



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
শিক্ষা মন্ত্রণালয়
মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর
বাংলাদেশ, ঢাকা



পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম বাস্তবায়নের জন্য

শিক্ষক নির্দেশিকা

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য
শ্রেণি : ষষ্ঠ



মার্চ ২০২০

বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU)

সেকেভারী এডুকেশন সেক্টর ইনভেস্টমেন্ট প্রোগ্রাম (সেসিপ)

মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, ঢাকা

পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার জন্য
শিক্ষক নির্দেশিকা
শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য
ষষ্ঠ শ্রেণি

ধারণা গঠন

মুহাম্মদ আসলাম খালেদ

প্রণয়ন ও সম্পাদনা

আহমদ ওবায়দুস সাত্তার ভূঁইয়া

সালমা আক্তার

মোঃ খালিদ হোসেন

মুহাম্মদ সাইফুল ইসলাম

রনজিত কুমার সরকার

মুহাম্মদ আসলাম খালেদ

সার্বিক তত্ত্বাবধান

অধ্যাপক রবিউল কবীর চৌধুরী

বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU)
মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, ঢাকা



মহাপরিচালক
মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ
শিক্ষা ভবন, ১৬ আবদুল গণি রোড, ঢাকা
www.dshe.gov.bd

নং

তারিখ২০২০

প্রোগ্রাম পরিচালকের বক্তব্য

জাতীয় শিক্ষানীতির আলোকে জাতীয় শিক্ষাক্রম ২০১২-এর বিষয় কাঠামোতে 'শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য' এবং 'চারু ও কারুকলা' বিষয় দু'টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়। এই দু'টি বিষয়ের উদ্দেশ্য যথাযথ অনুশীলন ও চর্চার মাধ্যমে অর্জিত হয় এবং পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর এই অর্জনের যথাযথ মূল্যায়ন করা সম্ভব হয়। সামষ্টিক মূল্যায়নের চেয়ে ধারাবাহিক মূল্যায়ন এই দু'টি বিষয়ে অধিক কার্যকরী। তাই 'শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য' এবং 'চারু ও কারুকলা' বিষয়কে পাবলিক পরীক্ষায় না রেখে ইতোমধ্যে বিদ্যালয়ভিত্তিক ধারাবাহিক মূল্যায়নের অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট কর্তৃক পরিচালিত একটি সমীক্ষায় দেখা যায় যে, বিদ্যালয়গুলোতে প্রকৃত অর্থে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাস্তবায়িত হচ্ছে না। জেএসসি ও এসএসসি পরীক্ষার ফলাফল বিশ্লেষণে দেখা যায় যে, শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা বিষয়ে সকল শিক্ষার্থী গড়ে ৯০% এর উপর নম্বর পেয়েছে। স্পষ্টত শিক্ষার্থীদের প্রাপ্ত এই নম্বর সমীক্ষার ফলাফলের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়। বিষয় দু'টিতে প্রাপ্ত নম্বর শিক্ষার্থীর প্রকৃত শিখনকে নির্দেশ করে না। এ অবস্থায় মানসম্মত শিক্ষা অর্জনের লক্ষ্যে সেসিপের অর্থায়নে মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড এর অধীনে বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU) ষষ্ঠ শ্রেণির শিক্ষার্থীদের মধ্যে একটি পাইলট প্রোগ্রাম পরিচালনা করেছে। এই প্রোগ্রামের উদ্দেশ্য ছিল ষষ্ঠ শ্রেণির শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা বিষয় দু'টিতে কার্যকর ধারাবাহিক মূল্যায়ন পদ্ধতি প্রবর্তন করা যা শিক্ষার্থীর শিখন অর্জনে সহায়তা করে গুণগত শিক্ষাকে নিশ্চিত করবে। কার্যকর ধারাবাহিক মূল্যায়নের অংশ হিসেবে পাইলট প্রোগ্রামে অনলাইন নম্বর প্রেরণ এবং শিক্ষক পরিচালিত আঞ্চলিক মনিটরিং এর ধারণা প্রবর্তন করা হয়েছিল। পাইলট প্রোগ্রামের অভিজ্ঞতার আলোকে ২০২০ সাল থেকে বছরব্যাপী এ দু'টি বিষয়ের ওপর ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। এই কার্যক্রমের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে পর্যায়ক্রমে অন্যান্য বিষয় এবং শ্রেণিতে ধারাবাহিক মূল্যায়ন ব্যবস্থা প্রবর্তন করা হবে।

ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাস্তবায়নের মূল চালিকা শক্তি হলেন শিক্ষকমণ্ডলী। তাই ষষ্ঠ শ্রেণির শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা বিষয়ের শ্রেণিশিক্ষকগণ যেন ধারাবাহিক মূল্যায়নের সকল কার্যক্রম সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করতে পারেন সেজন্য পূর্ণাঙ্গ রূপরেখাসহ একটি শিক্ষক নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে। এ শিক্ষক নির্দেশিকা ব্যবহার করে শিক্ষকগণ এ বিষয় দু'টির শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা এবং শিক্ষার্থীকে ধারাবাহিকভাবে মূল্যায়ন করবেন। ধারাবাহিক মূল্যায়নের তথ্যাদি অনলাইনে সংরক্ষণের জন্য একটি মোবাইল অ্যাপ রয়েছে, যা শিক্ষকগণের মূল্যায়ন প্রক্রিয়াকে নির্ভরযোগ্য করবে। তাছাড়া ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রমকে জোরদার করার জন্য আঞ্চলিক মনিটরিং ও মডারেশন প্যানেল গঠনের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে।

বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU), এনসিটিবির কারিকুলাম ডেভেলপমেন্ট উইং ও নায়েম এর বিশেষজ্ঞবৃন্দ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইআর) ও টিচার্স ট্রেনিং কলেজের সম্মানিত শিক্ষকবৃন্দ এবং 'শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য' এবং 'চারু ও কারুকলা' বিষয়ের দক্ষ ও অভিজ্ঞ শ্রেণিশিক্ষকগণের সহযোগিতায় একাধিক কর্মশালার মাধ্যমে এই শিক্ষক নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে। এই শিক্ষক নির্দেশিকা প্রণয়নে তাঁদের মূল্যবান মেধা, শ্রম ও সময় ব্যয় করেছেন যা অত্যন্ত প্রশংসনীয়।

যাদের অক্লান্ত পরিশ্রমে শিক্ষক নির্দেশিকাটি চূড়ান্ত করা সম্ভব হলো তাঁদের সবাইকে SESIP এর পক্ষ থেকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি। শিক্ষক নির্দেশিকাটি প্রণয়নে প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করার জন্য মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, ঢাকা কর্তৃপক্ষের প্রতিও আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি।

প্রত্যাশা করছি, বছরব্যাপী ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রমের মাধ্যমে প্রাপ্ত ফলাফল দেশের মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষা ব্যবস্থায় গুণগত পরিবর্তন আনতে সক্ষম হবে, যার মাধ্যমে আমাদের ভবিষ্যৎ শিক্ষার্থীবৃন্দ সুস্থ দেহ ও মন নিয়ে গড়ে উঠবে। সত্যিকার অর্থে তখনই আমরা তাদেরকে স্বাস্থ্য সচেতন ও সুকুমার বৃত্তিসমৃদ্ধ নাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে পারব বলে আশা করছি।

(প্রফেসর ড. সৈয়দ মো. গোলাম ফারুক)
প্রোগ্রাম পরিচালক
সেকেন্ডারি এডুকেশন সেক্টর ইনভেস্টমেন্ট প্রোগ্রাম (সেসিপ)
এবং মহাপরিচালক
মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ, ঢাকা।

যুগ্ম প্রোগ্রাম পরিচালকের বক্তব্য

জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০ এর আলোকে মাধ্যমিক শিক্ষার সার্বিক মানোন্নয়ন এবং শিক্ষার গুণগত পরিবর্তন সাধনের লক্ষ্যে শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের আওতাধীন সেকেন্ডারি এডুকেশন সেক্টর ইনভেস্টমেন্ট প্রোগ্রাম (SESIP) মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষাক্ষেত্রে দীর্ঘদিন ধরে বিভিন্ন ধরনের সংস্কার ও উন্নয়নমূলক কার্যক্রম গ্রহণ করে আসছে। তাছাড়া SDGs (Sustainable Development Goals) অর্থাৎ টেকসই উন্নয়ন অভীষ্টসমূহ অর্জনে ২০৩০ সাল নাগাদ বাংলাদেশের সকল শিক্ষার্থীর জন্য সমান এবং জীবনব্যাপী শিক্ষার সুযোগ সৃষ্টির লক্ষ্যে সেসিপ কাজ করে যাচ্ছে।

সেকেন্ডারি এডুকেশন সেক্টর ইনভেস্টমেন্ট প্রোগ্রামের আওতায় পাবলিক পরীক্ষার গুণগত মান বৃদ্ধির জন্য সৃজনশীল প্রশ্নপদ্ধতির প্রচলন এবং মাস্টার ট্রেইনারসহ মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক পর্যায়ে প্রায় ২,০০,০০০ শিক্ষককে সৃজনশীল প্রশ্নপদ্ধতির ওপর প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে। শিক্ষাক্রম পরিমার্জন ও নবায়ন, বিস্তরণ, শিক্ষক শিক্ষাক্রম নির্দেশিকা প্রণয়ন ও শিক্ষক প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা হয়েছে। সারা দেশের ৬৪০টি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে আইসিটি লার্নিং সেন্টার স্থাপনসহ ই-লার্নিং মডিউল প্রণয়ন ও শিক্ষকগণের শ্রেণি কার্যক্রমে এগুলোর ব্যবহার বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান করা হচ্ছে। মাধ্যমিক পর্যায়ে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসমূহে প্রি-ভোকেশনাল ও ভোকেশনাল প্রোগ্রাম বাস্তবায়ন, বিভিন্ন ধরনের নির্মাণ ও পূর্ত কাজ সম্পাদন, পিছিয়ে পড়া শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসমূহে ইংরেজি, গণিত ও বিজ্ঞান বিষয়ে রিসোর্স টিচার নিয়োগ, উপবৃত্তি কার্যক্রম পরিচালনা, হাতে-কলমে বিজ্ঞান শিক্ষা বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান, ২০,০০০ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বৈজ্ঞানিক সরঞ্জাম সরবরাহ, বিদ্যালয়ে ধারাবাহিক মূল্যায়ন প্রবর্তনের লক্ষ্যে পাঁচটি বিষয়ে মাস্টার ট্রেইনার প্রশিক্ষণ প্রদান ইত্যাদি কর্মসূচি বাস্তবায়িত হচ্ছে।

‘শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য’ এবং ‘চারু ও কারুকলা’ বিষয়ের গুরুত্ব এবং শিখন শেখানো কার্যক্রম বিবেচনায় এ বিষয় দু’টি ২০১৭ সাল থেকে বিদ্যালয়ে সম্পূর্ণরূপে ধারাবাহিক মূল্যায়ন (Continuous Assessment) এর আওতাভুক্ত করা হয়। বিষয় দু’টি তত্ত্বীয় এবং ব্যবহারিক উভয় দিক থেকেই অত্যন্ত গুরুত্ব বহন করে। শিক্ষার্থীদের মধ্যে নিয়মিত শরীরচর্চার অভ্যাস গঠন, নন্দনতত্ত্ব ও সুকুমার বৃত্তির চর্চার মাধ্যমে সুস্থ জীবন গঠন এবং নিজেদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা, পুষ্টি জ্ঞান, বয়ঃসন্ধিকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য, ঝুঁকি এবং ব্যক্তিগত নিরাপত্তা সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকা খুবই প্রয়োজন। কিন্তু এক সমীক্ষায় দেখা গেছে পাবলিক পরীক্ষা থেকে বাদ দেয়ার সাথে সাথে বিদ্যালয়গুলোতে বিষয় দু’টির গুরুত্ব কমিয়ে দিয়েছে। অনেক বিদ্যালয়ের রুটিন থেকেও বিষয় দু’টি বাদ দেয়া হয়েছে। ফলে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা বিষয় দু’টির উদ্দেশ্য অর্জন ব্যাহত হচ্ছে। বিষয় দু’টির শিখন ও শিখন মূল্যায়ন হওয়া জরুরি।

ষষ্ঠ শ্রেণির ‘শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য’ এবং ‘চারু ও কারুকলা’ বিষয়ে শিখন শিখানো কার্যক্রম পরিচালনা, তথ্য সংরক্ষণ এবং মূল্যায়ন কৌশল নির্ধারণের জন্য ইতোপূর্বে পাইলট প্রোগ্রাম হাতে নেয়া হয়েছিল। বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU) এর নিবিড় পর্যবেক্ষণে মাঠ পর্যায়ে ‘শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য’ এবং ‘চারু ও কারুকলা’ বিষয়ের শিক্ষকবৃন্দ, প্রধান শিক্ষক, জেলা শিক্ষা অফিসারের প্রতিনিধির (উপজেলা একাডেমিক সুপারভাইজার/উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিসার) সহায়তায় পাইলট প্রোগ্রাম পরিচালিত হয়েছে। এই প্রোগ্রামের সফলতার উপর ভিত্তি করে এই দু’টি বিষয়ে বছরব্যাপী ধারাবাহিক মূল্যায়ন ও ফলপ্রসূ কার্যক্রম পরিচালনা করার জন্য একটি শিক্ষক নির্দেশিকা প্রস্তুত করা হয়েছে। উল্লেখ্য, শিখনকে অধিক কার্যকর, স্থায়ী করতে এবং বিশেষত শিক্ষার্থীর আবেগীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রের বিকাশ সাধন ও মূল্যায়ন করতে ধারাবাহিক মূল্যায়নের বিকল্প নেই।

এই শিক্ষক নির্দেশিকা প্রণয়নে তথ্যজ্ঞ ব্যক্তি হিসেবে বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU) এর বিশেষজ্ঞবৃন্দের সাথে মূল্যবান অবদান রেখেছেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা ও গবেষণা ইনস্টিটিউট ও চারুকলা অনুষদ ও শারীরিক শিক্ষা কলেজ, ঢাকা এর শিক্ষকবৃন্দ। এছাড়া CDW-NCTB এবং নায়েমের বিশেষজ্ঞগণ, টিচার্স ট্রেনিং কলেজ ও সারাদেশের সংশ্লিষ্ট দু’টি বিষয়ের শ্রেণিশিক্ষকবৃন্দ তাঁদের মূল্যবান জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার মাধ্যমে এই শিক্ষক নির্দেশিকাকে সমৃদ্ধ করেছেন। এই শিক্ষক নির্দেশিকাটি প্রণয়নে সেসিপের মাঠ পর্যায়ের কর্মকর্তাবৃন্দও জড়িত ছিলেন। আমি তাঁদের সবাইকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, ঢাকা কর্তৃপক্ষ এই শিক্ষক নির্দেশিকা প্রণয়নে প্রয়োজনীয় সহায়তা দিয়েছেন। তাঁদেরও আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি।

(মো. আবু ছাইদ শেখ)

অতিরিক্ত সচিব ও

যুগ্ম-প্রোগ্রাম পরিচালক

সেকেন্ডারি এডুকেশন সেক্টর ইনভেস্টমেন্ট প্রোগ্রাম (সেসিপ)

মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ, ঢাকা।



চেয়ারম্যানের বক্তব্য

শিক্ষার্থীর সার্বিক বিকাশের জন্য তার দৈহিক ও মানসিক সুস্থতা জরুরি। শিক্ষার্থীর শিখনের সফলতা তার শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক প্রফুল্লতার সাথেও ওতপ্রোতভাবে জড়িত। শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি শিক্ষার্থীর মনন, সৌন্দর্যবোধ, নান্দনিকতা ও মূল্যবোধ সৃষ্টি করাও শিক্ষার অন্যতম উদ্দেশ্য। এ সমস্ত দিক বিবেচনায় প্রাচীনকাল থেকে আধুনিককাল পর্যন্ত শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের লক্ষ্যে স্বাস্থ্যশিক্ষা, চারুকলা, নন্দনতত্ত্ব ইত্যাদি বিষয় শিক্ষা দেওয়া হচ্ছে। বর্তমানে প্রচলিত মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষাক্রম কাঠামোতেও ষষ্ঠ থেকে অষ্টম শ্রেণি পর্যন্ত শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা বিষয় দু'টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়টির মূল উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীর মধ্যে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সচেতনতা তৈরি করে তাকে স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপনে অভ্যস্ত করে তোলা। যেহেতু বিষয়টি শিক্ষার্থীদের দৈনন্দিন জীবন-যাপন রীতি, চর্চা ও অভ্যস্ততার সাথে জড়িত সেহেতু তা গতানুগতিক পরীক্ষা পদ্ধতির মাধ্যমে মূল্যায়ন করা সম্ভব নয়। অন্যদিকে চারু ও কারুকলা বিষয়ের উদ্দেশ্য হচ্ছে শিক্ষার্থীর সুকুমার বৃত্তির চর্চার মাধ্যমে মনন ও সৌন্দর্যবোধের বিকাশ ঘটিয়ে তাকে পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা, এটিও কাগজ-কলমের পরীক্ষা পদ্ধতির মাধ্যমে মূল্যায়ন করা সম্ভব নয়। এ কারণেই বিষয় দু'টির ক্ষেত্রে সামষ্টিক মূল্যায়নের চেয়ে ধারাবাহিক মূল্যায়ন যথাযথ কার্যকর ও ফলপ্রসূ। তাই 'শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য' এবং 'চারু ও কারুকলা' বিষয় দু'টিকে পাবলিক পরীক্ষার অন্তর্ভুক্ত না করে শতভাগ ধারাবাহিক মূল্যায়নের আওতায় আনা হয়েছে।

উন্নয়নের অগ্রযাত্রায় সরকার টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট (এসডিজি) অর্জনে অঙ্গীকারাবদ্ধ। এ অভীষ্ট অর্জনে গুণগত শিক্ষা অর্জনের বিকল্প নেই। আর গুণগত শিক্ষার পূর্বশর্ত হচ্ছে শ্রেণি কার্যক্রমকে বাস্তবমুখী করে শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার পাশাপাশি যথাযথ ও নির্ভরযোগ্য মূল্যায়ন পদ্ধতি কার্যকর করা। বিদ্যমান মূল্যায়ন ব্যবস্থায় শিক্ষার্থীর বুদ্ধিবৃত্তিক সক্ষমতা সম্পর্কে ধারণা পাওয়া গেলেও তার মানবীয় গুণাবলির বিকাশ এবং প্রায়োগিক দক্ষতার চিত্র পাওয়া প্রায় অসম্ভব। তাই শিক্ষার্থীর শিখনের প্রকৃত অবস্থা নির্ণয়ের জন্য যথাযথ মূল্যায়ন ব্যবস্থা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে জেএসসি ও এসএসসি পরীক্ষায় বিষয় দু'টিকে ধারাবাহিক মূল্যায়নের আওতায় আনা হয়েছে। ২০১৮ ও ২০১৯ সালের জেএসসি পরীক্ষার ফলাফল বিশ্লেষণে দেখা যায় যে, শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা বিষয়ে শিক্ষার্থীরা গড়ে ৯০% এর উপর নম্বর পেয়েছে। স্পষ্টত এই ফলাফল শিক্ষার্থীর প্রকৃত শিখনকে নির্দেশ করে না। তাই মূল্যায়নকে ত্রুটিমুক্ত ও যথার্থ করতে শিক্ষকগণকে প্রস্তুত করে তোলা জরুরি।

উল্লিখিত অবস্থার প্রেক্ষাপটে শিক্ষার গুণগত মান অর্জনের লক্ষ্যে সিসিপের অর্থায়নে মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, ঢাকা এর অধীনে বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU) ধারাবাহিক মূল্যায়ন ব্যবস্থায় শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনা ও মূল্যায়ন, তথ্য সংরক্ষণ এবং প্রতিবেদন প্রণয়ন ইত্যাদি বিভিন্ন কার্যক্রম হাতে নিয়েছে। এরই ধারাবাহিকতায় ষষ্ঠ শ্রেণির শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা বিষয়ে পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনায় সহায়ক হিসেবে এই শিক্ষক নির্দেশিকা প্রবর্তন করা হয়েছে।

একাধিক কর্মশালার মাধ্যমে বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU), ঢাকা এর মূল্যায়ন বিশেষজ্ঞগণ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আইইআর এবং টিচার্স ট্রেনিং কলেজের শিক্ষকবৃন্দ, জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড (এনসিটিবি) এর কারিকুলাম ডেভেলপমেন্ট উইং ও জাতীয় শিক্ষা ব্যবস্থাপনা একাডেমি (নায়েম) এর বিশেষজ্ঞবৃন্দ এ শিক্ষক নির্দেশিকা প্রস্তুত করেছেন। তাছাড়া 'শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য' এবং 'চারু ও কারুকলা' বিষয়ের নির্বাচিত শ্রেণিশিক্ষকগণের সহযোগিতা ব্যতীত এই নির্দেশিকাটি তৈরি করা সম্ভব হতো না। শিক্ষক নির্দেশিকা প্রণয়নে অবদানের জন্য তাঁদের ধন্যবাদ জানাচ্ছি। আমি আশা করছি যে শিক্ষক নির্দেশিকাটি শিক্ষকদের কার্যকর শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনা ও মূল্যায়নের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে। ধারাবাহিক মূল্যায়নকে ফলপ্রসূ করে শিক্ষার গুণগতমান নিশ্চিতকরণে এই কার্যক্রম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে বলে আমি বিশ্বাস করি। বছরব্যাপী ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রমের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে পর্যায়ক্রমে অন্যান্য বিষয় এবং শ্রেণিতে ধারাবাহিক মূল্যায়ন ব্যবস্থা প্রবর্তন করা হবে। আমি এই উদ্যোগের সার্বিক সফলতা কামনা করছি।



(প্রফেসর মু. জিয়াউল হক)

চেয়ারম্যান

মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষা বোর্ড, ঢাকা

ও

সভাপতি, বাংলাদেশ আন্তঃশিক্ষা বোর্ড সমন্বয় সাব-কমিটি

ভূমিকা

জাতীয় শিক্ষাক্রম ২০১২ এর লক্ষ্য হচ্ছে শিক্ষার্থীর সার্বিক বিকাশের মাধ্যমে মানবিক, সামাজিক ও নৈতিক গুণসম্পন্ন, জ্ঞানী, দক্ষ, যুক্তিবাদী, সৃজনশীল দেশপ্রেমিক জনসম্পদ সৃষ্টি। শিক্ষাক্রমের এ লক্ষ্য অর্জন প্রধানত দু'টি বিষয়ের ওপর নির্ভরশীল। প্রথমটি শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং যথোপযুক্ত শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশলের প্রয়োগ। দ্বিতীয়টি শিক্ষার্থীর অর্জনের সঠিক মাত্রা নির্ণয় অর্থাৎ মূল্যায়ন। বিভিন্ন দেশে নানাভাবে শিক্ষার্থীর মূল্যায়ন করা হয়। আমাদের দেশে সাধারণত মূল্যায়ন দু'টি ধারায় করা হয়। একটি হলো ধারাবাহিক বা গঠনকালীন মূল্যায়ন এবং অন্যটি হলো সামষ্টিক মূল্যায়ন। শিক্ষার্থীর শিখন অর্জনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে গঠনকালীন মূল্যায়ন। জাতীয় শিক্ষাক্রমে ধারাবাহিক মূল্যায়নের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে এ মূল্যায়নের ওপর গুরুত্ব দেয়া হয়েছে।

বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট (BEDU) কর্তৃক পরিচালিত সাম্প্রতিক একটি সমীক্ষার ফলাফলে দেখা যায় যে, বিদ্যালয়গুলোতে প্রকৃত অর্থে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাস্তবায়িত হচ্ছে না। তাই সেসিপের উদ্যোগে বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট কর্তৃক মাঠ পর্যায়ে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা এ দু'টি বিষয়ে ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। এ জন্য ভৌগোলিক বৈশিষ্ট্যের উপর ভিত্তি করে দেশের বিভিন্ন অঞ্চলের ৮টি জেলার ৩২টি বিদ্যালয়কে ৮টি ক্লাস্টারে বিভক্ত করে তিন মাসের একটি পাইলট প্রোগ্রাম হাতে নেওয়া হয়েছিল। পাইলটিং প্রোগ্রামের সফলতার ওপর ভিত্তি করে সারাদেশে বছরব্যাপী ষষ্ঠ শ্রেণিতে বর্ণিত দু'টি বিষয়ে ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে। এই প্রোগ্রামকে সফল করার লক্ষ্যে শিক্ষকগণের জন্য বর্ণিত বিষয় দু'টির শিখন শেখানো কার্যাবলির দিকনির্দেশনা সম্বলিত শিক্ষক নির্দেশিকা তৈরি করা হয়েছে।

একটি শিক্ষক নির্দেশিকার সঠিক পরিকল্পনা ও প্রয়োগের ওপর শ্রেণি কার্যক্রমের সফলতা অনেকাংশে নির্ভর করে। তাই ধারাবাহিক মূল্যায়নে যে বিষয়গুলো অধিক কার্যকরী সেই বিষয়গুলোর ওপর অধিক গুরুত্ব দিয়ে শিক্ষক নির্দেশিকার ক্লাস সাজানো হয়েছে। প্রতিটি ক্লাসের শিখন-শেখানো কার্যক্রমে হাতে-কলমে কাজ, কল্পনাশক্তির ব্যবহার এবং অনুশীলনের উপর অধিক গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। বছরব্যাপী ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ, যথাযথভাবে অনলাইনে নম্বর প্রেরণ এবং মনিটরিং জোরদারের লক্ষ্যে আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেল গঠন করা হয়েছে।

শিক্ষাক্রমের নির্দেশনা অনুসারে 'শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য' এবং 'চারু ও কারুকলা' বিষয়ে ৭০টি করে ক্লাস শিক্ষক নির্দেশিকায় অর্ন্তভুক্ত করা হয়েছে। এই ৭০টি ক্লাস 'শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য' এবং 'চারু ও কারুকলা' বিষয়ের জন্য শিক্ষাক্রমের শিখনফলের ভিত্তিতে সাজানো হয়েছে। একেকটি শিখনফলকে আবার কয়েকটি বিভাজিত শিখনফলে বিভক্ত করা হয়েছে। প্রতিটি বিভাজিত শিখনফলভিত্তিক শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার লক্ষ্যে এক নজরে শিখন-শেখানোর কৌশল এবং শ্রেণি কার্যক্রমের বিস্তারিত বর্ণনা রয়েছে যা দেখে একজন শ্রেণিশিক্ষক শ্রেণি কার্যক্রম সহজে পরিচালনা করতে পারবেন। শিখনফলভিত্তিক মূল্যায়ন চেকলিস্ট, আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল, বন্ধুর চোখে (সতীর্থ মূল্যায়ন), শিক্ষার্থীর ডায়েরি মূল্যায়ন টুলস্ হিসাবে রাখা হয়েছে। সুস্পষ্টভাবে প্রতিটি ক্লাসে শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনা, মূল্যায়ন, ফিডব্যাক ও নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদানের নির্দেশনা দেয়া হয়েছে। প্রত্যাশা করা যায় যে, শিক্ষক নির্দেশিকা সঠিকভাবে অনুসরণ করা হলে শ্রেণি কার্যক্রম আনন্দদায়ক, ফলপ্রসূ ও কার্যকর হবে।



(প্রফেসর রবিউল কবীর চৌধুরী)
উর্ধ্বতন বিশেষজ্ঞ (পরীক্ষা ও মূল্যায়ন)

ও

ফোকাল পয়েন্ট
বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিট-সেসিপ
মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক শিক্ষাবোর্ড, ঢাকা।

সূচিপত্র

প্রোগ্রাম পরিচালকের বক্তব্য	i	
যুগ্ম প্রোগ্রাম পরিচালকের বক্তব্য	ii	
চেয়ারম্যানের বক্তব্য	iii	
ভূমিকা	iv	
সূচিপত্র	v- vii	
প্রয়োজনীয় কিছু শব্দ/পরিভাষা	viii-x	
	বিষয়	পৃষ্ঠা
১	শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন সম্পর্কে কিছু কথা	১
২	অনলাইন রেজিস্ট্রেশন	৩
৩	অনলাইনে নম্বর প্রেরণ	৪
৪	মোবাইল অ্যাপস এর ব্যবহার	৫
৫	শিক্ষার্থীর পোর্টফোলিও	৬
৬	আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেল	৯
৭	প্রথম সাময়িক ও দ্বিতীয় সাময়িক পরীক্ষার চূড়ান্ত ফলাফলে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের নম্বর/গ্রেড সমন্বয়	১১
৮	জাতীয় শিক্ষাক্রম ২০১২ এ প্রদত্ত বিষয়ভিত্তিক উদ্দেশ্য ও শিখনফল	১২
৯	পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার জন্য পুনর্বিদ্যাসকৃত বিষয় ভিত্তিক উদ্দেশ্য ও শিখনফল	১৩
১০	ইউনিট-১: শরীরচর্চা/ব্যায়াম	১৫-৩৯
	১.১: ইউনিট পরিচিতি	১৫
	১.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল	১৫
	১.৩: এক নজরে ইউনিট-১ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম	১৬
	১.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-১ এ শিক্ষার্থীরকে নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)	১৭
	১.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-১ এর ১০টি ক্লাস)	২৮
১১	ইউনিট-২: স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং	৪০-৫৫
	২.১: ইউনিট পরিচিতি	৪০
	২.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল	৪০
	২.৩: এক নজরে ইউনিট-২ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম	৪১
	২.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-২ এ শিক্ষার্থীরকে নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)	৪২
	২.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-২ এর ৭টি ক্লাস)	৪৪

১২	ইউনিট-৩: পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি	৫৬-৭৯
	৩.১: ইউনিট পরিচিতি	৫৬
	৩.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল	৫৬
	৩.৩: এক নজরে ইউনিট-৩ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম	৫৭
	৩.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-৩ এ শিক্ষার্থীরকে নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)	৫৮
	৩.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-৩ এর ৯টি ক্লাস)	৬১
১৩	ইউনিট-৪ : খাদ্যাভ্যাস এবং বয়ঃসন্ধিকাল ও নিরাপত্তা	৮০-১০২
	৪.১: ইউনিট পরিচিতি	৮০
	৪.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল	৮০
	৪.৩: এক নজরে ইউনিট-৪ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম	৮১
	৪.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-৪ এ শিক্ষার্থীরকে নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)	৮১
	৪.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-৪ এর ৯টি ক্লাস)	৮৪
১৪	ইউনিট-৫: খেলাধুলা (ফুটবল/ক্রিকেট, দীর্ঘলাফ)	১০৩-১৩৮
	৫.১: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল	১০৩
	৫.২: ইউনিট পরিচিতি	১০৩
	৫.৩: এক নজরে ইউনিট-৫ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম	১০৪
	৫.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-৫ এ শিক্ষার্থীরকে নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)	১০৫
	৫.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-৫ এর ২১টি ক্লাস)	১১৬
১৫	ইউনিট-৬: খেলাধুলা (১০০মিটার/২০০মিটার/৫০*৪ মিটার রিলে ধৌড়, দাবা/ক্যারম)	১৩৯-১৬৫
	৬.১: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল	১৩৯
	৬.২: ইউনিট পরিচিতি	১৩৯
	৬.৩: এক নজরে ইউনিট-৬ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম	১৪০
	৬.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-৬ এ শিক্ষার্থীরকে নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)	১৪০
	৬.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-৬ এর ১৪টি ক্লাস)	১৫১
পরিশিষ্ট		
১৬	পরিশিষ্ট 'ক': শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট-১ (স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং)	১৬৬
১৭	পরিশিষ্ট 'খ': শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট-২ (স্পট জাম্প, পুশ আপ, সিট আপ)	১৬৭
১৮	পরিশিষ্ট 'গ': পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (গেরো)	১৬৮
১৯	পরিশিষ্ট 'ঘ': ফুটবল খেলার মূল্যায়ন ছক	১৬৯

২০	পরিশিষ্ট 'ঙ': ক্রিকেট খেলার মূল্যায়ন ছক	১৭০
২১	পরিশিষ্ট 'চ': দীর্ঘ লাফের মূল্যায়ন ছক	১৭১
২২	পরিশিষ্ট 'ছ': ১০০ মিটার দৌড়ের মূল্যায়ন ছক	১৭২
২৩	পরিশিষ্ট 'জ': ২০০ মিটার দৌড়ের মূল্যায়ন ছক	১৭৩
২৪	পরিশিষ্ট 'ঝ': ৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের মূল্যায়ন ছক	১৭৪
২৫	পরিশিষ্ট 'ঞ': দাবা খেলার মূল্যায়ন ছক	১৭৫
২৬	পরিশিষ্ট 'ট': ক্যারম খেলার মূল্যায়ন ছক	১৭৬
২৭	পরিশিষ্ট 'ঠ': প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) ও দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষার গ্রেডশিট তৈরি সম্পর্কিত আলোচনা এবং ইউনিট-১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬ এর গ্রেডশিট	১৭৭-১৭৮
২৮	পরিশিষ্ট 'ড': ধারাবাহিক মূল্যায়ন বিষয়ক সহায়ক তথ্য	১৭৯
২৯	পরিশিষ্ট 'ঢ': শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের শিক্ষক নির্দেশিকা তৈরির সঙ্গে সম্পৃক্ত বিশেষজ্ঞবৃন্দের নামের তালিকা	১৮৩

শিক্ষার্থী মূল্যায়ন সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় কিছু শব্দ/পরিভাষা

শব্দ/পরিভাষা	অর্থ
Able Students	পারগ শিক্ষার্থী: শ্রেণিতে পাঠদান শেষে যে সকল শিক্ষার্থী শিখন অর্জনে সক্ষমতা অর্জন করে/সফল হয় তারাই পারগ শিক্ষার্থী।
Affective Domain	আবেগীয় ক্ষেত্র: কোন কিছুর প্রতি মানুষের মনোভাব, দৃষ্টিভঙ্গি, অনুভূতি ও মূল্যবোধ সংক্রান্ত বিষয় এই ক্ষেত্রের অন্তর্গত। মৌখিক বা লিখিত প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে এর মূল্যায়ন করা যায় না।
Assessment	কৃতিত্ব যাচাই: শিক্ষার্থীরা শিক্ষণ উদ্দেশ্য কতটুকু অর্জন করতে পেরেছে তা নির্ণয়ের জন্য তথ্য সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও ব্যাখ্যার সুসংবদ্ধ প্রক্রিয়াই হল মূল্যায়ন বা কৃতিত্ব যাচাই।
Assessment Instrument	মূল্যায়ন উপকরণ: শিক্ষার্থীদের কৃতিত্ব যাচাই করার জন্য যে সব উপকরণ ব্যবহার করা হয়। যেমন-প্রশ্নপত্র, নির্দেশনা, রেটিং স্কেল, চেকলিস্ট ইত্যাদি।
Checklist	চেকলিস্ট: শিক্ষার্থী মূল্যায়ন টুল যা শিক্ষার্থীর ধারণাগত জ্ঞান, দক্ষতা, আচরণ ইত্যাদির উপস্থিতি অথবা অনুপস্থিতির তালিকা নির্দেশ করে।
Class Test	শ্রেণি অভীক্ষা: পাঠ্যসূচির কোনো পরিচ্ছেদ, পাঠ্যপুস্তকের কোনো অধ্যায় বা কোনো ইউনিটের শিখন-শেখানো শেষে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি জানার জন্য সংক্ষিপ্ত সময়ের পরীক্ষা।
Cognitive Domain	বুদ্ধিবৃত্তীয় ক্ষেত্র: মস্তিষ্ক ও চিন্তার সাথে জড়িত। মৌখিক বা লিখিত পরীক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর এই দক্ষতা মূল্যায়ন করা যায়।
Comprehension	অনুধাবন: কোন বিষয়বস্তু থেকে অর্থ তুলে ধরতে পারা। নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা, বর্ণনা, অনুবাদ ইত্যাদি।
Curriculum	শিক্ষাক্রম: শিক্ষার কোন পর্যায়ের বা বিষয়ের যাবতীয় শিক্ষা কার্যক্রমের পরিকল্পনা।
Demonstration	প্রদর্শন: কোনো কিছু দেখিয়ে এটি সম্পর্কে ধারণা লাভে শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করা। কোনো কিছু উপস্থাপনে শুধু বর্ণনা না করে তা দেখানো হলে ধারণা লাভ সহজ হয় এবং এতে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ ও উৎসাহ বৃদ্ধি পায়।
Discussion/Open Discussion	আলোচনা/উন্মুক্ত আলোচনা: কোনো সুনির্দিষ্ট বিষয়ে শিক্ষার্থীদের জানা-বোঝার দক্ষতা, সক্ষমতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে শিক্ষক-শিক্ষার্থী, শিক্ষার্থীদের মধ্যে তথ্য, ধারণা বিনিময়। এতে শিক্ষার্থীদের মধ্যে আগ্রহ, উদ্দীপনা এবং যোগাযোগ দক্ষতার উন্নয়ন ঘটে।
Examination	পরীক্ষা: শিক্ষার্থীরা কাগজ কলম ব্যবহার করে প্রশ্নপত্রের উত্তর প্রদানের মাধ্যমে তাদের কৃতিত্ব প্রকাশ করে। পরীক্ষার একটি আনুষ্ঠানিকতা থাকে এবং দীর্ঘ সময়ব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় (সাময়িক পরীক্ষা, বার্ষিক পরীক্ষা)।
Evaluation	মূল্যায়ন: শিক্ষার্থীর অর্জনের (জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি মূল্যবোধ ইত্যাদি) মাত্রা নিরূপণ ও বিশ্লেষণ করে মতামত প্রদান।
Feedback	ফলাবর্তন: কোন কিছু মূল্যায়ন বা পরিবীক্ষণের পর এর ত্রুটি বিচ্যুতি বা ভুল-ভ্রান্তি ধরিয়ে দেওয়া। যেমন- ক্লাস পরীক্ষার পর শিক্ষার্থীদের ভুল ধরিয়ে নির্দেশনা দেওয়া।
Follow-up	ফলো আপ: শিক্ষার্থীদের এ্যাসাইনমেন্ট বা কোন কাজ করতে দেওয়ার পর শিক্ষক কর্তৃক তাদের কাজের গতিধারা ও স্বরূপ পরিবীক্ষণ (মনিটর) করা।
Formative/Continuous	গঠনকালীন মূল্যায়ন: শিখন-প্রক্রিয়ার অংশ হিসাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি মূল্যায়ন। শিখন-শেখানো কার্যক্রম চলাকালীন শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন এবং তাৎক্ষণিক ফিডব্যাক প্রদানের মাধ্যমে তাদের শিখনের মানোন্নয়ন।

শব্দ/পরিভাষা	অর্থ
Assessment	
Grading	গ্রেডিং: শিক্ষার্থীর সক্ষমতার উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন ক্যাটাগরির শিক্ষার্থীর সক্ষমতা বোঝানোই হচ্ছে গ্রেডিং। অন্যভাবে নির্দিষ্ট প্রতীকের (১/A) মাধ্যমে শিক্ষার্থীর সক্ষমতার স্তরকে বোঝানোর প্রক্রিয়াই হচ্ছে গ্রেডিং। শিক্ষাক্রমের শিখন উদ্দেশ্য শিক্ষার্থী কতটুকু অর্জন করেছে তা গ্রেডিং/মার্কিং এর মাধ্যমে প্রকাশ করা যায়। গ্রেডিং এর মাধ্যমে প্রকাশিত ফলাফলের ভিত্তিতে শিক্ষক, অভিভাবক, বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ, কলেজ/বিশ্ববিদ্যালয় কিংবা ভবিষ্যত চাকুরী কর্তৃপক্ষ শিক্ষার্থীর সক্ষমতা সম্পর্কে অবগত হন। এছাড়া এ গ্রেডিং/মার্কিং এর মাধ্যমে শিক্ষার্থী তার নিজের শিখন ঘাটতি সম্পর্কে জানতে পারে।
Group Work	দলগত কাজ: একটি সহযোগিতামূলক শিখনপদ্ধতি। এ পদ্ধতিতে একই বয়ঃক্রমের বা একই পর্যায়ের শিক্ষার্থীরা পরস্পর মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে শিক্ষকের সহায়তায় শিক্ষা লাভ করে।
Home Work	বাড়ির কাজ: শিক্ষার্থী বাড়িতে শিক্ষাক্রমভিত্তিক যে কাজগুলো সম্পন্ন করে তাই বাড়ির কাজ। বাড়ির কাজের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর চিন্তন দক্ষতা এবং ব্যক্তিক আচরণ ও মূল্যবোধ মূল্যায়ন করা হয়। এজন্য শ্রেণিকক্ষে অর্জিত ধারণাসমূহ চিন্তা ও কাজে প্রয়োগ করার সুযোগ যেন শিক্ষার্থীর থাকে এমন বাড়ির কাজ দিতে হয়।
Inter-personal skills	আন্তঃব্যক্তিক দক্ষতা: সামাজিক আচরণ বা দক্ষতা যার মাধ্যমে কোন ব্যক্তি তার সমাজ ও সামাজিকতার সাথে মিথস্ক্রিয়া এবং যোগাযোগ স্থাপন করতে সক্ষম হয়।
Intra-personal skills	অন্তঃব্যক্তিক দক্ষতা: ব্যক্তিগত ও আচরণিক দক্ষতা যা কোন ব্যক্তির নিজস্ব মন ও মানসিকতায় অন্তর্নিহিত, যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার আবেগ, অনুভূতি ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণে সক্ষম হয়।
Knowledge	জ্ঞান: তত্ত্ব, তথ্য, সূত্র, ধারণা, ইত্যাদি জানা এবং স্মরণ রাখা।
Learning Outcome	শিখনফল: পাঠের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর আচরণের যে পরিবর্তন প্রত্যাশা করা হয়।
Less able Students	অপারগ শিক্ষার্থী: শ্রেণিতে পাঠদান শেষে যে সকল শিক্ষার্থীর শিখন অর্জনে দুর্বলতা থাকে তারাই অপারগ শিক্ষার্থী।
Marking Scheme/Rubrics	নম্বর প্রদান নির্দেশিকা/রুব্রিক: শিক্ষার্থীদের প্রশ্নের উত্তরের গুণাগুণ যাচাই করে মান অনুযায়ী পরীক্ষকগণ কীভাবে নম্বর প্রদান করবেন সে সম্পর্কিত নির্দেশনা। এর মাধ্যমে নির্ভরযোগ্যতা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।
Measurement	পরিমাপ: শিক্ষার্থীদের কৃতিত্ব যাচাইয়ে ব্যবহৃত ইনস্ট্রুমেন্ট প্রয়োগ করে শিক্ষার্থীদের কৃতিত্ব সম্পর্কে প্রাপ্ত উপাত্ত (সংখ্যাবাচক)।
Moderation	পরিশোধন: প্রয়োজনীয় পরিবর্তন ও পরিমার্জনের মাধ্যমে প্রশ্নপত্র মানসম্মত করা।
Observation	পর্যবেক্ষণ: আনুষ্ঠানিক কর্মপ্রক্রিয়া যার মাধ্যমে শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে বা শ্রেণিকক্ষের বাইরে শিক্ষার্থীর আচরণ-আচরণ, কার্যকলাপ অবলোকন করতে পারেন। তবে এটি আনুষ্ঠানিকও হতে পারে যা তথ্য সংগ্রহের মাধ্যমে সম্পন্ন করা যায়।
Pair Work	জোড়ায় কাজ: এটিও একটি সহযোগিতামূলক শিখনপদ্ধতি। এ পদ্ধতিতে একই বয়ঃক্রমের বা একই পর্যায়ের দুই জন শিক্ষার্থী পরস্পর মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে শিক্ষকের সহায়তায় শিক্ষা লাভ করে।
Peer Assessment	সতীর্থ মূল্যায়ন: একই শ্রেণির অধিকতর পারগ শিক্ষার্থী অর্থাৎ যারা বিষয়টি সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করেছে এবং অন্যকে সহজে বুঝাতে সক্ষম, এমন শিক্ষার্থী দ্বারা অপারগ শিক্ষার্থীকে সহায়তা প্রদান ও তার শিখন

শব্দ/পরিভাষা	অর্থ
	অর্জন মূল্যায়ন।
Peer Learning	সতীর্থ শিখন: একই শ্রেণির অধিকতর পারগ শিক্ষার্থী অর্থাৎ যারা বিষয়টি সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করেছে এবং অন্যকে সহজে বুঝাতে সক্ষম এমন শিক্ষার্থী দ্বারা অপারগ শিক্ষার্থীকে সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে তার শিখন অর্জন নিশ্চিতকরণ।
Port-folio	পোর্ট ফোলিও: শিক্ষার্থীর একাডেমিক কাজ যেমন: এসাইনমেন্টস, লিখিত নমুনা, শিক্ষার্থীর আঁকা ছবি, ডকুমেন্টস, সম্পাদিত কাজ, তৈরিকৃত শিখন উপকরণ ইত্যাদির সংগ্রহ। ইলেকট্রনিক্যালি কোন মিডিয়াম অথবা অনলাইন স্টোরেজও পোর্ট ফোলিও হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
Psychomotor Domain	মনোপেশিজ ক্ষেত্র: মূলত: পেশির দক্ষতাকে বুঝায়। যেমন: হাতে-কলমে কাজ ও ব্যবহারিক কাজ ইত্যাদি মনোপেশিজ ক্ষেত্রের বিষয়।
Question-Answer	প্রশ্ন-উত্তর: পাঠ চলাকালে শিক্ষক অনেক প্রশ্ন করে থাকেন। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে ফিডব্যাক পেতে এটি খুবই কার্যকর পদ্ধতি। কেন, কীভাবে, কারণ ব্যাখ্যা কর ইত্যাদি চিন্তন দক্ষতামূলক প্রশ্ন করে শিক্ষার্থীর মধ্যে উত্তর দেয়ার উদ্দীপনা তৈরি করা যায়।
Rating Scale	রেটিং স্কেল: শিক্ষার্থী মূল্যায়ন টুল যা শিক্ষার্থীর কার্য সক্ষমতা, দক্ষতা লেভেল, পদ্ধতি, গুণাগুণ, পরিমাণ এসকলের প্রয়োজনীয় সমন্বয়ে একটি রিপোর্ট নির্দেশ করে। এর উপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীর সার্বিক উন্নয়নের বিষয়ে মন্তব্য করা যায়।
Reliability	নির্ভরযোগ্যতা: একাধিকবার অভীক্ষা প্রয়োগের মাধ্যমে প্রাপ্ত ফলাফলের মধ্যে সঙ্গতি।
Remedial Measure	নিরাময়মূলক সহায়তা: নিয়মিত ফলাবর্তন প্রদান সত্ত্বেও পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা দূর করে শিখন অর্জন নিশ্চিত করার জন্য শ্রেণি কার্যক্রমের বাইরে বিশেষ ব্যবস্থা। এটি ধারাবাহিক মূল্যায়নের মূল উদ্দেশ্য।
Reflective Journal	আত্ম-প্রতিফলনমূলক জার্নাল: এমন এক জায়গা যেখানে শিক্ষার্থী তার নিজের প্রতিদিনের কাজের প্রতিফলন লিপিবদ্ধ করে। এখানে শিক্ষার্থী তার নিজের প্রতিদিনের ভালো/মন্দ বা উভয় ধরনের কাজের অভিজ্ঞতা, আত্ম-মূল্যায়ন, আত্ম-সমালোচনা অন্তর্ভুক্ত করতে পারে।
Self-Assessment	স্ব-মূল্যায়ন/আত্ম-মূল্যায়ন: যখন শিক্ষকদের সাহায্য ও পরামর্শে শিক্ষার্থীরা নিজেদের শিখনের দায়িত্ব নিজেরাই গ্রহণ করে। শিক্ষার্থীরা তখন নিজেদের লক্ষ্য বা অভিপ্রায় নিজেরাই সাব্যস্ত করতে পারে।
Students Diary	শিক্ষার্থীর ডায়েরি: শিক্ষার্থীদের তথ্য সুসংবদ্ধকরণ দক্ষতা তৈরি এবং তাদের শিখনের দায়িত্ব যেন তারা নিজেরাই নিতে পারে তার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি ছাত্র, শিক্ষক, অভিভাবকের মধ্যে যোগাযোগ মাধ্যম।
Students Performance	শিক্ষার্থীর কার্য সম্পাদন: শিক্ষার্থীর স্বল্প বা দীর্ঘমেয়াদি শিখন লক্ষ্য অর্জনের জন্য কার্যসম্পাদন। একাডেমিক পারফরমেন্স থেকে শিক্ষার্থীর সফলতা পরিমাপ করা যায়।
Summative Assessment	সামষ্টিক মূল্যায়ন: কারিকুলাম/ সিলেবাস অনুযায়ী পাঠদান শেষে একটি দীর্ঘ সময় পরে শিক্ষার্থীর কৃতিত্ব মূল্যায়ন (যেমন-সাময়িক/বার্ষিক পরীক্ষা, এইচএসসি, আলিম, এসএসসি পরীক্ষা, দাখিল পরীক্ষা)।
Teacher Assessment	শিক্ষক কর্তৃক মূল্যায়ন: শিক্ষার্থীর জ্ঞান, দক্ষতা ও দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন অর্থাৎ যথাক্রমে বুদ্ধিবৃত্তীয়, আবেগীয় ও মনোপেশিজ - এই তিন ক্ষেত্রের পরিবর্তন শিক্ষক কর্তৃক মূল্যায়ন।
Validity	যথার্থতা: যা পরিমাপ করার কথা তা কতটা করা গেছে নির্ধারিত শিখনফল কতটা অর্জিত হয়েছে তা পরিমাপের জন্য যে প্রশ্নপত্র ব্যবহার করা হয় ঐ প্রশ্নপত্র দ্বারা তা কতটা পরিমাপ করা সম্ভব।

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন সম্পর্কে কিছু কথা

একজন শিক্ষার্থীর সুস্থ দেহ ও সুন্দর মনের সাথে তার ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং জাতীয় স্বার্থ সংশ্লিষ্ট। তাই শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় তথ্য সম্পর্কে অবহিত হওয়ার পাশাপাশি স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনে সচেতনতা, আগ্রহ এবং অভ্যাস তৈরি প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ২০১০ সালের শিক্ষানীতিতে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের তাৎপর্য গুরুত্বের সাথে তুলে ধরা হয়েছে। শিক্ষানীতিতে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়টিকে মাধ্যমিক পর্যায়ের সকল শ্রেণির জন্য বাধ্যতামূলক করার সুপারিশ করার পাশাপাশি শিক্ষার্থীর বিভিন্ন মানবিক ও সামাজিক গুণাবলি বিকাশের ক্ষেত্রেও এর গুরুত্বের বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। শিক্ষানীতিতে বলা হয়েছে - 'শিশুকাল থেকে ছেলে-মেয়ে নির্বিশেষে শিক্ষার্থীদের শারীরিক শিক্ষায় শিক্ষিত করার উদ্যোগ নেওয়া হলে তারা শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে সুস্থ থাকার দিকে মনোযোগী হবে, তারা নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলা শিখতে সমর্থ হবে। সময়ানুবর্তিতা শারীরিক শিক্ষার অন্যতম পাঠ। শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে শিশুদের ক্রীড়া প্রতিভার বিকাশ ঘটবে। এ উপায়ে তাদের মধ্যে থেকে বেরিয়ে আসতে পারে বরণ্য ক্রীড়াবিদ/খেলোয়াড়। শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে একটি নির্ধারিত মান অর্জন করতে হবে যা ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে নির্ণয় করা হবে। (জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০, পৃ.৪৩-৪৪)।

শিক্ষার্থীর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব বিবেচনা করেই ২০১৭ সালে বিষয়টিকে সম্পূর্ণভাবে বিদ্যালয়ভিত্তিক ধারাবাহিক মূল্যায়নের আওতায় অনা হয়। এরূপ সিদ্ধান্তের উদ্দেশ্য ছিল বিষয়টির শিক্ষা কার্যক্রমকে শুধু তাত্ত্বিক কাঠামোতে (কাগজ-কলমের পরীক্ষায় প্রাপ্ত নম্বর বা গ্রেড) আবদ্ধ না রেখে বাস্তব জীবনের সাথে সম্পৃক্ত করে নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনের অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করা।

অনুসন্ধান লক্ষ করা গেছে যে, অপরিাপ্ত মূল্যায়ন নির্দেশনা এবং পাবলিক পরীক্ষায় (জেএসসি ও এসএসসি) শিক্ষার্থীর গ্রেড নির্ধারণে নম্বর যোগ না করার সিদ্ধান্তে বিষয় দুটির শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রমে নেতিবাচক প্রভাব পড়েছে। বাংলাদেশ পরীক্ষা উন্নয়ন ইউনিটের (BEDU) এক সমীক্ষায় দেখা যায় নতুন সিদ্ধান্তের পর অনেক বিদ্যালয় তাদের ক্লাস রুটিন ও প্রোগ্রাম রিপোর্ট থেকেই বিষয়টিকে বাদ দিয়েছে, অনেক বিদ্যালয়ের ক্লাস রুটিনে বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত থাকলেও বাস্তবে ক্লাস হয় না বা অন্য কোনো বিষয়ের ক্লাস হয়। অন্যদিকে বিদ্যালয়গুলোতে বিষয়টির শ্রেণি কার্যক্রম না থাকলেও পাবলিক (জেএসসি ও এসএসসি) পরীক্ষায় পরীক্ষার্থীরা গড়ে ৯০% এর উপরে নম্বর পাচ্ছে। শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ে পরীক্ষার্থীদের নম্বর প্রাপ্তির এই চিত্র বিদ্যমান ধারাবাহিক মূল্যায়ন ব্যবস্থার নির্ভরযোগ্যতার/বিশ্বাসযোগ্যতার ক্ষেত্রে একটি বড় চ্যালেঞ্জ হুঁড়ে দিয়েছে।

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের শিক্ষা কার্যক্রমের বিদ্যমান অবস্থা চলমান থাকলে জাতীয় ঝুঁকি তৈরি হতে পারে, বিশেষ করে ভবিষ্যৎ প্রজন্মের শারীরিক সুস্থতা ও সক্ষমতার ক্ষেত্রে। ২০১৮ সালের একটি আন্তর্জাতিক সমীক্ষা প্রতিবেদনে দেখা যায়, সুস্থভাবে বেড়ে উঠার জন্য দিনে যে পরিমাণ শারীরিক সক্রিয়তা প্রয়োজন হয় বাংলাদেশের প্রতি পাঁচ জন শিশুর তিন জনের মধ্যেই তা অনুপস্থিত। শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের যথাযথ শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম নিশ্চিত না করতে পারলে জাতীয় শিক্ষানীতির বাস্তবায়ন এবং টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা ২০৩০ (এসডিজি-৪; গুণগত শিক্ষা) পরিপূর্ণভাবে অর্জন করা সম্ভব হবে না।

একজন শিক্ষার্থী তার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ও দীর্ঘ সময় (১২/১৩ বছর) বিদ্যালয়ের সাথে সংশ্লিষ্ট থাকে। এ সময়েই মূলত তার শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে। এই দীর্ঘ সময় ধরে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের শিখন কার্যক্রমের মাধ্যমে একজন শিক্ষার্থীর নিয়মিত শরীরচর্চা, খেলাধুলায় অংশগ্রহণ, প্রাত্যহিক জীবনে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা ইত্যাদি বিষয় নিশ্চিত করা গেলে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকেই স্বাস্থ্যসম্মত ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত করে গড়ে তোলা সম্ভব হবে। এই লক্ষ্যকে সামনে রেখে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের ধারাবাহিক মূল্যায়ন কাঠামোতে বেশ কিছু নতুন বিষয় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ে পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন কাঠামো বাস্তবায়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার হচ্ছে এই শিক্ষক নির্দেশিকা। নির্দেশিকায় ষষ্ঠ শ্রেণির শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের প্রতিটি শিখনফল ও বিষয়বস্তুর উপর বিস্তারিত শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন নির্দেশনা এবং মূল্যায়ন টুলস অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। প্রতিটি শিখনফল অর্জন করার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদেরকে যাতে একাধিকবার নিরাময়মূলক সহায়তা দেয়া যায় সেজন্য শ্রেণি কার্যক্রমকে বিশেষভাবে সাজানো হয়েছে। একজন শিক্ষক নির্দেশিকা অনুসরণ করে সহজেই শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারবেন।

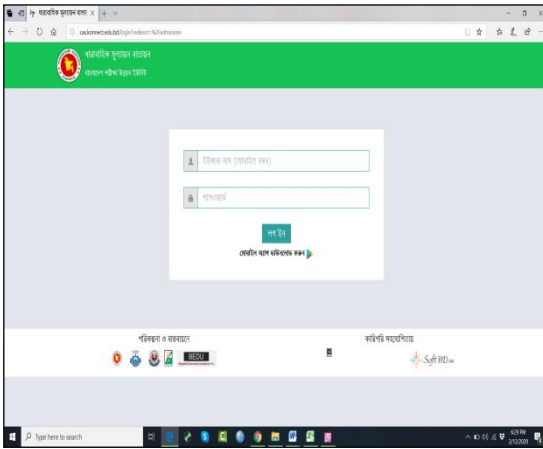
অনলাইন রেজিস্ট্রেশন

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ে পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন পদ্ধতিতে শিক্ষার্থী মূল্যায়ন, মূল্যায়নের বিভিন্ন তথ্য বিশ্লেষণ, মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ এবং মূল্যায়ন প্রক্রিয়াকে অধিকতর নির্ভরযোগ্য করার জন্য তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তিকে কাজে লাগানোর চেষ্টা করা হয়েছে। একজন শিক্ষক এই পদ্ধতিতে কাগজ-কলমের পরিবর্তে মোবাইল অ্যাপস ব্যবহার করে শিক্ষার্থী মূল্যায়ন করতে পারবেন। এক্ষেত্রে মূল্যায়নের তথ্য স্বয়ংক্রিয়ভাবে একটি অনলাইন তথ্য বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) জমা হবে এবং সংরক্ষিত থাকবে। তবে একজন শিক্ষক চাইলে মোবাইল অ্যাপস ব্যবহার না করেও সরাসরি অনলাইন তথ্য বাতায়নে মূল্যায়ন তথ্য সংরক্ষণ করতে পারবেন। একজন শিক্ষার্থী বা তার অভিভাবক ইউজার আইডির মাধ্যমে অনলাইন তথ্য বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) থেকে যেকোনো সময় প্রোগ্রেস রিপোর্ট ডাউনলোড করতে পারবেন। এজন্য তাকে ত্রৈমাসিক, ষান্মাসিক বা বার্ষিক পরীক্ষার জন্য অপেক্ষা করতে হবে না। কারণ, শ্রেণি কার্যক্রম চলাকালীন শিক্ষক যখনই মূল্যায়নের জন্য মোবাইল অ্যাপস ব্যবহার করবেন তখনই শিক্ষার্থীর মূল্যায়ন তথ্য স্বয়ংক্রিয়ভাবে অনলাইন তথ্য বাতায়নে আপলোড হবে এবং শিক্ষার্থীর প্রোগ্রেস রিপোর্টে সংযুক্ত হয়ে যাবে। একজন শিক্ষক যেকোনো সময় একজন শিক্ষার্থীর বা সকল শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতির তথ্য অনলাইন তথ্য বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) দেখতে পারবেন, চাইলে ওয়ার্ড, এক্সেল বা পিডিএফ ফরমেটে ডাউনলোড করতে পারবেন। প্রতিষ্ঠান প্রধানও যেকোনো সময় একটি বা সকল বিষয়ের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রমের তথ্য অনলাইন তথ্য বাতায়নে দেখতে পারবেন বা ডাউনলোড করতে পারবেন, যা তার মনিটরিং ও মেনটরিং এর ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

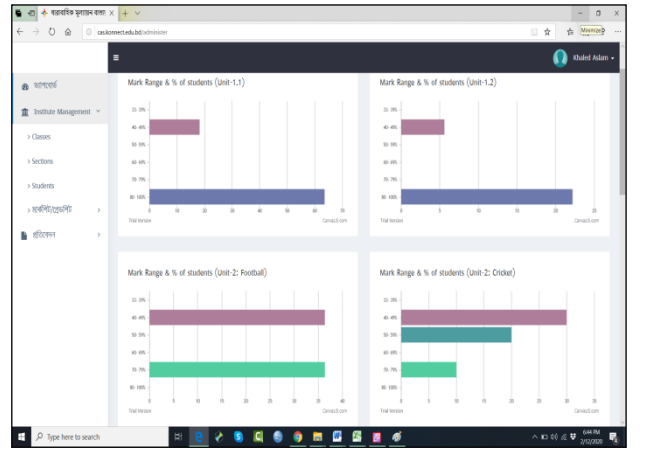
এসকল সুবিধা ভোগ করার জন্য শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের পরিমার্জিত শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার শুরুতেই ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) অনলাইন রেজিস্ট্রেশন করতে হবে। এজন্য যেসকল ধাপ অনুসরণ করতে হবে সেগুলো হচ্ছে -

১. যথাযথ কর্তৃপক্ষের নিকট থেকে একটি ইউজার আইডি এবং পাসওয়ার্ড সংগ্রহ করা;
২. সংগৃহীত আইডি এবং পাসওয়ার্ড এর মাধ্যমে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) লগইন করে পর্যায়ক্রমে শ্রেণি, সেকশন এবং শিক্ষার্থীদের তথ্য যোগ/আপলোড করা;
৩. পাসওয়ার্ডসহ নিজের প্রোফাইল আপডেট করা

লগইন করার ওয়েবপেইজটি হবে নিম্নরূপ



লগইন করার পর বিভিন্ন তথ্য যোগ করার ড্যাশবোর্ডটি হবে নিম্নরূপ



অনলাইনে নম্বর প্রেরণ

আপনি যদি মোবাইল অ্যাপস ব্যবহার করেন তাহলে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়নের তথ্য স্বয়ংক্রিয়ভাবে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) আপনার ড্যাশবোর্ডে আপলোড হয়ে যাবে। আপনি যদি মূল্যায়ন কার্যক্রমে মোবাইল অ্যাপস ব্যবহার না করেন বা আংশিকভাবে ব্যবহার করেন তাহলে প্রতিটি ইউনিটের মূল্যায়ন কার্যক্রম চলার সময়ই ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) লগইন করে ক্রমান্বয়ে শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন তথ্য (নম্বর) আপলোড করতে হবে। কারণ বিভিন্ন ইউনিটের কার্যক্রম শেষ হওয়ার পরপরই আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেলের সভা অনুষ্ঠিত হবে। সভায় আপনাকে সংশ্লিষ্ট ইউনিটে শিক্ষার্থীদের গ্রেডশিটের ডাউনলোড কপি সরবরাহ করতে হবে বা আপনার ড্যাশবোর্ডেই মূল্যায়ন তথ্য প্রদর্শন করতে হবে।

পরিমার্জিত মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার জন্য শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রমকে ৬টি ইউনিটে বিভক্ত করা হয়েছে। ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) লগইন করলে আপনার ড্যাশবোর্ডে প্রতিটি ইউনিটের জন্যই একটি গ্রেডশিট পাবেন। গ্রেডশিটে আপনার প্রতিষ্ঠানের সকল শিক্ষার্থীর নাম ও রোল পাওয়া যাবে।

যেমন, ৫ নং ইউনিটের ১ নং গুচ্ছের গ্রেডশিটটি আপনি নিম্নরূপে পাবেন -

ইউনিট-৫: গুচ্ছ-১ (ফুটবল, দীর্ঘ লাফ)																	
রোল	নাম	ফুটবল						দীর্ঘ লাফ				শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর		
		কিকিং	রিসিভিং	ড্রিবলিং	পাসিং	ক্লাস টেকট	আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল	ফুটবল এর হোমি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	মোট	এপ্রোচ রান	টেক অফ					স্টাইট	ল্যান্ডিং
১	রুমা																
২	জাতি																
৩	কনা																

আপনি প্রতিদিন যেসকল শিক্ষার্থীর মূল্যায়ন সম্পন্ন করবেন তাদের তথ্য ঐ দিনই ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) আপলোড করুন। কারণ ইউনিটের কার্যক্রম শেষ করার পর একদিনে সকল শিক্ষার্থীর মূল্যায়ন তথ্য আপলোড করতে চাইলে মানসিক চাপ ছাড়াও বিভিন্ন ধরনের সমস্যা (বিদ্যুৎ বিভ্রাট বা ইন্টারনেট না থাকা ইত্যাদি) হতে পারে। মনে রাখবেন, সময়মতো ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) মূল্যায়ন তথ্য আপলোড করা বাধ্যতামূলক। কারণ নির্দিষ্ট সময়ের পর সংশ্লিষ্ট ইউনিটের গ্রেডশিট লক হয়ে যাবে। লক অবস্থায় আপনি ইউনিট সংশ্লিষ্ট কোনো মূল্যায়ন তথ্য সংযোজন বা পরিমার্জন করতে পারবেন না।

মোবাইল অ্যাপস এর ব্যবহার

পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন পদ্ধতিতে শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রমকে অধিকতর সহজ ও নির্ভরযোগ্য করার জন্য শিক্ষকবৃন্দের জন্য একটি মোবাইল অ্যাপস তৈরি করা হচ্ছে। মোবাইল অ্যাপস এর মাধ্যমে একজন শিক্ষক যেসকল কাজ করতে পারবেন সেগুলো হচ্ছে -

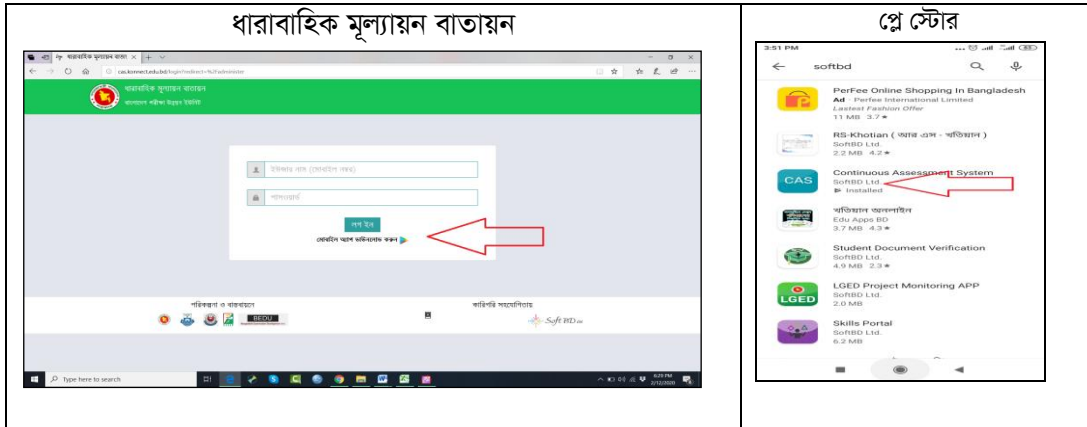
- ✓ শিক্ষার্থীদের উপস্থিতি গ্রহণ
- ✓ শিক্ষার্থী মূল্যায়ন
- ✓ বিভিন্ন প্রতিবেদন দেখা (যেমন-প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত শিখন অগ্রগতি সম্পর্কিত প্রতিবেদন, সকল শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি সম্পর্কিত প্রতিবেদন, বিভিন্ন দিনের উপস্থিতি সম্পর্কিত প্রতিবেদন)

মোবাইল অ্যাপস এর ব্যবহার বাধ্যতামূলক নয়। তবে উপযুক্ত মোবাইল সেট থাকলে অ্যাপসটি ব্যবহার করাই উত্তম। এর ফলে আপনি একাধিক সুবিধা পেতে পারেন। মোবাইল অ্যাপ ব্যবহার করলে -

- আপনি সহজেই রোল কল করতে পারবেন, চাইলে যেকোনো দিনের উপস্থিতি প্রতিবেদনও দেখতে পারবেন;
- যেকোনো সময়, যেকোনো পর্যায়ে, যেকোনো শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতির চিত্র মোবাইলে দেখার সুযোগ পাবেন;
- ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) লগইন করে আপনাকে আলাদাভাবে মূল্যায়ন তথ্য (নম্বর) আপলোড করতে হবে না। এতে সময় ও পরিশ্রম সাশ্রয় হবে;
- মূল্যায়ন তথ্য (নম্বর) সংরক্ষণের জন্য রেজিস্টার বই, আলাদা জায়গা দরকার হবে না। এতে তথ্য নষ্ট হওয়ার ঝুঁকি যেমন থাকবে না তেমনি ব্যয়ও কমবে;
- একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) লগইন করে সহজেই যেকোনো ধরনের সংশোধন ও পরিমার্জন সম্ভব। কাটাকাটি বা ঘষামাজার প্রয়োজন নেই;
- শিক্ষার্থীদের গ্রেডশিট তৈরির প্রয়োজন নেই, ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) নির্ভুল ও স্বয়ংক্রিয়ভাবে গ্রেডশিট প্রস্তুত থাকবে, যেকোনো সময় ডাউনলোড বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ বা অভিভাবক তা ডাউনলোড করতে পারবেন;
- শ্রেণি কার্যক্রম চলাকালীন যেকোনো সময় শিক্ষক-শিক্ষার্থী-অভিভাবক শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি দেখতে পারবে।

