BHARATI INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH & DEVELOPMENT (BIJMRD)

(Open Access Peer-Reviewed International Journal)

DOI Link : https://doi.org/10.70798/Bijmrd/04060012

Available Online: www.bijmrd.com | BIJMRD Volume: 4 | Issue: 06 | June 2026 | e-ISSN: 2584-1890

বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয়বস্তু: বাংলাদেশের মাধ্যমিক স্তরের গার্হস্থ্য বিজ্ঞান পাঠ্যক্রম পর্যালোচনা

Mahbuba Farhana Naznin Lutfe

পিএইচডি গবেষক, ইনস্টিটিউট অব বাংলাদেশ স্টাডিজ (আইবিএস), রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়, রাজশাহী, বাংলাদেশ, ইমেইল: mahbubafnlutfe@gmail.com

সারসংক্ষেপ: *এই গুণগত গবেষণার লক্ষ্য বাংলাদেশের মাধ্যমিক স্তরের গার্হস্থ্য বিজ্ঞান পাঠ্যপুস্তকের বয়সন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয়বস্তুর পর্যাপ্ততা ও অপর্যাপ্ততা অনুসন্ধান করা। এই লক্ষ্যকে সামনে রেখে সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক নীতিমালার সাথে বিদ্যমান পাঠ্যক্রমের সামঞ্জস্যতা ও অসামঞ্জস্যতা খুঁজে বের করা হয়েছে। এই গবেষণায় উপাত্তের প্রাথমিক উৎস হিসেবে জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড প্রণীত ষষ্ঠ থেকে নবম-দশম শ্রেণী পর্যন্ত মোট চারটি গার্হস্থ্য বিজ্ঞান পাঠ্যপুস্তক ব্যবহার করা হয়েছে। সহায়ক তথ্য নেওয়া হয়েছে প্রাসঙ্গিক বই ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও ইউনিসেফের প্রতিবেদন এবং জাতীয় কৌশলপত্র মিলিয়ে মোট ছয়টি দলিল থেকে। পাঠ বিশ্লেষণ পদ্ধতিতে প্রাথমিক ও সহায়ক উৎস থেকে প্রয়োজনীয় উপাত্ত সংগ্রহ করা হয়েছে। প্রাপ্ত ফলাফল থেকে দেখা যায় যে, পাঠ্যপুস্তকে ডিজিটাল নিরাপত্তা ও সাইবার বুলিংয়ের মতো আধুনিক চ্যালেঞ্জগুলো উপেক্ষিত। পাঠ্যপুস্তকে বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তনের প্রাথমিক তথ্য থাকলেও যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা এবং প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণের মতো জরুরি বিষয়গুলো অনুপস্থিত। পাঠ্যক্রমটি অতিরিক্ত তাত্ত্বিক ও তথ্যনির্ভর; বাস্তব জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা এবং স্বাস্থ্য সচেতনতা চর্চার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবহারিক নির্দেশনার অভাব রয়েছে। শিশুদের ওপর যৌন নিপীড়ন রোধে 'গুড টাচ' ও 'ব্যাড টাচ' এবং 'পার্সোনাল বাউন্ডারি' রক্ষার মতো অতি প্রয়োজনীয় জীবনমুখী শিক্ষার পর্যাপ্ত প্রতিফলন নেই। বয়ঃসন্ধিকালীন সাধারণ পুষ্টির আলোচনা থাকলেও বর্তমান সময়ের জাঙ্ক ফুড আসক্তি, স্থূলতা এবং অ্যানোরেক্সিয়ার মতো আধুনিক স্বাস্থ্য ঝুঁকিগুলো বিশদভাবে আলোচিত হয়নি। অর্থাৎ, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ের শিশু এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষা নীতিমালার লক্ষ্যমাত্রার সাথে বর্তমান পাঠ্যক্রমের বিষয়বস্তুর পূর্ণ সমন্বয় ঘটেনি। এই ফলাফল জীবন দক্ষতার প্রায়োগিক দিকগুলো পাঠ্যবইয়ে অন্তর্ভুক্ত করার প্রয়োজনীয়তা নির্দেশ করে, যা জাতীয় স্বাস্থ্য নীতি ও এসডিজি অর্জনে সহায়ক হতে পারে।*

মূল শব্দ: *বয়ঃসন্ধিকাল; স্বাস্থ্য শিক্ষা; মাধ্যমিক স্তর; গার্হস্থ্য বিজ্ঞান; পাঠ্যপুস্তক; বিষয়বস্তু।*

১. ভূমিকা: মানবজীবনের জীবনচক্রের সবচেয়ে জটিল ও গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হলো বয়ঃসন্ধিকাল। এটি শৈশব ও যৌবনের মধ্যবর্তী এমন এক সন্ধিক্ষণ, যখন হরমোনজনিত শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি মানসিক এবং সামাজিক সত্তার আমূল রূপান্তর ঘটে। আধুনিক বিশ্বে কিশোর স্বাস্থ্য কেবল রোগমুক্ত থাকা নয়, বরং পূর্ণাঙ্গ মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার সমন্বয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী, ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সের এই সময়কালটি কেবল শারীরিক পরিবর্তনের একটি পর্যায় নয়, বরং এটি একজন ব্যক্তির সামাজিক সত্তা, মানসিক জগৎ এবং আবেগীয় কাঠামোর আমূল পুনর্গঠনের সন্ধিক্ষণ। জঁ পিয়াজের জ্ঞানীয় উন্নয়ন তত্ত্ব অনুযায়ী, বয়সন্ধিকালের শিক্ষার্থীরা ফরমাল অপারেশনাল স্তরে (Formal Operational Stage) অবস্থান করে, যেখানে তারা বিমূর্ত ধারণা এবং যৌক্তিক সম্ভাবনা নিয়ে বিচার-বিশ্লেষণ করতে সক্ষম (Piaget and Inhelder, 1969, p. 114)। এরিক এরিকসনের (১৯৬৮) তত্ত্বে এই সময়টি হলো "পরিচয় বনাম ভূমিকা বিভ্রান্তি" (Identity vs. Role Confusion)-এর পর্যায় (পৃ. ১২৮)। আবার লরেন্স কোহলবার্গের নৈতিক উন্নয়ন তত্ত্ব অনুযায়ী, কিশোর-কিশোরীরা এই পর্যায়ে সামাজিক প্রথা ও নিয়মের

ঊর্ধ্বে উঠে ব্যক্তিগত নৈতিক মূল্যবোধ গঠন করতে শুরু করে। লেভ ভাইগটস্কির (১৯৭৮) "সামাজিক সাংস্কৃতিক তত্ত্ব" এবং তার "জোন অব প্রক্সিমাল ডেভেলপমেন্ট" (ZPD) তত্ত্ব অনুসারে, সামাজিক মিথস্ক্রিয়া ও সহযোগিতামূলক শিখন শিক্ষার্থীদের জ্ঞানকে আরও স্বচ্ছ করে (পৃ. ৮৬)। এছাড়া আলবার্ট বান্দুরার (১৯৭৭) সামাজিক শিখন তত্ত্ব" অনুযায়ী, কিশোর-কিশোরীরা পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ইতিবাচক আচরণ গঠন করে (পৃ. ১২-১৫)।

বর্তমান বিশ্বের দ্রুত পরিবর্তনশীল প্রেক্ষাপটে কিশোর-কিশোরীরা প্রতিনিয়ত নতুন নতুন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে। জলবায়ু পরিবর্তন, ডিজিটাল নিরাপত্তাহীনতা এবং দ্রুত নগরায়নের ফলে সৃষ্ট মনস্তাত্ত্বিক চাপ তাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধিকে ব্যাহত করতে পারে। বিশ্বায়নের এই যুগে কিশোর-কিশোরীদের জন্য সঠিক ও বৈজ্ঞানিক তথ্য নিশ্চিত করা কেবল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের জন্যই নয়, বরং একটি জাতির টেকসই উন্নয়নের জন্যও বিশেষ করে লক্ষ্যমাত্রা ৩ ও ৪ অর্জনের জন্য অপরিহার্য। বাংলাদেশের সামাজিক প্রেক্ষাপটে এই সময়টি অত্যন্ত সংবেদনশীল, কারণ কিশোর-কিশোরীরা এই সময়েই তাদের প্রজনন স্বাস্থ্য, আত্মপরিচয় এবং সামাজিক ভূমিকা সম্পর্কে সচেতন হতে শুরু করে। বাংলাদেশের আর্থ-সামাজিক বাস্তবতায় বয়সন্ধিকালীন আলোচনা অনেক ক্ষেত্রেই সামাজিক ট্যাবু দ্বারা সীমাবদ্ধ থাকে। পারিবারিক পরিবেশে যথাযথ নির্দেশনার অভাব এবং বিদ্যালয়ে শিক্ষক-শিক্ষার্থী সম্পর্কের মধ্যে বিদ্যমান জড়তা কিশোর-কিশোরীদের প্রায়শই অনির্ভরযোগ্য উৎসের দিকে ঠেলে দেয়। তথ্যপ্রযুক্তির অবাধ প্রবাহের এই যুগে ভুল তথ্যের ঝুঁকি কিশোর মনস্তত্ত্বে নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে, যা তাদের সামগ্রিক বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করার ক্ষমতা রাখে। এমতাবস্থায়, প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাক্রমই হয়ে ওঠে বৈজ্ঞানিক ও নির্ভুল তথ্য সরবরাহের প্রধান মাধ্যম। মাধ্যমিক স্তরের *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* বিষয়টি জীবনঘনিষ্ঠ দক্ষতার একটি সমাহার হিসেবে শিক্ষার্থীদের বাস্তব জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সক্ষম করে তোলার জন্য প্রণয়ন করা হয়েছে। এই গবেষণায় পাঠ্যক্রমের সেই সক্ষমতাকেই বৈশ্বিক ও জাতীয় দলিলাদির আলোকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে। অর্থাৎ, এই গবেষণাপত্রটি মূলত বাংলাদেশের মাধ্যমিক স্তরের *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত বয়সন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয়বস্তু এবং তার তাত্ত্বিক ও প্রায়োগিক কার্যকারিতা নিয়ে একটি বিশ্লেষণ।

