কোভিড ১৯ প্রেক্ষিতে ২০২২ সালের এসএসসি পরীক্ষার পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

বিষয় কোড: ১৪৭

কোভিড ১৯ প্রেক্ষিতে ২০২২ সালের দাখিল পরীক্ষার পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা বিষয় কোড: ১৪৭ পূর্ণ নম্বর ১০০ তত্ত্বীয় নম্বর: ৭৫ ব্যাবহারিক নম্বর: ২৫

ধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বন্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
সপ্তম অধ্যায়: বয়ঃসন্ধিকাল ও প্ৰজনন স্বাস্থ্য	 বয়ঃসদ্ধিকাল ও বয়ঃসদ্ধিকালের পরিবর্তনসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারব। 	পাঠ-১ : বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন	٥	১ম	
	 বয়ঃসদ্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সময় কী করণীয় তা নির্ধারণ করতে পারব। বয়ঃসদ্ধিকালে বিভিন্ন প্রকার মানসিক চাপ মোকাবিলার কৌশলগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। বয়ঃসদ্ধিকালে পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারব। প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব। প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিধিগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। অটিজম সম্বন্ধে ধারণা লাভ ও বর্ণনা করতে পারব। 	পাঠ-২ : বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো	٥	২য়	
		• পাঠ-৩ : বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা	\$	৩ য়	
		• পাঠ-8 : প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায়	۵	8র্থ	
		পাঠ-৫ : প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি ও গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যসেবা	٥	৫ম	
		• পাঠ-৬ : অটিজম	৩	৬ষ্ঠ - ৮ম	
অষ্টম অধ্যায়: দলগত খেলা	 ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি ও ব্যাডিমিন্টন খেলার আইন-কানুন বর্ণনা করতে পারব। উল্লিখিত খেলার কলা-কৌশল বর্ণনা করতে পারব। বিভিন্ন খেলার বিভিন্ন পজিশনের কী কী যোগ্যতা দরকার তা বর্ণনা করতে পারব। খেলার আইন কানুন মেনে বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারব। খেলোয়াড়দের যোগ্যতা ও গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে কমপক্ষে একটি খেলায় পারদর্শী হয়ে উঠতে পারব। দলগত খেলার মাধ্যমে সহযোগিতামূলক মনোভাব বৃদ্ধি করতে পারব। দলগত খেলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানে সক্ষম হব। দলগত খেলার মাধ্যমে আইন-কানুন মানা ও শৃঞ্খলাবোধ বৃদ্ধি করতে পারব। 	● পাঠ-১ : ফুটবল	¥	৯ম ও ১০ম	১০ম ক্লাসে ব্যাবহারিক তালিকার ১ম পরীক্ষণ
		• পাঠ-২ : ক্রিকেট	¥	১১শ ও ১২শ	১২শ ক্লাসে ব্যাবহারিক তালিকার ২য় পরীক্ষণ
		• পাঠ-৩ : ব্যাডমিন্টন	¥	১৩শ ও ১৪শ	১৪শ ক্লাসে ব্যাবহারিক তালিকার ৩য় পরীক্ষণ
		• পাঠ-৫: কাবাডি	ż.	১৫শ ও ১৬শ	