আপনার যদি একটি উপযুক্ত স্মার্টফোন থাকে, তাহলে খুব সহজেই আপনি মোবাইল অ্যাপস ব্যবহার করতে পারেন।

১. এজন্য আপনাকে প্রথমেই গুগল প্লে স্টোর বা ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন (cas.konnect.edu.bd) থেকে মোবাইল অ্যাপসটি ডাউনলোড করতে হবে;



২. যদি ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) রেজিস্ট্রেশনের মাধ্যমে আপনার বিদ্যালয়ের শ্রেণি, সেকশন ও শিক্ষার্থীর তথ্য আপলোড করা থাকে তাহলে অ্যাপসটি মোবাইলে ইনস্টল করেই এর ব্যবহার শুরু করা যাবে;
৩. মোবাইল অ্যাপস ব্যবহারের বিস্তারিত নির্দেশিকা ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন ও অ্যাপসে পাওয়া যাবে।

শিক্ষার্থীর পোর্টফোলিও

- ❖ ধারাবাহিক মূল্যায়নের মূল লক্ষ্য হচ্ছে শিক্ষার্থীর শিখন নিশ্চিত করা। এজন্য শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি (Learning Progression) সম্পর্কে অবগত থাকা শিক্ষকের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শিখন কার্যক্রমের বিভিন্ন তথ্য সংগ্রহ ও বিশ্লেষণের মাধ্যমে একজন শিক্ষক তাঁর শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতির চিত্র পেতে পারেন। শিক্ষার্থীর পোর্টফোলিও এক্ষেত্রে বিশেষ ভূমিকা রাখতে পারে।
- ❖ পোর্টফোলিও হচ্ছে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতির ধারাবাহিক চিত্র। শিখন কার্যক্রম চলাকালীন বিভিন্ন সময়ে শিক্ষার্থী কর্তৃক সম্পাদিত কাজের কিছু নমুনা পোর্টফোলিওতে সংরক্ষণ করা হয়। যেমন- মাসব্যাপী ক্রিকেট অনুশীলনের শুরুতে ব্যাটিং এর ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সক্ষমতা, এক সপ্তাহ পর তার সক্ষমতা এবং মাস শেষে তার সক্ষমতা খুব সহজেই তিনটি ভিডিও ক্লিপের মাধ্যমে সংরক্ষণ করা যায়। ভিডিও ক্লিপের মতো শিক্ষার্থীর পেপার ওয়ার্ক (আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল, এসাইনমেন্ট, অভিজ্ঞতার বর্ণনা, সতীর্থ মূল্যায়নের শিট-বন্ধুর চোখে), ছবি, ডায়েরি, প্রতিযোগিতায় কৃতিত্ব বা অংশগ্রহণের স্বীকৃতি ইত্যাদি পোর্টফোলিওতে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।
- ❖ শিক্ষার্থীর কাজের নমুনা সংরক্ষণের পাশাপাশি পোর্টফোলিওতে প্রত্যেক শিক্ষার্থীর একটি তথ্যপুঞ্জিকাও সংরক্ষণ করতে হয়। তথ্যপুঞ্জিকাতে শিক্ষার্থীর বিশেষ কোনো পারদর্শিতা (যেমন নেতৃত্ব প্রদানের সক্ষমতা), বিশেষ কোনো ঝোক (যেমন- দাবা খেলা), সম্ভাবনা (যেমন- স্পিন বোলার হওয়া), বিশেষ নজর দেয়া প্রয়োজন এমন বিষয় (যেমন- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা), শারীরিক বা মানসিক কোনো প্রতিবন্ধকতা (যেমন- ক্ষীণ দৃষ্টি) ইত্যাদি তথ্য শিক্ষক সংরক্ষণ করতে পারেন। শিক্ষার্থীর শিখনের বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে এসকল তথ্য শিক্ষক, শিক্ষার্থী ও অভিভাবক সকলেই ব্যবহার করতে পারেন।
- ❖ প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য পৃথক পৃথক পোর্টফোলিও তৈরি কষ্টসাধ্য হলেও এটি ব্যবহারের ফলে শিক্ষক অনেক সুবিধা পেতে পারেন। যেমন-
 - ✓ পোর্টফোলিওর মাধ্যমে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতির বাস্তব চিত্র স্পষ্টভাবে দৃশ্যমান হয়;
 - ✓ শিক্ষার্থীদের পরস্পরের কাজের মধ্যে তুলনা না করে একজন শিক্ষার্থীর বিভিন্ন সময়ের কাজের মধ্যে তুলনা করা যায়, ফলে পারস্পরিক প্রতিযোগিতা ছাড়াও শিক্ষার্থীর জন্য প্রেষণার ক্ষেত্র তৈরি করা সম্ভব হয়;
 - ✓ শিক্ষার্থীর ভাল কাজের নমুনাগুলোকে ফোকাস করার মাধ্যমে তার শিখনের ক্ষেত্রে ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করা সহজ হয়;
 - ✓ অভিভাবক, শিক্ষার্থী, বিদ্যালয়ের অভ্যন্তরীণ বা বাহ্যিক কোনো কর্তৃপক্ষকে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি বা শিখন অর্জনের বিষয়ে অবহিত করার ক্ষেত্রে পোর্টফোলিওতে সংরক্ষিত নমুনা সহজে বোধগম্য মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে;
 - ✓ আমাদের সামাজিক প্রেক্ষাপটে মূল্যায়নের নির্ভরযোগ্যতা নিশ্চিত করার ক্ষেত্রেও পোর্টফোলিও একটি ভাল উপায় হতে পারে।

- ❖ অধিকসংখ্যক শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য পৃথক পৃথক পোর্টফোলিও সংরক্ষণ একটি চ্যালেঞ্জিং কাজ। তবে তথ্য প্রযুক্তির ব্যবহারের মাধ্যমে এই চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করা সম্ভব। যেমন- ট্যাব বা স্মার্টফোনের ব্যবহারের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর জন্য ডিজিটাল পোর্টফোলিও তৈরি করা যেতে পারে। ল্যাপটপ বা কম্পিউটারে শিক্ষার্থীর ডাটাবেজ সংরক্ষণ করে পেপারওয়ার্ক হ্রাস করা যেতে পারে।
- ❖ পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন ব্যবস্থায় শিক্ষার্থীর বিভিন্ন কাজের নমুনা শিক্ষার্থীর পোর্টফোলিওতে সংরক্ষণ করার প্রবিধান রাখা হয়েছে। এক্ষেত্রে প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য পৃথক একটি ফাইলে নিম্নেণ্ড বিষয়গুলো সংরক্ষণ করতে হবে;
 - আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল;
 - সতীর্থ মূল্যায়ন শিট (বন্ধুর চোখে);
 - এসাইনমেন্ট;
 - কেইস স্টাডি;
 - অনুসন্ধানমূলক কাজ;
 - শ্রেণি অভীক্ষার উত্তরপত্র;
 - ডায়েরি
 - তথ্যপুঞ্জিকা;
- ❖ সীমিত আকারে শিক্ষার্থীদের পোর্টফোলিতে ভিডিও ক্লিপ সংরক্ষণ করতে হবে। শরীরচর্চা শিক্ষক ইউনিট-১, ৫ ও ৬ এর প্রতিটি শরীরচর্চা ও খেলাধুলার ক্ষেত্রে কমপক্ষে ১৫জন শিক্ষার্থীর সক্ষমতার ভিডিও ক্লিপ পোর্টফোলিওর জন্য সংরক্ষণ করবেন এবং প্যানেল মডারেশন সভায় উপস্থাপনের জন্য রেডি রাখবেন। ১৫ জন শিক্ষার্থীর মধ্যে উত্তম, মধ্যম ও সাধারণ মানের শিক্ষার্থী থাকতে হবে। এক্ষেত্রে -
 - প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে বিভিন্ন শরীরচর্চার (ইউনিট-১) ৩টি ভিডিও ক্লিপ সংরক্ষণ করতে হবে;
 - প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে খেলার (ইউনিট-২) ৩টি ভিডিও ক্লিপ সংরক্ষণ করতে হবে;
 - ভিডিও ক্লিপগুলো ৩-৭ মিনিটের হবে;
 - অনুশীলন চলাকালীন ভিডিও ধারণ করতে হবে;
 - মোবাইল ফোনে ভিডিও ধারণ করা যাবে;
 - প্রত্যেক শিক্ষার্থীর নামে পৃথক ফোল্ডার খুলে কম্পিউটার/ল্যাপটপ/ট্যাব/মোবাইল ফোনে ভিডিও ক্লিপ সংরক্ষণ করতে হবে;

❖ প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত তথ্যপুঞ্জিকা সংরক্ষণ করতে হবে-

শিক্ষার্থীর নাম :	শিক্ষার্থীর ছবি
শ্রেণি :	
শাখা :	
রোল নম্বর :	
বিদ্যালয়ের নাম :	
ঠিকানা :	
শিক্ষকের নাম :	
ফোন নম্বর :	
শরীরচর্চা, খেলাধুলা বা অন্য কোনো ক্ষেত্রে বিশেষ কোনো ঝাঁক (যদি থাকে)	
.....	
.....	
শরীরচর্চা, খেলাধুলা বা অন্য কোনো ক্ষেত্রে বিশেষ পারদর্শিতা (যদি থাকে)	
.....	
.....	
শরীরচর্চা, খেলাধুলা বা অন্য কোনো ক্ষেত্রে সম্ভাবনা (যদি থাকে)	
.....	
.....	
এমন কোনো ক্ষেত্র যেখানে বিশেষ নজর দেয়া প্রয়োজন (যদি থাকে)	
.....	
.....	
শারীরিক বা মানসিক কোনো প্রতিবন্ধকতা (যদি থাকে)	
.....	
.....	
আচরণগত বিষয়ে পর্যবেক্ষণ	
.....	
.....	
শিক্ষার্থীর ব্যাপারে অন্য কোনো পর্যবেক্ষণ থাকলে নিচে লিখুন	
.....	
.....	
.....	
শিক্ষকের স্বাক্ষর	
বি. দ্র. : তথ্যপুঞ্জির প্রতিটি পয়েন্ট একজন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নাও হতে পারে। সে ক্ষেত্রে ঘর/ঘরগুলো ফাঁকা থাকবে	

আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেল

২০০৫ সাল থেকে আমাদের দেশে গাঠনিক বা ধারাবাহিক মূল্যায়নের কার্যক্রম শুরু হয়। এই দীর্ঘ সময়ে বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করা হলেও অদ্যাবধি ধারাবাহিক মূল্যায়ন ব্যবস্থা কাজিষ্ঠত পর্যায়ে উন্নীত হয়নি। বাংলাদেশের সামাজিক প্রেক্ষাপটে ধারাবাহিক মূল্যায়নের সফল বাস্তবায়নের জন্য দু'টি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র হচ্ছে -

- শিক্ষকবৃন্দের সক্ষমতা তৈরি
- মূল্যায়ন ব্যবস্থায় নির্ভরযোগ্যতা নিশ্চিত করা

এ দু'টি বিষয়কে বিশেষভাবে বিবেচনায় নিয়ে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য এবং চারু ও কারুকলা বিষয়ের ধারাবাহিক মূল্যায়নকে নির্ভরযোগ্য করার জন্য 'পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেল' নামে একটি কমিটি গঠন করা হয়েছে। এই কমিটি প্রধান শিক্ষক, বিষয় শিক্ষক ও মাঠ পর্যায়ের কর্মকর্তাদের সমন্বয়ে গঠিত হবে।

আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেলের গঠন ও কর্মপরিধি

১. নিকটবর্তী ৫টি বিদ্যালয় নিয়ে একটি 'আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেল' গঠিত হবে;
২. 'আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেল' ৫ জন বিষয় শিক্ষক এবং ১ জন মাঠ পর্যায়ের কর্মকর্তা (উপজেলা একাডেমিক সুপারভাইজার/উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিসার/সহকারী পরিদর্শক/গবেষণা কর্মকর্তা/ডিস্ট্রিক্ট ট্রেনিং কো-অর্ডিনেটর) থাকবেন। যে বিদ্যালয়ে সভা অনুষ্ঠিত হবে সেই বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক প্যানেলের সভাপতির দায়িত্ব পালন করবেন;
৩. জেলা শিক্ষা কর্মকর্তা অফিস আদেশের মাধ্যমে প্রতিটি জেলা সদর ও উপজেলার জন্য প্রয়োজনীয় সংখ্যক আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেল গঠন করে সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয়কে অবহিত করবেন;
৪. মূল্যায়ন কার্যক্রমের নির্ভরযোগ্যতা নিশ্চিতকরণ ও অভিজ্ঞতা বিনিময়ের জন্য একটি শিক্ষাবর্ষে প্রতিটি আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেলকে ৫টি সাধারণ সভার আয়োজন করতে হবে;
৫. বিশেষ প্রয়োজনে যেকোনো সময় বিশেষ সভা আয়োজন করা যাবে;
৬. প্যানেলভুক্ত ৫টি প্রতিষ্ঠানে পর্যায়ক্রমে ৫টি সভা অনুষ্ঠিত হবে;
৭. যে প্রতিষ্ঠানে সভা অনুষ্ঠিত হবে সেই প্রতিষ্ঠান সভার ব্যয় বহন করবে;
৮. সভা শেষে সংশ্লিষ্ট বিষয় শিক্ষককে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে (cas.konnect.edu.bd) লগইন করে নির্ধারিত ছকে রিপোর্ট সাবমিট করতে হবে (প্রতিষ্ঠানের আইসিটি শিক্ষক তাঁকে এ বিষয়ে সহায়তা করবেন);
৯. প্যানেলভুক্ত ৫টি প্রতিষ্ঠানের ৫ জন বিষয় শিক্ষককে সার্বক্ষণিক সভায় উপস্থিত থাকতে হবে;
১০. সংশ্লিষ্ট উপজেলা একাডেমিক সুপারভাইজার/উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিসার/সহকারী পরিদর্শক/গবেষণা কর্মকর্তা/ডিস্ট্রিক্ট ট্রেনিং কো-অর্ডিনেটর তাঁর সুবিধামতো কমপক্ষে দু'টি প্যানেলের প্রতিটি সভায় আংশিকভাবে উপস্থিত থাকবেন (যেহেতু একই দিনে দুই এর অধিক প্যানেলের সভা হবে তাই সকল সভায় তাঁর পক্ষে উপস্থিত থাকা সম্ভব হবে না। তবে তিনি অন্য প্যানেলগুলোর সাথে মোবাইল ফোনে যোগাযোগ রাখবেন);
১১. জেলা শিক্ষা অফিসার তার সুবিধামতো যেকোনো সভায় উপস্থিত থাকতে পারবেন;
১২. ৫টি সাধারণ সভার সিডিউল হবে -

সাধারণ সভা	কখন অনুষ্ঠিত হবে?	মন্তব্য
প্রথম	১ম ইউনিটের কার্যক্রম শুরু করার এক সপ্তাহের মধ্যে	একটি উপজেলায় অনেকগুলো প্যানেল হবে। সপ্তাহের একই দিনে যদি সব প্যানেলের সভা অনুষ্ঠিত হয় তাহলে উপজেলা একাডেমিক সুপারভাইজারের পক্ষে দুই-একটির বেশি প্যানেল সভায় উপস্থিত হওয়া সম্ভব হবে না। তাই প্রতিটি সাধারণ সভার ক্ষেত্রে সপ্তাহের বিভিন্ন দিনে পর্যায়ক্রমে একাধিক প্যানেল সভা আহ্বান করতে হবে। সভার তারিখগুলো একাডেমিক সুপারভাইজার অথবা দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তা ঠিক করে দিবেন এবং মোবাইল ফোনে সংশ্লিষ্টদের অবহিত করবেন।
দ্বিতীয়	২য় ইউনিটের কার্যক্রম শেষ হওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যে	
তৃতীয়	৪র্থ ইউনিটের কার্যক্রম শেষ হওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যে	
চতুর্থ	৫ম ইউনিটের কার্যক্রম শেষ হওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যে	
পঞ্চম	ষষ্ঠ ইউনিটের কার্যক্রম শেষ হওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যে	

১৩. সাধারণ সভার নির্দেশনা

প্রথম সাধারণ সভার ক্ষেত্রে:

- শিক্ষক নির্দেশিকায় ইউনিট ১ ও ২ এ অন্তর্ভুক্ত শিখন ও মূল্যায়ন প্রক্রিয়া বুঝতে কারো অসুবিধা থাকলে সেগুলো নিয়ে আলোচনা করতে হবে;
- শরীরচর্চা ইউনিটের বিভিন্ন ব্যায়াম এবং প্রতিটি খেলার বিভিন্ন কৌশল মূল্যায়নের ক্ষেত্রে বিভিন্ন স্কেলে নম্বর প্রদানের জন্য নমুনা ঠিক করতে হবে;
 - যেমন, ইউনিট-৫ এ দীর্ঘলাফের ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থী কীভাবে ল্যান্ডিং করলে পূর্ণ নম্বর অর্থাৎ ৩ পাবে, কীভাবে ল্যান্ডিং করলে ২ নম্বর পাবে এবং কীভাবে ল্যান্ডিং করলে ১ নম্বর পাবে তার নমুনা আলোচনা করে ঠিক করা;
 - এক্ষেত্রে শিক্ষক নির্দেশিকার তথ্য আলোচনা করে এবং ইউটিউব থেকে ভিডিও দেখে বা স্বশরীরে প্রদর্শনের মাধ্যমে নমুনার বিষয়ে একমত তৈরি করা যেতে পারে;

দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ এবং পঞ্চম সাধারণ সভার ক্ষেত্রে:

- প্যানেলভুক্ত প্রতিটি বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের সংশ্লিষ্ট ইউনিটের ফলাফলের সামগ্রিক চিত্র পর্যালোচনা করতে হবে (২য় সভার সংশ্লিষ্ট ইউনিট-১ ও ২, ৩য় সভার সংশ্লিষ্ট ইউনিট- ৩ ও ৪, ৪র্থ সভার সংশ্লিষ্ট ইউনিট-৫ এবং ৫ম সভার সংশ্লিষ্ট ইউনিট-৬);
- প্রতিটি বিদ্যালয়ের ফলাফলের সামগ্রিক চিত্র পর্যালোচনার জন্য দু'টি প্রতিবেদন দরকার হবে। যেমন- সংশ্লিষ্ট ইউনিটের সকল শিক্ষার্থীর গ্রেডশিট এবং ইউনিট ভিত্তিক নম্বর প্রাপ্তির হার। এ দু'টি প্রতিবেদন সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয়ের বিষয় শিক্ষক ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন থেকে ডাউনলোড করে সভায় উপস্থাপন করবেন;
- সংশ্লিষ্ট ইউনিটে একটি বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের সামগ্রিক ফলাফলের চিত্র প্রধানত দু'টি কারণে অস্বাভাবিক বলে প্রাথমিকভাবে বিবেচিত হতে পারে। যথা- বিদ্যালয়ের প্রায় সকল শিক্ষার্থী (যেমন, ২/৩ অংশ) যদি ৮০% এর উপর নম্বর পায় অথবা অধিকাংশ শিক্ষার্থী যদি ৩০% এর কম নম্বর পায় (এটি স্বভাবতই প্রত্যাশা করা যায় যে, একটি বিদ্যালয়ের প্রায় সকল শিক্ষার্থী একই ধরনের/মাত্রায় নম্বর পেতে পারে না);
- কোনো প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীদের সামগ্রিক ফলাফলে অস্বাভাবিকতা পরিলক্ষিত হলে প্যানেল ঐ প্রতিষ্ঠানের বিষয় শিক্ষকের নিকট এর ব্যাখ্যা চাইতে পারে এবং ব্যাখ্যা সন্তোষজনক না হলে প্রয়োজনে ইউনিট সংশ্লিষ্ট কিছু মূল্যায়ন ডকুমেন্ট দৈবচয়নের ভিত্তিতে যাচাই-বাছাই করে সংশ্লিষ্ট শিক্ষককে নম্বর পরিশোধনের নির্দেশনা প্রদান করতে পারেন;
- কোনো বিষয় শিক্ষক যদি কোনো ইউনিটে নম্বর পরিশোধনের জন্য নির্দেশনা পান তাহলে তাকে সভা সমাপ্ত হওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে লগইন করে নম্বর পরিশোধন করতে হবে। কারণ প্রতিটি প্যানেল সভার ১৫ দিন পর সংশ্লিষ্ট ইউনিট/ইউনিটগুলোর গ্রেডশিট লক হয়ে যাবে। লক অবস্থায় নম্বর পরিশোধন করা যাবে না;
- যাচাই প্রক্রিয়ার জন্য একজন বিষয় শিক্ষককে সংশ্লিষ্ট ইউনিটের সকল মূল্যায়ন ডকুমেন্ট সাথে নিয়ে সভায় যোগদান করতে হবে। যাচাই বাছাইয়ের জন্য প্রয়োজনীয় মূল্যায়ন ডকুমেন্টস হতে পারে ইউনিট সংশ্লিষ্ট চেকলিস্ট, শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ভিডিও ক্লিপ, আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল, এসাইনমেন্ট, কেইস স্টাডি, অনুসন্ধানমূলক কাজ, শ্রেণি অভীক্ষার উত্তরপত্র বা শিক্ষার্থীর পোর্টফোলিওতে সংরক্ষিত ইউনিট সংশ্লিষ্ট অন্য কোনো মূল্যায়ন ডকুমেন্ট;
- প্যানেল সভায় উপস্থিত সকল সদস্য মন্তব্যসহ প্রত্যেক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের গ্রেডশিট এবং ইউনিট ভিত্তিক নম্বর প্রাপ্তির হার এই দু'টি প্রতিবেদনে স্বাক্ষর করবেন। শিক্ষাবর্ষ শেষ না হওয়া পর্যন্ত বিষয় শিক্ষক এগুলো সংরক্ষণ করবেন;

- প্রতিটি সভার পরবর্তী ইউনিটের শিখন ও মূল্যায়ন প্রক্রিয়া বুঝতে কারো অসুবিধা থাকলে সেগুলো নিয়ে আলোচনা করতে হবে (২য় সভার পরবর্তী ইউনিট-৩ ও ৪, ৩য় সভার পরবর্তী ইউনিট- ৫, ৪র্থ সভার পরবর্তী ইউনিট-৬)।
১৪. আঞ্চলিক পরিবীক্ষণ ও পরিশোধন প্যানেল গঠনের অন্যতম উদ্দেশ্য পারস্পরিক সহযোগিতার মাধ্যমে প্যানেলভুক্ত শিক্ষকবৃন্দের সক্ষমতা বৃদ্ধি করা। তাই সভা ছাড়াও প্যানেলভুক্ত শিক্ষকবৃন্দ যাতে পরস্পরের ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম প্রয়োজনে সরেজমিন পর্যবেক্ষণ করতে পারেন বা পরস্পরকে প্রত্যক্ষভাবে সহযোগিতা করতে পারেন তা প্যানেলভুক্ত প্রতিষ্ঠান প্রধানবৃন্দকে নিশ্চিত করতে হবে।

প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) ও দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষার চূড়ান্ত ফলাফলে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের নম্বর/গ্রেড সমন্বয়

২০২০ শিক্ষাবর্ষের জন্য

- ❖ ২০২০ শিক্ষাবর্ষে শুধু দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষায় শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের সকল ইউনিটের প্রাপ্ত নম্বর/গ্রেড অন্তর্ভুক্তকরে ষষ্ঠ শ্রেণির প্রত্যেক শিক্ষার্থীর চূড়ান্ত ফলাফল নির্ধারণ করতে হবে;
- ❖ এজন্য সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানকে ২০২০ শিক্ষাবর্ষের ক্লাস রুটিনে মার্চ, ২০২০ হতে অবশিষ্ট সময়ের মধ্যে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের জন্য মোট ৭০টি ক্লাস (প্রতিটি ক্লাস ৫০ মিনিট) অন্তর্ভুক্তকরতে হবে। সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান প্রধান রুটিনে ক্লাস সমন্বয়ের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন;
- ❖ বিষয় শিক্ষক সমন্বিত ক্লাস রুটিন অনুযায়ী এই শিক্ষক নির্দেশিকার আলোকে প্রতিটি ক্লাসের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম চালিয়ে যাবেন এবং নির্ধারিত সময়ের মধ্যে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে প্রতিটি ইউনিটের নম্বর প্রেরণ করবেন;
- ❖ অনিবার্য বা বিশেষ কোনো কারণে কোনো বিদ্যালয় ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে রেজিস্ট্রেশন বা নম্বর প্রেরণ করতে না পারলে ম্যানুয়াল পদ্ধতিতেই সকল ইউনিটে শিক্ষার্থীর নম্বর সংরক্ষণ করে গ্রেড নির্ধারণ করতে হবে। ম্যানুয়াল প্রক্রিয়ায় গ্রেডশিট তৈরির প্রক্রিয়া পরিশিষ্ট - ছ এ দেয়া আছে;
- ❖ দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষার পূর্বে বিষয় শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সকল ইউনিটের মোট নম্বর ও গ্রেড ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন থেকে ডাউনলোড করে প্রতিষ্ঠান প্রধানের নিকট জমা দিবেন;
- ❖ প্রধান শিক্ষক বার্ষিক পরীক্ষায় শিক্ষার্থীর নম্বরপত্রে অন্যান্য বিষয়ের সাথে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের নম্বর ও গ্রেড অন্তর্ভুক্তকরে চূড়ান্ত গ্রেড/ফলাফল নির্ধারণের ব্যবস্থা করবেন।

২০২১ সাল এবং তৎপরবর্তী শিক্ষাবর্ষের জন্য

- ❖ ২০২১ শিক্ষাবর্ষ থেকে প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) এবং দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষায় শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের নম্বর/গ্রেড অন্তর্ভুক্তকরে ষষ্ঠ শ্রেণির প্রত্যেক শিক্ষার্থীর গ্রেড/ ফলাফল নির্ধারণ করতে হবে;
- ❖ প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) পরীক্ষায় গ্রেড/ফলাফল নির্ধারণের জন্য ইউনিট ১, ২, ৩ ও ৪ এবং দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষায় গ্রেড/ফলাফল নির্ধারণের জন্য ইউনিট ৫ ও ৬ এ শিক্ষার্থীর প্রাপ্ত নম্বরকে বিবেচনা করতে হবে;
- ❖ প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) এবং দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষার পূর্বে শিক্ষার্থীদের সংশ্লিষ্ট ইউনিটগুলোর মোট নম্বর ও গ্রেড ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন থেকে ডাউনলোড করা যাবে;
- ❖ প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) এবং দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষার নম্বরপত্রে অন্যান্য বিষয়ের সাথে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের নম্বর ও গ্রেড অন্তর্ভুক্তকরে শিক্ষার্থীর চূড়ান্ত গ্রেড/ফলাফল নির্ধারণ করতে হবে।

২০১২ সালের জাতীয় শিক্ষাক্রমে প্রদত্ত বিষয়ভিত্তিক উদ্দেশ্য ও শিখনফল ষষ্ঠ শ্রেণির শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের জন্য

বিষয়ভিত্তিক শিখন উদ্দেশ্য

১. শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলার মাধ্যমে সুস্থ জীবন গড়ে তোলা;
২. শৃংখলা, আত্মবিশ্বাস, সহিষ্ণুতা, অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করা;
৩. ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য সমস্যা চিহ্নিত করে প্রতিরোধ ও প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণে সমর্থ হওয়া;
৪. শারীরিক শিক্ষা ও খেলাধুলায় আগ্রহী হয়ে দৈনন্দিন জীবনে তা অনুশীলনে সমর্থ হওয়া এবং নিজ নিজ আগ্রহ অনুসারে বিকশিত হওয়া;

বিষয়ভিত্তিক শিখনফল

প্রথম অধ্যায় : শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন

১. প্রাত্যহিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২. প্রাত্যহিক সমাবেশের মাধ্যমে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হবে;
৩. ব্যায়ামের উপকারিতা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৪. হাত ও কাঁধের ব্যায়ামের নিয়ম কানুন বর্ণনা করতে পারবে;
৫. প্রাত্যহিক জীবনে সুশৃংখল জীবনযাপনে অভ্যস্ত হবে;
৬. সঠিক নিয়ম কানুন মেনে হাত ও কাঁধের ব্যায়াম করতে পারবে;

দ্বিতীয় অধ্যায় : স্কাউটিং ও গার্ল গাইড

১. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের মূলনীতি ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৩. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের মাধ্যমে সৎ ও আদর্শ মানুষ হিসেবে গড়ে উঠতে উদ্বুদ্ধ হবে;
৪. প্রাথমিক প্রতিবিধান/চিকিৎসার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে;

তৃতীয় অধ্যায় : স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পরিচিত ও স্বাস্থ্যসেবা

১. স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২. সাধারণ সংক্রামক রোগের লক্ষণ দেখে রোগ চিহ্নিত করতে পারবে;
৩. রোগ সংক্রমণের বিভিন্ন মাধ্যম, রোগের কারণ ও ফলাফল বর্ণনা করতে পারবে;
৪. বিভিন্ন প্রকার সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় বর্ণনা করতে পারবে;

চতুর্থ অধ্যায় : আমাদের জীবনে বয়ঃসন্ধিকাল

১. বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের দিকগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২. শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সময় করণীয় নির্ধারণ করতে পারবে;
৩. বয়ঃসন্ধিকালে স্বাস্থ্য রক্ষার্থে সুস্বপ্ন ও পুষ্টিকর খাদ্যের উপযোগিতা বর্ণনা করতে পারবে;
৪. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণাসমূহ উল্লেখ করতে পারবে;
৫. বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৬. বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপদ থাকার উপায় বর্ণনা করতে পারবে;
৭. ঋতুশ্রাবকালীন সময়ে পালনীয় স্বাস্থ্য বিধিসমূহ জানবে এবং নিজে সুরক্ষিত রাখতে পারবে;

পঞ্চম অধ্যায় : জীবনের জন্য খেলাধুলা

১. শারীরিক সুস্থতায় খেলাধুলার প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারবে;
২. ইনডোর ও আউটডোর গেমস এর পার্থক্য ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৩. খেলাধুলার মাধ্যমে সুস্থ জীবন যাপনে উদ্বুদ্ধ হবে;
৪. দুইটি খেলা (ফুটবল ও ক্রিকেট) এবং অ্যাথলেটিক্স এর নিয়মকানুন জানতে এবং অনুশীলন করতে পারবে;
৫. প্রত্যেক শিক্ষার্থী আগ্রহ অনুযায়ী কমপক্ষে একটি খেলায় বাধ্যতামূলক অংশগ্রহণ করে পারদর্শী হয়ে উঠতে পারবে;

পরিমার্জিত ধারাবাহিক মূল্যায়ন পদ্ধতি অনুযায়ী বছরব্যাপী শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার জন্য
পুনর্বিদ্যাসকৃত বিষয়ভিত্তিক উদ্দেশ্য ও শিখনফল

বিষয়ভিত্তিক শিখন উদ্দেশ্য

- ক. স্বাস্থ্যসম্মত ও সুস্থ জীবনযাপনে (Healthy lifestyle) অভ্যস্ত হতে সহায়তা করা;
- খ. নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে নির্ধারিত খেলায় সক্রিয় অংশগ্রহণের পারদর্শিতা অর্জনে সহায়তা করা;
- গ. শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন শিখন শেখানো কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে কাজিফত আচরণ ও মূল্যবোধ অর্জনে সহায়তা করা;

বিষয়ভিত্তিক শিখনফল

ক. স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে (Healthy lifestyle) অভ্যস্ত হতে সহায়তা করা

শরীরচর্চা/সক্রিয় জীবনযাপন (Physical Activity/Active lifestyle)

(প্রথম অধ্যায় থেকে পুনর্বিদ্যাসকৃত)

১. নিয়মিত প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে;
২. শরীরচর্চার উপকারিতা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৩. শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তনগুলো চিহ্নিত করতে পারবে;
৪. হাত ও কাঁধের ব্যায়ামের নিয়ম কানুন বর্ণনা করতে পারবে;
৫. সঠিক নিয়ম কানুন মেনে হাত ও কাঁধের ব্যায়াম করতে পারবে;
৬. প্রাত্যহিক জীবনে নিয়মিত শরীরচর্চায় উদ্বুদ্ধ হবে;

খাদ্যাভ্যাস (Food Habit)

(চতুর্থ অধ্যায় থেকে পুনর্বিদ্যাসকৃত)

৭. স্বাস্থ্য রক্ষার্থে সুষম ও পুষ্টিকর খাদ্যের উপযোগিতা বর্ণনা করতে পারবে;
৮. পারিবারিক খাদ্য তালিকা থেকে স্বাস্থ্যকর ও সুষম খাদ্য চিহ্নিত করতে পারবে;
৯. পারিবারিক সামর্থ্য অনুযায়ী প্রাত্যহিক জীবনে স্বাস্থ্যকর ও সুষম খাদ্যাভ্যাস গঠনে আগ্রহী হবে;

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা (Cleanliness and Hygiene)

(তৃতীয় অধ্যায় থেকে পুনর্বিদ্যাসকৃত)

১০. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষায় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
১১. ব্যক্তিগত জীবনে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নিয়ম-কানুন মেনে চলার অভ্যাস গঠনে আগ্রহী হবে;
১২. বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার ক্ষেত্রে সক্রিয় অংশগ্রহণ করবে;
১৩. সাধারণ সংক্রামক রোগের লক্ষণ দেখে রোগ চিহ্নিত করতে পারবে;
১৪. রোগ সংক্রমণের বিভিন্ন মাধ্যম, রোগের কারণ ও ফলাফল বর্ণনা করতে পারবে;
১৫. বিভিন্ন প্রকার সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় বর্ণনা করতে পারবে।

বয়ঃসন্ধিকাল ও নিরাপত্তা (Adolescence And Safety)

(চতুর্থ অধ্যায় থেকে পুনর্বিদ্যাসকৃত)

১৬. বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তনের দিকগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে;
১৭. বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তনের সময় করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারবে;
১৮. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণাসমূহ উল্লেখ করতে পারবে;
১৯. বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২০. বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপদ থাকার উপায় বর্ণনা করতে পারবে;
২১. ঋতুশ্রাবকালীন সময়ে পালনীয় স্বাস্থ্য বিধিসমূহ জানবে এবং নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারবে;

স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং

(দ্বিতীয় অধ্যায় থেকে পুনর্বিদ্যাসকৃত)

২২. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২৩. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের মূলনীতি ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২৪. প্রাথমিক প্রতিবিধান/চিকিৎসার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২৫. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের মাধ্যমে সৎ ও আদর্শ মানুষ হিসেবে গড়ে উঠতে উদ্বুদ্ধ হবে;

খ. নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে নির্ধারিত খেলায় সক্রিয় অংশগ্রহণের পারদর্শিতা অর্জনে সহায়তা করা (পঞ্চম অধ্যায় থেকে পুনর্বিদ্যাসকৃত)

২৬. নিম্নোক্ত খেলায় সঠিক নিয়মে সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে সুস্থ জীবন যাপনে উদ্বুদ্ধ হবে;

- i. দাবা (ইনডোর গেমস);
- ii. ক্যারম (ইনডোর গেমস);
- iii. ফুটবল (আউটডোর গেমস);
- iv. ক্রিকেট (আউটডোর গেমস);
- v. ১০০ মিটার দৌড় (অ্যাথলেটিক্স);
- vi. ৫০x৪ মিটার রিলে দৌড় (অ্যাথলেটিক্স);
- vii. দীর্ঘ লাফ (অ্যাথলেটিক্স);

গ. শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন শিখন শেখানো কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে কাজক্ষিত আচরণ ও মূল্যবোধ অর্জনে সহায়তা করা; (শিক্ষাক্রমের ২ নং বিষয়ভিত্তিক উদ্দেশ্য অনুযায়ী)

শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সময় -

- viii. সুশৃঙ্খল আচরণে অভ্যস্ত হবে;
- ix. আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা অর্জন করবে;
- x. সহযোগিতামূলক মনোভাব অর্জন করবে;
- xi. সহিষ্ণুতা ও অপরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের মনোভাব অর্জনে সচেষ্ট হবে;
- xii. নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করবে।

ইউনিট-১ (শরীরচর্চা/ব্যায়াম)

১.১: ইউনিট পরিচিতি

এই ইউনিটের প্রধান উদ্দেশ্য হচ্ছে শিক্ষার্থীর সক্রিয় জীবনযাপনের অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করা। তাই এই ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রমে একজন শিক্ষার্থী নির্ধারিত কিছু ব্যায়াম সঠিক নিয়মে অনুশীলন করবে, ব্যায়ামগুলো অনুশীলনের সময় কী ধরনের শারীরিক পরিবর্তন হয় এবং এগুলো শরীরের জন্য কতটা উপকারী সে সম্পর্কে ধারণা অর্জন করবে, ব্যায়াম ছাড়াও আর কী কী কাজ সক্রিয় (Active) জীবন যাপনে ভূমিকা রাখতে পারে সে সম্পর্কে অবগত হবে। এই ইউনিটের সাথে সঙ্গতি রেখে শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত জীবনে নিয়মিত শরীরচর্চার অভ্যাস গড়ে তুলতে ডায়েরিতে শরীরচর্চার বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালে এককভাবে, জোড়ায় ও দলগত কাজের সময় শিক্ষার্থী যাতে পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে অন্তঃব্যক্তিক ও আন্তঃব্যক্তিক গুণাবলি অর্জনে সচেষ্ট হয় তা নিশ্চিত করাও এই ইউনিটের একটি অন্যতম উদ্দেশ্য। তাই ইউনিটের কার্যক্রম চলার সময় তার শৃঙ্খলাবোধ, আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা, সহযোগিতামূলক মনোভাব, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদি আবেগীয় বিষয়গুলোও পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের আওতায় আনা হয়েছে।

১.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল

১. হাত ও কাঁধের ব্যায়ামের নিয়ম কানুন বর্ণনা করতে পারবে;
২. সঠিক নিয়ম কানুন মেনে হাত ও কাঁধের ব্যায়াম করতে পারবে;
৩. শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তনগুলো চিহ্নিত করতে পারবে;
৪. শরীরচর্চার উপকারিতা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৫. সক্রিয় জীবনচরণের উপযোগী শারীরিক কাজগুলো চিহ্নিত করতে পারবে;
৬. নিয়মিত প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে;
৭. প্রাত্যহিক জীবনে নিয়মিত শরীরচর্চায় অভ্যস্ত হবে;
৮. এই ইউনিটের বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী-
 - i. সুশৃঙ্খল আচরণে অভ্যস্ত হবে;
 - ii. আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা অর্জন করবে;
 - iii. সহযোগিতামূলক মনোভাব অর্জন করবে;
 - iv. অপরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের মনোভাব অর্জনে সচেষ্ট হবে;
 - v. নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করবে।

১.৩: এক নজরে ইউনিট-১ এর শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম

শিখন ফল নম্বর	বিষয়	শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রমে বিবেচ্য বিষয়	শিখন কার্যক্রম	শিখন ও মূল্যায়ন উপকরণ	মূল্যায়ন কার্যক্রম		
					স্বমূল্যায়ন	সতীর্থ/দলগত মূল্যায়ন	শিক্ষক কর্তৃক মূল্যায়ন
১ ও ২	স্ট্রেচিং	১. শুরু করার প্রক্রিয়া (পা থেকে/মাথা থেকে) ২. প্রক্রিয়ার ধারাবাহিকতা ৩. সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সঠিক মাড়ায় সংগলন			আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল লিখন	চেকলিস্টের (বন্ধুর চোখে) মাধ্যমে সহপাঠীর অনুশীলন পর্যবেক্ষণ	চেকলিস্টের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও ফ্রেডিং
	জগিং	১. দৌড়ের মোট সময় ২. দৌড়ের গতি ৩. শরীরের বিভিন্ন অংশের মুভমেন্ট (ছন্দ/তাল)					
	বডি বেডিং ফরওয়ার্ড	বেডিং এর সময়- ১. বাহু কান বরাবর রাখা ২. হাঁটু সোজা রাখা ৩. শরীর বাকিয়ে বোর্ড বা ভূমি স্পর্শ করা	- প্রদর্শন - আলোচনা - একক কাজ - জোড়ায় কাজ - দলগত কাজ - অনুশীলন	- স্টপ ওয়াচ - স্মার্টফোন - ম্যাট/ মাদুর - চেকলিস্ট - জার্নাল			
	স্পট জাম্প	১. টেক অফের সময় পায়ের অবস্থান ২. ল্যান্ডিং এর সময় পায়ের অবস্থান ৩. ল্যান্ডিং পরবর্তী শরীরের অবস্থান					
	পুশ আপ	১. বিভিন্ন অঙ্গের (হাত, হাঁটু, পায়ের গোড়ালি ও আঙ্গুল, মাথা, মুখ, কাঁধ ও শরীর) অবস্থান ২. শরীর নিচু করার প্রক্রিয়া ৩. শরীর পুশ আপ করার প্রক্রিয়া					
	সিট আপ	১. দুই হাত ও মাথার অবস্থান ২. দুই পায়ের অবস্থান ৩. শরীরের ওপরের অংশ ও হাঁটুর অবস্থান					
৩	শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন	১. হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া ২. শ্বাসক্রিয়া ৩. ঘাম ৪. শ্বসনক্রিয়া	- আলোচনা - প্রদর্শন - একক কাজ	- ভিডিও ও ক্লিপ - ছবি - স্টপ ওয়াচ - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল লিখন	--	আত্মপ্রতিফলন মূলক জার্নাল মূল্যায়ন ও ফ্রেডিং
৪	শরীরচর্চার উপকারিতা	১. হৃদযন্ত্রের সহনশীলতা ২. পেশির শক্তি ৩. পেশির সহনশীলতা ৪. নমনীয়তা	- আলোচনা - প্রদর্শন - একক কাজ	- ভিডিও ও ক্লিপ - ছবি - স্টপওয়াচ - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল লিখন	--	আত্মপ্রতিফলন মূলক জার্নাল মূল্যায়ন ও ফ্রেডিং
৫	সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ	১. সাইক্লিং ২. স্কিপিং ৩. সাঁতার ৪. কাপড় ধোয়া ৫. ঘর মোছা ৬. টয়লেট পরিষ্কার করা ৭. ঘর/উঠান বাতু দেয়া ৮. কুঁচি কাজে সহায়তা করা ৯. গৃহস্থালী কাজে মাকে সহায়তা করা ১০ অন্যান্য	- আলোচনা - প্রদর্শন - একক কাজ - জোড়ায় কাজ	- ভিডিও ও ক্লিপ - ছবি	--	--	এসাইনমেন্ট মূল্যায়ন ও ফ্রেডিং
৬	প্রাত্যহিক সমাবেশ	১. নিয়মিত অংশগ্রহণ ২. মনযোগ	- সমাবেশে অংশগ্রহণ	--	--	--	পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে মূল্যায়ন
৭	শরীরচর্চার অভ্যাস	১. নিয়মিত শরীরচর্চা/ শারীরিক কাজ করা ২. ডায়েরি লেখা ও সংরক্ষণ করা	- আলোচনা - একক কাজ	- ডায়েরি	ডায়েরি থেকে আত্মপ্রতিফলন	--	ডায়েরি পর্যালোচনার মাধ্যমে মন্তব্য ও নম্বর প্রদান
৮	শৃঙ্খলা	- শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ - সময়মত উপস্থিতি - সংশ্লিষ্ট নিয়ম-কানুন মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	আত্মবিশ্লেষণ	- নিজের সবলতা-দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ - দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পরিকল্পনা গ্রহণ - পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সচেষ্ট থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	সহযোগিতা	- সহপাঠীর শিখনে সাহায্য করা - শিক্ষককে সাহায্য করা - দলগত কাজে সক্রিয় থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	- সহপাঠীর বক্তব্য ধৈর্য সহকারে শোনা - সহপাঠীর দুর্বলতাকে হেয় না করা - অহঙ্কার প্রকাশ না করা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	নেতৃত্ব	- দলের সফলতার জন্য চেষ্টা করা - দলের সকলের অংশগ্রহণে অবদান রাখা - দলনেতা হিসেবে দায়িত্ব পালন করা - দলনেতার আদেশ মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

অবস্থান ঠিক থাকে তাহলে সে ১ নম্বর পাবে। এভাবে, তার ল্যান্ডিং এর সময় পায়ের অবস্থান ঠিক থাকলে ১ এবং ল্যান্ডিং এর পর শরীরের অবস্থান ঠিক থাকলে আরো ১ অর্থাৎ মোট ৩ নম্বর পাবে। কোনো একটি দক্ষতাসূচক ঠিকমতো পারফর্ম করতে না পারলে সেটির জন্য শিক্ষার্থী কোনো নম্বর পাবে না।

- এভাবে সবকটি ব্যায়ামের ক্ষেত্রে ৩টি করে দক্ষতাসূচক ঠিক করা আছে। দক্ষতাসূচকগুলো হচ্ছে-

স্ট্রেচিং	জগিং	বডি বেডিং	স্পট জাম্প	পুশ আপ	সিট আপ
১. শুরু করার প্রক্রিয়া (পা থেকে/মাথা থেকে) ২. প্রক্রিয়ার ধারাবাহিকতা ৩. সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সঠিক মাত্রায় সংগঠন	১. দৌড়ের মোট সময় ২. দৌড়ের গতি ৩. শরীরের বিভিন্ন অংশের মুভমেন্ট (ছন্দ/তাল)	বেডিং এর সময়- ১. বাহু কান বরাবর রাখা ২. হাঁটু সোজা রাখা ৩. শরীর বাঁকিয়ে বোর্ড বা ভূমি স্পর্শ করা	১. টেক অফের সময় পায়ের অবস্থান ২. ল্যান্ডিং এর সময় পায়ের অবস্থান ৩. ল্যান্ডিং পরবর্তী শরীরের অবস্থান	১. বিভিন্ন অঙ্গের (হাত, হাঁটু, পায়ের গোড়ালি ও আঙ্গুল, মাথা, মুখ, কাঁধ ও শরীর) অবস্থান ২. শরীর নিচু করার প্রক্রিয়া ৩. শরীর পুশ আপ করার প্রক্রিয়া	১. দুই হাত ও মাথার অবস্থান ২. দুই পায়ের অবস্থান ৩. শরীরের ওপরের অংশ ও হাঁটুর অবস্থান

- প্রতিটি ব্যায়ামের দক্ষতাসূচকগুলো অন্তর্ভুক্ত করে ২টি চেকলিস্ট তৈরি করা হয়েছে। স্ট্রেচিং, জগিং ও বডি বেডিং এর জন্য ১টি (শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট-১) এবং স্পট জাম্প, পুশ আপ, সিট আপের জন্য ১টি (শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট-২)। চেকলিস্ট দু'টি নিম্নরূপ -

শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট-১ (স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং)

বোল নম্বর	স্ট্রেচিং									জগিং									বডি বেডিং											
	১. শুরু করার প্রক্রিয়া			২. প্রক্রিয়ার ধারাবাহিকতা			৩. সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সঠিক মাত্রায় সংগঠন			নম্বর	১. দৌড়ের মোট সময়			২. দৌড়ের গতি			৩. শরীরের বিভিন্ন অংশের মুভমেন্ট			নম্বর	১. বাহু কান বরাবর রাখা			২. হাঁটু সোজা রাখা			৩. শরীর বাঁকিয়ে বোর্ড বা ভূমি স্পর্শ করা			নম্বর
	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার				
১	✓			✓			✓			৩	✓			✓			✓			৩	✓			✓			৩			
২	X	✓		X	X	X	X	✓		২	X	✓		X	X	X	X	✓		২	X	✓		X	✓		২			
৩	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	১	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	১	X	X	✓	X	X	X	১			

* স্ট্রেচিং, জগিং এবং বডি বেডিং পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা চেকলিস্ট ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'ক' এ অংশে দেয়া আছে

শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট-২ (স্পট জাম্প, পুশ আপ, সিট আপ)

বোল নম্বর	স্পট জাম্প									পুশ আপ									সিট আপ											
	১. টেক অফের সময় পায়ের অবস্থান			২. ল্যান্ডিং এর সময় পায়ের অবস্থান			৩. ল্যান্ডিং পরবর্তী শরীরের অবস্থান			নম্বর	১. বিভিন্ন অঙ্গের অবস্থান			২. শরীর নিচু করার প্রক্রিয়া			৩. শরীর পুশ আপ করার প্রক্রিয়া			নম্বর	১. দুই হাত ও মাথার অবস্থান			২. দুই পায়ের অবস্থান			৩. শরীরের ওপরের অংশ ও হাঁটুর অবস্থান			নম্বর
	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার				
১	✓			✓			✓			৩	✓			✓			✓			৩	✓			✓			৩			
২	X	✓		X	X	X	X	✓		২	X	✓		X	X	X	X	✓		২	X	✓		X	✓		২			
৩	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	১	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	১	X	X	✓	X	X	X	১			

** স্পট জাম্প, পুশ আপ ও সিট আপ পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা চেকলিস্ট ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'খ' এ অংশে দেয়া আছে

- ১ নং ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার প্রতিটি ব্যায়াম অনুশীলনের সুযোগ পায়। এর মানে হচ্ছে আপনি প্রতিটি ব্যায়ামের ক্ষেত্রে কমপক্ষে ৩ বার একজন শিক্ষার্থীকে পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধনের সুযোগ পাবেন। চেকলিস্টেও এজন্য একটি ব্যায়ামের প্রতিটি দক্ষতাসূচককে ৩ বার পর্যবেক্ষণের সুযোগ রাখা হয়েছে;

- যেহেতু চেকলিস্ট ব্যবহার করে আপনি একটি ব্যায়ামের প্রতিটি মানদণ্ডের ক্ষেত্রে ৩ বার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাবেন। তাই ১ দিনেই সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদানের দরকার নেই;
- তবে অনুশীলন ক্লাসে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই একটি ব্যায়াম সকল দক্ষতা সূচক অনুযায়ী করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরগুলোকে টিক চিহ্ন (✓) দিন। তাকে দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন। সে ঐ ব্যায়ামের জন্য পূর্ণ ৩ নম্বর পাবে;
- যদি কোনো শিক্ষার্থী একটি ব্যায়ামের ক্ষেত্রে প্রথম বার নির্ধারিত দক্ষতা সূচকগুলো অনুযায়ী সংশ্লিষ্ট ব্যায়াম করতে না পারে তাহলে তার ক্ষেত্রে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতা সূচকের ঘরে ক্রস চিহ্ন (X) দিন এবং ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
- দ্বিতীয় বার (দিন) যদি একজন শিক্ষার্থী প্রথম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতা সূচকটি সঠিকভাবে করতে পারে তবে তার দ্বিতীয় বারের ঘরে টিক চিহ্ন (✓) দিন, তাকে ঐ দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে আর পর্যবেক্ষণের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;
- একটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে দ্বিতীয় বারের পর্যবেক্ষণের সময় যাদের পূর্বের বারের ত্রুটি সংশোধন হবে না তাদের দ্বিতীয় বারের ঘরে ক্রস চিহ্ন (X) দিন এবং ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতা সূচকটির ক্ষেত্রে সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
- তৃতীয় বার (দিন) যদি একজন শিক্ষার্থী দ্বিতীয় বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতা সূচকটি সঠিকভাবে করতে পারে তবে তার তৃতীয় বারের ঘরে টিক চিহ্ন (✓) দিন, সে ঐ দক্ষতাসূচকের জন্য নম্বর পাবে। তাকে ঐ দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে আর পর্যবেক্ষণের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;
- একটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে তৃতীয় বারের পর্যবেক্ষণের সময় যাদের দ্বিতীয় বারের ত্রুটি সংশোধন হবে না তাদের তৃতীয় বারের ঘরে ক্রস চিহ্ন (X) দিন;
- যদি একজন শিক্ষার্থী প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় বারের মূল্যায়ন ও সংশোধনের সুযোগ পাওয়ার পরেও একটি দক্ষতা সূচক সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে না পারে তবে সে ঐ দক্ষতার জন্য কোনো নম্বর পাবে না;
- একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি ব্যায়াম ৪ দিন অনুশীলনের সুযোগ পাবে। অর্থাৎ একজন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে প্রতিটি ব্যায়াম ৪বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনের সুযোগ আছে। যেহেতু ৪টি ক্লাসে ৪বার পর্যবেক্ষণের সুযোগ আছে, তাই প্রথম ক্লাসেই সকল শিক্ষার্থীকে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই। পর্যায়ক্রমে মূল্যায়ন ও সংশোধনের চেষ্টা করুন;

২. আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নালে নম্বর প্রদান: এই ইউনিটের অষ্টম এবং দশম ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী দু'টি আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল (জার্নাল-১ ও জার্নাল-২) লিখবে। দু'টি জার্নাল মূল্যায়নের পর উত্তমটির নম্বর শিক্ষার্থীর হেডশিটে যুক্ত করতে হবে।

- ❖ আত্মপ্রতিফলন জার্নাল লিখার জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ আছে;
- ❖ প্রত্যেকের কাজ তিনটি ক্যাটাগরিতে (A, B, C) মূল্যায়ন করতে হবে, A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ৩ নম্বর, B ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ২ নম্বর এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ১ নম্বর পাবে। নম্বর হেডশিটে যুক্ত হবে;
- ❖ ক্যাটাগরি নির্ধারণের ক্ষেত্রে শরীরচর্চার ফলে শারীরিক পরিবর্তন (১. হৃদস্পন্দন, ২. ঘাম নিঃসরণ, ৩. শ্বাস-প্রশ্বাসের উঠা-নামা) এবং শরীরচর্চার উপকারিতা (১. হৃদপিণ্ডের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি, ২. পেশির শক্তি বৃদ্ধি, ৩. পেশির নমনীয়তা বৃদ্ধি) চিহ্নিত করার সক্ষমতাকে বিবেচনায় নিতে হবে;

- ❖ জার্নালে শারীরিক পরিবর্তন ও শরীরচর্চা উপকারিতার উল্লিখিত ৬টি বিষয়ের সবগুলো প্রতিফলিত হলে ৩ নম্বর পাবে, ৪-৫টি বিষয় প্রতিফলিত হলে ২ নম্বর পাবে এবং ১-৩টি বিষয় প্রতিফলিত হলে ১ নম্বর পাবে;
- ❖ প্রত্যেক শিক্ষার্থী ২টি ক্লাসে দু'টি আত্মপ্রতিফলন জার্নাল (জার্নাল-১ ও ২) লিখবে, উত্তমটির নম্বর গ্রেডশিটের জন্য বিবেচিত হবে।

আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল-১/২	
শ্রেণি: ষষ্ঠ, শাখা:	রোল নম্বর
নাম.....	
গত কয়েকদিন বিদ্যালয়ে ও বাড়িতে তুমি বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম করেছো, এসকল ব্যায়ামের ফলে তোমার শরীরের বিভিন্ন অংশে কীরূপ প্রভাব পড়ে, বিভিন্ন অংশ কীভাবে শক্তিশালী হয় তা জেনেছো। শরীরচর্চার গতক্লাসেও তুমি সফলতার সাথে অংশগ্রহণ করেছো। ব্যায়ামের ক্ষেত্রে তোমার অভিজ্ঞতার আলোকে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।	
১. শরীরচর্চার গত ক্লাসে তুমি যে ব্যায়ামগুলো করেছো সেগুলোর নাম উল্লেখ কর।
২. কোন ব্যায়ামটি করার ক্ষেত্রে তুমি সবচেয়ে বেশি আনন্দ পেয়েছো? কেন?
৩. গত ক্লাসের ব্যায়ামগুলো করার সময় তোমার শরীরের বিভিন্ন অংশের যে পরিবর্তনগুলো উপলব্ধি করেছিলে সেগুলো লিখ।
৪. গত ক্লাসের ব্যায়ামগুলো কীভাবে তোমার শরীরের সক্ষমতা বাড়াতে পারে? সংক্ষেপে লিখ।
৫. কোনো ব্যায়াম অনুশীলনের সময় কোনো চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছো কি? চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় তোমার পরিকল্পনা কী?

৩. এসাইনমেন্টে নম্বর প্রদান: এই ইউনিটের ষষ্ঠ ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী একটি এসাইনমেন্ট লিখবে। এসাইনমেন্ট মূল্যায়নের পর নম্বর শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে।

- ❖ এসাইনমেন্ট লিখার জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ আছে;
- ❖ প্রত্যেকের কাজ তিনটি ক্যাটাগরিতে (A, B, C) মূল্যায়ন করতে হবে, A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ৩ নম্বর, B ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ২ নম্বর এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ১ নম্বর পাবে। নম্বর গ্রেডশিটে যুক্ত হবে (গ্রেডশিট সম্পর্কে বিস্তারিত গ্রেডশিট অংশে দেয়া আছে);
- ❖ কমপক্ষে ৫টি কাজের নাম লিখতে পারলে ১ নম্বর পাবে;

- ❖ ১টি কাজের উপকারিতা লিখতে পারলে ১ নম্বর পাবে;
- ❖ ২টি কাজের উপকারিতা লিখতে পারলে ২ নম্বর পাবে;
- ❖ কমপক্ষে ৫টি কাজের নাম এবং ১টি কাজের উপকারিতা লিখতে পারলে ২ নম্বর পাবে;
- ❖ কমপক্ষে ৫টি কাজের নাম এবং ২টি কাজের উপকারিতা লিখতে পারলে ৩ নম্বর পাবে।

এসাইনমেন্ট (শরীরচর্চার অনুরূপ শারীরিক কাজ ও এসকল কাজের উপকারিতা)		
শ্রেণি: ষষ্ঠ, শাখা: রোল নম্বর		
নাম.....		
আমাদের বাড়িতে, বিদ্যালয়ে বা বাড়ির আশেপাশে এমন অনেক কাজ আমরা করতে পারি যেগুলো শরীরচর্চার মতোই উপকারী, আবার অন্যকে সাহায্যও করা যায়। বিষয়গুলো চিন্তা করে নিচের ছকটি পূরণ কর-		
১. শরীরচর্চার অনুরূপ শারীরিক কাজের তালিকা :		
● ঘর ঝাড়ু দেয়া	●	●
●	●	●
●	●	●
●	●	●
২. শারীরিক সুস্থতার ক্ষেত্রে তালিকার যে কোনো ৩টি কাজের উপকারিতা সংক্ষেপে লিখ:		
১. ঘর ঝাড়ু দেয়ার উপকারিতা :		

২. -----		

৩. -----		

৪. শরীরচর্চার ক্লাসে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান : ১ নং ইউনিটের জন্য ১০টি ক্লাস বরাদ্দ আছে। ব্যায়ামের ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। মোট ১০টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৮টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ২টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে।

৫. শিক্ষার্থীর ডায়েরি পর্যবেক্ষণ ও নম্বর প্রদান : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ে সারা বছরের জন্য শিক্ষার্থীকে একটি ডায়েরি প্রদান করা হয়েছে। শিক্ষার্থী কর্তৃক সারা বছর ডায়েরি লিখানোর উদ্দেশ্য হচ্ছে ব্যক্তিগত জীবনে শিক্ষার্থীকে শরীরচর্চা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করা।

- ডায়েরি লিখনের উপর মোট ১৫ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। এই ১৫ নম্বর ৫টি ইউনিটে পর্যায়ক্রমে শিক্ষার্থীকে প্রদান করতে হবে, অর্থাৎ প্রতি ইউনিটের সময়কালে ডায়েরি লিখার জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ করা আছে।
- ডায়েরিতে নম্বর দেয়ার জন্য প্রতি ইউনিটের জন্য বরাদ্দকৃত সময়ের শেষ ২ সপ্তাহে সকল শিক্ষার্থীর ডায়েরি পর্যায়ক্রমে মূল্যায়ন করুন (প্রথম ক্লাসেই প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে একটি ডায়েরি দেয়া হবে)।
- ডায়েরি মার্কিং এর ক্ষেত্রে নিয়মিত ডায়েরি লিখা ও সংরক্ষণের বিষয়টি বিবেচনায় নিতে হবে। এ ক্ষেত্রে -
 - প্রতি ইউনিটের ৯০-১০০ % দিন ডায়েরি লিখলে শিক্ষার্থী ৩ নম্বর পাবে;

- প্রতি ইউটের ৭০-৮৯ % দিন ডায়েরি লিখলে শিক্ষার্থী ২ নম্বর পাবে;
- প্রতি ইউটের ৪০-৬৯ % দিন ডায়েরি লিখলে শিক্ষার্থী ১ নম্বর পাবে;
- প্রতি ইউটের ৪০% এর কম হলে কোনো নম্বর পাবে না।
- নম্বর দেয়ার পাশাপাশি ডায়েরির তিনটি অংশ আপনাকে নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করে মন্তব্য প্রদান করতে হবে। মন্তব্য হবে সুনির্দিষ্ট। যেমন-

ডায়েরির খাদ্যাভ্যাস অংশের জন্য:

- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় সুসম খাদ্যের অভাব রয়েছে;
- টিফিনে জাঙ্ক ফুডের আধিক্য পরিলক্ষিত হয়েছে;
- একই ধরনের খাবার গ্রহণের প্রবণতা রয়েছে।

শিক্ষার্থীর ডায়েরির অংশ (খাদ্যাভ্যাস)

তারিখ	আজ আমি বাড়িতে যা খেয়েছি	আজ আমি টিফিনে যা খেয়েছি	আজ যে খাদ্য উপাদান/উপাদানসমূহ বাদ পড়েছে	অভিভাবকের স্বাক্ষর

সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)-এর মন্তব্য :

টিফিনে জাঙ্ক ফুডের আধিক্য রয়েছে

স্বাক্ষর
সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)

ডায়েরির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অংশের জন্য :

- নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করার বিষয়ে আরো যত্নশীল হতে হবে;
- নখ কাটার বিষয়ে আরো যত্নশীল হতে হবে;

শিক্ষার্থীর ডায়েরির অংশ (পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা)

তারিখ	নখ কাটা আছে	চুল ছাটা আছে	পরিচ্ছন্ন কাপড় পরেছি	সকালে ও রাতে দাঁত ব্রাশ করেছি	গোসল করেছি	খাওয়ার আগে ও পরে হাত ধুয়েছি	খালি পায়ের বাথরুমে যাইনি	মল-মূত্র ত্যাগের পরে সাবান/ছাই দিয়ে হাত ধুয়েছি	নিজের বিছানা নিজে গুছিয়েছি/গোছাতে সহায়তা করেছি	পড়ার টেবিল গুছিয়েছি	অভিভাবকের স্বাক্ষর

সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)-এর মন্তব্য :

নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করার বিষয়ে আরো যত্নশীল হতে হবে

স্বাক্ষর
সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)

ডায়েরির শরীরচর্চা অংশের জন্য :

- প্রতিদিন শরীরচর্চার পরিমাণ আরো বৃদ্ধি করতে হবে;
- পেটের মেদ কমানোর ব্যায়াম আরো বৃদ্ধি করতে হবে;

শিক্ষার্থীর ডায়েরির অংশ (শরীরচর্চা)

তারিখ	আজ যে শরীর চর্চা/শারীরিক কাজ করেছি সেগুলোর নাম	সময় (মিনিট)/ বার (সংখ্যা)	অভিভাবকের স্বাক্ষর
সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)-এর মন্তব্য :			
<p>পেটের মেদ কমানোর ব্যায়াম আরো বৃদ্ধি করতে হবে</p> <p style="text-align: right;">স্বাক্ষর</p> <p style="text-align: right;">সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)</p>			

****সতীর্থ মূল্যায়ন:**

অনুশীলন চলাকালীন প্রতিটি ব্যায়ামের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সতীর্থ মূল্যায়নের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে। সতীর্থ মূল্যায়নের মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর শিখনকে ত্বরান্বিত করা, পাশাপাশি শিক্ষকের কর্মভার লাঘব করা। নিচে সবকটি ব্যায়ামের সতীর্থ মূল্যায়নের নমুনা ছক দেয়া আছে। ব্যবহার বিধি ইউনিটের ক্লাস ভিত্তিক শিখন-শেখানো নির্দেশনায় বিস্তারিত দেয়া আছে। নির্ভরযোগ্যতা নিয়ে প্রশ্ন আছে বিধায় সতীর্থ মূল্যায়নের নম্বর সরাসরি গ্রেডশিটে যোগ করার সুযোগ রাখা হয়নি, তবে আপনি প্রয়োজনে এগুলোর সহায়তা নিতে পারেন।

বন্ধুর চোখে
(স্ট্রেচিং)
শ্রেণি: ষষ্ঠ, শাখা:

তোমার নাম ও রোল নম্বর

তোমার বন্ধুর নাম ও রোল নম্বর

অনুশীলনের তারিখ

সঠিকভাবে স্ট্রেচিং শেখায় সহায়তা করার জন্য বন্ধুর শরীরচর্চা সম্পর্কে তোমার মতামত দাও। মতামতের জন্য সংশ্লিষ্ট ঘরে

টিক (✓) চিহ্ন দাও।

ব্যায়াম/দক্ষতা	ঠিক ছিল	আরো ভালোভাবে করা যায়	বুঝতে পারিনি
১. বন্ধুর স্ট্রেচিং শুরু করার প্রক্রিয়া			
২. বন্ধুর শরীরের বিভিন্ন অংশের সঞ্চালনের ধারাবাহিকতা			
৩. বন্ধুর শরীরের বিভিন্ন অংশের সঞ্চালনের সময়			
স্ট্রেচিং এর ক্ষেত্রে তোমার বন্ধুর জন্য কোনো পরামর্শ থাকলে, এখানে লিখ			

বন্ধুর চোখে
(জগিং)
শ্রেণি: ষষ্ঠ, শাখা:,

তোমার নাম ও রোল নম্বর
তোমার বন্ধুর নাম ও রোল নম্বর
অনুশীলনের তারিখ

সঠিকভাবে জগিং শেখায় সহায়তা করার জন্য বন্ধুর শরীরচর্চা সম্পর্কে তোমার মতামত দাও। মতামতের জন্য সংশ্লিষ্ট ঘরে টিক (√) চিহ্ন দাও।

ব্যায়াম/দক্ষতা	ঠিক আছে	আরো ভালোভাবে করা যায়	বুঝতে পারিনি
১. নির্দেশনা অনুযায়ী একনাগাড়ে দৌড়ের মোট সময়			
২. নির্দেশনা অনুযায়ী দৌড়ের গতি			
৩. দৌড়ানোর সময় শরীরের বিভিন্ন অংশের মুভমেন্ট			
জগিং এর ক্ষেত্রে তোমার বন্ধুর জন্য কোনো পরামর্শ থাকলে, এখানে লিখ ----- -----			

বন্ধুর চোখে
(বডি বেডিং)
শ্রেণি: ষষ্ঠ, শাখা:,

তোমার নাম ও রোল নম্বর
তোমার বন্ধুর নাম ও রোল নম্বর
অনুশীলনের তারিখ

সঠিকভাবে বডি বেডিং শেখায় সহায়তা করার জন্য বন্ধুর শরীরচর্চা সম্পর্কে তোমার মতামত দাও। মতামতের জন্য সংশ্লিষ্ট ঘরে টিক (√) চিহ্ন দাও।

ব্যায়াম/দক্ষতা	ঠিক আছে	আরো ভালোভাবে করা যায়	বুঝতে পারিনি
১. বডি বেডিং করার সময় কান বরাবর বাহুর অবস্থান			
২. হাটু সোজা রাখা			
৩. শরীর ঝুঁকিয়ে বোর্ড বা ভূমি স্পর্শ করা			
বডি বেডিং এর ক্ষেত্রে তোমার বন্ধুর জন্য কোনো পরামর্শ থাকলে, এখানে লিখ ----- -----			

বন্ধুর চোখে
(স্পট জাম্প)
শ্রেণি: ষষ্ঠ, শাখা:,

তোমার নাম ও রোল নম্বর
তোমার বন্ধুর নাম ও রোল নম্বর
অনুশীলনের তারিখ

সঠিকভাবে স্পট জাম্প শেখায় সহায়তা করার জন্য বন্ধুর শরীরচর্চা সম্পর্কে তোমার মতামত দাও। মতামতের জন্য সংশ্লিষ্ট ঘরে টিক (√) চিহ্ন দাও।

ব্যায়াম/দক্ষতা	ঠিক হয়েছে	আরো ভালোভাবে করা যায়	বুঝতে পারিনি
১. লাফ দেয়ার শুরুতে বন্ধু যেভাবে মাটি থেকে পা তুলেছে তা			
২. লাফ দিয়ে মাটিতে পড়ার সময় বন্ধু মাটিতে যেভাবে পা ফেলেছে তা			
৩. মাটিতে পড়ার পর বন্ধুর শরীরের অবস্থান			
স্পট জাম্পের ক্ষেত্রে তোমার বন্ধুর জন্য কোনো পরামর্শ থাকলে, এখানে লিখ ----- -----			

বন্ধুর চোখে

(পুশ আপ)

শ্রেণি: ষষ্ঠ, শাখা:,

তোমার নাম ও রোল নম্বর

তোমার বন্ধুর নাম ও রোল নম্বর

অনুশীলনের তারিখ

সঠিকভাবে পুশ আপ শেখায় সহায়তা করার জন্য বন্ধুর শরীরচর্চা সম্পর্কে তোমার মতামত দাও। মতামতের জন্য সংশ্লিষ্ট ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

ব্যায়াম/দক্ষতা	ঠিক আছে	আরো ভালোভাবে করা যায়	বুঝতে পারিনি
১. বিভিন্ন অঙ্গের (হাত, হাঁটু, পায়ের গোড়ালি ও আঙ্গুল, মাথা, মুখ, কাঁধ ও শরীর) অবস্থান			
২. শরীর নিচু করার প্রক্রিয়া			
৩. শরীর পুশ আপ করার প্রক্রিয়া			
পুশ আপের ক্ষেত্রে তোমার বন্ধুর জন্য কোনো পরামর্শ থাকলে, এখানে লিখ ----- -----			

বন্ধুর চোখে

(সিট আপ)

শ্রেণি: ষষ্ঠ, শাখা:,

তোমার নাম ও রোল নম্বর

তোমার বন্ধুর নাম ও রোল নম্বর

অনুশীলনের তারিখ

সঠিকভাবে সিট আপ শেখায় সহায়তা করার জন্য বন্ধুর শরীরচর্চা সম্পর্কে তোমার মতামত দাও। মতামতের জন্য সংশ্লিষ্ট ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

ব্যায়াম/দক্ষতা	ঠিক আছে	আরো ভালোভাবে করা যায়	বুঝতে পারিনি
১. দুই হাত ও মাথার অবস্থান			
২. দুই পায়ের অবস্থান			
৩. শরীরের ওপরের অংশ ও হাঁটুর অবস্থান			
সিট আপের ক্ষেত্রে তোমার বন্ধুর জন্য কোনো পরামর্শ থাকলে, এখানে লিখ ----- -----			

খ) ইউনিট ১ এর আবেগীয় ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

১ নং ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালীন শিক্ষার্থীর ৫টি আবেগীয় ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে লেটার গ্রেড প্রদান করতে হবে।

আবেগীয় ক্ষেত্রগুলো হচ্ছে -

১. শৃঙ্খলা
 ২. আত্মবিশ্লেষণ
 ৩. সহযোগিতা
 ৪. অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ
 ৫. নেতৃত্ব
- ১ নং ইউনিটের ১০টি ক্লাসে শিক্ষার্থীরা যেমন এককভাবে বিভিন্ন কাজ করবে তেমনি জোড়ায় এবং দলগতভাবে বিভিন্ন শিখন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করবে। ইউনিটের যেকোনো শিখন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সময় শিক্ষার্থীর আচরণ ধারাবাহিকভাবে পর্যবেক্ষণ করতে হবে, সমস্যাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের চিহ্নিত করে প্রয়োজনে কাউন্সিলিং এর ব্যবস্থা করতে হবে।
 - ৫ সপ্তাহের অধিক সময় ১ নং ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম চলবে। তাই প্রথম ২/৩ দিনের মধ্যেই সকল শিক্ষার্থীর আবেগীয় ক্ষেত্রের মূল্যায়ন সমাপ্ত করার প্রয়োজন নেই। শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের ক্লাসে বা ক্লাসের বাইরে পর্যায়ক্রমে সকল শিক্ষার্থীকে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের আওতায় নিয়ে আসুন।
 - কোনো শিক্ষার্থীর শৃঙ্খলাবোধ, আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা, সহযোগিতামূলক মনোভাব, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদি আবেগীয় ক্ষেত্রে সমস্যা থাকলে তার সাথে ব্যক্তিগতভাবে (সুবিধাজনক সময়ে) কথা বলুন, প্রয়োজনে সহকর্মী, প্রধান শিক্ষক বা অভিভাবকের সহায়তা নিন;
 - শিক্ষার্থীর সমস্যা চিহ্নিতকরণ, কাউন্সেলিং এবং গ্রেড প্রদানের জন্য শৃঙ্খলাবোধ, আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা, সহযোগিতামূলক মনোভাব, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদি প্রতিটি আবেগীয় ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত ক্রাইটেরিয়াগুলো বিবেচনায় নিন -

শৃঙ্খলা	আত্মবিশ্লেষণ	সহযোগিতা	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	নেতৃত্ব
- শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ - সময়মত উপস্থিতি - সংশ্লিষ্ট নিয়ম-কানুন মেনে চলা	- নিজের সবলতা- দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ - দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পরিকল্পনা গ্রহণ - পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সচেষ্ট থাকা	- সহপাঠীর শিখনে সাহায্য করা - শিক্ষককে সাহায্য করা - দলগত কাজে সক্রিয় থাকা	- সহপাঠীর বক্তব্য ধৈর্য্য সহকারে শোনা - সহপাঠীর দুর্বলতাকে হেয় না করা - অহঙ্কার প্রকাশ না করা	- দলের সফলতার জন্য চেষ্টা করা - দলের সকলের অংশগ্রহণে অবদান রাখা - দলনেতা হিসেবে দায়িত্ব পালন করা - দলনেতার আদেশ মেনে চলা

- শিক্ষার্থীর আবেগীয় দক্ষতার স্বীকৃতির জন্য আলাদা গ্রেডশিট থাকবে, গ্রেডশিটে গ্রেডের পাশাপাশি আপনাকে সুস্পষ্ট মন্তব্য করতে হবে। যেমন-
 - শিক্ষার্থীর সহযোগিতামূলক মনোভাব চমৎকার তবে শৃঙ্খলার দিকে আরো মনোযোগ দিতে হবে।

- শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন আবেগীয় দক্ষতা পর্যবেক্ষণ করার জন্য নিচের মূল্যায়ন ছকটি ব্যবহার করুন। প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তিনটি ক্যাটাগরিতে মূল্যায়ন করতে হবে, এগুলো হচ্ছে-

- অতি উত্তম- গ্রেড A
- উত্তম- গ্রেড B
- উন্নয়ন প্রয়োজন- গ্রেড C

আবেগীয় ক্ষেত্রের মূল্যায়ন ছক

A = অতি উত্তম, B = উত্তম, C = উন্নয়ন প্রয়োজন (C প্রাপ্ত শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় কাউন্সিলিং করতে হবে)																									
বোল	ইউনিট-১ এর কার্যক্রম চলাকালীন প্রাপ্ত গ্রেড					ইউনিট-২ এর কার্যক্রম চলাকালীন প্রাপ্ত গ্রেড					ইউনিট-৩ এর কার্যক্রম চলাকালীন প্রাপ্ত গ্রেড					ইউনিট-৪ এর কার্যক্রম চলাকালীন প্রাপ্ত গ্রেড					ইউনিট-৫ এর কার্যক্রম চলাকালীন প্রাপ্ত গ্রেড				
	শৃঙ্খলা	আত্মবিশ্লেষণ	সহযোগিতা	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	নেতৃত্ব	মন্তব্য	শৃঙ্খলা	আত্মবিশ্লেষণ	সহযোগিতা	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	নেতৃত্ব	মন্তব্য	শৃঙ্খলা	আত্মবিশ্লেষণ	সহযোগিতা	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	নেতৃত্ব	মন্তব্য	শৃঙ্খলা	আত্মবিশ্লেষণ	সহযোগিতা	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	নেতৃত্ব	মন্তব্য	
১	C	B	A	B	B	শৃঙ্খলার বিষয়ে ব্যবস্থা নিতে হবে																			
২																									
৩																									

প্রত্যেক ইউনিটেই ৫টি আবেগীয় ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে লেটার গ্রেড প্রদান করতে হবে যা তার আবেগীয় ক্ষেত্রের গ্রেডশিটে উল্লেখ থাকবে;

১.৫ : শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-১ এর ১০টি ক্লাস)

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রণোদনামূলক আলোচনা - ডায়েরি লিখন	<ul style="list-style-type: none"> নিয়মিত শরীর চর্চা, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে প্রণোদনামূলক আলোচনা ডায়েরি লেখার বিস্তারিত দিক নির্দেশনা প্রদান 	৫০ মি.