২. তাত্ত্বিক কাঠামো: এই গবেষণার তাত্ত্বিক কাঠামোতে ছয়টি আন্তর্জাতিক ও জাতীয় দলিল ব্যবহার করা হয়েছে, যেগুলোকে বর্তমানে বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয়বস্তু নির্ধারণের ক্ষেত্রে বৈশ্বিক ও জাতীয় মানদণ্ড হিসেবে ধরা হয়। দলিলগুলো বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) প্রণীত "Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!) 2.0" নির্দেশিকা, UNICEF ও WHO প্রণীত কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিশেষ প্রতিবেদন "Adolescents' Mental Health: Out of the Shadows," WHO প্রণীত "Mental Health Action Plan" এবং "Partners in Life Skills Education" গাইডলাইন, বাংলাদেশের "জাতীয় কিশোর-কিশোরী কৌশলপত্র, ২০২০" (National Adolescent Strategy, 2020) এবং "জাতীয় বয়সন্ধিকালীন স্বাস্থ্য কৌশল ২০১৭-২০২০" (National Strategy for Adolescent Health 2017-2030)।

আধুনিক শিক্ষাতত্ত্বে ১০টি প্রধান "জীবন দক্ষতা" অর্জনের ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়। এই দক্ষতাগুলো হলো আত্মসচেতনতা (Self-awareness), সহানুভূতি (Empathy), আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক (Interpersonal Relationship), কার্যকর যোগাযোগ (Effective Communication), সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা (Decision Making), সমস্যা সমাধানের দক্ষতা (Problem Solving), সৃজনশীল চিন্তা (Creative Thinking), যৌক্তিক বা সমালোচনামূলক চিন্তা (Critical Thinking), আবেগ নিয়ন্ত্রণ (Coping with Emotions), চাপ নিয়ন্ত্রণ (Coping with Stress)। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও ইউনিসেফ নির্ধারিত জীবন দক্ষতা *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যক্রমে কতটুকু প্রতিফলিত হয়েছে, তা এই গবেষণায় যাচাই করা হয়েছে। বিশেষ করে বর্তমান যুগে বিজ্ঞানের সাথে সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন বিষয়, যেমন: সাইবার বুলিং, সোশ্যাল মিডিয়া আসক্তি এবং ইন্টারনেটের সহজলভ্যতার ফলে সৃষ্ট মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি মোকাবিলায় এই পাঠ্যক্রমের বিষয়বস্তুর উপযোগিতা ও প্রাসঙ্গিকতা এখানে বিশ্লেষণ করা হয়েছে।

৩. গবেষণা পদ্ধতি: এই গুণগত গবেষণায় পাঠ বিশ্লেষণ পদ্ধতি অনুসরণ করে প্রাথমিক ও সহায়ক উভয় উৎস থেকে প্রয়োজনীয় উপাত্ত সংগ্রহ করা হয়েছে। উপাত্ত সংগ্রহের প্রাথমিক উৎস হিসেবে জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড (এনসিটিবি) প্রণীত ৬ষ্ঠ-১০ম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবই ব্যবহৃত হয়েছে। সহায়ক উৎস হিসেবে প্রাসঙ্গিক বই, গবেষণা প্রতিবেদন, সরকারি নীতিমালা এবং আন্তর্জাতিক সংস্থার দলিলপত্র ব্যবহৃত হয়েছে। সংগৃহীত তথ্যসমূহ থিম্যাটিক বিশ্লেষণের

মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক-মানসিক স্বাস্থ্য ও জীবনদক্ষতার আলোকে পর্যালোচনা করা হয়েছে।

৪. *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু পর্যালোচনা: এনসিটিবি প্রণীত ৬ষ্ঠ-৮ম শ্রেণি পর্যন্ত তিনটি এবং নবম-দশম শ্রেণির জন্য একটি মিলে মোট চারটি *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু, বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষার সাথে সেই বিষয়বস্তুর সম্পৃক্ততা, এবং দেশীয় ও আন্তর্জাতিক বিভিন্ন দলিলের সাপেক্ষে শিক্ষার্থীদের জন্য নির্ধারিত বিষয়বস্তুর পর্যাপ্ততা ও অপর্যাপ্ততা নিম্নে আলোচনা করা হলো:

৪.১ ষষ্ঠ শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* : নিম্নে প্রথমে ৬ষ্ঠ শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু উপস্থাপন করা হলো এবং এরপর উক্ত পাঠ্যবইয়ে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হলো:

৪.১.১ ষষ্ঠ শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু: ষষ্ঠ শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* বইটির বিষয়বস্তু চারটি প্রধান বিভাগে বিভক্ত: ক, খ, গ এবং ঘ। ক বিভাগের শিরোনাম "গৃহ ও গৃহ ব্যবস্থাপনা, খ বিভাগের "শিশু বিকাশ ও পারিবারিক সম্পর্ক, "গ বিভাগের "খাদ্য ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা" এবং ঘ বিভাগের "বস্ত্র ও পরিচ্ছদ।"

৪.১.১.১ ক বিভাগ: গৃহ ও গৃহ ব্যবস্থাপনা: প্রথম, দ্বিতীয় এবং তৃতীয় অধ্যায় ক বিভাগের অন্তর্গত। প্রথম অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহ ও গৃহ পরিবেশ।" এই অধ্যায়ে গৃহের প্রাথমিক ধারণা এবং জীবনে এর গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে একটি স্বাস্থ্যকর ও সুন্দর গৃহ পরিবেশের জন্য প্রয়োজনীয় উপাদানগুলোর উপর জোর দেওয়া হয়েছে। গৃহের বিভিন্ন স্থানকে যেমন আনুষ্ঠানিক, অনানুষ্ঠানিক এবং কাজের স্থান এদের ব্যবহার অনুযায়ী বিভক্ত করে দেখানো হয়েছে। দ্বিতীয় অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।" এই অধ্যায়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উপকারিতা এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য এর প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরা হয়েছে। এখানে দৈনন্দিন ও সাপ্তাহিক পরিষ্কার করার বিভিন্ন পদ্ধতি এবং রান্নাঘর, বাথরুমের মতো বিভিন্ন স্থানের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কৌশল সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়েছে। তৃতীয় অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহ ব্যবস্থাপনা।" এখানে গৃহ ব্যবস্থাপনার সংজ্ঞা, লক্ষ্য এবং মূল্যবোধের মতো মৌলিক বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে সম্পদ (যেমন- মানবিক ও বস্তুগত সম্পদ) ব্যবহারের মাধ্যমে লক্ষ্য অর্জনের কৌশল, সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়া এবং সময় ও শক্তি ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব সম্পর্কে বিস্তারিত বিষয়বস্তু আছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯c, পৃ. ১-২২)।

৪.১.১.২ খ বিভাগ: শিশু বিকাশ ও পারিবারিক সম্পর্ক: চতুর্থ, পঞ্চম, ষষ্ঠ এবং সপ্তম অধ্যায় খ বিভাগের অন্তর্গত। চতুর্থ অধ্যায়ের শিরোনাম "পরিবার ও শিশু।" এই অধ্যায়ে পরিবার কী, পরিবারের প্রকারভেদ এবং পরিবারের মৌলিক কাজগুলো আলোচনা করা হয়েছে। একটি সুস্থ পরিবেশে শিশুর সামাজিকীকরণ এবং বিকাশে পরিবারের ভূমিকা এখানে বিশেষভাবে দেওয়া হয়েছে। পঞ্চম অধ্যায়ের শিরোনাম "ছোটদের শিষ্টাচার শিক্ষা।" এই অধ্যায়ে শিষ্টাচারের সংজ্ঞা দেওয়া হয়েছে এবং কেন তা প্রয়োজন তা ব্যাখ্যা করা হয়েছে। পরিবার, বিদ্যালয় ও সমাজে ভালো আচরণ বা শিষ্টাচার মেনে চলার বিভিন্ন নিয়মকানুন এবং ভালো অভ্যাস গঠনের প্রক্রিয়া এই অধ্যায়ের বিষয়বস্তু। ষষ্ঠ অধ্যায়ের শিরোনাম "কৈশোরকালীন বিকাশ।" এই অধ্যায়ে কৈশোরের সংজ্ঞা এবং এই সময়কালে ঘটে যাওয়া শারীরিক, মানসিক ও আবেগিক পরিবর্তনগুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। কিশোর-কিশোরীদের আত্ম-অনুসন্ধান ও সঠিক বিকাশে সহায়তার বিষয়বস্তু এই অধ্যায়ে আছে। সপ্তম অধ্যায়ের শিরোনাম "কৈশোরকালীন পরিবর্তন ও নিজের নিরাপত্তা রক্ষা।" এই অধ্যায়ে কৈশোরকালীন পরিবর্তনগুলোকে ইতিবাচকভাবে মোকাবিলা করার কৌশল শেখানো হয়েছে। নিজের শরীরের যত্ন নেওয়া এবং ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক জ্ঞান ও পদক্ষেপগুলো সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়বস্তু দেওয়া হয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯c, পৃ. ২৩-৫৯)।

৪.১.১.৩ গ বিভাগ: খাদ্য ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা: অষ্টম থেকে একাদশ অধ্যায় গ বিভাগের অন্তর্গত। অষ্টম অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য"। এই অধ্যায়ে খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের মধ্যে যে নিবিড় সম্পর্ক আছে, তা ব্যাখ্যা করা হয়েছে। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা এই অধ্যায়ের মুখ্য বিষয়বস্তু। নবম অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্যের পুষ্টিমূল্য"। এই অধ্যায়ে খাদ্যের প্রধান উপাদানসমূহ— যেমন শর্করা, আমিষ, স্নেহ পদার্থ, ভিটামিন, খনিজ লবণ এবং পানি— এর উৎস ও দেহে তাদের কাজ নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। প্রতিটি উপাদানের গুরুত্ব এই অধ্যায়ে আছে। দশম অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্য চাহিদা"। এই অধ্যায়ে জীবনের বিভিন্ন স্তরে (শিশু, কিশোর, বয়স্ক ব্যক্তি) মানুষের খাদ্যের চাহিদা কেন ভিন্ন হয়, তা বিশ্লেষণ করা হয়েছে। বিভিন্ন বয়সের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির পরিমাণ সম্পর্কে এখানে তথ্য দেওয়া হয়েছে। একাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্যাভ্যাস

