

পর্ব-৩ □ সহ পাঠ্যক্রমিক কার্যাবলি (Co-Curricular Activities)

ভূমিকা □ (Introduction) :

অতীতে নিয়মিত শিক্ষাব্যবস্থায় সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীকে বহিঃপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলী (extra curricular) বলা হত, কারণ এগুলিকে মূল পাঠ্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত বলে মনে করা হত না। বর্তমানে সাধারণত বিশেষ শিক্ষা উভয় ক্ষেত্রেই সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলী মূল পাঠ্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত। এটা বিজ্ঞানসম্মত ভাবে প্রমাণিত যে, ব্যক্তির সার্বিক বিকাশের জন্য সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর অবদান অনস্বীকার্য। এটা সমস্ত কার্যাবলীর অন্তর্ভুক্ত হল visual & performing arts, স্পোর্টস ও গেমস। যোগা এক অবসরকালীন কার্যাবলী। এই ব্লকের তিনটি ইউনিট সহপাঠ্য ক্রমিক—সম্পর্কে বিভিন্ন তত্ত্ব প্রদান করবে। এই এককগুলি আপনার প্র্যাকটিক্যালের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং এগুলি আপনি ক্লাসরুমে প্রয়োগ করতে পারবেন।

একক-১ : আলোচিত হবে (1) visual arts-এর গুরুত্ব ও প্রাসঙ্গিকতা যার অন্তর্ভুক্ত art & craft। (2) Performing arts যার অন্তর্ভুক্ত নাচ, গান, নাটক এবং ছাত্রছাত্রীদের জন্য এই ধরনের কার্যাবলী নির্বাচনের জন্য যা নির্দেশিকা প্রদান করবে।

একক-২ : আলোচিত হবে শারীর শিক্ষা, যোগা, খেলা, স্পোর্টস ও গেমস সম্পর্কে। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা জানে না কেমন করে তারা অবসরকালীন সময় ব্যবহার করবে। এই এককটি অবসরকালীন ও বিনোদনমূলক কার্যাবলীকে সংগঠিত করার ক্ষেত্রে সংকেত দেবে।

একক-৩ : সাম্প্রতিককালে সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর নিত্য নতুন ধারা সম্পর্কে আলোচিত হবে। স্পেশাল অলিম্পিক, very special arts এবং দেশীয় ও আন্তর্জাতিক বিভিন্ন ক্রীড়াসূচী সম্পর্কে আলোচনা করা হবে যা, সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর শ্রীবৃদ্ধিতে সাহায্য করছে।

আপনি পাবেন বিভিন্ন উদাহরণ ও সংকেত। শিক্ষকের সৃজনশীলতা ও স্বকীয়তা সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর পরিচালনার জন্য অত্যাবশ্যিকীয়।

এই এককগুলি লেখা হয়েছে খুব সহজভাবে এবং কিছু কার্যাবলীর তালিকা প্রদান করা হয়েছে, যেগুলি আপনি ব্যবহার করতে পারবেন ছাত্র-ছাত্রীদের সঙ্গে কাজের সময়। আপনি নিজস্ব সৃজনশীলতা ব্যবহার করে নতুন কিছু যোগ করতে পারেন।

**একক ১ □ সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলি—ধারণা এবং বিশেষ শিক্ষার ক্ষেত্রে
এর প্রয়োজনীয়তা (Co-curricular Activities—Concept &
Importance in Special Education) :**

গঠন

- ১.১ ভূমিকা
- ১.২ উদ্দেশ্যাবলী
- ১.৩ সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর গুরুত্ব
- ১.৪ Visual arts
- ১.৪.১ কার্যাবলী
- ১.৫ পারফরমিং আর্টস (Performing arts)
- ১.৫.১ কার্যাবলী
- ১.৬ Performing arts & Visual arts এর সংগঠন ও সমন্বয়।
- ১.৭ এককের সারাংশ
- ১.৮ অগ্রগতির মূল্যায়ন
- ১.৯ বাড়ীর কাজ
- ১.১০ আলোচনা/বিশ্লেষণের বিষয়
- ১.১১ উৎস

১.১ □ ভূমিকা (Introduction) :

সামাজিক কার্যাবলীর প্রয়োজনীয়তা সর্বজনীন। প্রত্যেক শিশু খেলতে পছন্দ করে এবং নিজেদের যুক্ত রাখে বিভিন্ন বিনোদনমূলক ও অবসরকালীন কার্যাবলীর মধ্যে।

অতীতে বিভিন্ন স্কুল পাঠ্যক্রমে কেবলমাত্র পড়া (reading) লেখা (writing) বা পাটীগণিত (arithmetic) (3 Rs) এর প্রশিক্ষণ দেওয়া হত। পুঁথিগত বিদ্যার বাইরের বিভিন্ন কার্যাবলীকে বহিঃপাঠ্যক্রম (Extra-curricular) বলা হত।

এগুলি ছিল নমনীয়, সুগঠিত নয়, কেবলমাত্র ফাঁকা পিরিয়ডে-এর পরিচালনা করা হত এবং এর সঠিক কোন মূল্যায়ন পদ্ধতি ছিল না। যোগ্য শিক্ষকদের নিয়োগ করা হত, কেবল পুঁথিগতবিদ্যা শিক্ষা দেবার জন্য এবং বুদ্ধিমান বলে মনে করা হত সেই শিশুকে যে কেবলমাত্র লেখা, পড়া ও পাটীগণিতে ভালো।

আধুনিক কালে শিক্ষার লক্ষ্যের পরিবর্তন ঘটেছে। এখন তিন R (Reading, writing, arithmetic) ছাড়া বিভিন্ন কার্যাবলীকে পাঠ্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এগুলিকে বহিঃপাঠ্যক্রমিক

কার্যাবলী না বলে সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলী বলা হচ্ছে। এগুলির অন্তর্ভুক্ত visual arts, performing arts, ক্র্যাফট, স্পোর্টস ও গেমস, যোগ ও শারীরশিক্ষা। এগুলি এমন পাঠ্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত। প্রশিক্ষিত শিক্ষক নিয়োগ করা হচ্ছে এগুলির শিক্ষা, মূল্যায়নের জন্য। আমরা সচেতন হব যে এখন উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে বা চাকুরীর ক্ষেত্রে স্পোর্টস, গেমসও সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর অতিরিক্ত যোগ্যতা বলে বিবেচনা করা হচ্ছে।

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের ক্ষেত্রে সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলী গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আমরা এই এককে দেখব তাদের বিশেষ করে visual & performing আর্টের গুরুত্ব, সুবিধা।

১.২ □ উদ্দেশ্যাবলী (Objectives) :

এই এককটি পাঠের পর আপনি সমর্থ হবেন :

- সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর গুরুত্ব বর্ণনা করতে।
- সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলী থেকে মানসিক প্রতিবন্ধীদের কি সুবিধা পায় তা বর্ণনা করতে।
- Visual arts এর সংজ্ঞা নির্ধারণ ও বিভিন্ন স্তরের মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য সঠিক visual arts কার্যাবলী ঠিক করতে।
- মানসিক প্রতিবন্ধীদের জন্য visual arts programme-এর সমন্বয় বা উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় যোগ্যতার বর্ণনা করতে।
- Performing arts এর সংজ্ঞা নির্ধারণ ও বিভিন্ন স্তরের মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য সঠিক performing art-এর কার্যাবলী নির্ধারণ করতে।
- মানসিক প্রতিবন্ধীদের জন্য performing art-এর সমন্বয় বা উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় যোগ্যতার বর্ণনা দিতে।

১.৩ □ সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর গুরুত্ব (Importance of co-curricular activities) :

তেমন অনেক উদাহরণ পাওয়া যাবে না পুঁথিগতবিদ্যার ক্ষেত্রে সাধারণ বা নিম্নমানের একটি শিশু গান, খেলা বা চারুকলার ক্ষেত্রে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করেছে। এটা স্বীকার্য যে পুঁথিগত বিদ্যার বাইরেও আরো কিছু শিক্ষা দেওয়া প্রয়োজন। Bright & Mofley আমাদের শিক্ষা ব্যবস্থায় প্রধানত পরীক্ষা বলতে একজন ছাত্রের আবেগ ও বৌদ্ধিক জীবনের দক্ষতার ভারসাম্য নির্ণয় করার উপর জোর দিয়েছেন, তার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে তার অবসরকালীন কার্যাবলীগুলিও।

শিক্ষাবিদরা বুঝতে সমর্থ হচ্ছেন যে, সৃজনশীল কার্যাবলী কেবলমাত্র ব্যক্তির নিজস্ব সমতা এবং বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটায় না, সেইসঙ্গে নিজস্ব বিষয় সম্পর্কে ধারণার উন্নতিও ঘটায়। তারা আনন্দিত হয়, আগ্রহী হয় এবং পরীক্ষা নিরীক্ষা করে। চিন্তা বিনোদনমূলক কথোপকথন ছাড়া আপনি কত তত্ত্ব মনে রাখতে পারবেন শুধুমাত্র অনুশীলন বা লেকচার মেথড-এর মাধ্যমে? এই একই ব্যাপার ঘটে

শিশুদের ক্ষেত্রে। শিক্ষা আনন্দদায়ক হলে, সেখানে ভাবার বিকাশ, পেশীর সক্ষমতা ও সামাজিকীকরণের সুযোগ থাকে।

কার্যাবলী যেমন গান, নাচ, ক্র্যাফট, স্পোর্টস ও গেমস, অন্যান্য শরীরচর্চা এবং কম্পিউটার এখন স্কুলের নিয়মিত সময়সূচীর অন্তর্ভুক্ত। এগুলি এখন সহঃপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলী নামে পরিচিত। প্রত্যেকটি ক্ষেত্রে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শিক্ষকদের নিয়োগ করা হয়। শিশুরা তাদের পছন্দমত কর্মসূচী বেছে নেয়। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের বৃদ্ধিও বিকাশের ক্ষেত্রে সহঃপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর গুরুত্ব সর্বজনস্বীকৃত। অনেক শিক্ষাবিদ উপলব্ধি করেন যে তাঁদের শিক্ষা ছড়িয়ে পড়ে শ্রেণীকক্ষের বাইরে। তার সমকক্ষ অপ্রতিবন্ধী শিশুদের তুলনায়। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের আছে দীর্ঘ অবসর সময়, যদি তারা অবসরকালীন সময়কে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে না পারে, তবে তারা নানা সমস্যার সম্মুখীন হবে। যেহেতু তারা বেড়ে উঠছে। সমস্ত শিশুর ক্ষেত্রেই সৃজনশীল কার্যকলাপ পুষ্টিগত শিক্ষার কৌশল শ্রীবৃদ্ধি ঘটায়, নিজস্ব ভাবমূর্তি গড়ে তোলে এবং বৃত্তি শিক্ষার পথ সুগম করে।

Haward Gardner ইনটেলিজেন্সকে 7 টি নামে ভাগ করেছেন, যথা—(i) Linguistic Intelligence, (ii) Musical Intelligence (iii) Spatial Intelligence (iv) Bodily Kinesthetic Intelligence (v) Analytical Intelligence (vi) Interpersonal Intelligence (vii) Intrapersonal Intelligence। শিক্ষণের ক্ষেত্রে সমস্যা আছে এমন শিশুদের প্রশিক্ষকদের কাছে তিনি অনুরোধই করেছেন, তাদের মধ্যে অন্য সক্ষমতার সন্ধান করতে। Bodily kinesthetic intelligence প্রতিফলিত হয় performing arts (যেমন নাচ), গেমস ও স্পোর্টস এর মাধ্যমে। Musical intelligence দেখা যায় কিছু মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের ক্ষেত্রে। এমনকি মধ্যম মাত্রার মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা অনেক সময় তবলা, গিটার, গানের ক্ষেত্রে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করে।

আপনারা পড়বেন স্পেশাল অলিম্পিক এবং VSA সম্পর্কে একক তিনে যেখানে আপনি এই সমস্ত দক্ষতাগুলির উন্নতি বিধানের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানাবেন এবং খুঁজে পাবেন যদি সুযোগ দেওয়া যায় তারা বিভিন্ন ক্ষেত্রে উন্নতি করতে পারে।

১.৪ □ ভিজুয়াল আর্টস (Visual Arts) :

ভিজুয়াল আর্টস কি (What are Visual arts) :

ভিজুয়াল আর্টসের মধ্যে সেই সমস্ত কার্যাবলী অন্তর্ভুক্ত, যেগুলির মধ্যে ব্যবহার করা হয় পরিবেশের বিভিন্ন রঙ, আকার আকৃতি এবং গঠনের বিভিন্ন জিনিসকে। এগুলি এমন একটা কিছু তৈরি করে যা আমরা ব্যবহার করি বা বিস্ময় বা আনন্দের সাথে দেখি এবং প্রশংসা করি।

ভিজুয়াল আর্টস প্রকাশিত হয় যার মাধ্যমে সেগুলি হল পেন্টিং ক্র্যাফট, ভাস্কর্য, সূচি কার্য, বুনন, মৃৎপাত্রসমূহ ইত্যাদি।

কেমনভাবে এগুলি প্রয়োজনীয়? (How are they useful?)

প্রত্যেক শিশু গর্ববোধ করে নিজের তৈরী জিনিসের জন্য অন্যের কাছ থেকে প্রশংসা এবং বাহবা পেতে। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের আছে সৃজন ক্ষমতা, তারাও গর্ব অনুভব করে এবং উচ্চারণা পোষণ করে তার সৃষ্ট জিনিস সম্পর্কে। তবে একটি বড় কাজকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে তাদের দিতে হয় এবং এর জন্য তারা নেয় প্রচুর সময় ও সহযোগিতা।

তাদেরকে কোন সৃজনশীল কাজের সঙ্গে যুক্ত করলে তাদের ভিজুয়াল পারসেপসান, ফাইন-মোটর কো-অর্ডিনেশন বৃদ্ধি পায় এবং মনোযোগ ও মনের একাগ্রতার উন্নতি ঘটে। এগুলি তাদের সামাজিক দক্ষতার উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করে।

কেমন করে আপনি কার্যাবলীর পরিকল্পনা করবেন? (How do you plan your activities) :

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য প্রতিটি কাজের কার্যপ্রণালীর পদ্ধতি পরিকল্পনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষণের ক্ষেত্রে বিমূর্ত আদেশের থেকে দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ কাইনেসথেটিক-এর অন্তর্ভুক্তকরণ খুবই প্রয়োজন।

Visual cues

যখন একটি নতুন কাজের সূচনা করা হয় তখন প্রথমে তার প্রদর্শন করা হয়। যা শিশু দেখে তারপর অংশ গ্রহণ করে তার পছন্দের অংশে বা কাজে। কোন কাজের প্রকৃতি বোঝার জন্য প্রদর্শন করা খুবই মূল্যবান, তাছাড়া এর মাধ্যমে একটি কাজের নির্দিষ্ট আচরণগুলিকে মডেল হিসেবে দেখানো হয়।

Auditory Cues :

একের পর এক নির্দেশ এবং বার বার মৌখিক বর্ণনার মাধ্যমে কোন কাজ সম্পর্কে তত্ত্ব প্রদান করা হয় এবং ছাত্র-ছাত্রীদের কাছ থেকে ফিডব্যাক নেওয়া হয়।

Tactile Cues :

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু, বিশেষ করে যাদের সেনসরি (sensory) impairment আছে, তাদের জন্য স্পর্শের মাধ্যমে কোন কাজ সম্পর্কে তত্ত্ব সংগ্রহ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

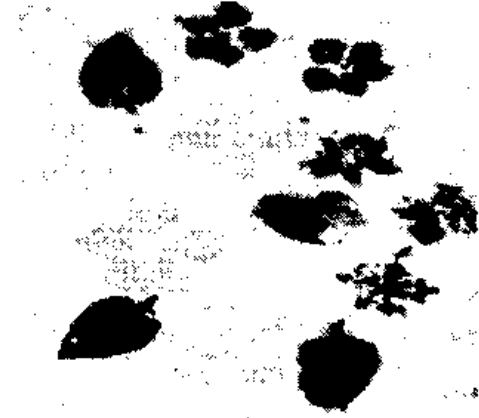
কোন কাজ শুরু করার আগেই কি উপকরণ প্রয়োজন, উপস্থাপনের রূপ স্তর, ছাত্রদের অংশগ্রহণ সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে হয়। প্রস্তুত থাকতে হয় ঠিকানার জন্য যদি পরিকল্পনা অনুযায়ী কার্যাবলী পরিচালিত না হয়। শিশুকে অপেক্ষা করানো ঠিক নয়। তাতে তারা বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়বে। পুনরায় তাদের উদ্দেশ্যমুখী করা কষ্টকর হয়ে দাঁড়াবে।

১.৪.১ □ কার্যাবলী (Activities) :

আমরা দেখব কেমন করে, শিশুর কার্যক্রম, বিকাশের ধারা ও প্রতিবন্ধকতার যাত্রার উপর নির্ভর করে একটি নির্দিষ্ট গ্রুপের জন্য কার্যাবলী স্থির করা হয়।

প্রাক প্রাথমিক স্তর (Pre-primary level) :

প্রাক-প্রাথমিক স্তরের শিশুদের বয়স সাধারণত ৩ থেকে ৬ বছরের মধ্যে হয়। এই স্তর খুবই গুরুত্বপূর্ণ, এখানে শিশুরা অনিয়ন্ত্রিত ও বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে নিজেদের মধ্যে খেলাধুলা করে ও আনন্দ উপভোগ করে। পরিবেশ থেকে নানা ধরণের উপকরণ সংগ্রহ করে এবং সে বিষয়ে নিশ্চিত হয় যে, সেগুলি ক্ষতিকারক বা বিবাস্ত নয় এবং যা শিশুরা সহজেই পরিচালনা করতে পারবে। এই বয়সের শিশুদের জন্য উপযোগী কার্যগুলি হল পেপার ছেঁড়া, পাকানো/ভাঁজ করা/, পেন্টিং করা, ফিংগার/হ্যান্ড/ফুট পেন্টিং, রঙ করা, স্প্রে পেন্টিং, মাটির মূর্তি তৈরী এবং পাতা সজ্জি, তুলো বা কাণ্ড-এর সাহায্যে রঙ করা। নিম্নলিখিত নির্দেশগুলি অনুসরণ করে একজন সৃজনশীল শিক্ষক হিসাবে আপনি প্রতিটি কাজের উন্নত পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারেন।



Vegetable and leaf printing

- স্থানীয় স্তরে বা পরিবেশে পাওয়া জিনিসগুলি ব্যবহার করতে হবে, যেমন—পুরানো কাগজ, পাতা, ফুল, নারকেল ছোঁবড়া, পাট, তুলো, স্পঞ্জ, উল, কাপড়ের টুকরো, ঝিনুক, বালি ইত্যাদি।
- শিশুদের যুক্ত করুন উপকরণ সাজার ও সংগ্রহ করার কাজে যা তাদের পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা ও দক্ষতার শ্রীবৃদ্ধি ঘটাবে।
- প্রতিটি কার্যাবলী ছোট ছোট ভাবে ভেঙ্গে প্রদর্শন করান।
- শিশুদের কয়েকটি দলে ভাগ করুন, এর দ্বারা আপনি ভাগাভাগি করে কোন কাজ দেখাতে পারবেন।

- জল রঙ বা অবিষাক্ত রঙ ব্যবহার করুন। নোংরার হাত থেকে বাঁচার জন্য তাদের অ্যাপ্রন বা পোষাকের উপর ঢাকনা কাপড় পড়ান।
- নিশ্চিত করুন যে যাতে উপকরণগুলিতে কোন ধারালো অংশ না থাকে, এবং ব্যবহারের ক্ষেত্রে যেন নিরাপদ হয় এবং শিশুরা সেগুলি যেন মুখে না দেয়।
- শিশুর অংশ গ্রহণের প্রতিটি পদক্ষেপকে উৎসাহিত করুন। তাদের দক্ষতা অনুযায়ী তাদের কাজ করতে অনুমতি দিন। অংশ গ্রহণের উপর জোর দিন, উৎপাদনের গুণাগুণের উপর নয়।
- তাদের সৃষ্ট জিনিসগুলির প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করুন এবং অন্যদের আমন্ত্রিত করুন সেগুলি দেখবার জন্যে। তাদের প্রশংসা করুন, যা তাদের উৎসাহিত করবে অংশগ্রহণে।
- যে উপকরণগুলি নিয়ে তারা কাজ করেছে তাদের নাম, আকার-আকৃতি গঠন সম্পর্কে বলুন।
- প্রতিটি কৌশল শেখার জন্য অনুশীলনের সুযোগ করে দিন, কারণ বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তাদের মনোসংযোগ খুবই কম এবং তারা খুব সহজেই বিরক্ত হয়ে পড়ে।

নমুনা কাজ ১ পেপার ক্র্যাফট (Sample activity 1 : paper craft)

উপকরণ সামগ্রী :

খবরের কাগজ, রঙিন কাগজ এবং আঁঠা। প্রত্যেক শিশুকে একটি করে কাগজ হাতে দিন এবং অনুরোধ করুন কাগজটিকে টুকরো টুকরো করতে, অন্য একটি কাগজে আঁঠা লাগাতে। অনুরোধ করুন তাকে তার মধ্যে টুকরো কাগজগুলি লাগাতে। অন্যভাবে শিশুকে ভাঁজ করতে বলুন এবং আঁঠা লাগাতে বলুন। আঁঠা লাগান টুকরো অংশগুলোকে দিয়ে যে কোন আকৃতি অঙ্কন করুন।

কাগজটিকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করুন ও শিক্ষা দিন।

এখানে দেওয়া হল একটি কাজকে কেমন করে ছোট ছোট ভাগে ভাঙা হবে :

- দুই হাত দিয়ে কাগজটিকে ধরুন।
- বুড়ো আঙুল ও অন্য আঙুলের সাহায্যে কাগজটিকে বড় বড় টুকরো করে ছিঁড়ুন।
- টুকরো টুকরো করে ছিঁড়ুন।
- একটি বাস্তবের মধ্যে সেগুলি রাখুন
- ব্রাসটা নিন
- আঁঠা বের করুন
- চিত্রের নির্দিষ্ট জায়গায় লাগান
- কাগজের টুকরোগুলো নিন
- ছবির মধ্যে এগুলি লাগান।
- শুকনো করুন।

শিশুর হাত ধরুন ও নির্দেশ দিন প্রত্যেকটি পদক্ষেপ বা যখন প্রয়োজন পড়বে শিশুকে সহজ বাক্যে বলুন কি করতে হবে। নির্দেশগুলির পুনরাবৃত্তি করুন ও প্রত্যেকটি পদক্ষেপকে উৎসাহিত করুন।

তাদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করার জন্য উজ্জ্বল রঙের কাগজ ব্যবহার করুন।
চেষ্টা করুন অন্য উপকরণগুলি লাগাতে, যেমন শুকনো পাতা বা ফুল কাপড় বা বীজ ইত্যাদি।

নমুনা কাজ—২ ছাপ দেওয়া (Sample activity 2 : printing)

উপকরণ সামগ্রী :

জল রঙ, কাগজ, বিভিন্ন সজ্জির টুকরো যেমন আলু, ট্যাঁড়স, গাজর বা পাতা বা নারকেলের দড়ি।

প্রত্যেক শিশুকে একটি করে সাদা পাতা, ভিজ়ে স্পঞ্জ, রঙে ভেজানো স্পঞ্জ এবং অন্য যে কোন একটি উপকরণ দিন। শিশুকে অনুরোধ করুন শূন্য স্পঞ্জের টুকরো নিয়ে রঙে ডোবাতে এবং পাতায় রঙ করতে। পূর্বে বর্ণিত task analysis এর মতোই কাজটিকে ক্রম অনুযায়ী দেখান। প্রাথমিকভাবে শিশুকে তার হাত, পা, তালু রঙে ডুবোতে বলুন ও ছাপ দিতে অনুরোধ করুন তাদের তৈরি জিনিসগুলির প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করুন।

নমুনা কাজ : ৩ মাটির জিনিস তৈরি (Sample activity : 3 Clay Modelling) :

উপকরণ সামগ্রী :

প্রথমে নিশ্চিত করুন যে উপকরণগুলি নরম এবং তার মধ্যে কোন পাথর বা সূচালো কোন পদার্থ নেই। অনুমতি দিন প্রত্যেক শিশুকে নিজের মতো করে কোন জিনিস তৈরী করতে। প্রথমে কিছু মডেল তৈরী করে শিশুকে দেখান এবং পরে যদি শিশু পারে। তবে একই জিনিস তাকে তৈরী করতে বলুন। অনুরূপ প্রতিমূর্তি করতে তাদের উপর জোর করবেন না। তাদের তৈরী করা জিনিসের নাম জিজ্ঞেস করুন।

Make your own play dough (মাটি বা অনুরূপ বস্তুর তাল পাকানো) : এককাপ আটা, এককাপ লবন, জল একচামচ তেল ও রঙিন পাউডার মিশিয়ে আপনি আপনার নিজস্ব Play dough তৈরী করুন। কিছু শিশু মাটি নিয়ে কাজ করতে ইতঃস্তত করে। এই কাজটি শুরু করার পূর্বে ভিজ়ে ও শুকনো স্পঞ্জ, রাবার বল নিকড়ানো, দুই খোল বিশিষ্ট খেলনা জোড়া লাগানো ও বিভিন্ন গঠনের উপকরণ নিয়ে খেলা করতে দিন। বাবা-মাও বাড়িতে এই কাজ অভ্যাসের জন্য আটা ময়দা তাল পাকাতে দিতে পারেন।

