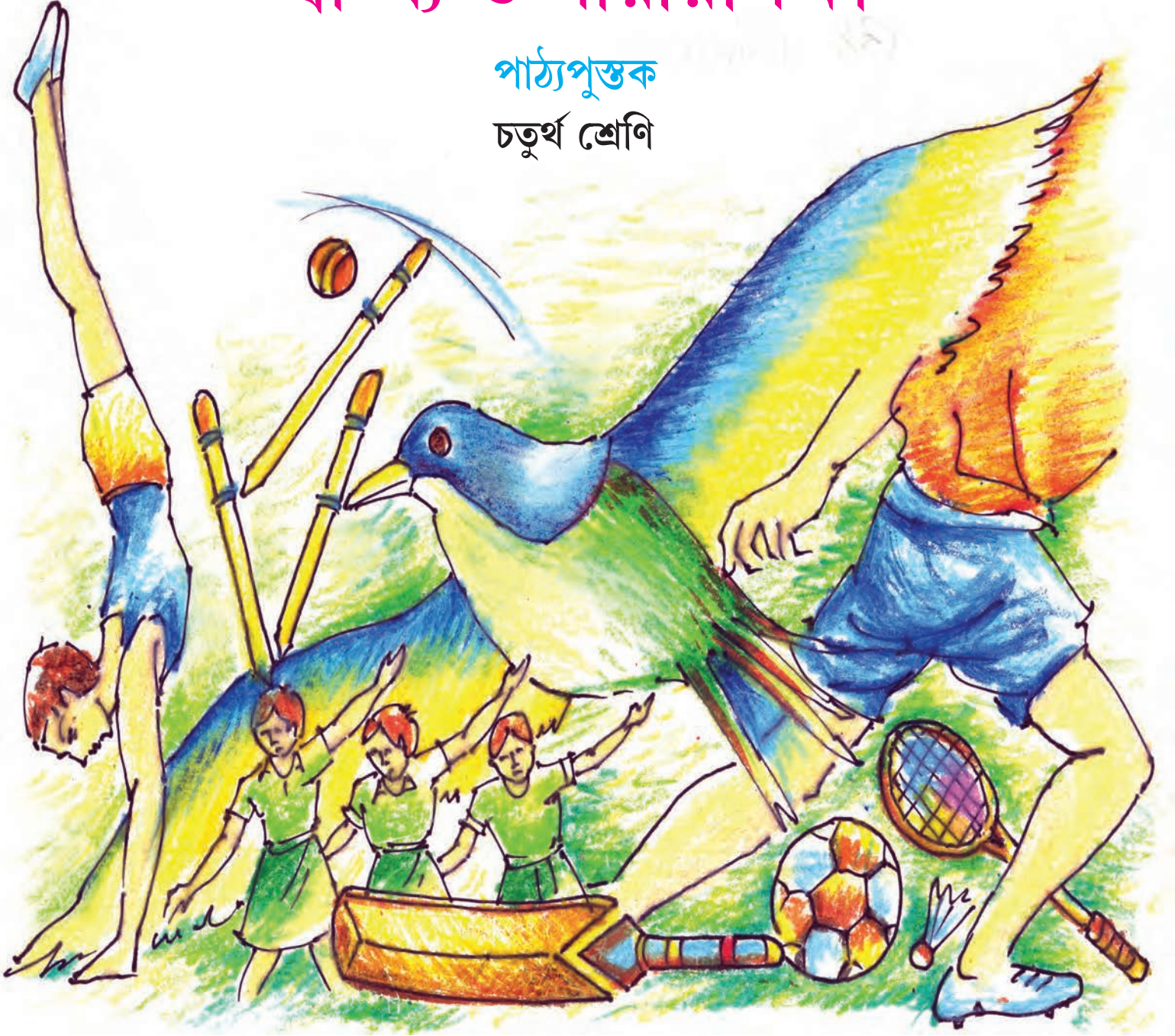


# স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক

চতুর্থ শ্রেণি



পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ  
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

# বিদ্যালয় শিক্ষা-দপ্তর। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

## পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর -২

কলকাতা - ৭০০ ০৯১

Neither this book nor any keys, hints, comment, notes, meanings, 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, ২০১৩ |
| দ্বিতীয় সংস্করণ : | ডিসেম্বর, ২০১৪ |
| তৃতীয় সংস্করণ :   | ডিসেম্বর, ২০১৫ |
| চতুর্থ সংস্করণ :   | ডিসেম্বর, ২০১৬ |
| পঞ্চম সংস্করণ :    | ডিসেম্বর, ২০১৭ |

মুদ্রক

ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)

কলকাতা-৭০০ ০৫৬ দ্বিতীয় সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৪

## মুখবন্ধ

শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার স্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বস্তুত খেলাই শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমেই দেহ ও মনের সুসংবদ্ধ বৃদ্ধি ঘটতে পারে এবং আনন্দময় পরিবেশে শিশু স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজেকে প্রকাশ করে। শরীরচর্চা একদিকে যেমন শারীরিক বিকাশে সহায়তা করে তেমনি অন্যদিকে মনের নানাদিকের বিকাশের ও সু-অভ্যাস গঠনের সহায়ক। সুতরাং, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশুকাল থেকেই শুরু করা উচিত। দেহ সুন্দর, সবল ও সতেজ থাকলে এবং ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতাবোধ গড়ে উঠলে পঠন-পাঠনে যেমন আগ্রহ বাড়ে, তেমন ভবিষ্যতে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠারও পথ প্রশস্ত হয়।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শুধু জ্ঞানমূলক বিষয় নয়, এটি প্রধানত আচরণ ও অনুশীলনমূলক বিষয়।

শ্রেণিকক্ষের মধ্যে ও শ্রেণিকক্ষের বাইরে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ এই বিষয়ের প্রতিটি কাজে মৌলিক নীতিগুলি ও কর্মপ্রয়াসের দিকগুলি ফুটিয়ে তুলতে সচেষ্ট হবেন।

বর্তমানে শ্রেণিকক্ষে যেহেতু সমাজের পিছিয়ে-পড়া অংশ থেকে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা বাড়ছে, সেইহেতু শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্যবিষয়ক সু-অভ্যাস গঠনে আরো বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা প্রস্তুতিকালীন ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের বিষয়, তবে মূল্যায়নের ক্ষেত্রে ব্যবহারিক মাধ্যমকে ব্যবহার করতে হবে এবং পর্যবেক্ষণের সময় মৌখিক প্রশ্নও করা যেতে পারে।

এই বিষয়ে অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের জন্য প্রতি শ্রেণিতে প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়কাল দিতে হবে। শরীরচর্চার ক্ষেত্রে যেমন— খাদ্য, বিশ্রাম, আহার, নিয়মিত স্নান, মলমূত্র ত্যাগ, বিশুদ্ধ ও দূষিত জলের ব্যবহার, নিরাপত্তাবোধ, সংক্রামক রোগ ও তার প্রতিকার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলি সম্পর্কে দৈনিক অথবা সুবিধামতো শিক্ষার্থীদের সচেতনভাবে সজাগ করে দিতে হবে। এছাড়াও মূল্যবোধের শিক্ষা, পথনিরাপত্তা, নির্মল বিদ্যালয় অভিযান, শিশু সংসদ প্রভৃতি বিষয়ে শিশুকে সচেতন করে তোলার বিষয়ে এই পাঠক্রমে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে।

প্রসঙ্গত উল্লেখ করা যেতে পারে যে, বর্তমানে রাজ্য সরকার প্রাথমিক পাঠক্রমে খেলাধুলা পাঠ্যসূচির বিভিন্ন দিককে গুরুত্ব দিয়ে পঞ্চায়েতস্তর থেকে রাজ্যস্তর পর্যন্ত নানা প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার উপর জোর দিয়েছেন। সেদিক থেকে এই বিষয়ের অনুশীলন ও পারদর্শিতার মান বিদ্যালয়ের চার দেয়ালের মধ্যে আবদ্ধ রাখলেই চলবে না। সামগ্রিক জাতীয়স্তরের মানে যাতে শিক্ষার্থীরা পৌছোতে পারে সেদিকে দৃষ্টি রেখে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ তাঁদের অনুশীলনে আরো বেশি গুরুত্ব দেবেন এটা আশা করা যায়।

ডিসেম্বর, ২০১৭  
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন  
ডি কে - ৭/১, সেক্টর ২  
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

দৈনিক গুরুত্ব

সভাপতি  
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ



## প্রাক্কথন

একটা কুঁড়ির ফুল হয়ে গড়ে ওঠবার জন্য প্রয়োজন পরিচর্যা ও উপযুক্ত পরিবেশ। ঠিক তেমনই একটি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য তার শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, সামাজিক, নান্দনিক ও ভাষার বিকাশ প্রয়োজন। বিদ্যালয়ে আসা প্রতিটি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার ভূমিকা অনস্বীকার্য।

বিবেকানন্দের ভাষায় বলি ‘ শিশু নিজে নিজেই শিখিয়া থাকে। নিজের নিয়মানুসারেই জ্ঞান তাহার মধ্যে প্রকাশিত হইয়া থাকে। মাটিটা একটু খুঁড়িয়া দিন যাহাতে অঙ্কুর সহজে বাহির হইতে পারে ; চারিদিকে বেড়া দিতে পারেন, যেন কোনো জীবজন্তু চারাটি না খাইয়া ফেলে। এইটুকু দেখিতে পারেন, অতিরিক্ত হিমে বা বর্ষায় যেন উহা একেবারেই নষ্ট হইয়া না যায় — ব্যাস , আপনার কাজ এখানেই শেষ।’

এই দৃষ্টিভঙ্গিকে আদর্শ হিসেবে গ্রহণ করে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের শারীরশিক্ষার কর্মসূচিকে খতিয়ে দেখে বাংলার বৈচিত্র্যপূর্ণ আঞ্চলিক লোকক্রীড়া, যোগাসন ও জীবনযাপনের দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপের সঙ্গে জিমনাস্টিক্স, অ্যাথলিটিকসের ওপর সমগুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। বর্তমানে সক্রিয়তাভিত্তিক শিখন-শিক্ষণ পদ্ধতি চালু হয়েছে। এই মতাদর্শকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবার জন্য তথ্যনিষ্ঠ, বর্ণময় চিত্রসমৃদ্ধ বিশ্বমানের স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা কার্ড তৈরি করা হয়েছে সামগ্রিক শিখন প্রক্রিয়াটিকে আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য। স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমে কোনোরকম কঠোরতা অবলম্বন করা হয়নি। শিক্ষক-শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের চাহিদা, সামর্থ্য ও আঞ্চলিক ক্রীড়াসংস্কৃতির উপর ভিত্তি করে নতুন নতুন উদ্ভাবনীশক্তি প্রয়োগ করে সহজবোধ্য করে প্রতিটি ছাত্রছাত্রীর কাছে উপস্থাপনার পন্থা অবলম্বন করলে সার্থক হবে আমাদের এই আয়োজন।

ডিসেম্বর, ২০১৭

নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল

বিধাননগর, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

অত্রীক রচয়িতাঃ

চেয়ারম্যান

‘বিশেষজ্ঞ কমিটি’

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

### বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)  
রথীন্দ্রনাথ দে (সদস্য সচিব, বিশেষজ্ঞ কমিটি)  
রত্না চক্রবর্তী বাগচি (সচিব, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ)

### পরিকল্পনা পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু  
আহ্বায়ক, স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিভাগ  
বিশেষজ্ঞ কমিটি, বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

### সহযোগিতায়

সুতেজ সাত্ত্বিক, সৌমিত্র কর্মকার, সুমাল্য রায়, সনৎ ভট্টাচার্য্য,  
শৌভিক চক্রবর্তী, দিব্যসুন্দর দাস, সমর পাল, সুনির্মল চক্রবর্তী

### প্রচ্ছদ

শঙ্কর বসাক

### অলংকরণ

শঙ্কর বসাক, কাঞ্চন গুহ

### গ্রন্থবৃপ নির্মাণ

বিপ্লব মণ্ডল  
শুভঙ্কর ভূঁইয়া

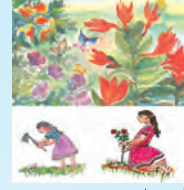
# সৃষ্টিপত্র



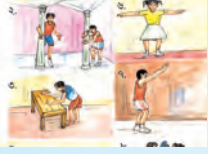
১। ব্রতচারীর গান (১)



২। খেলতে খেলতে পড়া (২-৩)



৩। অনুকরণ জাতীয় খেলা (৪)



৪। পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষা (৫)



৫। ছড়ার ব্যায়াম (৬)



৬। স্বাস্থ্যবিধান (৭-১৩)



৭। এসো অপুষ্টিকে তাড়াই (১৪-১৫)



৮। মেদাধিক্য (১৬-১৭)



৯। আয়োডিন লবণ— বৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য (১৮)



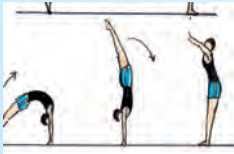
১০। খাবারের খবর (১৯-২০)



১১। প্রাথমিক চিকিৎসা (২১)



১২। মূল্যবোধের শিক্ষা (২২-২৩)



১৩। জিমনাস্টিকস (২৪-২৭)



১৪। পিরামিড (২৮)



১৫। বিনোদনমূলক খেলা (২৯)



১৬। বিপর্যয় মোকাবিলা (৩০-৩২)



১৭। দেশীয় খেলা (৩৩-৩৪)



১৮। যোগাসন (৩৫-৩৯)

## সূচিপত্র



১৯। সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম (৪০)



২০। দেশীয় লোকক্রীড়া (৪১)



২১। বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধান (৪২-৪৬)



২২। নির্মল বিদ্যালয় (৪৭-৪৮)



২৩। শিক্ষণমূলক অক্ষমতা (৪৯-৫০)



২৪। কন্যাশ্রী (৫১)



২৫। বাল্যবিবাহ চাই না (৫২)



২৬। শাস্তি কখনও নয় (৫৩)



২৭। শিশু সংসদ (৫৪-৫৬)



২৮। লোক ক্রীড়া (৫৭-৫৯)



২৯। দাবা (৬০-৬৩)



৩০। অ্যাথলিটিক্স (৬৪-৬৯)



৩১। পথ নিরাপত্তা শিক্ষা (৭০-৭৭)



৩২। একটি ডাস্টবিনের কথা (৭৮)



৩৩। একখানা গাছ (৭৯)



৩২। মূল্যায়ন (৮০)

## ব্রতচারীর গান

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ১

### সুখিয়ামা

সুপ্রভাত! হে সুখিয়ামা  
ঘুম হলো কাল কেমনটি?  
ওগো তোমার ভয়ে চাঁদ আর তারা  
লুকোয় কেন এমনটি?  
দেখেছিলাম কালকে তুমি  
সাঁঝের বেলায় শুতে গেলে;  
ওগো কষ্ট কিছু হয়েছিল কি?  
খাট-বিছানা কোথায় পেলে?  
আমি কভু শুই না, বাছা;  
দেখে বেড়াই দেশ-বিদেশ।  
ভাগনে-ভাগনিগুলো আমার  
পাছে কিনা কোথাও ক্লেশ।  
পথে পথে দিই জাগিয়ে  
ফুল-পাখি আর ভোমরাদের।  
তোমাদেরও জাগাই আমি  
তোমরা সেটা পাও না টের।  
ও ভাই সুখি মোদের বাসেন ভালো  
বাসেন ভালো উষারানি।  
সুখি মোদের সবার মামা  
উষা মোদের মাতুলানী।  
নিত্য উষা হেসে  
মোদের করেন নতুন জীবনদান।



## খেলেতে খেলেতে পড়া

## চতুর্থ শ্রেণি

## কার্ড - ২

### কানামাছি

**খেলার উদ্দেশ্য :** অনুমানক্ষমতার অনুশীলন

সহযোগিতা ও সহমর্মিতাবোধের বিকাশ

জ্ঞানমূলক দক্ষতার বিকাশ

**পদ্ধতি :** সকল শিক্ষার্থীকে একটি বৃত্তের মধ্যে দাঁড় করাতে হবে এবং বৃত্তের মাঝখানে যে শিক্ষার্থী থাকবে তার চোখ কালো কাপড় দিয়ে বাঁধা থাকবে। শিক্ষার্থীরা সকলে পর্যায়ক্রমে নিম্নলিখিত গান/ধাঁধাগুলো উচ্চারণ করবে এবং চোখবাঁধা শিক্ষার্থীর চারপাশে ঘুরবে। চোখবাঁধা শিক্ষার্থী অন্যদের হাত ছোঁয়ার চেষ্টা করবে এবং অন্য শিক্ষার্থীরা পর্যায়ক্রমে এক-একটি ধাঁধা বলবে। চোখবাঁধা শিক্ষার্থী যার ধাঁধার উত্তর দিতে পারবে বা যাকে ছুঁতে পারবে সে মোর হবে এবং তাদের মধ্যে অবস্থান বদল করবে। অনুবৃত্তভাবে পুনরায় খেলাটি চালু হবে।

