Physical Education & Life Skills Development

বিস্তারিত পাঠ্যসূচি — বাংলা রূপান্তর · বাংলাদেশ কারিগরি শিক্ষা বোর্ড (বিটিইবি) · ডিপ্লোমা ইন ইঞ্জিনিয়ারিং · প্রবিধান ২০২২

বিষয়কোড	তত্ত্বীয় (T) · পিরিয়ড/সপ্তাহ	ব্যবহারিক (P) · পিরিয়ড/সপ্তাহ	ক্রেডিট (C)
25812	0	3	1

এটি Papel Edu-Care-এর সাজানো উপস্থাপনা, শিক্ষার্থীদের বোঝার সুবিধার জন্য। চূড়ান্ত নির্দেশনার জন্য বাংলাদেশ কারিগরি শিক্ষা বোর্ডের মূল নথি অনুসরণ করুন।

যৌক্তিকতা

নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা বাড়ানো, যা শক্তিশালী পেশি ও হাড় গঠনে সহায়তা করে। মুক্তিযুদ্ধ ও বিভিন্ন জাতীয় দিবস সম্পর্কে জ্ঞান অর্জনের মাধ্যমে এটি শিক্ষার্থীদের দেশপ্রেমিক নাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করবে। নিয়মিত শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ঐক্য, ধৈর্য, আনুগত্য, শৃঙ্খলা ও সময়ানুবর্তিতাও বাড়বে। শিক্ষার্থীরা প্রচলিত খেলাধুলার সঙ্গে পরিচিত হবে, ফার্স্ট এইডের পদ্ধতি সম্পর্কে সচেতন হবে এবং লাইফ স্কিল গড়ে তুলবে।

শিখনফল · এই বিষয়টি সম্পন্ন করার পর শিক্ষার্থীরা সক্ষম হবে:

- সঠিক নিয়মে দৈনিক অ্যাসেম্বলি ও জাতীয় সংগীত পরিবেশন করতে।
- শারীরিক সক্ষমতা বাড়াতে ব্যায়ামের বিভিন্ন টেকনিক প্রয়োগ করতে।
- বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ব্যায়াম শনাক্ত করতে ও সঠিকভাবে অনুশীলন করতে।
- ব্যায়ামের সঠিক ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করতে এবং নির্দিষ্ট শারীরিক বিকাশের জন্য তা ব্যবহার করতে।

বিস্তারিত পাঠ্যসূচি — ব্যবহারিক · প্রতি ক্লাস ৩ পিরিয়ড

ইউনিট 1 পারফর্ম অ্যাসেম্বলি — 1 ক্লাস · 2 নম্বর

1.1	পরিমাপের নিয়ম অনুযায়ী জাতীয় পতাকা উত্তোলন করো।
1.2	লাইন, ফাইল ও স্কোয়াড ড্রিল সম্পাদন করো।
1.3	অ্যাসেম্বলি সম্পাদন করো।
1.4	জাতীয় সংগীত আবৃত্তি করো।
1.5	সুরসহ জাতীয় সংগীত পরিবেশন করো।

