

মানসিক স্বাস্থ্য ও অবসাদ

ইউনিট
৩

ভূমিকা

মানসিক স্বাস্থ্য ও অবসাদ আলোচনার আগে স্বাস্থ্য কী সে সম্বন্ধে আমাদের জানা দরকার। স্বাস্থ্য বলতে আমরা শারীরিক সুস্থতা বা রোগমুক্ত জীবনকে বুঝি। ব্যাপক অর্থে শারীরিক সুস্থতার সাথে মানসিক সুস্থতারও প্রয়োজন। মানসিক স্বাস্থ্য দেহ ও মনের সমতা রক্ষা করে। আমরা যে কাজই করি না কেন শরীর ভালো না থাকলে কোনো কিছুই ভালো লাগেনা। ফলে কাজে উৎসাহ আসে না, কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়। যে নিজের চাহিদা ও পরিবেশের সাথে সঙ্গতি বজায় রেখে কাজ করতে পারে সেই মানসিক দিক দিয়ে সুস্থ। তখন ঐ কাজই মানসিক স্বাস্থ্য হিসেবে অভিহিত হয়।

অতিরিক্ত কাজ বা পরিশ্রমের ফলে একজন লোকের কর্মদক্ষতা সাময়িকভাবে হ্রাস পায়। আবার দীর্ঘক্ষণ একই কাজ করার জন্য একঘেয়েমি আসে ফলে সেই কাজের প্রতি দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা দেয়। ব্যক্তির মানসিক ও শারীরিক অবস্থার এই পরিবর্তনকে ক্লান্তি বা অবসাদ বলে।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ১ সপ্তাহ

এ ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ-৩.১ : মানসিক স্বাস্থ্য ও এর প্রভাব

পাঠ-৩.২ : মানসিক অস্থিরতা ও মানসিক অবসাদ

পাঠ-৩.১ মানসিক স্বাস্থ্য ও এর প্রভাব

উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- মানসিক স্বাস্থ্য কী তা জানতে পারবেন;
- স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যের ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- বিজয়ী বা বিজিত হলে একজন খেলোয়াড়ের কী প্রতিক্রিয়া হয় তা বর্ণনা করতে পারবেন।



মানসিক স্বাস্থ্য

সাধারণভাবে মানসিক স্বাস্থ্য বলতে “Full and harmonious functioning of the whole personality” কে বোঝায়। খেলাধুলা ও ব্যায়াম যেমন শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখে, তেমনিভাবে মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের দেহ ও মনের ভারসাম্য রক্ষায় সহায়তা করে। যে ব্যক্তি নিজের চাহিদা ও পরিবেশের মধ্যে সংগতি বিধান করতে পারে সেই মানসিক দিক থেকে সুস্থ। আর ব্যক্তির মধ্যে মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার বা মানিয়ে নেয়ার জন্য যে বিষয়টি কাজ করছে তাই হলো মানসিক স্বাস্থ্য।

শিক্ষার্থীদের জীবনে মানসিক স্বাস্থ্যের ভূমিকা

দেহের কোনো অঙ্গের ক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে যেমন দৈহিক অসুস্থতা দেখা দেয়, তেমনি মানসিক প্রক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে মানসিক অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। খেলাধুলার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর জীবনে প্রতিযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পাওয়ার কারণে এই মানসিক অসুস্থতা লক্ষ্য করা যায়। খেলাধুলা শুধু শারীরিক কসরত নয়, এর সাথে জয় পরাজয় বা আনন্দ-বেদনা জড়িত। তবে একজন ক্রীড়াবিদ শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে তখনই যখন সে মানসিকভাবে সুস্থ থাকে। কারণ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের পরিপূরক।

