

সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষা

ইউনিট
১

ভূমিকা

সুন্দর ও আনন্দময় জীবনযাপনের জন্য শারীরিক সুস্থতা একান্ত আবশ্যিক। অসুস্থ ব্যক্তির পক্ষে কোনো কাজ পরিপূর্ণভাবে সফল করা সম্ভবপর হয় না। তাই শারীরিক সুস্থতা অর্জনের জন্য শারীরিক শিক্ষা সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করা খুবই জরুরী। প্রাচীনকালে শরীরের সাথে সম্পর্কিত জ্ঞান অর্জনকেই সাধারণভাবে শারীরিক শিক্ষা হিসেবে মূল্যায়ন করা হতো। আমরা অনেক সময় বলি, শরীরটা ভালো লাগছে না, তাই কোনো কাজ করতে ইচ্ছে হচ্ছে না। শরীর সুস্থ থাকলে মন সুস্থ থাকে, শরীর খারাপ থাকলে কোনো কাজে মনোনিবেশ করা যায় না। অতএব, দেখা যাচ্ছে শরীর ও মনের মধ্যে একটা ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। ‘সুস্থ দেহে সুন্দর মন’ প্রাচীন এই প্রবাদটি তাই সর্বকালের জন্য সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। বর্তমানে শারীরিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ সাধন, আবেগের নিয়ন্ত্রণ ও সামাজিক গুণাবলির সমন্বিত অর্জনই হলো শারীরিক শিক্ষা। একজন শিক্ষার্থী শারীরিক শিক্ষার এসব গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে দেশের একজন সুনামগরিক হিসেবে গড়ে উঠবে।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ২ সপ্তাহ

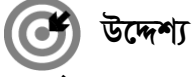
এ ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ-১.১ : শারীরিক শিক্ষা

পাঠ-১.২ : শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য

পাঠ-১.৩ : শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

পাঠ-১.১ শারীরিক শিক্ষা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি—

- শারীরিক শিক্ষা কী তা জানতে পারবেন;
- সুস্থতা অর্জনের জন্য শারীরিক শিক্ষার অবদান বলতে পারবেন;
- ‘সুস্থ দেহে সুন্দর মন’-স্বীকৃত এ প্রবাদটি ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- সূনাগরিক হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে শারীরিক শিক্ষার ভূমিকা বর্ণনা করতে পারবেন।



শারীরিক শিক্ষা সম্পর্কে জানতে হলে প্রথমে শিক্ষা সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন। শিক্ষা মানবজীবনের মৌলিক চাহিদাগুলোর অন্যতম একটি দিক। জন্মের পর থেকে মানুষ নানারকম শিক্ষার মাধ্যমে নিজেকে উপলব্ধি করে এবং উপযুক্ত হয়ে গড়ে উঠতে চায়। শিক্ষা মানুষকে মহান করে এবং মানবিক গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে মনুষ্যত্বের বিকাশ ঘটায়। শিক্ষা অর্জনের জন্য কোনো সময় নির্ধারিত নেই। মানব জীবনে শিক্ষার ক্ষেত্র বিশাল এবং ব্যাপক। সুতরাং বলা যায় শিক্ষা জীবনব্যাপী একটি প্রক্রিয়া। শিক্ষা শুধুমাত্র প্রতিষ্ঠানের চৌহদ্দির মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়, শিক্ষা অর্জিত হয় বাড়িতে, পরিবারে সমাজে, বহিরাঙ্গন তথা খেলার মাঠে এবং সর্বত্র।

দার্শনিকদের মতে শিক্ষা

শিক্ষা ব্যক্তির সর্বোচ্চ সম্ভাব্য শারীরিক ও আত্মিক সৌন্দর্য ও বিশুদ্ধতার প্রকাশ ঘটায় – প্লেটো।

