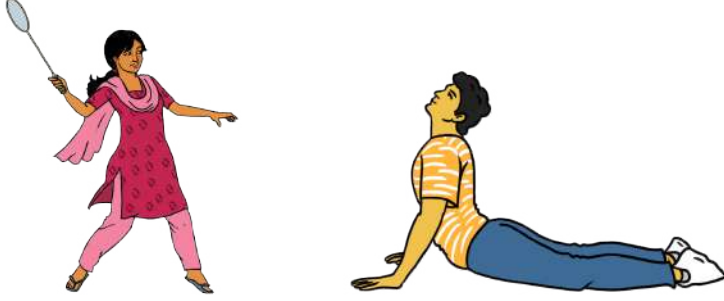


দ্বিতীয় অধ্যায়

খেলাধুলায় গড়ি মুস্ত ও মুন্দর জীবন



খেলাধুলা করতে কার না ভালো লাগে, তাই না? আমরা সবাই খেলাধুলা করতে পছন্দ করি। তবে আমরা সবাই কি একই খেলা পছন্দ করি? নিশ্চয়ই না। অনেক ধরনের খেলা আমাদের দেশে প্রচলিত আছে। তার মধ্যে কোনোটা সরাসরি আমাদের শরীরের বৃদ্ধি ঘটায়, আবার কোনোটা মানসিক বিকাশের সাথে সম্পর্কিত। তবে সব ধরনের খেলাধুলা ও শরীরচর্চাই শরীর ও মনের উপর প্রভাব ফেলে।

এই অধ্যায়ে বিভিন্ন মজার মজার কাজের মধ্য দিয়ে আমরা নিজেদের জীবনে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা এবং এর প্রভাব সম্পর্কে জানব। খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করতে গিয়ে আঘাত ও দুর্ঘটনা ঘটলে কীভাবে নিজের যত্ন নেব সে সম্পর্কেও ধারণা লাভ করব। সবশেষে এসব জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে নিজের খেলাধুলা ও শরীরচর্চার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করব এবং তা চর্চা করব।

খেলার অধ্যায় খেলা দিয়েই শুরু হোক

আমরা সবাই মিলে খেলায় অংশগ্রহণ করেছি। খেলায় অংশগ্রহণ করার পরে আমরা শ্রেণিতে আমাদের অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছি।

এবার দলে বসে আমরা ইনডোর এবং আউটডোরে যে খেলাগুলো খেলি এবং খেলতে দেখি তা নিয়ে আলোচনা করি। ইনডোর খেলা হলো যেগুলো আমরা বন্ধ জায়গায় বা ঘরের ভিতরে খেলি। যেমন লুডু, ক্যারম, দাবা ইত্যাদি। আউটডোর খেলা হলো যেগুলো আমরা ঘরের বাইরে বা খোলা জায়গায় বা মাঠে খেলি। যেমন দৌড়, লাফ, কাবাডি, ফুটবল, ক্রিকেট ইত্যাদি। এসব খেলা থেকে যেগুলো আমি খেলি সেগুলো নিচের ছকে লিখি। এই খেলাগুলো আমার জীবনে কী কী প্রভাব ফেলে তা খুঁজে বের করি।

আমার খেলা

খেলার নাম	ধরন (ইনডোর/ আউটডোর)	কোথায় (শরীরে/মনে) প্রভাব ফেলে	কীভাবে প্রভাব ফেলে

কিছু প্রচলিত ইনডোর ও আউটডোর খেলা

চলো এবার আমরা আমাদের দেশে কিছু প্রচলিত ইনডোর ও আউটডোর খেলা সম্পর্কে জেনে নিই।

কিছু প্রচলিত আউটডোর খেলা

বউচি

বাংলাদেশের একটি গ্রামীণ ও ঐতিহ্যবাহী খেলা বউচি। এই খেলা বাড়ির উঠানে বা মাঠে খেলা যায়। এই খেলায় দুটি পক্ষ অংশগ্রহণ করে থাকে। প্রত্যেক দলে ৫ থেকে ১০ জন করে খেলোয়াড় থাকে।

২০-২৫ ফুট দূরত্বে মাটিতে দাগ কেটে দুটি ঘর তৈরি করতে হয়। দুটি ঘরের মধ্যে বড়টিতে এক পক্ষের বউ বাদে সব খেলোয়াড় থাকে। আর ছোট ঘর বা বউঘর বা বুড়ি ঘরে দাঁড়াবে বউ। কোন দলটি আগে ঘরে থেকে খেলবে টসের মাধ্যমে তা নির্ধারিত হয়। প্রতিপক্ষের সব খেলোয়াড় উক্ত দুটি ঘর বাদ দিয়ে পুরো মাঠের যে কোন যায়গায় অবস্থান করতে পারে।

খেলার বিবরণ :



