শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

নমুনা প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-১: বন্ধুদের সঙ্গে উত্তম আচরণ করার কৌশল বর্ণনা কর।

বন্ধুর কথা মন দিয়ে শোনা
বিপদে পাশে দাঁড়ানো
খেলাধুলায় সবাইকে সমান সুযোগ দেওয়া
বন্ধুকে সাহায্য করা শুধু বন্ধুত্ব নয় বরং এটি ভ্রাতৃত্ববোধেরও প্রকাশ।

প্রশ্ন-২: খেলাধুলার ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়ে শিক্ষার্থীদের সমান সুযোগ দেয়া গুরুত্বপুর্ণ কেন?

খেলাধুলার ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়ে শিক্ষার্থীদের সমান সুযোগ নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। খেলার সময় দল গঠন বা দলনেতা নির্বাচনের ক্ষেত্রে সকল শিক্ষার্থীর আগ্রহ, মতামত ও যোগ্যতাকে গুরুত্ব দিতে হবে। ফুটবল বা ক্রিকেট দলে নেতৃত্বের দায়িত্ব ছেলে বা মেয়ে যেকোনো শিক্ষার্থীকে দেওয়া, খেলার মাঠে বন্ধুর সাফল্যে আনন্দ প্রকাশ করা এবং বন্ধুর পরাজয়ে তার প্রতি সহমর্মী হওয়া- এই মনোভাব শিক্ষার্থীদের মধ্যে গড়ে তুলতে শিক্ষকের সহায়তা নেয়া। খেলা শেষে জয়ী দল পরাজিত দলের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করবে।

প্রশ্ন-৩: বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার কৌশল বর্ণনা কর।

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং বিদ্যালয়ে নানা ধরনের পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে হয়। ছোটো-বড়ো সকলের মধ্যেই আবেগ-অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ দেখা যায়। যদি আমরা এখন থেকেই আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখতে পারি তাহলে ভবিষ্যতে সহনশীল, বিচক্ষণ ও দায়িত্বশীল নাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে পারবো।
ইতিবাচক আবেগ নিয়ন্ত্রণের উপায়:

- নিয়মিত ডায়েরি লেখা।
- ৫০ থেকে ১ পর্যন্ত উল্টো গণনা করা।
- বিশ্বস্ত কোনো বয়োজ্যেষ্ঠ বা অভিভাবকের সঙ্গে নিজের অনুভূতি শেয়ার করা।
- মুখ ধোয়া বা গোসল করা।
- ছবি আঁকা বা সৃজনশীল কাজ করা।
- প্রকৃতির মাঝে সময় কাটানো বা কল্পনায় নিজেকে শান্ত পরিবেশে দেখানো।
- নিজেকে বারবার বলা-"সব ঠিক হয়ে যাবে, রিলাক্স।"
- অল্প সময়ের জন্য হেঁটে আসা।
- "আমি কৃতজ্ঞ"- এ জাতীয় চিন্তাভাবনা লেখা, যেমন: সুস্থ থাকার জন্য আমি কৃতজ্ঞ।
- পড়া করতে পারার জন্য আমি কৃতজ্ঞ।
- অভিভাবকের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।
- ইতিবাচক স্মৃতি মনে করা।

প্রশ্ন-৪: বিভিন্ন অনুষ্ঠান আয়োজনে স্বতঃস্ফূর্তভাবে সহযোগিতা করার কৌশলগুলো লিখো।

বিদ্যালয়ে বিভিন্ন কাজে আমরা একে অপরকে নিম্নলিখিতভাবে সহযোগিতা করতে পারি-

- বিদ্যালয়ে খেলার বা অনুষ্ঠানের আয়োজন হলে সকলে মিলে কাজ করা;

- বন্ধুকে অনুষ্ঠান বা কাজের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিস সরবরাহ করা;
- বন্ধু ব্যথা পেলে বা অসুবিধা হলে সাহায্য করা;
- শ্রেণিকক্ষে কাজ বা সাজানোর জন্য বন্ধুকে সহযোগিতা করা এবং
- সৃজনশীল কাজে সহপাঠীকে উৎসাহিত করা।
- এইসব সহযোগিতামূলক কর্মকান্ডের মাধ্যমে বিদ্যালয়ের অনুষ্ঠান সুন্দর ও সাফল্যমন্ডিত হয়।

