শান্তির শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি | **কার্ড - ৩৭**

ক. শিশুর সযত্ন ব্যবহার

শিশুদের সারিবদ্ধভাবে দাঁড় করাতে হবে। তাদের হাতে কলা/অপরাজিতা/সেগুন গাছের একটা পাতা দিয়ে বলতে হবে যে, এই পাতাটা মাথার উপর দিয়ে পরপর একেবারে সরিয়ে শেষে পৌঁছে দিতে হবে। পাতাটি একেবারে শেষ সারিতে পৌঁছোবার পর একজন শিশু সেটিকে সামনে আনবে। আবার নতুন করে খেলা শুরু হবে। এরপর এইভাবে দেওয়া-নেওয়ার ফলে পাতাটির কত ক্ষতি হয়েছে, সেটি তাদের দেখাতে হবে। এই খেলা থেকে পাতাটির বিষয়ে আলাপ-আলোচনা শুরু হতে পারে। অথবা, যে গাছের পাতা তার কথাও আসতে পারে। শেষ পর্যন্ত আলোচনার সূত্র এইখানে পৌঁছে যাবে যে, একটা পাতা নষ্ট করার অর্থ প্রকৃতির ক্ষতি করা। পাতা হলো সমগ্র সৃষ্টির প্রতীক। শিশুর শৈশব ক্ষতিগ্রস্ত হলে মনুষ্যসমাজ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আর জাতিসমূহের শান্তি বিঘ্নিত হলে, দেশের ক্ষতি হয়।

খ. অনুভূতির বিনিময়

শিশুরা গোল হয়ে বসবে। তারপর তাদের প্রশ্ন করা হবে—'তোমার জীবনে সবচেয়ে সুখের দিন কোনটি?'

'কেন সে দিনটি সুখের?'

প্রতিটি শিশুকেই উত্তর দিতে হবে। অন্যদের উৎসাহিত করার জন্যে কয়েকজনকে একাধিক অভিজ্ঞতার কথা বলতে দিতে হবে। পারস্পরিক অনুভূতির বিনিময়ে শিশুরা স্বচ্ছন্দ হয়ে উঠলে তাদের কঠিন প্রশ্ন করা যাবে। যেমন, 'সত্যি কীসে তুমি ভয় পাও?'

'কেন এরকম মনে হয়?'

'অন্যদের মারামারি করতে দেখলে তোমার কী মনে হয়?'

'কেন এমন মনে হয়?'

'সত্যি কীসে তোমার মন খারাপ হয়?

'কেন হয়?'

গ. অন্যায়ের বিরুদ্ধে ন্যায়ের জয়

পৃথিবীতে ন্যায়-অন্যায়ের পক্ষে-বিপক্ষে নানান যুক্তি/কারণ আছে। তা ব্যাখ্যা করতে হবে। পৃথিবীতে শান্তি-প্রতিষ্ঠার মূল ভিত্তি হলো ন্যায়—তাও ব্যাখ্যা করতে হবে। আবার অন্যায়েরও অনেক উদাহরণ দিতে হবে। তারপর প্রশ্ন করতে হবে—'এই অন্যায়ের কারণ কী? 'ওই একই পরিস্থিতিতে তোমার কী মনে হবে?' শ্রেণির বাকি শিশুদের সঙ্গে উত্তর বিনিময়ের জন্য কয়েকজনকে একত্র করা হবে।

শান্তি কর্মসূচির কিছু পরামর্শ

বিদ্যালয়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের দ্বারা গঠিত বিশেষ ধরনের ক্লাব প্রতিষ্ঠা করতে হবে, যেখানে শান্তির সংবাদ, সামাজিক ন্যায় প্রতিষ্ঠা ও অসাম্যের বিরুদ্ধে অনুষ্ঠিত ঘটনাবলির একত্র সমাবেশ ঘটবে।

একগুচ্ছ সিনেমার তালিকা প্রস্তুত করা—তথ্যচিত্র ও কাহিনিচিত্র উভয়ই থাকবে। ন্যায় ও শান্তির কথা প্রচার করবে। মাঝে মাঝে বিদ্যালয়ে তাদের প্রদর্শনের ব্যবস্থা করা। শান্তির স্বপক্ষে শিক্ষার প্রচার—প্রচারমাধ্যমকে সঙ্গে নেওয়া।

প্রভাবশালী সাংবাদিক, সম্পাদকদের আমন্ত্রণ জানানো, যাঁরা শিশুদের উদ্দেশ্যে কিছু বলবেন। শিশুদের প্রশ্ন করার সুযোগ দিতে হবে এবং তাদের মতামত মাসে একবার প্রকাশিত হবে।

নারীদের প্রতি শ্রদ্ধা এবং দায়িত্ববোধের মনোভাব গড়ে তুলতে কর্মসূচির আয়োজন করতে হবে।

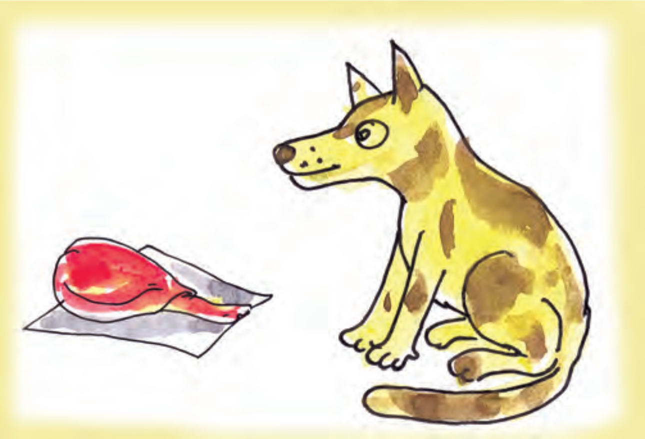
মূল্যবোধের শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৩৮

লোভের পরিণাম

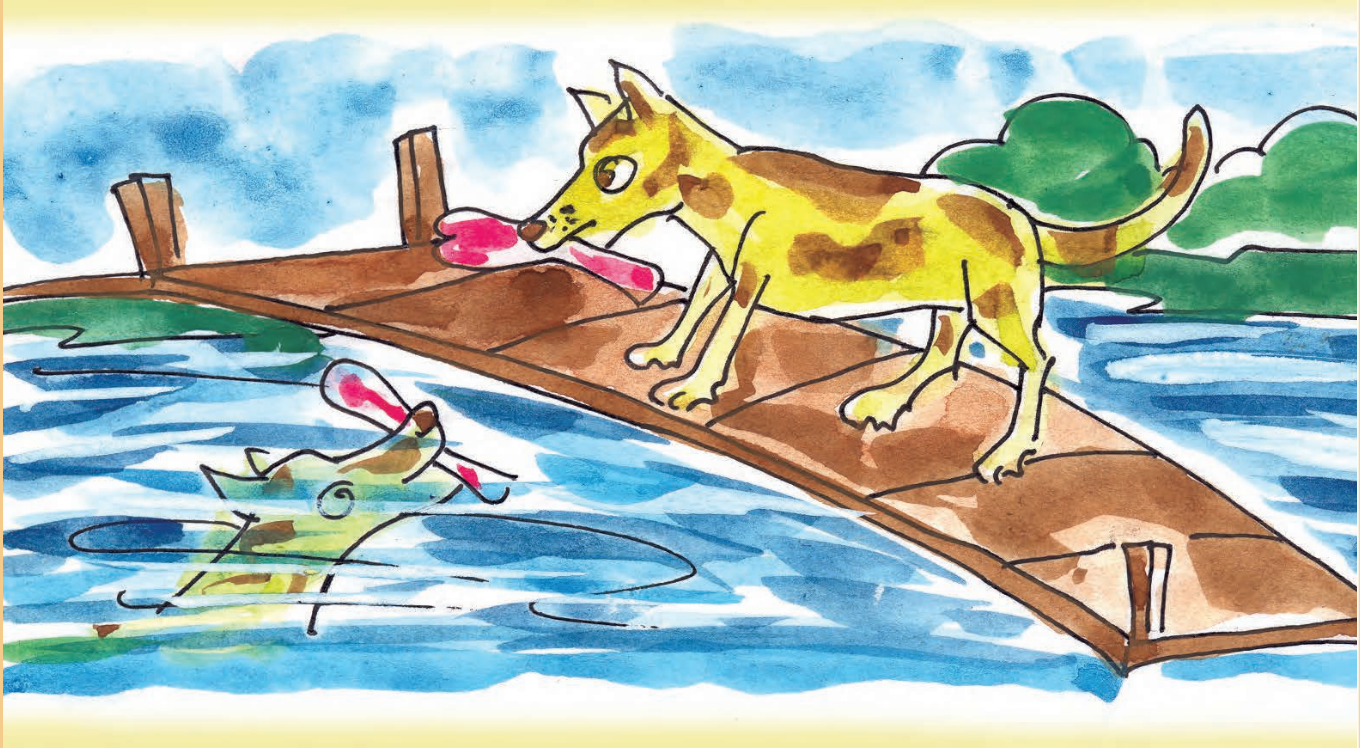
চুরি করে মাংসেরই এক
টুকরো নিয়ে মুখে,
ভেবেছিল কুকুর খাবে
একলা মহাসুখে!
সাঁকো পারাপারের সময়
দেখল সারমেয়,
জলের নীচে মাংস মুখে
যাচ্ছে দেখা কে ও?
সাঁকোর ওপর ভাবল কুকুর
নীচের মাংস পেলে,
দুটো টুকরোই আয়েস করে
খাবে হেসে খেলে!



এই ভেবে সেই কুকুর তখন
ডাকল ভীষণ জোর,
অমনি মুখের মাংসখানা
পড়ল খসে ওর!
বোকা লোভী কুকুর তখন
দেখল করুণ চোখে
লোভের পরিণামটা যেন
বুঝতে শেখে লোকে!

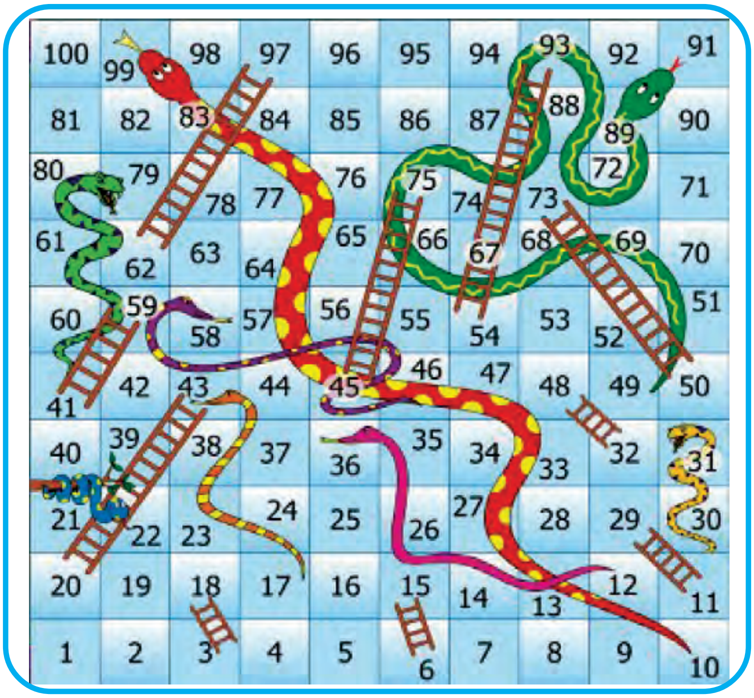
নীতিকথা :

বেশি লোভ করলে নিজেরই ক্ষতি হয়।



মূল্যবোধের শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি　কার্ড - ৩৯



নিয়ম

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।

সামর্থ্য

(১) অঙ্গসঞ্চালনের মাধ্যমে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ।
(২) জীবনবোধের শিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা।
(৩) খেলার মাধ্যমে সংখ্যাগণনা।
(৪) আনন্দমূলক পরিবেশে, দলগতভাবে সুচরিত্র গঠন।

