প্রাথমিক শিক্ষা কনটেন্ট ইন্টার-অ্যাকটিভ মাল্টিমিডিয়া ডিজিটাল ভার্সনে রূপান্তর-

দলঃ জবা

শ্রেণিঃ তৃতীয়

বিষয়ঃপ্রাথমিক বিজ্ঞান

অধ্যায়ঃ অষ্টম

টাইটেলঃ স্বাস্থ্যবিধি

স্লাইড-১

টাইটেল কার্টুন এ্যানিমেশনঃ একজন মা তার ৭/৮ বছরের একটি মেয়েকে হাত - পায়ের নখ কেটে পরিস্কার করাবেন,দাঁত ব্রাশ করাবেন,তারপর হাত-পা ও মুখমন্ডল ধৌত করানোর দৃশ্য থাকবে , এরপর মা মেয়েটিকে ফ্রেশ করানোর জন্য পরিস্কার কাপড় পরাবে ও মাথার চুল আচঁড়িয়ে দিবেন এবং সবশেষে নাস্তা (রুটি, ডিম , দুধ) খাইয়ে দিয়ে ব্যাগ গুছিয়ে পায়ে স্যান্ডেল/ জুতা পরিয়ে বিদ্যালয়ে পাঠাবেন। এই দৃশ্যটি দেখিয়ে শেষ করতে হবে।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

দৃশ্যে তোমরা কী কী দেখলে?

মা মেয়েটির জন্য কী কী করলো?

এ গুলোকে এক কথায় কী বলা হয়?

প্রয়োজনে শিক্ষক তাঁর পাঠের সুবিধামত আরো প্রশ্ন করতে পারবেন।

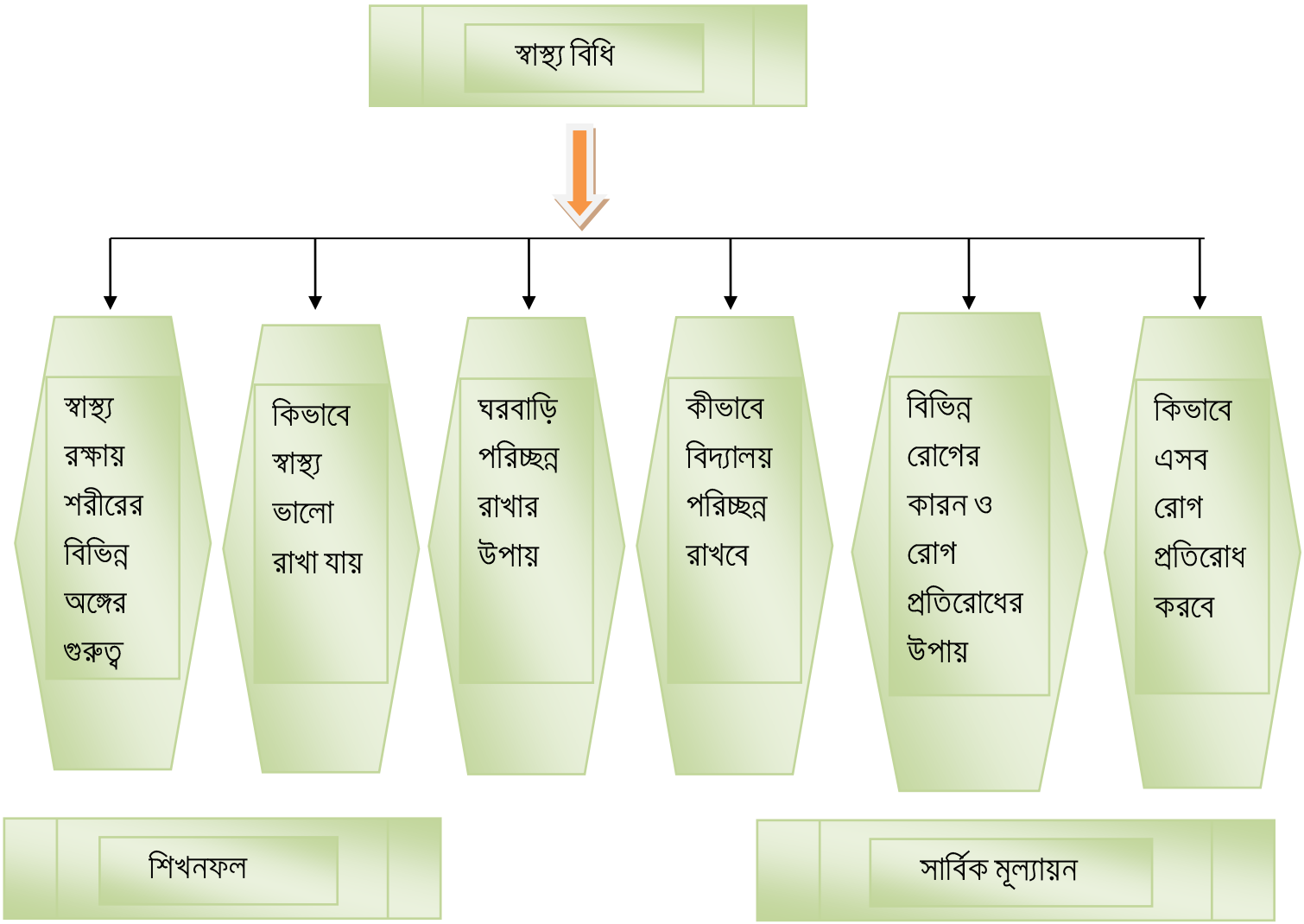
শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন উত্তর দিবে সেখান থেকে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের দ্বারা “ স্বাস্থ্য বিধি” কথাটি বের করে নিয়ে আসবেন ।