কানামাছি ভেঁ ভেঁ

যাকে পাবি তাকে ছেঁ

তাকে ছেঁ (২ বার)

বলো দেখি এইবার, নয় তো হবে হার  
কাঁধে করে আসে যায় বিনা দোষে মার খায়।

সময় দেবো না আর, ঢা.....ক ঢাক।

কানামাছি ভেঁ ভেঁ যাকে পাবি তাকে ছেঁ

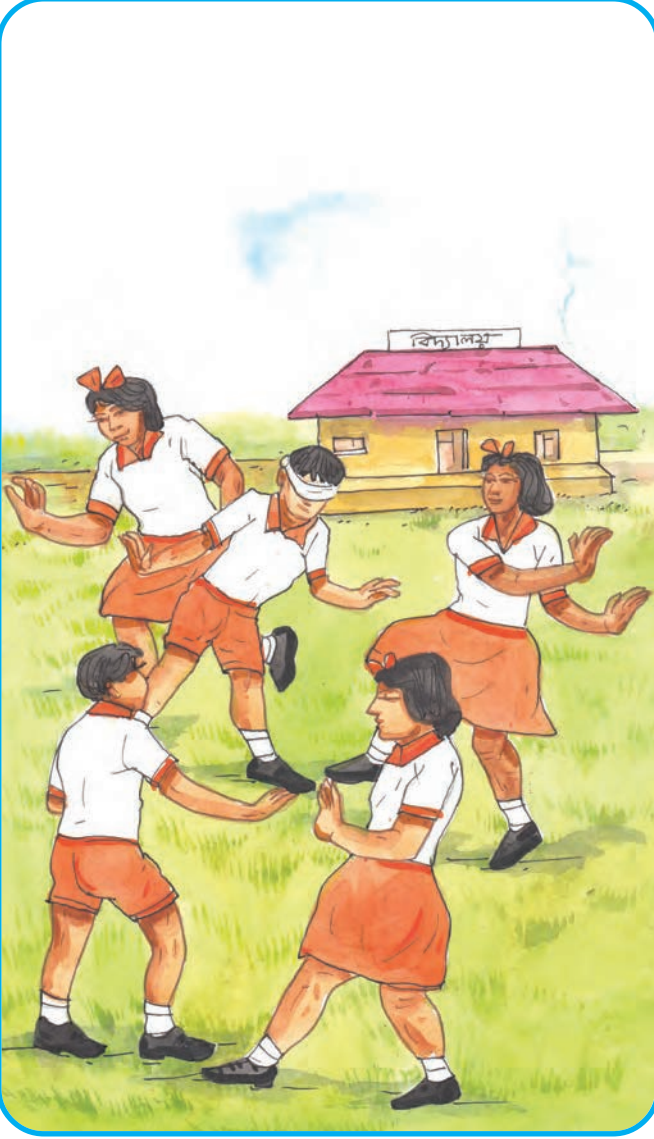
এইবার বলতো ধাঁধা ভারি শক্ত .....

কোন চিল ওড়ে না।

পাঁচিল পাঁচিল।

ঘুরে ঘুরে বলতো

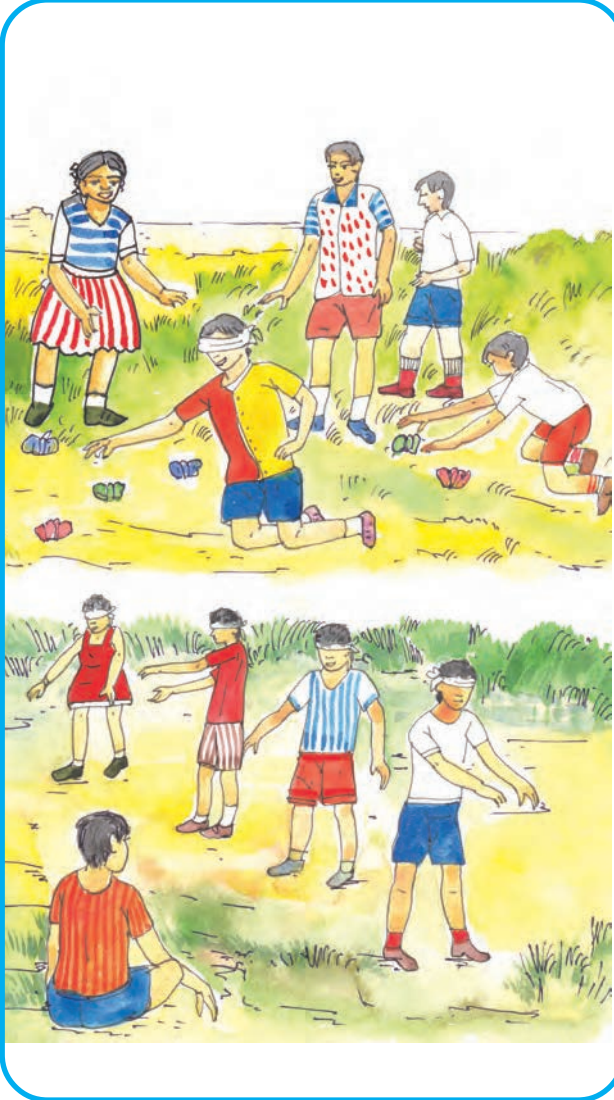
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪



## খেলেতে খেলেতে পড়া

### চতুর্থ শ্রেণি

### কার্ড - ৩



‘মিষ্টি মধুর  
চুপ করে বসে ভাবে  
অলস দুপুর।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

বৈশাখ

‘বাঁধা গোরু ডাক ছাড়ে  
জল খাবে বলে  
পাখিদেরও এক কথা  
সুরে সুর মেলে।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

জ্যৈষ্ঠ

‘অবিরল ঝরে জল  
মেঘে গুরু গুরু  
গান গেয়ে ফসলের  
বীজ বোনা শুরু।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

আষাঢ়

‘ঘন মেঘে চারিদিক  
ঘনাল আঁধার  
সারাদিন দেখা নেই  
সূর্যমামার।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

শ্রাবণ

‘ভরা নদী ভরা ক্ষেতে  
নাও পাল তোলা  
মালতি-টগর-বেলে  
ভরপুর মেলা।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

ভাদ্র

‘হিম পড়ে দুর্বার  
শিউলির বন  
বাতাসে কাশের দোল  
নেচে ওঠে মন।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

আশ্বিন

‘মন বন আলোময়  
এল দীপাবলি  
ভাইফোঁটা দেবে বলে  
সাজে বোনগুলি।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

কার্তিক

‘রোদে পিঠ চড়ুইয়ের  
চলছে সভা  
উঠোনে ছড়ানো ধান  
একে একে খা।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

অগ্রহায়ণ

‘কালকে চড়ুইভাতি  
ধুমধাম তাই  
চাল-ডাল-তেল-নুন  
আগে আনা চাই।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

পৌষ

‘ঘুড়ি ওড়ে কত রং  
আকাশের গায়  
মাঘ চলে ধীর পায়ে  
শীতের বিদায়।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

মাঘ

‘আবিরে রাঙাল দোল  
সুরে সুরে কত গান  
ভরা চাঁদ জ্যোৎস্নায়  
ছড়ানো খুশির বান।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

ফাল্গুন

‘দোল গেছে কবে চলে  
রং আছে মনে  
দিনক্ষণ দ্যাখে খুকু  
কর গুনে গুনে।’

সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

চৈত্র

## অনুকরণজাতীয় খেলা

### চতুর্থ শ্রেণি

### কার্ড - ৪

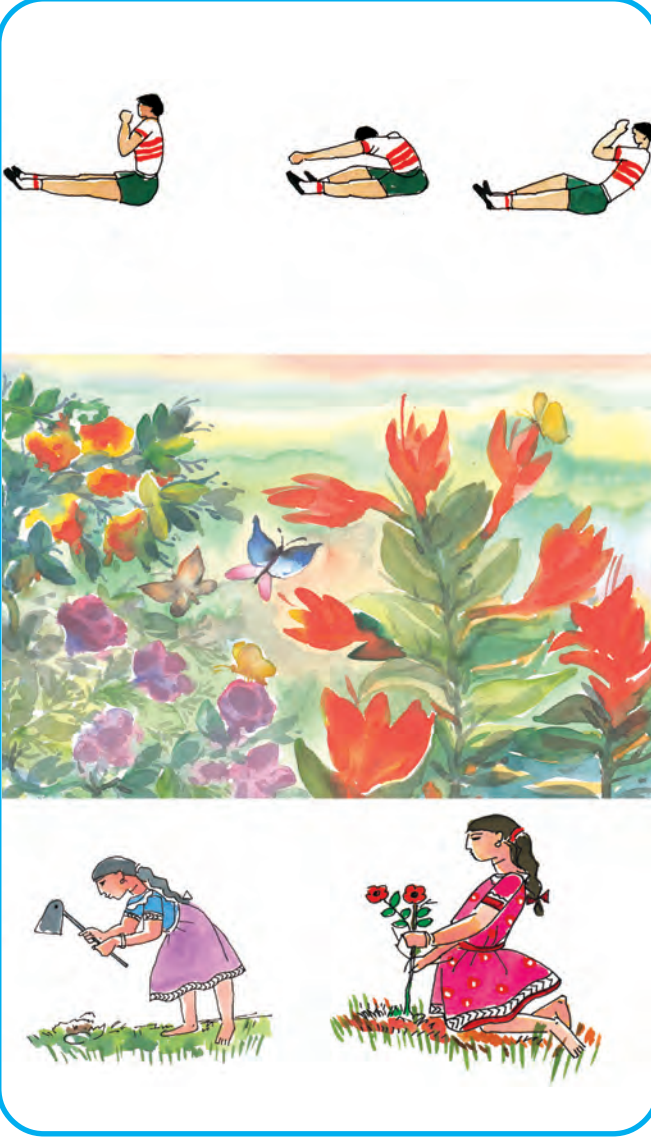
#### অনুকরণীয় অনুশীলন

**উদ্দেশ্য :** শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সহজভাবে সঞ্চারিত করা এবং মনঃসংযোগ বৃদ্ধির মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা বাড়ানো। এই অনুশীলন এককভাবে বা দলবদ্ধভাবে করা যেতে পারে।

**১) নৌকা চালানো :** প্রথমে পা-দুটো সামনে ছড়িয়ে দিয়ে শিরদাঁড়া সোজা রেখে মাটিতে বসতে হবে। এখন পা-দুটো হাঁটু থেকে অল্প ভাঁজ করে পায়ের পাতা মাটিতে রাখতে হবে এবং হাত দুটো মুঠো অবস্থায় কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে রাখতে হবে। এবার কোমর থেকে শরীরটা সামনের দিকে ঝুঁকানোর সময় হাত দুটো সোজা করে দিতে হবে। এরপর হাত দুটো বুকের কাছে ভাঁজ করে আনার সময় শরীরটা কোমর থেকে পিছন দিকে ঝুঁকতে হবে। এইভাবে শরীরকে সামনে-পিছনে দুলিয়ে, হাত সোজা করে গুটিয়ে নৌকা চালানোর ভঙ্গি করতে হবে।

**২) বাগান পরিচর্যা :** শিশুরা একটু দূর থেকে কখনও হেঁটে, কখনও একটু আস্তে দৌড়ে বাগানে ঢুকবে। বাগানের প্রবেশপথ একটু নীচু ও সরু হবে। ছেলেমেয়েদের একটি মাত্র ফাইলে মাথা ও শরীর অনেকটা নীচু করে বাগানে ঢুকে গোল হয়ে দাঁড়িয়ে একটি বৃত্ত রচনা করতে হবে। সামনে বৃত্তের কেন্দ্রের দিকে মুখ করে সবাই পাশে পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। তারা কোদাল চালানোর ভঙ্গিতে দু-হাত যুক্ত অবস্থায় মাথার উপর নিয়ে গিয়ে আবার মাথা ও শরীর সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে হাত দুটিকে একটু দ্রুত পায়ের কাছে নিয়ে আসতে হবে। হাঁটু ভাঙবে না। এইভাবে শরীর ও মাথাসহ দু-হাত ওঠা-নামা করতে হবে।

তারপর মাটি থেকে ঘাস ও আগাছা বেছে দু-হাত দিয়ে দূরে এক বিশেষ জায়গায় ছুঁড়ে ফেলে দেওয়ার ভঙ্গি করতে হবে। দু-হাত এদিক-ওদিক নাড়াচাড়া করে মাটি সমান করতে বলতে হবে। ফুলগাছ লাগাবার জন্য উঁচু হয়ে বসে শাবল দিয়ে মাটি গর্ত করার ভঙ্গি করতে হবে এবং ফুলের গাছ লাগানোর ভঙ্গিও করতে হবে।





### মেলা দেখতে যাওয়া

| বিষয়                                                                                                           | ভঙ্গিমা                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ১) আমরা সকলে এখন মেলা দেখতে যাব।                                                                                | ১) স্বাভাবিকভাবে ঘরের মধ্যে অথবা মাঠের মধ্যে খেলার জায়গায় চলতে হবে। |
| ২) ‘মেরি গো রাউন্ড’ চরকি ঘুরছে আমাদের সামনে সকলে দেখতে পাচ্ছি। দেখো ঘোড়গুলো একবার উপরে যাচ্ছে আবার নীচে নামছে। | ২) থাম বা অন্য কিছু ধরে একবার লম্বা হওয়া আবার নীচু হয়ে যেতে হবে।    |
| ৩) উপরে ঘণ্টা দেখা যাচ্ছে, চলো আমরা সকলে বাজাই।                                                                 | ৩) হাতুড়ি অথবা কোনো জিনিস নিয়ে হাতের জোরে বাজাবার চেষ্টা করতে হবে।  |
| ৪) সামনে ঘোড়া দেখতে পাচ্ছ? ওরা জানতে পেরেছে-আমরা ওদের দেখছি।                                                   | ৪) হাঁটু যতদূর সম্ভব মুড়ে উঁচু করে হাঁটতে হবে।                       |
| ৫) দেখো ঘোড়ার বাচ্চারা কেমন খুশিতে লাফাচ্ছে।                                                                   | ৫) ঘোড়ার চালে ঘরের মধ্যে চলতে হবে।                                   |
| ৬) দেখো কত উঁচু তারের উপর দিয়ে জোকাররা চলছে।                                                                   | ৬) হাত দু-পাশে ছড়িয়ে তারের উপর চলার ভঙ্গি করতে হবে।                 |
| ৭) এই দেখো এখানে দুধের বোতল ও কত শরবতের বোতল রাখা আছে, আমরা এর উপর বল ছুড়ব?                                    | ৭) মাথার উপর দিয়ে বল ছুঁড়ে মারার ভঙ্গি করা।                         |
| ৮) এবার চলো স্কুলে ফিরে যাই।                                                                                    | ৮) সবাই হাঁটতে শুরু করতে হবে।                                         |

## ছড়ার ব্যায়াম

### চতুর্থ শ্রেণি

### কার্ড - ৬

#### ব্যাঙদের সাত ভাই



**ব্যাঙদের সাত ভাই—** (১) বাঁ পা সামনে নিয়ে যেতে হবে এবং দেহের পাশে বাঁ-হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে দেখাতে হবে। (২) জায়গায় দাঁড়িয়ে দু-হাতে সাত সংখ্যা দেখাতে হবে।

**চলে ঠালাগাড়িতে—** (১) দু-হাতে ঠালাগাড়ি ঠালার ভঙ্গি করে ডান দিক থেকে সামনে এগিয়ে যেতে হবে। (২) একই জায়গায় পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে হাঁটু ভাঁজ করে অর্ধচেয়ারে বসার ভঙ্গিতে সামনে চলতে হবে।