সু-অভ্যাস

(৩) বাড়িতে বা বিদ্যালয়ে বছরে অন্তত একটি বৃক্ষরোপণ করব।
(৬) শব্দদূষণ রোধে আমি সচেষ্ট থাকব।
(১১) স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক কিছু আমি পান বা গ্রহণ করব না।
(২০) মশার বংশবিস্তার রোধ করতে কোথাও জল জমতে দেবো না।
(৩২) নিয়মিত খেলাধুলা ও শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ করব।
(৪১) অপরের সমালোচনার পরিবর্তে নিজেকে সমাজসেবায় নিয়োজিত করব।
(৪৫) রাস্তায় গাড়ি থামিয়ে আমি কোনোরূপ চাঁদা তুলব না।
(৫০) অপরের অশিক্ষা ও অজ্ঞতার সুযোগ অমি নেব না বা অন্য কাউকে নিতে দেবো না।
(৫৪) স্কুল থেকে কোনো একটি ছাত্র/ছাত্রী পড়াশোনা বন্ধ না করে সে বিষয়ে আমি সচেষ্ট হবো।
(৬২) গাঢ় ঘুম ও বিশ্রাম, সঙ্গে রোজ একটু ব্যায়াম।

কু-অভ্যাস

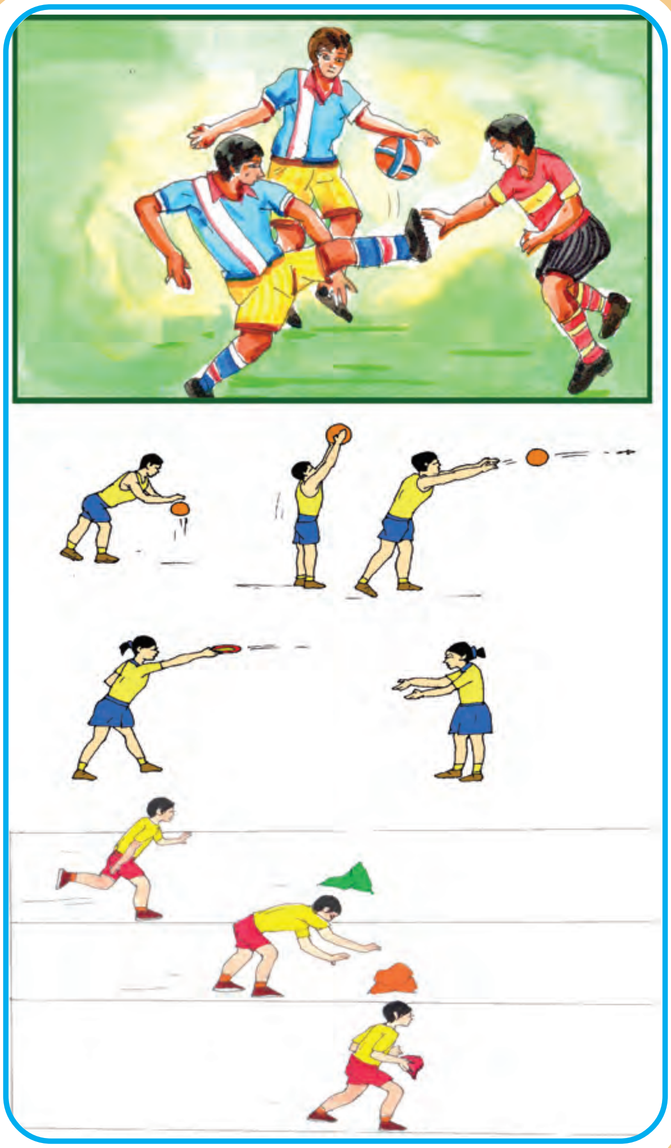
(২১) আঢাকা খাবার খেলে, ভুগতে হবে পেটের অসুখে।
(৩১) তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহারকারীর সংস্পর্শে আসা।
(৩৬) রং দেওয়া মিষ্টি খেলে, ভুগতে হবে তিলে তিলে।
(৪৩) বিনা টিকিটে রেলভ্রমণ।
(৫৮) উচ্চস্বরে মাইক বাজানো।
(৭৯) ফুটপাত ব্যবহার না করে রাস্তার মাঝখান দিয়ে হাঁটা।
(৯১) হেলমেট না পরে মোটর সাইকেল চড়া।
(৯৯) যেখানে-সেখানে কফ, থুতু ফেলা।

বি.দ্র. শিক্ষক মহাশয় বিদ্যালয়ের মেঝেতে চক দিয়ে তৈরি করে, ছবি এঁকে লুডো খেলার মাঠটি প্রস্তুত করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুসারে এই লুডো খেলার মাধ্যমে নীতিশিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা ও দেশাত্মবোধের শিক্ষা দিতে পারেন। শিক্ষার্থীরা অভিনয় করে দেখাবে এবং পরে শিক্ষক/শিক্ষিকারা মূল্যবোধের শিক্ষা নিয়ে আলোচনা করবেন। শিক্ষক মহাশয় নীতিপাঠের গল্পের প্রথম তিন লাইন এবং শেষের তিন লাইন তুলে ধরবেন, শিক্ষার্থীরা গল্পটি সম্পন্ন করবে।

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয় বৃদ্ধির ব্যায়াম

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৪০



ড্রিবল ও শুটিং

ফুটবল ড্রিবল ও শুটিং

২০ মিটার দূরত্বকে ১০ টি ভাগে পতাকা দিয়ে ভাগ করতে হবে এবং এর ২ মিটার দূরত্বে একটি সুটিং স্পট করতে হবে। প্রথমে একজন খেলোয়াড় পায়ে ফুটবল ড্রিবল করতে করতে আঁকাবাঁকা পদ্ধতিতে পতাকাগুলোকে অতিক্রম করে সুটিং স্পট থেকে গোল করবার উদ্দেশ্যে বলটাকে কিক করবে।

হ্যান্ডবল ড্রিবল ও শুটিং

পূর্বের ন্যায় আঁকাবাঁকা পদ্ধতিতে হ্যান্ডবল ড্রপ দিতে দিতে, ড্রিবল করতে করতে শুটিং স্পট থেকে এক বা দু-হাতে বলটা ছুড়তে হবে এবং গোল করবার চেষ্টা করতে হবে।

হাতের শক্তিবৃদ্ধির খেলা

(১) লাফদড়ি দৌড় : ২৫ মিটার লাফদড়ি দৌড়।

(২) এক জায়গায় দুই বন্ধুর সহযোগিতায় লাফদড়ি লাফ।

(৩) ফ্লাইং ডিসক ছোড়া ও ধরা।

(৪) বৃত্তে বল ছোড়া ও ধরা : সমস্ত ছাত্র/ছাত্রী বৃত্তাকারে দাঁড়াবে, দুটি বল থাকবে। সকলকে সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে, কারণ সর্বদা দুটি বল সচল থাকবে। বলগুলো ধরার পর অন্যদের উদ্দেশ্যে ছুড়ে দিতে হবে, কিন্তু একইসঙ্গে কোনো অবস্থায় একজন খেলোয়াড়ের উদ্দেশ্যে দুটি বল ছোড়া যাবে না।

রুমাল রিলে

শিক্ষার্থীদের ৪টি দলে ভাগ করতে হবে। আরম্ভরেখার পিছনে তাদের সকলকে দাঁড় করাতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশের পরে প্রথম খেলোয়াড় দৌড় শুরু করবে এবং ওই দাগে রাখা গেরুয়া রুমালটি নিয়ে আগের জায়গায় ফিরে আসবে। দ্বিতীয় খেলোয়াড় তারপর দৌড় শুরু করবে এবং সাদা রুমালটি নিয়ে নিজের জায়গায় ফিরে আসবে। তৃতীয় খেলোয়াড় দৌড় শুরু করবে এবং সবুজ রুমালটি সংগ্রহ করবে এবং নিজের জায়গায় ফিরে আসবে। চতুর্থ খেলোয়াড়টি পূর্বের সংগৃহীত তিনটি রুমাল হাতে নিয়ে দৌড় শুরু করবে এবং চতুর্থ লাল রুমালটি সংগ্রহ করবে এবং সমাপ্তরেখায় দৌড় শেষ করবে। প্রথম খেলোয়াড় দৌড় শেষ করে এসে নিজদলের দ্বিতীয় খেলোয়াড়ের হাত স্পর্শ করবার পূর্বে দ্বিতীয় খেলোয়াড় দৌড় শুরু করতে পারবে না। অনুরূপভাবে তৃতীয় ও চতুর্থ খেলোয়াড়েরা তাদের পূর্বের খেলোয়াড় স্পর্শ না করলে তারাও দৌড় শুরু করতে পারবে না। যে দল আগে দৌড় শেষ করবে তারা জয়ী হবে।

নির্মল বিদ্যালয়

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৪১

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।

নির্মল বিদ্যালয়

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৪২

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।

শিশু সংসদ

পঞ্চম শ্রেণি **কার্ড - ৪৩**

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।

শিশু সংসদ

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৪৪

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 শামিল 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 শামিল 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 শামিল 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 শামিল হতে হবে।
* কোনো শিশু বেশিদিন বিদ্যালয়ে না এলে তার অনুপস্থিতির কারণ বিষয়ে খোঁজ নিতে হবে।

শিশু সংসদ

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৪৫

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 শুভেচ্ছা বিনিময় 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।

দাবা

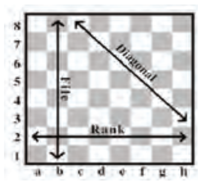
পঞ্চম শ্রেণি

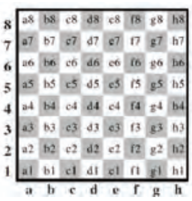
কার্ড - ৪৬

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	লিখিবার চিহ্ন
♚	রাজা (KING)		K
♛	মন্ত্রী (QUEEN)	৯	Q
♜	নৌকা (ROOK)	৫	R
♗	গজ (BISHOP)	৩	B
♘	ঘোড়া (KNIGHT)	৩	N
♙	বোড়ে (PAWN)	১	নেই

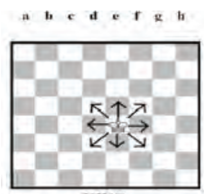
ফাইল (FILE), র‍্যাংক (RANK) ও ডায়াগোনাল (DIAGONAL) : দাবার বোর্ডটিকে আমরা আটটি উল্লম্ব রেখায় ভাগ করতে পারি। একইভাবে আটটি সমতল রেখায় ভাগ করা যায় বোর্ডটিকে। উল্লম্ব রেখাগুলোর প্রত্যেকটিতে আটটি করে ঘর থাকে এবং এগুলোকে ফাইল (FILE) বলা হয়। দাবার বোর্ডের ফাইলগুলোকে a, b, c, d, e, f, g, h নামে অভিহিত করা 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।

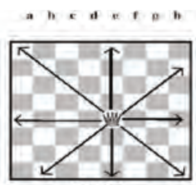




বিভিন্ন ঘরের নাম: দাবার বোর্ডের ৬৪টি ঘরের প্রত্যেকটি আলাদা আলাদা নাম আছে। এই ঘরগুলোর প্রত্যেকটি কোনো না কোনো ফাইল এবং কোনো না কোনো র‍্যাংক-এর অন্তর্গত। ফাইল ও র‍্যাংকের নাম একযোগে নির্ণয় করে বিভিন্ন ঘরের নাম। উদাহরণস্বরূপ: ‘a1’ ঘরটি ‘a’ ফাইল ও 1st র‍্যাংক-এর অন্তর্গত এবং এই দুইয়ের নাম একযোগে হয়ে গেল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


KING

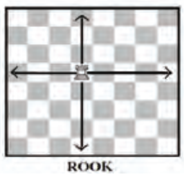

QUEEN

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।

দাবা

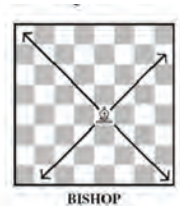
পঞ্চম শ্রেণি

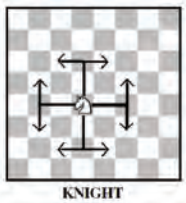
কার্ড - ৪৭



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।

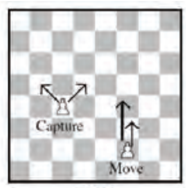




ঘোড়া (KNIGHT) : ঘোড়ার বৈশিষ্ট্য হলো এই ঘুঁটি লাফাতে পারে। ঘোড়ার চাল ইংরাজি 'L' অক্ষরের মতো, যা 'আড়াই ঘর' নামেই বেশি পরিচিত। ঘোড়ার গতিবিধি পাশের ছবিতে দেওয়া হলো।

