

## ভূমিকা

আমরা সকলে জানি আগে শরীর, তারপর অন্য সব বিষয় চর্চা। শরীর ভালো না থাকলে অন্য সব কিছু অর্থহীন হয়ে পড়ে। এ ছাড়া শরীর স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে কোন কাজ করা সম্ভব হয় না। দুর্বল শরীর কখনও বলিষ্ঠ জ্ঞান বা প্রজ্ঞার অধিকারী হতে পারে না। এই প্রয়োজনের দিকে লক্ষ রেখে প্রাচীনকাল থেকেই ছাত্র-ছাত্রীর শাস্ত্রচর্চার সঙ্গে শরীর চর্চার উপরও জোর দেওয়া হয়েছে।

আধুনিক শিক্ষার উদ্দেশ্য ব্যক্তির পূর্ণ বিকাশে সাহায্য করা। এই উদ্দেশ্য সাধনের জন্য শুধুমাত্র শ্রেণী শিক্ষাই যথেষ্ট নয়। শ্রেণী শিক্ষা ও অন্যান্য গঠনমূলক কার্যাবলীর মধ্য দিয়েই ব্যক্তির পূর্ণ বিকাশ সম্ভব নয়। এই গঠনমূলক ও সৃষ্টি ধর্মী কার্যাবলীকেই শারীরিক শিক্ষা বলে। শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে শিশুর শারীরিক উন্নতির সাথে সামাজিক গুণের বিকাশ সাধন, সুচরিত্র গঠন, অবসর বিনোদন, ভবিষ্যত জীবনের প্রস্তুতি ও দৈহিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। ফলে শিশু বিভিন্ন ধরনের সমাজ বিরোধী কার্যকলাপ থেকে বিরত থাকে।

শ্রেণীকক্ষের বন্ধ পরিবেশে শিক্ষার্থীরা শীঘ্রই হাঁপিয়ে উঠে। তারা মনের দিক থেকে ক্লান্ত হয়ে পড়ে। এই ক্লান্তি দূর করতে ও বন্ধ পরিবেশ থেকে মুক্তি পেতে শিক্ষায় শারীরিক শিক্ষার অন্তর্ভুক্তি এক যুগান্তকারী ও আবশ্যিকীয় পদক্ষেপ।

পাঠের সুবিধার জন্য এ ইউনিটটিকে চারটি ভাগ করা হয়েছে।

পাঠ- ১: শারীরিক শিক্ষা কি ও কেন?

পাঠ- ২: শারীরিক শিক্ষার আলোকে খেলাধুলার রকমভেদ

পাঠ- ৩: সাধারণ শিক্ষার সাথে শারীরিক শিক্ষার সম্পর্ক

পাঠ- ৪: শিশুর সার্বিক বিকাশে শারীরিক শিক্ষা

## পাঠ ১

## শারীরিক শিক্ষা কি ও কেন?

## উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞা দিতে পারবেন;
- শারীরিক শিক্ষার লক্ষ ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলতে পারবেন;
- শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা কি তা বলতে পারবেন;
- শারীরিক শিক্ষা সম্বন্ধে মনীষীদের বক্তব্য বর্ণনা করতে পারবেন এবং
- শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার মধ্যে পার্থক্য বর্ণনা করতে পারবেন।



শরীরের সাথে সংযুক্ত বা সম্পর্কিত কোন কিছুর মাধ্যমে যে শিক্ষা লাভ করা যায় তাই শারীরিক শিক্ষা। যে কোন অঙ্গসঞ্চালন বা খেলাধুলা শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য পূরণে সহায়ক হলেই তাকে শারীরিক শিক্ষা বলা যেতে পারে। সাধারণ শিক্ষা যেমন শিশুর সুপ্ত মানসিক প্রতিভা বিকাশ করে তেমনি ভাবে শারীরিক শিক্ষাও শিশুর তথা ব্যক্তির সুপ্ত দৈহিক প্রতিভা বিকাশ করে শারীরিক ও মানসিক উন্নয়নে সাহায্য করে থাকে। তাই শারীরিক শিক্ষাকে সাধারণ শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে ধরা হয়েছে। শারীরিক শিক্ষা ছাড়া শিক্ষার পূর্ণতা আসে না। ব্যক্তির সার্বিক উন্নতির জন্য শারীরিক শিক্ষা অপরিহার্য। ইংরেজিতে কথা আছে “Mans sana in corpore sano” অর্থাৎ সুস্থ দেহে সুস্থ মন”। আর এই সুস্থ দেহের জন্য সুস্থ মন পেতে হলে শারীরিক শিক্ষার বিকল্প নেই। সে কারণেই বিশেষজ্ঞগণ সাধারণ শিক্ষার পাশাপাশি শারীরিক শিক্ষাকে পাঠ্য হিসাবে অন্তর্ভুক্ত করেছেন।

