সুরক্ষা শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

রচনায়

লানা হুমায়রা খান

সম্পাদনায়

মোঃ ফরহাদুল ইসলাম

অংকন

সুদর্শন বাছার

সুজাউল আবেদীন কিষান

প্রণয়নে

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

কারিগরি সহায়তায়

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

European Union

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

Save the Children

প্রকাশক

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স
১০/১৪ ইকবাল রোড
মোহাম্মদপুর, ঢাকা–১২০৭
ফোন : ৮১২৯৯২৬, হটলাইন : ০১৭৭৮২৪৯২৭৭
E-mail: btsbd94@yahoo.com
Web: www.breakingthesilencebd.org

অর্থায়নে

ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

সহযোগিতায়

সেভ দ্য চিলড্রেন

অংকন ও ডিজাইন

সুদর্শন বাছার
সুজাউল আবেদীন কিষান

সূচিপত্র

অধ্যায়ের নাম	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	১
দ্বিতীয় অধ্যায়	৮
তৃতীয় অধ্যায়	১২

প্রথম অধ্যায়

শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গসমূহ

শিখনফল : শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নাম বলতে ও চিহ্নিত করতে পারবে।

মানুষের শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের নাম

আমাদের শরীরে অনেকগুলো অংশ আছে, যেমন– হাত, পা, মাথা, পেট, চোখ ইত্যাদি। এসব অংশগুলোকে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ বলে। আমরা সহপাঠীরা একসাথে এসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নাম জেনে নিই।

মুখে মুখে বলি

আমি রিফাত। এই আমার হাত। আমি কাকলি। এই আমার পা। আমি মামুন। এই আমার দাঁত।

আমি সাহিবা। এই আমার চোখ।   আমি রাশেদ। এই আমার নাক।   আমি অনিমা। এই আমার কান।

আমি অমল

আমি রিনা

এই আমাদের চুল।

কাজ : এই ছবিটি দেখো, ছবি দেখে বলো কোনটি কোন অঙ্গ।

শিখনফল : অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ সম্পর্কে বলতে পারবে।

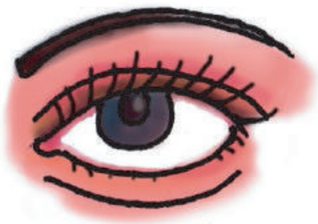
শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ

আমরা শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নাম জেনেছি। দেহের প্রত্যেকটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের অনেক প্রয়োজন। এসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দিয়ে বিভিন্ন রকম কাজ হয়। দেহকে সুন্দর ও সুস্থ রাখা প্রয়োজন। এজন্য বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ সম্পর্কে জানা উচিত। এখন আমরা জানবো কোন অঙ্গ দিয়ে কী কী কাজ করি।

মুখে মুখে বলি

হাত দিয়ে আমরা খাবার খাই,
স্পর্শ করি, লিখি ও ছবি আঁকি ।

পা দিয়ে আমরা হাঁটাচলা করি,
খেলাধুলা করি, দৌড়াই ।



চোখ দিয়ে আমরা দেখি ।

নাক দিয়ে আমরা শ্বাস-প্রশ্বাস
গ্রহণ ও ত্যাগ করি

দাঁত দিয়ে আমরা খাবার
চিবিয়ে খাই

কান দিয়ে আমরা শুনি ।

চুল মাথা ঢেকে রাখে ।

একক কাজ : ছবি দেখে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ বলবে ।
দলীয় কাজ : দলে ভাগ হয়ে অভিনয়ের মাধ্যমে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ দেখাবে ।

শিখনফল : এসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্ন সম্পর্কে বলতে পারবে।

শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্ন

ভূমিকা : আমরা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ সম্পর্কে জেনেছি। শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের প্রয়োজন। এজন্য সঠিকভাবে এর যত্ন নিবো।

এখন আমরা জানবো কীভাবে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্ন নিতে হয়।

মুখে মুখে বলি

প্রতিদিন সকালে ও রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ভালোভাবে দাঁত পরিষ্কার করি।

সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং মাঝে মাঝে পানির ঝাপটা দিয়ে চোখ পরিষ্কার করি।

পরিষ্কার পানি, রুমাল দিয়ে নাক ভালোভাবে পরিষ্কার করি।

খাবার আগে ও পরে, খেলাধুলার পর হাত পরিষ্কার করি। এছাড়া শৌচকাজ শেষ করে সাবান/মাটি/ছাই দিয়ে হাত পরিষ্কার করি।

কাজকর্ম, খেলাধুলার পর পানি দিয়ে
পা পরিষ্কার করি ।

প্রতিদিন চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়াই ।
সাবান/শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করি ।