টেক্সট ও ভয়েসঃ “স্বাস্থ্যবিধি” লেখাটি স্ক্রিনে জুম হয়ে আসবে।

স্লাইড-২

মেনু পেইজঃ

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ একটি সুন্দর পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন বাড়ীর পরিবেশের দৃশ্য স্থির থাকবে,ছবিটি হালকা থাকবে। ছবিটির মাঝখানে একটি বক্সে **"স্বাস্থ্য বিধি"** লেখা থাকবে ।স্বাস্থ্য বিধি লেখার নীচে ৬টি বক্সে ৬টি সাব-টাইটেল থাকবে । প্রতিটি সাব-টাইটেলে ক্লিক করলে সংস্লিষ্ট পাঠে যাওয়া যাবে। মেনু পেইজে শিখন ফল ও সার্বিক মূল্যায়ন বাটন থাকবে । শিখনফল ও সার্বিক মূল্যায়ন বাটন লুকানো থাকবে।



অধ্যায় : স্বাস্থ্যবিধি

শিখনফল :

৯.১.১- কয়েকটি সাধারণ রোগের নাম বলতে পারবে ।

৯.১.২- বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা করতে পারবে ।

৯.১.৩- রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায় সম্পর্কে বলতে পারবে ।

৯.২.১- নিয়মিত খাদ্য গ্রহন , কাজ , বিশ্রাম , ঘুম ইত্যাদির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে ।

৯.২.২- স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য বিভিন্ন নিয়ম মেনে চলতে হয় তা বলতে পারবে ।

৯.৩.১- ঘরবাড়ি , শ্রেণিকক্ষ এবং বিদ্যালয়ের ময়লা আবর্জনা যত্র তত্র না ফেলে একটি নির্দিষ্ট স্থানে অথবা ঝুড়িতে ফেলতে হয় তা বলতে পারবে ।

৯.৩.২- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার গুরুত্ব বলতে পারবে ।

