



প্রাথমিক শিক্ষা ও শরীর চর্চা: একটি সমন্বিত শিক্ষার ভিত্তি

Sima Mahata

Student of D.El.Ed-2019-2021, 2022 - Primary TET Qualified
Email: mahatasima2017@gmail.com

সারসংক্ষেপ:

“প্রাথমিক শিক্ষা ও শরীর চর্চা: একটি সমন্বিত শিক্ষার ভিত্তি” শীর্ষক এই প্রবন্ধে প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাব্যবস্থায় শরীর চর্চার ভূমিকা, প্রয়োজনীয়তা, বাস্তবায়ন এবং বর্তমান প্রেক্ষাপটে এর চ্যালেঞ্জ ও সম্ভাবনা নিয়ে বিশদ আলোচনায় উপস্থাপন করা হয়েছে। শিশুর মানসিক, শারীরিক ও সামাজিক বিকাশের জন্য প্রাথমিক শিক্ষা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্তর। এই স্তরে শরীর চর্চা কেবল শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধির একটি উপায় নয়, বরং এটি শিক্ষার পূর্ণাঙ্গ লক্ষ্য—মন, শরীর ও আত্মার সমন্বিত বিকাশ—সাধনে অপরিহার্য ভূমিকা পালন করে।

জাতীয় শিক্ষানীতি (NEP 2020) অনুযায়ী, “holistic and experiential learning”-এর ধারণা অনুসারে প্রাথমিক স্তরে শিক্ষার সঙ্গে শরীরচর্চাকে একীভূত করা হয়েছে। পশ্চিমবঙ্গের প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলোতেও এই নীতি অনুসরণ করে “খেলাধুলা মাধ্যমে শিক্ষা” বা “activity-based learning”-এর ওপর জোর দেওয়া হচ্ছে। এই গবেষণাধর্মী প্রবন্ধে বিভিন্ন শিক্ষানীতি, গবেষণা ফলাফল, সমাজ-সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট এবং বাস্তব উদাহরণ বিশ্লেষণ করে দেখানো হয়েছে যে, প্রাথমিক শিক্ষায় শরীর চর্চা শুধুমাত্র একটি সহ-পাঠ্যক্রম নয়, বরং শিক্ষার ভিত্তি মজবুত করার অন্যতম মূল স্তম্ভ।

মূল শব্দ: প্রাথমিক শিক্ষা, শরীরচর্চা, শিক্ষাব্যবস্থা, শিশু শিক্ষা, জাতীয় শিক্ষানীতি, শিক্ষা কমিশন।

ভূমিকা:

প্রাথমিক শিক্ষা হলো একটি জাতির শিক্ষাব্যবস্থার প্রথম ধাপ, যা শিশুর সার্বিক বিকাশের ভিত্তি স্থাপন করে। এই স্তরে শেখা কেবল পাঠ্যবইয়ের অক্ষরে সীমাবদ্ধ নয়; এটি শেখার প্রক্রিয়া, মানসিক বিকাশ, সামাজিক সম্পর্ক এবং শারীরিক সুস্থতার সমন্বিত রূপ। শিক্ষা কমিশন (1964-66) পরিষ্কারভাবে উল্লেখ করেছে, “A sound mind lives in a sound body”—অর্থাৎ, শরীরের সুস্থতা ছাড়া মনের বিকাশ সম্পূর্ণ হতে পারে না।

শরীর চর্চা বা শারীরিক শিক্ষা তাই কেবল খেলা বা ব্যায়াম নয়; এটি শিক্ষার এক অবিচ্ছেদ্য অংশ। শিশুর শরীর ও মন—উভয়ই বিকাশমান, এবং এই বিকাশকে সঠিক পথে পরিচালিত করতে হলে প্রাথমিক স্তর থেকেই সুস্থ জীবনযাপনের অভ্যাস, দলগত

সহযোগিতা, শৃঙ্খলা ও আত্মনিয়ন্ত্রণের শিক্ষা দিতে হয়। এসব গুণাবলির বিকাশ সম্ভব হয় শরীরচর্চার মাধ্যমে। অতএব, প্রাথমিক শিক্ষা ও শরীর চর্চার সম্পর্ক কেবল আনুষঙ্গিক নয়, বরং এটি একটি সমন্বিত প্রক্রিয়া—যেখানে শিক্ষা মানে হলো জীবনের প্রতিটি দিকের সুসম বিকাশ।

