প্রাথমিক পাঠক্রম ও পাঠ্যসূচি

(প্রথম শ্রেণি)

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

পরিকল্পনা ও নির্মাণ সহায়তা : বিশেষজ্ঞ কমিটি । বিদ্যালয় শিক্ষাদপ্তর

আমার বই (সমন্বিত পাঠ্যপুস্তক)

পাঠক্রমের রূপরেখা

জাতীয় পাঠক্রমের রূপরেখা - ২০০৫ এবং শিক্ষার অধিকার আইন - ২০০৯ এই দুটি নথির ওপর ভিত্তি করে প্রথম শ্রেণির জন্য 'ভারমুক্ত শিখন' ও 'আনন্দদায়ক শিখন'-এর লক্ষ্য পূরণের জন্য নির্দিষ্ট পাঠক্রম তৈরি করা হয়েছে। গতানুগতিক পাঠক্রমের অতিরিক্ত বিচ্ছিন্নধর্মিতা(Compartmentalization) দূর করতে সমন্বয়ী পাঠক্রমের প্রস্তাব করা হয়েছে যা অনুবন্ধ নীতির (Principle of Correlation) ওপর প্রতিষ্ঠিত।

পাঠক্রমের রূপরেখা তৈরির মূল নীতিসমূহ :

- শিখনের ভিত্তিরূপে খেলার ব্যবহার (Play as the basis of learning)।
- শিক্ষার ভিত্তিরূপে ছবি আঁকা ও কলা শিক্ষাকে ব্যবহার (Art as the basis of education)।
- শিখন উপকরণের (প্রাথমিক অক্ষর জ্ঞান ও গুণতে শেখা/basic litearcy and Numeracy) সঙ্গে সাংস্কৃতিক উপদানের মিশ্রণ (Blending)।
- প্রথামাফিক (formal) ও অপ্রথাগত (Informal) আন্তঃক্রিয়ার মিশ্রণ।
- প্রাত্যহিক পাঠ গ্রহণের সূচিতে পরিচিত অভিজ্ঞতা (experience) ও চাহিদার (Challenge) অন্তর্ভুক্তি।
- দক্ষতার (Expertise) ওপর নির্ভরশীলতা কমিয়ে শিশুর নিজ নিজ অভিজ্ঞতার (Experience) ওপর অধিক গুরুত্ব প্রদান।
- বৌদ্ধিক স্তর অনুযায়ী পাঠক্রমে বিভিন্ন ভাবমূলের (Theme) এর অন্তর্ভুক্তি এবং তার অনুশীলনী ক্ষেত্রের বিস্তৃতি ঘটানোর ক্ষেত্রে নমনীয়তা অবলম্বন।
- স্থানীয় উপাদান, জ্ঞানকে ব্যবহার করার প্রচেষ্টা গ্রহণ।
- সমন্বিত পাঠ্যক্রম প্রণয়নের মাধ্যমে (Subject based) বিষয়ভিত্তিক মূল্যায়ন থেকে সামর্থ্য ভিত্তিক (ability based) মূল্যায়নে পৌঁছানোর প্রচেষ্টা গ্রহণ।
- স্বাস্থ্য শিক্ষা, একসঙ্গে বাঁচতে শেখা, টেঁকসই উন্নতির রূপরেখা তৈরিতে শিক্ষার্থীকে প্রস্তুত করা। শ্রেণি অন্তর্ভুক্ত ও শ্রেণি বহির্ভূত অভিজ্ঞতাসমূহকে আলাদা করে চিহ্নিত না করে শিশুর সার্বিক বিকাশের পথের পরিপূরক হিসেবে সকল অভিজ্ঞতাকে সমান গুরুত্ব দিয়ে ব্যবহার করা।

শিক্ষার্থীর বিকাশের বিভিন্ন ক্ষেত্র ও পাঠক্রম পরিকল্পনা

বর্তমান পাঠক্রম শিক্ষার্থীর বিকাশের নিম্নলিখিত ক্ষেত্রগুলিকে সুনিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে পরিকল্পিত হয়েছে :

- ক্রিয়ামূলক ক্ষেত্রে (The Motor domain)
- সংজ্ঞামূলক ক্ষেত্র (The Sensory domain)
- বৌদ্ধিক ক্ষেত্র (The Cognitive domain)
- ভাষার প্রকাশের ক্ষেত্র (The Language domain)

- প্রাক্ষোভিক ক্ষেত্র (Emotional domain)
- সামাজিক ক্ষেত্র (Social Domain)
- সৃষ্টিশীল ও নান্দনিক ক্ষেত্র (Creative and Aesthetic domain)
- স্ব-স্ব ক্ষেত্র (Personal domain)

বিকাশের বিভিন্ন ক্ষেত্রগুলি একে অপরের সঙ্গে নিবিড়ভাবে সম্পর্কিত। শিশুর শিখন এই স্তরে কখনই বিষয়ভিত্তিক সংকীর্ণ পথ ধরে হয় না। শিখন ও বিকাশ সমন্বয়ীরূপে প্রকাশ পায়। তাই বর্তমান পাঠক্রমে সক্রিয়তা ভিত্তিক শিখনের (Activity based learning) ওপর অধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। কোনো একটি ক্ষেত্রের বিকাশের জন্য সক্রিয়তা অন্যান্য ক্ষেত্রের বিকাশেও সাহায্য করবে।

প্রথম শ্রেণির শিশু শিক্ষার্থীর বয়সভিত্তিক (৬ +) বিকাশস্তরের বৈশিষ্ট্য ও পাঠক্রমের পরিকল্পনা

- এই বয়সের শিশু সক্রিয় এবং যথেষ্ট পরিমাণে কথা বলতে সক্ষম।
- এই বয়সের শিশুদের মধ্যে ধারণাভিত্তিক শিখন প্রক্রিয়া (Concept based learning) দেখা যায়।
- নিজস্ব অভিজ্ঞতাকে ব্যবহার করে এই বয়সের শিশুরা সমস্যা সমাধানে আগ্রহী ও সক্ষম হয়।
- হাতে কলমে কাজ করতে ও পরীক্ষা-নীরিক্ষার মাধ্যমে জ্ঞান গঠন ও তার প্রয়োগে সক্ষম হয়।
- বর্ণ, শব্দ, বাক্য গঠন ব্যবহার ও তা থেকে বিভিন্ন স্তরের গঠন বৈশিষ্ট্য চিনতে সক্ষম হয়।
- যে কোনো পঠনপাঠন সামগ্রী থেকে সংকেত ভিত্তিক অভিজ্ঞতাকে ব্যবহার করে ও গল্প শুনে শিখন প্রক্রিয়াকে চালিত করতে সমর্থ হয়।
- ভাষাকে লেখার কাজে ব্যবহার করে একে অপরের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনে সমর্থ হয় (Ability to Communicate)।
- চেনা অভিজ্ঞতার সঙ্গে অচেনা বা অল্প চেনা অভিজ্ঞতার মেলবন্ধনে সমর্থ হয় (Ability to Correlate)।
- বাস্তব অভিজ্ঞতা চেনা-জানা জগৎ ও খেলার মাধ্যমে আংশিক ধারণা করতে সমর্থ হয় ও ধারণাকে সমস্যা সমাধানের উপকরণরূপে ব্যবহার করতে সমর্থ হয় (Ability in Problem Solving)।
- শিশু বিভিন্ন সক্রিয়তামূলক কার্যাবলিতে নিয়মিত অংশগ্রহণ করে দৈহিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সমর্থ হয় (Ability in Physical and Mental Coordination)।

