

শারীরিক ফিটনেস

ভালো থাকার জন্য, নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য আমরা খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করি। খেলাধুলা ও শরীরচর্চা যেমন আমাদেরকে শারীরিক সুস্থতা দেয় তেমনি মানসিক প্রশান্তিতেও ভরিয়ে দেয়। কিন্তু আমরা কি জানি, খেলাধুলা ও শরীরচর্চার মাধ্যমে আমরা কেমন করে ভালো থাকি? সত্যিকার অর্থে আমাদের ভালো থাকার জন্য, শারীরিক সুস্থতার জন্য প্রয়োজন হচ্ছে শারীরিক ফিটনেস। আর এই শারীরিক ফিটনেস পেতে পারি আমরা খেলাধুলা ও শরীরচর্চার মাধ্যমেই। প্রতিদিনই আমরা একটি বা দুটি শরীরচর্চা করি এবং ভালো থাকার অন্য উপায়গুলোও শিখি। ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণিতে আমরা শরীর ও মন ভালো রাখতে বেশ কিছু খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিখেছি। এই শ্রেণিতে আরও নতুন নতুন খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিখব। এরপর আমরা বছরজুড়ে এগুলো নিয়মিত চর্চা করে শারীরিক ফিটনেস বজায় রেখে নিজের সুস্বাস্থ্য রক্ষায় কাজ করব। এছাড়াও আমরা একটি স্বাস্থ্য সুরক্ষা ক্লাব গঠন করব এবং ক্লাবের কার্যক্রমের দ্বারা অন্যদেরকেও উদ্বুদ্ধ করব।



চলো তাহলে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার মধ্য দিয়ে নিজেদের শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার যাত্রাটা শুরু করি।

আজ আমরা আমাদের সেশনটিতে বেশ কয়েকটি ব্যায়াম সময় নিয়ে করলাম। ব্যায়াম শেষে নিজেরা কথা বলে বুঝলাম কেউ কিছু ব্যায়াম বেশ ভালো করে করতে পেরেছি, কেউ কেউ সবগুলোতেই বেশ সমস্যা বোধ করছিলাম। ব্যায়াম করার সময়ই কিন্তু আমাদের মধ্যে কেউ কেউ বলছিল অভ্যাস নেই, তাই সমস্যা হচ্ছে। আবার কেউ বলছিল, দম ধরে রাখতে সমস্যা হচ্ছে, শক্তি পাচ্ছে না। কেউ কেউ এও বলছিল যে প্রয়োজন মতো হাত, পা ঘুরাতে সমস্যা হচ্ছে। আমরা কি জানি কেন এমন হয়? এই ব্যায়ামগুলো করতে চাইলে কী কী প্রয়োজন? কিংবা এই ব্যায়ামগুলো করার প্রয়োজনীয়তাই বা কী?

এই অভিজ্ঞতাটির বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমরা এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজব। তাহলে চলো আমাদের এমন অভিজ্ঞতার কী কী কারণ ও এর প্রভাব কী হতে পারে আমরা সবাই মিলে খুঁজে দেখি এবং ‘আমাদের পর্যবেক্ষণ’ ছকে তা উল্লেখ করি।

আমাদের পর্যবেক্ষণ



কারণ

ব্যায়াম বা শরীরচর্চা হলো দৈনন্দিন অনুশীলনমূলক একটি কাজ। আমাদের শরীরকে পরিপূর্ণ সুস্থ রাখার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। যারা নিয়মিত শরীরচর্চা বা ব্যায়াম করে তাদের ব্যায়াম করার সময় বা ব্যায়াম করার পর কোনো প্রকার সমস্যা হয়না। তারা সব ধরনের ব্যায়াম দীর্ঘক্ষণ চালিয়ে যেতে পারে। কিন্তু অন্যদিকে যাদের নিয়মিত ব্যায়াম করার অভ্যাস নেই, তাদের ক্ষেত্রে হঠাৎ ব্যায়ামে কিছু সমস্যা হতে পারে। হঠাৎ করে ব্যায়াম করলে মাংসপেশির ফাইবার বা তন্তুতে সামান্য ক্ষত সৃষ্টি হয় যার ফলে আমরা শরীরে ব্যাথা অনুভব করি।

তাই মাঝে মাঝে নয় ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করাকে আমাদের নিয়মিত অনুশীলনমূলক অভ্যাসে পরিণত করতে হবে। এর ফলে ব্যায়াম করার সময় এবং ব্যায়াম করার পর কোন প্রকার সমস্যা হবে না।



প্রভাব

নিয়মিত শরীরচর্চা বা ব্যায়াম না করে হঠাৎ করে ব্যায়াম করলে এর কিছু প্রভাব আমরা অনুভব করি। আমাদের শরীরের মাংসপেশি ফাইবার বা তন্তুর সমন্বয়ে গঠিত। হঠাৎ করে ব্যায়াম করলে মাংসপেশীতে থাকা এসব ফাইবার বা তন্তুতে ক্ষত সৃষ্টি হয় অনেক সময় সামান্য পরিমাণে ছিড়ে যায়। এর প্রভাবে মাংসপেশীতে বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি হয় হয় যেমন:

১. হাত পা নাড়াচাড়া করতে সমস্যা হয়।
২. মাংসপেশীর বিভিন্ন স্থানে ফুলে যায়।
৩. মাংসপেশি দুর্বল হয়ে যায়।
৪. হাঁটাচলা বা স্বাভাবিক কাজকর্ম করার সময় ব্যথা অনুভব হয়।

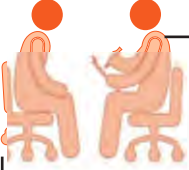
আমরা নিজেদের দলে আলোচনা করে যে মতামতগুলো পেলাম তা সবার সাথে আলোচনা করেছি। এর মধ্যে যে প্রভাবগুলো খারাপ তাও চিহ্নিত করেছি। আমরা বুঝতে পেরেছি, ক্লান্ত না হয়ে দীর্ঘক্ষণ ধরে খেলাধুলা বা শরীরচর্চা চালিয়ে যাওয়ার জন্য দম ধরে রাখা, শারীরিক শক্তি, গতি, শরীরের বিভিন্ন জয়েন্টের নমনীয়তা এবং মস্তিষ্ক ও মাংসপেশির কার্যকর সমন্বয়ের প্রয়োজন হয়। আর এই দম, শক্তি, গতি ও নমনীয়তার সমন্বয়ই হলো শারীরিক ফিটনেস।