বর্তমানে প্রত্যেকটি উন্নত দেশই শারীরিক শিক্ষাকে শিক্ষার অন্যতম বিষয় হিসাবে গ্রহণ করায় শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে অনায়েসেই প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশ অর্থাৎ শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে সম্পূর্ণ ব্যক্তিত্বের শারীরিক, মানসিক, বলিষ্ঠ ও নিরোগ স্বাস্থ্য ছাড়াও সামাজিকতা, সততা, নিয়মানুবর্তিতা, সহমর্মিতা, সহযোগিতা ইত্যাদির বিকাশ ঘটে।

আসুন শারীরিক শিক্ষা সম্বন্ধে বিভিন্ন মনীষীরা কি বলেছেন সে দিকে আলোকপাত করি। শারীরিক শিক্ষা সম্পর্কে যতজন বিশেষজ্ঞ বই পুস্তক লিখেছেন, চিন্তা ভাবনা করেছেন বা গবেষণা করেছেন তারা সকলেই শারীরিক শিক্ষাকে সংজ্ঞায়িত করতে চেয়েছেন। কালের বিবর্তনের সাথে সাথে তারা সকলেই শারীরিক শিক্ষাকে সংজ্ঞায়িত করতে চেয়েছেন। কালের বিবর্তনের সাথে সাথে ধ্যান ধারণার কিছুটা পরিবর্তনও হয়েছে। কিন্তু শারীরিক শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য “শারীরিক উন্নতি” কোন অবস্থাতেই বাদ পড়েনি। সে কারণেই শিক্ষার্থীর দৈহিক, মানসিক, সামাজিক ও আবেগিক উন্নতির সাথে শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্যকে কেন্দ্রীভূত করা হয়েছে।

ডি. কে. ম্যাথিউস শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন “শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে অর্জিত শিক্ষাই শারীরিক শিক্ষা”।

স্মিথ ও লিফটন বলেছেন, “বিজ্ঞান সম্মত ও কৌশল গত অঙ্গ সঞ্চালনের নাম শারীরিক শিক্ষা”।

এবার আসুন সংক্ষিপ্ত কথায় আমরা শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞা দিতে চেষ্টা করি।

- শরীর চর্চার মাধ্যমে নিজের নানারূপ দৈহিক ও মানসিক উন্নতি ও সমাজের মঙ্গল সাধনের পদ্ধতিকে শারীরিক শিক্ষা বলে।
- শরীর চর্চার মাধ্যমে দৈহিক ও মানসিক উন্নতি সাধনের পন্থাই শারীরিক শিক্ষা।
- শরীর চর্চার মাধ্যমে অর্জিত শিক্ষাই শারীরিক শিক্ষা।
- এক কথায় শারীরিক শিক্ষা হলো মানুষের দেহের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে সুস্থ-সবল জীবন যাপনের জন্য যে শিক্ষা ও আচরণের অভ্যাস অনুশীলন করতে হয়, তাহাকেই শারীরিক শিক্ষা (Physical Education) বলে।

### শারীরিক শিক্ষার লক্ষ

শারীরিক শিক্ষার লক্ষ হলো মানুষের সর্বাঙ্গীন বিকাশ ঘটানো অর্থাৎ শারীরিক শিক্ষার ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণের মধ্যে দিয়ে মানুষের সম্পূর্ণ ব্যক্তিত্বের শারীরিক, মানসিক, সামাজিক গুণাবলীর বিকাশ ঘটানো।

### শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য

- শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে সুস্বাস্থ্য অর্জন করে দৈনন্দিন কাজ কর্ম ও দায়িত্ব সুষ্ঠুভাবে পালন।
- শারীরিক শিক্ষা নিয়মিত চর্চার মধ্যে দিয়ে সুঅভ্যাসগুলো গড়ে তোলা।
- শারীরিক পটুতা বৃদ্ধি ও শরীরের পুষ্টি সাধন।
- স্নায়ু ও মাংস পেশীর সমন্বয় সাধন।
- মানুষের চরিত্র ও ব্যক্তিত্বকে সুন্দর ও সবল করে তোলা।
- শরীর চর্চা ও খেলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে খেলার ইতিহাস, আইন কানুন জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করা।
- শারীরিক শিক্ষার মধ্যে দিয়ে একে অপরকে ভালবাসা ও সম্মান দিতে সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তোলা।

## শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

শিশুকাল থেকেই শিক্ষার্থীদেরকে শারীরিক শিক্ষায় শিক্ষিত করার উদ্যোগ নেওয়া হলে প্রথমত তারা তাদের শরীর, রোগবালাই প্রাথমিক চিকিৎসা ও শরীর চর্চা বা ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীর সুস্থ রাখার দিকে মনোযোগী হবে। দ্বিতীয়ত তারা নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলা শিখতে শুরু করবে। সময়ানুবর্তিতাও শারীরিক শিক্ষার একটি অন্যতম পাঠ। তৃতীয়ত শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমেই শিশুদের ক্রীড়া প্রতিভার বিকাশ শুরু হবে। এক পর্যায়ে তাদের মধ্য থেকে বেরিয়ে আসবে দেশের বরণ্যে ক্রীড়াবিদ। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে যদি শরীর চর্চা ও খেলাধুলার পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধা থাকে তা হলে বয়ঃসন্ধিক্ষণে ছেলে মেয়েরা বিপথগামী কম হবে।

## শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার পার্থক্য

শারীরিক শিক্ষা আলোচনা করার আগে স্বাস্থ্য শিক্ষা (Health Education) সম্পর্কে একটু আলোচনা করা প্রয়োজন। স্বাস্থ্য দুই রকমের (১) দৈহিক ও (২) মানসিক। একটি অপরটির উপর অনেকখানি নির্ভর করে। আবার মনের সুস্থতা অনেকখানি নির্ভর করে পারিবারিক ও সামাজিক পরিবেশের উপর। অর্থাৎ স্বাস্থ্য শিক্ষা বলতে কেবল দেহকে নিরোগ রাখার শিক্ষাই বোঝায় না, সেই সঙ্গে সুন্দর ও শৃঙ্খলাবদ্ধ সামাজিক ও পারিবারিক জীবন যাপনের শিক্ষাকেও বোঝায়।

স্বাস্থ্য শিক্ষা ও শারীরিক শিক্ষা যদিও এক জিনিস নয়, তবুও উভয়ের মধ্যে অনেক মিল রয়েছে। জীবনকে সুন্দর ও সুস্থ করে তুলতে হলে স্বাস্থ্য শিক্ষা একান্ত প্রয়োজন। সুন্দর ও সুস্থ জীবন যাপন করতে হলে লক্ষ রাখতে হবে যে, সহজেই যেন দেহ রোগাগ্রস্ত হয়ে না পড়ে।

দেহের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে সুস্থ সবল জীবন যাপনের জন্য যে শিক্ষা ও আচরণের অভ্যাস অনুশীলন করতে হয়, তাকেই শারীরিক শিক্ষা (Physical Education) বলে।



### পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১

#### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. কোনটি শিশুর সার্বিক উন্নতি আনয়ন করে?

- ক. শিক্ষা
- খ. শারীরিক শিক্ষা
- গ. বৃত্তিমূলক শিক্ষা
- ঘ. উদাহরণ শিক্ষা।

২. কোনটির উদ্দেশ্য ব্যাপক?

- ক. শিক্ষা
- খ. শারীরিক শিক্ষা
- গ. বৃত্তিমূলক শিক্ষা
- ঘ. উদাহরণমূলক শিক্ষা।

৩. শারীরিক শিক্ষা শিশুর কোনটির বেশী উন্নয়ন সাধন করে?

- ক. দৈহিক
- খ. মানসিক
- গ. দৈহিক ও মানসিক
- ঘ. কোনটিই নয়।

#### আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. শারীরিক শিক্ষা কাকে বলে বুঝিয়ে বলুন।
২. খুব অল্প কথায় শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞা দাও।
৩. শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা কি?
৪. শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার পার্থক্য কি?
৫. আপনার অর্জিত জ্ঞান বা ধারণার সাহায্যে শারীরিক শিক্ষার একটি সংজ্ঞা দিন।

#### ই) শূন্য স্থান পূরণ

১. শারীরিক শিক্ষা সাধারণ শিক্ষার ..... অঙ্গ।
২. স্বাস্থ্য ভাল না থাকলে ..... ভাল থাকে না।
৩. সুস্থ্য দেহে ..... মন।