বর্তমান পাঠক্রমে শিশুর বিকাশের ও অর্জিত সামর্থ্যের সঙ্গে সংগতি রেখে বিভিন্ন উপাদানের অন্তর্ভুক্তি ঘটেছে যা বর্তমান সময়ে শিশুর চাহিদাকে পূরণ করতে ও ভবিষ্যতে শিশুর বিকাশের ক্ষেত্রকে বিস্তৃত করতে সমর্থ হবে।

অভিজ্ঞতার বিভিন্ন রূপ ও পাঠক্রম পরিকল্পনা

বিকাশের লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য শিশুর নিম্নলিখিত অভিজ্ঞতার সঙ্গে পরিচয় ঘটানো প্রয়োজন :

(১) প্রাপ্তবয়স্কের অযথা হস্তক্ষেপ থেকে মুক্ত হয়ে নিম্নলিখিতভাবে স্বাধীনতা উপভোগ —

- জ্ঞান নির্মাণের ক্ষেত্র খোঁজা (Exploration)
- পরীক্ষা নিরীক্ষা (Experimentation)
- উৎসাহ প্রদান (Reinforcement)
- সমস্যার ক্ষেত্র তৈরি (Challenge)

(২) প্রত্যেক শিক্ষার্থীর লক্ষ্য অর্জনের আনন্দ উপভোগ করার জন্য নিম্নলিখিত পরিসরের প্রয়োগ—

- সুযোগ (Opportunity)
- অংশীদারিত্ব (Equity)
- সহায়তা প্রদান (Scaffolding)
- ঝুঁকি কমিয়ে নিরাপত্তা প্রদান (Security and Safety)

(৩) সামগ্রিকের সদস্য হয়ে ওঠার জন্য—

- সহযোগিতা (Cooperating)
- শোনা (Listening)
- ভাগ করে নেওয়া (Sharing)
- সমানুভূতি (Empathising)

উপরোক্ত সমগ্র অভিজ্ঞতাকে স্থান দেওয়ার জন্য বর্তমান পাঠক্রমকে সমন্বয়ী রূপ দেওয়া হয়েছে।

সমন্বয়ী পাঠক্রমের মূল বৈশিষ্ট্যসমূহ

(১) গতানুগতিক বিষয়সমূহের অন্তর্ভুক্ত আপাত পৃথক ধারণাগুলির মধ্যে সংযোগ ঘটিয়ে ভাবমূল বা Theme -এর অবতারণা।

(২) শিক্ষার্থীর মধ্যে বহুমুখী আগ্রহ সঞ্চারের জন্য জ্ঞান গঠন প্রক্রিয়ার ওপর গুরুত্ব স্থাপন।

(৩) সমাজের প্রয়োজন বা চাহিদার ওপর প্রাধান্য স্থাপন।

(৪) সমাজের সকল ধরনের শিক্ষার্থীকে সুষম জীবনবিকাশের জন্য উপযোগী করে তোলা।

(৫) বিশেষধর্মী পাঠক্রমের অনুশীলনের প্রস্তুতির জন্য অনুবন্ধের নীতির ওপর গুরুত্ব আরোপ।

(৬) এই পাঠক্রমের উপাদানগুলি জ্ঞানমূলক হলেও কর্মকে (Activity) এক্ষেত্রে সহায়কের ভূমিকা থেকে জ্ঞান গঠনের মুখ্য সঞ্চালকের ভূমিকায় উন্নীত করা হয়েছে।

(৭) শিক্ষার্থীর জন্য প্রয়োজনীয় সকল প্রকার জ্ঞানের ক্ষেত্রকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

(৮) পাঠক্রমে বিষয় ভিত্তিক উপাদানের বিন্যাসের ক্ষেত্রে যৌক্তিক ক্রম অনুসরণ করা হয়েছে।

(৯) সকল শিশুর শিক্ষার সমতা বিধানে সহায়ক।

(১০) শিখন প্রচেষ্টা সৃজনধর্মী কর্মে রূপান্তরিত হয়।

(১১) পাঠ্যক্রমে বিষয়গুলিকে বাঁধনমুক্ত করায় তাদের মধ্যে সীমাগত ব্যবধান কমে আসার প্রবণতা লক্ষণীয়। শিক্ষার্থী প্রথম ভাষাকে দ্বিতীয় ভাষা শিক্ষার বা গণিত শিক্ষার সহায়ক রূপে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়। আবার কলা শিক্ষা ও শারীর শিক্ষার মধ্যে দিয়ে ভাষা ও গণিত শিক্ষার ক্ষেত্র তৈরি করে নেয়। ফলে তার মধ্যে বিষয় ভিত্তিক দক্ষতার পরিবর্তে কতকগুলি সাধারণ দক্ষতার জন্ম হয়।

পাঠক্রম ও ভাবমূলসমূহ

(1) Myself (আমি অর্থাৎ প্রত্যেক শিশু)

(2) My family (আমার পরিবার)

(3) Parts of Body (দেহের অংশ)

(4) Animals (প্রাণী)

(5) Colours (রং)

(6) Shapes (আকার)

(7) Houses (ঘর বাড়ি)

(8) Trees (গাছপালা)

(9) Water (জল)

(10) Our food (আমাদের খাদ্য)

(11) Flowers (ফুল)

(12) Cleanliness (পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা)

(13) Vegetables (শাকসবজি)

(14) Fruits (ফল)

(15) Birds (পাখি)

(16) Transport (পরিবহন)

(17) Community helper (সমাজ সহায়ক)

(18) Clothes (পোশাক)

(19) Seasons (ঋতু)