সুস্থ দেহে সুস্থ মন তৈরি করার নামই শিক্ষা – এরিস্টটল।

শিক্ষা হলো শরীর, মন ও আত্মার সর্বোচ্চ বিকাশ সাধন – মহাত্মা গান্ধী।

শিক্ষা হলো মানুষের অন্তর্নিহিত পূর্ণতাগুলোর বিকাশ – স্বামী বিবেকানন্দ।

প্রাচীনকালে শারীরিক শিক্ষা বলতে শুধুমাত্র দৈহিক বা শারীরিক উন্নতিকেই বোঝানো হতো। এ ধারণা সঠিক ছিল না। দৈহিক বা শারীরিক উন্নতিকে শারীরিক শিক্ষা নয়, শরীরচর্চা বলে। মন ছাড়া শরীর এককভাবে কোনো কাজ করতে পারে না। অতএব, যে শিক্ষা দেহ ও মনের যুগপৎ পরিবর্তন সাধন করে সে শিক্ষাকেই শারীরিক শিক্ষা বলে। শারীরিক শিক্ষার ব্যবহারিক দিক হচ্ছে খেলাধুলা। শারীরিক শিক্ষা সাধারণ শিক্ষা থেকে বিচ্ছিন্ন কোনো বিষয় নয়। বস্তুত, মানুষ শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে সুস্বাস্থ্য অর্জন, সুন্দর মন ও পরিমিত আবেগ লাভ এবং সামাজিক কর্তব্য সচেতন হওয়ার যোগ্যতা অর্জন করে থাকে।

শারীরিক শিক্ষা

সি.এ বুচার (C.A. Bucher) বলেছেন— ‘শারীরিক শিক্ষা হলো শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অংশ, শারীরিক শিক্ষা সুনির্বাচিত শারীরিক কাজকর্মের মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক, আবেগিক এবং সামাজিক দিক দিয়ে সূনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা।

ডি.কে. ম্যাথস (D.K. Mathews) বলেছেন— ‘শারীরিক কার্যকলাপের দ্বারা অর্জিত শিক্ষাই শারীরিক শিক্ষা।’

রেসিক ও সিডেল (Resick and Seidel) বলেছেন— শারীরিক শিক্ষা হলো মানব গতিকার্যের বিজ্ঞান ও কলা।’

জে.বি ন্যাশ (J.B. Nash) এর ভাষায়— ‘শারীরিক শিক্ষা গোটা শিক্ষার এমন এক দিক যা মাংসপেশির সঠিক সঞ্চালন ও এর প্রতিক্রিয়ার ফল হিসেবে ব্যক্তির দেহের ও স্বভাবের পরিবর্তন ও পরিবর্ধন সাধন করে।



শিক্ষার্থীর কাজ

শারীরিক শিক্ষা বলতে কী বোঝায়? বুঝিয়ে দিন।



সারাংশ

- শারীরিক উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ সাধন, আবেগের নিয়ন্ত্রণ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনই হলো শারীরিক শিক্ষা।
- ব্যক্তির সর্বোচ্চ সম্ভাব্য শারীরিক ও আত্মিক সৌন্দর্য ও বিশুদ্ধতার প্রকাশ যার মাধ্যমে ঘটে তাকেই শিক্ষা বলে।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। শিক্ষা মানুষকে কী করে?

- (ক) শারীরিক বৃদ্ধি সাধন করে
(গ) মনুষ্যত্বহীন করে

- (খ) শারীরিক ও আত্মিক সৌন্দর্য ও বিশুদ্ধতার প্রকাশ ঘটায়
(ঘ) ব্যক্তিগত উন্নয়ন ঘটায়

২। শারীরিক শিক্ষা কী ধরনের শিক্ষা?