#### সঠিক উত্তর

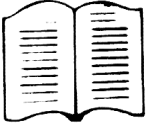
অ) ১। খ, ২। খ, ৩। গ।

## শারীরিক শিক্ষার আলোকে খেলাধুলার রকমভেদ

## উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- খেলাধুলা আমরা কেন করি তা বলতে পারবেন;
- বিভিন্ন প্রকার খেলার নাম বলতে পারবেন;
- অল্প পরিসর জায়গার খেলা ও বিস্তৃত পরিসর জায়গার খেলার নাম বলতে পারবেন এবং
- শারীরিক শিক্ষায় খেলাধুলার রকমভেদ সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন।



## খেলাধুলা কেন করি

শারীরিক শিক্ষার আলোকে খেলাধুলার রকমভেদ জানার আগে জানতে হবে খেলাধুলা আমরা কেন করি।

শিশু জন্মাবার সঙ্গে সঙ্গেই খেলতে শুরু করে। এই খেলা কারও কাছে শিখতে হয় না। আপনা থেকেই খেলার ইচ্ছা শিশুদের মনে জাগে। খেলাধুলা তাই মানুষের এক সহজাত প্রবৃত্তি। বয়সের সঙ্গে সঙ্গেই খেলাধুলার প্রকৃতির পরিবর্তন হয়।

হাজার হাজার বছর আগে মানুষ যখন বনে বাস করতো তখনও তারা খেলা করতো। আজকেও মানুষ খেলা করে। শিক্ষা ও সভ্যতার অগ্রগতির ফলে পুরাতন খেলা নতুন আকর্ষণীয়রূপে দেখা দিয়েছে।

শরীর কে সুস্থ ও বলশীল করা খেলাধুলার অন্যতম প্রধান উদ্দেশ্য হলেও এই খেলাধুলার মধ্য দিয়ে সহজভাবে এত সদগুণাবলী শিক্ষা দেওয়া যায় যা অন্য কিছুতেই সম্ভব নয়। এই মূল্যবান শিক্ষা ও অভ্যাসই ভবিষ্যৎ জীবন গঠনে প্রতিপদে সাহায্য করে থাকে। প্রীতির সম্পর্ক স্থাপন, স্বার্থত্যাগ, বোঝাপড়া, অনুগত্য, নিয়মানুবর্তিতা, কর্তব্য ও দায়িত্ববোধ, নিষ্ঠার সঙ্গে কাজ করা, সুষ্ঠুভাবে কাজ সমাধা করা প্রভৃতি সদগুণাবলী যেমন খেলাধুলার মধ্য দিয়ে সহজভাবে শিক্ষা লাভ করা সম্ভব, ঠিক আবার তেমনি বহু খারাপ অভ্যাসও খেলাধুলার মাধ্যমে ত্যাগ করা সম্ভব। সুস্থ ও সভ্য নাগরিক গড়ে তোলার কাজে খেলাধুলার অবদান আজ সবচেয়ে বেশী বিবেচিত হয়েছে বলেই শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হিসাবে খেলাধুলাকে সমস্ত পৃথিবী গ্রহণ করে নিয়েছে।

## খেলাধুলার রকমভেদ

শারীরিক শিক্ষার আলোকে খেলাধুলাকে প্রধানত তিন ভাগে ভাগ করা হয়েছে। যেমন-

- খেলাধুলা (Game)
- স্পোর্টস (Sports)
- ব্যায়াম (Exercise)

## ১। খেলাধুলা

খেলাধুলা দুই ভাগে বিভক্ত-

(ক) ইনডোর গেইম (Indoor Game): যে সমস্ত খেলা জিমনাসিয়ামে বা ঘরের ভেতরে খেলা যায়। যেমন- ভলিবল, হ্যাণ্ডবল, বাস্কেটবল, ব্যাডমিন্টন, টেবিল টেনিস, ক্যারাম, টেনিকরেট, দাবা, লুডো ইত্যাদি।

(খ) আউটডোর গেইম (Outdoor Game): যে সমস্ত খেলা ঘরের বাইরে খেলার মাঠে অনুষ্ঠিত হয়। যেমন- ফুটবল, ক্রিকেট, হকি, কাবাডি, খোঁ-খোঁ, দাড়িয়াবান্দা ইত্যাদি। এ ছাড়াও আমাদের দেশে ভলিবল, বাস্কেটবল, হ্যাণ্ডবল খেলা হয়ে থাকে। কাবাডি, দাড়িয়াবান্দা, বোঁচি, খোঁ-খোঁ দেশীয় খেলা। ছোট ছোট খেলাকে মাইনর গেইম বলে। যেমন- কানামাছি, আমার বন্ধু কোথায় ইত্যাদি।