- এটি শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের প্রথম ক্লাস। তাই আগামী ক্লাসগুলোতে কী কী কার্যক্রম থাকবে তা নিয়ে আলোচনা করুন। শিশুরা সাধারণত খেলাধুলা পছন্দ করে, আগামী ক্লাসগুলোর অধিকাংশই যে মাঠে খেলাধুলার সাথে সম্পৃক্ত সে সম্পর্কে অবহিত করুন, নিয়মিত ক্লাসে উপস্থিত থাকতে উৎসাহিত করুন;
- নিয়মিত শরীরচর্চা, খেলাধুলা, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে প্রণোদনামূলক আলোচনা করুন, সম্ভব হলে বিষয় সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন ধরনের ভিডিও ক্লিপ/ছবি দেখান;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ডায়েরি প্রদান করুন, ডায়েরির বিভিন্ন অংশ নিয়ে আলোচনা করুন, কীভাবে পূরণ করতে হবে দিক নির্দেশনা দিন, কখন কখন জমা দিতে হবে স্পষ্ট করে বুঝিয়ে বলুন, সংরক্ষণের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন (শিক্ষার্থীর ডায়েরিতে প্রদত্ত নির্দেশনা ভালো করে পড়ে নিন)।

দ্বিতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্ট্রেচিং, জগিং - শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন - শরীরচর্চার উপকারিতা	<ul style="list-style-type: none"> শরীরচর্চার উপকারিতা ও এর ফলে শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কে আলোচনা/প্রদর্শন/প্রশ্নোত্তর [মাঠে/শ্রেণিকক্ষে] স্ট্রেচিং ও জগিং (ওয়ার্ম আপ) প্রদর্শন, অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] আত্মপ্রতিফলন [মাঠে] অনুশীলন চলাকালে স্ট্রেচিং, জগিং এর ফলে শারীরিক পরিবর্তন প্রদর্শন ও এর উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা [মাঠে] 	৫০ মি.

- শরীরচর্চা বা শারীরিক কাজের ফলে কী ধরনের শারীরিক পরিবর্তন (হৃদস্পন্দন, ঘাম নির্গমন, শ্বাস-প্রশ্বাস) হয় এবং এর ফলে শরীরের বিভিন্ন অংশ কীভাবে শক্তিশালী হয়, সামগ্রিকভাবে জীবনযাপনে শরীরচর্চার উপকারিতা কী- এ সম্পর্কিত ছবি/ভিডিও (সরবরাহকৃত) শ্রেণিকক্ষে প্রদর্শনের পর আলোচনা ও প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন;
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- নিজে/আগ্রহী শিক্ষার্থীর মাধ্যমে স্ট্রেচিং ও জগিং এর অনুশীলন প্রক্রিয়া প্রদর্শন করুন;
 - শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে সজ্জিত করে, বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়িয়ে স্ট্রেচিং ও জগিং প্রদর্শন করুন;
- শিক্ষার্থীদের স্ট্রেচিং ও জগিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন;
 - শিক্ষার্থীরা পূর্বের বৃত্তাকার অবস্থানে থেকেই স্ট্রেচিং অনুশীলন করবে;
 - লাইন ও ফাইলে সজ্জিত হয়ে জগিং অনুশীলন করবে;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় নিম্নের শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং)																													
রোল নম্বর		স্ট্রেচিং									জগিং									বডি বেডিং									
		১. শুরু করার প্রক্রিয়া			২. প্রক্রিয়ার ধারাবাহিকতা			৩. সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সঠিক মাত্রায় সঞ্চালন			নম্বর	১. দৌড়ের মোট সময়			২. দৌড়ের গতি			৩. শরীরের বিভিন্ন অংশের মুভমেন্ট			নম্বর	১. বাহু কান বরাবর রাখা			২. হাঁটু সোজা রাখা			৩. শরীর সঠিকভাবে বাঁকানো বা ভূমি স্পর্শ করা	
১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার		৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার		৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	
১																													
২																													
৩																													

** স্ট্রেচিং, জগিং এবং বডি বেডিং পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা চেকলিস্ট ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'ক' এ অংশে দেয়া আছে

- পর্যবেক্ষণের সময় স্ট্রেচিং ও জগিং এর ক্ষেত্রে নিম্নের দক্ষতা সূচক বা মানদণ্ডসমূহ বিবেচনায় নিন;

স্ট্রেচিং	জগিং
১. শুরু করার প্রক্রিয়া (পা থেকে/মাথা থেকে)	১. দৌড়ের মোট সময়
২. প্রক্রিয়ার ধারাবাহিকতা	২. দৌড়ের গতি
৩. সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সঠিক মাত্রায় সঞ্চালন	৩. শরীরের বিভিন্ন অংশের মুভমেন্ট (হৃদ/তাল)

- স্ট্রেচিং ও জগিং এর ক্ষেত্রে এটি প্রথম দিনের মূল্যায়ন, সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- স্ট্রেচিং ও জগিং এর ক্ষেত্রে আরো ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনের সুযোগ পাওয়া যাবে;
- অনুশীলন শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - স্ট্রেচিং ও জগিং এর সময় তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

(যদি কোনো শিক্ষার্থী বাসায় গিয়ে লিখিত নোট রাখতে চায় তাহলে তাকে উৎসাহিত করুন)
- বাড়িতে পরিমিত মাত্রায় স্ট্রেচিং ও জগিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, ডায়েরি লিখার খোঁজ-খবর নিন, উৎসাহিত করুন।

তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং - শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন - শরীরচর্চার উপকারিতা	■ স্ট্রেচিং, জগিং অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] ■ বডি বেডিং প্রদর্শন, অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে]	৫০ মি.
	■ আত্মপ্রতিফলন [মাঠে] ■ অনুশীলন চলাকালে স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং এর ফলে শারীরিক পরিবর্তন প্রদর্শন ও এর উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা [মাঠে]	

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- পূর্বের ক্লাসে শেখানো স্ট্রেচিং ও জগিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় স্ট্রেচিং ও জগিং এর দক্ষতা সূচক (indicator) বা মানদণ্ডসমূহ (criteria) বিবেচনায় নিন;
 - স্ট্রেচিং ও জগিং এর ক্ষেত্রে এটি দ্বিতীয় দিনের অনুশীলন, তাই অনুশীলন চলাকালীন কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
 - স্ট্রেচিং ও জগিং এর ক্ষেত্রে আরো ২ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনের সুযোগ পাওয়া যাবে;
 - কয়েকজন পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করে রাখুন যারা অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনমূলক কার্যক্রমে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে;
- অনুশীলন চলাকালে স্ট্রেচিং ও জগিং এর ফলে শিক্ষার্থীর যে সকল শারীরিক পরিবর্তন (হৃদস্পন্দন, শ্বাস-প্রশ্বাস, ঘাম, অন্যান্য) হচ্ছে তা সকলের নজরে আনুন, নিজের ক্ষেত্রে শারীরিক পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ/অনুভব করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালেই স্ট্রেচিং ও জগিং এর উপকারিতা আলোচনা করুন;
- স্ট্রেচিং ও জগিং অনুশীলন শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - গত দিনের জগিং ও স্ট্রেচিং অনুশীলনে তোমার যে সমস্যাগুলো ছিল, সেগুলো আজ কতটা কাটিয়ে উঠতে পেরেছ?
 - জগিং ও স্ট্রেচিং এর ক্ষেত্রে আরো ভালো করতে তোমার পরিকল্পনা কী?
(যদি কোনো শিক্ষার্থী বাসায় গিয়ে লিখিত নোট রাখতে চায় তাহলে তাকে উৎসাহিত করুন)
- স্ট্রেচিং ও জগিং এর অনুশীলন শেষ হলে নিজে/আগ্রহী শিক্ষার্থীর মাধ্যমে বডি বেডিং এর অনুশীলন প্রক্রিয়া প্রদর্শন করুন;
 - শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে সজ্জিত করে, বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়িয়ে বডি বেডিং প্রদর্শন করতে হবে;
- শিক্ষার্থীদের বডি বেডিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, পর্যবেক্ষণ করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - শিক্ষার্থীরা পূর্বের বৃত্তাকার অবস্থানে থেকেই বডি বেডিং অনুশীলন করবে;

- পর্যবেক্ষণের সময় শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;

শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং)																														
রোল নম্বর	স্ট্রেচিং									জগিং									বডি বেডিং											
	১. শুরু করার প্রক্রিয়া			২. প্রক্রিয়ার ধারাবাহিকতা			৩. সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সঠিক মাত্রায় সংকলন			নম্বর	১. দৌড়ের মোট সময়			২. দৌড়ের গতি			৩. শরীরের বিভিন্ন অংশের মুভমেন্ট			নম্বর	১. বাহু কান বরাবর রাখা			২. হাঁটু সোজা রাখা			৩. শরীর ঝাঁকিয়ে বোর্ড বা ভূমি স্পর্শ করা			নম্বর
	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার				
১	✓			✓			✓			৩	✓			✓			✓			৩	✓			✓			৩			
২	X	✓		X	X	X	X	✓		২	X	✓		X	X	X	X	✓		২	X	✓		X	X	X	২			
৩	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	১	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	১	X	X	✓	X	X	X	১			

- পর্যবেক্ষণের সময় বডি বেডিং এর ক্ষেত্রে নিম্নের দক্ষতা সূচক বা মানদণ্ডসমূহ বিবেচনায় নিন;

বডি বেডিং
বেডিং এর সময়-
১. বাহু কান বরাবর রাখা
২. হাঁটু সোজা রাখা
৩. শরীর ঝাঁকিয়ে বোর্ড বা ভূমি স্পর্শ করা

- বডি বেডিং এর ক্ষেত্রে এটি প্রথম দিনের অনুশীলন, অনুশীলন চলাকালীন কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- বেডিং এর ক্ষেত্রে আরো ৩বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনের সুযোগ পাওয়া যাবে;
- বডি বেডিং এর সময় শিক্ষার্থীদেরকে তাদের শারীরিক পরিবর্তনগুলো (হৃদস্পন্দন, শ্বাস-প্রশ্বাস, ঘাম, অন্যান্য) পর্যবেক্ষণ/অনুভব করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালীন মাঠেই বডি বেডিং এর উপকারিতা আলোচনা করুন;
- বাড়িতে শরীরচর্চা ও নিয়মিত ডায়েরি লিখার খোঁজ-খবর নিন, উৎসাহিত করুন।

চতুর্থ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং - শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন - শরীরচর্চার উপকারিতা	<ul style="list-style-type: none"> ▪ স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] ▪ আত্মপ্রতিফলন [মাঠে] ▪ অনুশীলন চলাকালে স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং এর ফলে শারীরিক পরিবর্তন প্রদর্শন ও এর উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা [মাঠে] 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- স্ট্রেচিং অনুশীলনের জন্য পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থীদের নিয়ে জোড়া গঠন করুন;
- প্রতি জোড়ায় পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত ‘বন্ধুর চোখে’) সরবরাহ করুন, জোড়ায় পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা স্পষ্ট করে বুঝিয়ে দিন;
- জোড়ায় স্ট্রেচিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, পরস্পরকে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন;
 - পর্যায়ক্রমে একজন অনুশীলন করবে অন্যজন পর্যবেক্ষণ করবে এবং পর্যবেক্ষণ শিটে রেকর্ড রাখবে
- জোড়ায় অনুশীলন চলার সময় আপনি নিজেও শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় স্ট্রেচিং এর দক্ষতা সূচক বা মানদণ্ডসমূহ বিবেচনায় নিন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- স্ট্রেচিং এর অনুশীলন শেষ হলে একইভাবে পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থীদের নিয়ে জোড়া গঠন করে জগিং ও বডি বেডিং এর অনুশীলন শুরু করুন;
- অনুশীলন শেষে জোড়ায় পর্যবেক্ষণ শিটগুলো জমা নিন, এগুলো পোর্টফোলিওর জন্য সংরক্ষণ করুন;
- অনুশীলন চলাকালে স্ট্রেচিং, জগিং ও বডি বেডিং এর ফলে শিক্ষার্থীর যে সকল শারীরিক পরিবর্তন (হৃদস্পন্দন, শ্বাস-প্রশ্বাস, ঘাম, অন্যান্য) হচ্ছে তা সকলের নজরে আনুন, নিজের ক্ষেত্রে শারীরিক পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ/অনুভব করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালেই স্ট্রেচিং, জগিং ও বডি বেডিং এর উপকারিতা আলোচনা করুন;
- স্ট্রেচিং ও জগিং অনুশীলন শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - গত দিনের স্ট্রেচিং, জগিং ও বডি বেডিং অনুশীলনে তোমার যে সমস্যাগুলো ছিল, সেগুলো আজ কতটা কাটিয়ে উঠতে পেরেছ?
 - স্ট্রেচিং, জগিং ও বডি বেডিং এর ক্ষেত্রে আরো ভালো করতে তোমার পরিকল্পনা কী?
- বাড়িতে শরীরচর্চা ও নিয়মিত ডায়েরি লিখার খোঁজ-খবর নিন, উৎসাহিত করুন।

পঞ্চম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- বডি বেডিং, স্পট জাম্প, পুশ আপ - সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ	<ul style="list-style-type: none"> বডি বেডিং অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] স্পট জাম্প, পুশ আপ প্রদর্শন, অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] আত্মপ্রতিফলন [মাঠে] সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ সম্পর্কে আলোচনা/প্রদর্শন/প্রশ্নোত্তর [মাঠে] 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- পূর্বের দিনের মতো জোড়ায় বডি বেডিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, পরস্পরকে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন;
 - পর্যায়ক্রমে একজন অনুশীলন করবে অন্যজন পর্যবেক্ষণ করবে এবং পর্যবেক্ষণ শিটে রেকর্ড রাখবে;
- জোড়ায় অনুশীলন চলার সময় আপনি নিজেও শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় বডি বেডিং এর দক্ষতা সূচক বা মানদণ্ডসমূহ বিবেচনায় নিন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- অনুশীলন শেষে জোড়ায় পর্যবেক্ষণ শিটগুলো জমা নিন, এগুলো পোর্টফোলিওর জন্য সংরক্ষণ করুন;
- বডি বেডিং এর অনুশীলন শেষ হলে নিজে/অগ্রহী শিক্ষার্থীর মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে স্পট জাম্প ও পুশ আপের অনুশীলন প্রক্রিয়া প্রদর্শন করুন;
 - শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে সজ্জিত করে, বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়িয়ে স্পট জাম্প ও পুশ আপ প্রদর্শন করতে হবে;
- শিক্ষার্থীদের স্পট জাম্প ও পুশ আপের জাম্পের অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, পর্যবেক্ষণ করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - স্পট জাম্পের ক্ষেত্রে একজন একজন করে জাম্প পিটে জাম্প দিবে;
 - একাধিক জাম্প পিটের ব্যবস্থা করা গেলে একাধিক দলে স্পট জাম্পের অনুশীলন করবে;
 - শিক্ষার্থীরা বৃত্তাকার অবস্থানে স্পট জাম্প ও পুশ আপ অনুশীলন করবে;
 - পর্যবেক্ষণের সময় শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;

শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (স্পট জাম্প, পুশ আপ, সিট আপ)																														
রোল নম্বর	স্পট জাম্প									পুশ আপ									সিট আপ											
	১. টেক অফের সময় পায়ের অবস্থান			২. লাফিৎ এর সময় পায়ের অবস্থান			৩. লাফিৎ পরবর্তী শরীরের অবস্থান			নম্বর	১. বিভিন্ন অঙ্গের অবস্থান			২. শরীর নিচু করার প্রক্রিয়া			৩. শরীর পুশ আপ করার প্রক্রিয়া			নম্বর	১. দুই হাত ও মাথার অবস্থান			২. দুই পায়ের অবস্থান			৩. শরীরের ওপরের অংশ ও হাঁটুর অবস্থান			নম্বর
	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার				
১	✓			✓			✓			৩	✓			✓			✓			৩	✓			✓			৩			
২	X	✓		X	X	X	X	✓		২	X	✓		X	X	X	X	✓		২	X	✓		X	✓		২			
৩	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	১	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	১	X	X	✓	X	X	X	১			

*স্পটজাম্প, পুশ আপ ও সিট আপ পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা চেকলিস্ট ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'খ' এ অংশে দেয়া আছে

- পর্যবেক্ষণের সময় স্পট জাম্প ও পুশ আপের ক্ষেত্রে নিম্নের দক্ষতা সূচক বা মানদণ্ডসমূহ বিবেচনায় নিন;

স্পট জাম্প	পুশ আপ
১. টেক অফের সময় পায়ের অবস্থান	১. বিভিন্ন অঙ্গের (হাত, হাটু, পায়ের গোড়ালি ও আঙ্গুল, মাথা, মুখ, কাঁধ ও শরীর) অবস্থান
২. ল্যান্ডিং এর সময় পায়ের অবস্থান	২. শরীর নিচু করার প্রক্রিয়া
৩. ল্যান্ডিং পরবর্তী শরীরের অবস্থান	৩. শরীর পুশ আপ করার প্রক্রিয়া

- স্পট জাম্প ও পুশ আপের ক্ষেত্রে এটি প্রথম দিনের অনুশীলন, অনুশীলন চলাকালীন কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- অনুশীলন শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - স্পট জাম্প ও পুশ আপের সময় তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

(যদি কোনো শিক্ষার্থী বাসায় গিয়ে লিখিত নোট রাখতে চায় তাহলে তাকে উৎসাহিত করুন)
- সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ সম্পর্কে আলোচনা করুন, প্রশ্ন করুন, ধারণা স্পষ্ট করুন;
- বাড়িতে শরীরচর্চা ও নিয়মিত ডায়েরি লিখার খোঁজ-খবর নিন, উৎসাহিত করুন।

ষষ্ঠ ক্লাস :

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্পট জাম্প, পুশ আপ - সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ	<ul style="list-style-type: none"> ■ স্পট জাম্প, পুশ আপ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] ■ আত্মপ্রতিফলন [মাঠে] ■ অনুশীলন চলাকালে স্পট জাম্প, পুশ আপ এর ফলে শারীরিক পরিবর্তন প্রদর্শন ও এর উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা [মাঠে] ■ সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ সম্পর্কে আলোচনা ও এসাইনম্যান্ট প্রদান [মাঠে] 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের স্পট জাম্প ও পুশ আপের জাম্পের অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, পর্যবেক্ষণ করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - স্পট জাম্পের ক্ষেত্রে একজন একজন করে জাম্প পিটে জাম্প দিবে;
 - একাধিক জাম্প পিটের ব্যবস্থা করা গেলে একাধিক দলে স্পট জাম্পের অনুশীলন করবে;
 - শিক্ষার্থীরা বৃত্তাকার অবস্থানে স্পট জাম্প ও পুশ আপ অনুশীলন করবে;
 - পর্যবেক্ষণের সময় শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- অনুশীলন চলাকালে স্পট জাম্প ও পুশ আপের ফলে শিক্ষার্থীর যে সকল শারীরিক পরিবর্তন (হৃদস্পন্দন, শ্বাস-প্রশ্বাস, ঘাম, অন্যান্য) হচ্ছে তা সকলের নজরে আনুন, নিজের ক্ষেত্রে শারীরিক পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ/অনুভব করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালেই স্পট জাম্প ও পুশ আপের উপকারিতা আলোচনা করুন;

- স্পট জাম্প ও পুশ আপের অনুশীলন শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - গত দিনের স্পট জাম্প ও পুশ আপ অনুশীলনে তোমার যে সমস্যাগুলো ছিল, সেগুলো আজ কতটা কাটিয়ে উঠতে পেরেছ?
 - স্পট জাম্প ও পুশ আপের ক্ষেত্রে আরো ভালো করতে তোমার পরিকল্পনা কী?
- মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত এসাইসমেন্ট এর নমুনা অনুযায়ী সক্রিয় জীবনচরণের উপযোগী শারীরিক কাজের উপর এসাইসমেন্ট ঘোষণা করুন এবং অষ্টম ক্লাসে জমা দেয়ার নির্দেশনা দিন (এটি তার পোর্টফোলিওতে থাকবে এবং এর ভিত্তিতে ৫ নং শিখনফল অর্জনের ক্ষেত্রে তার হেড নির্ধারিত হবে)।
- বাড়িতে শরীরচর্চা ও নিয়মিত ডায়েরি লিখার খোঁজ-খবর নিন, উৎসাহিত করুন।

সপ্তম ক্লাস :

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্পট জাম্প, পুশ আপ, সিট আপ - শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন - শরীরচর্চার উপকারিতা	<ul style="list-style-type: none"> ■ স্পট জাম্প, পুশ আপ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] ■ সিট আপ প্রদর্শন, অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] ■ অনুশীলন চলাকালে স্পট জাম্প, পুশ আপ, সিট আপ এর ফলে শারীরিক পরিবর্তন প্রদর্শন ও এর উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা [মাঠে] 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- স্পট জাম্প অনুশীলনের জন্য পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থীদের নিয়ে জোড়া গঠন করুন;
- প্রতি জোড়ায় পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত 'বন্ধুর চোখে') সরবরাহ করুন, জোড়ায় পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা স্পষ্ট করে বুঝিয়ে দিন;
- জোড়ায় স্পট জাম্প অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, পরস্পরকে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন;
 - পর্যায়ক্রমে একজন অনুশীলন করবে অন্যজন পর্যবেক্ষণ করবে এবং পর্যবেক্ষণ শিটে রেকর্ড রাখবে;
- জোড়ায় অনুশীলন চলার সময় আপনি নিজেও শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় স্পট জাম্প এর দক্ষতা সূচক বা মানদণ্ডসমূহ বিবেচনায় নিন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- স্পট জাম্প এর অনুশীলন শেষ হলে একইভাবে পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থীদের নিয়ে জোড়া গঠন করে পুশ আপ এর অনুশীলন শুরু করুন;
- অনুশীলন শেষে জোড়ায় পর্যবেক্ষণ শিটগুলো জমা নিন, এগুলো পোর্টফোলিওর জন্য সংরক্ষণ করুন;
- স্পট জাম্প ও পুশ আপের অনুশীলন শেষ হলে নিজে/আগ্রহী শিক্ষার্থীর মাধ্যমে সিট আপের অনুশীলন প্রক্রিয়া প্রদর্শন করুন;
 - শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে সজ্জিত করে, বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়িয়ে সিট আপ প্রদর্শন করতে হবে;
- শিক্ষার্থীদের সিট আপ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, পর্যবেক্ষণ করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - শিক্ষার্থীরা পূর্বের বৃত্তাকার অবস্থানে থেকেই সিট আপ অনুশীলন করবে;
 - পর্যবেক্ষণের সময় শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;

শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (স্পট জাম্প, পুশ আপ, সিট আপ)																												
রোল নম্বর	স্পট জাম্প									পুশ আপ						সিট আপ												
	১. টেক আফের সময় পায়ের অবস্থান			২. ল্যান্ডিং এর সময় পায়ের অবস্থান			৩. ল্যান্ডিং পরবর্তী শরীরের অবস্থান			১. বিভিন্ন অঙ্গের অবস্থান			২. শরীর নিচু করার প্রক্রিয়া			৩. শরীর পুশ আপ করার প্রক্রিয়া			১. দুই হাত ও মাথার অবস্থান			২. দুই পায়ের অবস্থান			৩. শরীরের ওপরের অংশ ও হাটুর অবস্থান			
	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	১ম বার	২য় বার	৩য় বার				
১	✓			✓			✓			✓			✓			✓			✓			✓			✓			৩
২	X	✓		X	X	X	X	✓			X	✓		X	X	X	X	✓			X	✓		X	✓			২
৩	X	X	✓	X	X	X	X	X	X	X	✓		X	X	X	X	X	X	X	X	✓		X	X	X	X	X	১

- পর্যবেক্ষণের সময় সিট আপের ক্ষেত্রে নিম্নের দক্ষতা সূচক বা মানদণ্ডসমূহ বিবেচনায় নিন;

সিট আপ
সিট আপের এর সময়-
১. দুই হাত ও মাথার অবস্থান
২. দুই পায়ের অবস্থান
৩. শরীরের ওপরের অংশ ও হাটুর অবস্থান

- সিট আপের ক্ষেত্রে এটি প্রথম দিনের অনুশীলন, অনুশীলন চলাকালীন কিছু সংখ্যক পারাগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারাগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- সিট আপের ক্ষেত্রে আরো ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনের সুযোগ পাওয়া যাবে;
- অনুশীলন শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - সিট আপের সময় তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

(যদি কোনো শিক্ষার্থী বাসায় গিয়ে লিখিত নোট রাখতে চায় তাহলে তাকে উৎসাহিত করুন)
- অনুশীলন চলাকালে সিট আপের ফলে শিক্ষার্থীর যে সকল শারীরিক পরিবর্তন (হৃদস্পন্দন, শ্বাস-প্রশ্বাস, ঘাম, অন্যান্য) হচ্ছে তা সকলের নজরে আনুন, নিজের ক্ষেত্রে শারীরিক পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ/অনুভব করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালেই সিট আপের উপকারিতা আলোচনা করুন;
- বাড়িতে শরীরচর্চা ও নিয়মিত ডায়েরি লিখার খোঁজ-খবর নিন, উৎসাহিত করুন।

অষ্টম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- সিট আপ - সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ	■ আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল ১ প্রস্তুত [শ্রেণিকক্ষে] (শরীরচর্চার উপকারিতা, শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন কাজ ইত্যাদি বিষয়কে বিবেচনায় নিয়ে ১দিনের শরীরচর্চা ক্লাসের অভিজ্ঞতার আলোকে)	২৫ মি.
	■ সিট আপ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] ■ সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ সম্পর্কে আলোচনা/প্রদর্শন/প্রশ্নোত্তর [মাঠে]	২৫ মি.

- বিষয়কে বিবেচনায় নিয়ে গত ক্লাসের (একাদশ ক্লাস) শরীরচর্চার অভিজ্ঞতা লিখতে বলুন; শরীরচর্চার উপকারিতা, শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন এবং সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ ইত্যাদি
 - মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল-১ এর নমুনা অনুযায়ী অভিজ্ঞতা লিখার নির্দেশনা দিন;
 - শিক্ষার্থীর লিখিত আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নালে শরীরচর্চার উপকারিতা, শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন ইত্যাদি বিষয় তার বুদ্ধিবৃত্তিক দক্ষতার প্রতিফলন হবে;
 - এটি তার পোর্টফোলিওতে সংরক্ষণ করুন এবং এর ভিত্তিতে ৩ ও ৪ নম্বর শিখনফল অর্জনের ক্ষেত্রে তার গ্রেড নির্ধারিত হবে।
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- সিট আপ অনুশীলনের জন্য পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থীদের নিয়ে জোড়া গঠন করুন;
- প্রতি জোড়ায় পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত ‘বন্ধুর চোখে’) সরবরাহ করুন, জোড়ায় পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা স্পষ্ট করে বুঝিয়ে দিন;
- জোড়ায় সিট আপ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন, পরস্পরকে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন;
 - পর্যায়ক্রমে একজন অনুশীলন করবে অন্যজন পর্যবেক্ষণ করবে এবং পর্যবেক্ষণ শিটে রেকর্ড রাখবে
- জোড়ায় অনুশীলন চলার সময় আপনি নিজেও শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় সিট আপ এর দক্ষতা সূচক বা মানদণ্ডসমূহ বিবেচনায় নিন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;;
 - অনুশীলন শেষে জোড়ায় পর্যবেক্ষণ শিটগুলো জমা নিন, এগুলো পোর্টফোলিওর জন্য সংরক্ষণ করুন;
- অনুশীলন শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - গত দিনের সিট আপ অনুশীলনে তোমার যে সমস্যাগুলো ছিল, সেগুলো আজ কতটা কাটিয়ে উঠতে পেরেছ?
 - সিট আপের ক্ষেত্রে আরো ভালো করতে তোমার পরিকল্পনা কী?
- অনুশীলন চলাকালে সিট আপের ফলে শিক্ষার্থীর যে সকল শারীরিক পরিবর্তন (হৃদস্পন্দন, শ্বাস-প্রশ্বাস, ঘাম, অন্যান্য) হচ্ছে তা সকলের নজরে আনুন, নিজের ক্ষেত্রে শারীরিক পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ/অনুভব করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালেই সিট আপের উপকারিতা আলোচনা করুন;
- বাড়িতে শরীরচর্চা ও নিয়মিত ডায়েরি লিখার খোঁজ-খবর নিন, উৎসাহিত করুন।

নবম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং, স্পট জাম্প, সিট আপ - শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন - শরীরচর্চার উপকারিতা	<ul style="list-style-type: none"> ■ স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং, স্পট জাম্প, সিট আপ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] ■ স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং, স্পট জাম্প, সিট আপ. পুশ আপ এর ফলে শারীরিক পরিবর্তন প্রদর্শন ও এর উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা [মাঠে] 	৫০মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- পর্যায়ক্রমে স্ট্রেচিং, জগিং, বডি বেডিং, স্পট জাম্প, সিট আপ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন;
- প্রতিটি শরীরচর্চার অনুশীলন শুরু পূর্বে শিক্ষার্থীদের দু'টি দলে ভাগ করে নিন। প্রথম দলে থাকবে যারা ব্যায়ামটি পারে, দ্বিতীয় দলে থাকবে যারা পূর্বের পর্যবেক্ষণ কার্যক্রমের সময় অপারগ শিক্ষার্থী হিসেবে চিহ্নিত হয়েছে;
- প্রথম দলকে (পারগ শিক্ষার্থীর দল) জোড়ায় অনুশীলন করতে বলুন;
- প্রতি জোড়ায় পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত 'বন্ধুর চোখে') সরবরাহ করুন;
 - পূর্বের দিনের মতো পর্যায়ক্রমে একজন অনুশীলন করবে অন্যজন পর্যবেক্ষণ করবে এবং পর্যবেক্ষণ শিটে রেকর্ড রাখবে;
- দ্বিতীয় দলের (অপারগ শিক্ষার্থীর দল) অনুশীলন ও মূল্যায়নের দায়িত্ব আপনি নিজে পালন করুন;
 - প্রতিটি শরীরচর্চার ক্ষেত্রে এটি শেষ দিনের অনুশীলন, তাই সংশোধনের উপর অধিক গুরুত্ব দেয়া উচিত;
 - প্রয়োজনে কিছু পারগ শিক্ষার্থীর (বিভিন্ন শরীরচর্চার ক্ষেত্রে) সহায়তা নিন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলে প্রতিটি শরীরচর্চার জন্য অপারগ শিক্ষার্থীদের একাধিক দল তৈরি করুন, একজন পারগ শিক্ষার্থীকে দলীয় অনুশীলনের দায়িত্ব দিন;
 - আপনি সার্বিকভাবে পর্যবেক্ষণ করুন;
 - শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন।

দশম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- পুশ আপ, সিট আপ - শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন - শরীরচর্চার উপকারিতা	<ul style="list-style-type: none"> ■ আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল ২ প্রস্তুত [শ্রেণিকক্ষে] (শরীরচর্চার উপকারিতা, শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন কাজ ইত্যাদি বিষয়কে বিবেচনায় নিয়ে ১দিনের শরীরচর্চা ক্লাসের অভিজ্ঞতার আলোকে) ■ সিট আপ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন [মাঠে] 	২৫ মি.
		২৫ মি.

- বিষয়কে বিবেচনায় নিয়ে গত ক্লাসের (একাদশ ক্লাস) শরীরচর্চার অভিজ্ঞতা লিখতে বলুন; শরীরচর্চার উপকারিতা, শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন এবং সক্রিয় জীবনাচরণের উপযোগী শারীরিক কাজ ইত্যাদি
 - মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল-২ এর নমুনা অনুযায়ী অভিজ্ঞতা লিখার নির্দেশনা দিন;
 - শিক্ষার্থীর লিখিত আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নালে শরীরচর্চার উপকারিতা, শরীরচর্চার সময় শারীরিক পরিবর্তন ইত্যাদি বিষয় তার বুদ্ধিবৃত্তিক দক্ষতার প্রতিফলন হবে;
 - এটি তার পোর্টফোলিওতে সংরক্ষণ করুন এবং এর ভিত্তিতে ৩ ও ৪ নম্বর শিখনফল অর্জনের ক্ষেত্রে তার গ্রেড নির্ধারিত হবে।

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- পর্যায়ক্রমে পুশ আপ, সিট আপ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন;
- প্রতিটি শরীরচর্চার অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ পূর্বে শিক্ষার্থীদের দু'টি দলে ভাগ করে নিন। প্রথম দলে থাকবে যারা ব্যায়ামটি পারে, দ্বিতীয় দলে থাকবে যারা পূর্বের পর্যবেক্ষণ কার্যক্রমের সময় অপারগ শিক্ষার্থী হিসেবে চিহ্নিত হয়েছে;
- প্রথম দলকে (পারগ শিক্ষার্থীর দল) জোড়ায় অনুশীলন করতে বলুন;
- প্রতি জোড়ায় পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত 'বন্ধুর চোখে') সরবরাহ করুন;
 - পূর্বের দিনের মতো পর্যায়ক্রমে একজন অনুশীলন করবে অন্যজন পর্যবেক্ষণ করবে এবং পর্যবেক্ষণ শিটে রেকর্ড রাখবে;
- দ্বিতীয় দলের (অপারগ শিক্ষার্থীর দল) অনুশীলন ও মূল্যায়নের দায়িত্ব আপনি নিজে পালন করুন;
 - প্রতিটি শরীরচর্চার ক্ষেত্রে এটি শেষ দিনের অনুশীলন, তাই সংশোধনের উপর অধিক গুরুত্ব দেয়া উচিত;
 - প্রয়োজনে কিছু পারগ শিক্ষার্থীর (বিভিন্ন শরীরচর্চার ক্ষেত্রে) সহায়তা নিন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলে প্রতিটি শরীরচর্চার জন্য অপারগ শিক্ষার্থীদের একাধিক দল তৈরি করুন, একজন পারগ শিক্ষার্থীকে দলীয় অনুশীলনের দায়িত্ব দিন;
 - আপনি সার্বিকভাবে পর্যবেক্ষণ করুন;
 - শরীরচর্চা পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী মূল্যায়ন ও সংশোধন করুন।

ইউনিট- ২

(স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং)

২.১: ইউনিট পরিচিতি

শিক্ষার্থীর সুস্বাস্থ্য অর্জন, চরিত্র গঠন ও মানসিক গুণাবলি বিকাশের ক্ষেত্রে স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে। ষষ্ঠ শ্রেণিতে অন্তর্ভুক্ত স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর অধ্যয়নটিতে মূলত এতদসংক্রান্ত ধারণা প্রদানের উপর গুরুত্ব প্রদান করা হয়েছে। তবে এই ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রমে ধারণা প্রদানের পাশাপাশি শিক্ষার্থীর চরিত্র গঠন ও মানসিক বিকাশের জন্য বেশ কিছু শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। যেমন, স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর স্লোগানের আলোকে প্রতিদিন কারো না কারো উপকার করা এবং আত্মপ্রতিফলনের মাধ্যমে নিজেকে অধিকতর উদ্বুদ্ধ করা। এছাড়াও এই ইউনিটে শিক্ষার্থীরা দলগত ও জোড়ায় কাজের মাধ্যমে বিভিন্ন দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান এবং সদস্য ব্যাজের জন্য বিভিন্ন গেরো দেওয়ার বিষয়ে হাতে কলমে অনুশীলন করবে।

প্রথম ইউনিটের মতো এই ইউনিটের কার্যক্রম চলার সময় শিক্ষার্থীর শৃঙ্খলাবোধ, আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা, সহযোগিতামূলক মনোভাব, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদি আবেগীয় ক্ষেত্রে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে।

২.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল

১. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর মূলনীতি ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৩. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর মাধ্যমে সৎ ও আদর্শ মানুষ হিসাবে গড়ে উঠতে উদ্বুদ্ধ হবে;
৪. প্রাথমিক প্রতিবিধান/চিকিৎসার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৫. এই ইউনিটের বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী-
 - i. সুশৃঙ্খল আচরণে অভ্যস্ত হবে;
 - ii. আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা অর্জন করবে;
 - iii. সহযোগিতামূলক মনোভাব অর্জন করবে;
 - iv. অপরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের মনোভাব অর্জনে সচেষ্ট হবে;
 - v. নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করবে।

২.৩: এক নজরে ইউনিট-২ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম

শিখন ফল নম্বর	বিষয়	শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রমে বিবেচ্য বিষয়	শিখন কার্যক্রম	শিখন ও মূল্যায়ন উপকরণ	মূল্যায়ন কার্যক্রম		
					স্বমূল্যায়ন	সতীর্থ/ দলগত মূল্যায়ন	শিক্ষক কর্তৃক মূল্যায়ন
১	ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা	স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর - স্লোগান - প্রতিজ্ঞা - চিহ্নের ব্যবহার ও তাৎপ্য - পোশাক	- আলোচনা - প্রদর্শন - একক কাজ - দলগত কাজ	স্কাউট/গার্ল গাইড পোশাক	--	--	পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন
২	মূলনীতি	স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর - মূলমন্ত্র - মূলনীতি - নিয়মাবলি/ আইন	- আলোচনা - প্রদর্শন - একক কাজ - দলগত কাজ	--	--	--	পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন
৩	সততা ও আদর্শ	স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর মূলমন্ত্রে উদ্বুদ্ধ করা	- ভালো কাজে সম্পৃক্তকরণ	--	আত্মপ্রতি ফলন	--	--
৪	গেরো ও প্রাথমিক চিকিৎসা	- নির্ধারিত প্রকারের গেরো প্রদানের সক্ষমতা - প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ চিহ্নিত করার সক্ষমতা - কেটে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা - পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা - ছুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	- আলোচনা - প্রদর্শন - একক কাজ - জোড়ায় কাজ - দলগত কাজ	- ফার্স্ট এইড বক্স (লিফ্ট, প্যাড, স্প্রিট, রোলার ও ত্রিকোন ব্যান্ডেজ, ড্রেসিং সহ) - তুলা, কাপড়, সাবান - ডেটল, সেভলন, অন্য কোনো জীবাণুনাশক বা ডেটল/সেভলনের নাম লিখা কাগজ/স্টিকার লাগানো বোতল বা টিউব - পানি লিখা কাগজ/স্টিকার লাগানো মগ - ঠান্ডা পানি লিখা কাগজ/স্টিকার লাগানো মগ - বরফ লিখা কাগজ/স্টিকার লাগানো ইটের টুকরা	--	--	চেকলিস্টের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও গ্রোডিং
৫	শৃঙ্খলা	- শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ - সময়মত উপস্থিতি - সংশ্লিষ্ট নিয়ম-কানুন মেনে চলা	কাউসেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	আত্মবিশ্লেষণ	- নিজের সবলতা-দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ - দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পরিকল্পনা গ্রহণ - পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সচেষ্ট থাকা	কাউসেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	সহযোগিতা	- সহপাঠীর শিখনে সাহায্য করা - শিক্ষককে সাহায্য করা - দলগত কাজে সক্রিয় থাকা	কাউসেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	- সহপাঠীর বক্তব্য ধৈর্য সহকারে শোনা - সহপাঠীর দুর্বলতাকে হেয় না করা - অহঙ্কার প্রকাশ না করা	কাউসেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	নেতৃত্ব	- দলের সফলতার জন্য চেষ্টা করা - দলের সকলের অংশগ্রহণে অবদান রাখা - দলনেতা হিসেবে দায়িত্ব পালন করা - দলনেতার আদেশ মেনে চলা	কাউসেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

২.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-২ এ শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)

এই ইউনিটের শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনার সময় প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে -

ক) ৪টি ক্ষেত্রে (ক্ষেত্রগুলো মূলত বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ) নম্বর প্রদান করতে হবে। ৪টি ক্ষেত্রে শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর হচ্ছে ২৪। শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর ভর আরোপনের (Weightage) মাধ্যমে স্বয়ংক্রিয়ভাবে তার মূল গ্রেডশিটে যুক্ত হবে (শিক্ষকের ভর আরোপিত নম্বর হিসাব করার প্রয়োজন নেই)।

নম্বর প্রদানের জন্য ৪টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ছয়টি গেরো প্রদানের সক্ষমতা : ৬ নম্বর
২. প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা : ১২ নম্বর
৩. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর ক্লাসে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৪. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

৪ টি বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রের সমন্বয়ে ইউনিট-১ এর গ্রেডশিটটি হবে নিম্নরূপ-

ইউনিট-২ (স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং)												
রোল	নাম	বিভিন্ন প্রকার গেরো প্রদানের সক্ষমতা	প্রাথমিক চিকিৎসা				মোট	ইউনিট-২ এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর
			প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ চিহ্নিতকরণের সক্ষমতা	কেটে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	পুড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	ছুড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা						
১	রুমা	৬	৬	৬	৬	৬	১২	৬	৬	৪৪	0.208333333	৫
২	জিডি											
৩	কনা											

খ) ২নং ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম চলাকালে ৫টি আবেগীয় ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে লেটার গ্রেড প্রদান করতে হবে যা তার আবেগীয় ক্ষেত্রের গ্রেডশিটে উল্লেখ থাকবে। [আবেগীয় ক্ষেত্রের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

ক) ইউনিট ২ এর বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

১. ছয়টি গেরো প্রদানের সক্ষমতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান :

- শ্রেণি কার্যক্রম চলার সময় নিম্নোক্ত পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করে নম্বর গ্রেডশিটে তুলতে হবে।

পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (গেরো)

রোল	ডাক্তারি গেরো		বড়শি গেরো		পাল গেরো		জীবনরক্ষা গেরো		গুঁড়িটানা গেরো		তাঁবু গেরো		নম্বর
	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	
১													
২													
৩													

** শিক্ষার্থীসহ পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা চেকলিস্ট ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'গ' এ দেয়া আছে

- মূল্যায়নের সময় পারগ শিক্ষার্থীদের চিহ্নিত করে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে টিক (✓) চিহ্ন দিতে হবে, কোনো শিক্ষার্থী ১ম বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তাকে আর মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, সে ঐ গেরোর জন্য ১ নম্বর পাবে;
- মূল্যায়নের সময় যেসকল শিক্ষার্থী গেরোটি পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে ক্রস (x) চিহ্ন দিয়ে সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে, সম্ভব হলে পারগ/স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নেওয়া যাবে;
- অপারগ শিক্ষার্থী ২য় বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তার ২য় বারের ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দিতে হবে এবং সে ১ নম্বর পাবে;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী একটি গেরো ২ বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে, তাই প্রথম বারেই সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই।

২. প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান :

- ৩টি প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি শিক্ষার্থীরা দলগতভাবে উপস্থাপন ও প্রদর্শন করবে;
- উপস্থাপন ও প্রদর্শন চলাকালীন প্রত্যেক দলকে নিম্নোক্ত পর্যবেক্ষণ ছক ব্যবহার করে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করতে হবে;
- দলগত নম্বর প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত নম্বর হিসেবে গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে;
- মূল্যায়নের সময় পাঠ্যবইয়ে উল্লিখিত প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ শিক্ষার্থীরা কতটা সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে পেরেছে, কাটা বা পোড়া বা ছড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পাঠ্যবইয়ে উল্লিখিত প্রাথমিক চিকিৎসা কতটা অনুসরণ করতে পেরেছে তা বিবেচনা করে নম্বর প্রদান করতে হবে;
- কাটা, পোড়া ও ছড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদর্শনের সময় শিক্ষার্থীদের উপকরণ চিহ্নিত করার সক্ষমতাকে সামগ্রিকভাবে বিবেচনায় নিয়ে একবারে নম্বর প্রদান করতে হবে।

প্রাথমিক চিকিৎসার প্রদর্শন চলাকালীন দলগত কাজের পর্যবেক্ষণ ছক					
প্রতিটি ক্ষেত্রে দলগত উপস্থাপন ও প্রদর্শনের জন্য বরাদ্দকৃত নম্বর হচ্ছে					
সন্তোষজনক = ৩, মোটামুটি = ২, উন্নয়ন প্রয়োজন = ১					
দল	প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ চিহ্নিতকরণের সক্ষমতা	কেটে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	পুড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	ছড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	মোট নম্বর
ক					
খ					
গ					

৩. স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর ক্লাসে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান :

২ নং ইউনিটের জন্য ৭টি ক্লাস বরাদ্দ আছে। ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। মোট ৭টি ক্লাসের মধ্যে যারা ৬-৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, ৪-৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর, ১-৩টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে এবং একটিও ক্লাস না করলে ০ (শূন্য) পাবে।

৪. শিক্ষার্থীর ডায়েরি পর্যবেক্ষণ ও নম্বর প্রদান : [প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

২.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-২ এর ৭টি ক্লাস)

প্রথম ক্লাস		
বিষয়বস্তু	শিখন শেখানো কার্যক্রম	সময়
▶ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের - স্লোগান - মূলমন্ত্র - প্রতিজ্ঞা - নিয়মাবলি - চিহ্নের ব্যবহার ও তাৎপর্য - পোশাক	■ শুভেচ্ছা বিনিময় ও পোশাক পরিচিতি ■ দলগত কাজ ■ দলগত কাজ উপস্থাপনা, উন্মুক্ত আলোচনা ও ধারণা পূর্ণগঠন ■ পরবর্তী ক্লাসের প্রস্তুতি	১০ মি ১০ মি ২৫ মি ৫ মি

(এই ক্লাসে শিক্ষক নিজে স্কাউট/গার্ল গাইড ড্রেস পড়ে আসবেন অথবা স্কাউট/গার্ল গাইড ড্রেস পড়া শিক্ষার্থীর উপস্থিতি নিশ্চিত করবেন)

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর নিজের পরিধেয় স্কাউট/গার্ল গাইড ড্রেস অথবা শিক্ষার্থীর পরিধেয় স্কাউট/গার্ল গাইড ড্রেস প্রদর্শন করে পাঠের অবতারণা করুন;
- ড্রেসের বিভিন্ন অংশের সাথে শিক্ষার্থীদের পরিচয় করিয়ে দিন;
- শিক্ষার্থীদের মাঝে স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করুন;
- শিক্ষার্থীদের ৪টি দলে বিভক্ত করুন (শিক্ষার্থীদের মধ্যে কাব স্কাউট বা গার্ল গাইড থাকলে তাদেরকে প্রত্যেক দলে বিভক্ত করে দিতে হবে);
- প্রতি দলকে নিম্নের একটি করে বিষয় বরাদ্দ করুন -
 - ✓ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর স্লোগান, মূলনীতি ও মূলমন্ত্র (ক দল)
 - ✓ স্কাউটিং এর প্রতিজ্ঞা ও নিয়মাবলি/আইন (খ দল)
 - ✓ গার্ল গাইডিং এর প্রতিজ্ঞা ও নিয়মাবলি/আইন (গ দল)
 - ✓ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর চিহ্ন, চিহ্নের ব্যবহার ও তাৎপর্য এবং সালাম ও করমর্দন (ঘ দল)
- প্রত্যেক দলকে বরাদ্দকৃত বিষয়গুলো নিয়ে নিজেদের মধ্যে ১০ মিনিট আলোচনা করতে বলুন এবং কে কোন বিষয়টি উপস্থাপনার সময় ব্যাখ্যা করবে তা ঠিক করে নেওয়ার নির্দেশনা দিন। উপস্থাপনার সময় নিম্নের বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখুন -
 - ক দল থেকে একজন স্কাউট আন্দোলনের স্লোগান, তিনজন তিনটি মূলনীতি, একজন মূলমন্ত্র ব্যাখ্যা করবে (একজন সব বিষয় উপস্থাপন করবে না);
 - খ দল থেকে তিনজন স্কাউটিং এর তিনটি প্রতিজ্ঞা এবং সাতজন স্কাউটিং এর সাতটি আইন/নিয়ম ব্যাখ্যা করবে;
 - গ দল থেকে তিনজন গার্ল গাইডিং এর তিনটি প্রতিজ্ঞা এবং দশজন দশটি আইন/নিয়ম ব্যাখ্যা করবে;

- ঘ দল থেকে একজন স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর চিহ্ন প্রদর্শন করবে, একজন চিহ্নের ব্যবহার ব্যাখ্যা করবে, একজন চিহ্নের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবে, একজন সালাম প্রদর্শন করবে, দুইজন শিক্ষার্থী করমর্দন প্রদর্শন করবে;
- শিক্ষার্থীদের দ্বারা বিষয়গুলোর উপস্থাপন করানোর মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণের সুযোগ তৈরি করা;
- উপস্থাপনার সময় শিক্ষার্থীদের ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণে ঘাটতি বা ভুল থাকলে প্রয়োজনীয় মতামত দিয়ে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন ;
- দলগত উপস্থাপন শেষ করার পর শিক্ষার্থীদের স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের প্রতিজ্ঞার ২নং শর্ত অনুসারে প্রতিদিন অন্তত একটি ভালো কাজ করে তা লিপিবদ্ধ করে রাখতে বলুন (ভালো কাজটি হতে পারে মা, বাবা, ভাই, বোন, আত্মীয়-স্বজন, পাড়া-প্রতিবেশী বা অন্য যে কাউকে সাহায্য করা);

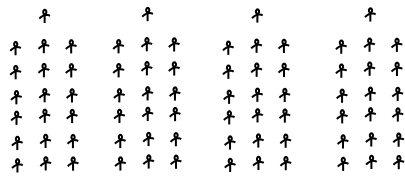
পরবর্তী ক্লাসের প্রস্তুতি

- পরবর্তী ক্লাসের প্রস্তুতি হিসাবে শিক্ষার্থীদের নিম্নোক্ত বিষয়গুলো অবহিত করুন-
 - আগামী ক্লাস মাঠে অনুষ্ঠিত হবে (মাঠ না থাকলে উন্মুক্ত স্থানে বা ক্লাসে);
 - আজকের ক্লাসে গঠিত প্রত্যেক দল একজন দলনেতার নেতৃত্বে আগামী ক্লাসের শুরুতেই মাঠে অবস্থান করবে (দলনেতা নির্ধারণ করে দিন);
 - আজকের ক্লাসের বিষয়গুলো নিয়ে পরবর্তী ক্লাসে আবার আলোচনা হবে, তাই প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে বাড়িতে পাঠ-১, ২ ও ৩ দেখে আসতে হবে।

দ্বিতীয় ক্লাস

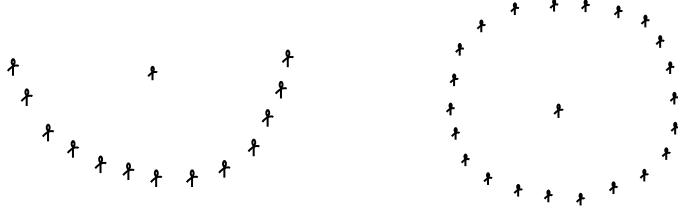
বিষয়বস্তু	শিখন শেখানো কার্যক্রম	সময়
▶ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের - স্লোগান - মূলমন্ত্র - প্রতিজ্ঞা - নিয়মাবলি - চিহ্নের ব্যবহার ও তাৎপর্য - পোশাক	■ শুভেচ্ছা বিনিময় ও কুচকাওয়াজ ও প্রতিজ্ঞা পাঠ ■ আত্মপ্রতিফলন ■ উন্মুক্ত আলোচনা ও ধারণা পূর্ণগঠন	১০ মি ১০ মি ৩০ মি

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর প্রত্যেক দলকে দলনেতার নেতৃত্বে পাশাপাশি লাইন ও ফাইলে দাঁড়ানোর নির্দেশনা দিন;



- ৫ মিনিট কুচকাওয়াজ পরিচালনা করুন;
- শিক্ষক নির্দেশিত যেকোনো একজন দলনেতার নেতৃত্বে সকলকে স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর প্রতিজ্ঞা পাঠ করতে বলুন;
- গত ক্লাসের স্কাউট প্রতিজ্ঞা অনুসারে যারা অন্তত একটি ভালো কাজ করেছে তাদেরকে হাত তুলতে বলুন;
- দৈবচয়নের ভিত্তিতে ৩/৪ জন শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে আসুন এবং সকলের উদ্দেশ্যে তাদের কাজের বর্ণনা এবং অনুভূতি প্রকাশ করতে বলুন;

- এবার সকল শিক্ষার্থীকে বৃত্তাকারে বা অর্ধবৃত্তাকারে দাঁড়াতে/বসতে বলুন (দলের সদস্যরা পাশাপাশি বসবে/দাঁড়াবে);



- শিক্ষার্থীদেরকে জোড়ায় নিম্নের প্রতিটি বিষয় ব্যাখ্যা/প্রদর্শন করতে নির্দেশনা দিন (প্রত্যেক দল থেকে যাতে সমান সংখ্যক জোড়া সুযোগ পায় তা খেয়াল রাখুন);

<ul style="list-style-type: none"> ✓ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর স্লোগান ✓ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর মূলনীতি ✓ স্কাউটের প্রতিজ্ঞা ✓ স্কাউটের নিয়মাবলি/ আইন (প্রত্যেক জোড়া একটি করে) ✓ গার্ল গাইডের প্রতিজ্ঞা 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ গার্ল গাইডের নিয়মাবলি (প্রত্যেক জোড়া একটি করে) ✓ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর মূলমন্ত্র ✓ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর চিহ্ন ও এর ব্যবহার ✓ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর চিহ্নের তাৎপর্য ✓ স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এর করমর্দন
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- জোড়ায় ব্যাখ্যা/প্রদর্শন প্রক্রিয়া;
 - প্রত্যেক জোড়া সামনে এসে দাঁড়িয়ে তাদের জন্য নির্ধারিত বিষয় ব্যাখ্যা/প্রদর্শন করবে
 - প্রথম জোড়া শিক্ষক ঠিক করে দিবেন
 - প্রথম জোড়া চলে যাওয়ার সময় অন্য দল থেকে একজন সদস্য চিহ্নিত করে যাবে, অতঃপর চিহ্নিত শিক্ষার্থী তার দল থেকে একজনকে নিয়ে জোড়া ঠিক করে নিবে, এভাবে চলতে থাকবে
- প্রত্যেক জোড়ার কাজ চলার সময় অন্যান্য শিক্ষার্থীকে প্রশ্ন করতে বলুন, প্রয়োজনে মতামত দিয়ে ধারণা স্পষ্ট করুন;
- পরবর্তী ক্লাসের প্রস্তুতি হিসাবে শিক্ষার্থীদের নিম্নোক্ত বিষয়গুলো অবহিত করুন-
 - আগামী ক্লাস মাঠে অনুষ্ঠিত হবে (মাঠ না থাকলে উন্মুক্ত স্থানে বা ক্লাসে);
 - আজকে গঠিত প্রত্যেক দল একজন দলনেতার নেতৃত্বে আগামী ক্লাসের শুরুতেই মাঠে অবস্থান করবে (নতুন দলনেতা নির্ধারণ করে দিন);
 - প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ২ হাত লম্বা দু'টি দড়ি নিয়ে আসতে হবে (একটি মোটা এবং অন্যটি চিকন)

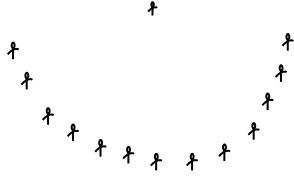
তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	শিখন শেখানো কার্যক্রম	গময়
- ডাক্তারি গেরো	■ শুভেচ্ছা বিনিময় ও আত্মপ্রতিফলন	৫ মি
- বড়শি গেরো	■ ডাক্তারি গেরো প্রদর্শন, অনুশীলন ও মূল্যায়ন	১৫ মি
- পাল গেরো	■ বরশি গেরো প্রদর্শন, অনুশীলন ও মূল্যায়ন	১৫ মি
	■ পাল গেরো প্রদর্শন, অনুশীলন ও মূল্যায়ন	১৫ মি

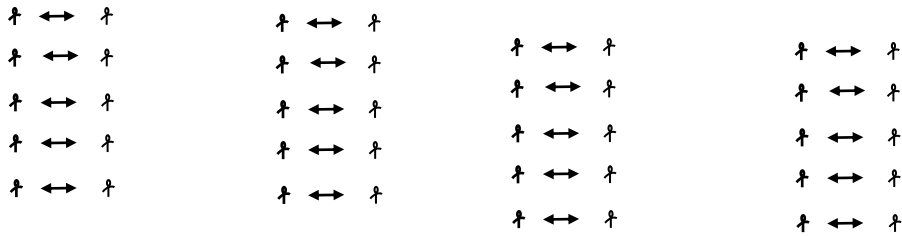
[পূর্ব প্রস্তুতি অনুসারে শিক্ষক এক জোড়া দড়ি নিয়ে (বিভিন্ন গেরো প্রদর্শনের উপযোগী) ক্লাসে প্রবেশ করবেন]

- মাঠে অবস্থানরত শিক্ষার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং স্কাউট প্রতিজ্ঞা অনুসারে যারা অস্মত একটি ভালো কাজ করেছে তাদেরকে হাত তুলতে বলুন;
- দৈবচয়নের ভিত্তিতে ২ জন শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে আসুন এবং সকলের উদ্দেশ্যে তাদের কাজের বর্ণনা এবং অনুভূতি প্রকাশ করতে বলুন;
- প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বাস্তব অভিজ্ঞতা যাচাই করে বিভিন্ন প্রকার গেরো সম্পর্কে আলোচনার অবতারণা করুন;

- সকল শিক্ষার্থীকে অর্ধবৃত্তাকারে সজ্জিত করুন এবং সামনে দাঁড়িয়ে ডাক্তারি গেরো কীভাবে বাঁধতে হয় তা নিজে অথবা স্কাউট ভলান্টিয়ারের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন (৫ মিনিট);



- এবার সকল শিক্ষার্থীকে ৪টি দলে ভাগ হয়ে নিম্নোক্তভাবে জোড়ায় বসে ডাক্তারি গেরো অনুশীলন করতে বলুন, সম্ভব হলে প্রত্যেক জোড়ায় একজন পারগ শিক্ষার্থী রাখার চেষ্টা করুন;



- অনুশীলনের সময় ঘুরে ঘুরে বিভিন্ন দলের কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন (সম্ভব হলে স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিন) ;
- মূল্যায়নের সময় পারগ শিক্ষার্থীদের চিহ্নিত করে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে টিক (✓) চিহ্ন দিন, কোনো শিক্ষার্থী ১ম বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তাকে আর মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, সে ঐ গেরোর জন্য ১ নম্বর পাবে;

পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (গেরো)

রোল	ডাক্তারি গেরো		বড়শি গেরো		পাল গেরো		জীবনরক্ষা গেরো		গুঁড়িটানা গেরো		তাঁবু গেরো		নম্বর
	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	
১													
২													
৩													

** গেরো পর্যবেক্ষণের জন্য অনুরূপ একটি চেকলিস্ট পরিশিষ্ট 'গ' এ দেয়া আছে

- মূল্যায়নের সময় পারগ শিক্ষার্থীদের চিহ্নিত করে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে টিক (✓) চিহ্ন দিন, সে ঐ গেরোর জন্য ১ নম্বর পাবে;
কোনো শিক্ষার্থী ১ম বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তাকে ঐ গেরোর জন্য আর মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে অনুশীলন করতে বলুন;
- মূল্যায়নের সময় যেসকল শিক্ষার্থী গেরোটি পারবে না তাদের ক্ষেত্রে ১ম বারের ঘরে ক্রস (x) চিহ্ন দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন, সম্ভব হলে পারগ/স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিতে পারেন;

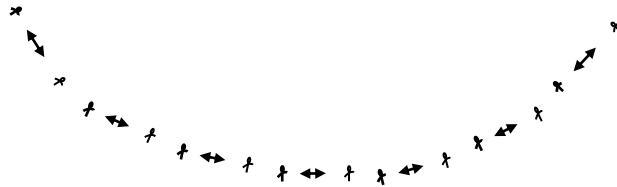
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী পরবর্তী ক্লাসে গেরোটি আবার অনুশীলনের সুযোগ পাবে তাই আজকের ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
- অপারগ শিক্ষার্থী ২য় বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তার ২য় বারের ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দিতে হবে এবং সে ১ নম্বর পাবে;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী একটি গেরো ২বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে, তাই প্রথম বারেই সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
- তবে শিক্ষার্থীর সংখ্যা কম হলে উপরোক্ত প্রক্রিয়ার পরিবর্তে ১ম বার শুধু অপারগ শিক্ষার্থীদের চিহ্নিত করুন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন এবং ২য় বার পর্যবেক্ষণ শেষে নম্বরের বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন;
- ডাক্তারি গেরো অনুশীলন শেষ হলে একই পদ্ধতিতে পর্যায়ক্রমে বড়শি গেরো ও পাল গেরো প্রদর্শন, অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন সম্পন্ন করুন (বড়শি গেরো অনুশীলনের জন্য দড়ির সাথে শিক্ষার্থীদের কলম ব্যবহার করতে হবে) ।