প্রাথমিক শিক্ষা সাধারণত ৬ থেকে ১১ বছর বয়সী শিশুদের জন্য নির্ধারিত। এই সময়কালেই শিশুর বোধগম্যতা, যুক্তিবোধ, নৈতিকতা, সামাজিক আচরণ ও শারীরিক দক্ষতা গঠিত হয়। প্রাথমিক শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য হলো শিশুকে এমন এক শিক্ষাজগতে প্রবেশ করানো, যেখানে সে আনন্দের মাধ্যমে শেখে এবং নিজের পরিবেশের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করে।

ভারতের জাতীয় শিক্ষানীতি (NEP 2020) প্রাথমিক শিক্ষাকে “foundation stage” বলে আখ্যায়িত করেছে। এই স্তরের শিক্ষার লক্ষ্য শুধুমাত্র সাক্ষরতা অর্জন নয়, বরং পর্যবেক্ষণ, বিশ্লেষণ, সহানুভূতি, ও সামাজিক দায়িত্ববোধ গড়ে তোলা। শিশুরা যখন নিয়মিত খেলাধুলা ও শরীরচর্চার মাধ্যমে শেখার সুযোগ পায়, তখন তাদের শিক্ষার প্রক্রিয়া আরও জীবন্ত ও ফলপ্রসূ হয়।

শরীর চর্চা: অর্থ ও শিক্ষাগত তাৎপর্য

শরীর চর্চা বা শারীরিক শিক্ষা বলতে বোঝায় এমন কার্যক্রম, যা শারীরিক সুস্থতা, পেশীর শক্তি, সমন্বয়, মনোযোগ এবং সামাজিক সহযোগিতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। এটি কেবল খেলার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়; এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে—

- দৈনন্দিন ব্যায়াম,
- যোগব্যায়াম ও শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ,
- দলগত খেলা ও প্রতিযোগিতা,
- নাচ ও ছন্দময় আন্দোলন,
- প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ স্থাপন।

শরীর চর্চা শিক্ষার্থীদের মধ্যে শৃঙ্খলা, আত্মনিয়ন্ত্রণ, সহযোগিতা এবং নেতৃত্বের গুণাবলি তৈরি করে। শিশু শেখে কিভাবে পরিশ্রম করতে হয়, জয় ও পরাজয় গ্রহণ করতে হয়, এবং দলগতভাবে কাজ করতে হয়।

প্রাথমিক শিক্ষায় শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা:

শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য শুধু জ্ঞানার্জন নয়, বরং শিশুর সর্বাঙ্গীন বিকাশ। প্রাথমিক শিক্ষা সেই পর্যায়ে যেখানে শিশুর দেহ, মন ও বুদ্ধির একত্র বিকাশ শুরু হয়। এই পর্যায়ে শরীরচর্চা শিক্ষার একটি অপরিহার্য উপাদান। এটি শুধু শারীরিক স্বাস্থ্য নয়, বরং মানসিক স্থিতি, সামাজিক আচরণ এবং চরিত্র গঠনের ক্ষেত্রেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। নিচে প্রাথমিক শিক্ষায় শরীরচর্চার বিভিন্ন প্রয়োজনীয়তা বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হলো—

১. শারীরিক বিকাশে সহায়তা: প্রাথমিক স্তরে শিশুরা দ্রুত শারীরিক বিকাশের পর্যায়ে থাকে। তাদের হাড়, পেশি ও স্নায়ুতন্ত্র তখনও পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হয়নি। নিয়মিত শরীরচর্চা যেমন দৌড়, লাফ, খেলা বা ব্যায়াম শিশুদের শারীরিক সমন্বয়, ভারসাম্য ও নমনীয়তা বৃদ্ধি করে। এটি রক্তসঞ্চালন উন্নত করে, শ্বাসযন্ত্রকে শক্তিশালী করে এবং হৃদযন্ত্রের কর্মক্ষমতা বাড়ায়। পাশাপাশি,

শরীরচর্চা শিশুর শরীরে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, ফলে তারা শারীরিকভাবে আরও শক্তিশালী ও সক্রিয় থাকে। এইভাবে, শরীরচর্চা প্রাথমিক শিক্ষার এক অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে ওঠে, যা শিশুদের ভবিষ্যৎ জীবনের ভিত্তি গঠন করে।