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।



PAWN

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।

CHECK

CHECK

পাশের ২টি ছবিতে 'কিস্তির' ধারণা দেওয়া হলো।

দাবা

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৪৮

কিস্তিমাত (CHECKMATE) : ‘কিস্তিমাত’-ই দাবা খেলার অভীষ্ট লক্ষ্য। যখন রাজাকে কিস্তির হাত থেকে বাঁচাবার 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 বোড়োটি ‘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

দাবা

পঞ্চম শ্রেণি **কার্ড - ৪৯**

(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।

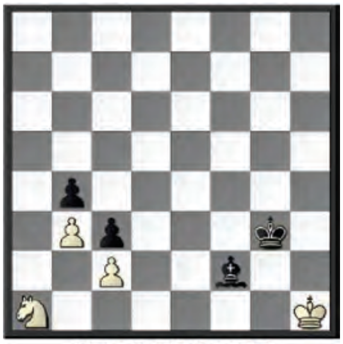
৩) ৫০ টি সাদার ও কালোর চাল দেওয়ার মধ্যে যদি একটিও ঘুঁটি মারামারি না হয় এবং একটিও বোর্ডের চাল না দেওয়া হয়, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

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 কিস্তিপ্রাপ্ত অবস্থাতেও নেই। তাই এক্ষেত্রে কোনো চাল না থাকার জন্য খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।



STALEMATE

বিদ্যালয় ও পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধান

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৫০

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 ও পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধান

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৫১

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 কৃমির থেকে শিশুরা রক্ষা পায়।
* শিশুদের পুষ্টি উন্নততর ও দ্রুত হয়।

অর্থনৈতিক সুবিধা

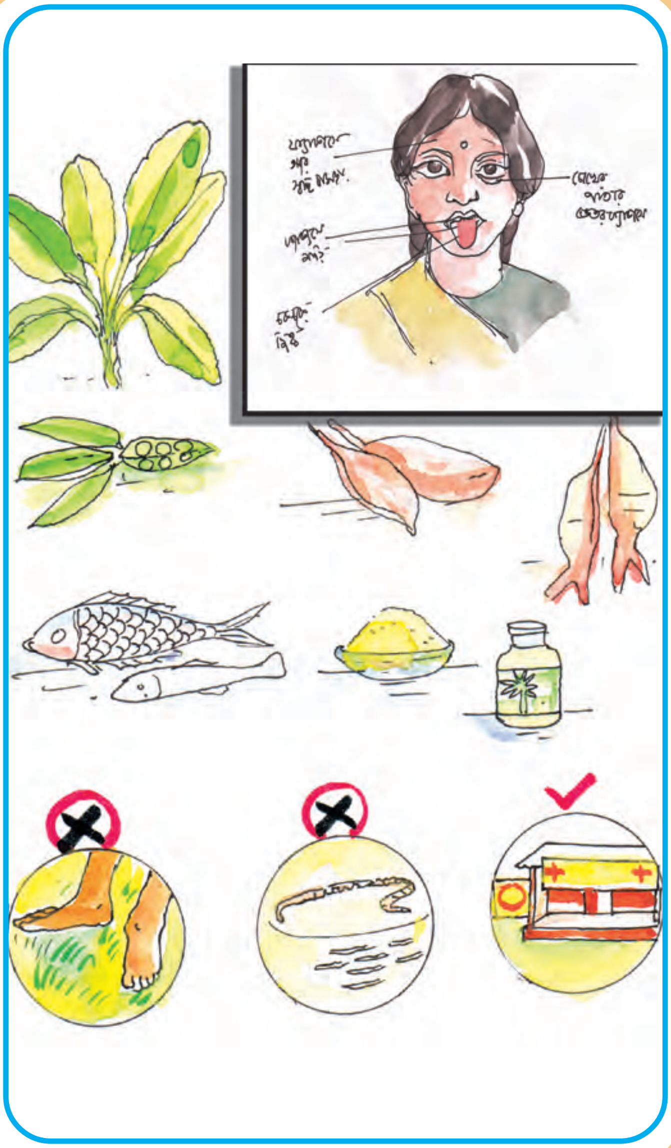
* রোগ-অসুখের খরচ কমে।
* নীরোগ সুস্থ শরীর অধিক কাজ আর অধিক উপার্জনের সহায়ক হয়।
* স্বাস্থ্যবিধানের জন্য এক টাকা বিনিয়োগ করে চিকিৎসার খরচ চারগুণ কমানো সম্ভব হয়েছে।

শিক্ষাগত সুবিধা

* বিদ্যালয়ে মেয়েদের পৃথক শৌচাগার তাদের ভরতি ও উপস্থিতিতে উৎসাহ দেয়।
* জলবাহিত ও সংক্রামক রোগ কম হয়।
* পড়ুয়া নীরোগ ও সুস্থ থাকার ফলে লেখাপড়ায়ও দক্ষতা বাড়ে।

পরিবেশগত সুবিধা

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



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 অঙগগুলো 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 পাতাযুক্ত শাকসবজি, ডাল, চিনাবাদাম, গুড়, ছোলাসেদ্ধ 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 সেনিটারি পায়খানা ছাড়া কোনো অবস্থায় খোলা জায়গায় মলত্যাগ করবে না।
৭) লৌহ ও ফলিক অ্যাসিডযুক্ত ট্যাবলেট খেতে হবে।

স্বাস্থ্যবিধান

কৃমি

শিশুদের দেহে বহুপ্রকারের কৃমির উৎপাত দেখা যায়। কুঁচো কৃমি, সুতোর মতো সরু কৃমি, আলপিনের মতো কৃমি প্রভৃতি কৃমি দেখা যায়। রাতে স্ত্রী কৃমিরা 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 বিজ্ঞানসম্মত 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 রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া রোগ দেখা দেয়। শিশুটির দেহ ফ্যাকাশে দেখায়, তার জিভ আর আগের মতো লাল থাকে না, মাথা ঘোরায়, ক্লান্তি, কাজকর্ম করতে পারে না, খিদে না হওয়া, হাত-পা ফুলে যায় ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়।

কী 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 পানীয় ঠান্ডা 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।

৫) সার্বিক স্বাস্থ্যবিধান মেনে চললে ডায়ারিয়া থেকে মুক্ত থাকা যায়।

স্বাস্থ্যবিধান

মাম্পস

মাম্পস একটি ভাইরাস ঘটিত সংক্রামক রোগ। এই রোগটি সাধারণত ২ থেকে ১২ বছর বয়সের শিশুদের এই রোগ হয়ে থাকে। তার চেয়ে বড়োদেরও এই রোগ যে হয় না তা নয়। এই রোগ ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যেই সেরে যায়।

রোগের উপসর্গসমূহ :

(i) অল্প গা গরম, মাথাধরা, ক্ষুধামন্দ, ক্লান্তিভাব দেখে দেখা যায়।

(ii) কানের কাছে উপরের চোয়ালের গ্রন্থি ফুলে ওঠে।

(iii) মুখের দিকে ফুলে উঠতে পারে

(iv) কানেও ব্যথা হয়।

(v) বমিবমি ভাব ও বমিও হতে পারে।

(vii) বড়োদের ক্ষেত্রে অন্য গ্রন্থিও ফুলে উঠতে পারে।

(viii) সাধারণত একবার মাম্পস হলে পরবর্তী সময়ে আর এই অসুখ হয় না।

প্রাথমিক চিকিৎসা :

(i) পরিপূর্ণ বিশ্রাম।

(ii) জ্বর হলে জ্বর কমাবার ওষুধ ডাক্তারের পরামর্শে খেতে হবে।

(iii) জল অধিক পরিমাণে খেতে হবে।

(iv) টক জাতীয় জিনিস খাওয়া উচিত নয়।

(v) খেলে গ্রন্থি ফুলে উঠতে পারে। শিশুকে ভালোভাবে গরম কাপড়ে ঢেকে রাখতে হবে।

(vi) ঠান্ডা বা গরম সেক দিলে উপকার পাওয়া যায়।

(vii) শিক্ষার্থীদের স্কুলে যাওয়া বা অন্য শিক্ষার্থীদের সঙ্গে না মেশাই উচিত কারণ এই রোগ আক্রান্ত শিক্ষার্থীর থেকে অন্যদের সংক্রামণ ঘটতে পারে।

(viii) শিশুদের ৯ থেকে ১৫ মাস বয়েসে MMR প্রতিষেধক টিকা অবশ্যই দিয়ে রাখতে হবে।

(ix) যদি জ্বর বেশি হয়, মাথাধরা, ঘাড়ে ব্যথা, পেটে ব্যথা ও বমিবমি ভাব হয় তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

স্বাস্থ্যবিধান

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৫৬

হাম

হাম রোগটি সারা বছরই অল্পস্বল্প হয়ে থাকে। তবে এর প্রাদুর্ভাব দেখা যায় সাধারণত জানুয়ারি থেকে এপ্রিল মাস বা বসন্তকালে। শিশুদের ক্ষেত্রে ছয় বছর বয়সের মধ্যে এই রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। এই রোগটি সংক্রমণ জাতীয় রোগ।

রোগের উপসর্গ সমূহ :

১) জ্বর হয় ও সর্দির মতো নাক দিয়ে জল ঝড়ে।

২) কাশি ও চোখ লাল হয়।

৩) ক্ষুধামান্দ্য ও সারা শরীরে ব্যথা হয়।

৪) দু-একদিনের মধ্যে লাল লাল ছোটো ছোটো দানা সারা শরীরের চামড়ায় দেখা যায়।

৫) দু-একদিনের মধ্যে মুখে, গলায়, হাতে, পায়ে ও শরীরের সর্বত্র লাল লাল ছোপ ছড়িয়ে পরে। মুখের ভিতর ও ঠোঁট বেশ লাল দেখায়।

৬) মাথা, গা, হাত ও পায়ে ব্যথা এবং সঙ্গে পাতলা পায়খানা থাকে।

৭) জ্বরের ঠিক চার দিনের দিন গায়ে র‍্যাশ বা যাকে আমরা হাম বেরোনো বলি তা শরীরে দেখা যায়।

৮) এই রোগটি শিশুদের ক্ষেত্রে বিভিন্ন অসুবিধার সৃষ্টি করতে পারে, যেমন বুকে কফ জমে বিপদ ঘটাতে পারে।

চিকিৎসা :

১) প্রচুর পরিমাণে জল খেতে দিতে হবে।

২) রোগীকে অন্য ঘরে পৃথকীকরণ করে সম্পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।

৩) আলো সহ্য করতে পারে না তাই ঘর অন্ধকার করে রাখলে আরাম অনুভূত হয়।

৪) খুব বেশি জ্বর হলে জ্বর কমাবার ব্যবস্থা করতে হবে।

৫) স্কুলে রোগীকে যেতে দেওয়া বন্ধ করতে হবে। অন্য কোন ব্যক্তির সঙ্গে এ সময় মিশতে দেওয়াও তার পক্ষে বিপজ্জনক।

৭) এই সময় রোগীর পুষ্টির অভাব হয় তাই রোগীকে পুষ্টিকর খাবার, মাছ, নরম মুরগি, মাংস, ডিম, আলু সেদ্ধ খেতে দেওয়া উচিত। এতে, যেমন শরীর দুর্বল হয় না তেমনি রোগ-পরবর্তী সময়ে অপুষ্টির আক্রমণেরও কোন ভয় থাকে না।

৮) ৯ থেকে ১৮ মাস বয়সের মধ্যে হামের টিকা নিলে এই রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব।

স্বাস্থ্যবিধান

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৫৭

জলাতঙ্ক

জলাতঙ্ক একটি মারাত্মক অসুখ। একবার এই রোগ হলে বাঁচার সম্ভাবনা ক্ষীণ। তবে এর ভালো প্রতিষেধক আছে। আক্রান্ত হবার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিষেধক নিলে এই রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। অ্যান্টিরোবিস ইঞ্জেকশন সময়মতো নিলে জলাতঙ্ক রোগ হয় না। কুকুর, বেড়াল, বাঁদর, খেঁকশিয়াল, নেকড়ে, বাদুড়, মানুষ ইত্যাদি প্রাণীর কামড়ে জলাতঙ্ক রোগ হতে পারে। এমনকী জলাতঙ্কের প্রতিষেধক দেওয়া আছে এমন পোষা কুকুরে কামড়ালেও জলাতঙ্কের টিকা দেওয়া বাধ্যতামূলক।