সৃজনশীলতাকে কাজে লাগানো ও অন্য নতুন কার্যবিলী যুক্তকরণ

প্রাথমিক স্তর (Primary level)

এই স্তরের শিশুরা সাধারণভাবে বুঝতে পারে, তাদের ব্যবহৃত জিনিস পত্রের নাম, রঙ, আকার-আকৃতি এবং প্রকৃতি। দলকে পছন্দ করতে দিন, তারা কি করতে—চায়—সেই অনুযায়ী তাদের উপকরণ সামগ্রী

সরবরাহ করুন এবং নির্দিষ্ট একাধিক বিষয়বস্তু তাদের দিন। সম্ভবত অধিক মাত্রায় মানসিক প্রতিবন্ধী (Severe mental retardation) শিশুরা উপরোক্ত বিষয়গুলি সম্পর্কে সচেতন নয়। তবে এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে, এমন একটা পরিবেশ তৈরী করতে হবে, যেখানে তারা তাদের যোগ্যতা অনুযায়ী কোন কাজে অংশ গ্রহণ করতে পারবে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, যদি কোন কাজ থেকে কাগজের পাতা ছেঁড়া হয় তাহলে শিশুকে পাতাটি ধরতে এবং তার মতো করে কাজটি পরিচালনা করতে দিতে হবে।

কাগজের উপরের একটি ছোট অংশ ছেঁড়ার জন্য শিশুকে তার বুড়ো আঙুলও অন্যান্য আঙুলে তার কাগজটি ধরতে এবং ছিঁড়তে সাহায্য করুন। শিশুকে আগে বেশী সময় দিন এবং শারীরিক ভাবে সাহায্য করুন, যতক্ষণ না শিশু কাজটি নিজে নিজে করতে সক্ষম হচ্ছে।

প্রাথমিকভাবে কিছু সহজ নির্দেশের মাধ্যমে কোন কাজ করে দেখালে, স্বল্প ও মাঝারি মাত্রার মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা প্রদত্ত কাজটি করতে সক্ষম হয়।

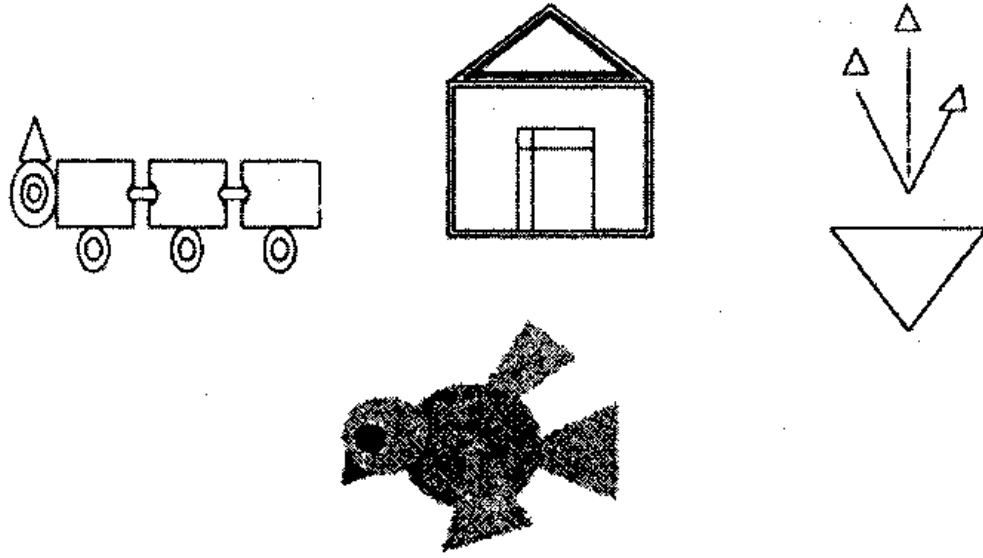
এই গ্রুপের জন্য উপযুক্ত কাজগুলি হল পেটিং, কোলাজ তৈরী, মাটির পুতুল তৈরী, সূচের কাজ, কাটিং এবং পেটিং ইত্যাদি। সৃজনশীল কাজগুলি মূলত পুঁথিগত শিক্ষার বিস্তৃত রূপ। উদাহরণ স্বরূপ যদি আপনি শাক-সজির উপর কোন পাঠ দিতে চান, তাহলে শিশুদের প্রথমে শাকসজির ছবি কাটতে এবং পেস্ট করতে বলুন, শাক-সজির ছবি আঁকতে ও রঙ করতে বলুন এবং শাক-সজির মাটির মডেল তৈরী করুন, এর দ্বারা কোন একটি কাজকে দর্শন, বাস্তব অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষাকে আকর্ষণীয় ও আনন্দদায়ক করতে তুলতে পারবেন।

দলবদ্ধভাবে কাজ করার মাধ্যমে তারা শিখবে পারস্পরিক সহযোগিতা, কাজ ভাগাভাগি করে নেওয়া, তার সময় আসার জন্যে অপেক্ষা করা এবং একের অন্যকে প্রশংসা করা। প্রথমে তাদের পছন্দ মত কোন জিনিস তৈরী করতে দিন এবং পরে নির্দিষ্ট বিষয় দিন কাজের জন্য এবং অবশ্যই তা তাদের দক্ষতার উপর নির্ভর করে।

উদাহরণ : কোন ফুল বা দৃশ্যের ছবি আঁকা/রঙ করা, সাম্প্রতিক কোন উৎসব উৎযাপনের ছবি আঁকা, ফল, গৃহস্থালির কোন জিনিস, পশু বা পাখির মূর্তি তৈরী ইত্যাদি। তাদেরকে নিজের পছন্দের রঙ নিতে অনুমতি দিন। জিজ্ঞাসা করুন-তুমি কোন রঙ নেবে—লাল না নীল? যদি তাদের সমস্যা হয় তবে তাদের সংকেত দিন যেমন “সবুজ বলের দিকে তাকাও—এর সঙ্গে মিলিয়ে রঙ পছন্দ কর।”

এমন কিছু শিশু আছে যারা সহজ কিছু ছবি আঁকতে পারে, যেমন সূর্য। এই সমস্ত ক্ষেত্রে সূর্য ছাড়া অন্য কিছু সহজ দৃশ্যের ছবি দিন। শিশুকে অনুরোধ করুন সূর্যের ছবি আঁকতে এবং রঙ করতে। এটা তাকে তার দক্ষতা সম্পর্কে বুঝতে সাহায্য করবে।

কিছু শিশু মৌলিক কিছু আকৃতি আঁকতে জানে খুব ভালো ভাবে। তাদের কিছু আকার আকৃতির সমন্বয়ে সুন্দর/আনন্দদায়ক কিছু আঁকতে সাহায্য করুন।



নমুনা কাজ : কোলাজ তৈরী

উপকরণসামগ্রী : উল বা রঙিন সূতা, কাপড়ের টুকরো, আঠা, কাগজ

- প্রথমে কাজটির প্রত্যেকটি স্তরকে সহজভাবে বর্ণনা করে দেখান যে ভাবে আপনি করছেন। একটি গাছের কোলাজ করুন।
- প্রত্যেক শিশুকে একসেট উপকরণ ও পেপার দিন। সাহায্য করুন গাছের কাণ্ড শাখা-প্রশাখায় উল বা সূতা লাগাতে।
- পাতা ফুল ও ফলের জন্য কাপড়ের টুকরো লাগাতে অনুরোধ করুন। সহজ বাক্যে নির্দেশগুলির পুনরাবৃত্তিও করুন এবং শারীরিকভাবে সাহায্য করুন, যতক্ষণ পর্যন্ত না যে নিজে নিজে কাজটি করতে সক্ষম হচ্ছে।
- একইভাবে মানুষের মূর্তির কোলাজ তৈরী করে প্রদর্শন করুন। যেমন নিচে দেখানো হয়েছে।



Collage of human figure

সেকেণ্ডারী/প্রি. ভোকেশনাল স্তরের কার্যাবলী : (Activities at Secondary Prevocational level)

প্রাথমিক স্তরের মতোই এখানে শিশুরা কোন বস্তুর রঙ, আকার আকৃতি বা গঠন সম্পর্কে সচেতন। শখ বা অবসরকালীন কার্যাবলী বা ভোকেশনাল কার্যাবলীর উন্নতি ঘটানোর জন্য এখানে সৃজনশীল কাজগুলি করানো হয়। সঠিক সামাজিক দক্ষতার প্রয়োগ বা উন্নতির প্রশিক্ষণের বহু উপায় আছে।

- বস্তুদের এবং আত্মীয়দের জন্য খ্রীটিং কার্ড, গিফট বাক্স ও লেটার প্যাড তৈরী।
- নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য পেপার ক্র্যাফট তৈরী এবং আলনা দেওয়া ও মেহেন্দি পরা।

যেহেতু তারা বড় হচ্ছে তাই ভোকেশনাল স্কিলের উন্নতির জন্য তারা বিভিন্ন কাজ করে যেমন মাটির পাত্রে রঙ করা, বুনন ও সেলাই করা, এমব্রোডারি, ফেব্রিক পেন্টিং, প্রভৃতি। এগুলি কেবলমাত্র তাদের সৃজনশীল ক্ষমতার উন্নতি ঘটায় না, বরং পরবর্তীকালে ঐসব জিনিসগুলি তৈরী করে উপার্জনের মাধ্যমে তারা স্বনির্ভর হয়ে ওঠে।

কাজ-১ (Activity-1)

স্টিচিং (stiching): কিছু কাজ কাপড়ে এমব্রোডারি কাজের প্রশিক্ষণের জন্য ব্যবহার করা হয়।

কিছু শিশুর জন্য এই কাজের সরলীকরণের প্রয়োজন হয়। স্টিচিং শুরু করার পূর্বে একটি কার্ড বোর্ডের মধ্যে নির্দিষ্ট দূরত্বে ফুটো করতে হবে। এরপর প্রত্যেক শিশুকে একটি করে জুতোর ফিতে দিতে হবে বা অনুরোধ করতে হবে একটি নির্দিষ্ট লাইনে ফুটোর মধ্য ফিতে টিকে ঢুকতে এবং বের করতে। তারপর শিশুকে একটি বড়ো সূচ ও শক্ত কাপড় প্রদান করতে হবে।

কাপড়ের মধ্যে উজ্জ্বল রঙের কোন সরল দাগ কেটে দিতে হবে। তার মধ্যে শিশুকে বারবার স্টিচিং অভ্যাস করতে দিতে হবে।

কাজ-২ লেটার প্যাড তৈরী (Activity-2 : making letter pad)

উপকরণ সামগ্রী : সাদা কাগজ, তুলি, রঙ পেনসিল, কাড 'বোর্ড'।

একতারা সাদা কাগজ নিন। নিজের দিকে ১-১/২ ইঞ্চি ছেড়ে দিয়ে একে কার্ড 'বোর্ড' দিয়ে ঢাকা দিন। তুলি বা রঙ পেনসিল দিয়ে এর উপর শিশুকে রঙ করতে দিন। এইভাবে তৈরী করুন যতগুলি পাতা প্রয়োজন। এগুলি একসাথে সেলাই করুন। দুটি সাদা পাতা নিন এবং তাতে শিশুর হাতের ছাপ দিন। এদুটিকে ব্যবহার করুন সামনের ও পিছনের ঢাকনা হিসাবে। আপনার লেটার প্যাড তৈরী। এমন অনেক শিশু আছে যারা রঙ পেনসিল বা ব্রাশ ধরতে পারে না। শিশুকে অনুরোধ করুন একটি নির্দিষ্ট জায়গায় হাতের তালুর ছাপ/চাপ দিতে এবং তা প্রিন্ট করতে।

কাজ-৩ Making Placemats

উপকরণ সামগ্রী : ক্ষুদ্র ছাপযুক্ত পাতা ও ফুল, পছন্দের রঙের কার্ড বোর্ড ল্যামিনেশনের সুবিধা। কার্ড বোর্ড বা মোটা কাগজ কেটে নিন খাবার টেবিলের ম্যাটের আকারে। ছাপযুক্ত পাতা ও ফুলের ছবিগুলি এর দু-দিকে সুন্দর করে ছাপুন। উভয় দিকে ল্যামিনেশন করুন। পাতা ও ফুল ছাপানো থেকে ল্যামিনেশন পর্যন্ত সমস্ত কাজই প্রতিবন্ধী শিশুদের দিয়ে করান। ছয়টির একখানা সেট যখন সে বিক্রি করবে তখন সে কিছু হাত খরচের পয়সা পাবে।

১.৫ □ মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য Performing art এর প্রয়োজনীয়তা (Importance of performing arts for children with mental retardation) :

শৈশবকাল থেকেই শিশুরা গান শোনে, গানের সঙ্গে নাচে এবং গল্প শোনে বিশেষত: তা যদি ক্রিয়া এবং স্বরের কারুকৃৎ মিশ্রিত হয়ে থাকে। সাধারণভাবে, আমরা আমাদের পিতৃপুরুষের দ্বারা উত্তরাধিকারসূত্রে বাহিত গান শুনে বা গল্প শুনে আনন্দ উপভোগ করে থাকি। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরাও তার ব্যতিক্রম নয়। বিশদভাবে বলতে গেলে, Performing arts মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের নিম্নলিখিত উপায়ে সাহায্য করে থাকে।

- বৌদ্ধিক বিকাশের উন্নয়ন—ঐতিহ্য ও ইতিহাস সম্পর্কে সাম্প্রতিক সামাজিক ধারণা।
- সামাজিক দক্ষতার বিকাশ ও উন্নয়ন—নীতি এবং আবেগ ও অনুভূতির মূল্যবোধের বিকাশ।
- motor skill এর বিকাশ ও উন্নয়ন—gross এবং fine motor এর বিকাশ, দক্ষতা ও প্রতিভার বিকাশ।
- Therapy-র সাহায্যে প্রকাশের সুযোগ

এটা আমরা ভাল ভাবে জানি যে, যে সমস্ত শিশুরা ধীরগতি ও ক্ষীণবুদ্ধি সম্পন্ন, তাদেরকে নীতিকথার গল্প যেমন পঞ্চতন্ত্র, হিতোপদেশ এবং ঈশপের গল্প দ্বারা শিক্ষা দেওয়া সম্ভব পর হয়। সাম্প্রতিককালে, বিভিন্ন ধরনের নৃত্য এবং বাদ্যযন্ত্রের ব্যবহারের দ্বারা hyperactivity কমানোর চেষ্টা করা হচ্ছে। বিশ্বজুড়ে বিলম্বিত বিকাশসম্পন্ন শিশুদের remedial শিক্ষার অন্যতম মাধ্যমে পরিণত হয়েছে গান, নাচ, নাটক বা therapy হিসাবে ব্যবহৃত হয়। প্রয়োজন অনুসারে নির্দিষ্ট লক্ষ্যও স্থির করা হয়।

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের এইসকল ক্রিয়াগুলি সম্পন্ন করতে ও তাদের প্রশংসা করতে উৎসাহিত করা হয়। তাদেরকে নিম্নলিখিত উপায়ে শিক্ষা দেওয়া হয়। যথা:

- ছোট ক্রমানুসার
- Concrete model এর দ্বারা
- ছোট স্তরে

Performing art-এর ব্যবহার শিশুদের সাথে ভালভাবে rapport তৈরি করতে, বৃহৎ একদল

শিশুকে handle করতে, শিখনকে আনন্দদায়ক করে তুলতে এবং শিখনকে ক্লাস্তিহীন করে তুলতে সাহায্য করে। বয়স অনুযায়ী, আপনি তাদেরকে বিভিন্নধরনের কাজ শেখাতে পারেন যেমন, হাততালি দেওয়া, সরল ছন্দের চলা এবং কঠিন ধরনের নাচের অনুকরণ করতে শেখানো, সহজ বাদ্যযন্ত্র বাজানো। এগুলি কোনো শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীন বিকাশ এবং তার আত্মবিশ্বাস বাড়ানোয় সাহায্য করে থাকে।

এটা পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে, যে একজন শিক্ষার্থীর নিজস্ব চাহিদার উপর নির্ভর করে তার জন্য কোন ধরনের auditory, tactile, visual অথবা kinesthetic সংকেত ব্যবহার করা হবে, তা Planning এর সময়েই স্থির করা হয়। স্বাধীনভাবে কোন কাজ করার জন্য সংকেতগুলিকে ধীরে ধীরে তুলে নেওয়া হবে। উদাঃ নাচো সময়ে একজন শিশুকে মৌখিক নির্দেশ যেমন ডান/বাম বলা অপেক্ষা তার হাত ধরে অর্থাৎ physical movement করানো হয়। ক্রমানুসারে সাহায্য তুলে নিয়ে music এর সাথে অভ্যস্ত করানো হয়।

১.৫.১ □ কার্যাবলী :

এখন দেখব কি ধরনের কার্যাবলী নেওয়া হয় বিভিন্ন স্তরের কার্যক্ষমতা সম্পন্ন শিশুদের জন্য।

প্রাক প্রাথমিকস্তর (Pre-primary level)

এই বয়সের শিশুরা উপভোগ করে কবিতা, নাটকীয় গল্প, বিশেষ করে যেগুলির মধ্যে পশুর চরিত্র থাকে।

- ক্রিয়ার সঙ্গে শিশুরা কবিতা গান কর। এর ফলে
- দৈহিক সচেতনতা তৈরী করে ও তার পারিপার্শ্বিকের সচেতনতাও জাগিয়ে তোলে। এই সচেতনতা সিম্ব হয় একটি শিশুর দেহকে ঠিক বিচার করে সেইমত নির্দেশিত পথে চালনা করে অথবা দেহের সেই স্থানে মননিবেশ ঘটাতে হবে এবং তবেই এই উদ্দীপকের দ্বারা কাইনেসথেটিক সচেতনতা বিস্তার পাবে।
- মৌলিক চাহিদা অনুভব বা আবেগকে বোঝানোর জন্য যোগাযোগ দক্ষতার প্রশিক্ষণ যেমন বিভিন্ন শব্দ ও ইঙ্গিত শেখানো।
- দলের সহযোগিতামূলক দক্ষতার তৈরী যেমন ভাগাভাগি করে নেওয়া, সংযোগস্থাপন করা, নিজের পালার জন্য অপেক্ষা করা।
- বোধশক্তির বৃদ্ধি ঘটানো।

গানগান বা কোন গান চালান শিশুদের গানের ছন্দে অঙ্গসঞ্চালন করানোর জন্য বা অন্য কোন ভাবে যে ভাবে তারা পারে। তারা তাদের দক্ষতা অনুযায়ী সমগ্র দেহ সঞ্চালন করতে, হাতের ইশারা করতে, পা নাড়াতে বা পা দিয়ে মাটিতে আঘাত করে নাচাতে বা মাথা নাড়তে পারে। ঢোল বা ঢাকের মৃদু আওয়াজ আক্রমণাত্মক শিশুদের শান্ত করতে সাহায্য করে।

শব্দ দ্রুত/মথর, তীক্ষ্ণ/নরম, উচ্চ/নীচ বোঝানোর জন্য ড্রামের শব্দ বা হাততালি ব্যবহার করা

হয়। লাজুক ছেলেদের প্রথমে দেখতে অনুমতি দিন। ধীরে ধীরে যা ঘটছে সে সম্পর্কে আগ্রহী করে তুলুন। দর্শন প্রতিক্রিয়া দেবার জন্য ক্লাসরুমের মধ্যে একটা বড় আয়না সাহায্য করে। এটার মধ্যে তারা দেখে কি করছে। নকল করে ও উৎসাহিত হয়।

এখানে কিছু গান/কবিতা দেওয়া হল। যেগুলি মজাদার কিন্তু একই সাথে শিক্ষায় সাহায্য করবে।
দেহের বিভিন্ন অংশ চেনানোর জন্যে আমরা ব্যবহার করতে পারি--

“Head shoulders knees and toes”

“Clap your hands

tap your feet:...”

Chubby cheeks...”

“Put your right hand in....

Do the boogies woogie...”

“Here we go round the mulberry bush”

এভাবে দৈনন্দিন কাজ সম্পর্কে ধারণা দিতে পারা যায়। তৈরী করুন স্থানীয় ভাষায় নিজের তৈরী কবিতা, যা হবে অনেক বেশী সংস্কৃতি উপযোগী (Culture appropriate) এবং শিশুদের পক্ষে বোধগম্য।

মেকোতে বৃত্ত, চতুর্ভুজ ত্রিভুজের ছবি আঁকুন এবং শিশুদের সাহায্য করুন গানের সঙ্গে সঙ্গে এদের লাইনের পাশ দিয়ে যেতে।

দৈনন্দিন কাজ অভিনয় করে দেখান এবং শিশুদের সেগুলি দেখতে ও নকল করতে অনুরোধ করুন। প্রত্যেকটি কাজের নাম বলুন। তাদেরকে নাম বলতে উৎসাহিত করুন।

মুখোশ ও পুতুল ব্যবহার করুন। তিন-চার পর্বের কোন গল্পকে নাট্যরূপে দিন ও অভিনয় করান। শিশুদের মুখোশ পরান এবং আয়নায় দেখতে বলুন।

বড় শিশুদের জন্য কার্যাবলী : (Activities for older children) :

Musical activities :

প্রাথমিক ও সেকেন্ডারী স্তরের শিশুরা সমাজবিদ্যা পরিবেশ বিদ্যা, গণিত ও বিজ্ঞান প্রভৃতি বিষয় সম্পর্কে অবগত হয়। এইসব বিষয় সম্পর্কে ধারণা দেবার জন্য আপনি নিজের কবিতার সঙ্গে লোকসঙ্গীতের সুর বা সিনেমার সুর ব্যবহার করতে পারেন। সংগীতের ব্যবহার শিক্ষণকে আনন্দদায়ক ও আকর্ষণীয় করে তোলে এবং শিশুদের সাহায্য করে দ্রুত শিখতে ও তা স্মরণ করতে।

গণনা, আস্তে ও জোরে শব্দের চিহ্নিতকরণ এবং দ্রুত ও মস্থর গতি সম্পর্কে ধারণা দেবার জন্য গানের বা কবিতার সঙ্গে হাততালি বা ড্রামবিট ব্যবহার করা যেতে পারে। যেমন মুখে বলুন তিন এবং তাদের তিনবার হাততালি দিতে বলুন।

সাতটি সংগীতের সুর (musical notes) গান করুন এবং তাদের অনুরোধ করুন, আপনার পর পুনরায় সুরটি গাইতে ও প্রত্যেকটি সুর লিখে রাখতে। এটা মৌখিক যোগাযোগের ক্ষমতা বৃদ্ধি করবে। একটি বিখ্যাত গান আপনি গান বা টেপেরেকর্ডে বাজান, তাদের শুনতে বলুন ও পুনরাবৃত্তি করতে বলুন। একটা কাজের শেষে এটাকে activity reward হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। সম্ভবত বড় শিশুরা লোকসংগীত শেখে নিজেদের স্থানীয় ভাষায়।

- এমন একটি গান পছন্দ করুন যার সুর বৈচিত্র্যময় নয়, কিন্তু গানটি পুনরাবৃত্তিমূলক।
- গানের ক্লাসে, প্রত্যেক শিশুকে উৎসাহিত করুন বিখ্যাত কোন গানের ২-৩ লাইন গাইতে, যেটা সে টি.ভি. বা রেডিওতে শুনেছে।
- 15 মিনিটের একটা গান শোনার পর্যায় রাখুন, যেখানে তারা চুপটি করে বসে কোন মিষ্টি গান শুনবে।
- এমন অনেক শিশু আছে যাদের সম্পর্কে নিজস্ব কিছু জ্ঞান আছে। তাদের তবলা বা ঢোলক এর সাথে কবিতা শেখানো যেতে পারে।
- ক্লাসের মধ্যে একটা গানের দল করুন, যেখানে প্রত্যেকটি শিশু কোন না কোন যন্ত্র যেমন করতাল, ঘন্টা, তানপুরা বা হারমনিয়াম বাজাবে।
- গানের ক্লাস নিয়মিত সময়সারণীর সাথে যুক্ত করুন, যাতে তারা প্রতিদিন অভ্যাসের সুযোগ পায়।
- স্কুলে, স্কুলের প্রতিষ্ঠা দিবস বা জাতীয় বা স্থানীয় কোন উৎসব উপলক্ষে অনুষ্ঠানের আয়োজন করুন, যেখানে তারা অনুষ্ঠান করার সুযোগ পাবে।

Dance Activities :

প্রাথমিকভাবে তাদের একটি বৃত্তে দাঁড় করান। একে অপরের হাত ধরে ঘড়ির কাঁটার দিকে বা বিপরীত দিকে ঘুরতে বলুন গানের সাথে সাথে। এটা তাদেরকে আগ্রহী করবে। দলবদ্ধভাবে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করুন।

ধীরে ধীরে শেখান হাত তুলতে ও নামাতে, বৃত্তের কেন্দ্রে আসতে ও ফিরে যেতে, ওঠা ও বসা করতে, হাত দিয়ে কোমর ধরতে ও পায়ের পাতা ছুঁতে। শিশুদের পায়ে ঘুঁড়ুর বাজলে কাজটি আরো আনন্দ দায়ক হবে। তাছাড়া শিশুদের উৎসাহিত করার জন্য প্রত্যেককে রঙিন বোতাম বা ফিতে দিন।