(20) Cultures and Festivals (সংস্কৃতি ও উৎসবসমূহ)

তিনটি পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের জন্য নির্ধারিত পৃষ্ঠাসংখ্যা

১) প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন — ১ পৃষ্ঠা থেকে ৯৬ পৃষ্ঠা।

২) দ্বিতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন — ৯৭ পৃষ্ঠা থেকে ২২৪ পৃষ্ঠা।

৩) তৃতীয় পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন — ২২৫ পৃষ্ঠা থেকে ৩৪৩ পৃষ্ঠা।

বর্তমান পাঠ্যক্রমের রূপরেখা ও অর্জিত সামর্থ্যের দিক্‌দর্শন

সংখ্যা সমাধানে সক্ষমতা	সম্পর্ক স্থাপনের সক্ষমতা (Abilityto Correlate)	দৈহিক ও মানসিক সমন্বয়ে সক্ষমতা	সংযোগ স্থাপনের সক্ষমতা (Ability toCommunicate)
• সমতা বিধান • আকার পার্থক্য করা • চিহ্ন, চিত্র রূপরেখার ধারণা করা • চিহ্ন ও সংখ্যার মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন করা, ছোটো থেকে বড়ো সংখ্যা সাহায্যে • লেখার উপকরণ রূপে ছবি আঁকাকে ব্যবহার করা	• ভাবমূলক চেনা • অভিজ্ঞতার সংগে ভাবমূলকে মেশানো • প্রাকৃতিক বিভিন্ন বস্তুর রং, আকার, গন্ধ সম্পর্কে ধারণা তৈরি, নাম বলা • একই ধরনের শব্দ দেখে চিনতে পারা • বর্ণ থেকে শব্দ গঠন করা • শব্দ দিয়ে সুসংহত ও অর্থপূর্ণ বাক্য তৈরি করা, ছবি ও শব্দের মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন করা। ছবির ধারণার বিস্তৃতি ঘটানো, সংকেত থেকে ছবি গঠন • চিহ্ন ও সংখ্যার মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন করা • রেকর্ড করা কথা বলতে পারা, শিক্ষকের কথা বুঝে কাজ করা, লেখা/ছাপানো ভাষার সংগে অর্থকে যুক্ত করা	• শোনা • গন্ধ নেওয়া • স্বাদ নেওয়া • দেখা • অনুভব করা • হাতে কলমে কাজ • সৃষ্টিশীল কাজ • ছবি আঁকা • Action song • রং করা Pattern making • দৌড়ানো • ব্যয়াম • টানা ও ঠেলা • বল ছোঁড়া ও ধরা • অভ্যাস তৈরি • জোড়ে জোড়ে পড়া	• গান ও ছড়া (Songs and Rhymes) • গল্প (Stories) • নিয়ম ছাড়া কথাবার্তা (Informal talk) • পারস্পরিক কথাবার্তা (Conversation) • ছবি/চার্ট পড়া (Picture/Chart Reading) • নাটক অভিনয় (Dramatic play) • ছবি আঁকা ও কথা বলা (Draw and talk) • কথা বলা ও দেখার মাধ্যমে খেলা (Auditor and visual games) • শব্দ ভাণ্ডার (Vocabulary) • ধাঁধা (Riddlees) • বলা বর্ণ পড়া, বাক্য পড়া, শোনা বলা ও লেখা

প্রথম শ্রেণি

ভাবমূল— 1. আমি (Myself)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,3,29,30,31,40,42, 43,45,48,49,51,53,57, 60,63,66,67,68,71,75, 76,7880,85,88,91,95, 97,99,100-103,106, 107,110,111,112,113-115,117,120,124,125, 126,131,135,136137, 139,140,141,144,145, 148,149,150,151,152, 153,156158,161,162, 163,164,165,167,170, 171,177,180,181,182, 184,186,188,189,190, 194,196,201,206,207, 208,210,212,213,218, 219,221,225,227,230, 234,235,241,242,245, 246,249,252,255,256, 258,259,260,263,264, 265,267,269,270,272, 273,280,281,283,284, 288,293,296,303,306, 307,310,313,314,317, 326,327,332,334,335, 337,338,340-343.	8,30,37,41,42,44,45,48 49,52-55,68,73,75-80,83,86,89,90,91,92, 98,100-103,105,110, 111,112,113-115,117, 120,121,125,127,131, 135,139-140,141,145, 147,148,150,153,155, 157,159,162,164-165, 166,168-169,170,174, 179,180,181,186,188, 190,197,202,204,207, 208,213,218,219,221, 222,225,227,231,234, 237,242,243,249,251, 252,253,255,258,261, 262,263,265,266,267, 269,270,272,274,276, 277,278,280,281,286, 288,293,294,296,300, 307,308,310,313,314, 318-319,321,325,329, 330,331,332,334,340-343.	27,28,29,46,47,50,57, 69,72,79,81,84,94,97, 104,108,109,116,118, 119,121,124,126,129, 133,134,138,142,143, 146,154,158,160,161, 162,164,171,172,175, 176,178,179,182-184, 187,191,194,195,196, 199,200,202,205,207, 209,210,211,212,214, 215,216-217,220,226, 228-229,232,233,236, 239-241,243,244,245, 247,248,249-251,253, 254,256-257,260-261,264,268,269,270, 271,273,274,275,279, 282,285,286,287,289, 292,295,298-299,300, 301,303,304,305,308-310,312,313,315,319, 324,328,333,336,339.	49,72,89,90,92,93,96,155, 166,170,173,198,223,238, 259,262,264,266,276,277, 290,291,296,267,303,322, 323,338,343.

ভাবমূল— 2. আমার পরিবার (My family)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,14,23,30,45,51,52, 56,62,68,76,88,130, 131,133,145,150,180, 181,182,192,193,194, 196,206,213,216-217, 218,232,242,244,246, 280,301,307,308,314, 318,320,329,331,334-335,340,342.	14,45,51,52,56,68,130-131,133,150,181,182, 192,193,195,196,206, 213,216-217,232,242, 244,246,301,307,308, 315,318,320,329,331, 334-335,342.	21,133,146,181-182, 216-217,254,257,318, 320,340.	4,192,193,216-217,320

ভাবমূল— 3. দেহের অংশসমূহ (Parts of Body)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,3,4,14,16,18,23,27, 26,29,36,37,40,41,43, 45,47,46,49,53,60,63, 72,80,85,107,109,112, 139,140,144,150,170, 181,182,184,199,210, 230,234,245,252,280, 283,293,294,331,332, 334-335,338,339.	1,3,4,14,16,18,27,26, 29,36,37,40,41,45,49, 53,60,63,72,85,112,139, 140,144,150,170,181, 182,184,230,234,245, 280,283,293,294,331, 332,334-335,338,339.	9,23,40,43,47,54,85, 160,172,182,199,210, 249,287,293.	16,18,45,41,46,47,80, 107,109.