## ২। স্পোর্টস

অ্যাথলেটিকস বা ট্রাক ও ফিল্ড, দৌড়, বাস্প ও নিষ্ক্ষেপ।

## ৩। ব্যায়াম

ব্যায়াম তিন প্রকার।

- (ক) খালি হাতে ব্যায়াম;
- (খ) যন্ত্রাদির সাহায্যে ব্যায়াম ও
- (গ) যোগ ব্যায়াম।



## পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ২

### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. ঘরের ভিতরের বা আবৃত জায়গায় খেলাকে কি বলা হয়?

- ক. মাইনর গেমস
- খ. মেজর গেমস
- গ. ইনডোর গেমস
- ঘ. দেশীয় খেলা।

২. দু'জনের মধ্যে যে খেলা হয় তাকে কোন খেলা বলে?

- ক. টীমশেষ
- খ. একক
- গ. দ্বৈত
- ঘ. কোনটিই নয়।

৩. 'আমার বন্ধু কোথায়'? কোন ধরনের খেলা?

- ক. মেজর গেমস
- খ. মাইনর গেমস
- গ. অল্প পরিসর জায়গার খেলা
- ঘ. খোলা মাঠের খেলা।

### আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. শারীরিক শিক্ষার আলোকে খেলাধুলার প্রকারভেদ সম্বন্ধে আলোচনা করুন।
২. খেলাধুলা আমরা কেন করি?
৩. ইনডোর এবং আউটডোর গেইমের মধ্যে পার্থক্য কি?



### সঠিক উত্তর

অ) ১। গ, ২। গ, ৩। খ।



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- সাধারণ শিক্ষার সাথে শারীরিক শিক্ষার সম্পর্ক কি তা বলতে পারবেন এবং
- সাধারণ শিক্ষার সাথে খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যের সম্পর্ক কি তা বর্ণনা করতে পারবেন।



সাধারণ শিক্ষা হলো শারীরিক শিক্ষারই একটি অংশ। তাই সাধারণ শিক্ষার ও শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য একই। সাধারণ শিক্ষার শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিত্বের সম্পর্ক বিকাশ ঘটানো, সামাজিক জীব হিসাবে গড়ে তোলা ও তাকে সূনাগরিক হিসাবে প্রতিষ্ঠিত করা। ব্যবহারের মধ্যে এমন পরিবর্তন আনা যাতে সে এই সমাজে নিজেকে একজন সামাজিক জীব ও সূনাগরিক হিসাবে পরিচয় দিতে পারে।

শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে অনায়াসেই প্রত্যেক শিক্ষার্থীর সর্বসঙ্গীন বিকাশ ঘটানো অর্থাৎ শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণের মধ্যে দিয়া সম্পূর্ণ ব্যক্তিত্বের শারীরিক, মানসিক, বলিষ্ঠ ও নিরোগ স্বাস্থ্য এবং পরস্পরের সম্পর্কের উন্নতি হয়ে থাকে। শুধু বই পড়েই এই গুণগুলোর বিকাশ সম্ভব নয়। তাই আধুনিককালে প্রত্যেকটি উন্নতি কাম্য দেশই সাধারণ শিক্ষার সাথে শারীরিক শিক্ষাকেও অন্যতম বিষয় হিসাবে গ্রহণ করেছে।

শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমেও সাধারণ শিক্ষার গুণগুলো যেমন সামাজিকতা, সততা, জ্ঞান, নিয়মানুবর্তিতা ও সহযোগিতা ইত্যাদির বিকাশ ঘটে। তাতে মনে সাহস বাড়ে, নেতৃত্বের প্রতি বিশ্বাস ও আস্থা আনে। এক কথায় বলা যায় যে শারীরিক শিক্ষা সাধারণ শিক্ষার পূর্ণতা আনে।

শারীরিক শিক্ষা ও খেলাধুলার মধ্যে সম্পর্ক

আমাদের অনেকেরই ধারণা শারীরিক শিক্ষা ও খেলাধুলা একই বিষয়। মনে করি খেলাধুলাই হলো শারীরিক শিক্ষার সব। কিন্তু এই ধারণা একেবারেই ঠিক নয়। তবে খেলাধুলার শারীরিক শিক্ষার একটি অংশ।