তাদের স্থানীয় স্কুল অনুষ্ঠানের বাইরের কোন অনুষ্ঠানে নিয়ে যান বা তাদের ভিডিওতে কোন লোকনৃত্যের অনুষ্ঠান দেখান—এবং তাদের জিজ্ঞেস করুন কোন প্রদেশের/অঞ্চলের অনুষ্ঠান সেটা। তাদের সাজগোজ ও পোষাকের দিকে তাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করান।

শিশুরা বিভিন্ন রীতির মানুষের পোষাক দেখে আনন্দ উপভোগ করে। প্রদর্শনীর সময়টা আপনি আপনার ঘড়িতে দেখান, যেখানে শিশুরা তারা নাচের পোষাক পরিচ্ছদ ও সাজগোজ দেখার সুযোগ পাচ্ছে। এর মাধ্যমে তাদের মঞ্চভীতি দূর হবে এবং তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে।

ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে ও পুনরাবৃত্তি করে প্রচলিত নাচ সম্পর্কে তাদের শিক্ষা দেওয়া যায়। যেমন উদাহরণ প্রথমে হাতের ক্রিয়াকলাপ, পরে পা এবং তারপরে সমগ্র দেহের অঙ্গভঙ্গিমা শেখান। শেখান ১-২, এই ক্রম তাদের সংখ্যার ক্রম মনে রাখতে সাহায্য করবে। একদা তারা বিভিন্ন ধাপগুলি শিখে যাবে, এখন গান শেখানো শুরু করা যেতে পারে।

অধিকমাত্রায় প্রতিবন্ধী শিশুদের ক্ষেত্রে অনেক সময় ব্যক্তিকেন্দ্রীয় নির্দেশের, শারীরিক ভাবে সহযোগিতার এবং একটি কাজ কে বার বার করানোর প্রয়োজন হয়। যেমন, 'Raju, bend down, move your left hand'। অনেক বার বলার পর সে শেখে এবং তারপর পরবর্তী ধাপ শেখানো হয়।

নাটক (Drama)

সাম্প্রতিক ঘটনা, আমাদের সংস্কৃতি ও পরিবেশ, নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির নিয়ম, যথাযথ সামাজিক ব্যবহার, কোন বিষয় সম্পর্কে ধারণা দেবার জন্য নাটককে ব্যবহার করা হয়। নাটক প্রদত্ত শ্রবণ ও দর্শনের বিভিন্ন সংকেত শিক্ষার ও স্মৃতিশক্তির উন্নতি ঘটায়। রাগ, দুঃখ, আনন্দ প্রভৃতি আবেগকে বোঝানোর জন্যও আপনি নাটককে ব্যবহার করতে পারেন।

কার্যাবলী (Activities) :

প্রাক প্রাথমিক ও প্রাথমিক স্তরের শিশুরা শেখে পশুর নাম, তাদের বাসস্থান ও তাদের খাদ্য অভ্যাস সম্পর্কে। নাটকের মাধ্যমে তাদের এই সমস্ত বিষয় সম্পর্কে ধারণার উন্নতি ঘটতে পারে।

বিষয়বস্তু (Theme)

উদাহরণ : একটি সিংহ একটি পাটির আয়োজন করেছে এবং যে তার কিছু বস্তুকে আমন্ত্রণ করেছে। এই পাটীতে বিভিন্ন খাদ্যে ভরা একটি টেবিল আছে। সিংহ প্রথমে নিজের পরিচয় প্রদান করে। সে সেখানে উপস্থিত বিভিন্ন পশুকে তাদের নাম, কোথায় থাকে এবং পছন্দের খাদ্যের কথা বলতে বলে। প্রত্যেক পশু তাদের প্রিয় খাবার টেবিল থেকে নেয়। খাবার শেষে সমস্ত পশু নাচে এবং নিজেদের মধ্যে মজা করে।

সংলাপ হবে সহজ ও সংক্ষিপ্ত

উদাহরণ সিংহ — আমি সিংহ

আমি গুহায় বাস করি

আমি মাংস খেতে পছন্দ করি

এবং আমি রাত্রে শিকারে বের হই।

অন্য পশুরা একই ভাবে নিজেদের পরিচয় প্রদান করে। ক্লাসে ফিরে, উৎসাহিত করুন নাটক নিয়ে আলোচনা করতে। বড় শিশুদের বিনোদনমূলক কার্যাবলী তথা শিক্ষার জন্য রোল প্লে, প্রিটেন্ড প্লে (pretend play) মুখোশ ব্যবহার করা হয়। পরিকল্পনা করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মনে রাখতে হবে।

- প্রদর্শন কর অভিনেতাদের ভূমিকা
- পরিচিত কোন বিষয়বস্তু নির্বাচন কর যেমন
- কোন চিকিৎসক বা দস্তচিকিৎসক এর ক্লিনিক
- বৃষ্টির দিন—সিন্ত দিনে ঘটনা
- শ্রেণীকক্ষে শিক্ষক

পৌরাণিক কোন কাহিনী বা কোন গীতিকাব্য থেকে কোন বিষয় নির্বাচন করুন এবং অভিনয়ের জন্য তাদের শিক্ষা দিন। সংলাপ বলা হবে পিছন থেকে এবং শিশুদের প্রশিক্ষণ দিতে হবে যথাক্রমভাবে চোঁটি মেলানোর জন্য। দৃশ্য অনুযায়ী রেকর্ড করা শিশুর কান্নার শব্দ, হাসি চিংকার পিছন থেকে বাজানো হবে। যদি শিশুর নিজের সংলাপ বলার প্রয়োজন হয় তবে নিশ্চিত করুন তা যেন সহজ-ভাষার ও সংক্ষিপ্ত হয়।

যদি কোন শিশুর হাঁটতে কোন সমস্যা থাকে তবে তাকে যেখানে কোন বসে থাকার প্রয়োজন হবে, সেটাই অভিনয় তাকে দিতে হবে।

যদি পশুর পোষাক পরিহিত কোন শিশু ঘোরাঘুরি করতে ভালোবাসে, তবে তাকে বনের কোন দৃশ্যে ছুটেতে অনুমতি দিতে হয়। এটা অবশ্যই যেমন বিষয়বস্তু অনুযায়ী যথাযথ হয়?

ক্রাফটের ক্রমে সকলকে এক বড় কাগজে-এর সাথে প্রিন্টিং করতে বলুন এবং নাটকের সময় সেটি পিছনের দৃশ্য হিসাবে লাগান।

১.৬ □ ভিজুয়াল/পারফরমিং আর্টের প্রোগ্রামের সংগঠন ও সমন্বয় (Organizing and co-ordinating visual/Performing art Programme) :

শিশুদের ভিজুয়াল এবং পারফরমিং আর্ট কার্যাবলীর প্রশিক্ষণ দেওয়া সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর একটি উদ্দেশ্য এবং কার্যাবলীগুলির মধ্যে সমন্বয় সাধন করা অন্যতম উদ্দেশ্য। এর জন্য প্রয়োজন হল যোগাযোগের এবং মানব সম্পদ উপকরণসামগ্রী, অর্থ ও প্রচারের। যখন একজন মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুর মধ্যে কোন একটি ক্ষেত্রে মেধার পরিচয় পাওয়া যায়, তখন সুনির্দিষ্টভাবে সংগঠন, প্রদর্শন, উৎসবদির মাধ্যমে জনচেতনা বাড়ানোর চেষ্টা করা হয়। এর মাধ্যমে একজন প্রতিবন্ধী শিশুর উজ্জ্বল দিক সম্পর্কে জনচেতনা গড়ে উঠে তাই নয়, এর মাধ্যমে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের আত্মসম্মান ও আত্মচেতনা বৃদ্ধি পায়।

একজন শিক্ষককে যে বিভিন্ন রকমের দক্ষতা অর্জন করতে হয় তা হল—

১. প্রশিক্ষক ও ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সমন্বয় করা।
২. বিভিন্ন কারখানা, ব্যক্তি বা প্রাইভেট সেক্টর এর সাথে যোগাযোগ করা যে বা যারা প্রদর্শনী বা উপকরণ সামগ্রী স্পনসর করবে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় কাগজ, রঙ পেনসিল, রঙ ও অন্যান্য কাঁচামাল স্পনসর করবে কোন স্টেশনারী কোম্পানী।

৩. এটা তাদের বোঝাতে হবে এটা কোন দান নয়, বরং বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশু বা ব্যক্তিদের মেধা প্রদর্শনের উপায় মাত্র।
৪. মিডিয়াম সাথে যোগাযোগ এবং মানুষের মধ্যে প্রচার চালানো, মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরাও পছন্দ করে নিজেদেরকে টিভি বা সংবাদপত্রে দেখতে।
৫. এলাকার কোন বিশিষ্ট ভিজুয়াল ও পারফরমিং আর্টের শিল্পীকে হাজির করা, যিনি তাদের সক্রিয় ভাবে অংশ গ্রহণ করতে সাহায্য করবেন।
৬. আপনার স্কুলে ভিজুয়াল ও পারফরমিং আর্টের নিয়মিত ক্লাসের ব্যবস্থা করুন এবং সেখানে সমস্ত ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষকরা যেন অংশগ্রহণ করে। এর জন্য একটি সময়সারণী তৈরী করুন।
৭. সম্ভব হলে অপ্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য অনুষ্ঠিত সংগঠনের সাথে যুক্ত করুন।
৮. সাম্প্রতিক গতিবিধি জানতে V.S.A-এর সাথে যোগাযোগ রাখুন এবং নিশ্চিত করুন ছাত্রছাত্রীরা যাতে সারাবছর ধরে অংশগ্রহণ করে। ভিজুয়াল/পারফরমিং আর্ট পরিচালনার জন্য কিছু অনুষ্ঠান এবং আন্তঃস্কুল কার্যাবলী স্থির করুন।
৯. সর্বদা সন্ধান করুন এই ধরনের কার্যাবলী সংগঠন করার সুযোগ—

১.৭ □ এককের সারাংশ (Unit Summary) :

সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলী পাঠক্রমের অংশ এবং এগুলি বহিঃ পাঠ্যক্রমিক নয় যা পূর্বে বিশ্বাস করা হত।

- শিশুর সার্বিক বিকাশে সাহায্য করে।
- শিশুদের প্রতিভা সম্প্রসারণে/বিকাশে সাম্প্রতিক চিন্তাভাবনার বিষয় হল তাদের বহুমুখী মেধা।
- ভিজুয়াল আর্টের মধ্যে বিভিন্ন কার্যাবলী অন্তর্ভুক্ত, যেগুলির আছে সৌন্দর্য মূল্য বা উপযোগিতা মূল্য।
- ভিজুয়াল আর্টের অন্তর্ভুক্ত আঁকা, রঙ করা, মাটির মূর্তি তৈরী, কোলাজ ইত্যাদি। পারফরমিং আর্টের অন্তর্ভুক্ত নাচ, গান, নাটক ইত্যাদি।
- ছোট ছোট ভাগে ভেঙ্গে সহজ নির্দেশিকার মাধ্যমে প্রশিক্ষণ দিলে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা ভিজুয়াল ও পারফরমিং আর্ট শিখতে ও ভালোভাবে করতে পারে।
- জন চেতনা বৃদ্ধি এবং মেধাবী মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের মধ্যে আত্মমর্যাদা নিয়ন্ত্রণশীলা ও নিজস্ব মতামত ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য কোন সংগঠনের সঙ্গে যুক্ত থাকা এবং তাদের সহযোগিতায় ভিজুয়াল ও পারফরমিং আর্টের প্রদর্শন অত্যাবশ্যকীয়।

১.৮ □ অগ্রগতির মূল্যায়ন (Check your progress) :

১. আপনার স্কুলে কি কি সহঃপাঠ্যক্রমিক কার্যবলী করানো হয়—
২. সত্য বা মিথ্যা বল।
 - (a) সমস্ত শিশুই সৃজনশীল কার্যবলী করতে পারে। সত্য/মিথ্যা
 - (b) বেশীমাত্রায় মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু (severe mental retardation) কেবলমাত্র আত্ম-সাহায্যকারী কৌশল (self-help skill) শিখতে পারে। সত্য/মিথ্যা
 - (c) মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা সৃজনশীল কাজের (creative activities) এর মাধ্যমে শিক্ষা পায় (academic skill) সত্য/মিথ্যা
৩. মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের সৃজনশীল কার্যবলীগুলিকে সময়সারণীর (Time table) এর মধ্যে যুক্ত করার সুবিধা কি?
৪. নিম্নলিখিত দলের/শ্রেণীর (group) -এর জন্য নমুনা সৃজনশীল কার্যবলী লিখুন—
 - প্রাক-প্রাথমিক স্তর
 - প্রাথমিক স্তর
 - সেকেন্ডারী স্তর
 - প্রাক-বৃত্তীয় স্তর

১.৯ □ বাড়ীর কাজ (Assignment/Activity) :

আপনার স্কুল বা পাড়ায় ভিজুয়াল/পারফরমিং আর্টের একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করুন। অপ্রতিবন্ধী শিশুদের এর সাথে যুক্ত করুন এবং এর ফলাফলের উপর একটি রিপোর্ট লিখুন।

১.১০ □ আলোচনার বিষয় ও তার পরিস্ফুটন (Points for Discussion & Clarification) :

এই বিষয়টি পাঠের পর আপনি/আপনার ইচ্ছানুযায়ী কিছু বিষয় আলোচনা ও ব্যাখ্যা করতে পারেন। নিম্নে বিষয়গুলি লিখে রাখুন।

১.১০.১ □ আলোচনার বিষয়সমূহ (Points for Discussion) :

১.১০.২ □ বিশ্লেষণের বিষয়সমূহ (Points for Clarification) :

১.১০.২ □ উৎস (Reference) :

1. Helen, P. (1992). Dance and movement therapy—Theory & practice. Tavistotek/Routledge. London, New york.
2. Schalkwijk. F.W (1994). Music & People with developmental disabilities. Jessika Kigsley Publishers (UK).
3. Dunn, J.M (1997). Special physical education. Brown & Benchmark Publishers. U.S.A.
4. Werner, P.H., and Burton, E.C. (1979), Learning through movement. St Louis : C.V. Morby Co.
5. Winters, S.S. (1975). Creative rhythmic movement for children of elementary school age. Dubuque, IA: win, C. Brown Publishers.
6. Moran, J. and Kalakain, L. (1977). Movement experiences for the mentally retarded or emotionally disturbed child (2nd ed.) Reston, VA: Reston Publishing.
7. Shah. A, and Joshi, U. (1991) Puppetry and folk dramas, Sterling Publishers Pvt. Ltd India.

একক ২ □ শারীর শিক্ষা, যোগা, খেলা, খেলাধূলা (Physical Education, Yoga, Play, Sports and Games)

গঠন

- ২.১ ভূমিকা
- ২.২ উদ্দেশ্য
- ২.৩ শারীর শিক্ষা কি?
- ২.৪ মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে শারীর শিক্ষা
 - ২.৪.১ শারীরশিক্ষার পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগীকরণ
 - ২.৪.২ সংজ্ঞাবহ মোটর প্রশিক্ষণ
 - ২.৪.৩ স্বল্প মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য শারীরশিক্ষার পরিকল্পনা করা।
 - ২.৪.৪ কার্যকারীতা ও পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগীকরণ।
- ২.৫ যোগাসন
 - ২.৫.১ যোগাসন এবং মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য তার পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগী করণ
- ২.৬ খেলা
 - ২.৬.১ মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য বিভিন্ন প্রকার ক্রীড়া কার্যের আয়োজন।
 - ২.৬.২ কর্মশীলতা/কার্যকারীতা
- ২.৭ একক সংক্ষেপ
- ২.৮ অগ্রগতির মূল্যায়ন
- ২.৯ বাড়ির কাজ
- ২.১০ আলোচনার বিষয় ও তার পরিস্ফুটন
- ২.১১ উৎস

২.১ □ ভূমিকা (Introduction) :

এর আগের এককে আমরা দেখেছি, দৃষ্টি সঙ্ঘীয় শিল্পকলা ও প্রদর্শিত শিল্পকলা কি? এবং মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের শিখার ক্ষেত্রে এদের প্রাসঙ্গিকতা কিভাবে দৃষ্টি সঙ্ঘীয় শিল্পকলা যেমন অঙ্কন শিল্প, সূচী শিল্প, কাগজ শিল্প এবং প্রদর্শিত শিল্পকলা যেমন গান, নাচ, নাটক ইত্যাদি কিভাবে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের বিভিন্ন ধারণা গঠনে এবং অবকাশ মূলক বিনোদনমূলক, বৃত্তিমূলক দক্ষতা গঠনে সহায়ক।

এই এককে, আমরা বুঝতে চেষ্টা করব শারীর শিক্ষা কি? এবং মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের ক্ষেত্রে এটা কতটা ব্যবহার যোগ্য, কিভাবে পরিবর্তন ও উপযোগীকরণের মাধ্যমে বিভিন্ন মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা সেই সমস্ত কার্যে অংশগ্রহণ করতে পারে।

১.২ □ উদ্দেশ্য (Objectives) :

এই একক পড়ার পর আপনারা বুঝতে পারবেন।

- শারীরশিক্ষার অর্থ।
 - বিভিন্ন প্রকার শারীরশিক্ষার বর্ণনা।
 - মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য যে সমস্ত শারীর শিক্ষা প্রয়োজনীয় তাদের পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগীকরণ করা।
 - মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের অবকাশ যাপনের জন্য সঠিক কার্যে খুঁজতে সাহায্য করা।
 - মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের গ্রসমোটর ফাইনমোটর ও সামাজিক দক্ষতা গঠনে সাহায্য করা।
-

২.৩ □ শারীরশিক্ষা কি ? (What is Physical Education)

শারীরশিক্ষা পাঠ্যক্রমের (curriculum) এর অংশ বিশেষ, যা অন্যসমস্ত পড়া, পাঠি গণিত, সমাজশিক্ষারই মতন। এটা হল নির্দেশ মূলক এবং এর জন্য প্রতিদিন নতুন উপকরণ ও ক্রমপর্যায় অনুযায়ী পরিকল্পনার প্রয়োজন হয়। অন্য বিষয়ের মতই এখানে অংশ গ্রহণ অপরিহার্য।

The Education for all Handicapped Act (1995-USA) শারীরশিক্ষা কে নিম্নলিখিতভাবে বিবৃত করেছে।

(১) শারীরশিক্ষা শব্দটির অর্থ নিম্নলিখিত গঠন—

- ক) শারীরবৃত্তীয় ও মোটর গঠন।
- খ) মৌলিক মোটর দক্ষতা এবং তার রূপ।
- গ) জনক্রীড়া, নাচ, এককভাবে ও দলগতভাবে স্পোর্টস ও গেমস (including intramural & Life time sports)

(২) বিশেষ শারীরশিক্ষা, অভিযোজিত শরীরশিক্ষা (adapted physical education) পেশীর বিকাশ এই শব্দের অন্তর্ভুক্ত। আচরণের প্রধান তিনটি সাধারণ পরিচিত ক্ষেত্রের উপর শারীর শিক্ষার অবদান অনস্বীকার্য।

- ক) বৌদ্ধিক (বুদ্ধিমত্তা)
 - খ) অনুভূতি সঙ্ঘীয় (অনুভব, মতামত, মনোভাব, বিশ্বাস, মূল্য, লাভ, আকাঙ্ক্ষা।
 - গ) Psychomotor (motor & fitness performance)
-

২.৪ □ মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য শারীরশিক্ষা (Physical Education for persons with Mental Retardation)

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের গতিতে ও স্থিতিতে নিজের শরীরের অবস্থান বোঝার জন্য শারীরশিক্ষা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি অন্তর্ভুক্ত করে অবকাশের জন্য নির্দেশককে, গঠনশীল সুযোগ দান, সামাজিক বার্তাবহন, অবকাশ যাপনের জন্য সঠিক কার্যদক্ষতা খুঁজে নেওয়া। এর ফলে আত্মবিশ্বাস ও একজনের স্বচিন্তকে সুগঠিত করে।

২.৪.১ শারীরশিক্ষার পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগীকরণ (Adapted Physical Education) :

সংজ্ঞা : অভিযোজিত শারীরশিক্ষা বলতে সেই সমস্ত বিশেষ জ্ঞান কে বোঝায় যা কিনা সাইকো মোটর ক্ষেত্রের কোন নির্দিষ্ট ব্যক্তির যার কিনা প্রথাগত শিক্ষা ক্ষেত্রে সহায়তা প্রয়োজন বা বিশেষভাবে রচিত বিশেষ শিক্ষা প্রয়োজন তার নিজস্ব সমস্যার সনাক্তকরণ ও তার সমাধানের উপায় আলোকিত করে। পরিবর্তিত শারীরশিক্ষা বিশেষ শিক্ষার অংশ, এই বহুদিকসমূহ পথ (Multidisciplinary approach) অত্যন্ত প্রয়োজনীয় যেহেতু প্রত্যেক শিশুর গঠনগত পর্যায় ও চাহিদা সম্পূর্ণ আলাদা। এটি শিক্ষকদের সুযোগ দেয় কিভাবে বিভিন্ন দিক থেকে/শাখা থেকে জ্ঞান সংযোগ করে অবকাশ যাপনের কার্যবলী, গান, নাচ, শিল্পকলা ও নাটকের মাধ্যমে শিক্ষা প্রদান করা যায়।

স্বল্প ও মাঝারি মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের মধ্যে যাদের মোটর ক্ষমতা সাধারণ ব্যক্তির মতন তাদের সামান্য কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমে যেমন খেলার নিয়মাবলী ও জটিলতার পরিবর্তন ঘটিয়ে শারীরশিক্ষার ও ক্রীড়ার প্রশিক্ষণ দেওয়া যেতে পারে। বিশেষ অলিম্পিকের মতন প্রতিষ্ঠান তাদের দক্ষতা জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরে প্রদর্শন করার সুযোগ করে দেয়। পরের এককে আপনারা বিশেষ অলিম্পিক সম্পর্কে জানতে পারবেন। যে সমস্ত গুরুতর ও অত্যন্ত গুরুতর মানসিক প্রতিবন্ধকতা যুক্ত শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধি ও গঠন দেরীতে হয় তাদের ক্ষেত্রে পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগীকরণ ও বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রয়োজন সেনসরি মোটর স্তরে।

২.৪.২ সেনসরি মোটর প্রশিক্ষণ (Sensory Motor Training)

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের শারীরশিক্ষা শেখাবার আদি রূপ হল সেনসরি মোটর প্রশিক্ষণ যা প্রধানত চারটি ব্যবহারিক স্তরে করা হয়— a) সতর্কীকরণ স্তর (Level of awareness) b) গতিশীলতা (movement) c) পরিবেশের পরিবর্তন (manipulation of environment) d) অঙ্গভঙ্গী ও গমন (postures & locomotion)

১. সতর্কীকরণ স্তর (Level of awareness) :

শিশুটিকে সুখকর (pleasant) ও অসুখকর (unpleasant) ঘটনার মধ্যে তফাৎ করতে শেখানো—কোন ভবিষ্যতের সমস্যা বা তার পূর্বাভাসের প্রভেদ করতে শেখানো। এড়িয়ে চলার প্রতিক্রিয়া গ্রহণ করানো শেখাতে ঠাণ্ডা ও গরম জল ব্যবহার করা, সতেজ তোয়ালে গায়ে দেওয়া, পায়ের উপর ভার ও স্প্লিন্ট রাখা, হাতুরী দিয়ে আঘাত এবং লেবু ও ফটকরির মতন স্বাদ গ্রহণ করানো, এই গ্রহণ যোগ্য প্রতিক্রিয়া শেখানোর জন্য ঘণ্টার শব্দ, গান, রঙিন বস্তুর ব্যবহার শিশুটিকে নিজের দিকে টেনে নেওয়া ও আদর করা প্রয়োজন। এবং শিশুদের আরও শেখানো হয় বিভিন্ন প্রভেদমূলক প্রতিক্রিয়া যেমন নিজের নাম শুনে সাড়া দেওয়া, সরল আদেশ অনুসরণ করা, কোন বস্তুর নাম করলে তার দিকে তাকানো।

২. গতিশীলতা (movement) :

যে শিশুটি সেনসরি সতর্কীকরণ স্তরে উত্তীর্ণ হয় তারপর তাকে আরও মোটর সংক্রান্ত প্রশিক্ষণ দেওয়া প্রয়োজন। প্রথমদিকে গতিশীলতা শিক্ষকের দ্বারা শুরু হওয়া প্রয়োজন (যেমন শিশুটিকে উপরে

তোলা, গড়ানো, লাফানো) প্রথমদিকে যে সমস্ত শিশুর স্বেচ্ছায় চলন/গতিশীলতা প্রয়োজন তাদের ক্ষেত্রে পূর্ণ সহায়তা দরকার। অগ্রগতির রূপ হওয়া উচিত পাশে গড়ানো, পিছনে থেকে সামনে গড়ানো পুরো শরীরকে নিয়ে গড়ানো, একটি জারের (barrel) মধ্যে গড়ানো, বালিশের উপর গড়ানো, একটি চেনের উপর ভর দিয়ে ওঠা, বিছানায় লাফানো, বসার জায়গায় বসে লাফানো, হ্যামোক (hammock) বা ট্রাম্পলাইনের উপর লাফানো (swing) এইগুলি ততক্ষণ অবধি অভ্যাস করানো উচিত যতক্ষণ না কোন রকম সহায়তা ছাড়া বসার বা দাঁড়ানো জন্য পেশীগুলি সুগঠিত হয়।