একক কাজ : বাড়িতে প্রতিদিন কীভাবে নিজের যত্ন নেয় তা বলবে ।
দলগত কাজ : বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্নের কথা বলবে ।

আমার শরীর আমার

শিখনফল : আমার শরীর আমার এ ধারণাটি ব্যাখ্যা করতে পারবে ।

নিজের শরীরের যত্ন

আমরা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, এর কাজ এবং যত্ন সম্পর্কে জেনেছি। বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিয়ে আমার শরীর গঠিত। আমরা সবাই নিজের শরীরের যত্ন নিবো। নিজেকে ভালোবাসবো। সকলের কাছে তার নিজের শরীর প্রিয়। আমার কাছেও আমার শরীর প্রিয়।

কীভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখবো -

সজীব ও সুমি ভাইবোন। কিছুদিন ধরে মা লক্ষ করলেন, ওরা মন খারাপ করে থাকে। কম কথা বলে। মা জিজ্ঞেস করলেন তোমাদের কি মন খারাপ? কেউ কি কিছু বলেছে? ওরা বলল, ভ্যান গাড়িতে আর স্কুলে যাব না। মা জানতে চাইলেন, কেন? সুমি বলল, মা ভ্যানচালক মামা হাত ধরে নামায়, এটা আমরা পছন্দ করি না। সজীব বলল, আমরা নিজেরাইতো ভ্যানে উঠতে ও নামতে পারি। মা বললেন, ভ্যানচালককে বলে দেব সে যেন হাত ধরে না নামায়। ওরা খুশি হলো।