২. মানসিক ভারসাম্য ও একাগ্রতা বৃদ্ধি: শরীরচর্চা শুধুমাত্র শরীরকে নয়, মনকেও প্রভাবিত করে। নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপ মস্তিষ্কে এন্ডোরফিন নামক হরমোন নিঃসরণ করে, যা মানসিক প্রশান্তি ও ইতিবাচক মনোভাব তৈরি করে। গবেষণায় দেখা গেছে, যারা নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করে, তারা পড়াশোনায় অধিক মনোযোগী, ধৈর্যশীল ও আত্মনিয়ন্ত্রিত হয়। প্রতিদিন মাত্র ৩০ মিনিটের শারীরিক কার্যকলাপ শিশুর মানসিক চাপ কমিয়ে তাদের শেখার আগ্রহ ও একাডেমিক পারফরম্যান্স উন্নত করে। ফলে শরীরচর্চা শিক্ষার কার্যকারিতা বাড়াতে কার্যকর ভূমিকা রাখে।

৩. সামাজিক আচরণ ও নেতৃত্ব গুণের বিকাশ: দলগত খেলাধুলা যেমন ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি বা খো-খো—এসব কার্যকলাপ শিশুর মধ্যে দলবদ্ধভাবে কাজ করার মানসিকতা গড়ে তোলে। তারা শেখে কীভাবে সহযোগিতা করতে হয়, নিয়ম মেনে চলতে হয় এবং সহপাঠীর সাফল্যে আনন্দিত হতে হয়। এই প্রক্রিয়ায় শিশুর মধ্যে সহমর্মিতা, পারস্পরিক শ্রদ্ধা এবং নেতৃত্বের গুণাবলি বিকশিত হয়। খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুরা নিজের সীমাবদ্ধতা বুঝে নিতে পারে, দলকে এগিয়ে নিতে উদ্যোগী হয়, এবং সমাজে দায়িত্বশীল নাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার মানসিক ভিত্তি তৈরি করে।

৪. নৈতিক ও চরিত্র গঠনের ভূমিকা: শিক্ষার চূড়ান্ত লক্ষ্য হলো সুস্থ চরিত্রের গঠন। খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশুদের শৃঙ্খলাবোধ, সততা, ধৈর্য এবং নিয়মানুবর্তিতা শিক্ষা দেয়। মাঠে খেলার সময় জয় ও পরাজয়ের অভিজ্ঞতা তাদের ব্যর্থতা মেনে নিতে শেখায় এবং পুনরায় চেষ্টা করার মানসিকতা গড়ে তোলে। এই প্রক্রিয়ায় আত্মনিয়ন্ত্রণ, অধ্যবসায় ও ন্যায়বোধের বিকাশ ঘটে। ফলে শরীরচর্চা শুধুমাত্র শারীরিক নয়, নৈতিক শিক্ষারও অংশ হয়ে ওঠে।

৫. স্বাস্থ্যকর জীবনধারার ভিত্তি স্থাপন: প্রাথমিক স্তরেই যদি শিশুরা শরীরচর্চার অভ্যাস গড়ে তোলে, তবে তা সারাজীবনের জন্য এক স্বাস্থ্যকর জীবনধারার ভিত্তি স্থাপন করে। নিয়মিত ব্যায়াম, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা, পুষ্টির খাদ্য গ্রহণের গুরুত্ব—এসব অভ্যাস প্রাথমিক বিদ্যালয় থেকেই শেখানো হলে তা পরবর্তী জীবনে স্থায়ী প্রভাব ফেলে। এটি শিশুদের শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ রাখে এবং অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধেও সহায়ক হয়।

জাতীয় শিক্ষানীতি (NEP 2020) ও শরীরচর্চার প্রাসঙ্গিকতা:

২০২০ সালের জাতীয় শিক্ষানীতি (NEP 2020) শিক্ষাব্যবস্থায় “holistic and multidisciplinary education”-এর ধারণা প্রবর্তন করেছে, যেখানে শারীরিক শিক্ষা ও শরীরচর্চা শিক্ষার এক অপরিহার্য অঙ্গ হিসেবে বিবেচিত। নীতিতে বলা হয়েছে—
“Sports and physical education will be an integral part of curriculum to ensure holistic development of learners.”