- i. শারীরিক উন্নয়নের শিক্ষা
ii. অর্থনৈতিক উন্নয়নের শিক্ষা
iii. মানসিক বিকাশ, আবেগ নিয়ন্ত্রণ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনের শিক্ষা

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও ii

(খ) ii ও iii

(গ) i ও iii

(ঘ) i, ii ও iii

উদ্দীপকটি পড়ে ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।

আদীব প্রতিদিন একটি কাজ করে যার মাধ্যমে তার শরীর ও মন সুস্থ ও সুন্দর থাকে। তাই সুস্থ ও সুন্দর মনের জন্য সবার ঐ কাজটি করা প্রয়োজন।

৩। আদীব প্রতিদিন কোন কাজটি করে?

- (ক) নিয়মিত খেলাধুলা করে
(গ) টেলিভিশন দেখে

- (খ) কম্পিউটারে গেমস খেলে
(ঘ) প্রতিদিন খবরের কাগজ পড়ে

৪। নিয়মিত খেলাধুলা করলে—

- i. শরীর সুস্থ থাকে
ii. মনের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়
iii. সময় নষ্ট হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও iii

(খ) ii ও iii

(গ) i ও ii

(ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-১.২ শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য

উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি—

- শারীরিক উন্নতির বিভিন্ন পন্থা বর্ণনা করতে পারবেন;
- মানসিক বিকাশের বিভিন্ন দিকগুলো বর্ণনা করতে পারবেন;
- চারিত্রিক গুণাবলির বৈশিষ্ট্য বলতে পারবেন;
- সামাজিক গুণাবলি অর্জনের বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য (Objectives of Physical Education)

লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে আমরা অনেক সময় একই অর্থে ব্যবহার করে থাকি। কিন্তু এদের মধ্যে মৌলিক পার্থক্য রয়েছে। লক্ষ্য হলো চূড়ান্ত গন্তব্যস্থল আর উদ্দেশ্য হলো সেই গন্তব্যস্থলে পৌঁছানোর সৎক্ষিপ্ত ও নির্দিষ্ট কর্মকাণ্ড। যেমন—কোনো শিক্ষার্থীর বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হওয়ার ক্ষেত্রে ভর্তি হতে পারা হলো লক্ষ্য, আর প্রথম শ্রেণি থেকে দ্বাদশ শ্রেণি পর্যন্ত প্রতিটি শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হওয়াটা হলো উদ্দেশ্য। লক্ষ্যের অস্তিত্ব মানুষের কল্পনায়, কিন্তু উদ্দেশ্য হলো বাস্তব। অধিকাংশ বিশেষজ্ঞের মতামত থেকে শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্যগুলো চিহ্নিত করা সম্ভব। বিভিন্ন চিন্তাবিদদের মতামত বিবেচনা করে শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্যকে চারটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে। যথা—

- ১। শারীরিক সুস্থতা অর্জন।
- ২। মানসিক বিকাশ সাধন।
- ৩। চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন।
- ৪। সামাজিক গুণাবলি অর্জন।

১। শারীরিক সুস্থতা অর্জন

- ক. সুস্বাস্থ্য গঠনে আগ্রহী করে তোলা।
- খ. স্নায়ু ও মাংসপেশির সমন্বয় সাধনমূলক কর্মকাণ্ড দ্বারা কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করা।
- গ. দেহ ও মনের সুখম উন্নতি সাধন করা।
- ঘ. কঠোর পরিশ্রম ও অনুশীলনের মাধ্যমে কাঙ্ক্ষিত ফল লাভ করা।
- ঙ. নিয়মকানুন মেনে ভালো করে খেলতে পারা।
- চ. শারীরিক নিরাপত্তা বিধানের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান অর্জন করা।
- ছ. দক্ষতার সাথে অঙ্গ সঞ্চালন ও নিয়ন্ত্রণের কলাকৌশল রপ্ত করা।

২। মানসিক বিকাশ সাধন

- ক. পর্যবেক্ষণ ও বিচার ক্ষমতার উন্মেষ ঘটানো।
- খ. কল্পনা ও সৃজন শক্তির বিকাশ সাধন।
- গ. নীতি ও নৈতিকতা সম্পর্কে জ্ঞানার্জন।
- ঘ. সেবা ও আত্মত্যাগে উদ্বুদ্ধ হওয়া।
- ঙ. বিভিন্ন দলের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক ও প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব তৈরি করা।
- চ. সহিষ্ণুতা ও আত্মবিশ্বাস অর্জন করা।