পাঠ্ৰ প্ৰাঠ্ঞন বিরোনাম গ্রাথমিক প্রতিবিধানের পুরুত্ব ও পছতি ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করতে পারব। গ্রাথমিক প্রতিবিধানের তুরুত্ব ও পছতি ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করতে পারব। গ্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণসমূহের বর্ণনা দিতে পারব। চামড়া ছড়ে থাওয়া ও ফুলে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার বর্ণনা করতে পারব। মচকানো ও হাড়ভাঙ্গার জর্ম প্রয়োজনীয় প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারব। মচকারে ও ক্রারাজন বর্ণনা করতে পারব। মচকারে ও ক্রারাজন বর্ণনা করতে পারব। মচকারে ও ক্রারাজন বর্ণনা করতে পারব। মাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে চান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান বাখানা করতে পারব। পানিতে ডুবে গোলে তাংক্ষণিক ক্রার্থীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব। পানিতে ডুবে গোলে তাংক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঙা, সভ্যামিক প্রতিবিধান দিতে পারব। ভামড়া ছড়ে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঙা, সজিচ্চতি ও লিগানেক ক্রিয়ে মাসকারার বর্ণনা করতে পারব। গার্বায়র করতা পারবা গার্বায়র করতা পারবা গার্বায়র করতা পারবা শার্বায়র করতা শার্বায়র করতা পারবা শার্বায়র করতা প	অধ্যায় ও অধ্যায়ের	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু	প্রয়োজনীয়	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
বর্ণনা করতে পারব। থার্থান্দর প্রতিবাধনের উপকরণসমূহের বর্ণনা দিতে পারব। প্রাথমিক প্রতিবিধনের উপকরণসমূহের বর্ণনা দিতে পারব। প্রাথমিক প্রতিবিধনের উপকরণসমূহের বর্ণনা দিতে পারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া ও ফুলে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার বর্ণনা করতে পারব। মকলানো ও হাড়ভাঙ্গার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারব। সন্ধিচ্চাতি ও লিগানেট ছিড়ে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে ধানা বাখ্যা করতে পারব। কতের প্রতিবিধান বর্গাখ্যা করতে পারব। কতের প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারব। কতের প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারব। পানিতে ডুবে পোলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব। পানিতে ডুবে পোলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব। কতের পারব। কতের পারব। কতির পানিতে ডুবে পোলে তাৎক্ষণিক প্রথমিক প্রতিবিধান দিতে সারব। কতির পানিতে ডুবে পোলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে সারব। কতির পানিতে ডুবে পোলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে সারব। কতির পানিতে ডুবে পোলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে সারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান ২ ১৯শ ও ২০শ ব্যাবহারিক তালিকার ৫ম পরীক্ষণ পান্তে ছুবে বাঙ্কা বাখ্যা করতে পারব। কতির পানিতে ডুবে পোলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে সারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান ২ ১৯শ ও ২০শ ব্যাবহারিক তালিকার ৪র্থ পরীক্ষণ বাংলার বিদ্বান বিধ্ব রূপ বিধান সাক্ষম হব। প্রথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ হব।	শিরোনাম		(পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	ক্লাস সংখ্যা		
(আংশিক) • প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি বর্ণনা করতে পারব। • চামড়া হড়ে যাওয়া ও ফুলে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার বর্ণনা করতে পারব। • মচকানো ও হাড়ভাঞ্চার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারব। • সিউন্তর্ভিত ও লিগামেন্ট ইড়িড যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে ধারবা ব্যাখ্যা করতে পারব। • কতের প্রকারতেদ বর্ণনা করতে পারব। • কতের প্রকারতেদ বর্ণনা করতে পারব। • কতের প্রতিবিধান বাাখ্যা করতে পারব। • নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান বাাখ্যা করতে পারব। • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ • পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারতেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২০শ র হার হার হার হার হার হার হার হার হার হ		5,5,	S.S. 1	5	১ ৭শ	
	•, •,	 প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি বর্ণনা করতে পারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া ও ফুলে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার বর্ণনা করতে পারব। মচকানো ও হাড়ভাঞ্চার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারব। সিন্ধিচ্চাতি ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব। ক্ষতের প্রতিকার করতে পারব। নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারব। পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব। পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব। কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঞ্চা, সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম 	পাঠ-২ : প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি	۵	১৮ শ	
প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারব। সিন্ধচূত্তি ও লিগামেন্ট হিছে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব। ক্ষতের প্রকারভেদ বর্ণনা করতে পারব। কাতের প্রতিকার করতে পারব। নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারব। পানিতে ডুবে গেলে তাংক্ষণিক প্রথমিক প্রতিবিধান দিতে পারব। কারতে পারব। কারতে পারব। পানিতে ডুবে গেলে তাংক্ষণিক প্রথমিক প্রতিবিধান দিতে পারব। চামড়া হছে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, ফক, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হব। প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাপনে উদ্বুজ হব।	(আংশিক)		·	٧	১৯শ ও ২০শ	ব্যাবহারিক তালিকার ৪র্থ
ক্ষেত্তের প্রতিকার করতে পারব। নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারব। পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারভেদ ও প্রতিকার ২ ২০শ ও ২৪শ প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারব। পাঠ-৬ : নাক দিয়ে রক্ত পড়া, পানিতে ডুবে পালে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব। কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঙ্গা, সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ইড়ে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হব। প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবন্যাপনে উদ্বুদ্ধ হব।			<u> </u>	٦	২১শ ও ২২শ	ব্যাবহারিক তালিকার ৫ম
 নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারব। পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব। কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাজা, সিক্কিচুতি ও লিগামেন্ট ইছে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হব। প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুন্থ জীবনযাপনে উদুদ্ধ হব। 			• পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারভেদ ও প্রতিকার	২	২৩শ ও ২৪শ	
করতে পারব। কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারব। চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঙ্গা, সিন্ধিচ্চাতি ও লিগামেন্ট ইিড়ে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হব। প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ হব।				5	২৫শ	
দিতে পারব। • চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঙ্গা, সিন্ধিচুচিত ও লিগামেন্ট হিঁড়ে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হব। • প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবন্যাপনে উদুদ্ধ হব।						
সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ইিড়ে যাওঁয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হব। ● প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবন্যাপনে উদ্বুদ্ধ হব।						
হৰ৷						
		5.				
			। সর্বমোট	২৫	<u> </u>	

ব্যাবহারিক	তত্ত্বীয় ক্লাসের পাশাপাশি উল্লিখিত সময়ের মধ্যে
১। একটি আন্তর্জাতিক মানের ফুটবল খেলার মাঠ অঙ্কন করে বিভিন্ন এরিয়ার মাপগুলো উপস্থাপন কর।	ব্যাবহারিক কাজ করতে হবে।
২। ফাস্ট বলের গ্রিপ ও স্পিন বলের গ্রিপের পার্থক্যগুলো করে দেখাও।	
৩। ব্যাডমিন্টন খেলার বিভিন্ন ধরনের গ্রিপের কৌশলগুলো প্রদর্শন কর।	
৪। চামড়া ছড়ে গেলে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান করে দেখাও।	
ে। হাড় ভেজো গেলে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান করে দেখাও।	