**চলেছিল বিয়ে খেতে—** চার হাত-পায়ে ব্যাঙের মতো লাফাতে লাফাতে সামনে এগোতে হবে।

**ফড়িং-এর বাড়িতে—** ডান হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে দেখাতে হবে।

**বুড়ো ব্যাং ঠালে গাড়ি—** হাত মুঠো করে চেয়ারে বসার ভঙ্গি করতে হবে।

**থপথপ পায়েতে—** অর্ধচেয়ারে বসার ভঙ্গিতে কদমতালের মতো ডান পা, বাঁ পা করে একই জায়গায় হাঁটতে হবে।

**মোটা মোটা বুট পরা—** দু-হাত দিয়ে গোল করে মোটা মোটা দেখাতে হবে এবং তর্জনী দিয়ে বুট দেখাতে হবে।

**লাল কোট গায়েতে—** দাঁড়িয়ে দু-হাতে কোট পরার ভঙ্গি করতে হবে।

**বিয়েবাড়ি গিয়ে দেখে—** বাঁ পা বাঁ-হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে দেখাতে হবে, একইভাবে ডান পা ডান হাত দিয়ে ভঙ্গি করতে হবে।

**ভারি মজা ভাইরে—** দাঁড়িয়ে ডান হাত মুঠো করে খুতনিতে রাখতে হবে। বাঁ হাত উলটো করে ডান হাতের কনুই-এ রেখে মাথা ডানে-বামে নাড়াতে হবে।

**সবাই বসেছে খেতে—** ১-এ বসে বাঁ-হাত সামনে ডান দিক থেকে বাঁদিকে ছড়িয়ে দেখানো। ২- এ ডান হাতে খাওয়ার ভঙ্গি করতে হবে।

**কারো পাতা নাইরে—** বসেই বাঁ-হাত ডান হাত ক্রস করে খুলে নাই-এর ভঙ্গি ২ বার।

**বর-বউ পালিয়েছে—** বর-এর দাঁড়িয়ে টোপর দেখানো (মাথায়), বউ -এর ভঙ্গি ডান হাতে ঘোমটা টানা। পালিয়েছে জায়গায় ছোট্ট ভঙ্গি করতে হবে।

**কাঁচকলা দেখিয়েছে—** দাঁড়িয়ে বাঁ-হাতে একবার, ডান হাতে একবার কাঁচকলা দেখাতে হবে।

**একপাল হাঁস শুধু—** দু-হাতে ডানা ঝাপটানোর ভঙ্গি করতে হবে।

**ডাকে পঁয়াক পেকিয়ে—** বসে হাঁসের মতো চলতে হবে।

### চোখের যত্ন

**চোখের বিভিন্ন রোগ :** ১) আঙ্জনি ২) চক্ষু প্রদাহ ৩) দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ ৪) ছানিপড়া ৫) রাতকানা ৬) দৃষ্টিশক্তিজনিত ত্রুটি ৭) বর্ণান্ধতা।

**চোখের রোগ প্রতিরোধের জন্য কী করতে হবে :** প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র, উপ-স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে শিশুদের টিকার প্রতিটি ডোজ সঠিক সময়ে গ্রহণ করাতে হবে।

**চোখের যত্ন :** ১) দিনে অন্তত চার থেকে পাঁচবার পরিষ্কার জল দিয়ে চোখ পরিষ্কার করা উচিত। ২) অন্যের ব্যবহার করা রুমাল বা তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত নয়। ৩) চোখের ভিতরে কোনো ময়লা বা ধুলো পড়লে পরিষ্কার জল বা কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। ৪) রাতে পড়ার সময় বইয়ের উপর পিছন থেকে কাঁধের উপর দিয়ে যাতে যথেষ্ট আলো আসে সেদিকে দৃষ্টি দিতে হবে। ৫) চোখ থেকে অন্তত এক ফুট দূরে বই রেখে পড়াশোনা করা উচিত। ৬) অন্যের চশমা ব্যবহার করা উচিত নয়। ৭) অগ্নি আলোতে কাজ করা উচিত নয়। ৮) TV-র পর্দা থেকে অন্তত তিন মিটার দূরে বসে ছবি দেখা উচিত। ৯) ধোঁয়া চোখের পক্ষে ক্ষতিকারক। ১০) এছাড়া Dr. William Bet পদ্ধতি পালনের মাধ্যমে চোখের স্বাস্থ্য বজায় রাখা যায় : i) চোখের পাতা তাড়াতাড়ি বন্ধ করে ফেলা। ii) চোখকে তুলো দিয়ে ঢাকা দিয়ে ঘুমানো। iii) অন্ধকার ঘরের মধ্যে চোখ খুলে তাকানো। iv) চক্ষুগোলককে ঘোরানো। v) হাতের তালুতে জল নিয়ে চক্ষুগোলককে জলের মধ্যে ডোবানো। vi) সূর্যস্নান অর্থাৎ ভোরের সূর্যের দিকে মুখ করে চোখ বন্ধ করে থাকা। vii) মুখ সোজা রেখে চোখের মণিকে ঘোরানো। তিরধনুক, গুলি-ডান্ডা, পেনসিল, ছুরি, কাঁচি প্রভৃতির মতো ছুঁচালো

কোনো জিনিস থেকে শিশুদের কোনোরূপ বিপদ না হয় সেদিকে সর্বদা দৃষ্টি দিতে হবে। viii) চোখের দৃষ্টি অক্ষুণ্ণ রাখতে ঘি, দুধ, মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি খাওয়া উচিত। কিছুক্ষণ সবুজ গাছপালার দিকে অথবা স্নিগ্ধ নীল আকাশের দিকে তাকিয়ে থাকা উচিত। পরিশেষে চক্ষুরোগজনিত কারণে দৃষ্টিশক্তি সামান্য ক্ষুণ্ণ হলে অথবা মাথা ধরলে বা বমি বমি ভাব থাকলে এবং নিদ্রা ও হজমশক্তির ব্যাঘাত ঘটলে তৎক্ষণাৎ চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। অন্ধ হওয়া থেকে বাঁচতে প্রতিদিন — লাল নটেশাক, কচুপাতা, সজনেপাতা, ধনেপাতা, পুদিনাপাতা, গাজর পাতা, মুলোপাতা, সরষেশাক, আম, কমলালেবু, পেঁপে প্রভৃতি খাওয়া উচিত।



দাঁতের যত্ন

দাঁতের বিভিন্ন রোগ :

- ১) দন্তক্ষয়— দাঁতের ক্ষয়রোগের প্রধান কারণ হলো ব্যাকটেরিয়া ও দাঁতের গঠন।
- ২) পাইওরিয়া— দাঁত থেকে রক্ত ও পুঁজ নির্গত হয় এবং মাড়ি ও অস্থিগহ্বর নষ্ট হয়ে যায়।
- ৩) নিশ্বাসে দুর্গন্ধ— দন্তক্ষয় রোগ, পাইওরিয়া, দাঁতের পরিচর্যার অভাব, এছাড়াও বিভিন্ন সাধারণ ব্যাধির ফলেও নিশ্বাসে দুর্গন্ধ হয়ে থাকে।
- ৪) মাড়ি ফুলে যাওয়া— দাঁতের নিয়মিত পরিচর্যার অভাব ও ভিটামিনের অভাবে মাড়ি সংক্রান্ত একটি রোগ হলো মাড়ি ফুলে যাওয়া।

দাঁতের যত্ন :

- ১) দন্তক্ষয় রোগ প্রতিরোধের জন্য নিয়মিতভাবে দন্ত বিশেষজ্ঞের দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করানো এবং মুখগহ্বরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত।
- ২) সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে প্রতিদিন মাজন বা পেস্ট দিয়ে অবশ্যই দাঁত মাজা উচিত।
- ৩) পরিমিত মাত্রায় সোডিয়াম ফ্লোরাইডের ব্যবহার করা উচিত।
- ৪) A-B-C ভিটামিনযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।
- ৫) দন্তমল নিয়মিত পরিষ্কার করা উচিত।
- ৬) অ্যান্টিবায়োটিক গার্গল ব্যবহার করা উচিত।
- ৭) নিয়মিত দাঁতের পরিচর্যা করা উচিত।
- ৮) ছাই বা গুড়াকু দিয়ে দাঁত মাজা উচিত নয়।
- ৯) যে-কোনো খাবার খাওয়ার পরে জল দিয়ে মুখ ধোয়া উচিত।
- ১০) লবঙ্গ তেল তুলোতে নিয়ে যে দাঁতে যন্ত্রণা হচ্ছে তাতে লাগিয়ে রাখতে হবে। অথবা হিং ও লবণ যে দাঁতে ব্যথা হচ্ছে সেখানে লাগাতে হবে। অথবা গোলমরিচ, লবঙ্গ ও জোয়ান মুখে রাখা উচিত।



### ত্বকের যত্ন

#### চর্মের বিভিন্ন রোগ :

১) দাদ ২) চুলকানি ৩) ব্রণ ৪) একজিমা ৫) ছুলি ৬) সোরিয়াসিস ৭) চর্ম ফেটে যাওয়া। ৮) কেরাটোসিস ও মেলানোসিস (আর্সেনিকজনিত)

#### চর্মের যত্ন :

- ১) উষ্ণ জলে স্নান করতে হবে।
- ২) তেল বা ময়লা জাতীয় পদার্থ থেকে দেহকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করবার জন্য উষ্ণ জল ও সাবান ব্যবহার করা উচিত।
- ৩) যাদের চর্ম শুষ্ক তারা ক্রিম ব্যবহার করবে।
- ৪) প্রাকৃতিক পরিবেশ অনুযায়ী পোশাক ব্যবহার করা দরকার। সূতির পোশাক স্বাস্থ্যকর।
- ৫) চর্মের স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য জীবাণুনাশক তরল দিয়ে স্নান করা দরকার।
- ৬) চর্মের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য পুষ্টির ও সুখম খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।
- ৭) অন্যের ব্যবহৃত পোশাক, গামছা ব্যবহার করা উচিত নয়। অন্তর্বাস পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত।
- ৮) জলপাই-তেল ব্যবহার করলে চর্মের স্বাস্থ্য বজায় থাকে।
- ৯) সোরিয়াসিস রোগের রোগীদের ক্ষেত্রে সাওয়ারের মাধ্যমে পূর্ণস্নান করা উচিত।
- ১০) সূর্যস্নান, বায়ুস্নান ও সমুদ্রস্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।
- ১১) ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উপর অবশ্যই বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে। নিয়মিত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

১২) কারো চুলকানি হলে বাড়ির সকলেরই চিকিৎসা করানো উচিত। চুলকানির চিকিৎসায় অল্প জলে কিছু নিমপাতা সেদ্ধ করে সেটা একটু হলুদ গুঁড়োর সঙ্গে মিশিয়ে মলম তৈরি করতে হবে। সাবানজল দিয়ে শরীর পরিষ্কার করে মুখে মলম লাগাতে হবে। তিনদিন স্নান করা যাবে না। এইভাবে তিনদিন মলম লাগিয়ে কিছুক্ষণ রোদে দাঁড়িয়ে থাকলে ভালো ফল পাওয়া যাবে।

১৩) শীতকালে রোদে শরীরকে উন্মুক্ত রেখে ভিটামিন 'ডি' সংগ্রহ করতে হবে যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে।

কানের যত্ন

কানের রোগ :

- (১) শক্ত কর্ণমল : কর্ণমল (ময়লা) অধিক পরিমাণে জমলে কানে ব্যথা হয় ও শ্রবণশক্তি কমতে পারে।
- (২) কানে পুঁজ জমা : কানের মধ্যে জল ঢুকলে, সেই জল যদি কান থেকে বের করা না হয়, দীর্ঘদিন সর্দি লাগলে বা কানের মধ্যে কোনো সংক্রমণ ঘটলে কানে পুঁজ জমতে পারে। দীর্ঘদিন যদি কানের মধ্য হতে পুঁজ বের হতে থাকে, তবে কান কালা হয়ে যেতে পারে ও কানের মধ্যে ক্যানসার পর্যন্ত হতে পারে— যার পরিণাম মৃত্যু।
- (৩) কানের পর্দা ফেটে যাওয়া : আঘাতজনিত কারণে বা অতিরিক্ত বায়ুর চাপে কানের পর্দা ফেটে যেতে পারে। জলে ডুব দিয়ে জলের গভীরে প্রবেশ করলে জলের চাপে কানের পর্দা ফেটে যেতে পারে। এর ফলে কান কালা হয়ে যায়, কানের মধ্যে শোঁ শোঁ শব্দ হয়।

কানের যত্ন :

- ১) কানে ময়লা যাতে না জমতে পারে তার জন্য নিয়মিত কান পরিষ্কার করা দরকার।
- ২) যানবাহনের বিকট শব্দ বা কলকারখানার তীব্র শব্দ পরিহার করা উচিত।
- ৩) প্রতিদিন স্নানের সময় কান পরিষ্কার করা উচিত।
- ৪) কোনো সময়ে কানে কোনোরূপ আঘাত করা উচিত নয়।
- ৫) কোনোরূপ রোগের লক্ষণ দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।
- ৬) দিনে দু-বার ২-৪ ফোঁটা ঈষৎ গরম আদার রস কানের মধ্যে দেওয়া উচিত। অথবা মুলোর ২-৪ ফোঁটা ঈষৎ গরম রস কানের মধ্যে দেওয়া উচিত। অথবা রসুনের ২-৪ ফোঁটা ঈষৎ গরম রস কানের মধ্যে দেওয়া উচিত।



### রক্তাল্পতা

রক্তের লোহিতকণিকায় হিমোগ্লোবিন কম থাকার দরুন রক্তাল্পতা রোগ হয়। দেহের সমস্ত অঙ্গে ও পেশিতে অক্সিজেন পৌঁছে দেওয়ার জন্য হিমোগ্লোবিনের প্রয়োজন হয়। রক্তাল্পতার ফলে শরীরের প্রধান অঙ্গগুলো অক্সিজেনশূন্য হয়ে পড়ে যা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক। রক্তাল্পতায় আক্রান্ত ছেলে বা মেয়ে সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে বা হাঁপিয়ে ওঠে। এই ধরনের ছেলেমেয়েরা বারেবারে অসুস্থ হয়ে পড়ে। রক্তাল্পতা মারাত্মক আকার ধারণ করলে সংক্রমণ অথবা হৃদযন্ত্র বিকল হওয়ার দরুন মৃত্যুও হতে পারে।

### রক্তাল্পতার প্রধান প্রধান কারণগুলো হলো :

- ১) খাদ্যতালিকায় লৌহজাত উপাদানের স্বল্পতা।
- ২) বক্রকৃমি, গোলকৃমি, সুতাকৃমি প্রভৃতির সংক্রমণ।
- ৩) ম্যালেরিয়া, আমাশয়, মলে রক্তের উপস্থিতি প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হওয়া।

### চিহ্ন ও পূর্ব লক্ষণ :

- ১) নখ, জিভ ও নীচের ঠোঁট এবং চোখের পাতার কোল ফ্যাকাশে হয়ে যায়।
- ২) অতি অল্প পরিশ্রমেই শ্বাসকষ্ট হয়।
- ৩) কখনো-কখনো হাত, পা ও শরীর ফুলে যেতে পারে।
- ৪) কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাচ্চাদের মধ্যে খড়ি ও মাটি খাবার প্রবণতা দেখা দেয়।

### কী করতে হবে :

- ১) সবুজ শাকসবজি, বিশেষ করে পালং, নটেশাক, বরবটি, মটরশুঁটি, মাংস, মাছ, মুরগির মাংস খেতে হবে।
- ২) অবিলম্বে তাদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হবে।



- ৩) খাদ্যতালিকায় সবুজ পাতায়ুক্ত শাকসবজি, ডাল, চিনাবাদাম, গুড়, ছোলাসেন্দ্র ও তালমিছরি ইত্যাদি প্রয়োজনমতো রাখতে হবে।
- ৪) অতিরিক্ত লৌহসেবন শরীরে নানারকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার জন্ম দেয়।
- ৫) কৃমি সংক্রমণ বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।
- ৬) খালি পায়ে হাঁটবে না ও সেনিটারী পায়খানা ছাড়া কোনো অবস্থায় খোলা জায়গায় মলত্যাগ করবে না।
- ৭) লৌহ ও ফলিক অ্যাসিডযুক্ত ট্যাবলেট খেতে হবে।