- বউঘর থেকে বউকে ছুটে আসতে হবে বড় ঘরটিতে। বড় ঘরটিতে যারা থাকে তারা দম নিয়ে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়দের তাড়া করে। দম নিয়ে যাওয়া খেলোয়াড় যদি বিপক্ষ দলের কাউকে ছুঁয়ে দেয় তবে সে খেলোয়াড় মারা পড়ে। তবে দম ভেঙে গেলে বউ এর ঘর বা নিজেদের ঘরে পৌঁছানোর আগে যদি প্রতিপক্ষ দলের কেউ ছুঁয়ে দেয় তাহলে বউয়ের দলের ঐ খেলোয়াড় বাদ পড়ে যায়। বউ বাইরে এলে যদি বিপক্ষ দলের কেউ তাকে ছুঁয়ে দেয় তাহলে ওই পক্ষের খেলা শেষ হয়ে যাবে।
- পরবর্তীতে বিপক্ষ দল খেলার সুযোগ পায়।
- আর বউ যদি বিনা ছোঁয়ায় বড় ঘরে চলে আসতে পারে তাহলে সে দল জয়ী হয়।

গোল্লাছুট

বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরীদের অন্যতম জনপ্রিয় খেলা। এই খেলা স্কুলের মাঠ অথবা খোলা জায়গায় হয়ে থাকে। মাটিতে এক জায়গায় একটি লাঠি পুঁতে বৃত্ত তৈরি করে ঘুরতে হয় বলে একে ‘গোল্লা’ এবং আঞ্চলিক ভাষায় ছুট হলো দৌড়ানো। এভাবেই খেলার নাম হয়েছে গোল্লাছুট। দুদলেই সমান সংখ্যক খেলোয়াড় থাকে (৫ অথবা ৭ জন)।

খেলার বিবরণ :



- খেলার শুরুতে একদলের দলপতি মাটিতে পুঁতে রাখা লাঠি এক হাতে ধরে অপর হাতে তার দলের অন্য খেলোয়াড়ের হাত ধরে থাকে। এভাবে তারা পরস্পরের হাত স্পর্শ করে কেন্দ্রের সাথে সংযুক্ত থেকে ঘুরতে থাকে। তাদের লক্ষ্য হলো বৃত্তের বাইরে যে নির্ধারিত লক্ষ্যবস্তু (যেমন কাঠি বা গাছ) থাকে তা দৌড়ে এসে স্পর্শ করা।
- অপরদিকে দৌড়ে কাঠি স্পর্শ করার আগেই বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়রা যদি ওই দলের কোনো খেলোয়াড়কে স্পর্শ করতে পারে তাহলে সে এই দানের (পর্ব) খেলা থেকে বাদ যাবে। কোনো খেলোয়াড়ই লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারলে প্রতিপক্ষ খেলোয়াড়রা দান পায়।

দাঁড়িয়াবান্ধা

বাংলাদেশের গ্রামীণ খেলাধুলার মধ্যে একটি অতিপরিচিত খেলা।

এ খেলার মাঠটি ৫০ ফুট লম্বা ও ২০ ফুট প্রস্থ হয়। মাঝখানে সমান্তরাল ৫০ ফুট লম্বা ও ১ ফুট চওড়া একটি লাইন থাকবে। ১ ফুট পরপর আড়াআড়ি ৪টি লাইনে সমগ্র কোর্টটি ১০ইঞ্চি/১০টি খোপে ভাগ করা থাকবে। প্রত্যেক দলে ৫/৬ থেকে শুরু করে ৮/৯ জন পর্যন্ত খেলোয়াড় থাকে। খেলায় একজন রেফারি থাকে।

খেলার সময় :

২৫ মিনিট খেলা, ৫ মিনিট বিশ্রাম, পুনরায় ২৫ মিনিট খেলা—এই নিয়মে খেলা চলে।

খেলার বিবরণ :



- প্রথমে মাটিতে দাগ কেটে তৈরি বর্গাকার একটি ঘরে সামনে-পেছনে সমান দূরত্বে দুটি করে দাগ কাটতে হয়। এ দুই দাগের মাঝে এক হাত পরিমাণ জায়গা রাখতে হয়। এগুলোকে বলে আড়া কোর্ট।
- দুটি আড়া কোর্ট জোড়া দিয়ে মাঝখানে একটি কোর্ট তৈরি করা হয়। মাঝখানের এই কোর্টকে বলে 'খাড়া কোর্ট'।
- প্রতিটি আড়া কোর্টে একজন করে খেলোয়াড় দাঁড়ায়। এখানেই দাঁড়িয়ে অন্য দলের খেলোয়াড়দের ঘরের ভেতর ঢুকতে বাধা দেয়। কোর্টের ওপর বা ঘরের ভেতর অন্য দলের খেলোয়াড়কে ছুঁতে পারলে সে মারা পড়ে। সামনের খেলোয়াড় তার পেছনের খাড়া কোর্ট ব্যবহার করতে পারে। যে দল খেলার সুযোগ পায়, তারা সামনের ঘর দিয়ে ঢুকে পেছনের ঘর দিয়ে বেরোতে থাকে।
- সব ঘর পেরোনোর পর আবার পেছনের ঘর থেকে সামনে আসে। কোর্টে দাঁড়িয়ে থাকা অন্য দলের খেলোয়াড়দের ছোঁয়া বাঁচিয়ে সবাই ফিরে আসতে পারলে গেম জয় হয়।

