

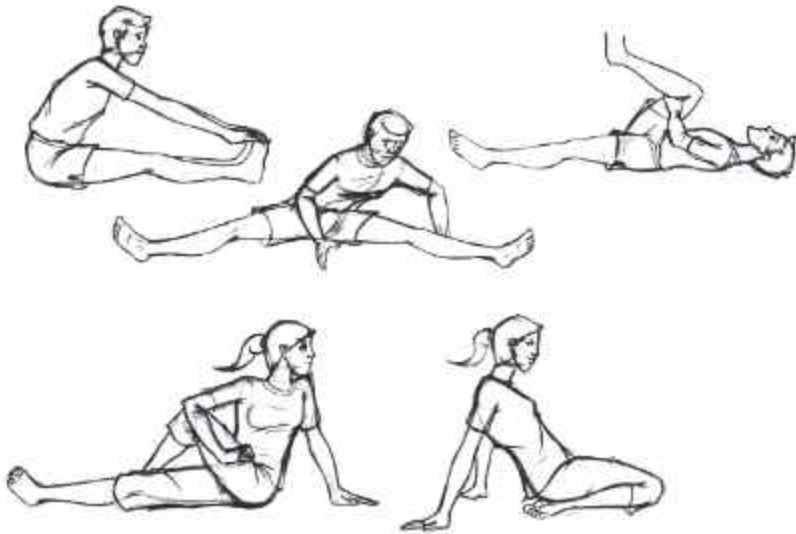
সূচিপত্র

অধ্যায়	শিরোনাম	পৃষ্ঠা
প্রথম	শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন	১-১১
দ্বিতীয়	স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং	১২-২৩
তৃতীয়	স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পরিচিতি ও স্বাস্থ্যসেবা	২৪-৩০
চতুর্থ	বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা	৩১-৩৩
পঞ্চম	জীবনের জন্য খেলাধুলা	৩৪-৫৬

প্রথম অধ্যায়

শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন

মানুষের দেহের সাথে মনের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। এ কারণে দৈহিক উন্নতির সাথে সাথে ব্যক্তির মানসিক, সামাজিক ও নৈতিক উন্নতিও সম্পূর্ণ হয়েছে। শারীরিক অঙ্গসঞ্চালন ও খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতা অর্জন, চিত্তবিনোদন, শৃঙ্খলা ও নেতৃত্বদানের ক্ষমতা অর্জন করা যায়। দৈহিক গঠন ও মানসিক বিকাশ সাধন করে শারীরিক সক্ষমতা অর্জনের মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাপনই হলো এর মূল লক্ষ্য।



বিভিন্ন রকম শরীরচর্চা

এ অধ্যায় শেষে আমরা –

১. ধারাবাহিকতাসহ বিদ্যালয়ে প্রাত্যহিক সমাবেশের নিয়মাবলি বর্ণনা করতে পারব।
২. সুস্থ জীবনের জন্য প্রাথমিক স্বাস্থ্যবিধি বর্ণনা করতে পারব।
৩. শরীর গঠনের জন্য ব্যায়ামের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারব।
৪. অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল ব্যাখ্যা করতে পারব।
৫. সরঞ্জামবিহীন ও সরঞ্জামসহ ব্যায়ামের নিয়মকানুন বর্ণনা করতে পারব।
৬. প্রাত্যহিক জীবনে সময়ানুবর্তিতা অনুসরণের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ হব।
৭. ব্রতচারী নৃত্য অনুশীলন করতে পারব।
৮. নিয়মকানুন মেনে সরঞ্জামসহ ব্যায়াম করতে পারব।

পাঠ-১ : প্রাত্যহিক সমাবেশের নিয়মাবলি

বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা প্রত্যহ ক্লাস শুরু হওয়ার পূর্বে শৃঙ্খলা সাথে সারিবদ্ধভাবে বিদ্যালয়ের সামনের মাঠে বা খোলা জায়গায় উপস্থিত হবে। শিক্ষার্থীরা সমাবেশে হাউজ বা শ্রেণি অনুসারে দাঁড়াবে। প্রধান শিক্ষক, শ্রেণিশিক্ষক, শারীরিক শিক্ষক ও সমাবেশ পরিচালনাকারী শিক্ষার্থীরা যার যার নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়াবে। দাঁড়ানোর সময় অপেক্ষাকৃত কম উচ্চতার শিক্ষার্থীরা সামনে দাঁড়াবে, বড়োরা ক্রমান্বয়ে পিছনে দাঁড়াবে।

সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম -

১. জাতীয় পতাকা উত্তোলন : জাতীয় পতাকা উত্তোলনের সময় সকলে 'সোজা' বা 'অ্যাটেনশন' অবস্থায় থাকবে। কেউ নড়াচড়া করবে না। প্রধান শিক্ষক বা একজন সিনিয়র শিক্ষক পতাকা উত্তোলন করবেন।
২. জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন : সমাবেশ পরিচালনাকারী শিক্ষার্থী যখন বলবে- 'পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন করো', তখন সকলে একসাথে পতাকার উদ্দেশ্যে ডান হাত কপাল বরাবর তুলে অভিবাদন জানাবে। যখন বলবে, 'হাত নামাও', তখন একসাথে হাত নামাবে।
৩. ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ : একজন শিক্ষার্থী সামনে এসে তার নিজ ধর্মগ্রন্থ থেকে নির্দিষ্ট অংশ পাঠ করবে। অন্য শিক্ষার্থীরা মন দিয়ে শুনবে। এ সময় সকল শিক্ষার্থী 'আরামে দাঁড়ানো' অবস্থায় থাকবে।
৪. শপথ গ্রহণ : শপথ গ্রহণের সময় সকল শিক্ষার্থী 'সোজা' অবস্থায় থাকবে। ডান হাত কাঁধ বরাবর তুলবে। হাতের তালু খোলা, তবে আঙ্গুলগুলো একত্র থাকবে। একজন শিক্ষার্থী সামনে এসে শপথবাক্য পাঠ করবে এবং সকল শিক্ষার্থী সমস্বরে তার সাথে তা পাঠ করবে। শপথ গ্রহণ শেষে 'হাত নামাও' বলার সাথে সাথে সকলে একসাথে হাত নামাবে।
৫. জাতীয় সংগীত : শিক্ষকমণ্ডলী ও শিক্ষার্থী সকলে 'সোজা' অবস্থায় থাকবে এবং সকলে একসাথে জাতীয় সংগীত গাইবে।
৬. প্রধান শিক্ষকের ভাষণ : প্রধান শিক্ষক বা তাঁর অনুপস্থিতিতে কোনো সিনিয়র শিক্ষক ভাষণ দেবেন।
৭. শরীরচর্চা অনুশীলন : ভাষণ শেষে শারীরিক শিক্ষক পাঁচ মিনিট সমবেত ব্যায়াম করাবেন। তবে এমন ধরনের সমবেত ব্যায়াম (পিটি) করানো যাবে না, যাতে শিক্ষার্থীদের জামাকাপড়ে ময়লা লাগে।
৮. সমাবেশ শেষে শ্রেণিশিক্ষক বা শ্রেণির দলনেতার নেতৃত্বে শিক্ষার্থী সারিবদ্ধভাবে স্ব স্ব ক্লাসে চলে যাবে।

কাজ-১ : সমাবেশে কে কোথায় দাঁড়াবে তা মাঠে গিয়ে প্রদর্শন কর।

পাঠ-২ : প্রাথমিক স্বাস্থ্যবিধির ধারণা

স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার পালনীয় বিধিবিধানই হলো স্বাস্থ্যবিধি। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞানগুলো ব্যক্তিগত জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে প্রয়োগের মাধ্যমে জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন এবং সুস্বাস্থ্য অর্জন সম্পর্কে সচেতন করে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ভালো রাখতে যা কিছু করা বা নিয়ম পালনের প্রয়োজন, তা ব্যক্তিকেই করতে হবে। স্বাস্থ্য রক্ষায় যেসব বিধি মেনে চলতে হয়, তা আলোচনা করা হলো -