ভাবমূল— 4. প্রাণী (Animals)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,3,4,9,10,11,12,13,23, 27,28,29,33,48,49,51, 52,55,56,60,61,63,68, 69,71,73,78,79,82,83, 91,97,104,117,120,121, 122,126,127,129,131, 135,136,137,138,139, 140,144-145,148,150, 153,174,180,181,182, 184-185,186,187,191, 222,223,231,234,237, 238,242,245,246,249, 258,267,270,287,293, 294,298,301,305,308, 312,318,338,339.	9,10,11,27,29,33,34,35, 48,52,56,60,61,63,68, 71,73,78,82,83,91,97, 104,107,116,121,122, 126,133,139,140,141, 180,181,182,184,190, 196,197,201,202,214, 215,218,219,221,223, 231,232,255,262,263, 267,270,280,283,287, 293,294,295,308,318, 375,339.	3,15,27,29,38,39,46,49, 50,54,63,69,72,79,97, 104,109,126,133,134, 135,138,143,146,154, 168,175,178,199,200, 209,232,235,254,274, 294,295,305,308,312, 318,320.	19,29,33,63,83,221,238, 259,264,297.

ভাবমূল— 5. রং (Colours)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,2,5,6,12,13,14,17,20, 21,23-25,40,47,49,54, 57,63,67,69,72,85,91, 120,122,125,127,130-131,132,145,153,156, 187,202,259,273,281, 306,332,341,343.	1,2,3,4,14,17,19,20,21, 49,57,72,123,153,156, 167,187,215,273,281, 304,341,343.	25,29,47,67,85,117,167, 187,195,198,273,293, 310,343.	128,132,144,149,185,173, 184,185,189,203,207, 224,238,252,259,276, 290,291,297,323,338, 343.

ভাবমূল— 6. আকার (Shapes)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,2,5,6,9,14,17,19,22, 25,28,30,31,34,43,46, 47,49,56,64,67,85,109, 117,118,123,138,149, 161,184,185,195,203, 233,232,236,241,260, 337.	12,13,117,133,138,195, 196,337.	117,118,185,195,196, 203,232,233,236,241, 253,260,337.	22,34,35,74.

ভাবমূল— 7. ঘর বাড়ি (Houses)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,3,14,27,45,52,56,60, 61,62,68,76,88,127, 136,139,150,160,187, 198,206,218,225,242, 260,262,267,278,307, 339.	1,3,14,45,52,56,62,68, 76,136,139,190,260, 337.	27,68,117,136,150,260, 307.	207,343.

ভাবমূল— 8. গাছপালা (Trees)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,2,3,4,5,12,23,27,51, 70,78,107,117,120,121, 122,126,145,150,157, 170,227,230,238,247, 253,260,301,307,318-319,340.	1,2,3,4,5,13,28,42,45, 51,60,61,62,68,78,88, 91,111,126,130,131,136, 138,143,170,208,227, 247,249,253,307.	10,11,13,15,24,54,69, 97,104,107,126,129,135, 138,143,160,191,210, 228,239,253,264,312, 315,320.	19,25,67,123,128,170, 198.

ভাবমূল— 9. জল (Water)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,12,18,23,26,40,42, 45,47,51,53,60,63,77, 78,85,107,106,111,116, 117,133,145,151,157, 181,182,189,191,200, 201,202,223,235,242, 243,246,247,248,258, 262,267,272,274,287, 312.	1,20,26,62,106,117,135, 138,157,158,163,167, 188,201,208,223,235, 242,243,245,246,247, 258,274,283,332,342.	18,157,248,289,308.	18,173,248.

ভাবমূল— 10. আমাদের খাদ্য (Our food)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,2,3,5,13,19,20,21,63, 67,136,150,158,181, 182,186,187,201,202, 262,284,289,306,310, 311.	2,3,5,20,21,23,27,40,42, 45,51,52,53,56,60,61, 64,67,68,69,70,71,72, 78,82,91,111,112,115, 116,122,124,125,126, 133,138,143,144,158, 163,164,170,171,174, 188,234,237,245,262, 283,284,287,306,310.	5,9,11,13,15,21,24,28, 38,39,54,69,72,97,104, 106,111,112,133,160, 168,171,182,186,187, 190,191,28,289,295, 298,311,328,333.	4,5,17,19,33,35,67,85, 144,184,189,203.

ভাবমূল— 11. ফুল (Flowers)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
2,3,4,5,42,112,122,135, 136,148,162,256,264, 269,272,281,284,285, 331,334.	4,5,15,60,69,78,91- 122,125,126,130,136, 145,162,167,171,256, 264,269,273,278,281, 284,285,331,334,339.	9,15,39,50,97,104,126, 172,254,256,257,273, 285.	33,128.

ভাবমূল— 12. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা (Cleanliness)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
16,18,26,67,126,133, 138,150,158,186,332.	18,26,40,62,158,326, 332.	18,26,67.	18,26.

ভাবমূল— 13. শাকসবজি (Vegetables)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
2,3,53,67,126,186,284, 294.	5,53,67,126,186,284.	328,333.	67

ভাবমূল— 14. ফল (Fruits)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
2,3,4,5,17,18,20,23,62, 67,72,122,124,218,253, 280,284,306,311.	2,3,5,17,20,27,42,45,52, 62,64,68,70,71,72,116, 125,157,163,186,234, 280,288,306,311.	4,5,9,11,15,21,23,28,38, 39,40,116,124,126,143, 164,172,187,191,199, 237,285,289,310,311, 312.	17,33,35,203,224,259.

ভাবমূল— 15. পাখি (Birds)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,3,12,27,40,63,71,76, 107,122,131,136,137, 153,168,175,201,210, 218,221,231,234,235, 262,274,293,294,341.	1,12,27,52,55,56,60,63, 71,76,82,106,111,116, 117,124,136,137,138, 145,147,148,153,162, 163,180,188,196,201, 202,212,218,221,231, 234,274,293,294,296, 298,304.	4,9,10,11,15,38,39,50, 69,106,107,111,116,121, 126,129,133,134,146, 154,162,164,168,175, 191,196,199,202,204, 219,221,232,237,254, 274,295,298,304,312, 320.	33,63,144,221,238.