কিছু প্রচলিত ইনডোর খেলা

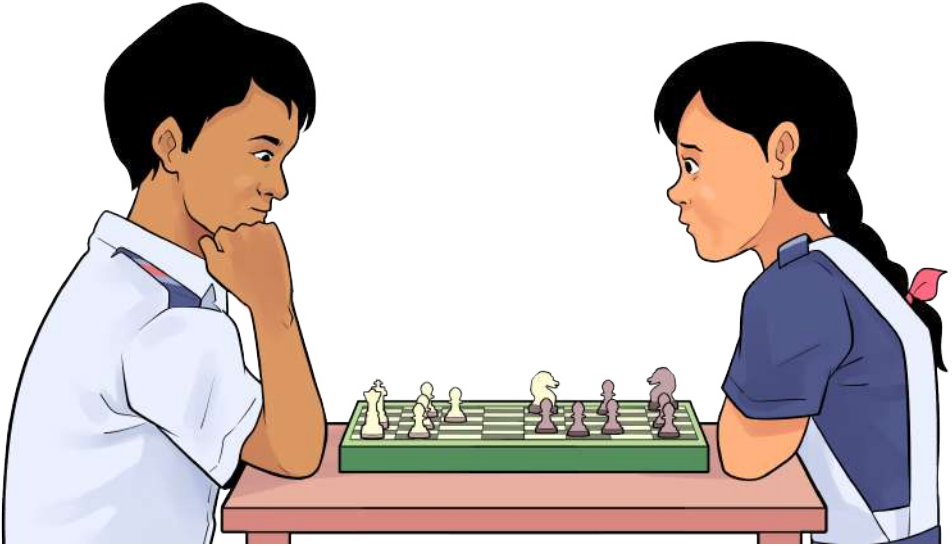
দাবা

দাবা চমকপ্রদ এক বুদ্ধির খেলা।

দাবা বোর্ড ৬৪টি সমান আকৃতির বর্গক্ষেত্র নিয়ে গঠিত। খেলায় দুই সেট ঘুঁটি থাকে। এক সেটে ১৬টি সাদা এবং আরেক সেটে ১৬টি কালো রঙের ঘুঁটি থাকে। প্রতি সেট ঘুঁটির মধ্যে ১টি রাজা, ১টি মন্ত্রী, ২টি নৌকা, ২টি হাতি, ২টি ঘোড়া, ৮টি বোড়ে বা পণ বা সৈনিক থাকে।

রাজা সবদিকে এক ঘর যেতে পারে। মন্ত্রী সামনে-পেছনে, ডানে-বামে, কোনাকুনি চলতে পারে। নৌকা সামনে-পেছনে, ডানে-বামে চলে। গজ বা হাতি কোনাকুনি চলে। ঘোড়া সবদিকে আড়াই ঘর লাফাতে পারে। ঘুঁটির ওপর দিয়েও যেতে পারে। বোড়ে বা সৈনিক সামনের দিকে এক ঘর যেতে পারে।

খেলার বিবরণ :



দাবা খেলায় দুটি পক্ষ থাকে। একপক্ষ সাদা ঘুঁটি এবং অন্য পক্ষ কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলে। প্রথমে সাদা সৈনিক দিয়ে ১ ঘর বা ২ ঘর চাল দেওয়া যায়। কিংবা প্রথমে ঘোড়াও চালা যায়। যদি কোনো সৈনিক শেষ প্রান্ত বা ৮ নম্বর ঘরে পৌঁছায় তাহলে এর পরিবর্তে মন্ত্রী, নৌকা, হাতি, ঘোড়া যেকোনো ঘুঁটি নেওয়া যাবে। ঘুঁটিগুলো তাদের চলার নিয়ম অনুযায়ী চালা যায়। এভাবে খেলতে খেলতে যার রাজা আটকে যাবে সে পরাজিত হবে।

ব্যাডমিন্টন

বাংলাদেশে জনপ্রিয় খেলাগুলোর মধ্যে ব্যাডমিন্টন অন্যতম। এই খেলায় দুটি দল থাকে। প্রত্যেক দলে একজন (একক) বা দুজন (দ্বৈত) করে খেলোয়াড় থাকে। ব্যাডমিন্টন খেলায় দুই ধরনের কোর্ট ব্যবহার করা