প্রশ্ন-৫: বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন বন্ধুদের কীভাবে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করতে পারবে তা লিখো।

যে শিক্ষার্থীদের শারীরিক বা মানসিক কারণে অন্যের সহায়তা প্রয়োজন হয়, তাদের বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থী বলা হয়। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন বন্ধুদের সহযোগিতার কিছু কার্যকর উপায়:

- শ্রেণিকক্ষের প্রথম সারিতে বসার ব্যবস্থা করা।
- পাঠে কোনো কিছু বুঝতে অসুবিধা হলে সহজভাবে বোঝানো।
- ধৈর্য ধরে সহজ ভাষায় কথা বলা।
- শ্রেণির অন্যান্য শিক্ষার্থীদের সচেতন করা যেন তারা সহানুভূতিশীল হয়।
- কষ্ট দিয়ে কথা না বলা, যেমন: দৈহিক বিকলঙ্গতা নিয়ে হেসে বা ছোট করে কথা না বলা।
- খেলাধুলায় তাদেরকে অন্তর্ভুক্ত করা।
- শ্রেণিকক্ষ সাজানো বা যেকোনো কাজে তাদেরকে সমানভাবে অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহ দেওয়া।
- বিদ্যালয়ের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহিত করা।

প্রশ্ন-৬: খেলাধুলায় বা দৈনন্দিন দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য কী প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিতে হয় তা লিখো।

ইংরেজিতে একটা প্রবাদ রয়েছে 'Prevention is better than cure' অর্থাৎ "প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম"। শারীরিক শক্তি, নমনীয়তা এবং ভারসাম্য রক্ষার মাধ্যমে দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করা যায়
খেলার আগে পরিমিত ওয়ার্ম-আপ করলে শারীরিক উষ্ণতা ও রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায় যা দুর্ঘটনা এড়াতে বা প্রতিরোধে সহায়তা করে। আরো যেসকল ব্যবস্থা নেয়া প্রয়োজন তা হলো-

- খেলা বা কাজের সময় লজ্জা বা ভয়-ভীতি দূর করা এবং মনোযোগী হওয়া
- খেলা বা যে কোনো কাজে পর্যাপ্ত আত্মবিশ্বাস ও মনোবল থাকা দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য সহায়ক হয়
- পিচ্ছিল, ভেজা, ইট-পাথরযুক্ত ও অসমতল মাঠে খেলা না করা
- মানসম্মত খেলার সরঞ্জাম, উপকরণ ও সুরক্ষা সামগ্রী ইত্যাদি ব্যবহার করা
- বৈদ্যুতিক খুঁটি বা তারের কাছে খেলাধুলা না করা
- খেলার সময় দা, বটি, ছুরি, কাস্তে, ইত্যাদি ধারালো যন্ত্রপাতি এবং দিয়াশলাই, আগুন বা পটকা ব্যবহার না করা
- খেলার সময় পর্যাপ্ত পানি পান করা
- প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য বিদ্যালয়ে ও বাড়িতে প্রয়োজনীয় সরঞ্জামসহ একটি ফার্স্ট এইড বক্স রাখা
- প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা
- দুর্ঘটনায় আহত ব্যক্তির প্রাথমিক চিকিৎসা ও সহায়তা প্রদানে বড়দের সহায়তা নেওয়া
- দুর্ঘটনায় আঘাত পাওয়ার পর আহত ব্যক্তি যেন আবার আঘাত না পায় সেদিকে খেয়াল রাখা
- ক্ষতস্থানে বরফ বা ঠান্ডা কিছু চেপে ধরা যাতে ক্ষতস্থান থেকে রক্তপাত, ফোলা ও ব্যথা না বাড়ে
- ক্ষতস্থান পরিষ্কার রাখা
- আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে রক্তপাত হলে বা ফুলে গেলে সেই অঙ্গটি একটু ওপরে তুলে ধরা
- দুর্ঘটনায় আহত ব্যক্তির প্রতি সহমর্মিতা প্রকাশ করা
- প্রাথমিক চিকিৎসার পাশাপাশি আহত ব্যক্তিকে দ্রুত ডাক্তার, হাসপাতাল বা ক্লিনিকে নেওয়ার ব্যবস্থা করা