শারীরিক ফিটনেস ভালো হলে জীবনের প্রতিদিনের কাজকর্ম সুন্দর ও সহজভাবে সম্পন্ন করা যায়, ক্লান্তি কম হয়। এই শারীরিক ফিটনেস বা সক্ষমতা যেমন একজন থেকে অন্য জনের ক্ষেত্রে ভিন্ন হয়, ঠিক তেমনি খেলার ধরনের উপর ভিত্তি করে ভিন্ন ভিন্ন ফিটনেসের প্রয়োজন হয়।

আমরা আমাদের নিজেদের পর্যবেক্ষণ তো পেয়ে গেছি। এবার খেলাধুলায় পারদর্শী একজন ব্যক্তির কাছ থেকে শুনব, তার নিজেকে ফিট রাখার রহস্য কী? এজন্য এলাকার একজন বিখ্যাত খেলোয়াড় কিংবা শিক্ষক বা কোনো অভিভাবক যিনি খেলাধুলা বা শরীরচর্চা করেন বা করতেন তাকে আমাদের সেশনে আমন্ত্রণ জানাব। আমন্ত্রণ জানানোর আগে তার কাছে আমরা কী জানতে চাইব সে বিষয়ে একটি প্রশ্নমালা তৈরি করব। এই প্রশ্নমালা ব্যবহার করে আমরা বিদ্যালয়, পরিবার বা প্রতিবেশীদের মধ্যে সুস্থ, সবল এবং স্বাস্থ্য সচেতন দুইজনের কাছ থেকে তাদের ফিটনেস সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করব।

ফিটনেস সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহের প্রশ্নমালা



■ আপনি প্রতিদিন কত ঘন্টা ঘুমান?

নমুনা উত্তর : ৮ ঘন্টা

■ ফিটনেস ধরে রাখার জন্য আপনি প্রতিদিন কত ঘন্টা কাজ করেন?

নমুনা উত্তর : ৮ ঘন্টা

■ ফিটনেস ঠিক রাখার জন্য আপনি কোন ধরনের খাবার খান?

নমুনা উত্তর : ফিটনেস ঠিক রাখার জন্য আমি সবুজ শাকসবজি, টাটকা ফল, শস্য দানা, মাছ, মাংস, দুধ, ডিম এবং কম ফ্যাট যুক্ত দুগ্ধজাত খাবার খাই।

■ ফিটনেস ঠিক রাখার জন্য কোন ধরনের খাবার গুলো আপনি পরিহার করেন?

নমুনা উত্তর : ফিটনেস ঠিক রাখার জন্য আমি অধিক মিষ্টি যুক্ত খাবার, কোমল পানীয়, সব ধরনের তেলে ভাজা খাবার, চর্বিযুক্ত মাংস, তৈলাক্ত মাছ, বাদাম, ঘি, মাখন ইত্যাদি খাবার পরিহার করি।

■ এসব খাবার গুলো আপনি কেন পরিহার করা প্রয়োজন?

নমুনা উত্তর : এসব খাবারগুলো পরিহার করলে শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি পাওয়া যায় এবং চর্বিহীন মাংস পেশির সৃষ্টি হয়। এছাড়াও প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে শরীরকে ফিট রাখতে সাহায্য করে। তাই এসব খাবার পরিহার করা প্রয়োজন।

■ শরীর ফিট রাখতে স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণের পাশাপাশি আপনি আর কী করেন?

নমুনা উত্তর : রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমানোর চেষ্টা করি এবং ভোরে ঘুম থেকে উঠি। এরপর কিছুক্ষণ হাঁটাহাঁটি করি এবং শরীর চর্চা করি।

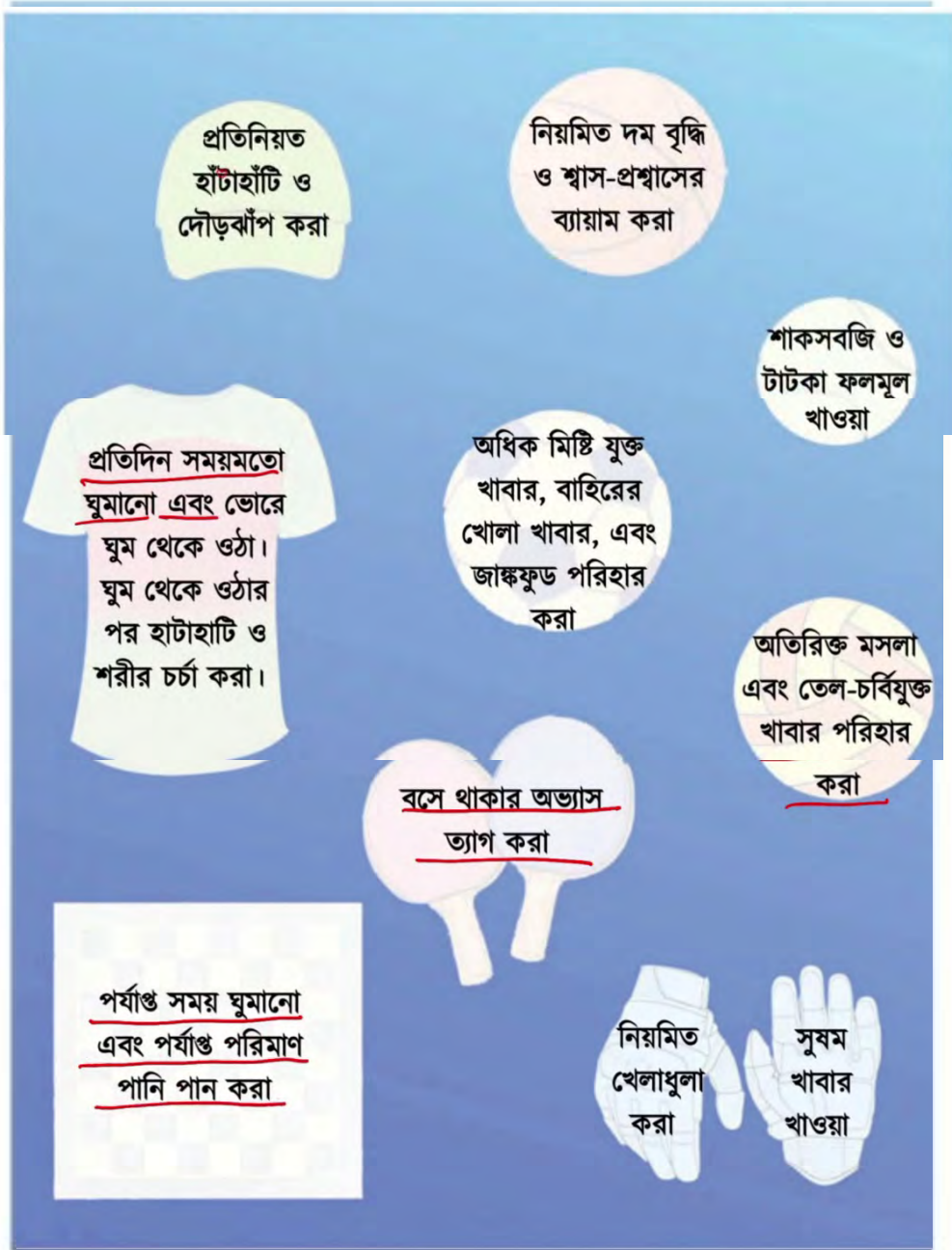
■ আপনি নিয়মিত কোন ধরনের শরীর চর্চা করেন?