ভাবমূল— 16. পরিবহন (Transport)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,6,23,28,51,77,88,91, 117,121,132,150,158, 167,169,187,191,200, 203,210,213,223,225, 227,230,239,242,247, 255,258,267,280,283, 284,287,319,320,322, 326,327,330,335,342.	1,6,23,28,51,77,88,91, 117,121,132,150,158, 167,169,187,191,200, 203,210,213,223,225, 227,230,239,242,247, 255,258,267,280,281,283, 284,287,319,320,322, 326,327,330,335,342.	50,57,117,121,132,210, 230,239,274,287,320.	109,203,322.

ভাবমূল— 17. সমাজ সহায়ক (Community helper)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,23,28,30,31,36,42,51, 53,76,80,88,91,124, 150,158,186,189,209, 223,225,242,246,252, 283,293,301,314,328, 333.	1,23,28,30,31,36,42,51, 53,76,80,88,91,129, 150,158,186,189,209, 223,225,242,246,252, 283,293,301,314,328, 333.	129,216,217,328.	1,60,62,76,150,225,242.

ভাবমূল— 18. পোশাক (Clothes)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,2,3,9,10,12,14,18,23, 26,27,30,36,37,42,43, 45,48,51,52,53,56,60, 62,68,71,76,80,88,91, 97,104,121,127,129, 130-131,141,143,150, 153,158,163,180,186, 192,193,195,200,206, 213,216-217,225,227, 240,242,244,247,252, 256,267,268,278,281, 283,301,307,314,319, 324,328,329,331-332, 331-332,334-335,340, 342.	1,2,3,9,10,12,14,18,23, 26,27,30,36,37,42,43, 45,48,51,52,53,56,60, 62,68,71,76,80,88,91, 97,104,121,127,129, 130-131,141,143,150, 153,158,163,180,186, 192,193,195,200,206, 213,216-217,225,227, 240,242,244,247,252, 256,267,268,278,281, 283,301,307,314,319, 324,328-329,331-332, 331-332,334-335,340, 342.	4,126,143,163,195,230, 247,303,324.	252,290.

ভাবমূল— 19. ঋতু (Seasons)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
1,2,3,20,23,27,40,42, 51,62,64,67,70,75,76, 80,82,88,91,111,115, 126,138,143,150,157, 158,170,186,206,208, 213,247,269,277,278, 281,285,290,298,304, 311,330,342.	1,2,3,20,23,42,51,62, 64,67,70,75,76,80,82, 88,91,115,138,143,150, 157,158,170,206,208, 213,247,269,277,278, 281,284,285,290,298, 304,311,330,342.	4,24,27,40,51,111,115, 126,269,284,285,295, 298,320.	1,27.

ভাবমূল— 20. সংস্কৃতি ও উৎসব সমূহ (Culture and Festivals)

পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়	পাঠ্য বিষয়
(A) সম্পর্ক স্থাপনে সক্ষমতা	(B) সংযোগ স্থাপনে সক্ষমতা	(C) সমস্যা সমাধানে সক্ষমতা	(D) শারীরিক ও মানসিক ক্ষেত্রের মধ্যে সমন্বয় সাধনে সক্ষমতা
পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা	পৃষ্ঠা সংখ্যা
12,20,23,30,42,51,77, 88,186,239,281,284, 285,306,307,314.	21,42,52,88,168,186, 239,281,284,285,306, 307,314,328.	80,88,186,284,285,328, 333.	150,180,239,281,306.

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

শিশুর সার্বিক বিকাশের জন্য আধুনিক চিন্তাধারায় স্বাস্থ্যশিক্ষা ও শারীরশিক্ষা বিষয়টিকে নতুন আঙ্গিকে দেখা হচ্ছে। এই বিষয়টির সঙ্গে যুক্ত করা হচ্ছে শিশুর প্রাত্যহিক কর্ম-অভিজ্ঞতা। শিশুকে কেন্দ্রে রেখে তার প্রকৃতি ও সমাজ পরিবেশে বিচিত্র ধরনের সৃষ্টির অভিজ্ঞতা এবং দৈনন্দিন বেড়ে ওঠার অভিজ্ঞতা। এগুলিকে শিক্ষার বিকাশের জন্য সুসমন্বিত ভাবে পরিচালনা করা বিদ্যালয়ের গৃহীত কর্মসূচির অন্যতম কাজ হিসাবে বিবেচিত হচ্ছে ।

উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য

১। জীবনযাপনের দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপের মধ্য দিয়ে সুঅভ্যাসগুলি গড়ে তোলা এবং কুঅভ্যাসগুলি পরিত্যাগ করা।

২। ক) অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলির স্বাভাবিক কার্যকলাপ-চেনা-অঙ্গের যথাযথ সঞ্চালন ও তার সুফল সম্পর্কে শিশুকে সচেতন করে তোলা।

খ) স্বাস্থ্যসচেতনতা, স্বাস্থ্যাভ্যাস এবং স্থাস্থ্যবিধি পালন সম্পর্কে শিশুকে অবহিত করে তোলার প্রয়াস।

৩। খাদ্য, অখাদ্য, ক্ষতিকারক খাদ্য- খাদ্য গ্রহণের সঙ্গে শরীরের নানা ক্রিয়াকলাপের সম্পর্ক ,খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা, বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা ইত্যাদি সম্পর্কে জীবন যাপনের মধ্য দিয়ে ক্রমশ সচেতন করে তোলা।

৪। খেলাধূলার নিয়মাবলি বোঝা , খেলাধূলা অনুশীলন, পরিচালনা এবং আলোচনা করার সামর্থ্য অর্জন ।

৫। সম্ভাব্য দুর্ঘটনা প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে জানা - প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে অবহিত থাকা।

৬। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতা - নিয়মিত অনুশীলন ।

৭। সংক্রামক রোগ ও সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ - এ সব বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করার প্রয়াস ।

৮। বিভিন্ন ধরনের কাজ কর্মে সেবার মনোভাব জাগ্রত করা ।

৯। জাতীয় সংহতি ও সাংস্কৃতিক উজ্জ্বল দিকগুলি সম্পর্কে চেতনা বৃদ্ধি করা ।

১০। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা , প্রাথমিক চিকিৎসার আয়োজন , স্বাস্থ্য- সচেতনতার ও পরিবেশ সচেতনতার প্রয়োজন ব্যাখ্যা করা।

এই পাঠ্যসূচিতে শিশুর স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপকে প্রাথমিক ভিত্তি হিসেবে ধরে ধীরে ধীরে ক্রমকঠিন বিধিবদ্ধ খেলাধূলা , ছন্দোবদ্ধ ক্রিয়াকলাপের দিকে এগিয়ে নেওয়া হয়েছে।