ইউনিট 2 পারফর্ম ওয়ার্ম-আপ উইথ পিক্টোরিয়াল

2 ক্লাস · 2 নম্বর

- 2.1 জেনারেল ওয়ার্ম-আপের স্পট রানিং (স্লো, মিডিয়াম ও ফাস্ট), নেক রোটেশন ও হ্যান্ড রোটেশন সম্পাদন করো।
- 2.2 জেনারেল ওয়ার্ম-আপের সাইড টুইস্টিং, টো টাচিং, হিপ রোটেশন, অ্যাঙ্কেল টুইস্টিং, সিট আপ ও আপার বডি বেন্ডিং (ফ্রন্ট ও ব্যাক) সম্পাদন করো।
- 2.3 স্পেসিফিক ওয়ার্ম-আপের একটি একটি করে লেগ রেইজিং, স্ল্যান্টিং পজিশনে লেগ রেইজিং, নি বেন্ডিং ও নোজ টাচিং সম্পাদন করো।
- 2.4 স্পেসিফিক ওয়ার্ম-আপের হিলস রাইজিং, টোস টাচিং (স্ট্যান্ডিং ও লেয়িং পজিশন) ও হ্যান্ড স্ট্রেচ ব্রিদিং (তাড়াসন, হরাইজন্টাল, ভার্টিক্যাল) সম্পাদন করো।
- 2.5 ম্যাস ফিজিক্যাল এক্সারসাইজের হ্যান্ড রাইজিং, সাইড টুইস্টিং, ফ্রন্ট ও ব্যাক বেন্ডিং এবং ফ্রন্ট কার্ল সম্পাদন করো।
- 2.6 ম্যাস ফিজিক্যাল এক্সারসাইজের স্ট্রেইট আর্ম কার্ল (টু হ্যান্ড), হ্যান্ডস রাইজিং ওভারহেড ও পুশ আপ সম্পাদন করো।

ইউনিট 3 পারফর্ম ইয়োগা

1 ক্লাস · 2 নম্বর

- 3.1 ধ্যানাসন, শবাসন, পদ্মাসন, গোমুখাসন, সর্বাঙ্গাসন, শশঙ্গাসন ও শীর্ষাসন সম্পাদন করো।
- 3.2 স্বাস্থ্যাসন, হলাসন, মৎস্যাসন, পবনমুক্তাসন ও উষ্ট্রাসন সম্পাদন করো।
- 3.3 প্রাণ ও প্রাণায়াম, নাড়িশুদ্ধি প্রাণায়াম, কুলিং প্রাণায়াম (শীতলী প্রাণায়াম, শীৎকারী প্রাণায়াম, সদন্ত প্রাণায়াম) ও উজ্জায়ী প্রাণায়াম সম্পাদন করো।

ইউনিট 4 ডেভেলপ মাসল

1 ক্লাস · 2 নম্বর

- 4.1 ডাম্বেল দিয়ে ফ্রন্ট কার্ল, হ্যান্ড সাইডওয়াইজ, স্ট্রেচেস ও আর্মস রেইজিং ওভারহেড অনুশীলন করো।
- 4.2 বারবেল ব্যবহার করে ফ্রন্ট প্রেস, লেগ প্রেস ও রোয়িং মোশন অনুশীলন করো।
- 4.3 রোপ ক্লাইম্বিংয়ের স্ট্রেইট ওয়ে ক্লাইম্বিং ও লেগ রাইজিং ক্লাইম্বিং অনুশীলন করো।
- 4.4 হরাইজন্টাল বার ব্যবহার করে ফ্রন্ট গ্রিপে চিনিং দ্য বার ও ওয়াইড ব্যাক গ্রিপে চিনিং দ্য বার অনুশীলন করো।
- 4.5 ট্রেডমিল ব্যবহার করে স্লো, মিডিয়াম ও ফাস্ট রানিং অনুশীলন করো।
- 4.6 সিট-আপ বেঞ্চ ব্যবহার করে সিট আপ অনুশীলন করো।
- 4.7 পুশ-আপ বার দিয়ে পুশ-আপ সম্পাদন করো।
- 4.8 ফ্ল্যাট বেঞ্চ বা আয়রন স্টুল দিয়ে ডিপস বিহাইন্ড দ্য ব্যাক সম্পাদন করো।

ইউনিট 5 পারফর্ম গেমস অ্যান্ড স্পোর্টস

1 ক্লাস · 3 নম্বর

- 5.1 কাবাডি খেলো।
- 5.2 ফুটবল খেলো।
- 5.3 ক্রিকেট খেলো।
- 5.4 ভলিবল খেলো।
- 5.5 ব্যাডমিন্টন খেলো।
- 5.6 অ্যাথলেটিক্সে অংশ নাও।
- 5.7 সুইমিং সম্পাদন করো।