হয়। প্রত্যেক দলে একজন খেললে সেই কোর্ট দৈর্ঘ্যে ৪৪ ফুট এবং প্রস্থে ১৭ ফুট হয়। প্রত্যেক দলে দুজন করে খেললে সেই কোর্ট দৈর্ঘ্যে ৪৪ ফুট এবং প্রস্থে ২০ ফুট হয়। দুটি খুঁটি দিয়ে পোস্ট তৈরি করা হয়। খুঁটিতে নেট লাগানো থাকে। খেলার জন্য একটি শাটল কক থাকে।

খেলার বিবরণ :

একক এবং দ্বৈত উভয় খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম হয়। তিনটি গেম খেলতে হয়। যে বা যে দল দুই গেম জিতবে সে বা তারা বিজয়ী হবে

মন ও শরীরের চাপ কমানো ও আরাম অনুভব করার জন্য কিছু ব্যায়াম

অনুরণিত শ্বাস-প্রশ্বাস (Equal Breathing)

- আরাম করে বসি
- নাক দিয়ে শ্বাস নিই ও ছাড়ি ১, ২ এভাবে ৫, ৬ পর্যন্ত গুনতে গুনতে শ্বাস নিই
- আবার ১, ২ এভাবে ৫, ৬ পর্যন্ত গুনতে গুনতে শ্বাস ছাড়ি

৩ - ৫ বার বা সময় হলে বেশি সময় ধরেও এই শ্বাসের অনুশীলনটি করি। এই ব্যায়ামটিতে শ্বাস নিয়ে কিছুক্ষণ ধরে রেখে শ্বাস ছেড়েও করা যায়। এতে পর্যাপ্ত অক্সিজেন পেয়ে মস্তিষ্ক সতেজ হয়, ফলে আমরা আরামবোধ করি।

অ্যাবডোমিনাল ব্রিদিং (Abdiminal Breathing)

- নাক দিয়ে গভীর ভাবে শ্বাস নিই, পেট ভরে বাতাস নিই। খেয়াল করি, শ্বাস নেওয়ার সময় পেট যেন বাইরের দিকে ফুলে ওঠে।
- সাধ্যমতো কয়েক সেকেন্ড ধরে রাখি।
- তারপর ধীরে ধীরে পেট খালি করে ছেড়ে দিই। শ্বাস ছাড়ার সময়ে খেয়াল করি, যেন পেট ভিতরের দিকে ঢুকে যায়, পুরো পেট খালি হয়ে যায়।
- পুরো পদ্ধতিটি সাত-আটবার করে পুনরাবৃত্তি করি। ভালোভাবে অনুভব করার জন্য পেটে হাত দিয়ে করা যেতে পারে অথবা শুয়ে করলে পেটের ওপরে হালকা বই রেখেও ব্যায়ামটি করা যেতে পারে। খেয়াল করতে হবে, শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার সাথে সাথে যেন হাত/বই ওঠানামা করে।

ভ্রমরী শ্বাস-প্রশ্বাস (Humming Bee Breathing)

- আরাম করে দাড়াই বা বসি বা শুয়ে পড়ি
- চোখ বন্ধ করি এবং মুখ শিথিল (relax) করি।
- লম্বা করে শ্বাস নিই।
- আঙুল দিয়ে নিজের কান চেপে ধরে মুখ বন্ধ রেখে জোরে গুনগুন শব্দ করে শ্বাস ছাড়ি
- যতক্ষণ আরাম বোধ হয় ততক্ষণ ব্যায়ামটি করি।

নাসারন্ধ্র পরিবর্তন করে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম (Alternate Nosal Breathing Exercise)

- মেরুদন্ড সোজা করে আসন করে বসি
- বাম হাত নিজের হাঁটুতে রাখি।
- পুরোপুরি শ্বাস ছাড়ি। এবার ডান হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে নাকের ডান দিক বন্ধ করি এবং নাকের বাম দিক দিয়ে শ্বাস নিই। এবার নাকের বাম দিক বন্ধ করি এবং নাকের ডান দিক দিয়ে শ্বাস ছাড়ি।
- পরের বার ঠিক আগের উল্টো; নাকের বাম দিক বন্ধ করি এবং নাকের ডান দিক দিয়ে শ্বাস নিই। এবার নাকের ডান দিক বন্ধ করি এবং বাম দিক দিয়ে শ্বাস ছাড়ি। এই শ্বাস-প্রশ্বাসটি ৩ - ৫ মিনিটের জন্য চালিয়ে যাই।



পেশি শিথিলকরণ (PMR/ Progressive muscle Relaxation)