৩. পরিবেশের পরিবর্তন (Manipulation of environment) :

এই মাধ্যমে শেখানো যেতে পারের কোন বস্তুর দিকে হাত বাড়ানো তাকে ধরা (reaching & grasping), ছাড়া (releasing) ছোড়া (throwing), ধরে রাখা (holding), এক হাত থেকে অন্য হাতে নেওয়া, ঘষা, চাপ দেওয়া, চেখে দেখা (tasting) ঝাকুনি দেওয়া (shaking), টেনে আনা (pulling apart), ছড়িয়ে দেওয়া (deassembling)-এর মধ্যে আরও অন্তর্গত শব্দের মাধ্যমে বার্তালাপ, ইশারায় বার্তালাপ, স্বত্বাবধায়ক দক্ষতামূলক কার্যাবলী (self-help skill)

৪. অঙ্গ ভঙ্গিমা ও গমন (posture & Locomotion) :

এটি শুরু হয় উপরে নামাতোলা বিভিন্ন অবস্থানে শোয়া বা ঘন্টার আওয়াজ ও খাবারের গন্ধ অনুসরণ করিয়ে শেখানো হয়।

- প্রয়োজন হলে বসার অবস্থান ঠিক রাখার জন্য স্ট্যাপ হইলচেয়ার ও ধারের সিট ব্যবহৃত হয়, এবং হামাগুড়ি দেওয়া, দাঁড়ানো, হাটা ইত্যাদি শেখানোর জন্য রোলার ও ওয়াকার ব্যবহৃত হয়।
- শারীরিক গতিশীলতা শেখানোর জন্য শারীরিক সাহায্য প্রয়োজন।
- আয়না ও বিভিন্ন শব্দ ব্যবহার করা ও প্রত্যেক সঠিক চেষ্টার জন্য reinforcement ব্যবহার।
- যারা হাঁটতে বা দৌড়াতে পারে না তাদেরও ফিট রাখা সম্ভব।
- একটি নির্দিষ্ট সময়ে ৫-১০ মিনিটের জন্য প্রত্যেক দিন গান ও নাচের ক্লাস করানো, একই শারীরিক ব্যায়াম/কসরত অভ্যাস করলে ভাল ফল পাওয়া যায়।
- অঙ্গভঙ্গিমা প্রশিক্ষণের জন্য অন্য বস্তুদের দেখে শেখানো, অভ্যাস পরিকল্পনা (behaviour management)। শারীরিক সতর্কতা (body awareness), রিলাক্সেশন শেখানো প্রয়োজন।

শিক্ষণের প্রণালী/পন্থা (Teaching Strategies) :

লাফানো শেখানোর জন্য : মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের লাফ দেওয়া শেখানোর জন্য এই কাজটি বিভিন্ন ভাগে ভাগ করতে হবে (task analysis) লাফ দেওয়া শেখানোর আগে নিরাপদ অবস্থান দাঁড়ানো থেকে পড়ে যাওয়া বসে পড়া শেখানো প্রয়োজন (যা গতিশীলতা পূর্ব প্রয়োজনীয় দক্ষতা) এটি গান ও ছন্দের মাধ্যমে করানো সম্ভব। যেমন বাচ্চারা হাত ধরে একটি গোল বানিয়ে ঘুরবে এবং যখন শিক্ষক বলবে তখন এস পরবে। এটি আরও সৃষ্টিশীল ভাবে করা সম্ভব যেমন বাচ্চাটিকে দেখাতে হবে ফড়িং ও ব্যঙ কেমন করে চলে তার নকল করো।



Tasks 1234

5 - 6

7

8

এই শিশুরা মাটিতে লাফানোর থেকে সোফার উপর থেকে বা চেয়ারের উপর থেকে লাফানো বেশি পছন্দ করে, কারণ উঁচু জায়গা থেকে স্থিরতা হারানো মাটিতে হারানোর থেকে সহজ কাজ। পরিবেশের কিছু ভিন্ন জিনিস খুঁজতে হবে যার থেকে শিশুরা লাফাতে পারে।

1. 8 inch উঁচু থেকে লাফানো
2. 12 inch উঁচু থেকে লাফানো
3. 18 inch উঁচু থেকে লাফানো
4. 24 inch উঁচু থেকে লাফানো

একইভাবে বলছোড়া বলের উপর রোল হওয়া, বলের কাছে পৌঁছানো, বল ধরে টানা ইত্যাদি কার্যের উপরও টাস্ক অ্যানালাইসিস করা সম্ভব। আসল কাজ শেখার আগে কি গতিশীলতা শেখা দরকার তার পরিকল্পনা করা উচিত? কেমন ভাবে আপনি সেই গতিশীলতা রপ্ত করতে সাহায্য করবে?

২.৪.৩ স্বল্প মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য শারীরশিক্ষার পরিকল্পনা (Planning physical education for persons with mild mental retardation)

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের কি বিশেষ শারীরশিক্ষার প্রয়োজন (Do children with mental retardation need special physical education programme)?

এই বাচ্চারা সাধারণ শারীরশিক্ষার ক্লাসে অংশগ্রহণ করে, এবং তাদের ক্লাসে প্রত্যেক শিশুর শেখার ক্ষমতা ও মোটর ও শারীরিক দক্ষতার উপর নির্ভর করে ক্লাস দেওয়া হয়। যদিও তারা সাধারণ শিশুদের মতন দক্ষতা অর্জন করতে পারে না কিন্তু যতদূর সম্ভব অংশ গ্রহণ করে তাদের শারীরিক দক্ষতা ও শারীরিক কলা কৌশল বৃদ্ধি করতে সাহায্য করবে। শারীরিক শিক্ষা প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে তাদের ক্লাস দানে নমনীয়তা থাকা প্রয়োজন। কাউকে কাউকে বিশেষ ক্লাসে ও অন্যদের সাধারণ ক্লাসে কম সময়ের জন্য হলেও রাখা প্রয়োজন। কেউ কেউ আবার পুরো শারীরশিক্ষা প্রশিক্ষণ শেখার ব্যাপারে দক্ষ। তাদের উপযুক্ত স্থান দেবার আগে মনে রাখতে হবে—

- তাদের মোটর দক্ষতা
- শারীরিক দক্ষতা

- সামাজিক সচেতনতা
- যে স্তরে সাহায্য ও পরিবর্তন প্রয়োজন এবং
- পাঠক্রমের বিবেচনা

একজন শিক্ষক একই সময়ে কতজনকে নিয়ে কাজ করতে পারবে?

শারীরশিক্ষার শিক্ষক ক্লাসকে শেখানোর যোগ্যকরে তুলবে। ছাত্র-শিক্ষক অনুপাত ছাত্রদের মেটর দক্ষতা ও শিক্ষকের দক্ষতার উপর নির্ভরশীল। একজন শিক্ষক এক সময়ে ১০-১২ জন স্বল্প মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের কাজ করাতে পারে। রিসার্চ বলে প্রশিক্ষিত Peer tutor তাদের অনেক লাভজনক সহায়তা প্রদান করে (Houston-Wilson, 1993)

যদি জায়গা যথেষ্ট না হয়

শ্রেণীকক্ষের একটি বাধাহীন জায়গা নির্দেশ দানের জন্য যথেষ্ট এবং নতুন দক্ষতা রপ্ত করার জন্য বেশি বড় পরিবেশের প্রয়োজন।

প্রথমদিকে হয়ত শিশুরা আগ্রহী হলেও তা বেশিক্ষণ থাকে না। তাই এক্ষেত্রে মি কাটানোর জন্য ছবি, গান ও রঙিন ছবি ও বিভিন্ন খেলার উপকরণ ব্যবহার করা উচিত তারপর আসল কাজে আসা উচিত। ক্রমানুসারে বসে করার ও গতিশীলতার কার্য নির্বাচন করা প্রয়োজন।

এর জন্য কি অনেক উপকরণ প্রয়োজন?

হ্যাঁ প্রচুর পরিমাণে উপকরণ প্রয়োজন যাতে প্রত্যেকটি শিশু সেই কার্যে অংশ গ্রহণ করতে পারে, যাতে না তাদের কোন কার্যের জন্য অপেক্ষা করতে হয়। বাজার থেকে কিনে আনা উপকরণের পরিবর্তে তাদের শিক্ষকদের তৈরি উপকরণ যা সাধারণ জিনিস ব্যবহারের মাধ্যমে হয়ে থাকে তা বেশি ফলপ্রসূ হয় যেমন— বড় কার্ডবোর্ডের বাস্ক, টায়ার ও বড় ব্যারেল, দড়ি বোর্ড ইত্যাদি।

আমরা কিভাবে তাদের শারীরিক তৎপরতা/দক্ষতার গুরুত্ব বোঝাব?

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের শারীরিক তৎপরতা ও দক্ষতা তুলনামূলক ভাবে অনেক কম, এই কম হওয়ার কারণ হয়ত তাদের জন্য সঠিক পরিকল্পনা ও সঠিক অংশগ্রহণ করতে সুযোগের অভাবে হয়। তবে যদি সঠিক পরিকল্পনা করা হয় ও তা প্রয়োগ করা হয় তবে লক্ষণীয় উন্নতি দেখা যাবে।

- শিশুটির সাথে কথা বলে ও তাকে উদাহরণ দিয়ে বুঝিয়ে দিতে হবে শারীরিক দক্ষতার গুরুত্ব। একজন শিক্ষককে শারীরিক কসরত করতে দেখলে ছাত্রটি বুঝতে পারবে এটি খুবই উপভোগ্য।
- শিশুটির গ্রহণযোগ্যতা বিচার করে প্রত্যেকটি কাজকে ছোট ছোট স্তরে ভাগ করতে হবে। প্রত্যেক ক্ষেত্রে পুনঃপুনঃ অভ্যাস করানো খুবই দরকার।
- লক্ষ নির্ধারিত রাখতে হবে ও সাফল্য পাবার জন্য বাইরে থেকে কারণ সৃষ্টি করতে হবে যেমন তার উন্নতি লেখচিত্রের মাধ্যমে দেখানো, দলের অন্য সদস্যদের কাছ থেকে প্রশংসা, প্রত্যেক স্তরে প্রাপ্তির পর টোকেন দান।
- প্রত্যেক ক্ষেত্রে উন্নতি পর্যবেক্ষণ করার জন্য পরীক্ষা বাস্তবীয়, যদি তা না হয় তবে পরিকল্পনার পরিবর্তন প্রয়োজন।

- যে কাজ শেখানো হয়েছে তা যেন পিতামাতা ও পরিবারের অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুটি রপ্ত করতে পারে সেই দিকে লক্ষ রাখা। বাড়ির লোকদের সমস্ত তথ্য প্রদান ও শারীরিক কসরতের সাথে সুখম আহ্বারের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করা।

প্রত্যেকদিন ২০-৩০ মিনিটের জন্য গঠনশীল প্রোগাম বা অনুষ্ঠান রাখা যার সাহায্যে শক্তি, নমনীয়তা ও সহনশীলতা বাড়তে পারে।

কোন কার্যগুলি সর্বাধিক প্রযোজ্য? তা কি নীতি অনুসরণ করে করা সম্ভব?

বেশির ভাগ স্বল্প (mild) মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা সাধারণ ক্রীড়া ও খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারে, তাদের সাথে সেই সমস্ত অবকাশ/আমোদ মূলক কার্যবলী পরিচয় করাতে হবে যা তার পরিবেশে দেখা যায় যেমন—সাঁতার, হকি, বলখেলা, স্কেটিং, অ্যাথলেটিক্স ও অন্যান্য ক্রীড়া অনুষ্ঠান। তাদের খুবই ছোট থেকে অংশ গ্রহণ করাতে হবে যাতে যখন তারা বড় হবে তখন এই সমস্ত কার্যগুলিকে আমোদমূলক অনুষ্ঠান হিসাবে গ্রহণ করতে পারবে। তাদের নিজেদের সৃষ্টিশীলতা, অনুভূতি, নকলকরার দক্ষতা, রাগ ও আনন্দ ও উল্লাস-এর মনোভাব শব্দ বা ইশারায় প্রকাশ করতে শেখানো।

এই সমস্ত শিশুরা দলবদ্ধ খেলাতেই অন্য সবার মতন সাফল্য পেতে পারে যদি তারা প্রথমজীবন থেকে প্রশিক্ষণ লাভ করে। মাঝারি মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরাও স্বল্প নিয়ম যুক্ত ক্রীড়া যেমন ছোট্টা, লাফানো, লাফদড়ি, বল ছোড়া, দড়ি লাফানো স্কেটিং ইত্যাদি খেলা ও হকির মতন দলগত খেলায় অংশগ্রহণ করতে সক্ষম যদিও সব নিয়ম এক্ষেত্রে মানা সম্ভব হয় না। একটু বড়রা সাঁতার, দৌড় ও জিমনাস্টিকের মতন খেলায় অংশগ্রহণ করতে সক্ষম।

২.৪.৪ কার্যবলী ও তাদের পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগীকরণ (Activities and adaptation)

১. বল ছোড়া (Ball throw) :

শিশুদের একজনকে একজনের পিছনে লাইন করে দাঁড় করানো হল। প্রথম শিশুটিকে একটি নরম বলকে তার সামনে একটি বস্তুর দিকে তিন বার ছোড়ার জন্য বলা হল। তিনবার ছোড়ার পর প্রথম জন লাইনের শেষে দাড়াবে। যে লক্ষ্য ভেদ করতে পারবে বা লক্ষের সর্বাধিক কাছে যেতে পারবে সে বিজ্ঞতা হিসাবে স্বীকৃত হবে।

পরিবর্তন (Modification) :

দূরত্ব কম করে বলের আকৃতি ও বুনটের পরিবর্তন ঘটানো। একটি বাস্ক বা পাত্র রাখা যেখানে বলটি ছুড়ে ফেলা হবে। যে সমস্ত শিশুদের অন্যান্য প্রতিবন্ধকতা যেমন দৃষ্টিহীনদের ক্ষেত্রে শব্দ যুক্ত বলের ব্যবহার। যারা দাঁড়াতে পারে না তাদের জন্য বসে বল ছোড়া মেনে নেওয়া।

২. ট্র্যাক ও ফিল্ড (Track and field events) :

দৌড়ানোর পূর্বে হাত ও পায়ের অবস্থা সঠিক করানো। যেখানে হাত ও পা রাখা হবে সেখানে দাগ কেটে রাখা। দৌড় শুরু করার জন্য উজ্জ্বল রঙের পতাকা ও উচ্চ স্বরে হুইসল ব্যবহার। ট্র্যাকে

শুরুর ও শেষের চিহ্ন সুস্পষ্ট করা। রিলে রেসে উজ্জ্বল রঙের ব্যটিল ব্যবহার। দৌড়াতে যাদের অসুবিধা হয় তাদের জন্য দুরত্ব কম রাখা।

৩. দেওয়াল বল (প্রাথমিক স্তর) [Wall ball (primary level)] :

খেলোয়ারদের ছাঁজনের দলের ভাগ করা। তাদের দেওয়াল থেকে ৪ফুট দূরে লম্বভাবে লাইন করে দাড় করানো। দেওয়াল থেকে ৩-৪ ফুটের মধ্যে প্রত্যেক ফুটের মধ্যে প্রত্যেক দুরত্বে দাগ দেওয়া। প্রত্যেক সারির প্রথম শিশুটিকে প্রথম দাগে দাঁড়িয়ে দেওয়ালে বল ছোড়া ও লোফা। এই কাজ তিনবার করা। এইভাবে পরের দাগে গিয়ে একই কাজ করা যদি বল ধরতে ব্যর্থ হয় তবে আবার লাইনের শেষে গিয়ে দাঁড়াবে ও পরের জন সুযোগ পাবে। যে দলের সমস্ত সদস্য খেলা শেষ করবে সে দল জিতবে। যে প্রত্যেক চিহ্ন থেকে বল ছুড়তে ও লুফতে পারবে তার দান শেষ হবে। অন্যরা আবার বল ছুড়বে ও লুফবে যেখান থেকে পূর্বে তারা ব্যর্থ হয়েছিল।

৪. ভারসাম্য রক্ষার কার্যাবলী-বই নিয়ে সমতাকক্ষ/একটি লাঠির মধ্যে সমতা রক্ষা করা (Balancing activities-book balancing, balancing on beam)

যদি শিশুটির ভারসাম্য রক্ষা পর্যাপ্ত না থাকে।

- চেয়ার, দেওয়াল, বিম দিয়ে সহায়তা প্রদান।
- তাকে মাটিতে বসে হাত ছড়িয়ে বসতে শেখানো।
- তার চলার মেঝে যেন পিচ্ছিল না হয়।
- কিভাবে নিরাপত্তার সাথে পড়া যায় তা শেখানো।
- তাকে বস্তুদের হাত ধরতে শেখানো।

৫. লাফ দড়ি (Jump rope activities)

- যে দড়ি লাগানো হয়েছে তার উচ্চতা কমানো।
- উজ্জ্বল রঙের দড়ির ব্যবহার
- আসল কার্য শুরুর আগে বিভিন্ন লাফ দেওয়া শেখানো।

৬. লক্ষ্যভেদ করার কার্যাবলী (Target activities) :

খালি টিনগুলিকে পিরামিডের আকারে সাজিয়ে রাখতে হবে। একজন শিশুকে সেই টিনগুলিকে ফেলার তিনটি সুযোগ দিতে হবে। অন্যদের গুমতে হবে কতগুলো টিন পড়ে গেছে। যদি শিশুটির সামঞ্জস্যতার সমস্যা থাকে (Co-ordination) তবে যে দুরত্ব থেকে লক্ষ করা হচ্ছে তা কম করা ও বলের বুনট পরিবর্তন করা। ভাল করে দেখার জন্য বলের পিছনে একটি পর্দা লাগাতে হবে। যদি শিশুটির বল ছুড়তে সমস্যা হয় তবে তাকে মাটিতে বসে বল গড়ানোর সুযোগ দেওয়া দরকার।

বড় বাচ্চাদের জন্য বাস্কেটবল, ছোড়া বল ও ভলিবল খেলানোর জন্য বাস্কেট বা জালের উচ্চতা কম হওয়া প্রয়োজন। তাদের স্থানীয় দলের বা টেলিভিসনের খেলা দেখানো, যাতে ছাত্ররা নিজেদের

মধ্যে বা পাশাপাশি বিদ্যালয়ের সাথে বস্তুমূলক প্রতিযোগিতা আয়োজন করা। এমন কিছু খেলা যেখানে প্রতিবন্ধকতাই প্রধান সম্পদ হয়ে দাঁড়ায় তখন দলগত সহযোগিতার মাধ্যমে যথেষ্ট পরিমাণ সাফল্য দেখা যায়। উদাহরণ স্বরূপ দলের সদস্যদের চোখ বেঁধে তাদের যদি কোন শব্দের উৎস খুঁজতে বলা হয় তখন দৃষ্টিহীন ছাত্ররা অন্যদের সাহায্য করতে পারে।



৭. দলবন্ধ খেলা (Team game) :

দলগত খেলা মানসিক প্রতিবন্ধীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কারণ এর সাহায্যে বড় পেশীগুলির কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায় ও শারীরিক তৎপরতা বৃদ্ধি পায়। তাদের দলবন্ধ হয়ে কাজকরার ক্ষমতা ও সামাজিকতা বৃদ্ধি পায়।

ক্রিকেট আমাদের দেশের মধ্যে জনপ্রিয় খেলা। এটিকে কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমে খেলানো যেতে পারে। কিছু শিশুদের এটি শুরু করার আগে বিভিন্ন ক্ষেত্রে যথেষ্ট প্রশিক্ষণের প্রয়োজন। যা বল ছোড়া বল লোফা দিয়ে শুরু করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে কাটানোর জন্য দুটি দলকে মুখোমুখি দাঁড় করিয়ে একটি শিশুকে তার উল্টোদিকে অবস্থিত শিশুকে ছুড়তে বলতে হবে। এবং অপর শিশুটি তা লুফে নিয়ে তার উল্টো সারিতে দাঁড়ানো দ্বিতীয় বাচ্চাটিকে ছুড়বে, এই ভাবে পুরো দলের মধ্যে খেলা করানো হবে। দলের সদস্যদের পাল্টে দিতে হবে। অন্যদিকে, একজন দলের সদস্য দাঁড়িয়ে থাকবে এবং অপর দল তাদের অবস্থান পরিবর্তন করবে যেমন বসবে, শোবে ও বল ধরবে। যখন তারা বল লুফতে পারবে তখন দুরত্ব বাড়াতে হবে। দৌড়ানো শেখানোর জন্য প্রত্যেক শিশুকে একজন সহযোগী খুঁজতে বলা হল এবং যে শিশুর মোটর সমস্যা আছে তাদের বিচারক (Umpire) হিসাবে রাখা হল।

অনেক সংখ্যক খেলা আছে যা শিশুরা খেলতে পারে। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য সঠিক খেলা নির্ণয় করাও সৃষ্টিশীলতা ও শেখানোর নিয়মের মাধ্যমে তা পরিবর্তিত করা প্রয়োজন।

২.৫ □ যোগা (Yoga) :

যোগা আমাদের দেশে উদ্ভূত একটি মানসিক, আধ্যাত্মিক ও শারীরিক গঠন গড়ে তোলার একটি নিয়ম। যোগার অনেক শাখা আছে। একটি জনপ্রিয় শাখা হল 'হাতযোগা' যা শক্তি সংগ্রহিত ও সংরক্ষণ করতে সহায়ক। এই সমত যোগা আসন (অঙ্গভঙ্গিমা posture) ও প্রাণায়াম (breathing exercise) নিয়ে গঠিত হয়। যোগা অতিরিক্ত (hyperactive) চঞ্চল শিশুদের চঞ্চলতা কমাতে সহায়ক।

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের যোগা শেখানোর জন্য শিক্ষককে যথেষ্ট সুদক্ষ হতে হবে।

শারীরিক কসরত ও যোগার পার্থক্য

—যোগা গতিশীলতা ছাড়া হয়। শারীরশিক্ষা গতিশীলতা ছাড়া সম্ভব নয়।

—কসরতে একই সময়ে বিভিন্ন রকমের পেশীর বাউন্স ও প্রসারণ ঘটে। যোগার একই সময় নির্দিষ্ট পেশীর ধীর গতিতে সংকোচন ও প্রসারণ ঘটে।

—কসরত করার সময় অনেক সময় অসুবিধা ও পীড়ার সম্মুখীন হতে হয়। যোগার ক্ষেত্রে একই আসন এক সময়ে বার বার না করে আসনের সময় বৃদ্ধি করা হয়।

কসরতের মাধ্যমে শক্তি, নমনীয়তা ও সহনশীলতা গঠিত হয়। যোগার মাধ্যমে সমতা, নিজ সংযম ও আরাম বোধ গঠিত হয়।

২.৫.১ যোগাসন ও মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য তার পরিবর্তনের মাধ্যমে উপযোগী করণ (Yogasanas and adaptations for persons with mental retardation):

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের যোগাসন করাবার কারণ হল—

—তাদের শারীরিক শক্তি গড়ে তোলা।

—তাদের মনসংযোগ বৃদ্ধি।

—সামাজিক দক্ষতা ও কথোপকথনের দক্ষতা বৃদ্ধি।

—অতি চাঞ্চল্য কমান

—ফিট কমান।

যোগা শারীরশিক্ষার অংশ হিসাবে বিভিন্ন বিশেষ বিদ্যালয়ের মানসিক প্রতিবন্ধী বাচ্চাদের গ্রস ও ফাইন মোটর দক্ষতা বৃদ্ধিতে ও সাধারণ স্বাস্থ্য রক্ষায় ব্যবহৃত হয়।

যোগার অভ্যাস (posture) এবং প্রাণায়াম শ্বাস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে হয়। একজন ব্যক্তি যখন আসন করবে তখন তার আরাম ও নির্দিষ্ট ভঙ্গীমায় স্থিরতা আবশ্যিক (Desidachar, 1982)।

ভালো ভাবে বসে সাধারণত প্রাণায়াম (Pranayam) অভ্যাস করা হয়। এটা শ্বাস গ্রহণ, ধারণ, শ্বাসত্যাগ ও শ্বাসত্যাগের পর কিছুক্ষণ ধরে বসে প্রভৃতির সাথে যুক্ত।

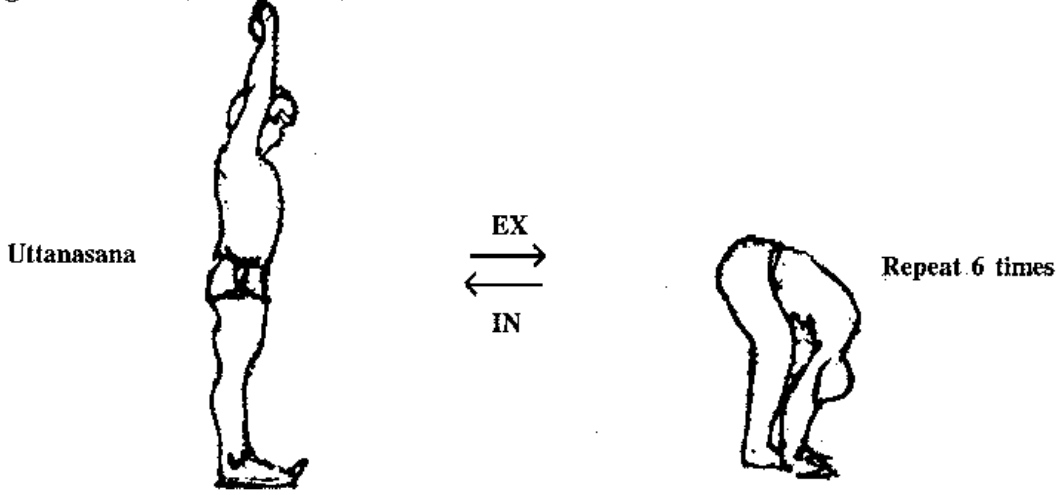
পাঁচটি মৌলিক ভঙ্গিমার মাধ্যমে আসনগুলি অভ্যাস করা হয়। যথা— (i) দাঁড়ানো (standing), (ii) চিত হয়ে শোয়া (Supine), (iii) উল্টানো (Inverted), (iv) উপুড় হয়ে শোয়া (Prone), বসা/হাঁটু মুড়ে বসা (Sitting, Kneeling)।

মানসিক প্রতিবন্ধকতা সম্পন্ন ব্যক্তির কি ধরনের আসন করতে পারে ?