চতুর্থ ক্লাস

বিষয়বস্তু	শিখন শেখানো কার্যক্রম	সময়
- ডাক্তারি গেরো - বড়শি গেরো	■ শুভেচ্ছা বিনিময় ও আত্মপ্রতিফলন	৫ মি
- পাল গেরো - জীবনরক্ষা গেরো	■ ডাক্তারি, বড়শি ও পাল গেরো অনুশীলন ও মূল্যায়ন	৩০ মি
	■ জীবনরক্ষা গেরো প্রদর্শন, অনুশীলন ও মূল্যায়ন	১৫ মি

প্রথম পর্যায়

- মাঠে অবস্থানরত শিক্ষার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং স্কাউট প্রতিজ্ঞা অনুসারে যারা অন্তত একটি ভালো কাজ করেছে তাদেরকে হাত তুলতে বলুন;
- দৈবচয়নের ভিত্তিতে ২ জন শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে আসুন এবং সকলের উদ্দেশ্যে তাদের কাজের বর্ণনা এবং অনুভূতি প্রকাশ করতে বলুন;
- সকল শিক্ষার্থীকে দু'টি লাইনে দাঁড়াতে বলুন (যারা ডাক্তারি গেরো পারে না তাদেরকে এক লাইনে এবং যারা পারে তাদেরকে অন্য লাইনে দাঁড়াতে বলুন);
- ডাক্তারি গেরোর ক্ষেত্রে একজন পারগ ও একজন অপারগ শিক্ষার্থী নিয়ে জোড়া গঠন করে দিন এবং অর্ধ-বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে ডাক্তারি গেরো অনুশীলন করতে বলুন (১০মি);



- অনুশীলনের সময় ঘুরে ঘুরে বিভিন্ন জোড়ার কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন (সম্ভব হলে স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিন) ;
- মূল্যায়নের সময় পূর্বের দিনের পারগ শিক্ষার্থীদের পুনরায় মূল্যায়ন করার প্রয়োজন নেই, পূর্বের দিনে অপারগ হিসাবে চিহ্নিত এবং মূল্যায়ন করা হয়নি এমন শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করুন;

- পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে টিক (✓) চিহ্ন দিন, কোনো শিক্ষার্থীর ১ম বার বা ২য় বার যে কোনো ঘরে টিক (✓) চিহ্ন থাকলেই সে ঐ গেরোর জন্য ১ নম্বর পাবে;

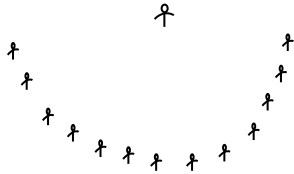
পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (গেরো)

রোল	ডাক্তারি গেরো		বড়শি গেরো		পাল গেরো		জীবনরক্ষা গেরো		গুঁড়িটানা গেরো		তাঁবু গেরো		নম্বর
	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	
১													
২													
৩													

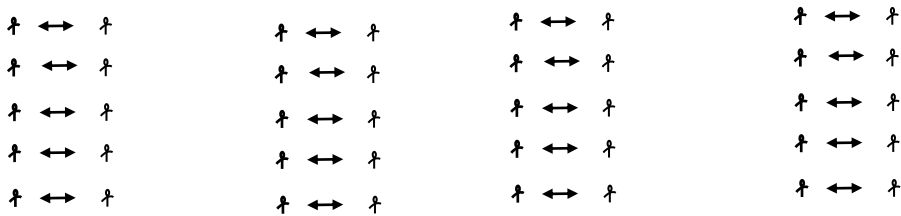
- মূল্যায়নের সময় যেসকল শিক্ষার্থী গেরোটি পারবে না তার ক্ষেত্রে সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন (সম্ভব হলে পারগ/স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিন)
- ডাক্তারি গেরোর অনুশীলন শেষ হলে একই পদ্ধতিতে পর্যায়ক্রমে বড়শি গেরো ও পাল গেরোর অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন সম্পন্ন করুন;
- বড়শি ও পাল গেরো অনুশীলনের সময় অবলম্বন হিসাবে কলম ব্যবহার করতে বলুন।

দ্বিতীয় পর্যায়

- পাল গেরো অনুশীলন শেষ হলে সকল শিক্ষার্থীকে অর্ধবৃত্তাকারে সজ্জিত করুন এবং সামনে দাঁড়িয়ে জীবনরক্ষা গেরো কীভাবে বাঁধতে হয় তা নিজে অথবা স্কাউট ভলান্টিয়ারের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন;



- এবার সকল শিক্ষার্থীকে ৪টি দলে ভাগ হয়ে নিম্নোক্তভাবে জোড়ায় বসে জীবনরক্ষা গেরো বাঁধা অনুশীলন করতে বলুন, সম্ভব হলে প্রত্যেক জোড়ায় একজন পারগ শিক্ষার্থী রাখার চেষ্টা করুন;



- অনুশীলনের সময় ঘুরে ঘুরে বিভিন্ন দলের কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন (সম্ভব হলে স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিন) ;
- মূল্যায়নের সময় পারগ শিক্ষার্থীদের চিহ্নিত করে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে টিক (✓) চিহ্ন দিন, কোনো শিক্ষার্থী ১ম বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তাকে আর মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, সে ঐ গেরোর জন্য ১ নম্বর পাবে;

পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (গেরো)

রোল	ডাক্তারি গেরো		বড়শি গেরো		পাল গেরো		জীবনরক্ষা গেরো		গুঁড়িটানা গেরো		তাঁবু গেরো		নম্বর
	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	
১													
২													
৩													

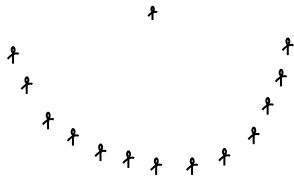
- মূল্যায়নের সময় পারগ শিক্ষার্থীদের চিহ্নিত করে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে টিক (✓) চিহ্ন দিন, সে ঐ গেরোর জন্য ১ নম্বর পাবে;
- কোনো শিক্ষার্থী ১ম বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তাকে ঐ গেরোর জন্য আর মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে অনুশীলন করতে বলুন;
- মূল্যায়নের সময় যেসকল শিক্ষার্থী গেরোটি পারবে না তাদের ক্ষেত্রে ১ম বারের ঘরে ক্রস (x) চিহ্ন দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন, সম্ভব হলে পারগ/স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিতে পারেন;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী পরবর্তী ক্লাসে গেরোটি আবার অনুশীলনের সুযোগ পাবে তাই আজকের ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
- অপারগ শিক্ষার্থী ২য় বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তার ২য় বারের ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দিতে হবে এবং সে ১ নম্বর পাবে;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী একটি গেরো ২ বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে, তাই প্রথম বারেই সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;

পঞ্চম ক্লাস

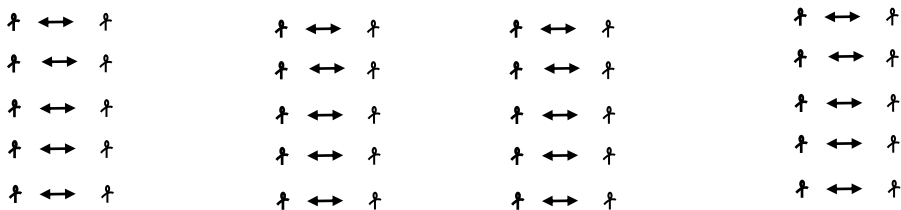
বিষয়বস্তু	শিখন শেখানো কার্যক্রম	সময়
- ডাক্তারি গেরো - বড়শি গেরো	■ গুঁড়িটানা গেরো প্রদর্শন, অনুশীলন ও মূল্যায়ন	১০ মি
- পাল গেরো - জীবনরক্ষা গেরো	■ তাঁবু গেরো প্রদর্শন, অনুশীলন ও মূল্যায়ন	১০ মি
- গুঁড়িটানা গেরো - তাঁবু গেরো	■ জীবনরক্ষা গেরো, গুঁড়িটানা গেরো ও তাঁবু গেরো অনুশীলন ও মূল্যায়ন এবং পরবর্তী ক্লাসের জন্য শিক্ষকের পূর্ব-প্রস্তুতি	৩০ মি

প্রথম পর্যায়

- সকল শিক্ষার্থীকে অর্ধবৃত্তাকারে সজ্জিত করুন এবং সামনে দাঁড়িয়ে গুঁড়িটানা গেরো কীভাবে বাঁধতে হয় তা নিজে অথবা স্কাউট ভলান্টিয়ারের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন (৫মিনিট);



- এবার সকল শিক্ষার্থীকে ৪টি দলে ভাগ হয়ে নিম্নোক্তভাবে দাঁড়িয়ে জোড়ায় গুঁড়িটানা গেরো বাঁধা অনুশীলন করতে বলুন, সম্ভব হলে প্রত্যেক জোড়ায় একজন পারগ শিক্ষার্থী রাখার চেষ্টা করুন (১০ মিনিট); (গুঁড়িটানা গেরো অনুশীলনের সময় অবলম্বন হিসাবে কলম ব্যবহার করতে বলুন।)



- অনুশীলনের সময় ঘুরে ঘুরে বিভিন্ন দলের কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন (সম্ভব হলে স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিন) ;
- মূল্যায়নের সময় পারগ শিক্ষার্থীদের চিহ্নিত করে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে টিক (✓) চিহ্ন দিন, কোনো শিক্ষার্থী ১ম বার গেরোটি সঠিকভাবে দিতে পারলে তাকে আর মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, সে ঐ গেরোর জন্য ১ নম্বর পাবে;

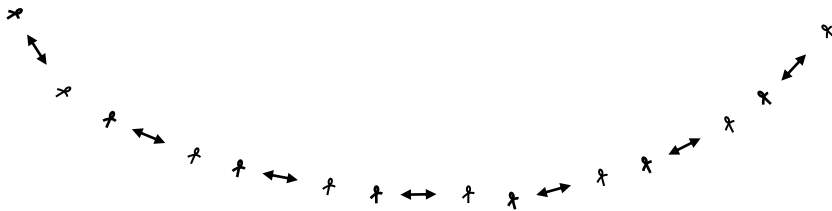
পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (গেরো)

রোল	ডাক্তারি গেরো		বড়শি গেরো		পাল গেরো		জীবনরক্ষা গেরো		গুঁড়িটানা গেরো		তাঁবু গেরো		নম্বর
	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	
১													
২													
৩													

- মূল্যায়নের সময় যেসকল শিক্ষার্থী গেরোটি পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে ক্রস (X) চিহ্ন দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন, সম্ভব হলে পারগ/স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিতে পারেন;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী এই ক্লাসেই গেরোটি আবার অনুশীলনের সুযোগ পাবে তাই এই ধাপেই সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
- গুঁড়িটানা গেরোর অনুশীলন শেষ হলে একই পদ্ধতিতে তাঁবু গেরোর প্রদর্শন, অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন সম্পন্ন করুন;
- গুঁড়িটানা গেরোর অনুশীলনের সময় অবলম্বন হিসাবে কলম ব্যবহার করতে বলুন।

দ্বিতীয় পর্যায়

- তাঁবু গেরোর অনুশীলন শেষ হলে সকল শিক্ষার্থীকে দু'টি লাইনে দাঁড়াতে বলুন (এক লাইনে যারা জীবনরক্ষা গেরো পারে না তাদেরকে এবং অন্য লাইনে যারা পারে তাদেরকে দাঁড়াতে বলুন);
- জীবনরক্ষা গেরোর ক্ষেত্রে একজন পারগ ও একজন অপারগ শিক্ষার্থী নিয়ে জোড়া গঠন করে দিন এবং অর্ধ-বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে জীবনরক্ষা গেরো অনুশীলন করতে বলুন (১০মি);



- অনুশীলনের সময় ঘুরে ঘুরে বিভিন্ন জোড়ার কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন (সম্ভব হলে স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিন) ;
- মূল্যায়নের সময় পূর্বের বারের পারগ শিক্ষার্থীদের পুনরায় মূল্যায়ন করার প্রয়োজন নেই, পূর্বের বারে অপারগ হিসাবে চিহ্নিত এবং মূল্যায়ন করা হয়নি এমন শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন করুন;

- পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে টিক (✓) চিহ্ন দিন, কোনো শিক্ষার্থীর ১ম বার বা ২য় বার যে কোনো ঘরে টিক (✓) চিহ্ন থাকলেই সে ঐ গেরোর জন্য ১ নম্বর পাবে;

পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (গেরো)

রোল	ডাক্তারি গেরো		বড়শি গেরো		পাল গেরো		জীবনরক্ষা গেরো		গুঁড়িটানা গেরো		তাবু গেরো		নম্বর
	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	১ম বার	২য় বার	
১													
২													
৩													

- মূল্যায়নের সময় যেসকল শিক্ষার্থী গেরোটি পারবে না তার ক্ষেত্রে সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন (সম্ভব হলে পারগ/স্কাউট ভলান্টিয়ারের সহায়তা নিন);
- জীবনরক্ষা গেরোর অনুশীলন শেষ হলে একই পদ্ধতিতে পর্যায়ক্রমে গুঁড়িটানা গেরো ও তাবু গেরোর অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন সম্পন্ন করুন (১০মি+১০মি);
- গুঁড়িটানা ও তাবু গেরো অনুশীলনের সময় অবলম্বন হিসাবে কলম ব্যবহার করতে বলুন।

পরবর্তী ক্লাসের জন্য শিক্ষকের পূর্ব প্রস্তুতি: পরবর্তী ক্লাসে প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহৃত ফার্স্ট এইড বক্স প্রয়োজন হবে। বক্সে অবশ্যই পাঠ-৫ এ উল্লিখিত লিন্ট, প্যাড, স্প্লিন্ট, রোলার ও ত্রিকোন ব্যান্ডেজ, ড্রেসিং ইত্যাদি থাকতে হবে।

কেটে যাওয়া, ছড়ে যাওয়া ও পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রদর্শনের জন্য প্রয়োজন হবে-

- তুলা, কাপড়, সাবান
- ডেটল, সেভলন, অন্য কোনো জীবাণুনাশক বা ডেটল/সেভলনের নাম লিখা কাগজ/স্টিকার লাগানো বোতল বা টিউব
- পানি লেখা কাগজ লাগানো মগ
- ঠান্ডা পানি লেখা কাগজ লাগানো মগ
- বরফ লেখা কাগজ লাগানো ইটের টুকরা

ষষ্ঠ ক্লাস

বিষয়বস্তু	শিখন শেখানো কার্যক্রম	সময়
<ul style="list-style-type: none"> - প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারীর কাজ - প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ - কেটে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা - পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা - ছড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা 	<ul style="list-style-type: none"> ■ প্রাথমিক চিকিৎসা ও প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারীর কাজ সম্পর্কে বাস্তব অভিজ্ঞতা যাচাই ও আলোচনা ■ কাটা, পোড়া ও ছড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে দলগত কাজ, প্রদর্শন ও আলোচনা এবং ■ পরবর্তী ক্লাস মাঠে অনুষ্ঠিত হওয়ার ঘোষণা ও প্রস্তুতি 	১৫মি ৩৫ম

শিক্ষকের পূর্ব প্রস্তুতি: এই ক্লাসে প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহৃত ফার্স্ট এইড বক্স প্রয়োজন হবে। বক্সে অবশ্যই পাঠ-৫ এ উল্লিখিত লিন্ট, প্যাড, স্প্লিন্ট, রোলার ও ত্রিকোন ব্যান্ডেজ, ড্রেসিং ইত্যাদি থাকতে হবে।

কেটে যাওয়া, ছড়ে যাওয়া ও পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রদর্শনের জন্য প্রয়োজন হবে-

- তুলা, কাপড়, সাবান
- ডেটল, সেভলন, অন্য কোনো জীবাণুনাশক বা ডেটল/সেভলনের নাম লিখা কাগজ/স্টিকার লাগানো বোতল বা টিউব
- পানি লেখা কাগজ লাগানো মগ
- ঠান্ডা পানি লেখা কাগজ লাগানো মগ
- বরফ লেখা কাগজ লাগানো ইটের টুকরা

- শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বাস্তব অভিজ্ঞতা যাচাই করে প্রাথমিক চিকিৎসা ও প্রাথমিক চিকিৎসাকারীর কাজ সম্পর্কে আলোচনার অবতারণা করুন। বাস্তব অভিজ্ঞতা যাচাইয়ের জন্য শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চাইতে পারেন-
 - বাড়িতে তাদের নিজের বা অন্যের ক্ষেত্রে কখনও কোনো দুর্ঘটনা ঘটেছে কিনা
 - দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিক কী ধরনের ব্যবস্থা নেয়া হয়েছিল
 - অনুরূপ দুর্ঘটনায় তাৎক্ষণিক ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য বাড়িতে কী ধরনের ঔষধ বা সরঞ্জাম থাকা প্রয়োজন
 - দুর্ঘটনার প্রকৃতি গুরুতর হলে বাড়ির চিকিৎসাই যথেষ্ট কিনা
- প্রশ্নোত্তরের সূত্র ধরে প্রাথমিক চিকিৎসা ও প্রাথমিক চিকিৎসাকারীর কাজ (পাঠ-৫ এর আলোকে) সম্পর্কে আলোচনা করুন;
- বিদ্যালয়ের ফাস্ট এইড বক্স থেকে প্রাথমিক চিকিৎসার বিভিন্ন উপকরণ শিক্ষার্থীদের সামনে পর্যায়ক্রমে প্রদর্শন করুন (প্রদর্শনের সময় পাঠ-৫ এ উল্লিখিত উপকরণগুলো আপনাকে অবশ্যই প্রদর্শন করতে হবে। পাঠ-৫ এ লিন্ট, প্যাড, স্প্লিন্ট, রোলার ও ত্রিকোন ব্যান্ডেজ, ড্রেসিং ইত্যাদির উল্লেখ আছে। আপনি এগুলোর বাইরে বক্সে থাকা অন্যান্য জিনিসও দেখাতে পারেন)
- শিক্ষার্থীদের ৩টি দলে বিভক্ত করুন এবং প্রতি দলকে নিম্নের একটি করে বিষয় বরাদ্দ করুন -
 - কেটে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা (ক দল)
 - পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা (খ দল)
 - ছড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা (গ দল)
- প্রত্যেক দলের জন্য বরাদ্দকৃত প্রাথমিক চিকিৎসার বিষয়ে পাঠ্যবইয়ের তথ্য নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন (৫ মিনিট)
- প্রত্যেক দলকে তাদের জন্য বরাদ্দকৃত প্রাথমিক চিকিৎসায় করণীয়গুলো হাতে-কলমে প্রদর্শন করতে বলুন (১০*৩ মিনিট);
- কেটে যাওয়ার ক্ষেত্রে ক দলের প্রাথমিক চিকিৎসা উপস্থাপন ও প্রদর্শন প্রক্রিয়া হতে পারে নিম্নরূপ-
 - দলের একজন কেটে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদর্শনের বিষয়টি ঘোষণা করবে;
 - একজন কেটে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় উপকরণগুলোর নাম বলবে, সকলকে দেখিয়ে টেবিলে সাজিয়ে রাখবে;
 - একজন কেটে যাওয়া রোগী হিসাবে নিজেকে উপস্থাপন করবে;
 - একজন কেটে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসার প্রথম ধাপটি পাঠ্যবই থেকে সরবে পুরো ক্লাসকে পড়ে শুনাবে অন্য একজন একইসাথে রোগী সাজা শিক্ষার্থীর উপর তা প্রয়োগ করে দেখাবে (প্রথম ধাপ হচ্ছে সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করে কাটা স্থান পানি দিয়ে ধোয়া এবং তুলা বা কাপড় দিয়ে কাটা স্থান মুছে ফেলা (পৃষ্ঠা-২৭);
 - এভাবে অন্য দুইজন দ্বিতীয় ধাপটি প্রদর্শন করবে (দ্বিতীয় ধাপ হচ্ছে ক্ষতের চারপাশে ডেটল বা সেভলন বা অন্য কোনো জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা (পৃষ্ঠা-২৭);
 - অন্য দুইজন রক্তপাত বন্ধ করার কৌশল প্রদর্শন করবে (পৃষ্ঠা-২৭);
 - একজন জমাট বাঁধা রক্ত সরানো উচিত নয় কেনো তা ব্যাখ্যা করবে (পৃষ্ঠা-২৭)।
- দলের সবাই যেন কোনো না কোনো কাজ করে তা নিশ্চিত করুন;
- একই পদ্ধতিতে পর্যায়ক্রমে খ ও গ দলকে উপস্থাপন করতে বলুন;

- শিক্ষার্থীদের দ্বারা উপস্থাপন ও প্রদর্শন করানোর মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণের সুযোগ তৈরি করা। তাদের ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণে ঘাটতি বা ভুল থাকলে উপস্থাপন ও প্রদর্শনের সময় প্রয়োজনীয় মতামত দিয়ে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন।
- পরবর্তী ক্লাসের প্রস্তুতি
 - আগামী ক্লাস মাঠে অনুষ্ঠিত হওয়ার ঘোষণা দিন (মাঠ না থাকলে উন্মুক্ত স্থানে বা ক্লাসে);
 - আজকে গঠিত ৩টি দলকে একজন দলনেতার নেতৃত্বে আগামী ক্লাসের শুরুতেই মাঠে অবস্থান করার নির্দেশনা দিন (দলনেতা নির্ধারণ করে দিন);
 - আজকের ক্লাসের বিষয়গুলো নিয়ে পরবর্তী ক্লাসে আবার আলোচনা, উপস্থাপন ও প্রদর্শন হবে, তাই প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে বাড়িতে পাঠ-৫ দেখে আসতে নির্দেশ দিন।

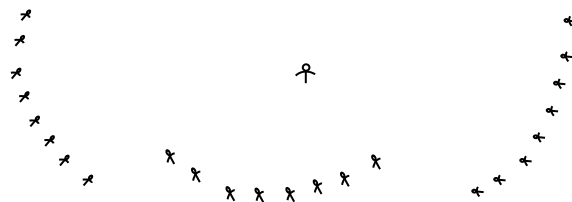
সপ্তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	শিখন শেখানো কার্যক্রম	সময়
- প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ - কেটে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা - পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা - ছেড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা	■ কাটা, পোড়া ও ছেড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে দলগত কাজ, প্রদর্শন, আলোচনা ও মূল্যায়ন	৫০ মি

শিক্ষকের পূর্ব প্রস্তুতি: কেটে যাওয়া ছেড়ে যাওয়া ও পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রদর্শনের জন্য

- তুলা, কাপড়, সাবান
- ডেটল, সেভলন, অন্য কোনো জীবাণুনাশক বা ডেটল/সেভলনের নাম লিখা কাগজ/স্টিকার লাগানো বোতল বা টিউব
- পানি লেখা কাগজ লাগানো মগ
- ঠান্ডা পানি লেখা কাগজ লাগানো মগ
- বরফ লেখা কাগজ লাগানো ইটের টুকরা

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর তিনটি দলকে নিম্নের চিত্র অনুসারে দাঁড়াতে/বসতে বলুন (দলের সদস্যরা পাশাপাশি বসবে/দাঁড়াবে);



- প্রত্যেক দলকে পূর্বের ক্লাসের মতো কেটে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা উপস্থাপন ও প্রদর্শন করতে বলুন (১০মি);
 - তিন দল পাশাপাশি দাঁড়িয়ে (প্রয়োজনীয় দূরত্ব বজায় রেখে) একই সাথে উপস্থাপন ও প্রদর্শন করবে
- উপস্থাপন চলাকালীন প্রত্যেক দলকে পর্যবেক্ষণ করুন, মূল্যায়ন করুন, প্রয়োজনে সংশোধনমূলক আলোচনা করুন (৫মিনিট);

- মূল্যায়নের সময় নিম্নের পর্যবেক্ষণ ছক ব্যবহার করুন এবং নম্বর দিন, দলগত নম্বর প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত নম্বর হিসেবে গ্রেডশিটে যুক্ত করুন;

প্রাথমিক চিকিৎসার প্রদর্শন চলাকালীন দলগত কাজের পর্যবেক্ষণ ছক					
প্রতিটি ক্ষেত্রে দলগত উপস্থাপন ও প্রদর্শনের জন্য বরাদ্দকৃত নম্বর হচ্ছে -					
সন্তোষজনক = ৩, মোটামুটি = ২, উন্নয়ন প্রয়োজন = ১					
দল	প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ চিহ্নিতকরণের সক্ষমতা	কেটে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	পুড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	ছড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের সক্ষমতা	মোট নম্বর
ক					
খ					
গ					

- মূল্যায়নের সময় পাঠ্যবইয়ে উল্লিখিত প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ শিক্ষার্থীরা কতটা সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে পেরেছে, কেটে যাওয়ার ক্ষেত্রে পাঠ্যবইয়ে উল্লিখিত প্রাথমিক চিকিৎসা কতটা অনুসরণ করতে পেরেছে তা বিবেচনা করে নম্বর প্রদান করতে হবে;
- একই পদ্ধতিতে পর্যায়ক্রমে প্রত্যেক দলকে পুড়ে যাওয়া ও ছড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা উপস্থাপন ও প্রদর্শন করতে বলুন;
- কাটা, পোড়া ও ছড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদর্শনের সময় শিক্ষার্থীদের উপকরণ চিহ্নিত করার সক্ষমতাকে সামগ্রিকভাবে বিবেচনায় নিয়ে একবারে নম্বর প্রদান করতে হবে;
- উপস্থাপন চলাকালীন প্রত্যেক দলকে পর্যবেক্ষণ করুন, মূল্যায়ন করুন, প্রয়োজনে সংশোধনমূলক আলোচনা করুন;
- মূল্যায়নের সময় পূর্বে উল্লিখিত পর্যবেক্ষণ ছক ব্যবহার করুন এবং নম্বর দিন, দলগত নম্বর প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত নম্বর হিসেবে গ্রেডশিটে যুক্ত করুন।

ইউনিট-৩

(পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি)

৩.১: ইউনিট পরিচিতি

এই ইউনিটের উদ্দেশ্য হচ্ছে ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনে একজন শিক্ষার্থী যেন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে তার ভিত তৈরি করা। তাই শ্রেণিকক্ষে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, স্বাস্থ্যবিধি ও সংক্রামক রোগ সম্পর্কে শিক্ষার্থীর ধারণা গঠনের পাশাপাশি ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও বিদ্যালয়ের বিভিন্ন পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে শিক্ষার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণকে এই ইউনিটের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। শিক্ষার্থীর অনুসন্ধিৎসা, বিজ্ঞানমনস্কতা ও গবেষণা দক্ষতা বিকাশের জন্য এই ইউনিটে সংক্রামক রোগের উপর একটি অনুসন্ধানমূলক কাজ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এর মাধ্যমে শিক্ষার্থী তার তার পুঁথিগত শিক্ষাকে সামাজিক পরিমন্ডলে প্রয়োগ করার সুযোগ পাবে। এই ইউনিটের সাথে সঙ্গতি রেখে, শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত জীবনে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাস গড়ে তুলতে ডায়েরিতে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। প্রথম ও দ্বিতীয় ইউনিটের মতো এই ইউনিটের কার্যক্রম চলার সময় শিক্ষার্থীর শৃঙ্খলাবোধ, আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা, সহযোগিতামূলক মনোভাব, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদি আবেগীয় ক্ষেত্রে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে।

৩.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল

১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষায় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২. ব্যক্তিগত জীবনে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নিয়ম-কানুন মেনে চলার অভ্যাস গঠনে আগ্রহী হবে;
৩. নিজ বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে সক্রিয় অংশগ্রহণ করবে;
৪. সাধারণ সংক্রামক রোগের লক্ষণ দেখে রোগ চিহ্নিত করতে পারবে;
৫. রোগ সংক্রমণের বিভিন্ন মাধ্যম, রোগের কারণ ও ফলাফল বর্ণনা করতে পারবে;
৬. বিভিন্ন প্রকার সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় বর্ণনা করতে পারবে;
৭. শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী-
 - i. সুশৃঙ্খল আচরণে অভ্যস্ত হবে;
 - ii. আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা অর্জন করবে;
 - iii. সহযোগিতামূলক মনোভাব অর্জন করবে;
 - iv. সহিষ্ণুতা ও অপরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের মনোভাব অর্জনে সচেষ্ট হবে;
 - v. নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করবে।

৩.৩: এক নজরে ইউনিট-৩ এর শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম

শিখন ফল নম্বর	বিষয়	শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রমে বিবেচ্য বিষয়	শিখন কার্যক্রম	শিখন ও মূল্যায়ন উপকরণ	মূল্যায়ন কার্যক্রম		
					স্বমূল্যায়ন	সতীর্থ/ দলগত মূল্যায়ন	শিক্ষক কর্তৃক মূল্যায়ন
১ এবং ২	ব্যক্তিগত পরিকার পরিচ্ছন্নতা	১. ব্যক্তিগত জীবনে পরিকার পরিচ্ছন্নতার ধারণা ২. ব্যক্তিগত জীবনে পরিকার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা ৩. ব্যক্তিগত জীবনে পরিকার পরিচ্ছন্ন থাকার অগ্রহ/অভ্যাস	<ul style="list-style-type: none"> ■ পূর্ব অভিজ্ঞতা যাচাই ■ কেইস স্টাডি ■ দলগত কাজ ■ উন্মুক্ত আলোচনা ■ নীরব পাঠ ■ প্রদর্শন ■ ডায়েরি লিখন 	- মাল্টিমিডিয়া/ ছবি - পোস্টার - ডায়েরি	ডায়েরি থেকে আত্মবিশ্লেষণ	--	ডায়েরি পর্যালোচনার মাধ্যমে মন্তব্য প্রদান এবং পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে নম্বর প্রদান
৩	বিদ্যালয়ের পরিকার পরিচ্ছন্নতা	১. বিদ্যালয়ের নির্ধারিত স্থানের পরিচ্ছন্নতা ২. পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাত্রা	<ul style="list-style-type: none"> ■ বিদ্যালয় পরিকার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ 	- পরিকার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমের প্রয়োজনীয় উপকরণ - চেকলিস্ট	--	চেকলিস্টের মাধ্যমে দলগত মূল্যায়ন	চেকলিস্টের মাধ্যমে পর্যবেক্ষণ ও নম্বর প্রদান
৪	সংক্রামক রোগের লক্ষণ	১. লক্ষণ দেখে সংক্রামক রোগ চিহ্নিতকরণ	<ul style="list-style-type: none"> ■ পূর্ব অভিজ্ঞতা যাচাই ■ দলগত কাজ ■ নীরব পাঠ ■ উন্মুক্ত আলোচনা 	--	--	--	কেইস স্টাডি, শ্রেণি অভীক্ষা, অনুসন্ধানমূলক কাজের মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান
৫	সংক্রামকের বিভিন্ন মাধ্যম, কারণ ও ফলাফল	সংক্রামকের বিভিন্ন মাধ্যম, কারণ ও ফলাফল ব্যাখ্যা করার সক্ষমতা	<ul style="list-style-type: none"> ■ পূর্ব অভিজ্ঞতা যাচাই ■ দলগত কাজ ■ নীরব পাঠ ■ উন্মুক্ত আলোচনা 	--	--	--	কেইস স্টাডি, শ্রেণি অভীক্ষা, অনুসন্ধানমূলক কাজের মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান
৬	সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়	-সংক্রামক রোগের কারণ ও ফলাফল - সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ	<ul style="list-style-type: none"> ■ পূর্ব অভিজ্ঞতা যাচাই ■ দলগত কাজ ■ নীরব পাঠ ■ উন্মুক্ত আলোচনা 	--	--	--	কেইস স্টাডি, শ্রেণি অভীক্ষা, অনুসন্ধানমূলক কাজের মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান
৭	শৃঙ্খলা	- শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ - সময়মত উপস্থিতি - সংশ্লিষ্ট নিয়ম-কানুন মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	আত্মবিশ্লেষণ	- নিজের সবলতা-দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ - দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পরিকল্পনা গ্রহণ - পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সচেষ্ট থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	সহযোগিতা	- সহপাঠীর শিখনে সাহায্য করা - শিক্ষককে সাহায্য করা - দলগত কাজে সক্রিয় থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	- সহপাঠীর বক্তব্য ধৈর্য সহকারে শোনা - সহপাঠীর দুর্বলতাকে হয়ে না করা - অহঙ্কার প্রকাশ না করা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	নেতৃত্ব	- দলের সফলতার জন্য চেষ্টা করা - দলের সকলের অংশগ্রহণে অবদান রাখা - দলনেতা হিসেবে দায়িত্ব পালন করা - দলনেতার আদেশ মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

৩.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-৩ এ শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)

এই ইউনিটের শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনার সময় প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে -

ক) ৬টি ক্ষেত্রে (ক্ষেত্রগুলো মূলত বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ) নম্বর প্রদান করতে হবে। ৬টি ক্ষেত্রে শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর হচ্ছে ৩৫। শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর ভর আরোপনের (Weightage) মাধ্যমে স্বয়ংক্রিয়ভাবে তার মূল গ্রেডশিটে যুক্ত হবে (শিক্ষকের ভর আরোপিত নম্বর হিসাব করার প্রয়োজন নেই);

নম্বর প্রদানের জন্য ৬টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ব্যক্তিগত জীবনে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা : ৩ নম্বর
২. বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় অংশগ্রহণ: ৬ নম্বর
৩. কেইস স্টাডি : ৫ নম্বর
৪. অনুসন্ধানমূলক কাজ: ১৫ নম্বর
৫. ইউনিট-৩ এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ: ৩ নম্বর
৬. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

৬ টি বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রের সমন্বয়ে ইউনিট-৩ এর গ্রেডশিটটি হবে নিম্নরূপ-

ইউনিট-৩ (পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা)										
রোল	নাম	ব্যক্তিগত জীবনে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় অংশগ্রহণ	কেইস স্টাডি	অনুসন্ধানমূলক কাজ	ইউনিট-৩ এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর
১	রুমা	৩	৬	৫	১৫	৩	৩	৩৫	0.2	৭
২	জি									
৩	কন									

খ) ৩ নং ইউনিটের ৫টি আবেগীয় ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে লেটার গ্রেড প্রদান করতে হবে যা তার আবেগীয় ক্ষেত্রের গ্রেডশিটে উল্লেখ থাকবে। [আবেগীয় ক্ষেত্রের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

ক) ইউনিট ৩ এর বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

১. ব্যক্তিগত জীবনে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান :

- সারা বছরই শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়টি পর্যবেক্ষণের আওতায় থাকবে, তবে নম্বর প্রদানের জন্য ৩ নং ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম চলাকালীন সময়কে (৯টি ক্লাস বা প্রায় ৫ সপ্তাহ) বিবেচনা করতে হবে।

- নিম্নের ০৪টি ক্ষেত্র পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে নম্বর প্রদান করতে হবে-
 ১. নখ কাটা ও পরিষ্কার আছে কিনা
 ২. চুল ছাঁটা আছে কিনা
 ৩. কাপড় পরিষ্কার আছে কিনা
 ৪. দাঁত পরিষ্কার আছে কিনা
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে উপরোক্ত ০৪টি ক্ষেত্রের আলোকে তিনটি ক্যাটাগরিতে নিম্নের ছকের আলোকে মূল্যায়ন করতে হবে;

ক্যাটাগরি	শিক্ষার্থীর অবস্থা	নম্বর
A	সন্তোষজনক	৩
B	মোটামুটি	২
C	উন্নয়ন প্রয়োজন	১

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীর নম্বর হেডশিটের ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অংশে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে;
- বিস্তারিত দিক নির্দেশনা প্রথম ক্লাসের শ্রেণি কার্যক্রমে দেয়া আছে।

২. বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান :

- এই ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালীন শিক্ষার্থীরা দলগতভাবে বিদ্যালয়ের বিভিন্ন স্থান পরিষ্কার করার কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করবে
- বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণের মাত্রা (অতি উত্তম-৩, উত্তম-২, মোটামুটি-১) বিবেচনা করে পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে প্রত্যেক দলকে নম্বর প্রদান করতে হবে;
- প্রত্যেক দলের কাজ কমপক্ষে ২ বার পর্যবেক্ষণ (কাজ চলাকালীন বা কাজ শেষ হওয়ার পর) করতে হবে;
- পর্যবেক্ষণের সময় নিচের ছকটি ব্যবহার করতে হবে-

দলের নাম	পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমের নম্বর		মোট নম্বর
	সন্তোষজনক - ৩, মোটামুটি - ২, উন্নয়ন প্রয়োজন - ১		
	প্রথম বার	দ্বিতীয় বার	
দল-১	৩	৩	৬
দল-২	২	৩	৫
দল-৩			
দল-৪			
দল-৫			
দল-৬			

- প্রত্যেক দলের প্রাপ্ত নম্বর ঐ দলের প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য প্রযোজ্য হবে এবং প্রত্যেকের হেডশিটে যুক্ত হবে। তবে, দলের নম্বর পাওয়ার জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৮ বার দলগত পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে হবে;

- বিস্তারিত দিক নির্দেশনা দ্বিতীয় ক্লাসের শ্রেণি কার্যক্রমে দেয়া আছে

৩. কেইস স্টাডির ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

- ৩ নং ইউনিটের চতুর্থ ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী একটি কেইস বিশ্লেষণের মাধ্যমে কিছু প্রশ্নের উত্তর লিখবে এবং জোড়ায় মূল্যায়ন করবে। জোড়ায় প্রদত্ত নম্বর যাচাই করে শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে;
- বিস্তারিত দিক নির্দেশনা চতুর্থ ক্লাসের শ্রেণি কার্যক্রমে দেয়া আছে।

৪. অনুসন্ধানমূলক কাজের ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

- ৩ নং ইউনিটের ষষ্ঠ থেকে নবম ক্লাস পর্যন্ত শিক্ষার্থীরা দলগতভাবে একটি অনুসন্ধানমূলক কাজ করবে;
- প্রত্যেক দলের অনুসন্ধানমূলক কাজ নিম্নের ছকের আলোকে মূল্যায়ন করতে হবে;
- প্রত্যেক দলের প্রাপ্ত নম্বর ঐ দলের প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য প্রযোজ্য হবে এবং প্রত্যেকের গ্রেডশিটে যুক্ত হবে। তবে, দলের নম্বর পাওয়ার জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৩টি ক্লাসে (ষষ্ঠ থেকে নবম ক্লাস পর্যন্ত) উপস্থিত থাকতে হবে;
- বিস্তারিত দিক নির্দেশনা ষষ্ঠ থেকে নবম ক্লাসের শ্রেণি কার্যক্রমে দেয়া আছে।

অনুসন্ধানমূলক কাজের মূল্যায়ন ছক					
মূল্যায়ন নির্দেশক	যে বিষয়গুলো বিবেচনায় নিতে হবে	খুব ভাল = ৩, ভাল = ২, উন্নয়ন প্রয়োজন = ১			
		‘উত্তর’ দলের নম্বর	‘দক্ষিণ’ দলের নম্বর	‘পূর্ব’ দলের নম্বর	‘পশ্চিম’ দলের নম্বর
তথ্য সংগ্রহ	- দলের সকল সদস্য তথ্য সময়মত জমা দিয়েছে কিনা - জমাকৃত তথ্য পরিপূর্ণ কিনা				
তথ্য বিন্যস্তকরণ	- বরাদ্দকৃত সময়ে টেবিলগুলো তৈরি করতে পেরেছে কিনা - সবগুলো টেবিল তৈরি করতে পেরেছে কিনা - সঠিকভাবে টেবিলগুলো তৈরি করেছে কিনা				
তথ্য বিশ্লেষণ	টেবিলের তথ্য সম্পর্কে মন্তব্য - প্রাসঙ্গিক কিনা - সঠিক কিনা - পরিপূর্ণ কিনা				
সুপারিশ	- প্রাসঙ্গিক কিনা - সঠিক কিনা - পরিপূর্ণ কিনা				
প্রতিবেদনের বিষয়বস্তু উপস্থাপন	প্রতিবেদন উপস্থাপনের ক্ষেত্রে - সাবলীলতা - ব্যাখ্যা করার ক্ষমতা - প্রশ্নের উত্তর প্রদানের সক্ষমতা				

৫. ইউনিট-৩ এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান : ৩ নং ইউনিটের জন্য ৯টি ক্লাস বরাদ্দ আছে। ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। মোট ৯টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ৩টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

৬. শিক্ষার্থীর ডায়েরি পর্যবেক্ষণ ও নম্বর প্রদান : [প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

৩.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-৩ এর ৯টি ক্লাস)

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	• শুভেচ্ছা বিনিময় ও আইস ব্রেকিং	৫ মি.
	• কেইস স্টাডির ভিত্তিতে দলগত কাজ	১৫ মি.
	• উন্মুক্ত আলোচনা, নীরব পাঠ ও ফলাবর্তনের মাধ্যমে ব্যক্তিগত জীবনে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ধারণা পুনর্গঠন এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে আগ্রহ সৃষ্টি	২৫ মি.

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর জীবন ঘনিষ্ঠ কোনো ঘটনার মাধ্যমে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ের আলোচনার অবতারণা করে শিক্ষার্থীদের পাঠে সংশ্লিষ্ট করুন;
- শিক্ষার্থীদের নিচের কেইস স্টাডিটি পড়তে দিন এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দলে আলোচনা করতে বলুন;
(প্রত্যেক দলে কেইস স্টাডির একটি কপি প্রদান করুন/ মাল্টিমিডিয়ায় প্রদর্শন করুন/ বোর্ডে লিখে দিন)

সুমি প্রায়ই স্কুলে আসছে না

ষষ্ঠ শ্রেণির শিক্ষার্থী মিতা ও সুমি ভালো বন্ধু। পড়াশোনায়ও ভালো। মিতা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়ে নিয়মিত স্কুলে আসে। কিন্তু সুমি প্রায়ই স্কুলে অনুপস্থিত থাকে। একদিন শিক্ষক লক্ষ্য করলেন সুমি ক্লাসে বসে বসে দাঁত দিয়ে নখ কাটছে। তার মাথার চুল এলোমেলো। তাছাড়া তার পোশাকও নোংরা। শিক্ষক তাকে ডেকে নিয়ে বললেন, তুমি ঠিকমত স্কুলে আসো না কেন? সুমি তখন উত্তর দিলো, 'স্যার, আমার প্রায়ই পেট খারাপ থাকে।' তখন শিক্ষক তাকে বললেন, 'দাঁত দিয়ে নখ কাটলে পেট খারাপ হতে পারে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকলে পেট খারাপের মতো আরো অনেক অসুখেই তুমি পড়তে পারো।' সুমির বিষয় নিয়ে শিক্ষক তার বাবা মায়ের সাথে কথা বলে জানতে পারলেন, সুমি নিয়মিত গোসলও করতে চায় না। শিক্ষক ঠিক করলেন একদিন ক্লাসের পরে সময় নিয়ে সুমিকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলো ভালো করে বুঝিয়ে বলবেন।

উপরের ঘটনার প্রেক্ষিতে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর নিয়ে দলে আলোচনা কর-

১. সুমির স্কুলে অনুপস্থিত থাকার মূল কারণ কী?
২. বন্ধু হিসাবে সুমির কোন অভ্যাসটি তুমি পরিবর্তনের সুপারিশ করবে? কেন?
৩. মিতার মত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে চাইলে প্রতিদিন তোমার কী কী কাজ করা দরকার? কাজগুলো না করলে কী কী সমস্যা হতে পারে বলে তুমি মনে কর?

- দলগত আলোচনা শেষ হলে, প্রত্যেক দল থেকে দুই-তিনজনকে কেইস স্টাডি সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো করুন এবং শিক্ষার্থীদের উত্তর দিতে বলুন;
- উত্তরের সূত্র ধরে প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক দিয়ে ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন (প্রয়োজনে পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা নং-৩১ এর স্বাস্থ্য রক্ষার উপায়গুলো দেখে নিন);
- আলোচনা শেষে পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা নং-৩১ এর স্বাস্থ্য রক্ষার উপায়গুলো নীরবে পাঠ করতে বলুন;
- শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নটি করুন এবং নিয়মগুলো মেনে চলতে মৌখিক অঙ্গীকার নিন;
 - আগামী দিনগুলোতে কি তারা আজকের ক্লাসের আলোচিত নিয়মগুলো মেনে চলার চেষ্টা করবে?
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার (পর্যবেক্ষণযোগ্য) জন্য যে নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে তা শিক্ষার্থীদের অবহিত করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে সামগ্রিকভাবে ডায়েরি লেখার বিষয়টি আলোচনা করুন, ডায়েরির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অংশটি সকলের নজরে আনুন, শিক্ষার্থীদের নিয়মিত ডায়েরি লিখতে অনুপ্রাণিত করুন।

বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান

- সারা বছরই শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়টি পর্যবেক্ষণের আওতায় থাকবে, তবে নম্বর প্রদানের জন্য ৩ নং ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম চলাকালীন সময়কে (৯টি ক্লাস বা প্রায় ৫ সপ্তাহ) বিবেচনা করতে হবে।
- ৩ নং ইউনিটের শিখন কার্যক্রম চলাকালীন প্রতিদিনই কিছু শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলো পর্যবেক্ষণ করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করতে বলুন;
- ৩ নং ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালীন একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ করতে হবে, তাই প্রতিদিন একই শিক্ষার্থীকে পর্যবেক্ষণ করার প্রয়োজন নেই;
- একজন শিক্ষার্থীর প্রথম পর্যবেক্ষণকৃত অবস্থা ত্রুটিপূর্ণ হলে নম্বর প্রদান না করে, তাকে সংশোধনের জন্য বলুন, পর্যবেক্ষণে রাখুন অতঃপর নম্বরের বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন;
- শিক্ষার্থীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার (পর্যবেক্ষণযোগ্য) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে; নিম্নের ০৪টি ক্ষেত্র পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে নম্বর প্রদান করতে হবে-
 ১. নখ কাটা ও পরিষ্কার আছে কিনা
 ২. চুল ছাঁটা আছে কিনা
 ৩. কাপড় পরিষ্কার আছে কিনা
 ৪. দাঁত পরিষ্কার আছে কিনা
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে উপরোক্ত ০৪টি ক্ষেত্রের আলোকে তিনটি ক্যাটাগরিতে নিম্নের ছকের আলোকে মূল্যায়ন করতে হবে;

ক্যাটাগরি	শিক্ষার্থীর অবস্থা	নম্বর
A	সন্তোষজনক	৩
B	মোটামুটি	২
C	উন্নয়ন প্রয়োজন	১

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীর নম্বর গ্রেডশিটের ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অংশে অন্তর্ভুক্ত হবে।

দ্বিতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	<ul style="list-style-type: none"> ▪ শুভেচ্ছা বিনিময় ও পূর্বপাঠ যাচাই ▪ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পাঠে প্রবেশ ▪ দলগত কাজ (বিদ্যালয়ের বিভিন্ন স্থানের পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে করণীয় নির্ধারণ) ▪ উন্মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে অনুপ্রেরণা দান এবং বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে সক্রিয় অংশ গ্রহণের ক্ষেত্রে দলগত দায়িত্ব হস্তান্তর 	<p>৩ মি. ৭ মি. ১০ মি. ২৫ মি.</p>

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন-
 - গত ক্লাসের অঙ্গীকারের বিষয়টি তোমাদের মনে আছে?
 - কে বলতে পারবে?
- উত্তর শোনার পর বিষয়গুলো মেনে চলতে সকলকে অনুপ্রাণিত করুন;
- উন্মুক্ত প্রশ্নের মাধ্যমে আজকের ক্লাসের বিষয়বস্তুর (বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা) অবতারণা করুন; এক্ষেত্রে প্রশ্ন হতে পারে-
 - শুধু নিজেরা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকলেই কি সুস্থ থাকা যাবে?
(শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার ধারণাটি বের করে আনার জন্য)
 - নিজের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা রক্ষার পাশাপাশি আর কী কী ব্যাপারে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা দরকার?
 - আমাদের চারপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকলে আমাদের কী সমস্যা হতে পারে?
 - আমাদের বিদ্যালয় কি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আছে?
 - বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য আমরা কী করতে পারি?
- সর্বশেষ প্রশ্নের উত্তরের সূত্র ধরে নিম্নের ছকটি শিক্ষার্থীদের (৬টি দলে বিভক্ত করে) পূরণ করতে বলুন;
(ছকটি বোর্ডে ঐক্যে দিন, শিক্ষার্থীরা নিজেদের খাতায় এটি পূরণ করবে। শিক্ষার্থীদের বলে দিতে হবে যেন নির্ধারিত স্থান পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে এমন কাজ নির্বাচন করে যা তাদের পক্ষে করা সম্ভব);

বিদ্যালয়ের যে সকল স্থান আমরা নিজেরাই পরিষ্কার করতে পারি বা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে সহায়তা করতে পারি	স্থানগুলো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার ক্ষেত্রে আমরা যে যে কাজ করতে পারি
শ্রেণিকক্ষ	
খেলার মাঠ	
বাথরুম/ওয়াশরুম/টয়লেট	
শহিদ মিনার চত্বর	
কমনরুম	
লাইব্রেরি	
বিদ্যালয়ের উন্মুক্ত স্থান (বারান্দা বা অন্যান্য)	

** আপনার বিদ্যালয়ের জন্য প্রয়োজনে নতুন স্থান যেমন- নামাজের স্থান, বাগান, সিঁড়ি, ক্রীড়া কক্ষ, অডিটোরিয়াম ইত্যাদি অন্তর্ভুক্তকরণে পারেন। তবে মোট স্থানের সংখ্যা ৭টির মধ্যে সীমিত রাখুন।

- দলগুলোর ছক পূরণ হয়ে গেলে একটি দলকে তাদের ছকে উল্লিখিত প্রথম স্থানটি (শ্রেণিকক্ষ) পরিষ্কার রাখতে তারা কী কাজ লিখেছে তা বলতে বলুন, অন্য দলের লেখা কাজগুলো সম্পর্কে শুনুন এবং সকল দলের লেখা কাজের সমন্বয়ে বোর্ডে আঁকা ছকে শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার করার কাজগুলো চূড়ান্ত করুন, প্রয়োজনে সরবরাহকৃত ছক-৪ দেখে শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার রাখতে নতুন কাজ অন্তর্ভুক্তকরুন;
- এভাবে পর্যায়ক্রমে সকল দলের মতামতের ভিত্তিতে অন্যান্য স্থান (খেলার মাঠ, বাথরুম, কমনরুম...) পরিষ্কার রাখার কাজগুলোও বোর্ডের ছকে চূড়ান্ত করুন;
- এবার শিক্ষার্থীরা আগামী দিনগুলোতে কীভাবে বিদ্যালয়ের বিভিন্ন স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করবে তা বুঝিয়ে দিন;
- প্রত্যেক দলের তালিকা, কোন দল কোন দিন, কখন, কীভাবে পর্যায়ক্রমে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করবে তা প্রত্যেক দলকে বুঝিয়ে বলুন (নিম্নে উল্লিখিত সিডিউল অনুযায়ী);
- প্রত্যেক দলের শিক্ষার্থীদের রোল নম্বর, কোন দল কোন দিন, কখন, কীভাবে কাজ করবে তা বিস্তারিত ক্লাসের দেয়ালে টানিয়ে দিতে হবে;
- এক্ষেত্রে প্রতিটি দলকে তাদের গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত শিক্ষার্থীদের রোল নম্বর, তাদের কাজের দিন ও সময় ক্যালেন্ডারের উল্টা পৃষ্ঠায় লিখে ক্লাসের দেয়ালে টানানোর জন্য বলতে পারেন।

বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণের সিডিউল

- এই ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালীন শিক্ষার্থীরা ৬টি দলে বিভক্ত হয়ে বিদ্যালয়ের বিভিন্ন স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করবে, তিনটি পর্যায়ে তারা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করবে-
 ⇒ প্রথম পর্যায় : প্রতিটি দল পর্যায়ক্রমে প্রতিদিন শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার রাখার দায়িত্ব পালন করবে, এক্ষেত্রে তাদের সিডিউল হবে-

বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে ব্যবহারযোগ্য ছক-১	
শ্রেণিকক্ষ	
বার	দলের নাম
শনি	দল-১
রবি	দল-২
সোম	দল-৩
মঙ্গল	দল-৪
বুধ	দল-৫
বৃহ:	দল-৬

⇒ দ্বিতীয় পর্যায়: প্রতিটি দল এই ইউনিটের তৃতীয়, চতুর্থ, ষষ্ঠ, সপ্তম, অষ্টম ও নবম ক্লাসের প্রথম ১৫ মিনিট ৬টি স্থানের পরিক্ষার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ করবে, এক্ষেত্রে তাদের সিডিউল হবে-

বিদ্যালয় পরিক্ষার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে ব্যবহারযোগ্য ছক- ২						
এই ইউনিটের ক্লাস নং	খেলার মাঠ	শহিদ মিনার চত্বর	বিদ্যালয়ের উন্মুক্ত স্থান (বারান্দা বা অন্যান্য)	বাথরুম/ ওয়াশরুম/ টয়লেট	লাইব্রেরি	কমন রুম ও খেলার রুম
৩য় ক্লাস	দল-১	দল-২	দল-৩	দল-৪	দল-৫	দল-৬
৪র্থ ক্লাস	দল-২	দল-৩	দল-৪	দল-৫	দল-৬	দল-১
৫ম ক্লাস	দল-৩	দল-৪	দল-৫	দল-৬	দল-১	দল-২
৬ষ্ঠ ক্লাস	দল-৪	দল-৫	দল-৬	দল-১	দল-২	দল-৩
৭ম ক্লাস	দল-৫	দল-৬	দল-১	দল-২	দল-৩	দল-৪
৮ম ক্লাস	দল-৬	দল-১	দল-২	দল-৩	দল-৪	দল-৫

⇒ প্রতিটি দল এই ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালীন প্রাত্যহিক সমাবেশের পর /টিফিনের সময় (শারীরিক শিক্ষা ক্লাসের দিন ব্যতীত) ১০ মিনিট ৬ দিন ৬টি স্থানের পরিক্ষার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ করবে, এক্ষেত্রে তাদের সিডিউল হবে-

বিদ্যালয় পরিক্ষার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে ব্যবহারযোগ্য ছক- ৩						
প্রাত্যহিক সমাবেশের পর ১০ মিনিট/টিফিনের সময়	খেলার মাঠ	শহিদ মিনার চত্বর	বিদ্যালয়ের উন্মুক্ত স্থান (বারান্দা বা অন্যান্য)	বাথরুম/ ওয়াশরুম/ টয়লেট	লাইব্রেরি	কমন রুম ও খেলার রুম
১ম দিন	দল-১	দল-২	দল-৩	দল-৪	দল-৫	দল-৬
২য় দিন	দল-২	দল-৩	দল-৪	দল-৫	দল-৬	দল-১
৩য় দিন	দল-৩	দল-৪	দল-৫	দল-৬	দল-১	দল-২
৪র্থ দিন	দল-৪	দল-৫	দল-৬	দল-১	দল-২	দল-৩
৫ম দিন	দল-৫	দল-৬	দল-১	দল-২	দল-৩	দল-৪
৬ষ্ঠ দিন	দল-৬	দল-১	দল-২	দল-৩	দল-৪	দল-৫

** এই ৬ দিনের সিডিউল আপনার সুবিধামতো সময়ে নির্ধারণ করে নিন (শারীরিক শিক্ষা ক্লাসের দিন ব্যতীত)।

বিদ্যালয়ের নির্ধারিত স্থানসমূহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের লক্ষণীয় বিষয়াবলি

- প্রতিটি দলকে নির্ধারিত প্রতিটি স্থান পরিষ্কার করার সময় নিম্নোক্ত বিষয়গুলোকে বিবেচনা করতে হবে।
- শিক্ষক বিভিন্ন দলের কাজ মূল্যায়নের সময় নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনায় নিবেন।

বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে ব্যবহারযোগ্য ছক-৪	
বিদ্যালয়ের স্থান (আপনার বিদ্যালয়ের ক্ষেত্রে নতুন স্থান অন্তর্ভুক্তহতে পারে)	স্থানগুলো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের প্রত্যেক দলের করণীয়
শ্রেণিকক্ষ	- বেঞ্চগুলো পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা - কাগজ, টিস্যু, পানির বোতল, চিপসের প্যাকেট ইত্যাদি নির্দিষ্ট বিন/ঝুড়িতে ফেলা - দেয়ালে ও সিলিংয়ে মাকড়সার জাল থাকলে পরিষ্কার করা ইত্যাদি
খেলার মাঠ	- কাগজ, টিস্যু, পানির বোতল, চিপসের প্যাকেট ইত্যাদি পরিষ্কার করা - গরু ছাগলের গোবর বা অন্যান্য ময়লা থাকার ব্যাপারে প্রধান শিক্ষক/সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)-কে রিপোর্ট করা (সম্ভব হলে নিজেসই পরিষ্কার করা) - মাঠে ঘাস বড় হলে তা কাটার ব্যাপারে প্রধান শিক্ষক/সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)-কে রিপোর্ট করা - মাঠে গর্ত থাকলে তা প্রধান শিক্ষক/সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)-কে রিপোর্ট করা ইত্যাদি
বাথরুম/ওয়াশরুম/টয়লেট	বাথরুমের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা পর্যবেক্ষণ করে প্রধান শিক্ষক/সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)-কে রিপোর্ট করা (প্রতি দল সর্বোচ্চ ৩টি বাথরুম পর্যবেক্ষণ করবে, পরিষ্কার করবে না)
শহিদ মিনার চত্বর	- গাছপালার পাতা, কাগজ, পানির বোতল, চিপসের প্যাকেট ইত্যাদি পরিষ্কার করা - প্রয়োজনে শহিদ মিনার চত্বর ঝাড়ু দেয়া ইত্যাদি
লাইব্রেরি	- বই, পেপার, জার্নাল গুছিয়ে রাখা - বেঞ্চ বা চেয়ারগুলো গুছিয়ে রাখা - কাগজ, পানির বোতল, চিপসের প্যাকেট, বাদামের খোসা ইত্যাদি নির্দিষ্ট বিন/ঝুড়িতে ফেলা ইত্যাদি
বিদ্যালয়ের উন্মুক্ত স্থান (বারান্দা বা অন্যান্য)	- কাগজ, পানির বোতল, চিপসের প্যাকেট, বাদামের খোসা ইত্যাদি নির্দিষ্ট বিন/ঝুড়িতে ফেলা - গরু ছাগলের গোবর বা অন্যান্য ময়লা থাকার ব্যাপারে প্রধান শিক্ষক/সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা)-কে রিপোর্ট করা (সম্ভব হলে নিজেসই পরিষ্কার করা) ইত্যাদি

বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান

- শিক্ষার্থীদেরকে দলগতভাবে বিদ্যালয়ের বিভিন্ন স্থান পরিষ্কার করার কার্যক্রমে সম্পৃক্ত করে মূল্যায়নের মাধ্যমে নম্বর প্রদান করতে হবে।
- প্রতিটি দল ৭টি স্থানের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করবে;
- এই ৭ টি স্থানের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য ৬ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- দলের সক্রিয় অংশগ্রহণের মাত্রা (সন্তোষজনক-৩, মোটমুটি-২, উন্নয়ন প্রয়োজন-১) বিবেচনা করে পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে প্রত্যেক দলকে নম্বর প্রদান করতে হবে;
- প্রত্যেক দলের কাজ কমপক্ষে ২ বার পর্যবেক্ষণ (কাজ চলাকালীন বা কাজ শেষ হওয়ার পর) করতে হবে;
- পর্যবেক্ষণের সময় নিচের ছকটি ব্যবহার করবেন-

- পরিকার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে দলের সক্রিয় অংশগ্রহণের মাত্রা বিবেচনা করে নম্বর প্রদান করণ। এক্ষেত্রে অংশ গ্রহণের মাত্রা আপনার কাছে সন্তোষজনক মনে হলে ৩, মোটামুটি মনে হলে ২, উন্নয়ন প্রয়োজন মনে হলে ১ নম্বর প্রদান করণ

দলের নাম	পরিকার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমের নম্বর		মোট নম্বর
	সন্তোষজনক - ৩, মোটামুটি - ২, উন্নয়ন প্রয়োজন - ১		
	প্রথম বার	দ্বিতীয় বার	
দল-১	৩	৩	৬
দল-২	২	৩	৫
দল-৩			
দল-৪			
দল-৫			
দল-৬			

- প্রত্যেক দলের প্রাপ্ত নম্বর ঐ দলের প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য প্রযোজ্য হবে এবং প্রত্যেকের হ্রেডশিটে যুক্ত হবে। তবে, দলের নম্বর পাওয়ার জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৮ বার দলগত পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে হবে;
- শিক্ষার্থীর উপস্থিতির বিষয়ে তথ্য সংগ্রহের জন্য শিক্ষক নিম্নের ছক ব্যবহার করবেন, ছকটি সংশ্লিষ্ট দিন প্রত্যেক দলকে সরবরাহ করবেন এবং কাজ শেষে জমা নিবেন;
- ছকটি দলনেতা পূরণ করবে, দলনেতা প্রতিদিন পরিবর্তন হবে;

দিন/ক্লাস	বিভিন্ন স্থান পরিকার কার্যক্রমে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীর রোল নম্বর	শিক্ষকের স্বাক্ষর
তৃতীয় ক্লাস		
চতুর্থ ক্লাস		
পঞ্চম ক্লাস		
ষষ্ঠ ক্লাস		
সপ্তম ক্লাস		
অষ্টম ক্লাস		
প্রথম দিন (সমাবেশের পর/ টিফিনের সময়)		
দ্বিতীয় দিন (সমাবেশের পর/ টিফিনের সময়)		
তৃতীয় দিন (সমাবেশের পর/ টিফিনের সময়)		
চতুর্থ দিন (সমাবেশের পর/ টিফিনের সময়)		
পঞ্চম দিন (সমাবেশের পর/ টিফিনের সময়)		
ষষ্ঠ দিন (সমাবেশের পর/ টিফিনের সময়)		

তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- সংক্রামক রোগের ধরন, লক্ষণ ও মাধ্যম	<ul style="list-style-type: none"> ▪ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সংক্রামক রোগ সম্পর্কিত পূর্ব অভিজ্ঞতা যাচাই ▪ নীরব পাঠ ▪ দলগত কাজ ▪ আলোচনা ও ফলাবর্তনের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্টীকরণ 	৩৫মি.
- বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	<ul style="list-style-type: none"> ▪ বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ 	১৫ মি.

প্রথম পর্যায়: শ্রেণিকক্ষের কার্যক্রম (৩৫ মিনিট)

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের পূর্ব অভিজ্ঞতাকে (সংক্রামক রোগ সম্পর্কে ৪র্থ ও ৫ম শ্রেণিতে পাঠ ছিল) পাঠে সংশ্লিষ্ট করে সংক্রামক রোগ সম্পর্কে আলোচনার অবতারণা করুন; পূর্ব অভিজ্ঞতা যাচাইয়ের জন্য প্রশ্ন হতে পারে-
 - সর্দি, কাশি কোন ধরনের রোগ?
 - আর দু-একটি ছোঁয়াচে রোগের নাম বলতে পারবে?
 - ছোঁয়াচে রোগকে আর কী নামে ডাকা হয়?
- সাধারণ সংক্রামক রোগ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা (পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা নং-৩২ এর আলোকে) করুন;
- শিক্ষার্থীদেরকে ৪টি দলে বিভক্ত করুন, দলের প্রত্যেক সদস্যকে পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা নং-৩৪ ও ৩৫ এ প্রদত্ত সংক্রামক রোগের লক্ষণ ও মাধ্যম পাঠটি নিরবে পড়তে বলুন;
- নীরব পাঠ শেষে প্রত্যেক দলকে নিচের তালিকাটি তৈরি করতে বলুন;
- তালিকাটি বোর্ডে লিখুন এবং কীভাবে তৈরি করতে হবে তা বুঝানোর জন্য সর্দিজ্বরের ফাঁকা ঘরগুলো পূরণ করে দিন;

রোগের নাম	কী ধরনের রোগ	লক্ষণ	সংক্রমণের মাধ্যম (কীভাবে অন্য কেউ সংক্রামিত হতে পারে?)
সর্দিজ্বর	বায়ুবাহিত, ছোঁয়াচে	হালকা জ্বর, নাক দিয়ে পানি পড়া, মাথা ও শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা, গলা খুসখুস্ ও ব্যথা, ক্লান্তিভাব	রোগীর দেহের সাথে সরাসরি সংস্পর্শ, একই কক্ষে থাকলে বাতাসের মাধ্যমে
যক্ষা			
টাইফয়েড			
হাম			
ম্যালেরিয়া			
এইডস			
জন্ডিস			
ডিপথেরিয়া			
পোলিও			

- প্রত্যেক দলকে তৈরিকৃত তালিকা থেকে ২টি রোগের ধরন, লক্ষণ ও সংক্রমণের প্রক্রিয়া সম্পর্কে বলতে বলুন, অন্য দলগুলোকে মতামত দিতে বলুন;
- শিক্ষার্থীদের আলোচনা চলাকালে প্রয়োজনীয় তথ্য সংযোগ করে প্রতিটি রোগের ধরন, লক্ষণ ও সংক্রমণের প্রক্রিয়া সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করুন;
- পরবর্তী ক্লাসে সংক্রামক রোগের কারণ ও ফলাফল সম্পর্কে (পাঠ-৪) সম্পর্কে আলোচনা হবে বিধায় পাঠ্যবইয়ের অংশটুকু বাড়িতে আবার দেখে আসতে এবং না বুঝা অংশগুলো চিহ্নিত করে নিয়ে আসার ঘোষণার মাধ্যমে ক্লাসের সমাপ্ত করুন;

দ্বিতীয় পর্যায়: বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম (১৫ মিনিট)

চতুর্থ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- সংক্রামক রোগের ধরন, লক্ষণ ও মাধ্যম	■ কেইস স্টাডি ও স্বমূল্যায়ন	১৫মি.
- সংক্রামক রোগের কারণ	■ প্রশ্নোত্তর ও উন্মুক্ত আলোচনা	২০মি.
- বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	■ বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ	১৫ মি.

প্রথম পর্যায়: শ্রেণিকক্ষের কার্যক্রম (৩৫ মিনিট)

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর সকল শিক্ষার্থীর মধ্যে কেইস স্টাডি লিফলেট আকারে বিতরণ করুন অথবা মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টরের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন অথবা বোর্ডে লিখে দিন;

রীমা ও রানার গল্প

রীমা ষষ্ঠ শ্রেণি এবং তার ছোট ভাই রানা দ্বিতীয় শ্রেণিতে পড়ে। স্কুল থেকে বাড়ি ফেরার পর হঠাৎ রীমার নাক দিয়ে পানি পড়া শুরু হলো। তাছাড়াও গা ব্যাথা, জ্বরসহ গলায় খুসখুসে ভাব ও ব্যথা শুরু হলো। তারা দুই ভাই-বোন এক বিছানায় ঘুমায়। পরের দিন রানাও রীমার মতো একই সমস্যায় আক্রান্ত হলো। তাদের মা দু'জনকেই স্কুলে যেতে নিষেধ করলেন এবং তাদের ব্যবহারের জন্য মাস্ক এনে দিলেন। রীমার বাবা গতবছর টাইফয়েড রোগে আক্রান্ত হয়েছিলেন। তবে সে সময় মা তার বাবার ব্যবহৃত খাবারের প্লেট, পানির গ্লাস ইত্যাদি যেন অন্যরা ব্যবহার করতে না পারে সেজন্য আলাদা রাখতেন। এসময় রীমা, তার ভাই বা মা কেউই টাইফয়েডে আক্রান্ত হয়নি।

রীমা ও রূপার গল্পটি পড়ে নিচের প্রশ্নগুলো নিয়ে তোমার দলে আলোচনা কর

১. রীমা ও রানা কী রোগে আক্রান্ত হয়েছে?
২. মা রীমা ও রানাকে স্কুলে যেতে নিষেধ করলেন কেন?
৩. মা তাদের জন্য মাস্ক ব্যবহার করা প্রয়োজন মনে করলেন কেন?
৪. কোন ধরনের সংক্রমণ রোগে রীমার মা বাবার ব্যবহৃত প্লেট, গ্লাস আলাদা রেখেছিলেন?
৫. রানা এবং তার বাবার অসুখের মধ্যে একটি পার্থক্য লিখ।

- কেইস স্টাডি নীরব পাঠ করে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার খাতায় একটি ফাঁকা পৃষ্ঠায় কেইস স্টাডিতে সংযুক্ত প্রশ্নগুলির উত্তর লিখতে বলুন (ফাঁকা পৃষ্ঠার শুরুতে শিক্ষার্থীর নাম, রোল, শ্রেণি ও শাখা লিখতে বলবেন);
- কেইস স্টাডিতে সংযুক্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর পোস্টারে/পুরোনো ক্যালেন্ডারের উল্টো ফাঁকা পৃষ্ঠায় লিখে (পূর্বেই লিখে রাখতে হবে) টাঙ্গিয়ে দিন অথবা মাল্টিমিডিয়ায় প্রদর্শন করুন;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার লেখা উত্তরে নম্বর দিতে বলুন, শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর লিখা পৃষ্ঠাটি জমা নিন, নম্বর যাচাই করে শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করুন, পোর্টফোলিওতে জমা রাখুন;
- কেইস স্টাডির সূত্র ধরে পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা নং-৩৫, ৩৬ এবং ৩৭ এ উল্লিখিত সংক্রামক রোগের কারণ ও ফলাফল সম্পর্কে আলোচনার অবতারণা করুন (পাঠ-৪ এর উপর বাড়ির কাজ ছিল);
- সংক্রামক রোগের কারণ ও ফলাফল সম্পর্কে প্রশ্নোত্তর ও উন্মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন।

কেইস স্টাডির প্রশ্নের উত্তর

প্রশ্ন নং	সম্ভাব্য উত্তর	নম্বর
১	সংক্রামক রোগ/ইনফুয়েঞ্জা	১
২	তাদের রোগ ছোঁয়াচে/ অন্যরা সংক্রামিত হতে পারে	১
৩	মাস্ক পরলে অন্যদের মধ্যে সংক্রামিত হবে না	১
৪	কারণ টাইফয়েড পানিবাহিত রোগ/পানিবাহিত সংক্রামণ রোধে	১
৫	রানার রোগটি ছোঁয়াচে এবং বাবার রোগটি ছোঁয়াচে নয় অথবা রানার রোগটি বায়ুবাহিত এবং বাবার রোগটি পানিবাহিত	১

- পরবর্তী ক্লাসে সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ সম্পর্কে (পাঠ-৫) সম্পর্কে আলোচনা হবে বিধায় পাঠ্যবইয়ের অংশটুকু বাড়িতে আবার দেখে আসতে এবং না বুঝা অংশগুলো চিহ্নিত করে নিয়ে আসার ঘোষণার মাধ্যমে ক্লাসের সমাপ্ত করুন;

দ্বিতীয় পর্যায়: বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম (১৫ মিনিট)

পঞ্চম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	গময়
- সংক্রামক রোগের কারণ ও ফলাফল - সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ	▪ জোড়ায় কাজ, উপস্থাপন, উন্মুক্ত আলোচনা, প্রশ্নোত্তর ও ফলাফলের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্টীকরণ	৩৫মি.
- বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	▪ বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ	১৫ মি.