জলাতঙ্কে আক্রান্ত প্রাণীটির লক্ষণ :

(১) রোগগ্রস্ত জানোয়ারটি অদ্ভুত আচরণ করে।
(২) পাগলামো করে।
(৩) ঝিমিয়ে থাকে আবার অনেক সময় চিৎকার করে।
(৪) হিংস্র হয়ে ওঠে।
(৫) মুখ দিয়ে ফেনা ওঠে।
(৬) কিছু খায় না, সাধারণত দশ দিনের মধ্যে মৃত্যু হয়।

কীভাবে রোগ ছড়ায় :

(১) জন্তু জানোয়ারের কামড়ে
(২) জন্তু জানোয়ার ও পোষা প্রাণীর আঁচড়ে
(৩) জন্তু জানোয়ারের লালায়
(৪) জলাতঙ্কে আক্রান্তের কাঁচা দুধ খেলে
(৫) ক্ষতস্থানে পশু চাটলে
(৬) গভীর ক্ষত পশুর লালার সংস্পর্শে এলে

এই জীবাণু ছোট ভাইরাস — আকৃতি বুলেটের মত, যা প্রথমে স্থানীয় কোষকলা ও মাংসপেশিতে বংশবৃদ্ধি করে। তারপর এটা স্নায়ুতে ঢোকে। স্নায়ু দিয়ে বেশ দ্রুত গতিতে ভাইরাস যায় মস্তিষ্কে। মস্তিষ্ক আক্রান্ত হলে শুরু হয় জলাতঙ্ক। জলাতঙ্কে জলে আতঙ্ক। বাতাসে আতঙ্ক, শব্দে আতঙ্ক। আলোতে আতঙ্ক। শেষে মৃত্যু।

সংক্রমণের সময়কাল : শরীরে ভাইরাস প্রবেশ ও জলাতঙ্কের রোগলক্ষণ দেখা দেওয়ার মধ্যে সাধারণত তিন সপ্তাহ থেকে তিন মাস সময় লাগে। তবে তিন থেকে চার দিনের মধ্যেও রোগলক্ষণ দেখা দিতে পারে। আবার দুই বছর সময় লাগতেও পারে রোগলক্ষণ প্রকাশ পেতে, তবে একবার জলাতঙ্ক শুরু হয়ে গেলে রোগীকে বাঁচানো প্রায় অসম্ভব। তাই কামড় বা আচড়ের ২৪ ঘন্টা থেকে তিন দিনের মধ্যে প্রতিষেধক দিতে পারলে অনেকটা সুরক্ষিত থাকা যায়।

স্বাস্থ্যবিধান

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৫৮

জলাতঙ্কের রোগলক্ষণ :

(১) রোগ লক্ষণ প্রকাশকালের শুরুতে গা ম্যাজম্যাজের সঙ্গে জ্বর ও মাথা ব্যথা।

(২) ক্ষতস্থানে ব্যথা ও ক্ষতের চারপাশের মাংসপেশিতে খিঁচ ধরে ও লাল হয়ে ফুলে যায়।

(৩) গলা সহ সারা শরীরের মাংসপেশিতে খিঁচ ধরে ফলে রোগী খাদ্য এমনকি জল পর্যন্ত খেতে পারে না। এরপর জল দেখলেই গলার মাংসপেশিতে ব্যথা বা খিঁচ হয়।

(৪) সংক্রমণে ঘাও হতে পারে।

(৫) শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যাহত হয় ও ঢোক গিলতে পারে না।

(৬) প্রত্যাঘাত বা শকও হতে পারে, রোগী ঝিমিয়েও থাকতে পারে আবার চিৎকার চেঁচামেটিও করতে পারে।

(৭) শেষের দিকে খিঁচুনি ও সারা শরীর অসাড় হয়ে যায়।

কামড়ের জায়গায় প্রাথমিক চিকিৎসা

(১) কামড়ের জায়গাটা ও ক্ষতস্থান ভালো করে দশ মিনিট ধরে সাবান জল দিয়ে ধুতে হবে।

(২) কামড়ের জায়গাটায় চলমান জলের ধারা বা পাম্পের ট্যাপের জলের নীচে রাখতে হবে।

(৩) টিটেনাস যাতে না হয় তার জন্য টিটেনাস ইমিউনোগ্লোবিন ইঞ্জেকশন দিতে হবে।

(৪) যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঐ ব্যক্তিকে জলাতঙ্কের প্রতিষেধক টিকা দিতে হবে।

(৫) শক হলে শকের চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

কী করবে না

(১) ক্ষতস্থান কার্বোলিক অ্যাসিড দিয়ে পোড়ানোর চেষ্টা করা ক্ষতিকারক এবং সাধারণত ব্যান্ডেজ করাও উচিত নয়।

প্রতিরোধ

(১) জলাতঙ্কে, আক্রান্তের লালা, প্রস্রাব, ঘাম, মলও বিষাক্ত। এসব এড়িয়ে চলতে হবে।

(২) কামড়ের সঙ্গে সঙ্গেই অ্যান্টিরেবিস ইঞ্জেকশন নিতে হবে এবং ব্যথা কমানোর ওষুধ দিতে হবে।

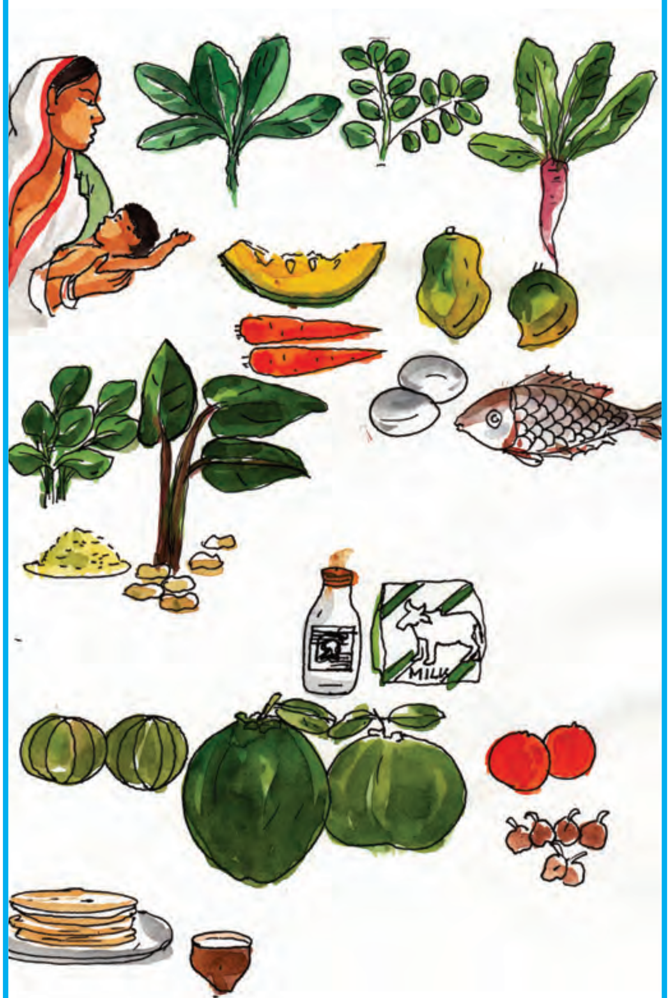
(৩) যদি অভিঘাত বা শক হয় তাহলে অভিঘাতের চিকিৎসা করতে হবে। ধনুষ্টঙ্কারের ভ্যাকসিন রোগীকে দিতে হবে।

(৫) পোষা কুকুরের টিকা দেওয়া থাকলেও প্রতিষেধক ইঞ্জেকশন নিতে হবে।

(৬) বাড়িতে পোষা কুকুর, বেড়াল থাকলে অবশ্যই নিয়মিত তাকে টিকাকরণ করতে হবে।

এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৫৯



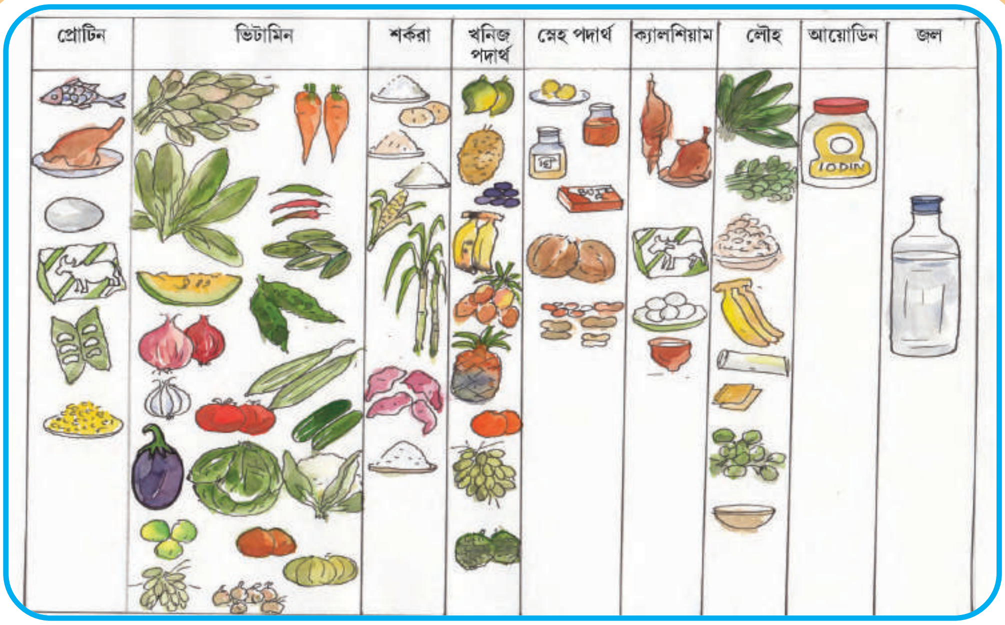
অপুষ্টি আর নয়

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, ক্যালশিয়াম, 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 অপর্যাপ্ততার জন্য ঊনপুষ্টি রোগ দেখা দিতে পারে। এ বিষয়টি খুব সহজভাবে বোঝাতে একটি ব্ল্যাকবোর্ডে ছকের আকারে বোঝানো যেতে পারে। ব্লাকবোর্ডে 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 সুষম খাদ্যের উপাদানগুলো খাচ্ছে, কিন্তু খাদ্যের উপাদানের পরিমাণ কম তাহলে ওই শিশুটির ঊনপুষ্টিতে ভুগবার সম্ভাবনা বেশি।

এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

পঞ্চম শ্রেণি **কার্ড - ৬০**



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।

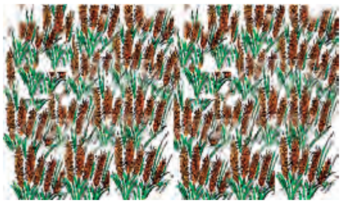
অপুষ্টি আর নয়

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

** জলে কোনো খাদ্যশক্তি থাকে না। কিন্তু জল অপরিহার্য।*

অনুকরণ জাতীয় খেলা-কৃষিকাজ

পঞ্চম শ্রেণি | **কার্ড - ৬১**



সুন্দর ধানের ক্ষেত

বাঙালির প্রিয় খাদ্য ভাত কিন্তু তার উৎপত্তি হয় কীভাবে? চাল থেকে তৈরি হয় ভাত। আর সেই চাল আসে ধান থেকে। সেই ধান চাষ করে কৃষকেরা। তাদের কঠোর পরিশ্রমের ফলে আমরা ভাতের গ্রাস তুলি মুখে।

ভাত খাওয়ার দৃশ্য

সামনে দুটো বলদ নিয়ে চাষি লাঙল চালাচ্ছে

বর্ষা মরশুমের শুরুতেই শুকনো মাঠকে করেতুলতে হয় চাষের উপযোগী। চাষীরা নেমে পড়ে জমি তৈরি করতে। শুরু হয় লাঙল দিয়ে মাটিকে উর্বরা করে তোলার কাজ।

বলদ ও লাঙল চালানোর অভিনয়

চাষিরা মাঠে বীজ ছড়াচ্ছে

বৃষ্টি পড়ে টাপুর টুপুর নদে এল বান। এবার শুরু হবে বীজ বোনা। চাষিরা মাঠে শুরু করল বিভিন্ন চাষের বীজ ছড়ানো।.

