

অর্ধশলভাসন

সংস্কৃতে ‘শলভ’ কথার অর্থ হলো পঙ্গপাল। এই আসন অভ্যাসের সময় দেহভঙ্গিমা কিছুটা পঙ্গপালের মতো হয় বলে, এই আসনকে অর্ধশলভাসন বলে।

অভ্যাসের পদ্ধতি

প্রারম্ভিক অবস্থা : খুতনি মাটিতে লাগিয়ে উপুড় হয়ে শুতে হবে। পা জোড়া অবস্থায় সোজা থাকবে। হাত শরীরের পাশে থাকবে। হাতের চেটো উপরের দিকে থাকবে।

(১) প্রথমে ডান পায়ের হাঁটুকে সোজা রেখে যতটা সম্ভব পা-টিকে মাটি ছেড়ে উপরের দিকে তুলতে হবে। পা সর্বোচ্চ উচ্চতায় পৌঁছানোর পর ওই অবস্থাটাকে কিছু সময় ধরে রাখতে হবে। (২) আস্তে আস্তে উপরে তোলা পা মাটিতে রাখতে হবে। (৩) এইভাবে বাঁ পা-টিকে মাটি ছেড়ে উপরে তুলতে হবে এবং অন্তিম অবস্থায় কিছু সময় ধরে রাখতে হবে। (৪) আস্তে আস্তে পূর্ব অবস্থায় পা ফিরিয়ে আনতে হবে।

সময়কাল : আসনের অন্তিম অবস্থায় মনে মনে দশ পর্যন্ত গুনতে হবে। ক্রমশ সময়সীমা বাড়িয়ে তিরিশ পর্যন্ত গুনতে হবে।

নিষেধ : কোমর ও মেরুদণ্ডের ব্যথায় যারা ভুগছে তাদের এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

উপকারিতা : (১) এই আসন অভ্যাসের ফলে কোমরের পেশিগুলোর শক্তি বৃদ্ধি পায়। (২) পায়ের ও পেটের পেশিসমূহকে সবল করে। (৩) পেটের মধ্যস্থিত অঙ্গগুলোকে সুস্থ রাখে।



যোগাসন

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৩৮

পদহস্তাসন

প্রথম পদ্ধতি :

১. দু-পা জোড়া করে দাঁড়াতে হয়।
২. এরপর দু-হাত উপর দিকে তুলে কানের পাশে ঠেকিয়ে রাখতে হয়।
৩. আস্তে আস্তে সামনের দিকে ঝুঁকে দু-হাতের তালু পায়ের আঙুলের সামনে মাটিতে রাখতে হয় এমনভাবে যাতে পায়ের বুড়ো আঙুল ছুঁয়ে থাকে।
৪. কপাল দু-হাঁটুর মাঝখানে ঠেকিয়ে রাখতে হয়।
৫. হাঁটু সোজা রাখতে হয়।

দ্বিতীয় পদ্ধতি :

১. প্রথম পদ্ধতির মতো সামনে ঝুঁকে দু-হাত দিয়ে পায়ের পিছনের গোড়ালির উপরটা ধরতে হয়, এবং পেট, বুক উরুর সঙ্গে লাগাতে হয়।
২. কপাল পায়ে ঠেকাতে হয়।
৩. হাঁটু সোজা রাখতে হয়।

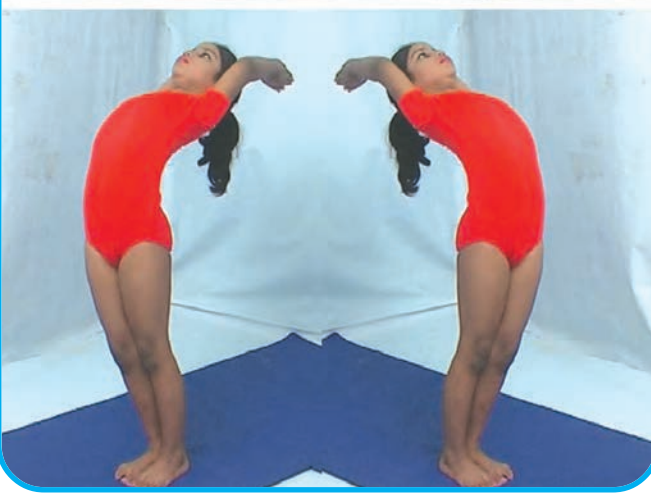
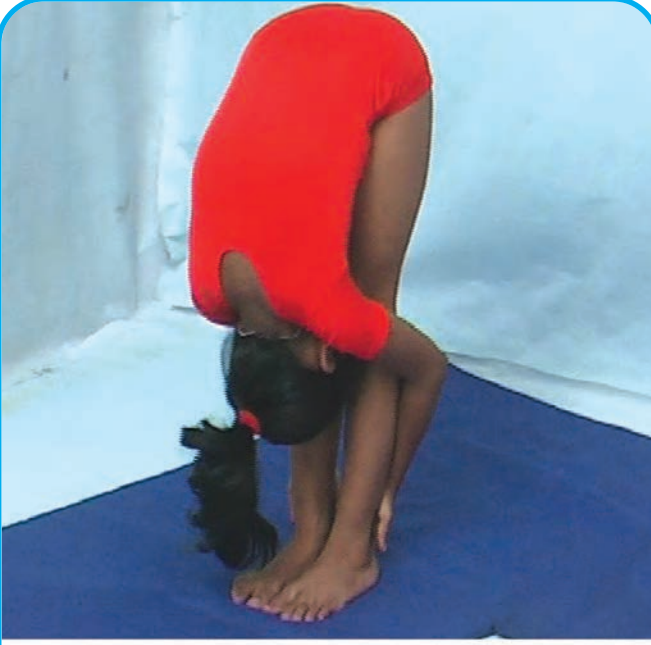
উপকারিতা :

ডায়াবেটিস, ক্ষুধামান্দ্য, পেটের অসুখ, অজীর্ণ, সায়েটিকা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, কোলাইটিস, পেটে মেদ, দৃষ্টিশক্তির ক্ষীণতা, লম্বা হওয়ার প্রয়োজনে ও সাইনুসাইটিস ইত্যাদিতে এই আসনটি ভীষণ উপকারী।

অর্ধচন্দ্রাসন

প্রথম পদ্ধতি :

১. দু-পা জোড়া করে দাঁড়াতে হয়।
২. এরপর দু-হাত মাথার ওপর তুলে এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে অপর হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে ধরতে হয়।



৩. এবার আস্তে আস্তে পিছনে শরীরটাকে যতটা সম্ভব বেঁকাতে হয়।
৪. লম্ব রাখতে হয় দু-পা যেন সোজা থাকে।

উপকারিতা :

এই আসন করার ফলে কাঁধ ও কোমরের বাতের যন্ত্রণার উপশম হয়। পেট ও কোমরের চর্বি কমতে সাহায্য করে। উপকার হয় কোষ্ঠকাঠিন্যের রোগীদের। বৃকের খাঁচার গঠনেও এই আসন ভীষণ উপকারী। কোমরের ব্যথা ও পেশির দুর্বলতা রোধ করতে এই আসনটি ভীষণভাবে সাহায্য করে।

যোগাসন

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৩৯

উৎকটাসন



শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক। যেমন আমরা শ্বাস নেওয়া-ছাড়া করে থাকি তেমনভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে হয়।

প্রথম পদ্ধতি :

১. প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হয়।
২. তারপর দু-হাত কাঁধ বরাবর তুলতে হয় যেন মাটির সঙ্গে সমান্তরাল থাকে।
৩. আস্তে আস্তে চেয়ারে বসার ভঙ্গিতে অর্ধেক বসতে হয়।
৪. মেরুদণ্ড যতটা সম্ভব সোজা রাখতে হয়।
৫. বুক যেন সামনের দিকে বেশি ঝুঁকে না যায়।

উপকারিতা :

হাঁটুর ব্যথা, উরুর পেশির ব্যথা, পায়ের কবজির ব্যথায় এই আসনটি খুব উপকারী। এই আসনটি হাত ও পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে। বাচ্চাদের গ্রোথ পেন, অল্প হাঁটতে গেলে ব্যথায় এই আসনটি বিশেষ উপকারী। এছাড়া বাচ্চাদের পেশি মজবুত রাখতে সাহায্য করে।

মণ্ডুকাসন

শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক। মানুষ যেভাবে প্রতিনিয়ত শ্বাস নেয় এবং শ্বাস ছাড়ে তেমনভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে হয়। কখনও শ্বাসক্রিয়া বন্ধ হবে না।

প্রথম পদ্ধতি :

১. প্রথমেই বজ্রাসনে বসতে হয়।
২. হাঁটু দুটো যতটা সম্ভব ফাঁক করতে হয়।
৩. এবার গোড়ালি ও পায়ের পাতা দুটো ফাঁক করে নিতম্ব দু-পাশে রেখে মাটিতে বসতে হয়।

৪. দু-পায়ের বুড়ো আঙুল পরস্পর পরস্পরকে স্পর্শ করবে।
৫. দুটো হাত দু-হাঁটুর উপর সোজা করে রাখতে হয়।
৬. শিরদাঁড়া সোজা থাকবে।

উপকারিতা :

পায়ের মাংসপেশির ব্যথা, হাঁটুর ব্যথা হতে দেয় না। পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে। গোড়ালির সচলতা বৃদ্ধি করে। পায়ের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। ফলে পায়ের পেশি মজবুত হয়। বজ্রাসনের মতো পেট টানটান থাকে বলে শ্বাসক্রিয়াও ভালো হয়।

সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৪০

প্রথম ব্যায়াম

(সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে)

- ১) লাফিয়ে পা দুটো অল্প ফাঁক করে এবং হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে এনে দাঁড়াতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে এবং দু-হাতের মাঝের আঙুল পরস্পরকে ছুঁয়ে থাকবে।
- ২) ওই অবস্থান থেকে হাঁটু ভাঁজ করে অর্ধেক বসতে হবে।
- ৩) এরপর আস্তে আস্তে ১নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।
- ৪) লাফিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

দ্বিতীয় ব্যায়াম

(সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে)

- ১) লাফিয়ে পা দুটো অল্প ফাঁক করে দু-হাত কোমরে রেখে দাঁড়াতে হবে।
- ২) কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ ডান দিকে ঝুঁকতে হবে।
- ৩) আবার ১নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।
- ৪) এরপর লাফিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে। (এইভাবে ৫,৬,৭,৮ নির্দেশে বাঁদিকে অভ্যাস করতে হবে)

তৃতীয় ব্যায়াম

(সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে)

- ১) ডান পা সামনের দিকে মাটিতে রেখে দু-হাত সামনে কাঁধ পর্যন্ত আনতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।
- ২) দু-হাত সোজা করে মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। হাতের তালু সামনের দিকে রাখতে হবে।
- ৩) ওই অবস্থান থেকে আস্তে আস্তে আবার ১নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।
- ৪) এরপর হাত নামিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে। (এইভাবে ৫,৬,৭,৮ নির্দেশে বিপরীত পায়ে অভ্যাস করতে হবে)

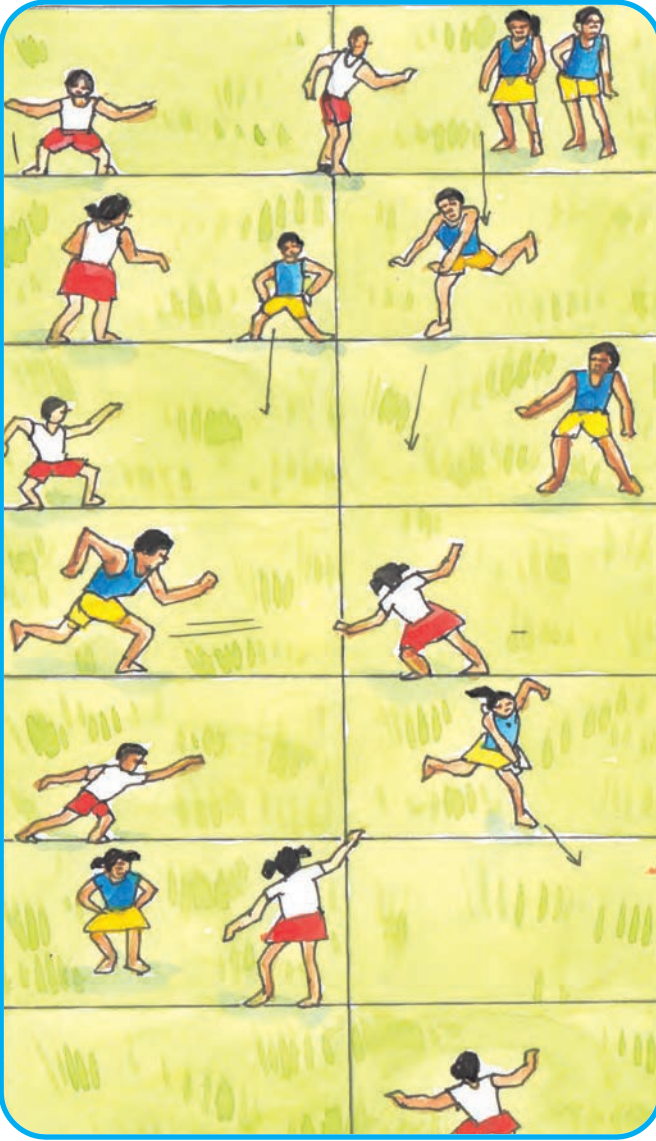


দাঁড়িয়াবান্ধা

উদ্দেশ্য: গতিবৃদ্ধি, প্রতিবর্ত ক্রিয়া, প্রতিক্রিয়ার সময়।

খেলার পদ্ধতি: প্রতি দলে ৮ জন করে খেলোয়াড় থাকবে। একটি আয়তক্ষেত্রকে লম্বালম্বি দুটি ভাগে বিভক্ত করবার পর ওই আয়তক্ষেত্রটিকে আড়াআড়িভাবে সরলরেখা দ্বারা সাতটি ভাগে বিভক্ত করতে হবে। লম্বালম্বিভাবে বিভক্ত সরলরেখায় একজন রক্ষক বা ডিফেন্ডার দাঁড়াবে, আর আড়াআড়িভাবে বিভক্ত সাতটি সরলরেখায় সাতজন রক্ষক দাঁড়াবে। এই খেলায় অন্য দলের সকল খেলোয়াড় একটি ঘরে সমবেত হবে। ওই ঘরে সমবেত সকল দৌড়বাজ খেলোয়াড়েরা দাগে দাঁড়ানো রক্ষণকারী খেলোয়াড়দের ছোঁয়া বাঁচিয়ে এক ঘর থেকে অন্য ঘরে যেতে চেষ্টা করতে হবে এবং রক্ষণকারী পাহারাদারেরা দাগে দাঁড়িয়ে তাদের ছুঁতে চেষ্টা করবে। রক্ষণকারীরা নিজেদের গ্যালারিতে দৌড়াদৌড়ি করতে পারবে, সেইসঙ্গে পরবর্তী গ্যালারিতে দাঁড়ানো রক্ষক পর্যন্ত কেন্দ্রীয় গ্যালারি দিয়েও দৌড়াদৌড়ি করতে পারবে। যে ঘর থেকে খেলা শুরু হবে তার পাশের ঘরটির নাম নুনঘর। দৌড়বাজ খেলোয়াড়দের লক্ষ্য হলো যে ঘর থেকে খেলা শুরু করেছিল সমস্ত ঘর পরিক্রমা করে সেই ঘরে পৌঁছোনো। দৌড়বাজ খেলোয়াড়দের যে-কোনো একজন নুনঘর থেকে নুন নিয়ে সমস্ত ঘর

পরিক্রমণ করে যে ঘর থেকে খেলা শুরু করেছিল যদি সেই ঘরে পৌঁছোতে পারে তাহলে গোটা দলটির জয় হয়। একে ‘গাদি’ খেলাও বলে। আর রক্ষণকারী পাহারাদারেরা যদি বিপক্ষ দলের দৌড়বাজদের একজনকেও ছুঁয়ে দিতে পারে তবে গোটা দলটিই মোড় হয়ে যায়। তখন রক্ষণকারী ও দৌড়বাজরা নিজেদের মধ্যে অবস্থান বদল করবে।



আমাদের পাড়া

উদ্দেশ্য: নাগরিক সচেতনতা বৃদ্ধি করা, শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রার মানোন্নয়নের জন্য কয়েকটি আচরণবিধি চালু করা।