জয়-পরাজয়ে খেলোয়াড়ের প্রতিক্রিয়া

একজন শিক্ষার্থী বা খেলোয়াড় খেলাধুলায় জয়লাভ করলে উৎফুল্ল হয়, পরবর্তীতে আরও ভালো করার জন্য তার আত্মবিশ্বাস গড়ে ওঠে। তার এই সাফল্য ধরে রাখার জন্য সে প্রশিক্ষণের প্রতি মনোযোগী হয়। এর পিছনে প্রচুর পরিশ্রম ও সময় ব্যয় করে। আবার এরূপ জয়ের ফলে তার মধ্যে নেতিবাচক প্রভাবও পড়তে পারে যেমন- প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস, নিজেকে বড় করে দেখা কিংবা অপরের দক্ষতাকে ছোট করে দেখার মনোভাব গড়ে উঠতে পারে। সুতরাং খেলোয়াড়ের বিজয়ী মানসিকতার ভালো বা মন্দ দুধরনের ফলাফলই আসতে পারে। আবার কেউ পরাজিত হলে হতাশার সৃষ্টি হয়, অন্যের ওপর দোষ চাপানোর চেষ্টা করে। অনেকে আবার মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে খেলাধুলা ছেড়েও দিতে পারে। সুতরাং জয় পরাজয়ের এই স্বাভাবিক ঘটনা সহজভাবে নিতে না পারলে মানসিক চাপের সৃষ্টি হয় এবং তার কাজকর্মে অসংগতি চোখে পড়ে। এ ক্ষেত্রে ক্রীড়া শিক্ষক বা প্রশিক্ষকের বিজয়ী বা বিজিত খেলোয়াড়ের সাথে একত্রে কাজ করে তার মানসিক স্বাস্থ্য বা মানসিক ভারসাম্য রক্ষার সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করা প্রয়োজন। শারীরিক সুস্থতার সাথে সামঞ্জস্য রেখে মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি না হলে কোনো খেলোয়াড় জীবনে কাঙ্ক্ষিত ফল লাভ করতে পারবে না।

শিক্ষার্থীর কাজ	স্বাস্থ্য কী লিখুন	মানসিক স্বাস্থ্য কী লিখুন



সারাংশ

শারীরিক সুস্থতার উপর মানসিক স্বাস্থ্য নির্ভরশীল বা একে অপরের পরিপূরক। মানসিক স্বাস্থ্য দেহ ও মনের ভারসাম্য রক্ষায় সাহায্য করে। শারীরিক সুস্থতার সাথে সামঞ্জস্য রেখে মানসিক স্বাস্থ্যের যখন উন্নতি হয় কেবল তখনই একজন খেলোয়াড় তার কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি না হলে কেউ সর্বোচ্চ সাফল্য অর্জন করতে পারে না। আবার জয়ের ফলে কারোর মধ্যে নেতিবাচক প্রভাবও পড়তে পারে। যেমন- তার মধ্যে আত্মবিশ্বাস বেড়ে গিয়ে নিজেকে বড় করে দেখে। ফলে বিজয়ী খেলোয়াড়ের মানসিকতায় ভালোমন্দ দুই ধরনের মনোভাব সৃষ্টি হতে পারে।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৩.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। মানসিক স্বাস্থ্য কী?

(ক) দেহ ও মনের ভারসাম্য রক্ষা করে

(খ) শরীরের উন্নতি

(গ) মন ও চোখের উন্নতি

(ঘ) মানবিক উন্নতি

২। দৈহিক অসুস্থতার জন্য মন ভালো থাকে না। কথাটি-

(ক) মিথ্যা

(খ) সত্য

(গ) আংশিক সত্য

(ঘ) কোনটাই না

৩। একজন খেলোয়াড় বিজয়ী হলে-

i) খেলাধুলার প্রতি বেশি মনোযোগী হয়

ii) খেলাধুলার প্রতি আগ্রহ বাড়ে

iii) খেলাধুলা ছেড়ে দেয়

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i

(খ) ii

(গ) ii, iii

(ঘ) i, ii ও iii

৪। বিজয়ী বা বিজিত খেলোয়াড়ের সাথে প্রশিক্ষকের কী ধরনের কাজ বা প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা উচিত?