কৃমি



শিশুদের দেহে বহুপ্রকারের কৃমির উৎপাত দেখা যায়। কুঁচো কৃমি, সুতোর মতো সরু কৃমি, আলপিনের মতো কৃমি প্রভৃতি কৃমি দেখা যায়। রাতে স্ত্রী কুমিরা মলদ্বার দিয়ে নেমে আসে ও মলদ্বারের চারপাশের চামড়ায় প্রচুর পরিমাণে ডিম পাড়ে। ডিম মলদ্বার থেকে পরনের প্যান্ট, বিছানার চাদরে পড়তে পারে এবং খুব হালকা বলে সেখান থেকে বাতাসেও ঘুরে বেড়াতে পারে। বিশেষ করে আঙুলের নখ একদম বড়ো রাখা উচিত নয়। কারণ নখের মধ্যে ময়লা মাটির সঙ্গেও যেমন কৃমি ঢুকতে পারে, তেমনি নখের মধ্যে বাসাবাঁধা কৃমির ডিম খাবারের সঙ্গে পেটের ভিতরে প্রবেশ করতে পারে। খাদ্যনালীতে এদের অবস্থান। মাঠের শাকসবজির মাধ্যমেও কৃমি সংক্রামিত হয়। একটা পরিবারে একজনের কৃমি হলে ওই পরিবারের সকলের কৃমি থাকবে এটাই স্বাভাবিক। তাই কৃমির ঔষধ শিশুদের সঙ্গে সঙ্গে পরিবারের সকলকে খাওয়ানোটাই বিজ্ঞানসন্মত পদ্ধতি। কৃমি যদি পেটের মধ্যে থাকে, তবে শিশুর অপুষ্টি রোগ দেখা দিতে পারে। শিশু যা খায় তা ওই কৃমিদের পুষ্টি জোগাতেই খরচ হয়ে যায়। শিশুর পুষ্টি ব্যাহত হয়, শিশুর রক্তাঙ্গতা বা অ্যানিমিয়া রোগ দেখা দেয়। শিশুটির দেহ ফ্যাকাশে দেখায়, তার জিভ আর আগের মতো লাল থাকে না, মাথা ঘোরায়ে, ক্লান্তি, কাজকর্ম করতে পারে না, খিদে না হওয়া, হাত-পা ফুলে যায় ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়।

কি করতে হবে :

- ১। সার্বিক স্বাস্থ্যবিধান পালন করা।
- ২। নিয়মিত কৃমির ঔষধ সেবন।

### ডায়ারিয়া

বারেবারে পাতলা পায়খানা, শরীরে জলাভাব, চোখ বসে যাওয়াকেই ডায়ারিয়া বলে। সাধারণ আমাশয়, রক্ত আমাশয়, ভাইরাল ডায়ারিয়া সবই ডায়ারিয়া রোগের মধ্যে পড়ে। শুধু রোগের কারণ যে জীবাণু সেটি আলাদা। দেহকোশে জলের পরিমাণ কমে যাওয়ার জন্য ডায়ারিয়া দেখা দেয়।

**রোগের চিকিৎসা :** জলের অভাবপূরণ করাই এর মূল চিকিৎসা।

- ১) রোগীকে প্রথমেই ঠান্ডা পানীয় জলে ‘ORS’ মিশিয়ে খাওয়াতে হবে।
- ২) প্রতিবার যাব ঘরে, খাব এক গ্লাস করে। পিপাসা অনুযায়ী পান করবে।
- ৩) যিনি খাবার তৈরি করবেন তিনি সর্বদা অবশ্যই সাবান দিয়ে যেন হাত ধুয়ে নেন।
- ৪) ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা জরুরি।
- ৫) ঘরে ORS খাইয়ে ডায়ারিয়া উপশম না হলে রোগীকে অবশ্যই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হবে এবং ORS/স্যালাইন যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দিতে হবে।
- ৬) সার্বিক স্বাস্থ্য বিধান মেনে চললে ডায়ারিয়া থেকে মুক্ত থাকা যায়।



## এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ১৪

### অপুষ্টি আর নয়

**উপকরণ :** শিক্ষার্থীদের প্রতিক্রিয়া লিখে রাখবার জন্য ব্ল্যাকবোর্ড ও চক।

**পদ্ধতি :** বড়ো হয়ে ওঠার সময় সঠিক পুষ্টির প্রয়োজন। এই সময় শারীরিক ক্রিয়াকলাপের বৃদ্ধির জন্য বেশি শক্তি (ক্যালোরি) প্রয়োজন হয়। এই সময় যদি কম পুষ্টিমূল্যের খাদ্যগ্রহণ করা হয়, তাহলে দেহের সঠিক বৃদ্ধি হবে না। যথার্থ পুষ্টির অভাব কেবল দৈহিক বৃদ্ধি ব্যাহত করে না, উপরন্তু মানসিক বিকাশও ব্যাহত করে। তাই খাদ্যতালিকা এমন হওয়া উচিত, যা শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের চাহিদা পূরণ করবে। পুষ্টির অভাবে রাতকানা, চর্মরোগ, ভঙ্গুর হাড় প্রভৃতি রোগ দেখা যায়। ফলে বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। সবসময় মনে রাখা দরকার সাধারণভাবে খাদ্যে শর্করা, আমিষ, স্নেহ, খনিজ পদার্থ, ক্যালসিয়াম, আয়োডিন, লৌহযুক্ত খাদ্যবস্তু ও জল দেহের প্রয়োজনমতো খাওয়া উচিত। এক বা একাধিক পরিপোষক খাবারের অভাবজনিত কারণে অপুষ্টি রোগ দেখা যায়। আর ভুল বা অনিয়মিত খাবার গ্রহণের ফলে পরিপোষকের অপরিপূর্ণতার জন্য ঊনপুষ্টি রোগ দেখা দিতে পারে। এ বিষয়টি খুব সহজভাবে বোঝাতে একটি ব্ল্যাকবোর্ডে ছকের আকারে বোঝানো যেতে পারে। ব্ল্যাকবোর্ডে ৯টি ঘর কাটতে হবে। শিক্ষার্থীরা সারাদিনে কী কী খাবার খেয়েছে তার তালিকা বলবে এবং শিক্ষক/

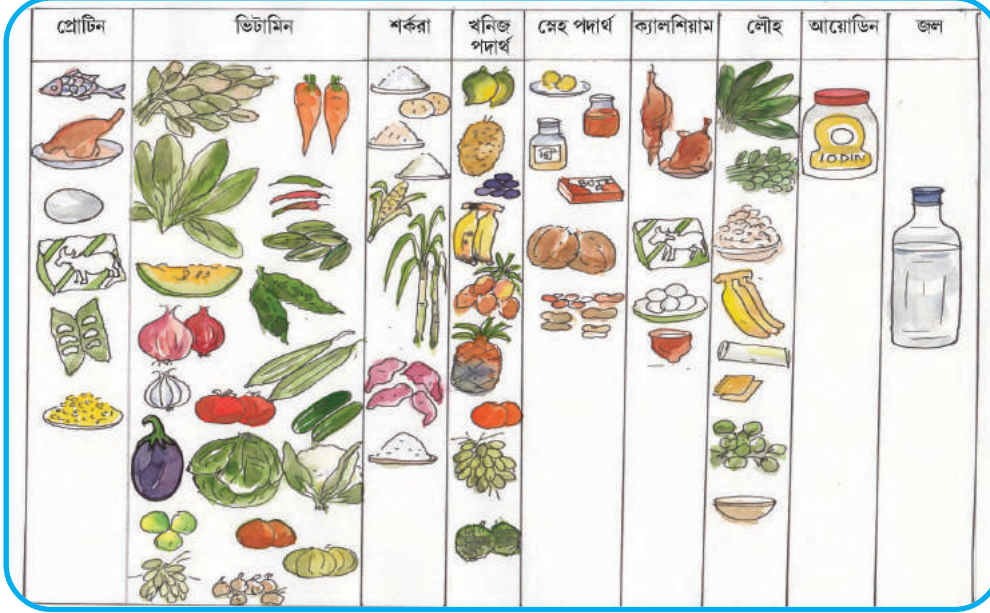


শিক্ষিকা এই খাবারগুলোকে ৮টি নির্দিষ্ট ঘরে শ্রেণি অনুসারে লিখবেন। কোনো শিক্ষার্থীর খাবারের তালিকায় যদি ৯টি ঘরে অন্তত একটি করে খাবার থাকে তাহলে সেই শিক্ষার্থী প্রতি ঘরের জন্য ১০০ নম্বর করে মোট ৮০০ নম্বর পাবে। আর যদি কোনো শিক্ষার্থীর খাবারে একটি উপাদান দীর্ঘদিন ধরে খাবারের তালিকায় অনুপস্থিত থাকে তাহলে প্রাথমিকভাবে সেই শিশুটি অপুষ্টিতে ভুগছে বলে চিহ্নিত করা যেতে পারে। আর যদি দেখা যায় কোনো শিক্ষার্থী নিয়মিত সব সুস্বাদু খাদ্যের উপাদানগুলো খাচ্ছে, কিন্তু খাদ্যের উপাদানের পরিমাণ কম তাহলে ওই শিশুটির ঊনপুষ্টিতে ভুগবার সম্ভাবনা বেশি।

# এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

## চতুর্থ শ্রেণি

## কার্ড - ১৫



শিক্ষক/শিক্ষিকা একটি চার্টের সাহায্যে শিক্ষার্থীরা কোন কোন ধরনের খাবার বেশি খাচ্ছে, কোনটা কম খাচ্ছে, কোনটা একেবারেই খাচ্ছে না, এর ফলে কী কী অসুবিধা হতে পারে সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের যেমন সচেতন করবেন, তেমনি অভিভাবকদের সঙ্গেও এবিষয়ে আলোচনা করবেন এবং মিড-ডে মিলের খাদ্যতালিকা তৈরির ক্ষেত্রেও এই বিষয়টি বিবেচনায় রাখতে হবে।

## অপুষ্টি আর নয়

| ১                                                   | ২                                                                                                                                                                                                  | ৩                                                                           | ৪                                                                         | ৫                                                         | ৬                           | ৭                                                                          | ৮                                            | ৯                                          |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| প্রোটিন                                             | ভিটামিন                                                                                                                                                                                            | শর্করা                                                                      | খনিজ পদার্থ                                                               | স্নেহ পদার্থ                                              | ক্যালশিয়াম                 | লৌহ                                                                        | আয়োডিন                                      | জল*                                        |
| মাছ,<br>মাংস,<br>ডিম,<br>দুধ,<br>সিমের বীজ,<br>ডাল। | লালশাক, গাজর,<br>পালংশাক, কাঁচা<br>লঙ্কা, পটোল,<br>কুমড়ো, করলা,<br>পেঁয়াজ, বিঙে,<br>রসুন, বেগুন,<br>টম্যাটো, শশা,<br>বাঁধাকপি,<br>ফুলকপি, লেবু,<br>আঙুর,<br>কমলালেবু,<br>আমলকী,<br>অঙ্কুরিত ছোলা | ভাত,<br>আলু,<br>আটা,<br>ময়দা,<br>ভুট্টা,<br>আখ,<br>মিষ্টি<br>আলু,<br>চিনি। | আম, কাঁঠাল,<br>কলা, জাম,<br>লিচু,<br>আনারস,<br>কমলালেবু,<br>আঙুর,<br>আতা। | ডিমের কুসুম,<br>তেল, ঘি,<br>মাখন,<br>নারকেল,<br>চিনাবাদাম | দুধ জাতীয়<br>পদার্থ, মাংস। | টাটকা<br>শাকসবজি,<br>খই, কাঁচা<br>কলা, থোড়,<br>তালের গুড়,<br>ডাল, ডুমুর। | খাবার লবণ<br>অবশ্যই<br>আয়োডিন যুক্ত<br>হবে। | প্রতিদিন<br>আড়াই থেকে<br>তিন লিটার<br>জল। |

\* জলে কোনো শক্তি থাকে না। কিন্তু জল অপরিহার্য।

## মেদাধিক্য

### চতুর্থ শ্রেণি

### কার্ড - ১৬

#### মেদাধিক্য



মেদাধিক্য একটি অতিপুষ্টিজনিত সমস্যা। দেহে মেদকলায় অতিরিক্ত চর্বি সঞ্চিত হলে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে মেদবাহুল্য বা স্থূলতা বলে। উচ্চতা, বয়স ও লিঙ্গভেদে কোনো ব্যক্তির আদর্শ দৈহিক ওজনের তালিকা থেকে যদি তার দৈহিক ওজন ১০% থেকে ২০%-এর বেশি হয়, তবে ওই ব্যক্তিটিকে অতি ওজনবিশিষ্ট এবং ২০%-এর বেশি ওজন হলে মেদবহুল বলা হয়। মেদাধিক্যকে দেহভর সূচকের ভিত্তিতে প্রকাশ করা হয়।

অর্থাৎ, কোনো শিশুর ওজন যদি \_\_\_\_\_ কেজি হয় এবং তার উচ্চতা যদি \_\_\_\_\_ মিটার হয় তাহলে তার দেহভর সূচক =  $\frac{\text{দৈহিক উচ্চতা ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{দৈহিক উচ্চতা (মিটার)}^2}$

দেহভর সূচক-এর ভিত্তিতে স্থূলতার মান ভিন্নপ্রকার :

- > ৪০ হলে গ্রেড III মেদবাহুল্য
- = ৩০-৪০ হলে গ্রেড II মেদবাহুল্য
- = ২৫-২৯.৯ হলে গ্রেড I মেদবাহুল্য
- < ২৫ হলে মেদবাহুল্য নয়।

এছাড়াও উচ্চতা (ইঞ্চি) বিয়োগ ১০% = আদর্শ ওজন (কেজি)।

#### কী কারণে মেদবাহুল্য ঘটে :

- ১) অতিরিক্ত শর্করা, ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগ্রহণের ফলে দেহে মেদবৃদ্ধি হতে পারে।
- ২) খাদ্যগ্রহণের ফলে যে পরিমাণে ক্যালোরি উৎপন্ন হয় তার থেকে কম ক্যালোরি ব্যয় করবার ফলে দেহের উদ্বৃত্ত ক্যালোরি মেদে রূপান্তরিত হয়।
- ৩) হরমোনের বংশগত কারণেও মেদবৃদ্ধি হতে থাকে।
- ৪) উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাদ্যগ্রহণ করলেও মেদবৃদ্ধি হতে পারে।
- ৫) অতিরিক্ত পরিমাণে ঠান্ডা পানীয় গ্রহণেও মেদবৃদ্ধি হতে পারে।

## মেদাধিক্য

### চতুর্থ শ্রেণি

### কার্ড - ১৭



#### মেদাধিক্যের কুফল:

- \* সৌন্দর্যহানি ঘটায়।
- \* আয়ু কমিয়ে দেয়।
- \* হাঁটু ও কটিদেশে অস্টিও-আর্থ্রাইটিস হয়।
- \* চ্যাপটা পদতল হতে দেখা যায়।
- \* ভেরিকোস ভেইন তৈরি হয়।
- \* শ্বাসক্রিয়ার সমস্যা সৃষ্টি হয়।
- \* মধুমেহ (ডায়াবেটিস) রোগ বেশি হয়।
- \* উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়।
- \* ক্যানসারের সম্ভাবনা বাড়ে।
- \* পিত্তপাথুরি বেশি হয়।
- \* লিভারে মেদ জমে বিপত্তি ঘটায়।
- \* রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। দেহের গঠনভঙ্গির অসাম্য আসে, দেহে সর্বদা ক্লান্তিভাব দেখা দেয়।

#### কী করবে না/কী করবে:

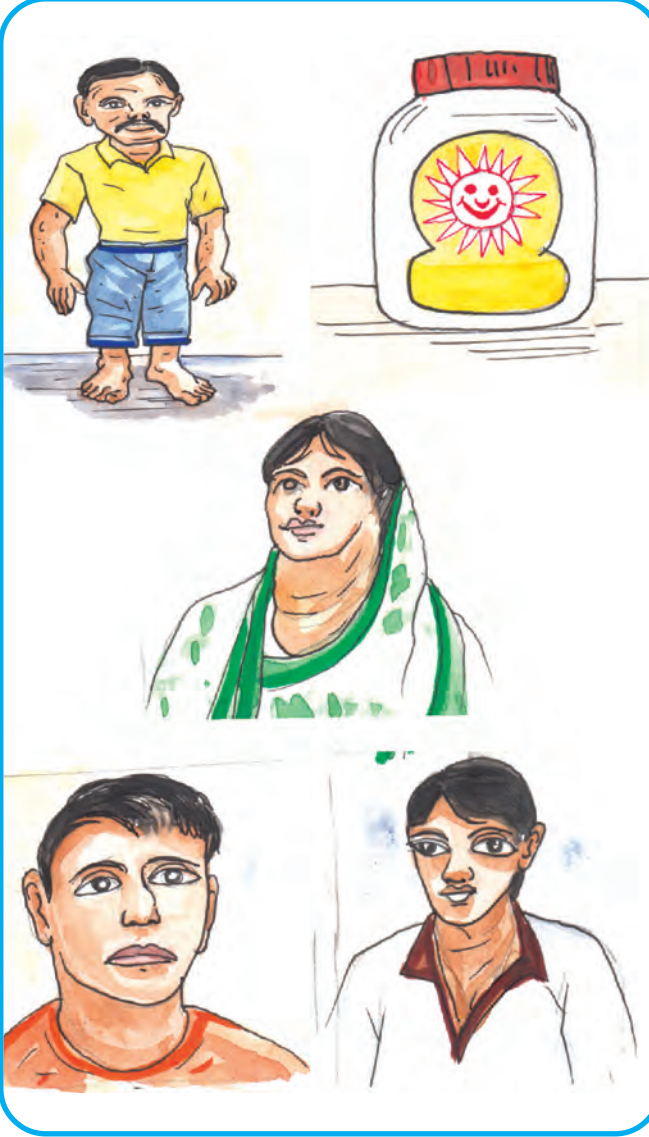
- ১) প্রতিদিন যা খাওয়া দরকার তার অর্ধেক খাবার খেতে হবে।
- ২) শিশুদের কেবল খিদে পেলেই তবে তাকে খেতে দিতে হবে।
- ৩) যখন তখন ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।
- ৪) অধিক পরিমাণ শাকসবজি খেতে হবে, মাছ-মাংস যথাসম্ভব কম খেতে হবে।
- ৫) প্রতিদিন ৩০-৪০ মিনিট ঘামঝরানো ব্যায়াম করতে হবে।
- ৬) মিষ্টি, ফাস্ট ফুড, তেলমশলাযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে।
- ৭) খেলাধুলা ও শরীরচর্চায় নিয়মিত অংশগ্রহণ করতে হবে।

