

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

ষষ্ঠ শ্রেণি



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ



ডিজিটাল বাংলাদেশের অর্জন

- প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার একটি স্বপ্ন ‘ডিজিটাল বাংলাদেশ’ যার ভিশন হলো তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির বহুমুখী ব্যবহার নিশ্চিত করার মাধ্যমে জ্ঞানভিত্তিক সমাজ প্রতিষ্ঠায় সহায়তা প্রদান। ২০০৮ সালে আওয়ামী লীগের নির্বাচনী ইশতেহার ‘দিন বদলের সনদ’ এ প্রথম ঘোষণা করা হয় যে ২০২১ সালে স্বাধীনতার ৫০ বছরে বাংলাদেশ ডিজিটাল বাংলাদেশে পরিণত হবে।
- তথ্যপ্রযুক্তি খাতে বিশেষ অবদানের জন্য প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা ২০১৫ সালে ‘আইসিটি টেকসই উন্নয়ন পুরস্কার’ অর্জন করেন। প্রধানমন্ত্রীর আইসিটি বিষয়ক উপদেষ্টা সজীব আহমেদ ওয়াজেদ এক্ষেত্রে তাঁর অনন্য কৃতিত্বের জন্য ২০১৬ সালে ‘উন্নয়নে আইসিটি পুরস্কার’ অর্জন করেন।
- বিগত এক দশকে দারিদ্র্য বিমোচনসহ কৃষি, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, মানবসম্পদ উন্নয়ন প্রভৃতি ক্ষেত্রে বাংলাদেশ এক অনুকরণীয় সাফল্যের দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে। এ সাফল্যের ধারাবাহিকতায় জুন ২০১৯ পর্যন্ত ইন্টারনেট সেবা নিশ্চিত সারাদেশে ইউনিয়ন পর্যায়ে পর্যন্ত ১৮ হাজার ৯৭৫ কি. মি. অপটিক্যাল ফাইবার ক্যাবল স্থাপন, ২ হাজার ৪টি ইউনিয়নে ওয়াইফাই রাউটার (Wifi Router) স্থাপন এবং ১ হাজার ৪৮৩টি ইউনিয়নকে নেটওয়ার্ক মনিটরিং সিস্টেমে সংযুক্ত করা হয়েছে।
- ই-কমার্স ও ডিজিটাল প্রযুক্তির বিকাশের ফলে আইটি সেক্টরে বহুমানুষের কর্মসংস্থান নিশ্চিত হয়েছে ও প্রচুর বৈদেশিক মুদ্রা আয় হচ্ছে। ২০১০ সাল থেকে সব শ্রেণি ও পেশার মানুষকে ই-সেবার সঙ্গে পরিচিতকরণের লক্ষ্যে প্রতিবছর ডিজিটাল উদ্ভাবনী মেলায় আয়োজন করা হচ্ছে।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক জাতীয় শিক্ষাক্রম- ২০২২ অনুযায়ী প্রণীত
এবং ২০২৩ শিক্ষাবর্ষ থেকে ষষ্ঠ শ্রেণির জন্য নির্ধারিত পাঠ্যপুস্তক।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

ষষ্ঠ শ্রেণি

(পরীক্ষামূলক সংস্করণ)

রচনা ও সম্পাদনা

নাসিমা আকতার

খাদিজা বেগম

ডা. মুহাম্মদ মুনির হোসেন

মোঃ আব্দুল্লাহ-হেল কাফি

সালওয়া সালাম শাওলি

ড. সুমাইয়া মামুন

মোছাঃ শেগুফতা নাসরীন

রুম্মী জেসমিন

ইকবাল হোসেন

ড. মুহাম্মদ মাহবুব মোর্শেদ



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা-১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত

[জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত]

প্রকাশকাল: ডিসেম্বর ২০২২

শিল্প নির্দেশনা

মঞ্জুর আহমেদ

চিত্রণ

সারা তৌফিকা

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা

মঞ্জুর আহমেদ

প্রচ্ছদ চিত্রণ

প্রমথেশ দাস পুলক

গ্রাফিক্স

নূর-ই-ইলাহী



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে:

প্রসঙ্গ কথা

পরিবর্তনশীল এই বিশ্বে প্রতিনিয়ত বদলে যাচ্ছে জীবন ও জীবিকা। প্রযুক্তির উৎকর্ষের কারণে পরিবর্তনের গতিও হয়েছে অনেক দ্রুত। দ্রুত পরিবর্তনশীল এই বিশ্বের সঙ্গে আমাদের খাপ খাইয়ে নেওয়ার কোনো বিকল্প নেই। কারণ প্রযুক্তির উন্নয়ন ইতিহাসের যেকোনো সময়ের চেয়ে এগিয়ে চলেছে অভাবনীয় গতিতে। চতুর্থ শিল্পবিপ্লব পর্যায়ে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার বিকাশ আমাদের কর্মসংস্থান এবং জীবনযাপন প্রণালিতে যে পরিবর্তন নিয়ে আসছে তার মধ্য দিয়ে মানুষে মানুষে সম্পর্ক আরও নিবিড় হবে। অদূর ভবিষ্যতে অনেক নতুন কাজের সুযোগ তৈরি হবে যা এখনও আমরা জানি না। অনাগত সেই ভবিষ্যতের সাথে আমরা যেন নিজেদের খাপ খাওয়াতে পারি তার জন্য এখনই প্রস্তুতি গ্রহণ করা প্রয়োজন।