কেমন করে আমি শ্বাস পদ্ধতির প্রশিক্ষণ দিতে পারি ?

- প্রাথমিকভাবে মুখে বলে ও শ্বাস নিয়ে দেখাতে হবে।
- নির্দেশ শুধুমাত্র মৌখিক স্তরে সীমাবদ্ধ রাখা উচিত নয়। প্রয়োজনে অনেকবার সঠিক ভঙ্গীতে বসে শ্বাস নেওয়ার পদ্ধতি দেখাতে হবে।
- প্রথমেই শ্বাস পদ্ধতির প্রশিক্ষণ দেবেন না। প্রথমে শিক্ষার্থীদের স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে সহজ সরল আসনগুলি অভ্যাস করাতে হবে। যখন এগুলির ভঙ্গীমা বা গতিতে তারা স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করবে তখন শ্বাস নেওয়ার কৌশল শেখাতে হবে। অনেকেই ভালোভাবে নকল করতে পারে, তাই শ্বাস পদ্ধতি সঠিকভাবে প্রদর্শন করান।
- শ্বাস ত্যাগের মধ্যে দিয়ে অনুশীলন শুরু হওয়া দরকার। শুরুতেই মৌখিকভাবে শ্বাসত্যাগ করতে বললে শিশুদের বুঝতে অসুবিধা হবে। তাদের ‘আহ’ বা ‘হ’ বলতে বললে আপনি আপনি উদর ব্যবহার যোগে শ্বাসত্যাগ হবে। একবার শ্বাসত্যাগ হওয়া মাত্র শ্বাসগ্রহণ অনুসরিত হবে।
- শ্বাসগ্রহণের অভ্যাস করাতে শিশুটির হাতে কোন সুগন্ধি দিয়ে তাকে সেই গন্ধ শুকতে বলা যেতে পারে।
- কিছু শিশু ১, ২, ৩, ৪ গণনার সঙ্গে সঙ্গে শ্বাসগ্রহণ, ধারণ, শ্বাস ত্যাগ বুঝতে পারে এবং কিছু শিশু পারে না। কিছু শিক্ষার্থী আছে যারা শুধুমাত্র জানে ১,২।
মুখে ‘থাম’ বলে হাত তুলে তাকে শ্বাস ধরে রাখতে বলতে হবে। পুনরায় ১...২...বলতে হবে শ্বাস ত্যাগের জন্য। এইভাবে শব্দগুলি বার বার বলে শ্বাসগ্রহণ ধারণ ও শ্বাস ত্যাগের প্রশিক্ষণ দেওয়া যায়।
- শ্রবণ ও দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা যুক্ত শিশুদের শ্বাস ত্যাগের প্রশিক্ষণ দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা সম্পন্ন শিক্ষার্থীকে প্রশিক্ষণ দেবার সময় তার হাত প্রশিক্ষকের মুখের সামনে ধরে শ্বাস ছাড়ার পদ্ধতি তাকে অনুভব করাতে হবে। শ্রবণ জনিত বাধাপ্রাপ্ত শিশুকে আয়নার সামনে দাঁড় করিয়ে কি ঘটছে তা পর্যবেক্ষণ করাতে হবে।

Eg-1 উত্তানাসন (uttanasana)



এখানে ভঙ্গীমা শুরু হচ্ছে দাঁড়ানো অবস্থা থেকে। শিক্ষার্থীদের হাতদুটি উপরে তুলতে অনুরোধ করুন। পরে সামনের দিকে ঝুঁকতে ও মেঝে স্পর্শ করতে বলুন। অনুরোধ করুন ধীরে ধীরে দাঁড়ানো অবস্থায় ফিরে আসতে।

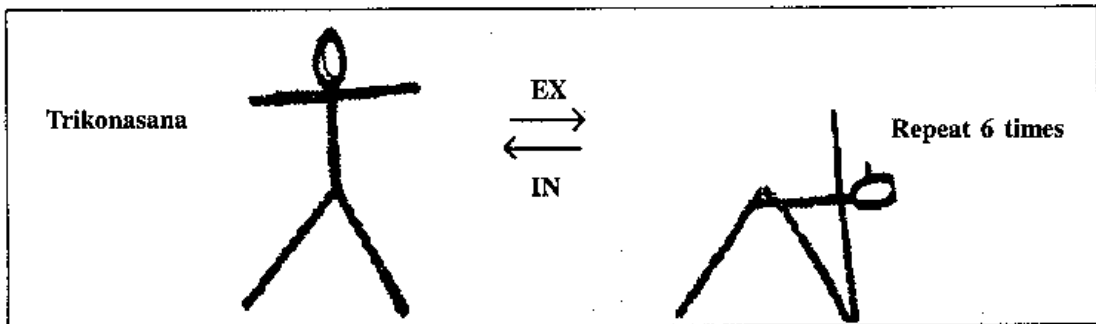
উপরে হাত তুলতে কিছু শিক্ষার্থীর সমস্যা থাকে। কাজটিকে ছোট ছোট ভাগে ভেঙে দিন—

- (i) দাঁড়াতে বলুন। প্রয়োজন হলে দেওয়ালে বা কোন জিনিসের সাহায্য নিতে বলুন।
- (ii) প্রথমে একটি হাত তুলতে ও পরে অন্য হাতটি তুলতে বলুন।
- (iii) যদি এই ভঙ্গীমা রক্ষা করতে সমস্যা থাকে, তবে বল বা বইকে এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় স্থানান্তরিত করতে বা হাতের মধ্যে ধরতে অনুরোধ করুন।
- (iv) যখন শরীরটা নিচের দিকে নামাবে, যদি সমস্যা থাকে তাহলে হাঁটু অল্প ভাজ করতে বলুন।

যদি দাঁড়াতে না পারে, তবে তাকে কোন টুল বা চেয়ারে বসিয়ে শরীরটাকে ভাঁজ করতে বলুন।

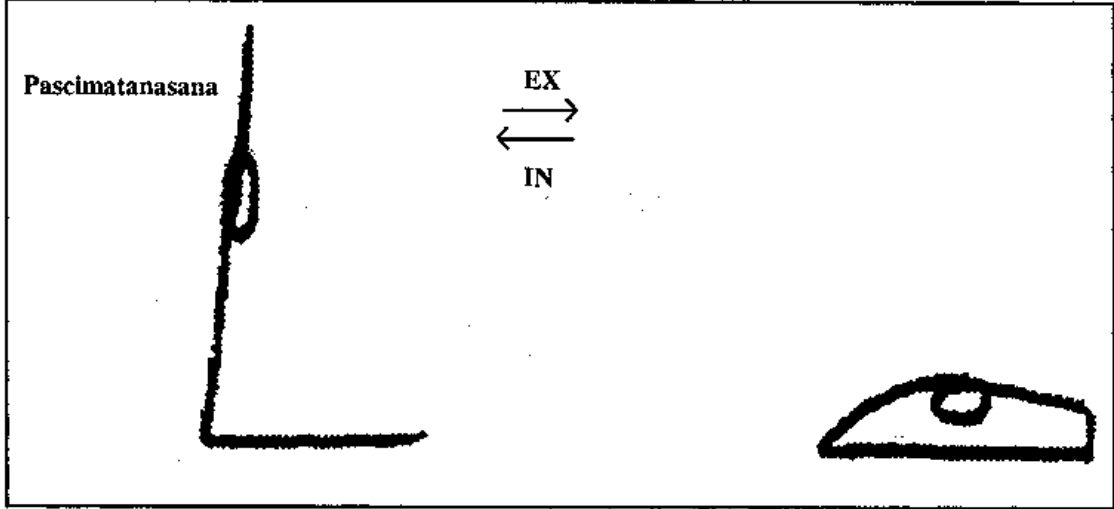
e.g. ত্রিকোণাসান (Trikonasana)

শরীরের একদিক বাঁকানোর ক্ষেত্র এই আসনটি যুক্ত। এটা সাহায্য করে দ্বি-পাটিক (bilateral) ভারসাম্য রক্ষা করবে।



এখানে প্রথমে প্রয়োজন হল শিক্ষার্থীর এক পা বিস্তৃত করার, শরীর ভাঁজ করার এবং একদিকে বাঁকানোর যা খুবই কঠিন। পা টিকে সামনে নিয়ে গেলে শরীরটাকে সামনের দিকে নিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

e.g.-পশ্চিমোত্তানাসান (Pascimatanasana)



এই আসন করার জন্য—

- (i) পা দুটো সামনে একসঙ্গে করে সোজা রেখে বসতে হবে।
- (ii) হাত দু পাশে থেকে আঙ্গুলে আঙ্গুলে মাথার উপর তুলতে হবে।
- (iii) কোমর ভেঙে ওপরের শরীরটাকে সামনের দিকে বাঁকাতে হবে।
- (iv) হাতের কনুই ভেঙে বুড়ো আঙ্গুল দুটোকে ধরে মাথাটা নামিয়ে কপালকে হাঁটুতে ঠেকাতে হবে।
- (v) ধীরে ধীরে পূর্বে বসা অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

যাদের বসতে অসুবিধা আছে তাদের দেওয়ালের সাহায্য নিতে বলুন। প্রয়োজন অনুযায়ী সামান্য হাঁটু ভাঁজ করতে বলুন।

e.g. ধনুরাসন (Dhanurasana)

এই আসন করার জন্য—

- (i) উপুড় হয়ে পাদুটোকে সোজা করে হাত দুটোকে শরীরের দু'পাশে রাখতে হবে এবং চিবুকটাকে মাটিতে ঠেকাতে হবে।
- (ii) প্রথমে ঘাড় বাঁকিয়ে মাথাটা তুলে পিছনে নিতে হবে। পরে হাঁটু ভেঙে পা তুলে পাছর কাছে এনে হাত দিয়ে পায়ের গোছকে ধরতে হবে।

(iii) আঙুলে আঙুলে মাথা, বুক ও উরুকে মাটি থেকে ওপরে এমন ভাবে তুলতে হবে যাতে পুরো শরীরটা ধনুকের মতো দেখতে লাগে। সম্পূর্ণ শরীরটা পেটের ওপরে ভর করে থাকবে। এই অবস্থায় কিছুক্ষণ থাকতে হবে।

একসাথে একটি হাত ও একটি পা তুলতে অনুমতিদিন। প্রত্যেক পর্যায় গণনা করুন। উচ্চ কার্যক্ষমতা শিশুদের এই শিক্ষা দেওয়া যায়। পর্যায় ক্রমে শিশু ও শিক্ষক গণনা করলে তাদের উৎসাহ ধরে রাখা সম্ভব হবে। শরীর ঝাঁকি অবস্থায় গণনা শিশুকে শ্বাস নিতে সাহায্য করবে।

একই সময়ে একটি বা দুটি আসন অভ্যাস করতে বলুন। ১৫-২০ মিনিট অভ্যাস করার পর তাদের বিশ্রাম দিন—মেঝের উপর উপুড় হয়ে শুয়ে। সঠিকভাবে আসন (Asana) শেখানোর জন্য কোন যোগা প্রশিক্ষকের সাহায্য নিন। এবার শিক্ষক শিশুদের প্রশিক্ষণ দিতে পারে। কোন রূপ পরিবর্তন ঘটানোর জন্য যাতে কোন ভুল না হয়। তার জন্যে শিক্ষকের সঙ্গে আলোচনা করুন।

২.৬ □ খেলা (Play) :

খেলার সংজ্ঞা (Definition of play) :

শেরিল (Sherrill) খেলাকে সংজ্ঞায়িত করেছেন “Adapted physical education & Recreation” খেলা বলতে বোঝায় শিশুর স্বতঃস্ফূর্ত আনন্দদায়ক আচরণকে যার মাধ্যমে তারা পরিবেশের সঙ্গে সংযোগ রক্ষা করে। অপ্রতিবন্ধী শিশুদের ক্ষেত্রে খেলা জন্মগত ও প্রবৃত্তিগত। তাদের অগ্রগতি ঘটে কতকগুলি সহজ পর্যবেক্ষণমূলক স্তরের মাধ্যমে। যার সূত্রপাত ঘটে শৈশবস্থায় পরিবেশের বিভিন্ন উপাদানের সম্বন্ধ এবং পরিচালনা থেকে শুরু করে বয়স বৃদ্ধি প্রাপ্ত অবস্থায় বিভিন্ন প্রতিযোগিতামূলক গেমসের নিয়ম কানুন, পদ্ধতি, আদবকায়দা আয়ত্তকরণের মাধ্যমে।

বেশির ভাগ শিশুই তাদের স্কুলের বাইরের সময় ব্যবহার করে অসংগঠিত বা সংগঠিত খেলার মাধ্যমে। তারা খেলাকে একটি গঠনমূলক কার্যাবলী হিসাবে ব্যবহারের চেষ্টা করত। পূর্বের তাত্ত্বিকরা খেলার চার ধরনের ব্যাখ্যার উপর জোর দিয়েছেন। প্রথম তত্ত্বটি হল উদ্বৃত্ত শক্তির তত্ত্ব (Surplus energy theory-Schiller et al. 1875)। এই মতানুযায়ী খেলা হল বাড়তি শক্তি ক্ষয়ের পদ্ধতি ছাড়া কিছু নয়। শিশুরা খাদ্য সামগ্রী থেকে যে পুষ্টি গ্রহণ করে তার সমস্তটুকু দেহের প্রয়োজনে লাগে না।

দ্বিতীয় তত্ত্বটি হল পুনরুজ্জীবনের তত্ত্ব, এই তত্ত্বের প্রবর্তক হলে দার্শনিক লাজারস (Lazarus-1883) ও পেট্রিক (Patrick-1916)। প্রথম তত্ত্বের বিপরীত ক্রমে এখানে বলা হয়েছে শারীরিক ও মানসিকভাবে কোন কাজের পর শরীরের ক্ষতির অপচয় ঘটে এবং ঘুমের প্রয়োজন হয়। তাই দক্ষতার সম্পূর্ণ সংরক্ষণের জন্যে প্রথমেই প্রয়োজন একে কোন খেলামূলক কাজের সঙ্গে যুক্ত করা যা আরাম দিতে বা চাপ থেকে মুক্তি দিতে সাহায্য করবে।

তৃতীয় তত্ত্ব ছিল Practice or pre-exercise theory of play (gross, 1894, 1901)। এই তত্ত্ব অনুযায়ী খেলার উদ্দেশ্য হল বয়স্ক অবস্থায় প্রয়োজনীয় দক্ষতার অভ্যাস। এই তত্ত্বগুলি প্রভাবিত হয়েছে খেলার প্রথাগত তত্ত্বের বিধিবদ্ধ করণের দ্বারা। যোগ্যলিকে নিম্নলিখিত কয়েকটি ভাগে ভাগ করা যায় (a) Piagetian. (b) Psychoanalytical and (c) arousal theories.

পঁয়াজে মানুষের বৈশ্বিক বিকাশ-এর উপর জোর দিয়েছেন। তিনি খেলার ব্যাখ্যা দিয়েছেন জ্ঞানের

বিকাশের সাথে সম্পর্কের মাধ্যমে। পঁয়াজে মানুষের বৌদ্ধিক বা জ্ঞানমূলক বিকাশের চারটি স্তরের কথা বলেছেন এগুলি হল—

১. সংবেদন সঞ্চালনমূলক স্তর (০-২৪ মাস বয়স পর্যন্ত) এই সময় শিশু তার চারপাশের বস্তুর গুণাগুণ আবিষ্কার করে এবং আকৃষ্ট হয় তাদের গঠন প্রকৃতির দ্বারা।

২. প্রাক-ধারণামূলক স্তর (Pre-operational stage)-(প্রায় ২-৭ বছর বয়স পর্যন্ত)—এই স্তরে শিশুর চিন্তাগুলি স্ব-জ্ঞাত (intuitive) এবং অযৌক্তিক (illogical)।

৩. বাস্তব সক্রিয়তার স্তর (concrete operational stage)—জীবন বিকাশের এই স্তরের ধারণাগুলি বাস্তবধর্মী ও বস্তুগত অভিজ্ঞতা কেন্দ্রিক।

৪. নিয়মতান্ত্রিক সক্রিয়তার স্তর (১২ বছর ও তার উর্ধ্ব) (Formal operations stage)—এই সময় থেকে প্রত্যেক ব্যক্তির বিমূর্ত চিন্তন ও সমস্যা সমাধানের ক্ষমতার সূত্রপাত ঘটে।

বিকাশের বিভিন্ন স্তরে শিশু বিভিন্ন প্রকারের খেলার সঙ্গে যুক্ত। সংবেদন সঞ্চালনমূলক স্তরে মূলত খেলার অভ্যাসের ঘটনা দেখা যায়। নবজাত শিশুর দৈহিক সঞ্চালন তাৎক্ষণিক এবং-এর সাথে বাইরের উদ্দীপকের কোন সংযোগ থাকে না। চার থেকে আট মাস বয়সের শিশুরা তাৎক্ষণিক ক্রিয়া (Reflex action) এর সঙ্গে বাইরের উদ্দীপকের সম্পর্ক তৈরি করে। যেমন যদি কোন শিশু লাথি মারে ও তাতে দুধের বোতল যদি পড়ে যায়, তবে শিশু বোতল পড়া দেখবার জন্য এই ঘটনার পুনরাবৃত্তি করবে। কার্যকরণও তার ফলাফলের জ্ঞানের উপর ভিত্তি করে, সে আরো অনেকবেশী এই ধরনের আচরণের সঙ্গে যুক্ত হয়। ক্রমাগত অভ্যাস ও ভুলের মধ্যে দিয়ে সে এই পৃথিবী সম্পর্কে আরো বেশি জ্ঞান লাভ করত সক্ষম হয়।

প্রাক-ধারণামূলক স্তরে শিশু খেলার শ্রেষ্ঠ গুণগুলিকে সংকেতের (symbolic) মাধ্যমে ব্যবহার করে। এখান থেকে শিশু solitary play-এর স্তর (যেমন চেয়ারে বসে থাকাকে স্কুটারে বসে থাকা দাবী করে parallel play-এর স্তরে উন্নতি হয়। এখানে একটি শিশু একই খেলনা নিয়ে খেলা করা সত্ত্বেও অন্যের সঙ্গে সংযোগ রক্ষা করে না। শেষমেশ সহযোগিতা মূলক খেলার (Co-operative) আবির্ভাব ঘটে দক্ষ ভাষা প্রয়োগের মাধ্যমে এবং যা সাহায্য করে সামাজিক সংযোগ স্থাপন করতে।

মধ্য ও প্রাক্তীয় বাল্যকালে (middle & Later childhood) নিয়মের সমন্বয়ে তৃতীয় পর্যায়ে খেলার উত্থান ঘটে। এই সময় খেলা অনেক বেশি প্রতিযোগিতামূলক ও বিমূর্ত হয়ে পড়ে। এগুলির মধ্যে রঙ্গ বা পরিহাস না থাকলেও বেশ চিত্তাকর্ষক। সাধারণভাবে এটা বিশ্বাস করা হয় যে, মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা এই একই বিকাশ স্তরের মধ্য দিয়ে অগ্রগতি লাভ করে। কিন্তু ধীরে ধীরে এটা পর্যবেক্ষণ করে দেখা গেছে যে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা অপ্রতিবন্ধী শিশুদের ন্যায় একই ভাবে খেলনার সাথে সংযোগ স্থাপন করে না। প্রতীকি খেলা (symbolic play) এখানে অনুপস্থিত থাকে (Burnett et. al. 1985)। এই একই বৈশিষ্ট্য খুঁজে পাওয়া যায় autistic শিশুদের ক্ষেত্রে (Rutter, etal, 1982)। যদিও এই নিয়মের ব্যতিক্রম দেখা যায় উচ্চক্ষমতা সপন্ন Downsyndrome শিশুদের ক্ষেত্রে। এইসব শিশুরা চমৎকার অনুকরণ প্রবন। এটা লক্ষ্য করা গেছে যে তারা নিজেদেরকে বিভিন্ন pretend play-র সঙ্গে রাখে যেমন টিভিতে দেখা কোন ঘটনাকে পর্যায়ক্রমে অনুকরণকরা এবং অন্যান্য খেলার কার্যাবলীর জন্য একগুচ্ছ প্রতীক জিনিস ব্যবহার করে।

২.৬.১ মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য বিভিন্ন প্রকার ক্রীড়া কার্যের আয়োজন (Organizing play activities for children with mental retardation)

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের কে শেখানো ও উপভোগ করতে সাহায্যের জন্য একজন শিক্ষকের নিম্নলিখিত পয়েন্টগুলি মাথায় রাখা প্রয়োজন—

- নিশ্চিত করুন যে গৃহীত কর্মসূচীগুলি বয়স উপযোগী।
- খেলার পরিবেশ ও উপকরণগুলি ব্যবহার করতে হবে নির্দিষ্ট বিকাশ স্তরের সহায়ক হিসাবে।
- শিশু প্রদর্শন করবে বিভিন্ন ধরনের কার্যাবলী—সক্রিয় ও নিষ্ক্রিয় উভয়ই যা তার দক্ষতার বিকাশ ঘটাবে, যে দক্ষতা কেবলমাত্র দলগত ভাবে নয়, ব্যক্তিগত ভাবেও প্রয়োগ করতে পারবে।
- ক্রীড়াসূচি অবশ্যই হবে সহজে প্রবেশযোগ্য (accessible), বাস্তবধর্মী ও শিশুর পরিবারের পরিবেশ উপযোগী।
- প্রাথমিকভাবে, সহজে সফলতা পাওয়া যাবে এমন কার্যাবলী নির্বাচন করতে হবে। এর দ্বারা একজন তার দক্ষতার সুবিধাগুলি নিতে পারবে এবং কার্যাবলীর বিকাশ তার সীমাবদ্ধ তার তুলনায় তার সবল ও দুর্বল দিকগুলি তুলে ধরতে সাহায্য করবে।
- অপ্রতিবন্ধী বস্তুদের সাথে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের খেলার সুযোগ প্রদান করতে হবে। এটা সামাজিক উদ্দীপনা প্রদানে সাহায্য করবে। এটা শিশুদেরকে তাদের ফল ও দুর্বল দিকগুলি গ্রহণেও সাহায্য করবে।

২.৬.২ কার্যাবলী (Activities)

প্রাক-বিদ্যালয় স্তর

- শিশু ও ছোট বাচ্চাদের জন্য রঙিন, উজ্জ্বল ও শব্দযুক্ত বিভিন্ন গঠনের খেলনা ব্যবহার করুন। বিভিন্ন বস্তু দেখতে, তার কাছে পৌঁছতে, ধরতে ও সেগুলি নিয়ে খেলা করতে তাদের শারীরিকভাবে সাহায্য প্রদান করুন।

শিশুদের খেলার একটি চমৎকার জায়গা তৈরি করা যায় পুরানো মোটা কাগজের বাস্প দিয়ে। বিভিন্ন উচ্চতার খেলনা বা বস্তু এখানে ঝোলান এবং লক্ষ্য করুন শিশুর খেলা। severe/profound মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের যোগাযোগের জন্য এর ব্যবহার অত্যন্ত গ্রহণযোগ্য, যেমন উদাহরণ, যদি সে বুঝবে নাড়ায়, তবে তাকে খেতে দিন। যখন এই পদ্ধতিটি বারবার করানো হবে তখন শিশু শিখবে খিদের সঙ্গে বুঝবে নাড়ানোর সম্পর্ক ও এর মাধ্যমে সে খাদ্য গ্রহণের জন্য ইচ্ছিত করতে পারবে।

- Winding toys can be used to enhance visual tracking skills. অন্য কারোর সঙ্গে যোগাযোগের জন্য বিভিন্ন যানবাহন (ট্রলি ও টানা যায় এমন) ও ঘন্টা ব্যবহার করা হয়। ক্রাসের মধ্যে একটি খেলার জায়গা তৈরি করুন এক একটি কোনে। প্রত্যেক কোনে কয়েক সেট খেলার উপকরণ সাজান। তাদের বলুন বাসে চড়তে। যখনই প্রত্যেক স্থানে থামতে বলা হবে তখনই তার চারদিক দেখে নেবে। তাদের পছন্দের জায়গা ঠিক করে, সেখানে খেলতে বলুন।