এই নীতির আলোকে প্রাথমিক শিক্ষায় খেলাধুলা ও শরীরচর্চাকে শুধুমাত্র সহপাঠ্য কার্যকলাপ নয়, বরং মূল পাঠ্যক্রমের অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। “Play-based learning” ও “Experiential learning”-এর ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে, যাতে শিশুরা খেলার মাধ্যমে শেখে এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকে। বিদ্যালয় পর্যায়ে “Fitness and Health Clubs” গঠনের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে, যেখানে শিশুরা শারীরিক সুস্থতা, পুষ্টি ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারে।

এছাড়া, নীতিতে বলা হয়েছে যে প্রতিটি বিদ্যালয়ে পর্যাপ্ত খেলার মাঠ, ক্রীড়া সামগ্রী এবং প্রশিক্ষিত শারীরিক শিক্ষা শিক্ষক নিয়োগ করা হবে, যাতে শিশুদের নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণের সুযোগ তৈরি হয়। এই উদ্যোগ শিশুদের মধ্যে সুস্থ জীবনধারা, আত্মবিশ্বাস, সহযোগিতার মনোভাব এবং ইতিবাচক মানসিকতার বিকাশ ঘটাবে।

পশ্চিমবঙ্গে প্রাথমিক শিক্ষা ও শরীর চর্চা:

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ (WBBPE) প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলিতে শরীর চর্চাকে পাঠ্যক্রমের অপরিহার্য অংশ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করেছে। শ্রেণি I থেকে V পর্যন্ত পাঠ্যক্রমে সপ্তাহে অন্তত দুই ঘন্টা শরীরচর্চা বা খেলাধুলার জন্য বরাদ্দ থাকে।

রাজ্য সরকার “খেলাধুলার মাধ্যমে শিক্ষা” প্রকল্প চালু করেছে, যেখানে শিশুদের খেলার মাধ্যমে সংখ্যাবোধ, ভাষা, এবং সামাজিক আচরণের শিক্ষা দেওয়া হয়। এছাড়া, “ক্রীড়া উৎসব” ও “স্কুল স্পোর্টস ডে”-এর মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতিভা প্রকাশের সুযোগ পায়।

গ্রামীণ বিদ্যালয়গুলোতেও “যোগব্যায়াম শিক্ষা” ধীরে ধীরে চালু হয়েছে, যাতে শিশুদের শারীরিক ও মানসিক ভারসাম্য বজায় থাকে। অনেক বিদ্যালয়ে শিক্ষকদের জন্য “Physical Education Pedagogy”-র বিশেষ প্রশিক্ষণ দেওয়া হচ্ছে।

শরীর চর্চা ও শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশ:

প্রাথমিক শিক্ষার পর্যায়ে শরীরচর্চা শিশুর সার্বিক বিকাশের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। এটি কেবল শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করে না, বরং মানসিক, সামাজিক ও নৈতিক গুণাবলির বিকাশেও সহায়ক। শিশুর জীবনের প্রথম শিক্ষা অভিজ্ঞতা যেখানে আনন্দ, সক্রিয়তা ও সহযোগিতার সঙ্গে যুক্ত, সেখানে শরীরচর্চার ভূমিকা অপরিসীম।

১. শারীরিক বিকাশ: নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলাধুলা শিশুর পেশী, হাড় ও সামঞ্জস্যিত দেহ গঠনে সহায়তা করে। এটি রক্তসঞ্চালন উন্নত করে, শক্তি বৃদ্ধি করে এবং শিশুকে রোগ প্রতিরোধী করে তোলে। নিয়মিত শারীরিক অনুশীলন শিশুর সহনশীলতা ও স্থায়িত্ব ক্ষমতাও বৃদ্ধি করে, যা দৈনন্দিন জীবন ও শিক্ষার কার্যকলাপে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এছাড়া, ব্যায়ামের মাধ্যমে শিশুদের সুস্থ খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক সচেতনতা বিকশিত হয়।

২. মানসিক বিকাশ: শরীরচর্চা শুধুমাত্র শারীরিক নয়, মানসিক বিকাশেও গুরুত্বপূর্ণ। খেলাধুলা ও ব্যায়ামের সময় শিশুরা আনন্দ অনুভব করে, যা মানসিক চাপ কমায় এবং হতাশা দূর করে। এ ধরনের সক্রিয়তা আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে, ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলে এবং শেখার প্রতি আগ্রহ বাড়ায়। গবেষণায় দেখা গেছে, শিশুদের দৈনন্দিন ৩০ মিনিটের শরীরচর্চা তাদের একাডেমিক পারফরম্যান্স উন্নত করতে সাহায্য করে।