প্রথম পর্যায়: শ্রেণিকক্ষের কার্যক্রম (৩৫ মিনিট)

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর ডায়েরির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, খাদ্যাভ্যাস ও শরীরচর্চার বিষয়গুলোর সাথে সংক্রামক রোগের প্রতিরোধের (পাঠ-৫) সম্পর্ক ব্যাখ্যা করার মাধ্যমে পাঠের অবতারণা করুন;

- শিক্ষার্থীদের মাঝে জোড়া গঠন করে, তাদের মাধ্যমেই পাঠ্যবইয়ে প্রদত্ত সংক্রামক রোগের প্রতিরোধের ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো নিয়ে উন্মুক্ত আলোচনা করুন;
 - টিকা গ্রহণ
 - ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা (ডায়েরির মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা চর্চা করছে)
 - হাত ধোয়ার অভ্যাস (ডায়েরির মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা চর্চা করছে)
 - খাদ্য প্রস্তুত, রক্ষণাক্ষেপণ ও পরিবেশনে সতর্কতা
 - কীট-পতঙ্গ এবং বন্য ও গৃহপালিত পশুপাখির বিষয়ে সাবধানতা
 - নিরাপদ পানির ব্যবহার
 - আত্মসচেতনতা (ডায়েরির মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা চর্চা করছে)
- রোগ প্রতিরোধের জন্য প্রতিটি বিষয় ব্যাখ্যা করার জন্য দুইজন করে শিক্ষার্থীকে সামনে ডাকুন, একজন কিছু অংশ সরবে সকলের উদ্দেশ্যে পাঠ করবে, অন্য জন বাকি অংশ ব্যাখ্যা করবে:
- শিক্ষার্থীদের আলোচনা চলাকালে প্রয়োজনীয় তথ্য সংযোগ করে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে করণীয় সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করুন (সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্রে ডায়েরির প্রসঙ্গ টানুন)

দ্বিতীয় পর্যায়: বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম (১৫ মিনিট)

ষষ্ঠ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- সংক্রামক রোগের ধরণ, লক্ষণ ও মাধ্যম - সংক্রামক রোগের কারণ - সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ	■ অনুসন্ধানমূলক কাজ (শিরোনাম নির্ধারণ ও প্রশ্নমালা সরবরাহ ও তথ্য সংগ্রহের প্রক্রিয়া অবহিতকরণ)	৩৫মি.
- বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	■ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করতে সক্রিয় অংশগ্রহণ	১৫ মি.

প্রথম পর্যায়: শ্রেণিকক্ষের কার্যক্রম (৩৫ মিনিট)

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর নিম্নের তথ্য ও উদাহরণের আলোকে অনুসন্ধানমূলক কাজ সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা তৈরি বা পুনর্গঠন করুন (৫ মি.); [তথ্য ও উদাহরণটি আপনার আলোচনার সুবিধার জন্য দেয়া হয়েছে, ক্লাসের পূর্বেই তথ্য ও উদাহরণ পড়ে আলোচনার প্রস্তুতি নিয়ে রাখুন। প্রয়োজনে শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের শিক্ষাক্রমের ১৫ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত অনুসন্ধানমূলক কাজের অংশটি দেখে নিন। তথ্য ও উদাহরণটি শিক্ষার্থীদের পাঠ করানোর প্রয়োজন নেই, অনুসন্ধানমূলক কাজ চলার সময় তাদের ধারণা সুসংহত করুন]

সাধারণভাবে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে কোন ঘটনার কারণ ও ফলাফল খুঁজে বের করাই হলো অনুসন্ধান। আর বিদ্যালয়ে শিখন-শেখানো কার্যক্রমে পাঠ্য সংশ্লিষ্ট কোন বিষয়, কোন ঘটনা, সমস্যা বা সমস্যার কারণ, ফলাফল, প্রতিক্রিয়া ইত্যাদি উদ্ঘাটন করাই হলো অনুসন্ধানমূলক কাজ। অনুসন্ধানমূলক কাজ মূলত কর্মকেন্দ্রিক পদ্ধতি। শিক্ষার্থীরা একক বা দলগতভাবে নিজেদের প্রচেষ্টায় নিয়মতান্ত্রিক উপায়ে শিক্ষালাভ করে থাকে। এ কাজের মাধ্যমে শিক্ষার্থী কোন বিষয়ের অস্পষ্ট ধারণাকে স্পষ্ট করে তুলতে পারে। আবার যে বিষয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীর সাধারণ ধারণা রয়েছে কিন্তু বিষয়টি সম্পর্কে আরো গভীরভাবে জানতে আগ্রহী তারা অনুসন্ধানমূলক কাজের মাধ্যমে তা জানতে পারে। নথিপত্র পর্যালোচনা, পরিদর্শন, পর্যবেক্ষণ, সাক্ষাৎকার গ্রহণ ইত্যাদি নানা ভাবে অনুসন্ধানমূলক কাজ পরিচালনা করা যায়। একে স্বল্প পরিসরে গবেষণামূলক কাজও বলা যায়। কারিকুলামের নির্দেশনা অনুযায়ী ষষ্ঠ থেকে ৮ম শ্রেণি পর্যন্ত অনুসন্ধানমূলক কাজ শিক্ষকের নির্দেশনা ও সহযোগিতা অনুসারে সম্পাদিত হবে।

উদাহরণ

মানিকগঞ্জের অষ্টম শ্রেণির ছাত্র ফাহিম ঢাকায় তার নানাবাড়ি লালবাগ বেড়াতে এসে দেখলো বাড়ির সামনের রাস্তায় ম্যানহোলের ঢাকনা খোলা। সে মনে মনে ভাবলো ম্যানহোলের ঢাকনা কেনো নেই? কে নিলো? কেনইবা নিলো? বাসায় ঢুকে সে তার মামা লিটনকে এ ব্যাপারে জিজ্ঞেস করলে মামা বললেন, ‘আমি জানি না’। তখন ফাহিম মামাকে বলল, ‘আমার মনে হয় ম্যানহোলের ঢাকনা কেউ চুরি করে নিয়ে বাসায় সাজিয়ে রাখবে না।’ কয়েকদিন ধরে সে নানাবাড়ির সামনের কয়েকজনের কাছে এ বিষয়ে জানতে চাইলো। এ থেকে তার ধারণা হলো যে, যারা নেশা করে বা মাদকসেবীরা ম্যানহোলের ঢাকনা নিতে পারে। কারণ এর ভিতরে থাকা লোহার রডগুলো বিক্রি করে তারা নেশা করতে পারে। তার মামা লিটনও এতে সায় দিলেন।

ফাহিমের এই যে অনুসন্ধিসু মন, তথ্য সংগ্রহ করে তার ভিত্তিতে একটি কারণ বের করেছে, এটিই অনুসন্ধানমূলক কাজের একটি উদাহরণ।

- শিক্ষার্থীদেরকে তাদের অনুসন্ধানমূলক কাজের শিরোনাম ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে অবগত করুন (৫মি)
 - শিরোনাম : নিজ এলাকায় সংক্রামক রোগের ধরন এবং প্রতিরোধ ও প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা
 - উদ্দেশ্য : ১. নিজ এলাকায় কী ধরনের সংক্রামক রোগ রয়েছে সেগুলো চিহ্নিত করা
 - ২. নিজ এলাকায় বসবাসকারী জনগণ কর্তৃক সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারে গৃহীত ব্যবস্থার ধরন চিহ্নিত করা
 - ৩. নিজ এলাকায় সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারে গৃহীত ব্যবস্থাসমূহ চিহ্নিত করা
- স্কুলের চারদিককে (উত্তর, দক্ষিণ, পূর্ব, পশ্চিম) অনুসন্ধানমূলক কাজের চারটি এলাকা হিসেবে চিহ্নিত করুন এবং শিক্ষার্থীদের চারটি দলে বিভক্ত করে দিন;
- ক্লাসের শিক্ষার্থীদের বাড়ির অবস্থান বা দিক বিবেচনায় নিয়ে চারটি দল গঠন করুন, (উত্তর, দক্ষিণ, পূর্ব এবং পশ্চিম দল। শিক্ষার্থীর সংখ্যা কম হলে ভিন্নভাবে দল গঠন করতে পারেন)
- দলে প্রায় সমান সংখ্যক শিক্ষার্থী রাখার চেষ্টা করুন এবং প্রত্যেক দল থেকে একজন দলনেতা নির্বাচন করে দিন;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে বাবা/মা/অভিভাবকের নিকট থেকে প্রশ্নমালার তথ্য সংগ্রহ করে আগামী ক্লাসে নিয়ে আসতে এবং দলনেতার নিকট জমা দেয়ার নির্দেশ দিন (বাবা/মা/অভিভাবক নিরক্ষর হলে শিক্ষার্থী শুনে শুনে লিখবে)
- পরের পৃষ্ঠায় সংযুক্ত প্রশ্নমালাটির ১টি করে কপি সকল শিক্ষার্থীকে সরবরাহ করুন (ফটোকপির ব্যয় বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ বহন করবে) এবং কীভাবে এর মাধ্যমে অনুসন্ধানমূলক কাজের তথ্য সংগ্রহ করতে হবে বুঝিয়ে দিন;

দ্বিতীয় পর্যায় : বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম (১৫ মিনিট)

বিদ্যালয়ের নাম :

তথ্য সংগ্রহকারী শিক্ষার্থীর নাম :

শাখা : রোল :

১. সাক্ষাতকার প্রদানকারীর/ উত্তরদাতার নাম :

২. পরিবারের মোট সদস্য সংখ্যা :জন

৩. সংক্রামক রোগের ধরন সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ

গত এক বছরে আপনার পরিবারের সদস্য/ সদস্যদের যে রোগটি হয়েছিল সেটিতে টিক চিহ্ন (✓) দিন এবং নিচের ঘরে আক্রান্ত সদস্যের সংখ্যা লিখুন							
যক্ষা	টাইফয়েড	হাম	ম্যালেরিয়া	জন্ডিস	ডিপথেরিয়া	পোলিও	জলবসন্ত
...জনেরজনেরজনেরজনেরজনেরজনেরজনেরজনের

৪. নির্ধারিত কিছু সংক্রামক রোগের প্রতিকারে গৃহীত ব্যবস্থা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ

সংক্রামক রোগের নাম	সংক্রামক রোগে আক্রান্ত আপনার পরিবারের সদস্যদের ক্ষেত্রে সাধারণত যে ব্যবস্থাটি গ্রহণ করা হয়েছে সেটিতে টিক চিহ্ন (✓) দিন			কোনো পদক্ষেপ গ্রহণ না করলে এখানে টিক চিহ্ন (✓) দিন
	হাসপাতাল/ ডাক্তারের কাছে নিয়েছি	পানি পড়া খাইয়েছি/ বাঁড়-ফুক করিয়েছি	ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই ঔষধ কিনে খেয়েছি	
জন্ডিস				
জলবসন্ত				
হাম				

৫. আপনার পরিবারের সদস্যদের মধ্যে কেউ যদি নিম্নের কোনো টিকা নিয়ে থাকে তাহলে তার পাশে টিক চিহ্ন (✓) দিন

টিকার নাম	টিকা নিয়ে থাকলে ✓ দিন	টিকার নাম	টিকা নিয়ে থাকলে ✓ দিন	টিকার নাম	টিকা নিয়ে থাকলে ✓ দিন
বসন্ত		পোলিও		ধনুষ্টংকার	
টাইফয়েড		ডিপথেরিয়া		জলবসন্ত	
যক্ষা		হুপিংকাশি		হেপাটাইটিস 'বি'	
ইনফ্লুয়েঞ্জা		হাম			

কোনো সদস্যই যদি টিকা না নিয়ে থাকে তাহলে এখানে টিক দিন	
--------------------------------------------------------	--

সপ্তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	গময়
- সংক্রামক রোগের ধরন, লক্ষণ ও মাধ্যম - সংক্রামক রোগের কারণ - সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ	■ অনুসন্ধানমূলক কাজ (সংগৃহীত তথ্য-উপাত্ত বিন্যস্তকরণ)	৩৫মি.
- বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	■ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করতে সক্রিয় অংশগ্রহণ	১৫ মি.

প্রথম পর্যায় : শ্রেণিকক্ষের কার্যক্রম (৩৫ মিনিট)

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর প্রত্যেক দলের সদস্যদেরকে পূরণকৃত প্রশ্নমালাটি দলনেতার কাছে জমা দিতে বলুন;
 - প্রত্যেক দলের কতজন জমা দিয়েছে এবং কতজন জমা দেয়নি তার রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। মূল্যায়নের সময় এটি আপনার প্রয়োজন হবে;
- প্রত্যেক দলকে তাদের সংগৃহীত তথ্য (প্রশ্নমালা) থেকে নিম্নের টেবিলটি (টেবিল-১) তৈরি করতে বলুন;
 - প্রথমে টেবিলটি আপনি বোর্ডে লিখে কীভাবে তৈরি করতে হবে তা বুঝিয়ে দিবেন, অতঃপর শিক্ষার্থীদের তৈরি করতে বলবেন (টেবিলটিতে উত্তর এলাকার কাল্পনিক তথ্য ব্যবহার করা হয়েছে, প্রত্যেক দল তাদের নিজেদের সংগৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে টেবিল তৈরি করবে);
 - প্রত্যেক দল সময়মত টেবিলটি তৈরি করতে পারলো কিনা তার রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। মূল্যায়নের সময় এটি আপনার প্রয়োজন হবে;

টেবিল-১: উত্তর এলাকায় মোট যত জন লোকের তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে

দলের নাম : উত্তর দল		
ক্রম	শিক্ষার্থীর রোল	বাড়ির সদস্য সংখ্যা
১	২	৭
২	৫	৩
৩	৭	৪
৪	৯	৩
৫	২০	৫
৬	২৬	৮
৭	৩৩	৩
৮	৪০	৬
৯	৪৫	৬
১০	৫০	৩
১১	৫৫	৯
১২	৫৬	১০
১৩	৬৭	৪
১৪	৬৯	৪
১৫	৮০	৫
উত্তর এলাকায় তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে এমন লোকের মোট সংখ্যা (নমুনার সংখ্যা)		৮০

- প্রথম টেবিল তৈরি করা হয়ে গেলে প্রত্যেক দলকে তাদের সংগৃহীত তথ্য (প্রশ্নমালা) থেকে নিম্নের টেবিলটি (টেবিল-২) তৈরি করতে বলুন;
 - প্রথমে টেবিলটি আপনি বোর্ডে লিখে কীভাবে তৈরি করতে হবে তা বুঝিয়ে দিবেন, অতঃপর শিক্ষার্থীদের তৈরি করতে বলবেন (টেবিলটিতে উত্তর এলাকার কাল্পনিক তথ্য ব্যবহার করা হয়েছে, প্রত্যেক দল তাদের নিজেদের সংগৃহীত তথ্যের টেবিল তৈরি করবে। টালি করার বিষয়টি শিক্ষার্থীরা ৫ম শ্রেণিতে শিখেছে);
 - প্রত্যেক দল সময়মত টেবিলটি তৈরি করতে পারলো কিনা তার রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। মূল্যায়নের সময় এটি আপনার প্রয়োজন হবে;

টেবিল-২: গত এক বছরে উত্তর এলাকায় সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়া বাসিন্দাদের রোগের ধরন ও প্রবণতা

দলের নাম : উত্তর দল			
সংক্রামক রোগের ধরন	ট্যালি	আক্রান্ত সদস্য সংখ্যা	শতকরা হার [(রোগটিতে আক্রান্তের সংখ্যা ÷ নমুনা সংখ্যা) × ১০০]
যক্ষা		২০	২৫%
টাইফয়েড		১০	১২.৫%
হাম			
ম্যালেরিয়া			
জন্ডিস			
ডিপথেরিয়া			
পোলিও			
জলবসন্ত			
মোট			

- দ্বিতীয় টেবিল তৈরি করা হয়ে গেলে প্রত্যেক দলকে তাদের সংগৃহীত তথ্য (প্রশ্নমালা) থেকে নিম্নের টেবিলটি (টেবিল-৩) তৈরি করতে বলুন;
 - প্রথমে টেবিলটি আপনি বোর্ডে লিখে কীভাবে তৈরি করতে হবে তা বুঝিয়ে দিবেন, অতঃপর শিক্ষার্থীদের তৈরি করতে বলবেন (টেবিলটিতে উত্তর এলাকার কাল্পনিক তথ্য ব্যবহার করা হয়েছে, প্রত্যেক দল তাদের নিজেদের টেবিল তৈরি করবে। টালি করার বিষয়টি শিক্ষার্থীরা ৫ম শ্রেণিতে শিখেছে);
 - প্রত্যেক দল সময়মত টেবিলটি তৈরি করতে পারলো কিনা তার রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। মূল্যায়নের সময় এটি আপনার প্রয়োজন হবে;

টেবিল-৩: গত এক বছরে উত্তর এলাকায় সংক্রামক রোগে আক্রান্ত রোগির চিকিৎসায় গৃহীত পদক্ষেপ

দলের নাম : উত্তর দল, মোট পরিবারের সংখ্যা : ১৫			
গৃহীত পদক্ষেপ	ট্যালি	পদক্ষেপটি গ্রহণকারী পরিবারের সংখ্যা	শতকরা হার (পদক্ষেপ গ্রহণকারী পরিবারের সংখ্যা ÷ মোট পরিবারের সংখ্যা) × ১০০
জন্ম হলে	হাসপাতাল/ ডাক্তারের কাছে নিয়েছে	IIII	৪
	পানি পড়া খাইয়েছি/ বাঁড়-ফুক করিয়েছে	IIII IIII IIII	১৫
	ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই ঔষধ কিনে খাইয়েছে	IIII	৫
হাম	হাসপাতাল/ ডাক্তারের কাছে নিয়েছে		
	পানি পড়া খাইয়েছি/ বাঁড়-ফুক করিয়েছে		
	ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই ঔষধ কিনে খাইয়েছে		
জন্মসময় হলে	হাসপাতাল/ ডাক্তারের কাছে নিয়েছে		
	পানি পড়া খাইয়েছি/ বাঁড়-ফুক করিয়েছে		
	ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই ঔষধ কিনে খাইয়েছে		

দ্বিতীয় পর্যায়: বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম (১৫ মিনিট)

অষ্টম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	গময়
- সংক্রামক রোগের ধরন, লক্ষণ ও মাধ্যম - সংক্রামক রোগের কারণ - সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ	■ অনুসন্ধানমূলক কাজ (সংগৃহীত তথ্য-উপাত্ত বিন্যস্তকরণ ও প্রতিবেদন তৈরি)	৩৫মি.
- বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	■ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করতে সক্রিয় অংশগ্রহণ	১৫ মি.

প্রথম পর্যায়: শ্রেণিকক্ষের কার্যক্রম (৩৫ মিনিট)

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর প্রত্যেক দলকে তাদের সংগ্রহীত তথ্য (প্রশ্নমালা) থেকে পরের পৃষ্ঠায় উল্লিখিত টেবিলটি (টেবিল-৪) তৈরি করতে বলুন;
 - প্রথমে টেবিলটি আপনি বোর্ডে লিখে কীভাবে তৈরি করতে হবে তা বুঝিয়ে দিবেন, অতঃপর শিক্ষার্থীদের তৈরি করতে বলবেন (টেবিলটিতে উত্তর এলাকার কাল্পনিক তথ্য ব্যবহার করা হয়েছে, প্রত্যেক দল তাদের নিজেদের টেবিল তৈরি করবে। টালি করার বিষয়টি শিক্ষার্থীরা ৫ম শ্রেণিতে শিখেছে);
 - প্রত্যেক দল সময়মত টেবিলটি তৈরি করতে পারলো কিনা তার রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। মূল্যায়নের সময় এটি আপনার প্রয়োজন হবে;

টেবিল-৪: সংক্রমক রোগ প্রতিরোধকল্পে এলাকাবাসীর টিকা গ্রহণের প্রবণতা

দলের নাম : উত্তর দল, মোট পরিবারের সংখ্যা ১৫			
টিকার ধরণ	ট্যালি	টিকা গ্রহণকারী পরিবারের সংখ্যা	শতকরা হার (টিকা গ্রহণকারী পরিবারের সংখ্যা ÷ মোট পরিবারের সংখ্যা) × ১০০
বসন্ত	### ### ###	১৫	১০০%
টাইফয়েড		০	০%
যক্ষ্মা	###	৫	৩৩%
ইনফ্লুয়েঞ্জা			
পোলিও			
ডিপথেরিয়া			
ছুপিংকাশি			
হাম			
ধনুষ্ঠংকার			
জলবসন্ত			
হেপাটাইটিস 'বি'			
হিমোফাইলাস			
জলবসন্ত			
কোনো সদস্যই টিকা নেয়নি			
মোট			

- টেবিল তৈরি করা শেষ হলে নিম্নোক্ত ছকে প্রতিবেদন তৈরি করতে বলুন, প্রতিটি ধাপ ভালো করে বুঝিয়ে দিন;
(মনে রাখবেন এটি কোনো আনুষ্ঠানিক গবেষণা কাজ নয়, এটি অনুসন্ধানমূলক কাজের সাথে শিশুদের পরিচয় পর্ব, ভবিষ্যতের গবেষণা কাজের প্রস্তুতি)

<p>১. শিরোনাম :</p> <p>২. উদ্দেশ্যসমূহ :</p> <p>৩. ফলাফল (টেবিলসমূহ ও টেবিলের তথ্য সম্পর্কে মন্তব্য) :</p> <p>৪. সুপারিশসমূহ (সংক্রমক রোগ প্রতিরোধে ফাইন্ডিং এর আলোকে করণীয়) :</p>

- নির্ধারিত শিরোনাম লিখবে
- নির্ধারিত উদ্দেশ্যসমূহ লিখবে
- ফলাফলের ক্ষেত্রে টেবিলগুলো লিখবে এবং প্রতিটি টেবিলের প্রাপ্ত তথ্যের আলোকে মন্তব্য করবে। যেমন-

টেবিল-৩ থেকে দেখা যায় জন্ডিস হলে উত্তর এলাকার সকল পরিবারেই (১০০%) পানি পড়া খাইয়েছে বা ঝাড়ফুক করিয়েছে। এটি বিজ্ঞানসম্মত নয়। এতে রোগী আরো অসুস্থ হয়ে যেতে পারে। এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। এলাকাবাসীর সচেতনতা বাড়ানোর জন্য ব্যবস্থা নেয়া দরকার।

অথবা

টেবিল-৪ থেকে দেখা যায়, উত্তর এলাকার পরিবারগুলোর মধ্যে বেশিরভাগ সংক্রামক রোগের ক্ষেত্রে টিকা নেয়া আছে। তবে মাত্র ১৫% পরিবারে হেপাটাইটিস 'বি' টিকা নেয়া আছে। এটি খুবই উদ্বেগজনক।

○ শিক্ষার্থীরা তাদের তাত্ত্বিক জ্ঞান ফলাফলের আলোকে সুপারিশ লিখবে। যেমন-

উত্তর এলাকার বাসিন্দাদের মধ্যে জন্ডিস এর ব্যাপারে বেশ কুসংস্কার আছে। তাই আমাদের উচিত বিদ্যালয়গুলোতে বা মসজিদে জু'মা বারে এ বিষয়ে সচেতনতামূলক আলোচনা করা। টিকা গ্রহণ ও নিরাপদ পানি খাওয়ার বিষয়ে সকলকে বিশেষভাবে সতর্ক করতে হবে।

- প্রতিবেদন তৈরির সময় বিভিন্ন দলের কাজ ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করুন, প্রয়োজনের সহায়তা করুন;
- প্রতিবেদন তৈরি শেষ হলে পরবর্তী ক্লাসে দলের কে কোন বিষয় উপস্থাপন করবে তা ঠিক করে নিতে বলুন এবং সম্ভব হলে পরবর্তী ক্লাসের পূর্বে সুবিধামতো সময়ে প্রস্তুতি নিতে বলুন;
- পরবর্তী ক্লাসে জোড়ায় প্রতিটি বিষয় (যেমন-প্রতিটি টেবিল ও মন্তব্য, সুপারিশ) উপস্থাপন করবে;
- দলনেতাকে দলের পূরণকৃত প্রশ্নমালাগুলো ও প্রতিবেদনটি সংরক্ষণ করে আগামী ক্লাসে নিয়ে আসতে বলুন।

দ্বিতীয় পর্যায়: বিদ্যালয়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম (১৫ মিনিট)

নবম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- সংক্রামক রোগের ধরন, লক্ষণ ও মাধ্যম - সংক্রামক রোগের কারণ - সংক্রামক রোগের প্রতিরোধ	■ অনুসন্ধানমূলক কাজ (দলগতভাবে প্রতিবেদন উপস্থাপন ও মূল্যায়ন)	৫০মি.

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর 'উত্তর' দলকে তাদের প্রতিবেদন নিম্নোক্ত উপায়ে উপস্থাপন করতে বলুন (১০ মিনিট);
 - দুইজন করে সদস্য প্রতিবেদনের বিভিন্ন বিষয় উপস্থাপন ও ব্যাখ্যা করবে। বিষয়গুলো হবে-
 - ২ নং টেবিলের তথ্য ও মন্তব্য
 - ৩ নং টেবিলের তথ্য ও মন্তব্য
 - ৪ নং টেবিলের তথ্য ও মন্তব্য
 - সুপারিশ
- একইভাবে পর্যায়ক্রমে অন্যান্য দলকে উপস্থাপন করতে বলুন;
- উপস্থাপন শেষ হলে প্রত্যেক দলনেতাকে তার দলের প্রশ্নমালাগুলো এবং প্রতিবেদন আপনার কাছে জমা দিতে বলুন;
- প্রত্যেক দলের অনুসন্ধানমূলক কাজ নিম্নের ছকের আলোকে মূল্যায়ন করতে হবে;
- প্রত্যেক দলের প্রতিবেদন উপস্থাপনের সময় 'অনুসন্ধানমূলক কাজের মূল্যায়ন ছকে' উল্লিখিত ৫ নং মূল্যায়ন নির্দেশকের (৫. প্রতিবেদন উপস্থাপন)বিপরীতে নম্বর প্রদান করুন;

- প্রশ্নমালা, প্রতিবেদন ও পূর্বের তিনটি ক্লাসে প্রত্যেক দলের ক্ষেত্রে সংরক্ষিত রেকর্ড দেখে 'অনুসন্ধানমূলক কাজের মূল্যায়ন ছকে' উল্লিখিত ১ থেকে ৪ নং মূল্যায়ন নির্দেশকের বিপরীতে নম্বর প্রদান করণ;
- প্রত্যেক দলের প্রাপ্ত নম্বর ঐ দলের প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য প্রযোজ্য হবে এবং প্রত্যেকের গ্রেডশিটে যুক্ত হবে। তবে, দলের নম্বর পাওয়ার জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৩টি ক্লাসে (ষষ্ঠ থেকে নবম ক্লাস পর্যন্ত) উপস্থিত থাকতে হবে;

অনুসন্ধানমূলক কাজের মূল্যায়ন ছক					
মূল্যায়ন নির্দেশক	সংশ্লিষ্ট মূল্যায়ন নির্দেশকের বিপরীতে যে বিষয়গুলো বিবেচনা করে নম্বর দিতে হবে (এই বিষয়গুলো বিবেচনা করেই একটি দলের অবস্থা খুব ভালো মনে হলে ৩ নম্বর, ভালো মনে হলে ২ নম্বর এবং উন্নয়ন প্রয়োজন মনে হলে ১ নম্বর দিন)	খুব ভাল = ৩, ভাল = ২, উন্নয়ন প্রয়োজন = ১			
		'উত্তর' দলের নম্বর	'দক্ষিণ' দলের নম্বর	'পূর্ব' দলের নম্বর	'পশ্চিম' দলের নম্বর
১. তথ্য সংগ্রহ	- দলের সকল সদস্য তথ্য সময়মত জমা দিয়েছে কিনা - জমাকৃত তথ্য পরিপূর্ণ কিনা				
২. তথ্য বিন্যস্তকরণ	- বরাদ্দকৃত সময়ে টেবিলগুলো তৈরি করেছে কিনা - সবগুলো টেবিল তৈরি করতে পেরেছে কিনা - সঠিকভাবে টেবিলগুলো তৈরি করেছে কিনা				
৩. তথ্য বিশ্লেষণ	টেবিলের তথ্য সম্পর্কে মন্তব্য - প্রাসঙ্গিক কিনা - সঠিক কিনা				
৪. সুপারিশ	- প্রাসঙ্গিক কিনা - সঠিক কিনা				
৫. প্রতিবেদন উপস্থাপন	প্রতিবেদন উপস্থাপনের ক্ষেত্রে - সাবলীলতা - ব্যাখ্যা করার ক্ষমতা				

ইউনিট-৪ (খাদ্যাভ্যাস এবং বয়ঃসন্ধিকাল ও নিরাপত্তা)

৪.১: ইউনিট পরিচিতি

বয়ঃসন্ধিকালে বিভিন্ন স্বাস্থ্যবিধি ও পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য সম্পর্কে ধারণা অর্জন করা একজন শিক্ষার্থীর জন্য যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি সাধের মধ্যে থাকা বিভিন্ন খাবার থেকে সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় খাবার বাছাই ও গ্রহণের অভ্যাস এবং বয়ঃসন্ধিকালে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। এই ইউনিটে সংশ্লিষ্ট বিষয়গুলোতে শিক্ষার্থীর তাত্ত্বিক ধারণা গঠনের পাশাপাশি তার অভ্যাস তৈরির জন্য বেশ কিছু কার্যক্রম শিখন ও মূল্যায়নের ক্ষেত্রে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। যেমন- শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত জীবনে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে ডায়েরিতে খাদ্যাভ্যাসের বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

পূর্বের ইউনিটগুলোর মতো এই ইউনিটের কার্যক্রম চলার সময়ও শিক্ষার্থীর শৃঙ্খলাবোধ, আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা, সহযোগিতামূলক মনোভাব, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদি আবেগীয় ক্ষেত্রে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে।

৪.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল

১. বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তনের দিকগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে;
২. বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তনের সময় করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৩. বয়ঃসন্ধিকালে স্বাস্থ্য রক্ষার্থে সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাদ্যের উপযোগিতা বর্ণনা করতে পারবে;
৪. পারিবারিক খাদ্য তালিকা থেকে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিত করতে পারবে;
৫. পারিবারিক সামর্থ্য অনুযায়ী প্রাত্যহিক জীবনে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস গঠনে আগ্রহী হবে;
৬. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণাসমূহ উল্লেখ করতে পারবে;
৭. বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করতে পারবে;
৮. বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপদ থাকার উপায় বর্ণনা করতে পারবে;
৯. ঋতুস্রাবকালীন সময়ে পালনীয় স্বাস্থ্য বিধিসমূহ জানবে এবং নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারবে।
১০. শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী-
 - i. সুশৃঙ্খল আচরণে অভ্যস্ত হবে;
 - ii. আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা অর্জন করবে;
 - iii. সহযোগিতামূলক মনোভাব অর্জন করবে;
 - iv. সহিষ্ণুতা ও অপরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের মনোভাব অর্জনে সচেষ্ট হবে;
 - v. নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করবে।

৪.৩: এক নজরে ইউনিট-৩ এর শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম

শিখন ফল নম্বর	বিষয়	শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রমে বিবেচ্য বিষয়	শিখন কার্যক্রম	শিখন ও মূল্যায়ন উপকরণ	মূল্যায়ন কার্যক্রম		
					স্বমূল্যায়ন	সতীর্থ/দলগত মূল্যায়ন	শিক্ষক কর্তৃক মূল্যায়ন
৭	শৃঙ্খলা	- শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ - সময়মত উপস্থিতি - সংশ্লিষ্ট নিয়ম-কানুন মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	আত্মবিশ্লেষণ	- নিজের সবলতা-দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ - দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পরিকল্পনা গ্রহণ - পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সচেষ্ট থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	সহযোগিতা	- সহপাঠীর শিখনে সাহায্য করা - শিক্ষককে সাহায্য করা - দলগত কাজে সক্রিয় থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাভোধ	- সহপাঠীর বক্তব্য ধৈর্য সহকারে শোনা - সহপাঠীর দুর্বলতাকে হয় না করা - অহঙ্কার প্রকাশ না করা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	নেতৃত্ব	- দলের সফলতার জন্য চেষ্টা করা - দলের সকলের অংশগ্রহণে অবদান রাখা - দলনেতা হিসেবে দায়িত্ব পালন করা - দলনেতার আদেশ মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

৪.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-৪ এ শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)

এই ইউনিটের শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনার সময় প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে -

ক) ৬টি ক্ষেত্রে (ক্ষেত্রগুলো মূলত বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ) নম্বর প্রদান করতে হবে। ৬টি ক্ষেত্রে শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর হচ্ছে ৩২। শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর ভর আরোপনের (Weightage) মাধ্যমে স্বয়ংক্রিয়ভাবে তার মূল গ্রেডশিটে যুক্ত হবে (শিক্ষকের ভর আরোপিত নম্বর হিসাব করার প্রয়োজন নেই);

নম্বর প্রদানের জন্য ৬টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. কেইস স্টাডি (বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন) : ১০ নম্বর
২. স্বাস্থ্যকর ও সুসম খাদ্য চিহ্নিতকরণ: ৩ নম্বর
৩. শ্রেণি অভীক্ষা: ১০ নম্বর
৪. কেইস স্টাডি (বয়ঃসন্ধিকালীন ঝুঁকি ও নিরাপত্তা) : ০৩ নম্বর
৫. ইউনিট-৪ এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ: ৩ নম্বর
৬. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

৬ টি বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রের সমন্বয়ে ইউনিট-৪ এর গ্রেডশিটটি হবে নিম্নরূপ-

ইউনিট-৪ (বয়ঃসন্ধিকাল ও খাদ্যাভ্যাস)										
ক্রমিক	নাম	কেইস স্টাডি	স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিতকরণ	শ্রেণি অভিজ্ঞতা	কেইস স্টাডি	ইউনিট-৪ এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর
১	কুম্ভা	১০	৩	১০	৩	৩	৩	৩২	0.1875	৬
২	অতি									
৩	কদা									

খ) ৪ নং ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালে ৫টি আবেগীয় ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে লেটার গ্রেড প্রদান করতে হবে যা শিক্ষার্থীর আবেগীয় ক্ষেত্রের গ্রেডশিটে উল্লেখ থাকবে। [আবেগীয় ক্ষেত্রের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

ক) ইউনিট ৪ এর বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

১. কেইস স্টাডির (বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন) ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

- ৪ নং ইউনিটের তৃতীয় ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের উপর একটি কেইস বিশ্লেষণের মাধ্যমে ১০টি সত্য মিথ্যা নির্ণয় করবে এবং জোড়ায় মূল্যায়ন করবে। জোড়ায় প্রদত্ত নম্বর যাচাই করে শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে হবে
- বিস্তারিত দিক নির্দেশনা তৃতীয় ক্লাসের শ্রেণি কার্যক্রমে দেয়া আছে।

২. স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিতকরণের ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান :

- ষষ্ঠ ও নবম ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী তার ডায়েরিতে বিগত ৭ দিন (টিফিন ছাড়া) যে খাদ্যগুলোর নাম সে লিখেছে সেগুলো কোন খাদ্য উপাদানের অন্তর্ভুক্ততা নিম্নের ছকে চিহ্নিত করবে;
- প্রত্যেকের কাজ তিনটি ক্যাটাগরিতে (A, B, C) মূল্যায়ন করতে হবে, A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ৩ নম্বর, B ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ২ নম্বর এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ১ নম্বর পাবে। নম্বর গ্রেডশীটে যুক্ত হবে;
- A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী সবগুলো উপাদান সঠিকভাবে লিখবে, B ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী প্রায় সবগুলো (৮০%) উপাদান সঠিক লিখবে এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থীর কমপক্ষে ১টি উপাদান সঠিক লিখবে;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী ষষ্ঠ ও নবম ক্লাসে ২টি ছক পূরণ করবে, প্রত্যেকের তৈরিকৃত ছক মূল্যায়ন করে উত্তমটির নম্বর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে;
- দুইটি ছকই পোর্টফোলিওতে জমা রাখতে হবে।

মূল্যায়ন ছক

স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিত করার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সক্ষমতা যাচাই ও আত্মপ্রতিফলন

খাদ্য উপাদান	বিগত ৭ দিন যে খাদ্য গ্রহণ করেছি	যে খাদ্য উপাদান বাদ পড়েছে তার নাম (বাদ না পড়লে এই কলামটি ফাঁকা থাকবে)	বাড়িতে রান্না হয়েছিল কিন্তু অপছন্দের কারণে খাইনি এমন খাদ্যের নাম	অপছন্দের খাবারটি খেলেও কি খাদ্য উপাদান বাদ পড়তো?
শর্করা				
আমিষ				
ভিটামিন				
স্নেহ				
খনিজ				

৩. শ্রেণি অভীক্ষায় নম্বর প্রদান:

- এই ইউনিটের পঞ্চম ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী একটি শ্রেণি অভীক্ষায় অংশগ্রহণ করবে এবং জোড়ায় মূল্যায়ন করবে। জোড়ায় প্রদত্ত নম্বর যাচাই করে শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে হবে;
- বিস্তারিত দিক নির্দেশনা পঞ্চম ক্লাসের শ্রেণি কার্যক্রমে দেয়া আছে।

৪. কেইস স্টাডির (বয়ঃসন্ধিকালীন ঝুঁকি ও নিরাপত্তা) ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

- অষ্টম ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী বয়ঃসন্ধিকালীন ঝুঁকি ও নিরাপত্তার উপর একটি কেইস বিশ্লেষণের মাধ্যমে কিছু প্রশ্নের উত্তর লিখবে এবং জোড়ায় মূল্যায়ন করবে। জোড়ায় প্রদত্ত নম্বর যাচাই করে শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে হবে;
- বিস্তারিত দিক নির্দেশনা অষ্টম ক্লাসের শ্রেণি কার্যক্রমে দেয়া আছে।

৫. ইউনিট-৪ এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান : ৪ নং ইউনিটের জন্য ৯টি ক্লাস বরাদ্দ আছে। ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। মোট ৯টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ৩টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

৬. শিক্ষার্থীর ডায়েরি পর্যবেক্ষণ ও নম্বর প্রদান : [প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

৪.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা (ইউনিট-৪ এর ৯টি ক্লাস)

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও আচরনিক পরিবর্তন	■ শুভেচ্ছা বিনিময় ও আইস ব্রেকিং ■ কেইস স্টাডির ভিত্তিতে একক কাজ	০৫ মি. ১০ মি.
- বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সময় করণীয়	■ কেইস স্টাডির ভিত্তিতে জোড়ায় কাজ ■ উন্মুক্ত আলোচনা ও ফলাবর্তনের মাধ্যমে ধারণা পুনর্গঠন	১০ মি. ২৫ মি.

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর জীবন ঘনিষ্ঠ কোনো ঘটনা/প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে আলোচনার অবতারণা করে শিক্ষার্থীদের পাঠে সংশ্লিষ্ট করুন (৫মিনিট);
- সকল শিক্ষার্থীর মধ্যে কেইস স্টাডি লিফলেট আকারে বিতরণ করুন অথবা মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টরের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন অথবা একাধিক পোস্টার তৈরি করে দৃষ্টিগোচর স্থানে ঝুলিয়ে দিন অথবা বোর্ডে লিখে দিন।

পারুল ও তমাল কি সত্যিই বদলে যাচ্ছে?

পারুল আর তমালের বাড়ি একই গ্রামে। ছোটবেলা থেকে একসাথে খেলাধুলা করে বন্ধুর মতো বড় হয়েছে। পড়েছেও একই স্কুলে, এখনও একই স্কুলে ক্লাস সিক্সে পড়ে।

পারুল ইদানীং লক্ষ্য করেছে তমাল দিনদিন কেমন যেন বদলে যাচ্ছে। তমালের নতুন গৌফ দেখলেই পারুলের খুব হাসি পায়। ইদানীং সে এমন ভাবভঙ্গি করে যেন সে বড় হয়ে গেছে। সত্যি বলতে তমালকে একটু ভয়ও লাগে তার। হঠাৎ করেই তরতর করে লম্বা হয়ে যাচ্ছে সে, গলার স্বরও কেমন যেনো বড়দের মতো হয়ে যাচ্ছে। সেদিনের কথা শুনে পারুল ভাবতেই পারছেন যে তমাল এমন কাভ করতে পারে! বন্ধুদের সাথে সিগারেট খেতে গিয়ে নাকি কলিম সারের কাছে ধরা পড়েছে। প্রথমবার বলে শাস্তির হাত থেকে বেঁচে গেছে।

তমালের সাথে আগের মতো খেলাধুলা করতে পারেনা বলে মাঝেমাঝে খুব মন খারাপ হয় পারুলের। অবশ্য ইদানীং অল্পতেই মন খারাপ হয় তার। কারো অবহেলা সে একদমই সহ্য করতে পারেনা। নিজের কিছু আচরণে পারুল নিজেও অবাক! যেমন, গত ক্লাসে তার বেশি সাজগোজের ব্যাপারে যখন স্যার কথা বলছিলেন তার খুব কান্না পাচ্ছিল। সে ভাবছিল আর স্কুলেই আসবেনা। স্যার যদি ক্লাসের পরে তাকে না বুঝাতেন, তাহলে সত্যি সত্যিই সে আর স্কুলে আসতো না। সে মাঝেমাঝে ভেবে পায় না - পরিচিত বন্ধুরা এমন বদলে যাচ্ছে কেনো?

১. তমালের বদলে যাওয়া দিকগুলো লিখ?

২. তুমি কি মনে কর তমালের পরিবর্তন শুধুই শারীরিক? কেন?

৩. তোমার কি মনে হয় পারুলও বদলে যাচ্ছে? কেন?

৪. তমাল এবং পারুলের বদলে যাওয়াকে কি তোমার অস্বাভাবিক মনে হয়? কেন?

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে কেইসটি নীরবে পাঠ করে সংযুক্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজ নিজ খাতায় লিখার জন্য ১০ মিনিট সময় বরাদ্দ করুন, শিক্ষার্থীদের আশ্বস্ত করুন যে, এটি কোনো পরীক্ষা না, তারা নিজেদের মতো কণ্ডে উত্তর লিখতে পারে, ভুল হলেও সমস্যা নেই, কিন্তু কিছু না কিছু লিখতে হবে;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার পেছনের বা পাশের সহপাঠীর সাথে জোড়ায় নিজের লেখা উত্তরগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন (১০ মিনিট);
- এক জোড়া শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে এসে তারা প্রথম প্রশ্নের উত্তরে কী লিখেছে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন;
- অন্য কোনো জোড়া প্রথম প্রশ্নের উত্তরে ভিন্ন কিছু লিখলে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন;
- প্রয়োজনে মতামত দিয়ে তমালের পরিবর্তনগুলো শিক্ষার্থীদের নিকট স্পষ্ট করুন ;
- অন্য এক জোড়া শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে এসে তারা দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তরে কী লিখেছে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন, অন্য কোনো জোড়া ভিন্ন কিছু লিখলে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন;
- প্রয়োজনে মতামত দিয়ে তমালের মধ্যে যে সব ধরনের পরিবর্তনই (শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক) লক্ষণীয় তা শিক্ষার্থীদের নিকট স্পষ্ট করুন ;
- এবার আরেক জোড়া শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে এসে তারা তৃতীয় প্রশ্নের উত্তরে কী লিখেছে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন, অন্য কোনো জোড়া ভিন্ন কিছু লিখলে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন;
- প্রয়োজনীয় মতামত দিয়ে পারুলের পরিবর্তনগুলো শিক্ষার্থীদের নিকট স্পষ্ট করুন ;
- এবার আরেক জোড়া শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে এসে তারা চতুর্থ প্রশ্নের উত্তরে কী লিখেছে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন, অন্য কোনো জোড়া ভিন্ন কিছু লিখলে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন;
- প্রয়োজনীয় মতামত দিয়ে পারুল ও তমালের পরিবর্তনগুলো যে স্বাভাবিক তা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলুন ;
- পরবর্তী ক্লাসে একই বিষয়ে আবার আলোচনা হবে বিধায় পাঠ্যবইয়ের অংশটুকু (৪৩ পৃষ্ঠার পাঠ-১: শিরোগাম ও ৪৫ পৃষ্ঠার পাঠ-২) বাড়িতে দেখে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজের মতো করে লিখে আনার ঘোষণার মাধ্যমে ক্লাস সমাপ্ত করুন;
 - প্রত্যেক ছেলে মেয়ের জীবনে কখন তমাল ও পারুলের মতো বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন শুরু হয়?
 - তমাল এবং পারুলের মতো বিগত ৬ মাস থেকে ১ বছর সময়ের মধ্যে তোমার নিজের শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক যেসকল পরিবর্তন লক্ষ করেছ সেগুলো লিখ ।
 - বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হলে তোমার কী কী করা উচিত বা কী কী করা উচিত নয়?

দ্বিতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তন - বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সময় করণীয়	<ul style="list-style-type: none"> ■ শুভেচ্ছা বিনিময় ও পূর্বপাঠ যাচাই ■ জোড়ায় কাজ ■ উন্মুক্ত আলোচনা ও ফলাবর্তনের মাধ্যমে ধারণা পুনর্গঠন এবং মূল্যায়ন 	০৫ মি. ১০ মি. ৩৫ মি.

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পূর্বের ক্লাসের প্রশ্নের বিষয়বস্তুর অবতারণা করে শিক্ষার্থীদের পাঠে সংশ্লিষ্ট করুন;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার পেছনের বা পাশের সহপাঠীর সাথে জোড়া গঠন করে বাড়ির কাজ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন (১০ মিনিট), বাড়ির কাজ ছিল নিচের ৩টি প্রশ্নের উত্তর লিখে আনা -
 - প্রত্যেক ছেলে মেয়ের জীবনে কখন তমাল ও পারুলের মতো বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন শুরু হয়?
 - তমাল এবং পারুলের মতো বিগত ৬ মাস থেকে ১ বছর সময়ের মধ্যে তোমার নিজের শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক যেসকল পরিবর্তন লক্ষ্য করেছো সেগুলো লিখ।
 - বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হলে তোমার কী কী করা উচিত বা কী কী করা উচিত নয়?
- দু'টি জোড়ার কাছে প্রথম প্রশ্নের উত্তর শুনুন এবং উত্তরের সূত্র ধরে বয়ঃসন্ধির সময়কাল সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের অবহিত করুন (উল্লেখ্য, পাঠ্যবই অনুযায়ী (পৃষ্ঠা-৪৩) ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল ১০ থেকে ১৫ বছর এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে তা ৮ থেকে ১০ বছর);
- এবার বোর্ডে থাকা নিচের চারটি ফাঁকা তালিকা প্রত্যেক জোড়ার দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তর পর্যায়ক্রমে শুনে এবং পাঠ্য বইয়ের তথ্যের (পৃষ্ঠা নং ৪৩, ৪৪) সংমিশ্রণে পূর্ণ করুন (জোড়ায় আলোচনা চলার সময় তালিকাগুলো বোর্ডে তৈরি করে রাখবেন);
 - তালিকা পূরণ করার প্রক্রিয়া -
 - পর্যায়ক্রমে প্রত্যেক জোড়ার নিকট দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তর শুনুন ও সঠিক হলে তালিকাতে অন্তর্ভুক্ত করুন, ভুল হলে সংশোধন করে দিন;
 - প্রত্যেক জোড়ার উত্তরে নতুন কোনো শারীরিক, মানসিক বা আচরণিক পরিবর্তন থাকলেই কেবল তা বলতে বলুন, পুনরাবৃত্তি করতে দিবেন না;
 - সকলের উত্তর শোনার পরও যদি পাঠ্যবইয়ে উল্লিখিত কোনো পরিবর্তন বাদ পড়ে তাহলে সেটি আপনি তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করে দিন;
 - তালিকা তৈরির সময় আলোচনা চালু রাখুন, শিক্ষার্থীদের বুঝতে দিন যে তাদের প্রদত্ত তথ্যের ভিত্তিতেই মূলত তালিকা তৈরি হচ্ছে।

- ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তনসমূহ
- ১.
 - ২.
 - ৩.
 - ৪.
 - ৫.
 - ৬.
 - ৭.

- মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তনসমূহ
- ১.
 - ২.
 - ৩.
 - ৪.
 - ৫.
 - ৬.
 - ৭.

- ছেলে ও মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালীন আচরণিক পরিবর্তনসমূহ
- ১.
 - ২.
 - ৩.
 - ৪.
 - ৫.
 - ৬.
 - ৭.

- ছেলে ও মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তনসমূহ
- ১.
 - ২.
 - ৩.
 - ৪.
 - ৫.
 - ৬.
 - ৭.

- দু'টি জোড়ার কাছে তৃতীয় প্রশ্নের উত্তর শুনুন এবং উত্তরের সূত্র ধরে বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তনের সময় করণীয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের অবহিত করুন (৪৫ পৃষ্ঠার পাঠ-২), প্রশ্নোত্তর ও ফলাবর্তনের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন;

তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	গময়
- বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন	■ বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন ও করণীয় সম্পর্কে একক কাজ	১০ মি.
- বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সময় করণীয়	■ বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন ও করণীয় সম্পর্কে জোড়ায় কাজ	১০ মি.
- খাদ্য উপাদান এবং পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের ধারণা	■ বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন ও করণীয় সম্পর্কে মূল্যায়ন ও ফলাবর্তন	১৫ মি.
	■ উন্মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য সম্পর্কে ধারণা প্রদান	১৫ মি.

প্রথম ধাপ : বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন ও করণীয় সম্পর্কে মূল্যায়ন ও ফলাবর্তন

- সকল শিক্ষার্থীর মধ্যে কেইস স্টাডি লিফলেট আকারে বিতরণ করুন অথবা মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টরের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন অথবা একাধিক পোস্টার তৈরি করে দৃষ্টিগোচর হয় এমন স্থানে বুলিয়ে দিন অথবা বোর্ডে লিখে দিন;

তপু কি মাকে সব খুলে বলবে?
<p>তপু ভেবে পায় না কেনো তার গলার স্বর দিন দিন এমন কর্কশ হয়ে যাচ্ছে। অনেক সময় নিজের কাছেই অচেনা মনে হয়। তার কোনো অসুখ হলো নাতো? ইদানীং মার সাথে স্কুলে যেতে লজ্জা লাগে তার। সে কি আগের মতো ছোট আছে? সে যে বড় হয়ে গেছে কেউ বুঝতে চাচ্ছে না। বড়দের সিগারেট খাওয়া দেখে আগে খুব রাগ হতো তপুর। অথচ গতকাল বন্ধু যখন টিফিনের সময় লুকিয়ে সিগারেট খাওয়ার প্রস্তাব দিলো, তার খুব ইচ্ছে হচ্ছিল খেতে, ভয়ে যায়নি। বন্ধুকে অবশ্য বলেছে, এমন পঁচা কাজে সে নেই।</p> <p>বন্ধু ইদানীং প্রায়ই দেরি করে স্কুলে আসে। বাংলা স্যার তার বাবার সাথে কথা বলে জানতে পেরেছেন বন্ধু প্রতিদিন সময় মতোই স্কুলের উদ্দেশ্যে বাসা থেকে বের হয়। আসলে স্কুলে আসার পথে প্রায়ই বন্ধু পাড়ার বখাটে বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেয়, মেয়েদের স্কুলের সামনে দাঁড়িয়ে থাকে। বন্ধুকে যখন স্যার ডেকে জিজ্ঞাসা করলো - সে অস্বীকার করে এবং খুব রেগে যায়। স্যার মেয়েদের প্রতি আহ্রহের কারণ ও অন্যান্য বিষয়ে বন্ধুকে বোঝালে এক পর্যায়ে সে শান্ত হয়। কয়েকদিন ধরে বিষয়টি নিয়ে তপুও দ্বিধাদ্বন্দে ভুগছে। মেয়েদের প্রতি আকর্ষণ বোধ করা কী সত্যিই অপরাধ? আসলে তারও যে মেয়েদের সাথে মিশতে ভালো লাগে, তাদের সম্পর্কে আরো জানতে ইচ্ছে করে। এই যে পাশের বাড়ির পূরবী আপু, এক বছরেই কেমন বড় হয়ে গেলো! আগে এক সাথে কত কানামাছি খেলেছে। এখন বড় বড় ভাব করে, সাজুগুজু করে ঘুরে বেড়ায়, আর সারাদিন শুধু অকারণে হাসাহাসি। শাড়ি পড়লে পূরবী আপুকে আসলেই বড় মনে হয়। এসব কথা সে কাকে বলবে? মা তার খুব ভালো বন্ধু। কিন্তু মাকে কি এসব কথা বলা যায়?</p>

সত্য হলে 'স' মিথ্যা হলে 'মি' লেখ	
১	অসুখের কারণেই তপুর গলার স্বর পরিবর্তন হচ্ছে
২	মার সাথে স্কুলে যেতে লজ্জা পাওয়ার বিষয়টি তপুর আচরণিক পরিবর্তনকে নির্দেশ করে
৩	শারীরিক পরিবর্তন হচ্ছে বলেই তপুর বন্ধুর সাথে সিগারেট খেতে যেতে ইচ্ছে করছিল
৪	শারীরিক পরিবর্তনের কারণেই তপুর গলার স্বর কর্কশ হয়ে যাচ্ছে
৫	মায়ের সাথে কিছুতেই তপুর মনের কথা শেয়ার করা উচিত হবে না
৬	কোনো বিষয় নিয়ে তপুর মতো দ্বিধাদ্বন্দে পড়লে আমাদের উচিত বড় কারো সাথে বিষয়টি শেয়ার করা
৭	মেয়েদের প্রতি আকর্ষণ বোধ করা আমাদের বয়সী ছেলেদের জন্য একটি অস্বাভাবিক ব্যাপার
৮	বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবেই পূরবী আপু বদলে যাচ্ছে
৯	আচরণিক পরিবর্তনের কারণেই পূরবী সাজগোজ করে ঘুরে বেড়াতে পছন্দ করে
১০	শাড়ি পড়ার জন্য নয় বরং শারীরিক পরিবর্তনের কারণেই পূরবীকে বড় মনে হয়

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে কেইসটি নীরবে পাঠ করে সংযুক্ত প্রশ্নগুলোর (সত্য/মিথ্যা) উত্তর নিজ নিজ খাতায় একটি ফাঁকা পৃষ্ঠায় লিখার জন্য ১০ মিনিট সময় বরাদ্দ করুন;

(ফাঁকা পৃষ্ঠার শুরুতে শিক্ষার্থীর নাম, রোল, শ্রেণি ও শাখা লিখতে বলবেন, কার্যক্রম শেষে পৃষ্ঠাটি জমা নিতে হবে)

- উত্তর লেখা শেষ হলে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার পাশের/পিছনের সহপাঠীর সাথে খাতা বদল করতে বলুন;
- সত্য/মিথ্যা নির্ণয় এর উত্তর পোস্টারে/পুরোনো ক্যালেন্ডারের উল্টো ফাঁকা পৃষ্ঠায় লিখে (পূর্বেই লিখে রাখতে হবে) টাঙ্গিয়ে দিন অথবা মাল্টিমিডিয়ায় প্রদর্শন করুন;

উত্তর (সত্য/মিথ্যা নির্ণয়):

সত্য হলে 'স' মিথ্যা হলে 'মি' লেখ (সঠিক উত্তর)
১.মি ২.স ৩.মি ৪.স ৫.মি ৬.স ৭.মি ৮.স ৯.স ১০.স

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার সহপাঠীর খাতায় লেখা উত্তরে নম্বর (প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য ১ নম্বর) দিতে বলুন এবং ফেরত দিতে বলুন (১০ মি.);
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার লেখা উত্তরে কোথায় কোথায় ভুল হয়েছে তা দেখে নিতে বলুন, কেন ভুল হলো তা না বুঝতে পারলে বা সহপাঠীর প্রদত্ত নম্বর সম্পর্কে কোনো আপত্তি থাকলে তা বলতে বলুন, আলোচনা করুন (১৫মি.);
- আলোচনা শেষে শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর লিখা পৃষ্ঠাটি জমা নিন, পোর্টফোলিওতে জমা রাখুন;
- প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য ১ নম্বর বরাদ্দ করুন, নম্বর শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত হবে।

দ্বিতীয় ধাপ : খাদ্য উপাদান এবং পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের ধারণা প্রদান (১৫ মি.)

- সকল শিক্ষার্থীর উদ্দেশ্যে চিন্তা উদ্রেককারী প্রশ্ন করে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য, খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান সম্পর্কে আলোচনার অবতারণা করুন, চিন্তা উদ্রেককারী প্রশ্ন হতে পারে -
 - আমরা কী শুধু ক্ষুধা মিটানোর জন্যই খাদ্য খাই?
- উত্তরের সূত্র ধরে সুস্থ থাকার জন্য স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য, খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান (শর্করা, আমিষ, লেহু, ভিটামিন, খনিজ, পানি) নিয়ে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করুন। সম্ভব হলে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যের ছবি দেখান (মাল্টিমিডিয়া বা পোস্টারে)
- পরবর্তী ক্লাসে একই বিষয়ে আবার আলোচনা হবে বিধায় পাঠ্যবইয়ের অংশটুকু (৪৬ পৃষ্ঠার পাঠ-৩) বাড়িতে দেখে নিচের প্রশ্নের উত্তর নিজের মতো করে লিখে আনার ঘোষণার মাধ্যমে ক্লাস সমাপ্ত করুন;
 - ৩টি করে শর্করা, আমিষ, লেহু, ভিটামিন ও খনিজ জাতীয় খাদ্যের নাম লিখ।

চতুর্থ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- খাদ্য উপাদান এবং পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের ধারণা	<ul style="list-style-type: none"> ▪ একক কাজ ▪ দলগত কাজ (ব্যক্তিগত ছকের ভিত্তিতে দলগত ছক তৈরি) ▪ উন্মুক্ত আলোচনা ও ফলাফলের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য সম্পর্কে ধারণা পুনর্গঠন এবং স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণে আগ্রহ সৃষ্টি ▪ পরবর্তী (পঞ্চম) ক্লাসের প্রস্তুতি 	১০ মি. ১০ মি. ২৫ মি. ৫ মি.

- প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পূর্বপাঠ যাচাই করে পাঠে প্রবেশ করুন। সম্ভব হলে পুনরায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্যের ছবি দেখান (মাল্টিমিডিয়া বা পোস্টারে)
- শিক্ষার্থীরা গত ২ দিনে যে সকল খাবার খেয়েছে সেগুলোর নাম নিচের তালিকা অনুসারে নিজ নিজ খাতায় লিখতে বলুন (নিচের তালিকাটি বোর্ডে লিখে দিন);
 ১. শর্করা জাতীয় খাদ্যের নাম :
 ২. আমিষ জাতীয় খাদ্যের নাম :
 ৩. স্নেহ জাতীয় খাদ্যের নাম :
 ৪. ভিটামিন জাতীয় খাদ্যের নাম :
 ৫. খনিজ জাতীয় খাদ্যের নাম :
 ৬. পানি :
- শিক্ষার্থীদের ৪/৫ টি দলে ভাগ করুন, দলের প্রত্যেক সদস্যের তালিকা সমন্বয় করে ৬টি উপাদানসমৃদ্ধ চূড়ান্ত খাদ্য তালিকা তৈরি করতে বলুন;
- বিভিন্ন দলের প্রস্তুতকৃত তালিকার ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের সহায়তায় বোর্ডে নিচের ছকটি পূরণ করুন [দলগত কাজ চলাকালীন বোর্ডে নিচের ফাঁকা ছকটি তৈরি করে রাখুন] -

খাদ্য উপাদান	খাদ্যের নাম
শর্করা	১. রুটি/পরোটা/পাউরুটি
	২.
	৩.
আমিষ	১. ডাল
	২.
	৩.
ভিটামিন	১. রান্না করা বা কাঁচা সবজি
	২.
	৩.
স্নেহ	১.
	২.
	৩.
খনিজ	১.
	২.
	৩.
পানি	

- বোর্ডে উপরের তালিকাটি তৈরি করতে একটি খাদ্য উপাদানের বিপরীতে (যেমন- শর্করা) কোনো একটি দল যে সকল খাদ্যের নাম লিখেছে তা দলের একজনকে বলতে বলুন, অন্যান্য দলকে তাদের তালিকায় ঐ উপাদানের বিপরীতে

নতুন কোনো খাদ্যের নাম থাকলে বলতে বলুন, কোনো দলের তালিকায় উপাদানটির বিপরীতে কোনো ভুল খাদ্যের নাম থাকলে সংশোধন করে দিন, প্রয়োজনে নতুন খাদ্যের নাম বোর্ডের তালিকায় অন্তর্ভুক্তকরুন;

- এভাবে পর্যায়ক্রমে বোর্ডে প্রতিটি উপাদানের তালিকা পূরণ করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে দুই একজন শিক্ষার্থীকে পছন্দের/অপছন্দের ২/১টি খাবারের বিষয়ে প্রশ্ন করুন, শুধু পছন্দের খাবার খেলে তা যে সুসম নাও হতে পারে তা সকলের নজরে আনুন;
- সকলের উদ্দেশ্যে প্রশ্ন করুন-
 - স্বাস্থ্যকর ও সুসম খাদ্যের স্বার্থে প্রয়োজনে তারা ২/১টি অপছন্দের খাবার (যেমন-করলা ভাজি) খাওয়ার অভ্যাস করবে কিনা?
- শিক্ষার্থীদের মৌখিক অঙ্গীকার নিন;
- ডায়েরি লেখার (খাদ্যাভ্যাসের অংশ) বিষয়টি আলোচনায় আনুন, শিক্ষার্থীদের ডায়েরি লিখতে অনুপ্রাণিত করুন।

পরবর্তী (পঞ্চম ক্লাস) ক্লাসের জন্য নির্দেশনা

- পরবর্তী ক্লাসের শুরুতেই শিক্ষার্থী কর্তৃক ভূমিকাভিনয় আছে, সেখানে অংশগ্রহণের জন্য শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে একজন ডাক্তার, দুইজন রোগী ও দুইজন অভিভাবক নির্বাচন করে দিন এবং ক্লাসের পরে থাকতে বলুন;
- ভূমিকাভিনয়ে অংশগ্রহণকারীদের স্ক্রিপ্ট প্রদান করুন এবং বুঝিয়ে দিন;
- পঞ্চম ক্লাসের পূর্বে সুবিধামতো সময়ে তাদেরকে ভূমিকাভিনয়টি দুই-একবার অনুশীলনের সুযোগ করে দিন;
- দু'টি ভূমিকাভিনয়ের স্ক্রিপ্ট নিম্নরূপ (আপনি ইচ্ছে করলে ডায়লগ কিছুটা পরিবর্তন করে নিতে পারেন)-

দৃশ্য-১ (ডাক্তার বেল বাজালে রোগী তার মায়ের সাথে প্রবেশ করবে)

ডাক্তার: আপনারা বসুন, কী হয়েছে?

মা: আমার ছেলে গত কয়েক মাসে খুব মোটা হয়ে গেছে। ইদানিং সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠতে গেলে হাঁপিয়ে যায়। আগে তরতর করে উঠে যেত।

ডাক্তার: ছেলের বয়স কত? কী ধরনের খাবার খেতে পছন্দ করে?

মা: স্যার ওর বয়স তেরো। খাওয়া-দাওয়ায় মাশাল্লাহ ভালো। বার্গার, চিকেন ফ্রাই এই সব ফাস্টফুড তার প্রিয়, তবে শাক-সবজি খেতে চায় না।

ডাক্তার: খেলাধুলা করে?

ছেলে: আমি মোবাইলে অনেক ধরনের গেম খেলি।

ডাক্তার: বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে আপনাদের ধারণা আছে কী? ওর বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হয়েছে। ওর খাদ্য তালিকায় পরিমাণমত আমিষ, শর্করা ও ভিটামিনযুক্ত খাবার থাকতে হবে এবং নিয়মিত খেলাধুলা করতে হবে। মোবাইল গেম নয়, শারীরিক পরিশ্রম আছে এমন খেলা খেলতে হবে। মাকে ঘরের কাজে সাহায্য করবে। ঔষুধ লাগবে না এমনভাবেই ঠিক হয়ে যাবে। এখন আসুন।

দৃশ্য-২ (ডাক্তার বেল বাজালে রোগী তার বাবার সাথে প্রবেশ করবে।)

ডাক্তার: বসুন, কী হয়েছে?

বাবা: মেয়ের স্বাস্থ্য দিন দিন খারাপ হয়ে যাচ্ছে।

ডাক্তার: ওর ঋতুশ্রাব শুরু হয়েছে?

বাবা: জী স্যার।

ডাক্তার: মা তুমি ঠিকমত খাওয়া দাওয়া কর?

বাবা: আর বলবেন না স্যার, ও মোটেই খেতে চায় না। ঘর থেকেই বের হতে চায় না, শুয়ে থাকতে পছন্দ করে। খেলাধুলার কথা বললে, বলে- ভালো লাগেনা।

ডাক্তার: শোনো মা, তোমার এখন বয়ঃসন্ধিকাল চলছে। যদি পরিমাণমত আমিষ, শর্করা ও ভিটামিনযুক্ত খাবার না খাও তাহলে তোমার শরীর আরো দুর্বল হয়ে যাবে। আর শোনো, নিয়মিত খেলাধুলা করবে। মাকে ঘরের কাজে সাহায্য করবে। ঔষুধ লাগবে না, এমনিতেই ঠিক হয়ে যাবে।

পঞ্চম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- খাদ্য উপাদান এবং পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের ধারণা - বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণের উপযোগিতা।	■ শুভেচ্ছা বিনিময়, প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পূর্বপাঠ যাচাই ■ ভূমিকাভিনয় ■ উন্মুক্ত আলোচনা ও ফলাবর্তনের মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকালে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্যের উপযোগিতা সম্পর্কে ধারণা পুনর্গঠন ■ মূল্যায়ন	০৫ মি. ১৫ মি. ২০ মি. ১০ মি.