গঠন"। এই অধ্যায়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেন প্রয়োজন এবং কীভাবে তা গড়ে তোলা যায় সেই বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসকে উৎসাহিত করার জন্য বিভিন্ন পরামর্শ এই অধ্যায়ের বিষয়বস্তু (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯c, পৃ. ৬০-৯৮)।

৪.১.১.৪ ঘ বিভাগ: বস্ত্র ও পরিচ্ছদ: দ্বাদশ থেকে পঞ্চদশ অধ্যায় ঘ বিভাগের অন্তর্গত। দ্বাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "বস্ত্র ও পরিচ্ছদের ধারণা"। এই অধ্যায়ে পোশাক বা বস্ত্রের প্রয়োজনীয়তা- যেমন শরীর ঢাকা, সুরক্ষা দেওয়া ও সৌন্দর্য বৃদ্ধি করা- নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এখানে বিভিন্ন অনুষ্ঠানে বা ঋতুতে পোশাক নির্বাচনের সঠিক কৌশল সম্পর্কেও বিষয়বস্তু দেওয়া হয়েছে। ত্রয়োদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "বয়ন তন্তুর ধারণা"। এই অধ্যায়ে কাপড় তৈরির প্রাথমিক উপাদান, অর্থাৎ বয়ন তন্তু (ফাইবার) নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। তন্তুর প্রকারভেদ যেমন- প্রাকৃতিক ও কৃত্রিম তন্তু এবং তাদের মৌলিক বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়েছে। চতুর্দশ অধ্যায়ের শিরোনাম "পোশাকের যত্ন ও সংরক্ষণ"। এই অধ্যায়ে পোশাককে দীর্ঘস্থায়ী করার জন্য পরিষ্কার করা ধোয়া ও ইস্ত্রি করা এবং সঠিকভাবে সংরক্ষণ করার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। পঞ্চদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "সেলাইয়ের সরঞ্জাম ও বিভিন্ন ধরনের ফোঁড়"। এই অধ্যায়ে হাতে সেলাই করার জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক সরঞ্জামগুলোর যেমন- সুঁচ, সুতা, কাঁচি ইত্যাদির সঙ্গে পরিচয় করানো হয়েছে। এছাড়া, হাতে সেলাইয়ের সময় ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের ফোঁড় বা সেলাই কৌশলগুলো সম্পর্কে শেখানো হয়েছে, যা প্রাথমিক সেলাইয়ের জন্য প্রয়োজনীয় (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯c, পৃ. ৯৯-১৩২)।

৪.১.২ ষষ্ঠ শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু পর্যালোচনা: ষষ্ঠ শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের চারটি বিভাগ পর্যালোচনা করলে দেখা যায় যে, গৃহ ব্যবস্থাপনা, কৈশোরকালীন বিকাশ এবং শিষ্টাচার শিক্ষার মতো অধ্যায়গুলো শিক্ষার্থীদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সহানুভূতি এবং কার্যকর যোগাযোগের মতো জীবন দক্ষতাগুলো অর্জনের সরাসরি সুযোগ করে দেয়। এই বিষয়বস্তুগুলো বাস্তব জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় শিক্ষার্থীদের মানসিকভাবে সচেতন এবং স্বাবলম্বী নাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে সহায়ক। তবে পাঠ্যসূচিতে তাত্ত্বিক আলোচনার প্রাধান্য বেশি থাকায় হাতে-কলমে অনুশীলনের সুযোগ সীমিত, যা প্রকৃত দক্ষতা অর্জনে বাধার সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়া আধুনিক ডিজিটাল নিরাপত্তা বা বর্তমান সময়ের জটিল সামাজিক সংকটগুলো মোকাবিলার মতো উন্নত দক্ষতাগুলো এখানে বিস্তারিতভাবে অন্তর্ভুক্ত না থাকায় সম্পূর্ণ জীবন দক্ষতা অর্জন কিছুটা অপূর্ণ থেকে যেতে পারে।

এই পাঠ্যবইটিতে *গার্হস্থ্য বিজ্ঞানের* ধারণাগুলি শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পারিবারিক সচেতনতার ভিত্তি স্থাপন করে। এর সফল প্রয়োগে শিশুর সুস্থ বিকাশ নিশ্চিত হতে পারে। ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস সংক্রান্ত মৌলিক পাঠ এই পর্যায়ে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। বয়ঃসন্ধির প্রাথমিক ধাপে যখন ঘাম নিঃসরণ বৃদ্ধি পায় বা ত্বকের সমস্যা শুরু হয়, তখন স্বাস্থ্যবিধির জ্ঞান শিক্ষার্থীদের আত্মবিশ্বাসী হতে সহায়ক হতে পারে। এটি সঠিক পুষ্টির মাধ্যমে দ্রুত শারীরিক পরিবর্তনের সঙ্গে মানিয়ে নিতে এবং নিজেকে পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাসের মাধ্যমে হীনমন্যতা দূর করে মানসিক স্থিরতা বজায় রাখতে অপরিহার্য।

এই পাঠ্যসূচিতে বয়ঃসন্ধিকালীন প্রস্তুতির অংশ হিসেবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা এবং নিরাপত্তার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। বিশেষ করে শরীরের বাহ্যিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার নিয়মাবলী এবং বয়ঃসন্ধি শুরুর প্রাক্কালে শারীরিক পরিবর্তনের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার প্রাথমিক নির্দেশনা এখানে বিদ্যমান। এছাড়া নিরাপদ স্পর্শ (Safe Touch) এবং যৌন হয়রানি থেকে সুরক্ষা পাওয়ার উপায়সমূহ সরাসরি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, যা কিশোর-কিশোরীদের আত্মরক্ষার প্রাথমিক পাঠ হিসেবে কাজ করতে পারে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯c, পৃ. ৪৫-৫৪)।

এই শ্রেণিতে প্রচ্ছন্নভাবে গৃহ পরিবেশ এবং প্রাথমিক পুষ্টির ধারণা দেওয়া হয়েছে। একটি সুশৃঙ্খল ও পরিষ্কার গৃহ পরিবেশ কীভাবে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক প্রশান্তি ও বিকাশে সহায়তা করে, তা এখানে পরোক্ষভাবে আলোচিত। এছাড়া সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও সুষম খাদ্যের প্রাথমিক পাঠ শিক্ষার্থীদের শারীরিক বৃদ্ধির ভিত্তি হিসেবে কাজ করে, যা বয়ঃসন্ধিকালীন দ্রুত বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯c, পৃ. ২৪-৯১)।

আন্তর্জাতিক গাইডলাইন অনুযায়ী বয়ঃসন্ধির প্রাক্কালে মানসিক প্রস্তুতির যে স্তরের কথা বলা হয়েছে, ষষ্ঠ শ্রেণির বইতে তার

কিছুটা ঘাটতি পরিলক্ষিত হয়। বিশেষ করে লিঙ্গীয় সমতা (Gender Equality) এবং বয়ঃসন্ধিকালীন আবেগীয় পরিবর্তনের বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা এখানে অনুপস্থিত। এসডিজি-৫ অনুযায়ী জেন্ডার সংবেদনশীলতার যে প্রাথমিক পাঠ দেওয়া প্রয়োজন ছিল, তা প্রচ্ছন্নভাবে থাকলেও সরাসরি অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি (United Nations, 2015, Goal 5)। এছাড়াও, এই শ্রেণির বিষয়বস্তুতে শারীরিক পরিবর্তনের সাথে মানসিক সামঞ্জস্য বিধানের সুনির্দিষ্ট নির্দেশনার অভাব রয়েছে। এক্ষেত্রে ইউনেস্কোর কারিগরি নির্দেশনা এবং WHO- এর "AA-HA!" গাইডলাইন অনুযায়ী, এই স্তরে জেন্ডার ভূমিকা (Gender Roles), শারীরিক পরিবর্তনের সামাজিক প্রভাব এবং জীবনের এই সন্ধিক্ষণে ইতিবাচক আত্ম-ধারণা (Self-esteem) গঠনের কৌশলগুলো অন্তর্ভুক্ত থাকা অত্যন্ত জরুরি ছিল (UNESCO, 2018, p. 28; WHO, 2023, p. 32)।

৪.২ সপ্তম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* : নিম্নে প্রথমে ৭ম শ্রেণির গার্হস্থ্য বিজ্ঞান পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু উপস্থাপন করা হলো এবং এরপর উক্ত পাঠ্যবইয়ে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হলো:

৪.২.১ সপ্তম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* বইয়ের অধ্যায়ভিত্তিক বিষয়বস্তু: সপ্তম শ্রেণির গার্হস্থ্য বিজ্ঞান বইটির বিষয়বস্তু চারটি প্রধান বিভাগে বিভক্ত: ক, খ, গ এবং ঘ। ক বিভাগের শিরোনাম "গৃহ ব্যবস্থাপনা ও গৃহসম্পদ, খ বিভাগের শিরোনাম "শিশুর বিকাশ ও সামাজিক সম্পর্ক, গ বিভাগের শিরোনাম "খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য" এবং ঘ বিভাগের শিরোনাম "বস্ত্র পরিচ্ছদ ও বয়ন তন্তু।"