১. **শারীরিক পরিচ্ছন্নতা** : রোগের আক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আমাদের শারীরিকভাবে পরিচ্ছন্ন থাকা প্রয়োজন। দেহ অপরিষ্কার বা অপরিচ্ছন্ন থাকলে রোগ-জীবাণু সহজে দেহে প্রবেশ করে। এ জন্য পরিচ্ছন্ন থাকার নিয়মগুলো পালন করতে হবে। যেমন-
 - ১.১ **নিয়মিত গোসল** : বিভিন্ন কাজকর্ম ও খেলাধুলা করার সময় গায়ে ময়লা লেগে শরীর অপরিচ্ছন্ন হয়। এতে শরীরে জীবাণু ঢোকে। এ জন্য প্রতিদিনই গোসল করা উচিত। গোসলের সময় সাবান মাখা ভালো। এতে সহজে ময়লা ও ঘামের গন্ধ দূর হয়।
 - ১.২ **দাঁত ও মুখ পরিষ্কার** : সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং আহ্বারের পর দাঁত ও মুখ ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে। দাঁত না মাজলে দাঁতের ফাঁকে খাদ্যকণা জমে মুখে দুর্গন্ধ ছড়ায় ও দাঁতের ক্ষতি করে। রাতে শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করা উচিত। Lorem ipsum
 - ১.৩ **চুলের যত্ন** : শুধু সৌন্দর্যের জন্য নয় বরং দেহের পরিচ্ছন্নতার জন্য প্রত্যহ চুলের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। গোসলের পর প্রত্যহ চিবুনি দিয়ে চুল আঁচড়ানো ভালো। এতে চুলের গোড়া শক্ত হয় ও চুলের ভেতর ময়লা জমতে পারে না। সপ্তাহে কমপক্ষে দুই দিন চুল সাবান/শ্যাম্পু দিয়ে ধোয়া উচিত।
 - ১.৪ **নখ কাটা** : হাতের নখ একটু বড়ো হলেই কেটে ফেলা উচিত। নখ বড়ো হলে তার মধ্যে ময়লা জমে থাকে। আহ্বারের সময় সেই ময়লা খাবারের সাথে পেটে প্রবেশ করে এবং নানা রকম পেটের অসুখ ও কৃমি হয়।
 - ১.৫ **হাত পরিষ্কার করা** : হাত দিয়ে আমরা সবকিছু ধরি ও নানা রকম কাজ করি। এ জন্য হাতে ময়লা লেগে থাকে। হাত পরিষ্কার না করে সেই হাত দিয়ে খাবার খাওয়া ঠিক নয়। খাবার আগে ও পরে প্রতিবারই হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করা উচিত।
 - ১.৬ **মলমূত্র ত্যাগ** : সকালে শয্যা ত্যাগের পর মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাস করা ভালো। মলমূত্র ত্যাগের বেগ কখনো দমন করা উচিত নয়। দৈনিক খাদ্যতালিকায় ফলমূল ও শাকসবজি থাকা ভালো। এতে কোষ্ঠকাঠিন্য হয় না, সহজে মলত্যাগ করা যায়। প্রতিদিন একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের গড়ে ১০/১২ গ্লাস পানি পান করা প্রয়োজন। এতে শরীর থেকে দূষিত পদার্থ ঘাম ও প্রস্রাবের সাথে বের হয়ে যায়।
২. **বাসগৃহের পরিচ্ছন্নতা** : ঘরে যাতে পর্যাপ্ত আলো বাতাস সহজে প্রবেশ করতে পারে, এজন্য প্রয়োজনীয় সংখ্যক জানালা, দরজা থাকতে হবে। ঘর ও এর আশপাশ সব সময় পরিষ্কার রাখতে হবে। ঘরের মেঝে প্রতিদিন সকাল- বিকেল মুছতে বা ঝাড়ু দিতে হবে। কাঁচাঘর হলে মাঝে মাঝে লেপতে হবে। পাকাদালান হলে কয়েক বছর পর পর প্রয়োজনীয় সংস্কার ও রং করা উচিত।
৩. **খাদ্য গ্রহণের নিয়ম** : খাদ্য গ্রহণে যে সকল নিয়ম পালন করা ভালো-
 - ৩.১ **নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খেতে হবে।**
 - ৩.২ **পচা, বাসি খাবার পরিহার করতে হবে।** যে খাদ্য সহজে হজম হয়, তেমন খাবার খাওয়া উচিত।
 - ৩.৩ **খাবার চিবিয়ে ও ধীরে ধীরে খেতে হবে।**
 - ৩.৪ **বেশি না খেয়ে পরিমিত খাবার খেতে হবে।**
 - ৩.৫ **সব ধরনের খাবার খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।**
 - ৩.৬ **খাবারে শাকসবজির পরিমাণ বেশি থাকতে হবে।**

৪. পোশাক-পরিচ্ছদ : দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি, শীত ও উত্তাপ থেকে দেহকে রক্ষা করার জন্য সময়োপযোগী পোশাক পরা উচিত। পরিধেয় বস্ত্রাদি প্রত্যহ ধুয়ে শুকানো ভালো। ঘামযুক্ত বা ২/৩ দিনের ব্যবহার করা কাপড় একনাগাড়ে পরা অস্বাস্থ্যকর।

৫. খেলাধুলা ও ব্যায়াম : শরীর সুস্থ ও সবল রাখতে খেলাধুলা ও ব্যায়াম করা উচিত। তবে মনে রাখতে হবে, অতিরিক্ত কোনো কিছুই ভালো নয়। সামর্থ্য অনুযায়ী খেলাধুলা ও পরিমিত ব্যায়াম করতে হবে। তাহলে শরীর সুস্থ ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গসমূহ সুদৃঢ় হবে।

৬. বিশ্রাম ও ঘুম : দৈহিক পরিশ্রম ও ব্যায়ামের ফলে দেহের কোষগুলো ক্ষয়প্রাপ্ত ও নিষ্কাজ হতে থাকে। জীবকোষগুলো পূর্বের অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজন। একজন সুস্থ লোকের দৈনিক ৭/৮ ঘণ্টা ঘুমানো প্রয়োজন। এতে জীবকোষগুলো সতেজ ও মস্তিষ্কের কোষগুলোর ক্ষয়পূরণ হয়।

৭. অভ্যাস : ‘মানুষ অভ্যাসের দাস’। তবে কিছু অভ্যাস আছে যা পরিত্যাগ করতে হবে। একবার অভ্যাস খারাপ হয়ে গেলে তা সংশোধন করতে সময় লাগে। সেজন্য সব সময় খারাপ অভ্যাস যাতে গড়ে না ওঠে, সেদিকে সতর্ক থাকতে হবে। সুঅভ্যাস গঠনের জন্য যে সকল বিষয়গুলো অনুসরণ করা যেতে পারে-

৭.১ অধিক রাত পর্যন্ত জেগে না থাকা।

৭.২ সূর্য ওঠার পরও ঘুমিয়ে না থাকা।

৭.৩ নির্দিষ্ট সময়ে পরিমিত স্বাস্থ্যসন্মত খাবার খাওয়া।

৭.৪ যেখানে-সেখানে মলমূত্র ত্যাগ না করা।

৭.৫ অযথা সময় নষ্ট না করা।

কাজ-১ :	শারীরিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য কী কী কাজ করতে হবে তার তালিকা প্রস্তুত কর।
---------	---