- আরাম করে বসি বা শুয়ে পড়ি।
- ৫ বার গভীর শ্বাস নিই এবং ছাড়ি।
- পায়ের আঙুল শক্ত করে যতটা সম্ভব সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- দুই হাটু একসাথে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- বসার জায়গায় উরুর পেশি চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- হাত শক্ত করে মুষ্টিবদ্ধ করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- বাহ টান করে শক্ত করে যতটা সম্ভব সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- কোমড় ও থাইয়ের পেশি শক্ত করে সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- পেটের পেশি শক্ত করে সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- পিঠের পেশি শক্ত করে সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- শ্বাস নিই এবং বুক শক্ত করে সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রেখে শ্বাস ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- কাঁধ সঙ্কুচিত করে কানের কাছে আনি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- দুই ঠোঁট একসাথে করে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- মুখ প্রসস্ত করে হা করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- চোখ বন্ধ করে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ভ্রু উপরে টেনে তুলি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- কপাল কুঁচকে পেশি শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।

এতে একই সাথে শরীর ও মন শিথিল/রিল্যাক্স হয়। ৭ থেকে ১০ মিনিট ধরে এই ব্যায়ামটি করা যায়। খেলার সময় অথবা বাড়ীতে ব্যায়ামটি করা যেতে পারে।

খেলাধুলার প্রভাব নিয়ে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপন

আমাদের জীবনে খেলাধুলার প্রভাব নিয়ে আমরা দলগত আলোচনায় অংশগ্রহণ ও উপস্থাপন করেছি। খেলার ইতিবাচক ও নেতিবাচক দিক সম্পর্কে দুই পক্ষের যুক্তি শুনেছি। সেগুলো আবার একটু দেখে নেওয়া যাক।

খেলাধুলার ইতিবাচক দিক

- খেলাধুলায় শরীরের পেশি শক্ত ও সবল হয়।
- রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- শরীরে শক্তি ও কাজ করার ক্ষমতা বাড়ে।
- শরীরে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন হয়।
- শরীরের ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়, মনের স্বাস্থ্য ভালো থাকে।
- মানসিক চাপ কমে, মস্তিষ্কের কাজ করার ক্ষমতা বাড়ে। বিশ্লেষণ ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বাড়ে।
- নিয়ম-কানুন মেনে খেলার কারণে শৃংখলাবোধ জন্মে।
- পারস্পরিক ভাবের আদান-প্রদান হয়। সবার সাথে মিলেমিশে থাকার দক্ষতা তৈরি হয়।

পুষ্টিকর খাবার খাওয়াসহ খেলার নিয়ম মেনে খেললে এর কোনো নেতিবাচক দিক নেই। তবে নিয়ম না মেনে যেমন পুষ্টিকর খাবার না খেয়ে ও পর্যাপ্ত ঘুম বা বিশ্রাম না করে কিংবা অতিরিক্ত সময় ধরে খেললে অনেক সময় শরীর খারাপ হতে পারে। অতিরিক্ত সময় ধরে খেললে অন্যান্য কাজ যেমন পড়াশোনা, নিজের অন্যান্য দায়িত্ব, পরিবারের অন্যান্যদের কাজে সাহায্য করা- এসব দিকে সময় কমে যায়। শরীরের শক্তি কমে যায়, মেজাজ খারাপ থাকে। ফলে অনেক সময় অন্যদের সাথে সম্পর্ক খারাপ হয়ে যায়।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় আঘাত ও দুর্ঘটনা

সব ধরনের খেলাধুলা ও শরীরচর্চার নিজস্ব নিয়ম আছে। সবার সাথে সন্তাব বজায় রেখে নিরাপদে ও সঠিকভাবে খেলা ও শরীরচর্চার জন্য এই নিয়মগুলো মেনে চলা খুব জরুরি। তবে তার পরেও খেলতে ও শরীরচর্চা করতে গিয়ে আমরা কখনও কখনও আঘাত পাই বা দুর্ঘটনা ঘটে।

এবার আমরা খেলতে কিংবা শরীরচর্চা করতে গিয়ে নিজেরা যে আঘাত পেয়েছি বা দুর্ঘটনা ঘটেছে এবং তখন কী করেছিলাম তা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করি এবং অপর পৃষ্ঠার ছকটি পূরণ করি।

কী আঘাত পেয়েছি	আঘাত থেকে সুস্থ হবার জন্য কী করেছি

রিসোর্স বুক তৈরি

খেলাধুলা করতে গিয়ে নিজেদের জীবনে ঘটে যাওয়া আঘাত ও দুর্ঘটনা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করে একটি তালিকা তৈরি করেছি। এবার এই তালিকার ওপর ভিত্তি করে শিক্ষকের সহযোগিতা নিয়ে আমরা একটি প্রশ্নমালা তৈরি করব। এরপর প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে বের করব এবং সেই তথ্যগুলো দিয়ে আমরা একটি রিসোর্স বুক তৈরি করব।