বীজ ছড়ানোর অভিনয়

ধান রোপণের ছবি

বর্ষার বৃষ্টিতে মাটি হলো ভিজে। জমি হলো উর্বরা। ভিজে মাটির গর্ভে হবে ধান রোপণ জল জমা জমিতে শুরু হলো ধান রোপণের কাজ।

ধান রোপণের অভিনয়

সোনালি ধানের ক্ষেতে চাষিদের আনন্দ।

ঝলমলে সোনা রোদে ঝিলমিল করছে আকাশ। চিকচিক করছে সোনালি ধানের ক্ষেত। খুশিতে আত্মহারা চাষির দল।

আনন্দের অভিনয়

অনুকরণ জাতীয় খেলা-কৃষিকাজ

পঞ্চম শ্রেণি **কার্ড - ৬২**

ধান গাছ কাটার দৃশ্য

খুশিতে ভরেছে কৃষকের মন হাসি ফুটেছে সকলের মুখে এবার ভুখা-দিনের হবে অবসান। সকলে হই করে নেমে পড়ে মাঠে। শুরু হয় ধান কাটা।

ধান গাছ কাটার অভিনয়

ধান বোঝাই গোরু গাড়ি যাওয়ার দৃশ্য

ধান কাটা হয়েছে অনেক। এবার গোরুর গাড়ি বোঝাই করে চল সেই ধান কৃষকের বাড়ি।

গোরু গাড়িতে ধান বোঝাই করার অভিনয়

পাটায় ধান ঝাড়ার দৃশ্য

কৃষকের উঠোন ভরে গেছে ধানের গোছা। সেই ধানের মধ্যে লুকিয়ে আছে চাল। কিন্তু ধান তো গাছের গায়ে। তাই শুরু হলো ধান ঝাড়াইয়ের কাজ।

ধান ঝাড়ার অভিনয়

সোনালি ধান

ঝেড়ে ফেলা ধান সোনার মতো চিকচিক করছে আলোর ছটায়। রাশি রাশি ধান। কিন্তু বাইরে পড়ে থাকলে তো নষ্ট হয়ে যাবে। তাই সব ধান ভরে রাখা হলো মড়াই-এর মধ্যে।

ধানের গোলা

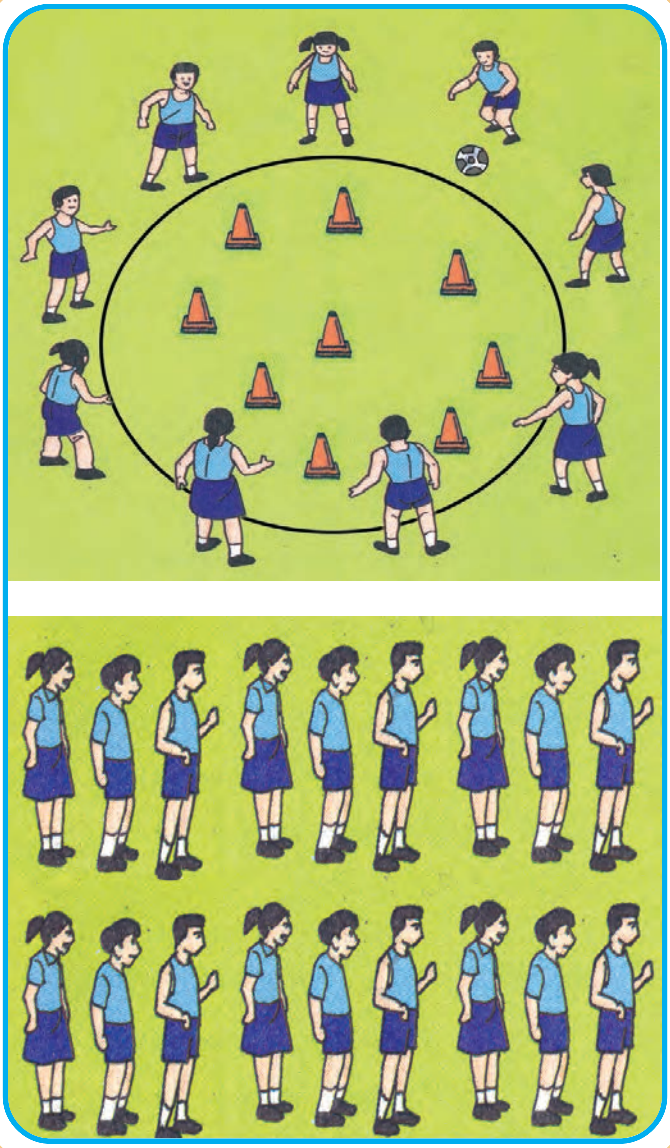
ঢেঁকিতে পাড় দিচ্ছে একজন অন্যজন গর্তে সেই ধান দিচ্ছে।

যত্ন করে রাখা ধান এবার রূপ ধারণ করবে চালের। ভাত হয়ে আসবে সকলের মুখে। পেটের আগুন নিভিয়ে দেবে কৃষকের পরিশ্রমের ফল। শুরু হলো ধান ভাঙার কাজ।

ঢেঁকিতে ধান ভাঙার অভিনয়

বিনোদনমূলক খেলা-শঙ্কু ফুটবল

পঞ্চম শ্রেণি | **কার্ড - ৬৩**



শঙ্কু ফুটবল

সরঞ্জাম

১) বৃত্ত সীমা তৈরির জন্য চুন।
২) একটি ফুটবল।
৩) ৯টি শঙ্কু।

উদ্দেশ্য

(১) সংঘবদ্ধতা (৩) একাগ্রতা
(২) সময়ানুবর্তিতা (৪) মানসিক দৃঢ়তা
(৫) সমন্বয়সাধন

নিয়মাবলি

ক) ১০ মিটার ব্যাসের একটি বৃত্তকে চুনের দাগ দিয়ে চিহ্নিত করতে হবে। বৃত্তের পরিধিকে ৯ ভাগে ভাগ করে একটি করে স্থান চিহ্নিত করতে হবে। এবার একটি শঙ্কুকে বৃত্তের মধ্যে রেখে সেই শঙ্কু থেকে তিন মিটার দূরত্বে বাকি শঙ্কুগুলোকে বৃত্তাকারে সাজাতে হবে।

খ) প্রতিটি দলে ৯ জন করে ছাত্র/ছাত্রী থাকবে। প্রথম দল বৃত্তের পরিধিতে চিহ্নিত ৯টি স্থানে দাঁড়াতে হবে। অপর দল গুলি বৃত্তের বাইরে লাইন দিয়ে দাঁড়াতে হবে।

গ) প্রথম দলের একজনের পায়ে বলটি থাকবে শিক্ষকের নির্দেশ পেলে সে পা দিয়ে বলটি মেরে যে-কোনো শঙ্কুকে আঘাত করতে হবে। প্রথমজন বল মারার পর পরিধি থেকে সরে পিছন দিকে চলে যাবে। বলটি শঙ্কুকে স্পর্শ না করে চলে গেলে উলটো দিকের ছাত্রছাত্রী বলটি পা দিয়ে ধরে নিতে পারবে এবং সে বল মারার সুযোগ পাবে। বল বৃত্তের বাইরে চলে গেলে হাত দিয়ে কোনো ছাত্র/ছাত্রী ধরে আনতে পারে। এভাবে ১০জনকেই বল মারতে হবে। প্রতিদলকে তিন মিনিট সময় দেওয়া হবে।

(১) যদি কোনো দল তিন মিনিটের মধ্যে সব শঙ্কুকে আঘাত করে ফেলে তবে তাদের সময় লিখে রাখতে হবে।

(২) যে দল যত বেশি শঙ্কু আঘাত করতে পারবে তারাই বিজয়ী হবে।

কন্যাশ্রী

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৬৪

দেবলীনা রায়, পশ্চিম মেদিনীপুর

কন্যা মানে একটি কুঁড়ি, ফুল হয়ে ফুটতে দাও,
কন্যা মানে একটি পাখি, ডানা মেলে উড়তে দাও।
কন্যা মানে আগামী নারী, স্বপ্ন তাকে ছুঁতে দাও,
কন্যাশ্রীর আলোয় তাকে আরো বেশি আলো দাও।

পারমিতা মণ্ডল, মান্দ্রা এ. কে. উচ্চ বিদ্যালয়, মুর্শিদাবাদ

মোনালিসা ব্যনার্জি, দক্ষিণ ২৪ পরগনা

সরকার নিয়েছে এক সংকল্প,
যার নাম কন্যাশ্রী প্রকল্প।
নারী শিক্ষার হলে উন্নতি,
হবে দেশের অগ্রগতি।

পূজা রায়, আলিপুরদুয়ার

পাঠ কন্যের দিন কেটে যায় কেবল পাঠে পাঠে,
মাঠ কন্যে ঘুরে বেড়ায় কেবল মাঠে-ঘাটে।
মাঠ থেকে ঐ কন্যেটিকে তুলে আনো পাঠে,
মোদের কন্যা মানুষ হবে কন্যাশ্রীর পটে।

বিউটি প্রামাণিক, কেতুগ্রাম ইনস্টিটিউশন, বর্ধমান

বৈশালী কর্মকার, পুরুলিয়া

কন্যাও দেশের ভবিষ্যৎ, কন্যাও দেশের আশা;
কন্যার প্রতি অবিচার বড়োই সর্বনাশা,
কন্যা জন্মাক, তাকেও বাঁচান, করুন সংকল্প
সরকার তাদের পাশেই আছে, তাইতো কন্যাশ্রী প্রকল্প।

সেলিনা সারমিন, সাহেবগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়, কোচবিহার

সায়নী পাল, কোচবিহার

কন্যাশ্রী

আমরা বাল্যবিবাহ চাই 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 লঙ্ঘিত হয় তার বাঁচার ও পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার অধিকার।

আমরা :

* বাল্যবিবাহ একটি ক্ষতিকর ও বেআইনি প্রথা—এই বার্তা ছড়িয়ে দেবো।
* বাল্যবিবাহকেপ্রশ্রয় দেয় এমন ধারণা ও দৃষ্টিভঙ্গিরপ্রতিবাদ 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।
* আমদের শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের সুযোগসুবিধা পাওয়া নিশ্চিত করুন।
* হিংসা ও নিগ্রহ থেকে আমাদের সুরক্ষা পাওয়ার পরিবেশ গড়ে তুলুন।
* অধিকারগুলো লঙ্ঘিত 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/শিক্ষিকারা "**কন্যাশ্রী প্রকল্প**" ব্যাখ্যা করবেন।

কন্যাশ্রী

পঞ্চম শ্রেণি কার্ড - ৬৬

কন্যাশ্রী প্রকল্পে যোগ দিয়েছে ৪০ লক্ষ ভবিষ্যতের অনন্যা

১) বার্ষিক স্কলারশিপ (K1) ঃ বার্ষিক ১ লাখ ২০ হাজার টাকা পর্যন্ত আয়যুক্ত প্রতিটি পরিবারের অবিবাহিতা ১৩ থেকে ১৮ বছরের এবং যে কোনও প্রকার শিক্ষা বা বৃত্তিমূলক শিক্ষার সঙ্গে যুক্ত ছাত্রীদের কন্যাশ্রী প্রকল্পের বার্ষিক ৭৫০ টাকা করে বৃত্তি দেওয়া হয়।

২) এককালীন গ্রান্ট (K2) : বার্ষিক ১ লাখ ২০ হাজার টাকা পর্যন্ত আয়যুক্ত প্রতিটি পরিবারের ১৮ থেকে ১৯ বছরের মধ্যে অবিবাহিতা মেয়েরা যে কোনও প্রকার শিক্ষা, ক্রীড়া শিক্ষা বা বৃত্তিমূলক শিক্ষার সঙ্গে যুক্ত থাকলে, তাদের এককালীন ২৫,০০০ টাকা অনুদান দেওয়া হয়।