৩। চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন


- ক. শৃঙ্খলা, দায়িত্ববোধ ও দেশাত্মবোধ জাগ্রত করা।
- খ. আনুগত্যবোধ ও নৈতিকতা বৃদ্ধি পাওয়া।
- গ. খেলোয়াড়ি ও বন্ধুত্বসুলভ মনোভাব গড়ে ওঠা।
- ঘ. জাতীয় ঐতিহ্য ও কৃষ্টির প্রতি মমত্ববোধ জাগানো।

- ঙ. খেলাধুলার মাধ্যমে আইনের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া।
 চ. আত্মসংযমী হওয়া ও আবেগ নিয়ন্ত্রণে সক্ষমতা অর্জন করা।
 ছ. প্রতিদ্বন্দ্বীদের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের মনোভাব গড়ে ওঠা।

৪। সামাজিক গুণাবলি অর্জন

- ক. খেলাধুলার মাধ্যমে বিশ্রাম ও আনন্দ উপভোগে উৎসাহিত করা।
 খ. নেতৃত্বদানের যোগ্যতা অর্জন করা।
 গ. সকলের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ ও সেবামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করা।
 ঘ. বিভিন্ন সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের যোগ্যতা অর্জন করা।
 ঙ. বিনোদনমূলক কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে অবসর সময় কাটানোর উপায় জানা।

	শিক্ষার্থীর কাজ	শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্যকে কী কী ভাগে ভাগ করা যায় লিখুন।
---	------------------------	---

	সারাংশ
<ul style="list-style-type: none"> • লক্ষ্য হলো চূড়ান্ত গন্তব্যস্থল। • উদ্দেশ্য হলো চূড়ান্ত গন্তব্যস্থলে পৌঁছানোর সংক্ষিপ্ত ও নির্দিষ্ট কর্মকাণ্ড। • লক্ষ্যের অস্তিত্ব মানুষের কল্পনায়। • উদ্দেশ্য বাস্তব। • শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্যকে চারটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে— শারীরিক সুস্থতা অর্জন, মানসিক বিকাশ সাধন, চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন এবং সামাজিক গুণাবলি অর্জন। 	

	পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১.২
---	-------------------------------

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য কী?

- ক) দেহ ও মনের সুখম উন্নতি করা
 খ) শরীর গঠনে উৎসাহিত করা
 গ) ভালো নম্বর পাওয়া
 ঘ) শারীরিক শিক্ষা সম্বন্ধে উদ্বুদ্ধ করা

২। শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য কত ভাগে বিভক্ত?

- ক) ২
 খ) ৩
 গ) ৫
 ঘ) ৪

৩। চারিত্রিক গুণাবলির অন্তর্ভুক্ত—

- i. খেলাধুলার মাধ্যমে আইনের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত হওয়া
 ii. আত্মসংযমী হওয়া ও আবেগ নিয়ন্ত্রণে সক্ষমতা অর্জন করা
 iii. কল্পনা ও সৃজন শক্তির বিকাশ সাধন

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪। লক্ষ্য হলো চূড়ান্ত গন্তব্য স্থল, কথাটি—

- ক) ভুল
 খ) ঠিক
 গ) আংশিক সত্য
 ঘ) কোনোটাই সঠিক নয়

পাঠ-১.৩ শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- কী কাজ করলে দৈহিক তন্ত্রসমূহ, মাংসপেশির সুস্থতা ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকবে তা বলতে পারবেন;
- দৈহিক বৃদ্ধির জন্য কী কী করণীয় তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবেন;
- শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে সুস্থ জীবনযাপনে অভ্যস্ত হবেন;
- বাংলাদেশে শারীরিক শিক্ষার প্রশাসনিক ব্যবস্থা বর্ণনা করতে পারবেন।



শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা (Necessity of Physical Education)

মানবসত্তার দুটি মূল দিক হলো শরীর ও মন। এই দুটির সর্বোচ্চ ও সুষম উন্নয়ন ঘটে শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে। আধুনিক শিক্ষা ব্যবস্থা শিক্ষার্থীর দৈহিক ও মানসিক বিকাশের উপর সমভাবে গুরুত্ব আরোপ করেছে। শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করা হলো:

১। শারীরিক সুস্থতা রক্ষা ও দেহের সুষম বৃদ্ধি

আমাদের দেহ অনেকগুলো গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ যেমন- হৃদপিণ্ড, ফুসফুস, পাকস্থলী, যকৃত কিডনি, ক্ষুদ্রান্ত্র, বৃহদান্ত্র, অগ্নাশয় ইত্যাদি নিয়ে গঠিত। এছাড়াও রয়েছে হাড়, মাংসপেশি, শিরা ও ধমনী। মাংসপেশির প্রধান কাজ হচ্ছে শরীর নড়াচড়া ও গতি প্রদান করা। গতি হলো প্রাণের ভিত্তি। নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে দৈহিক তন্ত্রসমূহের সুস্থতা বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে। পেশিসমূহ শক্তিশালী হয়ে ওঠে। ফলে শিক্ষার্থীরা অধিকতর শক্তি, দম ও উৎসাহের সাথে প্রাত্যহিক সমস্ত কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে পারে। দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সঠিক বৃদ্ধির জন্য সুষম আহার, সঠিক স্বাস্থ্যবিধি পালন, বিশ্রাম ও নিদ্রা সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করে সুস্থতার সাথে জীবনযাপন করা যায়। শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমেই কেবলমাত্র তা সম্ভব হয়।

২। মানসিক উন্নতি

স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে মন ভালো থাকে না। মন ভালো না থাকলে কোন কাজে আগ্রহ জন্মায় না। মানবদেহের সার্বিক উন্নতির জন্য শরীর ও মন উভয়ই যেমন ভালো থাকা দরকার, তেমনি উভয়ের সুষম উন্নতিও প্রয়োজন। শারীরিক শিক্ষা তথা খেলাধুলার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর মানসিক জড়তা, অশান্তি, একাকীত্ব ও পড়াশোনার একঘেয়েমি দূর হয়ে যায়; পরিবেশের সাথে মানিয়ে চলার মানসিকতা, আত্মসচেতনতা, আত্মনির্ভরতা এবং আত্মপোলক্কি বাড়িয়ে তোলে।

৩। আবেগ-অনুভূতির উন্নতি

শারীরিক শিক্ষার ব্যবহারিক দিক তথা খেলাধুলার ক্ষেত্রে জয় বা কৃতকার্যতা সকলের মনে তৃপ্তি, উদ্যম ও বিপুল আনন্দ এনে দেয়। কোনো কোনো সময় আনন্দ উল্লাসে মেতে ওঠে। আবার পরাজয় বা ব্যর্থতা এনে দেয় হতাশা। কারণ, একজন শিক্ষার্থী জানে খেলাধুলায় জয় ও পরাজয় আছে। বিজয়ে অতি উল্লসিত হয়ে খেলোয়াড়রা দিশেহারা হয়ে যায় না। এমনিভাবে শিক্ষার্থী বিভিন্ন সময়ে খেলাধুলার ফলাফলের উপর ভিত্তি করে তার আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে শেখে। পরবর্তীতে পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে তার এই আবেগ নিয়ন্ত্রণের অভ্যাস কাজে লাগাতে পারে।