৪.২.১.১ ক বিভাগ: গৃহ ব্যবস্থাপনা ও গৃহসম্পদ: প্রথম থেকে তৃতীয় অধ্যায় ক বিভাগের অন্তর্গত। প্রথম অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহ ব্যবস্থাপনার স্তর ও গৃহ সম্পদ।" এখানে গৃহ ব্যবস্থাপনার চারটি মৌলিক স্তর নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন- এই স্তরগুলোর ধারাবাহিকতা ব্যাখ্যা করা হয়েছে এবং কিভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়াকে কেন্দ্র করে এই স্তরগুলো চক্রাকারে আবর্তিত হয় সেই বিষয়বস্তু আছে। এছাড়াও, সম্পদ কী, সম্পদের মৌলিক বৈশিষ্ট্য (যেমন উপযোগিতা, সীমাবদ্ধতা) এবং গৃহসম্পদের শ্রেণিবিভাগ অর্থাৎ মানবীয় সম্পদ (জ্ঞান, শক্তি, দক্ষতা) ও অমানবীয় বা বস্তুগত সম্পদ (অর্থ, জমিজমা) সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা দেওয়া হয়েছে। দ্বিতীয় অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহসামগ্রী ক্রয়।" এতে গৃহস্থালি সামগ্রী ক্রয়ের প্রয়োজনীয়তা ও সঠিক কৌশলগুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে কীভাবে একজন সচেতন ভোক্তা হিসেবে নিজেদের অধিকার সম্পর্কে অবগত হয়ে সঠিক পণ্য নির্বাচন করা যায় সেই বিষয়বস্তু দেওয়া হয়েছে। তৃতীয় অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহকে মনোরম ও আকর্ষণীয় করার নীতি" যেখানে গৃহকে সুন্দর ও আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য শিল্পনীতি এবং শিল্প উপাদানের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এখানে বিভিন্ন শৈল্পিক নীতির ব্যবহার করে কীভাবে ঘর সাজানো যায় সেই সংক্রান্ত বিষয়বস্তু আছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯d, পৃ. ১-৩০)।

৪.২.১.২ খ বিভাগ: শিশুর বিকাশ ও সামাজিক সম্পর্ক: চতুর্থ থেকে সপ্তম অধ্যায় খ বিভাগের অন্তর্গত। চতুর্থ অধ্যায়ের শিরোনাম "পরিবার ও সমাজের সদস্য হিসেবে শিশু।" এখানে পরিবারে ও বৃহত্তর সমাজে একজন সদস্য হিসেবে শিশুর ভূমিকা, দায়িত্ব ও কর্তব্য নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে সামাজিক সম্পর্কের গুরুত্ব সম্পর্কে বিষয়বস্তু আছে। পঞ্চম অধ্যায়ের শিরোনাম "শিশুর বিকাশে খেলাধুলা।"এতে শিশুর শারীরিক, মানসিক ও আবেগিক বিকাশে খেলাধুলার ভূমিকা এবং এর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এখানে বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা শিশুর সার্বিক বিকাশে কীভাবে সাহায্য করে সেই বিষয়ে বিস্তারিত বিষয়বস্তু আছে। ষষ্ঠ অধ্যায়ের শিরোনাম "প্রতিবন্ধী শিশু।" এখানে প্রতিবন্ধী শিশুদের ধারণা, তাদের বিভিন্ন প্রকারভেদ এবং তাদের প্রতি পরিবার ও সমাজের সদস্যদের যে বিশেষ দায়িত্ব রয়েছে তা আলোচনা করা হয়েছে। সপ্তম অধ্যায়ের শিরোনাম "জাতিসংঘ সনদ অনুযায়ী শিশুর অধিকার।"এখানে বলা হয়েছে জাতিসংঘ কর্তৃক শিশুদের জন্য নির্ধারিত মৌলিক অধিকারগুলো সম্পর্কে। এই অধিকারগুলো সুরক্ষা ও নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়বস্তু এখানে আছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯d, পৃ. ৩১-৬৭)।

৪.২.১.৩ গ বিভাগ: খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য: অষ্টম থেকে একাদশ অধ্যায় গ বিভাগের অন্তর্গত। অষ্টম অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্য উপাদান, পরিপাক ও শোষণ।" খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান (যেমন শর্করা, আমিষ ইত্যাদি) কী এবং সেই উপাদানগুলো দেহে কীভাবে পরিপাক হয় ও রক্তে শোষিত হয় সেই প্রক্রিয়া সম্পর্কে বিজ্ঞানভিত্তিক আলোচনা এখানে করা হয়েছে। নবম অধ্যায়ের শিরোনাম "মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী।" এই অধ্যায়ে সুষম খাদ্যের জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে। এই গোষ্ঠীগুলোর অন্তর্ভুক্ত খাবার এবং খাদ্য নির্বাচনের কৌশল সম্পর্কে বিষয়বস্তু আছে। দশম অধ্যায়ের শিরোনাম "রোগীর পথ্য ও পথ্য পরিকল্পনা" যেখানে বিভিন্ন রোগীকে সুস্থ করতে বিশেষ ধরনের পথ্য বা খাদ্যের যে প্রয়োজনীয়তা আছে তা আলোচনা করা

হয়েছে। এখানে রোগীর অবস্থা অনুযায়ী পথ্য নির্বাচন ও পথ্য পরিকল্পনা তৈরির কৌশল সম্পর্কে বিস্তারিত বিষয়বস্তু দেওয়া হয়েছে। একাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্য সংরক্ষণ।" এই অধ্যায়ে খাদ্য সংরক্ষণের প্রয়োজনীয়তা এবং বিভিন্ন ধরনের খাদ্য সংরক্ষণের পদ্ধতি ও কৌশল আলোচনা করা হয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯d, পৃ. ৬৮-১১০)।

৪.২.১.৪ ঘ বিভাগ: বস্ত্র পরিচ্ছদ ও বয়ন তন্তু: দ্বাদশ থেকে পঞ্চদশ অধ্যায় ঘ বিভাগের অন্তর্গত। দ্বাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "বয়ন তন্তুর গুণাগুণ।" বিভিন্ন প্রকার বয়ন তন্তু (ফাইবার) এবং তাদের বিশেষ গুণাগুণ সম্পকে এখানে আলোচনা করা হয়েছে। বিভিন্ন তন্তুর বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী তাদের ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা এই অধ্যায়ের বিষয়বস্তু। ত্রয়োদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "বস্ত্র অলংকরণ" যেখানে পোশাককে আরও আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য ব্যবহৃত বস্ত্র অলংকরণের বিভিন্ন পদ্ধতি ও নকশা সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়েছে। চতুর্দশ অধ্যায়ের শিরোনাম "পোশাকের পারিপাট্য ও ব্যক্তিত্ব।" এতে পোশাক নির্বাচনের ক্ষেত্রে পরিচ্ছন্নতা ও পারিপাট্য বজায় রাখা কেন জরুরি, তা ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব গঠনে পোশাকের প্রভাব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। পঞ্চদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "পোশাকের পরিচ্ছন্নতা।" এখানে পোশাকের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার বিভিন্ন কৌশল যেমন সঠিক উপায়ে কাপড় ধোয়া এবং পোশাক থেকে বিভিন্ন ধরনের দাগ (যেমন তেলের দাগ, কালির দাগ) দূর করার পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য ও বিষয়বস্তু দেওয়া হয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯d, পৃ. ৩২-৬৭)।

৪.২.২ সপ্তম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু পর্যালোচনা: সপ্তম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিভাগ চারটিতে দেখা যায় যে, গৃহ ব্যবস্থাপনার ধাপসমূহ, সচেতন ভোক্তা হিসেবে অধিকার সচেতনতা এবং শিশুর মনস্তাত্ত্বিক বিকাশের মতো বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকায় শিক্ষার্থীদের মধ্যে সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সূক্ষ্ম বিশ্লেষণ এবং কার্যকর যোগাযোগের সরাসরি দক্ষতা গড়ে ওঠার প্রবল সুযোগ রয়েছে। বিশেষ করে, প্রতিবন্ধী শিশুদের প্রতি সহমর্মিতা এবং সৃজনশীল শিল্পনীতির চর্চা শিক্ষার্থীদের মানবিক গুণাবলি ও কল্পনাশক্তিকে বিকশিত করতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে। তবে পাঠ্যপুস্তকগুলোতে তাত্ত্বিক এবং বৈজ্ঞানিক তথ্যের আধিক্য থাকায় বাস্তব জীবনের জটিল সংকটে এই অর্জিত জ্ঞান প্রয়োগ করার মতো ব্যবহারিক প্রশিক্ষণের অভাব পরিলক্ষিত হয়, যা প্রকৃত দক্ষতা অর্জনের পথে বড় অন্তরায়। পাশাপাশি, আধুনিক বৈশ্বিক প্রেক্ষাপটে প্রয়োজনীয় সাইবার নিরাপত্তা বা অতি-জটিল সামাজিক সমস্যার মোকাবিলার মতো সমসাময়িক বিষয়গুলো বিস্তারিতভাবে না থাকায় শিক্ষার্থীদের দক্ষতা অর্জনের প্রক্রিয়াটি কিছুটা অসম্পূর্ণ থেকে যায়।

বইটিতে অন্তর্ভুক্ত বয়ঃসন্ধিকালের যত্ন ও পুষ্টির পাঠ এই স্তরের শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শারীরিক সুস্থতায় সঠিক দিকনির্দেশনা দিতে পারে। জীবনযাত্রার মানোন্নয়নে এই পাঠটি অপরিহার্য। পারিবারিক ও সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এবং আবেগ ব্যবস্থাপনা বিষয়ক পাঠ এই শ্রেণির জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। বয়ঃসন্ধিকালে আবেগের দ্রুত উত্থান-পতন একটি প্রধান মানসিক চ্যালেঞ্জ। *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান*-এর এই অংশটি কার্যকরভাবে আবেগ (যেমন রাগ, হতাশা) স্বাস্থ্যকর উপায়ে প্রকাশ ও পরিচালনা করার ব্যবহারিক কৌশল শেখায়। এটি শিক্ষার্থীদের উন্নত সামাজিক সম্পর্ক গঠনে সাহায্য করে এবং আন্তঃব্যক্তিক সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধির মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকি কমাতে সরাসরি সহায়তা করে।