নিচে প্রাথমিক চিকিৎসার মাধ্যমে দুর্ঘটনা মোকাবিলা করা বিষয়ক কিছু তথ্য উল্লেখ করা হলো। খেলাধুলা বা শরীরচর্চাজনিত আঘাত এবং প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কিত কিছু ভুল ধারণা এবং এ বিষয়ক সঠিক তথ্যও তুলে ধরা হলো।

রিসোর্স বুক তৈরিতে প্রশ্নোত্তরের পাশাপাশি এই তথ্যগুলোও সহায়তা করতে পারে। এবার আমরা প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে পাওয়ার কাজটি শুরু করি।

প্রাথমিক চিকিৎসা

প্রাথমিক চিকিৎসা সাধারণত যেকোনো দুর্ঘটনা বা অসুস্থতায় চিকিৎসক, প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী অথবা এম্বুলেন্স আসার আগে দেওয়া হয়। প্রাথমিক চিকিৎসার প্রধান উদ্দেশ্য চিকিৎসক প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সেবা পাওয়ার পূর্বে জীবন বাঁচানোর চেষ্টা করা বা দুর্ঘটনার ক্ষতি বাড়তে না দেওয়া।

যেকোনো প্রাথমিক চিকিৎসার শুরুতেই যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিতে হয় তার মধ্যে রয়েছে :

- ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস ঠিক রাখা
- অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ বন্ধ করা
- ভাঙা হাড়ের যত্ন নেওয়া।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় আমরা যে সমস্ত দুর্ঘটনার মুখোমুখি হতে পারি সেগুলো এবং এর ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা হিসেবে আমরা কী করতে পারি তা নিচে সংক্ষিপ্তভাবে উল্লেখ করা হলো :

কেটে যাওয়া : খেলাধুলা ও শরীরচর্চা বা অন্যান্য কাজকর্মের সময় কেটে গেলে সেটা দুই ধরনের ক্ষত তৈরি করতে পারে, গভীর বা অগভীর। ক্ষতস্থান ভালো করে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে যাতে সেখানে কোনো ধুলাবালু বা অন্য কোনো ময়লা না থাকে। খেয়াল করতে হবে রক্তপাত যাতে বেশি না হয়। রক্তপাত বন্ধ করার জন্য ক্ষতস্থান চাপ দিয়ে ধরে রাখতে হবে কোনো পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ক্ষতস্থান বেঁধে দিতে হবে।



হাড়ভাঙা : দুর্ঘটনার পর শরীরের কোনো অংশ যদি স্বাভাবিক আকৃতির না থাকে, প্রচণ্ড ব্যথা হয় এবং ফুলে যায় তাহলে ধরে নিতে হবে সেখানকার কোনো হাড় ভেঙে গেছে। প্রাথমিক চিকিৎসা হিসেবে এজন্য কোনো লাঠি দিয়ে ভাঙা অংশের দুপাশে বেঁধে দেওয়া যেতে পারে। রক্তক্ষরণ হতে থাকলে সেটি বন্ধ করার ব্যবস্থা নিতে হবে এবং যত দূর সম্ভব হাসপাতাল বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে।

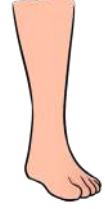
মচকানো : শরীরচর্চা, খেলাধুলা বা অন্যান্য কাজের সময় হাড়ের সংযোগ স্থান হঠাৎ মচকে গেলে বা বেঁকে গেলে ঐ জায়গার স্নায়ুতন্ত্রের ওপর টান পড়ে বা ছিঁড়ে গিয়ে যে অসুবিধার সৃষ্টি হয় তাকে মচকানো বলে। এর ফলে প্রচণ্ড ব্যথা হওয়া এবং ফোলা ফোলা ভাব তৈরি হতে পারে। প্রথমেই মচকে যাওয়া অংশ যেননড়াচড়া না করা হয় সে ব্যবস্থা নিতে হবে। প্রয়োজনে ক্রেপ ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা যেতে পারে। ব্যথা কমানোর জন্য বরফ বাঠান্ডা পানি ব্যবহার করা যেতে পারে। ব্যথা বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ব্যথানাশক ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।





পেশির টান খাওয়া : খেলাধুলার সময় আমাদের শরীরের মাংসপেশি অতিরিক্ত সংকুচিত হলে এই অবস্থা তৈরি হতে পারে। পেশি টান খেলে প্রচণ্ড ব্যথা অনুভূত হয়। এই পরিস্থিতিতে টান খাওয়া পেশিকে প্রসারণ করার চেষ্টা করতে হবে। ব্যথা কমানোর জন্য গরম সৈঁক অথবা বরফ লাগানো যেতে পারে।

