3.2.2 জিমনাসিয়ামের পরিচর্যা এবং রক্ষণাবেক্ষণ (Care and Maintenance of the Gymnasium)

জিমনাসিয়াম কথাটি গ্রিক শব্দ 'জিমনেশন' (Gymnesion) থেকে এসেছে। জিমনেশন কথাটির অর্থ হল সম্পূর্ণ অনাবৃত অবস্থায় ব্যায়াম করার স্থান। প্রাচীনকাল থেকে এই জিমনাসিয়ামে বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম বা খেলাধুলা অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে। সুতরাং জিমনাসিয়ামের পরিবেশ স্বাস্থ্যসম্মত রাখতে এর পরিচর্যা ও রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজন। শুধুমাত্র এককালীন অর্থ ব্যয় করে জিমনাসিয়াম তৈরি করাই আমাদের সকলের কাছে কাম্য নয়। এর যথার্থ যত্ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ না করলে যেমন ব্যবহারের অযোগ্য হয় তেমনি এর কার্যকারিতাও হ্রাসপ্রাপ্ত হয়। এরজন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মাথায় রেখে জিমনাসিয়ামের পরিচর্যা ও রক্ষণাবেক্ষণ করা প্রয়োজন।

(a) **পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা:** দৈনন্দিন অনুশীলনের পর বা কোনো প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হওয়ার আগে বা পরে যদি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না করা হয় তবে পরবর্তীতে জিমনাসিয়াম ব্যবহারের অযোগ্য হয়ে ওঠে। বিশেষ করে স্নানাগার, শৌচাগার, প্রস্রাবাগার, ড্রেসিং রুম ইত্যাদির উপর নজরদারি রাখা প্রয়োজন। এ ছাড়া স্টোররুমে রাখা সরঞ্জাম ও উপকরণগুলি মাঝেমধ্যে পরিষ্কার করা উচিত, যাতে সেগুলিতে ধুলোবালি জমতে না পারে।

(b) **নিরাপদ বৈদ্যুতিক ব্যবস্থা:** বিভিন্ন বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, আলো-পাখা ব্যবহারের জন্য বৈদ্যুতিক সুইচ এবং ফিজিয়োথেরাপির বিভিন্ন সরঞ্জামের উপর নিয়মিত পর্যবেক্ষণ প্রয়োজন। অন্যথায় প্রতিষ্ঠানের সম্পত্তিহানি বা কোনো দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

(c) **সংস্করণ:** জিমনাসিয়ামের সামগ্রিক সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য দৈনন্দিন পরিচর্যা ও রক্ষণাবেক্ষণ ছাড়াও কয়েক বছর বাদে বাদে জিমনাসিয়ামের ভিতরের এবং বাইরের সবকিছুরই সংরক্ষণ প্রয়োজন।

(d) **তদারকি:** নানা প্রয়োজনে জিমনাসিয়ামের মেঝেতে ম্যাট, বার, দণ্ড, স্প্রিং-বোর্ড ইত্যাদি আনা হয় এবং কাজ শেষ হয়ে গেলে স্থানান্তরিত করা হয়। এইভাবে সরঞ্জাম আনা-নেওয়া করা ও স্থাপন করার জন্য নিয়মিত অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে তদারকি করতে হবে, যাতে প্রতিষ্ঠানের জিমনাসিয়ামের উপকরণগুলি অক্ষত থাকে।

(e) **স্বাভাবিক অবস্থা পুনরুদ্ধার:** কোনো ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বা অনুষ্ঠান সম্পন্ন হওয়ার পর অতিশীঘ্র জিমনাসিয়ামের স্বাভাবিক অবস্থা ফিরিয়ে নিয়ে আসতে হবে। এর জন্য যদি কোনো যন্ত্রপাতি বা সরঞ্জামের ছোটোখাটো মেরামতির প্রয়োজন হয়, তবে তা করতে হবে।

Scanned with CamScanner

জিমনাসিয়ামে সারাবছর বিভিন্ন ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বা বিভিন্ন ধরনের অনুষ্ঠান লেগেই থাকে। সুতরাং বিভিন্ন রকম ক্রীড়া সম্পর্কিত অনুষ্ঠান সফলভাবে করার জন্য জিমনাসিয়াম সঠিকভাবে পরিচালনার স্বার্থে কিছু নিয়মকানুন মান্য করে চলা উচিত। যথা—