ইউনিট 6 প্র্যাকটিস স্পোর্টস সায়েন্স

1 ক্লাস · 2 নম্বর

- 6.1 এক্সারসাইজ ফিজিওলজি প্রদর্শন করো।
- 6.2 মাসলের কাজ শনাক্ত করো।
- 6.3 ওয়ার্ক, এনার্জি ও পাওয়ারের সংজ্ঞা দাও।
- 6.4 হার্ট ও সার্কুলেটরি সিস্টেমের ওপর এক্সারসাইজের প্রভাব উল্লেখ করো।
- 6.5 ফিজিক্যাল ফিটনেসের মোটর কম্পোনেন্টগুলো উল্লেখ করো।
- 6.6 স্পোর্টস বায়োমেকানিক্সের সংজ্ঞা দাও।
- 6.7 স্পোর্টস সাইকোলজির সংজ্ঞা দাও।
- 6.8 নিউট্রিশন, ডায়েট ও ব্যালেন্সড ডায়েটের সংজ্ঞা দাও।
- 6.9 টেস্ট, মেজারমেন্ট ও ইভ্যালুয়েশনের সংজ্ঞা দাও।

ইউনিট 7 সেলিব্রেট লিবারেশন ওয়ার অ্যান্ড ন্যাশনাল ডেজ অব বাংলাদেশ

1 ক্লাস · 2 নম্বর

- 7.1 বাংলাদেশের মুক্তিযুদ্ধ (সংক্ষিপ্ত ইতিহাস)।
- 7.2 শহিদ দিবস (২১ ফেব্রুয়ারি) উদ্‌যাপন করো।
- 7.3 বঙ্গবন্ধুর জন্মদিন (১৭ মার্চ) উদ্‌যাপন করো।
- 7.4 স্বাধীনতা দিবস (২৬ মার্চ) উদ্‌যাপন করো।
- 7.5 বাংলা নববর্ষ (১লা বৈশাখ) উদ্‌যাপন করো।
- 7.6 জাতীয় শোক দিবস (১৫ আগস্ট) পালন করো।
- 7.7 বিজয় দিবস (১৬ ডিসেম্বর) উদ্‌যাপন করো।
- 7.8 শহিদ বুদ্ধিজীবী দিবস (১৪ ডিসেম্বর) পালন করো।
- 7.9 সরকার নির্ধারিত অন্যান্য ঐতিহাসিক দিবস পালন করো।

ইউনিট 8 মেইনটেইন হিউম্যান রিলেশন অ্যান্ড পারফর্ম সোশ্যাল ওয়ার্ক

2 ক্লাস · 2 নম্বর

- 8.1 ফার্স্ট এইডের টুল শনাক্ত করো।
- 8.2 ফার্স্ট এইড প্রয়োগ করো।
- 8.3 একজন ফার্স্ট এইডারের দায়িত্ব শনাক্ত করো।
- 8.4 ফার্স্ট এইডের বিভিন্ন ধরনের ইকুইপমেন্ট শনাক্ত করো।
- 8.5 মাসল ক্র্যাম্পে আইস অ্যাপ্লিকেশন (প্রতিকার) প্রয়োগ করো।
- 8.6 ডিসলোকেশনে আইস অ্যাপ্লিকেশন (প্রতিকার) প্রয়োগ করো।

ইউনিট 9 ইলাস্টিসিটি — 3 ক্লাস · 4 নম্বর

9.1	পারিবারিক সম্পর্ক বজায় রাখো।
9.2	প্রতিবেশীর সঙ্গে সম্পর্ক বজায় রাখো।
9.3	মানবিক সেবা প্রদান করো।
9.4	প্রতিবন্ধীদের (বুদ্ধি, শারীরিক, সামাজিক) সেবা প্রদান করো।
9.5	এতিম/রোগীদের সেবা প্রদান করো।
9.6	বৃক্ষরোপণ করো।
9.7	কমিউনিটি সার্ভিস হিসেবে রক্তদান, ক্যাম্পাস ক্লিনিং, রিসাইক্লিং, গার্ডেনিং ও গ্রিন ক্যাম্পাস কার্যক্রম সম্পাদন করো।
9.8	রোভার স্কাউট কার্যক্রমে অংশ নাও।
9.9	স্যানিটেশন ও বিশুদ্ধ খাবার পানি-সংক্রান্ত কার্যক্রম সম্পাদন করো।
9.10	সামাজিক-সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে অংশ নাও।