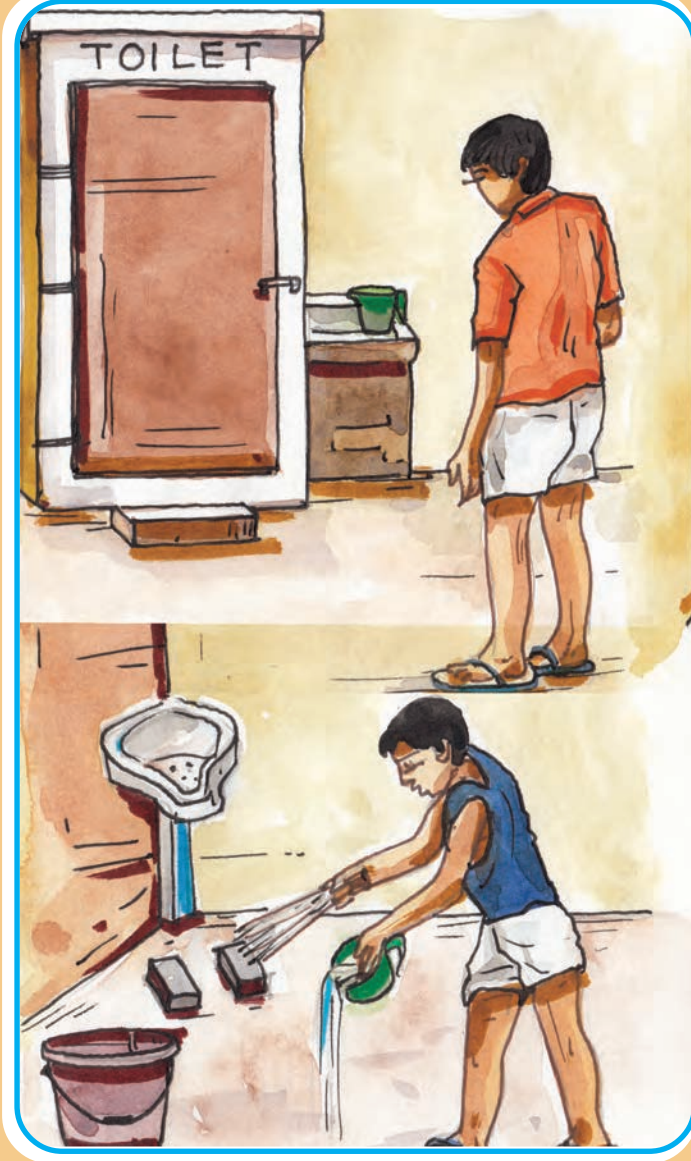
কার্যকলাপ: শিক্ষার্থীরা যেখানে বাস করে তার পরিবেশে যথেষ্ট বৈচিত্র্যপূর্ণ। অনেক পাড়াতেই ভিন্ন ভিন্ন পরিবেশে বসতবাড়ির ঘনত্বও এক-একরকম, কোথাও ঘরটা পরিষ্কার, রাস্তাঘাট অস্বাস্থ্যকর, কোথাও বাড়িঘরও অস্বাস্থ্যকর, আবার এর উলটোটাও আছে। শিক্ষার্থীরা ছোটো ছোটো দলে ভাগ হয়ে গিয়ে নিজেরা নিজেদের বাড়ির পরিবেশ ও পরিচ্ছন্নতা নিয়ে আলোচনা করবে। আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে স্বাস্থ্যকর দিক ও অস্বাস্থ্যকর ছবি দুটোই তুলে ধরতে হবে। এরপর শিক্ষার্থীরা নিজেরাই ঠিক করবে এই অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতির অবসানে কী কী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে এবং এই কাজে নিজে কী করতে পারে তা সে করে দেখাবে। আর স্কুলেও এরকম কোথাও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ থাকলে সেখানেও তাকে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে হবে। স্কুল ও পাড়ার উন্নয়নে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলোর মাধ্যমে জনমত গড়ে তোলার চেষ্টা করবে।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলোতে নজর দিতে হবে:

- * আবর্জনা নির্দিষ্ট জায়গাতে ফেলতে হবে।
- * প্লাস্টিকের ক্যারিবাগ ব্যবহার সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।
- * অসুস্থ, বৃন্দ-বৃন্দা, পরীক্ষার্থীদের কাছাকাছি গানবাজনা না করা।
- * অতি প্রয়োজন ছাড়া মাইক বাজানোর অভ্যাস বন্ধ করা উচিত।
- * প্রকাশ্য স্থানে ধূমপান নিষিদ্ধ।
- * বৃক্ষরোপণ, ফুলবাগান, সবজিবাগান ইত্যাদি তৈরি করা।



পরিষ্কার শৌচাগার



উদ্দেশ্য: রোগ প্রতিরোধ ও জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন।

স্বাস্থ্যবিধান হলো মানুষের মল ও মূত্রের নিরাপদ নিষ্কাশন ও সামগ্রিক ব্যবস্থাপনা। এক গ্রাম মলে এক কোটি ভাইরাস, দশ লক্ষ ব্যাকটেরিয়া, এক হাজার প্যারাসাইট ডিম থাকতে পারে। মানুষের মলই অধিকাংশ রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুর উৎস। এমনকি পোলিও রোগের জীবাণুও আক্রান্ত শিশুর মলের মাধ্যমে বাইরে ছড়িয়ে পড়ে, অন্যান্য শিশুদের জীবন বিপন্ন করে দিতে পারে।

শৌচাগারের ব্যবহারবিধি :

- * হাওয়াই চপ্পল পরে শৌচাগারে যেতে হবে।
- * পায়খানায় বসবার আগে প্যানটি জলে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- * ব্যবহারের পর প্যানে পর্যাপ্ত জল ঢালতে হবে। দেখতে হবে যেন মল প্যানে না লেগে থাকে বা না ভেসে থাকে।
- * সাধারণত ১-২ লিটার জল প্যানে ঢালতে হবে।
- * ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। আঙুলের নখ যাতে সঠিকভাবে কাটা থাকে তা সুনিশ্চিত করতে হবে।
- * প্রতিদিন প্রস্রাবাগার, চাতাল, পাদানি ও প্যান পরিষ্কার করতে হবে।
- * শৌচাগার ব্যবহারের সময় ও পরে সঠিকভাবে দরজা খোলা ও বন্ধ করা যায় যাতে তা সুনিশ্চিত করতে হবে।
- * স্কুল ছুটির সময় গেটে তালা দেওয়ার আগে সুনিশ্চিত হতে হবে যে শৌচাগারে কোনো কিছু নেই।

শিক্ষক/শিক্ষিকাদের ভূমিকা :

- * সঠিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবহার সম্পর্কে পড়ুয়া থেকে পড়ুয়া, পড়ুয়া থেকে অভিভাবক ও শিক্ষক থেকে সমাজে আলোচনা সম্প্রসারিত করতে হবে।
- * যেসব পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার নেই তাদের অভিভাবকদের এবিষয়ে সচেতন করে স্থানীয় প্রশাসনের সহায়তায় সেই সমস্যা সমাধানের সফল পদক্ষেপ গ্রহণে সচেষ্ট হতে হবে।
- * প্রয়োজনে পড়ুয়া, অভিভাবক ও শিক্ষক-শিক্ষিকারা একটি দল তৈরি করে বাড়ি বাড়ি গিয়ে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধান সম্পর্কে আলোচনা ও সচেতনতা অভিযান করবেন।

বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধান

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৪৪



সামাজিক সুবিধা

- * মহিলা ও বালিকাদের সম্মান রক্ষা করা।
- * বয়স্ক ও শিশুদের সুবিধা হয়।
- * গ্রামের মর্যাদা বাড়ে।

স্বাস্থ্যগত সুবিধা

- * জল ও স্বাস্থ্যবিধানজনিত বিভিন্ন রোগের তীব্রতাসহ শিশুমৃত্যুর হার কমে।
- * পোলিও ও কুমির থেকে শিশুরা রক্ষা পায়।
- * শিশুদের পুষ্টি উন্নততর ও দ্রুত হয়।

অর্থনৈতিক সুবিধা

- * রোগ-অসুখের খরচ কমে।
- * নীরোগ সুস্থ শরীর অধিক কাজ আর অধিক উপার্জনের সহায়ক হয়।
- * স্বাস্থ্যবিধানের জন্য এক টাকা বিনিয়োগ করে চিকিৎসার খরচ চারগুণ কমানো সম্ভব হয়েছে।

শিক্ষাগত সুবিধা

- * বিদ্যালয়ে মেয়েদের পৃথক শৌচাগার তাদের ভরতি ও উপস্থিতিতে উৎসাহ দেয়।
- * জনবাহিত ও সংক্রামক রোগ কম হয়।
- * পড়ুয়া নীরোগ ও সুস্থ থাকার ফলে লেখা পড়ায়ও দক্ষতা বাড়ে।

পরিবেশগত সুবিধা

- * পরিবেশ পরিচ্ছন্ন থাকে।
- * বায়ুদূষণ থেকে পরিবেশকে রক্ষা করে।
- * মাটিদূষণ কমায়।

ময়লাঘর খেলা

উদ্দেশ্য: পরিচ্ছন্নতা

শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের বলবেন, চলো আমরা ময়লাঘর খেলি। শ্রেণিকক্ষের একটি কোণে চতুষ্কোণ করে ময়লাঘর বানাতে হবে। সেখানে শিক্ষক/শিক্ষিকা শূকনো পাতা, কাগজ ও খড়কুটো এনে ফেলবেন এবং শিক্ষার্থীদের বলবেন শ্রেণিকক্ষ থেকে ধুলোবাণি ঝাট দিয়ে এনে ময়লাঘরে ফেলতে। কেউ কাগজ, কেউ ছোটো ছোটো কাঠি যা পাওয়া যাবে তাই এনে ফেলবে। এবার ময়লাঘর তৈরি হলো।

এরপর শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের বলবেন চলো ময়লাঘর সাফ করি। সবাই মিলে পাতা-কাঠি-ধূলাময়, একটি নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলে শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার করে দেবে। এরপর শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন, কোন ঘর ভালো, ময়লা ঘর নাকি পরিষ্কার ঘর। কেন পরিষ্কার ঘর ভালো? কী করে ঘর পরিষ্কার রাখা যায় শিক্ষার্থীদের সঙ্গে শিক্ষক/শিক্ষিকা সে বিষয়ে আলোচনা করবেন।

শ্রেণিকক্ষ একটু অপরিষ্কার হলেই এই ধরনের খেলা খেলতে হবে। ভারতের গ্রামাঞ্চলে স্বাস্থ্যসেবার অসুখ ও ফুসফুসের অসুখ ভোগা মানুষের হার ১৫.৭ শতাংশ। এর একটা বড়ো কারণ ঘরের ভিজে ভিজে ভাব ও ধুলোবাণি। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ তাই প্রত্যেকে নিজের ঘর থেকেই শুরু করবে। এর প্রভাব শিক্ষার্থীদের সারাজীবনের উপরে পড়বে।

শিক্ষার্থীদের করণীয় কাজ :

- ঘরে কোনো নোংরা না ফেলা।
- ঘরের ভেতরে জল না ফেলা।
- কাগজের টুকরো, প্লাস্টিকের টুকরো, লজেন্সের খোলা নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলা।

- ঘরে নিজে থুতু না ফেলা ও অন্যকেও নিষেধ করা।
- নিজের ঘর নিজে পরিষ্কার করা।
- ডাস্টবিনে ময়লা ফেলার অভ্যাস গড়ে তোলা।
- শ্রেণিকক্ষে অবশ্যই ময়লা ফেলার পাত্র রাখতে হবে।
- ময়লা হাতে লাগলে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।



ছিঃ ছিঃ এতা জঞ্জাল

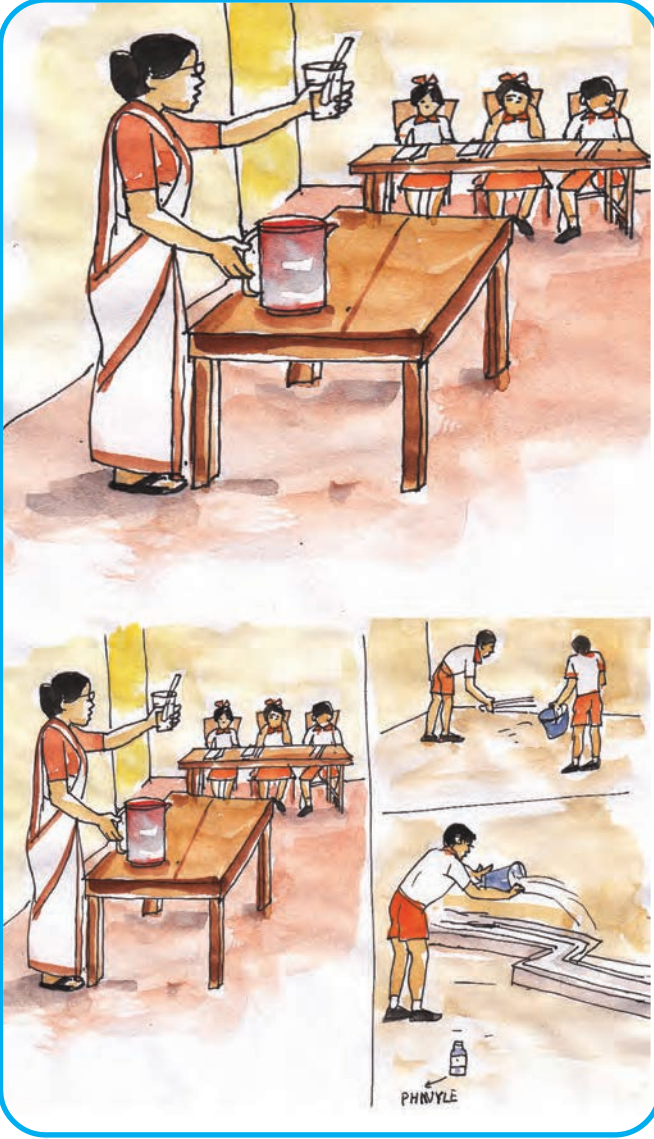
উদ্দেশ্য: নির্মল বিদ্যালয়।

পদ্ধতি: শিক্ষক/শিক্ষিকা প্রথমে একটি পরিষ্কার জগ থেকে বিশুদ্ধ জল একটি গ্লাসে ঢেলে কে কে খাবে জিজ্ঞাসা করতেই সকলে হাত তুলে খাবার ইচ্ছা প্রকাশ করল। এর পর শিক্ষক ঘরের মধ্যে থেকে একটি আইসক্রিমের কাঠি/একটি খড়ের টুকরো শিক্ষার্থীদের সকলের সামনেই গ্লাসের জলে ডুবিয়ে তুলে নেবার পর সকলকে জিজ্ঞাসা করবেন তোমরা এসে এই জলটা এখান থেকে খেয়ে যাও। স্বাভাবিকভাবেই জলের মধ্যে কিছু নোংরা কাঠ বা খড়ের টুকরোর মাধ্যমে মিশেছে, তাই এই জল কোনো ছাত্রছাত্রী খাবে না।

এরপর শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করতে হবে, মাছির ছটি পা ও ডানা আছে। তাহলে বলোতো মাছি না কাঠ বা খড়ের টুকরো কোনটা বেশি আমাদের পানীয় জল ও খাবারকে নোংরা করে থাকে? উত্তর অবশ্যই মাছি। আমরা যে সব নোংরা যেখানে-সেখানে ছুঁড়ে ফেলছি সেই নোংরা জীবাণু মাছির গায়ের মাধ্যমে আমাদের খাবারের সঙ্গে আমাদের মুখে ফিরে আসবে কি?

চলোতো আমরা স্কুলের চারপাশ, মিড-ডে মিল রান্নার ঘর, কলতলা, শৌচাগার প্রভৃতি স্থান ঘুরে দেখি ও খাতায় লিখি কোথায় কোথায় আবর্জনা আছে। এই আবর্জনা আমাদের কী কী ক্ষতি করে?