সহজ লভ্যতার উপর নির্ভর করে প্রত্যেকটি কোনে রান্নার উপকরণ, গানের যন্ত্রপাতি, ওয়াটার প্লে উপকরণ, বালি, ক্রে, ব্রক এবং খুব বীডস (Beads) রাখুন। চিত্রাকরুন এর মাধ্যমে ক্রীড়া

তাদের দক্ষতার বিকাশ ঘটানো যায় এবং তার পছন্দের সুযোগ দিন। শিশুদের খেলার পর্যবেক্ষণ তাদের দক্ষতা ও বুদ্ধিমত্তা সম্পর্কে মূল্যায়নে সাহায্য করবে।

আপনি ব্যবহার করতে পারেন পুরানো কাগজ বিভিন্ন ক্রীড়া কর্মসূচীর জন্য। যেমন—

- শালের মত নিজের চারিদিকে জড়ানো।
- টুপি তৈরি ও তাদের পরানো।
- বল চেপে ধরা—ছোঁড়া ও লোফা।
- কাটা/ছেঁড়া ও পেস্ট করা।

খেলার মাঠে বিভিন্ন ধরনের উপকরণ প্রদান করুন যেমন swings, merry-go-round, slide and see-saw। এগুলি লাফানো, চড়া, ব্যালেন্স প্রভৃতি gross motor skill-এর উন্নতিতে সাহায্য করবে। বিভিন্ন আকারের চেয়ার টেবিল, ট্রাক, টায়ার, দড়ি, কার্ডবোর্ড বাস, তন্তু প্রভৃতি সহযোগে নিজস্ব outdoor play উপকরণ তৈরি করুন। এটা নিশ্চিত করুন যে উপকরণগুলির কোন ধারালো অংশ না থাকে এবং এগুলি ব্যবহার ক্ষেত্রে নিরপদ।

যখন পরিকল্পনা করবেন (while planning) :

- নিশ্চিত করুন যে উপকরণগুলি নিরাপদ, বিযাক্ত নয়, উজ্জ্বল ও রঙিন।
- পরিবেশ থেকে গৃহীত উপকরণের মাধ্যমে নিজস্ব খেলনা তৈরি করুন।
- বিভিন্ন কাজের জন্য একই খেলনা ব্যবহার করুন।
- Visual, motor, auditory, smell, Kinesthetic skill-এর বৃদ্ধির জন্য খেলনা ব্যবহার করুন।
- শিশুর বিকাশের স্তর অনুযায়ী খেলনা ব্যবহার, তৈরি করুন (আকার, আয়তন, রঙ, গঠন ও জটিলতার স্তর)
- খেলা শুরুর পূর্বে শিশুর মানসিক বয়স ও বিকাশের স্তর নির্ণয় কর।
- সংযুক্ত সমস্যাগুলিকে (associated problem) সিদ্ধান্তের মধ্যে গ্রহণ কর, যার জন্য বিভিন্ন উপকরণ বা কার্যবলী অভিযোজন করতে হতে পারে।

বোর্ড গেমস ব্যবহার কর, যেমন puzzles। দলের মধ্যে সহযোগিতামূলক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য 'snakes & ladder এবং carom খেলার সাহায্য নিন। শুরুর পূর্বে-মুখে বা নিজেকে দেখিয়ে বলুন আমার খেলা/চাল/দান (my turn)। এটা শিশুর নাম, বন্ধুদের নাম নিজের চালের জন্য অপেক্ষা করা ও সহযোগিতার প্রশিক্ষণ দিতে সাহায্য করবে। দুইজন শিশুকে অনুবোধ করুন ছয়টি টুকরো এক সাথে করতে। আপনি সাহায্য করুন ভাগাভাগী সম্পর্কে ধারণা দিতে। এমন আরো অনেক খেলার কথা চিন্তা করুন। যেখানে প্রয়োজন হয়, একে অপরের সাথে সেয়ার করতে ও নিজের দান বা চালের জন্য অপেক্ষা করতে।

Moral/sportsmanship development :

যেখানে অপ্রতিবন্ধী শিশুরা সাধারণ কিছু গেমসের নিয়ম বুঝতে পারে চার বছর বয়সের মধ্যে সেখানে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা একটি সংগঠিত খেলার প্রস্তুতি নিতে অনেকটা পিছিয়ে থাকে। তারা খেলার মাঠের আচরণগুলি সম্পর্কে দৃঢ় ধারণা প্রদর্শন করে। এটাকে অনেকসময়ই অখেলোয়াড়চিত মনোভাব বলে ব্যাখ্যা করা হয়। সাধারণ ভাবে চার বছর থেকে কিশোরাবস্থা পর্যন্ত শিশুরা খেলার নিয়মকে অলঙ্ঘনীয় ও অনিয়ন্ত্রিত বলে মনে করে এবং ভালো খেলোয়াড় হিসেবে এগুলিকে মান্য

করার শিক্ষা লাভ করে। নিয়মমান্য করার জন্য মোটিভেশন একটি নির্দিষ্ট বিকাশের স্তর অনুসরণ করে। নিচের টেবিলে Lawrence কর্তৃক প্রদত্ত নৈতিক বিকাশের স্তর (moral development stage) গুলি দেওয়া হল—

Table-1-Developmental Stages in Rules conformity

Premoral	১. শাস্তিদান ও বাধ্যতা বাহ্যিক ফলাফলের উপর ভিত্তি করে ঠিক ও ভুল নিধারণ করা হয়।
	২. Egocentrism -একজন ব্যক্তির চাহিদার পূর্ণতার উপর ভিত্তি করে ঠিক (right) নির্ধারণ করা হয়। কিছু মানুষ এটাকে বোঝে বিশেষ অধিকারের বিনিময়ে বিশেষ অধিকার দান—"You scratch my back and I will scratch yours" শিশুরা আদেশ মান্য করে পুরস্কার পাবার আশায়।
Conventional role conformity	৩. Pleasing others —আচরণ নির্ধারিত হয় reinforcement-এর মাধ্যমে বা তাৎপর্যপূর্ণ ভাবে অন্যের থেকে অভাব বোধ থেকে। শিশুরা আদেশ মান্য করে অনুমোদন লাভের জন্য।
	৪. Regid adherence to rules : নিয়ম বোঝার প্রাথমিক স্তরে (৪ থেকে ৭ বছর) নিয়মগুলিকে দেখা হয় অলঙ্ঘনীয় ও অনিয়ন্ত্রিত হিসাবে। কোন কারণেই সেগুলিকে ভাঙা যায় না। ৭ বছর বয়সের পর থেকে নিয়ম অন্য কিছু সজে সজে ব্রহ্মবর্ধমান ভাবে সম্পর্কযুক্ত। ব্যক্তির নিয়ম মান্য করে কর্তৃপক্ষের নিন্দা বা তর্কসনা এড়ানোর জন্য।
Self-determined	৫. Flexible adhenence to rules : ভুল ও ঠিক নির্ধারিত হয় সমাজ কর্তৃক এবং আইন প্রণয়নকারীদের শক্তি ও দুর্বলতা সমাজের দ্বারা প্রভাবিত হয়। ব্যক্তি যেটাকে সঠিক বলে মনে করে তার দৈনন্দিন জীবনের ঘটনাগুলিকে প্রভাবিত করে এবং তা দায়িত্ব সহকারে মান্য করে। যখন বর্তমান নিয়মগুলির পরিবর্তন ঘটে তখন তার অপেক্ষা করে। সামাজিক সম্প্রদায়কে সম্মান জানানোর জন্য ব্যক্তি আদেশ পালন করে।
	৬. Personal ethics & integrity : সামাজিক নিয়ম বা খেলার নিয়মের থেকে ঠিক ও ভুলের ভিত্তি গড়ে ওঠে ব্যক্তি সচেতনতা থেকে। ব্যক্তি আত্মসম্মান বজায় রাখা ও সংহতি বজায় রাখার জন্য আদেশ পালন করে।

তঁার মতে প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিশুদের কার্যক্ষমতা নিম্নমানের যেখানে উচ্চ বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের কার্যক্ষমতা মধ্যবর্তী স্তরের। এটা থেকে অনুমান করা যায় যে, বেশির ভাগ মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুর কার্যক্ষমতা নিম্ন মানের। এই কারণে খেলার সঙ্গে যুক্ত জটিল নিয়মের অভিযোজন করার বা পরিবর্তন করার প্রয়োজন আছে। বাহ্যিক পুরস্কার (External reward) খুবই গুরুত্বপূর্ণ, যখন তাদের দিয়ে খেলা পরিচালনা করা হবে। তারা বস্তুগত পুরস্কার পেলে অনেক বেশি আনন্দিত হয় ও অনেক ভালো ফল কোন কাজ উপস্থাপন করে। যখন কোন শিশু ব্যক্তিগত খেলায় অধিকতর ভালো ফোর করবে তখন তাকে প্রশংসা করুন, যা ভবিষ্যতে তাকে আরো ভালো ভাবে কাজটি করতে ধারণা দেবে ও উৎসাহ দেবে।

২.৭ □ এককের সারাংশ (Unit Summary) :

- সুনিয়ন্ত্রিতভাবে শারীরশিক্ষার শিক্ষা দেওয়া প্রয়োজন এবং তা বিশেষ শিক্ষার পাঠ্য ক্রমের অন্তর্ভুক্ত করতে হবে যা মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের সাহায্য করবে—
 - gross এবং fine motor skill-এর বিকাশ ও অর্জন।
 - শারীরিক যোগ্যতার প্রশিক্ষণ।
 - যথাযথ অবসরকালীন কার্যাবলীর বিকাশ।
- শারীর শিক্ষা বৌদ্ধিক বিকাশে স্নায়ু ও পেশীর বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের আচরণকে প্রভাবিত করে।
- সৃজনশীলতা, সামাজিক সংযোগ দক্ষতা ও ভোকেশনাল দক্ষতার বিকাশের জন্য মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের খেলা, যোগা ও গেমসের সুযোগ দিতে হবে।
- প্রতিবন্ধকতার স্তরের কথা মাথায় রেখে, তাদের জন্য যত্ন সহকারে কর্মসূচীর পরিকল্পনা করতে হবে। প্রয়োজনে পরিবর্তন/অভিযোজন করতে হবে।

২.৮ □ অগ্রগতির মূল্যায়ন (Check your progress) :

১. Adapted physical education-এর সংজ্ঞা।
২. দলবদ্ধ ভাবে খেলা যায় এমন দুটি খেলার নাম লিখুন।
৩. যোগা কেমন করে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের সাহায্য করে।
৪. সুসংগঠিত গেমসের সুবিধাগুলি বর্ণনা করুন।

২.৯ □ বাড়ীর কাজ (Assignment/Activity) :

১. চারজন বা তার বেশি মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু খেলতে পারে এমন একটি indoor games-এর পরিকল্পনা করুন।
২. দুটি জনপ্রিয় আউট ডোর গেমস নির্বাচন করুন ও মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য নিয়মগুলির সরলীকরণ করুন।

৩. মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা করতে পারে এমন দুটি আসনের (asanans) বর্ণনা দিন। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের স্তর অনুযায়ী কিতাবে তা অভিযোজন করবেন তা বর্ণনা করুন।

২.১০ □ আলোচনার বিষয় ও তার পরিষ্কৃটন (Points for Discussion clarification) :

এই এককটি পাঠ করার পর আপনি কিছু কিছু বিষয় আলোচনা করতে আগ্রহী হতে পারেন এবং ব্যাখ্যা চাইতে পারেন। নিম্নেবিষয়গুলি লিখুন।

২.১০.১ আলোচনার বিষয়সমূহ (Points for discussion)

২.১০.২ বিশ্লেষণের বিষয়সমূহ (Points for clarification)

২.১১ □ উৎস (References) :

১. Clandine, S. (1986) Adapted physical education and recreation—a multidisciplinary approach. Iowa : Win. C. Brown Publishers.
২. Leann. R. (1993) Play helps Oxford : Butter worth Heinemann Ltd.
৩. Wehoman. P. (1977) Helping the mentally retarded acquire play skills. U.S.A : charlesc theomas.
৪. Scheefer. C. E. (1992) Handbook for play therapy. UK : O. Connor K.J. Publication.

६. Tettree. D. M. Mc conkey. R. and Hewson. S (1985) Let me play. UK : Condor Book Souvenir press Ltd.
७. Vijay Human Services (1988) Teaching yogasane to the mentally retarded persons. madras : Vijay Human Services.
८. Dunn. T. M. (1997) Special physical education. U.S.A. Brown & Berch mark.
९. Bruner. J. S. Jolly. A. and sylvia. K. (1976) play its role in development and evolution. USA : Perguin Books Ltd

একক ৩ □ সহ পাঠ্যক্রমিক কার্যাবলির সাম্প্রতিক গতিপ্রকৃতি (Emerging Trends in Co-curricular Activities)

গঠন

- ৩.১ ভূমিকা
- ৩.২ উদ্দেশ্যাবলী
- ৩.৩ সহপাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর গুরুত্ব
- ৩.৪ বিশেষ অলিম্পিক
 - ৩.৪.১ বিশেষ অলিম্পিকের বিভিন্ন দিক
 - ৩.৪.২ স্পোর্টস এর বিভিন্ন রূপ
 - ৩.৪.৩ ক্রীড়া প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ
 - ৩.৪.৪ স্পেশাল অলিম্পিক ইউনিফায়েড স্পোর্টস
 - ৩.৪.৫ সেচ্ছাসেবীবৃন্দ
 - ৩.৪.৬ আউটরিচ (outreach)
- ৩.৫ ভেরি স্পেশাল আর্টস
- ৩.৬ জাতীয় উৎসব, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিশেষ দিন
 - ৩.৬.১ আন্তর্জাতিক প্রতিবন্ধী দিবস
- ৩.৭ প্রশিক্ষণে ক্রীড়া প্রশিক্ষকদের ভূমিকা
- ৩.৮ এককের সারাংশ
- ৩.৯ অগ্রগতির মূল্যায়ন
- ৩.১০ বাড়ীর কাজ
- ৩.১১ বিশ্লেষণের/আলোচনার বিষয়—
- ৩.১২ উৎস

৩.১ □ ভূমিকা (Introduction) :

মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব ও প্রাসঙ্গিকতা আমরা পূর্বের অধ্যায়ে আলোচনা করেছি। আমরা ব্যাখ্যা করেছি বিবর্তিত শারীরিক শিক্ষা, যোগ, খেলা (Play) সম্পর্কে। শারীরিক সুস্থতা, পেশীর দক্ষতা, সামাজিক দক্ষতা ও সৃজনশীলতার উন্নতি ঘটাতে অবসর বিনোদন মূলক কার্যাবলী গেমস ও স্পোর্টস-এর গুরুত্বও বর্ণনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে বিশেষ শিক্ষার ক্ষেত্রে সহঃ পাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর সাম্প্রতিক গতি-প্রকৃতি নিয়ে আলোচনা করব। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুর পিতা-মাতা, শুলভাকাঙ্ক্ষী, প্রশিক্ষণের সঙ্গে যুক্ত সংস্থাগুলি সহযোগিতা এবং জাতীয় ও আন্তর্জাতিক আলাপ আলোচনা মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের visual arts, performing arts, sports & games অভ্যাসের ও তাদের

দক্ষতা প্রদর্শনের সুযোগ করে দিচ্ছে। পিতা-মাতা ও পেশাদারিত্ব দলের শক্তিশালী সমর্থন মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের সাথে কাজ করা পেশাদারীদের প্রশিক্ষণে সাহায্য করে। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের কর্মশিক্ষা ও অবসর বিনোদনমূলক কার্যাবলীর প্রশিক্ষণ, Research & project এর জন্য অর্থ সরবরাহ করতে U.S. Federal Legislation (PL-90-170) আইনটি পাশ হয়, প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত পেশাদারদের দ্বারা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের শরীর শিক্ষা, কলা ও অবসর বিনোদনের প্রশিক্ষণ দেবার কথা বলা হয়েছে P.L 90-140-Act এ। প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য বিনোদনমূলক ও অবসর বিনোদনমূলক কার্যাবলীর প্রয়োজনীয়তার কথা সমর্থন করা হয়েছে PD. Act (1995) এ। তাছাড়া জাতীয় ও আর্ন্তজাতিক দিনেও প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের প্রকৃতি, প্রয়োজনীয়তা ও অধিকার সম্পর্কে জনগণ সচেতন হচ্ছে।

৩.২ □ উদ্দেশ্যাবলী (Objectives) :

এই বিষয়টি পাঠ করে আপনি নিম্নলিখিত বিষয়ে জ্ঞাত হবেন—

- বিভিন্ন সংস্থা ও সংগঠন চিহ্নিত করা হয়েছে ও তাদের কার্যাবলী আলোচনা করা হয়েছে, যা মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় অবসর বিনোদনমূলক কার্যাবলী, প্রতিযোগিতামূলক খেলা, Creative & performing Art-এর উন্নতির জন্য কাজ করে।
- সহ:পাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর সাম্প্রতিক গতিপ্রকৃতি সম্পর্কে নির্দেশ দেওয়া—
- জাতীয় ও আর্ন্তজাতিক বিভিন্ন প্রতিযোগিতা সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে যা মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের দক্ষতা ও মেধা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

৩.৩ □ সহ:পাঠ্যক্রমিক কার্যাবলীর সাম্প্রতিকগতি (Emerging trends in Co-curricular activities) :

বিশ্বযুগ্মের ফলাফল হিসাবে বলা হয় যে যারা যুগ্মের শিকার তাদের ও তাদের বাচ্চাদের সাহায্যের জন্য পরিবর্তিত দৈনন্দিন শারীরিক শিক্ষা ও অবসরকালীন কার্যাবলীর চাহিদা সারা বিশ্বে সচেতনতার মাধ্যমে ছড়িয়ে দেওয়া উচিত। Regular programs থেকে সমস্ত মানুষই সাহায্য পায় না। এদের মধ্যে যারা রয়েছে তারা বিভিন্ন নামে পরিচিত যথা 'individualised', Therapeutic developmental, remedial & adapted. জনসচেতনতার ফলাফল হিসাবে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের কল্যাণের জন্য সম্মেলন আয়োজন করা হয়। ওয়ার্কসপগুলি পরিচিত হয় 'curative workshops' হিসাবে, যেখানে বৃগীদের প্রয়োজনীয় এমন কার্যাবলীর প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় যার Therapeutic মূল্য আছে। বর্তমানে বিভিন্ন Programs যেমন Physical Therapy, Therapeutic recreation, Connective Therapy, art, dance & music therapy প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের বিভিন্ন বিষয়ে সর্বোচ্চ কার্যকর হতে সাহায্য করে।

গৃহীত কর্মসূচীর জন্য প্রয়োজনীয় অর্থ আসে দান, সহধর্মী কোন প্রতিষ্ঠান, হিতৈষী কোন ব্যক্তি বা community তে কাজ করা বিভিন্ন সংস্থা থেকে। বাটের দশকে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য শারীরশিক্ষাকে উৎসাহ দেওয়া হয়েছে Kennedy পরিবারের দ্বারা। তারা মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের

পেশী সঞ্চালনের অভিজ্ঞতা বাড়ানোর জন্য বহু পরিকল্পনা গ্রহণ করেছেন। সরকারী অর্থ সাহায্য ও বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের সম্পর্কে আইন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পেশাদার সংস্থা বৃদ্ধিতে সাহায্য করেছে। এই সংস্থাগুলির কাজ হল জনসচেতনতা জাগানো, কাজের জায়গা তৈরী ও পাঠ্যক্রম রচনা, উপকরণ সামগ্রী প্রকাশ এবং আন্তর্জাতিক সম্মেলন তত্ত্বাবধান করা।

Therapy-র দ্বারা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের শারীরিক ত্রুটি ও পেশীসঞ্চালন সমস্যার সমাধান হয়, তাদের দক্ষতাকে বোঝা যায়। বিভিন্ন সংস্থা উপলব্ধি করল যে sports-এর দ্বারা অক্ষম ব্যক্তিদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে, এই সাফল্যের মাধ্যমে প্রত্যেক ব্যক্তির বুদ্ধিমত্তা চিহ্নিত করা সম্ভব হবে। ইউরোপ deaf athletes-এর wheel chair-এর যুগ্ম অভিজ্ঞদের জন্য আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতার শুরু করেছেন। U.S.এবং অন্যান্য রাষ্ট্রও একই রকম সংস্থা গঠন করেছে।

● Jr. Kennedy 1968 এ আমেরিকাতে special olympics এর সূচনা করেন। এটি স্থানীয়, আঞ্চলিক, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পেশাদার সংস্থাগুলিকে পরিচালনা করে ও উন্নতি বিধানে সাহায্য করে।

● মানসিক প্রতিবন্ধীদের সৃজনশীল দক্ষতা প্রদর্শন-এর সুযোগ করে দিতে হায়দ্রাবাদে গান ও নাচের জাতীয় উৎসব সংগঠিত হল (1999)। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের বিশেষ দক্ষতা সম্পর্কে জ্ঞান সচেতনতা গড়তে এর অবদান অনস্বীকার্য।

এগুলি ছাড়াও মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের অধিকার সুনিশ্চিত করার জন্য অনেক দেশ জাতীয় ও আন্তর্জাতিক দিন ধার্য করেছে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য। 1992 সালে সারা পৃথিবীতে জাতি সংঘ International Bay of Disaled Persons ঘোষণা করেছে।

৩.৪ □ বিশেষ অলিম্পিক (Special Olympics) :

বিশেষ অলিম্পিক হল একটি আন্তর্জাতিক অনুষ্ঠান। যেখানে হাজার হাজার মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু ও ব্যক্তি খেলাধুলার ট্রেনিং নেয় ও বিভিন্ন অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণ করে।

বিশেষ অলিম্পিকের শপথ হল, **“Let me win, But if I cannot win, let me be brave in the attempt.”**

বিশেষ অলিম্পিক হল একটি অভূতপূর্ব বিশ্বব্যাপী আন্দোলন, যা উন্নত স্পোর্টস-এর প্রশিক্ষণ ও প্রতিযোগিতার মাধ্যমে মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের উন্নতি ঘটাতে ও তাদের বেঁচে থাকতে সাহায্য করে।

বিশেষ অলিম্পিক প্রতিবছর স্পোর্টস এর প্রশিক্ষণ ও প্রতিযোগিতার মাধ্যমে মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের নিজস্ব ক্ষমতা ও দক্ষতার উন্নতির সম্পর্কে বুঝতে সাহায্য করে।

বিশেষ অলিম্পিকের ফলাফল হিসাবে এর অ্যাথলেটিকরা নিজস্ব সমাজ ও পরিবারে সৃজনশীল ও পরিপূর্ণ নাগরিক হয়ে ওঠে।

বিশেষ অলিম্পিক একটি বিশেষ অভিজ্ঞতা, যা কর্মশক্তি প্রদান করে, স্বাস্থ্যবান করে, দক্ষতা দান করে ও আনন্দ দেয়—

ইহার লক্ষ্য (Its Mission)

এর লক্ষ্য হল সারাবছর ধরে বিশেষ অলিম্পিকের অন্তর্গত বিভিন্ন স্পোর্টস-এর প্রশিক্ষণ ও প্রতিযোগিতার আয়োজন করা। যার মাধ্যমে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু ও বয়স্করা শারীরিক সুস্থতার উন্নতি ঘটায়, সাহস প্রদর্শন করে, আনন্দ লাভ করে। তাছাড়া এর মাধ্যমে সমাজের বিভিন্ন মানুষ বিশেষ অলিম্পিকের সদস্যবন্দ ও পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ দর্শক গড়ে তোলে।

বিশেষ অলিম্পিকের উদ্দেশ্য হল বুদ্ধি প্রতিবন্ধকতা যুক্ত ব্যক্তিদের এমনভাবে সুযোগ সুবিধা প্রদান করা যাতে করে তারা সমাজে সম্মানের ও মর্যাদায় বসবাস করতে পারে। এর আরও উদ্দেশ্য হল তাদের সঠিক সুযোগ দেওয়া যাতে তারা তাদের দক্ষতা বাড়াতে পারে এবং তাদের প্রতিভা প্রকাশ করতে পারে স্পোর্টস ট্রেনিং ও প্রতিযোগিতার মাধ্যমে। তাছাড়া এটি বুদ্ধি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের চাহিদা ও দক্ষতা সম্পর্কে জন সচেতনতা বৃদ্ধি করে।

৩.৪.১ □ বিশেষ অলিম্পিকের বিভিন্ন দিক (Various Aspects of Special Olympics) :

বিশেষ অলিম্পিকের অংশগ্রহণের সুবিধা হিসাবে বলা হয় যে এর মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতার উন্নতি ঘটে, পেশী সঞ্চালন ক্ষমতা বাড়ে, আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়, নিজের সম্পর্কে ভালো ধারণা তৈরী হয়, বন্ধুত্বপূর্ণ মানসিকতা বাড়ে এবং পরিবারের সমর্থন বৃদ্ধি পায়। বিশেষ অলিম্পিকের প্রতিযোগিতা এই সব সুযোগ সুবিধা বহন করে আনে তাদের দৈনন্দিন জীবনে, শ্রেণীকক্ষে, কাজের জায়গায় ও তাদের সমাজে। অলিম্পিকে অংশগ্রহণকারী সদস্যরা শক্তিশালী হয়ে ওঠে যেহেতু তারা তাদের নিজস্ব যোগ্যতার গুণগুণ বিচার করতে সক্ষম হয়। সমাজের স্বেচ্ছাসেবীরা বুঝতে পারে যে, প্রতিযোগীরা কত ভালো বন্ধু হাত পারে। সকলেই মানসিক প্রতিবন্ধীদের যোগ্যতা সম্পর্কে শিক্ষা লাভ করে। স্পেশাল অলিম্পিকের সারমর্ম হল—ভৌগোলিক সীমানা, জাতি, ধর্ম, বর্ণ, লিঙ্গ, বয়স, রাজনৈতিক আদর্শ অতিক্রম করে দক্ষতা, সাহস, আনন্দ সর্বত্র ছড়িয়ে দেওয়া।