৩. সামাজিক বিকাশ: দলগত খেলাধুলা শিশুকে সামাজিক জীবনের সঙ্গে পরিচয় করায়। এটি শিশুকে শেখায় কিভাবে সহযোগিতা করতে হয়, শৃঙ্খলা বজায় রাখতে হয়, নিয়ম মেনে চলতে হয় এবং সহমর্মিতা দেখাতে হয়। খেলার মাধ্যমে শিশুরা অন্যদের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করতে শেখে, দলগতভাবে সমস্যা সমাধান করতে সক্ষম হয় এবং নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করে। সামাজিক বিকাশের এই দিকটি শিশুর ভবিষ্যৎ জীবনের সামাজিক অভিযোজন এবং আত্মনির্ভরশীলতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

৪. নৈতিক বিকাশ: খেলাধুলা জীবনের সঙ্গে যেমন সম্পর্কযুক্ত, এখানে জয় ও পরাজয়—উভয়ই রয়েছে। শিশুরা খেলাধুলার মাধ্যমে ব্যর্থতা গ্রহণের মানসিকতা শেখে এবং পুনরায় চেষ্টা করার গুরুত্ব উপলব্ধি করে। তারা সততা, ধৈর্য, স্ব-নিয়ন্ত্রণ ও

ন্যায়পরায়ণতার মতো নৈতিক গুণাবলি অর্জন করে। এই শিক্ষার মাধ্যমে শিশুরা জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে পরিশ্রমের মূল্য এবং কঠোর পরিশ্রমের ফলাফলের গুরুত্ব বোঝে।

বর্তমান প্রেক্ষাপটে চ্যালেঞ্জ:

প্রাথমিক শিক্ষায় শরীরচর্চা পাঠ্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত থাকলেও বাস্তবে এর কার্যকর বাস্তবায়ন অনেক চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন। এই বাধাগুলো শিক্ষার মান ও শিশুর সার্বিক বিকাশকে প্রভাবিত করে।

১. পর্যাপ্ত পরিকাঠামোর অভাব: অনেক প্রাথমিক বিদ্যালয়ে খেলার মাঠ, ব্যায়ামের সরঞ্জাম বা পর্যাপ্ত খেলাধুলার উপকরণ নেই। ছোট গ্রামীণ বিদ্যালয়গুলোতে স্থানীয় সীমাবদ্ধতা, অর্থনৈতিক সংকট এবং অবকাঠামোর অভাব শিশুদের নিয়মিত শারীরিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণকে বাধাগ্রস্ত করে। এর ফলে শিশুদের দৈনন্দিন শারীরিক সক্রিয়তা প্রায়শই অনুপস্থিত থাকে, যা তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে সীমিত করে।

২. শিক্ষকের প্রশিক্ষণের অভাব: শারীরিক শিক্ষার কার্যকর পরিচালনার জন্য শিক্ষকদের বিশেষ প্রশিক্ষণ অত্যন্ত জরুরি। কিন্তু অনেক শিক্ষক প্রাথমিক স্তরে শারীরিক শিক্ষার বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নন। ফলে তারা খেলাধুলা বা ব্যায়ামের সঠিক পদ্ধতি, নিরাপত্তা ও শিশুদের উপযুক্ত অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে সক্ষম হন না। প্রশিক্ষণের অভাবে শারীরিক শিক্ষার মানও হ্রাস পায়।

৩. একাডেমিক চাপে শরীরচর্চার অবমূল্যায়ন: অনেক অভিভাবক ও শিক্ষক প্রাথমিক শিক্ষার মূল লক্ষ্যকে কেবল একাডেমিক সাফল্যের দিকে সীমাবদ্ধ রাখেন। পাঠ্যবই-ভিত্তিক শিক্ষা ও পরীক্ষার চাপের কারণে খেলাধুলা ও শারীরিক কার্যকলাপকে কম গুরুত্ব দেওয়া হয়। এর ফলে শিশুদের মধ্যে শারীরিক ও মানসিক ভারসাম্য বজায় রাখা কঠিন হয়ে ওঠে।