এরপর শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করতে হবে স্কুল, বাড়ি ও পাড়া আবর্জনামুক্ত করতে আমরা কী করতে পারি। এরপর শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন মতামত আলোচনা করে বাস্তবসম্মত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবে এবং প্রতিদিনের বিদ্যালয় সাফাই,



নিজের কাজ নিজে করা, স্বাস্থ্যবিধানের প্রতিটি সু-অভ্যাস নিয়ে ছাত্রছাত্রীদের সঙ্গে আলোচনা করতে হবে। বিদ্যালয়, বাড়ি ও পাড়ার সর্বত্র দুটি পাত্র রাখতে হবে। একটি পাত্রে ‘আমি পচি না’ আর একটি পাত্রে ‘আমি পচি’ লেখা থাকবে। আবর্জনার প্রকৃতি অনুসারে দুটি পৃথক পৃথক পাত্রে রাখতে হবে এবং আবর্জনা থেকে দূষণ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। নির্মল বিদ্যালয় স্থাপনে ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক/শিক্ষিকাকে একযোগে কাজ করতে হবে। এবিষয়ে ছবি এঁকেও সহপাঠী থেকে সহপাঠীদের মধ্যে সচেতনতার কাজ করা যেতে পারে।

নির্মল বিদ্যালয়

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৪৭



বিদ্যালয়ের পরিকাঠামোগত পরিবেশ

- ১) সীমানা পাঁচিল বা বেড়া দিয়ে ঘেরা থাকবে।
- ২) বালক ও বালিকাদের জন্য পৃথক শৌচাগার।
- ৩) স্কুলের পরিসরে চালু নলকূপ।
- ৪) হাত ধোয়ার বেসিন বা সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা।
- ৫) নলকূপের চাতাল ও নিকাশি নালা উন্নতমানের হবে।
- ৬) জলশোষক গর্ত, সোক অ্যাওয়ে চ্যানেল বা বাগানে পুনর্ব্যবহারের মাধ্যমে নোংরা ও অতিরিক্ত জলের নিষ্কাশন।
- ৭) পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্যের পৃথক নিষ্কাশন ব্যবস্থা।
- ৮) সবুজ পরিবেশ, বাগান বা গাছগাছালি থাকবে।
- ৯) পলিথিনের ব্যবহার নিষিদ্ধ করা হবে।
- ১০) রান্নাঘরে ধোঁয়াহীন উনুনের ব্যবস্থা।

স্বাস্থ্যবিধান সুবিধার গুণমান

- ১১) নলকূপ থেকে শৌচাগারের দূরত্ব ১০ মিটারের বেশি।
- ১২) জলের গুণমান পরীক্ষা হয়েছে গত ৬ মাসের ভিতর। নলকূপের জলে জীবাণু বা রাসায়নিকজনিত কোনো দূষণ নেই। দূষণ থাকলে তার প্রতিকার বা বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে কিনা।
- ১৩) নলকূপের চারপাশ পরিচ্ছন্ন।
- ১৪) শৌচাগার পরিচ্ছন্ন এবং ব্যবহারযোগ্য।

পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস

- ১৫) সব পড়ুয়াদের শৌচাগার ব্যবহার করতে হবে। বাইরে কেউ মলত্যাগ বা প্রস্রাব করবে না।



১৬) সব পড়ুয়াকে মিড-ডে মিল খাওয়ার আগে ও শৌচাগার ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

১৭) রান্নার কাজে যুক্ত ব্যক্তি রান্না ও পরিবেশনের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখবে এবং বিশেষ করে রান্নার ও পরিবেশনের আগে তাকে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

১৮) সব পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে ও বাড়ির সবাই তা ব্যবহার করে।

পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা

১৯) সব পড়ুয়ার শৌচাগার, নিরাপদ পানীয় জল ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব জানা প্রয়োজন।

২০) স্কুলে প্রশিক্ষিত শিক্ষক ও শিশু সংসদ রয়েছে।

২১) শিশু সংসদ সক্রিয় এবং তাদের মতামত ও পরামর্শ যথাসম্ভব কার্যকরী করতে হবে।

২২) পড়ুয়ারা সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার পদ্ধতি জানলেও নিয়মিত অভ্যাস করতে হবে।



শিক্ষণমূলক অক্ষমতা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৪৯

শিক্ষণমূলক অক্ষমতাজনিত ব্যতিক্রমধর্মী
শিক্ষার্থীদের মমতাময়ী দৃষ্টিতে দেখতে হবে।

শিক্ষণমূলক অক্ষম শিক্ষীদের প্রকারভেদ এবং বৈশিষ্ট্যগুলো
হলো—

ক) পঠনগত অক্ষমতা:

- ১) শিশু দেরিতে কথা বলতে শেখে।
- ২) শিশুর রং, আকার ও আয়তন চিনতে অসুবিধা হয়।
- ৩) শিশু অতিচঞ্চল ও মনের ভাব বলতে পারে না।
- ৪) সহজ বানান ভুল করে।
- ৫) গুছিয়ে এবং বুঝিয়ে কোনো ঘটনার বিবরণ দিতে পারে না।
- ৬) পড়বার সময় বই-এর একটি কবিতার লাইনে হাত দিয়ে অন্য একটি কবিতা পাঠ করে যায়।
- ৭) জুতোর ফিতে বাঁধতে পারে না।
- ৮) সমবয়সি শিশুদের সঙ্গে খেলতে পারে না।
- ৯) এই ধরনের শিশুরা জেদি ও অভিমানী হয়।
- ১০) লেখাপড়া কিছুই ভালো লাগে না, হাতের লেখা খুবই খারাপ হয়।
- ১১) চোখে যা দেখে তার বর্ণনা দিতে পারে না। চোখে দেখা তথ্যগুলো ছেঁড়া ছেঁড়া হয়ে যায়। শিশু লিখতে চায় আকাশ, লিখে ফেলে অবশ। said -এর স্থানে sed লিখে ফেলে।

খ) লিখনগত অক্ষমতা:

- ১) খুব আস্তে আস্তে লেখে।
- ২) শব্দের মধ্যে বর্ণ উলটোপালটা হয়ে যায়।
- ৩) হাতের লেখা কাকের ঠ্যাং-বকের ঠ্যাং হয়ে যায়।
- ৪) পেনসিল ধরতে অসুবিধা হয়।
- ৫) লাইন ধরে লিখতে পারে না।
- ৬) লেখবার সময় এক একটা অক্ষর এক-এক মাপের হয়।
- ৭) ছোটো হাতের অক্ষরের সঙ্গে বড়ো হাতের অক্ষর গুলিয়ে ফেলে।



শিক্ষণমূলক অক্ষমতা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫০



- ৮) আগের লাইনের সঙ্গে পরের লাইনের কোনো মিল থাকে না।
- ৯) এদের লিখতে ভালো লাগে না।
- ১০) শিশু অসম্পূর্ণ বা ভুল বাক্যগঠন করে।

গ) গণন বিষয়ক অক্ষমতা:

- ১) রং, আকার, আকৃতি, সংখ্যা বোঝার সমস্যা।
- ২) সংখ্যা লেখার সময় উলটোপালটা হয়ে যায়।
- ৩) হিসেবপত্র গুলিয়ে ফেলে।
- ৪) সহজ অঙ্ক বুঝতে পারে না।
- ৫) অঙ্ক-আতঙ্কে ভোগে।
- ৬) অঙ্ক কষার সময় সংখ্যা বসাতে ভুল করে।
- ৭) পাটিগণিতের নিয়ম মুখস্থ করে অঙ্ক কষে।
- ৮) বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অঙ্ক মুখস্থ করে লেখে। সংখ্যা একটু বদল করলে আর ওই অঙ্ক কষতে পারে না।
- ৯) সহজ অঙ্কটাকে জটিল করে থাকে, জটিল অঙ্কটাকে জটিলতর ভাবে। তাই সহজেই অঙ্ক-আতঙ্কে ভোগে।

শিক্ষণমূলক অক্ষমতার পরিণতি :

- ১) শিশুদের অচিরেই পড়াশোনা বন্ধ হয়ে যায়, শিশু স্কুলছুট হয়।
- ২) অসামাজিক কাজকর্মে ও অসামাজিক দলে মিশে বিপথগামী হয়।
- ৩) পড়াশোনার আতঙ্কে বাড়ি থেকে পালায়।
- ৪) আত্মহত্যার পথ বেছে নেয়।
- ৫) পড়াশোনার প্রতি অনিচ্ছা ও কুঁড়েমি গ্রাস করে।

৬) পড়াশোনার অসুবিধার জন্য শিশু ভিতরে ভিতরে কষ্ট পায়।

৭) শিশু বাবা-মা, শিক্ষক ও অভিভাবকদের অবাধ্য হয়ে যায়।

প্রতিকারমূলক পদক্ষেপ :

- ১) শিক্ষার্থীদের সমস্যা অনুধাবন করে তার প্রতি সহানুভূতিশীল হয়ে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।
- ২) পিতামাতা ও শিক্ষকদের এই বিষয়ে সচেতন হতে হবে।

কন্যাশ্রী

চতুর্থ শ্রেণি

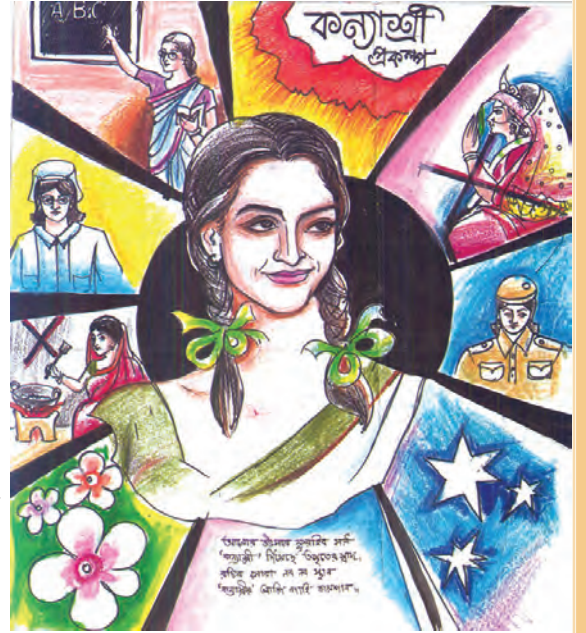
কার্ড - ৫১



তিয়াসা দত্ত, রাজলক্ষ্মী কন্যা বিদ্যাপীঠ, নদিয়া

বঙা আমার, জননী আমার
ধাত্রী আমার, আমার দেশ,
পেয়েছি মোরা কন্যাশ্রী প্রকল্প
নেই আমাদের আর কোনো ক্লেশ!

সুস্মিতা মুখোপাধ্যায়, গলসী মহা বিদ্যালয়, বর্ধমান



প্রাপিতা পাহাড়ি, পূর্ব মেদিনীপুর



তোর্সা চৌধুরি, পশ্চিম মেদিনীপুর

কন্যা আমার কন্যা তোমার, কন্যা ভারত মাতার,
কন্যা নিয়ে গর্ব করো, কন্যা প্রিয় সবার।
কন্যা যাবে ইস্কুলতে, বাড়বে দেশের মান,
এসে গেছে কন্যাশ্রী সরকারের-ই দান।

লাবণী দাস, রথতলা মনোহর দাস বালিকা বিদ্যালয়, বর্ধমান

বাল্যবিবাহ চাই না

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫২



ঘেনব ডানা নীন আকাশে
বিয়ের বেড়ি এখন না
ছুটব আমি সবুজ ঘায়ে
একুনি ঘরকন্যা না

শিশু হিসেবে আমাদের বাঁচবার, শেখার, খেলার অধিকার রয়েছে। সবরকম নিগ্রহ থেকে সুরক্ষা পাওয়ার অধিকারও রয়েছে আমাদের। আমরা চাই শারীরিক ও মানসিকভাবে বিকশিত হওয়ার মতো সময় ও পরিসর। বাল্যবিবাহ আমাদের অধিকার কেড়ে নেয়। সবসময় দেখা যায়, মেয়েরাই এর সবচেয়ে বড়ো শিকার। বাল্যবিবাহ তার নিরাপদ ও সুরক্ষিত থাকার অধিকার কেড়ে নেয়। সরলতার সুযোগ নিয়ে লজ্জিত হয় তার বাঁচার ও পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার অধিকার।

আমরা :

- * বাল্যবিবাহ একটি ক্ষতিকর ও বেআইনি প্রথা—এই বার্তা ছড়িয়ে দেবো।
- * বাল্যবিবাহকে প্রশ্রয় দেয় এমন ধারণা ও দৃষ্টিভঙ্গির প্রতিবাদ করব।
- * বাল্যবিবাহের বিরুদ্ধে জনমত তৈরি করব।
- * ছেলে ও মেয়েদের সমান সুযোগ পাওয়া নিশ্চিত করব।
- * নিজেদের অধিকারগুলো পাওয়ার জন্য নিজেরা চেষ্টা করব।
- * স্কুলে যাব এবং নিজেদের অধিকারগুলো ভালোভাবে ব্যবহার করার জন্য নিজেদের তৈরি করব।
- * বিয়ের বয়স হওয়ার পরই বিয়ে করব, তার আগে কোনো অবস্থায় নয়। এর বিরুদ্ধাচরণ হলে প্রশাসন ও পুলিশের সহায়তা নেব।

সমাজের কাছে চাই :

- * আমাদের অধিকার ভঙ্গ করে এমন প্রথা ও রীতিনীতি নিয়ে প্রশ্ন তুলুন।
- * আমাদের সবার অধিকারগুলো পাওয়া নিশ্চিত করুন।
- * আমাদের শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের সুযোগসুবিধা পাওয়া নিশ্চিত করুন।
- * হিংসা ও নিগ্রহ থেকে আমাদের সুরক্ষা পাওয়ার পরিবেশ গড়ে তুলুন।
- * অধিকারগুলো লজ্জিত হলে প্রতিবাদের জন্য কোথায় ও কার কাছে যাব তা জানানোর ব্যবস্থা করুন।
- * গণমাধ্যমে বাল্যবিবাহবিরোধী বার্তা সম্প্রচারের ব্যবস্থা করুন।
- * বাল্যবিবাহের সমর্থক, ব্যবস্থাপক ও অংশগ্রহণকারীদের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নিন।

বাবা-মা, পরিবার ও গোষ্ঠীর কাছে আমরা চাই :

- * আপনার ছেলে ও মেয়েকে সমান মর্যাদা দিন।
- * পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার জন্য আমাদের ভালোবাসা ও যত্ন নিন।
- * আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলে এমন বিষয়গুলো নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করুন।
- * জীবনের জন্য প্রস্তুত হতে আমাদের স্কুলে পাঠান।
- * পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অঙ্গীকার—কন্যাশ্রী প্রকল্প।
- * শিক্ষক/শিক্ষিকা কন্যাশ্রী প্রকল্প সম্বন্ধে দু-এক কথা বলবেন।

শান্তি কখনও নয়

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৩



‘ হারে রে রে রে রে

আমায় ছেড়ে দে রে রে

যেমন ছাড়া বনের পাখি

মনের আনন্দেরে ’

প্রাতিষ্ঠানিক শান্তি বলতে কী বোঝায়?

যেখানে শারীরিক বলপ্রয়োগ করা হয় তা যত সামান্যই হোক, যার উদ্দেশ্য হচ্ছে ব্যথা ও যন্ত্রণা দেওয়া বা মানসিক শান্তি, যেগুলো অসম্মানজনক, কলঙ্কিত করে, নিন্দা করে, শিশুকে বিদ্রুপ করে।

প্রাতিষ্ঠানিক শান্তি শিশুদের ওপর কী প্রভাব ফেলে?

- * মানসিকভাবে সমস্যা দেখা দেয়।
- * শিশুর মধ্যে ভয় সৃষ্টি করে।
- * হিংসাকে বৃদ্ধি করে।
- * স্কুলছুটের মাত্রা বাড়ায়।

কী কী লক্ষণ দেখে শিশুর মানসিক সমস্যা বোঝা যায়?