সপ্তম শ্রেণিতে শিশু অবস্থা থেকে কৈশোরের রূপান্তরকালকে প্রত্যক্ষভাবে চিহ্নিত করা হয়েছে। পঞ্চম অধ্যায়ে ("শিশু বিকাশে খেলাধুলা") বয়ঃসন্ধিকালে ঘটা শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলোর সাথে খেলাধুলার নিবিড় সম্পর্ক ব্যাখ্যা করা হয়েছে। চতুর্থ অধ্যায়ের ("পরিবার ও সমাজের সদস্য হিসেবে শিশু") মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের আত্মমর্যাদাবোধ এবং নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার শিক্ষা দেওয়া হয়েছে এবং সপ্তম অধ্যায়ে ("জাতিসংঘ সনদ অনুযায়ী শিশুর অধিকার") অধ্যায়ে কিশোর-কিশোরীদের অধিকার বর্ণনা করা হয়েছে যা বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সরাসরি গুরুত্বপূর্ণ (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯d, পৃ. ৩২-৬৭)।

এই শ্রেণিতে রন্ধন শিল্প এবং পোশাক নির্বাচনের ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে, যা প্রচ্ছন্নভাবে বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যশিক্ষার সাথে জড়িত। খাদ্যের গুণমান বজায় রেখে খাবার তৈরির কৌশল এবং আবহাওয়া ও বয়স অনুযায়ী পোশাক নির্বাচনের পাঠ শিক্ষার্থীদের সৃজনশীলতা ও রুচিবোধকে উন্নত করে। এটি তাদের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিচয় সংকট কাটাতে এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধিতে পরোক্ষভাবে সহায়ক।

পূর্ববর্তী শ্রেণির অনুপস্থিত বিষয়বস্তুগুলোর পুনরাবৃত্তি না করেও এই পর্যায়ে নতুন কিছু সীমাবদ্ধতা চিহ্নিত করা যায়। জাতীয় কৈশোর স্বাস্থ্য কৌশলপত্র অনুযায়ী এই বয়সে মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক চাপ মোকাবিলা (Stress Management) সংক্রান্ত

সুনির্দিষ্ট বিষয়বস্তু থাকা জরুরি ছিল (Ministry of Health and Family Welfare, 2017, p. 14)। ষষ্ঠ শ্রেণিতে আলোচিত জেন্ডার সমতার ঘাটতি ছাড়াও এই শ্রেণির বইতে আধুনিক বিশ্বের চ্যালেঞ্জ, যেমন: সাইবার নিরাপত্তা বা ইন্টারনেটের প্রভাব, সম্পর্কে কোনো তথ্য নেই। জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদ অনুযায়ী শিশুদের সুরক্ষা ও তথ্য অধিকারের যে ব্যাপকতা রয়েছে, তা পাঠ্যবইয়ে সীমিত পরিসরে উপস্থাপিত হয়েছে (UNICEF, 1989, Article 17)। বিষয়বস্তুর বিশ্লেষণে দেখা যায়, বয়ঃসন্ধিকালীন বিষণ্নতা বা একাকীত্ব দূরীকরণে সহপাঠীদের সাথে অর্থবহ মিথস্ক্রিয়া সংক্রান্ত বিষয়বস্তুর অভাব রয়েছে। জাতীয় কৌশলপত্র এবং WHO-এর "Mental Health Action Plan" অনুসারে বিবেচনা করলে, এখানে শিক্ষার্থীদের আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা, সহমর্মিতা (Empathy) এবং মানসিক সমস্যা চিহ্নিতকরণের প্রাথমিক জীবনদক্ষতা (Life Skills) ভিত্তিক পাঠদান থাকা উচিৎ ছিল (Ministry of Health and Family Welfare, 2017, p. 14; WHO, 2013, p. 10)।

৪.৩ অষ্টম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* : নিম্নে প্রথমে ৮ম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু উপস্থাপন করা হলো এবং এরপর উক্ত পাঠ্যবইয়ে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হলো:

৪.৩.১ অষ্টম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু: অষ্টম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* বইয়ে প্রজনন স্বাস্থ্য, পরিবারের প্রতি দায়িত্ববোধ এবং লিঙ্গভিত্তিক সংবেদনশীলতা এই বিভাগে গুরুত্ব পেয়েছে। দায়িত্বশীল নাগরিক ও সুস্থ ভবিষ্যৎ মাতা-পিতা হিসেবে নিজেদের প্রস্তুত করার জন্য এটি একটি অত্যাবশ্যকীয় শিক্ষণীয় ভিত্তি। বইটির বিষয়বস্তু ক, খ, গ এবং ঘ এই চারটি প্রধান বিভাগে ভাগ করা হয়েছে।

৪.৩.১.১ ক বিভাগ: গৃহ ও গৃহ সম্পদ: প্রথম থেকে তৃতীয় অধ্যায় ক বিভাগের অন্তর্গত। প্রথম অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহের অভ্যন্তরীণ সাজসজ্জা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।" এই অধ্যায়ে গৃহকে আকর্ষণীয় ও আরামদায়ক করে তোলার জন্য গৃহসজ্জার নীতি ও উপাদানের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এতে গৃহের বিভিন্ন কক্ষের সাজসজ্জা এবং বিভিন্ন ধরনের মেঝে, দেয়াল ও আসবাবপত্রের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও যত্নের কৌশল সম্পর্কে বিস্তারিত বিষয়বস্তু আছে। দ্বিতীয় অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহ সম্পদ।" এখানে সম্পদের প্রকারভেদ (যেমন মানবীয় ও বস্তুগত সম্পদ) এবং বিভিন্ন ধরনের সম্পদের বৈশিষ্ট্য ও তাদের সঠিক ব্যবহার নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে সম্পদ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে কীভাবে লক্ষ্য অর্জন করা যায় সেই বিষয়ে জ্ঞান দেওয়া হয়েছে। তৃতীয় অধ্যায়ের শিরোনাম "অর্থ ব্যবস্থাপনা।" অর্থ বা আর্থিক সম্পদ ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরা হয়েছে। এই অধ্যায়ে পারিবারিক বাজেট তৈরির পদ্ধতি, বাজেট নিয়ন্ত্রণের কৌশল এবং অর্থ সঞ্চয়ের গুরুত্ব সম্পর্কে বিস্তারিত বিষয়বস্তু আছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯a, পৃ. ১-৩১)।

৪.৩.১.২ খ বিভাগ: শিশু বিকাশ ও পারিবারিক জীবন: প্রথম থেকে তৃতীয় অধ্যায় খ বিভাগের অন্তর্গত। চতুর্থ অধ্যায়ের শিরোনাম "জন্ম থেকে কৈশোর পর্যন্ত শিশুর যত্ন।" এতে জন্ম মুহূর্ত থেকে শুরু করে কৈশোরকাল পর্যন্ত শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের বিভিন্ন পর্যায় এবং সেই পর্যায়গুলোতে সঠিক যত্ন ও পরিচর্যার প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। পঞ্চম অধ্যায়ের শিরোনাম "পরিবর্তিত পরিবার" যেখানে পরিবারের গঠন, পরিবারে সদস্যদের সম্পর্ক এবং আধুনিক সমাজের প্রেক্ষাপটে পরিবারের পরিবর্তনশীল ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। ষষ্ঠ অধ্যায়ের শিরোনাম "ব্যক্তিগত গুণাবলী ও সম্পর্ক রক্ষা।" এই অধ্যায়ে নিজের ব্যক্তিত্ব, আত্মবিশ্বাস ও ব্যক্তিগত গুণাবলী বিকাশের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এছাড়াও, পরিবার, বন্ধু-বান্ধব ও সমাজের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক বজায় রাখার কৌশল সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়েছে। সপ্তম অধ্যায়ের শিরোনাম "বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা ও সমাধান" যেখানে বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের যেসব শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়, সেগুলোর কারণ ও সমাধানমূলক উপায় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯a, পৃ. ৩২-৭১)।

৪.৩.১.৩ গ বিভাগ: খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য: অষ্টম থেকে একাদশ অধ্যায় গ বিভাগের অন্তর্গত। অষ্টম অধ্যায়ের শিরোনাম "ভিটামিন ও খনিজ লবণ।" এতে খাদ্যের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান ভিটামিন ও খনিজ লবণের উৎস, তাদের দেহের কাজ এবং অভাবজনিত রোগসমূহ সম্পর্কে বিস্তারিত জ্ঞান দেওয়া হয়েছে। নবম অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্যের অপচয় রোধ ও খাদ্যের মান নিয়ন্ত্রণ।" এই অধ্যায়ে খাদ্য অপচয় রোধ করার জন্য সচেতনতার গুরুত্ব এবং বিভিন্ন উপায়ে খাদ্যের অপচয় কমানোর কৌশল নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এখানে খাদ্য নিরাপত্তা ও খাদ্যের মান নিয়ন্ত্রণের মৌলিক বিষয়বস্তু আছে। দশম অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্য

পরিবেশন।” এখানে খাদ্য পরিবেশনের বিভিন্ন পদ্ধতি, পরিচ্ছন্নতা এবং পরিবেশনের শৈল্পিক দিকগুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে যাতে খাবার গ্রহণে আগ্রহ তৈরি হয়। একাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম “পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ।” এই অধ্যায়ে পানিবাহিত রোগ (যেমন ডায়রিয়া) এবং অন্যান্য সংক্রামক রোগ কীভাবে ছড়ায় তার কারণ এবং প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে সচেতনতামূলক বিষয়বস্তু দেওয়া হয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯a, পৃ. ৭৩-৮৭)।

