

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



প্রভাব

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



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।

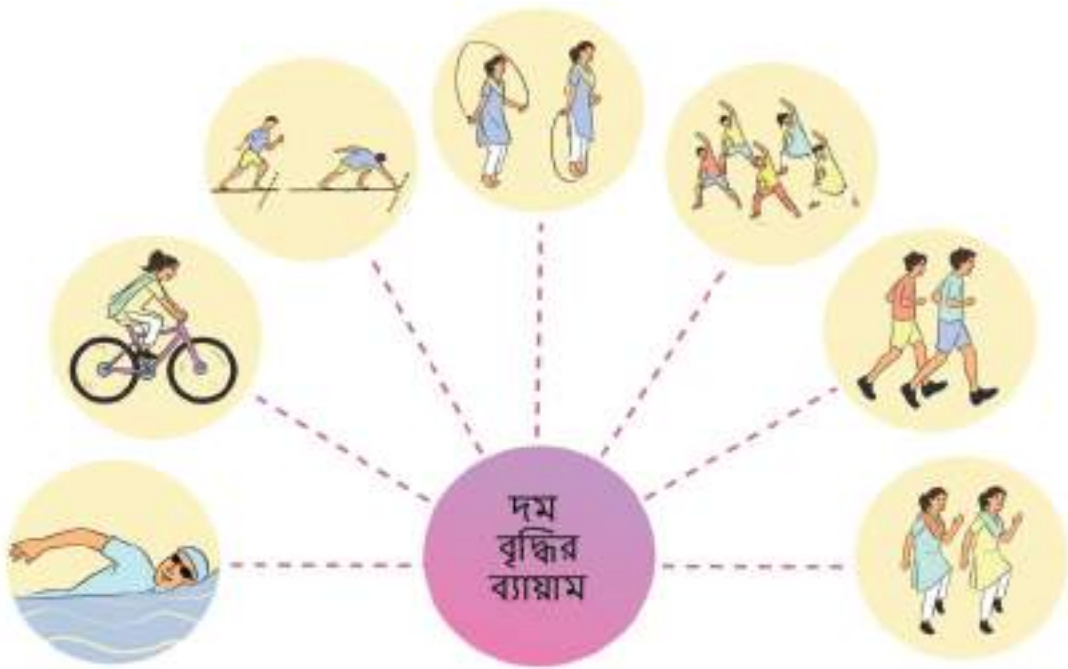
আমরা দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা থেকে শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার জন্য কী কী নিয়ম মেনে জীবনযাপন করা প্রয়োজন সে সম্পর্কে জানলাম। শারীরিক ফিটনেস অর্জন করার ক্ষেত্রে আমরা যা জেনেছি নিচের বক্সে দেওয়া খেলাধুলা সামগ্রীর ছবিতে আমরা সেগুলো অল্প কথায় লিখি।

শারীরিক ফিটনেস অর্জনের জন্য আমি যে বিষয়গুলো জেনেছি



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

দম বৃদ্ধির ব্যায়াম:



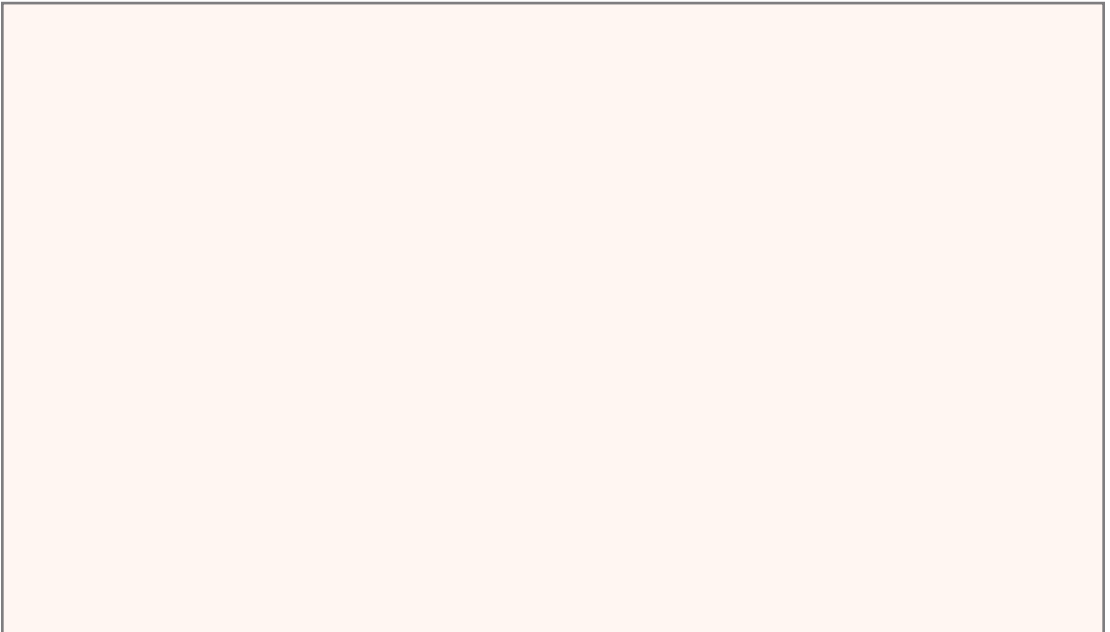
উপকারিতা:

A large empty rectangular box provided for writing the benefits of cardiovascular exercise.

শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম:



উপকারিতা:



গতি বৃদ্ধির ব্যায়াম:



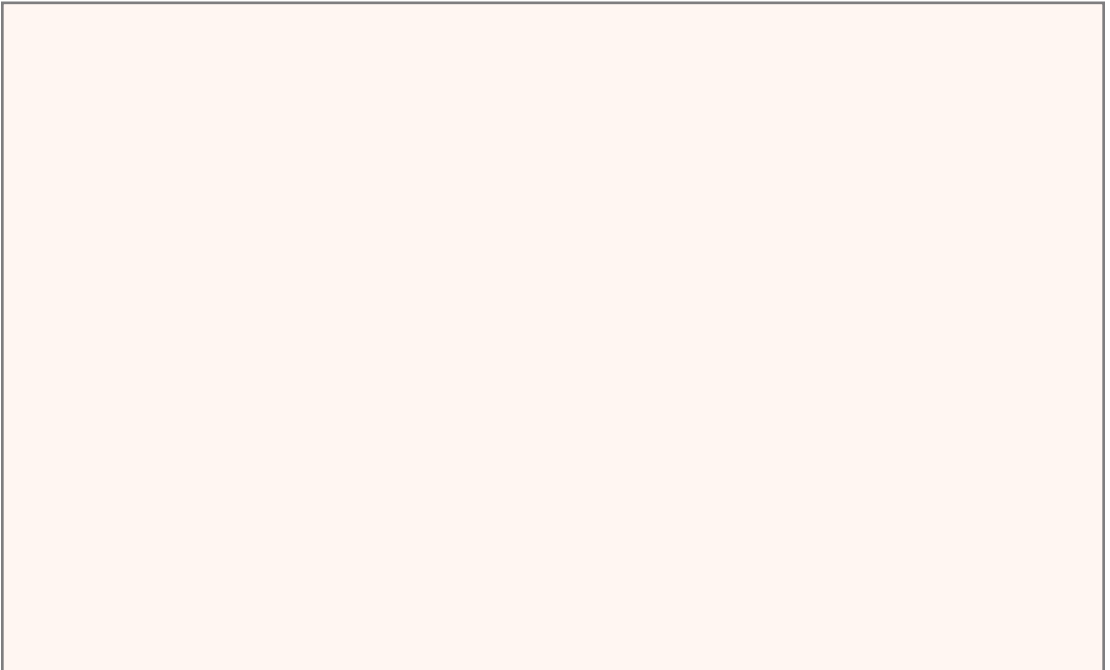
উপকারিতা:

A large empty rectangular box for writing the benefits of physical activity.

নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম:



উপকারিতা:



কো-অর্ডিনেশন বা সমন্বয়:



উপকারিতা:

A large empty rectangular box for writing the benefits of coordination.