- * যদি শিশুর আচরণে মানসিক দুশ্চিন্তা দেখা দেয়।
- * আত্মহত্যা সম্বন্ধে জিজ্ঞেস করে।
- * যদি হঠাৎ চুপ হয়ে যায়, শিশুদের সঙ্গে খেলতে না চায়, হঠাৎ বেশি দুঃস্থমি করে।
- * হঠাৎ ক্লাসে বা পরীক্ষায় খারাপ করে, স্কুলে যেতে না চায়।
- * স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বা কম খায় অথবা ঘুমোয়।

বাবা-মা-র করণীয় বিষয়:

- * শিশুর কথা শুনুন ও তার সঙ্গে কথা বলুন।
- * তার সমস্যার ভেতর ঢুকে বোঝার চেষ্টা করুন এবং সমাধানের পথ দেখান।
- * স্কুলের সঙ্গে কথা বলুন।

শিক্ষক/শিক্ষিকাদের করণীয় বিষয়:

- * শিশুকে শেখান, কী করে সমস্যার মোকাবিলা করতে হয় এবং প্রয়োজনে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকার সঙ্গে পরামর্শ করুন। এই সময়ে শিশুদের মারধর করা যাবে না উভয়পক্ষকে।

শিশু সংসদ

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৪



কার্যকাল

শিশু সংসদের কার্যকাল এক বছরের হওয়া উচিত। প্রতি বছর মন্ত্রীসভার পুনর্গঠন করতে হবে। প্রতি ছয় মাসে পুনর্গঠন করলে অনেক বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারবে। কথাটা ঠিক। যত বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারে তত ভালো। তবে মন্ত্রীদের প্রশিক্ষণের বিষয়টিতে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।

প্রধানমন্ত্রী

- * প্রতি শনিবার মন্ত্রীসভার সাপ্তাহিক পর্যালোচনা সভার আয়োজন করা।
- * বিদ্যালয়ের শিশু সংসদের কাজের দায়িত্ব নেওয়া।
- * সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয় পরিচালনার কাজে প্রধান শিক্ষককে সহায়তা করা।
- * মন্ত্রীদের কাজ পরিচালনায় সহায়তা করা ও তাদের কাজের মূল্যায়ন করা।
- * বিভাগীয় মন্ত্রীর অনুপস্থিতিতে সংশ্লিষ্ট স্থায়ী সমিতির সদস্যদের সাহায্য নিয়ে ওই বিভাগের কাজ পরিচালনা করা।

খাদ্যমন্ত্রী

- * রান্নাঘর ও মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গা যাতে পরিচ্ছন্ন থাকে সে বিষয়ে লক্ষ রাখা।
- * হাত ধোয়ার জন্য মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গায় জল ও সাবানের বন্দোবস্ত রাখা।
- * মিড-ডে মিল রান্নার আগে ও পরিবেশনের সময় এই কাজে যুক্ত মহিলারা সাবান দিয়ে হাত ধুচ্ছেন কিনা ও পরিচ্ছন্ন থাকছেন কিনা সেদিকে লক্ষ রাখা।

- * রান্নার ও বাসন ধোয়ার কাজে নলকূপের জলের ব্যবহার হচ্ছে কিনা সেদিকে লক্ষ রাখা।
- * মিড-ডে মিল পরিবেশনের কাজে সাহায্য করা।
- * মিড-ডে মিলের একটি সাপ্তাহিক মেনু তৈরির কাজে প্রধানশিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা।
- * খাওয়ার জল পরিষ্কার পাত্রে রেখে তার মুখ ঢেকে রাখা ও তার ব্যবহারবিধির বিষয়ে সব পড়ুয়াকে জানানো ও তার তদারকি করা।
- * সাবান ফুরিয়ে গেলে বিষয়টি প্রধানমন্ত্রীর নজরে আনা।



ক্রীড়া ও সংস্কৃতিমন্ত্রী

- * খেলাধুলার সরঞ্জাম ঠিকমতো গুছিয়ে রাখা ও সবাই যাতে সেগুলো ব্যবহার করতে পারে তা নিশ্চিত করা।
- * বিদ্যালয়ে ক্রীড়া ও সংস্কৃতি বিষয়ক প্রতিযোগিতার আয়োজনে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা।
- * বিভিন্ন উল্লেখযোগ্য দিবস যেমন স্বাধীনতা দিবস, রবীন্দ্রজয়ন্তী, জাতীয় হাত ধোয়া দিবস, শিশু দিবস, পুস্তক দিবস, গ্রামশিক্ষা সমিতি, মাতাশিক্ষা সমিতি ইত্যাদির আয়োজন করা ও অভিভাবক এবং পড়ুয়াদের তাতে शामिल করার কাজে সাহায্য করা।

শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রী

- * বিদ্যালয়ে বিভিন্ন শিক্ষণ সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের কাজে সাহায্য করা।
- * প্রার্থনার সময় পরিবেশ সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনার একটি সাপ্তাহিক সূচি তৈরি করা ও তার পরিচালনা করতে হবে।
- * বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সমস্ত পড়ুয়াকে शामिल করা এবং এই বিষয়ে নেতৃত্ব দেওয়া।
- * বিভিন্ন পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্য বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো ও বর্জ্য নির্ধারিত জায়গায় ফেলার ব্যাপারে সচেতন করা।
- * বিদ্যালয় পরিসরে ফল বা ফুলের বাগান তৈরিতে সব পড়ুয়াকে शामिल করা এবং তার পরিচর্যার কাজে সাহায্য করা।
- * শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারে জল ও সাবানের ব্যবস্থা যাতে থাকে সেটা দেখা ও ব্যবহারবিধি বিষয়ে পড়ুয়াদের সচেতন করতে হবে।
- * শৌচাগারের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সব পড়ুয়াকে शामिल হতে হবে।
- * কোনো শিশু বেশিদিন বিদ্যালয়ে না এলে তার অনুপস্থিতির কারণ বিষয়ে খোঁজ নিতে হবে।

শিশু সংসদ

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৬



স্বাস্থ্যমন্ত্রী

- * স্বাস্থ্যবিধান সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করতে হবে।
 - * সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব ও পদ্ধতি বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো দরকার।
 - * প্রার্থনার সময় সব পড়ুয়ার দাঁত, নখ, চুল, পোশাক, চোখ ইত্যাদি পরিচ্ছন্ন আছে কিনা তা যাচাই করা দরকার।
 - * বিদ্যালয় ও তার বাইরের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার বিষয়ে সবাইকে সচেতন করা এবং মাসে একদিন এবিষয়ে অভিযান চালানো।
 - * সমস্ত পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে কিনা বা তার ব্যবহার হয় কিনা সেবিষয়ে প্রধানমন্ত্রীকে অবহিত করতে হবে।
 - * বিদ্যালয়ের শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারের রক্ষণাবেক্ষণ ও ব্যবহার বিষয়ে সব পড়ুয়াকে সচেতন করার জন্য শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রীর সঙ্গে যোগাযোগ রাখার জন্য ব্যবস্থা করতে হবে।
 - * আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড বড়ি ও কৃমির বড়ি নিয়মিত খাচ্ছে কিনা তার হিসেব রাখা।
- প্রধানমন্ত্রী সহ অন্যান্য মন্ত্রীরা নিম্নলিখিত সূচি অনুসারে প্রার্থনাসভা পরিচালনায় শিক্ষকদের সহায়তা করতে হবে।

কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে ফাইলে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক - শিক্ষিকাদের সঙ্গে শুভেচ্ছাবিনিময় করবে।
২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।

৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।
৪. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।
৫. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।
৬. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র ও ছাত্রী।
৭. বিদ্যালয়ের আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

লোকক্রীড়া

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৭

খেলা তৈরির খেলা

উদ্দেশ্য: ছন্দ মিলিয়ে ছড়া বলার মধ্য দিয়ে শব্দভাণ্ডার বৃদ্ধির অনুশীলন।

পদ্ধতি: শিক্ষার্থীরা কেবল লোকক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করবে না। তাদের আঞ্চলিক খেলাগুলোকে তুলে ধরতে তারা নতুন নতুন খেলা তৈরি করবে এবং খেলায় অংশগ্রহণও করবে। শিক্ষক/শিক্ষিকা তাদের উৎসাহিত করবেন। এর ফলে তারা স্থানীয় ক্রীড়া সংস্কৃতির দলিল তৈরি করতেও সক্ষম হবে।

প্রথমজন - তোমার সঙ্গে আমার একটি কথা আছে।

দ্বিতীয়জন - কী কথা?

প্রথমজন - ব্যাঙের মাথা।

দ্বিতীয়জন - কী ব্যাং?

প্রথমজন - সোনা ব্যাং।

দ্বিতীয়জন - কী সোনা?

প্রথমজন - খাঁটি সোনা।

দ্বিতীয়জন - কী খাঁটি?

প্রথমজন - মানুষ খাঁটি।

দ্বিতীয়জন - কী মানুষ?

প্রথমজন - বনমানুষ।

দ্বিতীয়জন - কী বন?



লোকক্রীড়া

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৮



প্রথমজন - কচুবন

দ্বিতীয়জন - কী কচু?

প্রথমজন - মানকচু।

দ্বিতীয়জন - কী মান ?

প্রথমজন -

দ্বিতীয়জন - ?

এই খেলাটি দুজনের মধ্যে সীমাবদ্ধ, একজন প্রশ্নকর্তা, আর একজন উত্তরদাতা। এই খেলায় প্রশ্নকর্তা সবসময় জয়ী হয়।

সুপ্রভাত মহাশয়

পদ্ধতি : সকল শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে বসাতে হবে এবং একজন শিক্ষার্থী বৃত্তের চারদিকে দৌড়াবে। সে দৌড়োতে দৌড়োতে বৃত্তে বসা একজনকে ছুঁয়ে দেবে ও সে যেকোনো দৌড়োচ্ছিল তার বিপরীত দিকে দৌড়াবে এবং যাকে ছুঁয়েছে সেও তার বিপরীত দিকে দৌড়াবে। দৌড়োতে দৌড়োতে যেখানে তারা মিলিত হবে, সেখানে তারা একে অপরের সঙ্গে করমর্দন করে বলবে ‘সুপ্রভাত মহাশয়’ কিংবা ‘গুডমর্নিং স্যার’। এরপর দুজন চেষ্টা করবে যে ফাঁকা জায়গাটি আছে সেখানে আগে গিয়ে বসতে। যে আগে পৌঁছোবে সে ওখানে বসবে, যে পারবে না সে পূর্বের ন্যায় অনুরূপভাবে খেলা শুরু করবে।

লোকক্রীড়া

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৯



দড়ি টানাটানি

উদ্দেশ্য: সমটান ও সমদৈর্ঘ্য শক্তির অনুশীলন।

সমন্বয় ও ভারসাম্যের খেলা।

পদ্ধতি: পাট বা নারকেল ছোবড়া দিয়ে পাকানো মোটা ৫ ইঞ্চি ব্যাসার্ধের ২০ থেকে ২৫ ফুট লম্বা দড়ির দুই প্রান্তে দুটি দলের সমসংখ্যক খেলোয়াড়ের মধ্যে এই খেলাটি অনুষ্ঠিত হয়। দড়ির মাঝখানে একটি লাল ফিতে বেঁধে দেওয়া হয়। খেলার শুরুতে এই লাল ফিতেটি মধ্যরেখার ঠিক উপরে রেখে এই খেলাটি শুরু করতে হয়। মধ্যরেখার দু-দিকে তিন ফুট দূরত্বে দু-পাশে যে চুনের দাগ থাকে, লাল ফিতেটি এই দাগ অতিক্রম করে নিয়ে যেতে পারবে যে দল সেই দল জয়ী হবে।

ব্যস্ত মৌমাছি

উদ্দেশ্য: পারস্পরিক সহযোগিতার মানসিকতা। শারীরিক দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ।

পদ্ধতি: খেলার মাঠে শিক্ষার্থীদের ছড়িয়ে ছড়িয়ে জোড়ায় জোড়ায় পরস্পরের মুখোমুখি হাত ধরাধরি করে দাঁড় করাতে হবে। শিক্ষার্থীদের মধ্যে থেকে যে একজন খেলোয়াড় অবশিষ্ট থাকবে সে দলনেতা নির্বাচিত হবে। শিক্ষার্থীদের মাঝখানে দাঁড়িয়ে দলনেতা শরীরের এক-একটি অঙ্গের নাম উচ্চারণ করবে এবং সেই অঙ্গের সংস্পর্শে জোড় বাঁধতে বলবে। যেমন হাতে হাত, পিঠে পিঠ, মাথায় মাথা, পায়ে পা মিলিয়ে যেমন জোড়া বাঁধতে বলবে, তেমনি একসঙ্গে বলতে হবে দুইজন/তিনজন/ চারজনে জোড় বাঁধো। জোড় বাঁধার নির্দেশ দেওয়ার সময় দলনেতা ব্যস্ত মৌমাছিদের হাতে হাত রেখে ‘চারজনের জোড় বাঁধো’ এইরূপ নির্দেশ দেবে। এই সময় সকলকে নতুন নতুন দল গঠন করতে হবে। যে খেলোয়াড় সঙ্গী পাবে না সে মোড় হবে এবং তাকে যে-কোনো একটি ছড়া বলতে হবে। এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

দাবা

চতুর্থ শ্রেণি

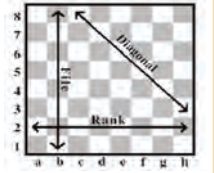
কার্ড - ৬০

দাবা খেলাটি খেলা হয় দুজন খেলোয়াড়ের মধ্যে। এই খেলায় ৩২টি ঘুঁটি থাকে ও ৬৪টি ঘরবিশিষ্ট ছকে (BOARD) এই খেলাটি হয়। সাদা ও কালো, দু-ধরনের ঘুঁটি থাকে এই খেলায়। দুজন খেলোয়াড় সাদা ও কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলে। পাশের ছবিতে একটি দাবার বোর্ডের ছবি দেওয়া হলো ও তার পাশে দাবা খেলায় ব্যবহৃত বিভিন্ন ঘুঁটির নাম, চিহ্ন, মূল্য ও লেখার সময় ব্যবহৃত চিহ্নের একটি ছক দেওয়া হলো। পাশের ছবির মাধ্যমে খেলা শুরুর সময় দাবার বোর্ডের বিভিন্ন ঘুঁটির অবস্থানের ধারণা পাওয়া যাবে।



চিহ্ন	নাম	মূল্য	শিবিবার চিহ্ন
♔	রাজা (KING)		K
♚	মন্ত্রী (QUEEN)	৯	Q
♖	রৌন্ড (ROOK)	৫	R
♗	পল (BISHOP)	৩	B
♘	কোভা (KNIGHT)	৩	N
♙	বোড (PAWN)	১	দেই

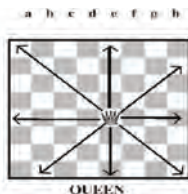
ফাইল (FILE), র্যাংক (RANK) ও ডায়াগোনাল (DIAGONAL) : দাবার বোর্ডটিকে আমরা আটটি উল্লম্ব রেখায় ভাগ করতে পারি। একইভাবে আটটি সমতল রেখায় ভাগ করা যায় বোর্ডটিকে। উল্লম্ব রেখাগুলোর প্রত্যেকটিতে আটটি করে ঘর থাকে এবং এগুলোকে ফাইল (FILE) বলা হয়। দাবার বোর্ডের ফাইলগুলোকে a, b, c, d, e, f, g, h নামে অভিহিত করা হয়। সমতল রেখাগুলোকে আমরা র্যাংক বলে থাকি। এই র্যাংকগুলোও আটটি ঘরবিশিষ্ট। দাবার বোর্ড-এ মোট আটটি র্যাংক আছে এবং সেগুলোকে 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ও 8 হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। এছাড়াও তির্যক রেখাগুলোকে আমরা ডায়াগোনাল বলে থাকি।



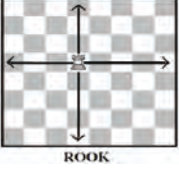
8	a8	b8	c8	d8	e8	f8	g8	h8
7	a7	b7	c7	d7	e7	f7	g7	h7
6	a6	b6	c6	d6	e6	f6	g6	h6
5	a5	b5	c5	d5	e5	f5	g5	h5
4	a4	b4	c4	d4	e4	f4	g4	h4
3	a3	b3	c3	d3	e3	f3	g3	h3
2	a2	b2	c2	d2	e2	f2	g2	h2
1	a1	b1	c1	d1	e1	f1	g1	h1
	a	b	c	d	e	f	g	h