পেশি বা লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া : খেলাধুলা বা শরীরচর্চার সময় হঠাৎ সজোরে কোনো পেশি প্রসারিত হলে সেটি ছিঁড়ে যেতে পারে। এ সময় উক্ত স্থানে অত্যধিক ব্যথার অনুভূতি হতে পারে এবং ফুলে যেতে পারে। এ অবস্থায় নড়াচড়াকম করতে হবে। ব্যথার জন্য বরফ লাগানো যেতে পারে। ব্যথা পুরোপুরি ভালো না হওয়ার আগ পর্যন্ত আবার খেলাধুলা বা শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।



পুড়ে যাওয়া : খেলাধুলা বা শরীরচর্চার সময় কোনো কিছুর সাথে শরীরে সজোরে ঘর্ষণের কারণে সেখানে পুড়ে যেতে পারে। এছাড়া দৈনন্দিন কাজের সময় আগুন বা অত্যধিক গরম কোনো বস্তুর সংস্পর্শে এলেও আমাদের শরীর পুড়ে যেতে পারে। শরীরের পুড়ে যাওয়া অংশে প্রথমেই কমপক্ষে দশ মিনিট ধরে ঠান্ডা পানি ঢালতে হবে। কোনো জায়গায় ফোঁসকা দেখা দিলে তা গলানো যাবে না। এরপর পুড়ে যাওয়া অংশ পরিষ্কার পাতলা কাপড় দিয়ে ঢেকে চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যেতে হবে।

নাক দিয়ে রক্ত পড়া : আঘাতজনিত বা অন্য কোনো কারণে কারও নাক দিয়ে রক্ত পড়তে শুরু করলে সাথে সাথে তাকে চিৎ করে শোয়াতে হবে কিংবা বসিয়ে মাথা পেছনের দিকে হেলিয়ে রাখতে হবে। নাকের সামনে ও ঘাড়ের পিছনে ঠান্ডা পানির ঝাপটা বা বরফ দিতে হবে। রক্ত পড়া বন্ধ হওয়ার পরও কিছুক্ষণ নাকের ছিদ্রপথে তুলো দিয়ে রাখতে হবে।



খেলাধুলা বা শরীরচর্চাজনিত আঘাতের প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কিত ভুল ধারণা ও চর্চা এবং এ বিষয়ক সঠিক তথ্য

ভুল ধারণা ও চর্চা	সঠিক তথ্য
কেটে গেলে গোবর বা ময়লাযুক্ত দূর্বাঘাস, অন্যকোনো গাছের পাতা লাগানো।	কাটাস্থানে কখনোই নোংরা, ধুলাবালুযুক্ত কিছু লাগানো যাবে না, বরং পরিষ্কার টিউবওয়েল বা ট্যাপের পানি দিয়ে কাটাস্থান পরিষ্কার করে রক্ত পড়া বন্ধ করার উদ্যোগ নিতে হবে।
আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে সাথে সাথে ম্যাসেজ দেওয়া।	আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে সাথে সাথেই ম্যাসেজ দেওয়া উচিত নয়, তাতে ইনজুরি বাড়তে পারে।
আঘাত বা ব্যথা পাওয়ার পর ব্যথাস্থানকে বিশ্রাম দেওয়ার প্রয়োজন নাই।	আঘাত পাওয়ার পর ব্যথাস্থানকে যথাযথভাবে বিশ্রাম দিতে হবে।
ব্যথা পাওয়ার পর সাথে সাথে গরম সৈঁক দেওয়া।	ব্যথা পাওয়ার পর সাথে সাথে গরম সৈঁক দেওয়া যাবে না।
মাথায় বা ঘাড়ে আঘাতপ্রাপ্ত কাউকে সবাই মিলে ধরাধরি করে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা।	মনে রাখতে হবে মাথা বা ঘাড়ে আঘাত প্রাপ্ত কাউকে হাসপাতালে নেওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী প্রয়োজন। অন্যথায় তার ঘাড়ের বা মাথার আঘাত আরও গভীর হতে পারে। তবে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী না থাকলে এমনভাবে হাসপাতালে নিতে হবে যাতে ঘাড় নড়াচড়া না করে।
রক্তপড়া বন্ধ করতে কাটা জায়গার ওপরে শক্ত করে বাঁধা।	রক্ত পড়া বন্ধ করার জন্য কাটা জায়গার ওপরে শক্ত করে বাঁধা যাবে না। কাটা জায়গাটা চাপ দিয়ে রাখা যেতে পারে অথবা কাটা অঙ্গ উঁচু করে রাখা যেতে পারে।