৯.৩.৩- স্বাস্থ্যসম্মত ও সঠিক ভাবে ল্যাট্রিন ব্যবহারের নিয়ম বলতে পারবে ।

৯.৩.৪- ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধুতে হয় তা বলতে পারবে ।

সার্বিক মূল্যায়নঃ

১। শূণ্যস্থান পূরণ করঃ

ক) আমাদের চারপাশে ছড়িয়ে আছে অসংখ্য.....। (রোগজীবানু)

খ) শহরে আবর্জনা ফেলার জন্য .....থাকে। (ডাস্টবিন)

গ) সব সময় .....পায়ে দিয়ে শৌচাগারে যেতে হবে। (স্যান্ডেল)

নির্দেশনাঃভয়েজ ও টেক্সট এর মাধ্যমে শূন্যস্থানে সঠিক শব্দটি আসবে।

২। সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন দাওঃ

ক) রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রধান কারণ?

১) পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার অভাব ২)সচেতনতার অভাব ৩) চিকিৎসার অভাব ৪) ডাক্তারের অভাব

খ) স্বাস্থ্য ভাল রাখার উপায় কি ?

১) বিছানা পরিস্কার রাখা। ২) বিদ্যালয় পরিস্কার রাখা । ৩) খাবার গ্রহন করা।

৪) নিয়মিত খাদ্য গ্রহন করা ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের যত্ন নেয়া ।

নির্দেশনাঃ এ্যানিমেটেড হয়ে টিক চিহ্নটি সঠিক উত্তরের পাশে বসবে এবং উত্তরটি কালারসহ জুম হবে ।

৩। সংক্ষেপে উত্তর দাওঃ

ক) আমরা সাধারণতঃ যে সমস্ত রোগে আক্রান্ত হই তার চারটি নাম বল?

খ) পরিস্কার-পরিছন্ন থাকার গুরুত্ব ৪টি বাক্যে লিখ?

গ) শৌচাগার ব্যবহারের দুইটি উপায় বল?

স্লাইডঃ ৩

টাইটেলঃ স্বাস্থ্য রক্ষায় শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের গুরুত্ব

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ একটি ৮/৯ বছরের বালকের পাখির ডাক শুনে ঘুম থেকে ওঠার দৃশ্য থাকবে। ঘুম থেকে উঠেই সে চারিদিকে তাকিয়ে সকালের পৃথিবীকে দেখবে । তারপর দাঁত ব্রাশ করবে হাত মুখ ধৌত করবে । পায়ে হেঁটে ডাইং রুমে বসে নাস্তা খাবে। নাস্তা খাওয়া শুরু করার পুর্বেই নাক দিয়ে নাস্তার ঘ্রান পাবে এরকম দৃশ্য থাকবে। এরপর পড়ার টেবিলে বসে গণিত সংক্রান্ত সমস্যা নিয়ে মাথার ব্যবহার করে চিন্তা করবে এমন দৃশ্য থাকবে । শরীরের প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গই যে গুরুত্বপূর্ণ ,উপরের দৃশ্য গুলো দেখানোর সময় হাত, পা, নাক,কান। মাথা যে কাজ করছে তখন অঙ্গ গুলো হাইলাটস হবে।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ এ্যানিমেশন ভিডিও চিত্রটি দেখানোর পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের দলে ভাগ করে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের কাজ সম্পর্কে লিখে নিচের ছকটি পূরণ করতে বলবেন।

বিভিন্ন অঙ্গ	কাজ
মাথা	
চোখ	
মুখ	
হাত	
পা	
কান	

এরপর শিক্ষক, দেহের ভেতরের অন্যান্য অঙ্গের কাজগুলো আলোচনা করে বিষয়টি আরও স্পষ্ট করবেন।

মূল্যায়নঃ

দেহের ভিতরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ কী?

স্লাইডঃ-৪

টাইটেলঃ কিভাবে স্বাস্থ্য ভালো রাখবে ?