নমুনা উত্তর : আমি সাধারণত জোরে হাঁটা, দৌড়ানো, লাফানো, স্কোয়াট বা ওঠাবসা, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম ইত্যাদি শরীরচর্চা করি।

আমরা সবাই মিলে নিজেদের প্রশ্নমালা ব্যবহার করে তথ্য সংগ্রহ করেছি। আমরা একজন বিশিষ্ট ব্যক্তিকে আমন্ত্রণ জানিয়েছি। তিনিও আমাদের তার অভিজ্ঞতার কথা বলেছেন এবং আমাদেরকে প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন। আমরা গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলো লিখে নিয়েছি। এবার এ তথ্যগুলো পর্যালোচনা করে আমরা উপস্থাপন করব।

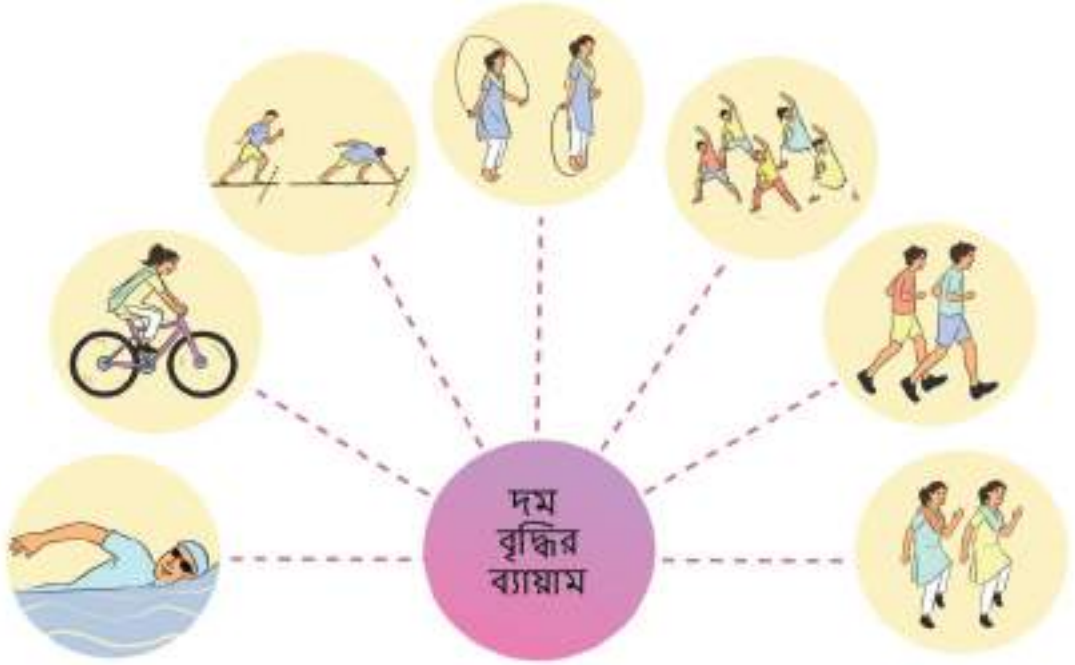
আমরা দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা থেকে শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার জন্য কী কী নিয়ম মেনে জীবনযাপন করা প্রয়োজন সে সম্পর্কে জানলাম। শারীরিক ফিটনেস অর্জন করার ক্ষেত্রে আমরা যা জেনেছি নিচের বক্সে দেওয়া খেলাধুলা সামগ্রীর ছবিতে আমরা সেগুলো অল্প কথায় লিখি।

শারীরিক ফিটনেস অর্জনের জন্য আমি যে বিষয়গুলো জেনেছি



চলো এবার আমরা শারীরিক ফিটনেসের আরও কিছু উপায় ও উপকারিতা জেনে নিই।

দম বৃদ্ধির ব্যায়াম:



উপকারিতা:

১. দম বৃদ্ধির ব্যায়াম মানসিক চাপ, উদ্বেগ, রাগ ও দুশ্চিন্তা কমায়।
২. দম বৃদ্ধির ব্যায়াম ভালো ঘুম হতে সাহায্য করে।
৩. শরীরকে শিথিল করে ও মনকে শান্ত রাখে।
৪. নিয়মিত দম বৃদ্ধির ব্যায়াম দৈনিক কাজে মনোযোগ বাড়ায়, স্মৃতিশক্তি বাড়ায়, সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
৫. নিয়মিত দম বৃদ্ধির ব্যায়াম আমাদের রক্তচাপের মাত্রা স্বাভাবিক রাখে এটা স্ট্রোক ও হৃদরোগের আশঙ্কা কমে।
৬. ফুসফুস ভালো থাকে এবং এর কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
৭. শরীরের বিষাক্ত পদার্থ এবং কার্বন-ডাই-অক্সাইড হতে পরিত্রাণ পেতে সাহায্য করে।
৮. নিয়মিত দম বৃদ্ধির ব্যায়াম করলে আমাদের পরিপাকতন্ত্রের মসৃণ কার্যকারিতা নিশ্চিত করে।

শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম:



উপকারিতা:

১. শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম শরীরের মাংসপেশিকে দৃঢ় ও সুগঠিত করে।
২. শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঞ্চালনের ব্যাপকতা বৃদ্ধি করে যার ফলে ইনজুরি বা আঘাতের প্রবণতা হ্রাস পায়।
৩. শারীরিক সুস্থতা বজায় ও শরীরের ওজন ভারসাম্য রাখে।
৪. শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম শারীরিক ফিটনেস রক্ষা করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
৫. নিয়মিত শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম আমাদের শরীরের পাশাপাশি মস্তিষ্কেও আরো ক্রিয়াশীল করে তোলে।
৬. হাড়ের সবলতা ও শারীরিক কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