নিয়ম কানুনের মাধ্যমে একক বা দলগত ভাবে নির্ধারিত মাঠে বা স্থানে জয় পরাজয়ের নির্ধারিত সময় বা সেটে অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে খেলাধুলা। খেলাধুলা শারীরিক উপযুক্ততা, দেহের নমনীয়তা, বেগ, শক্তি, স্বার্থ ত্যাগ, অনুগত্য নিয়মানুবর্তিতা কর্তব্য ও দায়িত্ববোধ ইত্যাদি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

শারীরিক শিক্ষার একটি অংশ যেমন খেলাধুলা, ঠিক সেই রকমই অন্য অংশগুলো হলো মাটিং ব্যায়াম, লাঠি, ক্যাম্পি ইত্যাদি। যে কোন খেলাধুলাই করতে গেলে প্রয়োজন হয়

দৌড়ানো, লাফানো, ছোড়া ইত্যাদি মৌলিক শারীরিক ক্রিয়াকলাপ। এ গুলি ছাড়া কখনো কোন খেলাধুলা সম্ভব নয়। তাই বলা যায় যে এই সব মৌলিক শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মধ্যে দিয়েই খেলাধুলার ভিত গড়ে উঠে। তাই খেলাধুলার পারদর্শিতা অর্জন করতে হলে শারীরিক শিক্ষার চর্চা প্রথমেই একান্তভাবে করা দরকার। এখন নিশ্চয়ই বোঝা গেল যে শারীরিক শিক্ষা শুধু খেলাধুলা নয়।

### শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

যে কোন দেশের উন্নতি, অগ্রগতি ও বিকাশ নির্ভর করে সেই দেশের জনগণের স্বাস্থ্যের উপর। এই স্বাস্থ্য গড়ে তোলার জন্য যে রকম নিয়মিত খাদ্য, বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজন হয়, ঠিক সেই রকমই প্রয়োজন হয় নিয়মিত শারীরিক শিক্ষা চর্চার। নিয়মিত খেলেই যে স্বাস্থ্য ভাল হয় না, তার প্রমাণ তো আমাদের দেশ। আমাদের এই ১২ কোটি মানুষের দেশে ২ কোটি মানুষও কি সুস্থ? আমাদের দেশে প্রায় দুই বেলা ভাল করে খেতে পান তাদের অনেকেই ডিম, দুধ, মাছ, মাংস খেয়ে বড় বড় ডাক্তারের কাছে বিরাট অঙ্কের ফি দিয়ে দিনের পর দিন চিকিৎসার জন্য অপেক্ষা করণ। তবুও তাঁরা নিয়মিত কয়েক মিনিট শরীর চর্চা করতে লজ্জা পান। রোগের চিকিৎসার চেয়ে রোগ যাতে না হয় তার দিকে নজর দিলে নিজের এবং দেশের উপকার হবে অনেক বেশী। এই কথা মনে রেখেই আজ উন্নত দেশগুলি কোটি কোটি টাকায় হাসপাতাল তৈরি করার পরিবর্তে হাজার হাজার খেলার মাঠ করে শারীরিক শিক্ষা চর্চার কেন্দ্র গড়ে তুলেছেন। নিয়মিত শারীরিক শিক্ষা চর্চার মধ্যে দিয়েই যদি শিশুর সুস্বাস্থ্য গড়ে তোলা যায়, তা হলে বড় হয়ে সেই সব শিশুর হাসপাতালের প্রয়োজন হয় না।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৩

অ) শূন্য স্থান পূরণ

১. সাধারণ শিক্ষার, শারীরিক শিক্ষার ..... ও একই .....
২. আধুনিক কালে শারীরিক শিক্ষাকে বিদ্যালয়ের কর্মসূচির ..... করা হয়েছে।
৩. শারীরিক শিক্ষা শিশুর শারীরিক, মানসিক ..... ও ..... দিকের বিকাশ সাধন করে।
৪. বর্তমান বিষয় ভিত্তিক শিক্ষার সঙ্গে শারীরিক শিক্ষাকে ..... অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।
৫. সাধারণ শিক্ষার সাথে ..... অন্যতম বিষয় হিসাবে গ্রহণ করেছে।

আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. সাধারণ শিক্ষার সাথে শারীরিক শিক্ষার সম্পর্ক আলোচনা করুন।
২. সাধারণ শিক্ষার সাথে খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যের সম্পর্ক আলোচনা করুন।
৩. বিদ্যালয়ে শারীরিক শিক্ষার ভূমিকা শিক্ষার সম্পর্ক আলোচনা করুন।