শিক্ষক নির্দেশনাঃ শিক্ষক মাইন্ড ম্যাপিং এর মাধ্যমে শিক্ষর্থীদের সহায়তায় বোর্ডে স্বাস্থ্য ভালো রাখার উপায়সমূহ লিখবেন এবং বিস্তারিত আলোচনা করে উক্ত ধারণা পরিষ্কার করবেন ।এরপর শিক্ষক প্রয়োজন অনুসারে শিক্ষার্থীদের নীচের প্রশ্ন গুলো করবেন ।

স্বাস্থ্য ভালো রাখার ৩টি উপায় লিখ ?

স্লাইডঃ ৫

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ একটি পরিবারের ভিডিও যেখানে ৭/৮ বছরের দু'টি ছেলে-মেয়ে নিজেদের বই খাতা,কাপড় ,বিছানা সুন্দর করে গুছিয়ে রাখবে ।ঘর বাড়ি পরিচ্ছন্ন থাকবে ।বাইরের বা ভিতরের কাগজ,পলিথিন,ফলের খোসা ডাষ্টবিনে ফেলবে ।মা তরকারির খোসা, মাছের আঁইশ ঢাকনাযুক্ত ডাষ্টবিনে ফেলবে ।মা বাইরের ফুলের টবে জমে থাকা পানি টব কাত করে ফেলে দিবেন এবং উঠানে ঝাড়ু দিয়ে ময়লা গর্তে ফেলবেন ।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ ভিডিওটি দেখানোর পর শিক্ষক-শিক্ষর্থীদের প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে ঘরবাড়ি পরিচ্ছন্ন রাখার উপায় ও গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা দিবেন ।এরপর শিক্ষক, শিক্ষর্থীদের ৪ টি দলে ভাগ করে ঘর-বাড়ি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার উপায় ও গুরুত্ব লিখতে বলবেন এবং দলীয় কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন ।

স্লাইডঃ ৬

টাইটেলঃ কীভাবে বিদ্যালয় পরিচ্ছন্ন রাখবে ?

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ একটি পরিচ্ছন্ন শ্রেণি কক্ষ/বিদ্যালয় এর স্থির চিত্র এবং একটি অপরিচ্ছন্ন শ্রেণি কক্ষ/বিদ্যালয় এর স্থির দেখানোর পর চিত্র দু'টি পাশাপাশি স্ক্রিনে থাকবে ।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ জোড়ায়-জোড়ায় আলোচনা করে শিক্ষক-শিক্ষর্থীদেরকে বিদ্যালয় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার দু'টি উপায় ও গুরুত্ব নিজ নিজ খাতায় লিখতে বলবেন এবং শিক্ষর্থীদের সহায়তায় বোর্ডে লিখবেন ও প্রয়োজনে বিষয়টি আরও স্পষ্ট করবেন ।

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ এরপর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন একটি বিদ্যালয় সংলগ্ন টয়লেটের চিত্র যেখানে টয়লেটের পার্শ্বে পানি ভর্তি বালতি ও মগ থাকবে এবং সোপ-কেস সহ একটি সাবান থাকবে ।(তৃতীয় শ্রেণির বিজ্ঞান বইয়ের ৪৭ পৃষ্ঠার অনুরুপ একটি কার্টুন চিত্র) চিত্রে ৮/৯ বছরের স্কুল ড্রেস পরিহিত একজন ছাত্র স্যান্ডেল পরে ডান হাতে বদনা নিয়ে টয়লেটে যাবে। টয়লেট ব্যাবহারের পর পর্যাপ্ত পানি ঢালার দৃশ্য দেখাতে হবে ।টয়লেট থেকে বের হয়ে এসে সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করার দৃশ্য দেখাতে হবে ।(যথাযথ নিয়মে আগে বাম হাত পরে উভয় হাত একসাথে পরিষ্কার করার দৃশ্য দেখাতে হবে) । এরপর পা ধুয়ে শ্রেণি কক্ষে প্রবেশ করার দৃশ্য দেখাতে হবে ।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ শিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে স্বাস্থ্য-সম্মত শৌচাগার ব্যবহারের ধারণা পরিষ্কার করবেন ও গুরুত্ব বুঝিয়ে বলবেন ।