কাঙ্ক্ষিত সামর্থ্য

শিক্ষার্থীর অর্জিত অভিজ্ঞতার পর্যবেক্ষণ ও পরিমাপ করে তার সামর্থ্য সম্বন্ধে ধারণা হতে পারে।

১। শিশুর নিজ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ চিনতে পারা এবং তাদের আলাদা ও সমন্বিত কার্যকারিতা বুঝতে পারা ।

২। সুষ্ঠু দেহভঙ্গি , চলা , বসা এবং দাঁড়ানো আয়ত্ত করা ।

৩। পরিষ্কার জামাকাপড় পরার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারা ।

৪। খাওয়ার আগে ও পরে হাত-মুখ পরিষ্কার করে ধুয়ে ফেলতে অভ্যস্ত হওয়া।

৫। আগ্রহ ও আনন্দের সঙ্গে খেলাধূলা ও শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ করতে পারা ও পারস্পরিক সহযোগিতা বোধে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।

৬। খেলার ছলে, আনন্দের সঙ্গে কাজ করার সামর্থ্য।

৭। যা মনের স্ফূর্তি ও সজীবতা বাড়ায় - স্বতঃস্ফূর্তভাবে তা করা।

৮। দৈনন্দিন কাজে ও অঙ্গসঞ্চালন সঠিক ভঙ্গিতে অভ্যাস করা।

৯। বিদ্যালয়ে অর্জিত দৈনন্দিন অভিজ্ঞতাগুলি অনুকরণ ও অনুসরণ করা।

প্রথম শ্রেণিতে স্বাস্থ্য ও শারীর-শিক্ষার শ্রেণি পরিচালনার মূলনীতি সমূহ

ক) খেলাধূলা শিশুর আনন্দের উৎস। তাই কঠোর নিয়মকানুন এবং আদেশ শিশুদের স্বাচ্ছন্দ্যকে, সাবলীলতাকে ও সর্বোপরি আনন্দকে যেন ক্ষুন্ন না করে , সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

খ) শিশুরা যৌথভাবে খেলাধূলায় অংশগ্রহণ করতে ভালোবাসে। কাজেই এই স্তরের শিশুদের সকলে মিলে খেলায় অংশগ্রহণ ও আনন্দ লাভ করার উপরই বেশি গুরুত্ব দিতে হবে।

গ) শিক্ষক বা শিক্ষিকা শিশুদের সঙ্গে কথোপকথনের ভঙ্গিতে শ্রেণি পরিচালনা করবেন। শিক্ষক বা শিক্ষিকার বাচনভঙ্গি যাতে শ্রুতিমধুর হয় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

ঘ) প্রতিটি শিশুই তার সামর্থ্য অনুযায়ী খেলায় অংশগ্রহণ করবে এবং তাদের শারীরিক সামর্থ্য বিচার করে খেলাধূলার ব্যবস্থা করতে হবে। শিক্ষকের কাজ হবে খেলাধূলার সময় প্রতি শিশুকে উৎসাহ যোগানো।

স্বাস্থ্য ও শারীর-শিক্ষার শ্রেণি পরিচালনার পদ্ধতি সমূহ

- **ব্যাখ্যা:** প্রথম শ্রেণির জন্য যে অঙ্গভঙ্গি বা খেলাটি শিক্ষক বা শিক্ষিকা শেখাতে যাচ্ছেন সেই অঙ্গভঙ্গি বা খেলায় শিশুরা কখন কী করবে বা খেলার চরিত্রটি কী হবে তা তিনি সহজভাবে অল্প কথায় বুঝিয়ে দেবেন।
- **অভিপ্রদর্শন:** নির্দিষ্ট অঙ্গসঞ্চালন বা খেলাটি প্রথমে শিশুরা করার চেষ্টা করবে । প্রয়োজন হলে শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রথমে নিজে কাজটি করে দেখিয়ে দেবেন অথবা শ্রেণির সক্ষম এবং পারদর্শী কোনো শিশুকে দিয়ে অঙ্গসঞ্চালন বা খেলাটির সুষ্ঠু ভঙ্গি দেখিয়ে দেবেন যেন অন্য শিশু খেলাটিকে দেখে বুঝতে পারে ও অভ্যাস করতে পারে।
- **আদেশ :** মাতৃভাষার মাধ্যমে শিক্ষক -শিক্ষিকা খেলার 'আদেশ' দেবেন। আদেশের ভাষা সংক্ষিপ্ত ও স্পষ্ট হবে। আদেশ বাক্যের দ্বারা করতে হবে। আদেশের তিনটি পর্যায়, যেমন - ক) ব্যাখামূলক , খ) বিরতি , গ) কার্যকরী অংশ। উদাহরণ ১—যদি সোজা হয়ে দাঁড়াতে বলেন তাহলে তিনি বলবেন - ক) সোজা হয়ে (একটু বিরতি দিয়ে), খ) উপরের ঐ অংশটুকু বলার পর ২/৩ সে. তিনি থামবেন। থেমে আবার বলবেন - গ) দাঁড়াও। উদাহরণ ২— যদি শিক্ষক- শিক্ষিকা শ্রেণির শিশুদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলেন , তাহলে আদেশ দানের ভঙ্গি হবে - ক) গোল হয়ে -(বিরতি)। খ) উপরের অংশটুকু বলার পর ২/৩ সে. তিনি থামবেন। ঐ সময়টুকু থেমে তিনি আবার বলবেন — গ) দাঁড়াও।

  শিশুদের শরীর ও মনের প্রস্তুতির জন্য বিরতি অংশটুকু খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- **পরিদর্শন :** নির্দিষ্ট অঙ্গসঞ্চালন বা খেলাটি শিশুরা সঠিকভাবে করতে পারছে কিনা তা শিক্ষক-শিক্ষিকা ঘুরে ঘুরে দেখবেন।
- **সংশোধন :** নির্দিষ্ট অঙ্গভঙ্গি বা খেলাটি পরিদর্শনের সময় শিশুদের যে সব ভুলত্রুটি শিক্ষক- শিক্ষিকা সাধারণভাবে করতে দেখেছেন কোনো শিশুর নাম উল্লেখ না করে সংশোধন রূপে তিনি খেলাটি করে দেখাবেন। ভুলটি সম্পর্কে তিনি কোনো শিশুরই ব্যক্তিগত সমালোচনা বা কটু মন্তব্য করবেন না, তারা নিরুৎসাহ হতে পারে।
- **পুনরায় অনুশীলন:** শিশুদের খেলা ত্রুটিমুক্ত করার জন্য সেই অঙ্গভঙ্গি বা খেলাটি তিনি আবার শিশুদের দিয়ে করাবেন।
- **উৎসাহ দান :** অঙ্গসঞ্চালন ও খেলা চলাকালে শিক্ষক - শিক্ষিকা মাঝে মাঝে বলতে পারেন - 'বেশ বেশ', 'খুব ভালো হচ্ছে', 'আরও জোর', 'সুন্দর হচ্ছে' বা 'সুন্দর হয়েছে', 'আরও ভালো করে' ইত্যাদি ।

