দৈনিক

নবম-দশম শ্রেণীর

শারীরিক শিক্ষা স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা

সুধীর বরণ মাঝি

(সৃজনশীল প্রশ্ন)

১। রায়হানের দাদু রায়হানের স্কুলে গিয়ে খেলার মাঠ, শরীরচর্চার শিক্ষক এবং এদের ব্যায়াম ও খেলাধুলা দেখে উৎফুল্ল হলেন। স্কুল থেকে আসার পর রায়হান তার দাদুকে শারীরিক শিক্ষার আরও কয়েকটি বিষয় যেমন-ক্রীড়া সরঞ্জাম, ইনডোর গেমস, আউটডোর গেমস, আন্তঃস্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বিষয়ে বর্ণনা করল। রায়হানের দাদু পরবর্তী কয়েকটি দিন স্কুলে গিয়ে পর্যবেক্ষণ করলেন যে রায়হানের স্কুলের প্রায় সব শিক্ষার্থীই সুস্থ।

ক) শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রথম কাজ কোনটি?

খ) শিক্ষা জীবনব্যাপী বিস্তৃত- ব্যাখ্যা কর।

গ) রায়হানদের স্কুলে শরীর ও মন গঠনে কোন কর্মসূচি চালু আছে? উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর।

ঘ) উপরে বর্ণিত কর্মসূচির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সুস্থ দেহে সুস্থ মন গঠন সম্ভব ব্যাখ্যা কর।

ক) উত্তর : শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রথম কাজ হলো- শিশু শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত বিকাশ সাধন। এর মধ্যে শিক্ষার্থীর শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক দিক অন্তর্ভুক্ত।

খ) উত্তর : শিক্ষা ব্যক্তিজীবনের কোন একটি নির্দিষ্ট সময়েই ঘটে না, শিক্ষা জীবনব্যাপী বিস্তৃত। শিক্ষার নির্দিষ্ট কোন বয়স নেই, বয়সের ফ্রেমে শিক্ষাকে বাঁধা যায় না। দোলনা থেকে কবর পর্যন্ত সময়ব্যাপী শিক্ষাকাল। শিক্ষাহীন জীবন বোঝাস্বরূপ। জীবনের সমাপ্তি আছে কিন্তু শিক্ষার সমাপ্তি নেই। কবি তাই যথার্থই বলেছেন, বিশ্বজোড়া পাঠশালা মোর, সবার আমি ছাত্র। শিক্ষার কোন সীমা পরিসীমা নেই। জানার কোন শেষ নাই, জানার চেষ্টা অধিক তাই। শিক্ষা মানুষের জীবনকে গতিশীল করে, করে অর্থবহ। তাই জীবনব্যাপী শিক্ষা অর্জন করতে হয়।

গ) উত্তর : শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচি প্রধানত তিনটি। যথা,

১। অত্যাবশ্যকীয় ক্রীড়া কর্মসূচি।

২। অন্তঃক্রীড়াসূচি

৩। আন্তঃক্রীড়াসূচি।

রায়হানদের স্কুলে শরীর ও মন গঠনে অত্যাবশ্যকীয় ক্রীড়া কর্মসূচি চালু আছে। উদ্দীপকের আলোকে বলা যায় অত্যাবশ্যকীয় ক্রীড়া কর্মসূচির মাধ্যমে বিদ্যালয়ে নিয়মিত শারীরিক শিক্ষা বিষয়ক ক্লাস, প্রতিযোগিতা ও প্রাত্যহিক সমাবেশ পরিচালিত হয়। যার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন হয়। শিক্ষার্থীদের মধ্যে দেশ, সমাজ ও পারস্পরিক সহযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পায়। এই কর্মসূচির মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিয়মিত শারীরিক কসরত ও কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের ফলে শরীর ও মন গঠনে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। শারীরিক শিক্ষার অত্যাবশ্যকীয় ক্রীড়া কর্মসূচি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রত্যক্ষ কাজ। শিক্ষার্থীর শারীরিক ও শরীরবৃত্তীয় প্রয়োজন পূরণে শারীরিক শিক্ষার অত্যাবশ্যকীয় ক্রীড়া কর্মসূচি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পরিশেষে উদ্দীপকের আলোকে আমরা বলতে পারি রায়হানদের স্কুলে শরীর ও মন গঠনে অত্যাবশ্যকীয় ক্রীড়া কর্মসূচি চালু আছে।