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।



মুক্ত সাঁতার

চিং সাঁতার

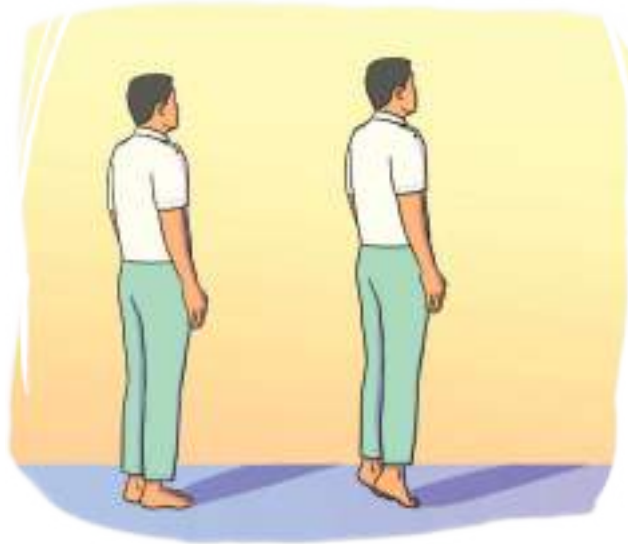
বুক সাঁতার

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 কাঁধে 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:

মজার কিছু ব্যায়াম



১. হিল রেইজ



২. হাফ স্কোয়াট জাম্পস



৩. বানি হপস

উপকারিতা:

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

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?

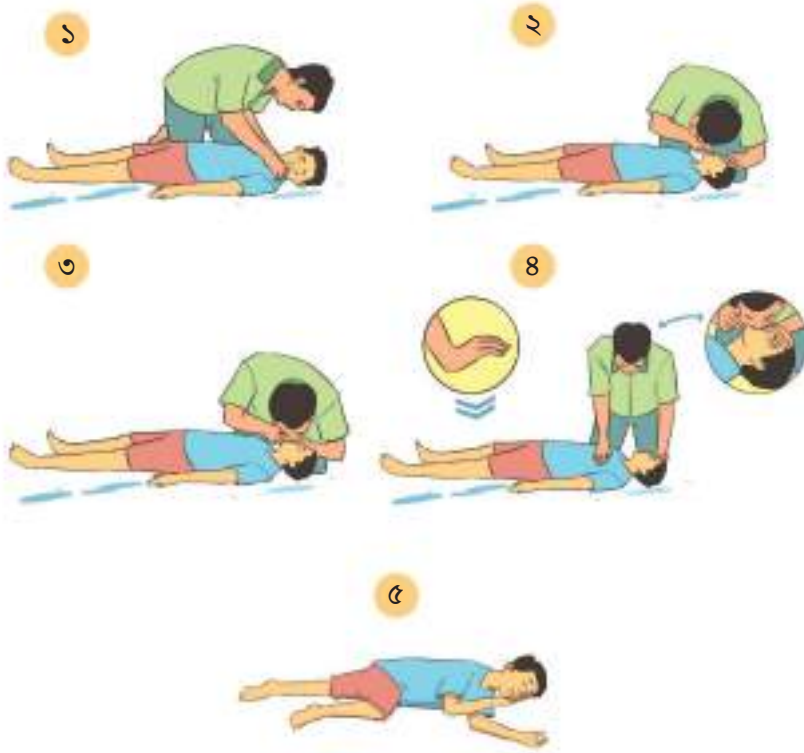
এর জন্য শুরুতেই আমরা জানব আমাদের পরিবার বা পরিচিতরা এ ধরনের দুর্ঘটনা ঘটলে কী করেন বা কী করা দরকার বলে তারা জানেন।

পানিতে ডুবে গেলে যা করা হয়

সাপে কাটলে যা করা হয়

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



কাউকে সাপে কাটলে যা করব



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

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	
স্থানীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণের সুযোগ সন্ধান	
প্রশিক্ষণ গ্রহণ	
প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখা	

‘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 	

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

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				
শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

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			
অভিভাবকের মন্তব্য			
শিক্ষকের মন্তব্য			