কন্যাশ্রী প্রকল্প দ্বারা প্রাপ্ত পুরস্কার ও সম্মাননা

- কন্যাদের ক্ষমতায়নের জন্য পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী প্রদত্ত পুরস্কার, ২০১৪
- ই-উইমেন এবং ক্ষমতায়নের আওতাধীনে বিকাশের ক্ষেত্রে ডিজিটাল সংযুক্তিকরণের জন্য মন্থন পুরস্কার (দক্ষিণ এশিয়া এবং এশিয়া প্যাসিফিক), ২০১৪
- জাতীয় ই-গভর্ন্যান্স পুরস্কার ২০১৪-২০১৫ - ভারত সরকারের প্রশাসনিক সংস্কার এবং গণ দাবি বিভাগ দ্বারা পুরস্কৃত
- সিএসআই- নিহিলেন্ট ই-গভর্ন্যান্স পুরস্কার, ২০১৪-২০১৫
- স্বচ্ছ প্রশাসনের জন্য স্কচ পুরস্কার এবং অর্ডার অফ মেরিট
- ই-গভর্নমেন্ট বিভাগে (ডব্লু এসআইএস অ্যাকশন লাইন সি৭) রাষ্ট্র সংঘ ডব্লুএসআইএস পুরস্কার ২০১৬ চ্যাম্পিয়ন
- আইটিইউ এবং রাষ্ট্র সংঘ মহিলা দ্বারা ঘোষিত জেমটেক পুরস্কার ২০১৬-এ ফাইনালিস্ট
- **ইউ এন পাবলিক সার্ভিস অ্যাওয়ার্ড-এ প্রথম পুরস্কার ২০১৭-তে**

কন্যাশ্রী

বিশ্বজয়ী কন্যাশ্রী

পশ্চিমবঙ্গের মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের স্বপ্নের প্রকল্প 'কন্যাশ্রী'। ২৩ জুন ২০১৭ নেদারল্যান্ডে রাষ্ট্রপুঞ্জের জনপরিষেবা দিবসের অনুষ্ঠানে পশ্চিমবঙ্গ সরকারের কন্যাশ্রী প্রকল্পকে পাবলিক সার্ভিস অ্যাওয়ার্ডে সম্মানিত করল রাষ্ট্রপুঞ্জ। সাধারণ ও পিছিয়ে পড়া মানুষের কাছে সরকারি পরিষেবা পৌঁছে দেবার সাফল্যের স্বীকৃতি হিসাবে কন্যাশ্রী প্রকল্পকে নির্বাচিত করে রাষ্ট্রপুঞ্জ। এই পুরস্কার এই কাজের সর্বোচ্চ আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি। পুরস্কার তুলে দেওয়া হয় কন্যাশ্রী প্রকল্পের স্রষ্টা পশ্চিমবঙ্গের মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী শ্রীমতী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের হাতে। পশ্চিমবঙ্গ সরকারের এই পুরস্কার প্রাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে গর্বিত হলো পশ্চিমবঙ্গ তথা গোটা দেশ এবং স্বীকৃতি পেল কন্যাশ্রীরা ও সমাজের অপেক্ষাকৃত দরিদ্রতম ও পিছিয়ে পড়া মানুষকে সমাজের মূল স্রোতে ফিরিয়ে আনার উদ্যোগ। সারা বিশ্বের ৬২টি দেশের ৫৫২টি প্রকল্পের মধ্যে প্রথম হয়েছে পশ্চিমবঙ্গ সরকারের কন্যাশ্রী প্রকল্প।

রাষ্ট্রপুঞ্জের সেরার সেরা পুরস্কার হাতে নিয়ে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় বললেন, 'আজ নিজেকে খুব গর্বিত মনে হচ্ছে, এই পুরস্কার আমি বাংলার মা- মাটি-মানুষ ও দেশবাসীকে উৎসর্গ করলাম।'

মেয়েরা আমাদের ঘরের 'সম্পদ'
ভবিষ্যতের অনন্যা।
ওদের নিজ পায়ে দাঁড়াতে দিন।
'কন্যাশ্রী' ওদের প্রেরণা।

মুছল নারীর চোখের জল বুকে এল বল,
রাজ্যে এল কন্যাশ্রী, বিদ্যালয়ে চল।
অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থান সবই মোদের সাথী,
রাজ্যে এবার আসবে আরও শিক্ষার প্রগতি।

সাউথ ব্লক থেকে রাষ্ট্রসংঘের অধিবেশনে
দৃপ্ত পদচারী যে প্রিয়দর্শিনী,
কে সে? সে আমিই,
আমি 'কন্যাশ্রী'।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৬৮

পথের পাঁচালি

এত তাড়া কিসের তরে
হও সচেতন।

নিরাপদে ফেরার আশায়
পথ চেয়ে আছে পরিজন।

লাল-হলুদ-সবুজ-আলো
আইন মেনে চলাই ভালো।

কীসের এত তাড়াতাড়ি
পিছন পানে আসছে গাড়ি।

পা পিছলে পড়লে ভাই
ধাক্কা লাগলে রক্ষা নাই।

করিও না অবহেলা
ছুটন্ত গাড়ির গতি।
অপেক্ষা করো একটু সময়
হবে না আর ক্ষতি।

পার হতে রাস্তা
হাত ধরো ট্রাফিকের।
চালাতে সঠিক গাড়ি
হেল্প নাও পুলিশের।

গাড়ি চালিয়ে রেষারিষি
করো না চালক-ভাই

হঠাৎ করে যেতেই পারে
দামি জীবনটাই।

মোবাইল কানে দিয়ে তুমি
চালাচ্ছো কি গাড়ি?

বিপদ তোমার পিছু নেবে
পৌঁছাবে কি বাড়ি?

ট্রাফিক নিয়ম মানতে হবে
অবহেলা করলে পরে
জীবন তোমার চলে যাবে

নিয়ম মেনে চালাও গাড়ি
নিরাপদে যাবে বাড়ি।

পুলিশ তোমার শত্রু নয়
তোমার আমার প্রিয় বন্ধু,
বিপদ মুক্ত করবে তোমায়
পার করতে সিন্ধু।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৬৯

পথের পাঁচালি

চড়তে হলে স্কুটারে
কিংবা প্রিয় বাইক
হেলমেটকে সবার আগে
করতে হবে লাইক!

গাড়ি ঘোড়া চললে পথে
মেনে নিয়মনীতি
বন্ধু হবে ট্রাফিক পুলিশ
থাকবে না ভয় ভীতি!

কানে রেখে হেডফোন
চলব না পথে
ভুলব না এই কথা
আর কোনো মতে!
অন্যথায় বিপদকে
নিজে ডেকে আনা
সবাইকে তাই আগে
করে দিই মানা!

গাড়ি চলার সময় পথে
ভাঙলে ট্রাফিক আইন,
জেনো তোমার হবেই হবে
নিয়ম মাফিক ফাইন!

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৭০

সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

সড়ক নিরাপত্তার জন্য তুমি কী কী আচারণ পালন করবে এবং অন্যদের পালন করতে বলবে

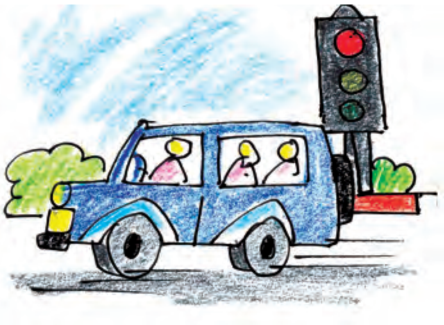
সড়ক নিরাপত্তার জন্য তুমি কী কী করবেনা এবং অন্যদেরও কী কী করতে বারণ করবে?

সড়ক সুরক্ষার ইতিকথা

ভারত উপমহাদেশে প্রায় চার হাজার খ্রিস্টপূর্বাব্দে সিন্ধু সভ্যতার সময়ে প্রাচীন নগর হরপ্পা ও মহেঞ্জোদাড়োতে প্রথম সড়ক পথ সম্প্রসারণের প্রমাণ পাওয়া যায়। মধ্যযুগে ভারতের বিখ্যাত রাজপথগুলির অন্যতম গ্র্যান্ড ট্র্যাঙ্ক রোড। একদিকে সড়কপথের বিভিন্ন সুফল যেমন আমরা ভোগ করি তেমনি বহু মানুষ সড়কগুলিকে সুরক্ষিতভাবে না ব্যবহার করবার ফলে অকালেই অনেক মানুষকে প্রাণ হারাতে হয়।

একুশ শতকে জীবনের গতি যেমন বেড়েছে তেমনি রাস্তায় বেড়েছে যানবাহনের সংখ্যা। আর মানুষের স্বেচ্ছাচারী মনোভাবের জন্য পাল্লা দিয়ে বেড়ে চলেছে পথ দুর্ঘটনার সংখ্যাও। ২০১৪ সালে সারা ভারতে ৪ লক্ষ ৫০ হাজার ১৯৮টি পথ দুর্ঘটনা ঘটেছে। এতে ১ লক্ষ ৪১ হাজার ৫২৬ জনের মৃত্যু হয়েছে এবং ৪ লক্ষ ৭০ হাজার ৭৩১ জন আহত হয়েছে।

সরকারি পরিসংখ্যান অনুযায়ী আমাদের দেশের পথ দুর্ঘটনার পরিসংখ্যান রীতিমতো উদ্বেগজনক। প্রতি মিনিটে দুর্ঘটনা ঘটছে আর প্রতি চার মিনিটে একজনের মৃত্যু হচ্ছে দুর্ঘটনায়। পথ দুর্ঘটনায় যতো বলি হয় তাদের এক তৃতীয়াংশের বয়স ১৫ থেকে ২৬ বছরের মধ্যে। সড়ক ব্যবহারকারীর ইচ্ছায় অনিচ্ছায় কিম্বা অবহেলায় নিয়ম ভাঙার ফলে সড়ক দুর্ঘটনা ঘটছে। সবথেকে দুর্ভাগ্যের বিষয় আমরা নিজের অথবা অন্যের করা ভুলের পরিণতি দেখে শিক্ষা গ্রহণ করি না। বেশিরভাগ সড়ক ব্যবহারকারী সড়ক ব্যবহারের নিয়মগুলি জানলেও সড়ক ব্যবহারকারীর নৈতিক আচরণ পালনের অবহেলা, কর্তব্যের প্রতি অনীহার কারণে সড়ক দুর্ঘটনা ঘটে। সড়ক দুর্ঘটনা ও যানজটের সমস্যা সরকার ও জনসাধারণের উদ্বেগের কারণ হিসাবে চিহ্নিত হয়। সারা বিশ্বে প্রধান যে ১০টি কারণে মানুষের মৃত্যু হয় বর্তমানে সেই ঘাতক তালিকায় সড়ক দুর্ঘটনার স্থান দশম স্থানে। যে হারে সড়ক দুর্ঘটনা বাড়ছে তাতে আগামী ২০৩০ সালে সড়ক দুর্ঘটনা ঘাতক তালিকায় অষ্টমতম স্থানটি দখল করে নেবে। ২০১৩ সালের তুলনায় ২০১৪ সালে পথ দুর্ঘটনায় মৃত্যুর হার বেড়েছে ৩ শতাংশ। ২০১৪ সালে তামিলনাড়ুতে মোট ৬৭,২৫০টি পথ দুর্ঘটনা ঘটেছিল তাতে ১৫,১৯০ জনের মৃত্যু হয়েছে। তার তুলনায় পশ্চিমবঙ্গে পথ দুর্ঘটনা অনেক কম ১৭,১০৫ টি এবং ৬,৪৭৮ জনের মৃত্যু হয়েছে। পশ্চিমবঙ্গ সরকার বদ্ধপরিকর এই পথ দুর্ঘটনার সংখ্যা ও মৃত্যুর হার কমাতে।



পথ দুর্ঘটনার প্রধান কারণ

১) গাড়ির অতিরিক্ত গতিবেগ
২) ট্রাফিক নিয়ম না মানা
৩) রাস্তায় গাড়ি চালালে বা পথচলার সময় মোবাইল ফোনের ব্যবহার।
৪) নেশাগ্রস্ত অবস্থায় গাড়ি চালানো
৫) কঠোর আইনের অভাব
৬) সহজে লাইসেন্স পাওয়া
৭) অন্য গাড়িকে ওভারটেক করা
৮) খারাপ আবহাওয়া
৯) গাড়ির যান্ত্রিক ত্রুটি
১০) পাহারাবিহীন রেল ক্রসিং
১১) বাচ্চাদের হাতে গাড়ির চাবি তুলে দেওয়া
১২) গাড়ি চালাবার সময় হেলমেট ব্যবহার না করা