মূল্যায়নঃ

স্বাস্থ্য সম্মত উপায়ে শৌচাগার ব্যবহারের ৩ টি নিয়ম লিখ ।

স্লাইডঃ৭

টাইটেলঃ বিভিন্ন রোগের কারণ ও রোগ প্রতিরোধের উপায়

টাইটেল এ্যানিমেশনঃ একটি গ্রামের বাড়ির দৃশ্য থাকবে ।বাড়ির একটু দুরে একটি কাচা টয়লেট থাকবে ।৮/৯ বছরের একজন ছেলে স্যান্ডেল ছাড়া বাম হাতে বদনা নিয়ে টয়লেটে প্রবেশ করবে ।এরপর টয়লেট থেকে বের হয়ে এসে সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার না করেই ঘরে প্রবেশ করে খেতে বসবে ।(খাবারের উপর মাছি ভনভন করার দৃশ্য(ভয়েজ),এবং খাবার গুলো খোলা থাকবে) এরপর ছেলেটি খাবার খাওয়া শেষ করে পাশে একটি পেয়ারা থাকবে ,পেয়ারাটি না ধুয়েই খেতে থাকবে ।অতঃপর ছেলেটির পেটে ব্যাথা অনুভব করার দৃশ্য দেখাতে হবে এবং ২/৩ বার টয়লেটে যাবার দৃশ্য দেখাতে হবে ।

পক্ষন্তরেঃ অন্য একটি দৃশ্যে ৮/৯ বছরের একজন ছেলে স্যান্ডেল পরিহিত অবস্থায় ডান হাতে বদনা নিয়ে স্বাস্থ্য সম্মত টয়লেটে প্রবেশ করবে । টয়লেট ব্যবহারের পর প্রচুর পানি ঢালার দৃশ্য দেখাতে হবে এরপর টয়লেট থেকে বের হয়ে এসে সাবান দিয়ে প্রথমে বাম হাত পরে উভয় হাত ভালো করে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে ঘরে ঢোকার দৃশ্য দেখাতে হবে ।ঘরে গিয়ে সে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখা খাবার এর ঢাকনা সরিয়ে খাবার খাবে (রুটি,কলা,দুধ,ডিম ইত্যাদি) এমন দৃশ্য দেখাতে হবে এবং ছেলেটিকে সুস্থ-সবল, সুঠাম দেহের অধিকারি দেখাতে হবে ।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

শিক্ষক উপরের ২টি এ্যানিমেশন দেখানোর পর প্রশ্নোত্তর ও আলোচনার মাধ্যমে বিভিন্ন রোগের কারণ ও প্রতিরোধের উপায়ের ধারনা স্পষ্ট করবেন ।

এরপর স্ক্রিনে নিম্নের ছক দেখিয়ে ডায়রিয়া, আমাশয়, জন্ডিস, চর্মোরোগ ইত্যাদি রোগের কারণ ও প্রতিরোধের উপায় ৪টি দলে ভাগ হয়ে প্রতিটি দলকে একটি করে রোগের কারণ ও প্রতিরোধ দলে আলোচনা করে লিখতে বলবেন।

ছক

দল নং	রোগের নাম	কারণ	প্রতিরোধের উপায়
১	আমাশয়		
২	ডায়রিয়া		
৩	চর্মরোগ		
৪	জন্ডিস		

মূল্যায়নঃ

১) খাবার কেন ঢেকে রাখতে হবে?
২)রোগ থেকে মূক্তি পাওয়ার দুটি উপায় লিখ?
৩)কাঁচা ফলমূল না ধূয়ে খেলে কী হতে পারে?

সমাপ্ত