১৯৬৮ সালে ইউনিস কেনেডি শ্রীভার প্রথম সোলজার ফিল্ড চিকাগো, ইলিওনয়, ইউ এম এ তে আন্তর্জাতিক বিশেষ অলিম্পিক গেমসের সূচনা করেন। তিনি দেখেছিলেন মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তির অন্যান্য পারদর্শীদের থেকে স্পোর্টস ও শারীরিক কার্যাবলীতে অনেক বেশি দক্ষ। ১৯৬৮ সাল থেকে হাজার হাজার মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু ও ব্যক্তি বিশেষ অলিম্পিকে যোগদান করে।

এখানে ১৬০টির ও বেশি দেশ থেকে বিভিন্ন ধরনের মানসিক প্রতিবন্ধীরা বিভিন্ন স্পোর্টসে যোগ দিতে আসে। সারা পৃথিবীতে স্পেশাল অলিম্পিকের অনুষ্ঠান ক্রমাগত ছড়িয়ে পড়ছে।

এই বিশেষ অলিম্পিক গেমসে অংশ নেবার জন্য অ্যাথলিট প্রতিবন্ধী শিশুদের ন্যূনতম বয়স ৮ বছর। স্বীকৃত কোন প্রতিষ্ঠান বা পেশাদার দ্বারা চিহ্নিত নিজের কোন একটি অবস্থা থাকতে হবে—মানসিক প্রতিবন্ধী, Formal assessment দ্বারা স্বীকৃত cognitive delay থাকবে এবং এর জন্য শিশু বা ব্যক্তির শিক্ষণ বা কার্যক্রমের সমস্যা থাকবে এবং যার জন্য বিশেষ নির্দেশের প্রয়োজন হবে।

The special olympics unified sports programe সমবয়সী মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু ও সুস্থ অ্যাথলেটিকদের একই দলে অংশ নেবার জন্য প্রশিক্ষণ দেয়। ১৯৮৭ সালে প্রতিষ্ঠিত স্পেশাল অলিম্পিক

ইউনিফাইড স্পোর্টস মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের বিদ্যালয় ও কমিউনিটি কার্যক্রমে অংশ নেবার জন্য উৎসাহিত করে। বিশেষ অলিম্পিক সারাবছর ধরে ২৫ রকমের স্পোর্টসের প্রশিক্ষণ ও প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা প্রদান করেছে। প্রতিটি স্পোর্টসের জন্য স্পেশাল অলিম্পিক পরীক্ষিত গাইড লাইনের ব্যবস্থা করেছে। বিশেষ অলিম্পিকের প্রতিযোগীদের প্রশিক্ষণ দেয় ১,৪০,০০০ এর বেশী সংখ্যক কোচ।

বিভিন্ন বিভাগে প্রতিযোগীদের বয়স ও যোগ্যতা অনুযায়ী মেলার সুযোগ দেওয়া হয়। বিশেষ অলিম্পিক প্রত্যেক প্রতিযোগীদেরই জেতার সুযোগ করে দেয়। বিশ্বের দরবারে জাতীয় স্তরে, রাজ্যস্তরে এরা অংশ নেবার সুযোগ লাভ করে।

যে সব অ্যাথলিটরা গুরুতর অক্ষমতায় (Profound disabilities) আক্রান্ত তাদের জন্য চালু হয়েছে Motor Activity Training Program (MATP), এই প্রশিক্ষণের দায়িত্বে থাকেন physical educators, physical Therapists, বা Recreation Therapist। এই প্রশিক্ষণ পর্বে প্রতিযোগিতার চেয়ে অধিক গুরুত্ব পায় প্রশিক্ষণ ও অংশগ্রহণ পর্ব। MATP বিশেষ অলিম্পিক অঙ্গীকারের অংশ যা প্রত্যেক মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুকে প্রশিক্ষণের সুযোগ করে দেয়।

বিশেষ অলিম্পিক প্রতিযোগিতা রূপ গ্রহণ করা হয়েছে অলিম্পিক গেমস থেকে। সারা বছর ব্যাপী শীত ও গ্রীষ্মে ১৬০০০ এর বেশি গেমস, সম্মেলন ও টুর্নামেন্টের আয়োজন করা হয় সারা পৃথিবী জুড়ে। World games অনুষ্ঠিত হয় প্রতি দুই বছর অন্তর নির্বাচিত প্রতিনিধিদের নিয়ে।

স্বচ্ছাসেবী সংস্থাগুলি কোচ, গেমস পরিচালনার দায়িত্ব ও অন্যান্য দায়িত্ব গ্রহণ করে স্থানীয় স্পেশাল অলিম্পিক প্রোগ্রামের আয়োজন করে।

ট্রেনিং প্রোগ্রামের মাধ্যমে যে কেউ জানতে পারে কেমন করে স্পেশাল অলিম্পিকের জন্য কোচ, অফিসসদস্য ও স্বচ্ছাসেবী হিসাবে কাজ করতে পারবে।

বিশেষ অলিম্পিকের বিশেষত্ব কি (What is so special about Special Olympics?)

চেয়ারম্যান এবং সি.ই.ও (CEO) সার্জেন্ট ব্রীভারের মতে বিশেষ অলিম্পিক প্রকৃত অর্থেই স্বতন্ত্র। এর মাধ্যমে খুব সুন্দর ভাবে মানব চরিত্রকে ব্যক্ত করা যায় ও অনুপ্রাণিত করা যায়। এটা আধুনিক স্পোর্টসের ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ উন্নতিদায়ক ও আনন্দজনক।

স্পেশাল অলিম্পিক প্রকৃত অর্থেই শেখার। এখানে কোন টাকার লেনদেন নেই। প্রতিযোগীদের ট্রেনিং বা কোচিং এর জন্য কোন ফি দিতে হয় না। খেলার দর্শনার্থীদের কাছ থেকেও কোন চার্জ নেওয়া হয় না।

কোচ, রেফারী, ডাক্তার, টাইমারস (Timers), স্টার্টার (Starters) বা কোন কিছু পাবার জন্য কাজ করে না। কোন স্পোর্টস এর সংস্থা অনেক স্বচ্ছাসেবী নিয়োগ করেন না। স্বচ্ছাসেবীর হৃদয় দিয়ে স্পোর্টসকে ভালোবেসে বা একে অপরকে ভালো বেসে যা করতে চায়, তাই করে।

স্পেশাল অলিম্পিক স্বদেশভিত্তিক নয়। এর জন্য আমরা জাতীয় গান গাই না এবং জাতীয় পতাকা উত্তোলন করি না। কোন বিশেষ দেশ কর্তৃক জেতা মেডেলের সংখ্যাও আমরা গণনা করি না। এখানে কেবলমাত্র ব্যক্তির প্রচেষ্টা ও সফলতাকেই দেখা হয়।

স্পেশাল অলিম্পিকে যে কোন বয়সের প্রতিযোগীই অংশ গ্রহণ করতে পারে। তাই আমরা আট, নয়, দশ এমনকি নব্বই বছর পর্যন্ত পদকপ্রাপ্ত বিজয়ী পাই। Motor Activity Training Program-এ আমরা খুব কম শারীরিক দক্ষতা সম্পন্ন বিজয়ী পাই।

স্পেশাল অলিম্পিক special olympics unified sports নামে একটি পোথাম করে। এখানে সমবয়সী মানসিক প্রতিবন্ধী ও সুস্থ অ্যাথলিটদের একটি দলে অংশ নেবার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। স্পেশাল অলিম্পিকের প্রতিযোগীরা যেহেতু একটি বিভাগে তাদের সমান বয়সের বা কাছাকাছি বয়সের বা ক্ষমতার প্রতিযোগীদের সাথে প্রতিযোগিতা করে, তাই তাদের জেতার সম্ভাবনা থাকে। দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় ঔষধ স্পেশাল অলিম্পিকে সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পাওয়া যায়। যেহেতু আমরা প্রত্যেকের কাছ থেকেই ভালো কিছু আশা করি তাই আমরা জোর দিই প্রতিযোগিতার মান উন্নয়নের উপর। আমরা জয়-পরাজয় নিয়ে তত বেশী আগ্রহ দেখাই না। কারণ আমরা আগ্রহী থাকি প্রত্যেক দক্ষতা, আত্মসম্মান, আত্মনির্ভরতা, শারীরিক মানসিক ও আধ্যাত্মিক দক্ষতা বৃদ্ধি করতে। এটি শুধুমাত্র কোন মন্তব্য নয়, বরং এটি একটি সত্য ঘটনা, যা জানা গেছে Yale child study centre (Elizabeth Dykens, Ph.D & Dr. Donald Cohen. MD) এর Research study থেকে।

এতে আশ্চর্য হবার কিছু নাই যে 1988 সাল থেকে স্পেশাল অলিম্পিক International Olympic Committee (IOC) নামে পরিচিত হয়েছে। আমরা একমাত্র সংস্থা যারা World "Olympics" শিরোনামটি ব্যবহার করতে পারি।

৩.৪.২ □ স্পোর্টস এর বিভিন্ন রূপ (Types of sports) :

স্পেশাল অলিম্পিক প্রত্যেক বছর মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু ও ব্যক্তিদের নিয়ে ২৫ রকমের অলিম্পিক স্পোর্টসের প্রশিক্ষণ ও প্রতিযোগিতার আয়োজন করে। সমস্ত স্তরের প্রতিবন্ধীরা তাদের যোগ্যতা বা ক্ষমতা অনুসারে ৪ বছর ও তার ওপরের বয়সের যে কেউ এতে নামে দিতে পারে।

অফিসিয়াল গ্রীষ্মকালীন স্পোর্টস

- অ্যাকুয়াটিক্স ● অ্যাথলেটিকস ● বাস্কেটবল ● বোলিং ● সাইকেল চালান ● ইকুয়েশন স্পোর্টস ● ফুটবল
- গলফ ● জিমন্যাস্টিক ● পাওয়ার লিফটিং ● রোলার স্কেটিং ● সফটবল ● টেনিস ● ভলিবল

অফিসিয়াল শীতকালীন স্পোর্টস

- আল-পাইন স্কাইং ● ক্রস কান্ট্রি স্কাইং ● ফিগার স্কেটিং ● ফ্লোর হকি ● স্পিড স্কেটিং

জাতীয় স্তরে জনপ্রিয় স্পোর্টস

- ক্রিকেট ● ফুটবল ● ভলিবল ● কবাডি ● ব্যাডমিন্টন ● টেবিল টেনিস ● টিম হ্যান্ডবল।

৩.৪.৩ □ ক্রীড়া প্রশিক্ষকের প্রশিক্ষণ (Training of Coaches)

সমগ্র বিশ্বে সারা বছর ধরে পরিচালিত স্পেশাল অলিম্পিকে ক্রীড়া প্রশিক্ষকগণ প্রধান ও অপরিহার্য ভূমিকা পালন করে।

তারা যে শুধুমাত্র অ্যাথলিটদের দক্ষতা অর্জনের প্রশিক্ষণ দেন তা নয় বরং তারা অ্যাথলিটদের জীবনে রোলমডেল এবং চরিত্রগঠনকারী হিসেবেও ভূমিকা নিয়ে থাকেন। তারা স্পেশাল অলিম্পিক প্রতিযোগীদের মূল্য সম্পর্কে সচেতন করে, তাদের দক্ষতা সম্পর্কে সাহস জোগায় এবং দক্ষতার বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

ক্রীড়া-প্রশিক্ষকগণ স্থানীয় রাজ্যস্তরে, জাতীয়স্তরে বা আন্তর্জাতিক স্তরে স্পেশাল অলিম্পিকে বিভিন্ন রকমের ভূমিকা পালন করে থাকে। বিশেষ শিক্ষা, শিক্ষক, কলেজ ছাত্র, প্রতিযোগী পরিবারের সদস্য শেখের ও পেশাদার অ্যাথলিটগণ, ও আরো অন্যান্য ক্ষেত্র থেকে ক্রীড়া প্রশিক্ষকদের নিয়োগ করা হয়। স্পেশাল অলিম্পিকের অ্যাথলিটদের মধ্যে যারা উৎসাহী ও কোচিং করাতে সক্ষম তাদের নিয়ে সকলের মিলিত প্রচেষ্টায় প্রত্যেক ব্যক্তির অক্ষমতা দূরীকরণের চেষ্টা করা হয়। ভারতীয় অ্যাথলিটদের যে সমস্ত স্পোর্টস এ ট্রেনিং দেওয়া হয় সেগুলি হল—অ্যাকুয়াটিক্স, ব্যাডমিন্টন, বাস্কেটবল, সাইকেল চালানো, ফুটবল, টিম হ্যান্ডবল, ভলিবল এবং ফ্লেগ হকি।

Special olympics unified sports program-এর উন্নতির জন্য ক্রীড়া প্রশিক্ষকগণ যন্ত্রের ভূমিকা গ্রহণ করেন। উদাহরণস্বরূপ অল্পপ্রদেশের কথা বলা যেতে পারে। 1977 সালে অল্পপ্রদেশে ইউনিফায়ড স্পোর্টস ইন ফুটবল খেলাটি অনুষ্ঠিত হয়। MATP তৈরী করা হয়েছে নিম্নমানের ক্ষমতাসম্পন্ন অংশগ্রহণকারীদের জন্য, যা স্পোর্টস শিখতে বা সম্পূর্ণ করতে অপরাগ। Unified Sports সমবয়সী ও সমদক্ষতার মানসিক প্রতিবন্ধী শিশু ও সুস্থ অ্যাথলিটদের একটি দলে অংশ নেবার জন্য প্রশিক্ষণ দেয়।

স্পেশাল অলিম্পিকে ক্রীড়া শিক্ষকের করণীয় কর্মসূচী (What Special Olympics Coaches Do) :

- অ্যাথলিটদের স্পোর্টস দক্ষতা শেখানো
- স্পোর্টসের মাধ্যমে নিজের প্রতি আস্থা ও আত্মমর্যাদাবোধ বাড়ানো
- অ্যাথলেটিকদের প্রশিক্ষণের জন্য সরঞ্জামের ব্যবস্থা করা
- নতুন ধরনের স্পোর্টস পরিচালনা করা।
- Special Olympics Unified Sports দল শুরু করা।

স্পেশাল অলিম্পিকের ক্রীড়া প্রশিক্ষকগণ সর্বদা শুরুতে স্বৈচ্ছাসেবকের ভূমিকা পালন করে। ভারতে সংখ্যাগরিষ্ঠ ক্রীড়া প্রশিক্ষকই বিশেষ স্কুলের সদস্য। এখানে কোন নির্দিষ্ট ক্রীড়া দক্ষতার প্রয়োজন হয় না। বেশির ভাগই কোচই যেসমস্ত স্পোর্টস পছন্দ সে সম্পর্কে তারা দক্ষ হন।

স্পেশাল অলিম্পিকের স্বীকৃত কোচ হিসাবে সম্মান পেতে হলে আলাদা করে 'coach education course' করতে হবে। Foundation course হল স্পেশাল অলিম্পিক সম্পর্কে সাধারণ কিছু বর্ণনা। যার মাধ্যমে জানা যায় স্পেশাল অলিম্পিক একটি সংস্থা ও যার অন্যান্য সংস্থা থেকে মৌলিকতা আছে। এ থেকে আরো জানা যায় এর নিয়মাবলী, যোগ্যতা ও মানসিক প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে। নির্দিষ্ট একটি স্পোর্টস সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নেবার পর, একজন সম্ভাব্য কোচকে ও নির্দিষ্ট স্পোর্টসের উপর দশ ঘণ্টার একটি প্র্যাকটিক্যাল ট্রেনিং কোর্স করতে হয়। কোর্সটি সম্পূর্ণ করলে তিনি ঐ খেলাটা পরিচালনা করার যোগ্যতা অর্জন করবেন। স্পেশাল অলিম্পিক কোচেরা তাদের অভিজ্ঞতার জন্য মাঝে মাঝে পুরস্কার পেয়ে থাকেন। প্রতিযোগিতার সময় প্রতিযোগীকে সহযোগিতা করার দুর্লভ সুযোগ লাভ করে থাকেন স্পেশাল অলিম্পিকের কোচেরা।

৩.৪.৪ ☐ Special Olympics Unified Sports :

Special Olympics Unified Sports একটি অগ্রগামী প্রোগ্রাম যারা সমবয়সী মানসিক প্রতিবন্ধী ও সুস্থ অ্যাথলিটদের একটি দলে আংশ নেবার জন্য প্রশিক্ষণ দেয়। এর সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ উদ্দেশ্য হল একই বয়স ও যোগ্যতার অধিকারী অ্যাথলিটদের নির্বাচন করা। Unified sports-এর সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ সংযোজন হল স্পেশাল অলিম্পিকের অ্যাথলিটদের বিভিন্ন রকম পছন্দ গ্রহণের সুযোগ দেওয়া।

Special Olympics Unified sports program-এর লক্ষ্য :

স্পোর্টস এর দক্ষতার উন্নতি : স্বীকৃতি প্রাপ্ত কোচের নির্দেশ অনুসারে যোগদানকারীরা ক্রীড়া দক্ষতার বিকাশের সুযোগ পাবে এবং অন্য সম্প্রদায়ের স্পোর্টস প্রোগ্রামে অংশ গ্রহণের জন্য নিজেদের তৈরি করতে পারবে।

প্রতিযোগিতার অভিজ্ঞতা : স্পেশাল অলিম্পিক কর্তৃক সংগঠিত বিভিন্ন প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক প্রতিবন্ধী প্রতিযোগীরা সুবিধা লাভ করে।

অর্থবহ অন্তর্ভুক্তি (Meaningful Inclusion) : Unified sports-এ বয়স ও দক্ষতার ওপর যে নিয়ম নির্দেশ আছে তা বলে দেয় যে প্রত্যেক খেলোয়াড়ের দলে গুরুত্বপূর্ণ, অর্থবহ ও মূল্যবান ভূমিকা আছে।

কেমন করে এটি কাজ করে : Special Olympics Unified Sports Program পরিচালিত হয় বিভিন্ন রকমের যোজনার (setting) মাধ্যমে তা হল—

- স্পেশাল অলিম্পিক দল কর্তৃক সংগঠিত একটি প্রোগ্রাম।
- একটি কমিউনিটি প্রোগ্রাম যেমন YMCA ভলিবল লীগ।
- জুনিয়র বা হাইস্কুল স্তরে আন্তঃস্কুল বহিঃস্কুল লীগ।
- স্থানীয় recreation & park association সংস্থার সহযোগিতায় প্রোগ্রাম।

Unified sports এ অংশগ্রহণ করে যে সমস্ত মানসিক প্রতিবন্ধী অ্যাথলিট তারা স্থানীয় স্পেশাল অলিম্পিক প্রোগ্রামে যুক্ত হতেও পারে বা নাও পারে। বিভিন্ন মানসিক প্রতিবন্ধকতাহীন অ্যাথলিটরা প্রবেশাধিকার পায়। এবং অবশ্য স্পেশাল অলিম্পিক প্রোগ্রামে অংশ গ্রহণকারী মানসিক প্রতিবন্ধীদের সমবয়সী ও সমযোগ্যতা সম্পন্ন হয়।

Unified sports teams-এর কোচিং করানো হয় Special Olympics Training School থেকে প্রশিক্ষণ নেওয়া স্বেচ্ছাসেবী কোচদের দ্বারা। Unified Sports বিভাগে দল অংশগ্রহণ করে স্থানীয়, রাজ্য, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরের বিভিন্ন গেমসে।

৩.৪.৫ ☐ স্বেচ্ছাসেবীবৃন্দ (Volunteers) :

স্বেচ্ছাসেবীগণ বিশ্বব্যাপী এক মিলিয়নের বেশি মানসিক প্রতিবন্ধকতা যুক্ত ব্যক্তিদের স্পেশাল অলিম্পিকের ট্রেনিং ও প্রতিযোগিতার উপযোগী করে তোলে। স্পেশাল অলিম্পিকের অস্তিত্ব নির্ভর করছে 500,000 বেশি স্বেচ্ছাসেবকের সময়, শক্তি, আত্মত্যাগ ও প্রতিশ্রুতির উপর।

স্পেশাল অলিম্পিক অ্যাথলিটদের জন্য সমন্বিতকরণ (Inclusion) সামাজিকীকরণের (Socialization)

সুযোগ বাড়িয়ে দিচ্ছে স্বৈচ্ছাসেবীগণ। স্পেশাল অলিম্পিকের স্বৈচ্ছাসেবীগণ মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সমাজের মূল স্রোতে আনায়নে সহায়তা প্রদান করে।

স্বৈচ্ছাসেবী হিসাবে যারা নিযুক্ত হন তারা হলেন, কলেজ ছাত্র-ছাত্রী, বয়স্ক ব্যক্তি, ব্যবসায়ী, প্রফেশনাল অ্যাথলিট, কোচ, শিক্ষক, অ্যাথলিট পরিবারের সদস্যবৃন্দ, শখের কর্মী ও আরও অনেকে। এরা স্থানীয়, রাজ্য, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরে স্পেশাল অলিম্পিক প্রোগ্রামে কোচ, Timer বা Scorers-এর ভূমিকা ছাড়াও আরো অনেক ভূমিকা পালন করে। স্পেশাল অলিম্পিকের প্রতিযোগীরাও স্বৈচ্ছাসেবকের চমৎকার উৎস।

৩.৪.৬ □ Outreach :

1968 সালে Eunice Kennedy Shriver স্পেশাল অলিম্পিকের সূচনা করেন। পরবর্তীকালে এটি মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের বেঁচে থাকার সংগ্রামের নেতৃত্বের ভার গ্রহণ করেছে। ইউনাইটেড স্টেটস-এর হাজার হাজার অ্যাথলিট এবং প্রায় ১৫০টি বেশি দেশ এতে অংশ গ্রহণ করেছে।

স্পেশাল অলিম্পিকের শক্তি হল হাজার হাজার অ্যাথলিটদের জীবনী শক্তি, বৈচিত্র্য ও সাহস। সামাজিক, রাজনৈতিক, ধর্মীয় ও সংস্কৃতির পার্থক্যের জন্য যে বিভাজন তার মধ্যে সেতুবন্ধন করেন স্বৈচ্ছাসেবীগণ ও প্রতিযোগী পরিবারের সদস্যগণ। বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক ও আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠে স্পেশাল অলিম্পিকের প্রতিযোগিতা ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে।

বিগত ৩২ বছর ধরে স্পেশাল অলিম্পিকের অ্যাথলিটরা ধীরে ধীরে উন্নতি লাভ করছে, যদি আরো হাজার হাজার যোগ্য প্রতিযোগী সারা পৃথিবী জুড়ে ছড়িয়ে ছিটিয়ে আছে। স্পেশাল অলিম্পিকের প্রধানতম প্রচেষ্টা হল প্রবাহমান কর্মসূচীর মাধ্যমে অ্যাথলিটদের চিহ্নিতকরণ, নাম নথিভুক্ত করণ ও স্পেশাল অলিম্পিক পরিবারের মধ্যে নিজেদের ধরে রাখা।

৩.৫ □ Very Special Arts (VSA Arts) :

ফেডারেল রেজিস্টার (Federal Register-U.S) নিম্নলিখিতভাবে very special arts কে বর্ণনা করেছে—.....related services may include other developmental corrective & supportive services (such as artistic and cultural programs, art, music and dance therapy) if required for a child with disability to Benefit from special education. (August 23rd 1977)

Very special Arts-এর ধারণার সঙ্গে প্রতিবন্ধীদের অগ্রগতির জন্য আর্টের সূত্রপাত ঘটে ৭০-র দশকে। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের আর্ট নিয়ে আয়োজিত very special arts-এর নেপথ্যে ছিল National Committee Arts for the Handic

pped (NCAH)। এরা শিক্ষার সমস্ত ক্ষেত্রে আর্টের ব্যবহারের ওপর জোর দিয়েছিল। ১৯৭৪ সালে কেনেডি স্মিথ এটি প্রতিষ্ঠা করেন। এটি আমেরিকার Kennedy Centre for Performing Arts-এর একটি শাখা। বর্তমানে এটি পরিচিত VSA আর্টস নামে। এর মাধ্যমে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরা তাদের পারফর্মিং আর্ট অনেকের সামনে প্রদর্শনের সুযোগ পায়।

১৯৭৪ সালে Very Special Arts প্রতিষ্ঠা করেন কেনেডি স্মিথ, এটিকে অনুমোদন দেয় John.