পাঠ-৩ : শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব

দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখা এবং আনন্দলাভের জন্য নিয়মিতভাবে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ চালনা করার নামই ব্যায়াম। ব্যায়াম দেহ ও মনকে বলিষ্ঠ এবং সংযত করে। ফলে শক্তি ও সহিষ্ণুতা বাড়ে, হৃৎপিণ্ড সতেজ হয়, হজমশক্তি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। শরীরের শক্তি ও সামর্থ্য অনুযায়ী ব্যায়ামের বিষয় নির্বাচন করতে হয়। পরিমিত ব্যায়াম স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য সহায়ক। ব্যায়াম করার সময় তাড়াহুড়া করতে নেই। ব্যায়ামের মধ্যে কিছুক্ষণ বিরতির প্রয়োজন। এই বিরতি নতুন করে ব্যায়াম করার শক্তি জোগায়। অনিয়মিত, অসময় এবং যথেষ্ট ব্যায়াম করা উচিত নয়। শিশুর দৈহিক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধির সাথে সাথে ব্যায়াম তথা শরীরচর্চা কর্মসূচিরও পরিবর্তন প্রয়োজন। পরিমিত ব্যায়াম দ্বারা দেহের অস্থি, মাংসপেশি ও অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের সুবৃদ্ধি ঘটে। বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে ব্যায়ামের কর্মসূচি সহজ থেকে ক্রমশই কঠিন হবে। অর্থাৎ ক্রমাগত উন্নত হবে। এভাবে ব্যায়াম অনুশীলনের ধারাবাহিকতা রক্ষা করতে হবে। ব্যায়াম অনুশীলনের কর্মসূচিতে দীর্ঘ বিরতি থাকবে না। ব্যায়াম অনুশীলনের সময় অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়ামের ধারাবাহিকতা ঠিক রাখতে হবে। যেমন: মাথা থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে পা পর্যন্ত এসে শেষ করতে হবে। স্বাস্থ্যসন্মত জীবনযাপনের জন্য ব্যায়াম অপরিহার্য। বিশেষ করে ছাত্রছাত্রীদের জন্য ব্যায়াম ও খেলাধুলা বেশি প্রয়োজন। এ সময়ে ছাত্রছাত্রীদের শারীরিক গঠন দ্রুত বৃদ্ধি পায়। ফলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও শারীরিক কাঠামো সুদৃঢ় হয়।

কাজ-১ : শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের ভূমিকা বর্ণনা কর।

পাঠ-৪ : অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল

আমাদের জীবনের সব ধরনের কর্মকাণ্ডেরই একটি নির্দিষ্ট পরিমাপ রয়েছে। অতিরিক্ত কোনো কিছুই ভালো নয়। অধিক পরিমাণে খাবার গ্রহণ যেমন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত ব্যায়ামও স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। আবার যখন-তখন ব্যায়াম করা ঠিক নয়। সকালে বা বিকেলে একটি নির্দিষ্ট সময়ে প্রতিদিন ব্যায়াম করা উচিত। আবার খাবার গ্রহণের পরে ব্যায়াম করা স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়। বয়স ও লিঙ্গ ভেদে ব্যায়াম নির্বাচন করা উচিত। যেমন:

১. শিশুদের ভারী জিনিস তোলায় ব্যায়াম করলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্মুক্তি বা বৃদ্ধির চেয়ে বেশি ক্ষতি হবে।
২. শিশুদের ৩০/৪০ মিনিটের বেশি ব্যায়াম করলে শরীর রক্ত হয়ে পড়বে।
৩. এলোমেলোভাবে ব্যায়াম যেমন: একবার হাতের ব্যায়াম, পরে নিচে শুয়ে ব্যায়াম, তারপরে শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম—এভাবে ব্যায়াম না করে ধারাবাহিকভাবে ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে। তা না হলে শরীরের ক্ষতি হবে।
৪. ভরাপেটে ব্যায়াম পরিত্যাজ্য। খাওয়ার পরপরই ব্যায়াম করলে পেটে ব্যথা ও বমি হবে।
৫. ব্যায়ামের মধ্যে বিরতি না দিয়ে একাধারে ব্যায়াম করলে শরীর অবশ হয়ে আসবে।
৬. ব্যায়াম করার পূর্বে শরীর গরম (warm up) করে নিতে হবে। শরীর গরম না করে ব্যায়াম শুরু করলে মাংসপেশিতে টান পড়ে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।
৭. প্রথমে সহজ ব্যায়ামগুলোর অনুশীলন করিয়ে ক্রমান্বয়ে কঠিনের দিকে যেতে হবে তা না হলে শরীরের অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলো পরিশ্রান্ত হয়ে পড়বে।
৮. সকালে খালি পেটে ব্যায়াম করা উচিত নয়। খালি পেটে ব্যায়াম করলে বমি বা পেট ব্যথা শুরু হবে।

উল্লিখিত অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফলগুলো বিবেচনায় রেখে ব্যায়ামের বিষয় নির্ধারণ করতে হবে। তাহলেই শারীরিক সুস্থতা অর্জন করা সম্ভব হবে।

কাজ-১ : ব্যায়াম কী? কখন কীভাবে ব্যায়াম করা উচিত তার একটি তালিকা তৈরি কর।

কাজ-২ : অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফলগুলো লিখ এবং দলে বিভক্ত হয়ে আলোচনা কর।