পৃথিবী জুড়ে অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ঘটলেও জলবায়ু পরিবর্তন, বায়ুদূষণ, অভিবাসন এবং জাতিগত সহিংসতার মতো সমস্যা আজ অনেক বেশি প্রকট। দেখা দিচ্ছে কোভিড-১৯ এর মতো মহামারি যা সারা বিশ্বের স্বাভাবিক জীবনযাত্রা এবং অর্থনীতিকে থমকে দিয়েছে। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনযাত্রায় সংযোজিত হয়েছে ভিন্ন ভিন্ন চ্যালেঞ্জ এবং সম্ভাবনা।

এসব চ্যালেঞ্জ ও সম্ভাবনার দ্বারপ্রান্তে দাঁড়িয়ে তার টেকসই ও কার্যকর সমাধান এবং আমাদের জনমিতিক সুফলকে সম্পদে রূপান্তর করতে হবে। আর এজন্য প্রয়োজন জ্ঞান, দক্ষতা, মূল্যবোধ ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিসম্পন্ন দূরদর্শী, সংবেদনশীল, অভিযোজন-সক্ষম, মানবিক, বৈশ্বিক এবং দেশপ্রেমিক নাগরিক। এই প্রেক্ষাপটে বাংলাদেশ স্বল্পোন্নত দেশ থেকে উন্নয়নশীল দেশে উত্তরণ এবং ২০৪১ সালের মধ্যে উন্নত দেশে পদার্পণের লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের প্রচেষ্টা অব্যাহত রেখেছে। শিক্ষা হচ্ছে এই লক্ষ্য অর্জনের একটি শক্তিশালী হাতিয়ার। এজন্য শিক্ষার আধুনিকায়ন ছাড়া উপায় নেই। আর এই আধুনিকায়নের উদ্দেশ্যে একটি কার্যকর যুগোপযোগী শিক্ষাক্রম প্রণয়নের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ডের একটি নিয়মিত, কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম হলো শিক্ষাক্রম উন্নয়ন ও পরিমার্জন। সর্বশেষ শিক্ষাক্রম পরিমার্জন করা হয় ২০১২ সালে। ইতোমধ্যে অনেক সময় পার হয়ে গিয়েছে। প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে শিক্ষাক্রম পরিমার্জন ও উন্নয়নের। এই উদ্দেশ্যে শিক্ষার বর্তমান পরিস্থিতি বিশ্লেষণ এবং শিখন চাহিদা নিরূপণের জন্য ২০১৭ থেকে ২০১৯ সালব্যাপী এনসিটিবির আওতায় বিভিন্ন গবেষণা ও কারিগরি অনুশীলন পরিচালিত হয়। এসব গবেষণা ও কারিগরি অনুশীলনের ফলাফলের উপর ভিত্তি করে নতুন বিশ্ব পরিস্থিতিতে টিকে থাকার মতো যোগ্য প্রজন্ম গড়ে তুলতে প্রাক-প্রাথমিক থেকে দ্বাদশ শ্রেণির অবিচ্ছিন্ন যোগ্যতাভিত্তিক শিক্ষাক্রম উন্নয়ন করা হয়েছে।

যোগ্যতাভিত্তিক এ শিক্ষাক্রমের আলোকে সকল ধারার (সাধারণ, মাদ্রাসা ও কারিগরি) ষষ্ঠ শ্রেণির শিক্ষার্থীদের জন্য এই পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন করা হলো। বাস্তব অভিজ্ঞতার আলোকে পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু এমনভাবে রচনা করা হয়েছে যেন তা অনেক বেশি সহজবোধ্য এবং আনন্দময় হয়। এর মাধ্যমে চারপাশে প্রতিনিয়ত ঘটে চলা বিভিন্ন প্রপঞ্চ ও ঘটনার সাথে পাঠ্যপুস্তকের একটি মেলবন্ধন তৈরি হবে। আশা করা যায় এর মাধ্যমে শিখন হবে অনেক গভীর এবং জীবনব্যাপী।