শ্রেণি পরিচালনার জন্য সুপারিশসমূহ

ক) প্রথম শ্রেণির শিশুদের জন্য অঙ্গভঙ্গি ও খেলা নির্বাচন করার পূর্বে শিক্ষক-শিক্ষিকা তাদের শারীরিক সামর্থ্য ও যোগ্যতা অবশ্যই বিচার করবেন ।

খ) যে স্থানে শিশুদের খেলাধূলা করাবেন সেই স্থানটি শিক্ষক - শিক্ষিকা নিজে ও শিশুদের সহায়তায় আগেই পরীক্ষা করে নেবেন। গর্ত, ইট -পাটকেল, পাথর ও কাঁচের টুকরো, কাঁচা গোবর ইত্যাদি খেলার স্থানটিতে আছে কিনা দেখবেন ও থাকলে সরিয়ে দেওয়ার ব্যবস্থা করবেন।

গ) অঙ্গভঙ্গি ও খেলাধূলা সহজ থেকে কঠিন - এইভাবে শেখাবেন ।

ঘ) উন্মুক্ত মাঠে যেখানে সূর্যের তাপ সরাসরি এসে পড়ে তেমন জায়গায় খেলাধূলার ব্যবস্থা না করাই ভালো । বড়ো ও শক্ত গাছের ছায়ায় , অথবা বিদ্যালয় সংলগ্ন অন্য কোনো আচ্ছাদিত জায়গা বেছে নিয়ে সেখানেই অঙ্গসঞ্চালন করতে হবে। এতে ক্লান্তি দূর হবে।

ঙ) খেলাধূলা ও অঙ্গসঞ্চালনের পূর্বে অতিরিক্ত পোশাক - পরিচ্ছদ যদি কিছু শিশুদের গায়ে থাকে তাহলে তা খুলে রাখার ব্যবস্থা করবেন।

চ) প্রতিটি খেলা ও অঙ্গসঞ্চালনের আদেশ দেওয়ার পূর্বে প্রতিবার শিশুরা এমনভাবে দাঁড়ায় যেন ঐ খেলা বা অঙ্গসঞ্চালনের সময় কেউ কোনোভাবে আঘাতপ্রাপ্ত না হয়।

ছ) খেলাধূলা বা অঙ্গসঞ্চালনের কাজ চলাকালে প্রতি সময়েই শিক্ষক-শিক্ষিকা লক্ষ রাখবেন শিশুরা ক্লান্ত হয়ে পড়ছে কিনা। শিশুরা ক্লান্ত হয়ে পড়লে আরও হাল্কা ধরনের ও আনন্দদায়ক খেলাধূলার ব্যবস্থা করতে হবে।

জ) কোনো খেলা বা অঙ্গসঞ্চালন চলাকালে শিশুরা যদি একঘেঁয়েমি বোধ করে তবে সেই খেলা বা অঙ্গ সঞ্চালন বেশিক্ষণ না করানেই ভালো।

ঝ) শিক্ষক - শিক্ষিকা খেলার পিরিয়ডে যতটা সম্ভব কম কথা বলে কাজের উপর অনেক বেশি গুরুত্ব দেবেন। কারণ, খেলাধূলার পিরিয়ডে শিশুরা কথা শোনার চেয়েও কাজ করতে বেশি পছন্দ করে।

ঞ) শিক্ষক- শিক্ষিকা খেলাধূলার পিরিয়ডে সর্বদা হাসিখুশি থাকবেন। কারণ তাঁর হাসিখুশি ভাবটি শিশুদের মধ্যে আনন্দ ও উৎসাহের সঞ্চার করবে।

ট) খেলার চরিত্র অনুযায়ী শ্রেণিতে কিছু পরিমাণ হৈ-চৈ (যা অবশ্যই আনন্দের বহিঃপ্রকাশ) অনুমোদনযোগ্য।

ঠ) খেলতে খেলতে কোনো শিশু সামান্য আঘাত পেলে তা তারা খেলতে খেলতেই ভুলে যায়। সেইজন্য সামান্য কারণে ব্যতিব্যস্ত হওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই ।

ড) শ্রেণির সমস্ত শিশুই খেলার পিরিয়ডে যোগদান করবে। যদি কোনো শিশু সামান্য অসুস্থ থাকে বা শারীরিক দিক থেকে অক্ষম থাকে তাহলে তার পক্ষে খেলাধূলায় যতটুকু অংশগ্রহণ করা সম্ভব ততটুকু অংশগ্রহণ করবে। খেলায় অংশগ্রহণে কোনো শিশু একেবারেই অক্ষম হলে খেলা পরিচালনার সময় ভুলত্রুটি লক্ষ রাখার ব্যাপারে শিক্ষক-শিক্ষিকা তাদের সাহায্য নিতে পারেন ।

ঢ) প্রথম শ্রেণির শিশুদের খেলাধূলা বা অঙ্গসঞ্চালনের শেষে তাদের শ্বাস - প্রশ্বাসের কাজ স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে হবে। সেই কারণে শেষের দিকে হাল্কা জাতীয় অঙ্গসঞ্চালন, যেমন এক জায়গায় দাঁড়িয়ে হাতে তালি বা জোড়া পায়ে চারিদিকে অল্প লাফিয়ে হাত তালি দিয়ে ঘুরে দাঁড়ানো ইত্যাদি করার পর ছুটি দিতে হবে।

ণ) খেলাধূলার পিরিয়ডে শিশুরা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সুঅভ্যাসমূলক আচরণ করছে কিনা তা লক্ষ রাখতে হবে। যেমন- খেলতে খেলতে থুতু ফেলা, মুখে আঙুল দেওয়া, ধুলো হাতে চোখ রগড়ানো, ছোটাছুটির পরই জল খাওয়া, হাত, পা, মুখ না ধুয়ে শ্রেণিতে ঢুকে পড়া ইত্যাদি কু-অভ্যাসগুলি বর্জন করার আচরণমূলক শিক্ষা পায় তা দেখতে হবে।