F. Kennedy Centre for performing Arts. এটি একটি আন্তর্জাতিক সংস্থা যা আর্টের মাধ্যমে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের শিক্ষণের সুবিধা প্রস্তুত করে। এই সংস্থা প্রস্তাব করে Arts based বিভিন্ন প্রোগ্রামের যেমন creative writing, নাচ, গান, মিউজিক, নাটক এবং ভিজুয়াল আর্ট, যার প্রয়োগ দেখা যায় নেটেওয়ার্কের মাধ্যমে ৮৪টি দেশে। 1999 সালে Very Special Arts-এর নাম পরিবর্তন হয়ে হয়েছে VSA। VSA বলতে বোঝানো হয় Vision, Strength & Artistic Expression কে। VSA Arts রক্ষনাবেক্ষণ করে একটি অনলাইন আর্ট গ্যালারী যার মাধ্যমে শিল্পীরা তাদের কার্যকলাপ প্রদর্শন করতে পারেন। বাৎসরিক ভাবে বিখ্যাত কোন আর্ট গ্যালারীতে প্রত্যেকটা দেশে প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করা হয়। নির্বাচিত কাজগুলি ক্যালেন্ডার, প্রিটিং কার্ড এবং পোস্টার হিসাবে ছাপানো হয় এবং এটি আরো উন্নত কাজ করার অনুপ্রেরনা জোগায় শিল্পীদের। মেধাবী শিল্পীকে বিদেশে ট্রেনিং-এর জন্য স্পনসর দেওয়া হয় তাদের কাজগুলি প্রদর্শনের জন্যও সাহায্য প্রাপ্ত হয়।

VSA Arts-এর ভারতে সূত্রপাত ঘটে ১৯৮৬ সালে। প্রসিদ্ধ শিল্পীদের নিয়ে গঠিত Advisory committee-র উৎসাহ ও পরিচালনায় মিউজিক নাচ, নাটক, ভিসুয়াল আর্টে ক্ষেত্রে এটি শুরু হয়। এখানে সারা বছর ধরে গুনগত মানে উন্নত পাপেট্রি (Puppetry), বুনন, পেটিং, পটারি (pottery) মিউজিক, নাচ ও নাটক চলতে থাকে। বছরে একবার সারা ভারত আর্ট প্রতিযোগিতার আয়োজিত হয়। যেখানে সারা দেশের বিশেষ বিদ্যালয় থেকে শিল্প মনস্ক শিক্ষার্থীরাই শুধু অংশগ্রহণ করতে পারে। সর্বোৎকৃষ্ট প্রদর্শিত শিল্প নগদ পুরস্কার ও প্রশংসাপত্র পায়। বিশেষ বিশেষ নির্বাচিত শিল্পের আলোকচিত্র বিভিন্ন ক্যালেন্ডার ও প্রিটিংস কার্ডে ছাপা হয়।

প্রতিবন্ধকতা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের আর্ট এডুকেশনে রাজ্য ও জাতীয় স্তরে শিক্ষক শিক্ষন কার্যক্রম পরিচালিত হয়। VSA Arts National Festival প্রতি চার বছরে একবার অনুষ্ঠিত হয়। এখানে শিক্ষার্থীরা তাদের শিক্ষা প্রদর্শনের সুযোগ পায় এবং অন্যান্য শিল্পীদের সাথে মিলিত হন। VSA Arts অনুপ্রাণিত করে অবসর প্রাপ্ত পেশাদার, গৃহস্থ সমাজকর্মী ও যুবকদের তাদের সময় দক্ষতা ও অভিজ্ঞতাকে প্রতিবন্ধী শিশুদের পুনর্বাসনের কাজে ব্যয় করার জন্য। এই স্বেচ্ছাসেবকরা শিক্ষার্থীদের যোগা অভ্যাস করান, বুনন শেখান, পটারি (pottery) মিউজিক, পাপেট্রি (puppetry) ও নাটক ইত্যাদিও শেখান।

১৯৯৬ সাল পরিচিত VSAI স্বেচ্ছাসেবী দিবস হিসাবে করেন তাদের পর্যাপ্ত সহযোগিতার জন্যই প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা তারা মেধার বিকাশে ও প্রদর্শনে এমনকি উপার্জনের সুযোগ পেয়েছে। ১৯৯৬ সালে দিল্লীতে আন্তর্জাতিক প্রতিবন্ধী দিবস উৎযাপনের দিন প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের কাজের একটি প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করা হয়। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে severe multiple disabilities-র একটি মেয়ের একটি কাজ সকলের দ্বারা উচ্চ প্রশংসিত হয়।

1999 সালে VSA কর্তৃক অনুমোদিত পাপেট্রি (Puppetry), arts & craft, মিউজিক এর ওয়ার্কসপ অনুষ্ঠিত হয় ভারতের বিভিন্ন জায়গায়। Physical & Voice exercise, সহজ ও সরলভাবে গল্পবলা, ফেলে দেওয়া উপকরণের উপযোগিতার উপর ওয়ার্কসপগুলিতে জোর দেওয়া হত।

Abilympics :

1981 সালে জাপানে Mr. Harry Sang কর্তৃক International Abilympics Association প্রতিষ্ঠিত হয়। প্রতিবন্ধী শিশুদের দক্ষতার উন্নতি বিস্তানে জন্য কাজ করে এমন অপর একটি বিখ্যাত সংস্থা হল—Abilympics Australia Association Inc. এর প্রধান উদ্দেশ্যগুলি হল :

● প্রতিবন্ধকতায়ুক্ত শিক্ষার্থীদের বৃত্তিমূলক দক্ষতা উন্নত করার জন্য সরাসরি গঠনমূলক কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে উৎসাহ দেওয়া।

● শুধু কাজের গুনগত মান পরীক্ষিত হয় এমন আন্তর্জাতিক স্তরের প্রতিযোগিতার প্রদর্শন।

● ফোরাম ও সেমিনারের মাধ্যমে কর্মদক্ষতায় পূর্ণবিকাশের জন্য প্রতিবন্ধকতা যুক্ত শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন সুযোগ দেওয়া এবং এর সাথে অন্যান্য প্রতিবন্ধী সংস্থাগুলির সাথে সংযোগ রক্ষা করা।

প্রত্যেক দেশ পিছু বিভিন্ন ইভেন্টে ৩২টি বিভাগ এবং ২টি প্রতিযোগিতায় প্রতিবন্ধকতায়ুক্ত ব্যক্তির অংশ নিতে পারেন। শুধু সম্পূর্ণ শিল্প বিষয়ক বস্তু এই প্রতিযোগিতায় বিচার্য বিষয় হতে পারে। প্রতিবন্ধকতার মাত্রার ওপর নির্ভর করে শিক্ষার্থীর প্রচেষ্টা বিবেচনা করে পুরস্কার প্রদানের ব্যবস্থা করা হয়। পুরস্কার হিসাবে সোনা, রূপো ও ব্রোঞ্জের মেডেল, একটি সার্টিফিকেট এবং সমস্ত প্রতিযোগীকে একটি সাইটেশন (Citation) প্রদান করা হয়।

ভারতীয় Abilitymics সংস্থা প্রতিষ্ঠিত হয় ২০০০ সালে। প্যারাগুয়েতে অনুষ্ঠিত International event-এ প্রথমে ভারতীয় ১৪ জন প্রতিযোগী অংশ গ্রহণ করে এবং তারা ১০টি সোনার মেডেল জয়লাভ করে। বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য যে এর মধ্যে পোস্টার লিখনের জন্য একজন মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ব্রোঞ্জ পদক লাভ করে।

৩.৬ □ নাচ ও মিউজিকের জাতীয় উৎসব, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিশেষ দিন : National Festival of Dance and Music, Special National & International Day

অতীতকালে আমাদের দেশে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য নাচ ও গানের কার্যক্রমে ক্ষেত্র ইন্টারস্কুল প্রতিযোগিতা, আঞ্চলিক/রাজ্য/জাতীয় স্তরেই সীমিত ছিল। তাছাড়া VSA Arts ফেস্টিভালও চার বছরে মাত্র একবার হতো। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের দক্ষতা প্রদর্শনের জন্য তেমন কোন জাতীয় অনুষ্ঠান ছিল না। কিন্তু দেখা গেছে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের অনেকেই নাচ ও গানে বিশেষ পারদর্শিতা দেখাতে সক্ষম। ১৯৯৯ সালে রাজীব গান্ধী ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব ইউথ ডেভেলপমেন্ট এর সহযোগিতায় সেকেন্ডারি NIMH আয়োজিত মানসিক প্রতিবন্ধীদের ন্যাশনাল ফেস্টিভ্যাল অব মিউজিক ও নাচের অনুষ্ঠান হয়। অনুষ্ঠানের মূল লক্ষ্য ছিল—

● মানসিক প্রতিবন্ধীদের প্রতিভার বিকাশ।

● একই প্ল্যাটফর্মে অন্যান্যরা একই বিষয়ে কি রকম পারদর্শিতা দেখাতে সক্ষম তা যাচাই করে নেওয়া।

● প্রশিক্ষকেরা বিভিন্ন তথ্যের আদান-প্রদানের সুযোগ পান।

● সামাজিক ও জাতীয় ঐক্যের অগ্রগতি।

● বিশেষ প্রতিভাসম্পন্ন মানসিক প্রতিবন্ধীরা অন্যান্য প্রতিবন্ধীদের মুখোমুখি হবার সুযোগ পায়।

● মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের প্রতিভা ও সৃজনশীলতা বিষয়ে জনগণ অবহিত হন।

সমগ্র ভারতবর্ষ থেকে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের ফেস্টিভ্যালের যোগদানের নমিনেশন পাবার জন্য সহায়তা প্রদান করে বিশেষ স্কুল ও অন্যান্য সংস্থা। অনুষ্ঠানে যোগদানের জন্য আত্মবিশ্বাস নিতে ও

মন করতে সক্ষম ১০ বছরের উর্ধ্বের প্রতিযোগীদের পারফরমেন্সের একটি audio/video cassettes চেয়ে পাঠানো হয়। সমগ্র দেশ থেকে প্রায় ১১০টি সংস্থা তাদের মনোনয়ন পত্র পেশ করে। মিউজিক, নাচ ও গানের বিশেষজ্ঞদের নিয়ে গঠিত একটি দল এদের মধ্য থেকে ৬৩ জন আবেদনকারীকে যোগ্য হিসাবে নির্বাচন করেন। ১৫টি দেশ থেকে ১৪০ জন পুরুষ ও ১২৩ জন মহিলা তাদের নাচ ও গানের শিক্ষক ও এসকর্ট (escorts) সহ অনুষ্ঠানে যোগদান করে। দর্শক ও বিচারকদের সমান প্রতিযোগীরা ২০৭ ধরনের ইভেন্টে অংশ গ্রহণ করে। পুরস্কার প্রাপক দল তাদের অনুষ্ঠানটি জনগনের সামনে উপস্থাপন করে ৩রা ডিসেম্বর (বিশ্ব প্রতিবন্ধী দিবস)। পুরস্কার বিতরণী সভায় উপস্থিত থাকেন সরকারের ও চিত্র জগতের বিখ্যাত ব্যক্তিবর্গ। বিখ্যাত কোন পপ গায়ক বা ড্যান্সারকে দিয়ে অনুষ্ঠান করানো হয়। যেখানে মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুরাও যোগদান করে। স্পেশাল শিল্পী কর্তৃক মুগ্ধ করা উপস্থাপনা প্রদান করে যে মেধার কোন সীমারেখা নেই। মিউজিক ও নাচের প্রথাগত প্রশিক্ষণ নেবার জন্য খুব মেধাবী শিল্পীকে উৎসাহিত করা প্রয়োজন অর্থনৈতিক সহায়তা প্রদান করে। যেটিকে সে পরবর্তীকালে পেশা হিসাবে গ্রহণ করতে পারে এবং যা তাকে স্বাধীনভাবে জীবন-যাপন করতে সাহায্য করবে।

৩.৬.১ □ প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য আন্তর্জাতিক দিন (International Day of disabled persons) :

সমগ্র বিশ্ব ৩রা ডিসেম্বরকে আন্তর্জাতিক প্রতিবন্ধী দিবস হিসাবে পালন করে। United Nation কর্তৃক এটা ঘোষিত হয়েছে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের যোগ্যতার প্রাণ্ডিস্বীকার করে। ১৯৭২ সালে এটি প্রাথমিকভাবে ঘোষিত হয়েছিল সাধারণ সভা কর্তৃক World programme of Action concerning Disabled persons-এর বার্ষিকী অনুষ্ঠানের স্মৃতি রক্ষার উদ্দেশ্যে। এটা ঘোষণা করা হয়েছিল ব্যক্তিদের বুঝতে তাদের সম্পর্কে জনচেতনা বৃদ্ধি করতে এবং রাজনৈতিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক ও সাংস্কৃতিক ক্ষেত্রে তাদের একত্রিত করতে। বিগত দুই শতকে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের চিহ্নিত করতে গুরুত্বপূর্ণ কিছু সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়েছে। ১৯৮১ সালটিকে জাতিগুঞ্জের সাধারণ সভা কর্তৃক International year of the Disabled persons হিসেবে ঘোষণা এমনই একটি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত। একে অনুসরণ করেই প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সামাজিক জীবনে সমতা ও পূর্ণ অংশ গ্রহণের জন্য ১৯৮৩-৯২ দশকটিকে International Decade of disabled persons বলে ঘোষণা করা হয়েছে।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের নিয়ে আন্তর্জাতিক কাঠামোকে জাতীয় পরিকল্পনার গ্রহণ করানোর জন্য ১৯৮২ সালে সাধারণ সভা কর্তৃক World program of Action concerning Disabled persons গ্রহণ করা হয়েছে।

প্রতিবন্ধীদের Accessibility, main streaming and Equal opportunities কে বিভিন্ন সেমিনারের মুখ্য বিষয় হিসাবে গ্রহণ করা হচ্ছে। প্রত্যেক দেশ নিজের মতো করে অনুষ্ঠান পালন করছে। ভারতীয় সংস্থাগুলি এই দিনটিতে রেগুলার কলেজ ও স্কুল ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য সচেতনতা অনুষ্ঠানের আয়োজন করে। জন সচেতনতা বাড়ানোর জন্য সেমিনার ও প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হচ্ছে। মিছিল, প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হচ্ছে। মিছিল, প্রতিযোগিতা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানগুলিতে প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা প্রতিবন্ধী নয় এমন ব্যক্তিদের সাথে প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করছে।

এই বিশেষ দিনগুলি উৎযাপনের ফলে মানুষের মন থেকে প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে ভুল ধারণা ও সংস্কারের অপসারণ ঘটেছে, মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের দক্ষতা, অধিকার সম্পর্কে জনসচেতনতা গড়ে উঠেছে এবং মানুষ জানতে পারছে সরকারী ও NGO থেকে প্রাপ্ত বিভিন্ন সুযোগ সুবিধাগুলি সম্পর্কে। ভারত সরকারের সামাজিক ন্যায় বিচার মন্ত্রণালয় দিতে শুরু করেছে প্রতিবন্ধী মানুষদের কল্যাণের জন্য জাতীয় পুরস্কার।

৩রা ডিসেম্বর আন্তর্জাতিক প্রতিবন্ধী দিবসে ভারতীয় রাষ্ট্রপতি এই পুরস্কার প্রদান করে থাকেন।

Categories :

- (1) Best employees with disabilities.
- (2) Best employer of persons with disabilities.
- (3) Best placement officer of persons with disabilities.
- (4) Best Institute for the cause of persons with disabilities.
- (5) Best Individual for the cause of persons with disabilities.
- (6) Best technological innovation for the cause of disabled and adaptability of innovation to provide cost effective technology.
- (7) Out standing creative, individual with disability.
- (8) Out standing work in the creation of barrier free environment for people with disability.

[আরো তথ্যের জন্য দেখুন SESM 03; B4 U3]

৩.৭ □ প্রশিক্ষণে বিশেষ শিক্ষকের ভূমিকা (Role of special teacher in training) :

একজন বিশেষ শিক্ষক হিসাবে আপনার বিশেষ ভূমিকা আছে। নিয়মিত সময় সারণী (Time table) তে শারীরিক শিক্ষা যেমন স্পোর্টস ও গেমসের ½-1 ঘন্টা সময় রাখুন। প্রতিদিন শিশুদের একক ভাবে ও দলবদ্ধভাবে ঘরে বা বাইরে খেলা অভ্যাসের সুযোগ দিন। নির্দিষ্ট সময় অন্তর তাদের সম্পাদিত কাব্যের/খেলার সময়, গতি, নির্ভুলতার রেকর্ড রাখুন, শিশুদের উৎসাহিত করুন তাদের স্কোর বৃদ্ধির জন্য ও তা তুলনা করুন অন্যান্য শিশুদের সাথে। তাদের দক্ষতার গ্রাফিক রেকর্ড প্রদর্শন করুন। প্রথমদিকে Tangible reward প্রদান করুন। শিশুদের readiness skill প্রদানের ক্ষেত্রে আপনি আপনার সৃজনশীলতাকে কাজে লাগান যেমন arm throw, jumping, running, balancing, aiming, dribbling & bouncing ball ইত্যাদি। বাড়ির ভাই বোনকে উৎসাহিত করুন যাতে করে তারা শিশুকে খেলার সময় বিভিন্ন খেলা অভ্যাস করতে দেয়। Balanced diet সম্পর্কে ও শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখা সম্পর্কে শিশুর পিতা-মাতাকে তথ্য সরবরাহ করুন।

যদি শিশুর পিতা-মাতা বা ভাই-বোন নিয়মিত শরীরচর্চা করে তাহলে শিশুকে মোটিভেটেড করতে সুবিধা হবে। খেলা ও প্রতিযোগিতা সম্পর্কে মিটিং-এর আয়োজন করুন এবং সেখানে শিশুকে অংশ গ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন। আপনার স্কুলের একজন দুজন শিক্ষককে স্পেশাল অলিম্পিকের কোচের ট্রেনিং নিতে উৎসাহিত করুন। খেলার নিয়ম কানুন, আচরণ, সরঞ্জাম, স্থান সম্পর্কে অন্যান্য শিক্ষকদের

প্রশিক্ষিত করুন। খেলা সৃষ্টিভাবে পরিচালনার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণগুলি সংগ্রহ করুন একত্রিত করুন, যেমন স্টপ ওয়াচ, মাপের ফিতা, ট্রাক তৈরীর জন্য সাদা পাউডার, ফ্যাগ, তৈরী, batons, whistle ও First Aid box ইত্যাদি। নিশ্চিত করুন যে খেলার মাঠের নিরাপত্তা যেমন সূচালো কোন স্টোন বা ধারালো কিছু রাখতে নেই। নির্দিষ্ট খেলার জন্য নির্দিষ্ট পোশাক যেমন ট্রাকসুট, হেলমেট, সু পরিয়ে শিশুকে খেলতে অনুমতি দিন।

আপনি শিখুন যে International Day of Disabled persons প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সক্ষমতা পর্যবেক্ষণ করতে স্বীকার করে নেয়। মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের শিক্ষক হিসাবে ঐদিনে কিছু কার্যাবলীর পরিকল্পনা করুন যা মানসিক প্রতিবন্ধকতার প্রতিকার, সমান সুযোগ-সুবিধা, পক্ষসমর্থন বিষয়ে জনচেতনা বৃদ্ধি করবে।

- নিয়মিত স্কুল ও কলেজগুলিতে সেমিনার ও বক্তৃতা আয়োজনে করুন।
- মিডিয়াকে উৎসাহিত করুন মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জীবনের সফলতা ও বিভিন্ন ঘটনা নিয়ে গল্প লিখতে।
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অধিকার সম্পর্কে পোস্টার/প্রবন্ধ প্রতিযোগিতার আয়োজন করুন। সরকারী ও বেসরকারী সংস্থাপুলিকে এই অনুষ্ঠানের স্পনসরসীপ নিতে উৎসাহিত করুন।
- স্বেচ্ছাসেবীদের আমন্ত্রণ করুন একটা দিন বিশেষ ক্লাসরুমে কাটানোর জন্যে।
- মিউজিক, গান, নাচ ও নাটকের প্রতিযোগিতা করুন ও বিখ্যাত মানুষদের আমন্ত্রণ করুন।
- যারা জন্মগত ভাবে মেধাবী তাদের জন্য সুশৃঙ্খলভাবে নিয়মিত প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করুন।

কোন একটা কাজ সঠিকভাবে উপস্থাপন করার পূর্বে তাদের বহুবার সেই কাজটির অভ্যাসের সুযোগ দিতে হবে। বহুবার শিশুকে মহড়া দিতে হবে যাতে করে সে বুঝতে পারে সে কি করতে যাচ্ছে। যখন আমরা সময় সারণীতে (Time table) সৃজনশীল ও performing আটকে যুক্ত করি, তখন এটা নিশ্চিত করতে হবে যাতে শিশু প্রতিদিন অভ্যাসের সুযোগ পায়। প্রতিযোগিতার সময় তার যে সরঞ্জামের প্রয়োজন হবে তা সরবরাহ করতে হবে skillটি শিক্ষণের সময়েই। জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিভিন্ন সংস্থা কর্তৃক আয়োজিত creative Arts-এর বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় শিশুকে অংশগ্রহণ করানোর জন্য প্রশিক্ষণ দিন। অনুষ্ঠানে যোগদানের নিয়ম ও বিশেষত্ব সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করুন। উদাহরণ স্বরূপ কি ধরনের রঙ, পেপার বা মাধ্যম ব্যবহার করা যাবে? পোস্টার আঁকা চিত্রটির মাপ কি হবে প্রত্যেকটি দলের জন্য কি কি নিয়ম (themes) আছে? এগুলি আপনাকে সাহায্য করবে শিশুকে সুশৃঙ্খলভাবে প্রশিক্ষণ দিতে এবং তার ফলে শিশু ও তার সর্বোচ্চ স্তরে perform করতে পারবে।

৩.৮ □ এককের সারাংশ (Unit Summary) :

- সহপাঠ্য ক্রমিক কার্যবলী তার সূচনার সময় অনেক পথ অতিক্রম করে এসেছে। পূর্বে সহ পাঠ্যক্রমিক কার্যবলীকে বিশেষ স্কুলে 'free time activities' হিসাবে দেখানো হত। পূর্বে সহপাঠ্যক্রমিক কার্যবলী সীমিত ছিল ক্লাসরুমের মধ্যে বা ইন্টারস্কুল প্রতিযোগিতার মধ্যে।
- সম্প্রতি জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সংস্থাপুলি এর সাথে যুক্ত হয়েছে। যারা চূড়ান্ত কার্যবলী মানসিক

প্রতিবন্ধী শিশুদের সুযোগ করে দিয়ে মেধার মধ্য দিয়ে নিজেদের চিহ্নিত করতে। এরা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির ডোকেশনাল স্কিল উন্নয়নেও সাহায্য করে।

- স্পেশাল অলিম্পিক, VSA Arts, Abilympics তা সাপ্তাহিক ন্যাশনাল ফেস্টিভ্যাল অফ মিউজিক অ্যান্ড ড্যান্স হল কতকগুলি ঘটনা (events) যা স্পোর্টস ও গেমস, ভিজুয়াল ও পারফর্মিং আর্ট মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের মেধা বিকাশের সুযোগ করে দিয়েছে।
- বিশেষ শিক্ষকগণ তাদের ছাত্রদের প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য প্রস্তুত করেন। যার মাধ্যমে আমরা মানসিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের নিজস্ব ক্ষমতা ও মেধাকে বের করে আনতে পারি।

৩.৯ □ অগ্রগতির মূল্যায়ন (Check your progress) :

১. আপনি কি মনে করেন special olympics মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের সমান সুযোগ সুবিধা দিতে সাহায্য করে 'বিশ্লেষণ করুন।
২. সংক্ষিপ্ত টীকা লিখুন:
 - VSA Arts
 - Abilympics
 - National festival of Dance of music
 - জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রতিবন্ধী দিবসের তাৎপর্য

৩.১০ □ বাড়ির কাজ (Assignment) :

নিয়মিত স্কুলে নাচ ও মিউজিকের একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করুন যেখানে বিশ্বপ্রতিবন্ধী দিবসের অনুষ্ঠানে স্পেশাল স্কুল থেকে আগত শিশুরাও অংশ গ্রহণ করতে পারবে।

৩.১১ □ আলোচনার বিষয় ও তার পরিস্ফুটন (Points for Discussion/ Clarification) :

এই এককটি পাঠ করার পর আপনি কিছু কিছু বিষয়ে আলোচনা করতে আগ্রহী হতে পারেন বা ব্যাখ্যা চাইতে পারেন। নিম্নেবিষয়গুলি লিখুন।

৩.১১.১ □ আলোচনার বিষয় (Points for discussion) :

৩.১১.২ □ ব্যাখ্যাকরণের বিষয় (Points for Clarification) :

৩.১২ □ উৎস (Reference/Further Readings) :

1. Sherrill. C. (1986). Adapted physical education and recreation lower: WCB Publishers.
2. Special Olympics National games 1995-Souvenir.
3. Karavalamban—December 99 Vol. 12 (4)
4. VSA Arts Web page - [http:// WWW. Vsarts. org.](http://WWW.Vsarts.org)
5. Official special Olympics sports Rules—special Olympics In 1986.
6. Official special Olympics sports Rules—1992-1995 revised edition Published by special Olympics International Inc. N. W. Washington. D. C.
7. Special Olympics training programme—special Olympics Inc. 1989.
8. VSA Inidca Vol. 9. spring 97.
9. WWW dpi. org.
10. ito @ un. org
11. WWW. special olympics org
12. [http// WWW. abilympics. com.](http://WWW.abilympics.com)