বিভিন্ন ঘরের নাম: দাবার বোর্ডের ৬৪টি ঘরের প্রত্যেকটি আলাদা আলাদা নাম আছে। এই ঘরগুলোর প্রত্যেকটি কোনো না কোনো ফাইল এবং কোনো না কোনো র্যাংক-এর অন্তর্গত। ফাইল ও র্যাংকের নাম একযোগে নির্ণয় করে বিভিন্ন ঘরের নাম। উদাহরণস্বরূপ: 'a1' ঘরটি 'a' ফাইল ও 1st র্যাংক-এর অন্তর্গত এবং এই দুইয়ের নাম একযোগে হয়ে গেল ঘরটির নাম।

রাজা (KING) : দাবার বোর্ডে ২টি রাজা থাকে। একটি সাদা ও একটি কালো। খেলায় রাজা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ রাজাকে মাত করতে না পারলে এই খেলায় জেতা যায় না। রাজা সোজাসুজি, আড়াআড়ি ও কোনাকুনি চলতে পারে, তবে একটি মাত্র ঘর। বিপক্ষের ঘুঁটি রাজার চলার পথে আসলে রাজা তাকে মারতে পারে। দাবা খেলায় রাজাকে কখনোই মারা যায় না। শুধু কিস্তিমাত করা যায়। পাশের ছবিতে গতিবিধি দেওয়া হলো।

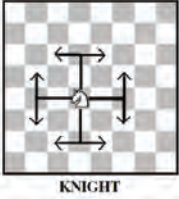


মন্ত্রী (QUEEN) : দাবার বোর্ডে মন্ত্রী খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি ঘুঁটি। এটি খুবই মূল্যবান ও ক্ষমতাসম্পন্ন। মন্ত্রী রাজার মতোই সোজাসুজি, আড়াআড়ি ও কোনাকুনি চলতে পারে, কিন্তু যতগুলো ঘর খালি থাকবে ততদূর। এটি বিপক্ষের ঘুঁটিকে মারতে পারে, কিন্তু নিজের ঘুঁটি চলাচলের পথে এসে গেলে মন্ত্রী তাকে অতিক্রম করে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে মন্ত্রীর গতিবিধি দেওয়া হলো।



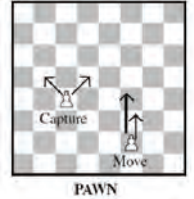
নৌকা (ROOK) : মন্ত্রীর পরেই নৌকা দ্বিতীয় ক্ষমতাসম্পন্ন ঘুঁটি। এটি সোজাসুজি ও আড়াআড়ি চলতে পারে যতগুলি ঘর খালি থাকবে। নৌকার পথে বিপক্ষের ঘুঁটি থাকলে এটি সেটাকে মারতে পারবে। কিন্তু নিজের ঘুঁটি চলার পথে এসে গেলে নৌকা তাকে অতিক্রম করে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে নৌকার গতিবিধি দেওয়া হলো।

গজ (BISHOPS): প্রত্যেক খেলোয়াড়ের ২টি করে গজ থাকে। সাদার দুটো ও কালোর দুটো। দুটো গজের মধ্যে একটা সাদা ঘরে এবং অন্যটা কালো ঘরে চলতে পারে। সাদা ঘরের গজ সবসময় সাদা ঘর দিয়ে এবং কালো ঘরের গজ সবসময় কালো ঘর দিয়েই যাতায়াত করবে। এরা কখনোই ঘরের রং বদলাতে পারে না। গজ কোনাকুনিভাবে নিজের ঘরের রং অনুযায়ী যতগুলো সম্ভব ঘর চলতে পারবে এবং বিপক্ষের ঘুঁটি তার চলাচলের পথে থাকলে মারতে পারবে। কিন্তু নিজের ঘুঁটির পথে এসে গেলে তাকে অতিক্রম করে এগিয়ে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে গজের গতিবিধি দেওয়া হলো।



ঘোড়া (KNIGHT) : ঘোড়ার বৈশিষ্ট্য হলো এই ঘুঁটি লাফাতে পারে। ঘোড়ার চাল ইংরাজি ‘L’ অক্ষরের মতো, যা ‘আড়াই ঘর’ নামেই বেশি পরিচিত। ঘোড়ার গতিবিধি পাশের ছবিতে দেওয়া হলো। ঘোড়ার অপর একটি বৈশিষ্ট্য হলো এটির সামনে কোনো ঘুঁটি থাকলে এটি তাকে লাফিয়ে অতিক্রম করতে পারে এবং চলাচলের পথে বিপক্ষের ঘুঁটি থাকলে এটি তাকে মারতে পারবে।

বোড়ে (PAWNS): বোড়ে প্রথমবার ১ ঘর বা ২ ঘর চলতে পারে। তারপর থেকে ১ ঘর করে সোজাসুজি চলে। বিপক্ষের বা নিজের কোনো ঘুঁটি সামনে থাকলে চলতে পারবে না। বিপক্ষের কোনো ঘুঁটিকে মারতে হলে কোনাকুনিভাবে ১ ঘর চেলে মারতে হবে। বোড়ে কখনও পিছনের দিকে চলতে পারে না। কোনো বোড়ে তার চলাচলের শেষ র্যাংকে পৌঁছোলে তার পরিবর্তে আমরা একটি মন্ত্রী অথবা নৌকা অথবা ঘোড়া অথবা গজ নিতে পারি। সেক্ষেত্রে বোড়ের জায়গায় আমাদের পছন্দমতো অন্য কোনো একটি ঘুঁটি রাখতে হবে।

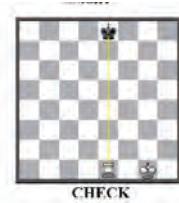


পাশের ছবিতে বোড়ের গতিবিধি দেওয়া হলো।

কিস্তি (CHECK) : দাবা খেলায় কোনো সময়ই রাজাকে মারা যায় না। যখন কোনো বিপক্ষের ঘুঁটি রাজাকে আক্রমণ করে তখন রাজা কিস্তি-তে পড়ে। রাজা কিস্তিতে থাকলে আমাদের রাজাকে সবার আগে কিস্তি থেকে বাঁচাতে হয়। কিস্তি আটকানোর ৩টি রাস্তা আছে

- (১) রাজাকে কোনো নিরাপদ ঘরে স্থানান্তরিত করতে হবে।
- (২) নিজের কোনো ঘুঁটির দ্বারা কিস্তির পথ আটকাতে হবে।
- (৩) রাজাকে কিস্তি দেওয়া বিপক্ষের ঘুঁটিকে নিজের কোনো ঘুঁটি দিয়ে অথবা রাজা দিয়ে মারতে হবে।

পাশের ২টি ছবিতে ‘কিস্তির’ ধারণা দেওয়া হলো।



কিস্তিমাত (CHECKMATE) : ‘কিস্তিমাত’-ই দাবা খেলার অভীষ্ট লক্ষ্য। যখন রাজাকে কিস্তির হাত থেকে বাঁচবার কোনো রাস্তাই থাকে না, যেমন:

- (১) রাজাকে কোনো নিরাপদ ঘরে নিয়ে যাওয়া সম্ভব নয়।
- (২) অন্য কোনো ঘুঁটির দ্বারা কিস্তির পথ আটকানো সম্ভব নয়।
- (৩) কিস্তি দেওয়া বিপক্ষের ঘুঁটিকে নিজের কোনো ঘুঁটি দিয়ে মারা সম্ভব নয়।



CHECKMATE

এমতাবস্থায় ‘কিস্তিমাত’ হয়। কোনো রাজা কিস্তিমাত হয়ে গেলে খেলা শেষ হয়ে যায় ও যে রাজা কিস্তিমাত হয়েছে, সেই খেলোয়াড় হেরে যায়।

পাশের ছবিতে কিস্তিমাত -এর ধারণা দেওয়া হলো।

ক্যাসলিং (CASTLING) : ক্যাসলিং রাজার একটি বিশেষ চাল, যার দ্বারা রাজা নিজেকে সুরক্ষিত করতে পারে। এই চালের সময় রাজা ও নৌকা, দুটি ঘুঁটি নিজেদের জায়গা বদল করে। রাজা নিজের সাধারণ চালের বাইরে শুধুমাত্র এই চালেই দু-ঘর সরে যায় এবং যে প্রান্তে সরে যায় সেই প্রান্তের নৌকাটি রাজার পাশে এসে বসে। পাশের ছবিতে সাদা রাজা ও নৌকার ক্যাসলিং পরবর্তী অবস্থান, কালো রাজা ও নৌকার পূর্ববর্তী অবস্থান দেওয়া হলো।



CASTLING

ক্যাসলিং করার নিয়মাবলি:

- (১) রাজা এই চালের সময় ডান দিকে অথবা বাঁ দিকে দু-ঘর সরে যায়।
- (২) যেদিকে ক্যাসলিং করা হচ্ছে, সেই দিকের নৌকা এসে রাজার পাশে বসে।
- (৩) রাজা অথবা যেদিকে ক্যাসলিং করা হচ্ছে সেই দিকের নৌকা আগে চালা হয়নি। অর্থাৎ রাজা অথবা ক্যাসলিং-এর নৌকা আগে চালা হয়ে থাকলে ক্যাসলিং করা যাবে না। আবার দুটির মধ্যে যদি একটি নৌকার চাল দেওয়া হয়ে থাকে। তাহলে অপর দিকে ক্যাসলিং করা যাবে।
- (৪) রাজা কিস্তিতে থাকা অবস্থায় ক্যাসলিং করা যাবে না।
- (৫) ক্যাসলিং-এর সময় রাজার চলাচলের কোনো ঘর বিপক্ষের কোনো ঘুঁটির দখলে থাকলে ক্যাসলিং করা যাবে না।

এন-পাসা (EN PASSANT) : এন-পাসা হলো বোড়ের একটি বিশেষ চাল। সেই চালের মাধ্যমে একটি বোড়ে বিপক্ষের একটি বোড়েকে মারতে পারে।

এন-পাসার নিয়মাবলি : (১) সাদার বোড়ে হলে পঞ্চম র‍্যাংক ও কালোর বোড়ে হলে চতুর্থ র‍্যাংকে থাকতে হবে।

- (২) বোড়েটি যে ফাইল-এ আছে, তার ঠিক পাশের ফাইল-এর বিপক্ষের বোড়ে যদি দু-ঘর এগিয়ে এসে পাশে বসে, তাহলে কোনাকুনিভাবে বিপক্ষের বোড়েটিকে মেরে ফেলা যাবে। পাশের ছবি অনুসারে সাদার বোড়েটি ‘5s’ ঘর-এ আছে এবং ‘d’ অথবা ‘f’ ফাইল-এর কালো বোড়ে যদি d5 অথবা ‘f5’ ঘরে এসে বসে, তাহলে ‘e5’-এর সাদা বোড়েটি নিজের ক্ষমতা অনুসারে ‘d6’ অথবা ‘f6’ ঘরে গিয়ে বসবে ও বিপক্ষের বোড়েটিকে খেয়ে নেবে।



EN PASSANT

(৩) যে চাল-এ বিপক্ষের বোড়ে দু-ঘর এগিয়ে আসছে, সেই চালেই আমাদের এন-পাসার সুযোগ নিতে হবে। অর্থাৎ সেই চাল-এ এন-পাসা না করলে পরবর্তী সময়ে আর এন-পাসা করা যাবে না।

খেলার শুরুর নিয়মাবলি : দাবা খেলা শুরু করার আগে আমাদের কয়েকটি নিয়ম শিখে নেওয়া দরকার, যেমন:

(১) খেলা শুরু করার আগে ও পরে দুজন খেলোয়াড় নিজেদের মধ্যে করমর্দন করবে।

(২) দাবা খেলার প্রথম চাল দেবে সাদা ঘুঁটি নিয়ে যে খেলছে। এর পরের চালটি দেবে কালো ঘুঁটির খেলোয়াড়। এইভাবে সাদা ও কালো ঘুঁটির খেলোয়াড়রা পরপর চাল দিয়ে খেলাটিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

খেলা শেষের নিয়ম: একটি দাবার খেলা শেষ হতে পারে তিনভাবে —

(১) সাদা ঘুঁটির খেলোয়াড় কালো রাজাকে কিস্তিমাত করে দিন। অথবা কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলছেন যিনি, তিনি পরাজয় স্বীকার করে নিলেন। এই দুই ক্ষেত্রেই জয়লাভ করবে সাদা।

(২) কালো ঘুঁটির খেলোয়াড় সাদার রাজাকে কিস্তিমাত করে দিল। অথবা সাদা ঘুঁটি নিয়ে খেলছেন যিনি, তিনি নিজের পরাজয় স্বীকার করে নিলেন। এই দুই ক্ষেত্রেই জয়লাভ করবে কালো।

(৩) যদি কোনো খেলোয়াড় জয়লাভ করতে না পারে, তাহলে খেলাটি ড্র হয়ে যাবে। অর্থাৎ খেলাটি অমীমাংসিত থাকলে ড্র হয়ে যাবে।

ড্র -এর নিয়ম: যেসব কারণে খেলা ড্র হতে পারে তা হলো —

১) যদি দুটি খেলোয়াড়ের কাছেই কিস্তিমাত করার মতো ঘুঁটি না থাকে, তাহলে খেলাটি ড্র হিসেবে মেনে নেওয়া হবে।

২) যদি দাবার বোর্ড-এ একরকম ঘুঁটির বিন্যাস তিনবার এসে যায়, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

৩) ৫০ টি সাদার ও কালোর চাল দেওয়ার মধ্যে যদি একটিও ঘুঁটি মারামারি না হয় এবং একটিও বোর্ডের চাল না দেওয়া হয়, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

৪) যদি চালমাত (STALEMATE) হয়ে যায় কোনো রাজা, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

৫) খেলা চলাকালীন যদি দুজন খেলোয়াড় ড্র করতে সম্মত হন, তাহলে খেলাটি ড্র হয়ে যাবে।

চালমাত (STALEMATE) : চালমাত বা STALEMATE হলো এমন এক অবস্থা, যেখানে সাদা অথবা কালো ঘুঁটিগুলোর কোনো চাল দেওয়া সম্ভব না, আবার এই অবস্থায় রাজা কিস্তিতেও থাকবে না।

পাশের ছবিতে আমরা দেখছি যে সাদা ঘুঁটিগুলোর চলার রাস্তা বন্ধ। সাদা ঘুঁটিগুলো কোনো উপায়েই চালা যাচ্ছে না। এর সঙ্গে সঙ্গে সাদা রাজা কিস্তিপ্ৰাপ্ত অবস্থাতেও নেই। তাই এক্ষেত্রে কোনো চাল না থাকার জন্য খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।



STALEMATE

দৌড় ভালো করবার কিছু অনুশীলন

প্রথম ব্যায়াম :

জোড়া পায়ে লাফ দিয়ে ডানদিকে কোনাকুনি লম্ফন, একইভাবে সেই স্থান থেকে পুনরায় জোড়া পায়ে লাফ দিয়ে বাঁ দিকে কোনাকুনি লম্ফন। এইভাবে ক্রমাগত একবার বাঁ দিকে কোনাকুনি এবং একবার ডানদিকে কোনাকুনি জোড়া পায়ে লাফ দিয়ে এগিয়ে যেতে হবে। প্রত্যেক দিকে ১০ বার করে মোট ২০ বার লাফ দিতে হবে। লাফ দেবার সময় হাত দুটিকে গোল করে ঘুরিয়ে সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। প্রত্যেকটি লাফের কোনো বিরতি নেওয়া চলবে না।

উপকারিতা: এই ব্যায়ামের ফলে পায়ে পেশির explosive power বৃদ্ধি হয় যা দৌড়ের গতি বৃদ্ধি করতে ও ব্লক ছেড়ে বেরোতে সাহায্য করে।

দ্বিতীয় ব্যায়াম :

এই ব্যায়ামটির জন্য একজন সঙ্গী প্রয়োজন। শিশুটি তার নিজের স্বাভাবিক ছন্দে সামনের দিকে দৌড়ানোর চেষ্টা করবে। সঙ্গীটি কোমর ধরে থাকবে। শিশুটি তার সঙ্গীর পিছনে টেনে ধরে রাখার ক্ষমতাকে অতিক্রম করে সামনের দিকে দৌড়ানোর চেষ্টা করবে। সঙ্গীটিকে প্রয়োজন মতো ডিলে দিতে হবে যাতে শিশুটি ধীরে ধীরে সামনের দিকে এগোতে পারে। দৌড়ানোর সময় হাত ও পায়ে স্বাভাবিক এবং ছন্দবদ্ধ সঞ্চালন বজায় রাখতে হবে। সঙ্গীটির ভার বহন করতে গিয়ে মাথার অহেতুক বাড়তি দোলন যাতে না হয় তার দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

