে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান করে দেখাও।</p>	তত্ত্বীয় ক্লাসের পাশাপাশি উল্লিখিত সময়ের মধ্যে ব্যবহারিক কাজ করতে হবে।
--	--

মান বণ্টন: প্রশ্নের ধারা ও মান বণ্টন অপরিবর্তিত থাকবে।