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

১৩) যেসব গাড়িতে সিটবেল্ট ব্যবহার করবার নির্দেশ আছে সেইসব যানবাহনে সিটবেল্ট না ব্যবহার করা

১৪) সঠিক পথসংকেত, পথ চিহ্ন ও নির্দেশাবলি না জানা বা পালনে অনীহা

১৫) সঠিক গুণমানের তেল বা গ্যাস না ব্যবহার করা

১৬) গাড়িতে তীব্র স্বরে উত্তেজক গান বাজানো

১৭) গাড়িতে গাড়িতে রেস করা

১৮) অতিরিক্ত মাল ও লোক বহন

১৯) হুড়োহুড়ি করে গাড়ি থেকে ওঠানামা করা

২০) চলন্ত গাড়ির পাদানিতে দাঁড়িয়ে বাদুড় ঝোলা হয়ে যাত্রা করা।

পথ দুর্ঘটনা কমাবার জন্য কী করতে হবে

১) সড়ক সুরক্ষার বিষয়ক সচেতনতার পাঠ শৈশবকাল থেকেই শেখাতে হবে।

২) সর্বদা সকলকে ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলতে হয়।

৩) ট্রাফিক নিয়ম পালনে দুর্বলতা চিহ্নিত হলেই শাস্তির সংস্থান কঠোরভাবে কার্যকরী করতে হবে।

৪) মদ্যপ অবস্থায় গাড়ি চালানো সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ করতে হবে।

৫) সামনের গাড়ি থেকে সুরক্ষিত দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।

৬) পথচারী ও সাইকেল আরোহীদের দিকে সর্বদা গুরুত্ব সহকারে নজর রাখতে হবে।

৭) জেব্রা ক্রসিং দিয়েই পথচারীদের কেবল রাস্তা পারাপার হতে হবে।

৮) জেব্রা ক্রসিং-এর আগে চলমান গাড়ির গতিবেগ কমাতে হবে।

৯) পাহারাবিহীন লেভেল ক্রসিং বা রেললাইন পারাপার করবার সময় গাড়ির দূরত্ব ও গাড়ির গতিবেগ ও গাড়ির সঙ্গে সৃষ্টি হওয়া হাওয়ার গতিবেগ সম্পর্কিত বিপদ থেকে বাঁচাতে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে চলতে হবে।

১০) শিশু, বৃদ্ধ ও মহিলাদের অনায়াসে রাস্তা পারাপার হওয়ার জন্য জায়গা ও বেশি সময় দিতে হবে।

১১) অ্যাম্বুলেন্স, দমকল ও পুলিশের গাড়িকে অসুবিধা না করে দ্রুত যাওয়ার জন্য পথ ফাঁকা করে দিতে হবে।

১২) গভীর রাতে গাড়ি না চালানোই ভালো। আর যদি চালাতেই হয় তাহলে ক্লান্তি কাটাতে নির্দিষ্ট সময় ঘুমিয়ে নিতে হবে আগেই।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

১৩) কিওস্ক, হোর্ডিং, ব্যানার, বিজ্ঞাপন ও নিয়ন লাইট বা পাশের গাড়ির লোকের সঙ্গে কথা বলা প্রভৃতি কারণে মনঃসংযোগ নষ্ট হতে পারে এই সকল বিষয় সম্পূর্ণ বর্জন করতে হবে।

১৪) দুর্ঘটনাপ্রবণ অঞ্চলে গাড়ির গতিবেগ কমাতে হবে।

১৫) যানবাহন নিয়মিত মেরামত করতে হবে

১৬) সিটবেল্ট সর্বদা সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে।

১৭) দুচাকার গাড়ি চড়লেই অবশ্য দুজনকেই হেলমেট ব্যবহার করতে হবে।

১৮) যানবাহনে ওঠা নামা ও চলন্ত যানবাহনে সুরক্ষিতভাবে দাঁড়ানো ও বসার কৌশল সঠিকভাবে শিখতে হবে।

১৯) নির্দিষ্ট স্টপেজে গাড়ি থেকে ওঠা নামা করতে হবে।

কী করা যাবে না

১) গাড়ি চালানোর সময় মোবাইল ফোনে কথা বলবে না

২) বেশি জোরে গাড়ি চালাবে না

৩) খারাপ আবহাওয়ায় জোরে গাড়ি চালাবে না

৪) গাড়িতে ধারণ ক্ষমতার বেশি লোক তুলবে না

৫) অযথা হর্ন বাজাবে না

৬) ছেলে মেয়েদের ১৮ বছর না হওয়ার আগে গাড়ি চালাতে দেওয়া

৭) দু-চাকার গাড়িতে দুজনের বেশি ওঠা উচিত নয়

৮) হেলমেট ও সিটবেল্ট ছাড়া গাড়ি চালানো বেআইনি।

সাইকেল চালানোর সময় যা যা মনে রাখতে হবে

১. সাইকেল চালানোর সময় চারদিকের যানবাহন ভালোভাবে দেখে নিতে হবে। যখন দেখবে পথ সম্পূর্ণ নিরাপদ কেবল তখনই সাইকেল চালিয়ে যেতে হবে।

২. সাইকেল চালাবার সময় চালকের হস্তচালিত সংকেত ইঙ্গিত না ব্যবহারের জন্য হাতকে ব্যবহার না করলে দুটো হাতের তালু ও আঙুল দিয়ে শক্ত করে সাইকেলের হ্যান্ডেল দুটো ধরতে হবে।

৩. ফুটপাথ পথচারীদের জন্য কোন অবস্থায় ফুটপাথ সাইকেল চালাবে না।

৪. যদি কোনো দিকে যেতে হয় বা সাইকেল থামাতে হয় তাহলে সঠিক সময়ে সঠিক হস্তচালিত চালকের সংকেতটি ব্যবহার করতে হবে।

৫. রাস্তার বড়ো গাড়ি লরি আর বাস সামনে দেখলে যত্নসহকারে চলমান গাড়ির দিকে নজর দিয়ে সাইকেল চালাতে হবে। বড়ো গাড়ির চালক তোমাকে দেখতে নাও পেতে পারে তাই কখনো যানবাহন ও ফুটপাথের মাঝখান দিয়ে সাইকেল চালাবে না। এটা বিপদজ্জনক। কারণ হঠাৎ যদি ঐ গাড়ি বাঁ দিকে ঘুরে গেলে বিপদ নিশ্চিত।

৬. রাস্তার বাঁক ঘুরে অন্য রাস্তায় যাওয়ার সময় পথচারীদের আগে রাস্তা পার হতে দিতে হবে।

৭. সবসময় ট্রাফিক পুলিশের হাতের সংকেত, লাইট সিগন্যাল সড়ক চিহ্ন দেখে রাস্তা চলতে হবে।

৮. রাস্তায় গাড়ি চালাবার সময় অন্য কোন চলমান গাড়ি বা অন্য চলমান সাইকেল আরোহীকে বা তার সাইকেল ধরে রাস্তায় চলবে না।

৯. কখনো সাইকেল চালাবার সময় কোনো পশুর আগে যাবে না। কিম্বা গবাদি পশুর দড়ির উপর দিয়ে সাইকেল চালাবে না। হঠাৎ বিপদ ডেকে আনতে পারে।

১০. সংকীর্ণ বা ব্যস্ততাপূর্ণ রাস্তা দিয়ে যখন সাইকেল নিয়ে যাবে তখন সর্বদা এটি সাইকেলের পিছনে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখেই চলতে হবে। কোন সময় পাশাপাশি সাইকেল চালানো নিরাপদ নয়।

১১. ব্যস্ততাপূর্ণ রাস্তার ডানদিকে ঘুরে যেতে হলে রাস্তার সংযোগ স্থলের আগে বা পরে বাঁদিকে থেমে, প্রথমে থেমে যেতে হবে সেটাই নিরাপদ ফাঁকা স্থানে অপেক্ষা করতে হবে।

১২. আগে এগিয়ে যাবে তখনই যখন তুমি নিশ্চিত হবে যে এটাই সবচেয়ে নিরাপদ সময়। দাঁড়িয়ে থাকা গাড়ি, চলতে শুরু করা গাড়ির দরজা এবং পথচারীদের গতিবিধি সম্বন্ধে সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে।

১৩. সাইকেল চালানোর সময় মোবাইল ফোন ব্যবহার করবে না এবং কানে হেডফোন দিয়ে গান শুনবে না।

১৪. চৌরাস্তার মোড়ে এসে যদি মনে হয় যে তুমি নিরাপদ নাও, তাহলে পিছনের গাড়ির অবস্থা ও সাইকেল থেকে নেমে পড়তে হবে এবং হেঁটে চলতে হবে।

১৫. সাইকেল চালানোর সময় ঘোড়া, গোরু, বাছুর, ছাগল, কুকুর বা অন্যান্য পশুদের থেকে সর্তক থাকতে হবে। ঘণ্টা বা হর্ন বাজিয়ে তাদের অযথা ভয় দেখাবে না। জন্তু জানোয়ারেরা এতে বিভ্রান্ত হয়ে দুর্ঘটনার কারণ হিসাবে তোমার সামনে উপস্থিত হতে পারে।

১৬. অপ্রত্যাশিত কোনো যানবাহনের থেকে সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে। সাইকেল চালাতে চালাতে কোনো রকম শারীরিক কসরত বা বিভিন্ন প্রকারে অভিপ্রদর্শন করবে না। যে খানে সাইকেল ট্র্যাক আছে সেখানে সাইকেল ট্র্যাক ব্যবহার করতে হবে। সাইকেল চালানোর সময় উজ্জ্বল জামা কাপড় পরতে হবে আর বিশেষ করে রাতে আলোরও ব্যবহার করতে হবে।

১৭. রাতে সাইকেল চালাতে বাধ্য হলে উজ্জ্বল পোশাক যেমন ব্যবহার করতে হবে তেমন ঝকমকে টেপ ব্যবহার করতে হবে।

সাইকেল আরোহীদের সতর্কতা

সাইকেল হলো সব থেকে জনপ্রিয় ও বহুল ব্যবহৃত মোটর বিহীন, সাইকেল হলো পরিবেশ বান্ধব বাহন। সাইকেল আরোহীদের ও ট্রাফিক আইন জানা ও মানা খুবই জরুরি, প্রায় ৪০% আঘাতে ও দুর্ঘটনা ঘটে ১৬ বছরের নীচে, আর এদের প্রায় সময়ই বিদ্যালয়ের সঙ্গে সরাসরিভাবে যুক্ত। তাই বিদ্যালয় স্তর থেকে এই সচেতনতা শুরু করে তা সম্প্রসারিত করতে হবে সমাজের সর্বস্তরে।

সতর্কতা সর্বদা :

সাইকেলে চালাবার আগে ব্রেক, টায়ার, বায়ুর চাপ, বেল, লাইট ও চেন পরীক্ষা করে নিতে হবে।

সর্বদা ট্রাফিক সিগন্যাল মেনে চলতে হবে। বাঁক নেওয়ার সময় ট্রাফিক দেখে হস্তচালিত সংকেত ব্যবহার করে ইঙ্গিত করতে হবে।

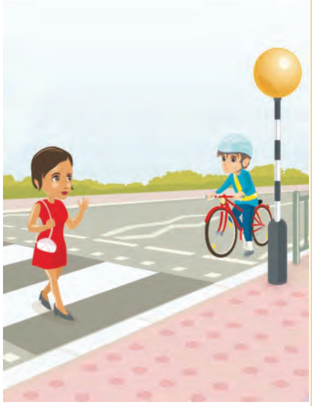
সাইকেল এক জন বা দুজনের জন্য বাহন, এর বেশি সাইকেলে এক সঙ্গে নিয়ে চালাবে না। রাস্তার বাঁ দিক দিয়ে চলতে হবে সর্বদা অন্য গাড়িকে ওভারটেক এড়িয়ে চলতে হবে, সরু রাস্তায় এক লাইন দিয়ে চলতে হবে।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৭৬

সড়ক সুরক্ষার স্বর্ণালি নিয়ম



১. **জেব্রাক্রশিং-এ থামতে হবে অথবা গাড়ির গতিবেগ ধীরে করতে হবে :** অনিয়ন্ত্রিত জেব্রাক্রশিং-এর উপর পথচারী ব্যক্তিদের রাস্তা পার হতে দিতে হবে। এটা তাদের অধিকার।