ভ্যান গাড়িতে বিদ্যালয়ে যাওয়া

কাজ : নিজের সম্পর্কে অভিনয়ের মাধ্যমে কোনো ঘটনা বর্ণনা করবে।

শিখন অগ্রগতি যাচাই

১। ছবিটি মনোযোগ দিয়ে দেখি। ছবিতে কে কী করছে মুখে মুখে বলি।

২। তুমি তোমার শরীরের যত্ন কীভাবে কর? বল।

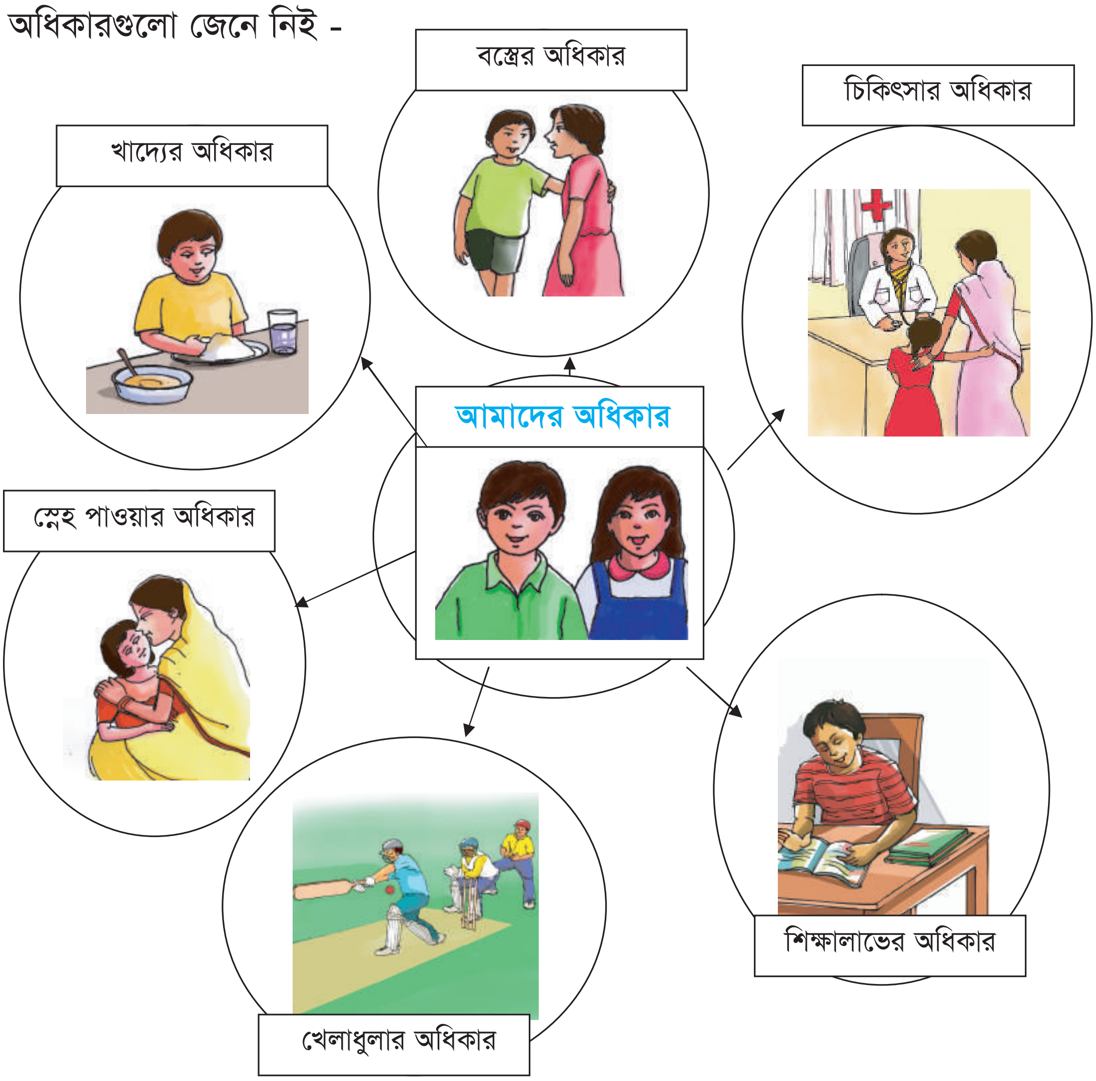
দ্বিতীয় অধ্যায়

শিশু অধিকার

শিখনফল : শিশু অধিকার ছবি দেখে বলতে পারবে।

শিশু অধিকারের নাম

আমরা শিশু। সুন্দরভাবে বড় হওয়ার জন্য আমাদের কিছু অধিকার আছে। শিশু হিসেবে আমাদের কী কী অধিকার আছে তা জানবো। নিচের ছবি দেখে আমরা আমাদের অধিকারগুলো জেনে নিই -



শিশুর বিনোদনের অধিকার

ছবিগুলো দেখ। এখানে অনেকগুলো অধিকার রয়েছে। এগুলো তোমার অধিকার। এই অধিকারগুলো ছাড়াও আরও অনেক অধিকার আছে। ধীরে ধীরে তোমরা এ বিষয়ে জানতে পারবে। পৃথিবীর সব দেশের শিশুর অধিকার একই। এসব অধিকার পূরণ হওয়া প্রয়োজন।

কাজ : ছবি দেখে কোন অধিকারের কী নাম একেকজন শিক্ষার্থী একটি করে অধিকারের নাম বোর্ডে লিখবে (প্রয়োজনে শিক্ষকের সহয়তায়)

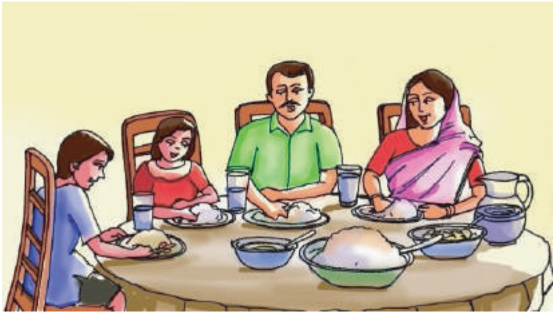
কাজ : পরিবার থেকে তুমি কোন কোন অধিকার পেয়ে থাক?
বিদ্যালয় থেকে তুমি কোন কোন অধিকার

শিশুর নিরাপত্তা বা সুরক্ষার অধিকার

পেয়ে থাক?

শিখন অগ্রগতি যাচাই

১। নিচে কয়েকটি অধিকারের চিত্র দেওয়া আছে। অধিকারগুলোর নাম লিখ। এই অধিকারগুলো তুমি কোথায় পাও লিখ।

	চিত্র	অধিকারের নাম এবং অধিকারগুলো কোথায় পাওয়া যায়
১		১. ২.
২		১. ২.
৩		১. ২.

২ । অসুস্থ হলে তোমার কীসের অধিকার রয়েছে? এ অধিকার তুমি কোথায় পাও লিখ ।

-- -

-- -

----

৩ । ছবিটি দেখে বল এবং লিখ এটি কীসের অধিকার । এ অধিকার তুমি কোথায় পাও?

