

পাঠ্যসূচি ও অ্যাসাইনমেন্ট

শ্রেণি: নবম (দাখিল)

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

পাঠ্যসূচি ও অ্যাসাইনমেন্ট

শ্রেণি: নবম (দাখিল)

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	শিখনফল	পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত পাঠ নম্বর ও শিরোনাম/ বিষয়বস্তু	শিক্ষাক্রমে বরাদ্দকৃত পিরিয়ড সংখ্যা	অ্যাসাইনমেন্ট	নির্দেশনা	মূল্যায়ন নির্দেশক/ রুব্রিক্স	মন্তব্য
প্রথম অধ্যায়: সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষা	<ol style="list-style-type: none"> শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করতে পারবে। সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে। শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচির ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে। বাংলাদেশের শারীরিক শিক্ষার বর্তমান অবস্থা বর্ণনা করতে পারবে। শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে সুস্থ জীবনযাপনে অভ্যস্ত হবে। শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচি পালনের মাধ্যমে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হবে। শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কর্মসূচি পালনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সুশৃঙ্খল জীবনযাপনে অভ্যস্ত হবে। শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কর্মসূচি- আন্তঃ শ্রেণি, আন্তঃস্কুল / আন্তঃ মাদ্রাসার ক্রীড়া ও জাতীয় দিবসের অনুষ্ঠানাদি সঠিকভাবে পালন করতে পারবে। 	<p>পাঠ: ১--৪</p> <ul style="list-style-type: none"> লক্ষ্য উদ্দেশ্য প্রয়োজনীয়তা কর্মসূচি <p>(Intramural & Extramural sports and Service Programme)</p>	১০	<p>“দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতির লক্ষ্যে প্রয়োজন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সুস্থ উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ সাধন, সামাজিক গুণাবলি অর্জন ও খেলাধুলার মাধ্যমে চিত্ত বিনোদন”- উক্তিটি বিশ্লেষণ পূর্বক একটি প্রবন্ধ লিখ। (সর্বোচ্চ ২০০ শব্দ)</p> <p>সংকেত:</p> <ul style="list-style-type: none"> শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞা শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচি 	<ol style="list-style-type: none"> প্রয়োজনে নিজের পাঠ্যপুস্তক ব্যতীত অন্য সহায়ক বই(উপরের/ নিচের শ্রেণির) ও ইন্টারনেটের সাহায্য নেয়া যেতে পারে। প্রয়োজনে সহপাঠী/ গুরুজনদের সাহায্য নেয়া যেতে পারে। পাঠ্যপুস্তকের প্রতিটি পাঠ ভালোভাবে পড়তে হবে। বানান ও বাক্য গঠনে সচেতন হতে হবে। উপস্থাপনে বৈচিত্র্য থাকতে হবে 	<p>অতি উত্তম</p> <ol style="list-style-type: none"> পরিপূর্ণ মাত্রায় বিষয়বস্তুর যথার্থতা রক্ষা সঠিক তথ্যসহ উপস্থাপন উপস্থাপনায় লক্ষণীয় মাত্রায় নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা লক্ষণীয় মাত্রায় নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন <p>উত্তম</p> <ol style="list-style-type: none"> অধিকাংশ ক্ষেত্রে বিষয়বস্তুর যথার্থতা রক্ষা অধিকাংশ ক্ষেত্রে সঠিক তথ্যসহ উপস্থাপন উপস্থাপনায় অধিকাংশ ক্ষেত্রে নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন অধিকাংশ বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন <p>ভালো</p> <ol style="list-style-type: none"> বিষয়বস্তুর যথার্থতার অভাব 	