৪.৩.১.৪ ঘ বিভাগ: বস্ত্র ও সেলাই: দ্বাদশ থেকে পঞ্চদশ অধ্যায় ঘ বিভাগের অন্তর্গত। দ্বাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম “পোশাক নির্বাচন ও পরিধান।” এখানে বিভিন্ন উপলক্ষ, ঋতু ও শরীরের গঠন অনুযায়ী পোশাক নির্বাচনের কৌশল ও পরিধানের নিয়মাবলী সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে রুচিশীল পোশাকের গুরুত্ব নিয়েও বিষয়বস্তু আছে। ত্রয়োদশ অধ্যায়ের শিরোনাম “পোশাকের সংরক্ষণ ও যত্নের উপায়” যেখানে পোশাককে দীর্ঘস্থায়ী করার জন্য সেগুলোর সঠিক যত্ন, ধোয়ার পদ্ধতি এবং সংরক্ষণের বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে জ্ঞান দেওয়া হয়েছে। চতুর্দশ অধ্যায়ের শিরোনাম “সেলাই ও কাপড়ে কাজ।” এখানে সেলাই মেশিনের ব্যবহার এবং বিভিন্ন ধরনের হাতে সেলাইয়ের কাজ ও ফোঁড় (যেমন কাঁথা ফোঁড়, রান সেলাই, হেরিংবোন) সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়েছে। পঞ্চদশ অধ্যায়ের শিরোনাম “সেলাই ও বিভিন্ন ধরনের কাজ।” এই অধ্যায়ে হাতে কাপড়ে নকশা করা ও জামা তৈরির জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক সেলাই ও কাজের কৌশল নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এখানে সেলাইয়ের মাধ্যমে সৃজনশীল কাজ করার দক্ষতা বৃদ্ধির বিষয়বস্তু আছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯a, পৃ. ১১৭-১৩৯)।

৪.৩.২ অষ্টম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু পর্যালোচনা: অষ্টম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিভাগ চারটি পর্যালোচনা করলে দেখা যায় যে, বাজেট প্রণয়ন, রোগ প্রতিরোধ সময় ব্যবস্থাপনা, পুষ্টি পরিকল্পনা ও ড্রাফটিংয়ের পাঠগুলো সৃজনশীল চিন্তা ও স্বাবলম্বী হওয়ার কৌশল শেখায়। প্রতিবন্ধী শিশুদের প্রতি দায়িত্ব ও শিশুর বিকাশ সংক্রান্ত অধ্যায়গুলো সহানুভূতি ও আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক উন্নয়নে সহায়তা করে। এছাড়া বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের ইতিবাচক মোকাবিলা এবং নিজের নিরাপত্তা রক্ষার পাঠগুলো আত্ম-সচেতনতা বৃদ্ধি করে। তবে কিছু ক্ষেত্রে সীমাবদ্ধতা রয়েছে। মানসিক পরিবর্তনের তাত্ত্বিক আলোচনা থাকলেও বাস্তব প্রয়োগমূলক বিষয়বস্তুর অভাবে আবেগ নিয়ন্ত্রণ দক্ষতা বাধাগ্রস্ত হয়। বাজেট বা সম্পদ ব্যবস্থাপনার পাঠগুলো নির্দিষ্ট ছকে সীমাবদ্ধ থাকায় সৃজনশীল চিন্তার সুযোগ কম। এছাড়া ডিজিটাল মাধ্যম ব্যবহারের শিষ্টাচার ও নিরাপত্তা সংক্রান্ত সমসাময়িক বিষয়গুলো না থাকায় কার্যকর যোগাযোগ ও আধুনিক চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় ঘাটতি থেকে যায়।

গৃহ ব্যবস্থাপনার স্তর ও লক্ষ্য নির্ধারণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যা সমাধানের দক্ষতা অর্জনের সুযোগ দেয়। সময় ও শক্তি ব্যবস্থাপনার পাঠগুলো সময় ব্যবস্থাপনা এবং সৃজনশীল চিন্তা বিকাশে সহায়তা করে। প্রতিবন্ধী শিশুদের প্রতি দায়িত্ব ও শিশুর বিকাশ সংক্রান্ত অধ্যায়গুলো সহানুভূতি এবং আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক উন্নয়নের দক্ষতা শেখায়। পারিবারিক বাজেট ও পুষ্টি পরিকল্পনা তৈরির বিষয়গুলো সমালোচনামূলক চিন্তা এবং স্বাবলম্বী হওয়ার কৌশল হিসেবে কাজ করে। তবে ব্যবহারিক বিষয়বস্তুর ঘাটতি থাকায় সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সৃজনশীলতার মতো দক্ষতাগুলোর বাস্তব প্রয়োগ সীমিত থাকে, যা দক্ষতা অর্জনের অন্তরায়। এছাড়া আবেগ নিয়ন্ত্রণ এবং ডিজিটাল নিরাপত্তা সংক্রান্ত সমসাময়িক বিষয়গুলো বিস্তারিত না থাকায় জীবন দক্ষতা অর্জনের প্রক্রিয়াটি অসম্পূর্ণ থেকে যায়। গৃহস্থালি বিজ্ঞান বিষয়ক এই পাঠ্যক্রম সামাজিক সম্পর্ক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ভারসাম্য রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। এটি ভবিষ্যতের সচেতন নাগরিক গঠনে সহায়ক। মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও চাপ মোকাবিলার কৌশল এই শ্রেণিতে সরাসরি কাজে লাগে। কীভাবে নিজেদের মনকে শান্ত রাখতে হয়, অন্যদের অনুভূতিকে সম্মান জানাতে হয় এবং প্রয়োজনে পেশাদার সহায়তা চাইতে হয় — এই বিষয়গুলি এখানে শেখানো হয়। এটি চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীদের মানসিক স্থিতিস্থাপকতা (Resilience) বাড়িয়ে তাদের নিজস্ব সক্ষমতাকে কাজে লাগাতে সাহায্য করে।

অষ্টম শ্রেণির পাঠ্যবইয়ে বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষার সর্বাধিক প্রতিফলন ঘটেছে। এখানে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের পাশাপাশি প্রজনন স্বাস্থ্য এবং প্রজনন অঙ্গের পরিপক্কতা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। বিশেষ করে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক তথ্য, পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা এবং প্রচলিত কুসংস্কার দূরীকরণের দিকগুলো অত্যন্ত স্পষ্টভাবে উপস্থাপিত হয়েছে। এছাড়াও মাদকাসক্তি ও সামাজিক অপরাধের মতো ঝুঁকি মোকাবিলার কৌশলগুলো এই শ্রেণিতে সরাসরি আলোচিত হয়েছে।

প্রচ্ছন্নভাবে অষ্টম শ্রেণিতে সময় ও শক্তি ব্যবস্থাপনার ওপর জোর দেওয়া হয়েছে। বয়ঃসন্ধিকালের অস্থির সময়ে কীভাবে লক্ষ্য

স্থির করা এবং দৈনন্দিন রুটিন মেনে চলা যায়, তা শিক্ষার্থীদের শৃঙ্খলিত হতে শেখায়। পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্ক উন্নয়নের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করার কৌশলগুলো পরোক্ষভাবে শিক্ষার্থীদের সুস্থ কৈশোর নিশ্চিত করতে ভূমিকা রাখে।

পূর্ববর্তী শ্রেণিগুলোতে আলোচিত ঘাটতিগুলো বাদ দিয়ে এই শ্রেণির পাঠ্যসূচিতে আরও কিছু বিষয়বস্তুর অনুপস্থিতি সনাক্ত করা যায়। ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণিতে চিহ্নিত আবেগীয় পরিবর্তন ও সাইবার নিরাপত্তার অভাব ছাড়াও অষ্টম শ্রেণিতে ইউনেস্কো এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সমন্বিত যৌন শিক্ষা গাইডলাইন অনুযায়ী সম্মতির ধারণা (consent) এবং সুস্থ আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক গঠনের বিষয়গুলো এখানে পর্যাপ্ত নয় (WHO, 2023, p. 32)। এই শ্রেণির পাঠ্যসূচিতে মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি আলোচিত হয়েছে, কিন্তু প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রাপ্তির অধিকার ও স্থান সম্পর্কে কোনো তথ্য দেওয়া হয়নি যা জাতীয় কৈশোর স্বাস্থ্য কৌশলপত্রের একটি মূল দাবি (Ministry of Health and Family Welfare, 2017, p. 22)। প্রজনন স্বাস্থ্যের অধিকার ও কিশোর-কিশোরী বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রের সাথে সংযোগ স্থাপনের বিষয়টি এখানে অনুপস্থিত। Bangladesh National Adolescent Strategy 2020 এবং WHO- এর "AA-HA!" নির্দেশিকা অনুযায়ী, কিশোর-কিশোরীদের আত্ম-যত্ন (Self-care), স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার আইনি অধিকার এবং বয়ঃসন্ধিকালীন পুষ্টির সাথে প্রজনন স্বাস্থ্যের সরাসরি সম্পর্ক নিয়ে আরও বিস্তারিত জ্ঞান থাকা বাঞ্ছনীয় ছিল (WHO, 2023, p. 32; Ministry of Women and Children Affairs, 2020, p. 18)।

৪.৪ নবম-দশম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* : নিম্নে প্রথমে নবম-দশম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু উপস্থাপন করা হলো এবং এরপর উক্ত পাঠ্যবইয়ে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হলো:

৪.৪.১ নবম-দশম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু: নবম-দশম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* বইয়ে জীবন দক্ষতা ও সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বৃদ্ধির উপর বিশেষভাবে আলোকপাত করা হয়েছে। তাছাড়া স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিরসন, বিভিন্ন সমস্যা মোকাবিলা এবং আত্মবিশ্বাসী জীবন গঠনে সহায়ক আলোচনা এখানে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। বইটির বিষয়বস্তু ক, খ, গ এবং ঘ এই চারটি প্রধান বিভাগে বিভক্ত।