পাঠ-৫ : সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম

আমাদের অনেকেরই এমন ধারণা রয়েছে যে সরঞ্জাম ছাড়া কোনো খেলাধুলা করা যায় না। এ ধারণা সঠিক নয়। সরঞ্জাম ছাড়াও নানা ধরনের ব্যায়াম করা যায়। সরঞ্জাম ছাড়া ব্যায়ামকে ‘ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ’ বা ‘মুক্ত হস্তে ব্যায়াম’ বলে। লাফালাফি, দৌড়াদৌড়ি, ডিগবাজি, হেডস্ট্যান্ড, পিটি বা সমবেত ব্যায়াম—এ সবই সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামের অন্তর্ভুক্ত। সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামের কয়েকটি উদাহরণ নিচে দেওয়া হলো—

১. দম : খেলাধুলা করতে হলে দমের প্রয়োজন হয়। দম বা শারীরিক সহনশীলতা না থাকলে কোনো খেলাধুলায় সফলতা অর্জন করা যায় না। দম না থাকলে শরীরে শক্তি পাওয়া যায় না। ফলে তখন কোনো খেলা

ঠিকভাবে অনুশীলন করা যায় না। যেমন: অনবরত হাঁটলে বা একটানা দৌড়ালে দম বৃদ্ধি পায়। দম বৃদ্ধির জন্য নিচের ব্যায়ামের অনুশীলন করতে হবে।

১.১ একঘণ্টা ধীরগতিতে দৌড়াতে হবে। দৌড়ের মাঝে কোনো বিরতি থাকবে না।

১.২ একটানা দ্রুত হাঁটতে হবে— কখনো থামা যাবে না। এতে দম বৃদ্ধি পাবে।

১.৩ উঁচু-নিচু জায়গার উপর দিয়ে দৌড়াতে হবে। অবশ্য খেলোয়াড়দের বয়স ও সামর্থ্য অনুযায়ী সময় নির্ধারণ করে দিতে হবে। এভাবে বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম করলে খেলোয়াড়দের দম বৃদ্ধি পাবে।

২. কজি ও কোমরের ব্যায়াম : র‍্যাকেট জাতীয় খেলাধুলার জন্য কজির শক্তি বেশি প্রয়োজন। যেমন: টেবিল টেনিস, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট, হকি ইত্যাদি। ক্রিকেট বল ব্যাটে লাগার সাথে সাথে কজির মোচড়ে যেকোনো দিকে বল পাঠানো যায়। ব্যাডমিন্টন খেলায় অ্যাশ করার সময় কজির শক্তি বেশি হলে অ্যাশ সফল হয়। বিভিন্নভাবে হাত ঘুরিয়ে কজির ব্যায়াম করা যায়। মাটিতে দুহাত রেখে শরীর উপরে—নিচে তুললেও কজি তথা হাতের শক্তি বাড়ে। চিন আপ, পুশ আপও কজির শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। কোমরের ব্যায়াম করতে হলে শরীর বিভিন্নভাবে অর্থাৎ ডানে বামে ঘুরিয়ে কোমরের ব্যায়াম করতে হয়। পিঠে কাউকে তুলে নিয়ে শরীর আপ-ডাউন করলেও কোমরের শক্তি বাড়ে। এভাবে ব্যায়াম করে কজি ও কোমরের শক্তি বৃদ্ধি করা যায়।

৩. কনুই ভেঙে বসে ব্যায়াম : মাটিতে পা সামনে সোজা রেখে বসতে হবে। হাত দুটি শরীরের দুপাশে মাটির উপর থাকবে। এরপর হাতের উপর ভর দিয়ে শরীর উপরে তুলতে ও নামাতে হবে। শরীর উপরে নিচে উঠা-নামা করার সময় পা দুটো একত্র ও সোজা থাকবে।

কাজ-১ : সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম বলতে তোমরা কী বুঝ?

কাজ-২ : দুটি সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম প্রদর্শন কর।

পাঠ-৬ : সরঞ্জামসহ ব্যায়াম

সরঞ্জাম নিয়ে যে ব্যায়াম করা হয়, তাকে সরঞ্জামসহ ব্যায়াম বলে। সরঞ্জাম বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। তবে খেলাধুলার সরঞ্জাম থেকে ব্যায়ামের সরঞ্জাম ভিন্ন। যেমন— স্কিপিং রোপ, রোমান রিং ও ফ্রিজবি ইত্যাদি।

৬.১ স্কিপিং : স্কিপিং রোপের মাধ্যমে যে ব্যায়াম করা অর্থাৎ লাফানো হয় তাকে স্কিপিং বলে। নানাভাবে স্কিপিং করা যায়।

ক. ৮/১০ জন এক লাইনে দাঁড়িয়ে স্কিপিং করতে করতে দৌড়িয়ে সামনে যাবে ও ফিরে আসবে।

খ. এক জায়গায় দাঁড়িয়ে স্কিপিং করা যায়। একটানা ৫ মিনিট সবাই স্ব স্ব জায়গায় দাঁড়িয়ে স্কিপিং করবে।