গতি বৃদ্ধির ব্যায়াম:



উপকারিতা:

১. শরীরের বাড়তি ক্যালরি ঝরাতে সাহায্য করে।
২. রক্তের শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে।
৩. হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।
৪. শরীরের রক্ত চলাচল স্বাভাবিক থাকে।
৫. গতি বৃদ্ধির ব্যায়ামের ফলে শরীর ও মন ভালো থাকে এবং অলসতা দূর হয়।
৬. শক্তিশালী মাংসপেশি এবং দৃঢ় হাড় গঠনে সহায়তা করে।
৭. পেটের চর্বি কমানোর সবচেয়ে কার্যকরী ব্যায়াম হলো গতি বৃদ্ধির ব্যায়াম।
৮. গতি বৃদ্ধির ব্যায়াম শরীরকে শিথিল করে, যার ফলে ঘুম অনেক ভালো হয়।

নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম:



উপকারিতা:

১. ইনজুরি বা আঘাতের প্রবণতা হ্রাস করে।
২. নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম শরীরের পেশী শক্তি বৃদ্ধি করে।
৩. এই ব্যায়াম শরীরের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণে রাখে।
৪. সুষ্ঠুভাবে নিয়মিত নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম করলে চলাফেরায় গতিময়তা আসে এবং পিঠের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।
৫. মেরুদন্ডের হাড় বেঁকে যাওয়া প্রতিরোধ করে, এতে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।
৬. নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম দুশ্চিন্তা মোকাবিলা করতে ভূমিকা পালন করে এবং ভালো ঘুম হতে সহায়তা করে।
৭. হাড়ের সবলতা বৃদ্ধি করে।
৮. সম্পূর্ণ দেহের শক্তি বৃদ্ধি করে।

কো-অর্ডিনেশন বা সমন্বয়:

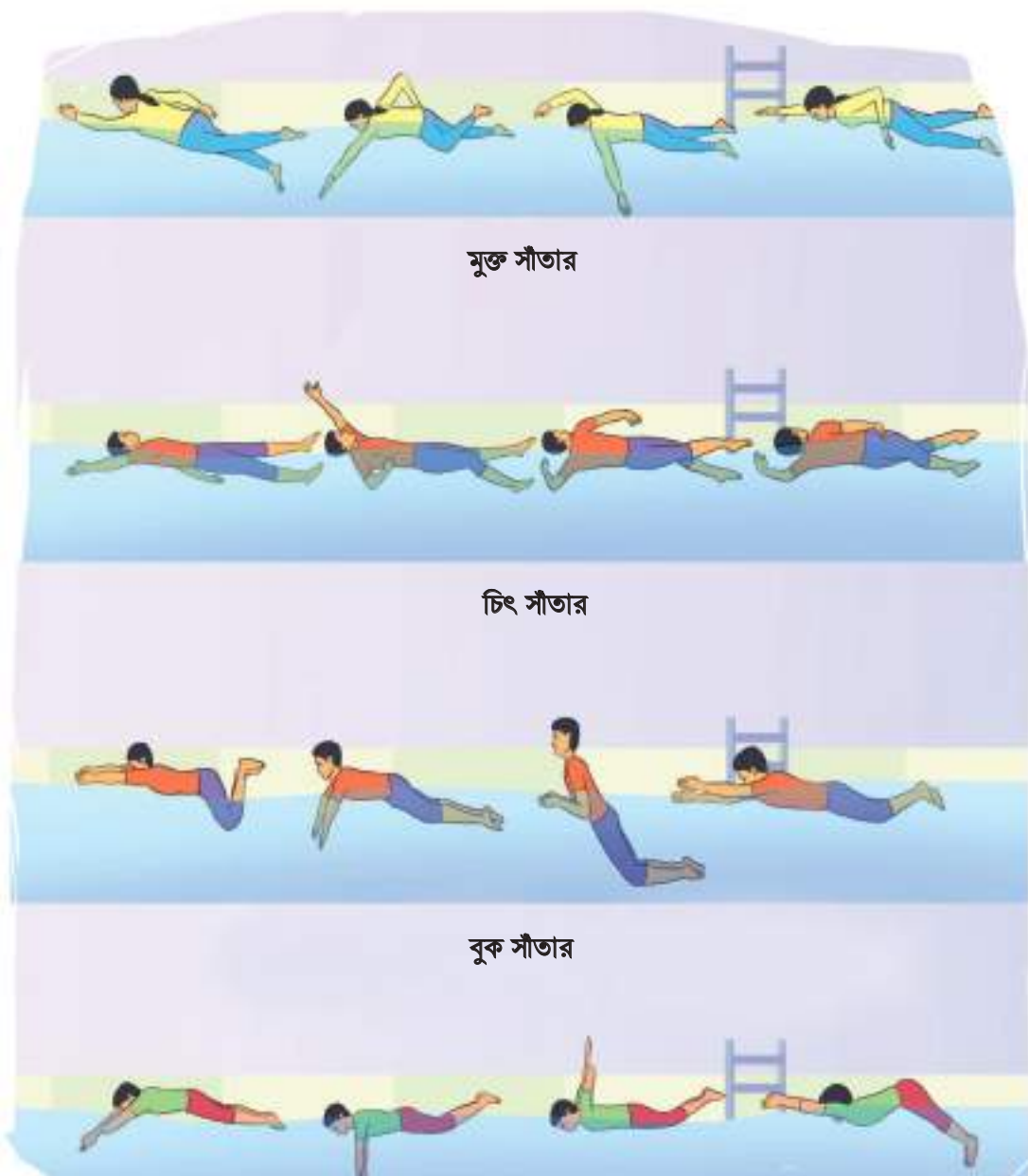


উপকারিতা:

- ১.সারা দেহে অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি পায়।
- ২.হাট মজবুত ও হেলদি হয়।
- ৩.দেহের মেদ কমে যায়।
- ৪.পায়ের মাংসপেশি মজবুত হয়।
- ৫.শরীরের প্রতিটি জয়েন সুগঠিত হয়।
- ৬.কাজের গতি বৃদ্ধি পায়।
- ৭.কাজে ভুল-ত্রুটি হওয়ার প্রবণতা কমে যায় এবং শৃঙ্খলা বৃদ্ধি পায়।
- ৮.শরীরের ভারসাম্য রক্ষায় ভূমিকা রাখে।
- ৯.রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে করে।
- ১০.মানসিক অবসাদ দূর করে।

সাঁতার:

