

কোভিড ১৯ প্রেক্ষিতে ২০২২ সালের এসএসসি পরীক্ষার  
পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

বিষয় কোড: ১৪৭

কোভিড ১৯ প্রেক্ষিতে ২০২২ সালের দাখিল পরীক্ষার পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

বিষয় কোড: ১৪৭

পূর্ণ নম্বর ১০০

তত্ত্বীয় নম্বর: ৭৫

ব্যাবহারিক নম্বর: ২৫

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
সপ্তম অধ্যায়: বয়ঃসন্ধিকাল ও প্রজনন স্বাস্থ্য	<ul style="list-style-type: none"> <li>বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারব।</li> <li>বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সময় কী করণীয় তা নির্ধারণ করতে পারব।</li> <li>বয়ঃসন্ধিকালে বিভিন্ন প্রকার মানসিক চাপ মোকাবিলার কৌশলগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব।</li> <li>বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারব।</li> <li>প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব।</li> <li>প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিধিগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব।</li> <li>গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব।</li> <li>অটিজম সম্বন্ধে ধারণা লাভ ও বর্ণনা করতে পারব।</li> </ul>	● পাঠ-১ : বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন	১	১ম	
		● পাঠ-২ : বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো	১	২য়	
		● পাঠ-৩ : বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা	১	৩য়	
		● পাঠ-৪ : প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায়	১	৪র্থ	
		● পাঠ-৫ : প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি ও গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যসেবা	১	৫ম	
		● পাঠ-৬ : অটিজম	৩	৬ষ্ঠ - ৮ম	
		● ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি ও ব্যাডমিন্টন খেলার আইন-কানুন বর্ণনা করতে পারব।	● পাঠ-১ : ফুটবল	২	৯ম ও ১০ম
● উল্লিখিত খেলার কলা-কৌশল বর্ণনা করতে পারব।	● পাঠ-২ : ক্রিকেট	২	১১শ ও ১২শ	১২শ ক্লাসে ব্যাবহারিক তালিকার ২য় পরীক্ষণ	
● বিভিন্ন খেলার বিভিন্ন পজিশনের কী কী যোগ্যতা দরকার তা বর্ণনা করতে পারব।	● পাঠ-৩ : ব্যাডমিন্টন	২	১৩শ ও ১৪শ	১৪শ ক্লাসে ব্যাবহারিক তালিকার ৩য় পরীক্ষণ	
● খেলার আইন কানুন মেনে বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারব।	● পাঠ-৫: কাবাডি	২	১৫শ ও ১৬শ		
● খেলোয়াড়দের যোগ্যতা ও গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে কমপক্ষে একটি খেলায় পারদর্শী হয়ে উঠতে পারব।					
● দলগত খেলার মাধ্যমে সহযোগিতামূলক মনোভাব বৃদ্ধি করতে পারব।					
● দলগত খেলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানে সক্ষম হব।					
● দলগত খেলার মাধ্যমে আইন-কানুন মানা ও শৃঙ্খলাবোধ বৃদ্ধি করতে পারব।					

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
দশম অধ্যায়: খেলাধুলার দুর্ঘটনা (আংশিক)	<ul style="list-style-type: none"> <li>প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব ও পদ্ধতি ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করতে পারবে।</li> <li>প্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণসমূহের বর্ণনা দিতে পারবে।</li> <li>প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি বর্ণনা করতে পারবে।</li> <li>চামড়া ছড়ে যাওয়া ও ফুলে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার বর্ণনা করতে পারবে।</li> <li>মচকানো ও হাড়ভাঙ্গার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা করতে পারবে।</li> <li>সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়ার কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।</li> <li>ক্ষতের প্রকারভেদ বর্ণনা করতে পারবে।</li> <li>ক্ষতের প্রতিকার করতে পারবে।</li> <li>নাক দিয়ে রক্ত পড়া ও মাংসপেশিতে টান ধরার প্রাথমিক প্রতিবিধান ব্যাখ্যা করতে পারবে।</li> <li>পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে।</li> <li>কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাৎক্ষণিক প্রাথমিক প্রতিবিধান দিতে পারবে।</li> <li>চামড়া ছড়ে যাওয়া, ফুলে যাওয়া, মচকানো ও হাড়ভাঙ্গা, সন্ধিচ্যুতি ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া, ক্ষত, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মাসলপুল ইত্যাদি বিষয়ে প্রতিবিধান প্রদানে সক্ষম হবে।</li> <li>প্রাথমিক প্রতিবিধানের মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাপনে উদ্বুদ্ধ হবে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>পাঠ-১ : প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব, পদ্ধতি ও উপকরণ</li> </ul>	১	১৭শ	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>পাঠ-২ : প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি</li> </ul>	১	১৮শ	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>পাঠ-৩ : চামড়া ছড়ে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান ও ফুলে যাওয়া</li> </ul>	২	১৯শ ও ২০শ	২০শ ক্লাসে ব্যবহারিক তালিকার ৪র্থ পরীক্ষণ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>পাঠ-৪ : সন্ধিচ্যুতি, মচকানো ও হাড় ভাঙ্গা এবং লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া</li> </ul>	২	২১শ ও ২২শ	২২শ ক্লাসে ব্যবহারিক তালিকার ৫ম পরীক্ষণ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারভেদ ও প্রতিকার</li> </ul>	২	২৩শ ও ২৪শ	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>পাঠ-৬ : নাক দিয়ে রক্ত পড়া, পানিতে ডুবে যাওয়া, উদ্ধার পদ্ধতি ও কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস প্রদান</li> </ul>	১	২৫শ	
সর্বমোট			২৫		

<p>ব্যবহারিক</p> <p>১। একটি আন্তর্জাতিক মানের ফুটবল খেলার মাঠ অঙ্কন করে বিভিন্ন এরিয়ার মাপগুলো উপস্থাপন কর।</p> <p>২। ফাস্ট বলের গ্রিপ ও স্পিন বলের গ্রিপের পার্থক্যগুলো করে দেখাও।</p> <p>৩। ব্যাডমিন্টন খেলার বিভিন্ন ধরনের গ্রিপের কৌশলগুলো প্রদর্শন কর।</p> <p>৪। চামড়া ছড়ে গেলে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান করে দেখাও।</p> <p>৫। হাড় ভেঙে গেলে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান করে দেখাও।</p>	তত্ত্বীয় ক্লাসের পাশাপাশি উল্লিখিত সময়ের মধ্যে ব্যবহারিক কাজ করতে হবে।
--	--

মান বণ্টন: প্রশ্নের ধারা ও মান বণ্টন অপরিবর্তিত থাকবে।