গ. আবার ৬টি স্কিপিং রোপ ১০ ফুট অন্তর অন্তর দুজন দুমাথা টেনে ধরল। প্রথমটি ২ ফুট উঁচুতে, পরেরটি ৩ ফুট উঁচুতে এভাবে পর পর স্কিপিং রোপ ধরতে হবে। শিক্ষার্থীরা ফাইলে দাঁড়াবে। একজন একজন করে দৌড়ে প্রথমটির উপর দিয়ে লাফ দিয়ে পার হয়ে এবং পরেরটির নিচ দিয়ে এভাবে স্কিপিং রোপ অতিক্রম করতে হবে। যে অল্প সময়ে স্কিপিং রোপগুলো ক্রস করে ফিরে আসতে পারবে তার শক্তি ও শরীরের নমনীয়তা ভালো বলে গণ্য হবে।

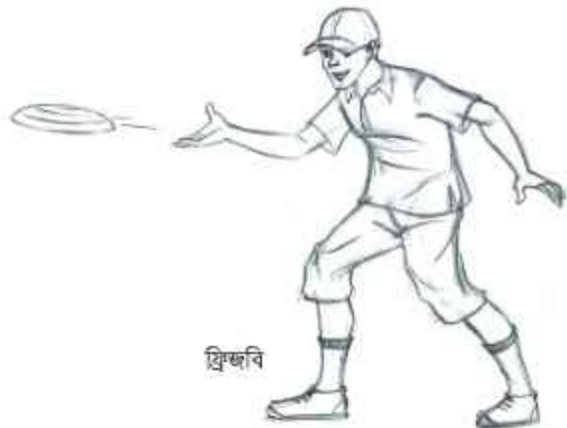
৬.২ রোমান রিং : দুটি রশির সাথে দুটি লোহার রিং ঝুলানো থাকে, একে রোমান রিং বলে। এই রিং ধরে বিভিন্ন কায়দায় নানাপ্রকার ব্যায়াম করা যায়। গ্রামের স্কুলগুলোতে গাছের ডালের সাথে বেঁধে অথবা বাঁশ দিয়ে আড়া বানিয়ে সেখানেও রোমান রিংয়ের রশি বেঁধে এ ব্যায়াম করা যায়। যেমন—

(ক) দুই হাত দিয়ে সুইং করে বিভিন্ন কায়দায় দোল খাওয়া যায়।

(খ) রিং ধরে দুই পা সামনে একত্র করে পায়ের 'এল পজিশন' করা।

(গ) রিং ধরে হাতের উপর ভর করে মাথা নিচের দিকে এনে হ্যান্ডস্ট্যান্ড করা ইত্যাদি।

৬.৩ ফ্রিজবি : ফ্রিজবি খেলার মতো সিন্থেটিক প্লাস্টিকের একটি গোল চাকতিবিশেষ। রাবারের তৈরি বলে এটি হালকা হয়। ছেলেমেয়েরা এ দিয়ে খেলতে প্রচুর আনন্দ পায়। একজন ঐ চাকতি ধরে দূরে ছুড়ে দেবে অপরজন সে চাকতি ধরে ঐ প্রান্ত থেকে পুনরায় ছুড়ে দেবে। এভাবে ২/৩ জন বা ৩/৪ জনের মধ্যে ছোড়াছুড়ি করে খেলা যায়। এই ছোড়াছুড়ি খেলাকেই ফ্রিজবি বলে। এ খেলার মাধ্যমে হাতের শক্তি বৃদ্ধি পায়।



পাঠ-৭. ব্রতচারী ব্যায়াম বা লোকজ ব্যায়াম

শারীরিক ব্যায়াম ও সুন্দর দেহ গঠনের জন্য চিত্তবিনোদনের উদ্দেশ্যে দেশের বিভিন্ন অঞ্চলের লোকজ ব্যায়াম দ্বারা সে অঞ্চলের কৃষ্টি, প্রথা প্রভৃতি ফুটিয়ে তোলা যায়। এতে ছাত্রছাত্রীদের একদিকে যেমন চিত্তবিনোদন হয়, অপরদিকে বিভিন্ন অঞ্চলের কৃষ্টি সম্পর্কে ধারণা লাভ করা সহজ হয়। বিভিন্ন অঞ্চলের লোকগীতির মাধ্যমে যে লোকজ ব্যায়াম করা হয়, এ সবই হলো ব্রতচারী ব্যায়াম বা লোকজ ব্যায়াম। ব্রতচারী ব্যায়াম হলো : ১. কাঠি নাচ ২. ঝুমুর নাচ ৩. লড়ি নাচ

নিচে ঝুমুর নাচের বর্ণনা করা হলো—

ঝুমুর নাচ :

নাচের কৌশল—

ক. শিক্ষার্থীরা দুই সারিতে দাঁড়াবে। এক সারিতে কম সংখ্যক এবং অপর সারিতে বেশি সংখ্যক শিক্ষার্থীরা থাকবে। ছোটো সারিটি বড়ো সারির বাম দিকে দাঁড়াবে।

খ. প্রথম সংকেত হওয়ার সাথে সাথে সকলে লাফ দিয়ে পা জোড়া ও কোমরে হাত দিয়ে দাঁড়াবে।