মনে করা হয়, সব ব্যায়ামের সেরা ব্যায়াম হলো সাঁতার। অনেক ধরনের সাঁতার আছে তবে এর মধ্যে মুক্ত সাঁতার, চিং সাঁতার ও বুক সাঁতার, প্রজাপতি সাঁতার উল্লেখযোগ্য।



প্রজাপতি সাঁতার

সাঁতার শুরু করার আগে প্রস্তুতির প্রয়োজন আছে। হালকা দৌড় কিংবা দাঁড়িয়ে ফ্রিহ্যান্ড ব্যায়াম করে নিলে পানির মধ্যে পেশিতে টান পড়ার আশঙ্কা কমে যায়। পেশির জড়তা না কাটিয়ে সাঁতারে নামলে কঁধে কিংবা পায়ে টান পড়তে পারে। সাঁতার কাটার জন্য হালকা পোশাক পরে নিতে হবে। প্রথম প্রথম সাঁতার শেখার জন্য আমরা সাঁতার জানেন এমন কারও সহযোগিতা নিতে পারি। এছাড়াও সাঁতার শিখতে মোটর চাকার টিউব, কলা গাছ, শুকনো নারিকেল বা ভাসমান কাঠ বা বাঁশ ব্যবহার করতে পারি।

উপকারিতা:

১. শরীরের বাড়তি ওজন ঝরিয়ে ফেলতে অন্যান্য ব্যায়ামের চাইতেও সাঁতার কার্যকর ভূমিকা পালন করে।
২. সাঁতারে শরীরের একাধিক পেশি একসঙ্গে কাজ করে। এটি পেশির দক্ষতা ও শক্তি বাড়ায়, সন্ধি ও লিগামেন্টের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।
৩. সাঁতার ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রের কার্যক্ষমতা বাড়ায় এতে করে শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকে।
৪. সাঁতার শরীরের বিভিন্ন অঞ্চলে রক্ত চলাচল বাড়ায় এর ফলে শরীরে অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি পায়। পাশাপাশি কার্যক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়।
৫. সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক পদ্ধতি হওয়ার কারণে এই ব্যায়ামে শরীরের কোনো ধরনের ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি থাকে না।
৬. নিয়মিত সাঁতারে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগসহ দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক ব্যাধির ঝুঁকি কমে যায়।
৭. ব্রেস্ট স্ট্রোক এবং ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।
৮. হাঁপানি রোগ নিয়ন্ত্রণে সাঁতার কার্যকর ভূমিকা পালন করি।

মজার কিছু ব্যায়াম



১. হিল রেইজ



২. হাফ স্কোয়াট জাম্পস



৩. বানি হপস

উপকারিতা:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the benefits of the exercise.

যোগ ব্যায়াম

যোগ ব্যায়ামের মাধ্যমে মন ও শরীরের সংযোগ ঘটে। এর মাধ্যমে নানা ভঙ্গিতে মনোসংযোগ করে কিছু সময়ের জন্য স্থিরভাবে অবস্থান করা হয়। এতে মন ও শরীরের অস্থিরতা কমে। ফিটনেসের জন্য খুবই উপকারী। শিক্ষকের সাথে অনুশীলন করে আমরা এই ব্যায়ামগুলোর কৌশল শিখব।



১. সুখাসন



২. সমাসন



৩. ভদ্রাসন



৪. শবাসন



৫. বজ্রাসন



৬. বৃক্ষাসন

আমরা শারীরিক ফিটনেসের জন্য বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে ধারণা লাভ করলাম। এগুলো চর্চা করার সময় আঘাত বা দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ও প্রতিকারের জন্য কী করা যায়, তার বেশ কিছু কৌশলও জানলাম।

সপ্তম শ্রেণিতে আঘাত বা দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করণীয় তা শিখেছি। সে অভিজ্ঞতা আমরা এখানেও কাজে লাগাতে পারব। অষ্টম শ্রেণিতে ফিটনেসের জন্য সাঁতারের গুরুত্ব জেনেছি। সাঁতার অনুশীলন করতে গেলেও কিন্তু পানিতে ডুবে যাওয়া ও সাপে কাটার মত দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। আবার অন্ধকার পথে চলার সময়ও আমাদেরকে সাপে কাটতে পারে। তাই পানিতে ডুবে গেলে ও সাপে কাটলে কী প্রাথমিক চিকিৎসা নেওয়া প্রয়োজন তা জানা দরকার, তাই না?

এর জন্য শুরুতেই আমরা জানব আমাদের পরিবার বা পরিচিতরা এ ধরনের দুর্ঘটনা ঘটলে কী করেন বা কী করা দরকার বলে তারা জানেন।

পানিতে ডুবে গেলে যা করা হয়

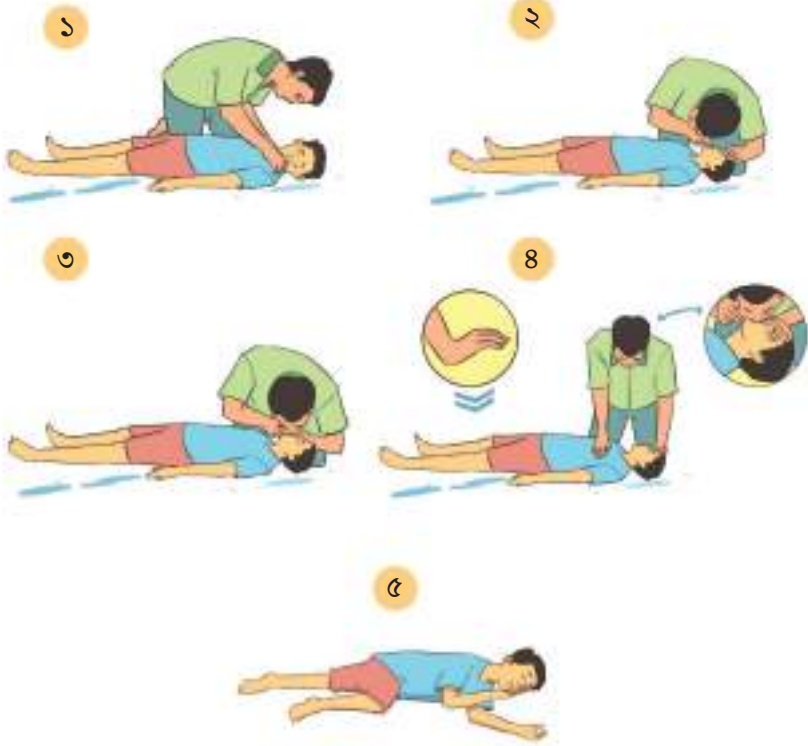
- ১.পানিতে ডুবন্ত ব্যক্তিকে উঠানোর পর সবাই আতঙ্কিত হয়ে পড়েন।
- ২.ডুবন্ত ব্যক্তিকে মাথায় তুলে ঘোরাতে থাকেন যাতে পেটের সব পানি বের হয়ে যায়।
- ৩.কেউ কেউ পেট থেকে পানি বের করার জন্য পেটে চাপ প্রদান করতে থাকেন।
- ৪.মুখের ভিতর হাত দিয়ে বমি করানোর চেষ্টা করেন।
- ৫.আবার কেউ কেউ পানি খাওয়ানোর চেষ্টা করেন।
- ৬.অজ্ঞান হয়ে গেলে মুখের সাথে মুখ মিশিয়ে জোরে ফুঁ দেয়।
- ৭.শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক না হলে দ্রুত চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যায়।