(ক) শক্তভাবে প্রশিক্ষণ দেয়া উচিত

(খ) হালকাভাবে প্রশিক্ষণ দেয়া উচিত

(গ) একত্রে কাজ করে মানসিক অবস্থার উন্নতি করা উচিত

(ঘ) সাধারণমানের প্রশিক্ষণ দেয়া উচিত

পাঠ-৩.২ মানসিক অস্থিরতা ও মানসিক অবসাদ



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- মানসিক অস্থিরতা কী তা বলতে পারবেন;
- মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন;
- অবসাদের ধারা ও প্রকারভেদ ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- অবসাদগ্রস্থ হওয়ার কারণ ও ফলাফল ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- অবসাদ দূরীকরণের উপায় বর্ণনা করতে পারবেন।



মানসিক অস্থিরতা

মানুষের মনে যখন কোনো দুশ্চিন্তা দেখা দেয় তখন মনের মধ্যে অস্থিরতা শুরু হয়। কোনো খারাপ খবর শুনে, খেলার বা পরীক্ষার খারাপ ফলাফলে বা নিকটজনের কোনো দুঃসংবাদ পেলে মনের মধ্যে অস্থিরতা দেখা দেয়। অস্থিরতা প্রকট হলে শরীর ও মন দুইই ভেঙ্গে পড়ে। শরীর ও মন একে অপরের পরিপূরক। মানসিক অশান্তি থাকলে শরীর খারাপ হয়। মানসিক অস্থিরতা আমাদের জীবনে অনেক ব্যর্থতা ও দুর্গতির সৃষ্টি করতে পারে। মানসিক অসুস্থতার কারণে শিশুমনে মানসিক বিকৃতির সূচনা হয়। মাতা-পিতা বা অভিভাবক এ বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করে শিশুমনের অস্থিরতা দূরীকরণে যত্নবান হবেন।

প্রথমে মানসিক অস্থিরতার কারণ বের করতে হবে। পরে তার সাথে ভালো ব্যবহার করে, ধৈর্যশীল আচরণের মাধ্যমে তা দূর করার চেষ্টা করতে হবে। যেমন- কেউ পরীক্ষায় ফেল করলে তাকে বকাবকি না করে তাকে বোঝাতে হবে, যে তুমি এখন থেকে ভালোভাবে লেখাপড়া কর তাহলে আগামীতে ভালো ফল করবে। মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণ তথা প্রতিরোধের জন্য সুশিক্ষা, শিশুর স্বাস্থ্যসম্মত লালনপালন, পরিচর্যা, উন্নত পারিবারিক পরিবেশ, মাতা-পিতা ও অভিভাবকের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদির প্রয়োজন। মানসিক আচরণের এই জটিল গতিপ্রকৃতি ও অস্থিরতা দূরীকরণে ধৈর্যশীল আচরণ, সুশিক্ষা, শিশুবান্ধব পরিবেশ, পুষ্টি ও আনন্দময় জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় সব কিছু ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। এর ফলে আগামীতে এক সুস্থ সবল জাতি গড়ে উঠবে যা সামগ্রিকভাবে দেশের এবং সকলের জন্য কল্যাণ বয়ে আনবে।

মানসিক অবসাদ

একই কাজ অনেকক্ষণ ধরে করলে এক্ষেয়েমি আসে এবং সেই কাজের প্রতি মানুষের আগ্রহ কমে যায়। ফলে তার দেহে ও মনে পরিবর্তন দেখা দেয়। এই পরিবর্তনের ফলে মানুষের কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়। মানসিক ও শারীরিক অবস্থার এই পরিবর্তনকেই ক্লান্তি বা মানসিক অবসাদ বলে। মূলকথা অবসাদ বলতে কর্মশক্তির শিথিলতা বা কর্মশক্তি হ্রাস পাওয়াকেই বোঝায়। কর্মক্ষমতা হ্রাসই হলো এর মূল কারণ। মনোবিজ্ঞানীদের মতে- 'একনাগাড়ে অনেকক্ষণ কোনো কাজের দরফন শরীরের কর্মক্ষমতার যে অবনতি হয় তাকে অবসাদ বলে'।

অবসাদকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়েছে- (ক) দৈহিক অবসাদ (খ) মানসিক অবসাদ।