গ. দ্বিতীয় সংকেতে দুই সারির সকলে দৌড় অবস্থায় বাম দিকে ঘুরতে ঘুরতে দুটি বৃত্ত বানাবে। ছোটো বৃত্তের বাইরে বড়ো বৃত্তটি থাকবে।

ঘ. তৃতীয় সংকেত পাওয়া মাত্র বৃত্তের ভেতরের দিকে মুখ করে নিজ জায়গায় দাঁড়াবে। রাজনার তালে পা উঠানামা করতে থাকবে। হাত দুটি প্রসারিত করে দূরত্ব ঠিক করে নিবে।

ঙ. চতুর্থ সংকেতে পায়ের উঠা-নামা থামাবে এবং সাথে সাথে হাত দুই পাশে চলে আসবে।

- চ. পঞ্চম সংকেতে দুই হাত কোমরে দিয়ে বৃত্তের বাম দিকে ১ থেকে ৭ স্টেপ ফেলবে। তিন গণনায় দুই হাত সামনে-নিচে আসবে। এভাবে দুইবার করতে হবে।
- ছ. ষষ্ঠ সংকেতে শোনাযাত্র বাম হাত মাথার বাম পাশ দিয়ে ১ থেকে ৭ স্টেপ ফেলবে ও তিন গণনায় হাত নিচে চলে আসবে।
- জ. সপ্তম সংকেতে ডান হাত মাথার ডান পাশ দিয়ে ১ থেকে ৭ স্টেপ ফেলবে। প্রত্যেকবার তিন গণনার সময় হাত নিচে আসবে।
- ঝ. অষ্টম সংকেতে দুই হাত মাথার উপরে আসবে ও ১ থেকে ৭ স্টেপ ফেলবে। এভাবে বাজনার তালে তালে নৃত্য এগুতে থাকবে।

ঝুমুর নৃত্যের গান—

আগা ডালে বসা কোকিল
মাঝ ডালে বাসারে—
তাজিল বিরখির ডাল
জীবনে নেই আশারে।
অকালে পুখিলাম পাখি
ঘিরত মধু দিয়ারে—
সুকালে পালাইলেন পাখি
দারুণ শেল দিয়ারে।
অকালে পুখিলাম পাখি
খুদ কুঁড়া দিয়ারে—
সুকালে পালাইলেন পাখি
দারুণ শেল দিয়া রে।

ঝুমুর নৃত্যের মাদলের বোল

ধাতিন তাতাক্ তিনধা ধাতিন্ ধাতিন্ তাতাক্ থি
ধাতিন তাতাক্ তিনধা ধাতিন্ ধাতিন্ তাতাক্ থি
ধাতিন তাতাক্ তিনধা ধাতিন্ থি, থি, থি।

কাজ-১ : স্কিপিং রোপ দ্বারা কত প্রকারের ব্যায়াম করা যায়। প্রদর্শন করে দেখাও।

কাজ-২ : ফ্রিজবি কী? ফ্রিজবি খেলাটি প্রদর্শন কর।

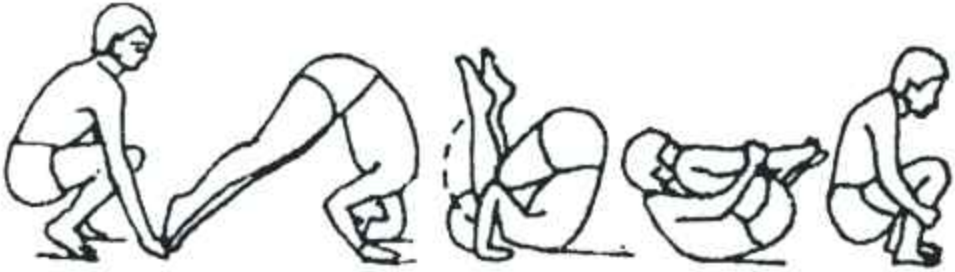
পাঠ- ৮ : এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স

আধুনিক জিমন্যাস্টিক্সের সূচনা জার্মানিতে হলেও এর লক্ষ্য ছিল শুধু বলিষ্ঠ দেহ গঠন। কিন্তু শরীর ও মনের সুসমন্বিত উন্নয়নের লক্ষ্যে যে ব্যায়াম করা হয়, তাকে শিক্ষামূলক জিমন্যাস্টিক্স বলে। এর উদ্দেশ্য হলো –

১. শিক্ষামূলক জিমন্যাস্টিক্স অনুশীলনের ফলে শিশু ক্রমান্বয়ে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করতে পারে।
২. বিদ্যালয়েই শিশুর নৈতিক গুণাবলি অর্জিত হয়।
৩. শিক্ষামূলক জিমন্যাস্টিক্সের অনুশীলনগুলো পরিকল্পনামাফিক হয় বলে বাস্তব জীবনে এর প্রভাব পড়ে।

এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্সের কয়েকটি ব্যায়ামের উদাহরণ দেওয়া হলো–

- ক. সম্মুখ ডিগবাজি : দুই হাঁটু তাঁজ করে, দুই পায়ের পাতা ও দুই হাতের তালুর উপর ভর করে থাক। এরপর কোমর উপরের দিকে তুলে ঘাড় ও মাথা দুই হাতের মধ্য দিয়ে ঢুকিয়ে সামনে গড়িয়ে পড়। মেঝেতে পা স্পর্শ করার সাথে সাথে সোজা হয়ে দাঁড়াও। ডিগবাজি খাওয়ার সময় মাথা যাতে মাটিতে বা ম্যাটে না লাগে, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।