**বিঃদ্রঃ** শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের সঙ্গে মেদাধিক্যজনিত সমস্যাগুলো নিয়ে যেমন আলোচনা করবেন, তেমনি ছাত্রছাত্রীরা কী খাবে ও কী খাবে না অভিভাবকদেরও এবিষয়ে সচেতন করবেন।

## আয়োডিন লবণ— বৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ১৮



### আয়োডিন কী ?

আয়োডিন একটি প্রাকৃতিক উপাদান। এই পুষ্টি উপাদান প্রত্যেকের জন্যই আবশ্যিক ও অত্যন্ত জরুরি। মাটি ও সমুদ্র থেকে প্রাকৃতিক আয়োডিন পাওয়া যায়।

### আয়োডিন কেন দরকার হয় ?

- \* পড়াশোনায় ভালো ফল।
- \* চনমনে।
- \* সঠিক বৃদ্ধি।
- \* উন্নত বৃদ্ধি।
- \* চটপটে (স্মার্ট)।
- \* সচেতন।

### আয়োডিন কতটা পরিমাণে দরকার ?

একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের প্রতিদিনের গড় প্রয়োজন মাত্র ১৫০ মাইক্রোগ্রাম। সারাজীবনে একজন মানুষের দরকার হয় এক চামচ আয়োডিন। একজনের সারাদিনে এক চিমটি আয়োডিনযুক্ত লবণ প্রয়োজন।

### আয়োডিনের অভাবে শিশুদের কী কী ক্ষতি হয় ?

- \* বৃদ্ধির বিকাশ কম হয়।
- \* ঝিমিয়ে থাকা।
- \* পড়াশোনায় পিছিয়ে পড়া।
- \* কথা বলার অক্ষমতা/  
কানে শোনার দোষ /  
ঢ়াঢ়া চোখ
- \* সচেতনতার অভাব।
- \* গলগন্ড।

### আয়োডিনের অভাবজনিত রোগ কীভাবে দূর করা যায় ?

রোজ আয়োডিনযুক্ত লবণের ব্যবহারই আয়োডিনের অভাবজনিত ক্ষতি দূর করতে পারে।

### আয়োডিনযুক্ত লবণ কীভাবে চিনবেন ?

আয়োডিনযুক্ত লবণ কেনার সময় হাসি মুখ সূর্যের চিহ্ন দেখে নিতে হবে।

### আয়োডিনযুক্ত লবণের রক্ষণাবেক্ষণ :

আয়োডিনযুক্ত লবণ রৌদ্র ও আগুন থেকে দূরে রাখতে হবে।  
লবণপাত্রের মুখ সর্বদা বন্ধ করে রাখতে হবে।

- \* রান্না শেষে ঠান্ডা খাবারে লবণ মেশানো উচিত।

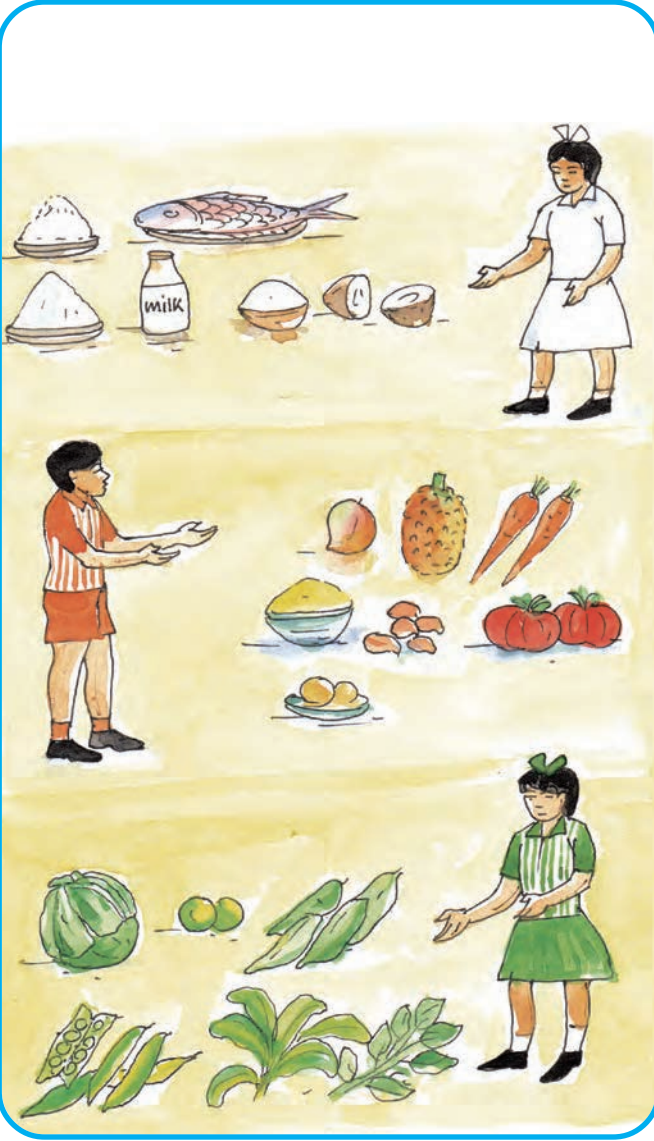
### পুষ্টিপতাকা তৈরি করা

**উদ্দেশ্য :** আমাদের পুষ্টিপতাকার সাহায্যে সুখম খাবারের ধারণা দিলে ছাত্রছাত্রীরা সহজে মনে রাখতে পারবে এবং বুঝতে পারবে।

**উপকরণ :** আর্ট পেপার, ফুলস্কেপ কাগজ, মার্কার, রঙিন প্যাস্টেল বা পোস্টার কালার।

#### কার্যাবলি :

- \* শ্রেণির কোনো একজন ছাত্র বা ছাত্রীকে ডেকে বড়ো মাপের একটা ভারতের জাতীয় পতাকা আঁকতে বলুন সহজ করে (আয়তাকারে)।
- \* শ্রেণিকে জিঙ্গেস করুন পুষ্টিপতাকায় কী কী রং আছে। উত্তর পাওয়ার পর সেই অনুযায়ী শ্রেণিকে তিনটি দলে ভাগ করে দিন। সাদা, গেরুয়া ও সবুজ।
- \* গেরুয়া ও সবুজ, এই দুই দলের প্রতিনিধিকে বলুন পতাকায় যেখানে যেরকম রং আছে সেরকম রং দিতে। গেরুয়া দলের প্রতিনিধি গেরুয়া রং করবে ও সবুজ দলের প্রতিনিধি সবুজ রং করবে। আর সাদা দলের প্রতিনিধিকে বলুন ঠিক মাঝখানে একটা চক্র আঁকতে।
- \* এবার পতাকার তিনটি রং মাথায় রেখে শ্রেণিকে বলুন আমাদের খাবারও এই তিন রঙের হয় এবং তারা শরীরের পক্ষে কতটা অপরিহার্য।
- \* এবার সাদা, গেরুয়া (হলুদ/লাল/কমলা) ও সবুজ এই তিনটি দলকে বলুন আলাদা আলাদা খাদ্যবস্তুর নাম লিখতে, তাদের দলের রঙে। সাদা দল লিখবে—ভাত, মাছ, দুধ, ময়দা, সুজি, নারকেল, লবণ ইত্যাদি। গেরুয়া দল লিখবে—ডাল, আম, কাঁঠাল, গাজর, ছোলা, টম্যাটো, ডিমের কুসুম ইত্যাদি। আর সবুজ দল লিখবে শাকসবজি, ট্যাঁড়শ, বাঁধাকপি, কড়াইশুঁটি, পাতিলেবু, সিম ইত্যাদি। তালিকা সম্পূর্ণ করতে আপনিও প্রতিটি দলকে সাহায্য করতে পারেন।



### পুষ্টিপতাকা তৈরি করা



- \* তালিকা সম্পূর্ণ হলে, প্রথমে আপনি সাদা রঙের খাবারের প্রসঙ্গ তুলুন। কারণ এই সাদা রঙের খাবারই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যেই থাকে মূল দুটি খাবার—ভাত ও রুটি, যা প্রতিদিন দু-বেলা আমাদের অবশ্যই খাওয়া উচিত কেন তা ব্যাখ্যা করতে হবে। এছাড়া লবণ শরীরের পক্ষে কতটা অপরিহার্য প্রতিদিনই, তাও বলতে হবে।
- \* এরপর যথাক্রমে রঙিন খাবারের তালিকাগুলো নিয়ে আলোচনা করতে হবে এবং বলতে হবে গেরুয়া ও সবুজ রঙের খাবারও প্রতিদিন খাওয়ার পাতে যেন থাকে।
- \* তিনটি রং অনুযায়ী খাবারের বিবরণ দেওয়ার পর তিনটি রঙেরই সম্পূর্ণ খাদ্যতালিকাগুলো পর্যালোচনা করতে হবে ও আমাদের প্রতিদিনের খাবারে এই তিনটি রঙের খাবারের গুরুত্ব সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করে পুনরায় আলোচনা করতে হবে।
- \* এবার পতাকার চাকার সঙ্গে তেলের তুলনা করে বলুন ইঞ্জিন চালাতে যেমন তেল লাগে, তেমন শরীর সুস্থ রাখতে এই তিনটি রঙের খাবার ছাড়াও অল্প পরিমাণ তেলের প্রয়োজন আছে।
- \* এবার বলুন, পতাকা দাঁড়িয়ে থাকার জন্য যেমন লাঠির প্রয়োজন, তেমনি আমাদের শরীরটাকে ঠিকমতো সুস্থসবল রাখার জন্য জলের প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য।
- \* শেষে বলুন, এই পতাকার তিনটি রঙের, চক্রের ও লাঠির মতোই প্রতিদিন আমাদের প্রত্যেকের খাবারে

সাদা, গেরুয়া (হলুদ, কমলা, লাল), সবুজ রঙের খাবার, তেল ও জলের প্রয়োজন আছে। খাবারের এই উপাদানগুলো যাতে প্রতিদিন প্রত্যেকের খাবারে থাকে, তা অবশ্যই লক্ষ রাখতে হবে। তাই আমাদের মিলিয়েমিশিয়ে সবরকম খাবার প্রতিদিন খেতে হবে।

- \* এরপর ছাত্রছাত্রীদের যা বোঝালেন, তারা তার কতটা বুঝেছে তা জানার জন্য তাদেরকে পুনরায় বিস্তারিতভাবে বলতে হবে।
- \* সাবধানতা অবলম্বন করে যেখানে মিড ডে মিল রান্না হয়- তা পর্যবেক্ষণ করানো যেতে পারে।

## প্রাথমিক চিকিৎসা

### চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ২১



#### উদ্দেশ্য:

কোনো প্রাকৃতিক বিপর্যয়, দুর্ঘটনা বা অন্য কোনো কারণে আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে হাসপাতালে বা ডাক্তারখানায় নিয়ে যাবার পূর্বে রোগীর বিজ্ঞানসম্মত চিকিৎসা ও শুল্ক্য করা প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।

#### লক্ষ্য:

- ১) দুর্ঘটনাগ্রস্ত ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গের প্রাণরক্ষা করা।
- ২) জরুরিকালীন পরিসেবা প্রস্তুত রাখা।
- ৩) আহত ব্যক্তির ক্ষতির পরিমাণ হ্রাস করা।

#### প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে কী কী জিনিস থাকা উচিত?

- ১) বেনজিন, বেটাডিন, ডেটল, টিঞ্জার আয়োডিন, স্যাডলন।
- ২) মারকিউরোক্রেম লোশন-চোখের জন্য ১ শতাংশ, দাঁতের জন্য ২ শতাংশ, ক্ষতের জন্য ৫ শতাংশ।
- ৩) সাদা তুলো ২ প্যাকেট।
- ৪) সোজা ও বাঁকা দুটি ছোটো কাঁচি।
- ৫) ছোটো চিমটা বা ফরসেপস, চোখ বাঁধুনি।
- ৬) সেফটিপিন ১ ডজন, গ্লুকোজ প্যাকেট।
- ৭) শীতলকারক স্প্রে, নেবাসালফ।
- ৮) ব্যান্ডেজ বিভিন্ন প্রকারের, টুরনিকেটের রাবার।
- ৯) লিউকোপ্লাস্ট, বার্নল, উইন্টারোজেন মলম।
- ১০) কস্মল, নোটবই, পেন।

সাধারণ প্রাথমিক চিকিৎসার বিষয়গুলো নিয়ে ছবি ও লেখাসহ কার্ড তৈরি করে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের যেমন বুঝিয়ে দেবেন, তেমনি দুর্ঘটনার বিষয়বস্তু শিক্ষক প্রথমে শিক্ষার্থীদের হাতেকলমে অভিনয়ের মাধ্যমে শিখিয়েও দেবেন। শিক্ষার্থীরা বড়োদের বা চিকিৎসকের সাহায্য অবশ্যই যেন নেয়। একজন বুদ্ধিমান প্রশিক্ষিত শিক্ষার্থী একজন মানুষের জীবন বাঁচাতে পারে।

### সাহসিকতা

সাহসের সঙ্গে কোনো কাজে এগিয়ে গেলে সাফল্য আসবেই আসবে।

### ভক্তি-শ্রদ্ধা ও বিনয়-নম্রতা

বিনয় ও নম্রতা শিশুকে মহান করে তোলে।

### উদ্যম ও পরিশ্রম

উদ্যম ও পরিশ্রমই সাফল্যের জননী।

### বিবেক

বিবেকবান ও অনুভূতিপ্রবণ শিশু নিঃসন্দেহে চরিত্রবান।

### সৎসঙ্গ অভিলাষী

সৎ শিক্ষার্থীদের সঙ্গে থাকলে সদ্মনোভাবাপন্ন হয়।

### অনুসন্ধিৎসা

অনুসন্ধিৎসার মানসিকতা সাফল্যের মূল চাবিকাঠি।

### সাফল্যের ত্যাগ

ত্যাগেই মহত্ত্ব, ত্যাগে আছে আনন্দ।

### শালীনতাবোধ

চরিত্রবান হতে হলে ভদ্রতা রেখে কথা বলতে হয়।

### দৃঢ়তা

যে-কোনো কাজ করবার দৃঢ়তা নিয়ে এগিয়ে গেলে সে কাজ অবশ্যই সম্পন্ন হবে।

### ধৈর্য

ধৈর্যশীলরা কোথাও কোনোদিন পরাজিত হয় না।



আত্মসচেতনতা  
পারস্পরিক সহযোগ  
সমস্যা বিশ্লেষণ  
সমস্যা সমাধান

### বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন হওয়া

মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করে চিন্তাশক্তি বাড়াতে শেখা।

