

কোভিড ১৯ পরিস্থিতিতে ২০২১ সালের এসএসসি পরীক্ষার
পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা
বিষয় কোড: ১৪৭

কোভিড ১৯ পরিস্থিতিতে ২০২১ সালের এসএসসি পরীক্ষার পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা

বিষয় কোড: ১৪৭

পূর্ণ নম্বর: ১০০

তত্ত্বীয় নম্বর: ১০০

ব্যবহারিক নম্বর: ০০

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্রাসের ক্রম	মন্তব্য
তৃতীয় অধ্যায়: 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"> পাঠ-১: মানসিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষার্থীর জীবনে এর ভূমিকা 	১	১ম	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-২: মানসিক আচরণ, এর প্রকারভেদ এবং মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের উপায় 	১	২য়	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৩ : অবসাদ , শ্রেণিবিভাগ ও শিক্ষার্থীর উপর এর প্রভাব 	১	৩য়	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৪ : মানসিক অবসাদের কারণ ও তা দূরীকরণের উপায় 	১	৪র্থ	
সপ্তম অধ্যায়: 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"> পাঠ-১ : বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন 	১	৫ম	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-২ : বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো 	১	৬ষ্ঠ	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৩ : বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা 	১	৭ম	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৪ : প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায় 	১	৮ম	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৫ : প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি ও গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যসেবা 	১	৯ম	
		<ul style="list-style-type: none"> পাঠ-৬ : অটিজম 	৪	১০ম ১১তম ১২তম ১৩তম	

দশম অধ্যায়: খেলাধুলার দুর্ঘটনা	<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 ছিঁড়ে 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 ছিঁড়ে 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"> পাঠ-১ : প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব, পদ্ধতি ও উপকরণ পাঠ-২ : প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি পাঠ-৩ : চামড়া ছড়ে যাওয়া, মাংসপেশিতে টান ও ফুলে যাওয়া পাঠ-৪ : সন্ধিচ্যুতি, মচকানো ও হাড় ভাঙ্গা এবং লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারভেদ ও প্রতিকার পাঠ-৬ : নাক দিয়ে রক্ত পড়া, পানিতে ডুবে যাওয়া, উদ্ধার পদ্ধতি ও কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস প্রদান 	১	১৪তম	
			১	১৫তম	
			১	১৬তম	
			১	১৭তম	
			১	১৮শতম	
			২	১৯তম ২০তম	
সর্বমোট ক্লাস সংখ্যা=			২০		
			তত্ত্বীয় ক্লাসের পাশাপাশি উল্লিখিত সময়ের মধ্যে ব্যবহারিক কাজটি করতে হবে		

মানবন্টন: বর্তমানে প্রচলিত প্রশ্ন পত্রের ধারা ও মানবন্টন অপরিবর্তিত থাকবে।