সাপে কাটলে যা করা হয়

- ১.সাপে কাটা রোগী দেখে সকলেই ভয়ে আতঙ্কিত হয়ে যায়।
- ২.সাপে কাটা স্থানের উপর শক্ত করে বেধে দেয়, যাতে করে বিষ ছড়াতে না পারে।
- ৩.ওঝা বা সাপুড়ের কাছে নিয়ে গিয়ে বিষ নামানোর চেষ্টা করা হয়।
- ৪.অনেকেই কবিরাজের কাছে গিয়ে ঝাড় ফুঁক এর মাধ্যমে বিষ নামানোর চেষ্টা করে।
- ৫.বিভিন্ন ধরনের ভেষজ উপাদান লাগিয়ে বিষ নামানোর চেষ্টা করেন।
- ৬.এসব ওঝা এবং কবিরাজের চিকিৎসা কাজে আসে না এতে করে অনেক সময় রোগী মারা যায়।
- ৭.এ সময় অনেকেই রোগীকে হাসপাতালে নিয়ে যান আবার অনেকেই নিয়ে যান না।

পানিতে ডুবে গেলে ও সাপে কাটলে কী করা হয় সে সম্পর্কে আমরা তথ্য সংগ্রহ করেছি। প্রাপ্ত তথ্যগুলো থেকে এ কাজগুলোর ভালো ও খারাপ প্রভাব বিশ্লেষণ করে উপস্থাপন করেছি। শিক্ষকও ডুবে যাওয়া ও সাপে কাটায় প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করণীয়, সে বিষয়ে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দিয়েছেন। এবার অপর পৃষ্ঠার সংশ্লিষ্ট হকে করণীয়সমূহ লিখব।

কেউ পানিতে ডুবে গেলে যা করব



১. পানিতে ডুবে যাওয়া ব্যক্তিকে উঠানোর পর আতঙ্কিত হওয়া যাবে না।
২. ডুবন্ত ব্যক্তিকে পানি থেকে তোলার পর দেখতে হবে শ্বাস প্রশ্বাস ঠিক আছে কিনা।
৩. শ্বাস প্রশ্বাস ঠিক না থাকলে রোগীকে উপুড় করে শুইয়ে দিতে হবে। তারপর পেট ধরে উচু করে রাখতে হবে যাতে মাথা নিচের দিকে থাকে।
৪. বুকের বাঁপাশে এক হাতের তালুর উপর আরেক হাত রেখে চাপ দিতে হবে যাতে পেটের পানি বের হয়ে যায়।
৫. শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক না হলে মাথা টানটান করে ধরে মুখ হা করিয়ে দিতে হবে।
৬. জোরে শ্বাস নিয়ে ডুবন্ত ব্যক্তির মুখের সাথে মুখ লাগিয়ে (যাতে করে ফাঁকা না থাকে) শ্বাস দিতে হবে। শিশুদের ক্ষেত্রে নাক এবং মুখের ভিতর কৃত্রিম বাতাস দিতে হবে।
৭. ডুবন্ত ব্যক্তি নিজে থেকে শ্বাস না নেয়া পর্যন্ত কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস দেওয়া চালিয়ে যেতে হবে।
৮. প্রয়োজন অনুযায়ী যত দ্রুত সম্ভব নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।

কাউকে সাপে কাটলে যা করব



১. আক্রান্ত ব্যক্তি যাতে আতঙ্কিত না হয় এজন্য তাকে বারবার আশ্বস্ত করতে হবে এবং সাহস দিতে হবে।

২. রোগীকে বেশি নাড়াচাড়া করা যাবে না কারণ মাংসপেশী সংকোচন করলে বিষ দ্রুত শরীরে ছড়িয়ে পড়ে তাই রোগীকে যতটা সম্ভব স্থির রাখার চেষ্টা করতে হবে।

৩. সাপে কাটা স্থান ভেজা কাপড় কিংবা জীবাণুনাশক লোশন দিয়ে ক্ষতস্থান মুছে দিতে হবে।

৪. সাথে সাথে কাটা স্থান থেকে ভেতরের দিকে গামছা বা কাপড় দিয়ে একটি গিট দিয়ে হালকা করে বেঁধে রাখতে হবে।

৫. রোগীকে আধশোয়া অবস্থায় রাখতে হবে।

৬. রোগীকে যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

৭. সম্ভব হলে সাপের প্রজাতি বিষধর কিনা তা নিরূপণের জন্য সাপটিকে মেরে সাথে নিতে হবে।

আমাদের নিশ্চয়ই মনে আছে সপ্তম শ্রেণিতে প্রাথমিক চিকিৎসার একটি রিসোর্সবুক তৈরি করেছিলাম। শিক্ষকের সহায়তা নিয়ে শ্রেণির সবাই মিলে পানিতে ডোবা ও সাপে কাটার প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করণীয় তা একইভাবে সংরক্ষণ করব।

এ অভিজ্ঞতায় আমরা শারীরিক ফিটনেস কী, তা অর্জনের জন্য বিভিন্ন কৌশল ও এর উপকারিতা সম্পর্কে জেনেছি। এর সাথে সাথে পানিতে ডোবা ও সাপে কাটার প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করব এবং কী করব না তাও জেনেছি। এবার নিজেকে ফিট রাখতে কী করব তার সিদ্ধান্ত নেওয়ার পালা। নিজের ফিটনেস ঠিক রাখতে আমি নিয়মিত যে চর্চাগুলো করতে চাই তা নিচের ছকে লিখি।

শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখতে প্রতিদিন আমি যা যা করব	
খেলা/ব্যায়াম	সকাল/ বিকাল/রাত
গতি বৃদ্ধির ব্যায়াম যেমন: দৌড়ানো, জোরে হাঁটা, সাইক্লিং, ভর নিয়ে দৌড়ানো ইত্যাদি।	সকালে
শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম	সকালে
নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম	সকালে
ফুটবল/ক্রিকেট	সকালে/ বিকালে
<u>নদীতে/পুকুরে সাঁতার কাটব</u>	সকালে/ বিকালে
কো-অর্ডিনেশন বা সমন্বয় ব্যায়াম	সকালে/ বিকালে
হিল রেইজ/হাপ স্কোয়াট জাম্পস/বানি হপস	বিকালে/ রাতে

মনে রাখব, নিয়মিত চর্চাই কেবল পারে আমাদের শারীরিক ফিটনেস তৈরি করতে ও বজায় রাখতে।

এবার আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে ‘ভালো থাকা’ ক্লাবের সদস্যদের নিয়ে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের উদ্দেশ্যে দল গঠন করব। এর জন্য আমাদের কী কী কাজ করতে হবে? চলো তা জেনে নিই। প্রথমে শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী একটি তালিকা তৈরি করব এবং নিজেদের মধ্যে বিভিন্ন দলে তা ভাগ করে নেবো। প্রাথমিক চিকিৎসা দলকে এমনভাবে প্রস্তুত রাখব যাতে যেকোনো সময়ে প্রয়োজন হলে আমরা সবাই মিলে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা নিশ্চিত করতে পারি।

প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের উদ্দেশ্যে দল গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় কাজ	
কাজের ক্ষেত্র	আমি যে কাজে যুক্ত থাকব
দল গঠনের প্রস্তুতি	শিক্ষকের নির্দেশ অনুযায়ী 'ভালো থাকা' ক্লাবের সদস্যদের মধ্যে যারা সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে ইচ্ছুক তাদের নিয়ে একটি দল তৈরি করব। আমি দলনেতার সহায়ক হিসেবে ভূমিকা পালন করব।
স্থানীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণের সুযোগ সন্ধান	দল গঠনের পর আমরা খোঁজ নিয়ে দেখব আমাদের আশপাশের এলাকার সরকারি, বেসরকারি অথবা কোনো এনজিও থেকে স্থানীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণ নেওয়ার সুযোগ রয়েছে কিনা। প্রশিক্ষণ নেওয়ার সুযোগ পেলে দলগতভাবে সার্বিক কার্যক্রম পরিচালনা করা আমাদের জন্য অনেক সহজ হবে।
প্রশিক্ষণ গ্রহণ	যে সংগঠন বা প্রতিষ্ঠান থেকে আমরা প্রাথমিক চিকিৎসা বিষয়ক প্রশিক্ষণ নিতে চাই সেখান থেকে নিয়মিত প্রশিক্ষণ নিয়ে এ বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করার চেষ্টা করব। প্রশিক্ষণে আমরা দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা, সম্ভাব্য আঘাত থেকে আত্মরক্ষা, প্রয়োজনীয় নিরাপত্তা এসব বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করব। <u>প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে দলের সকলের সাথে মতবিনিময় করব।</u>
প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখা	তাৎক্ষণিক প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম যেমন ফার্স্ট এইড বক্স, তুলা, নরম কাপড়, গজ ব্যান্ডেজ, ক্রেপ ব্যান্ডেজ, ব্যথানাশক ঔষধ, এন্টিসেপটিক বা জীবাণুনাশক ইত্যাদি নিজ উদ্যোগে প্রস্তুত রাখব।

‘ভালো থাকা’ ক্লাব গঠন

নিজেদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য শারীরিক ফিটনেসের প্রয়োজনীয়তার কথা আমরা ইতোমধ্যে জেনেছি। ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা ‘ভালো থাকা’ ক্লাব গঠন করেছিলাম। সারা বছরই শারীরিক ফিটনেসের জন্য শরীরচর্চা, বিভিন্ন খেলাধুলা, যোগব্যায়াম, সাঁতার ইত্যাদি চালিয়ে নিতে শিক্ষকের সহযোগিতায় আমরা ‘ভালো থাকা’ ক্লাবের কার্যক্রম জোরদার করব।

নিয়মিত খেলাধুলা করলে বা অন্য যে কোনো কারণেই হোক না কেন আমরা মাঝে মাঝে কিছু আঘাত ও দুর্ঘটনার মুখোমুখি হই। ভালো থাকার অন্যান্য কাজের সাথে এবার আমরা খেলাধুলাজনিত আঘাত বা দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসার কাজটি যুক্ত করব। ক্লাবের মাধ্যমে আমরা অন্যদের প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে সহায়তা করব এবং তাদেরও একাঙ্গে যুক্ত থাকতে উদ্বুদ্ধ করব।



নিজেদের কাজগুলো ভালোভাবে করার জন্য কিছু নিয়ম কানুন মেনে চলা প্রয়োজন। তাহলে চলো, সকলে মেনে চলার জন্য আলোচনা করে কিছু নিয়মকানুন এর একটি তালিকা তৈরি করি।

আর ক্লাব পরিচালনার জন্য কী কী মানসিক দক্ষতা থাকা প্রয়োজন তা সকলে আলোচনা করে ঠিক করে নিই। শিক্ষকের সহায়তায় এটি চূড়ান্ত করে নিচের ছকে লিখি:

ক্লাবের জন্য গ্রাউন্ড রুলস	মানসিক দক্ষতা
<ul style="list-style-type: none"> ● ক্লাবের নিয়ম কানুন মেনে চলব ■ সকল সদস্যদের সাথে সহনশীল আচরণ করব। ■ যেকোনো প্রয়োজনের সর্বদা প্রস্তুত থাকবো। ■ যেকোনো কাজে নিজে অংশগ্রহণ করব এবং অন্যকে উৎসাহিত করব। ■ দায়িত্বের অবহেলা করব না। ■ ক্লাবের সকল মিটিং ও সেমিনারে উপস্থিত থাকবো। 	<ul style="list-style-type: none"> ■ নিজের ও অন্যান্য সদস্যের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া। ■ যাবতীয় বিষয় সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান রাখা। ■ যেকোনো মুহূর্তে সেবা দেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকা। ■ সৃজনশীল কাজে উদ্যোগী হওয়া। ■ আত্মত্যাগী ও কর্মশীল হওয়া। ■ যেকোনো কাজে আত্মবিশ্বাসী হওয়া। ■ নির্ভয়ে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করা।
<ul style="list-style-type: none"> ■ দলনেতার প্রতি শ্রদ্ধাশীল আচরণ করব। ■ সব সময় সৎ ভূমিকা পালন করার চেষ্টা করব। 	