ইউনিট 10 কন্ট্রোল স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট অ্যান্ড প্র্যাকটিস ইন্টারভিউ টেকনিক — 3 ক্লাস · 4 নম্বর

10.1	রসবোধসম্পন্ন মানুষ হওয়ার অভ্যাস শনাক্ত করো।
10.2	মাথা সবসময় ঠান্ডা রাখো।
10.3	পজিটিভ থিংকিং অনুশীলন করো।
10.4	যেসব ফ্যাক্টর আমাদের অ্যাটিটিউড নির্ধারণ করে তা শনাক্ত করো।
10.5	পজিটিভ অ্যাটিটিউডের সুফল শনাক্ত করো।
10.6	পজিটিভ অ্যাটিটিউড গড়ে তোলার ধাপগুলো শনাক্ত করো।
10.7	ইন্টারভিউয়ের মুখোমুখি হতে মানসিক ও শারীরিকভাবে প্রস্তুত হও।
10.8	ইন্টারভিউয়ের জন্য পোশাক নির্বাচন করো।
10.9	ইন্টারভিউয়ে নিজের পরিচয় দেওয়া অনুশীলন করো।
10.10	ইন্টারভিউ সামলানো অনুশীলন করো।

মোট: 16 ক্লাস · 25 নম্বর

প্রয়োজনীয় উপকরণ (টুলস, ইকুইপমেন্ট ও মেশিনারি)

ক্রম	উপকরণ
01	ফুটবল
02	ভলিবল
03	ভলিবল নেট
04	ব্যাডমিন্টন র‍্যাকেট
05	ব্যাডমিন্টন শাটল কর্ক
06	ব্যাডমিন্টন নেট
07	ক্রিকেট বল
08	ক্রিকেট ব্যাট

ক্রম	উপকরণ
09	ক্রিকেট স্টাম্প
10	পুশ-আপ বার
11	অ্যাডজাস্টেবল ডাম্বেল
12	অ্যাডজাস্টেবল বারবেল
13	থিক রোপ ফর ক্লাইম্বিং উইথ হ্যাঙ্গিং সেট-আপ
14	হরাইজন্টাল বার (কাস্টম মেড)
15	ফ্ল্যাট বেঞ্চ/টুল উইথ ফোম সিট
16	সিট-আপ বেঞ্চ

সুপারিশকৃত বই

ক্রম	বইয়ের নাম	লেখক	প্রকাশক ও সংস্করণ
01	Modern Yoga	Kany Lal Shah	—
02	Rules of Games and Sports	Kazi Abdul Alim	—
03	Yoga	Sobita Mallick	—
04	Iron Man	Nilmoni Dass	—

মূল নথি সম্পর্কে টীকা

- মূল নথিতে ইউনিট 8 ও 9-এর শিরোনাম ও বিষয়বস্তু মেলে না: ইউনিট 8-এর শিরোনাম "Maintain human relation and perform social work" হলেও বিষয়বস্তু first aid-সংক্রান্ত, আর ইউনিট 9-এর শিরোনাম "Elasticity" হলেও বিষয়বস্তু মানবিক সম্পর্ক ও সমাজসেবা। শিরোনাম ও বিষয়বস্তু মূলের মতোই রাখা হয়েছে।
- মূল নথিতে উপকরণের পরিমাণ এবং বইয়ের প্রকাশকের তথ্য দেওয়া নেই।
- মূল নথির বানান "owing motion", "Trade Mill", "Iron Stolls", "Cricket Stamp", "Foam Sit" প্রচলিত বানানে লেখা হয়েছে (rowing motion, Treadmill, iron stool, Cricket Stump, Foam Seat)।
- যোগাসনের নামগুলো মূল নথিতে রোমান হরফে লেখা; এখানে বাংলায় লেখা হয়েছে।

— সমাপ্ত —