ঘ) উত্তর : উপরে বর্ণিত কর্মসূচির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সুস্থ দেহে সুস্থ মন গঠন সম্ভব ব্যাখ্যা করা হলো। শারীরিক শিক্ষা সুস্থ মনের জন্য সুন্দর দেহ গঠন করে। শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহনই হলো ব্যায়াম। ব্যায়াম ছাড়া একজন মানুষের শারীরিক সুস্থতা আশা করা যায় না।

সুখি সুন্দর জীবন যাপনের জন্য সুস্থতার বিকল্প নেই। স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে মনও ভালো থাকে না। **'সুস্থ দেহে সুন্দর মন'**। সুস্থতায় সুন্দর, সুন্দরই জীবন তাই দেহ মনে সুস্থ সুন্দর স্বাভাবিক জীবন যাপনের জন্য সুস্থ দেহে সুন্দর মন অত্যাবশ্যক। মন ছাড়া দেহ এককভাবে চলতে পারে না। ব্যায়াম ও খেলাধুলা শুধু দেহের বৃদ্ধি ঘটায় না, মনেরও উন্নতি সাধন করে। শরীর ও মন একে অপরের পরিপূরক। একটিকে ব্যতিরেকে আরেকটির উন্নতি কল্পনা করা যায় না। দেহ ভলো না থাকলে মন খিটখিটে থাকে। সবকিছুতেই যেন অনীহা। সুস্থ দেহে সুন্দর মন। শরীর হচ্ছে মনের আধার। তাই শারীরিক সুস্থতার ওপর নির্ভর করে মানসিক সুস্থতা। উপরে বর্ণিত কর্মসূচি শারীরিক সুস্থতা, মানসিক বিকাশে ভূমিকা পালন করে। মানসিক সুস্থতার জন্য শারীরিক সুস্থতার প্রয়োজন। আর শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহন হলো ব্যায়াম ও খেলাধুলা। ব্যায়াম ছাড়া একজন মানুয়ের শারীরিক সুস্থতা আশা করা যায় না। ব্যায়াম ও খেলাধুলা শুধু দেহের বৃদ্ধি ঘটায় না, মনেরও উন্নতি সাধন করে। কারণ মন ছাড়া দেহ এককভাবে চলতে পারে না। পরিশেষে আমরা বলতে পারি, 'ক্রীড়াই শক্তি, ক্রীড়াই বল, ক্রীড়াতে বিশ্ব জয়, সুস্থ দেহে সুন্দর মন।'

২। নালন্দা উচ্চ বিদ্যালয়ে প্রতিদিন শরীরচর্চা ও খেলাধুলার জন্য ২ পিরিয়ড বরাদ্ধ থাকে। বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ে অবস্থানকালীন সময়ে পুষ্টিমান সমৃদ্ধ খাবার সরবরাহ করে। দৈনন্দিন কার্যক্রম মেনে চলার জন্য তাদেরকে একটি তালিকা দেয়া হয়। এছাড়া স্কুল কর্তৃপক্ষ বিভিন্ন বিতর্ক প্রতিযোগিতা, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান ও জাতীয় দিবসের অনুষ্ঠান করে থাকে। এতে দেখা যায় ওরা যে কোনো স্থানে সহজে সবার সাথে মিশতে পারে। ক) আন্তঃক্রীড়াসূচি কী ?

খ) অত্যাবশ্যকীয় কর্মসূচি বলতে কী বুঝায়- ব্যাখ্যা কর।

গ) নালন্দা উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রথম কাজ কোনটি উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর।

ঘ) চারিত্রিক মূল্যবোধের উন্নতি ও সামাজিক গুনের বিকাশের মাধ্যমেই বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের প্রকৃত অর্থেই সামাজিক জীবে পরিণত করা সম্ভব হয়েছে মূল্যায়ন কর।

ক) উত্তর ঃ আন্তঃক্রীড়াসূচির ইংরেজি প্রতিশব্দ হলো উটএঞজঅ গটজঅখ. উটএঞজঅ অর্থ বাহিরে আর গটজঅখ অর্থ দেয়াল অর্থাৎ দেয়ালের বাহিরে যে সমস্ত খেলাধুলা হয় তাকে আন্তঃক্রীড়াসূচি বলে। যে সমস্ত খেলাধুলা বা প্রতিযোগিতা এক স্কুলের সাথে অন্য স্কুল এবং এক কলেজের সাথে অন্য কলেজের খেলা হয় তাকে আন্তঃক্রীড়াসূচি বলে।