1. জিমনাসিয়ামের মেঝের উপর দিয়ে দর্শকদের হাঁটাচলা না করা। এটি বিজ্ঞপ্তি জারি করে বা প্রচার করে দর্শকদের সাবধান করতে হবে।
2. অনুষ্ঠানের অনেক আগেই নিয়মকানুনের নির্দেশিকা সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের কাছে পৌঁছে দিতে হবে।
3. শুধুমাত্র পানীয় জল ছাড়া অন্য কোনো খাবার নিয়ে জিমনাসিয়ামে প্রবেশ করা যাবে না।
4. বিভিন্ন চিহ্ন ও সংকেতসূচক বোর্ড দিয়ে নির্দিষ্ট দিক ও জায়গা নির্দেশ করতে হবে।
5. আগুন বা অন্যান্য দুর্ঘটনা সম্পর্কিত আপদকালীন ব্যবস্থা রাখতে হবে।
6. সিসি টিভির মাধ্যমে অনুষ্ঠান চলাকালীন নজর রাখতে হবে।
7. প্রশাসনের সঙ্গে সবসময় যোগাযোগ রাখতে হবে।
8. পুরুষ ও মহিলাদের ক্ষেত্রে আলাদা বন্দোবস্ত রাখতে হবে।
9. প্রাথমিক চিকিৎসার বন্দোবস্ত রাখতে হবে।
10. অবাঞ্ছিত বস্তু প্রতিরোধের ব্যবস্থা করতে হবে।

3.3. ক্রীড়া সরঞ্জামের গুরুত্ব, পরিচর্যা এবং রক্ষণাবেক্ষণ (Importance, Care and Maintenance of Sports Equipments)

3.3.1. ক্রীড়া সরঞ্জামের গুরুত্ব (Importance of Sports Equipments)

ক্রীড়াক্ষেত্রে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি বা বিভিন্ন উপকরণগুলিকে ক্রীড়া সরঞ্জাম বলা হয়ে থাকে। ক্রীড়াক্ষেত্রে সরঞ্জাম সাধারণত দুই ধরনের হয়। যথা—ক্ষয়হীন বা দীর্ঘস্থায়ী (Non-consumable or permanent) এবং ক্ষয়কারী বা মরশুমি (Consumable or seasonal)। ক্ষয়হীন বা দীর্ঘস্থায়ী সরঞ্জাম বলতে যেগুলি অনেকদিন ব্যবহৃত হয়, যেমন—ফুটবলের গোলপোস্ট, অ্যাথলেটিক্সের ডিসকাস, শর্টপাট, জ্যাভলিন, হ্যামার, জিমনাস্টিক্সের হরাইজন্টাল বার, প্যারালাল বার, আন-ইভেন বার, ব্যালান্স বীম, পামেল হর্স, ওয়েট ট্রেনিং-এর নানান সামগ্রী ইত্যাদি। আবার ক্ষয়কারী বা মরশুমি সরঞ্জাম বলতে বোঝায় যেগুলি তাড়াতাড়ি বা একটি মরশুমেই প্রায় নষ্ট হয়ে যায়, যেমন—ফুটবল, ভলিবল, ব্যাডমিন্টনের কক্, টেবিল টেনিস বল, ক্রিকেট বল ইত্যাদি।

খেলোয়াড়দের সাফল্যের ক্ষেত্রে ক্রীড়া সরঞ্জামের গুরুত্ব বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। বর্তমান যুগে ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় ক্রীড়া বিষয় অনুযায়ী খেলোয়াড়দের

Scanned with CamScanner
Scanned with CamScanner

উপযুক্ত দেহভঙ্গিমা, বিশেষজ্ঞ দ্বারা নির্বাচিত খাদ্যতালিকা অনুযায়ী খাদ্যাভ্যাস এবং অত্যাধুনিক সরঞ্জাম নিয়ে দীর্ঘদিনের অবিরাম অনুশীলন ব্যতীত জয়লাভ প্রায় অসম্ভব। কয়েকটি উদাহরণের সাহায্যে বিষয়টি ব্যাখ্যা করা যেতে পারে, যেমন—রাইফেল সুটিংয়ের জন্য উন্নতমানের রাইফেল, তিরন্দাজি প্রতিযোগিতার জন্য অত্যাধুনিক ধনুক, অ্যাথলেটিক্সের জন্য ফোটো ফিনিশ ক্যামেরা, খেলোয়াড়দের কৌশলগত ভুলত্রুটি সংশোধনের জন্য ভিডিয়ো ক্যামেরা, সময় দেখার জন্য ইলেকট্রনিকস ঘড়ি ইত্যাদি।

খেলোয়াড়দের প্রলোভিত বা উৎসাহিত করার জন্য প্রশিক্ষকগণ আকর্ষণীয় সরঞ্জামের সাহায্যে উৎসাহব্যঞ্জক কৌশলের সঙ্গে সংগঠিত ক্রীড়া ও শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকেন। একটি ভালো ক্রিকেট ব্যাট, রঙিন বল, সুইং করার কৌশল অথবা অত্যাধুনিক জিম (Gym) ইত্যাদি খেলোয়াড়দের খেলায় আকর্ষণ করে অন্য কোনো বাহ্যিক প্রলোভন ছাড়াই। এ ছাড়া বিদ্যালয়ে শিশুরা যদি অন্তত একটি বল নিয়ে খেলার সুযোগ পায় তাহলে প্রায় পঞ্চাশ শতাংশেরও বেশি শিক্ষার্থী ভবিষ্যতে খেলোয়াড় হওয়ার স্বপ্ন দেখে এবং তারা শক্তিশালী, স্বাস্থ্যবান ও সুস্থ মানসিকতাসম্পন্ন হয়।