ত) নিরাপত্তা : খেলাধূলার শ্রেণিতে নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা অবলম্বন করা একান্ত প্রয়োজন। শিক্ষক-শিক্ষিকা নিরাপত্তা বিষয়ে শিশুদের সচেতন করবেন এবং শিশুরাও যাতে নিজেদের নিরাপত্তা বজায় রেখে খেলাধূলায় অংশগ্রহণ করে সেই বিষয়ে সচেষ্ট হবে।

থ) প্রাথমিক চিকিৎসা : বিদ্যালয়ে খেলতে খেলতে বা কোনো কাজ করতে গিয়ে হঠাৎ শিশুর নিজের বা অন্য শিশুর কোনো জায়গায় কেটে গেলে বা ছড়ে গেলে, গাঁদা ফুল গাছের পাতা দূর্বা পাতা হাতে বা পরিষ্কার শক্ত কিছুতে ঘসে রস বের করে সেখানে লাগিয়ে দিতে পারে।

বই প্রসঙ্গে

সকলের জন্য পরিচ্ছন্নতার শিক্ষা , বসতে , হাঁটতে , দৌড়াতে শেখা , খাবার খাওয়ার পন্থা শেখা , আনন্দে খেলতে শেখা, ছুটতে খেলতে হাসতে শেখা , গুরুজনকে মানতে শেখা , যোগাসন আর জিমনাস্টিকসের হাতেখড়ি , বিনোদনমূলক খেলার ছড়াছড়ি , খেলার অঙ্গনেও সমন্বিত শিক্ষা , পড়তে পড়তে খেলা আর খেলাতেও পড়া।

নির্ধারিত পাঠ্যসূচি

একক১। প্রার্থনা সভা :

প্রতিদিনের সমবেত হওয়া প্রত্যেক দিন বিদ্যালয়ের শুরুতে প্রার্থনা সভায় সকল ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক-শিক্ষিকাদের উপস্থিতি বাধ্যতামূলক । প্রার্থনা সভা ১০ মিনিটের হবে । কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে লাইনে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক-শিক্ষিকাদের সঙ্গে শুভেচ্ছা বিনিময় করবে ।

২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।

৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে ।

৪. প্রধানশিক্ষক / প্রধানশিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোষাক-পরিচ্ছদ সহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।

৫. প্রধানশিক্ষক / প্রধানশিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখা করবেন।

৬. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র ও ছাত্রী।

৭. বিদ্যালয়ের আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

৮. তীব্র গরমের সময় বাদে সারা বছর তিন থেকে চারটি সৌন্দর্যমূলক খালি হাতের ব্যায়াম অনুশীলন করবে ।

৯. সুশৃঙ্খলভাবে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ।

১০. শ্রেণিকক্ষে কিছুসময়ের জন্য ধ্যান বা এতেকাব করানো যেতে পারে।

একক ২। দেশাত্মবোধ :

ক) জাতীয় পতাকা। খ) জাতীয় সংগীত ।

একক ৩। ব্রতচারী :

ক) বারোপণ । খ) বাংলা ভূমির দান ।

একক ৪। সুষ্ঠু দেহভঙ্গিমা ও তার উন্নতকরণের ব্যায়াম :

ক) বসার দেহভঙ্গিমা ও তার উন্নতকরণের ব্যায়াম । খ) দাঁড়ানোর দেহভঙ্গিমা ও তার উন্নতকরণের ব্যায়াম ।

গ) হাঁটার দেহভঙ্গিমা ও তার উন্নতকরণের ব্যায়াম । ঘ) দৌড়ানোর দেহভঙ্গিমা ও তার উন্নতকরণের ব্যায়াম ।

ঙ) লাফানোর দেহভঙ্গিমা ও তার উন্নতকরণের ব্যায়াম । চ) ক্রিকেট বল ধরা ও ছোঁড়া ।

একক ৫। খাদ্যগ্রহণের দেহভঙ্গিমা :

ক) খেতে বসার দেহভঙ্গিমা ও খাদ্যগ্রহণের পদ্ধতি । খ) হাত ধোওয়ার পাঁচটি পর্যায় ।

গ) কোন কোন সময় সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে । ঘ) সেবামূলক ভালো কাজ ।

একক ৬। কুচকাওয়াজ :

ক) সাবধান । খ) বিশ্রাম । গ) পূর্ণ আরামে দাঁড়ানো । ঘ) ছন্দোবদ্ধভাবে পা মিলিয়ে হাঁটা ।

একক ৭। বিনোদনমূলক খেলা :

বিবেকানন্দ পার্ক (বিলের আদেশ) সর্দার , বন্ধু কই , জুড়ি খোঁজা , মধ্যমণি , ভারসাম্যের রিলে ,মৌমাছির ফুলের মধু সংগ্রহ , পাখি ওড়ে , ফুল ও ফলের খেলা , সাত খোলাম কুচির খেলা (পিট্টু) , কুকুর ও মাংস খণ্ডের খেলা।

একক ৮। ছড়ার ব্যায়াম :

ক) মুনিরাম মুন্‌সি। খ) পাখির মতো উড়ব মোরা। গ) একটা বুড়ো আঙুল নড়ে। ঘ) চলল হাতি।

একক ৯। আঞ্চলিক খেলা :

ক) এক্কা দোক্কা খেলা। খ) সাত খোলামকুচির খেলা (পিট্টু)।

একক ১০। যোগাসন :

শবাসন, পদ্মাসন, পর্বতাসন, সিংহাসন, বৃক্ষাসন, ভদ্রাসন, ধ্যান।

একক ১১। প্রস্তুতিমূলক জিমনাস্টিকস:

ক) রকিং । খ) শুয়ে ব্রিজ করা। গ) হামাগুড়ি দিয়ে হাঁটা।

একক ১২। খালি হাতের ব্যায়াম :

খালিহাতের ছয়টি ছন্দোমূলক ব্যায়ামের টেবিল । পা থেকে শুরু করে মাথা পর্যন্ত ব্যায়ামগুলি অনুশীলন করতে হবে। সৌন্দর্য বৃদ্ধির জন্য নানা রং-এর ফিতে ব্যবহার করা যেতে পারে ।

একক ১৩। অনুকরণ জাতীয় খেলা :

ক) শীল মাছের মতো চলা , মুরগির মতো চলা , শিম্পাঞ্জির মতো চলা , মই-এ লাফানো ,

একক ১৪। একদিনের ক্রীড়া শিবির :

একক ১৫। সু-অভ্যাসের শিক্ষা :

ক) সু-অভ্যাস গঠন খ) কু-অভ্যাস বর্জন।