প্রশ্ন-৭: প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কী বোঝায় লিখো।

আমরা সবাই খেলাধুলা পছন্দ করি। তবে অনেক সময় বাড়িতে, শ্রেণিকক্ষে এবং খেলার মাঠে বিভিন্ন রকম দুর্ঘটনার সম্মুখীন হই। কিন্তু উপযুক্ত সময়ে এবং সঠিক পদ্ধতিতে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হলে গুরুতর অসুস্থতা, পঙ্গুত্ব হ্রাসসহ জীবন বাঁচাতে কার্যকর ভূমিকা রাখবে। প্রাথমিক চিকিৎসা হলো চিকিৎসার একটি প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা। আমাদের যদি প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা থাকে এবং হাতে কলমে তা প্রয়োগ করার অভিজ্ঞতা থাকে তবে কোনো দুর্ঘটনা ঘটলে নিজেদের সহপাঠী ও বন্ধুদের তাৎক্ষণিক সেবা প্রদান করতে পারবো।

প্রশ্ন-৮: প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কর।

দুর্ঘটনায় আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে ডাক্তার বা হাসপাতালে পাঠানোর আগে ঘটনাস্থলে তাৎক্ষণিক যে সেবাসমূহ প্রদান করা হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে। সঠিক সময়ে ও সঠিক পদ্ধতিতে প্রাথমিক চিকিৎসা জীবন বাঁচাতে এবং ঝুঁকি রোধে সহায়তা করে। দুর্ঘটনায় আক্রান্ত ব্যক্তিকে সম্পূর্ণ চিকিৎসা প্রদান করা প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য নয়। মূলত ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে নেওয়ার পূর্ব পর্যন্ত আহত ব্যক্তির অবস্থা যেন আরও খারাপ না হয় তার চেষ্টা করাই প্রাথমিক চিকিৎসার মূল উদ্দেশ্য।

প্রশ্ন-৯: প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারীর হিসেবে তোমার দায়িত্ব ও কর্তব্য কী তা লিখো।

প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদানকারীর দায়িত্ব ও কর্তব্য

- সেবা প্রদানকারীর নিজের নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতন থাকা;
- আহত ব্যক্তির প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া;
- তাৎক্ষণিকভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান করা;
- আহত ব্যক্তির আত্মীয়-স্বজন বা অভিভাবককে জানানো;
- প্রথমে কথা বলে দেখতে হবে কোন সাড়া দেয় কি না, তারপর ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করা;
- রক্তক্ষরণ হতে থাকলে তৎক্ষণাৎ রক্তক্ষরণ বন্ধ করার চেষ্টা করা;
- শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা হচ্ছে কি না, খুব ভালভাবে খেয়াল করতে হবে। প্রয়োজনে কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যবস্থা করা;
- আহত বা আক্রান্ত ব্যক্তিকে দ্রুত ডাক্তার বা হাসপাতালে স্থানান্তর করা।
- পর্যাপ্ত ধারণা না থাকলে সেই কাজ না করা।

প্রশ্ন-১০: প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স কী এবং এর উপকরণগুলো কী কী লিখো।

প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স (First Aid Box) হলো সহজে বহনযোগ্য ছোটো একটি বাক্স, যেখানে সাধারণ দুর্ঘটনায় আহত ব্যক্তিকে জরুরি পরিস্থিতিতে প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ থাকে। প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স বা ফার্স্ট এইড বক্সে সাধারণত যে উপকরণসমূহ থাকে সেগুলো হলো- জীবাণুনাশক ক্রিম (এন্টি ব্যাকটেরিয়াল ক্রিম), বার্ন ক্রিম, খাবার স্যালাইন, ছোটো কাঁচি, পরিষ্কার কাপড়, তুলা, গজ প্যাড, গজ রোল, ব্যান্ডেজ, ক্রেপ ব্যান্ডেজ, ডিসপোজেবল গ্লাভস, হ্যান্ড স্যানিটাইজার, ব্যাথানাশক স্প্রে, আইস ব্যাগ, থার্মোমিটার, ট্যুইজার (চিমটা), মোড়কে আবৃত ব্লেড, মেডিকেল সুচার ম্যাটেরিয়ালস ইত্যাদি। প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারী ব্যক্তির এই উপকরণসমূহের নাম জানা যেমন প্রয়োজন তেমনি কোন ধরনের আঘাতের জন্যে কোন উপকরণ কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা জানা দরকার। মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণসমূহ ফেলে দিয়ে নতুন উপকরণ রাখতে হবে।

প্রশ্ন-১১: চামড়া ছিলে গেলে তার প্রাথমিক চিকিৎসা কীভাবে দিবে?