ফোসকা পড়লে গলিয়ে দেওয়া ভালো। এর ওপরে ব্যান্ডেজ করা যেতে পারে।	ফোসকা পড়ে কখনো গলিয়ে দেওয়া যাবে না এবং এর ওপরে ব্যান্ডেজ লাগানোর প্রয়োজন নেই।
পোড়া স্থানে মাখন, তেল বা ডিম ভেঙে লাগিয়ে দেওয়া।	পোড়া স্থানে কখনোই মাখন, তেল বা ডিম ভেঙে লাগানো যাবে না। এমনকি সুতি কাপড় ছাড়া অন্য কোনো কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখা যাবে না। এসব কাজের ফলে পোড়া স্থান আরো ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
পোড়া স্থানে বরফ লাগানো।	বরফ লাগানো যাবেনা, তাতে পোড়া স্থানে আরো ক্ষতি হয়। টিউবওয়াশ বা ট্যাপের ঠান্ডা পানি দেওয়া যেতে পারে।
ব্যথার ওপরে ব্যথা দিলে ব্যথা চলে যায়।	ব্যথার ওপর ব্যথা দেওয়া যাবে না, এতে ইনজুরির পরিমাণ আরো বেড়ে যায়।
খেলাধুলার আগে-পরে ওয়ার্ম আপ বা কুলডাউন করার প্রয়োজন নেই।	খেলার আগে অবশ্যই ওয়ার্ম আপ এবং খেলার পর অবশ্যই কুলডাউন করা অত্যন্ত জরুরি।
ইনজুরি হলে খেলার ক্যারিয়ার শেষ হয়ে যাবে।	ইনজুরি হলেই যে ক্যারিয়ারের শেষ হয়ে যাবে বিষয়টা এমন নয়। ইনজুরি-পরবর্তী যথাযথভাবে পুনর্বাসন বা যত্নের মাধ্যমে আবার খেলাধুলা করা যায়।

খেলাধুলার পরিকল্পনা

আমরা বিভিন্ন আঘাত ও দুর্ঘটনা কীভাবে প্রতিরোধ ও মোকাবিলা করতে পারি তার তথ্য সংগ্রহ করে রিসোর্স বুক তৈরি করেছি। তথ্য অনুযায়ী আমরা ভূমিকাভিনয় করেছি। এর মাধ্যমে আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন কৌশল অনুশীলন করার দক্ষতা অর্জন করেছি। এখন থেকে এই কৌশলগুলো পরিস্থিতি অনুযায়ী চর্চা করব। এবার আমরা এই অধ্যায়ের শুরুতে পূরণ করা ‘আমার খেলা’ ছকটি বের করি। আমি যে খেলাগুলো খেলি সেগুলোর তালিকা দেখি। আর কী কী ইনডোর ও আউটডোর খেলা খেলতে চাই তা ভাবি। ইনডোর ও আউটডোর খেলার সমন্বয়ে নিজের জন্য খেলাধুলার একটি পরিকল্পনা তৈরি করি। এই খেলাগুলো

খেলার সময় আঘাত ও দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে কী কী পদক্ষেপ নেব সেটিও ভাবি। খেলাধুলা, শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়ামের তালিকা এবং এ সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা করার পদক্ষেপগুলো নিচের ছক দুটিতে লিখি।

যে খেলাধুলা, শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করতে চাই		
ইনডোর	আউটডোর	শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম

এই সময় আঘাত ও দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে কী কী পদক্ষেপ নেব

সুন্দর ও সুস্থ জীবন গঠনে খেলাধুলার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ দেহ এবং সুস্থ মন একজন মানুষের সফলতা লাভের মূল উৎস। এর জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চা অপরিহার্য। তাই দেহ ও মনে সুস্থ থাকতে আমরা নিয়মিত নিজেদের পছন্দমতো ইনডোর ও আউটডোর খেলা ও শরীরচর্চা করব। আমরা সেশনগুলোতে যেমন খেলব, তেমনি ছুটির পরেও বাসায় বা এলাকার মাঠে খেলব।

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলোর মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে তারকা বা স্টার দিয়ে মূল্যায়ন করবেন।

খুব ভালো = ★★★★★, ভালো= ★★★, আরও ভালো করার সুযোগ আছে= ★

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

সেশন নং		অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	খেলাধুলা ও শরীরচর্চা এবং এ সংক্রান্ত আঘাত, দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনার জন্য কৌশল জানার আগ্রহ	বইয়ে করা কাজের মান ও অনুশীলন
সেশন ১	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ২	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ৩-৭	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ৮-৯	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			
(+সারা বছর জুড়ে আরো ২১ টি খেলার সেশন)				

ছক ২ : আমার ইনডোর ও আউটডোর খেলা অনুশীলন এবং এ সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনায় ব্যবহৃত কৌশলচর্চা

	ইনডোর ও আউটডোর খেলা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	খেলা অনুশীলন এবং আঘাত প্রতিরোধ ও মোকাবিলায় ব্যবহৃত কৌশলগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	খেলার সময় খেলার নিয়ম এবং আঘাত প্রতিরোধ ও মোকাবিলার কৌশল সম্পর্কিত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
নিজের রেটিং			
মন্তব্য			
অভিভাবকের মন্তব্য			
শিক্ষকের রেটিং			
মন্তব্য			