

‘কোভিড-১৯’ পরিস্থিতিতে ২০২১ সালের এসএসসি পরীক্ষার
পুনর্বিन্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

‘কোভিড-১৯’ পরিস্থিতিতে ২০২১ সালের এসএসসি পরীক্ষার পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

অধ্যায় ও শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লেখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু	মন্তব্য
তৃতীয় অধ্যায়ঃ মানসিক স্বাস্থ্য ও অবসাদ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ মানসিক আচরণের ধারণা বর্ণনা করতে পারব। ➤ অবস্থাভেদে মানুষের আচরণের ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ মানসিক অস্থিরতা দূর করার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ অবসাদের ধারণা ও প্রকারভেদ ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ অবসাদগ্রস্ত হওয়ার কারণ ও ফলাফল ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ অবসাদ দূরীকরণের উপায় বর্ণনা করতে পারব। ➤ অবসাদগ্রস্ততা দূর করে সুস্থ জীবনযাপনে অভ্যস্ত হতে পারব। 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ মানসিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষার্থীর জীবনে এর ভূমিকা ➤ মানসিক আচরণ, এর প্রকারভেদ এবং মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের উপায় ➤ অবসাদ, শ্রেণিবিভাগ ও শিক্ষার্থীর উপর এর প্রভাব ➤ মানসিক অবসাদের কারণ ও তা দূরীকরণের উপায় 	
চতুর্থ অধ্যায়ঃ স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যসেবা	<ul style="list-style-type: none"> ➤ স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারব। ➤ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার ধারণা ও কৌশল ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ সাধারণ স্বাস্থ্যসমস্যা চিহ্নিত করে প্রতিরোধের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারব। ➤ স্বাস্থ্যসেবার আওতা/পরিধি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ টিফিন প্রোগ্রামের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারব। ➤ স্বাস্থ্যকার্ড সম্বন্ধে ধারণা পাব এবং এর উপকারিতা ব্যাখ্যা করে রোগ প্রতিরোধে উদ্বুদ্ধ করতে পারব। 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও এর গুরুত্ব ➤ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার ধারণা ও এর কৌশল ➤ সাধারণ স্বাস্থ্যসমস্যা ও তার প্রতিকার ➤ শিক্ষার্থীদের মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম ➤ শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যসেবা ও স্বাস্থ্যকার্ড 	
ষষ্ঠ অধ্যায়ঃ মাদকাসক্তি ও এইডস	<ul style="list-style-type: none"> ➤ মাদকাসক্তির কারণ ও লক্ষণ বর্ণনা করতে পারব। ➤ তামাক ও মাদক দ্রব্য সেবনের কুফল ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ ধূমপান ও মাদক থেকে বিরত থাকার কৌশল বর্ণনা করতে পারব। ➤ ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজ মাদকমুক্ত থাকার ব্যাপারে অন্যদের ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ ধূমপান ও মাদকের কুফল উপলব্ধি করে এগুলি পরিহার করার ব্যাপারে সচেতন হব। ➤ মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে জনমত গঠন করে ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজকে মাদকমুক্ত রাখতে সমর্থ হব। 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ মাদকাসক্তি, তামাক ও মাদকদ্রব্য এবং তামাক ও মাদকদ্রব্য সেবনের কুফল ➤ ধূমপান ও মাদকদ্রব্য সেবন থেকে বিরত থাকার উপায় এবং এ সম্পর্কে অন্যদের ভূমিকা ➤ মাদকাসক্তির ঝুঁকি, ঝুঁকি মোকাবেলার কৌশল ➤ মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে জনমত গঠন 	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ HIV-AIDS-এর ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ বাংলাদেশে HIV-AIDS-এর বিস্তার ও পরিস্থিতি ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ HIV-AIDS-এর বিস্তার প্রতিরোধে করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ HIV-AIDS-থেকে ঝুঁকিমুক্ত থাকার উপায় বর্ণনা করতে পারব। ➤ HIV-AIDS-প্রতিরোধে সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের সেবাদানের ধরন সম্পর্কে জানতে পারব। ➤ HIV-AIDS-এর পরিণতি উপলব্ধি করে পরিশীলিত জীবন যাপনে উদ্বুদ্ধ হব। 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ HIV-AIDS-এর ধারণা ও বিস্তার ➤ বাংলাদেশে HIV-AIDS-এর ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থান ➤ বাংলাদেশে HIV-AIDS-এর ঝুঁকি এবং ঝুঁকিমুক্ত থাকার উপায় ➤ HIV-AIDS- প্রতিরোধে সেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের ভূমিকা 	
সপ্তম অধ্যায়ঃ বয়ঃসন্ধিকাল ও প্রজনন স্বাস্থ্য	<ul style="list-style-type: none"> ➤ বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সময় কী করণীয় তা নির্ধারণ করতে পারব। ➤ বয়ঃসন্ধিকালে বিভিন্ন প্রকার মানসিক চাপ মোকাবিলার কৌশলগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারব। ➤ প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিধিগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ অটিজম সম্বন্ধে ধারণা লাভ ও বর্ণনা করতে পারব। 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন ➤ বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো ➤ বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ➤ প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায় ➤ প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি ও গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যসেবা ➤ অটিজম 	
অষ্টম অধ্যায়ঃ দলগত খেলা	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ফুটবল, ক্রিকেট, হকি, বাস্কেটবল, ভলিবল, হ্যান্ডবল, কাবাডি ও ব্যাডমিন্টন খেলার আইন-কানুন বর্ণনা করতে পারব। ➤ উল্লিখিত খেলার কলা-কৌশল বর্ণনা করতে পারব। ➤ বিভিন্ন খেলার বিভিন্ন পজিশনের কী কী যোগ্যতা দরকার তা বর্ণনা করতে পারব। ➤ খেলার আইন কানুন মেনে বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারব। ➤ খেলোয়াড়দের যোগ্যতা ও গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে কমপক্ষে একটি খেলায় পারদর্শী হয়ে উঠতে পারব। ➤ দলগত খেলার মাধ্যমে সহযোগিতামূলক মনোভাব বৃদ্ধি করতে 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ফুটবল ➤ ক্রিকেট ➤ ব্যাডমিন্টন ➤ কাবাডি 	