৪। সামাজিক উন্নতি

শারীরিক শিক্ষা তথা খেলাধুলার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বহুবিধ সামাজিক গুণাবলি অর্জন করে থাকে। দলবদ্ধ হয়ে খেলাধুলা ও শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচি পালনের সময় স্বীয় দলকে বিজয়ী করার জন্য সহযোগিতা, সমন্বয়, সহমর্মিতা, দলীয় একাত্মতা ও সঙ্গাব রক্ষা করে চলতে শেখে। খেলাধুলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানের ক্ষমতার বিকাশ ঘটে। কারণ, খেলাধুলার সময় দলীয় নেতৃত্বের প্রয়োজন হয়। পরবর্তীকালে সমাজ জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যদের সাথে চলাফেরা, ওঠাবসা, আচার আচরণে এবং সামাজিক কোনো কর্মকাণ্ডে এই গুণগুলো প্রতিফলিত হয়। এছাড়াও শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর মাঝে দেশপ্রেম, জাতীয় চেতনাবোধ, দায়িত্ব ও কর্তব্যবোধ জাগ্রত হয়।

৫। নৈতিক উন্নতি

শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বহুবিধ কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করে শৃঙ্খলা এবং বিভিন্ন নিয়মকানুন মেনে চলতে শেখে। ফলে শিক্ষার্থী মিথ্যার আশ্রয় নিতে পারে না। ন্যায় ও অন্যায় বিচার করে সে কাজ করতে অভ্যস্ত হয়। শিক্ষক ও বড়দের কথা মেনে চলে। নিয়ম মেনে খেলতে গিয়ে বিপক্ষ দলের সাথে খারাপ আচরণ করার সুযোগ থাকে না। এ অভ্যাসের কারণে অপরাধ প্রবণতা থেকে সরে গিয়ে শিক্ষার্থী উন্নত নৈতিক চরিত্রের অধিকারী হয়।

৬। অঙ্গ সঞ্চালন ও খেলাধুলার কলাকৌশল অর্জন

শারীরিক শিক্ষার ক্লাসে শিক্ষার্থীদের সঠিকভাবে বসা, দাঁড়ানো, হাঁটা দৌড়ানো, লাফানো এবং খেলাধুলার বিভিন্ন কলাকৌশল শেখানো হয়। খেলাধুলার পূর্বে ওয়ার্ম-আপ করা খুবই জরুরী। শরীরকে ব্যায়ামের মাধ্যমে নির্দিষ্ট খেলার জন্য শারীরিক ও মানসিকভাবে উপযুক্ত করার নাম ওয়ার্ম-আপ। এর ফলে অঙ্গ সঞ্চালনের সঠিক পদ্ধতি সম্পর্কে জানা যায়। খেলাধুলার কৌশল শেখার মাধ্যমে খেলাধুলায় পারদর্শিতা অর্জন করা সম্ভব হয়।

৭। সৃজনশীলতার উন্মেষ ঘটে

খেলার সময়কালীন সহযোগী ও প্রতিপক্ষ খেলোয়াড়দের অবস্থানের দ্রুত পরিবর্তন হয়। প্রতিযোগিতায় কাজিত ফল লাভের জন্য প্রত্যেক খেলোয়াড়কে অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হয়। খেলাধুলার মাধ্যমে অর্জিত এই অভ্যাসের ফলে তার সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বিকাশ লাভ করে।

৮। অবসর ও চিত্তবিনোদন

শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচিতে শিক্ষার্থীরা দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন প্রকারের ব্যায়াম ও খেলাধুলা করে অফুরন্ত আনন্দ লাভ করে। ফলে তারা প্রতিটি মুহূর্তকে সঠিকভাবে ব্যবহার এবং বিভিন্ন খেলাধুলার মাধ্যমে অবসর সময়গুলোকে আনন্দদায়ক করে তুলতে পারে।


খেলাধুলাবিহীন তরুণ সমাজ অবসর সময়ে বিভিন্নভাবে মাদকাসক্ত হয়ে পড়ছে। একমাত্র আনন্দময় খেলাধুলাই পারে এ অবস্থা থেকে তরুণ সমাজ তথা জাতিকে মুক্ত করতে।