পাথর, ইট বা কোনো ভোঁতা জিনিসের আঘাতে বা খেলার সময় জুতা বা বুটের আঘাতে চামড়া ছিলে যেতে পরে এবং ঐ স্থানটি থেতলে যেতে পারে বা রক্তজমাট হয়ে কালশিটেযুক্ত হতে পারে। এমন অবস্থায় প্রাথমিক চিকিৎসা-

- ছিলে যাওয়া বা থেতলে যাওয়া জায়গায় ঠান্ডা পানি বা কাপড় পেঁচিয়ে বরফ লাগাতে হবে।

- পরিষ্কার তোয়ালে বা কাপড় ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে বেঁধে রাখলেও হবে।
- রক্ত বের হলে তা বন্ধ করার ব্যবস্থা করতে হবে।
- জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে জমাট রক্ত মুছে এন্টিসেপটিক লাগাতে হবে।
- প্রয়োজনে দ্রুত ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

প্রশ্ন-১২: মাংসপেশিতে টান লাগলে তার প্রাথমিক চিকিৎসা কীভাবে দিবে?

খেলাধুলা করার সময়, ভারি কোনো জিনিস তোলার সময় অনেক ক্ষেত্রে মাংসপেশিতে টান লাগে এতে ব্যথা হয় ও নড়া-চড়া করতে খুব কষ্ট হয়। অনেক সময় আহত স্থান ফুলে ওঠে। এ অবস্থাকে মাসলপুল বা মাংসপেশিতে টান বলে।
প্রাথমিক চিকিৎসা-

- আঘাতপ্রাপ্ত স্থানটিকে বিশ্রাম দিতে হবে।
- পেশির টান হালকা স্ট্রেচিং করলে ভালো ফল পাওয়া যায়।
- প্রয়োজনে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যেতে হবে।

প্রশ্ন-১৩: চোখে আঘাত পেলে তার প্রাথমিক চিকিৎসা কীভাবে দিবে?

খেলাধুলা করার সময় পড়ে গিয়ে, কিংবা পথে চলতে গিয়ে অনেক সময় চোখে আঘাত লাগে। আবার বিভিন্ন রকম ছোটো পোকামাকড়, ধুলাবালি এবং ধাতব কণা চোখে প্রবেশ করে। যথাযথ ব্যবস্থা না নিলে পরবর্তীতে চোখে ব্যথা, চোখ লাল হয়ে যাওয়া ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়।
প্রাথমিক চিকিৎসা-

- আক্রান্ত চোখ কচলানো যাবে না।
- চোখে পানির ঝাপটা দিতে হবে।
- চোখের ভেতরে কিছু গেলে পরিষ্কার কাপড়ের কোনা দিয়ে তা বের করে আনা।
- চোখের সাদা অংশে বা চোখের মণিতে কোনো বস্তু লেগে থাকলে তা জোর করে সরানোর চেষ্টা না করে আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিকটস্থ হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া।

প্রশ্ন-১৪: কাউকে পানিতে ডুবে যেতে দেখলে তাৎক্ষণিক কী করণীয়?

শিশুরা খেলাধুলা করার সময়, সাঁতার না জেনে পানিতে নেমে গোসল করতে গিয়ে, পা পিছলে পড়ে গিয়ে দুর্ঘটনা ঘটে। যদি কোনো ব্যক্তি বা শিশুকে পুকুর, জলাশয় বা নদীতে ডুবে যেতে দেখা যায় তাহলে প্রথমে সাহায্যের জন্য আশে-পাশের লোকজনদের ডাকতে হবে। পানিতে ডুবে যাওয়া ব্যক্তিকে নিরাপদে উদ্ধার করার জন্য কোনো রশি বা দড়ি, শাড়ি পেঁচিয়ে বা বাঁশ ডুবন্ত ব্যক্তির দিকে ছুঁড়ে দিয়ে তাকে শক্ত করে ধরতে বলতে হবে তারপর তাকে টেনে আনতে হবে। অল্প পানিতে ডুবতে থাকলে তার কাছে যেতে হবে এবং তাকে চিৎ করে ধরে তীরে আনতে হবে। মনে রাখতে হবে ডুবন্ত ব্যক্তি যেন উদ্ধারকারীকে চেপে ধরতে না পারে। সেক্ষেত্রে দুইজনেরই ডুবে যাওয়ার ভয় থাকে। এরপর তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে।