ক্লাবের কার্যক্রমে আমার ভূমিকা

খেলাধুলার সাথে শারীরিক ফিটনেসের সম্পর্ক বিষয়ে আমরা এই অভিজ্ঞতায় জেনেছি। ক্লাবের বিভিন্ন কার্যক্রম কী হবে তা নির্ধারণ করেছি। ক্লাবে আমরা সবাই কী কাজ করব, আমাদের প্রত্যেকের ভূমিকা কী হবে তা নিয়েও আলোচনা করেছি। আমাদের মনে রাখতে হবে সুশৃংখলভাবে ক্লাব পরিচালনায় সবার ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এবার ক্লাবের কার্যক্রমে আমরা নিজেকে কীভাবে যুক্ত করব তা নিচের ‘ভালো থাকা ক্লাবে আমার কাজ’ হকে উল্লেখ করব।

ভালো থাকা ক্লাবে আমার কাজ	
ক্লাবের কার্যক্রম	যে কাজগুলোর সাথে যুক্ত হতে চাই
১. শারীরিক ফিটনেস সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করা।	১. শারীরিক ফিটনেস ঠিক রাখার জন্য বিভিন্ন শরীর চর্চা ও খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে চাই।
২. শারীরিক ফিটনেস অর্জনের উপায় চিহ্নিত করা।	২. যেকোনো আঘাত ও দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদানে অংশগ্রহণ করতে চাই।
৩. শারীরিক ফিটনেস সম্পর্কিত ব্যায়ামের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা।	৩. বিভিন্ন সামাজিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে চাই।
৪. শারীরিক ফিটনেস অর্জনের জন্য বিভিন্ন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করা।	৪. মানসিক দক্ষতা অর্জন করতে চাই।
৫. শারীরিক স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা।	৫. শারীরিক স্বাস্থ্য সচেতনতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে চাই।
৬. যেকোনো শারীরিক অসুস্থতায় প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান।	
৭. শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখতে দৈনন্দিন কার্যক্রম।	
৮. সামাজিক সুরক্ষা কার্যক্রম।	
৯. মানসিক দক্ষতা অর্জন।	
১০. প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের উদ্দেশ্যে স্থানীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণ গ্রহণ।	

বছরের শুরুতে আমাদের প্রথম অভিজ্ঞতায় আমরা নিজ নিজ লাইফস্টাইল বা জীবনধারা কেমন হবে তার পরিকল্পনা করব এমনটি ভেবেছিলাম, আমাদের নিশ্চয়ই তা মনে আছে? স্বাস্থ্যকর জীবনধারার জন্য আমাদের শারীরিক সুস্থতা ও ফিটনেসের পাশাপাশি মানসিক দক্ষতা, গুণাবলি অর্জন এবং বিভিন্ন সামাজিক কার্যক্রমের সাথে নিজেদের সম্পৃক্ত রাখা অত্যন্ত জরুরি। আর এভাবেই আমরা নিজেকে সুস্থ, উৎফুল্ল, প্রাণবন্ত ও নিরাপদ রাখতে পারব এবং ভালো থাকব।

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

অপর পৃষ্ঠার ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছে, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।



মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ	এই অধ্যায়ের প্রত্যেকটি অনুশীলনমূলক কাজে আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে উদ্যোগ গ্রহণ করেছি।	হ্যাঁ। এই অধ্যায়ের প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজে সে স্বতঃস্ফূর্তভাবে উদ্যোগ গ্রহণ করেছে।	আমার সন্তান প্রতিটি কাজে স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ করায় আমি সন্তুষ্ট।	
শ্রদ্ধাশীল আচরণ	<u>এই অধ্যায়ের প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজে অংশগ্রহণের সময় সকলের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রাখার চেষ্টা করেছি।</u>	আমার সহপাঠীদের মধ্যে সকলেই শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রেখেছে।	আমার সন্তান তার প্রতিটি কাজের শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রেখেছে। এতে আমি খুবই খুশি হয়েছি।	
সহযোগিতামূলক মনোভাব	আমি নিজে প্রতিটি কাজ ভালোভাবে করেছি। এবং অন্যদেরকে সহযোগিতা করার চেষ্টা করেছি।	তার সহযোগিতামূলক মনোভাব খুবই ভালো।	আমার সন্তানের সহযোগিতামূলক মনোভাবের জন্য আমি খুবই খুশি।	
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান	বর্তমান কারিকুলামে পাঠ্যপুস্তক এর সম্পাদিত কাজের মান অনেক ভালো।	হ্যাঁ। আমিও মনে করি পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান অনেক ভালো।	পাঠ্যপুস্তক এর সম্পাদিত কাজের মান ভালো তবে প্রতিটি কাজে শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করা জরুরী।	

মূল্যায়ন ছক ২: শারীরিক ফিটনেসের জন্য বিভিন্ন ব্যায়ামের উপকারিতা জেনে অনুশীলন এবং পরিকল্পনায় প্রাথমিক চিকিৎসায় করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়গুলোর প্রতিফলন ও ক্লাবের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ

মন্তব্য	শারীরিক ফিটনেসের জন্য ব্যবহৃত বিভিন্ন কৌশলের অনুশীলন	পরিকল্পনা ও অনুশীলনে প্রাথমিক চিকিৎসায় করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়গুলোর প্রতিফলন	ক্লাবের কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ
নিজের মন্তব্য	শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার জন্য নিয়মিত বিভিন্ন কৌশল অনুযায়ী অনুশীলন করব।	পরিকল্পনা অনুযায়ী অনুশীলনের সময় প্রাথমিক চিকিৎসায় করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়গুলো যথাযথভাবে মেনে চলবো।	সক্রিয় নাগরিক ক্লাবের সকল কার্যক্রমের নিয়মিত অংশগ্রহণ করব এবং অন্যদেরকে উৎসাহিত করবো।
অভিভাবকের মন্তব্য	<u>সে নিয়মিত</u> শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার কৌশল অনুযায়ী অনুশীলন করছে। তবে আমি চাইবো সে এই ধারাবাহিকতা বজায় রাখবে।	পরিকল্পনা অনুযায়ী অনুশীলনের সময় সে প্রাথমিক চিকিৎসায় করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়গুলো খুব ভালোভাবে মেনে চলছে।	সক্রিয় নাগরিক ক্লাবের সকল কার্যক্রমে সে নিয়মিত অংশগ্রহণ করার চেষ্টা করে। আমি চাই ভবিষ্যতে সে আরো ভালো করুক।
শিক্ষকের মন্তব্য			