২. **সিটবেল্টের সুরক্ষা বন্ধন :** তুমি ও তোমার পরিবার এবং গাড়ির চালক বা যাতে গাড়িতে সুরক্ষিত থাকে তার জন্য সিট বেল্ট সঠিকভাবে সর্বদা সকলকে ব্যবহার করতে হবে। সিট বেল্টর ব্যবহার দুর্ঘটনার সময় মৃত্যুর সম্ভবনা ৬০% পর্যন্ত কমিয়ে দেয়।

৩. **রাস্তা ব্যবহারের নিয়ম আর চিহ্ন মেনে পথ চলতে হবে :** রাস্তা ব্যবহারের নিয়মাবলি ও পথ সংকেত চিহ্ন ও পথ সংকেত ভাষা মেনে চলতে হবে। রাস্তা ব্যবহারের নিয়মাবলি মেনে চলা পথদুর্ঘটনা কমাতে সাহায্য করে।

৪. **গাড়ির গতিসীমা মেনে চলতে হবে :** আপনার ও অন্যানদের সুরক্ষার জন্য আবাসিক বা ব্যবসায়িক এলাকার গাড়ির গতিসীমা হবে ২০-৩০ কিমি প্রতি ঘণ্টায় রাখতে হবে। ব্যস্ত এলাকায় গাড়ির গতিবেগ কম হলে পথদুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা কম থাকে।

৫. **গাড়িটিকে সঠিকভাবে নির্দিষ্ট পার্কিং স্থলেই রাখতে হবে :** বিশেষ করে জাতীয় সড়ক বা রাজ্য সড়কে গাড়িগুলি সঠিকভাবে নির্দিষ্ট পার্কিং স্থলে রাখার ফলে সড়ক দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা রোখবার ফলে সড়ক দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভবনা কম হয়।

৬. **মোবাইল ফোনের অপব্যবহার নিষিদ্ধ ঃ** গাড়ি চালাবার সময় মোবাইল ফোনের ব্যবহার করবে না। কারণ মোবাইল ফোন মনঃসংযোগের বিঘ্ন ঘটিয়ে দুর্ঘটনার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

৭. **সাইকেল কিংবা মোটরসাইকেল হেলমেট পরা বাধ্যতামূলক :** সাইকেল কিংবা মোটরসাইকেল চালালে নিজে ও আরোহীর জীবনের সুরক্ষার জন্য উত্তম গুণমান যুক্ত হেলমেট মাথায় বড়ো ধরনের আঘাতের সম্ভবনাকে ৭০% পর্যন্ত কমিয়ে দেয়।

৮. **গাড়ি কখনো অসুরক্ষিতভাবে চালাবে না :** গাড়ি কখনোই অসুরক্ষিতভাবে চালানো উচিত নয়, তোমার এবং অন্যান্য সড়ক ব্যবহারকারীদের সুরক্ষা সর্বদা সুনিশ্চিত করতে হবে।

৯. **বিনম্র থাকো :** শান্ত ধীর স্থির মনে সড়ক দিয়ে সকলে একসঙ্গে ব্যবহার করতে হবে আর অন্যের প্রতি যত্নবান হতে হবে। রাস্তায় কোনো ব্যক্তির উপর ক্রোধ বা রাগ বা হিংসাত্মক মনোভাব পোষণ করবে না।

১০. **নেশা বা মদ্যপান করে গাড়ি চালাবেন না ঃ** নেশা বা মদ্যপান করে গাড়ি নিয়ে রাস্তায় বার হবেন না। এবিষয়ে দায়িত্ব শীল হোন। মদ্যপান করে গাড়ি চালাবেন না।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৭৭

কে হবে সড়ক সুরক্ষার স্কুল হিরো ?

KAUN BANEGA ROAD SAFETY SCHOOL HERO

1 দু-চাকার সাইকেল কতজন ব্যক্তির চড়ার জন্য তৈরি ?

ক) একজন ব্যক্তির জন্য

খ) দুজন ব্যক্তির জন্য

গ) স্বামী-স্ত্রী ও একটি সন্তানের জন্য

ঘ) শুধু একজন মানুষ ও জিনিস নেওয়ার জন্য

2 জেব্রা ক্রসিং কার অধিকার সুরক্ষিত করে ?

ক) পথচারীর অধিকার

খ) সাইকেল আরোহীর অধিকার

গ) মোটর সাইকেল আরোহীর অধিকার

ঘ) বাস থেকে পথচারীদের নামবার অধিকার

3 পথ নিরাপত্তা নিয়ে পশ্চিমবঙ্গ সরকারের জনপ্রিয় অভিযানের নামটি কী ?

ক) সেফ ড্রাইভ, সেভ লাইফ

খ) জয় হো

গ) বন্দেমাতরম্

ঘ) পথ নিরাপত্তা সপ্তাহ

4 কোন আবহাওয়ায় পথ দুর্ঘটনা হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি ?

ক) ঝির ঝিরে বৃষ্টির পরে

খ) অতি বৃষ্টির সময়ে

গ) তীব্র গরমে

ঘ) কুয়াশার সময়ে

শিক্ষক/শিক্ষিকা মাসের একটি দিনে শিক্ষার্থীদের পথ নিরাপত্তা বিষয়ক কুইজ প্রতিযোগিতা, পথ নিরাপত্তা বিষয়ক পোস্টার, ছবি আঁকা আলোচনা সভার ও যেমন আয়োজন করতে পারেন তেমনি মাসের একটি নির্দিষ্ট দিনে অভিভাবক ও শিক্ষার্থী শিক্ষক শিক্ষিকা ও পুলিশ প্রশাসনের মিলিত প্রচেষ্টায় রাজ্য সড়কের কাছাকাছি স্কুলগুলিতে পথনিরাপত্তার নকল মহড়া অনুশীলন করাতে পারেন।

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

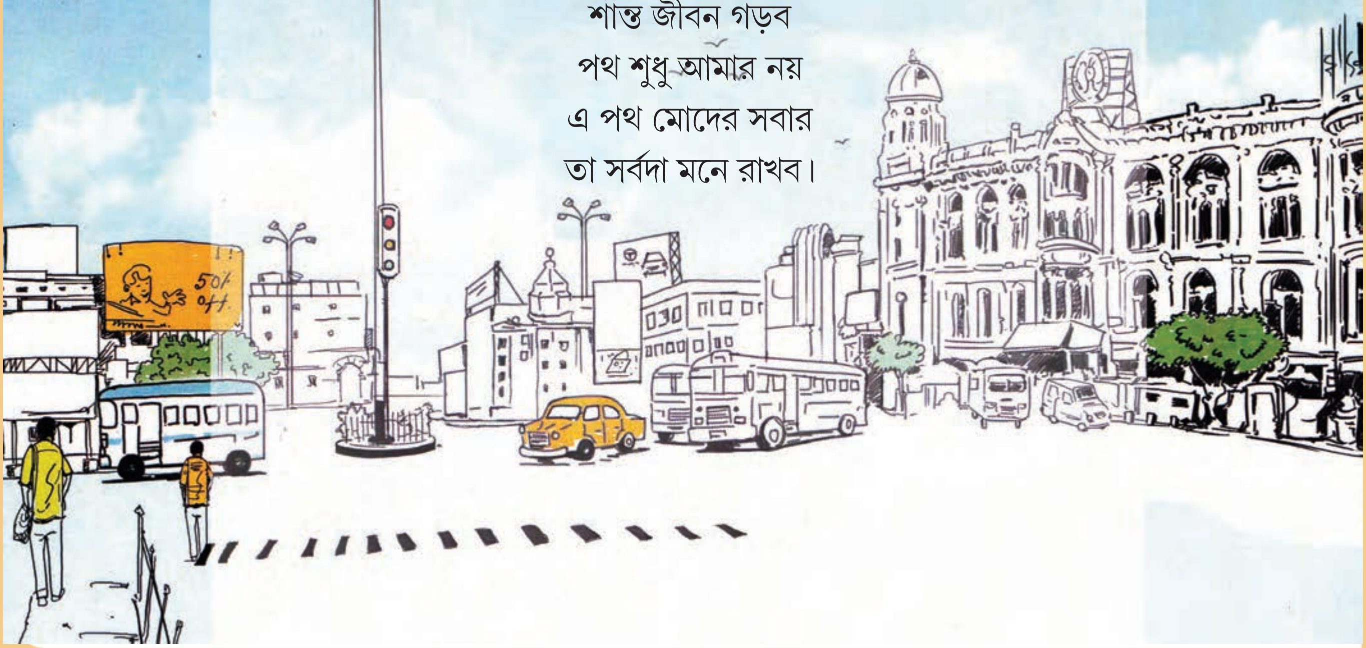
কার্ড - ৭৮

সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ সর্তক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, 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-দুদিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয়া 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।



সড়ক পথের পাশে অবস্থিত বিদ্যালয়গুলির শিক্ষার্থীরা তাদের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় মাসে একদিন পথনিরাপত্তা মূলক 'সেফ ড্রাইভ-সেভ লাইফ' প্রকল্পের নকল মহরা অনুশীলন করবে।

একদিনের শিবির

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৭৯

সকাল ১০টা- সমাবেশ, প্রার্থনা সংগীত, স্বাস্থ্য সংগীত, সংবাদ পরিবেশন, বাণী পাঠ, দলনেতা /নেত্রীর তৈরি মনীষীদের নামে দল ভাগ/ ক্লাবেভাগ সমবেত ছন্দময় ব্যায়াম এবং জাতীয় সংগীত।

সকাল ১১-৩০টা সমবেত ব্যায়াম / অঙ্কন, ব্রতচারী (সমবেতভাবে)

১২-০০টা- সাময়িক বিশ্রাম ১০মি।

১২-১০মি- দলগত (দল ভাগ করা হলে) নৃত্যালি / কুইজ।

১২-৫০মি- ছোটো খেলা-ছড়ার ব্যায়াম / বিনোদনমূলক খেলা।

১-৩০মি- যোগাসন /জিমনাস্টিক্স /স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক সাপ-লুডো খেলতে খেলতে গল্প বলা/মূকাভিনয় করা/ ছবি আঁকা / নাটক করা।

২-০০মি- মিড-ডে মিল (মধ্যাহ্নভোজন)।

২-৩০মি- শিশু সংসদ/ গ্রামকে জানো/ভজিগীতি

৩-০০মি- গ্রাম/পাড়া পর্যবেক্ষণ (প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতামূলক বিষয়) / সামান্য কৃত্যালি অভিযান বিদ্যালয়ের পরিবেশ পরিষ্কার করা।

৩-৩০মি- হাতের কাজ / বলাবলি।

৪-০০টায় বিনোদনমূলক অনুষ্ঠান (গান-নাচ-আবৃত্তি-খেলা)

৪-৩০মি- প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকার সমাপ্তি ভাষণ ও অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘোষণা।

প্রতি পর্বে একটি করে বছরে অন্তত তিনটি শিবির আয়োজন করতে পারলে ভালো হয়

* মিড-ডে মিলের পর— যে অনুষ্ঠানগুলি হবে এই সময় অভিভাবক/ অভিভাবিকাদের উপস্থিতির ব্যবস্থা করতে হবে।

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৮০

Class - V

Health & Physical Education CCE

1st Summative - 10 Marks

1. অনুকরণ জাতীয় খেলা - 3 Marks
2. খালি হাতে ব্যায়াম - 7 Marks

2nd Summative - 20 Marks

1. যোগাসন - 10 Marks
2. বিনোদনমূলক খেলা - 5 Marks
3. মূল্যবোধের খেলা ও শান্তির শিক্ষা - 5 Marks

3rd Summative - 50 Marks

1. ব্রতচারী - 5 Marks
2. অ্যাথলিটিকস্ - 5 Marks
3. ছড়ার ব্যায়াম - 5 Marks
4. কুচকাওয়াজ - 5 Marks
5. কন্যাশ্রী - 5 Marks
6. জিমনাস্টিকস্ - 5 Marks
7. বিদ্যালয় ও পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধান - 5 Marks
8. নির্মল বিদ্যালয় - 5 Marks
9. শিশুসংসদ - 5 Marks
10. পথ নিরাপত্তার শিক্ষা - 5 Marks