সম্মুখ ডিগবাজি

- খ. পিছনে ডিগবাজি : যেদিকে ডিগবাজি দেবে সেদিকে পিছন ফিরে দাঁড়াও। তারপর শরীরটা ক্রমাগত নিচু করে এবং শরীরের পিছনের অংশ অর্থাৎ নিতম্ব মেঝেতে বা ম্যাটে লাগার সাথে সাথে দুই হাতের তালু কাঁধ বরাবর ম্যাটের দুই পাশে রাখ এবং শরীরটা পিছনে ঘুরিয়ে নাও। কোমর থেকে শরীরের উপর অংশ তুলে দাঁড়াবার জন্য পা মাটি ছোঁয়ার সাথে সাথে হাতের তালু দিয়ে মাটিতে ধাক্কা দাও এবং সোজা হয়ে দাঁড়াও।



পিছনে ডিগবাজি

- গ. পার্শ্ব ডিগবাজি : সম্মুখ ডিগবাজির ন্যায় ম্যাটের এক প্রান্তে দাঁড়িয়ে শরীরের এক পাশে বা কাঁধে ভর করে কাত অবস্থায় শরীরটা ঘুরিয়ে নাও। ঘোরার সময় আঘাত এড়ানোর জন্য এক হাত ম্যাটের উপর পেতে দেবে এবং পা মাথার কাছে টেনে নেবে। এবার কাঁধের সাহায্যে একপাশে গড়িয়ে গিয়ে উঠে দাঁড়াও।

কাজ-১ : এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স বলতে কী বুঝ? বর্ণনা কর।

কাজ-২ : ফ্রন্ট রোল দেওয়ার কৌশলগুলো প্রদর্শন কর।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

- ১। একজন সুস্থ লোকের দৈনিক কত ঘণ্টা ঘুমানো প্রয়োজন?

- ক. ২/৩ খ. ৭/৮
গ. ৮/১০ ঘ. ১০/১২

- ২। দেহের কোষগুলো কর্মক্ষমতা হারায়-

- i. ফুটবল খেলার ফলে
ii. গাড়ি চালানোর ফলে
iii. গাড়িতে বসে গান শোনার ফলে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক. i ও ii খ. i ও iii
গ. ii ও iii ঘ. i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

রাজু একদিন সকালে ঘুম থেকে উঠেই বল নিয়ে মাঠে চলে গেল। কিন্তু মাঠে কোনো খেলোয়াড়কে না পেয়ে সে একাকী এক ঘণ্টা অবিরাম দৌড়াদৌড়ি করল। অতঃপর বাসায় এসে হাতমুখ ধুয়ে নাস্তা করল।

- ৩। রাজু যে ব্যায়ামটি করল তা কোন ধরনের?

- ক. পরিমিত ব্যায়াম খ. অনিয়মিত ব্যায়াম
গ. নিয়মতান্ত্রিক ব্যায়াম ঘ. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম

৪. নিয়মিত এ ধরনের ব্যায়াম সরঞ্জামসহ করলে রাজুর কোনটি ঘটতে পারে?

- ক. সুঅভ্যাস গড়ে উঠবে খ. হৃৎপিণ্ড সতেজ হবে
গ. হজমশক্তি বৃদ্ধি পাবে ঘ. অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ক্ষতি হবে

- ৫। সময়োপযোগী পোশাক পড়ার উদ্দেশ্য হচ্ছে, দেহকে-

- i. আরামদায়ক করা
ii. আবহাওয়া উপযোগী করা
iii. জীবাণুমুক্ত করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক. i ও ii খ. i ও iii
গ. ii ও iii ঘ. i, ii ও iii

৬। শিশুদের দৈনিক কত মিনিট ব্যায়াম করা উচিত?

- ক. ১০ খ. ২০
গ. ২৫ ঘ. ৩৫

৭। কোনটি সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম

- ক. স্কিপিং রোপ খ. ফ্রিজবি
গ. হেডস্ট্যান্ড ঘ. রোমান রিং

নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং ৮ ও ৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।



চিত্র-১



চিত্র-২



চিত্র-৩



চিত্র-৪

৮. উপরে উল্লেখিত কোন ব্যায়াম বা খেলার ফলে কজির শক্তি বৃদ্ধি পাবে?

- ক. চিত্র-১ খ. চিত্র-২
গ. চিত্র-৩ ঘ. চিত্র-৪

৯. চিত্র-১ এ অর্জিত যোগ্যতা নিচের কোন খেলায় অর্জন করা যায়?

- ক. হ্যান্ডবল খ. ভলিবল
গ. ক্রিকেট ঘ. বেস্কেটবল

১০. ওয়ার্ম আপ না করে ব্যায়াম করলে কি সমস্যা হতে পারে?

- ক. অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধি ব্যাহত হতে পারে খ. শরীর ক্লান্ত হয়ে যেতে পারে
গ. মাংশপেশিতে টান পড়তে পারে ঘ. অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলো নিষ্ক্রিয় হয়ে যেতে পারে