বিশেষ করে একক খেলাগুলিতে উন্নত বা আদর্শ ব্যক্তিগত সরঞ্জাম ছাড়া শ্রেষ্ঠ দক্ষতার অধিকারী হওয়া প্রায় অসম্ভব। তবে এটি কোনো আশ্চর্যের বিষয় নয় যে ক্রিকেট খেলায় একটি বল, একটি ক্যাচ বা একটি উইকেট বা একটি ভুল সিদ্ধান্তের কারণে খেলার সম্পূর্ণ পরিবেশটা পরিবর্তন হয়ে যেতে পারে। একইভাবে, ডাইভিংয়ের ক্ষেত্রে স্প্রিং বোর্ডের ক্যাচক্যাচ আওয়াজ ডাইভারের মনোসংযোগ নষ্ট করে এবং জয়লাভের সুযোগ নষ্ট করে দেয়। সেই কারণে বলা যায় যে, অনুরূপ সরঞ্জাম অনুশীলন বা প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে এবং খেলোয়াড়দের দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনা তৈরি করে। তাই ক্রীড়াক্ষেত্রে সাফল্যলাভের ক্ষেত্রে ক্রীড়া সরঞ্জামের গুরুত্ব অনস্বীকার্য।

পরিচর্যা এবং রক্ষণাবেক্ষণ

Scanned with CamScanner

3.4. সময়সূচি বা সময়সারণি এবং তার অর্থ (Time-table and its Meaning)

সময় বলতে সূর্যের সাপেক্ষে পৃথিবীর অবস্থানকে বোঝায় এবং এই সময়কেই পরিমাপ করা হয় ঘড়ির কাঁটার সাহায্যে। মানুষসহ সমস্ত প্রাণীকুলের জীবনে সময় খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মানুষ যেহেতু সমাজবদ্ধ জীব, তাই সামাজিক প্রতিষ্ঠান হিসেবে যে-কোনো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে এই সময়ের গুরুত্ব অপরিসীম। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে বিভিন্ন ধরনের কাজের জন্য সময় বিভাজন করাকে সময়সূচি বা সময়সারণি (Time-table) বলে।

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিখনমূলক কর্মসূচি সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করার জন্য বিভিন্ন বিষয়ভিত্তিক (বাংলা, ইংরেজি, শারীরশিক্ষা, ইতিহাস ইত্যাদি) অনেক শিক্ষক-শিক্ষিকা থাকেন। তারা বিভিন্ন শ্রেণির জন্য বিষয়গুলিকে পর্যায়ক্রমিকভাবে শিক্ষার্থীদের সামনে উপস্থাপন করেন। কিন্তু তাদের পরিচালনার দায়িত্বে থাকেন সেই শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের প্রধান শিক্ষক বা প্রিন্সিপাল। তিনি পাঠ্যবিষয়, শ্রেণি, শিক্ষকমণ্ডলীর সংখ্যা, বিরতি ইত্যাদির উপর ভিত্তি করে সময়সূচি বা সময়সারণি তৈরি করেন। এই সময়সূচি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের কর্মপ্রকৃতির সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। কারণ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের যাবতীয় কাজকর্মকে সুন্দরভাবে পরিচালনা করতে হলে সুযোগসুবিধাগুলি বিবেচনা করে সময়সূচি তৈরি করা বিশেষ প্রয়োজন।

সময়সূচি বা সময়সারণি শুধুমাত্র শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য এমনটা নয়, প্রতিটি মানুষ যারা ভবিষ্যৎ সম্পর্কে সচেতন, পেশাগত সুষ্ঠু কর্মজীবনের পাশাপাশি সুখ ও স্বাচ্ছন্দ্যে সারাজীবন প্রতিপালন করতে আগ্রহী তাদের কাছেও এই সময়সূচি বা সময়সারণি সমান গুরুত্বপূর্ণ। তাই বিভিন্ন শিক্ষাবিদ সময়সূচি সম্পর্কে বিভিন্ন মন্তব্য করেছেন, যা নীচে বর্ণনা করা হল—

এইচ এস স্টেড (***H S Stead***)-এর মতে "সরবরাহকৃত পরিকাঠামোর মধ্যে বিদ্যালয় পরিচালনামূলক কাজের নির্দেশ প্রদান করাই হল সময়সূচি বা সময়সারণি। এটি একটি কৃত্রিম উপকরণ যার মাধ্যমে বিদ্যালয়ের উদ্দেশ্য অনুযায়ী কাজ হয়।" (It is the time-table that supplies the framework within which the work of the school proceeds. It is the instrument through which the purpose of the school is to function.)

যশবন্ত সিং (***Jaswant Singh***) বলেছেন, "The Schedule is the spark plug of the school which sets into motion its various activities and programmes." অর্থাৎ পরিকল্পনামাফিক নির্ধারিত সময় হল বিদ্যালয়ের একটি স্পার্কিং প্লাগ যা নানান কার্যাবলি ও অনুষ্ঠানাদির গতি প্রবাহিত করে।

Scanned with CamScanner