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	শিখনফল	পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত পাঠ নম্বর ও শিরোনাম/ বিষয়বস্তু	শিক্ষাক্রমে বরাদ্দকৃত পিরিয়ড সংখ্যা	অ্যাসাইনমেন্ট	নির্দেশনা	মূল্যায়ন নির্দেশক/ রুব্রিক্স	মন্তব্য
						<p>২। আংশিক তথ্যসহ উপস্থাপন</p> <p>৩। উপস্থাপনায় আংশিক নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা</p> <p>৪। আংশিক নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন</p> <p>৫। স্বল্প সংখ্যক বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন</p> <p>অগ্রগতি প্রয়োজন</p> <p>১। বিষয়বস্তুর যথার্থতার অভাব</p> <p>২। কম তথ্যসহ উপস্থাপন</p> <p>৩। উপস্থাপনায় নিজস্বতা ও সৃজনশীলতার অভাব</p> <p>৪। নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপনের অভাব</p>	
<p>তৃতীয় অধ্যায়:</p> <p>মানসিক স্বাস্থ্য ও অবসাদ</p>	<p>১. স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারবে।</p> <p>২. মানসিক আচরণের ধারণা বর্ণনা করতে পারবে।</p> <p>৩. অবস্থাভেদে মানুষের আচরণ ব্যাখ্যা করতে পারবে।</p> <p>৪. মানসিক অস্থিরতা দূর করার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারবে।</p> <p>৫. অবসাদের ধারণা ও প্রকারভেদ ব্যাখ্যা করতে পারবে।</p> <p>৬. অবসাদগ্রস্ততা হওয়ার কারণ ও ফলাফল ব্যাখ্যা করতে পারবে।</p> <p>৭. অবসাদ দূরীকরণের উপায় বর্ণনা করতে পারবে।</p>	<p>পাঠ: ১--৪</p> <ul style="list-style-type: none"> ● মানসিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষার্থীর জীবনে এর ভূমিকা ● মানসিক আচরণ ● মানসিক আচরণের প্রকারভেদ ● মানসিক অস্থিরতা ও তা দূরীকরণের উপায় ● মানসিক অবসাদ ও এর শ্রেণিবিভাগ ● মানসিক অবসাদের কারণ ও শিক্ষার্থীর উপর এর প্রভাব 	১০	<p>করোনা (কোভিড-১৯) মহামারির কারণে আরাফ ইদানিং বাসা থেকে বের হয় না। তার কোন বন্ধু-বান্ধব বা আত্মীয়-স্বজন বেড়াতে আসে না। বিদ্যালয়ে যাওয়ার জন্য তার প্রবল ইচ্ছা জাগে। প্রতিদিন অনলাইন ক্লাসের জন্য মায়ের মোবাইল ব্যবহারের সুযোগে গেম খেলে অতিরিক্ত সময় কাটায়। বর্তমানে তার মেজাজ খিটখিটে থাকে ও সে প্রায়ই অসুস্থ বোধ করে। ফলে পরিবারের সবার সাথে মাঝে মাঝে খারাপ আচরণ করে।</p> <p>আরাফের মতো উদ্ভূত পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের জন্য তোমার ও তোমার</p>	<p>১। প্রয়োজনে নিজের পাঠ্যপুস্তক ব্যতীত অন্য সহায়ক বই(উপরের/ নিচের শ্রেণির) ও ইন্টারনেটের সাহায্য নেয়া যেতে পারে।</p> <p>২। প্রয়োজনে সহপাঠী/ গুরুজনদের সাহায্য নেয়া যেতে পারে।</p> <p>৩। পাঠ্যপুস্তকের প্রতিটি পাঠ ভালোভাবে পড়তে হবে।</p> <p>৪। বানান ও বাক্য গঠনে সচেতন হতে হবে।</p> <p>৫। উপস্থাপনে বৈচিত্র্য থাকতে হবে</p>	<p>অতি উত্তম</p> <p>১। পরিপূর্ণমাত্রায় বিষয়বস্তুর যথার্থতা রক্ষা</p> <p>২। সঠিক তথ্যসহ উপস্থাপন</p> <p>৩। উপস্থাপনায় লক্ষণীয় মাত্রায় নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা</p> <p>৪। লক্ষণীয় মাত্রায় নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন</p> <p>৫। বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন</p> <p>উত্তম</p> <p>১। অধিকাংশ ক্ষেত্রে</p>	

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	শিখনফল	পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত পাঠ নম্বর ও শিরোনাম/ বিষয়বস্তু	শিক্ষাক্রমে বরাদ্দকৃত পিরিয়ড সংখ্যা	অ্যাসাইনমেন্ট	নির্দেশনা	মূল্যায়ন নির্দেশক/ রুব্রিক্স	মন্তব্য
	<p>৮. অবসাদগ্রস্ততা দূর করে সুস্থ জীবনযাপনে অভ্যস্ত হবে।</p>	<ul style="list-style-type: none"> মানসিক অবসাদ দূরীকরণের উপায় 		<p>পরিবারের গৃহীত পদক্ষেপসমূহ বর্ণনা কর।</p> <p>সংকেত</p> <ul style="list-style-type: none"> মানসিক আচরণ অবসাদ 		<p>বিষয়বস্তুর যথার্থতা রক্ষা</p> <p>২। অধিকাংশ ক্ষেত্রে সঠিক তথ্যসহ উপস্থাপন</p> <p>৩। উপস্থাপনায় অধিকাংশ ক্ষেত্রে নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা</p> <p>৪। নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন</p> <p>৫। অধিকাংশ বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন</p> <p>ভালো</p> <p>১। বিষয়বস্তুর যথার্থতার অভাব</p> <p>২। আংশিক তথ্যসহ উপস্থাপন</p> <p>৩। উপস্থাপনায় আংশিক নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা</p> <p>৪। আংশিক নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন</p> <p>৫। স্বল্প সংখ্যক বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন</p> <p>অগ্রগতি প্রয়োজন</p> <p>১। বিষয়বস্তুর যথার্থতার অভাব</p> <p>২। কম তথ্যসহ উপস্থাপন</p> <p>৩। উপস্থাপনায় নিজস্বতা ও সৃজনশীলতার অভাব</p> <p>৪। নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপনের অভাব</p>	