ক) দৈহিক অবসাদ: নির্দিষ্ট সময়ের বেশি ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করলে যে ক্লান্তি আসে তাকে দৈহিক অবসাদ বলে। এ অবসাদ দৈহিক পেশিঘটিত ও ইন্দ্রিয়গত। শ্রমের নির্দিষ্ট একটি সময় আছে সে সময় অতিক্রম করলে অবসাদ দেখা দেয়। ব্যায়াম বা পরিশ্রমের সময় যে শারীরিক চাহিদা অনুভূত হয় তা দেহ নিজেই পূরণ করে নেয়। যেমন- দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার ফলে অতিরিক্ত অক্সিজেনের চাহিদা মেটানো যায়। আবার রক্তের চাপ ও হৃদকম্পন বেড়ে গেলে শরীর থেকে অতিরিক্ত শর্করা নিঃসৃত হয়।

খ) **মানসিক অবসাদ:** অনেকক্ষণ ধরে মানসিক কাজ করতে থাকলে কর্মক্ষমতা হ্রাস পায় এবং অবসাদ দেখা দেয়। যেমন—বেশি সময় ধরে অংক করলে একটা পর্যায়ে অংক করার জন্য বিচার শক্তি, চিন্তা শক্তি ও নির্ভুলভাবে করার ক্ষমতা কমতে থাকে। এই কমতে থাকা বা পরিবর্তনের এই অবস্থাকে মানসিক অবসাদ বলে। তবে দৈহিক ও মানসিক কাজকে যেমন সম্পূর্ণ পৃথক করা যায় না, তেমনি দৈহিক অবসাদ ও মানসিক অবসাদকে আলাদা করা যায় না। অনেকক্ষণ দৈহিক পরিশ্রম করলে মানসিক অবসাদ আসতে পারে, তেমনি একটানা মানসিক কাজ করতে থাকলেও দৈহিক অবসাদ আসে।

শিক্ষার্থীর উপর মানসিক অবসাদের প্রভাব

শিক্ষার্থী বলতে শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারী সকলকে বোঝানো হয়েছে। শারীরিক শিক্ষা কর্মসূচিতে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের যে দৈহিক অবসাদ আসে তা তাদের অবসাদের পরিমাণের উপর নির্ভর করে। তাদের শারীরিক পরিশ্রমের ফলে বিপুল পরিমাণ ঘাম নিঃসৃত হয়, শারীরিক অঙ্গ-সঞ্চালনের উপর প্রভাব ফেলে। কিন্তু যখন তারা মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে তখন যেসব প্রভাব প্রত্যক্ষ করা যায় তা নিম্নরূপ,

- ১। তাদের কর্ম সম্পাদনে ভুল হতে থাকে।
- ২। তারা নিজেদের প্রতি আস্থা হারিয়ে ফেলে।
- ৩। কাজের মধ্যে সমন্বয় থাকে না।
- ৪। কাজের ছন্দ হারিয়ে ফেলে।
- ৫। অমনোযোগী হয়ে পড়ে, কলাকৌশল সঠিকভাবে আয়ত্ব করতে পারে না।
- ৬। কাজের একগ্রতা কমে যায়।
- ৭। মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে।

মানসিক অবসাদের কারণ

দৈহিক, মানসিক, সামগ্রিক বা আংশিক যাই হোক না কেন তার পিছনে কতগুলো কারণ রয়েছে। ইতিপূর্বে আমরা আলোচনা করেছি কর্মসূচিজনিত শারীরিক চাপের কারণে অবসাদ আসে। তবে আরও অনেক কারণে অবসাদ আসতে পারে। মনোবিজ্ঞানীরা অবসাদের কারণসমূহকে তিন শ্রেণিতে ভাগ করেছেন— ১) দৈহিক, ২) মানসিক ও ৩) পরিবেশগত। দৈহিক অবসাদের জন্য মাংসপেশিতে ল্যাকটিক এসিডের সৃষ্টি হয় ফলে দেহকোষের ক্ষয়, শরীর থেকে লবণ বের হওয়া, অক্সিজেনের ঘাটতি ইত্যাদি অতিরিক্ত অঙ্গ সঞ্চালনের কারণে হয়ে থাকে। মানসিক অবসাদের কারণ হলো—