উপকারিতা : এই ব্যায়ামের ফলে পায়ে পেশির সক্ষমতা এবং সহনশীলতা বৃদ্ধি হয়।

তৃতীয় ব্যায়াম : একটি কাঠের টুল বা চৌকো কোনো কাঠের বাক্স নিতে হবে। কাঠের টুলের/বাক্সের উচ্চতা হবে হাঁটুর উচ্চতার থেকে উচ্চতার থেকে সামান্য নিচে। শিশুকে কাঠের বাক্সের



সামনে দাঁড়িয়ে জোড়া পায়ে এক নাগাড়ে ১০ বার টুলের/বাক্সের উপর ওঠা এবং নামা অনুশীলন করতে হবে। বাক্সের উপরে উঠবার স্বাভাবিক হাতের দোলন বাক্সে উঠতে সাহায্য করবে। বাক্স থেকে নামবার সময় জোড়া পায়েই নামতে হবে। জোড়া পায়ে এই দশবার বাক্সে উঠা-নামার মধ্যে কোনো বিরতি নেওয়া চলবে না। বাক্স যাতে সরা-নড়া না করে বা উলটে না যায় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। একই উচ্চতার একাধিক শিশু নির্দিষ্ট উচ্চতার সিঁড়িতে একসঙ্গে অনুশীলন করতে পারে।

উপকারিতা — এই ধরনের ব্যায়ামের ফলে পায়ে পেশির explosive power বাড়ে।

উপরোক্ত ব্যায়ামগুলি ছাড়াও নিম্নোক্ত ব্যায়ামগুলি দৌড়ের গতি বৃদ্ধির ক্ষেত্রে উপযোগী —

হাফ-স্কোয়াড — ১০ বার হাঁটু মুড়ে অর্ধেক বসা এবং সোজা হয়ে দাঁড়ানো। এই অনুশীলন পায়ে পেশির সক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

অ্যাথলিটিক্স

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৬৫



পুস-আপ — উপুড় হয়ে শুয়ে, দুই হাতের চেটো বুকের ঠিক পাশে, মাটির উপর রেখে, দুই হাতের উপর ভর দিয়ে কোমর সোজা রেখে, পায়ের আঙুল মাটিতে ঠেকিয়ে সমগ্র শরীরকে ওঠাতে ও নামাতে হবে। শরীরকে ওঠানোর সময় কনুই সোজা হবে এবং নামানোর সময় কনুই ভাঁজ হবে। এই ব্যায়ামের মাধ্যমে হাতের পেশির সক্ষমতা বৃদ্ধি হয়।

পজিশনাল রান — পিছন থেকে দেওয়া হাততালির শব্দ শুনে বাবু হয়ে বসা বা পদ্মাসনে বসা অবস্থা থেকে দৌড় শুরু করা। এই রকম দৌড়ে প্রতিক্রিয়ার সময়ের উন্নতি হয়।

লাফদড়ি-লাফ — লাফ দড়ির সাহায্যে হাঁটু বুকের সমান উচ্চতায় তুলে ক্রমাগত একই জায়গায় দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে জোড়া পায়ে লাফ। এই অনুশীলনের মাধ্যমে দৌড়ানোর সময় সামনের দিকে হাঁটু কোমরের উচ্চতায় তুলবার ভঙিমা সঠিক হয় এবং পায়ের পেশির সক্ষমতা বাড়ে।

ব্লকের প্রতিস্থাপন

দৌড় শুরুর আগে ব্লককে সঠিক দূরত্বে ও সঠিক নিয়মে প্রতিস্থাপন করলে “On your marks” এবং “set” ভঙিমার সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত সুবিধা নেওয়া সম্ভব হয় এবং ব্লককে ধাক্কা দিয়ে দৌড় শুরু সঠিক পদ্ধতিতে করা যায়।

ব্লক প্রতিস্থাপনের কিছু পদক্ষেপ :

সোজা পথে দৌড় অর্থাৎ ৭৫মি:, ১০০মি: ইত্যাদির ক্ষেত্রে ব্লক লেনের ঠিক মধ্যবর্তী স্থানে সোজা করে প্রতিস্থাপন করা উচিত। যদি দৌড় বক্রপথে শুরু হয় অর্থাৎ ২০০মি:, ৪০০মি:, তাহলে ব্লক লেনের মধ্যবর্তী স্থানে কিছুটা বাঁ দিকে তির্যকভাবে প্রতিস্থাপন করা হয়। ব্লক প্রতিস্থাপনের জন্য প্রথমে দৌড় শুরুর রেখা থেকে দেড় পা (খালি পায়ে) মাপতে হবে এবং সেখানে একটি নিশানা টানতে হবে। এই দূরত্ব নির্ভর করে শিশুর উর্ধ্বাঙ্গের দৈর্ঘ্যের উপর। পূর্বের সেই নিশানা থেকে আবার দেড় পা (খালি পায়ে) মাপতে হবে ও একটি নিশানা

লাগতে হবে। এরপর ব্লকের প্রধান লম্বা দণ্ডটিকে লেনের চওড়ার ঠিক মাঝে রাখতে হবে। যার যে পাটি শক্তিশালী তার সেই পায়ের প্যাডটি ব্লকটিতে এমন ভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে প্যাডেড অংশটি সামনের পায়ের নিশানায় পড়ে এবং পিছনের নিশানায় লম্বা দণ্ডটির অপর পাশে রাখা পিছনের প্যাডটি স্থাপন করতে হবে। ব্লকের মাঝখানে লম্বা দণ্ডটির সামনে পিছনে ও মাঝে তিনটি পেরেক পোঁতার জায়গা থাকে। এর মধ্যে সামনের পেরেকটি প্রথমে পোঁতা উচিত, এতে ব্লকটির পিছনের অংশ দৌড়ের অভিমুখে স্বাধীনভাবে নাড়াচাড়া করা যেতে পারে। এরপর ব্লকের দণ্ডটিকে সামান্য সরানো করে সোজা পথে দৌড়ের ক্ষেত্রে লেনের মাঝ বরাবর সোজা “দৌড় শেষের রেখার” অভিমুখে এবং বক্রপথে দৌড়ের ক্ষেত্রে ব্লকের পিছনের অংশ সামান্য ডানদিকে সরিয়ে শেষের পেরেকটি ও ব্লক-কে মাটির সঙ্গে শক্ত করে ধরে রাখতে সবশেষে পেরেক পোঁতা উচিত।

অ্যাথলিটিক্স

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৬৬

দৌড় শুরু



ব্লক প্রতিস্থাপিত হয়ে গেলে “অন ইউর মার্কস” আদেশের সঙ্গে সঙ্গে ব্লকের সামনে গিয়ে, দৌড় শেষের রেখার দিকে তাকিয়ে মনঃসংযোগ করে প্রথমে সামনের পায়ের পাতা ও পরে পেছনের পায়ের পাতা ব্লকটির প্যাড দুটিতে রাখতে হবে যাতে পায়ের বুড়ো আঙুল মাটির সঙ্গে হাল্কাভাবে স্পর্শ করে থাকে। সামনের পায়ের হাঁটু দৌড়ের অভিমুখে এবং পেছনের পায়ের হাঁটু মাটিতে ঠেকে থাকবে। পেছনের পায়ের হাঁটু এবং সামনের পায়ের পাতার বক্রাংশ দৌড় শুরুর রেখার সমান্তরাল একই সরলরেখায় থাকলে বোঝা যাবে যে ব্লকটি যথাযথভাবে স্থাপন করা হয়েছে। হাতের আঙুলগুলিকে ব্রিজের মতো (বুড়ো আঙুল একদিকে বাকি চারটি আঙুল জোড়া অবস্থায় অন্যদিকে) উলটো ‘V’ তৈরি করতে হবে এবং আঙুলগুলিকে ঠিক দৌড় শুরুর লাইনের পেছনে রেখে, শরীরের ওজনকে হাতের আঙুলের ওপর আনতে হবে। দুই হাতের মধ্যে দূরত্ব কাঁধের দূরত্ব থেকে সামান্য বেশি থাকবে। ঘাড়ের পেশিতে যাতে অহেতুক উত্তেজনা সৃষ্টি না হয় তার জন্য মাথাকে প্রয়োজন মতো অবনত করে রাখতে হবে এবং দৃষ্টি দৌড় শুরুর রেখার মাত্র ফুটের মধ্যে থাকবে। এরপর স্থিরভাবে এই অবস্থার থেকে পরবর্তী আদেশের জন্য মনঃসংযোগ করতে হবে।

ভুল সংশোধন:

১. হাতের আঙুল যেন দৌড় শুরুর রেখার বেশি পিছনে না থাকে।
২. দুই হাতের কনুই সোজা করে রাখতে হবে।
৩. দুই হাতের মধ্যবর্তী দূরত্ব খুব বেশি বা খুব কম যেন না থাকে।
৪. ঘাড় জোরপূর্বক সোজা করে রেখে দৌড় শেষের রেখার দিকে যেন দৃষ্টি না থাকে।
৫. পায়ের পাতা অধিকাংশ অংশটি যেন মাটিতে লেগে না থাকে।

৬. নিতম্ব ও গোড়ালি যেন একসঙ্গে যুক্ত হয়ে না থাকে।

৭. পিছনের পায়ের হাঁটুর অভিমুখ যেন বাঁকা না হয়।

“সেট” আদেশের সঙ্গে সঙ্গে দুইহাতের আঙুলের ওপর ভর দিয়ে নিতম্ব ধীরে ধীরে উপরে ওঠাতে হবে। নিতম্ব কাঁধের উচ্চতার থেকে সামান্য ওপরে উঠবে এবং সামনের পায়ের হাঁটুতে 90° এবং পেছনের পায়ের হাঁটুতে $100^\circ - 110^\circ$ কোণ উৎপন্ন হবে। মাথা আরো অবনত করে দৃষ্টি দৌড় শুরুর রেখার সামান্য সামনে রাখতে হবে। শরীরের মধ্যে কোনো দোলন বা শরীরকে আগে পিছে করা চলবে না। শরীরকে স্থির রেখে পরবর্তী আদেশের জন্য ক্ল্যাপ/ফায়ার -এর জন্য মনঃসংযোগ করতে হবে।



ভুল সংশোধন :

১. নিতম্ব যেন ঘাড়ের উচ্চতার থেকে খুব বেশি উপরে না উঠে।
২. পেছনের পা যেন একদম সোজা না হয়ে যায়, সামান্য ভাঁজ অবস্থায় থাকবে।
৩. শরীরের ওজন যেন পায়ের ওপর বেশি না চলে যায়।
৪. মাথা যেন সম্পূর্ণ অবনত হয়ে হাতের মধ্যেখানে থাকে।
৫. আঙুলের ব্রিজের মধ্যবর্তী অংশ যেন মাটিতে লেগে না যায় অর্থাৎ 'U' থেকে যেন 'T' হয়ে না যায়।

ক্ল্যাপ/ফায়ার — আদেশের সঙ্গে সঙ্গে ব্লকে জোরালো ধাক্কা দিয়ে দৌড় শুরু করতে হবে।

ভুল সংশোধন —

১. ধাক্কা দেবার সময় যেন ভারসাম্য হারিয়ে 'পড়ে' না যায়।
২. ব্লক ছাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হাত ও পায়ের স্বাভাবিক সঙ্কলন যেন শুরু হয়ে যায়।

দৌড় চলাকালীন শরীরের অবস্থা

দৌড় শুরুর প্রথমের কিছু পদক্ষেপ ছোটো রাখা উচিত, যাতে শরীরকে সামনের দিকে ঝোকানো অবস্থায় (কোমর সোজা রেখে) ধরে রাখা সম্ভব হয়। এই সময়ে পদক্ষেপ হবে ছোটো অথচ অতি দ্রুত। পরবর্তী কালে ধীরে ধীরে পদক্ষেপ বড়ো করতে হবে, তখন অবশ্য শরীরের উপরিভাগ প্রায় সোজা (মাটির সঙ্গে লম্ব) হয়ে যাবে। দৌড়ের স্বাভাবিক ছন্দ অনুযায়ী পায়ের সঙ্গে সঙ্গে বিপরীত হাত আগে আসবে এবং দুই হাতের কনুই সমকোণে ভাঁজ হয়ে থাকবে। হাত দুটির সঙ্কলন এমনভাবে করতে হবে, যা শরীরে গতি বাড়াতে এবং শরীরকে এক সরলরেখায় দৌড়াতে সাহায্য করে। হাতের আঙুল দৌড়ের সময় আলতোভাবে বন্ধ করা থাকবে।

সংশোধন —

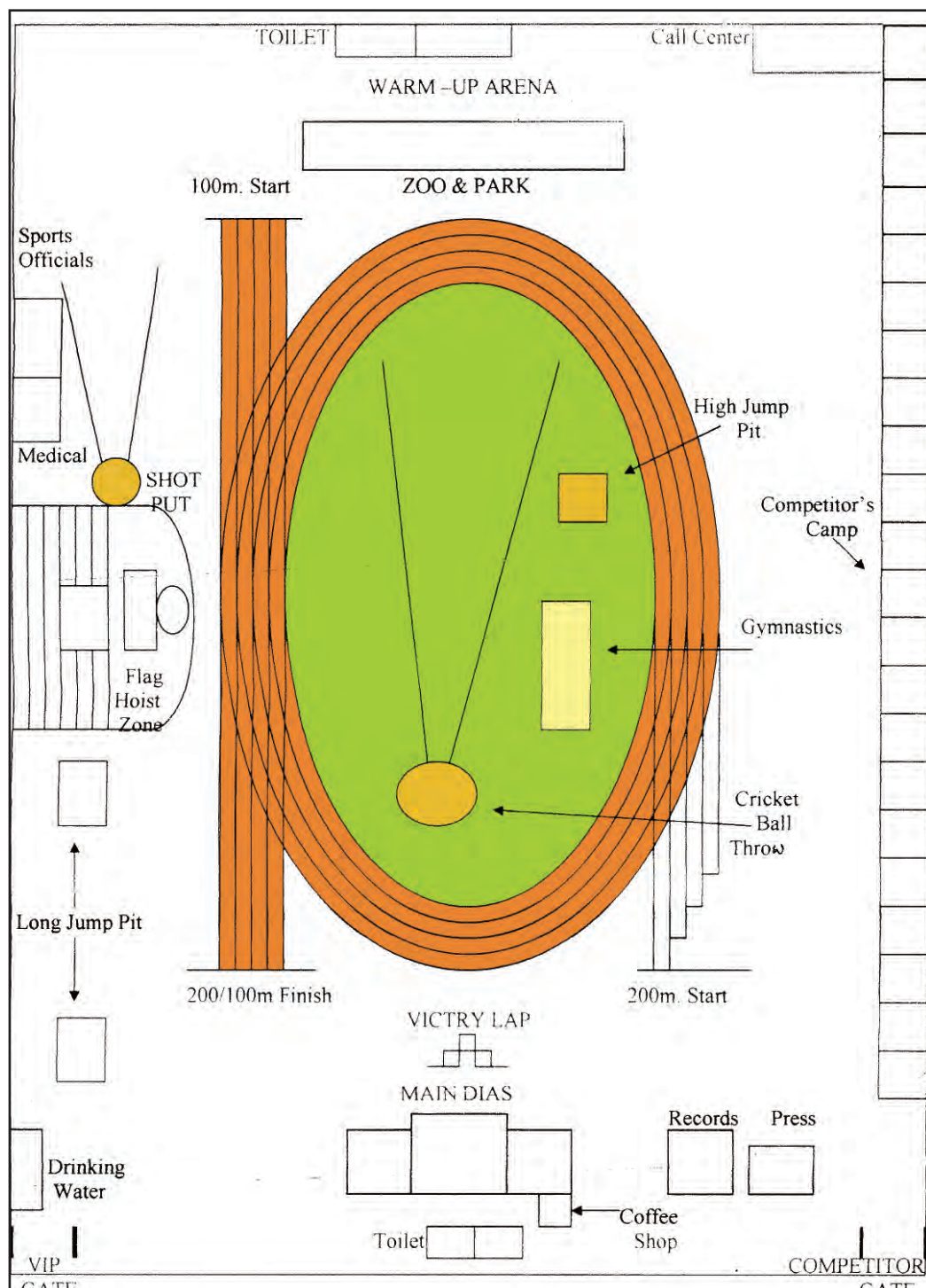
- (১) মাথার বা শরীরে অপ্রয়োজনীয় দোলন বন্ধ করতে হবে।
- (২) ভাঁজ করা হাতের মুঠো কখনোই থুতনির উপরে যাবে না।
- (৩) দুই পায়ের পদক্ষেপের চিহ্নগুলি আলাদা আলাদা যুক্ত করলে যেন দুটি সমান্তরাল রেখার সৃষ্টি হয়।