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পূর্বপাঠ (খাদ্য উপাদান এবং পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য) যাচাই করে শিক্ষার্থীদের পাঠে সংশ্লিষ্ট করুন;
- পূর্বনির্ধারিত ভূমিকাভিনয় প্রদর্শনের জন্য সংশ্লিষ্টদের নির্দেশ দিন, সকল শিক্ষার্থীকে মনোযোগ সহকারে ভূমিকাভিনয় পর্যবেক্ষণ করতে বলুন;
- ভূমিকাভিনয় শেষ হলে নিম্নের প্রশ্নের মাধ্যমে উন্মুক্ত আলোচনা শুরু করুন, সকলকে মতামত প্রকাশ করতে উৎসাহিত করুন;
 - ডাক্তার সাহেবের মতামতের সাথে কি তোমরা একমত? কেন?
- উন্মুক্ত আলোচনার সময় পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তুর (বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণের উপযোগিতা) এর আলোকে বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন;

মূল্যায়ন

- উন্মুক্ত আলোচনা শেষ হওয়ার পর প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার খাতায় একটি ফাঁকা পৃষ্ঠায় নিচের সত্য/মিথ্যা নির্ণয় ও শূন্যস্থান পূরণ করতে বলুন [সময় : ১০ মিনিট] (ফাঁকা পৃষ্ঠার শুরুতে শিক্ষার্থীর নাম, রোল, শ্রেণি ও শাখা লিখতে বলবেন, কার্যক্রম শেষে পৃষ্ঠাটি জমা নিতে হবে);

সত্য হলে 'স' মিথ্যা হলে 'মি' লেখ
<p>১. সঠিক পরিমাণ আমিষজাতীয় খাবার না খেলে বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের দৈহিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়।</p> <p>২. অধিক পরিমাণে ভাত না খেলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়।</p> <p>৩. বয়ঃসন্ধিকালে চর্বিজাতীয় খাবার একদম খাওয়া উচিত না।</p> <p>৪. ভাত, রুটি, ঘি, মাখন ইত্যাদি প্রয়োজন অপেক্ষা কম খেলে অসুস্থ হওয়ার আশঙ্কা থাকে।</p> <p>৫. ষষ্ঠ শ্রেণির একজন শিক্ষার্থীর উচিত সুস্বাদু খাদ্য তালিকা মোতাবেক খাবার গ্রহণ করা এবং নিয়মিত খেলাধুলা করা।</p>
শূন্যস্থান পূরণ কর (শূন্যস্থানে যা বসবে শুধু সেটি খাতায় লেখ)
<p>১. মাছ, মাংস বা ডিম ছাড়াও আমিষের সহজলভ্য উৎস হচ্ছে</p> <p>২. ভিটামিন সমৃদ্ধ সহজলভ্য বা সস্তা ১টি খাদ্যের নাম হচ্ছে.....।</p> <p>৩. আমাদের শরীরে তাপ ও কর্মশক্তি যোগায়।</p> <p>৪. বয়ঃসন্ধিকালে ভাত, মাখন, ঘি ইত্যাদি বেশি খেলে আমরাহয়ে যেতে পারি।</p> <p>৫. খাদ্য হজমে, রক্ত চলাচলে, দেহকোষে পুষ্টি পরিবহনের জন্য আমাদের দেহে প্রচুর পরিমাণ.....দরকার হয়।</p>

- উত্তর লেখা শেষ হলে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার পাশের/পিছনের সহপাঠীর সাথে খাতা বদল করতে বলুন;
- সত্য/মিথ্যা নির্ণয় ও শূন্যস্থান পূরণ এর উত্তর পোস্টারে/পুরোনো ক্যালেন্ডারের উল্টো ফাঁকা পৃষ্ঠায় লিখে (পূর্বেই লিখে রাখতে হবে) টাঙ্গিয়ে দিন অথবা মাল্টিমিডিয়ায় প্রদর্শন করুন;
[সত্য/মিথ্যা নির্ণয় ও শূন্যস্থান পূরণ এর উত্তর নিম্নে দেওয়া আছে]
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার সহপাঠীর খাতায় লেখা উত্তরে নম্বর (প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য ১ নম্বর) দিতে বলুন এবং ফেরত দিতে বলুন;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার লেখা উত্তরে কোথায় কোথায় ভুল হয়েছে তা দেখে নিতে বলুন, কেন ভুল হলো তা না বুঝতে পারলে বা সহপাঠীর প্রদত্ত নম্বর সম্পর্কে কোনো আপত্তি থাকলে তা বলতে বলুন, আলোচনা করুন;
- আলোচনা শেষে শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর লিখা পৃষ্ঠাটি জমা নিন, পোর্টফোলিওতে জমা রাখুন;
- প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য ১ নম্বর বরাদ্দ করুন, নম্বর শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত হবে।

উত্তর (সত্য/মিথ্যা ও শূন্যস্থান পূরণ):

সত্য হলে 'স' মিথ্যা হলে 'মি' লেখ (সঠিক উত্তর)
১. স ২. মি ৩. মি ৪. স ৫. স
শূন্যস্থান পূরণ কর (সম্ভাব্য সঠিক উত্তর)
<p>১. ডাল বা অন্য কোনো সহজলভ্য উৎস</p> <p>২. লালশাক/ কচুশাক/দেশী ফল বা অন্য কোনো সহজলভ্য বা সস্তা উৎস</p> <p>৩. শর্করাজাতীয় খাদ্য/ স্নেহজাতীয় খাদ্য/ যেকোনো শর্করা বা স্নেহজাতীয় খাদ্যের নাম</p> <p>৪. মোটা/ ঝুল</p> <p>৫. পানি</p>

ষষ্ঠ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- খাদ্য উপাদান এবং পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের ধারণা - বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ও ভ্রান্ত ধারণা আলোচনা। - বয়ঃসন্ধিকালে মা-বাবা এবং অভিভাবকের কাছ থেকে সহায়তা পাওয়ার উপায়।	<ul style="list-style-type: none"> ডায়েরি থেকে বয়ঃসন্ধিকালীন পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য নির্বাচনের সক্ষমতা যাচাই প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পাঠে প্রবেশ এবং উন্মুক্ত আলোচনা ও ফলাফলের মাধ্যমে ধারণা পুনর্গঠন পরবর্তী (সপ্তম ক্লাস) ক্লাসের প্রস্তুতি 	১৫ মি. ৩০ মি. ৫ মি.

প্রথম ধাপ : ডায়েরি থেকে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিতকরণ

- পারিবারিক খাদ্য তালিকা থেকে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিত করার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সক্ষমতা যাচাই এবং পারিবারিক খাদ্য তালিকা থেকে যেকোনো স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য অপছন্দের কারণে বাদ দিয়েছে কিনা সে বিষয়ে আত্মপ্রতিফলনের জন্য এই ক্লাসের প্রথম ১৫ মিনিট বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ক্লাসের শুরুতেই প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার ডায়েরি খুলতে বলুন, ডায়েরিতে বিগত ৭ দিন (টিফিন ছাড়া) যে খাদ্যগুলোর নাম সে লিখেছে সেগুলো কোন খাদ্য উপাদানের অন্তর্ভুক্ততা নিম্নের ছকে (সম্ভব হলে ছকটি সরবরাহ করুন অথবা বোর্ডে ঐক্যে দিন) চিহ্নিত করতে বলুন;
- শিক্ষার্থীর তৈরিকৃত ছকে কোনো খাদ্য উপাদান বাদ পড়ে গেল কিনা তা খেয়াল করতে বলুন, বাদ পড়ার বিষয়টি তার অপছন্দের কারণে হলো কিনা তা চিন্তা করতে বলুন, অর্থাৎ কোনো খাদ্য তার পারিবারিক খাদ্য তালিকাতে ছিল কিন্তু সে খায়নি;
- অপছন্দের কারণে বাদ পড়ার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থী পাওয়া গেলে তাকে অভ্যাস পরিবর্তন করতে উৎসাহিত করুন, বিষয়টি অন্যদের নজরে আনুন;
- স্বল্পমূল্যের খাদ্যের মাধ্যমেও যে পুষ্টি উপাদান যোগানো সম্ভব তা সকলের নজরে আনুন;

মূল্যায়ন ছক

স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিত করার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সক্ষমতা যাচাই ও আত্মপ্রতিফলন

খাদ্য উপাদান	বিগত ৭ দিন যে খাদ্য গ্রহণ করেছি	যে খাদ্য উপাদান বাদ পড়েছে তার নাম (বাদ না পড়লে এই কলামটি ফাঁকা থাকবে)	বাড়িতে রান্না হয়েছিল কিন্তু অপছন্দের কারণে খাইনি এমন খাদ্যের নাম	অপছন্দের খাবারটি খেলেও কি খাদ্য উপাদান বাদ পড়তো?
শর্করা				
আমিষ				
ভিটামিন				
লেহু				
খনিজ				
পানি				

- প্রত্যেকের তৈরিকৃত ছক মূল্যায়ন এবং পোর্টফোলিওতে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য জমা নিন;

- প্রত্যেকের কাজ তিনটি ক্যাটাগরিতে (A, B, C) মূল্যায়ন করতে হবে, A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ৩ নম্বর, B ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ২ নম্বর এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ১ নম্বর পাবে। নম্বর গ্রেডশীটে যুক্ত হবে;
- A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী সবগুলো উপাদান সঠিকভাবে লিখবে, B ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী প্রায় সবগুলো (৮০%) উপাদান সঠিক লিখবে এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থীর কমপক্ষে ১টি উপাদান সঠিক লিখবে;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী ২টি ক্লাসে দু'টি ছক পূরণ করবে, উত্তম ছকটির নম্বর গ্রেডশীটে যুক্ত করুন।

দ্বিতীয় ধাপ: বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা

- প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদেরকে পাঠে সংশ্লিষ্ট করে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে আলোচনার অবতারণা করুন, এক্ষেত্রে প্রশ্ন হতে পারে-
 - তোমাদের এখন বয়ঃসন্ধিকাল চলছে। এই সময় তোমাদের শরীর ও মনে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন হচ্ছে। যেমন, ছেলেদের দাড়ি-গোঁফ গজাচ্ছে, অনেক মেয়ের ঋতুস্রাব/মাসিক/ পিরিয়ড শুরু হয়েছে। তোমাদের নিকট এসকল পরিবর্তন কী স্বাভাবিক মনে হচ্ছে?
- উত্তরের সূত্র ধরে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কিত প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা আলোচনা করুন। উন্মুক্ত আলোচনার সময় পাঠ্যবইয়ের পাঠ-৪ এর বিষয়বস্তু (বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা) এর আলোকে বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন;

পরবর্তী (সপ্তম ক্লাস) ক্লাসের জন্য তথ্য সংগ্রহ

- উপরের আলোচনার সূত্র ধরে উঠতি বয়সী ছেলেমেয়েদের সমস্যা (ঝুঁকি) ও নিরাপদ থাকার উপায় সংক্রান্ত সংক্ষিপ্ত আলোচনা করুন এবং অভিভাবকের কাছ থেকে এ সংক্রান্ত তথ্য নিচের ছক মোতাবেক সংগ্রহ করতে বলুন;

বয়ঃসন্ধিকালে/ উঠতি বয়সের ছেলেমেয়েদের যেসকল ঝুঁকি আছে বলে অভিভাবকগণ মনে করেন	নিরাপদ থাকার উপায়
১.	১.
২.	২.
৩.	৩.
৪.	৪.
৫.	৫.

সপ্তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি - ঝুঁকি থেকে নিরাপদ থাকার উপায়	<ul style="list-style-type: none"> ▪ বাড়ি থেকে আনা তথ্যের ভিত্তিতে জোড়ায় কাজ ▪ বাড়ি থেকে আনা তথ্যের ভিত্তিতে দলগত কাজ ▪ দলগত কাজ উপস্থাপন, ফলাবর্তনের মাধ্যমে ধারণা পুনর্গঠন ও মূল্যায়ন 	১০ মি. ১৫ মি. ২৫ মি

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের পাঠে সংশ্লিষ্ট করুন;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার পেছনের বা পাশের সহপাঠীর সাথে জোড়া গঠন করে বাড়ির কাজ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন, অভিভাবকগণ যেসকল ঝুঁকির কথা বলেছেন সেগুলো আলোচনার পাশাপাশি নিজেরা যে সকল ঝুঁকি আছে বলে মনে করে সেগুলোও আলোচনা করে লিখতে বলুন (১০ মিনিট);

বাড়ির কাজ ছিল নিম্নের ছকে তথ্য সংগ্রহ

বয়ঃসন্ধিকালে/ উঠতি বয়সের ছেলেমেয়েদের যেসকল ঝুঁকি আছে বলে অভিভাবকগণ মনে করেন	নিরাপদ থাকার উপায়
১.	১.
২.	২.
৩.	৩.
৪.	৪.
৫.	৫.

- এবার একাধিক জোড়া নিয়ে ৫/৬টি দল গঠন করুন;
- প্রত্যেক দলকে সংগৃহীত তথ্য ও নিজেদের চিহ্নিত ক্ষেত্র থেকে আলোচনা সাপেক্ষে ঝুঁকি ও নিরাপদ থাকার উপায় নিয়ে ১টি সমন্বিত তালিকা করতে বলুন;
- যেকোনো একটি দলকে তাদের দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলুন;
- উপস্থাপনা চলার সময় অন্যান্য দলকে তাদের দলগত কাজের আলোকে মতামত দিতে বলুন;
- বিভিন্ন দলের উপস্থাপনার সময় পাঠ্যবইয়ের পাঠ-৫ ও ৬ এর বিষয়বস্তু (বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি এবং বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপদ থাকার উপায়) এর আলোকে বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন;

অষ্টম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি - ঝুঁকি থেকে নিরাপদ থাকার উপায়	<ul style="list-style-type: none"> ▪ শুভেচ্ছা বিনিময় ও পূর্বপাঠ যাচাই ▪ কেইস স্টাডি ও প্রশ্নের উত্তর লিখন ▪ কেইস স্টাডির ভিত্তিতে জোড়ায় কাজ ▪ কেইস বিশ্লেষণ ও প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্টীকরণ 	৫ মি. ১০ মি. ১০ মি. ২৫ মি.

- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পূর্বপাঠ (বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি ও ঝুঁকি থেকে নিরাপদ থাকার উপায়) যাচাই করে শিক্ষার্থীদের পাঠে সংশ্লিষ্ট করুন;
- সকল শিক্ষার্থীর মধ্যে কেইস স্টাডি লিফলেট আকারে বিতরণ করুন অথবা মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টরের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন অথবা একাধিক পোস্টার তৈরি করে দৃষ্টিগোচর হয় এমন স্থানে ঝুলিয়ে দিন অথবা বোর্ডে লিখে দিন;

রনি কি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবে?

গতকাল থেকে খুব টেনশনে আছে রনি। আজ স্কুলে গিয়ে আকাশকে কী বলবে সে? ভাবছে কার সাথে বিষয়টা শেয়ার করা যায়? বাবাকে অসম্ভব ভয় পায় রনি। বাবাকে বলার প্রশ্নই আসে না! মাকে বলা যায়? মা যদি আকাশের সাথে মিশতে নিষেধ করে দেয়। হ্যাঁ, আপুকে বলা যায়। কিন্তু আপু যদি বাবাকে বলে দেয়?

আকাশ তার অনেক দিনের বন্ধু। সেই ক্লাস ওয়ান থেকে একইসাথে একই স্কুলে পড়ছে। গত বছর একসাথে ষষ্ঠ শ্রেণিতে একটি নতুন স্কুলে ভর্তি হয়েছে। সেখানে আকাশের নতুন কিছু বন্ধু হয়েছে। প্রায়ই আকাশ টিফিনের সময় নতুন বন্ধুদের সাথে স্কুলের বাইরে যায়, তাকেও যেতে বলে। ফিরে আসলে তার মুখে সিগারেটের গন্ধ পায় রনি। প্রশ্ন করলে রহস্যময় হাসি দেয় আকাশ। রনির মাঝেমাঝে খুব কৌতূহল হয়। ইচ্ছে করে আকাশের সাথে যেতে, নতুন বন্ধুদের সাথে মিশতে। গতকাল আকাশ খুব করে চেপে ধরেছিল তার সাথে যেতে, অভয় দিয়ে বলেছিল - চল বন্ধু, খুব মজা হবে। একদিন সিগারেট খেলে কিছু হবে না। আর কি যে মজার গল্প করে নতুন বন্ধুরা। সারা জীবন কি পিচ্চি হয়েই থাকবি নাকি? চল চল, কেউ জানবে না। রনিরও খুব যেতে ইচ্ছে করছিল, কিন্তু আকাশকে বুঝতে দেয়নি। বলেছে কাল যাবে।

১. রনির ক্ষেত্রে বিদ্যমান একটি ঝুঁকি লিখ।
২. তুমি যদি রনির মতো পরিস্থিতিতে পড় তাহলে কী করবে? (দুইটি করণীয় লিখ)

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে কেইসটি নীরবে পাঠ করে সংযুক্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজ নিজ খাতায় একটি ফাঁকা পৃষ্ঠায় লিখার জন্য ১০ মিনিট সময় বরাদ্দ করুন;
(ফাঁকা পৃষ্ঠার শুরুতে শিক্ষার্থীর নাম, রোল, শ্রেণি ও শাখা লিখতে বলবেন, কার্যক্রম শেষে পৃষ্ঠাটি জমা নিতে হবে)
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার পেছনের বা পাশের সহপাঠীর সাথে জোড়ায় নিজের লেখা উত্তরগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন (১০ মিনিট);
- এক জোড়া শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে এসে তারা প্রথম প্রশ্নের উত্তরে কী লিখেছে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন, অন্য কোনো জোড়া ভিন্ন কিছু লিখলে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন;
- প্রয়োজনীয় মতামত দিয়ে ঝুঁকি সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন ;

- অন্য এক জোড়া শিক্ষার্থীকে সামনে নিয়ে এসে তারা দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তরে কী লিখেছে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন, অন্য কোনো জোড়া ভিন্ন কিছু লিখলে তা সকলের উদ্দেশ্যে বলতে বলুন;
- প্রয়োজনে মতামত দিয়ে ঝুঁকি থেকে নিরাপদ থাকার উপায় সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন ;
- আলোচনা শেষে শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর লিখা পৃষ্ঠাটি জমা নিন, নম্বর দিন;
- নম্বর হ্রেডশীটে যুক্ত হবে;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীর উত্তর লেখা শিট পোর্টফোলিওতে জমা রাখুন।

মূল্যায়ন নির্দেশনা (রুব্রিক্স)		
প্রশ্ন নং	সম্ভাব্য উত্তর	নম্বর
১	খারাপ বন্ধুদের সাথে মেশা অথবা কেইস সম্পর্কিত অন্য কোনো ঝুঁকি	১
২	<ul style="list-style-type: none"> ▪ বাবা/মা/আপু/শিক্ষকের সাথে আলোচনা করবো এবং আকাশের সাথে মিশবো না অথবা ▪ কেইস সম্পর্কিত অন্য যেকোনো দু'টি করণীয় 	২
<ul style="list-style-type: none"> • কোনো শিক্ষার্থী ১ নং প্রশ্নের উত্তরে একটি ঝুঁকি লিখতে পারলে ১ নম্বর পাবে; • কোনো শিক্ষার্থী ২ নং প্রশ্নের উত্তরে যেকোনো ২টি করণীয় লিখলে ২ নম্বর এবং ১টি করণীয় লিখলে ১ নম্বর পাবে; 		

পরবর্তী (নবম ক্লাস) ক্লাসের প্রস্তুতি (যে সকল বিদ্যালয়ে ছাত্রী নেই তাদের ক্ষেত্রে তথ্য সংগ্রহের প্রয়োজন নেই)

ঋতুস্রাবকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ বিষয়ে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করার পর প্রত্যেক ছাত্রীকে তার মা/ বাবা /বড়বোন/ ভাবীর নিকট থেকে ঋতুস্রাবকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ বিষয়ে নিচের ছক মোতাবেক তথ্য সংগ্রহ করতে বলবেন।

ঋতুস্রাবকালীন কী কী করা উচিত	ঋতুস্রাবকালীন কী কী করা উচিত নয়
১.	১.
২.	২.
৩.	৩.
৪.	৪.
৫.	৫.

নবম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- খাদ্য উপাদান এবং পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের ধারণা - ঋতুস্রাবের ধারণা আলোচনা - ঋতুস্রাবকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ আলোচনা।	■ ডায়েরি থেকে বয়ঃসন্ধিকালীন পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য নির্বাচনের সক্ষমতা যাচাই	১৫ মি.
	■ শুভেচ্ছা বিনিময় ■ বাড়ি থেকে আনা তথ্যের ভিত্তিতে দলগত কাজ ■ দলগত কাজের উপস্থাপন, উন্মুক্ত আলোচনা ও ফলাবর্তনের মাধ্যমে ধারণা পুনর্গঠন এবং মূল্যায়ন	০৫ মি. ১০ মি. ৩৫ মি.

প্রথম ধাপ: ডায়েরি থেকে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিতকরণ

- পারিবারিক খাদ্য তালিকা থেকে স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিত করার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সক্ষমতা যাচাই এবং পারিবারিক খাদ্য তালিকা থেকে যেকোনো স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য অপছন্দের কারণে বাদ দিয়েছে কিনা সে বিষয়ে আত্মপ্রতিফলনের জন্য এই ক্লাসের প্রথম ১৫ মিনিট বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ক্লাসের শুরুতেই প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার ডায়েরি খুলতে বলুন, ডায়েরিতে বিগত ৭ দিন (টিফিন ছাড়া) যে খাদ্যগুলোর নাম সে লিখেছে সেগুলো কোন খাদ্য উপাদানের অন্তর্ভুক্ততা নিম্নের ছকে (সম্ভব হলে ছকটি সরবরাহ করুন অথবা বোর্ডে এঁকে দিন) চিহ্নিত করতে বলুন;
- শিক্ষার্থীর তৈরিকৃত ছকে কোনো খাদ্য উপাদান বাদ পড়ে গেল কিনা তা খেয়াল করতে বলুন, বাদ পড়ার বিষয়টি তার অপছন্দের কারণে হলো কিনা তা চিন্তা করতে বলুন, অর্থাৎ কোনো খাদ্য তার পারিবারিক খাদ্য তালিকাতে ছিল কিন্তু সে খায়নি;
- অপছন্দের কারণে বাদ পড়ার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থী পাওয়া গেলে তাকে অভ্যাস পরিবর্তন করতে উৎসাহিত করুন, বিষয়টি অন্যদের নজরে আনুন;
- স্বল্পমূল্যের খাদ্যের মাধ্যমেও যে পুষ্টি উপাদান যোগানো সম্ভব তা সকলের নজরে আনুন;

মূল্যায়ন ছক

স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিত করার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সক্ষমতা যাচাই ও আত্মপ্রতিফলন

খাদ্য উপাদান	বিগত ৭ দিন যে খাদ্য গ্রহণ করেছি	যে খাদ্য উপাদান বাদ পড়েছে তার নাম (বাদ না পড়লে এই কলামটি ফাঁকা থাকবে)	বাড়িতে রান্না হয়েছিল কিন্তু অপছন্দের কারণে খাইনি এমন খাদ্যের নাম	অপছন্দের খাবারটি খেলেও কি খাদ্য উপাদান বাদ পড়তো?
শর্করা				
আমিষ				
ভিটামিন				
লেহু				
খনিজ				
পানি				

- প্রত্যেকের তৈরিকৃত ছক মূল্যায়ন এবং পোর্টফোলিওতে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য জমা দিন;

- প্রত্যেকের কাজ তিনটি ক্যাটাগরিতে (A, B, C) মূল্যায়ন করতে হবে, A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ৩ নম্বর, B ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ২ নম্বর এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ১ নম্বর পাবে। নম্বর গ্রেডশীটে যুক্ত হবে;
- A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী সবগুলো উপাদান সঠিকভাবে লিখবে, B ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী প্রায় সবগুলো (৮০%) উপাদান সঠিক লিখবে এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থীর কমপক্ষে ১টি উপাদান সঠিক লিখবে;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী ২টি ক্লাসে দু'টি ছক পূরণ করবে, উত্তম ছকটির নম্বর গ্রেডশীটে যুক্ত করুন।

দ্বিতীয় ধাপ: ঋতুশ্রাবকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ (যেসকল স্কুলে ছাত্রী আছে)

(সম্ভব হলে একজন স্বাস্থ্য কর্মীকে অভিজ্ঞতা বিনিময়ের জন্য এই ক্লাসে আমন্ত্রণ জানাতে পারেন)

- প্রয়োজনীয় সংখ্যক দল গঠন করুন;
- প্রতিটি দলকে বাড়ির কাজের আলোকে ১০ মিনিট আলোচনা করতে বলুন;
- যেকোনো ১ টি দলকে তাদের দলের মতামত পোস্টার পেপার বা বোর্ডে উপস্থাপন করতে বলুন;
- উপস্থাপন চলাকালে অন্যান্য দলকে তাদের নিজ নিজ দলগত কাজের আলোকে পর্যবেক্ষণ দিতে বলুন;
- উপস্থাপনা শেষ হওয়ার পর সকল শিক্ষার্থীর মধ্যে নিম্নের ছকটি লিফলেট আকারে বিতরণ করুন অথবা মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টরের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন অথবা একাধিক পোস্টার তৈরি করে দৃষ্টিগোচর হয় এমন স্থানে ঝুলিয়ে দিন অথবা বোর্ডে লিখে দিন;
- যদি প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ছকটি সরবরাহ করা সম্ভব না হয় তাহলে শিক্ষার্থীকে তার খাতায় একটি ফাঁকা পৃষ্ঠায় ছকটির ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে শুধু টিক চিহ্ন (✓) / ক্রস চিহ্ন (x) দিতে নির্দেশ দিন;

ক্রমিক নং	ঋতুশ্রাবকালীন সময়ে যে কাজটি করা উচিত তার ডান পাশের খালি ঘরে টিক চিহ্ন (✓) এবং যে কাজটি করা উচিত না তার ডান পাশের খালি ঘরে ক্রস চিহ্ন (x) দাও।	
১	প্রতিদিন গোসল করা	
২	টক জাতীয় ফল খাওয়া	
৩	স্কুল থেকে ছুটি নেওয়া	
৪	পানি বেশি পরিমাণ খাওয়া	
৫	যথাসম্ভব অন্যদের সাথে মেলামেশা এড়িয়ে চলা	
৬	আয়রন জাতীয় খাদ্য বেশি খাওয়া	
৭	সম্ভব হলে বসত ঘরে সোনা রুপা ধোয়া পানি ছিটানো	
৮	বাড়ির বাইরে না যাওয়া	
৯	বিশ্রাম নেওয়া	
১০	স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা	
১১	পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক পরিধান করা	
১২	খেলাধুলা থেকে বিরত থাকা	
১৩	মাছ খাওয়া থেকে বিরত থাকা	
১৪	রান্না ঘরে প্রবেশ না করা	
১৫	খাদ্য পরিবেশন না করা	

- উত্তর লেখা শেষ হলে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার পাশের/পিছনের সহপাঠীর সাথে খাতা/ছক বদল করতে বলুন;
- সঠিক উত্তর পোস্টারে/পুরোনো ক্যালেন্ডারের উল্টো ফাঁকা পৃষ্ঠায় লিখে (পূর্বেই লিখে রাখতে হবে) টাঙ্গিয়ে দিন অথবা মাল্টিমিডিয়ায় প্রদর্শন করুন;

সঠিক উত্তর	
১. (✓)	২. (✓) ৩. (×) ৪. (✓) ৫. (×) ৬. (✓) ৭. (×) ৮. (×) ৯. (✓) ১০. (✓) ১১. (✓) ১২. (×) ১৩. (×) ১৪. (×) ১৫. (×)

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার সহপাঠীর খাতায় লেখা উত্তরের নম্বর (প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য ১ নম্বর) দিতে বলুন এবং সহপাঠীকে ফেরত দিতে বলুন;
- শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে উন্মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে ঋতুশ্রাবকালীন প্রচলিত সামাজিক ভ্রান্ত ধারণা (প্রশ্নপত্রে উল্লিখিত ভ্রান্ত ধারণা সহ) সম্পর্কে সচেতন করুন;

দ্বিতীয় ধাপ: ঋতুশ্রাবকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ (যেসকল স্কুলে ছাত্রী নেই)

(সম্ভব হলে একজন স্বাস্থ্য কর্মীকে অভিজ্ঞতা বিনিময়ের জন্য এই ক্লাসে আমন্ত্রণ জানাতে পারেন)

- প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ঋতুশ্রাব সম্পর্কে আলোচনার অবতারণা করে শিক্ষার্থীদের পাঠে সংশ্লিষ্ট করুন (৫মিনিট);
- উন্মুক্ত আলোচনার সময় পাঠ্যবইয়ের পাঠ-৭ এর বিষয়বস্তু (বয়ঃসন্ধিকালের মেয়েদের পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ) এর আলোকে বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন;
- শিক্ষার্থীদের মধ্যে নিম্নের ছকটি লিফলেট আকারে বিতরণ করুন অথবা মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টরের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন অথবা একাধিক পোস্টার তৈরি করে দৃষ্টিগোচর হয় এমন স্থানে ঝুলিয়ে দিন অথবা বোর্ডে লিখে দিন;
- যদি প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ছকটি সরবরাহ করা সম্ভব না হয় তাহলে শিক্ষার্থীকে তার খাতায় একটি ফাঁকা পৃষ্ঠায় ছকটির ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে শুধু টিক চিহ্ন (✓) / ক্রস চিহ্ন (×) দিতে নির্দেশ দিন;

ক্রমিক নং	ঋতুশ্রাবকালীন সময়ে যে কাজটি করা উচিত তার ডান পাশের খালি ঘরে টিক চিহ্ন (✓) এবং যে কাজটি করা উচিত না তার ডান পাশের খালি ঘরে ক্রস চিহ্ন (×) দাও।
১	প্রতিদিন গোসল করা
২	টক জাতীয় ফল খাওয়া
৩	স্কুল থেকে ছুটি নেওয়া
৪	পানি বেশি পরিমাণ খাওয়া
৫	যথাসম্ভব অন্যদের সাথে মেলামেশা এড়িয়ে চলা
৬	আয়রন জাতীয় খাদ্য বেশি খাওয়া
৭	সম্ভব হলে বসত ঘরে সোনা রুপা ধোয়া পানি ছিটানো
৮	বাড়ির বাইরে না যাওয়া
৯	বিশ্রাম নেওয়া
১০	স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা
১১	পরিষ্কার পরিছন্ন পোশাক পরিধান করা
১২	খেলাধুলা থেকে বিরত থাকা
১৩	মাছ খাওয়া থেকে বিরত থাকা
১৪	রান্না ঘরে প্রবেশ না করা
১৫	খাদ্য পরিবেশন না করা

- উত্তর লেখা শেষ হলে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার পাশের/পিছনের সহপাঠীর সাথে খাতা/ছক বদল করতে বলুন;
- সঠিক উত্তর পোস্টারে/পুরোনো ক্যালেন্ডারের উল্টো ফাঁকা পৃষ্ঠায় লিখে (পূর্বেই লিখে রাখতে হবে) টাঙ্গিয়ে দিন অথবা মাল্টিমিডিয়ায় প্রদর্শন করুন;

সঠিক উত্তর

১. (✓) ২. (✓) ৩. (×) ৪. (✓) ৫. (×) ৬. (✓) ৭. (×) ৮. (×) ৯. (✓) ১০. (✓) ১১. (✓) ১২. (×) ১৩. (×) ১৪. (×) ১৫. (×)

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার সহপাঠীর খাতায় লেখা উত্তরে নম্বর (প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য ১ নম্বর) দিতে বলুন এবং সহপাঠীকে ফেরত দিতে বলুন;
- শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে উন্মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে ঋতুস্রাবকালীন প্রচলিত সামাজিক ভ্রান্ত ধারণা (প্রশ্নপত্রে উল্লিখিত ভ্রান্ত ধারণাসহ) ও করণীয় সম্পর্কে সচেতন করুন;

ইউনিট-৫ খেলাধুলা (ফুটবল, ক্রিকেট, দীর্ঘলাফ)

৫.১: ইউনিট পরিচিতি

এই ইউনিটের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার জন্য নিম্নের যেকোনো একটি গুচ্ছ নির্ধারণ করে করতে হবে। ফুটবল ও ক্রিকেটের জন্য ১৩টি করে এবং দীর্ঘ লাফের জন্য ৮টি ক্লাস বরাদ্দ করা হয়েছে। অর্থাৎ প্রতি গুচ্ছের বা এই ইউনিটের জন্য বরাদ্দকৃত ক্লাসের সংখ্যা মোট ২১টি। একজন শিক্ষক চাইলে তার বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদেরকে তিনটি খেলাতেই অংশগ্রহণের সুযোগ দিতে পারেন কিন্তু একজন শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যেকোনো একটি গুচ্ছের নম্বর যোগ করতে হবে।

- গুচ্ছ-১ : ফুটবল ও দীর্ঘলাফ
- গুচ্ছ-২ : ক্রিকেট ও দীর্ঘলাফ

ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে নির্ধারণ করা হয়েছে যাতে শিক্ষার্থীরা বেশীরভাগ সময় মাঠে অনুশীলনে সুযোগ পায়। তাছাড়া প্রতিটি খেলার বিভিন্ন কৌশল অর্জন করার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদেরকে যাতে একাধিকবার নিরাময়মূলক সহায়তা দেয়া যায় সেজন্য শ্রেণি কার্যক্রমকে বিশেষভাবে সাজানো হয়েছে।

ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালীন খেলায় অংশগ্রহণের পাশপাশি একজন শিক্ষার্থী অন্তঃব্যক্তিক ও আন্তঃব্যক্তিক গুণাবলি যেমন- শৃঙ্খলা, আত্মবিশ্লেষণ, সহযোগিতা, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জনে সচেষ্ট হবে।

৫.২ : ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল

১. ফুটবল খেলায় অংশগ্রহণে সক্ষমতা অর্জন করতে পারবে;
২. ক্রিকেট খেলায় অংশগ্রহণে সক্ষমতা অর্জন করতে পারবে;
৩. দীর্ঘ লাফে অংশগ্রহণে সক্ষমতা অর্জন করতে পারবে;
৪. এই ইউনিটের বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী-
 - i. সুশৃঙ্খল আচরণে অভ্যস্ত হবে;
 - ii. আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা অর্জন করবে;
 - iii. সহযোগিতামূলক মনোভাব অর্জন করবে;
 - iv. অপরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের মনোভাব অর্জনে সচেষ্ট হবে;
 - v. নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করবে।

৫.৩: এক নজরে ইউনিট-৫ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম

শিখন ফল নম্বর	বিষয়	শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রমে বিবেচ্য বিষয়	শিখন কার্যক্রম	শিখন ও মূল্যায়ন উপকরণ	মূল্যায়ন কার্যক্রম		
					স্বমূল্যায়ন	সতীর্ঘ/ দলগত মূল্যায়ন	শিক্ষক কর্তৃক মূল্যায়ন
১	ফুটবল	- খেলার নিয়মাবলি - কিংকিং - রিসিভিং - ড্রিবলিং - পাসিং	- প্রদর্শন - আলোচনা - একক কাজ - জোড়ায় কাজ - দলগত কাজ - অনুশীলন	- স্টপ ওয়াচ - ফুটবল - বাঁশি - মূল্যায়ন ছক - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল লিখন	সহপাঠীর অনুশীলন পর্যবেক্ষণ ও পরামর্শ প্রদান	শ্রেণি অভীক্ষা, মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও হেডিং
২	ক্রিকেট	- খেলার নিয়মাবলি - ব্যাটিং - বোলিং - উইকেট কিপিং, - ফিল্ডিং	- প্রদর্শন - আলোচনা - একক কাজ - জোড়ায় কাজ - দলগত কাজ - অনুশীলন	- স্টপ ওয়াচ - ক্রিকেট খেলার সরঞ্জাম - মূল্যায়ন ছক - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল লিখন	সহপাঠীর অনুশীলন পর্যবেক্ষণ ও পরামর্শ প্রদান	শ্রেণি অভীক্ষা, মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও হেডিং
৩	দীর্ঘ লাফ	১. দৌড়ে আসা (অ্যাপ্রোচ রান) ২. মাটি ছেড়ে উপরে ওঠা (টেক অফ) ৩. মাটির ওপর শূন্যে ভাসা (ফ্লাইট) ৪. মাটিতে নামা (ল্যান্ডিং)	- প্রদর্শন - আলোচনা - অনুশীলন	- দৈর্ঘ্য পরিমাপের ফিতা - মূল্যায়ন ছক - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল	--	মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও হেডিং
৪	শৃঙ্খলা	- শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ - সময়মত উপস্থিতি - সংশ্লিষ্ট নিয়ম-কানুন মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	আত্মবিশ্লেষণ	- নিজের সবলতা-দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ - দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পরিকল্পনা গ্রহণ - পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সচেষ্ট থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	সহযোগিতা	- সহপাঠীর শিখনে সাহায্য করা - শিক্ষককে সাহায্য করা - দলগত কাজে সক্রিয় থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ	- সহপাঠীর বক্তব্য ধৈর্য সহকারে শোনা - সহপাঠীর দুর্বলতাকে হেয় না করা - অহঙ্কার প্রকাশ না করা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	নেতৃত্ব	- দলের সফলতার জন্য চেষ্টা করা - দলের সকলের অংশগ্রহণে অবদান রাখা - দলনেতা হিসেবে দায়িত্ব পালন করা - দলনেতার আদেশ মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

৫.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-২ এ শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)

এই ইউনিটে তিনটি খেলাকে দু'টি গুচ্ছে বিভক্ত করা হয়েছে। গুচ্ছগুলো হচ্ছে -

- গুচ্ছ-১ : ফুটবল ও দীর্ঘলাফ
- গুচ্ছ-২ : ক্রিকেট ও দীর্ঘলাফ

শরীরচর্চা শিক্ষক তাঁর বিদ্যালয়ের জন্য যেকোনো একটি গুচ্ছ নির্বাচন করে শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনা করবেন। প্রত্যেক শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যেকোনো একটি গুচ্ছের নম্বর যোগ করতে হবে।

ক) প্রতিটি গুচ্ছে মোট ৭টি ক্ষেত্রে (ক্ষেত্রগুলো মূলত বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ) ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে নম্বর প্রদান করতে হবে। ৭টি ক্ষেত্রে শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর হচ্ছে ৪১। শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর ভর আরোপনের (Weightage)মাধ্যমে স্বয়ংক্রিয়ভাবে তার মূল গ্রেডশিটে যুক্ত হবে (শিক্ষকের ভর আরোপিত নম্বর হিসাব করার প্রয়োজন নেই)।

গুচ্ছ-১ এর জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৭টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ফুটবল খেলায় পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
২. শ্রেণি অভীক্ষা (ফুটবল) : ৫ নম্বর
৩. আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল : ৩ নম্বর
৪. ফুটবলের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৫. দীর্ঘ লাফে পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
৬. দীর্ঘ লাফের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৭. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

গুচ্ছ-২ এর জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৭টি ক্ষেত্র হচ্ছে-

১. ক্রিকেট খেলায় পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
২. শ্রেণি অভীক্ষা (ক্রিকেট) : ৫ নম্বর
৩. আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল : ৩ নম্বর
৪. ক্রিকেটের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৫. দীর্ঘ লাফে পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
৬. দীর্ঘ লাফের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৭. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

৭টি বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রের সমন্বয়ে ইউনিট-১ এর দু'টি গুচ্ছের গ্রেডশিটটি হবে নিম্নরূপ-

ইউনিট-৫: গুচ্ছ-১ (ফুটবল, দীর্ঘ লাফ)																				
রোল	নাম	ফুটবল							দীর্ঘ লাফ					শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর			
		কিকিং	রিসিভিং	ড্রিবলিং	পাসিং	শ্রেণি অভীক্ষা	আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল	ফুটবল এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	মোট	এপ্রোচ রান	স্টেক অফ	ফ্লাইট	ল্যান্ডিং					দীর্ঘ লাফের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	মোট	
১	কমা	৩	৩	৩	৩	২	৩	৩	২৬	৩	৩	৩	৩	৩	১৫	৩	৪১	0.365853659	১২	
২	অতি																			
৩	কমা																			

অথবা

ইউনিট-৫: গুচ্ছ-২ (ক্রিকেট, দীর্ঘ লাফ)																		
ক্রিকেট	দীর্ঘ লাফ	শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর	মোট	শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	মোট	এপ্রোচ রান	টেক অফ	ফ্লাইট	ল্যান্ডিং	দীর্ঘ লাফে র শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ					
														ক্রিকেট	দীর্ঘ লাফ			
ব্যাটিং	বোলিং	উইকেট কিপিং	ফিল্ডিং	শ্রেণি অভীক্ষা	আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল	ক্রিকেটের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	মোট	এপ্রোচ রান	টেক অফ	ফ্লাইট	ল্যান্ডিং	দীর্ঘ লাফে র শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	মোট					
১	৩	৩	৩	৩	৩	৩	১৬	৩	৩	৩	৩	৩	৩	১৫	৩	৪১	0.365853659	১৫
২	৩	৩	৩	৩	৩	৩	১৬	৩	৩	৩	৩	৩	৩	১৫	৩	৪১	0.365853659	১৫
৩	৩	৩	৩	৩	৩	৩	১৬	৩	৩	৩	৩	৩	৩	১৫	৩	৪১	0.365853659	১৫

খ) ৫ নং ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম চলাকালে ৫টি আবেগীয় ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে লেটার গ্রেড প্রদান করতে হবে যা শিক্ষার্থীর আবেগীয় ক্ষেত্রের গ্রেডশিটে উল্লেখ থাকবে [আবেগীয় ক্ষেত্রের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

ক) ইউনিট ৫ এর বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

ক(১). ফুটবল খেলায় নম্বর প্রদান

১. ফুটবল খেলায় পারদর্শিতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান : ফুটবল খেলায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৪টি দক্ষতা নির্ধারণ করা হয়েছে, এগুলো হচ্ছে- ১. কিকিং ২. রিসিভিং ৩. ড্রিবলিং ও ৪.পাসিং। নিম্নের মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান করতে হবে -

ফুটবল খেলার মূল্যায়ন ছক

ক্রিকেট	নাম	কিকিং				রিসিভিং				ড্রিবলিং				পাসিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

** ফুটবলের পারদর্শিতা পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা মূল্যায়ন ছক ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'খ' এ দেয়া আছে

মূল্যায়ন ছক পূরণের নির্দেশনা

- ❖ ফুটবলের জন্য নির্ধারিত প্রতিটি দক্ষতার (কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ❖ ফুটবলের শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা কমপক্ষে ৩ বার অনুশীলনের সুযোগ পায় (বাস্তবে ১৩টি ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা ৮/৯ বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে);
- ❖ প্রতিটি দক্ষতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ৩টি অবস্থা বিবেচনা করতে হবে এবং ৩টি অবস্থার জন্য তিন ধরনের নম্বর প্রদান করতে হবে -

- দক্ষতাটির (যেমন-কিকিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা খুব ভালো/সন্তোষজনক মনে হলে ৩ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন- ড্রিবলিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা ভালো/মোটামুটি মনে হলে ২ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন-পাসিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা উন্নয়ন প্রয়োজন মনে হলে ১ নম্বর
- ❖ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করেই তার নম্বরের বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এজন্য মূল্যায়ন ছকেও প্রতিটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে ৩ বার নম্বর প্রদানের সুযোগ রাখা হয়েছে;
- ❖ যেহেতু প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীকে অনেকবার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাওয়া যাবে। সেহেতু দুই/তিনটি ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান না করে ১৩টি ক্লাসে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ, সংশোধন ও মূল্যায়ন করতে হবে ;
- ❖ তবে অনুশীলন চলাকালে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই/বারেই একটি দক্ষতা (যেমন- কিকিং) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য (দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার) আর পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;
- ❖ যে শিক্ষার্থী প্রথম বারে নির্ধারিত দক্ষতা (যেমন- কিকিং) ঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন। তাকে অনুশীলনের সুযোগ দিয়ে অন্য কোনো ক্লাসে ২য় বার পর্যবেক্ষণ করুন।
- ২য় বার যদি সে পূর্বের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি (যেমন- কিকিং) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে মূল্যায়ন ছকে তার ২য় বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
 - ২য় বার যদি শিক্ষার্থী ১ম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে না পারে তাহলে তার ২য় বারের ঘরে আবার (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং পুনরায় সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
 - ৩য় বার পর্যবেক্ষণের সময় কোনো দক্ষতা (যেমন- কিকিং) একজন শিক্ষার্থী যেভাবে প্রদর্শন করবে তা বিবেচনা করে তাকে ৩ বা ২ বা ১ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। (তবে সুযোগ থাকলে আপনি ৩য় বারের ঘরটি ফাঁকা রেখে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আবার সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন, আনুষ্ঠানিক বাধ্যবাধকতা নেই);
- ❖ ফুটবলের প্রতিটি দক্ষতায় একজন অপারগ শিক্ষার্থীর খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য মোট ১৩টি ক্লাসে আপনাকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে অর্থাৎ একজন অপারগ শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার আনুষ্ঠানিকভাবে সংশোধনের সুযোগ পাবে;

২. ফুটবল খেলার ক্ষেত্রে শ্রেণি অভীক্ষায় নম্বর প্রদান

- ফুটবল অনুশীলনের পঞ্চম এবং অষ্টম ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী দু'টি শ্রেণি অভীক্ষায় অংশগ্রহণ করবে এবং উত্তমটির নম্বর শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে;
- প্রতিটি অভীক্ষার সময় ১০ মিনিট এবং নম্বর ৫;
- অভীক্ষার প্রতিটি প্রশ্নের মান হবে ১;
- সত্য-মিথ্যা, শূন্যস্থান, মিলকরণ, বহুনির্বাচনি এবং এক কথায় উত্তর যেকোনো ধরনের প্রশ্ন হতে পারে;
- শ্রেণি অভীক্ষার জন্য নমুনা প্রশ্ন হতে পারে নিম্নরূপ (আপনি প্রশ্ন পরিবর্তন করেও অভীক্ষা নিতে পারেন) :

নমুনা প্রশ্ন-১

- ১। ডাইরেক্ট ফ্রি কিক হতে প্রতিপক্ষের গোলে সরাসরি গোল হয় কি?
- ২। গোলরক্ষক বল হাতে নেয়ার পর খেলার মাঠে পাঠানোর আগে কতক্ষণ সময় বলটি ধরে রাখতে পারে?
- ৩। কয়টি অপরাধের কারণে ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়া হয়?
- ৪। কোনটির মাধ্যমে ফুটবল খেলা শুরু হয়?
 - ক. থ্রো অফ
 - খ. থ্রো-ইন
 - গ. কিক অফ
 - ঘ. গোল কিক
- ৫। কোন ধরনের ফ্রি কিকে সরাসরি গোল করা যায় না?

নমুনা প্রশ্ন-২

- ১। থ্রো-ইন হতে সরাসরি গোল হতে পারে কি?
- ২। গোল লাইন হতে পেনাল্টি স্পট এর দূরত্ব কত গজ?
- ৩। কয়টি অপরাধের কারণে ইন-ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়া হয়?
- ৪। ফুটবল খেলার নির্ধারিত সময় কোনটি ?
 - ক. ৯০ মি.
 - খ. ৭০ মি.
 - গ. ৪৫ মি.
 - ঘ. ৪০ মি.
- ৫। ফুটবল খেলা পরিচালনায় কয়জন রেফারি থাকেন?
 - ক. ১
 - খ. ২
 - গ. ৩
 - ঘ. ৪

৩. ফুটবল খেলার ক্ষেত্রে আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নালে নম্বর প্রদান

- ফুটবল অনুশীলনের ষষ্ঠ এবং একাদশ ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী দু'টি আত্মপ্রতিফলন জার্নাল (জার্নাল-১ ও ২) লিখবে, উত্তমটির নম্বর শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে;
- প্রতিটি আত্মপ্রতিফলন জার্নাল লিখার সময় ১৫ মিনিট এবং নম্বর ৩;
- একটি জার্নাল তিনটি ক্যাটাগরিতে (A, B, C) মূল্যায়ন করতে হবে, A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ৩ নম্বর, B, ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ২ নম্বর এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ১ নম্বর পাবে;
- ক্যাটাগরি নির্ধারণের ক্ষেত্রে ফুটবল খেলার কিংকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং, পাসিং চিহ্নিত করার সক্ষমতা বিবেচনায় নিতে হবে;

- জার্নালে ফুটবল খেলার উল্লিখিত চারটি বিষয়ের সবগুলো প্রতিফলিত হলে ৩ নম্বর পাবে, ২/৩ টি দিতে পারলে ২ আর ১টি দিতে পারলে ১ নম্বর পাবে।

আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল-১	
শ্রেণি :.....শাখা :	রোল নং :
নাম :	
গত কয়েকদিন তুমি ফুটবল খেলার বিভিন্ন কৌশল অনুশীলন করেছো। এই ক্লাসগুলোতে অর্জিত তোমার অভিজ্ঞতার আলোকে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।	
১। ফুটবল খেলার গত ক্লাসগুলোতে তুমি যে সকল কৌশল অনুশীলন করেছো সেগুলোর নাম লিখ।
২। কোন কৌশল/কৌশলগুলো তোমার কাছে সহজ/আনন্দদায়ক মনে হয়েছে? কেন?
৩। কোন কৌশল/কৌশলগুলো তোমার কাছে চ্যালেঞ্জিং/কঠিন মনে হয়েছে? কেন?
৪। চ্যালেঞ্জিং/কঠিন কৌশলগুলো রপ্ত করতে তোমার পরিকল্পনা লিখ।

আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল-২	
শ্রেণি :.....শাখা :	রোল নং :
নাম :	
গত দুই ক্লাসে তুমি ফুটবল ম্যাচ অনুশীলন করেছো। এই ক্লাসগুলোতে অর্জিত তোমার অভিজ্ঞতার আলোকে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।	
১। ফুটবল ম্যাচ খেলার সময় তুমি কোন কোন কৌশল ব্যবহার করেছো?
২। ফুটবল ম্যাচ খেলা কি আনন্দদায়ক? কেন?
৩। ম্যাচ খেলতে গিয়ে তুমি কি কি সমস্যার সম্মুখীন হয়েছো? এ সমস্যা সমাধানে তুমি কী করবে?
৪। পূর্বের পরিকল্পনা অনুযায়ী চ্যালেঞ্জিং/কঠিন কৌশলগুলো কি এখন রপ্ত করতে পেরেছো? উত্তর হ্যাঁ বা না হলে কারণ উল্লেখ কর।

৪. ফুটবল খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান: সামগ্রিকভাবে ফুটবলের ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। ফুটবলের জন্য মোট ১৩টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ১০টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ৪টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

ক (২). ক্রিকেট খেলায় নম্বর প্রদান

১. ক্রিকেট খেলায় পারদর্শিতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান: ক্রিকেট খেলায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৪টি দক্ষতা নির্ধারণ করা হয়েছে, এগুলো হচ্ছে- ১. ব্যাটিং, ২. বোলিং, ৩. ফিল্ডিং ও ৪. কিপিং। নিম্নের মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান করতে হবে -

ক্রিকেট খেলার মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	ব্যাটিং				বোলিং				ফিল্ডিং				কিপিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

** ক্রিকেটের পারদর্শিতা পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা মূল্যায়ন ছক ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'ঙ' অংশে দেয়া আছে

মূল্যায়ন ছক পূরণের নির্দেশনা

- ❖ ক্রিকেটের জন্য নির্ধারিত প্রতিটি দক্ষতার (ব্যাটিং, বোলিং, ফিল্ডিং, কিপিং) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ❖ ক্রিকেটের শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা কমপক্ষে ৩বার অনুশীলনের সুযোগ পায় (বাস্তবে ১৩টি ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা ৮/৯ বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে);
- ❖ প্রতিটি দক্ষতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ৩টি অবস্থা বিবেচনা করতে হবে এবং ৩টি অবস্থার জন্য তিন ধরনের নম্বর প্রদান করতে হবে -
 - দক্ষতাটির (যেমন-ব্যাটিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা **খুব ভালো/সন্তোষজনক** মনে হলে ৩ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন-বোলিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা **ভালো/মোটামুটি** মনে হলে ২ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন-কিপিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা **উন্নয়ন প্রয়োজন** মনে হলে ১ নম্বর
- ❖ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে **খুব ভালো/সন্তোষজনক** পারদর্শিতা অর্জনের জন্য একজন শিক্ষার্থীকে **কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করেই তার নম্বরের বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে**। এজন্য মূল্যায়ন ছকেও প্রতিটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে ৩ বার নম্বর প্রদানের সুযোগ রাখা হয়েছে;
- ❖ যেহেতু প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীকে অনেকবার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাওয়া যাবে। সেহেতু দুই/তিনটি ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান না করে ১৩টি ক্লাসে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ, সংশোধন ও মূল্যায়ন করতে হবে ;

- ❖ তবে অনুশীলন চলাকালে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই/বারেই একটি দক্ষতা (যেমন- ব্যাটিং) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য (দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার) আর পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;
- ❖ যে শিক্ষার্থী প্রথম বারে নির্ধারিত দক্ষতা ঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন। তাকে অনুশীলনের সুযোগ দিয়ে অন্য কোনো ক্লাসে ২য় বার পর্যবেক্ষণ করুন।
 - ২য় বার যদি সে পূর্বের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে মূল্যায়ন ছকে তার ২য় বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
 - ২য় বার যদি শিক্ষার্থী ১ম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে না পারে তাহলে তার ২য় বারের ঘরে আবার (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং পুনরায় সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
 - ৩য় বার পর্যবেক্ষণের সময় কোনো দক্ষতা (যেমন- কিকিং) একজন শিক্ষার্থী যেভাবে প্রদর্শন করবে তা বিবেচনা করে তাকে ৩ বা ২ বা ১ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। (তবে সুযোগ থাকলে আপনি ৩য় বারের ঘরটি ফাঁকা রেখে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আবার সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন, আনুষ্ঠানিক বাধ্যবাধকতা নেই);
- ❖ ক্রিকেটের প্রতিটি দক্ষতায় একজন অপারগ শিক্ষার্থীর খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য মোট ১৩টি ক্লাসে আপনাকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে অর্থাৎ একজন অপারগ শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার আনুষ্ঠানিকভাবে সংশোধনের সুযোগ পাবে;

২. ক্রিকেট খেলার ক্ষেত্রে শ্রেণি অভীক্ষায় নম্বর প্রদান

- ক্রিকেট অনুশীলনের পঞ্চম এবং অষ্টম ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী দুইটি শ্রেণি অভীক্ষায় অংশগ্রহণ করবে এবং উত্তমটির নম্বর শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে;
- প্রতিটি অভীক্ষার সময় ১০ মিনিট এবং নম্বর ৫;
- অভীক্ষার প্রতিটি প্রশ্নের মান হবে ১;
- সত্য-মিথ্যা, শূন্যস্থান, মিলকরণ, বহুনির্বাচনি এবং এক কথায় উত্তর যেকোনো ধরনের প্রশ্ন হতে পারে;
- শ্রেণি অভীক্ষার জন্য নমুনা প্রশ্ন হতে পারে নিম্নরূপ (আপনি প্রশ্ন পরিবর্তন করেও অভীক্ষা নিতে পারেন) :

নমুনা প্রশ্ন-১

- ১। কোন দল বোলিং আর কোন দল ব্যাটিং করবে তা কিভাবে নির্ধারণ করা হয়?
- ২। ক্রিকেট খেলার উৎপত্তি কোন দেশে?
ক. পাকিস্তান খ. ভারত
গ. ইংল্যান্ড ঘ. অস্ট্রেলিয়া
- ৩। ক্রিকেট মাঠে ২২ গজ দৈর্ঘ্য ও ১০ ফুট প্রস্থের অংশকে কী বলা হয়?
ক. পিচ খ. বোলিং ক্রিজ
গ. উইকেট ঘ. পপিং ক্রিজ
- ৪। এক ওভার এর জন্য কয়টি শুদ্ধ বল করতে হয়?
- ৫। LBW এর পূর্ণ রূপ কী?

নমুনা প্রশ্ন-২

- ১। নতুন ব্যাটসম্যান মাঠে নামতে ৩ মিনিটের বেশি সময় নিলে যে ধরনের আউট হয় তাকে কী বলা হয়?
- ২। সাধারণত কত ধরনের ক্রিকেট ম্যাচ হয়?
ক. ১ খ. ২
গ. ৩ ঘ. ৪
- ৩। ব্যাটের আঘাতে উইকেট ভেঙ্গে গেলে ব্যাটসম্যান কোন ধরনের আউট হবে?
ক. বোল্ড আউট খ. হিট উইকেট
গ. স্ট্যাম্পড আউট ঘ. এল. বি. ডব্লিউ.
- ৪। বল ব্যাটসম্যানের ব্যাটের আঘাতে শূন্যে উড়ে সীমানার বাইরে গেলে কত রান হয়?
- ৫। টেস্ট ম্যাচে একদিনে সর্বোচ্চ কত ওভার খেলতে হয়?

৩. ক্রিকেট খেলার ক্ষেত্রে আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নালে নম্বর প্রদান

- ক্রিকেট অনুশীলনের ষষ্ঠ এবং একাদশ ক্লাসে প্রত্যেক শিক্ষার্থী দু'টি আত্মপ্রতিফলন জার্নাল (জার্নাল-১ ও ২) লিখবে, উত্তমটির নম্বর শিক্ষার্থীর গ্রেডশিটে যুক্ত করতে হবে;
- প্রতিটি আত্মপ্রতিফলন জার্নাল লিখার সময় ১৫ মিনিট এবং নম্বর ৩;
- প্রতিটি জার্নাল তিনটি ক্যাটাগরিতে (A, B, C) মূল্যায়ন করতে হবে, A ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ৩ নম্বর, B, ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ২ নম্বর এবং C ক্যাটাগরির শিক্ষার্থী ১ নম্বর পাবে;
- ক্যাটাগরি নির্ধারণের ক্ষেত্রে ক্রিকেট খেলার ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং, ফিল্ডিং চিহ্নিত করার সক্ষমতা বিবেচনায় নিতে হবে;
- জার্নালে ক্রিকেট খেলার উল্লিখিত চারটি বিষয়ের সবগুলো প্রতিফলিত হলে ৩ নম্বর পাবে, ২/৩ টি দিতে পারলে ২ আর ১টি দিতে পারলে ১ নম্বর পাবে।

আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল-১	
শ্রেণি :.....শাখা :	রোল নং :
নাম :	
গত কয়েকদিন তুমি ক্রিকেট খেলার বিভিন্ন কৌশল অনুশীলন করেছে। এ ক্লাসগুলোতে অর্জিত তোমার অভিজ্ঞতার আলোকে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।	
১। ক্রিকেট খেলার গত ক্লাসগুলোতে তুমি যে সকল কৌশল অনুশীলন করেছে সেগুলোর নাম লিখ।
২। কোন কৌশল/কৌশলগুলো তোমার কাছে সহজ/আনন্দদায়ক মনে হয়েছে? কেন?
৩। কোন কৌশল/কৌশলগুলো তোমার কাছে চ্যালেঞ্জিং/কঠিন মনে হয়েছে? কেন?
৪। চ্যালেঞ্জিং/কঠিন কৌশলগুলো রপ্ত করতে তোমার পরিকল্পনা লিখ।

আত্মপ্রতিফলনমূলক জার্নাল-২	
শ্রেণি :.....শাখা :	রোল নং :
নাম :	
গত দুই ক্লাসে তুমি ক্রিকেট ম্যাচ অনুশীলন করেছে। এ ক্লাসগুলোতে অর্জিত তোমার অভিজ্ঞতার আলোকে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।	
১। ক্রিকেট ম্যাচ খেলার সময় তুমি কোন কোন কৌশল ব্যবহার করেছে?
২। ক্রিকেট ম্যাচ খেলা কি আনন্দদায়ক? কেন?
৩। ম্যাচ খেলতে গিয়ে তুমি কি কি সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে? এ সমস্যা সমাধানে তুমি কী করবে?
৪। পূর্বের পরিকল্পনা অনুযায়ী চ্যালেঞ্জিং/কঠিন কৌশলগুলো কি এখন রপ্ত করতে পেরেছে? উত্তর হ্যাঁ বা না হলে কারণ উল্লেখ কর।

৪. ক্রিকেট খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান: সামগ্রিকভাবে ক্রিকেটের ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। ক্রিকেটের জন্য মোট ১৩টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ১১টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ৪টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

ক (৩). দীর্ঘ লাফে নম্বর প্রদান

১. দীর্ঘ লাফে পারদর্শিতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান : দীর্ঘ লাফ : দীর্ঘ লাফে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৪টি দক্ষতা নির্ধারণ করা হয়েছে, এগুলো হচ্ছে- ১. এপ্রোচ রান, ২. টেক অফ, ৩. ফ্লাইট ও ৪. ল্যান্ডিং । নিম্নের মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান করতে হবে -

দীর্ঘ লাফের মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	এপ্রোচ রান				টেক অফ				ফ্লাইট				ল্যান্ডিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

** দীর্ঘ লাফের পারদর্শিতা পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা মূল্যায়ন ছক ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'চ' এ দেয়া আছে

মূল্যায়ন ছক পূরণের নির্দেশনা

- ❖ দীর্ঘ লাফের জন্য নির্ধারিত প্রতিটি দক্ষতার (এপ্রোচ রান, টেক অফ, ফ্লাইট, ল্যান্ডিং) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ❖ দীর্ঘ লাফের শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা কমপক্ষে ৩ বার অনুশীলনের সুযোগ পায় (বাস্তবে ৮টি ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা ৫/৬ বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে);
- ❖ প্রতিটি দক্ষতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ৩টি অবস্থা বিবেচনা করতে হবে এবং ৩টি অবস্থার জন্য তিন ধরনের নম্বর প্রদান করতে হবে -
 - দক্ষতাটির (যেমন- এপ্রোচ রান) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা **খুব ভালো/সন্তোষজনক** মনে হলে ৩ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন-টেক অফ) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা **ভালো/মোটামুটি** মনে হলে ২ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন- ল্যান্ডিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা **উন্নয়ন প্রয়োজন** মনে হলে ১ নম্বর
- ❖ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে **খুব ভালো/সন্তোষজনক** পারদর্শিতা অর্জনের জন্য একজন শিক্ষার্থীকে **কমপক্ষে ৩বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করেই তার নম্বরের বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে**। এজন্য মূল্যায়ন ছকেও প্রতিটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে ৩ বার নম্বর প্রদানের সুযোগ রাখা হয়েছে;
- ❖ যেহেতু প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীকে অনেকবার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাওয়া যাবে। সেহেতু দুই/তিনটি ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান না করে ৮টি ক্লাসে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ, সংশোধন ও মূল্যায়ন করতে হবে ;
- ❖ তবে অনুশীলন চলাকালে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই/বারেই একটি দক্ষতা (যেমন- ল্যান্ডিং) **খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে** প্রদর্শন করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য (দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার) আর পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;

- ❖ যে শিক্ষার্থী প্রথম বারে নির্ধারিত দক্ষতা ঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন। তাকে অনুশীলনের সুযোগ দিয়ে অন্য কোনো ক্লাসে ২য় বার পর্যবেক্ষণ করুন।
 - ২য় বার যদি সে পূর্বের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে মূল্যায়ন ছকে তার ২য় বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
 - ২য় বার যদি শিক্ষার্থী ১ম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে না পারে তাহলে তার ২য় বারের ঘরে আবার (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং পুনরায় সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
 - ৩য় বার পর্যবেক্ষণের সময় কোনো দক্ষতা (যেমন- কিকিং) একজন শিক্ষার্থী যেভাবে প্রদর্শন করবে তা বিবেচনা করে তাকে ৩ বা ২ বা ১ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। (তবে সুযোগ থাকলে আপনি ৩য় বারের ঘরটি ফাঁকা রেখে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আবার সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন, আনুষ্ঠানিক বাধ্যবাধকতা নেই);
- ❖ দীর্ঘ লাফের প্রতিটি দক্ষতায় একজন অপারগ শিক্ষার্থীর খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য মোট ৮টি ক্লাসে আপনাকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে অর্থাৎ একজন অপারগ শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার আনুষ্ঠানিকভাবে সংশোধনের সুযোগ পাবে;

২. দীর্ঘ লাফের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান: সামগ্রিকভাবে দীর্ঘ লাফের ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। দীর্ঘ লাফের জন্য মোট ৮টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ২টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

৫ নং ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম চলাকালীন শিক্ষার্থীর ডায়েরি পর্যবেক্ষণ ও নম্বর প্রদান
[প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

৫.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা

ফুটবলের ১৩টি ক্লাস

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং ও রিসিভিং	<ul style="list-style-type: none"> মাঠ ও খেলার নিয়মাবলি সম্পর্কে আলোচনা ওয়ার্ম-আপ ও খেলা কিকিং ও রিসিভিং এর কৌশল প্রদর্শন কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন আত্মপ্রতিফলন 	৫০মি

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- মাঠ ও খেলার নিয়মাবলি (ফাউল ও অসদাচরণ, থ্রো-ইন, গোল কিক, কর্ণার কিক) সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে কিছু সময়ের (৫ মিনিট) জন্য মাঠে ফুটবল খেলতে দিন (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- কিকিং ও রিসিভিং এর কৌশল প্রদর্শন করুন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে সজ্জিত করে, বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়িয়ে কিকিং ও রিসিভিং এর কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- শিক্ষার্থীদের কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় নিম্নের মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

ফুটবল খেলার মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	কিকিং				রিসিভিং				ড্রিবলিং				পাসিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

- সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন কিকিং ও রিসিভিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;

- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দ্বিতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং ও রিসিভিং	<ul style="list-style-type: none"> ■ ওয়ার্ম-আপ ও খেলা (কিকিং ও রিসিভিং) ■ কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন, মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ■ আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে কিছু সময়ের (৫ মিনিট) জন্য মাঠে ফুটবল খেলতে দিন (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- শিক্ষার্থীদের কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ফুটবল মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন কিকিং ও রিসিভিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং ও রিসিভিং	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ওয়ার্ম-আপ ও খেলা (কিকিং ও রিসিভিং) ▪ কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন, মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ▪ আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে কিছু সময়ের (৫ মিনিট) জন্য মাঠে ফুটবল খেলতে দিন (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- শিক্ষার্থীদের কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ফুটবল মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন কিকিং ও রিসিভিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

চতুর্থ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none"> ▪ খেলার নিয়মাবলি সম্পর্কে আলোচনা ▪ ওয়ার্ম-আপ ও খেলা ▪ কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন, মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ▪ ড্রিবলিং ও পাসিং এর কৌশল প্রদর্শন ▪ ড্রিবলিং ও পাসিং কৌশল অনুশীলন, মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ▪ আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- খেলার নিয়মাবলি (ফাউল ও অসদাচরণ) সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে কিছু সময়ের (৫ মিনিট) জন্য মাঠে ফুটবল খেলতে দিন (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- শিক্ষার্থীদের কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ফুটবল পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন কিকিং ও রিসিভিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ড্রিবলিং ও পাসিং এর কৌশল প্রদর্শন করুন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে সজ্জিত করে, বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়িয়ে ড্রিবলিং ও পাসিং এর কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- শিক্ষার্থীদের ড্রিবলিং ও পাসিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ফুটবল মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে এ প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ড্রিবলিং ও পাসিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ড্রিবলিং ও পাসিং এর অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

পঞ্চম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none"> ▪ খেলার নিয়মাবলি সম্পর্কিত ক্লাস টেস্ট ▪ ওয়ার্ম-আপ ও খেলা ▪ ড্রিবলিং ও পাসিং কৌশল অনুশীলন, মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ▪ আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- খেলার নিয়মাবলি (ফাউল ও অসদাচারণ) সম্পর্কিত ক্লাস টেস্টটি নিন(শ্রেণিকক্ষে);
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে কিছু সময়ের (৫ মিনিট) জন্য মাঠে ফুটবল খেলতে দিন (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- শিক্ষার্থীদের ড্রিবলিং ও পাসিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ফুটবল মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ড্রিবলিং ও পাসিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ড্রিবলিং ও পাসিং এর অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

ষষ্ঠ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none"> ▪ আত্মপ্রতিফলন জার্নাল-১ লিখন • ওয়ার্ম-আপ ও খেলা ▪ ড্রিবলিং ও পাসিং অনুশীলন, মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন 	৫০ মি

- শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলন জার্নাল-১ সরবরাহ করুন এবং তা পূরণ করতে বলুন (শ্রেণিকক্ষে) ১৫ মিনিট;
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে কিছু সময়ের (৫ মিনিট) জন্য মাঠে ফুটবল খেলতে দিন (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- শিক্ষার্থীদের ড্রিবলিং ও পাসিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;

- ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিংকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
- ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ফুটবল মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ড্রিবলিং ও পাসিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;

সপ্তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none"> ■ ওয়ার্ম-আপ ও খেলা ■ ড্রিবলিং ও পাসিং কৌশল অনুশীলন, মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ■ আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে কিছু সময়ের (৫ মিনিট) জন্য মাঠে ফুটবল খেলতে দিন (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- শিক্ষার্থীদের ড্রিবলিং ও পাসিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিংকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ফুটবল মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ড্রিবলিং ও পাসিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ড্রিবলিং ও পাসিং এর অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

