

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	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
তৃতীয় অধ্যায়: মানসিক স্বাস্থ্য ও অবসাদ	- 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।	পাঠ-১: মানসিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষার্থীর জীবনে এর ভূমিকা	১	১ম	
		পাঠ-২: মানসিক আচরণ, এর প্রকারভেদ এবং মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের উপায়	১	২য়	
		পাঠ-৩ : অবসাদ , শ্রেণিবিভাগ ও শিক্ষার্থীর উপর এর প্রভাব	১	৩য়	
		পাঠ-৪ : মানসিক অবসাদের কারণ ও তা দূরীকরণের উপায়	১	৪র্থ	
সপ্তম অধ্যায়: বয়ঃসন্ধিকাল ও প্রজনন স্বাস্থ্য	- 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।	পাঠ-১ : বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন	১	৫ম	
		পাঠ-২ : বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো	১	৬ষ্ঠ	
		পাঠ-৩ : বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা	১	৭ম	
		পাঠ-৪ : প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায়	১	৮ম	
		পাঠ-৫ : প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি ও গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যসেবা	১	৯ম	
		পাঠ-৬ : অটিজম	৪	১০ম ১১তম ১২তম ১৩তম	

দশম অধ্যায়: খেলাধুলার দুর্ঘটনা	- 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।	পাঠ-১ : প্রাথমিক প্রতিবিধানের গুরুত্ব ,পদ্ধতি ও উপকরণ	১	১৪তম
	পাঠ-২ : প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি	১	১৫তম	
	পাঠ-৩ : চামড়া ছড়ে যাওয়া,মাংসপেশিতে টান ও ফুলে যাওয়া	১	১৬তম	
	পাঠ-৪ : সন্ধিচ্যুতি,মচকানো ও হাড় ভাঙ্গা এবং লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া	১	১৭তম	
	পাঠ-৫ : ক্ষত, ক্ষতের প্রকারভেদ ও প্রতিকার	১	১৮শতম	
	পাঠ-৬ : নাক দিয়ে রক্ত পড়া, পানিতে ডুবে যাওয়া, উদ্ধার পদ্ধতি ও কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস প্রদান	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।