(৪) শরীরের উর্ধ্বাঙ্গ দৌড় শুরুর প্রথমেই যাতে সোজা করে না দেয়, সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে।

দৌড়ের সমাপ্তি : দৌড় শেষের রেখার থেকে আরো ৫ মিটার বেশি দূরত্বে একটি কাল্পনিক রেখা কল্পনা করে নিতে হবে এবং ওই কাল্পনিক রেখাটিকে দৌড়ের শেষ সীমা ভেবে দৌড়াতে হবে। এতে বাস্তব দৌড় শেষের রেখার উপর দিয়ে সম্পূর্ণ গতিবেগে দৌড় শেষ করা যাবে।

ভুল সংশোধন :

১. দৌড় শেষ করার জন্য লাফ দেওয়ার অভ্যাসকে বন্ধ করতে হবে।
২. দৌড় শেষের রেখার আগেই গতিবেগ ধীরে করে দেবার প্রবণতাকে বন্ধ করতে হবে।
৩. দৌড় শেষ করার জন্য হাত বা পা বাড়িয়ে দৌড় শেষের রেখাকে স্পর্শ করার প্রবণতাকে বন্ধ করতে হবে।



উদ্বোধন ও সমাপ্তি উৎসব

- ১। পৃথক পৃথক দল নিজেদের পতাকা ও নামের ফলক লইয়া মার্চ পাস্ট করিবেন এবং একজন বিশিষ্ট অভ্যাগত একটি উচ্চ মঞ্চে দাঁড়াইয়া অভিবাদন গ্রহণ করিবেন।
- ২। সমাগত অ্যাথলিটদের দলগুলি ঘুরিয়া আসিয়া মাঠের মধ্যে অবস্থান করার পর, পতাকা উত্তোলন উৎসব হইবে। সংগঠকদের পতাকা ছাড়া, যাহাদের তত্ত্বাবধানে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হইতেছে, তাহাদের পতাকা ও মাঠের কর্তৃপক্ষের পতাকাও সাধারণত উত্তোলন করা হয়।
- ৩। উদ্বোধনের জন্য আমন্ত্রিত বিশিষ্ট ব্যক্তি নিজের বক্তব্যের পর উদ্বোধন করিবেন।
- ৪। সমস্ত দলের পতাকাবাহীরা মঞ্চের সামনে অর্ধ গোলাকারভাবে অবস্থান করিলে, বিগত বৎসরের চ্যাম্পিয়ন অ্যাথলিট নিজ দলের আরেকজন অ্যাথলিটকে সঙ্গে লইয়া মঞ্চের সামনে সকলের মাঝখানে আসিয়া দাঁড়াইবেন। অন্য অ্যাথলিটের হাতের পতাকার এককোণ বাম হস্তে ধরিয়া চ্যাম্পিয়ন অ্যাথলিট, ডান হস্ত সম্মুখে প্রসারিত করিয়া শপথ গ্রহণ করিবেন। এই সময়ে সমবেত সকল প্রতিযোগী ডান হস্ত সম্মুখে প্রসারিত করিবেন। শপথের বক্তব্য মোটামুটি নিম্নোক্তরূপ হইবে :—

‘আমরা সমস্ত প্রতিযোগী খেলোয়াড় অঙ্গীকার/প্রতিজ্ঞা করিতেছি যে আমরা প্রাথমিক ও নিম্ন বুনিয়াদি বিদ্যালয়, মাদ্রাসা ও শিশু শিক্ষা কেন্দ্রসমূহের (বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশু সহ)তম/রাজ্য ক্রীড়া প্রতিযোগিতার নিয়মাবলি মান্য ও পালন করিয়া প্রকৃত খেলোয়াড়সুলভ মনোভাব লইয়া খেলার গৌরব এবং আমাদের দলের সম্মানার্থে এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করিব’।

সমস্ত পতাকাবাহীরা নিজ নিজ পতাকা নীচের দিকে ঝুঁকাইয়া রাখিবেন যতক্ষণ না শপথ বাক্য পাঠকরা সমাপ্ত হয়। ইহার পর পতাকাবাহীরা নিজ নিজ দল লইয়া মার্চ করিয়া মাঠ ছাড়িয়া যাইবেন। বিদ্যালয় বা অন্য কোনো প্রতিষ্ঠানের প্রতিযোগিতায় যেখানে কেবলমাত্র বালক, বালিকারা অংশগ্রহণ করিবে, সেখানে “শপথ” কথাটির পরিবর্তে “প্রতিজ্ঞা” কথাটি ব্যবহৃত হইবে। কারণ অপ্রাপ্তবয়স্ক বালক, বালিকারা আইনত “শপথ” লওয়ার অধিকারী নয়।

- ৫। প্রতিযোগিতার শেষে প্রত্যেক দল নিজ নিজ পতাকা লইয়া মার্চ পাস্ট করিবেন ও মঞ্চের সামনে আসিয়া অবস্থান করিবেন। যে-কোনো বিশিষ্ট অভ্যাগতকে অভিবাদন নেওয়ার জন্য আহ্বান করা যাইতে পারে।
- ৬। প্রতিযোগিতা চলার সময়ে ফাঁকে ফাঁকে বিজয়ী প্রতিযোগীদের পুরস্কার (মেডেল ও প্রশংসাপত্র) দেওয়া যাইতে পারে। সেক্ষেত্রে প্রতিযোগিতা শেষ হইলে ব্যক্তিগত ও টিম চ্যাম্পিয়নশিপের পুরস্কারগুলি বিতরণের ব্যবস্থা করিতে হইবে।
- ৭। প্রতিযোগিতা শেষ হইলেই সম্ভবপক্ষে সূর্যাস্তের আগে পতাকাগুলি অবনমিত করা হইবে। সংগঠনের পতাকাটি স্কাউট বা এন. সি. সি. অন্যথায় স্বেচ্ছাসেবক বাহিনীর ৪ জন সদস্য পতাকা নামাইয়া উহা ভাঁজ করিয়া সংগঠনের সম্পাদকের হাতে তুলিয়া দিবেন। উদ্বোধন ও সমাপ্তি উৎসবের সময় উপযুক্ত ব্যান্ডের ব্যবস্থা করিতে পারিলে ভালো হয়। বিশেষত মার্চ পাস্ট এর সময় ব্যান্ড একান্ত অবশ্যক।
- ৮। পুরস্কার বিতরণের প্রারম্ভে সাংগঠনিক সম্পাদক নিজ বিবরণী পাঠ করিবেন ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিবেন।
- ৯। পুরস্কার বিতরণের পর নিমন্ত্রিত সভাপতি ভাষণ দিবেন ও প্রতিযোগিতার সমাপ্তি ঘোষণা করিবেন।



ইয়ারফোনে দু-কান ঢেকে
চালাও কেন গাড়ি?
শুনতে কিছুই পাবে না তাই
বিপদ হবে ভারী।

দুর্ঘটনায় পড়লে পথে
পুলিশই হাত বাড়িয়ে
সবার আগে সেবা করে
নিজের থেকে দাঁড়িয়ে!

পথের পাঁচালি

এত তাড়া কিসের তরে
হও সচেতন।
নিরাপদে ফেরার আশায়
পথ চেয়ে আছে পরিজন।
ঘরে আছে ছেলে মেয়ে
এবং প্রিয়জন
তাইতো গাড়ি চালাব রোজ
শান্ত রেখে মন!



সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ হবে আমার জীবনের শপথ।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ নিরাপদ করে পথ।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ হোক আমার সুস্থ চেতনা।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ হোক আমার স্বপ্ন সাধনা।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ আমার জীবন, আমার বেঁচে থাকা।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ হোক সবাইকে নিরাপদ রাখা।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ এগিয়ে চলার গান।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ নতুন বাঁচার আহ্বান।



দুর্ঘটনায় পড়লে পথে
পুলিশই হাত বাড়িয়ে
সবার আগে সেবা করে
নিজের থেকে দাঁড়িয়ে!

পথের পাঁচালি

যখন আমি তোমার সঙ্গেই
আসি যাই স্কুলেতেই।
যদি সবাই পরি হেলমেট
হবে না তো মাথা হেঁট।

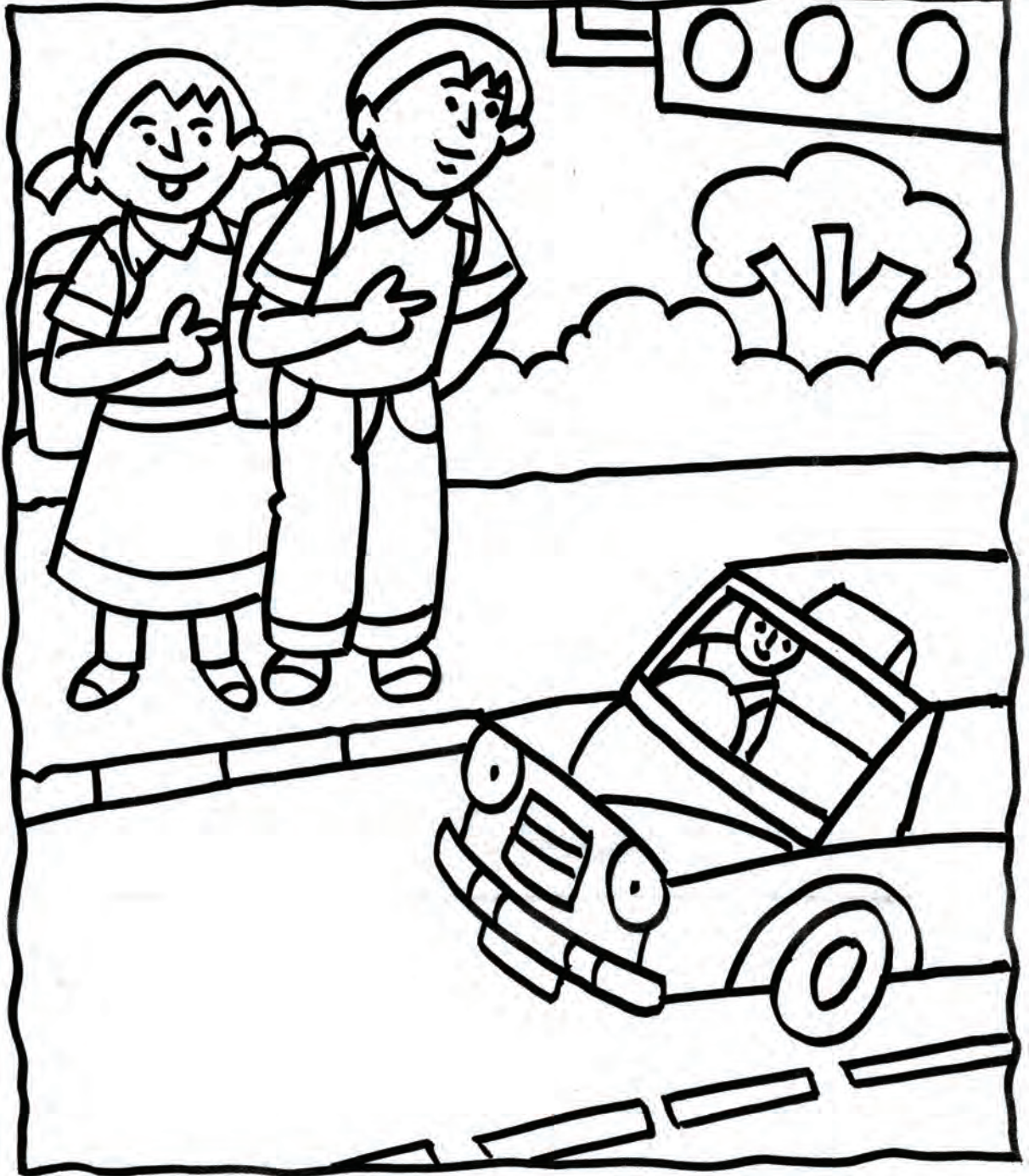
নিয়মটা মেনে চলো/চলুন
সিগন্যাল ও সাইন,
অনিয়মে বড়ো হবে
ডবল হবে ফাইন।

লাল, কমলা, সবুজ আলো—
পরখ করে পথে চলো।
জেরাক্রসিং ধরে পার
দুর্ঘটনা মানবে হার।

ওভারটেক নয় আর
রেসারেসি গাড়িতে
অ্যাক্সিডেন্ট হলে চালক
যাবেন জেল-হাজতে!



নীচের ছবিতে রং করো এবং পথসুরক্ষা ও বিপদ সম্পর্কে অন্যদের সঙ্গে মতামত বিনিময় করো:



নিজের বাড়ির পথের জন্য নিরাপদ রাস্তা খুঁজে নাও

এই গোলকধাঁধা থেকে নিরাপদে বেরিয়ে নিজের বাড়িতে পৌঁছাও। রাস্তা পার হওয়ার সময় পরিবানের সংকেত ও নিয়ম মেনে চলো।



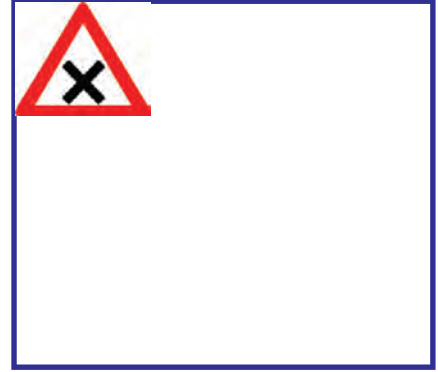
পথের সংকেত বা চিহ্নগুলি আঁকো



থামো : এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ও বিশিষ্ট রোড সাইন। এটি চালককে তাৎক্ষণিক থামার জন্য ইঙ্গিত দেয়। সাধারণত, পুলিশ, ট্রাফিক ও টোল কর্তৃপক্ষ চেক পোস্টে এটি ব্যবহার করে থাকে।



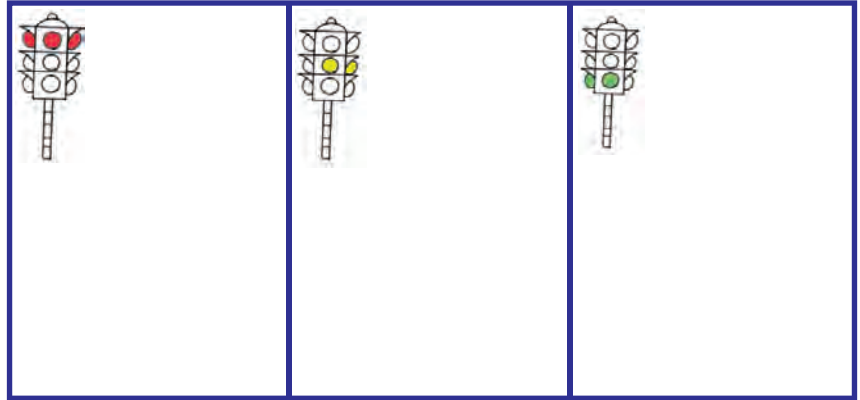
সাইকেল নিষিদ্ধ : সাইকেল আরোহীদের সুরক্ষার কথা মাথায় রেখে যে সমস্ত রাস্তায় দ্রুত গতিতে যানবাহন চলাচল করে সেই সব রাস্তায় সাইকেল নিষিদ্ধ করা হয়েছে। তাই যে সব রাস্তায় এই চিহ্নটি আছে সে সব রাস্তা সাইকেল আরোহীরা ব্যবহার করতে পারে না।



ক্রস রোড : এই চিহ্ন জানায় যে সামনে একটা রাস্তার ক্রসিং আছে। এই চিহ্ন বোঝায় যে রাস্তা পার হওয়ার সময় গাড়ির গতি কম করে তবে রাস্তা পার হতে হবে সাবধানে দু-দিকে তাকিয়ে।



খাড়া উৎরাই : এই রোড সাইন খাড়া উৎরাই সূচিত করা যাতে চালক তার জন্য প্রস্তুত হয়ে গাড়িকে সঠিক গিয়ারে চালায়। এই সময় গাড়ি বেশি গতিতে চালানো উচিত নয়। কারণ, এই সময় গাড়ির নিয়ন্ত্রণ ঢিলা হয়ে যায়। এই চিহ্ন পাহাড়ি রাস্তায় দেখতে পাওয়া যায়।