সঠিক উত্তর

অ) ১। লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য, ২। অন্তর্ভুক্ত ৩। আবেগিক, সামাজিক, ৪। পাঠ্যক্রমের।

## উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- শিশুর শারীরিক ও মানসিক উন্নতির উপায় সম্পর্কে বলতে পারবেন এবং
- শিশুর আবেগিক, সামাজিক ও নৈতিক উন্নতি কিভাবে ঘটে তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



শিশুর সার্বিক বিকাশ বলতে আমরা যে বিষয়গুলোর প্রতি বেশী আলোকপাত করি সেগুলো হচ্ছে শিশুর শারীরিক, মানসিক, আবেগিক, সামাজিক ও নৈতিকতা কর্তব্যবোধ। আসুন, আমরা দেখি শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে কিভাবে শিশুর সার্বিক বিকাশ ঘটে।

## শারীরিক ও মানসিক উন্নতি

জন্মের পর থেকেই তার অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে বৃদ্ধি পেতে থাকে। শৈশব, কৈশোর ও যৌবনকালই এ বর্ধনের প্রধান সময়। আর এ সময় অধিকাংশ শিশুদের কাটাতে হয় শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে পড়াশুনা নিয়ে। ফলে শিশুর খেলাধুলা বা অঙ্গ সঞ্চালনের স্বাভাবিক চাহিদা অনেক ক্ষেত্রে ব্যাহত হয়। সে কারণে দেহের সর্বাঙ্গীন বৃদ্ধি ঘটে না। তাই শিশুর শারীরিক সুস্থতা রক্ষা ও দেহের বৃদ্ধির জন্য লেখা-পড়ার পাশাপাশি বিজ্ঞান সম্মত উপায়ে নিয়মিত খেলাধুলা করা প্রয়োজন। খেলাধুলার মাধ্যমে দেহ মনের সর্বাঙ্গীন বৃদ্ধি ও উন্নতি হতে থাকে। মন প্রফুল্ল ও আনন্দদায়ক হয়। মাংস পেশী ও অঙ্গগুলোর সঞ্চালনের মাধ্যমে ক্ষুধা, তৃষ্ণাবৃদ্ধি পায়, ঘুম ও বিশ্রামের চাহিদা বাড়ে, ফলে দেহের তন্ত্রগুলো ঠিকভাবে কাজ করে। ফলে শরীর সুস্থ থাকে, দেহের প্রতিটি অঙ্গের সর্বাঙ্গীন উন্নতি ঘটে।

স্বাস্থ্য ভাল না থাকলে যেমন মন ভাল থাকে না তেমনি মন ভাল না থাকলে স্বাস্থ্য ও ভাল থাকে না। ব্যক্তির সার্বিক উন্নতির জন্য স্বাস্থ্য ও মন উভয়ই ভাল থাকা প্রয়োজন। খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুর মানসিক জড়তা, একাকীভাবে ও পড়াশুনার একঘেয়েমী ভাব দূর হয়ে যায় এবং দায়িত্ব, নেতৃত্ববোধ, সচেতনতা, সতর্কতা, কর্মদক্ষতা, ক্ষিপ্ততা, আত্মবিশ্বাস, সাহসিকতা ইত্যাদি মানসিক গুণাবলী সে অর্জন করে। ফলে বিভিন্ন পরিবেশে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেয়ার মানসিকতা গড়ে উঠে।

## আবেগিক, সামাজিক ও নৈতিক উন্নতি

জয়-পরাজয় আনন্দ-তৃপ্তি, আশা-ভরসা, ভয়-সাহস, কৃতকার্যতা-ব্যর্থতা প্রভৃতি মন নিয়ে শিশু খেলাধুলায় অংশ নেয়। বিজয়ে আনন্দ বোধ করে, পরাজয়ে সেই আনন্দ বোধটুকু থাকে না। তাই বলে সে ব্যর্থতায় ভেঙ্গে পড়ে না। ব্যর্থতাই পরবর্তী জীবনে বিজয়ের সংকেত বহন করে আনে। বিজয়ে উদ্বেলিত হয়ে যেন দিশেহারা হয়ে যায় না। এমনিভাবে খেলাধুলার মাধ্যমে সে তার আবেগকে নিয়ন্ত্রনে রাখতে শেখে এবং পরে খেলার মাঠের