- ১। মানসিক প্রস্তুতির অভাব: কোনো কাজ করার আগে মানসিক প্রস্তুতি গ্রহণ করা প্রয়োজন।
- ২। কাজে অভ্যস্ত না হয়ে ওঠা: কর্মসূচি নিয়মিতভাবে পালন না করলে ঐ কর্মসূচিতে অবসাদ আসে।
- ৩। কাজে প্রেষণা থাকতে হবে: কোনো কাজের পিছনে প্রেষণা থাকলে একটানা কাজ করেও অবসাদ আসে না। প্রেষণা না থাকলে তাড়াতাড়ি অবসাদ চলে আসে।
- ৪। মানসিক ইচ্ছার অভাব: কর্মসূচিতে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ বা ইচ্ছা থাকতে হবে। ইচ্ছা না থাকলে দ্রুত অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়বে।
- ৫। পরিবেশগত কারণ: শারীরিক ও মানসিক কারণ ছাড়াও কিছু পরিবেশগত কারণেও অবসাদ আসতে পারে। খুব গরম, খুব ঠান্ডা বা গুমোট আবহাওয়া এগুলো কোনো কাজের পরিবেশ নয়। এ রকম পরিবেশে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি। অনুরূপভাবে পরিমিত আলো, বাতাস ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশ থাকলে অল্পতেই অবসাদ এসে ভর করতে পারে না।

মানসিক অবসাদ দূরীকরণের উপায়

দৈহিক ও মানসিক শক্তি ক্ষয়ের ফলেই অবসাদের সৃষ্টি হয়। তাই দেহ ও মনের সুস্থতা ও সক্রিয়তা আনয়নের মাধ্যমে অবসাদ দূর করা সম্ভব। অবসাদ দূরীকরণের জন্য আমরা নিচের বিষয়গুলোর উপর গুরুত্বারোপ করতে পারি।

- ১। কর্মসূচির প্রতি আগ্রহ সৃষ্টি: যদি কর্মসূচির প্রতি আগ্রহ বাড়ানো যায় তাহলে অবসাদ আসে না।
- ২। একঘেয়েমি পরিহার: কর্মসূচিতে যেন একঘেয়েমি না আসে সেদিকে লক্ষ্য রেখে কর্মসূচি প্রণয়ন করতে হবে। কর্মসূচিতে যেন আনন্দপূর্ণ ও বৈচিত্র্যপূর্ণ কাজকর্ম থাকে।

- ৩। চাপযুক্ত কর্মসূচি পরিহার: শিক্ষার্থীরা যেন চাপ সহ্য করতে পারে সে দিকে লক্ষ্য রেখে কর্মসূচি তৈরি করতে হবে।
- ৪। বিশ্রাম ও ঘুম: দেহের ক্ষয়পূরণের জন্য পুষ্টিকর খাবার প্রয়োজন। তেমনি অবসাদ দূর করণের জন্য বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজন। বিশ্রাম ও ঘুমের ফলে দেহ ও মস্তিষ্কের অবসাদ দূর হয়।
- ৫। পরিবেশগত কারণ: অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ, আলো-বাতাসের অভাব, এমন পরিবেশ পরিহার করে খোলা-মেলা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন স্থানে কর্মসূচি বাস্তবায়ন করলে শিক্ষার্থীরা আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে ও মানসিক অবসাদের কোনো প্রভাব পড়বে না।