লাল আলোর সংকেত
বলে থামো

হলুদ আলোর সংকেত
বলে সাবধান

সবুজ আলোর সংকেত
বলে চলো

ট্রাফিক আলোর সংকেত : রাস্তার চিহ্নগুলি জানায় যে এই রাস্তা তিন রং-এর আলোর সংকেত দ্বারা পরিচালিত। লাল আলোর সংকেত বলে থামো, হলুদ আলোর সংকেত বলে সাবধান ও সবুজ আলোর সংকেত বলে চলো।



পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৭৫

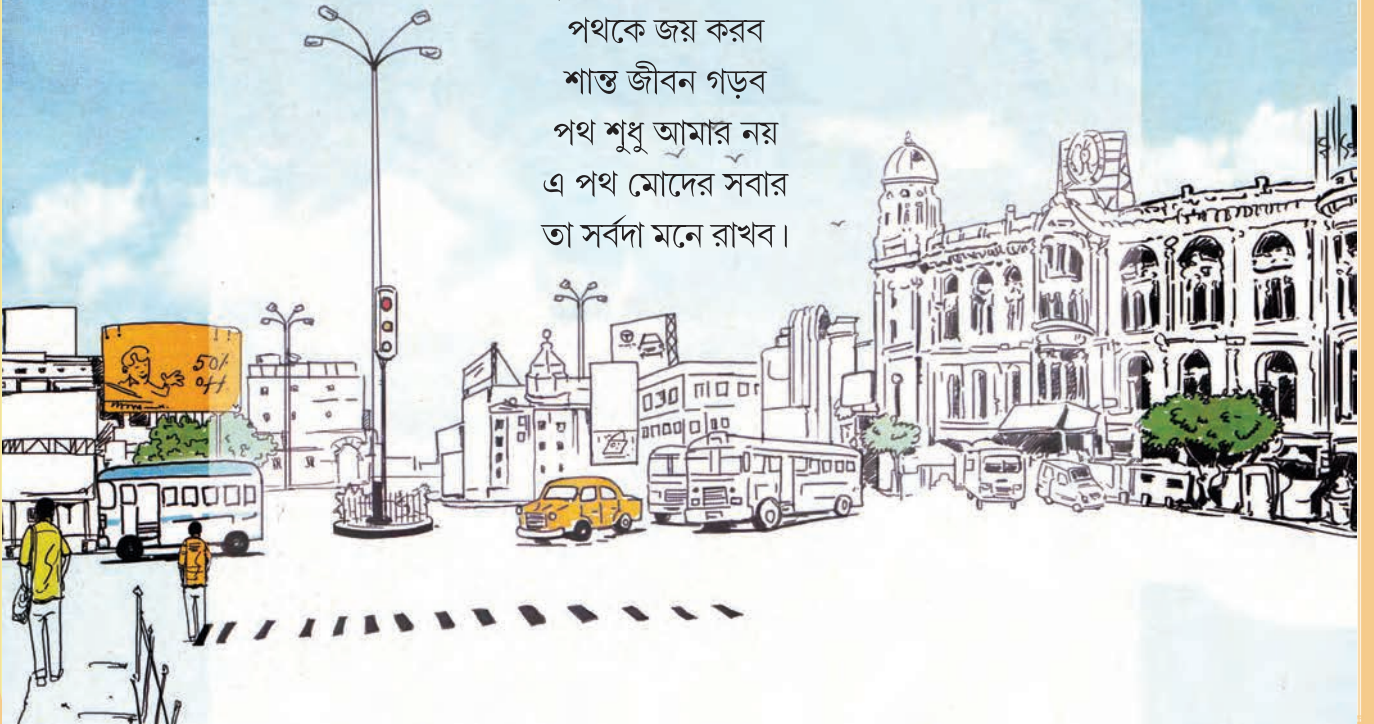


সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয় মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ সতর্ক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহন কর্মী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে গ্রন্থিত হোক। আমরা সিগন্যাল মেনে গাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ে দুর্ঘটনা ডেকে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ দেহে, নিরাপদে অপেক্ষারত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসব। এই শপথ একদিন-দু-দিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয় মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দীপ্ত কণ্ঠে উচ্চারিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার দৃঢ় করবার শপথ নিই। শপথটি নীচে দেওয়া হলো—

আমাদের প্রতিজ্ঞা

পথ সংস্কৃতি জানব
ট্রাফিক নিয়ম মানব
আমি সতর্ক হয়ে চলব
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব
পথকে জয় করব
শান্ত জীবন গড়ব
পথ শুধু আমার নয়
এ পথ মোদের সবার
তা সর্বদা মনে রাখব।



সড়কের পাশে অবস্থিত বিদ্যালয়গুলির শিক্ষার্থীরা তাদের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় মাসে একদিন পথনিরাপত্তা মূলক 'সেফ ড্রাইভ-সেভ লাইফ' প্রকল্পের নকল মহড়া অনুশীলন করবে। পথনিরাপত্তা সপ্তাহের একটি নির্দিষ্ট দিনে শিক্ষাদপ্তরের নির্দেশমতো প্রতিটি ছাত্র-ছাত্রী এই অঙ্গীকার করবে।

সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও



1
START

4

5. বিপদের সময় তুমি সুরক্ষা দরজা দিয়ে বাইরে এসেছ, তাই তিন পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

6

7. বস্তুর হাত গাড়ির বাইরে রাখতে বারণ করেছে। তাই তিন পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

8

9. সকলে সীটবেল্ট পরেছে এটা তুমি দেখে নিয়েছ। তাই দুই পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

10

11. সুনিশ্চিত করে নাও যে গাড়িতে কোনো খালি বস্তু পড়ে নেই। ৫ পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

13 14

12. তুমি রাজপথ পার হওয়ার আগে ওভারব্রিজ ব্যবহার করেছে। দুই পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

15. তুমি বাস চালককে থেমে যাওয়ার ইশারা করেছ। আর তারপর কিনারা থেকে দুই পদক্ষেপ পিছনে পিছিয়ে গেছ। তাই তিন পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

16 17

18. তুমি দৌড়ে রাস্তা পার হয়েছো এটা অসুরক্ষিত। দুই পদক্ষেপ পিছিয়ে যাও।

ONE WAY

20 19

21

22. তুমি রাস্তার ধারে বল খেলছ। দুই পদক্ষেপ পিছিয়ে যাও।

23

24. তোমার ভাই ফুটপাথে সাইকেল চালিয়েছে। তিন পদক্ষেপ পিছিয়ে যাও।

25. তুমি জেরা ক্রসিং-এর উপর রাস্তা পার হওয়ার আগে সমস্ত মোটরগাড়িকে থামার জন্য অপেক্ষা করেছে। ৪ পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

28

29

30

26

27. তুমি মোটর সাইকেল চালাবার সময় হেলমেট শক্ত করে বেঁধে রাখনি। তাই তিন পদক্ষেপ পিছিয়ে যাও।

ONE WAY

Walk, Don't run
চলো, দৌড়ো না

Be Alert on Roads.
রাস্তায় সতর্ক থাকো।

31. তুমি রাস্তা পার হওয়ার আগে সব সময়ে দাঁড়িয়ে যাও, দেখতে থাক, শুনতে থাক আর ভাবতে থাক। তাই 40 ঘর পর্যন্ত এগিয়ে যাও।

32

33. জেরা ক্রসিং-এ গাড়ি থামিয়ে লোকেরদের প্রথমে সুরক্ষিত সড়ক পার হতে দিয়েছে। 3 পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

34

35. তুমি রাতে রাস্তা পার হবার সময় উজ্জ্বল জ্যাকেট পরেছিলে। 4 পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

36

37

38. রাস্তা পার হবার সময় তুমি ফোনে কথা বলেছিলে। One Way দিয়ে পিছিয়ে যাও।

39

40

41. তুমি চলন্ত গাড়িতে নিজের সীট বেল্ট খুলে ফেলেছিলে। দুই পদক্ষেপ পিছিয়ে যাও।

42

43

44. তুমি সড়ক পার হওয়ার সময় প্রথমে বাস চলে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করেছ। সেটা খুবই সুরক্ষিত। আটচল্লিশ ঘর পর্যন্ত এগিয়ে যাও।

45

46. মা তোমাকে সীট বেল্ট লাগানোর কথা মনে করিয়ে দিয়েছিল। কিন্তু তুমি তা ব্যবহার করেনি। তাই ছত্রিশ ঘর পর্যন্ত পিছিয়ে যাও।

47

48

49. তুমি পিছনের সীটে চালকের সাথে তর্ক করায় তার মনসংযোগ ব্যাঘাত করেছে। 47-এ ফিরে যাও।

50. তুমি জরী

খেলার নিয়মাবলী : প্রচলিত সাপলুডোর মতোই। দুই বন্ধুর দল হিসাবে যতজন খুশি খেলবে। এক বন্ধু বড়ো ঘুঁটি নিয়ে দান ফেলবে, অন্যজন তত ঘর জোড়াপায়ে লাফ দিয়ে এগোবে। উঠতে বা নামতেও আঁকাবাঁকা পথে লাফাতে লাফাতে নামতে হবে। শিক্ষক মহাশয় বিদ্যালয়ের মেরোতে চক দিয়ে লুডো তৈরি করে, ছবি এঁকে লুডো খেলার মাঠটি প্রস্তুত করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুসারে এই লুডো খেলার মাধ্যমে পথনিরাপত্তার শিক্ষা দেওয়া যেতে পারে। এছাড়াও শিক্ষক গল্পের সূত্র দেবেন শিক্ষার্থীরা অনুশীলনের মাধ্যমে গল্পের সূত্রগুলি দিয়ে গল্পরচনা করবে।



**SAFE DRIVE
SAVE LIFE**

একটি ডাস্টবিনের কথা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৭৮



বেচারি এক ডাস্টবিন। শেষকালে ঠাই পেল পিনুদের বাড়ির পাশে।
চোখ পিটপিট করে দেখত ছেলেপুলেদের। পিনুর মা-বাবাকে। পিনুকে
আর রাস্তায় হেঁটে যাওয়া ব্যস্ত মানুষদের।

বলা নেই কওয়া নেই হঠাৎ এসে ঝুপ করে ওর গায়ে ফেলে দিত
সারা রাজ্যের জঙ্ঘাল। নোংরায় গা রি-রি করত কিন্তু কাকে বলবে এই
সব?

একদিন একটা পাখি এসে বসল ডাস্টবিনের মাথায়। ডাস্টবিন
ঘুমোচ্ছিল। সঙ্গে সঙ্গেই ঘুম ভেঙে গেল ডাস্টবিনের। বলল, কে
তুমি হে?



—আমাকে চেনো না? আমি তো তোমার পাশের পাড়ায় থাকি। জারুল গাছের বন্ধু। — বলল সেই পাখি।

— তা কী মনে করে? ডাস্টবিন বলল।

—ও মা এমন বলছ কেন? তোমার কাছেই তো এলুম। তুমি মানুষের কত উপকার করছ, তাই দেখতেই তো এলুম।

— ও তাই বুঝি? ডাস্টবিন বলল। তারপরই জানতে ইচ্ছে করল মানুষের ও কী উপকার করছে। বলল, আমি কি উপকার করছি শুন।

সেই পাখিটি বলল, ওমা তাও জানো না? এ পাড়ার যত নোংরা তোমার গায়ের মধ্যেই তো সব রেখে দেওয়া হয়। স্বাস্থ্য
বাঁচাতে মানুষেরা এইসব করে।

এইসব কথা বলতে বলতেই ঝুপ করে কিছু ভাঙা বাসন, ছেঁড়া জামার টুকরো, ঘরের ঝুল ও ময়লা এসে পড়ল একেবারে রাস্তার
ওপরে। পাখি এসব দেখে অবাক। রাস্তার সামনের দোতলা বাড়ি থেকেই কেউ ঝুপ করে নীচে এসব ফেলেছে। এ মা, মানুষের দেখছি
একদম বিচার-বিবেচনা নেই।

তারপরই কেউ একটা সাইনবোর্ড টাঙিয়ে দিল। তাতে লেখা:



নোংরা ও জঙ্ঘাল
ফেল ডাস্টবিনে,
নয়ত বা মশা মাছি
বাড়ে দিনে দিনে।

জীবানু বাড়ে যদি
বাড়বেই রোগ
তারপরই জেনে রেখ
যত দুর্ভোগ।



পরদিন সেই পাখি এসে সাইনবোর্ডের লেখাগুলি পড়ে শোনাতে ডাস্টবিনকে। ডাস্টবিন বলল, বাব্বা এই রকম ব্যাপার?
এদিকে নোংরা জমে আমার যে কষ্ট হচ্ছে। দুদিন যেতে না যেতেই কোথায় নোংরা? কোথায় কষ্ট?

একটা ইয়াকবড় গাড়ি এল পুরসভা থেকে। ড্রাইভার ভীষণ আওয়াজ করে গাড়িটাকে দাঁড় করাল ডাস্টবিনের কাছে। গাড়ি থেকে
দু-তিনটি যঙামার্কী লোক নামল। তাদের মোটা মোটা চেহারা আর ঝুঁটিওলা গোঁফ। হাতের বাঁদিকে বালা পরা। এসেই ওরা ঝুপঝুপ
ডাস্টবিনের যত ময়লা গাড়িটাতে চাপাল। কে একজন বলল, আসলে পুজোর ছুটি ছিল কিনা, আসতে পারিনি, নয়ত বা

ডাস্টবিন দেখল ওর বুকের ভেতর আর নোংরা নেই। জঙ্ঘালও নেই। কোন গন্ধও নেই। কোনো মন্দও নেই।

কিছুদিনের জন্য হাঁফ ছেড়ে বাঁচল এই ডাস্টবিন।

একখানা গাছ

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৭৯

একখানা গাছ তার
ভোরবেলা পাখিদের

আছে ফল ফুল,
বসে ইসকুল।



একখানা গাছ তার
পাতারা বানায় রোজ

পাতার বাহার,
গাছের আহার।

একখানা গাছ যেন
আকাশের দিকে তার

ছবি দিয়ে আঁকা,
শুধু চেয়ে থাকা।



একখানা গাছ তার
ডাল আর পাতা নিয়ে

নেই ভাব আড়ি,
তার ঘরবাড়ি।

একখানা গাছ তারও
কত যে মানুষ আছে

আছে কত ভয়,
সব ভাল নয়।



একখানা গাছ কত
দুঃস্থ মানুষ তারই

করে উপকার,
ভাঙে সংসার,

একখানা গাছ সেতো
কথা কও, কথা কথ,

চুপচাপ থাকে,
পাখি এসে ডাকে।



একখানা গাছ তার
মানুষের কাছে চায়

আছে কত আশা,
ভাব ভালবাসা।



Class - IV
Health
&
Physical
Education
CCE

3rd Summative - 50 Marks

1st Summative - 10 Marks

1. খেলতে খেলতে পড়া - 2 Marks
2. অনুকরণ জাতীয় খেলা - 2 Marks
পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষা
3. স্বাস্থ্যবিধান - 4 Marks
4. পথনিরাপত্তার শিক্ষা - 2 Marks

2nd Summative - 20 Marks

1. ছড়ার ব্যায়াম ব্যাণ্ডেদের সাত ভাই - 5 Marks
2. অপুষ্টি - 3 Marks
3. মেদাধিক্য - 2 Marks
5. নির্মল বিদ্যালয় ও শিশু সংসদ - 10 Marks

1. ব্রতচারীর গান—সূর্যমামা - 5 Marks
2. রক্তাশ্রিত ডায়ারিয়া আয়োড়িনের - 5 Marks
3. অভাবজনিত রোগ প্রাথমিক চিকিৎসা - 5 Marks
4. যোগাসন - 5 Marks
5. জিমনাস্টিকস্ - 5 Marks
6. বিপর্যয় মোকাবিলা শিক্ষা - 5 Marks
7. অ্যাথলিটিকস্ - 5 Marks
8. নির্মল বিদ্যালয় ও শিশুসংসদ - 2 Marks
9. মূল্যবোধের শিক্ষা - 3 Marks
10. পথনিরাপত্তার শিক্ষা - 5 Marks
11. কন্যাশ্রী - 5 Marks