### আত্মবিশ্বাস

নিজেকে বিশ্বাস ও নিজের প্রতি আস্থা রেখে আদর্শ মানুষ হওয়া যায়।

### শিষ্টাচার

ভদ্রতা, নম্রতা ও শিষ্টাচার দ্বারা চরিত্র সংশোধন হয়।

### শৃঙ্খলাবোধ

চরিত্রবান শিক্ষার্থীকে অবশ্যই শৃঙ্খলাপরায়ণ হতে হবে।

### সহযোগিতা ও সমানুভূতি

সহযোগিতা ও সমানুভূতিসম্পন্ন শিশু চরিত্রবান হবে।

### আত্মসংযম

আত্মসংযম মনের মধ্যে একাগ্রতা আনে।

### ভালোবাসা

ভালোবেসে মহত্ত্বলাভ করা যায়, শত্রুতা করে তা সম্ভব হয় না।

### দেশপ্রেম

দেশের মানুষের প্রতি সমবেদনা জানানো ও তাদের উপকারে জীবন উৎসর্গ করাই দেশপ্রেম।

### আত্মনির্ভরতা

আত্মনির্ভরতা সফলতার সোপান।

### সত্যবাদিতা

একটি মহৎ গুণ।

শেয়াল ও সারস

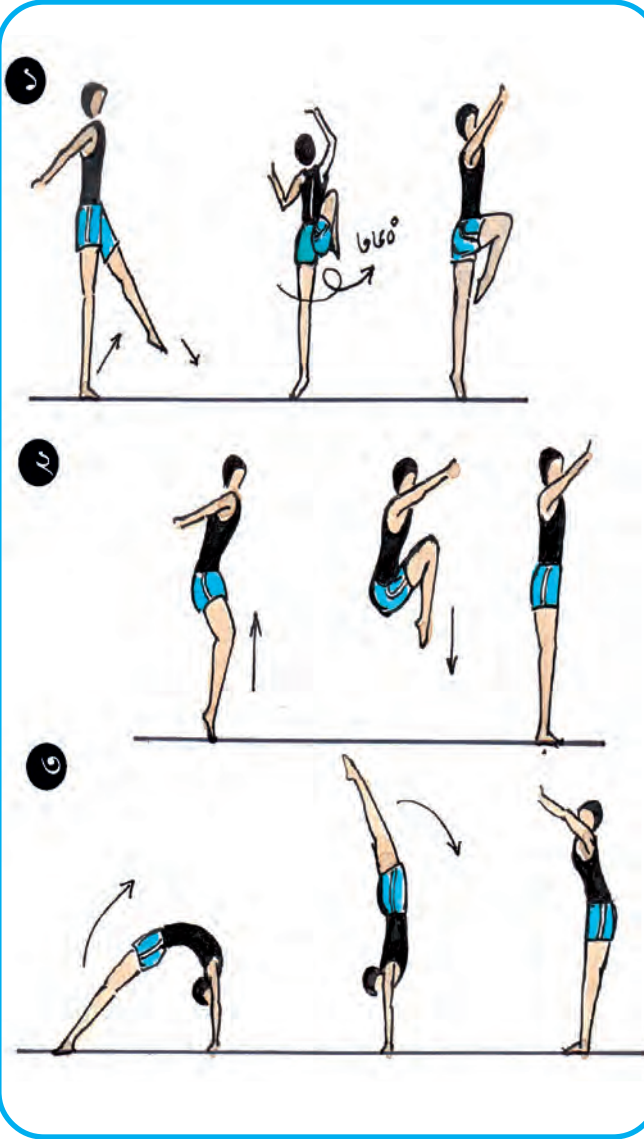


শেয়াল মশাই আদর করে বলল সারস ভাই  
কালকে আমার বাড়ি খাবে তোমার আসা চাই!  
সারস এলে শেয়াল দিল মাংসেরই ঝোল থালায়  
সারস ঠোঁটে পায় না খেতে ভোগে ক্ষিদের জ্বালায়!  
ঢেকুর তুলে বললে শেয়াল নিজের খাওয়া শেষে  
সারস ভায়া কেমন খেলে আমার বাড়ি এসে?  
হাসি মুখে বলল সারস খেলাম দারুণ খাসা  
আমার বাড়ি আপনি খাবেন এটাও আমার আশা!  
শেয়াল বলে ভালো কথা গিয়ে তোমার বাড়ি  
টাটকা মাছের অনেক মেনু খাবো কাঁড়ি কাঁড়ি!  
শেয়াল খেতে এলে সারস খাতির করে ডেকে  
কুঁজোর থেকে সারস ঠোঁটে খেল নিজের সুখে  
শেয়াল মশাই দেখল চেয়ে অনাহারে দুখে!  
নিজের চালে জব্দ হয়ে শেয়াল ভীষণ রেগে  
সারস ভায়ার বাড়ি থেকে নিজেই গেল ভোগে!



নীতিকথা : অপরকে ঠকালে নিজেকেও ঠকতে হয়।





### ১) এক-পায়ে একপাক (৩৬০°) ঘোরা (One leg full turn)

- ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটো পিছন দিকে টান করে ছড়িয়ে দিতে হবে।
- খ) বাঁ পায়ের পাতা সামনের দিকে মাটিতে রাখতে হবে।
- গ) এরপর বাঁ পায়ের পাতার ওপর ভর দিয়ে ডান পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে এবং দু-হাত সামনে দিয়ে বাঁ পাশে কোমরের মোচড়ে একপাক ঘুরতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে ঘোরার পরও যেন ডান পা ভাঁজ অবস্থায় থাকে এবং শরীরটা যেন বাঁ পায়ের ওপর দাঁড়িয়ে থাকে।

### ২) গুটিয়ে লাফিয়ে ওঠা (Tuck Jump)

- ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটো পিছনে টান করে ছড়িয়ে রাখতে হবে।
- খ) এরপর হাত দুটো সামনে থেকে উপর দিয়ে দোলা দিয়ে দু-পা মাটিতে ধাক্কা মেরে হাঁটু ভাঁজ করে উপর দিকে লাফিয়ে উঠতে হবে।
- গ) সঙ্গে সঙ্গে নিতম্ব নীচের দিকে না নামিয়ে হাঁটুর ভাঁজ খুলে দিয়ে মাটিতে দাঁড়াতে হবে।

### ৩) ব্রিজ করে পিছনে ওলটানো (Both leg backward Walk over)

- ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পায়ের ভরে ধীরে ধীরে পিছনের মাটিতে হাত রেখে ব্রিজ করতে হবে।
- খ) এরপর ব্রিজটিকে হাতের এবং পায়ের ভরে সামনে - পিছনে দোলা দিতে হবে।
- গ) ওই অবস্থা থেকে শরীরটা হাতের ভরের ওপর এনে পা দুটোকে মাটিতে ধাক্কা মেরে কোমর থেকে উপরে তুলতে হবে।
- ঘ) হ্যান্ড স্ট্যান্ড অবস্থানে এলে কোমর থেকে শরীর ভাঁজ করে এক-পা অথবা দু-পায়ের উপর দাঁড়াতে হবে।

### ৪) গোরুর গাড়ির চাকা (Cartwheel)

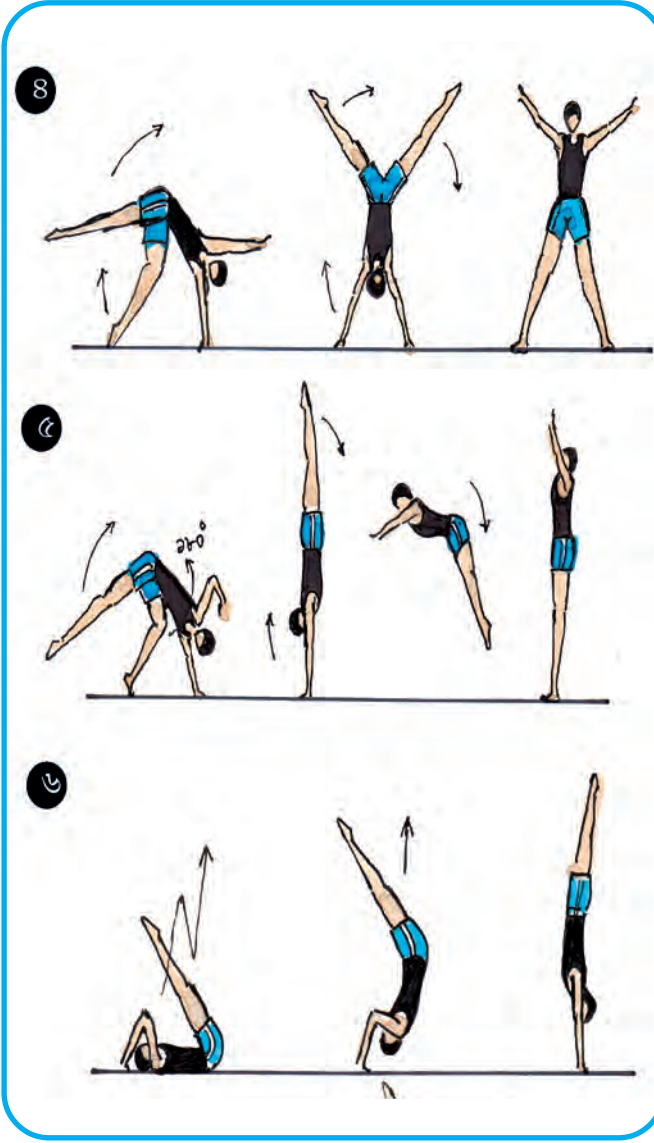
- হাত দুটো মাথার উপর তুলে রেখে বাঁ পা সামনের দিকে তুলতে হবে।
- এরপর বাঁ পা সামনে মাটিতে রেখে কোমর থেকে শরীর ভাঁজ করে বাঁ হাত বাঁ পায়ের সামনে মাটিতে রাখতে হবে।
- এরপর ডান পা উপর দিকে দোলা দিয়ে এবং বাঁ পায়ে মাটিতে ধাক্কা দিয়ে ডান হাত বাঁ হাতের সামনে সমান্তরালভাবে মাটিতে রাখতে হবে। পা দুটো ফাঁকা অবস্থায় উপর দিকে থাকবে।
- ওই অবস্থান থেকে ডান পা ডান হাতের সামনে পাশ দিয়ে সমান্তরালভাবে রেখে প্রথমে বাঁ হাত এবং ডান হাতকে মাটিতে ধাক্কা দিয়ে ওপর দিকে তুলতে হবে।
- এখন বাঁ পা, ডান পায়ের সামনে সমান্তরালভাবে রেখে দাঁড়াতে হবে।

### ৫) রাউন্ড অফ (Round off)

- হাত দুটো উপরে সোজা রেখে সামনে বাঁ পা তুলে দাঁড়াতে হবে।
- এরপর বাঁ হাত দিয়ে হ্যান্ড স্ট্যান্ডের মতো তুলে ডান হাতকে বাঁ হাতের বাঁ দিকে  $180^\circ$  ঘুরিয়ে রাখতে হবে।
- ওই অবস্থানে এলেই দু-হাত দিয়ে মাটিতে ধাক্কা মেরে শরীর উপর দিকে তুলতে হবে, আর সঙ্গে সঙ্গে শরীরকে কোমর থেকে ভাঁজ করে পা দুটো মাটিতে এনে দাঁড়াতে হবে।

### ৬) ঝাঁকুনি দিয়ে হাতের উপর দাঁড়ানো (Bounce to Handstand)

- প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে পড়তে হবে।
- হাতের তালু দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে কানের দু-পাশে মাটিতে রাখতে হবে। আঙুলগুলো যেন কাঁধের দিকে থাকে।
- এরপর পা দুটো জোড়া রেখে কোমর থেকে ভাঁজ করে মাথার দিকে আনতে হবে।
- এই অবস্থায় কোমর থেকে পা দুটো ওপর-নীচে ওঠানো-নামানো (স্প্রিং) করতে হবে।
- ওঠা-নামা করার সময় পায়ের ধাক্কা একটু জোরে দিলেই শরীরটা কাঁধের উপর চলে আসবে আর সেইসময় হাতের তালু দিয়ে মাটিতে সজোরে চাপ দিয়ে শরীর উপর দিকে তুলে ধরতে হবে।



## জিমনাস্টিকস

### চতুর্থ শ্রেণি

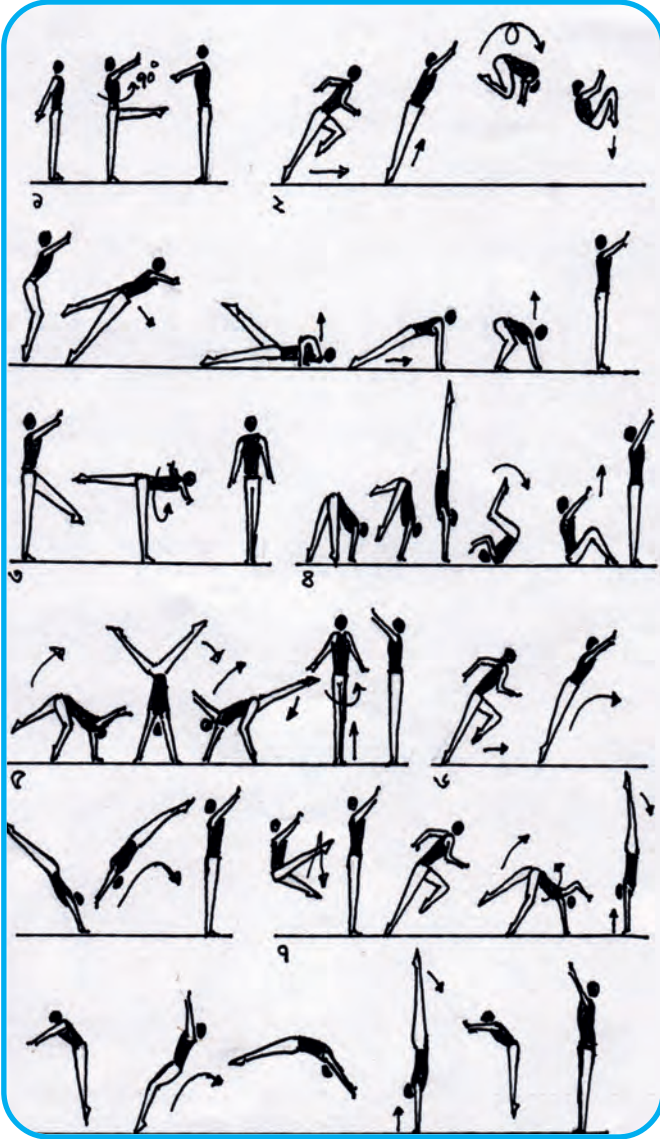
### কার্ড - ২৬

#### বালকদের ঐচ্ছিক জিমনাস্টিকসের নমুনা

\* প্রাথমিক বিদ্যালয়সমূহের ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় জিমনাস্টিকসের বাধ্যতামূলক ব্যায়ামের প্রতিযোগিতা হয়। একইসঙ্গে বাধ্যতামূলক ব্যায়াম প্রদর্শনের পরেই ঐচ্ছিক ব্যায়ামের প্রতিযোগিতাতেও খেলোয়াড়দের অংশগ্রহণ করতে হয়।

\* ঐচ্ছিক ব্যায়াম নিয়ম অনুযায়ী ন্যূনতম সাতটি ব্যায়াম সমন্বয় রচনার মাধ্যমে প্রদর্শন করতে হয়।

\* সকলের সুবিধার্থে একটি নমুনা তুলে ধরা হলো।



(১) একটি কোণের পাশে সাবধান অবস্থানে দাঁড়িয়ে কোণের দিকে এক-পা সামনে ছুঁড়ে লাফিয়ে ১/৪ ঘুরে বিপরীত কোণের দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে।

(২) ওই অবস্থান থেকে দৌড়ে গিয়ে গুটিয়ে সামনের দিকে শূন্যে এক পাক ঘুরে দাঁড়াতে হবে। এরপর শরীর সোজা রেখে পিছনে এক-পা তুলে হাতের ভরে মাটিতে ঝুঁকে পড়তে হবে। তারপর ওপরের পা মাটি ছুঁয়ে ধাক্কা দিয়ে হাতের কাছে পা দুটো এনে দাঁড়াতে হবে।

(৩) ওই অবস্থান থেকে এক-পায়ে পাশের দিকে ভারসাম্য অবস্থায় রাখতে হবে। এরপর শরীর বাঁদিকে ঘুরিয়ে সামনের দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে।

(৪) ওই অবস্থান থেকে পা ফাঁকা করে হাতের চাপে ধীরে ধীরে পা উপরে তুলে হাতের উপর দাঁড়িয়ে সামনের দিকে মাটিতে গড়িয়ে শরীর গুটিয়ে পায়ের উপর দাঁড়াতে হবে।

(৫) ওই অবস্থান থেকে সামনের দিকে চাকা করতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে দু-পায়ে লাফিয়ে ১/৪ ঘুরে বিপরীত কোণের দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে।