	দৈহিক অবসাদ বর্ণনা করুন	দৈহিক অবসাদের কারণ লিখুন
 শিক্ষার্থীর কাজ		



সারাংশ

মনের মধ্যে কোনো দুশ্চিন্তা দেখা দিলে অস্থিরতা শুরু হয়। তখন শরীর ও মন দুইই ভেঙ্গে পড়ে। শরীর ও মন একে অপরের পরিপূরক। মানসিক অশান্তি থাকলে শরীর খারাপ হয়ে পড়ে ফলে আমাদের জীবনে অনেক ব্যর্থতা ও দুর্গতির সৃষ্টি হয়। মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের তথা প্রতিরোধের জন্য সুশিক্ষা, শিশুর স্বাস্থ্যসম্মত খাবার, লালন-পালন, পরিচর্যা, উন্নত দৃষ্টিভঙ্গি, আনন্দময় জীবনযাপনের ব্যবস্থা ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ প্রয়োজন। একই ধরনের কাজ অনেকক্ষণ ধরে করলে একঘেয়েমি আসে। ঐ কাজের প্রতি মানুষের দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। এই পরিবর্তনের ফলে মানুষের কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়। দৈহিক ও মানসিক এই পরিবর্তনকেই অবসাদ বলে। অবসাদ দুই ধরনের - দৈহিক ও মানসিক। অতিরিক্ত অঙ্গ সঞ্চালনের ফলে যে অবসাদ সৃষ্টি হয় তা হলো দৈহিক অবসাদ। অনেক সময় ধরে অংক করলে বা ছবি আঁকলে তা নির্ভুলভাবে করা যায় না বার বার ভুল হয়। এই ভুল হওয়াটাই হলো মানসিক অবসাদ।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৩.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। মানসিক অস্থিরতা কখন দেখা দেয়?
- ক) পড়াশোনা করলে
খ) শব্দ শুনলে
গ) দুশ্চিন্তা হলে
ঘ) ভালো খবর শুনলে
- ২। শরীর ও মন একে অপরের—
- ক) মধ্যে সম্পর্ক আছে
খ) পরিপূরক
গ) মধ্যে সম্পর্ক নাই
ঘ) অনির্ভরশীল
- ৩। অবসাদ কাকে বলে?
- ক) কাজের চাপ বেশি হলে
খ) কর্মসূচিকে
গ) অতিরিক্ত কাজ করলে
ঘ) অতিরিক্ত কাজের চাপে মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তনকে
- ৪। অবসাদ দূরীকরণের উপায় কোনটি—
- i) একঘেয়েমি পরিহার
ii) পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুম
iii) বেশি করে বই পড়া
- নিচের কোনটি সঠিক?
- (ক) i ও ii
(খ) ii
(গ) iii ও i
(ঘ) i, ii ও iii



চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সৃজনশীল প্রশ্ন

- ১। মুরাদ ও কৌশিক ২টি ক্রিকেট দলের ক্যাপ্টেন। মুরাদের কাছে কৌশিকের দল হেরে যাওয়াতে কৌশিক মনমরা হয়ে পড়ে। এদিকে মুরাদ নিজেকে অপ্রতিদ্বন্দ্বী বলে ঘোষণা করে। এ অবস্থায় তাদের প্রশিক্ষক সামাদ সাহেব দু'জনকে নিয়ে একসঙ্গে একটি দল করে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করেন।
 - ক) খেলাধুলায় মানসিক অবসাদ কখন হতে পারে?
 - খ) খেলাধুলায় অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসের ফলাফল কী হতে পারে?
 - গ) উদ্দীপকে মুরাদ ও কৌশিকের আচরণ ব্যাখ্যা করুন।
 - ঘ) প্রশিক্ষক সামাদ সাহেবের গৃহীত পদক্ষেপের কারণ বিশ্লেষণ করুন।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

- ১। মানসিক স্বাস্থ্য কী?
- ২। দৈহিক অবসাদ কেন হয়?
- ৩। মানসিক অস্থিরতা কী?
- ৪। পরিবেশ ভালো না হলে কী হয়?

রচনামূলক প্রশ্ন

- ১। মানসিক অবসাদ দূরীকরণের উপায়গুলো বর্ণনা করুন।
- ২। শিক্ষার্থীর উপর মানসিক প্রভাবগুলো আলোচনা করুন।
- ৩। মানসিক অবসাদের কারণগুলো উল্লেখ করুন।



উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৩.১ : ১। ক ২। খ ৩। গ ৪। গ
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৩.২ : ১। গ ২। খ ৩। ঘ ৪। ক