	<p>পারব।</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ দলগত খেলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানে সক্ষম হব। ➤ দলগত খেলার মাধ্যমে আইন-কানুন মানা ও শৃঙ্খলাবোধ বৃদ্ধি করতে পারব। 		
<p>দশম অধ্যায়ঃ খেলাখুলার দুর্ঘটনা</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব ও পদ্ধতি ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করতে পারব। ➤ প্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণসমূহের বর্ণনা দিতে পারব। ➤ প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি বর্ণনা করতে পারব। ➤ চামড়া ছড়ে যাওয়া ও ফুলে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার বর্ণনা করতে পারব। ➤ মচকানো ও হাড়ভাঙ্গার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারব। ➤ সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ছিড়ে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ ক্ষতের প্রকারভেদ বর্ণনা করতে পারব। ➤ ক্ষতের প্রতিকার করতে পারব। ➤ নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারব। ➤ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারব। ➤ কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারব। ➤ চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঙ্গা, সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ছিড়ে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হব। ➤ প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থজীবন যাপনে উদ্বুদ্ধ হব। 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব, পদ্ধতি ও উপকরণ ➤ প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি ➤ চামড়া ছড়ে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান ও ফুলে যাওয়া ➤ সন্ধিচ্যুতি, মচকানো ও হাড় ভাঙ্গা এবং লিগামেন্ট ছিড়ে যাওয়া ➤ ক্ষত, ক্ষতের প্রকারভেদ ও প্রতিকার ➤ নাক দিয়ে রক্ত পড়া, পানিতে ডুবে যাওয়া, উদ্ধার পদ্ধতি ও কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস প্রদান 	