প্রশ্ন-১৫: পানিতে ডুবে যাওয়া ব্যক্তিকে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দিবে লিখো।

- কারো সাহায্য নিয়ে ডুবন্ত ব্যক্তিকে পানি থেকে তুলে আনতে হবে।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে শক্ত ও সমতল স্থানে মুখ উপরের দিকে করে শুইয়ে দিতে হবে।
- নাক মুখ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য ভালোভাবে খুলে দিতে হবে।
- শ্বাস-প্রশ্বাস চেক করতে হবে।
- যদি আক্রান্ত ব্যক্তি সাড়া না দেয় বা স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস না নেয় প্রথমে ২ বার মুখে 'ফু' দিয়ে ৩০ বার বুকে চাপ বা CPR (Cardiopulmonary resuscitation) দিতে হবে।
- দ্রুত আহত ব্যক্তিকে নিরাপদে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে নিতে হবে।

- অবশ্যই মনে রাখতে হবে পানিতে ডুবা ব্যক্তির পেট থেকে পানি বের করার উদ্দেশ্যে পেটে চাপ দেওয়া বা মাথার উপর তুলে ঘুরানো যাবে না এবং ব্যক্তির শরীর ছাই বা লবণ দিয়ে ঘষা যাবে না।

প্রশ্ন-১৬: হাড় ভেঙে গেলে তার প্রাথমিক চিকিৎসা কীভাবে দিবে?

গুরুতর আঘাতের কারনে হাড় ভেঙে যেতে পারে। শিশুদের ও বয়স্ক বাক্তিদের ক্ষেত্রে অল্প আঘাতেও হাড় ভেঙে যেতে পারে। আঘাতের উপর ভিত্তি করে হাড় কখনও কখনও সম্পূর্ণ না ভেঙে হাড়ে চিড় ধরতে পারে। হাড় ভাঙা দুই প্রকার, যথা: ১। উন্মুক্ত হাড় ভাঙা আর ২। আবদ্ধ হাড় ভাঙা। যখন হাড় ভেঙে চামড়া ভেদ করে বাহিরে বেরিয়ে আসে তাকে উন্মুক্ত হাড় ভাঙা বলে। আর যখন হাড় ভেঙে চামড়ার ভিতরেই থেকে যায় তাকে আবদ্ধ হাড় ভাঙা বলে।
প্রাথমিক চিকিৎসা-

- রক্তক্ষরণ হলে রোলার ব্যান্ডেজ দিয়ে চাপ দিয়ে ব্যান্ডেজ করতে হবে।
- নড়াচড়া না করে স্থির রাখতে হবে।
- ভাঙা স্থানটি স্থির রাখুন। প্রয়োজনে ভাঙা স্থান সুরক্ষার জন্য প্যাড ব্যবহার করা যেতে পারে।
- দ্রুত হাসপাতালে পাঠানোর বাবস্থা করতে হবে।
- মনোবল ধরে রাখার জন্য সাহস দিতে হবে।

প্রশ্ন-১৭: মন্দ স্পর্শ বিষয়ক ঘটনা মোকাবেলা করার পদ্ধতি ও কৌশল এবং এ ক্ষেত্রে সহযোগিতা পাওয়ার ব্যক্তি/সংস্থা সম্পর্কে লিখো।