৪.৪.১.১ ক বিভাগ: গৃহ ও পারিবারিক সম্পদ ব্যবস্থাপনা: প্রথম থেকে পঞ্চম অধ্যায় ক বিভাগের অন্তর্গত। প্রথম অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহ ব্যবস্থাপনা।"এখানে গৃহ ব্যবস্থাপনার মৌলিক ধারণা, এর কাঠামোগত প্রক্রিয়া এবং উদ্দেশ্য বর্ণনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে লক্ষ্য স্থির করে সীমিত সম্পদের সঠিক ব্যবহারের মাধ্যমে কীভাবে পারিবারিক লক্ষ্যসমূহ অর্জন করা যায় সেই কৌশলগুলো শেখানো হয়েছে। এছাড়াও, ব্যবস্থাপনার ধারাবাহিক স্তরসমূহ—পরিকল্পনা, সংগঠন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়ন ব্যাখ্যা করার বিষয়বস্তু আছে। দ্বিতীয় অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহ ব্যবস্থাপক।" এই অধ্যায়ে একজন সফল গৃহ ব্যবস্থাপকের অপরিহার্য গুণাবলী, দায়িত্ব ও কর্তব্যগুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এখানে ব্যবস্থাপক হিসেবে দক্ষতা ও সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বৃদ্ধির উপর জোর দেওয়া হয়েছে। তৃতীয় অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহসম্পদ" যেখানে বিভিন্ন প্রকার গৃহসম্পদ, যেমন: মানবীয় সম্পদ (জ্ঞান, দক্ষতা, শক্তি) এবং বস্তুগত সম্পদ (অর্থ, সম্পত্তি) সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা দেওয়া হয়েছে। এখানে সম্পদের বৈশিষ্ট্য, সীমাবদ্ধতা এবং কার্যকর ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করার বিষয়বস্তু আছে। চতুর্থ অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহসম্পদের ব্যবস্থাপনা।" এতে সময়, শক্তি ও অর্থের মতো সম্পদগুলোর কার্যকর ব্যবস্থাপনা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে পারিবারিক বাজেট প্রণয়নের ধারণা, গুরুত্ব ও নিয়মাবলী বর্ণনা করা হয়েছে। এছাড়াও সময় ও শক্তি ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা এবং কাজ সহজকরণের কৌশলগুলো বর্ণনা করা হয়েছে। পঞ্চম অধ্যায়ের শিরোনাম "গৃহের অভ্যন্তরীণ সজ্জা।" এই অধ্যায়ে গৃহকে মনোরম ও স্বাস্থ্যকর করে তোলার জন্য অভ্যন্তরীণ সজ্জার উপকরণ, নকশা ও বিন্যাসের পদ্ধতি ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এখানে গৃহ সজ্জার নান্দনিক দিক সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে এবং অব্যবহৃত জিনিসপত্র দিয়ে গৃহসজ্জার সামগ্রী তৈরি করার কৌশল শেখানো হয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯b, পৃ. ২-৪৬)।

৪.৪.১.২ খ বিভাগ: শিশুর বিকাশ ও পারিবারিক সম্পর্ক: ষষ্ঠ থেকে নবম অধ্যায় খ বিভাগের অন্তর্গত। ষষ্ঠ অধ্যায়ের শিরোনাম "শিশুর বর্ধন ও বিকাশ।" এতে জন্ম থেকে শুরু করে কৈশোর পর্যন্ত শিশুর শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিক বর্ধন ও বিকাশের বিভিন্ন পর্যায় এবং এর বৈশিষ্ট্যগুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। সপ্তম অধ্যায়ের শিরোনাম "শিশুর বিকাশ ও পারিবারিক পরিবেশ" যেখানে শিশুর সুষ্ঠু বিকাশে অনুকূল পারিবারিক পরিবেশের গুরুত্ব এবং পরিবারে সদস্যদের মধ্যে সুসম্পর্ক বজায় রাখার কৌশল সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হয়েছে। অষ্টম অধ্যায়ের শিরোনাম "কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা,

প্রতিকার ও প্রতিরোধ।" এই অধ্যায়ে কৈশোরকালীন বিভিন্ন মানসিক ও সামাজিক সমস্যার কারণ, লক্ষণ এবং সেগুলো মোকাবিলা ও প্রতিরোধের উপায় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। নবম অধ্যায়ের শিরোনাম "প্রতিবন্ধী শিশু।" এই অধ্যায়ে বিভিন্ন প্রকার প্রতিবন্ধী শিশুর ধারণা, তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল আচরণ এবং তাদের বিশেষ প্রয়োজন পূরণের জন্য পরিবার ও সমাজের দায়িত্ব ও ভূমিকা সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়বস্তু দেওয়া হয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯b, পৃ. ৪৮-৮৫)।

৪.৪.১.৩ গ বিভাগ: খাদ্য ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা: দশম থেকে ত্রয়োদশ অধ্যায় পর্যন্ত গ বিভাগের অন্তর্গত। দশম অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্যের কাজ ও উপাদান।" এই অধ্যায়ে খাদ্যের মৌলিক কাজসমূহ (যেমন শক্তি উৎপাদন, বৃদ্ধি সাধন ও রোগ প্রতিরোধ) এবং খাদ্যের প্রধান উপাদানসমূহ, যেমন: শর্করা, আমিষ, স্নেহ, ভিটামিন ও খনিজ লবণ এর উৎস ও পুষ্টিমূল্য সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। একাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্যের পরিপাক ও খাদ্য পরিকল্পনা।" এই অধ্যায়ে খাদ্য কীভাবে পরিপাকতন্ত্রে শোষিত হয়, সেই প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এছাড়াও, পুষ্টির চাহিদা অনুযায়ী সুষম খাদ্য নির্বাচন ও খাদ্য পরিকল্পনা তৈরির কৌশল সম্পর্কে বিস্তারিত বলা হয়েছে। দ্বাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা।" এখানে সুস্থ জীবনযাপনের জন্য নিয়মতান্ত্রিক রুটিন এবং সেই রুটিনের সাথে সামঞ্জস্য রেখে সঠিক খাদ্য ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। ত্রয়োদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন।" এতে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রস্তুতের সঠিক পদ্ধতি, খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রেখে রান্নার কৌশল এবং খাদ্য পরিবেশনের স্বাস্থ্যসম্মত ও আকর্ষণীয় উপায় নিয়ে এই অধ্যায়ে জ্ঞান দেওয়া হয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯b, পৃ. ৮৭-১৩৯)।

৪.৪.১.৪ ঘ বিভাগ: বস্ত্র ও বয়ন তন্তু: চতুর্দশ থেকে অষ্টাদশ অধ্যায় পর্যন্ত ঘ বিভাগের অন্তর্গত। চতুর্দশ অধ্যায়ের শিরোনাম "বয়ন তন্তু।" এখানে বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক ও কৃত্রিম বয়ন তন্তু (ফাইবার) এবং তাদের গুণাগুণ, বৈশিষ্ট্য ও ব্যবহার সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। পঞ্চদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "পোশাকের শিল্প উপাদান ও শিল্পনীতি" যেখানে পোশাক নির্বাচনে শিল্পকলার উপাদান (যেমন: রেখা, রঙ, জমিন) এবং শিল্পনীতি (যেমন: ভারসাম্য, ছন্দ, সামঞ্জস্য) কীভাবে প্রয়োগ করতে হয় সেই বিষয়ে ধারণা দেওয়া হয়েছে। ষষ্ঠদশ অধ্যায়ে ("বস্ত্র ছাপা ও রংকরণ") কাপড়ের উপর বিভিন্ন প্রকার ছাপার কাজ এবং রংকরণ বা রঙ করার পদ্ধতি ও কৌশল সম্পর্কে বিষয়বস্তু আছে। সপ্তদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "ড্রাফটিং।" এতে পোশাক তৈরি বা সেলাইয়ের জন্য যে নকশা বা প্যাটার্ন তৈরি করা হয় সেই ড্রাফটিং এর মৌলিক কৌশল ও নিয়মাবলী নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। অষ্টাদশ অধ্যায়ের শিরোনাম "পোশাকের যত্ন ও পারিপাট্যতা।" এই অধ্যায়ে পোশাকের সঠিক যত্ন ও সংরক্ষণ, বিভিন্ন ধরনের দাগ তোলার কৌশল এবং পরিধানের সময় পরিচ্ছন্নতা ও পারিপাট্যতা বজায় রাখার গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

৪.৪.২ নবম-দশম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু পর্যালোচনা: নবম-দশম শ্রেণির *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠের গভীরতা শিক্ষার্থীদের স্বয়ংসম্পূর্ণ জীবন এবং সফল পারিবারিক ব্যবস্থাপনার জন্য প্রস্তুত করতে সহায়ক। এটি টেকসই জীবনের মূল চাবিকাঠি। প্রজনন স্বাস্থ্যের গুরুত্ব এবং জীবনব্যাপী দক্ষতা অর্জনের বিষয়বস্তু এই স্তরে অত্যাবশ্যক। এই পাঠ ব্যক্তিগত দায়িত্ববোধ, যৌক্তিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা এবং ভবিষ্যতের প্রতি মনোযোগ দিতে উৎসাহিত করতে পারে। প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সঠিক ও বিস্তারিত তথ্য ভুল ধারণাগুলো দূর করে এবং যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে যৌক্তিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে। ফলস্বরূপ, শিক্ষার্থীরা নিজেদের স্বাস্থ্য নিয়ে আত্মবিশ্বাসী হতে পারে এবং ভবিষ্যতের সামাজিক ও স্বাস্থ্যগত চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার প্রস্তুতি গ্রহণ করতে পারে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯b, পৃ. ১৪১-১৮৪)।

নবম-দশম শ্রেণিতে বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষার পর্যায়টি প্রজনন স্বাস্থ্যের উচ্চতর স্তরে প্রবেশ করে। এখানে নিরাপদ মাতৃত্ব, গর্ভকালীন যত্ন এবং বিকাশের বিভিন্ন স্তর সরাসরি আলোচনা করা হয়েছে। বাল্যবিবাহের কুফল এবং যৌতুক প্রথার মতো সামাজিক সমস্যার ভয়াবহতা তুলে ধরে শিক্ষার্থীদের সচেতন ও দায়িত্বশীল নাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার প্রচেষ্টা নেওয়া হয়েছে। বয়ঃসন্ধির শেষ পর্যায় এবং প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার প্রস্তুতির দিকগুলো এখানে সরাসরি গুরুত্ব পেয়েছে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯b, পৃ. ৪৮-৭৮)।

এই স্তরে প্রচ্ছন্নভাবে উচ্চতর পুষ্টিবিজ্ঞান এবং বস্ত্র শিল্পের কারিগরি দিকগুলো অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। রক্তাল্পতার মতো রোগ প্রতিরোধে খনিজ লবণের গুরুত্ব এবং খাদ্যের উন্নততর ব্যবস্থাপনা শিক্ষার্থীদের শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধিতে পরোক্ষভাবে কাজ করে। এছাড়া গৃহ অলংকরণ ও বস্ত্র বুনন সংক্রান্ত জ্ঞান শিক্ষার্থীদের নন্দনতাত্ত্বিক বোধ এবং পেশাগত দক্ষতার ভিত্তি তৈরি