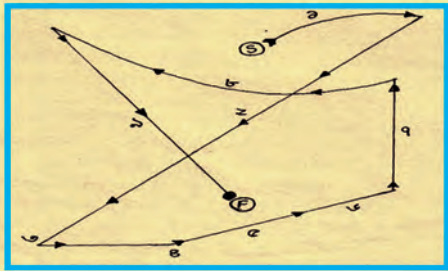
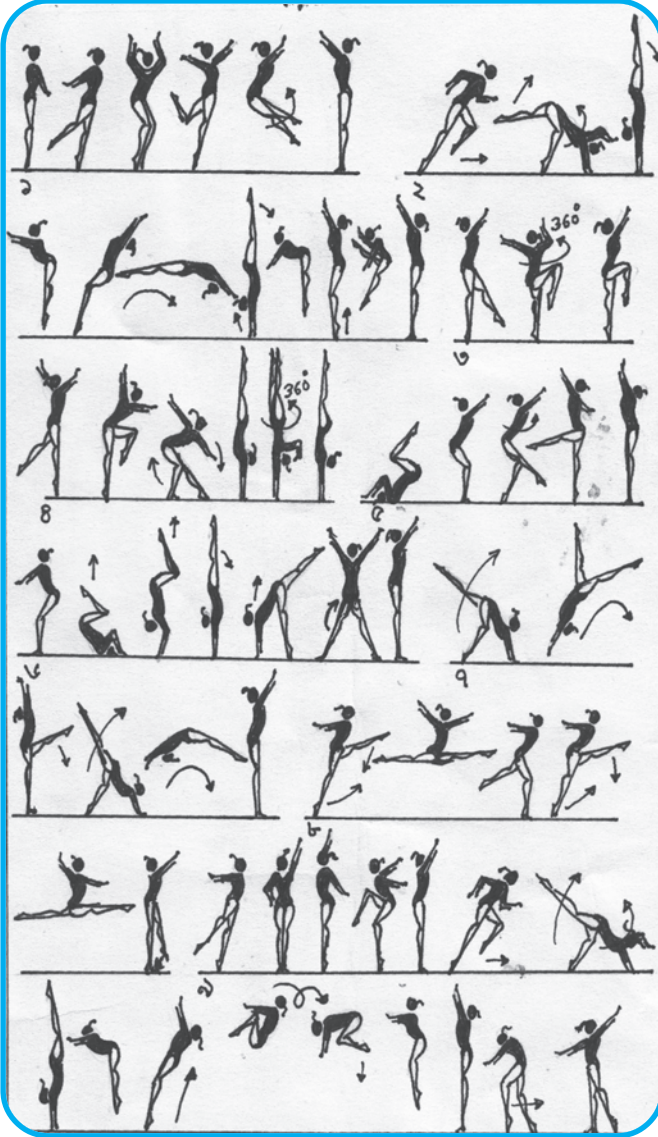
(৬) এবার দৌড়ে গিয়ে দু-পায়ে জাম্প করে ফ্লাইং হ্যান্ড স্প্রিং করতে হবে।

(৭) দাঁড়বার পর কাঁচির মতো জাম্প করে সামনে এগিয়ে পিছন দিকে ঘুরতে হবে। তারপর সামনের কোণের দিকে দৌড়ে গিয়ে রাউন্ড অফ করে ব্যাক হ্যান্ড স্প্রিং করে দাঁড়াতে হবে।

## জিমনাস্টিকস

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ২৭



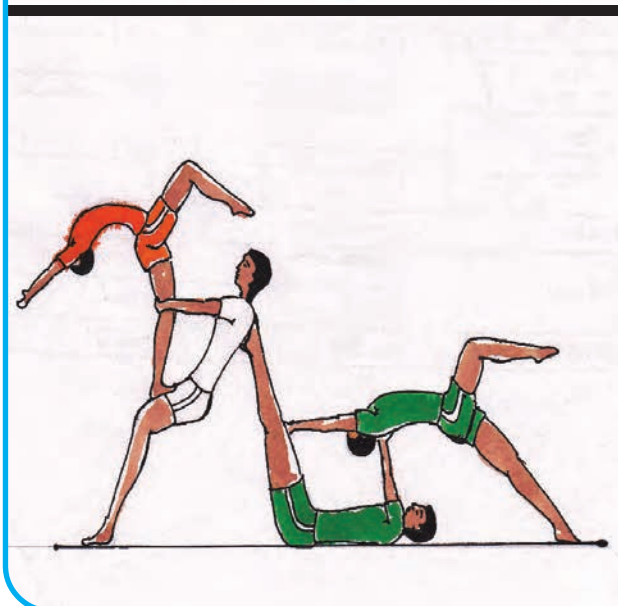
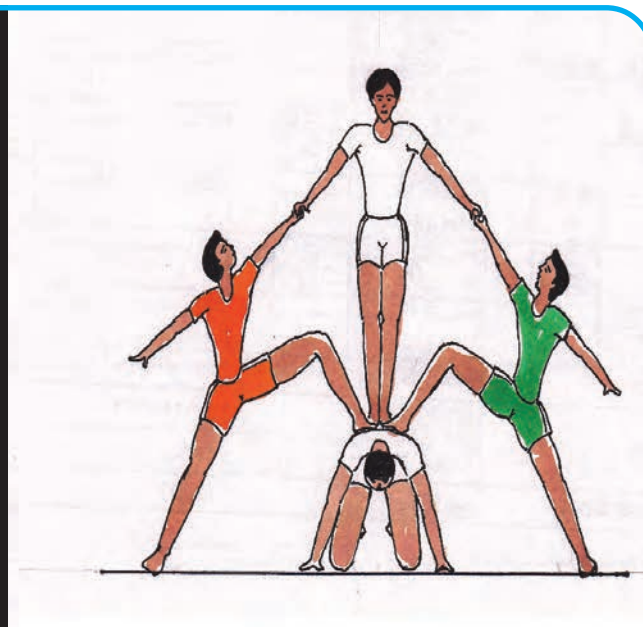
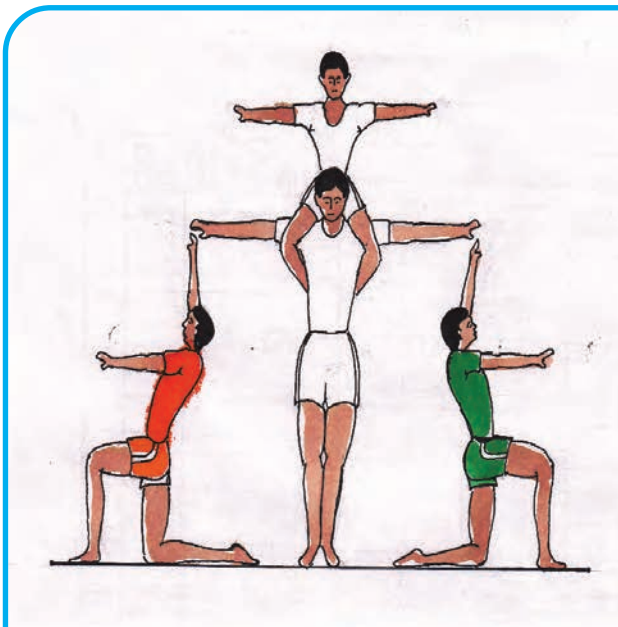
### বালিকাদের ঐচ্ছিক জিমনাস্টিকসের নমুনা

- (১) বিশেষ নৃত্যের ভঙ্গিমায় দাঁড়াতে হবে। ব্যালে নৃত্যের ভঙ্গিমায় একটি কোণে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে।
- (২) বিপরীত কোণের দিকে দৌড়ে গিয়ে রাউন্ড অফ থেকে ব্যাক হ্যান্ড স্প্রিং করে পাশে পা ফাঁক করে লাফাতে হবে।
- (৩) ওই অবস্থানে এক-পায়ের উপর একপাক ঘুরতে হবে।
- (৪) এরপর ডান দিকে ব্যালে নৃত্যের ভঙ্গিমায় কিছুদূর এগিয়ে গিয়ে হাতের উপর দাঁড়িয়ে একপাক ঘুরতে হবে।
- (৫) ওই অবস্থান থেকে সামনে গড়িয়ে গিয়ে নৃত্যের ভঙ্গিমায় শরীরকে সচল রেখে পিছনে ফিরতে হবে।
- (৬) এরপর পিছন দিকে গড়িয়ে হাতের উপর দাঁড়াতে হবে। তারপর মাটিতে পা নামিয়ে বিশেষ নৃত্যের সাহায্যে ডান দিকে ঘুরতে হবে।
- (৭) ওই অবস্থান থেকে পাশের কোণের দিকে প্রথমে এক-পায়ে, পরে দু-পায়ে হ্যান্ড স্প্রিং করতে হবে।
- (৮) এরপর বাঁ দিকে ঘুরে ডান দিকের কোণে অর্ধচন্দ্রাকারে পরপর দুটি লিপ জাম্প করতে হবে।
- (৯) ওখান থেকে নৃত্যের ভঙ্গিমায় সচল থেকে বিপরীত কোণের দিকে দৌড়ে গিয়ে রাউন্ড অফ থেকে পিছনে গুটিয়ে শূন্যে একপাক ঘুরে দাঁড়াতে হবে। এরপর বিশেষ ভঙ্গিমায় দাঁড়িয়ে সমন্বয় সমাপ্ত করতে হবে।

# পিরামিড

চতুর্থ শ্রেণি

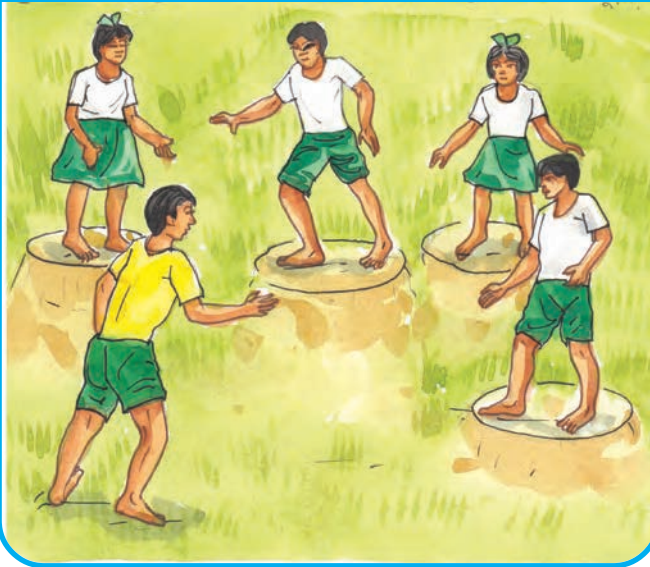
কার্ড - ২৮



## বিনোদনমূলক খেলা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ২৯



### সোনা ব্যাং আর পতঙের লড়াই

**পদ্ধতি :** সাত মিটার ব্যাসের একটি বৃত্ত আঁকতে হবে। এরপর সমস্ত শিক্ষার্থীদের সমান দুটি দলে ভাগ করতে হবে। বৃত্তের বাইরে একটি দল থাকবে, তারা হবে সোনা ব্যাঙের দল আর বৃত্তের মধ্যে একটি দল থাকবে, তারা হলো পতঙের দল। বৃত্তের বাইরের সোনা ব্যাঙের একজন ব্যাঙের মতো চার হাত পা দিয়ে লাফিয়ে লাফিয়ে বৃত্তের ভিতরে পতঙদের হাত দিয়ে ছোঁয়ার চেষ্টা করবে, আর বৃত্তের মধ্যে পতঙরা কোমরে হাত দিয়ে বসে লাফিয়ে লাফিয়ে নিজেদের বাঁচাবার চেষ্টা করবে। একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সোনা ব্যাঙেরা যত পতঙকে স্পর্শ করতে পারবে তারা মোড় হবে এবং বৃত্তের বাইরে যাবে। এইভাবে দুটি দল নির্দিষ্ট সময় অন্তর নিজেদের মধ্যে অবস্থান বদল করে খেলবে। যে দল যত বেশি মোড় করতে পারবে তারা জয়ী হবে।

### কুমির কুমির

**উদ্দেশ্য:** ক্ষিপ্ততা, প্রতিক্রিয়া সময়, অনুমান ও সমন্বয়নির্ভর সার্বিক শারীরিক দক্ষতার প্রয়োগ।

**পদ্ধতি :** শিক্ষার্থীদের একজন কুমিরের ভূমিকায় এবং অন্য সকলে নদীতে স্নান করতে জলে নামবে। খেলার স্থানটিকে দুটি ভাগে বিভক্ত করা হয়। অপেক্ষাকৃত উঁচু জায়গাটিকে ডাঙা এবং অপেক্ষাকৃত নীচু জায়গাটিকে জল বলে চিহ্নিত করা হয়। কুমির জলে দাঁড়িয়ে থাকবে, আর বাকি খেলোয়াড়েরা যখন ডাঙায় দাঁড়িয়ে থাকে তখন কুমির তাদের ছুঁতে পারবে না। কিন্তু জলে নামলে কুমির যাকে ছুঁয়ে দিতে পারবে সে মোড় হবে। খেলোয়াড়েরা ডাঙা থেকে জলে নেমে এসে সমন্বরে বলবে- ‘কুমির তোমার জলে নেমেছি’, এই জলে থাকা অবস্থায় কাউকে ছুঁয়ে দিতে পারলে সে কুমির হয় এবং তাদের মধ্যে অবস্থান বদল হয়।

### বজ্রপাত

#### বজ্রপাত কী?

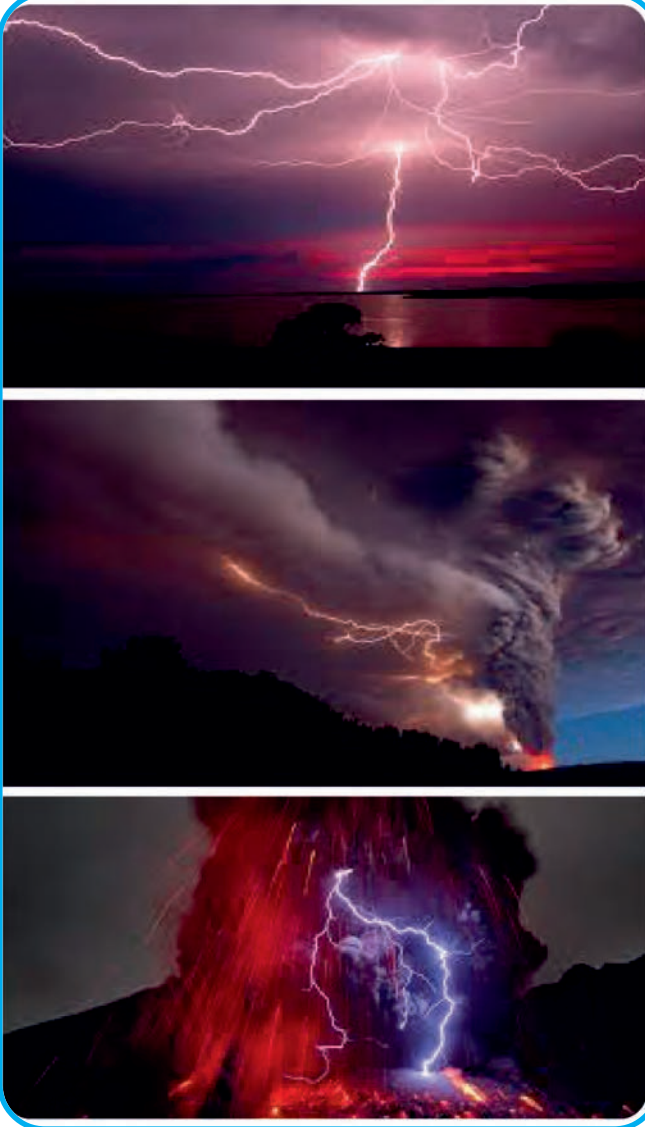
মেঘে মেঘে ঘর্ষণের ফলে যে বিকট শব্দ ও বিদ্যুৎ চমকায় যা বৈদ্যুতিক শক্তি, আলোক শক্তি, তাপশক্তি, শব্দশক্তিতে রূপান্তরিত হয়, তাকে বজ্র বলে। এই বজ্র যখন ভূপৃষ্ঠের দিকে ধাবিত হয়, তখন তাকে বজ্রপাত বলে।