প্রতিটি শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য প্রয়োজন নিরাপদ ও আনন্দময় শৈশব। এটি শিশুর নাগরিক অধিকার। শৈশবের অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা শিশু-কিশোরের শারীরিক ও মানসিক গঠনে গভীরভাবে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। আমাদের পরিবারের পাশাপাশি বিদ্যালয়ও একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র, যেখানে আমাদের নিরাপদ ও সুরক্ষিত রাখতে (অনাকাক্ষিত স্পর্শ বা অস্বস্তিকর বিষয় সম্পর্কে সচেতন করতে হবে। নিজের শরীরের ব্যক্তিগত অঙ্গ চেনা, ভালো স্পর্শ ও খারাপ স্পর্শ এবং ব্যক্তিগত স্থানের গোপনীয়তা সম্পর্কে সঠিক ধারণা পেলে আমরা বুঝতে পারবো আমাদের ব্যক্তিগত অঙ্গসমূহের গোপনীয়তা রক্ষা করা প্রয়োজন। এছাড়া যে কোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে রক্ষা করার কৌশল, নিজের সাথে মন্দ স্পর্শের কোনো ঘটনা ঘটলে কোন ব্যক্তি বা সংস্থার কাছে বলতে এবং সহায়তা চাইতে হবে সে সম্পর্কেও আমাদের স্পষ্ট ধারণা থাকতে হবে। ছেলে ও মেয়ে উভয় শিক্ষার্থীকে নিশ্চিত করতে হবে যে, আমাদের শারীরিক ও মানসিক খারাপ লাগা যে কোনো ঘটনা আমাদের পরিবারের মতো বিদ্যালয়েও বিশ্বস্ত সহপাঠী, বন্ধু ও শিক্ষকের কাছে জানাতে পারি। আবার এমন অনেক সংস্থা আছে যারা দ্রুত সহযোগিতা করতে পারে। যেমন: পুলিশের হটলাইন ৯৯৯ নম্বর অথবা নিকটস্থ থানা।

প্রশ্ন-১৮: দৈনিক সমাবেশ পরিচালনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা কীভাবে শৃঙ্খলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারে তা বর্ণনা করো।

দৈনিক সমাবেশ বিদ্যালয় জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ে বিদ্যালয়ের উন্মুক্ত স্থানে অথবা বিশেষ কারণে শ্রেণিকক্ষে কিংবা বিদ্যালয়ের বারান্দায় সকল শিক্ষক ও শিক্ষার্থী একত্রিত হয়ে সমাবেশে অংশগ্রহণ করে। এই সমাবেশ শিক্ষার্থীদের সময়ানুবর্তী হতে শেখায় এবং নিয়ম মেনে চলার অভ্যাস গড়ে তোলে। সমাবেশের সময় শিক্ষার্থীরা সঠিক নিয়মে লাইন সারিবদ্ধভাবে দাঁড়ায়, জাতীয় পতাকার প্রতি সম্মান প্রদর্শন, ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ, জাতীয় সংগীত পরিবেশন এবং শপথ বাক্য পাঠ করে। এর ফলে তাদের মধ্যে দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধ জাগ্রত হয়। একসাথে নিয়ম মেনে দাঁড়ানো ও অন্যান্য কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করার ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও সহনশীলতা তৈরি হয়। পর্যায়ক্রমে শিক্ষার্থীদের সমাবেশ পরিচালনা করার ফলে তাদের মধ্যে নেতৃত্ব দানের গুণাবলি অর্জিত হয়। এতে তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং দায়িত্ববোধ গড়ে ওঠে। দৈনিক সমাবেশ শেষে একসাথে শারীরিক ব্যায়াম করার ফলে

শিক্ষার্থীদের শারীরিক সুস্থতা নিশ্চিত হয় এবং মানসিকভাবে সতেজ থাকে। এভাবে দৈনিক সমাবেশ শিক্ষার্থীদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালনের পাশাপাশি শৃঙ্খলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানে সহায়ক হয়।

প্রশ্ন-১৯: দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিকতা লিখো।

শ্রেণি পাঠ কার্যক্রম শুরু করার পূর্বে বিদ্যালয়ের সকল শিক্ষার্থীকে নিয়ে সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়।
সকল শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করে ধারাবাহিকভাবে সমাবেশ পরিচালনা করে। ফলে তাদের মধ্যে শৃঙ্খলাবোধ, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও দেশাত্মবোধ জাগ্রত হয়। শিক্ষার্থীরা সমাবেশের ধাপগুলো সঠিকভাবে অনুশীলন করে দৈনিক সমাবেশ পরিচালনা করে থাকে।
দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম
জাতীয় পতাকা উত্তোলন।
জাতীয় পতাকার প্রতি সম্মান প্রদর্শন।
পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ।
শপথ বাক্য পাঠ।
জাতীয় সংগীত পরিবেশন।

প্রশ্ন-২০: আমরা কীভাবে নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারি?