করে, যা তাদের স্বাবলম্বী হতে ও ইতিবাচক মানসিকতা গঠনে সাহায্য করে (রুমিনা এবং অন্যান্য, ২০১৯b, পৃ. ৮৭-১৩৯, ১৭০-১৮৪)।

পূর্ববর্তী শ্রেণিগুলোতে ইতোমধ্যে আলোচিত জেন্ডার সমতা, মানসিক চাপ মোকাবিলা এবং সম্মতির ধারণার সীমাবদ্ধতাগুলো এখানে পুনরায় উল্লেখ না করে বলা যায় নবম-দশম শ্রেণিতে বিশেষভাবে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের অধিকার এবং ডিজিটাল মাধ্যমে প্রাপ্ত বিভ্রান্তিকর তথ্যের বিরুদ্ধে "মিডিয়া লিটারেসি" সংক্রান্ত বিষয়গুলো সম্পূর্ণ অনুপস্থিত (Ministry of Education, 2010, p. 25)। জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০ এবং এসডিজি-৩ এর লক্ষ্যমাত্রা অনুযায়ী, মাধ্যমিক পর্যায়ের শেষ স্তরে শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের জটিলতা মোকাবিলা এবং এসডিজি-৫ অনুযায়ী নারীর প্রতি সহিংসতা রোধে কিশোরদের সক্রিয় ভূমিকার বিষয়টিও এখানে স্পষ্টভাবে আসেনি (UNESCO, 2018, p. 45)। এছাড়াও, বিষয়বস্তুতে এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ এবং যৌন রোগ সম্পর্কে সচেতনতার প্রয়োগমুখী জ্ঞানের ঘাটতি রয়েছে (United Nations, 2015, Goal 5.2)। জাতীয় কৌশলপত্র এবং শিক্ষা নীতি অনুযায়ী, এই স্তরে এইচআইভি, প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার এবং নিরাপদ মাতৃত্বের পাশাপাশি কৈশোরকালীন গর্ভধারণের ঝুঁকি ও আইনি সুরক্ষা সম্পর্কে বাস্তবমুখী এবং তথ্যবহুল জীবনদক্ষতা শিক্ষা নিশ্চিত করা উচিৎ ছিল (Ministry of Health and Family Welfare, 2017, p. 22; Ministry of Education, 2010, p. 25)।

৫. উপসংহার: বাংলাদেশের মাধ্যমিক স্তরের *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যক্রমের বয়সন্ধিকালীন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়বস্তুগুলো আন্তর্জাতিক দলিলসমূহ (যেমন- WHO- এর "AA-HA! 2.0," UNICEF- এর মানসিক স্বাস্থ্য প্রতিবেদন) এবং জাতীয় কৌশলপত্রের নির্দেশনার তুলনায় প্রয়োগিক ক্ষেত্রে কিছুটা সীমাবদ্ধ। গবেষণায় পাঠ্যপুস্তকের প্রত্যক্ষ বিষয়বস্তু (Manifest Content) ও প্রচ্ছন্ন বিষয়বস্তু (Latent Content) বিশ্লেষণে দেখা গেছে যে, শারীরিক পরিবর্তন, প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্যগুলো স্পষ্টভাবে উপস্থাপিত হয়েছে। তবে পিয়াজেঁ এবং এরিকসনের তাত্ত্বিক কাঠামোর আলোকে বিশ্লেষণ করলে দেখা যায়, পাঠ্যবস্তুগুলো শিক্ষার্থীদের বয়স ও জ্ঞানীয় স্তরের উপযোগী হলেও আধুনিক বিশ্বের অনেক গুরুত্বপূর্ণ বিষয় এখানে অনুপস্থিত রয়ে গেছে। বিশেষ করে ডিজিটাল নিরাপত্তা, সাইবার বুলিং এবং পরিবর্তিত সামাজিক প্রেক্ষাপটে মানসিক স্বাস্থ্যের জটিলতাগুলো পাঠ্যক্রমে যথাযথভাবে অন্তর্ভুক্ত হয়নি। বিশেষ করে জীবন দক্ষতার ১০টি স্তম্ভের মধ্যে আত্মসচেতনতা ও সহানুভূতি বিষয়ক প্রত্যক্ষ আলোচনা থাকলেও, সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং আবেগ ও চাপ মোকাবিলার মতো প্রয়োগিক ও প্রচ্ছন্ন দিকগুলোতে তথ্যের বড় ধরনের ঘাটতি বিদ্যমান।

পাঠ্যক্রমে তত্ত্বের পাশাপাশি প্রয়োগিক জীবন দক্ষতা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়গুলো যদি আরও জোরালোভাবে অন্তর্ভুক্ত করা হয়, তবে তা কিশোর-কিশোরীদের বাস্তব জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আরও দক্ষ করে তুলবে। পাঠ্যবইয়ের প্রচ্ছন্ন বার্তাগুলো যাতে বৈষম্যহীন এবং বিজ্ঞানমনস্ক হয়, তা নিশ্চিত করা জরুরি। এটি দীর্ঘমেয়াদে জাতীয় স্বাস্থ্য নীতি এবং টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে। এছাড়া, শিক্ষকরা এই বিশ্লেষণের মাধ্যমে বুঝতে পারবেন যে পাঠ্যবইয়ের কোন দিকগুলোতে শিক্ষার্থীদের অধিকতর মনোযোগ ও প্রয়োগিক অনুশীলনের প্রয়োজন।

এই গবেষণাটি নির্দিষ্ট ছয়টি দলিল এবং নির্দিষ্ট পাঠ্যপুস্তকের মধ্যে সীমাবদ্ধ ছিল। গবেষণার ফলাফলগুলো সম্পূর্ণভাবে তাত্ত্বিক ও পাঠ-ভিত্তিক বিশ্লেষণের ওপর নির্ভরশীল হওয়ায়, শ্রেণিকক্ষে এই পাঠ্যক্রমটি আসলে কীভাবে পড়ানো হচ্ছে কিংবা শিক্ষার্থীরা বাস্তবে কতটুকু শিখছে, তা এই গবেষণায় পরিমাপ করা সম্ভব হয়নি। এই গবেষণায় মাঠপর্যায়ে গিয়ে শিক্ষার্থী বা শিক্ষকদের সরাসরি সাক্ষাৎকার বা পর্যবেক্ষণ অন্তর্ভুক্ত করা যায়নি, যা ফলাফলের প্রায়োগিক দিকটিকে আরও সমৃদ্ধ করতে পারত। ভবিষ্যৎ গবেষণায় মাঠপর্যায়ে জরিপ বা কেস স্টাডির মাধ্যমে *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান* পাঠ্যক্রমের এই বিষয়বস্তুগুলো শিক্ষার্থীদের আচরণগত পরিবর্তন ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতায় কতটুকু প্রভাব ফেলছে তা যাচাই করা যেতে পারে। শ্রেণিকক্ষে বয়সন্ধিকালীন সংবেদনশীল বিষয়গুলো পড়ানোর ক্ষেত্রে শিক্ষকদের দক্ষতা এবং শিক্ষার্থীদের স্বাচ্ছন্দ্যবোধ নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা হতে পারে।

তথ্যসূত্র

- ইসমাত রুমিনা, সুলতানা, ন., বেগম, হ. এবং অন্যান্য (২০১৯a)। *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান: অষ্টম শ্রেণি* (পরিমার্জিত সংস্করণ)। ঢাকা: জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড। (www.nctb.gov.bd)

- ইসমাত রুমিনা, সুলতানা, ন., বেগম, হ. এবং অন্যান্য (২০১৯b)। *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান: নবম-দশম শ্রেণি* (পরিমার্জিত সংস্করণ)। ঢাকা: জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড। (www.nctb.gov.bd)
- ইসমাত রুমিনা, সুলতানা, ন., বেগম, হ. এবং অন্যান্য (২০১৯c)। *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান: ষষ্ঠ শ্রেণি* (পরিমার্জিত সংস্করণ)। ঢাকা: জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড। (www.nctb.gov.bd)
- ইসমাত রুমিনা, সুলতানা, ন., বেগম, হ. এবং অন্যান্য (২০১৯d)। *গার্হস্থ্য বিজ্ঞান: সপ্তম শ্রেণি* (পরিমার্জিত সংস্করণ)। ঢাকা: জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড। (www.nctb.gov.bd)
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. (pearson.com)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company. (wwnorton.com)
- Ministry of Education (2010). *National Education Policy 2010*. Dhaka: Government of Bangladesh. (www.moedu.gov.bd)
- Ministry of Health and Family Welfare (2017). *National Strategy for Adolescent Health 2017-2030*. Dhaka: Government of Bangladesh. (www.mohfw.gov.bd)
- Ministry of Women and Children Affairs (2020). *National Adolescent Strategy 2020*. Dhaka: MoWCA.
- Piaget, J. and Inhelder, B. (1969). *The Psychology of the Child*. (H. Weaver, Trans.). New York: Basic Books. (basicbooks.com)
- UNESCO (2018). *International Technical Guidance on Sexuality Education*. Paris: UNESCO. (www.unesco.org)
- UNICEF (1989). *Convention on the Rights of the Child*. New York: UNICEF. (www.unicef.org)
- United Nations (2015). *Sustainable Development Goals*. New York: UN. (www.un.org)
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner and E. Souberman, Eds.). Cambridge, MA: Harvard University Press. (www.hup.harvard.edu)
- WHO (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. Geneva: WHO. (www.who.int)
- WHO (2023). *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (Global AA-HA!) 2.0: Guidance to Support Country Implementation*. Geneva: WHO.

Citation: **Lutfe. M. F. N.,** (2026) "বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয়বস্তু: বাংলাদেশের মাধ্যমিক স্তরের গার্হস্থ্য বিজ্ঞান পাঠ্যক্রম পর্যালোচনা", *Bharati International Journal of Multidisciplinary Research & Development (BIJMRD)*, Vol-4, Issue-06, June-2026.