পাঠ্যপুস্তকটি প্রণয়নে ধর্ম, বর্ণ, সুবিধাবঞ্চিত ও বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর বিষয়টি বিশেষভাবে বিবেচনা নেওয়া হয়েছে। বানানের ক্ষেত্রে বাংলা একাডেমির বানানরীতি অনুসরণ করা হয়েছে। পাঠ্যপুস্তকটি রচনা, সম্পাদনা, চিত্রাঙ্কন ও প্রকাশনার কাজে যাঁরা মেধা ও শ্রম দিয়েছেন তাঁদের সবাইকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

পরীক্ষামূলক এই সংস্করণের কোনো ভুল বা অসংগতি কারো চোখে পড়লে এবং এর মান উন্নয়নের লক্ষ্যে কোনো পরামর্শ থাকলে তা জানানোর জন্য সকলের প্রতি বিনীত অনুরোধ রইল।

প্রফেসর মোঃ ফরহাদুল ইসলাম

চেয়ারম্যান

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয় এবং এই বই সম্পর্কে কিছু কথা

প্রিয় শিক্ষার্থী,

আশা করি সবাই ভালো আছি। সুস্থ আছি। পঞ্চম শ্রেণি সফলভাবে সম্পন্ন করে ষষ্ঠ শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হওয়ার জন্য রইল অভিনন্দন।

‘স্বাস্থ্য সুরক্ষা’ বিষয়টি এবার নতুন বিষয় হিসেবে ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা পড়ব। আমরা কীভাবে ভালো থাকতে পারি, সেই বিষয়গুলো এখানে মজার মজার কাজের মধ্য দিয়ে তুলে ধরা হয়েছে। শরীরের যত্নের পাশাপাশি মনের যত্ন ও আমাদের সামাজিক সম্পর্কগুলোর যত্ন কীভাবে নেব সে বিষয়ে জোর দেওয়া হয়েছে। স্বাস্থ্য সুরক্ষার উপায়গুলো শুধু জানা নয়, বরং আমাদের নিজের জীবনে সেগুলো চর্চার ওপরেও গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের এই বইটি আকর্ষণীয় ও সহজবোধ্যভাবে লেখা হয়েছে। এই বইয়ে অনেক তথ্য না দিয়ে বরং অল্প পরিমাণে শুধু গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলোই দেওয়া হয়েছে। এখানে আমরা শুধু তথ্য পড়ব না, বা মুখস্থও করব না। এখানে অভিজ্ঞতা থেকে শেখার সুযোগ রাখা হয়েছে। আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনের নানা অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে শ্রেণিতে মজার মজার কাজ করব। যেমন: ছবি আঁকব, গল্প পড়ব, কমিক পড়ব, নিজের কথা লিখব, ছক বানাব, মানচিত্র আঁকব, তালিকা তৈরি করব, পোস্টার বানাব। আমরা মেলার আয়োজনও করব, নিজের জন্য পরিকল্পনা করব। আরও কত কী!

বইটি এমনভাবে লেখা হয়েছে যেন এটি আমাদের সঙ্গে কথা বলছে। কথার ছলে আমাদের অনেক রকম কাজ করতে বলছে। আমরা এই বইয়ের নির্ধারিত জায়গায় সেই কাজগুলো করব। এসব কাজ করতে করতেই আমরা নিজে থেকেই অনেক কিছু শিখে যাব। যা শিখব সেগুলো নিজের জীবনে চর্চা করব। বইটিতে সুস্বাস্থ্যের যে পরিকল্পনা করব সেগুলো নিজের জীবনে চর্চা করব। চর্চা কতটা করছি সেটি একটি ডায়েরিতে লিখব। এই বিষয়ের সব কাজ এই বই এবং ডায়েরিতে হবে। তাই আলাদাভাবে কোনো বাড়ির বা শ্রেণির কাজের খাতার প্রয়োজন নেই।

এই বই শুধু তথ্য দেবে না; বরং আমাদের নিজেদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে ভালো থাকার উপায় বের করতে ও চর্চা করতে সাহায্য করবে। এই বই তাই আমাদের কাছে রিসোর্স বা সম্পদের মতো। আশা করি বিষয়টি আমাদের ভালো লাগবে।

অনেক শুভকামনা আর ভালোবাসা রইল।

সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায় সুস্থ থাকি, আনন্দে থাকি, নিরাপদ থাকি	১-৪০
দ্বিতীয় অধ্যায় আমার কৈশোরের যন্ত্র	৪১ - ৫৫
তৃতীয় অধ্যায় চলো বন্ধু হই	৫৬ - ৭১
চতুর্থ অধ্যায় চলো নিজেকে আবিষ্কার করি	৭২ - ৮৮
পঞ্চম অধ্যায় অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা বলি	৮৯ - ১১৯
ষষ্ঠ অধ্যায় সম্পর্কের যন্ত্রে খুঁজে পাই রঙ্গ	১২০ - ১৩৯