বাইরে এসে সাংসারিক, পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে এই আবেগ নিয়ন্ত্রনের অভ্যাস কাজে লাগাতে পারে।

আইন অনুযায়ী খেলা করা, রেফারী ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলা প্রতিদ্বন্দ্বীর অনিচ্ছাকৃত আঘাতের জন্য সংযমী হওয়া ও সহনশীলতা প্রদর্শন ইত্যাদি অভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমে শিশুর আবেগিক উন্নতি সাধিত হয়।

শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে সমাজ সচেতনাবোধ জাগ্রত হয়। সাংগঠনিক কাজের মাধ্যমে তাদের সামাজিক সৌজন্য বোধ, গণতান্ত্রিক চেতনা, যৌথ কর্ম প্রচেষ্টা প্রভৃতি গুণাবলী বিকশিত হয়।

নৈতিক মূল্যবোধ গঠনে শারীরিক শিক্ষার যথেষ্ট ভূমিকা রয়েছে। শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থী তথ্য ব্যক্তির আন্তরিক চাহিদা ও প্রবণতা তৃপ্তি লাভ করে অর্থাৎ আশা আকাঙ্ক্ষার প্রতিফলন ঘটে। ফলে মানুষের নৈতিক ও চারিত্রিক গুণাবলী গড়ে উঠে। ব্যক্তি জীবনের বিকাশ অনেকাংশে নির্ভর করে তার নৈতিক মূল্যবোধ জাগরণের উপর। শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থী নিয়মানুবর্তিতা, আনুগত্যবোধ, সহানুভূতি, ধৈর্য, সহযোগিতা প্রভৃতি নৈতিক গুণাবলীর অধিকারী হয়।



## পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৪

### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. মানব দেহকে নিচের কোনটির সাথে তুলনা করা চলে?

- ক. গাছ
- খ. নৌকা
- গ. ইঞ্জিন
- ঘ. রেলগাড়ী।

২. খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করলে শিশুরা-

- ক. উগ্র স্বভাবের হয়
- খ. ডানপিটে স্বভাবের হয়
- গ. ক্ষিপ্ততা সম্পন্ন হয়
- ঘ. প্রতুৎপন্নমতিত্ব স্বভাবের হয়।

৩. খেলাধুলার প্রতি শিশুর একটা স্বাভাবিক-

- ক. অনীহা আছে
- খ. ভয় আছে
- গ. ঝোঁক আছে
- ঘ. পছন্দ আছে।

৪. খেলাধুলা মনের-

- ক. চিন্তা
- খ. একঘেয়েমী দূর করে দেয়
- গ. আনন্দ দূর করে দেয়
- ঘ. মনের বিষাদভাব দূর করে দেয়।

### আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. খেলাধুলা কিভাবে শিক্ষার্থীর মানসিক উন্নতি আনয়ন করে?
২. নিয়মিত খেলাধুলায় অংশ গ্রহণ করলে কি কি শারীরিক উন্নতি লক্ষ্য করা যায়?
৩. দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলো সঠিকভাবে চালু রাখার জন্য কি করা প্রয়োজন?
৪. খেলাধুলা কিভাবে শিক্ষার্থীর সার্বিক বিকাশে সহায়তা করে?



### সঠিক উত্তর

অ) ১। গ, ২। গ, ৩। গ, ৪। খ।



### চূড়ান্ত মূল্যায়ন

#### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. মন ও দেহের পূর্ণ বিকাশের জন্য কোনটি দরকার?

- ক. সাধারণ শিক্ষা
- খ. শ্রেণী শিক্ষা
- গ. ব্যবহারিক শিক্ষা
- ঘ. শারীরিক শিক্ষা।

২. “শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে অর্জিত শিক্ষাই শারীরিক শিক্ষা” কে বলেছেন?

- ক. স্মিথ
- খ. লিফটন
- গ. ডি. কে. ম্যাথিউস
- ঘ. এম. জি. ম্যাসন।

৩. আন্তর্জাতিক খেলা কোনটি?

- ক. ক্রিকেট
- খ. কাবাডী
- গ. কানামাছি
- ঘ. লুডু।

#### আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. বিভিন্ন দেশের জাতীয় খেলাগুলোর নাম লিখুন।
২. খেলাধুলা কিভাবে সামাজিক উন্নতি আনয়ন করে ব্যাখ্যা করুন।



#### সঠিক উত্তর

অ) ১। ঘ, ২। গ, ৩। ক।