ক. --

খ. --

তৃতীয় অধ্যায়
নৈতিক গুণাবলি

শিখনফল : মা, বাবা, শিক্ষক, গুরুজনদের কথা মেনে চলবে ও সম্মান করতে শিখবে ।

পরিবার

পরিবার সকলের আপন পরিবেশ । এখানে সবাই একসাথে বড় হয় । মা, বাবা, ভাই, বোন নিয়ে পরিবার । অনেক পরিবারে দাদা, দাদি, চাচা, চাচি এবং অন্যান্য আত্মীয়-স্বজন থাকে । পরিবার থেকে আমরা আদর স্নেহ পাই । সকলে একে অপরকে ভালোবাসি, স্নেহ, সম্মান ও শ্রদ্ধা করি । আমরা বড়দের সম্মান ও শ্রদ্ধা করবো । ছোটদের সাথে ভালো ব্যবহার করবে ।

পরিবার

বিদ্যালয়

আমরা বিদ্যালয়ে পড়াশুনা, খেলাধুলা করি । এছাড়া বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণ

করি। বিদ্যালয়ে আছেন শিক্ষক, সহপাঠী, দারোয়ান, আয়া এবং আরও অনেকে। বিদ্যালয়ে শিক্ষকের আদেশ উপদেশ মেনে চলবো। সহপাঠীদের সাথে মিলেমিশে থাকবো। বড়দের সম্মান করবো ও ছোটদের স্নেহ করবো।

বিদ্যালয়

কাজ : ১. বড়দের কীভাবে সম্মান কর
২. ছোটদের কীভাবে স্নেহ কর

বাড়ির নিয়ম কানুন

আমরা সবাই মিলেমিশে থাকি। পরিবারে একে অন্যকে কাজে সাহায্য করি। এছাড়া সময়মতো ঘুম থেকে ওঠি, বিদ্যালয়ে যাই। গোসল করি, খাবার খাই, ঘুমাই। নিজের বই খাতা গুছিয়ে রাখি। এই নিয়মগুলো পরিবারে শিখি এবং মেনে চলি।

বোন ভাইকে সাহায্য করছে

বিদ্যালয়ের নিয়ম কানুন

আমরা প্রতিদিন বিদ্যালয়ে যাই। দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করি। শিক্ষকের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনি। শ্রেণিকক্ষ গুছিয়ে রাখি। শ্রেণির কাজে শিক্ষককে সাহায্য করি। টিফিনের ছুটিতে সহপাঠীরা একসাথে খেলাধুলা করি। বিদ্যালয়ে নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলি। ক্লাস শেষ হলে বইখাতা, ব্যাগ, পেনসিল, রাবার গুছিয়ে সারি করে বের হই। তারপর বাড়ি যাই।

ডাস্টবিন

কাজ : ১. বাড়িতে এবং বিদ্যালয়ে আজ যে কটি নিয়ম মেনেছ তা বল।

শিখনফল : সত্য কথা বলবে ।

শিরিন আপা শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে রাহেলাকে দেখে জিজ্ঞেস করলেন–

রাহেলা কেমন আছো?

রাহেলা : ভালো

শিরিন আপা : পড়া শিখেছো?

রাহেলা : ছোট বোন অসুস্থ । তাই পড়তে পারিনি ।

শিরিন আপা : তোমার প্রতিবেশী সহপাঠী সুমি আমাকে বলেছে । তোমার বোন এখন কেমন আছে?

রাহেলা : ভালো আছে আপা ।

শিরিন আপা : তুমি সত্য কথা বলেছ । এজন্য তোমাকে ধন্যবাদ । আগামীকাল পড়া শিখে এসো ।

রাহেলা : শিখব আপা । সত্য কথা বললে কী হয়?

শিরিন আপা : সত্য কথা বলা একটি ভালো গুণ । সত্যবাদীকে সবাই পছন্দ করে

রাহেলা : সবসময় সদ্য কথা বলবো । কখনো মিথ্যা বলবো না ।

শিরিন আপা : রাহেলা তুমি অনেক ভালো । তোমার এ গুণটির জন্য তোমাকে ধন্যবাদ ।

শিরিন আপা : তোমার বাড়িতে, বিদ্যালয়ে, সবখানে সত্য কথা বলবে । সবকাজে সহযোগিতা করবে ।

কাজ : সত্য কথা না বললে কী হয়?

ছোটবেলা থেকে পরিবার এবং বিদ্যালয় আমাদের অনেক কিছু শেখায় । আমরা বড়দের কথা শুনব । ছোটদের স্নেহ করব ও ভালোবাসবো । নিয়ম মেনে চলব । ভালো কাজ করব । ভালো কাজ করা একটা নৈতিক গুণ, ছোটবেলা থেকে এ গুণগুলো অর্জন করতে হয় ।

আমরা চর্চার মাধ্যমে নৈতিক গুণাবলি অর্জন করতে শিখবো ।

কাজ : কয়েকটি ভালো কাজের তালিকা তৈরি কর ।

শিখন অগ্রগতি যাচাই

১।

ক) সহপাঠীর সাথে কেমন আচরণ করবে?

খ) চিত্রের এই কাজটি তোমার কোন গুণ?

২। নিচের ছকটি পূরণ কর :

ক.

পরিবারের সদস্য	সম্মান করি	স্নেহ করি

খ.

বিদ্যালয়ের সদস্য	সম্মান করি	স্নেহ করি