অষ্টম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none"> ▪ খেলার নিয়মাবলি সম্পর্কিত ক্লাস টেস্ট ▪ ওয়ার্ম-আপ ও খেলা ▪ কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং কৌশল অনুশীলন, মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ▪ আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি

- খেলার নিয়মাবলি (ফাউল ও অসদাচারণ) সম্পর্কিত ক্লাস টেস্টটি নিন(শ্রেণিকক্ষে) ১০ মিনিট;
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে কিছু সময়ের (৫ মিনিট) জন্য মাঠে ফুটবল খেলতে দিন (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- শিক্ষার্থীদের ড্রিবলিং ও পাসিং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৫-২০ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল দুই লাইনে মুখোমুখি দাঁড়াবে এবং কিকিং ও রিসিভিং অনুশীলন করবে;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ফুটবল মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ড্রিবলিং ও পাসিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ড্রিবলিং ও পাসিং এর অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

৯ম ক্লাসের পূর্ব প্রস্তুতি:

- মাঠটিকে ২টি অংশে ভাগ করে নিন;
- রেফারি হিসেবে ২ জন পারগ শিক্ষার্থীকে (৯ম-১০ম শ্রেণির) মনোনীত করুন;
- শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ৮টি দল গঠন করুন;
- ৮টি দলকে দু'টি গ্রুপে (ক ও খ) বিভক্ত করুন;
- ক গ্রুপের চারটি দলের মধ্যে দু'টি বিজয়ী দল পরবর্তীতে কাপ পর্বে এবং দু'টি বিজিত দল পরবর্তীতে প্লেট পর্বে খেলবে;
- ক গ্রুপের দু'টি বিজয়ী দল কাপ সেমিফাইনাল এবং দু'টি বিজিত দল প্লেট সেমিফাইনাল খেলবে;
- খ গ্রুপের চারটি দলের মধ্যে দু'টি বিজয়ী দল পরবর্তীতে কাপ পর্বে এবং দু'টি বিজিত দল পরবর্তীতে প্লেট পর্বে খেলবে;
- খ গ্রুপের দু'টি বিজয়ী দল কাপ সেমিফাইনাল এবং দু'টি বিজিত দল প্লেট সেমিফাইনাল খেলবে;
- ক গ্রুপের কাপ সেমিফাইনাল বিজয়ী দল এবং খ গ্রুপের কাপ সেমিফাইনাল বিজয়ী দল কাপ ফাইনাল খেলবে;
- ক গ্রুপের প্লেট সেমিফাইনাল বিজয়ী দল এবং খ গ্রুপের প্লেট সেমিফাইনাল বিজয়ী দল প্লেট ফাইনাল খেলবে;

৯ম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none"> ● ম্যাচ-১ ও ২ ● কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং মূল্যায়ন, ক্রটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে ক গ্রুপের ৪টি দলের ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ মাঠের প্রতি অংশে দু'টি করে দল খেলবে;
 - ✓ ২ জন রেফারি দু'টি ম্যাচ পরিচালনা করবে;
 - ✓ ক গ্রুপের চারটি দলের মধ্যে দু'টি বিজয়ী দল পরবর্তীতে কাপ পর্বে এবং দু'টি বিজিত দল পরবর্তীতে প্লেট পর্বে খেলবে;
 - ✓ খ গ্রুপের সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে (প্রথমার্ধ ১৫ মিনিট, বিরতি ৫ মিনিট এবং দ্বিতীয়ার্ধ ১৫ মিনিট);
- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

১০ম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none"> ● ম্যাচ-৩ ও ৪ ● কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং মূল্যায়ন, ক্রটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি

শ্রেণি কার্যক্রম:

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে খ গ্রুপের ৪টি দলের ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ মাঠের প্রতি অংশে দু'টি করে দল খেলবে;
 - ✓ ২ জন রেফারি দু'টি ম্যাচ পরিচালনা করবে;
 - ✓ খ গ্রুপের চারটি দলের মধ্যে দু'টি বিজয়ী দল পরবর্তীতে কাপ পর্বে এবং দু'টি বিজিত দল পরবর্তীতে প্লেট পর্বে খেলবে;
 - ✓ ক গ্রুপের সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে (প্রথমার্ধ ১৫ মিনিট, বিরতি ৫ মিনিট এবং দ্বিতীয়ার্ধ ১৫ মিনিট);

- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
- মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

১১তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none"> ● আত্মপ্রতিফলন জার্নাল-২ লিখন ● ম্যাচ-৫ ও ৬ ● কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন 	৫০ মি

শ্রেণি কার্যক্রম:

- শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলন জার্নাল-২ সরবরাহ করুন এবং তা পূরণ করতে বলুন (শ্রেণিকক্ষে) ১৫ মিনিট;
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে ৪টি দলকে ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ ক গ্রুপের দু'টি বিজয়ী দল কাপ সেমিফাইনাল এবং দু'টি বিজিত দল প্লেট সেমিফাইনাল খেলবে;
 - ✓ খ গ্রুপের সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে (প্রথমার্ধ ১৫ মিনিট, বিরতি ৫ মিনিট এবং দ্বিতীয়ার্ধ ১৫ মিনিট);
- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

১২তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং , রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none">● ম্যাচ-৭ ও ৮● কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন● আত্মপ্রতিফলন	৫০ মি

শ্রেণি কার্যক্রম:

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে ৪টি দলকে ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ খ গ্রুপের দু'টি বিজয়ী দল কাপ সেমিফাইনাল এবং দু'টি বিজিত দল প্লেট সেমিফাইনাল খেলবে;
 - ✓ ক গ্রুপের সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে (প্রথমার্ধ ১৫ মিনিট, বিরতি ৫ মিনিট এবং দ্বিতীয়ার্ধ ১৫ মিনিট)।
- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

১৩তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
কিকিং , রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং	<ul style="list-style-type: none">● ম্যাচ-৯ ও ১০● কিকিং, রিসিভিং, ড্রিবলিং ও পাসিং মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন● আত্মপ্রতিফলন	৫০ মি

শ্রেণি কার্যক্রম:

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে ৪টি দলকে ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ মাঠের প্রতি অংশে দু'টি করে দল খেলবে;
 - ✓ ক গ্রুপের কাপ সেমিফাইনাল বিজয়ী দল এবং খ গ্রুপের কাপ সেমিফাইনাল বিজয়ী দল কাপ ফাইনাল খেলবে;
 - ✓ ক গ্রুপের প্লেট সেমিফাইনাল বিজয়ী দল এবং খ গ্রুপের প্লেট সেমিফাইনাল বিজয়ী দল প্লেট ফাইনাল খেলবে;
 - ✓ অন্যান্য শিক্ষার্থীরা মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে (প্রথমার্ধ ১৫ মিনিট, বিরতি ৫ মিনিট এবং দ্বিতীয়ার্ধ ১৫ মিনিট)।

- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

ক্রিকেটের ১৩টি ক্লাস

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ওয়ার্ম আপ; ০৫ মিনিট ✓ ক্রিকেট খেলার প্রাথমিক ধারণার আলোচনা এবং প্রদর্শন; ১৫ মিনিট ✓ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ৩০ মিনিট 	৫০ মিনিট

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে সজ্জিত করুন, নিজে বৃত্তের মাঝখানে অবস্থান করুন;
- ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং, ফিল্ডিং এবং ক্রিকেটের অন্যান্য প্রাথমিক কিছু নিয়ম-কানুন সম্পর্কে আলোচনা করুন;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম আপ করান;
- বৃত্তাকার অবস্থানে থেকেই পর্যায়ক্রমে ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং এর কৌশল প্রদর্শন করুন, প্রয়োজনে আত্মহী ও পারগ শিক্ষার্থীর সহায়তা নিন;
- শিক্ষার্থীদেরকে ৪টি দলে (১৬ জন করে প্রতি গ্রুপ) বিভক্ত করে প্রতি দলের ম্যানেজারকে ১ সেট সরঞ্জাম (টেনিস বা টেপ-টেনিস বল, ব্যাট, স্ট্যাম্প) প্রদান করুন;
- পূর্বে প্রস্তুতকৃত মাঠের ৪টি অংশে ৪টি দলকে অনুশীলনের নির্দেশনা দিন (প্রথম ক্লাসের পূর্বেই মাঠটিকে ৪টি অংশে ভাগ করে প্রতি অংশে ১টি করে পিচ তৈরি রাখতে হবে);
 - ৮জন ব্যাটিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল খেলবে), ৮জন বোলিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল করবে) করবে;
 - প্রতি দলের সকলেই পর্যায়ক্রমে উইকেট কিপার এবং আম্পায়ার হিসেবে ক্রিকেট অবস্থান করবে এবং বাকি সবাই ফিল্ডারের (ব্যাটসম্যান এবং বোলার ছাড়া) দায়িত্ব পালন করবে।
 - প্রতি ২ ওভার পরপর উইকেট কিপার ও আম্পায়ারের পর্যায়ক্রমে পরিবর্তন হবে;
 - শিক্ষক প্রতিটি গ্রুপের জন্য ১জন করে ক্যাপ্টেন এবং ১জন করে সহকারী ক্যাপ্টেন নির্ধারণ করে দিবেন, যা পর্যায়ক্রমে প্রতিদিন পরিবর্তন হবে।
- অনুশীলন চলাকালীন ৪টি দলে ৬ মিনিট করে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;

- পর্যবেক্ষণের সময় নিম্নোক্ত ক্রিকেট খেলার মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

ক্রিকেট খেলার মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	ব্যাটিং				বোলিং				ফিল্ডিং				কিপিং				মোট নম্বর
		১ম ব্যাট	২য় ব্যাট	৩য় ব্যাট	নম্বর	১ম ব্যাট	২য় ব্যাট	৩য় ব্যাট	নম্বর	১ম ব্যাট	২য় ব্যাট	৩য় ব্যাট	নম্বর	১ম ব্যাট	২য় ব্যাট	৩য় ব্যাট	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৮
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

- সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?
- খেলা শেষে ম্যানেজারের নিকট থেকে সরঞ্জামাদি বুঝে নিন।

২য়, ৩য় ও ৪র্থ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> ● ওয়ার্ম আপ; ০৫ মিনিট ● অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৪৫ মিনিট ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- গত ক্লাসের নির্ধারিত প্রতিটি দলের ম্যানেজারকে (নতুন) সরঞ্জাম প্রদান করুন; (অনুশীলন শুরুর পূর্বে ওয়ার্ম আপ করার নির্দেশনা দিতে হবে);
- মার্চের ৪টি অংশে ৪টি দলকে অনুশীলনের নির্দেশনা দিন-
 - গত ক্লাসের মত ৮জন ব্যাটিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল খেলবে), ৮জন বোলিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল করবে) করবে;
 - প্রতি দলের সকলেই পর্যায়ক্রমে উইকেট কিপার এবং আম্পায়ার হিসেবে ক্রিকেট অবস্থান করবে এবং বাকি সবাই ফিল্ডারের (ব্যাটসম্যান এবং বোলার ছাড়া) দায়িত্ব পালন করবে;
 - প্রতি ২ ওভার পরপর উইকেট কিপার ও আম্পায়ারের পর্যায়ক্রমে পরিবর্তন হবে;

- শিক্ষক প্রতিটি গ্রুপের জন্য ১জন করে ক্যাপ্টেন (নতুন) এবং ১জন করে সহকারী ক্যাপ্টেন (নতুন) নির্ধারণ করে দিবেন, যা পর্যায়ক্রমে প্রতিদিন পরিবর্তন হবে।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যায়ক্রমে ৪টি দলকে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ক্রিকেট খেলার মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

৫ম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> ● খেলার নিয়মাবলি সম্পর্কিত ১ম ক্লাস টেস্ট ১০ মিনিট ● ওয়ার্ম আপ; ০৫ মিনিট ● অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৩৫ মিনিট ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- খেলার নিয়মাবলি সম্পর্কিত ১ম ক্লাস টেস্টটি নিন(শ্রেণিকক্ষে);
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- গত ক্লাসের নির্ধারিত প্রতিটি দলের ম্যানেজারকে (নতুন) সরঞ্জাম প্রদান করুন;
(অনুশীলন শুরুর পূর্বে ওয়ার্ম আপ করার নির্দেশনা দিতে হবে);
- মাঠের ৪টি অংশে ৪টি দলকে অনুশীলনের নির্দেশনা দিন-
 - গত ক্লাসের মত ৮জন ব্যাটিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল খেলবে), ৮জন বোলিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল করবে) করবে;
 - প্রতি দলের সকলেই পর্যায়ক্রমে উইকেট কিপার এবং আম্পায়ার হিসেবে ক্রিকেট অবস্থান করবে এবং বাকি সবাই ফিল্ডারের (ব্যাটসম্যান এবং বোলার ছাড়া) দায়িত্ব পালন করবে;
 - প্রতি ২ ওভার পরপর উইকেট কিপার ও আম্পায়ারের পর্যায়ক্রমে পরিবর্তন হবে;
 - শিক্ষক প্রতিটি গ্রুপের জন্য ১জন করে ক্যাপ্টেন (নতুন) এবং ১জন করে সহকারী ক্যাপ্টেন (নতুন) নির্ধারণ করে দিবেন, যা পর্যায়ক্রমে প্রতিদিন পরিবর্তন হবে।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যায়ক্রমে ৪টি দলকে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন-

- পর্যবেক্ষণের সময় ক্রিকেট খেলা মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
- সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

ষষ্ঠ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> ● আত্মপ্রতিফলন জার্নাল লিখন - ১; ১৫ মিনিট ● ওয়ার্ম আপ; ০৫ মিনিট ● অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন; ৩০ মিনিট ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলন জার্নাল-১ সরবরাহ করুন এবং তা পূরণ করতে বলুন (শ্রেণিকক্ষে);
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- গত ক্লাসের নির্ধারিত প্রতিটি দলের ম্যানেজারকে (নতুন) সরঞ্জাম প্রদান করুন; (অনুশীলন শুরু করার পূর্বে ওয়ার্ম আপ করার নির্দেশনা দিতে হবে);
- মাঠের ৪টি অংশে ৪টি দলকে অনুশীলনের নির্দেশনা দিন-
 - গত ক্লাসের মত ৮জন ব্যাটিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল খেলবে), ৮জন বোলিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল করবে) করবে;
 - প্রতি দলের সকলেই পর্যায়ক্রমে উইকেট কিপার এবং আম্পায়ার হিসেবে ক্রিকেট অবস্থান করবে এবং বাকি সবাই ফিল্ডারের (ব্যাটসম্যান এবং বোলার ছাড়া) দায়িত্ব পালন করবে;
 - প্রতি ২ ওভার পরপর উইকেট কিপার ও আম্পায়ারের পর্যায়ক্রমে পরিবর্তন হবে;
 - শিক্ষক প্রতিটি গ্রুপের জন্য ১জন করে ক্যাপ্টেন (নতুন) এবং ১জন করে সহকারী ক্যাপ্টেন (নতুন) নির্ধারণ করে দিবেন, যা পর্যায়ক্রমে প্রতিদিন পরিবর্তন হবে।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যায়ক্রমে ৪টি দলকে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ক্রিকেট খেলা মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;

- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

৭ম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> ● ওয়ার্ম আপ; ০৫ মিনিট ● অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৪৫ মিনিট ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- গত ক্লাসের নির্ধারিত প্রতিটি দলের ম্যানেজারকে (নতুন) সরঞ্জাম প্রদান করুন; (অনুশীলন শুরুর পূর্বে ওয়ার্ম আপ করার নির্দেশনা দিতে হবে);
- মাঠের ৪টি অংশে ৪টি দলকে অনুশীলনের নির্দেশনা দিন-
 - গত ক্লাসের মত ৮জন ব্যাটিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল খেলবে), ৮জন বোলিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল করবে) করবে;
 - প্রতি দলের সকলেই পর্যায়ক্রমে উইকেট কিপার এবং আম্পায়ার হিসেবে ক্রিকেট অবস্থান করবে এবং বাকি সবাই ফিল্ডারের (ব্যাটসম্যান এবং বোলার ছাড়া) দায়িত্ব পালন করবে;
 - প্রতি ২ ওভার পরপর উইকেট কিপার ও আম্পায়ারের পর্যায়ক্রমে পরিবর্তন হবে;
 - শিক্ষক প্রতিটি গ্রুপের জন্য ১জন করে ক্যাপ্টেন (নতুন) এবং ১জন করে সহকারী ক্যাপ্টেন (নতুন) নির্ধারণ করে দিবেন, যা পর্যায়ক্রমে প্রতিদিন পরিবর্তন হবে।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যায়ক্রমে ৪টি দলকে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ক্রিকেট খেলার মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

৮ম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> খেলার নিয়মাবলি সম্পর্কিত ২য় ক্লাস টেস্ট; ১০ মিনিট ওয়ার্ম আপ; ০৫ মিনিট অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৩৫ মিনিট আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- খেলার নিয়মাবলি সম্পর্কিত ২য় ক্লাস টেস্টটি নিন(শ্রেণিকক্ষে);
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- গত ক্লাসের নির্ধারিত প্রতিটি দলের ম্যানেজারকে (নতুন) সরঞ্জাম প্রদান করুন;
(অনুশীলন শুরু পূর্বে ওয়ার্ম আপ করার নির্দেশনা দিতে হবে);
- মাঠের ৪টি অংশে ৪টি দলকে অনুশীলনের নির্দেশনা দিন-
 - গত ক্লাসের মত ৮জন ব্যাটিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল খেলবে), ৮জন বোলিং (প্রত্যেকে ৬টি করে বল করবে) করবে;
 - প্রতি দলের সকলেই পর্যায়ক্রমে উইকেট কিপার এবং আম্পায়ার হিসেবে ক্রিকেট অবস্থান করবে এবং বাকি সবাই ফিল্ডারের (ব্যাটসম্যান এবং বোলার ছাড়া) দায়িত্ব পালন করবে;
 - প্রতি ২ ওভার পরপর উইকেট কিপার ও আম্পায়ারের পর্যায়ক্রমে পরিবর্তন হবে;
 - শিক্ষক প্রতিটি গ্রুপের জন্য ১জন করে ক্যাপ্টেন (নতুন) এবং ১জন করে সহকারী ক্যাপ্টেন (নতুন) নির্ধারণ করে দিবেন, যা পর্যায়ক্রমে প্রতিদিন পরিবর্তন হবে।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যায়ক্রমে ৪টি দলকে পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ক্রিকেট খেলা মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং এর ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন, পারগ শিক্ষার্থীদের অনুশীলন চালিয়ে যেতে উৎসাহ দিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

৯ম ক্লাসের পূর্ব প্রস্তুতি:

- মাঠটিকে ২টি অংশে ভাগ করে নিন;
- আম্পায়ার হিসেবে ৪ জন (প্রতি মাঠে ২ জন-১জন আম্পায়ার ও ১জন লেগ আম্পায়ার) পারগ শিক্ষার্থীকে (৯ম-১০ম শ্রেণির) মনোনীত করুন;
- শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ৮টি দল গঠন করুন;

- ৮টি দলকে দু'টি গ্রুপে (ক ও খ) বিভক্ত করুন;
- প্রতিটি ম্যাচ হবে ৪ ওভারের;
- ক গ্রুপের চারটি দলের মধ্যে দু'টি বিজয়ী দল পরবর্তীতে কাপ পর্বে এবং দু'টি বিজিত দল পরবর্তীতে প্লেট পর্বে খেলবে;
- ক গ্রুপের দু'টি বিজয়ী দল কাপ সেমিফাইনাল এবং দু'টি বিজিত দল প্লেট সেমিফাইনাল খেলবে;
- খ গ্রুপের চারটি দলের মধ্যে দু'টি বিজয়ী দল পরবর্তীতে কাপ পর্বে এবং দু'টি বিজিত দল পরবর্তীতে প্লেট পর্বে খেলবে;
- খ গ্রুপের দু'টি বিজয়ী দল কাপ সেমিফাইনাল এবং দু'টি বিজিত দল প্লেট সেমিফাইনাল খেলবে;
- ক গ্রুপের কাপ সেমিফাইনাল বিজয়ী দল এবং খ গ্রুপের কাপ সেমিফাইনাল বিজয়ী দল কাপ ফাইনাল খেলবে;
- ক গ্রুপের প্লেট সেমিফাইনাল বিজয়ী দল এবং খ গ্রুপের প্লেট সেমিফাইনাল বিজয়ী দল প্লেট ফাইনাল খেলবে;

৯ম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> • ম্যাচ-১ ও ২ • ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং মূল্যায়ন, ক্রটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন • আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে ক গ্রুপের ৪টি দলকে ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ মাঠের প্রতি অংশে দু'টি করে দল খেলবে;
 - ✓ ৪ জন আম্পায়ার দু'টি ম্যাচ(প্রতি ম্যাচ ২ জন-১জন আম্পায়ার ও ১জন লেগ আম্পায়ার) পরিচালনা করবে;
 - ✓ ক গ্রুপের চারটি দলের মধ্যে দু'টি বিজয়ী দল পরবর্তীতে কাপ পর্বে এবং দু'টি বিজিত দল পরবর্তীতে প্লেট পর্বে খেলবে;
 - ✓ খ গ্রুপের সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে;
- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

১০ম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> ● ম্যাচ-৩ ও ৪ ● ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে খ গ্রুপের ৪টি দলকে ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ মাঠের প্রতি অংশে দু'টি করে দল খেলবে;
 - ✓ ৪ জন আম্পায়ার দু'টি ম্যাচ(প্রতি ম্যাচ ২ জন-১জন আম্পায়ার ও ১জন লেগ আম্পায়ার) পরিচালনা করবে;
 - ✓ খ গ্রুপের চারটি দলের মধ্যে দু'টি বিজয়ী দল পরবর্তীতে কাপ পর্বে এবং দু'টি বিজিত দল পরবর্তীতে প্লেট পর্বে খেলবে;
 - ✓ ক গ্রুপের সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে;
- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
- মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

১১তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> ● আত্মপ্রতিফলন জার্নাল লিখন - ২ ● ম্যাচ-৫ ও ৬ ● ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন 	৫০ মি

- শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলন জার্নাল- ২ সরবরাহ করুন এবং তা পূরণ করতে বলুন (শ্রেণিকক্ষে) ১৫ মি;
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে ৪টি দলকে ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ মাঠের প্রতি অংশে দু'টি করে দল খেলবে;
 - ✓ ৪ জন আম্পায়ার দু'টি ম্যাচ(প্রতি ম্যাচ ২ জন-১জন আম্পায়ার ও ১জন লেগ আম্পায়ার) পরিচালনা করবে;
 - ✓ ক গ্রুপের দু'টি বিজয়ী দল কাপ সেমিফাইনাল এবং দু'টি বিজিত দল প্লেট সেমিফাইনাল খেলবে;
 - ✓ খ গ্রুপের সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;

- ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে।
- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করণ, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করণ;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করণ এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

১২তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none"> ● ম্যাচ-৭ ও ৮ ● ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং মূল্যায়ন, ত্রুটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে খ গ্রুপের ৪টি দলকে ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ মাঠের প্রতি অংশে দু'টি করে দল খেলবে;
 - ✓ ৪ জন আম্পায়ার দু'টি ম্যাচ(প্রতি ম্যাচ ২ জন-১জন আম্পায়ার ও ১জন লেগ আম্পায়ার) পরিচালনা করবে;
 - ✓ খ গ্রুপের দু'টি বিজয়ী দল কাপ সেমিফাইনাল এবং দু'টি বিজিত দল প্লেট সেমিফাইনাল খেলবে;
 - ✓ ক গ্রুপের সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে;
- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করণ, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করণ;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করণ এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

১৩তম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
ব্যাটিং বোলিং উইকেট কিপিং ফিল্ডিং	<ul style="list-style-type: none">● ম্যাচ-৯ ও ১০● ব্যাটিং, বোলিং, উইকেট কিপিং এবং ফিল্ডিং মূল্যায়ন, ক্রটি চিহ্নিতকরণ ও সংশোধন● আত্মপ্রতিফলন	৫০ মি

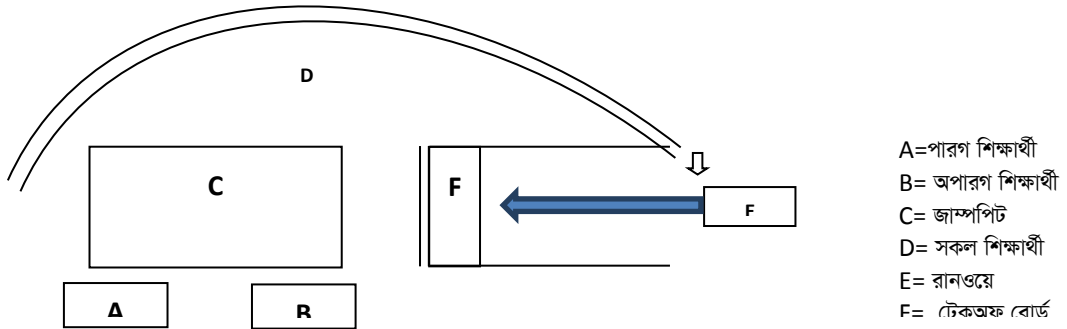
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুল মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ওয়ার্ম-আপ করিয়ে নিন;
- মাঠের ২টি অংশে ৪টি দলকে ম্যাচ অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ মাঠের প্রতি অংশে দু'টি করে দল খেলবে;
 - ✓ ৪ জন আম্পায়ার দু'টি ম্যাচ(প্রতি ম্যাচ ২ জন-১জন আম্পায়ার ও ১জন লেগ আম্পায়ার) পরিচালনা করবে;
 - ✓ ক গ্রুপের কাপ সেমিফাইনাল বিজয়ী দল এবং খ গ্রুপের কাপ সেমিফাইনাল বিজয়ী দল কাপ ফাইনাল খেলবে;
 - ✓ ক গ্রুপের প্লেট সেমিফাইনাল বিজয়ী দল এবং খ গ্রুপের প্লেট সেমিফাইনাল বিজয়ী দল প্লেট ফাইনাল খেলবে;
 - ✓ অন্যান্য শিক্ষার্থীরা মূল্যায়ন (বন্ধুর চোখে) এবং শিক্ষক প্রদত্ত অন্যান্য দায়িত্ব পালন করবে;
 - ✓ প্রতিটি ম্যাচের জন্য ৩৫ মিনিট সময় বরাদ্দ থাকবে;
- ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের ম্যাচ অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ম্যাচ অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দীর্ঘ লাফের ৮টি ক্লাস

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
১. দৌড়ে আসা (অ্যাপ্রোচ রান) ২. মাটি ছেড়ে উপরে ওঠা (টেক অফ) ৩. মাটির ওপর শূন্যে ভাসা (ফ্লাইট) ৪. মাটিতে নামা (ল্যান্ডিং)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ওয়ার্ম আপ; ১০ মিনিট ✓ দীর্ঘ লাফ এর নিয়ম-কানুন নিয়ে আলোচনা এবং প্রদর্শন; ১৫ মিনিট ✓ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন; ২৫ মিনিট ✓ আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর শিক্ষার্থীদের শারীরিক সুস্থতার খোঁজ নিন এবং অসুস্থ শিক্ষার্থীদের শুধু পর্যবেক্ষণের নির্দেশ দিন;
- সকল শিক্ষার্থীকে মাঠে নিচের চিত্র অনুযায়ী সেমি সার্কেলে দাঁড় করানো;
- দীর্ঘ লাফ এর নিয়ম-কানুন, কৌশল ও বাঁকি সম্পর্কে আলোচনা করুন;
- শিক্ষার্থীদের দীর্ঘ লাফ এর জন্য প্রয়োজনীয় ওয়ার্ম-আপ (স্ট্রেচিং ও জগিং) প্রদর্শন করুন এবং ১০ মিনিট ওয়ার্ম-আপ করতে বলুন।
- দীর্ঘ লাফের কৌশল প্রদর্শন করুন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ জাম্প পিট ও রানওয়ের দুই পাশে শিক্ষার্থীদের দুই লাইনে সজ্জিত করুন;
 - ✓ নিজে অথবা ৪-৫ জন আত্মীয় শিক্ষার্থীদের মাধ্যমে দীর্ঘ লাফের কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রতিটি দীর্ঘ লাফের পর এপ্রোচ রান, টেক অফ, ফ্লাইট এবং ল্যান্ডিং এর কৌশল সুস্পষ্টভাবে বুঝিয়ে বলুন।
- ❖ নিচের চিত্র অনুযায়ী অনুশীলনের জন্য শিক্ষার্থীদের সজ্জিত করুন এবং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন;



- ❖ প্রত্যেক শিক্ষার্থী উপরের চিত্র অনুযায়ী সেমি সার্কেল থেকে একজন একজন করে নিয়ম মেনে দীর্ঘ লাফ দিবে। এভাবে প্রত্যেকে অনুশীলন করবে।
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় নিজের দীর্ঘ লাফ মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

দীর্ঘ লাফের মূল্যায়ন ছক

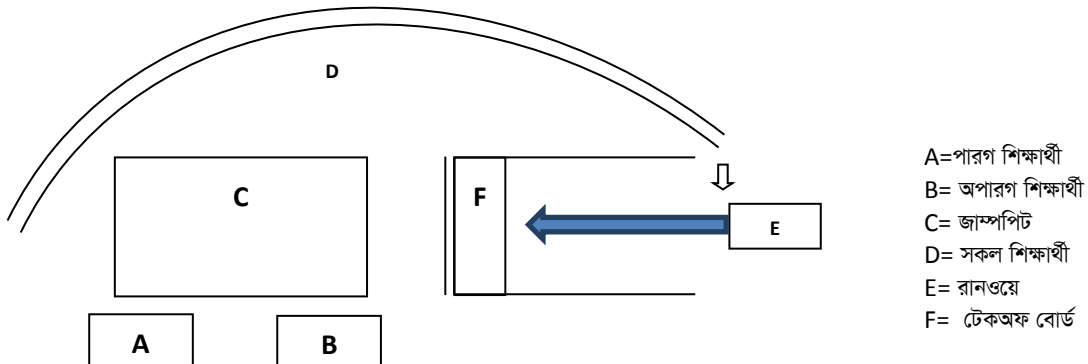
ক্রমিক নম্বর	নাম	এপ্রোচ রান				টেক অফ				ফ্লাইট				ল্যান্ডিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৮
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

- অপারগ শিক্ষার্থীদের এপ্রোচ রান, টেক অফ, ফ্লাইট এবং ল্যান্ডিং এর ক্ষেত্রে ত্রুটিসমূহ চিহ্নিত করে সঠিক কৌশলটি দেখিয়ে দিন;
- সম্ভব হলে কিছু সংখ্যক পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দ্বিতীয় ও তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
১. দৌড়ে আসা (এপ্রোচ রান) ২. মাটি ছেড়ে উপরে ওঠা (টেক অফ) ৩. মাটির ওপর শূন্যে ভাসা (ফ্লাইট) ৪. মাটিতে নামা (ল্যান্ডিং)	<ul style="list-style-type: none"> ● ওয়ার্ম আপ; ১০ মিনিট ● অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৩০ মিনিট ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর শিক্ষার্থীদের শারীরিক সুস্থতার খোঁজ নিন এবং অসুস্থ শিক্ষার্থীদের শুধু পর্যবেক্ষণের নির্দেশ দিন;
- সকল শিক্ষার্থীকে মাঠে নিচের চিত্র অনুযায়ী সেমি সার্কলে দাঁড় করান;
- শিক্ষার্থীদের দীর্ঘ লাফের জন্য প্রয়োজনীয় ওয়ার্ম আপ (স্ট্রেচিং ও জগিং) প্রদর্শন করুন এবং ১০ মিনিট ওয়ার্মআপ করতে বলুন;
- ❖ নিচের চিত্র অনুযায়ী অনুশীলনের জন্য শিক্ষার্থীদের সজ্জিত করুন এবং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন;



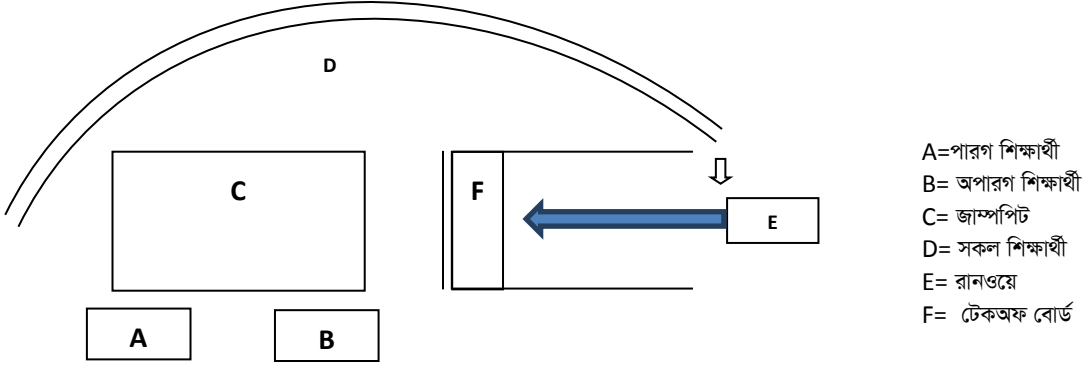
- ❖ উপরের চিত্র অনুযায়ী সেমি সার্কলে থেকে একজন শিক্ষার্থী নিয়ম মেনে পর পর ২বার দীর্ঘ লাফ দিবে।

- প্রথম বার শিক্ষার্থীর এপ্রোচ রান, টেক অফ, ফ্লাইট এবং ল্যান্ডিং এর ক্ষেত্রে ত্রুটিসমূহ চিহ্নিত করে সঠিক কৌশলটি দেখিয়ে দিন এবং দ্বিতীয় বার (সুপারিশসহ) লাফ দিতে বলুন;
- এভাবে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ২বার করে পর্যায়ক্রমে দীর্ঘ লাফের সুযোগ দিয়ে অনুশীলন চালিয়ে যান।
- অনুশীলন চলাকালীন দীর্ঘ লাফ মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, অপারগ ও পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন ;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে আত্মপ্রতিফলনের জন্য শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

চতুর্থ, পঞ্চম, ষষ্ঠ, সপ্তম ও অষ্টম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
১. দৌড়ে আসা (অ্যাপ্রোচ রান) ২. মাটি ছেড়ে উপরে ওঠা (টেক অফ) ৩. মাটির ওপর শূন্যে ভাসা (ফ্লাইট) ৪. মাটিতে নামা (ল্যান্ডিং)	<ul style="list-style-type: none"> ● ওয়ার্ম আপ; ১০ মিনিট ● অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৩০ মিনিট ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মিনিট

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর শিক্ষার্থীদের শারীরিক সুস্থতার খোঁজ নিন এবং অসুস্থ শিক্ষার্থীদের শুধু পর্যবেক্ষণের নির্দেশ দিন;
- সকল শিক্ষার্থীকে মাঠে নিচের চিত্র অনুযায়ী সেমি সার্কেলে দাঁড় করান;
- শিক্ষার্থীদের দীর্ঘ লাফের জন্য প্রয়োজনীয় ওয়ার্ম আপ (স্ট্রেচিং ও জগিং) প্রদর্শন করুন এবং ১০ মিনিট ওয়ার্মআপ করতে বলুন;
- ❖ নিচের চিত্র অনুযায়ী অনুশীলনের জন্য শিক্ষার্থীদের সজ্জিত করুন এবং অনুশীলনের নির্দেশনা দিন;



- ❖ উপরের চিত্র অনুযায়ী সেমি সার্কেল থেকে একজন শিক্ষার্থী নিয়ম মেনে পর পর ২বার দীর্ঘ লাফ দিবে।
 - প্রথম বার শিক্ষার্থীর এপ্রোচ রান, টেক অফ, ফ্লাইট এবং ল্যান্ডিং এর ক্ষেত্রে ত্রুটিসমূহ চিহ্নিত করে সঠিক কৌশলটি দেখিয়ে দিন এবং দ্বিতীয় বার (সুপারিশসহ) লাফ দিতে বলুন;
 - এভাবে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ২বার করে পর্যায়ক্রমে দীর্ঘ লাফের সুযোগ দিয়ে অনুশীলন চালিয়ে যান।
- অনুশীলন চলাকালীন দীর্ঘ লাফ মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, অপারগ ও পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন ;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে আত্মপ্রতিফলনের জন্য শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

ইউনিট - ৬

খেলাধুলা (১০০ মিটার, ২০০ মিটার, ৫০x৪ মিটার রিলে দৌড়, দাবা, ক্যারম)

৬.১: ইউনিট পরিচিতি

এই ইউনিটে ১০০ মিটার, ২০০ মিটার, ৫০x৪ মিটার রিলে দৌড়, দাবা, ক্যারম এই ৫টি খেলা নিয়ে ৬টি গুচ্ছ তৈরি করা হয়েছে। গুচ্ছগুলো হচ্ছে -

- গুচ্ছ-১ (১০০ মিটার এবং দাবা)
- গুচ্ছ-২ (১০০ মিটার এবং ক্যারম)
- গুচ্ছ-৩ (২০০ মিটার এবং দাবা)
- গুচ্ছ-৪ (২০০ মিটার এবং ক্যারম)
- গুচ্ছ-৫ (৫০x৪ মিটার রিলে এবং দাবা)
- গুচ্ছ-৬ (৫০x৪ মিটার রিলে এবং ক্যারম)

ইউনিটের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার জন্য উল্লিখিত যেকোনো একটি গুচ্ছ নির্বাচন করতে হবে। প্রতিটি গুচ্ছের জন্য ১৪টি ক্লাস বরাদ্দ করা হয়েছে। একজন শিক্ষক চাইলে তার বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদেরকে ইউনিট সংশ্লিষ্ট সকল খেলাতেই অংশগ্রহণের সুযোগ দিতে পারেন কিন্তু একজন শিক্ষার্থীর হ্রেডশিটে যেকোনো একটি গুচ্ছের নম্বর যোগ করতে হবে। ইউনিটের প্রতিটি খেলার বিভিন্ন কৌশল অর্জন করার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদেরকে যাতে একাধিকবার নিরাময়মূলক সহায়তা দেয়া যায় সেজন্য শ্রেণি কার্যক্রমকে বিশেষভাবে সাজানো হয়েছে।

ইউনিটের কার্যক্রম চলাকালীন খেলার পাশপাশি একজন শিক্ষার্থীর অন্তঃব্যক্তিক ও আন্তঃব্যক্তিক গুণাবলি যেমন- শৃঙ্খলা, আত্মবিশ্লেষণ, সহযোগিতা, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদি আবেগীয় দক্ষতাগুলোও পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন করতে হবে।

৬.২: ইউনিট সংশ্লিষ্ট শিখনফল

১. ১০০ মিটার দৌড়ে সক্রিয় অংশগ্রহণের পারদর্শিতা অর্জন করবে;
২. ২০০ মিটার দৌড়ে সক্রিয় অংশগ্রহণের পারদর্শিতা অর্জন করবে;
৩. ৪x৫০ মিটার রিলে দৌড়ে সক্রিয় অংশগ্রহণের পারদর্শিতা অর্জন করবে;
৪. দাবা খেলায় সক্রিয় অংশগ্রহণের পারদর্শিতা অর্জন করবে;
৫. ক্যারম খেলায় সক্রিয় অংশগ্রহণের পারদর্শিতা অর্জন করবে;
৬. এই ইউনিটের বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থী-
 - I. সুশৃঙ্খল আচরণে অভ্যস্ত হবে;
 - II. আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা অর্জন করবে;
 - III. সহযোগিতামূলক মনোভাব অর্জন করবে;
 - IV. অপরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের মনোভাব অর্জনে সচেষ্ট হবে;
 - V. নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করবে।

৬.৩: এক নজরে ইউনিট-৬ এর শিখন-শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রম

শিখন ফল নম্বর	বিষয়	শিখন শেখানো ও মূল্যায়ন কার্যক্রমে বিবেচ্য বিষয়	শিখন কার্যক্রম	শিখন ও মূল্যায়ন উপকরণ	মূল্যায়ন কার্যক্রম		
					স্বমূল্যায়ন	সতীর্থ/ দলগত মূল্যায়ন	শিক্ষক কর্তৃক মূল্যায়ন
	১০০ মিটার দৌড়ে	- পজিশন - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন - ফিনিশিং	- প্রদর্শন - আলোচনা - দলগত কাজ - অনুশীলন	- বাঁশি - ফিতা - চূনের গুড়া - মূল্যায়ন ছক - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলন মূলক জার্নাল	--	মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও গ্রোডিং
	২০০ মিটার দৌড়ে	- পজিশন - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন - ফিনিশিং	- প্রদর্শন - আলোচনা - দলগত কাজ - অনুশীলন	- বাঁশি - ফিতা - চূনের গুড়া - মূল্যায়ন ছক - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলন মূলক জার্নাল	--	মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও গ্রোডিং
	৪×৫০ মিটার রিলে দৌড়ে	- পজিশন - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন - ব্যাটন বদল - ফিনিশিং	- প্রদর্শন - আলোচনা - দলগত কাজ - অনুশীলন	- বাঁশি - ফিতা - চূনের গুড়া - কাঠি (ব্যাটন) - মূল্যায়ন ছক - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলন মূলক জার্নাল	--	মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও গ্রোডিং
	দাবা	- দাবা বোর্ডে খুঁটি সাজানো - খুঁটির চাল - ছক কষে খেলা	- প্রদর্শন - আলোচনা - জোড়ায় কাজ - দলগত কাজ - অনুশীলন	- দাবা খেলার সরঞ্জাম - মূল্যায়ন ছক - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলন মূলক জার্নাল	--	মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও গ্রোডিং
	ক্যারম	- স্ট্রাইকার এর পজিশন - আংগুল এর ব্যবহার - হাতের অবস্থান	- প্রদর্শন - আলোচনা - দলগত কাজ - অনুশীলন	- ক্যারম খেলার সরঞ্জাম - মূল্যায়ন ছক - জার্নাল	আত্মপ্রতিফলন মূলক জার্নাল	--	মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে শিক্ষার্থী পর্যবেক্ষণ ও গ্রোডিং
৪	শৃঙ্খলা	- শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ - সময়মত উপস্থিতি - সংশ্লিষ্ট নিয়ম-কানুন মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	আত্মবিশ্লেষণ	- নিজের সবলতা-দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ - দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পরিকল্পনা গ্রহণ - পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সচেষ্ট থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	সহযোগিতা	- সহপাঠীর শিখনে সাহায্য করা - শিক্ষককে সাহায্য করা - দলগত কাজে সক্রিয় থাকা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	অপরের প্রতি শ্রদ্ধাভোধ	- সহপাঠীর বক্তব্য ধৈর্য সহকারে শোনা - সহপাঠীর দুর্বলতাকে হেয় না করা - অহঙ্কার প্রকাশ না করা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট
	নেতৃত্ব	- দলের সফলতার জন্য চেষ্টা করা - দলের সকলের অংশগ্রহণে অবদান রাখা - দলনেতা হিসেবে দায়িত্ব পালন করা - দলনেতার আদেশ মেনে চলা	কাউন্সেলিং	--	--	--	পর্যবেক্ষণ চেকলিস্ট

৬.৪: মূল্যায়ন নির্দেশনা (ইউনিট-৬ এ শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান সম্পর্কিত নির্দেশনা)

এই ইউনিটে পাঁচটি খেলাকে ৬টি গুচ্ছে বিভক্ত করা হয়েছে। গুচ্ছগুলো হচ্ছে-

- গুচ্ছ-১ (১০০ মিটার এবং দাবা) ▪ গুচ্ছ-২ (১০০ মিটার এবং ক্যারম)
- গুচ্ছ-৩ (২০০ মিটার এবং দাবা) ▪ গুচ্ছ-৪ (২০০ মিটার এবং ক্যারম)
- গুচ্ছ-৫ (৫০×৪ মিটার রিলে এবং দাবা) ▪ গুচ্ছ-৬ (৫০×৪ মিটার রিলে এবং ক্যারম)

শরীরচর্চা শিক্ষক তাঁর বিদ্যালয়ের জন্য যেকোনো একটি গুচ্ছ নির্বাচন করে শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনা করবে।

প্রত্যেক শিক্ষার্থীর গ্রোডিংয়ে যেকোনো একটি গুচ্ছের নম্বর যোগ করতে হবে।

ক) প্রতিটি গুচ্ছে মোট ৫টি ক্ষেত্রে (ক্ষেত্রগুলো মূলত বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ) ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে নম্বর প্রদান করতে হবে। ৫টি ক্ষেত্রে শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর হচ্ছে ৩০। শিক্ষক কর্তৃক প্রদত্ত মোট নম্বর ভর আরোপনের (Weightage) মাধ্যমে স্বয়ংক্রিয়ভাবে তার মূল গ্রেডশিটে যুক্ত হবে (শিক্ষকের ভর আরোপিত নম্বর হিসাব করার প্রয়োজন নেই);

গুচ্ছ-১ এর জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৫টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ১০০ মিটার দৌড়ে পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
২. ১০০ মিটার দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৩. দাবা খেলায় পারদর্শিতা : ৯ নম্বর
৪. দাবা খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৫. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

গুচ্ছ-২ এর জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৫টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ১০০ মিটার দৌড়ে পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
২. ১০০ মিটার দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৩. ক্যারাম খেলায় পারদর্শিতা : ৯ নম্বর
৪. ক্যারাম খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৫. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

গুচ্ছ-৩ এর জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৫টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ২০০ মিটার দৌড়ে পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
২. ২০০ মিটার দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৩. দাবা খেলায় পারদর্শিতা : ৯ নম্বর
৪. দাবা খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৫. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

গুচ্ছ-৪ এর জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৫টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ২০০ মিটার দৌড়ে পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
২. ২০০ মিটার দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৩. ক্যারাম খেলায় পারদর্শিতা : ৯ নম্বর
৪. ক্যারাম খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৫. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

গুচ্ছ-৩ এর জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৫টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ৫০×৪ মিটার রিলে দৌড়ে পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
২. ৫০×৪ মিটার রিলে দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৩. দাবা খেলায় পারদর্শিতা : ৯ নম্বর
৪. দাবা খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৫. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

গুচ্ছ-৪ এর জন্য নম্বর প্রদানের জন্য ৫টি ক্ষেত্র হচ্ছে -

১. ৫০×৪ মিটার রিলে দৌড়ে পারদর্শিতা : ১২ নম্বর
২. ৫০×৪ মিটার রিলে দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৩. ক্যারাম খেলায় পারদর্শিতা : ৯ নম্বর
৪. ক্যারাম খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ : ৩ নম্বর
৫. শিক্ষার্থীর ডায়েরি : ৩ নম্বর

৫টি বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রের সমন্বয়ে ইউনিট-৬ এর বিভিন্ন গুচ্ছের গ্রেডশিটটি হবে নিম্নরূপ (৩টি নমুনা দেয়া হলো) -

ইউনিট-৬: গুচ্ছ-১ (১০০ মিটার এবং দাবা)																	
রোল	নাম	১০০ মিটার					দাবা					শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর		
		পঞ্জিনন	আগস্টোজের সাথে সৌভ শুক্র	ড্র্যাক আইন	ফিনিশিং	১০০ মিটার এর শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	মোট	দাবা বোর্ডে যুটি সাজানো	যুটির চাল	ছক কষে খেলা	দাবার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ					মোট	
১	রুমা	৩	৩	৩	৩	৩	১৫	৩	৩	৩	৩	১২	৩	৩	৩	৩	৩
২	জতি																
৩	কনা																

অথবা

ইউনিট-৬: গুচ্ছ-৪ (২০০ মিটার এবং ক্যারম)																
রোল	নাম	২০০ মিটার					ক্যারম					শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর	
		পজিশন	আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু	ট্র্যাক আইন	ফিনিশিং	১০০ মিটার এর প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ	মোট	স্ট্রাইকার এর পজিশন	আংগুল এর ব্যবহার	হাতের অবস্থান	কারমের প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ					স্ট্রাইকার এর পজিশন
১	রুমা	৩	৩	৩	৩	৩	১৫	৩	৩	৩	৩	১২	৩	৩	0.333	১০
২	অভি															
৩	কনা															

অথবা

ইউনিট-৬: গুচ্ছ-৬ (৫০x৪ মিটার রিলে এবং ক্যারম)																
রোল	নাম	৫০x৪ মিটার রিলে					ক্যারম					শিক্ষার্থীর ডায়েরি	মোট নম্বর	ভর	ভর আরোপিত মোট নম্বর	
		পজিশন ও আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু	ট্র্যাক আইন	ব্যাটন বদল	ফিনিশিং	৫০x৪ মিটার রিলে প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ	মোট	স্ট্রাইকার এর পজিশন	আংগুল এর ব্যবহার	হাতের অবস্থান	কারমের প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ					স্ট্রাইকার এর পজিশন
১	রুমা	৩	৩	৩	৩	৩	১৫	৩	৩	৩	৩	১২	৩	৩	0.333	১০
২	অভি															
৩	কনা															

খ) ৬ নং ইউনিটের প্রোগ্রামে চলাকালে ৫টি আবেগীয় ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে লেটার গ্রেড প্রদান করতে হবে যা শিক্ষার্থীর আবেগীয় ক্ষেত্রের গ্রেডশিটে উল্লেখ থাকবে [আবেগীয় ক্ষেত্রের শিখন ও মূল্যায়ন কার্যক্রম প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

ক) ইউনিট ৬ এর বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

ক(১). ১০০ মিটারের ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

১. ১০০ মিটারে পারদর্শিতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান : ১০০ মিটারে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতায় নম্বর প্রদানের জন্য ৪টি দক্ষতানির্ধারণ করা হয়েছে, এগুলো হচ্ছে- ১. পজিশন ২. আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু ৩. ট্র্যাক আইন ও ৪. ফিনিশিং । নিম্নের মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান করতে হবে -

১০০ মিটার দৌড়ের মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	পজিশন				আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু				ট্র্যাক আইন				ফিনিশিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

** ১০০ মিটারে পারদর্শিতা পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা মূল্যায়ন ছক ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'ছ' এ দেয়া আছে

মূল্যায়ন ছক পূরণের নির্দেশনা

- ❖ ১০০ মিটারের জন্য নির্ধারিত প্রতিটি দক্ষতার (পজিশন,আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু, ট্র্যাক আইন,ফিনিশিং) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ❖ ১০০ মিটারের শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা কমপক্ষে ৩বার অনুশীলনের সুযোগ পায় (বাস্তবে ৮টি ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা ৫/৬বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে);
- ❖ প্রতিটি দক্ষতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ৩টি অবস্থা বিবেচনা করতে হবে এবং ৩টি অবস্থার জন্য তিন ধরনের নম্বর প্রদান করতে হবে -
 - দক্ষতাটির (যেমন- ফিনিশিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা খুব ভালো/সন্তোষজনক মনে হলে ৩ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন- ট্র্যাক আইন) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা ভালো/মোটামুটি মনে হলে ২ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন- পজিশন) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা উন্নয়ন প্রয়োজন মনে হলে ১ নম্বর
- ❖ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৩বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করেই তার নম্বরের বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এজন্য মূল্যায়ন ছকেও প্রতিটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে ৩বার নম্বর প্রদানের সুযোগ রাখা হয়েছে;
- ❖ যেহেতু প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীকে অনেকবার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাওয়া যাবে। সেহেতু দুই/তিনটি ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান না করে ৮টা ক্লাসে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ, সংশোধন ও মূল্যায়ন করতে হবে ;
- ❖ তবে অনুশীলন চলাকালে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই/বারেই একটি দক্ষতা (যেমন- ফিনিশিং) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য (দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার) আর পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;
- ❖ যে শিক্ষার্থী প্রথম বারে নির্ধারিত দক্ষতা (যেমন- ফিনিশিং) ঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন। তাকে অনুশীলনের সুযোগ দিয়ে অন্য কোনো ক্লাসে ২য় বার পর্যবেক্ষণ করুন।
 - ২য় বার যদি সে পূর্বের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি (যেমন- ফিনিশিং) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে মূল্যায়ন ছকে তার ২য় বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
 - ২য় বার যদি শিক্ষার্থী ১ম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে না পারে তাহলে তার ২য় বারের ঘরে আবার (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং পুনরায় সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
 - ৩য় বার পর্যবেক্ষণের সময় কোনো দক্ষতা (যেমন- ফিনিশিং) একজন শিক্ষার্থী যেভাবে প্রদর্শন করবে তা বিবেচনা করে তাকে ৩ বা ২ বা ১ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। (তবে সুযোগ

থাকলে আপনি ৩য় বারের ঘরটি ফাঁকা রেখে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আবার সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন, আনুষ্ঠানিক বাধ্যবাধকতা নেই);

- ❖ ১০০ মিটারের প্রতিটি দক্ষতায় একজন অপারগ শিক্ষার্থীর খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য মোট ৮টি ক্লাসে আপনাকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে অর্থাৎ একজন অপারগ শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার আনুষ্ঠানিকভাবে সংশোধনের সুযোগ পাবে;

২. ১০০ মিটার দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান: সামগ্রিকভাবে ১০০ মিটার দৌড়ের ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। ১০০ মিটার দৌড়ের জন্য মোট ৮টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ২টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

ক (২). ২০০ মিটারের ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

১. ২০০ মিটারে পারদর্শিতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান : ২০০ মিটারে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতায় নম্বর প্রদানের জন্য ৪টি দক্ষতানির্ধারণ করা হয়েছে, এগুলো হচ্ছে- ১. পজিশন ২. আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু ৩. ট্র্যাক আইন ও ৪. ফিনিশিং। নিম্নের মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান করতে হবে -

২০০ মিটার দৌড়ের মূল্যায়ন ছক

মোট নম্বর	নাম	পজিশন				আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু				ট্র্যাক আইন				ফিনিশিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

** ২০০ মিটারে পারদর্শিতা পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা মূল্যায়ন ছক ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'জ' এ দেয়া আছে

মূল্যায়ন ছক পূরণের নির্দেশনা

- ❖ ২০০ মিটারের জন্য নির্ধারিত প্রতিটি দক্ষতার (পজিশন, আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু, ট্র্যাক আইন, ফিনিশিং) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ❖ ২০০ মিটারের শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা কমপক্ষে ৩বার অনুশীলনের সুযোগ পায় (বাস্তবে ৮টি ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা ৫/৬বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে);
- ❖ প্রতিটি দক্ষতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ৩টি অবস্থা বিবেচনা করতে হবে এবং ৩টি অবস্থার জন্য তিন ধরনের নম্বর প্রদান করতে হবে -
 - দক্ষতাটির (যেমন- ফিনিশিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা খুব ভালো/সন্তোষজনক মনে হলে ৩ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন- ট্র্যাক আইন) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা ভালো/মোটামুটি মনে হলে ২ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন- পজিশন) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা উন্নয়ন প্রয়োজন মনে হলে ১ নম্বর

- ❖ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৩বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করেই তার নম্বরের বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এজন্য মূল্যায়ন ছকেও প্রতিটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে ৩বার নম্বর প্রদানের সুযোগ রাখা হয়েছে;
- ❖ যেহেতু প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীকে অনেকবার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাওয়া যাবে। সেহেতু দুই/তিনটি ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান না করে ৮টা ক্লাসে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ, সংশোধন ও মূল্যায়ন করতে হবে ;
- ❖ তবে অনুশীলন চলাকালে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই/বারেই একটি দক্ষতা (যেমন- পজিশন) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য (দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার) আর পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;
- ❖ যে শিক্ষার্থী প্রথম বারে নির্ধারিত দক্ষতা (যেমন- পজিশন) ঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন। তাকে অনুশীলনের সুযোগ দিয়ে অন্য কোনো ক্লাসে ২য় বার পর্যবেক্ষণ করুন।
 - ২য় বার যদি সে পূর্বের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি (যেমন- ট্র্যাক আইন) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে মূল্যায়ন ছকে তার ২য় বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
 - ২য় বার যদি শিক্ষার্থী ১ম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে না পারে তাহলে তার ২য় বারের ঘরে আবার (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং পুনরায় সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
 - ৩য় বার পর্যবেক্ষণের সময় কোনো দক্ষতা (যেমন- ফিনিশিং) একজন শিক্ষার্থী যেভাবে প্রদর্শন করবে তা বিবেচনা করে তাকে ৩ বা ২ বা ১ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। (তবে সুযোগ থাকলে আপনি ৩য় বারের ঘরটি ফাঁকা রেখে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আবার সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন, আনুষ্ঠানিক বাধ্যবাধকতা নেই);
- ❖ ২০০ মিটারের প্রতিটি দক্ষতায় একজন অপারগ শিক্ষার্থীর খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য মোট ৮টি ক্লাসে আপনাকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে অর্থাৎ একজন অপারগ শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার আনুষ্ঠানিকভাবে সংশোধনের সুযোগ পাবে;

২. ২০০ মিটার দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান: সামগ্রিকভাবে ২০০ মিটার দৌড়ের ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। ২০০ মিটার দৌড়ের জন্য মোট ৮টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ২টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

ক (৩). ৫০X ৪০০ মিটার রিলের ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান

১. ৫০ x ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ে পারদর্শিতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান : ২০০ মিটারে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতায় নম্বর প্রদানের জন্য ৪টি দক্ষতানির্ধারণ করা হয়েছে, এগুলো হচ্ছে- ১. পজিশন ২. আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু ৩. ট্র্যাক আইন ও ৪. ফিনিশিং। নিম্নের মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান করতে হবে -

৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	পজিশন ও আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু				ট্র্যাক আইন				ব্যাটন বদল				ফিনিশিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

** ৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ে পারদর্শিতা পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা মূল্যায়ন ছক ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'ব' এ দেয়া আছে

মূল্যায়ন ছক পূরণের নির্দেশনা

- ❖ ৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের জন্য নির্ধারিত প্রতিটি দক্ষতার (পজিশন ও আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু, ট্র্যাক আইন, ব্যাটন বদল, ফিনিশিং) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ❖ ৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা কমপক্ষে ৩বার অনুশীলনের সুযোগ পায় (বাস্তবে ৮টি ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা ৫/৬বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে);
- ❖ প্রতিটি দক্ষতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ৩টি অবস্থা বিবেচনা করতে হবে এবং ৩টি অবস্থার জন্য তিন ধরনের নম্বর প্রদান করতে হবে -
 - দক্ষতাটির (যেমন- ফিনিশিং) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা খুব ভালো/সন্তোষজনক মনে হলে ৩ নম্বর
 - দক্ষতাটি (যেমন- ট্র্যাক আইন) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা ভালো/মোটামুটি মনে হলে ২ নম্বর
 - দক্ষতাটি (যেমন- ব্যাটন বদল) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা উন্নয়ন প্রয়োজন মনে হলে ১ নম্বর
- ❖ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৩বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করেই তার নম্বরের বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এজন্য মূল্যায়ন ছকেও প্রতিটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে ৩বার নম্বর প্রদানের সুযোগ রাখা হয়েছে;
- ❖ যেহেতু প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীকে অনেকবার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাওয়া যাবে। সেহেতু দুই/তিনটি ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান না করে ৮টা ক্লাসে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ, সংশোধন ও মূল্যায়ন করতে হবে ;
- ❖ তবে অনুশীলন চলাকালে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই/বারেই একটি দক্ষতা (যেমন-পজিশন) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন,

এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য (দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার) আর পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;

❖ যে শিক্ষার্থী প্রথম বারে নির্ধারিত দক্ষতা (যেমন- ব্যাটন বদল) ঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন। তাকে অনুশীলনের সুযোগ দিয়ে অন্য কোনো ক্লাসে ২য় বার পর্যবেক্ষণ করুন।

- ২য় বার যদি সে পূর্বের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি (যেমন- ব্যাটন বদল) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে মূল্যায়ন ছকে তার ২য় বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
- ২য় বার যদি শিক্ষার্থী ১ম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে না পারে তাহলে তার ২য় বারের ঘরে আবার (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং পুনরায় সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
- ৩য় বার পর্যবেক্ষণের সময় কোনো দক্ষতা (যেমন- ব্যাটন বদল) একজন শিক্ষার্থী যেভাবে প্রদর্শন করবে তা বিবেচনা করে তাকে ৩ বা ২ বা ১ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। (তবে সুযোগ থাকলে আপনি ৩য় বারের ঘরটি ফাঁকা রেখে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আবার সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন, আনুষ্ঠানিক বাধ্যবাধকতা নেই);

❖ ৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের প্রতিটি দক্ষতায় একজন অপারগ শিক্ষার্থীর খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য মোট ৮টি ক্লাসে আপনাকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে অর্থাৎ একজন অপারগ শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার আনুষ্ঠানিকভাবে সংশোধনের সুযোগ পাবে।

২. ৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান: সামগ্রিকভাবে ৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। ৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের জন্য মোট ৮টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৭টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ২টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

ক (৪). দাবা খেলায় নম্বর প্রদান

১. দাবা খেলায় পারদর্শিতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান : দাবা খেলায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতায় নম্বর প্রদানের জন্য ৩টি দক্ষতানির্ধারণ করা হয়েছে, এগুলো হচ্ছে- ১. দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো ২. ঘুঁটির চাল ও ৩. ছক কষে খেলা। নিম্নের মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান করতে হবে -

দাবা খেলার মূল্যায়ন ছক

মৌল নম্বর	নাম	দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো				ঘুঁটির চাল				ছক কষে খেলা				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৯
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	৮
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৩

** দাবা খেলায় পারদর্শিতা পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা মূল্যায়ন ছক ধারাবাহিক মূল্যায়নের গুয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিষ্টি 'এ' দেয়া আছে

মূল্যায়ন ছক পূরণের নির্দেশনা

❖ দাবা খেলায় প্রতিটি দক্ষতার (দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো, ঘুঁটির চাল ও ছক কষে খেলা) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;

- ❖ দাবা খেলার শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা কমপক্ষে ৩বার অনুশীলনের সুযোগ পায় (বাস্তবে ৬টি ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা ৪/৫বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে);
- ❖ প্রতিটি দক্ষতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ৩টি অবস্থা বিবেচনা করতে হবে এবং ৩টি অবস্থার জন্য তিন ধরনের নম্বর প্রদান করতে হবে -
 - দক্ষতাটির (যেমন- ঘুঁটির চাল) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা **খুব ভালো/সন্তোষজনক** মনে হলে ৩ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন- ছক কষে খেলা) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা **ভালো/মোটামুটি** মনে হলে ২ নম্বর
 - দক্ষতাটির (যেমন-দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা **উন্নয়ন প্রয়োজন** মনে হলে ১ নম্বর
- ❖ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে **খুব ভালো/সন্তোষজনক** পারদর্শিতা অর্জনের জন্য একজন শিক্ষার্থীকে **কমপক্ষে ৩বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করেই তার নম্বরের বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে**। এজন্য মূল্যায়ন ছকেও প্রতিটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে ৩বার নম্বর প্রদানের সুযোগ রাখা হয়েছে;
- ❖ যেহেতু প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীকে অনেকবার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাওয়া যাবে। সেহেতু দুই/তিনটি ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান না করে ৮টা ক্লাসে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ, সংশোধন ও মূল্যায়ন করতে হবে ;
- ❖ তবে অনুশীলন চলাকালে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই/বারেই একটি দক্ষতা (যেমন- ঘুঁটি সাজানো) **খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে** প্রদর্শন করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য (দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার) আর পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;
- ❖ যে শিক্ষার্থী প্রথম বারে নির্ধারিত দক্ষতা (যেমন- ঘুঁটি সাজানো) ঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন। তাকে অনুশীলনের সুযোগ দিয়ে অন্য কোনো ক্লাসে ২য় বার পর্যবেক্ষণ করুন।
 - ২য় বার যদি সে পূর্বের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি (যেমন- ঘুঁটি সাজানো) **খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে** প্রদর্শন করতে পারে তাহলে মূল্যায়ন ছকে তার ২য় বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
 - ২য় বার যদি শিক্ষার্থী ১ম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি **খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে** প্রদর্শন করতে না পারে তাহলে তার ২য় বারের ঘরে আবার (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং পুনরায় সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
 - ৩য় বার পর্যবেক্ষণের সময় কোনো দক্ষতা (যেমন- ঘুঁটি সাজানো) একজন শিক্ষার্থী যেভাবে প্রদর্শন করবে তা বিবেচনা করে তাকে ৩ বা ২ বা ১ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। (তবে সুযোগ

থাকলে আপনি ৩য় বারের ঘরটি ফাঁকা রেখে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আবার সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন, আনুষ্ঠানিক বাধ্যবাধকতা নেই);

- ❖ দাবা খেলায় প্রতিটি দক্ষতায় একজন অপারগ শিক্ষার্থীর খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য মোট ৬টি ক্লাসে আপনাকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে অর্থাৎ একজন অপারগ শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার আনুষ্ঠানিকভাবে সংশোধনের সুযোগ পাবে;

২. দাবা খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান: সামগ্রিকভাবে দাবা খেলার ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। দাবা খেলার জন্য মোট ৬টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৩টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ২টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

ক (৫). ক্যারম খেলায় নম্বর প্রদান

১. ক্যারম খেলায় পারদর্শিতার ক্ষেত্রে নম্বর প্রদান : ক্যারম খেলায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতায় নম্বর প্রদানের জন্য ৩টি দক্ষতা নির্ধারণ করা হয়েছে, এগুলো হচ্ছে- ১. স্ট্রাইকার এর পজিশন ২. আংগুল এর ব্যবহার ও ৩. হাতের অবস্থান। নিম্নের মূল্যায়ন ছকের মাধ্যমে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের নম্বর প্রদান করতে হবে -

ক্যারম খেলার মূল্যায়ন ছক

মোট নম্বর	নাম	স্ট্রাইকার এর পজিশন				আংগুল এর ব্যবহার				হাতের অবস্থান				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৯
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	৮
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৩

** ক্যারম খেলায় পারদর্শিতা পর্যবেক্ষণের জন্য একটি ফাঁকা মূল্যায়ন ছক ধারাবাহিক মূল্যায়নের ওয়েবপেজ এবং এই নির্দেশিকার পরিশিষ্ট 'চ' এ দেয়া আছে

মূল্যায়ন ছক পূরণের নির্দেশনা

- ❖ ক্যারম খেলায় প্রতিটি দক্ষতার (স্ট্রাইকার এর পজিশন, আংগুল এর ব্যবহার ও হাতের অবস্থান) জন্য ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
- ❖ ক্যারম খেলার শ্রেণি কার্যক্রম এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেন প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা কমপক্ষে ৩বার অনুশীলনের সুযোগ পায় (বাস্তবে ৬টি ক্লাসে একজন শিক্ষার্থী প্রতিটি দক্ষতা ৪/৫বার অনুশীলনের সুযোগ পাবে);
- ❖ প্রতিটি দক্ষতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ৩টি অবস্থা বিবেচনা করতে হবে এবং ৩টি অবস্থার জন্য তিন ধরনের নম্বর প্রদান করতে হবে -
 - দক্ষতার (যেমন- স্ট্রাইকার এর পজিশন) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা খুব ভালো/সন্তোষজনক মনে হলে ৩ নম্বর
 - দক্ষতার (যেমন- আংগুল এর ব্যবহার) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা ভালো/মোটামুটি মনে হলে ২ নম্বর
 - দক্ষতার (যেমন- হাতের অবস্থান) ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার অবস্থা উন্নয়ন প্রয়োজন মনে হলে ১ নম্বর

- ❖ প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য একজন শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে ৩বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করেই তার নম্বরের বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এজন্য মূল্যায়ন ছকেও প্রতিটি দক্ষতা সূচকের ক্ষেত্রে ৩বার নম্বর প্রদানের সুযোগ রাখা হয়েছে;
- ❖ যেহেতু প্রতিটি দক্ষতার ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীকে অনেকবার পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাওয়া যাবে। সেহেতু দুই/তিনটি ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন ও নম্বর প্রদান না করে ৮টা ক্লাসে পর্যায়ক্রমে পর্যবেক্ষণ, সংশোধন ও মূল্যায়ন করতে হবে ;
- ❖ তবে অনুশীলন চলাকালে কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রথম দিনই/বারেই একটি দক্ষতা (যেমন- হাতের অবস্থান) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে পর্যবেক্ষণ চেকলিস্টে তার প্রথম বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য (দ্বিতীয় ও তৃতীয় বার) আর পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই, তাকে নিয়মিত অনুশীলনের জন্য উৎসাহিত করুন;
- ❖ যে শিক্ষার্থী প্রথম বারে নির্ধারিত দক্ষতা (যেমন- হাতের অবস্থান) ঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারবে না তাদের ক্ষেত্রে প্রথম বারের ঘরে (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন। তাকে অনুশীলনের সুযোগ দিয়ে অন্য কোনো ক্লাসে ২য় বার পর্যবেক্ষণ করুন।
 - ২য় বার যদি সে পূর্বের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি (যেমন- হাতের অবস্থান) খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে পারে তাহলে মূল্যায়ন ছকে তার ২য় বারের ঘরে ৩ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। তাকে ঐ দক্ষতায় নম্বর প্রদানের জন্য তৃতীয় বার পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়নের প্রয়োজন নেই;
 - ২য় বার যদি শিক্ষার্থী ১ম বারের ত্রুটিপূর্ণ দক্ষতাটি খুব ভালো/সন্তোষজনকভাবে প্রদর্শন করতে না পারে তাহলে তার ২য় বারের ঘরে আবার (পারদর্শিতা বিবেচনায়) ২ বা ১ নম্বর দিন এবং পুনরায় সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিন;
 - ৩য় বার পর্যবেক্ষণের সময় কোনো দক্ষতা (যেমন- হাতের অবস্থান) একজন শিক্ষার্থী যেভাবে প্রদর্শন করবে তা বিবেচনা করে তাকে ৩ বা ২ বা ১ নম্বর দিন, এটিই সংশ্লিষ্ট দক্ষতার ক্ষেত্রে তার চূড়ান্ত নম্বর। (তবে সুযোগ থাকলে আপনি ৩য় বারের ঘরটি ফাঁকা রেখে সংশ্লিষ্ট শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে আবার সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে পারেন, আনুষ্ঠানিক বাধ্যবাধকতা নেই);
- ❖ ক্যারম খেলায় প্রতিটি দক্ষতায় একজন অপারগ শিক্ষার্থীর খুব ভালো/সন্তোষজনক পারদর্শিতা অর্জনের জন্য মোট ৬টি ক্লাসে আপনাকে কমপক্ষে ৩ বার পর্যবেক্ষণ ও সংশোধনমূলক ব্যবস্থা নিতে হবে অর্থাৎ একজন অপারগ শিক্ষার্থী কমপক্ষে ৩ বার আনুষ্ঠানিকভাবে সংশোধনের সুযোগ পাবে;

২. ক্যারম খেলার শ্রেণি কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য নম্বর প্রদান: সামগ্রিকভাবে ক্যারম খেলার ক্লাসগুলোতে অংশগ্রহণের জন্য মোট ৩ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে। ক্যারম খেলার জন্য মোট ৬টি ক্লাসের মধ্যে যারা কমপক্ষে ৫টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করবে তারা ৩ নম্বর পাবে, কমপক্ষে ৩টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ২ নম্বর এবং কমপক্ষে ২টি ক্লাসে অংশগ্রহণ করলে ১ নম্বর পাবে;

৬ নং ইউনিটের শ্রেণি কার্যক্রম চলাকালীন শিক্ষার্থীর ডায়েরি পর্যবেক্ষণ ও নম্বর প্রদান [প্রথম ইউনিটের অনুরূপ]

৬.৫: শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার বিস্তারিত নির্দেশনা

১০০ মিটার দৌড়ের ৮টি ক্লাস

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- পজিশন : অন ইউর মার্ক, সেট, - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন : লেন পরিবর্তন না করা, অন্য খেলোয়াড়কে টেনে না ধরা, ল্যাং না মারা বা ধাক্কা না দেয়া - ফিনিশিং : শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করা, সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করে কিছু দূর পর্যন্ত দৌড়ানো	✓ ওয়ার্ম আপ; ১০ মিনিট ✓ দৌড়ের নিয়ম কানুন নিয়ে আলোচনা এবং প্রদর্শন; ১৫ মিনিট ✓ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ২৫ মিনিট ✓ আত্মপ্রতিফলন	৫০ মি.