#### কী করতে হবে?

- ১) আকাশে বজ্রগর্ভ মেঘ দেখলে নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিতে হবে।
- ২) বাজ পড়ার সময় খেলার মাঠে বা খোলা মাঠে থাকা নিরাপদ নয়।
- ৩) বাজ পড়ার সময় উঁচু বাড়ির ছাদে, উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন বিদ্যুৎ পরিবাহী স্তম্ভ, পাহাড়ের চূড়া এসব স্থান থেকে নিরাপদ দূরত্বে আশ্রয় নিতে হবে।
- ৪) বজ্রপাত নিরোধক ব্যবস্থা আছে এমন বাড়ির ভিতরে আশ্রয় নিতে হবে।
- ৫) বজ্রপাতের সময় নৌকার মধ্যে থাকা নিরাপদ নয়।
- ৬) বজ্রপাতের সম্ভাবনা দেখা দিলে বাড়ি, স্কুলের বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের সুইচ অফ করে, প্লাগ খুলে রাখতে হবে।
- ৭) বজ্রপাত শুরু হলে ঘরের জানালা-দরজা বন্ধ করে ভিতরের দিকে কোনো ঘরে আশ্রয় নিতে হবে।
- ৮) স্কুল বা বাড়িতে বজ্রপাত নিরোধক পরিবাহীর (Earthing) ব্যবস্থা করতে হবে।

#### কী করবে না:

- ১) কোনো ধাতব বস্তুতে হাত দেবে না।
- ২) যতক্ষণ বজ্রপাতের শব্দ শোনা যাবে, ততক্ষণ নিরাপদ আশ্রয় ছেড়ে বাইরে বেরোবে না।
- ৩) খোলা আকাশের নীচে বা মাঠে থাকলে গুঁড়ি মেরে পড়ে থাকতে হবে, কিন্তু চিত হয়ে বা উপুড় হয়ে শুয়ে থাকবে না।
- ৪) বজ্রপাতের সময় বৈদ্যুতিক সরঞ্জামগুলোতে ও সুইচবোর্ডে হাত দেবে না।
- ৫) বজ্রপাতের সময় মোবাইল, ল্যান্ডফোন ব্যবহার করবে না।



### ভূমিকম্প

ভূ-অভ্যন্তরে সৃষ্টি হওয়া কম্পন যখন ভূত্বককে আলোড়িত করে তখন তাকে ভূমিকম্প বলে। অর্থাৎ ভূমিকম্পের ফলে ভূত্বক হঠাৎ কেঁপে ওঠে।

#### ভূমিকম্প কেন হয় :

পৃথিবীর শিলামণ্ডল বিভিন্ন প্লেটের (টেকটোনিক গাত্রের) সমন্বয়ে গঠিত। এই পাতগুলোর স্থানচ্যুতির ফলে ভূপৃষ্ঠে প্রচণ্ড কম্পনের সৃষ্টি হয়, যা তেউয়ের মতো পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়ে। জলে ঢিল ফেললে যেমন তরঙ্গ ওঠে ঠিক তেমনি।

#### কী করতে হবে :

- ১) ভূমিকম্পের আভাস পাওয়ামাত্রই ঘর থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।
- ২) ঘর বা স্কুলের ঘর থেকে বেরোনোর সময় না পেলে মাথা ঢেকে মজবুত টেবিল, খাট, ডেস্কের নীচে আশ্রয় নিতে হবে।
- ৩) খোলা মাঠে ফাঁকা জায়গায় গিয়ে দাঁড়াতে হবে।
- ৪) হাঁটু গেড়ে বসে থাকতে হবে।
- ৫) বিছানায় থাকলে বালিশ, কম্বল দিয়ে নিজেকে ঢেকে নিতে হবে।
- ৬) বাড়ির দেয়াল, বইয়ের তাক, কাচের দরজা-জানালা, চলন্ত গাড়ি, আলমারি থেকে দূরে থাকতে হবে।

#### কী করবে না:

- ১) ভূমিকম্প চলাকালীন সিঁড়ি বা বুলবারান্দায় থাকবে না।
- ২) বহুতল বাড়ির কাছাকাছি থাকবে না।

ছাত্রছাত্রীরা শিক্ষকের সহায়তায় ভূমিকম্প বিষয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে ও মক ড্রিল করবে দুর্যোগ থেকে বাঁচতে শেখার শিক্ষার। ছাত্রছাত্রীরা দুর্যোগ বিষয়ে ছবি আঁকবে ও মক ড্রিল করবে শিক্ষকের সহায়তায়।



## বিপর্যয় মোকাবিলা

### চতুর্থ শ্রেণি

### কার্ড - ৩২

#### বন্যা

বন্যা: বন্যা হলো অস্থায়ীভাবে জলমগ্ন অবস্থা, যা জলাধারের জলবৃদ্ধি, অত্যধিক বৃষ্টি, উপকূলের জলোচ্ছ্বাস, সুনামি, বরফ গলার ফলে বা জলাধার ফেটে যাওয়ায় নদীর কূল ছাপিয়ে একটি বৃহৎ এলাকা প্লাবিত হওয়া।

#### কী করা উচিত?

- ১) শিশু, প্রতিবন্দী, বৃদ্ধ ও মহিলাদের প্রথমে সুরক্ষিত উঁচু জায়গায় আশ্রয় নিতে হবে।
- ২) ব্যাটারিচালিত রেডিও ব্যবহার করতে হবে।
- ৩) দুর্যোগবর্তা শুনলে শুনলে খাবার, শিশুর খাদ্য, জল, জ্বালানির নিরাপদ জায়গা করতে হবে। ওষুধ, টর্চ, দেশলাই, হারিকেন, মূল্যবান কাগজ প্লাস্টিকে মুড়ে নিরাপদ স্থানে রাখতে হবে।
- ৪) মাইক দিয়ে খবরাখবর জানাতে হবে সকলকে।
- ৫) পানীয় জলের নলকূপে অতিরিক্ত পাইপ সংযোগ করতে হবে, যাতে কল বন্যার জলে না ডুবে যায়।
- ৬) মাঝি, ডাক্তার, সমাজসেবী, স্বচ্ছাসেবকদের সহায়তায় দুর্যোগ মোকাবিলা, উদ্ধারকারী দল ও প্রশাসনের সঙ্গে সাহায্য করতে হবে।
- ৭) নিরাপদ পানীয় জল আমদানি করতে হবে।
- ৮) ত্রাণশিবির খোলা ও তার সামগ্রিক প্রয়োজন সুনিশ্চিত করতে হবে প্রশাসনকে।  
ছাত্রছাত্রীরা দুর্যোগ বিষয়ে ছবি আঁকবে ও মক ড্রিল করবে শিক্ষকের সহায়তায়।

#### কী করবে না:

- ১) গুজবে কান দেবে না ও গুজব ছড়াবে না।
- ২) কুয়ো ও পুকুরের জল না ফুটিয়ে খাবে না।
- ৩) বাসি খাবার খাবে না।
- ৪) বন্যায় ডোবা শাকসবজি, মাছ খাবে না।
- ৫) যত্রতত্র পায়খানা করবে না।
- ৬) দূষিত জলে স্নান করবে না।



## দেশীয় খেলা

## চতুর্থ শ্রেণি

## কার্ড - ৩৩

### কবাডি

#### দেশীয় খেলা

#### খেলার নিয়মাবলি :

- মাঠের মাপ— দৈর্ঘ্য ১১ মিটার ও প্রস্থ ৬ মিটার।
- সাতজন খেলোয়াড় খেলায় অংশগ্রহণ করে।
- বিপক্ষদলের প্রতি একজন খেলোয়াড়কে আউট করবার জন্য ১ পয়েন্ট পাওয়া যায়।
- যে দল লোনা পায় সেই দল অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পায়।
- আক্রমণকারী যখন সম্পূর্ণভাবে বোনাস লাইন অতিক্রম করে তখন তার দল একটি বোনাস পয়েন্ট পায়।
- খেলার শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করে সেই দল বিজয়ী বলে ঘোষিত হয়।
- বিপক্ষদলের ঘর স্পর্শ করবার আগেই আক্রমণকারীকে অবশ্যই কবাডি কবাডি ধ্বনি উচ্চারণ করে দম শুরু করতে হয়।

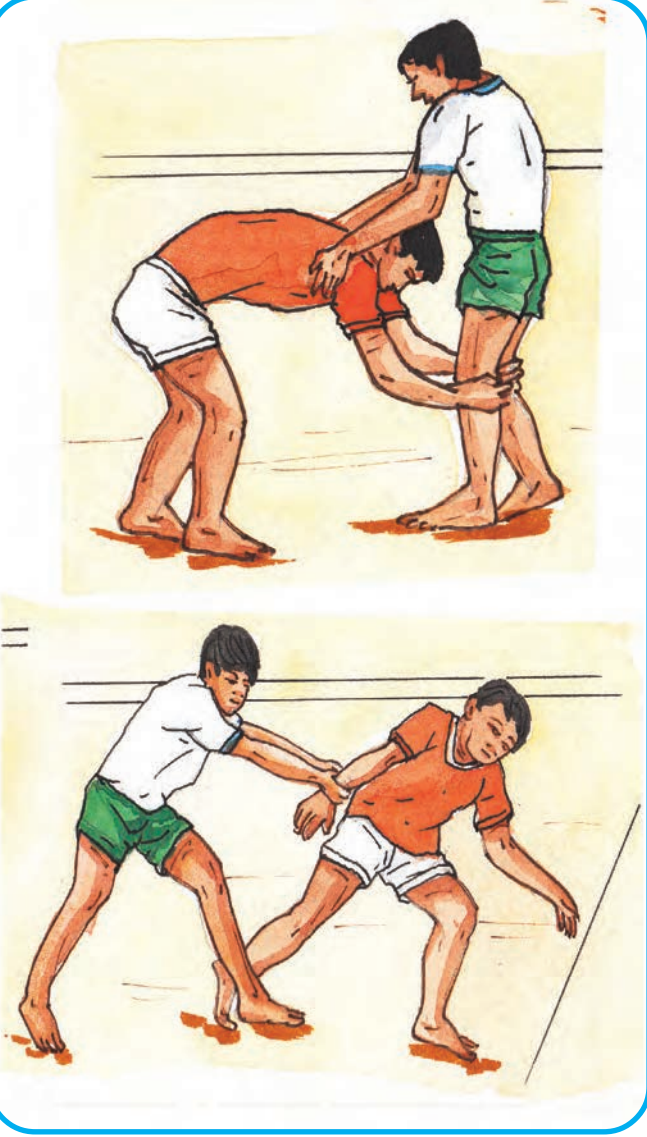
#### আক্রমণাত্মক কলাকৌশল

ক) হাত দিয়ে (আউট) করা : বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে হাত দিয়ে ছোঁয়ার সময় মনে রাখতে হবে যে, যে পা সামনে থাকবে সেই হাত আগে বাড়িয়ে মোড় করতে হবে। দু-পায়ের হাঁটু সামান্য সামনের দিকে ভেঙে দেহ সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে বিদ্যুৎগতিতে হাত ঘুরিয়ে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়ের শরীরের উপরের অংশ স্পর্শ করতে হবে।

খ) পা দিয়ে মারা : বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়দের আউট করবার ক্ষেত্রে পা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। দু-পাশে বিভিন্নভাবে ব্যবহার করে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে আউট করা যেতে পারে।

গ) পা ছুড়ে মারা : যখন আক্রমণকারীর পিছনে প্রতিরক্ষাকারী দলের খেলোয়াড়েরা থাকে তখন ঘোড়ার মতো পিছনে তড়িৎগতিতে পা ছুড়ে দিয়ে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে বিস্মিত করে দিয়ে এইভাবে মোড় করা হয়।

রক্ষণাত্মক কলাকৌশল



ক) **পায়ের গোছ ধরা :** আক্রমণকারী যখন রক্ষণকারীকে পা দিয়ে মারার চেষ্টা করে তখন রক্ষণকারী চোখের নিম্নে দু-হাতে আক্রমণকারীর পায়ের গোছ ধরে ফেলে পা উপর দিকে তুলে দেয়। এর ফলে আক্রমণকারী ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে মাটিতে পড়ে যায়।

খ) **কবজি ধরা :** যখন আক্রমণকারী রক্ষণকারীদের হাত দিয়ে ছোঁয়ার চেষ্টা করে তখনই আক্রমণকারীর অসতর্কতার সুযোগ নিয়ে রক্ষণকারী আক্রমণকারীর হাতের কবজি ছোঁ মেরে শক্ত করে ধরে নিজের দিকে টেনে নেবে। এই কৌশল তখন প্রয়োগ করা হয় যখন আক্রমণকারী বিপক্ষ দলের কোর্টের যথেষ্ট ভিতরে ঢুকে থাকে।

গ) **কোমর ধরা :** আক্রমণকারী যখন প্রতিপক্ষের দিকে পিছন ঘুরে পা দিয়ে আউট করবার চেষ্টা করে, তখন রক্ষণকারী খেলোয়াড়ে রা দু-হাতে আক্রমণকারীর কোমর জড়িয়ে ধরে মাটিতে বসে পড়ে আক্রমণকারীকে আউট করবার জন্য। আবার কোমর ধরে সবাই মিলে উঁচু করে শূন্যে তুলে ফেলাও হয়।

ঘ) **শিকল পদ্ধতিতে খেলা :** যখন একটি দলে সাতজন খেলোয়াড় থাকে তখন সাধারণত একক শিকলে বা জোড়া শিকলে খেলা যেতে পারে। সাতজনের ক্ষেত্রে ২ - ৩ - ২ পদ্ধতিতে শিকলে খেলা সবথেকে কার্যকরী ও বিজ্ঞানভিত্তিক।

## যোগাসন

### চতুর্থ শ্রেণি

### কার্ড - ৩৫

#### তালাসন

এই আসনে আমাদের শরীর তালগাছের মতো আকৃতি ধারণ করে বলে এই আসনকে তালাসন বলা হয়।

#### অভ্যাসের পদ্ধতি

**প্রারম্ভিক অবস্থা :** শরীরের পাশে হাত রেখে পা জোড়া অবস্থায় সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। চোখের দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে।

(১) হাত দুটোকে সোজা অবস্থায় কাঁধের সমান উচ্চতায় তুলতে হবে। দুটি হাতের চেটো মুখোমুখি থাকবে।

(২) হাত দুটোকে সোজা অবস্থায় ধরে রাখার পর আসনটি ছাড়ার সময় প্রথমে গোড়ালি মাটিতে রাখতে হবে। পরে হাত দুটোকে শরীরের পাশে নিয়ে আসতে হবে।

**সময়কাল :** মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত অভ্যাস করার পরে ক্রমশ ধীরে ধীরে তিরিশ পর্যন্ত গোনা বাড়াতে হবে। এইভাবে দু-তিনবার অভ্যাস করা যেতে পারে।

**নিষেধ :** যাদের গোড়ালিতে ব্যথা বা পায়ের পাতাতে ব্যথা আছে তাদের এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

**উপকারিতা :** (১) এই আসন উচ্চতা বাড়াতে সাহায্য করে। (২) পায়ের পেশিকে সবল করে তোলে। (৩) মেরুদণ্ডের ব্যথা দূর করে।



## যোগাসন

### চতুর্থ শ্রেণি

### কার্ড - ৩৬

#### অর্ধকুমারিন

##### অভ্যাসের পদ্ধতি

প্রারম্ভিক অবস্থা : দুটো পা সামনের দিকে মেলে বসতে হবে।

- (১) হাঁটু গেড়ে পায়ের পাতার উপর দুটো গোড়ালির মাঝে বজ্রাসনে বসতে হবে।
- (২) এরপর হাত দুটোকে সোজা করে উপরে তুলে নমস্কারের ভঙ্গিতে জোড়া করতে হবে।
- (৩) দুটো হাত দু-পাশের কানের সঙ্গে লেগে থাকবে।
- (৪) এরপর কোমরের কাছ থেকে ভেঙে সামনে ঝুঁকে প্রণাম করতে হবে।
- (৫) কপাল মাটিতে ঠেকে থাকবে।
- (৬) পেট ও বুক উরুর সঙ্গে লেগে থাকবে।
- (৭) এই অবস্থায় লক্ষ রাখতে হবে নিতম্ব যেন গোড়ালিতে লেগে থাকে।
- (৮) কিছুক্ষণ স্বাভাবিক অবস্থায় আসনটি ধরে রাখার পর আস্তে আস্তে প্রারম্ভিক অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

**সময়কাল :** এই অবস্থায় মনে মনে দশ পর্যন্ত গুনতে হবে, ধীরে ধীরে তিরিশ পর্যন্ত গোনা বাড়াতে হবে।

**নিষেধ :** যাদের মেরুদণ্ডের ব্যথা, চোখের হাই পাওয়ার তাদের যোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

##### উপকারিতা :

১. পেটের রোগ— কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয়, ক্ষুধামান্দ্য দূর করে।
২. হাঁপানি রোগে যারা ভোগে তাদের পক্ষে এটি একটি উপকারী আসন।
৩. হাঁটু ও মেরুদণ্ডের অস্থিসন্ধির নমনীয়তা বাড়াতে সহায়তা করে।