একজন ভালো নেতা এমন একজন ব্যক্তি যাকে অন্যরা বিশ্বাস করে এবং বিশেষ করে সংকটের সময়ে তার ওপর নির্ভর করা যায়। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসমূহ শিক্ষার্থীদের নেতৃত্বের সুযোগ করে দেয়। সেখানে দায়িত্ব পালনের অনেক সুযোগ থাকে। শ্রেণিকক্ষে ক্যাপ্টেন হিসেবে দায়িত্ব পালন করা তার মধ্যে একটি। এতে করে আমরা ধীরে ধীরে দেশের হয়ে নেতৃত্ব দেওয়ার সক্ষমতা অর্জন করতে পারবো। ভালো-মন্দ বিচারবোধ তৈরি হবে, অন্যায়ের বিরুদ্ধে সংঘবদ্ধ হওয়া শিখবো। কীভাবে একটি কাজকে সুচারুভাবে করা যায় কিংবা কীভাবে কাজের দায়িত্ব নিতে হয় তা বিদ্যালয়ে বেশ ভালো করেই শিখে ফেলা সম্ভব। এতে করে ভবিষ্যতে দায়িত্ব নেওয়ার মানসিকতা গড়ে উঠবে। এভাবে নেতৃত্ব দিয়ে দেশ ও সমাজকে এগিয়ে নেওয়া যাবো। আত্মবিশ্বাস সৃষ্টির জন্য আমরা অনুষ্ঠানসূচি তৈরি ও সঞ্চালন করবো। বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত বিভিন্ন অনুষ্ঠান যেমন: বার্ষিক ক্রীড়া ও সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতা, পুরস্কার বিতরণ, মিলাদ, বিদায় অনুষ্ঠান, বিতর্ক প্রতিযোগিতা, বই উৎসব, বিজয় দিবস, স্বাধীনতা দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা, পরিচালনা ও সঞ্চালনার কাজে শিক্ষকগণের সহায়তায় অংশ নিবো। এতে আমরা নেতৃত্বদানে অভ্যস্থ হবো।

প্রশ্ন-২১: কাব-স্কাউটিং সম্পর্কে লিখো।

কাব স্কাউটদের প্রশিক্ষণ দিয়ে দক্ষতা বৃদ্ধির ধারাকে অব্যাহত রাখার জন্য বয়স অনুযায়ী আনন্দমুখর বিভিন্ন প্রোগ্রামের আয়োজন করা হয়। কাব-স্কাউটদের বিভিন্ন বিষয়ের উপর দক্ষতা অর্জনের স্বীকৃতিস্বরূপ নির্ধারিত বিভিন্ন ব্যাজ এবং অ্যাওয়ার্ড প্রদান করা হয়ে থাকে। প্রতিবছর উপজেলা, জেলা, বিভাগীয় ও সর্বোপরি জাতীয় পর্যায়ে অ্যাওয়ার্ড প্রদান করা হয়ে থাকে। কোমলমতি শিশুদের শৈশব থেকে দেশের প্রতি মমত্ববোধ, মানবতাবোধ জাগ্রত করার লক্ষ্যে শিশুদের কাব-দলে অংশগ্রহণ করানো হয়ে থাকে। এর ফলে একজন শিশুর নেতৃত্বদানের গুণাবলি ও দল পরিচালনার দক্ষতা বৃদ্ধি পায়। ৬+ থেকে ১০+ বয়সের আগ্রহী ২৪ জন শিশু কিশোর নিয়ে একটি কাব ইউনিট গঠিত হয়। প্রতিটি ইউনিটের জন্য একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত লিডার থাকতে হয়। সুষ্ঠুভাবে দল পরিচালনার জন্য প্যাক মিটিং এর আয়োজন করা হয়ে থাকে। কাব-দলে অংশগ্রহণকারী বিভিন্ন কার্যক্রমের নির্দেশনা প্রদান এবং নিজে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুর দক্ষতা ও সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটে।

পরীক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন নং: ১, ৩, ৬, ৭, ৯, ১০, ১১, ১২, ১৩, ১৭, ১৯ ,২১