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	শিখনফল	পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত পাঠ নম্বর ও শিরোনাম/ বিষয়বস্তু	শিক্ষাক্রমে বরাদ্দকৃত পিরিয়ড সংখ্যা	অ্যাসাইনমেন্ট	নির্দেশনা	মূল্যায়ন নির্দেশক/ রুব্রিক্স	মন্তব্য
চতুর্থ অধ্যায়: স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যসেবা	১. স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবে। ২. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার ধারণা ও কৌশল ব্যাখ্যা করতে পারবে। ৩. সাধারণ স্বাস্থ্যসমস্যা চিহ্নিত করতে পারবে। ৪. স্বাস্থ্যসেবার আওতা/পরিধি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবে। ৫. স্বাস্থ্যকার্ড সম্বন্ধে ধারণা পাবে এবং এর উপকারিতা ব্যাখ্যা করতে পারবে। ৬. টিফিন প্রোগ্রামের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবে। ৭. স্বাস্থ্যকার্ডের সুবিধা গ্রহণ করে রোগ প্রতিরোধ করতে উদ্বুদ্ধ হবে। ৮. সাধারণ স্বাস্থ্যসমস্যা প্রতিরোধের জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে পারবে।	পাঠ: ১--৪ <ul style="list-style-type: none"> স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও এর গুরুত্ব ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষা এবং এর কৌশল সাধারণ স্বাস্থ্যসমস্যা ও তার প্রতিকার শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যসেবা ও স্বাস্থ্যকার্ড 	১০	“কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন রোগ প্রতিরোধের অন্যতম উপায়” পাঠ্যপুস্তকের আলোকে তুমি তোমার পরিবারের সদস্যদের সাক্ষাৎকার নিয়ে একটি প্রতিবেদন তৈরি কর। সংকেত <ul style="list-style-type: none"> স্বাস্থ্যের ধারণা স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের উপায়সমূহের উপর প্রশ্নমালা প্রণয়ন তথ্য সংগ্রহ রোগ প্রতিরোধের উপায়সমূহ সিদ্ধান্ত গ্রহণ 	১। প্রয়োজনে নিজের পাঠ্যপুস্তক ব্যতীত অন্য সহায়ক বই(উপরের/ নিচের শ্রেণির) ও ইন্টারনেটের সাহায্য নেয়া যেতে পারে। ২। প্রয়োজনে সহপাঠী/ গুরুজনদের সাহায্য নেয়া যেতে পারে। ৩। পাঠ্যপুস্তকের প্রতিটি পাঠ ভালোভাবে পড়তে হবে। ৪। বানান ও বাক্য গঠনে সচেতন হতে হবে। ৫। উপস্থাপনে বৈচিত্র্য থাকতে হবে	অতি উত্তম ১। পরিপূর্ণমাত্রায় বিষয়বস্তুর যথার্থতা রক্ষা ২। সঠিক তথ্যসহ উপস্থাপন ৩। উপস্থাপনায় লক্ষণীয় মাত্রায় নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা ৪। লক্ষণীয় মাত্রায় নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন ৫। বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন উত্তম ১। অধিকাংশ ক্ষেত্রে বিষয়বস্তুর যথার্থতা রক্ষা ২। অধিকাংশ ক্ষেত্রে সঠিক তথ্যসহ উপস্থাপন ৩। উপস্থাপনায় অধিকাংশ ক্ষেত্রে নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা ৪। নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন ৫। অধিকাংশ বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন ভালো ১। বিষয়বস্তুর যথার্থতার অভাব ২। আংশিক তথ্যসহ উপস্থাপন ৩। উপস্থাপনায় আংশিক	

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	শিখনফল	পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত পাঠ নম্বর ও শিরোনাম/ বিষয়বস্তু	শিক্ষাক্রমে বরাদ্দকৃত পিরিয়ড সংখ্যা	অ্যাসাইনমেন্ট	নির্দেশনা	মূল্যায়ন নির্দেশক/ রুব্রিক্স	মন্তব্য
						<p>নিজস্বতা ও সৃজনশীলতা ৪। আংশিক নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপন ৫। স্বল্প সংখ্যক বানান ও বাক্য গঠন সঠিক ভাবে উপস্থাপন</p> <p>অগ্রগতি প্রয়োজন ১। বিষয়বস্তুর যথার্থতার অভাব ২। কম তথ্যসহ উপস্থাপন ৩। উপস্থাপনায় নিজস্বতা ও সৃজনশীলতার অভাব ৪। নান্দনিক ও বৈচিত্র্যপূর্ণ উপস্থাপনের অভাব</p>	