- ১০০ মিটার দৌড়ের উপযোগী একটি ট্র্যাক পূর্বেই প্রস্তুত করে রাখুন;
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- সকল শিক্ষার্থীকে মাঠে অর্ধবৃত্তাকারে সাজিয়ে দাঁড় করান;
- '১০০ মিটার দৌড়' এর নিয়ম-কানুন (ট্র্যাক আইনসহ), কৌশল ও ঝুঁকি সম্পর্কে আলোচনা করুন ;
- শিক্ষার্থীদের ১০০ মিটার দৌড়ের জন্য প্রয়োজনীয় ওয়ার্ম-আপ(স্ট্রেচিং ও জগিং) প্রদর্শন করুন এবং ১০ মিনিট ওয়ার্ম-আপ করতে বলুন ;
- ১০০ মিটার দৌড়ের কৌশল প্রদর্শনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীদের অর্ধবৃত্তাকারে সজ্জিত করে, অর্ধবৃত্তের সামনে দাঁড়িয়ে অন ইউর মার্ক, সেট এবং আওয়াজের সাথে দৌড় শুরুর কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ অর্ধবৃত্তের এক প্রান্তে দুইজন শিক্ষার্থীকে ফিতা ধরে দাঁড়াতে বলুন, অন্য প্রান্ত থেকে দৌড়ে এসে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- শিক্ষার্থীদের প্রতি ৮ জনকে (ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা দল) নিয়ে একেকটি দল গঠন করুন, সকল দলকে লাইন এবং ফাইলে দাঁড় করান;
- পূর্বে প্রস্তুতকৃত ট্র্যাকে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন (প্রথম দল দৌড় শেষ করার পর শিক্ষকের নির্দেশনায় দ্বিতীয় দল স্টার্টিং লাইনে এসে দাঁড়াবে। এভাবে পর্যায়ক্রমে সকল দলের দৌড় শেষ করুন);
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় নিম্নের ১০০ মিটার দৌড় মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ ছকটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

১০০ মিটার দৌড়ের মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	পজিশন				আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু				ট্র্যাক আইন				ফিনিশিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

- সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন অন ইউর মার্ক, সেট, আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করা এবং টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন;

- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দ্বিতীয় এবং তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- পজিশন : অন ইউর মার্ক, সেট, - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন : লেন পরিবর্তন না করা, অন্য খেলোয়াড়কে টেনে না ধরা, ল্যাং না মারা বা ধাক্কা না দেয়া - ফিনিশিং : শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করা, সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করে কিছু দূর পর্যন্ত দৌড়ানো	<ul style="list-style-type: none"> ● ওয়ার্ম আপ: ১০ মিনিট ● অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৩০ মিনিট ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ১০০ মিটার দৌড়ের জন্য ১০ মিনিট ওয়ার্মআপ (স্ট্রেচিং ও জগিং) করতে বলুন ;
- গত ক্লাসে গঠিত দলগুলোকে লাইন এবং ফাইলে দাঁড় করান;
- ট্র্যাকে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন (প্রথম দল দৌড় শেষ করার পর শিক্ষকের নির্দেশনায় দ্বিতীয় দল স্টার্টিং লাইনে এসে দাঁড়াবে। এভাবে পর্যায়ক্রমে সকল দলের দৌড় শেষ করুন);
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ১০০ মিটার দৌড় মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন অন ইউর মার্ক, সেট, আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করা এবং টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

চতুর্থ, পঞ্চম, ষষ্ঠ, সপ্তম এবং অষ্টম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- পজিশন : অন ইউর মার্ক, সেট, - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন : লেন পরিবর্তন না করা, অন্য খেলোয়াড়কে টেনে না ধরা, ল্যাং না মারা বা ধাক্কা না দেয়া - ফিনিশিং : শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করা, সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করে কিছু দূর পর্যন্ত দৌড়ানো	<ul style="list-style-type: none"> • ওয়ার্ম আপ; ১০ মিনিট • অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৪০ মিনিট • আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ১০০ মিটার দৌড়ের জন্য ১০ মিনিট ওয়ার্মআপ (স্ট্রেচিং ও জগিং) করতে বলুন ;
- গত ক্লাসে গঠিত দলগুলোকে লাইন এবং ফাইলে দাঁড় করান;
- ট্র্যাকে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন (প্রথম দল দৌড় শেষ করার পর শিক্ষকের নির্দেশনায় দ্বিতীয় দল স্টার্টিং লাইনে এসে দাঁড়াবে। এভাবে পর্যায়ক্রমে সকল দলের দৌড় শেষ করুন);
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ১০০ মিটার দৌড় মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন অন ইউর মার্ক, সেট, আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করা এবং টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

২০০ মিটার দৌড়ের ৮টি ক্লাস

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- পজিশন : অন ইউর মার্ক, সেট, - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন : লেন পরিবর্তন না করা, অন্য খেলোয়াড়কে টেনে না ধরা, ল্যাং না মারা বা ধাক্কা না দেয়া - ফিনিশিং : শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করা, সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করে কিছু দূর পর্যন্ত দৌড়ানো	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ওয়ার্ম আপ; ১০ মিনিট ✓ দৌড়ের নিয়ম কানুন নিয়ে আলোচনা এবং প্রদর্শন; ১৫ মিনিট ✓ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ২৫ মিনিট ✓ আত্মপ্রতিফলন 	৫০মি.

- ২০০ মিটার দৌড়ের উপযোগী একটি ট্র্যাক পূর্বেই প্রস্তুত করে রাখুন;
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- সকল শিক্ষার্থীকে মাঠে অর্ধবৃত্তাকারে সাজিয়ে দাঁড় করান;
- ২০০ মিটার দৌড় এর নিয়ম-কানুন (ট্র্যাক আইনসহ), কৌশল ও ঝুঁকি সম্পর্কে আলোচনা করুন ;
- শিক্ষার্থীদের ২০০ মিটার দৌড়ের জন্য প্রয়োজনীয় ওয়ার্ম-আপ(স্ট্রেচিং ও জগিং) প্রদর্শন করুন এবং ১০ মিনিট ওয়ার্ম-আপ করতে বলুন;

- ২০০ মিটার দৌড়ের কৌশল প্রদর্শনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীদের অর্ধবৃত্তাকারে সজ্জিত করে, অর্ধবৃত্তের সামনে দাঁড়িয়ে অন ইউর মার্ক, সেট এবং আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করার কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ অর্ধবৃত্তের এক প্রান্তে দুইজন শিক্ষার্থীকে ফিতা ধরে দাঁড়াতে বলুন, অন্য প্রান্ত থেকে দৌড়ে এসে টার্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- শিক্ষার্থীদের প্রতি ৮ জনকে (ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা দল) নিয়ে একেকটি দল গঠন করুন, সকল দলকে লাইন এবং ফাইলে দাঁড় করান;
- পূর্বে প্রস্তুতকৃত ট্র্যাকে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন (প্রথম দল দৌড় শেষ করার পর শিক্ষকের নির্দেশনায় দ্বিতীয় দল স্টার্টিং লাইনে এসে দাঁড়াবে। এভাবে পর্যায়ক্রমে সকল দলের দৌড় শেষ করুন);
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় নিম্নের ২০০ মিটার দৌড় মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

২০০ মিটার দৌড়ের মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	পজিশন				আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু				ট্র্যাক আইন				ফিনিশিং				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৮
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

- সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন অন ইউর মার্ক, সেট, আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করা এবং টার্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দ্বিতীয় থেকে অষ্টম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- পজিশন : অন ইউর মার্ক, সেট, - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন : লেন পরিবর্তন না করা, অন্য খেলোয়াড়কে টেনে না ধরা, ল্যাং না মারা বা ধাক্কা না দেয়া - ফিনিশিং : শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করা, সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করে কিছু দূর পর্যন্ত দৌড়ানো	<ul style="list-style-type: none"> • ওয়ার্ম আপ: ১০ মিনিট • অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৪০ মিনিট • আত্মপ্রতিফলন 	৫০মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গা) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ২০০ মিটার দৌড়ের জন্য ১০ মিনিট ওয়ার্মআপ (স্ট্রেচিং ও জগিং) করতে বলুন ;
- গত ক্লাসে গঠিত দলগুলোকে লাইন এবং ফাইলে দাঁড় করান;
- ট্র্যাকে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন (প্রথম দল দৌড় শেষ করার পর শিক্ষকের নির্দেশনায় দ্বিতীয় দল স্টার্টিং লাইনে এসে দাঁড়াবে। এভাবে পর্যায়ক্রমে সকল দলের দৌড় শেষ করুন);
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ২০০ মিটার দৌড় মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন অন ইউর মার্ক, সেট, আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করা এবং টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

৫০X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের ৮টি ক্লাস

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- পজিশন : অন ইউর মার্ক, সেট, - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন : লেন পরিবর্তন না করা, অন্য খেলোয়াড়কে টেনে না ধরা, ল্যাং না মারা বা ধাক্কা না দেয়া ব্যাটন বদল : দেখে বদল, না দেখে বদল - ফিনিশিং : শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করা, সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করে কিছু দূর পর্যন্ত দৌড়ানো	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ওয়ার্ম আপ: ১০ মিনিট ✓ দৌড়ের নিয়ম কানুন নিয়ে আলোচনা এবং প্রদর্শন; ১৫ মিনিট ✓ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ২৫ মিনিট ✓ আত্মপ্রতিফলন 	৫০মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গায়) নিয়ে যান;
- সকল শিক্ষার্থীকে মাঠে অর্ধবৃত্তাকারে সাজিয়ে দাঁড় করান;
- '৫০x৪ মিটার রিলে দৌড়' এর নিয়ম-কানুন (ট্র্যাক আইনসহ), কৌশল ও ঝুঁকি সম্পর্কে আলোচনা করুন ;
- শিক্ষার্থীদের ৫০x৪ মিটার রিলে দৌড়ের জন্য প্রয়োজনীয় ওয়ার্ম-আপ (স্ট্রেচিং ও জগিং) প্রদর্শন করুন এবং ওয়ার্ম-আপ করতে বলুন ;

- ৫০x৪ মিটার রিলে দৌড়ের কৌশল প্রদর্শন করুন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ প্রথমে শিক্ষার্থীদের অর্ধবৃত্তাকারে সজ্জিত করে অর্ধবৃত্তের সামনে দাঁড়িয়ে অন ইউর মার্ক, সেট এবং আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করার কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ শিক্ষার্থীদের ব্যাটন বদল এরিয়া (৫০ মি, ১০০মি ও ১৫০ মি. দূরত্বে) দেখিয়ে দিন;
 - ✓ শিক্ষার্থীদের ব্যাটন বদল এরিয়ায় ট্র্যাকের দু'পাশে দেখার মতো অবস্থানে দাঁড় করিয়ে ব্যাটন বদল কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ ট্র্যাকের দুইপাশে দুইজন শিক্ষার্থীকে ফিতা ধরে দাঁড়াতে বলুন, ১৫০ মি. দূরত্ব থেকে ৪র্থ প্রতিযোগী কীভাবে ব্যাটনসহ দৌড়ে এসে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করবে তার কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারাগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- প্রতি গ্রুপে ৪ জন করে ১৬টি দল গঠন করুন;
- প্রস্তুতকৃত ১৬টি দল (ছেলে মেয়েদের জন্য আলাদা আলাদা দল) থেকে প্রথমে ৮টি দলের প্রত্যেক সদস্যকে নির্দিষ্ট ট্র্যাকে দাঁড় করান এবং রিলে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন;
- পরবর্তীতে অবশিষ্ট ৮টি দলের প্রত্যেক সদস্যকে নির্দিষ্ট ট্র্যাকে দাঁড় করান এবং রিলে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন;
- উপরোক্ত নিয়মে পূর্বে প্রস্তুতকৃত ট্র্যাকে পর্যায়ক্রমে দলগুলোকে রিলে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ক্রটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় নিম্নের ৫০x৪ মিটার রিলে দৌড় মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

৫০ X ৪০০ মিটার রিলে দৌড়ের মূল্যায়ন ছক

রোল নম্বর	নাম	পজিশন ও আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু				ট্র্যাক আইন				ব্যাটন বদল				ফিনিশিং				মোট নম্বর
		১ম ব্যাট	২য় ব্যাট	৩য় ব্যাট	নম্বর	১ম ব্যাট	২য় ব্যাট	৩য় ব্যাট	নম্বর	১ম ব্যাট	২য় ব্যাট	৩য় ব্যাট	নম্বর	১ম ব্যাট	২য় ব্যাট	৩য় ব্যাট	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	১২
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	১	১	১	১	৯
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৮

- সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন অন ইউর মার্ক, সেট, আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করা, ব্যাটন বদল এবং টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারাগ ও অপারাগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারাগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দ্বিতীয় থেকে অষ্টম ক্লাস

ক্লাস নম্বর	বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
২য়-৮ম ক্লাস	<ul style="list-style-type: none"> - পজিশন : অন ইউর মার্ক, সেট, - আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু - ট্র্যাক আইন : লেন পরিবর্তন না করা, অন্য খেলোয়াড়কে টেনে না ধরা, ল্যাং না মারা বা ধাক্কা না দেয়া ব্যাটন বদল : দেখে বদল, না দেখে বদল - ফিনিশিং : শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করা, সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করে কিছু দূর পর্যন্ত দৌড়ানো 	<ul style="list-style-type: none"> • ওয়ার্ম আপ; ১০ মিনিট • অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন ও সংশোধন ৪০ মিনিট • আত্মপ্রতিফলন 	৫০মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে (স্কুলের মাঠ বা খোলা জায়গায়) নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ৫০×৪ মিটার রিলে দৌড়ের জন্য প্রয়োজনীয় ওয়ার্ম-আপ (স্ট্রেচিং ও জগিং) প্রদর্শন করুন এবং ১০ মিনিট ওয়ার্ম-আপ করতে বলুন ;
- প্রথমে ৮টি দলের প্রত্যেক সদস্যকে নির্দিষ্ট ট্র্যাকে দাঁড় করান এবং রিলে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন;
- পরবর্তীতে অবশিষ্ট ৮টি দলের প্রত্যেক সদস্যকে নির্দিষ্ট ট্র্যাকে দাঁড় করান এবং রিলে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন;
- উপরোক্ত নিয়মে পূর্বে প্রস্তুতকৃত ট্র্যাকে পর্যায়ক্রমে দলগুলোকে রিলে দৌড় অনুশীলন করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ৫০×৪ মিটার দৌড় মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন ।
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন অন ইউর মার্ক, সেট, আওয়াজের সাথে দৌড় শুরু করা, ব্যাটন বদল এবং টর্সো দিয়ে ফিতা স্পর্শ করার ক্ষেত্রে কিছু সংখ্যক পারণ ও অপারণ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারণ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দাবা খেলার ৬টি ক্লাস

প্রথম ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো - ঘুঁটির চাল - ছক কষে খেলা	✓ দাবা খেলার নিয়ম কানুন নিয়ে আলোচনা; ১০ মিনিট ✓ দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো প্রদর্শন; ২০ মিনিট ✓ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ২০ মিনিট ✓ আত্মপ্রতিফলন	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষে/কমনরুমে/ অডিটোরিয়মে নিয়ে যান এবং বসতে বলুন;
- 'দাবা' খেলার নিয়ম কানুন ও কৌশল নিয়ে আলোচনা করুন, প্রয়োজনে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন; (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানোর কৌশল শেখানোর ক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ৮ জন নিয়ে দল গঠন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দল থেকে ১ জন করে দলনেতা নির্বাচন করুন;
 - ✓ দলনেতা নির্বাচনের ক্ষেত্রে সম্ভব হলে পারগ শিক্ষার্থীদের অগ্রাধিকার দিন;
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের দুই লাইনে মুখোমুখি বসতে বলুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলকে ৪টি করে দাবা সেট সরবরাহ করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলনেতাকে এক টেবিলে এনে কৌশলটি প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলের দলনেতাকে নিজ নিজ দলের সদস্যদের কৌশলটি প্রদর্শন করতে বলুন;
 - ✓ দলনেতাদের কৌশলটি প্রদর্শন চলাকালীন সময়ে আপনি পর্যবেক্ষণ করুন এবং ত্রুটি থাকলে সংশোধন করুন;
- শিক্ষার্থীদের দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানোর কৌশলটি অনুশীলনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের দুই লাইনে মুখোমুখি বসে জোড়া তৈরি করতে বলুন;
 - ✓ প্রত্যেক জোড়াকে কৌশলটি অনুশীলন করতে বলুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় নিজের মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

দাবা খেলার মূল্যায়ন ছক

মোট নম্বর	নাম	দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো				ঘুঁটির চাল				ছক কষে খেলা				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৯
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	৮
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৩

- সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দ্বিতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো - ঘুঁটির চাল - ছক কষে খেলা	✓ দাবা বোর্ডে ঘুঁটি চালের কৌশলসমূহ প্রদর্শন; ২০ মি. ✓ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন; ৩০ মি. ✓ আত্মপ্রতিফলন	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষে/কমনরুমে/অডিটোরিয়ামে নিয়ে যান;
- দাবা বোর্ডে ঘুঁটি চালের কৌশলসমূহ শেখানোর ক্ষেত্রে-
- প্রত্যেক দলের সদস্যদের দুই লাইনে মুখোমুখি বসতে বলুন;
- প্রত্যেক দলকে ৪টি করে দাবা সেট সরবরাহ করুন ;
- গত ক্লাসে গঠিত দলগুলোর প্রত্যেক দলনেতাকে কৌশলটি প্রদর্শন করুন;
- প্রত্যেক দলের দলনেতাকে নিজ নিজ দলের সদস্যদের কৌশলটি প্রদর্শন করতে বলুন ;
- দলনেতাদের কৌশলটি প্রদর্শন চলাকালীন সময়ে আপনি পর্যবেক্ষণ করুন এবং ত্রুটি থাকলে সংশোধন করুন;
- শিক্ষার্থীদের দাবা বোর্ডে ঘুঁটি চালের কৌশলসমূহ অনুশীলনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের দুই লাইনে মুখোমুখি বসে জোড়া তৈরি করতে বলুন;
 - ✓ প্রত্যেক জোড়াকে কৌশলটি অনুশীলন করতে বলুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন-
 - পর্যবেক্ষণের সময় ঘুঁটি চালের কৌশলসমূহ মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন সময়ে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো - ঘুঁটির চাল - ছক কষে খেলা	<ul style="list-style-type: none"> ● ছক কষে খেলার কৌশল প্রদর্শন; ২০ মি ● অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ৩০ মি ● আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষে/কমনরুমে/অডিটোরিয়মে নিয়ে যান;
- দাবা বোর্ডে ছক কষে খেলার কৌশল শেখানোর ক্ষেত্রে--
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের দুই লাইনে মুখোমুখি বসতে বলুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলকে ৪টি করে দাবা সেট সরবরাহ করুন ;
 - ✓ গত ক্লাসে গঠিত দলগুলোর প্রত্যেক দলনেতাকে ছক কষে খেলার কৌশল প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলের দলনেতাকে নিজ নিজ দলের সদস্যদের ছক কষে খেলার কৌশল প্রদর্শন করতে বলুন ;
 - ✓ দলনেতাদের ছক কষে খেলার কৌশলটি প্রদর্শন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ করুন এবং ত্রুটি থাকলে সংশোধন করুন;
- শিক্ষার্থীদের দাবা বোর্ডে ছক কষে খেলার কৌশলসমূহ অনুশীলনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের দুই লাইনে মুখোমুখি বসে জোড়া তৈরি করতে বলুন;
 - ✓ প্রত্যেক জোড়াকে দাবা বোর্ডে ছক কষে খেলার কৌশলটি অনুশীলন করতে বলুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

চতুর্থ, পঞ্চম ও ষষ্ঠ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো - ঘুঁটির চাল - ছক কষে খেলা	<ul style="list-style-type: none"> • অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ৫০ মি. • আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষে/কমনরুমে/অডিটোরিয়ামে নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের দাবা বোর্ডে ঘুঁটি সাজানো, ঘুঁটি চালের কৌশল এবং ছক কষে খেলার অনুশীলনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের দুই লাইনে মুখোমুখি জোড়ায় জোড়ায় বসতে বলুন;
 - ✓ প্রত্যেক জোড়ায় ১টি করে দাবা সেট সরবরাহ করুন ;
 - ✓ প্রতিটি জোড়াকে কৌশলসমূহ অনুশীলন করতে বলুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - ✓ মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - ✓ সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - ✓ অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - ✓ আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - ✓ অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

ক্যারম খেলার ৬টি ক্লাস

প্রথম ক্লাস:

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্ট্রাইকার এর পজিশন - আংগুল এর ব্যবহার - হাতের অবস্থান	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ক্যারম খেলার নিয়ম কানুন নিয়ে আলোচনা; ১০ মিনিট ✓ স্ট্রাইকার এর পজিশন প্রদর্শন; ২০ মিনিট ✓ অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ৩০ মিনিট ✓ আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের কমনরুম বা অডিটোরিয়ামে নিয়ে যান;
- সকল শিক্ষার্থীকে কমনরুম বা অডিটোরিয়ামে বৃত্তাকারে দাড় করান;
- 'ক্যারম' খেলার নিয়ম কানুন ও কৌশল নিয়ে আলোচনা করুন, প্রয়োজনে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন; (সম্ভব হলে কিছু পারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন)
- ক্যারম বোর্ডে স্ট্রাইকার এর পজিশনের কৌশলটি শেখানোর ক্ষেত্রে-
 - ✓ শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুসারে ১৬ জন নিয়ে দল গঠন করুন;

- ✓ প্রত্যেক দল থেকে ১ জন করে দলনেতা নির্বাচন করুন;
- ✓ দলনেতা নির্বাচনের ক্ষেত্রে সম্ভব হলে পারগ শিক্ষার্থীদের অগ্রাধিকার দিন;
- ✓ প্রত্যেক দলকে ১টি করে ক্যারম সেট সরবরাহ করুন ;
- ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের ক্যারম বোর্ডের চারদিকে দাঁড়াতে বলুন;
- ✓ প্রত্যেক দলনেতাকে কৌশলটি প্রদর্শন করুন;
- ✓ প্রত্যেক দলের দলনেতাকে নিজ নিজ দলের সদস্যদের কৌশলটি প্রদর্শন করতে বলুন ;
- ✓ দলনেতাদের কৌশলটি প্রদর্শন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ করুন এবং ত্রুটি থাকলে সংশোধন করুন;
- শিক্ষার্থীদের ক্যারম বোর্ডে স্ট্রাইকারের পজিশনের কৌশলটি অনুশীলনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ দলের প্রত্যেক সদস্যকে ক্যারম বোর্ডের চারদিকে দাঁড়াতে বলুন;
 - ✓ দলের প্রথম ৪ জনকে কৌশলটি অনুশীলন এবং অন্য ১২ জনকে বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে অনুশীলন পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা দিন;
 - ✓ দলের দ্বিতীয় ৪ জনকে কৌশলটি অনুশীলন এবং অন্য ১২ জনকে অনুশীলন পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা দিন;
 - ✓ এভাবে পর্যায়ক্রমে দলের প্রত্যেক সদস্যকে কৌশলটি অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের সুযোগ নিশ্চিত করুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় নিম্নের দাবা খেলার মূল্যায়ন ছক (বিস্তারিত নির্দেশনাসহ চেকলিস্টটি মূল্যায়ন অংশে দেয়া আছে) অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;

ক্যারম খেলার মূল্যায়ন ছক

ক্রমিক নম্বর	নাম	স্ট্রাইকার এর পজিশন				আংগুল এর ব্যবহার				হাতের অবস্থান				মোট নম্বর
		১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	১ম বার	২য় বার	৩য় বার	নম্বর	
১		৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৩	-	-	৩	৯
২		১	৩	-	৩	১	২	২	২	৩	-	-	৩	৮
৩		১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	৩

- সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
- অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন;
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

দ্বিতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
<ul style="list-style-type: none"> - স্ট্রাইকার এর পজিশন - আংগুল এর ব্যবহার - হাতের অবস্থান 	<p>ক্যারম বোর্ড খেলায় আংগুলের ব্যবহার এর কৌশল প্রদর্শন; ২০ মিনিট</p> <p>অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন; ৩০ মিনিট</p> <p>আত্মপ্রতিফলন</p>	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের কমনরুম বা অডিটোরিয়ামে নিয়ে যান;
- ক্যারম বোর্ড খেলায় আংগুলের ব্যবহার এর কৌশল শেখানোর ক্ষেত্রে--
 - ✓ প্রত্যেক দলকে ১টি করে ক্যারম সেট সরবরাহ করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের ক্যারম বোর্ডের চারদিকে দাঁড়াতে বলুন;
 - ✓ গত ক্লাসে গঠিত দলগুলোর প্রত্যেক দলনেতাকে কৌশলটি প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলের দলনেতাকে নিজ নিজ দলের সদস্যদের কৌশলটি প্রদর্শন করতে বলুন ;
 - ✓ দলনেতাদের দ্বারা কৌশলটি প্রদর্শন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ করুন এবং ত্রুটি থাকলে সংশোধন করুন;
- শিক্ষার্থীদের ক্যারম বোর্ড খেলায় আংগুলের ব্যবহার এর কৌশলটি অনুশীলনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ দলের প্রত্যেক সদস্যকে ক্যারম বোর্ডের চারদিকে দাঁড়াতে বলুন;
 - ✓ দলের প্রথম ৪ জনকে কৌশলটি অনুশীলন এবং অন্য ১২ জনকে বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে অনুশীলন পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা দিন;
 - ✓ দলের দ্বিতীয় ৪ জনকে কৌশলটি অনুশীলন এবং অন্য ১২ জনকে অনুশীলন পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা দিন;
 - ✓ এভাবে পর্যায়ক্রমে দলের প্রত্যেক সদস্যকে কৌশলটি অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের সুযোগ নিশ্চিত করুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ক্যারম বোর্ড খেলায় আংগুলের ব্যবহার এর কৌশলটি মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন সময়ে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

তৃতীয় ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্ট্রাইকার এর পজিশন - আংগুল এর ব্যবহার - হাতের অবস্থান	ক্যারম বোর্ড খেলায় হাতের অবস্থান প্রদর্শন; ২০ মিনিট অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ৩০ মিনিট আত্মপ্রতিফলন	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের কমনরুম বা অডিটোরিয়ামে নিয়ে যান;
- ক্যারম বোর্ডে হাতের অবস্থান এর কৌশল শেখানোর ক্ষেত্রে--
 - ✓ প্রত্যেক দলকে ১টি করে ক্যারম সেট সরবরাহ করুন ;
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের ক্যারম বোর্ডের চারদিকে দাঁড়াতে বলুন;
 - ✓ গত ক্লাসে গঠিত দলগুলোর প্রত্যেক দলনেতাকে কৌশলটি প্রদর্শন করুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলের দলনেতাকে নিজ নিজ দলের সদস্যদের কৌশলটি প্রদর্শন করতে বলুন ;
 - ✓ দলনেতাদের দ্বারা কৌশলটি প্রদর্শন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ করুন এবং ত্রুটি থাকলে সংশোধন করুন;
- শিক্ষার্থীদের ক্যারম বোর্ডে হাতের অবস্থান এর কৌশলটি অনুশীলনের ক্ষেত্রে-
 - ✓ দলের প্রত্যেক সদস্যকে ক্যারম বোর্ডের চারদিকে দাঁড়াতে বলুন;
 - ✓ দলের প্রথম ৪ জনকে কৌশলটি অনুশীলন এবং অন্য ১২ জনকে বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে অনুশীলন পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা দিন;
 - ✓ দলের দ্বিতীয় ৪ জনকে কৌশলটি অনুশীলন এবং অন্য ১২ জনকে অনুশীলন পর্যবেক্ষণের নির্দেশনা দিন;
 - ✓ এভাবে পর্যায়ক্রমে দলের প্রত্যেক সদস্যকে কৌশলটি অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের সুযোগ নিশ্চিত করুন;
 - ✓ প্রয়োজনে পারগ শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় ক্যারম বোর্ডে হাতের অবস্থান এর কৌশলটি মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন সময়ে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবতে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

চতুর্থ, পঞ্চম ও ষষ্ঠ ক্লাস

বিষয়বস্তু	কার্যক্রম	সময়
- স্ট্রাইকার এর পজিশন - আংগুল এর ব্যবহার - হাতের অবস্থান	<ul style="list-style-type: none"> • অনুশীলন, পর্যবেক্ষণ, মূল্যায়ন, সংশোধন ৫০ মিনিট • আত্মপ্রতিফলন 	৫০ মি.

- শিক্ষার্থীদের কমনরুম বা অডিটোরিয়ামে নিয়ে যান;
- শিক্ষার্থীদের ক্যারম বোর্ডে স্ট্রাইকার এর পজিশন, আংগুল এর ব্যবহার এবং হাতের অবস্থান এর কৌশল অনুশীলনের নির্দেশনা দিন। এক্ষেত্রে-
 - ✓ প্রত্যেক দলকে ১টি করে ক্যারম সেট সরবরাহ করুন ;
 - ✓ প্রত্যেক দলের সদস্যদের ক্যারম বোর্ডের চারদিকে দাঁড়াতে বলুন;
 - ✓ প্রত্যেক দলকে ক ও খ দু'টি উপদলে (c+c) বিভক্ত করে ২ জনকে উপদল দুটির নেতা নির্বাচন করুন;
 - ✓ ক উপদলের ২ জনের সাথে খ উপদলের ২ জনকে অনুশীলন শুরু করতে বলুন;
 - ✓ পরবর্তীতে ক উপদলের নতুন ২ জনের সাথে খ উপদলের নতুন ২ জনকে অনুশীলন করতে বলুন;
 - ✓ এভাবে পর্যায়ক্রমে ক ও খ উপদলের সকল সদস্যকে অনুশীলনের নির্দেশনা দিন;
 - ✓ দলনেতাদের প্রতিক্ষেত্রেই পয়েন্ট সংরক্ষণ করতে বলুন;
- অনুশীলন চলাকালীন পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করুন, ত্রুটি থাকলে সংশোধন করে দিন;
 - পর্যবেক্ষণের সময় স্ট্রাইকার এর পজিশন, আংগুল এর ব্যবহার এবং হাতের অবস্থান এর কৌশলসমূহ মূল্যায়ন ছক (মূল্যায়ন অংশে প্রদত্ত) এর নির্দেশনা অনুযায়ী পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করুন;
 - সম্ভব হলে অনুশীলন চলাকালীন সময়ে কিছু সংখ্যক পারগ ও অপারগ শিক্ষার্থী চিহ্নিত করুন;
 - অপারগ শিক্ষার্থীদের সংশোধনের ব্যবস্থা নিন।
- ক্লাস শেষ করার পূর্বে শিক্ষার্থীদের আত্মপ্রতিফলনের জন্য সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন এবং উত্তর ভাবে বলুন-
 - আজকের অনুশীলন চলাকালীন তুমি ব্যক্তিগতভাবে কী কী অসুবিধা অনুভব করেছো?
 - অসুবিধা কাটিয়ে উঠার জন্য আগামী ক্লাসের অনুশীলনে তুমি কী কী করবে?

প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) ও দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষার গ্রেডশিট তৈরি সম্পর্কিত আলোচনা

- ❖ যেকোনো সময় বা প্রতি ইউনিট শেষ করার পর বা প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) ও দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষার পূর্বে বিষয় শিক্ষক সংশ্লিষ্ট ইউনিটে শিক্ষার্থীদের মোট নম্বর ও গ্রেড ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন থেকে ডাউনলোড করতে পারবেন;
- ❖ অনিবার্য বা বিশেষ কোনো কারণে কোনো বিদ্যালয় ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়নে রেজিস্ট্রেশন বা নম্বর প্রেরণ করতে না পারলে ম্যানুয়াল পদ্ধতিতেই বিভিন্ন ইউনিটে শিক্ষার্থীর নম্বর সংরক্ষণ করে গ্রেড নির্ধারণ করতে হবে। এজন্য বিভিন্ন ইউনিটের গ্রেডশিট তৈরির প্রক্রিয়া নিম্নে আলোচনা করা হলো-
 - শিক্ষাক্রমে ষষ্ঠ শ্রেণির শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের জন্য মোট ৫০ নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে;
 - পরিমার্জিত মূল্যায়ন কাঠামোতে কার্যক্রম পরিচালনার সুবিধার জন্য বিভিন্ন ইউনিটে যে নম্বর বরাদ্দ রাখা হয়েছে তার যোগফল ৫০ নম্বরের বেশি;
 - তাই প্রত্যেক ইউনিটের নম্বরকে একটি যৌক্তিক (ভর আরোপন) উপায়ে এমনভাবে রূপান্তর করা হয়েছে যাতে সকল ইউনিটের নম্বরের যোগফল ৫০ হয়। এজন্য-
 - শিক্ষাক্রমে উল্লিখিত মোট নম্বরকে প্রথমে প্রতি ইউনিটের জন্য বিভাজন করা হয়েছে; (ইউনিট-১ = ৭ নম্বর, ইউনিট-২ = ৫ নম্বর, ইউনিট-৩ = ৭ নম্বর, ইউনিট-৪ = ৬ নম্বর, ইউনিট-৫ = ১৫ নম্বর, ইউনিট-৬ = ১০, মোট ৫০ নম্বর)
 - পরিধি বিবেচনায় প্রত্যেক ইউনিটের জন্য একটি ভর নির্ধারণ করা হয়েছে;
 - অতঃপর প্রত্যেক ইউনিটের নম্বরকে নির্ধারিত ভর দ্বারা গুণ করে রূপান্তর করা হয়েছে;

ইউনিট	প্রতি ইউনিটের জন্য বরাদ্দকৃত মোট নম্বর	ইউনিটের ভর	প্রতি ইউনিটের ভর আরোপিত মোট নম্বর যা তার গ্রেডশিটে উল্লেখ থাকবে (ইউনিটের মোট নম্বর X ইউনিটের ভর)
ইউনিট-১	৩০	০.২৩৩৩৩৩৩৩৩	৩০ X ০.২৩৩৩৩৩৩৩৩ = ৭
ইউনিট-২	২৪	০.২০৮৩৩৩৩৩৩	২৪ X ০.২০৮৩৩৩৩৩৩ = ৫
ইউনিট-৩	৩৫	০.২	৩৫ X ০.২ = ৭
ইউনিট-৪	৩২	০.১৮৭৫	৩২ X ০.১৮৭৫ = ৬
ইউনিট-৫	৪১	০.৩৬৫৮৫৩৬৫৯	৪১ X ০.৩৬৫৮৫৩৬৫৯ = ১৫
ইউনিট-৬	৩০	০.৩৩৩৩৩৩৩৩৩	৩০ X ০.৩৩৩৩৩৩৩৩৩ = ১০
			মোট নম্বর ৫০

- ❖ অর্থাৎ ম্যানুয়াল পদ্ধতিতে একজন শিক্ষককে প্রত্যেক ইউনিটে একজন শিক্ষার্থীর প্রাপ্ত মোট নম্বরকে ঐ ইউনিটের ভর দ্বারা গুণ করে গ্রেডশিটের জন্য নম্বর রূপান্তর করতে হবে। যেমন, একজন শিক্ষার্থী যদি ইউনিট-১ এ ৩০ নম্বরের মধ্যে ২০ নম্বর পায় তাহলে ঐ ইউনিটের গ্রেড নির্ধারণের জন্য তার নম্বর হবে ২০ X ০.২৩৩৩৩৩৩৩৩ = ৪.৬৬৬৬ অর্থাৎ ৫ (রাউন্ডিং করে);
- ❖ একটি এক্সেল গ্রেডশিট তৈরি করে খুব সহজেই এটি করা যাবে।

প্রথম সাময়িক (অর্ধ-বার্ষিক) পরীক্ষার জন্য ইউনিট-১, ২, ৩ ও ৪ এর গ্রেডশিট

২০ - ২৫ = এ+, ১৭- ১৯ = এ, ১৫ - ১৮ = এ-, ১২ - ১৪ = বি, ১০ - ১১ = সি, ৮ - ৯ = ডি, ০-৭ = এফ							
রোল	নাম	ইউনিট-১ এ ভর আরোপিত মোট ৭ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-২ এ ভর আরোপিত মোট ৫ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-৩ এ ভর আরোপিত মোট ৭ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-৪ এ ভর আরোপিত মোট ৬ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ভর আরোপিত মোট ২৫ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	গ্রেড
১		৫	৩	৪	৪	১৬	এ-
২							
৩							

* পিডিএফ, ওয়ার্ড এবং এক্সেল ফরম্যাটে এই গ্রেডশিটটি ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন থেকে ডাউনলোড করা যাবে।

দ্বিতীয় সাময়িক (বার্ষিক) পরীক্ষার জন্য ইউনিট-৫ ও ৬ এর গ্রেডশিট

২০ - ২৫ = এ+, ১৭- ১৯ = এ, ১৫ - ১৮ = এ-, ১২ - ১৪ = বি, ১০ - ১১ = সি, ৮ - ৯ = ডি, ০-৭ = এফ					
রোল	নাম	ইউনিট-৫ এ ভর আরোপিত মোট ১৫ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-৬ এ ভর আরোপিত মোট ১০ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ভর আরোপিত মোট ২৫ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	গ্রেড
১		১০	৫	১৫	এ-
২					
৩					

* পিডিএফ, ওয়ার্ড এবং এক্সেল ফরম্যাটে এই গ্রেডশিটটি ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন থেকে ডাউনলোড করা যাবে।

সামগ্রিক (সকল ইউনিটের) গ্রেডশিট

৪০ - ৫০ = এ+, ৩৫- ৩৯ = এ, ৩০ - ৩৪ = এ-, ২৫ - ২৯ = বি, ২০ - ২৪ = সি, ১৭ - ১৯ = ডি, ০-১৬ = এফ									
রোল	নাম	ইউনিট-১ এ ভর আরোপিত মোট ৭ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-২ এ ভর আরোপিত মোট ৫ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-৩ এ ভর আরোপিত মোট ৭ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-৪ এ ভর আরোপিত মোট ৬ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-৫ এ ভর আরোপিত মোট ১৫ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ইউনিট-৬ এ ভর আরোপিত মোট ১০ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	ভর আরোপিত মোট ৫০ নম্বরের মধ্যে প্রাপ্ত নম্বর	গ্রেড
১		৫	৩	৪	৪	১০	৫	৩১	এ-
২									
৩									

* পিডিএফ, ওয়ার্ড এবং এক্সেল ফরম্যাটে এই গ্রেডশিটটি ধারাবাহিক মূল্যায়ন বাতায়ন থেকে ডাউনলোড করা যাবে।

ধারাবাহিক মূল্যায়ন বিষয়ক সহায়ক তথ্য

১. ধারাবাহিক মূল্যায়ন (Continuous Assessment)

শিক্ষাক্রমে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য ধারাবাহিক মূল্যায়ন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষার তিনটি ক্ষেত্রের (বুদ্ধিবৃত্তীয়, মনোপেশিজ ও আবেগীয়) শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালিত হয়। শিখনফল অর্জনের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি হচ্ছে কিনা তা ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষক জানতে পারেন। এর মাধ্যমে কোন সেমিস্টার, সাময়িক বা বছরের শেষে একজন শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন না করে সারা বছর প্রতিনিয়ত মূল্যায়নের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীর শিখন অর্জন যাচাই করার ক্ষেত্রে নিশ্চিত করা যায়। ধারাবাহিক মূল্যায়নের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে- এটির মাধ্যমে শিক্ষার্থীর দুর্বলতা চিহ্নিত করে তাকে সংশোধনমূলক ব্যবস্থা প্রদান করা যায়। ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে শ্রেণিকক্ষে শিখন অর্জন যাচাই শিক্ষার্থীদেরকে তাদের নিজেদের মূল্যায়নেও উৎসাহিত করে।

ধারাবাহিক মূল্যায়নের ধরন

২০১২ সালের জাতীয় শিক্ষাক্রমে ষষ্ঠ থেকে দশম শ্রেণি পর্যন্ত নিম্নলিখিত দুইটি ক্ষেত্রে ধারাবাহিক মূল্যায়ন কার্যক্রম পরিচালনার কথা বলা হয়েছে। এগুলো হচ্ছে-

ক. বুদ্ধিবৃত্তীয় ও মনোপেশিজ ক্ষেত্রের ধারাবাহিক মূল্যায়ন

সিলেবাসের আওতাভুক্ত বা কোর্সওয়ার্কের যে সকল কার্যক্রমের সাহায্যে শিক্ষার্থীকে মূল্যায়ন করা হবে সেগুলো হচ্ছে -

- শ্রেণির কাজ;
- বাড়ির কাজ ও অনুসন্ধানমূলক কাজ/প্রজেক্ট ওয়ার্ক;
- শ্রেণি অভীক্ষা।

খ. আবেগীয় ক্ষেত্রের ধারাবাহিক মূল্যায়ন

একজন শিক্ষার্থী ভালো মানুষ কিনা তা জানতে হলে তার আচরণ ও দৃষ্টিভঙ্গি মূল্যায়ন করা প্রয়োজন। ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর ব্যক্তিক আচরণ ও সামাজিক মূল্যবোধ মূল্যায়ন করা যায়। বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের আচরণ ও সামাজিক মূল্যবোধ কোনো একটি ঘটনা বা ইস্যু দিয়ে তাৎক্ষণিকভাবে মূল্যায়ন করা যায় না। শ্রেণির কাজের পাশাপাশি শিক্ষক সারা বছর বিদ্যালয়ে সংগঠিত বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীর আচরণ ও সামাজিক মূল্যবোধ পর্যবেক্ষণ করবেন এবং মূল্যায়ন করবেন। মূল্যায়নের পর শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় ফলাবর্তন প্রদান করবেন।

ধারাবাহিক মূল্যায়নের গুরুত্ব

- ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের একটি বিষয়ের সকল শিখনফলই অর্জন করানো ও মূল্যায়ন করা সম্ভব হয়;
- ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর দুর্বলতা চিহ্নিত করে তা নিরাময়ের মাধ্যমে তাৎক্ষণিক পরামর্শ দেওয়া যায়। এর মাধ্যমে শিক্ষার্থী নিজেও তার দুর্বলতা চিহ্নিত করে তা নিরাময়ের জন্য চেষ্টা করতে পারে;
- শিক্ষার্থীর হাতে-কলমে ব্যবহারিক কাজ করার সময় পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিখন উপযোগী নির্দেশনা প্রদান করা যায়;
- শিক্ষার্থীর আবেগীয় দিকগুলো বিশেষ করে ব্যক্তিক ও সামাজিক আচরণ এবং মূল্যবোধ প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে মূল্যায়ন করা ও প্রয়োজন মতো নির্দেশনা দেওয়া যায়;
- এ ধরনের মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষক তাঁর ব্যবহৃত শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশলের যথার্থতা ও ফলপ্রসূতা নির্ধারণ এবং দুর্বলতা চিহ্নিত করে নিজ উন্নয়নে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনতে পারেন;
- ধারাবাহিক মূল্যায়নে যেহেতু শিক্ষার্থীদের অবস্থান নির্ণয় করা হয় না সেহেতু তারা প্রতিযোগিতার মাধ্যমে না শিখে সহযোগিতার মাধ্যমে শিখে। এতে তাদের মধ্যে সহযোগিতামূলক মনোভাব গড়ে উঠে। প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শিখলে অনেক সময় শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রতিদ্বন্দ্বিতা থেকে হিংসা, দ্বেষ ইত্যাদি তৈরি হয়;
- ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে একজন শিক্ষক আত্মবিশ্বাস দিয়ে বলতে পারেন তার শিক্ষার্থীর শিখন অর্জন কতটুকু অর্জিত হয়েছে;
- একটি ক্লাসে বিভিন্ন ধরনের গুণাবলি সমৃদ্ধ শিক্ষার্থী থাকে। এ ধরনের মূল্যায়নে বিভিন্ন প্রকার মূল্যায়ন পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়। ফলে ক্লাসের সকল শিক্ষার্থী তাদের সক্ষমতা প্রমাণের সুযোগ পায়।

২. ফলাবর্তন (Feedback):

পূর্বনির্ধারিত শিখনফলের ভিত্তিতে শিক্ষার্থীর সম্পাদিত কাজের সবল ও দুর্বল দিক সম্পর্কে শিক্ষকের মৌখিক অথবা লিখিত মতামতই হচ্ছে ফলাবর্তন বা ফিডব্যাক। ধারাবাহিক/গাঠনিক মূল্যায়নের তিনটি কাজ রয়েছে-

- শিক্ষার্থীর শিখন অবস্থা যাচাই (মূল্যায়ন উপকরণ ব্যবহারের মাধ্যমে);
- ফলাবর্তন প্রদান;
- নিরাময়মূলক সহায়তার ব্যবস্থা গ্রহণ।

ফলাবর্তন শিখন শেখানো কার্যক্রম এবং গাঠনিক/ধারাবাহিক মূল্যায়ন প্রক্রিয়ার একটি অংশ। ফলাবর্তনের মাধ্যমে একজন শিক্ষার্থীর বিভিন্ন সময়ে শিখন সফলতা এবং সবলতা ও দুর্বলতা চিহ্নিত করে তার প্রেক্ষিতে উন্নয়নের ক্ষেত্রসমূহ সম্পর্কে শিক্ষার্থীকে অবহিত করা হয় এবং ভুল সংশোধন করা হয়। ফলাবর্তনের মাধ্যমে শিক্ষার্থী তার শিখনের অবস্থা সম্পর্কে বুঝতে পারে এবং তার ভিত্তিতে কী করতে হবে তা নির্ধারণ করতে পারে। ফলাবর্তন শিক্ষার্থীর প্রয়োজন অনুসারে তাৎক্ষণিক হওয়াই উত্তম। কাজের মান সম্পর্কে মন্তব্যসহ কীভাবে শিক্ষার্থীর শিখন আরো উন্নত করা যায় তদবিষয়ে এখানে শিক্ষকের পরামর্শ থাকে। আবার শিক্ষক ফলাবর্তনের ভিত্তিতে প্রয়োজনে তাঁর শিখন শেখানোর কৌশলে পরিবর্তন এনে শিক্ষার্থীর শিখন আরো উন্নত করার সুযোগ পান। ফলাবর্তনের অভাবে শিক্ষার্থী তার ত্রুটি বা দুর্বলতা সম্পর্কে জানতে পারে না। এর ফলে শিক্ষার্থী মনে করে সে যা জানে, বোঝে বা লেখে সেটিই সঠিক। এটি তার শিখন সচেতনতা ও আত্মমূল্যায়নকে বাধাগ্রস্ত করে।

ফলাবর্তন প্রদানের সময় চারটি প্রশ্ন সতর্ক বিবেচনায় রাখা প্রয়োজন:

- শিক্ষার্থীর শিখন কাজের (Completed Task) সবল দিক কী?
- শিক্ষার্থীর শিখন কাজের (Completed Task) দুর্বল দিক কী?
- দুর্বলতা কাটিয়ে শিক্ষার্থী কীভাবে আরো ভালো করতে পারে?
- শিক্ষার্থীর কাজকে কীভাবে মানসম্মত কাজের সাথে তুলনা করা যায়?

শিক্ষার্থীকে ফলাবর্তন দেওয়ার পর শিক্ষক প্রয়োজনবোধে নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদানের ব্যবস্থা নিতে পারেন। ফিডব্যাক আনুষ্ঠানিক (formal) এবং অনানুষ্ঠানিক (informal) দু'ভাবেই সংঘটিত হয়ে থাকে।

অনানুষ্ঠানিক ফলাবর্তনের অন্তর্ভুক্তবিষয়াবলি হচ্ছে :

- শিক্ষক শিক্ষার্থীর মাঝে প্রতিনিয়ত আলোচনা
- দু'জন শিক্ষার্থী/সতীর্থের মধ্যকার আলোচনা

আনুষ্ঠানিক ফলাবর্তন : লিখিত মতামত প্রদান আনুষ্ঠানিক ফলাবর্তনের উদাহরণ।

৩. নিরাময়মূলক সহায়তা (Remedial Measure)

শিক্ষার্থীর শিখনে অল্প দুর্বলতা বা অসম্পূর্ণতা থাকলে ফলাবর্তন দেওয়ার সময়ই তা সংশোধন করে দেওয়া যায়। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় কোনো একজন বা কিছুসংখ্যক শিক্ষার্থী নির্দিষ্ট শিখনফল কিংবা পাঠের বিষয় একদমই বুঝতে বা শিখতে পারছে না। এতে করে তারা অন্যান্য শিক্ষার্থীদের থেকে পিছিয়ে পড়ছে। নির্ধারিত ক্লাস পিরিয়ডে কিংবা উত্তরপত্রে ফলাবর্তন দিয়ে এ ধরনের শিক্ষার্থীর দুর্বলতা দূর করা সম্ভব হয় না। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক নিজে, পারগ শিক্ষার্থী অথবা অভিভাবকের সহায়তায় বিশেষ শিখন শেখানো কার্যক্রম বা উদ্যোগ গ্রহণ করেন। এ ধরনের বিশেষ কার্যক্রমই হলো নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদান। ধারাবাহিক মূল্যায়ন/গাঠনিক মূল্যায়ন তথা শিখন শেখানোর অন্যতম উপাদান হচ্ছে নিরাময়মূলক সহায়তার ব্যবস্থা গ্রহণ।

আপনার শ্রেণিতে কেউ এভাবে পিছিয়ে পড়ছে কিনা প্রথমে সেটি সনাক্ত করতে হবে। এক্ষেত্রে আপনার করণীয় হলো শিক্ষার্থীদের প্রত্যেকের অগ্রগতির ধারাবাহিক মনিটরিং এবং রেকর্ড রাখা। তাহলে আপনি একটি পর্যায়ে বুঝতে পারবেন কোনো শিক্ষার্থী ধারাবাহিকভাবে পিছিয়ে পড়ছে কিনা। উল্লেখ্য ফলাবর্তন সকল শিক্ষার্থীর জন্য প্রয়োজ্য হলেও নিরাময়মূলক সহায়তা শুধু দুর্বল শিক্ষার্থীদের জন্য প্রয়োজন হয়।

নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদানের কয়েকটি কৌশল:

● পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীদের সাথে শিক্ষক ও সহপাঠীর সম্পর্কের উন্নয়নের মাধ্যমে শিক্ষকের সাথে সহজ, আস্থাपूर्ण ও বন্ধুত্বपूर्ण সম্পর্ক থাকলে শিক্ষার্থী কোনো বিষয় সম্পর্কে জানার জন্য শিক্ষককে প্রশ্ন করতে পারে, শিক্ষকের কাছে বাড়তি সহায়তা চাইতে পারে। পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থী ও তার সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্ব ও আস্থাपूर्ण সম্পর্ক থাকলে শিক্ষার্থী তার পারগ সহপাঠীর কাছে সহায়তা চাইতে পারে। এক্ষেত্রে পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীদের সাথে শিক্ষক ও সহপাঠীর সম্পর্কের উন্নয়ন ঘটানোর জন্য শিক্ষককেই উদ্যোগ নিতে হবে। শিক্ষার্থীর আচরণগত বা আবেগীয় সমস্যার ক্ষেত্রেও এ ধরনের নিরাময়মূলক ব্যবস্থা কার্যকর।

● বাড়তি যত্ন, উপকরণ ও অনুশীলনের সুযোগ সৃষ্টির মাধ্যমে পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীর সাথে শ্রেণিকক্ষে শিক্ষকের মিথস্ক্রিয়া বাড়তে হবে। অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায়, শ্রেণিকক্ষে শিক্ষকগণ অপেক্ষাকৃত এগিয়ে থাকা/পারগ শিক্ষার্থীদের দিকেই নজর দেন বেশি। তাই সকল শিক্ষার্থীর শিখন নিশ্চিত করতে হলে শিক্ষক পিছিয়ে থাকা শিক্ষার্থীদের দিকে সমান কিংবা একটু বাড়তি নজর দিবেন। প্রয়োজনে বাড়তি উপকরণ ও অনুশীলনের সুযোগ দিবেন।

● শিক্ষার্থীর আত্মবিশ্বাস ও প্রেষণার উন্নয়ন ঘটাতে চেষ্টা করুন শিক্ষার্থীদের পিছিয়ে পড়ার একটি বড় কারণ পাঠের বিষয় সম্পর্কে তাদের জানার আগ্রহ ও প্রেষণার অভাব। ফলে শিক্ষার্থী শিখনে পিছিয়ে পড়ে। কোনো বিষয়ের পরীক্ষায় খারাপ করলেও শিক্ষার্থী সেই বিষয়ের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে, ঐ বিষয়ে অমনোযোগী হয় এবং আবারও পরীক্ষায় খারাপ করে। এরকম ক্ষেত্রে শিক্ষক চেষ্টা করবেন বিষয়টি সম্পর্কে শিক্ষার্থীর আগ্রহ ফিরিয়ে আনার বা বাড়ানোর। শিখন অগ্রসরতার জন্য শিক্ষক কোন একটি প্রণোদনার ব্যবস্থাও রাখতে পারেন যেমন- শিক্ষার্থীর অল্প সাফল্যেই তাকে প্রশংসা, হাততালি, হাসিমুখ, তারকা চিহ্ন, অভিব্যক্তি প্রকাশমূলক ছবি, ফুল, একটি পেন্সিল বা চকলেট ইত্যাদি প্রদান করা। শিক্ষক যখন অত্যন্ত আগ্রহ নিয়ে শিখন শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করেন তখন তার ইতিবাচক প্রাণশক্তি শিক্ষার্থীদের মাঝেও সঞ্চারিত হয়।

● শিক্ষার্থীর শিখন দক্ষতা উন্নয়ন অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থী জানে না কীভাবে শিখনে হয়। কেননা যথাসময়ে কোনো বিষয় শেখা বা বোঝার জন্য যে শিখন দক্ষতা দরকার হয় সেই দক্ষতা সে অর্জন করতে পারেনি। যেমন ধরুন, অনেক বিষয়ে নতুন কোন ধারণা শেখার জন্য শিক্ষার্থীর পঠন (পড়ার) দক্ষতা জরুরি। পঠন দক্ষতার দুর্বলতার কারণে শিক্ষার্থী হয়তো শ্রেণিকক্ষে পড়ার কাজটি সময়মত শেষ করতে পারে না অথবা বিষয়টি আদৌ বুঝতে পারে না। শিক্ষার্থীর শিখন-দক্ষতায় কোনো দুর্বলতা থাকলে শিক্ষক সেটি দূর করার প্রচেষ্টা গ্রহণ করবেন। অনেক শিক্ষার্থী আছে যারা একটি বিষয় ভালভাবে বুঝেছে কিন্তু লেখা বা বলার সময় ঠিকমতো প্রকাশ করতে পারছে না। এরকম শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে লেখা ও বলা দক্ষতার উন্নয়ন করার দিকে জোর দিতে হবে।

● শিক্ষকের শিখন শেখানো কৌশলে পরিবর্তন ও বৈচিত্র্য আনয়ন শিক্ষার্থীদের পিছিয়ে পড়া রোধ করতে শিক্ষককে তার শিখন শেখানো কৌশলে পরিবর্তন আনতে হতে পারে। শিক্ষাক্রম এবং শিক্ষক-শিক্ষাক্রম গাইডে নির্দিষ্ট শিখন শেখানো কৌশলের কথা সুপারিশ করা আছে। এগুলো ছাড়াও শিক্ষক শিখন-শেখানো কৌশলে পরিবর্তন আনতে পারেন কিংবা নতুন কৌশল যোগ করবেন যাতে পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীরা শিখনে স্বাচ্ছন্দ বোধ করে।

● শিক্ষক কর্তৃক নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদান বাড়তি সময় দেওয়ার সুযোগ থাকলে শিক্ষক নিজেই নিরাময়মূলক সহায়তা দেবেন। স্কুল ছুটির পর বা পরের দিন স্কুল আরম্ভ হওয়ার পূর্বে পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীদেরকে উপস্থিত থাকতে বলবেন। শিক্ষক নিজেই বিশেষ সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে শিখনফল অর্জন নিশ্চিত করবেন।

● সতীর্থ শিক্ষার্থী কর্তৃক নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদান একই শ্রেণির অধিকতর পারগ শিক্ষার্থী অর্থাৎ যেসব শিক্ষার্থী পাঠ্য বিষয়টি সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করেছে এবং অন্যকে সহজে বুঝাতে সক্ষম এমন শিক্ষার্থী দ্বারা পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীকে সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে ঐ শিক্ষার্থীকে পারগ করার ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন। এ ক্ষেত্রে শিক্ষক পারগ শিক্ষার্থীকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও নির্দেশনা দেবেন।

- বিকল্প ব্যবস্থায় নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদান

পিছিয়ে পরা শিক্ষার্থীদের অভিভাবককে বিশেষ ব্যবস্থা নিতে বলা যেতে পারে। এ ক্ষেত্রে পিতা-মাতা, বড় ভাই-বোন বা পরিবারের অন্য কেউ যারা প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষায় শিক্ষিত তাদেরকে শিক্ষার্থীর দুর্বলতা সারিয়ে তুলতে বলা যেতে পারে। তবে শিক্ষককে অবশ্যই শিক্ষার্থীর দুর্বলতা অনুসারে তা দূরীকরণের জন্য প্রয়োজনীয় নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদানের ক্ষেত্র নির্দিষ্ট বা চিহ্নিত করে দিতে হবে।

- রুটিনে নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদান ক্লাস পিরিয়ড বরাদ্দকরণ

ধারাবাহিক মূল্যায়নকে বিদ্যালয়ের নিয়মিত কার্যক্রমের অংশ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। এজন্য বছরের শুরুতেই বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্লাস রুটিনে 'নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদান' ক্লাস পিরিয়ড নির্ধারণ করতে হবে। ক্লাস রুটিনে সপ্তাহে প্রতি শ্রেণির জন্য ১টি পিরিয়ড বরাদ্দ রাখতে হবে যেখানে সকল শিক্ষক নির্ধারিত শিক্ষার্থীদের নিয়ে নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদান করবেন। শ্রেণি শিক্ষক নিজেই 'নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদান' ক্লাসে উপস্থিত থাকবেন এবং অধ্যায়ভিত্তিক শিখন দুর্বলতাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের উপস্থিত থাকতে বলবেন। শ্রেণি শিক্ষক অপারগ শিক্ষার্থীদের সহায়তার জন্য প্রয়োজনীয় সংখ্যক পারগ শিক্ষার্থীদেরও উপস্থিত থাকতে বলবেন। পারগ শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসারে অপারগ শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা দূরীকরণের জন্য সহায়তা প্রদান করবেন। নিরাময়মূলক সহায়তা প্রদানের পুরো সময় শিক্ষক নিবিড় পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে অপারগ শিক্ষার্থীদের শিখন নিশ্চিত করবেন।

- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের জন্য ব্যক্তিকেন্দ্রিক শিক্ষা কার্যক্রম **Individualised Educational Programme (IEP)**

এটি বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের জন্য গৃহীত পদক্ষেপ। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর (যেমন-দৃষ্টি প্রতিবন্ধী, শ্রবণ প্রতিবন্ধী ইত্যাদি) জন্য ঐ শিক্ষার্থীর শিখন চাহিদা অনুযায়ী কখনও কখনও শিক্ষককে বিশেষ সহায়তা দিতে হয়। এরকম ক্ষেত্রে শিক্ষক প্রয়োজনে অন্য শিক্ষক বা বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিতে পারেন।

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের শিক্ষক নির্দেশিকা তৈরির সঙ্গে সম্পৃক্ত বিশেষজ্ঞবৃন্দের নামের তালিকা

ক্রম	নাম, পদবি ও প্রতিষ্ঠানের নাম
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা	
১	প্রফেসর হোসেনে আরা বেগম শিক্ষা ও গবেষণা ইন্সটিটিউট (আইইআর) ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
২	শাহ শামিম আহমেদ সহযোগী অধ্যাপক শিক্ষা ও গবেষণা ইন্সটিটিউট (আইইআর) ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
৩	সুমেরা আহসান সহযোগী অধ্যাপক শিক্ষা ও গবেষণা ইন্সটিটিউট (আইইআর) ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
এনসিটিবি, ঢাকা	
১	প্রফেসর ড. পারভেজ সাজ্জাদ চৌধুরী কারিকুলাম বিশেষজ্ঞ কারিকুলাম ডেভেলপমেন্ট উইং- সেসিপ, এনসিটিবি, ঢাকা।
২	প্রফেসর গৌতম রায় কারিকুলাম বিশেষজ্ঞ কারিকুলাম ডেভেলপমেন্ট উইং- সেসিপ জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড (এনসিটিবি) মতিঝিল, ঢাকা।
৩	প্রফেসর লুৎফর রহমান কারিকুলাম বিশেষজ্ঞ সিডিডাব্লিউ, এনসিটিবি, ঢাকা।
নায়েম, ধানমন্ডি, ঢাকা	
১	ড. মো: খাদেমুল ইসলাম প্রশিক্ষণ বিশেষজ্ঞ ন্যাশনাল একাডেমি ফর এডুকেশনাল ম্যানেজমেন্ট (নায়েম), ধানমন্ডি, ঢাকা।
মাউশিঅ, শিক্ষা ভবন, ঢাকা	
১	জনাব রাজিয়া বেগম প্রভাষক, গণিত বিশেষ ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, শিক্ষাভবন, ঢাকা।
শারীরিক শিক্ষা কলেজ, ঢাকা	
১	জনাব আব্দুল হক অধ্যক্ষ (অবসরপ্রাপ্ত), শারীরিক শিক্ষা কলেজ, ঢাকা
সেসিপ কর্মকর্তা	
১	জনাব নারায়ন চন্দ্র দাশ উপজেলা একাডেমিক সুপারভাইজার উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিস, সদর, ময়মনসিংহ।
২	জনাব ইমতিয়াজ দেওয়ান মুরাদ উপজেলা একাডেমিক সুপারভাইজার উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিস কালুখালী, রাজবাড়ী।
৩	জনাব নিত্যানন্দ মন্ডল উপজেলা একাডেমিক সুপারভাইজার উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিস রূপসা, খুলনা।

ক্রম	নাম, পদবি ও প্রতিষ্ঠানের নাম
বিষয়ভিত্তিক শ্রেণি শিক্ষক	
১	জনাব আসমা আক্তার সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা) মাতৃপীঠ সরকারি বালিকা বিদ্যালয়, চাঁদপুর।
২	জনাব সন্জয় বড়ুয়া সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা) লামা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, লামা বান্দরবান পাবর্ত্য জেলা।
৩	জনাব মো: কামরুজ্জামান সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা) তিমির কাটি হাইস্কুল, নলছিটি, ঝালকাঠি।
৪	জনাব রিনা রানী সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা) দিনাজপুর জিলা স্কুল, দিনাজপুর।
৫	জনাব মো: মিজানুর রহমান সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষক) সেইন্ট যোসেফ উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয়, ঢাকা।
৬	জনাব হিরণ্য চন্দ্র মন্ডল সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা) কুলাটি উচ্চ বিদ্যালয়, দামুরিয়া, খুলনা।
৭	জনাব নাসরিন আক্তার সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা) সিদ্দেশ্বরী গার্লস হাইস্কুল, ঢাকা।
৮	জনাব আতিকুর রহমান মজুমদার সহকারী শিক্ষক (শারীরিক শিক্ষা) মৌলভীবাজার সরকারি বালক বিদ্যালয়, মৌলভীবাজার।
৯	জনাব প্রণব দেব দাশ সহকারী শিক্ষক সিএমপি স্কুল এন্ড কলেজ, চট্টগ্রাম।
১০	জনাব এ এফ এম আব্দুস সাকির সহকারী শিক্ষক অন্নদা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, ব্রাহ্মণবাড়িয়া।
১১	জনাব মো: টিপু সুলতান সহকারী শিক্ষক ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, ময়মনসিংহ।
১২	জনাব মোজাম্মেল হক সহকারী শিক্ষক তেজগাঁও সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, ঢাকা।
১৩	জনাব আব্দুল মান্নান সহকারী শিক্ষক, সরকারি জুবিলী উচ্চ বিদ্যালয়, সুনামগঞ্জ।
১৪	জনাব মো: হাফিজুল ইসলাম খান সহকারী শিক্ষক, বর্ডারগার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, মিরপুর, কুষ্টিয়া।
১৫	জনাব নাসরিন জাহান সহকারী শিক্ষক, নূরিয়া মাধ্যমিক বিদ্যালয়, বরিশাল।
১৬	জনাব মো: মিজানুর রহমান সহকারী শিক্ষক, আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা।
১৭	জনাব আব্দুর রউফ সহকারী শিক্ষক, সাতক্ষীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, সাতক্ষীরা সদর, সাতক্ষীরা।



Specific Objectives of the SESIP

Result Area 1- Enhanced Quality and Relevance: The outputs of this result area are-

- ❖ enhancing quality and relevance of secondary education through review and improvement of curriculum;
- ❖ supporting activity-based science teaching and teachers training;
- ❖ popularizing science subject at secondary level;
- ❖ improving assessment and examination system;
- ❖ facilitating enhanced use of ICT for pedagogy;
- ❖ increasing equitable access & retention and reduction of drop-out rates;
- ❖ supporting poor through providing stipends and harmonize the stipend programs;

Result Area 2- Increased Equality and Retention: The outputs of this result area are-

- ❖ decentralizing education management
- ❖ developing institutionalized M & E and introducing sector performance monitoring.
- ❖ strengthening EMIS and capacity building of DSHE

Result Area 3- Strengthen Education Management and Governance: The outputs of this result area are-

- ❖ assisting underserved areas and overcrowded schools
- ❖ developing model madrashas
- ❖ providing stipends to poverty-targeted group

Teachers' Guide on Continuous Assessment

Physical Education and Health