বাংলাদেশের শারীরিক শিক্ষা

বর্তমান পৃথিবীর পরিবর্তনের ধারাবাহিকতায় শারীরিক শিক্ষার ধারণাও ক্রমান্বয়ে পরিবর্তিত হয়ে বর্তমান অবস্থায় এসে পৌঁছেছে। পূর্বে শরীর সম্পর্কিত শিক্ষাকে শারীরিক শিক্ষা বলা হতো। কিন্তু বর্তমানে শরীর ও মনের সমন্বিত বিকাশ সাধনের শিক্ষাকে শারীরিক শিক্ষা বলে।

উন্নত দেশের শিক্ষা ব্যবস্থায় শারীরিক শিক্ষার ইতিবাচক মূল্যায়ন বিবেচনায় নিয়ে বর্তমানে বাংলাদেশের শিক্ষা কার্যক্রমেও শারীরিক শিক্ষাকে গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়ের অধীনে বাংলাদেশে ৬টি সরকারি শারীরিক শিক্ষা প্রশিক্ষণ কলেজ রয়েছে। স্নাতক উত্তীর্ণ প্রশিক্ষণার্থীরা এইসব কলেজে ভর্তি হয়। জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়ের অধীন এক বছর মেয়াদী বি.পি.এড (ব্যাচেলর অব ফিজিক্যাল এডুকেশন) ডিগ্রী অর্জন করে বিভিন্ন স্কুল, কলেজ ও মাদ্রাসায় সহকারি শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা) হিসেবে কর্মরত থেকে শারীরিক শিক্ষা কর্মসূচির বাস্তবায়নে অগ্রণী ভূমিকা পালন করছেন।

শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের অধীন শিক্ষা অধিদপ্তর শারীরিক শিক্ষা নামে একটি ক্ষুদ্র অণু-বিভাগ রয়েছে। এর প্রধান হলেন একজন উপ-পরিচালক। দেশের ক্রীড়া উন্নয়নে শিক্ষা মন্ত্রণালয় এবং যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়ের সাথে বিভিন্ন ফেডারেশনের খেলাধুলা বিষয়ক এক সমঝোতা চুক্তি হয়। এই চুক্তির আওতায় উপ-পরিচালক শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রম পরিচালনা করেন। যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়ের অধীনে প্রতিটি জেলায় একজন করে জেলা ক্রীড়াকর্মকর্তা আছেন। শারীরিক শিক্ষা তথা খেলাধুলার বিভিন্ন কর্মসূচি পরিচালনা করাই জেলা ক্রীড়া কর্মকর্তাদের কাজ। একজন জেলা ক্রীড়া কর্মকর্তা শারীরিক শিক্ষার কার্যক্রমকে উপজেলা থেকে ইউনিয়ন পর্যন্ত সম্প্রসারণ করতে পারেন।

 শিক্ষার্থীর কাজ	শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তার শিরোনামগুলো ধারাবাহিকভাবে লিখুন।
--	---



সারাংশ

- আধুনিক শিক্ষা ব্যবস্থার মূলমন্ত্র হচ্ছে দৈহিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।
- আমাদের দেহ কতগুলো অঙ্গ নিয়ে গঠিত।
- এছাড়াও রয়েছে হাড়, মাংসপেশি, শিরা ও ধমনী।
- মাংসপেশির প্রধান কাজ হচ্ছে শরীরকে নড়াচড়া ও গতিপ্রাপ্ত করা।
- অঙ্গসমূহের সুস্থতা ও মাংসপেশির কর্মক্ষমতা এবং দেহের সুখম বৃদ্ধির জন্য শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজন।
- এছাড়াও শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে মানসিক, আবেগ-অনুভূতি বিষয়ক, সামাজিক, নৈতিক উন্নতি সাধিত হয়।
- তরুণ সমাজকে অবক্ষয়ের হাত থেকে রক্ষা করতে হলে খেলার মাঠে তাদেরকে সম্পৃক্ত করা অপরিহার্য।
- শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক তৈরি করার জন্য সরকারিভাবে ৬টি শারীরিক শিক্ষা কলেজ রয়েছে।
- জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়ের অধীন এক বছর মেয়াদী প্রশিক্ষণ শেষে শারীরিক শিক্ষায় বি.পি.এড ডিগ্রী দেয়া হয়।
- প্রত্যেক জেলায় একজন করে জেলা ক্রীড়া কর্মকর্তা খেলাধুলার বিভিন্ন কর্মসূচি পরিচালনা করেন।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। মাংসপেশির প্রধান কাজ কী?