খ) উত্তর ঃ শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচি তিনটি। তার মধ্যে প্রথম কর্মসূচি হলো অত্যাবশ্যকীয় কর্মসূচি। একটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শারীরিক শিক্ষা সরকারী নির্দেশাবলি, শারীরিক শিক্ষা বিষয়ক ক্লাস, প্রতিযোগিতা, সমাবেশ ও স্থানীয় নির্দেশনা ইত্যাদি সবই অত্যাবশ্যকীয় কর্মসূচির অন্তর্ভূক্ত। অর্থাৎ যে সকল ক্রীড়া ও সাংস্কৃতিক কর্মসূচি বিদ্যালয়ে অবশ্যই পালন করতে হয় তাকে অত্যাবশ্যকীয় কর্মসূচি বলে। এই কর্মসূচিগুলো একজন শারীরিক শিক্ষকে অবশ্যই পালন করতে হয়।

গ) উত্তর ঃ নালন্দা উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রথম কাজটি হলো শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত বিকাশ সাধন। যা উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা হলো। শিক্ষা প্রতিষ্ঠান একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান। তাই সমাজ সংরক্ষণ, সমাজ সংস্কার ও ইতিবাচক সামাজিক পরিবর্তনের কাজে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান সমাজ ও দেশের কাছে দায়বদ্ধ। দেশের মানব সম্পদকে সঠিকভাবে বিকশিত করা এবং আজকের শিশুকে আগামী দিনের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের উপর ন্যস্ত। সেই বিবেচনায় নালন্দা উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রথম কাজটি হলো শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত বিকাশ সাধন। যার মধ্যে শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক দিক অন্তর্ভূক্ত। বিদ্যালয়ের প্রথম কাজটির মাধ্যমে শিক্ষার্থীকে এমনভাবে গড়ে তোলা হয়, যাতে শিক্ষার্থীরা যেকোন পরিবেশে নিজেদের খাপখাওয়াতে পারে এবং ধৈর্যের সাথে যেকোন সমস্যা মোকাবেলা করতে পারে। শারীরিক শিক্ষা শিক্ষার্থীর জৈবিক প্রয়োজন পুরণ করে।

ঘ) উত্তর ঃ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম চারিত্রিক মূল্যবোধের উন্নতি ও সামাজিক গুনের বিকাশের মাধ্যমেই বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের প্রকৃত অর্থেই সামাজিক জীবে পরিণত করা সম্ভব। শিক্ষার্থীর জৈবিক সত্তাকে সামাজিক সত্তায় রূপান্তরিত করা। এর মধ্যে শিক্ষার্থীর চারিত্রিক ও মূল্যবোধের উন্নতি এবং সামাজিক বিকাশ অন্তর্ভূক্ত। শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গিন বিকাশের জন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজন হয়। শিক্ষার্থীর শারীরিক ও শরীরবৃত্তীয় প্রয়োজন পূরণে শারীরিক শিক্ষা প্রত্যক্ষভাবে কাজ করে। এর মাধ্যমে শিক্ষার্থীর শারীরিক শিক্ষা সক্ষমতা ও কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং গতিশীল কাজের জৈবিক চাহিদা পূরণ হয়। শিক্ষার্থীরা খেলাধুলার কৌশল শেখার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে আনুগত্যবোধ জাগ্রত হয়। মানসিক ও বুদ্ধিমত্তার ভীত গড়ে ওঠে। আত্মসচেতনতা, আত্মনির্ভরশীলতা, আত্মোপলব্ধি বৃদ্ধি পাওয়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর চারিত্রিক গুনাবলি রিকশিত হয়। খেলাধুলায় সামাজিক সম্পর্কের প্রতিফলন ঘটে। এখানে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ভেদাভেদ থাকেনা, প্রত্যেকেই নিজেদেরকে আপন মনে করে। মানবিক গুন অর্জন এবংনেতৃত্বদানের ক্ষমতার বিকাশ ঘটে। জাতীয় ও আন্তর্জাতিক ভাতৃত্ববোধ, উদার মানসিকতা ও সমাজের প্রতি দায়িত্ববোধ জাগ্রত হয়। পরিবেশের সাথে মানিয়ে চলার শিক্ষা অর্জিত হয়।

শারীরিক শিক্ষা ও ক্রীড়া শিক্ষক, হাইমচর কলেজ, হাইমচর-চাঁদপুর, ০১৭৯৪৭৭৭৫৩৫