৪. গ্রামীণ-শহর বৈষম্য: শহরের বিদ্যালয়গুলোতে খেলার মাঠ, ব্যায়াম সরঞ্জাম এবং প্রশিক্ষিত শিক্ষক সহজলভ্য হওয়ায় শিশুরা সুবিধা পায়। কিন্তু গ্রামীণ অঞ্চলের বিদ্যালয়গুলো প্রায়শই এই সুযোগ থেকে বঞ্চিত থাকে। ফলস্বরূপ, শিশুদের মধ্যে শারীরিক সক্ষমতা ও খেলাধুলায় অংশগ্রহণে বৈষম্য সৃষ্টি হয়, যা দীর্ঘমেয়াদে তাদের শারীরিক ও সামাজিক বিকাশে প্রভাব ফেলে।

৫. লিঙ্গভিত্তিক অংশগ্রহণের বৈষম্য: অনেক সময় মেয়েশিশুদের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ সীমিত থাকে। সামাজিক প্রথা, নিরাপত্তা সংক্রান্ত উদ্বেগ এবং অবকাঠামোর অভাবের কারণে মেয়েরা নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে পারে না। এর ফলে মেয়েদের শারীরিক সক্ষমতা, আত্মবিশ্বাস এবং সামাজিক দক্ষতার বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হয়।

উপসংহার:

শরীর চর্চা কোনো বিলাসিতা নয়; এটি শিক্ষার এক মৌলিক উপাদান। প্রাথমিক শিক্ষায় শরীরচর্চাকে অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা মানে হলো শিশুর পূর্ণাঙ্গ বিকাশের পথে পদক্ষেপ নেওয়া।

একটি সুস্থ শরীরেই গড়ে ওঠে সুস্থ মন, আর সেই মনই গড়ে তোলে সৃজনশীল, নৈতিক ও মানবিক সমাজ। তাই প্রাথমিক শিক্ষায় শরীরচর্চা কেবল শারীরিক কর্ম নয়—এটি জাতি গঠনের এক মূল ভিত্তি।

তথ্য সূত্র:

- বাংলাদেশ জাতীয় পাঠ্যক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড (এনসিটিবি) (২০১২)। প্রাথমিক শিক্ষা পাঠ্যক্রম ২০১২। ঢাকা: এনসিটিবি।
প্রাথমিক শিক্ষায় শরীরচর্চার উদ্দেশ্য ও ভূমিকা সম্পর্কে সরকারি দৃষ্টিভঙ্গি পাওয়া যায়।

- জাতিসংঘ শিশু তহবিল (UNICEF)। (২০১৮)। Quality Primary Education in Bangladesh: A Holistic Approach। ঢাকা: ইউনিসেফ। সমন্বিত শিক্ষার ধারণা এবং শিশুদের সামগ্রিক বিকাশে শরীরচর্চার ভূমিকা ব্যাখ্যা করেছে।
- Rahman, M., & Akter, S. (2019). Physical Education and Child Development in Primary Schools of Bangladesh. Asian Journal of Education and Training, 5(4), 642-650. প্রাথমিক স্তরের শিক্ষার্থীদের মানসিক ও সামাজিক বিকাশে শারীরিক শিক্ষার প্রভাব বিশ্লেষণ করেছে।
- Dewey, J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan. সমন্বিত শিক্ষার দর্শন বুঝতে এই বই গুরুত্বপূর্ণ; শিক্ষা ও অভিজ্ঞতার একীকরণ ব্যাখ্যা করেছে।
- WHO (World Health Organization)। (2020)। Physical Activity and Young People: Global Recommendations. Geneva: WHO Press. শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে দৈনিক শারীরিক কর্মকাণ্ডের গুরুত্ব তুলে ধরে।
- বাংলাদেশ শিক্ষা তথ্য ও পরিসংখ্যান ব্যুরো (BANBEIS)। (২০২২)। Primary Education Statistics 2022 ঢাকা: শিক্ষা মন্ত্রণালয়। বাংলাদেশের প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলোতে শরীরচর্চা কার্যক্রমের বাস্তব চিত্র।

Citation: Mahata. S., (2025) “প্রাথমিক শিক্ষা ও শরীর চর্চা: একটি সমন্বিত শিক্ষার ভিত্তি”, *Bharati International Journal of Multidisciplinary Research & Development (BIJMRD)*, Vol-3, Issue-09, September-2025.