- ক) দেহের কাঠামো গঠন করা
গ) দৈহিক বৃদ্ধিসাধন

- খ) শরীরকে নড়াচড়া ও গতিপ্রাপ্তিতে সহায়তা করা
ঘ) লোহিত রক্তকণিকা গঠন করা

২। দেহের সঠিক বৃদ্ধির জন্য—

- i. সুখম আহার প্রয়োজন
ii. বিশ্রাম ও নিদ্রা প্রয়োজন
iii. অতিরিক্ত খাওয়া প্রয়োজন

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii

খ) ii ও iii

গ) i ও iii

ঘ) i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ুন এবং ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।

জাওয়াদ ও আবিদ দুই বন্ধু। জাওয়াদ প্রতিদিন বিকালে মাঠে ফুটবল খেলতে যায়। কিন্তু আবিদ মাঝে মধ্যে খেলতে আসে। সবসময়ই তারা প্রতিপক্ষ হিসেবে খেলতে পছন্দ করে। জাওয়াদ বরাবরই প্রতিপক্ষের অবৈধ আক্রমণেও ক্ষিপ্ত হয়ে আইন ভঙ্গ করে না। পক্ষান্তরে আবিদ একই কারণে প্রায়ই প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়দের সাথে খারাপ আচরণ করে থাকে।

৩। উদ্দীপকে শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তার কোন দিকটি ফুটে উঠেছে?

- ক) মানসিক উন্নতি
গ) সামাজিক উন্নতি

- খ) আবেগিক উন্নতি
ঘ) নৈতিক উন্নতি

৪। আবিদের এইরূপ আচরণের পরিবর্তন কীভাবে ঘটানো সম্ভব?

- i. খেলাধুলার মাধ্যমে বহুবিধ কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করে

- ii. খেলাধুলায় অংশগ্রহণের সুযোগ না দিয়ে
iii. নিয়মকানুন মেনে খেলাধুলা করে
নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii

খ) ii ও iii

গ) i ও iii

ঘ) i, ii ও iii

৫। বাংলাদেশে সরকারি শারীরিক শিক্ষা কলেজ কয়টি?

ক) ২

খ) ৪

গ) ৫

ঘ) ৬



চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

- ১। শারীরিক শিক্ষার যে কোনো একটি সংজ্ঞা লিখুন।
- ২। উদ্দেশ্য বলতে কী বোঝায়?
- ৩। দেহের সঠিক বৃদ্ধির জন্য কী করা উচিত?
- ৪। শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে একজন শিক্ষার্থী কী কী সামাজিক গুণাবলি অর্জন করতে পারেন লিখুন।

রচনামূলক প্রশ্ন

- ১। শারীরিক শিক্ষা সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- ২। শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য সম্বন্ধে যা জানেন লিখুন।
- ৩। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করুন।
- ৪। বাংলাদেশের শারীরিক শিক্ষা সম্বন্ধে আপনার ধারণা ব্যক্ত করুন।



উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১.১ : ১। খ ২। গ ৩। ক ৪। গ
পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১.২ : ১। ক ২। ঘ ৩। গ ৪। খ
পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১.৩ : ১। খ ২। ক ৩। ঘ ৪। গ ৫। ঘ