

# কাজের মাঝে ভালবন্দ



নিজের হাতে করি কাজ  
তাতে নেই কোনো লাজ।

সুমি ও রনি দুই ভাইবোন। ওরা প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে নিজেদের বিছানা পরিপাটি করে গুছিয়ে রাখে। এরপর দাঁত ব্রাশ করে হাত মুখ ধোয়। নিজেদের পড়ার বই খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি ব্যাগে গুছিয়ে রাখে। এগুলো শেষ হলে ওরা রান্নাঘরে গিয়ে বাবা-মায়ের কাজে সাহায্য করে। ওরা কখনো পানি এগিয়ে দেয়, কখনো রান্নার ঘরের আবর্জনা বাইরের ময়লার পাত্রে/ঝুড়িতে ফেলে দিয়ে আসে। আবার কখনো খাবার-দাবার বাটিতে গুছিয়ে খাওয়ার স্থানে এনে রাখে। এজন্যে বাবা-মা খুশি হয়ে দুজনকেই অনেক আদর করেন। সবাই মিলে সকালের নাস্তা খাওয়া শেষ হলে তারা নিজের প্লেট, বাটি ও মগ ধুয়ে নির্দিষ্ট স্থানে রেখে আসে। এরপর আগে থেকে গুছিয়ে রাখা পরিষ্কার পোশাক পরে বিদ্যালয়ে যায়। বিদ্যালয়ে গিয়ে বন্ধুদের সঙ্গে অনেক মজা করে।

এবার এসো, সুমি ও রনির মতো আমরা নিজেদের বাড়িতে যেসব কাজ করি তা নিচের ছকে লিখি—

### ছক ১.১: প্রতিদিনের কাজের তালিকা

বিভিন্ন সময়ের কাজ	নিজের কাজ	পরিবারের কাজ
সকালে যা করি		
বিকেলে যা করি		
রাতে যা করি		
ছুটির দিনে যা করি		

### নিজের কাজ

আমরা প্রতিদিন নিজেদের এবং অন্যের জন্য অনেক কিছু করি। নিজের কাজ নিজে করায় বেশ আনন্দ আছে। অন্যদের ওপর নির্ভরশীলতাও কমে। এতে শরীর ও মন ভালো থাকে। তাছাড়া, আমাদের বাবা-মা, ভাই-বোন, অভিভাবকগণ সবসময় আমাদের ভালো রাখার জন্য উপার্জন ও পারিবারিক কাজে ব্যস্ত থাকেন। আমরা নিজেদের কাজগুলো নিজেরা করে নিলে তাদের উপর থেকে চাপ কমে যায়; ফলে তারাও আমাদের অনেক ভালোবাসেন। আমাদের কিছু কাজ রয়েছে একেবারে ব্যক্তিগত; যেমন- দাঁত ব্রাশ করা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, পোশাক পরিধান করা, গোসল করা, খাবার খাওয়া, খেলাধুলা করা ইত্যাদি। এগুলো ছাড়াও নিজের বিছানা গোছানো, খাবারের প্লেট ধোয়া, ব্যবহার্য জিনিসপত্র, খেলনা, বই-খাতা ইত্যাদি গুছিয়ে রাখা, কাপড়-চোপড় গুছিয়ে নির্দিষ্ট স্থানে রাখা ইত্যাদিও আমাদের নিজেদের কাজ। দাঁত ব্রাশ, খাওয়া, ঘুমের মতো একেবারে ব্যক্তিগত পরিচর্যামূলক কাজগুলো ছাড়াও নিজেদের ব্যক্তিগত পরিপাটিমূলক এই কাজগুলোকে প্রায়ই আমরা এড়িয়ে যেতে চাই। আবার কখনো অন্যের ওপর নিজেদের এই কাজগুলো চাপিয়ে দিই কিংবা এগুলোর জন্য অন্যের ওপর নির্ভর করি। অথচ খাওয়া ও ঘুমানোর মতো ব্যক্তিগত এই কাজগুলোও আমাদের নিজেদেরই।



চিত্র ১.১: আমাদের নিজের কাজ

আমরা প্রতিদিনই নিজেদের কাজ কিছু না কিছু করে থাকি তবে সবার মনে রাখতে হবে, এগুলো প্রত্যেকের জন্যই করা বাধ্যতামূলক। তাহলে চলো, আমরা নিজেদের কাজের একটি তালিকার সাথে পরিচিত হই, যা প্রত্যেকেরই নিয়মিত করা উচিত।

#### আমাদের নিজেদের যা যা করতে হবে-

১. নিজের বিছানা গোছানো
২. সময়মতো পড়াশুনা করা
৩. পড়ার টেবিল/বই-খাতা-কলম ইত্যাদি গুছিয়ে রাখা
৪. নিজের খাবারের প্লেট, মগ, চামচ ইত্যাদি ধোয়া এবং গুছিয়ে নির্দিষ্ট স্থানে রাখা
৫. কাপড়-চোপড়, জুতা-মোজা, নিজের ব্যবহারের জিনিসপত্র ইত্যাদি গুছিয়ে নির্দিষ্ট স্থানে রাখা
৬. খাবারের সময় বিশেষ আদব-কায়দা ও রীতিনীতি মেনে চলা
৭. নিজের পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলো সতর্কতার সঙ্গে পালন করা ইত্যাদি



আমাদের মনে রাখতে হবে, নিজের কাজ নিজে করার মাঝে সামর্থ্য থাকার পরও অন্যকে দিয়ে করানোর মধ্যে কোনো বীরত্ব বা কৃতিত্ব নেই। তাই নিজের কাজগুলো নিজেরই করা উচিত। তা না হলে অন্যের হাসির পাত্র হয়ে থাকতে হয় অথবা পরনির্ভরশীলতার জন্য অন্যের বোঝা হয়ে থাকতে হয়; যা খুবই ভোগান্তির। তাছাড়া এই কাজগুলো আমরা নিজেরা করলে বাড়ির অন্যান্য সদস্য, যারা আমাদের কাজগুলো করেন, তারা একটু অবসর পান। ফলে তারা আমাদের সঙ্গে সময় কাটানো, গল্প করা ও খেলার সুযোগ পান। এতে পারিবারিক সম্পর্ক অনেক মধুর হয়। তাছাড়া নিজের কাজ নিজে করলে আরও কিছু সুবিধা আছে, যেমন—

- নিজের মনের মতো অর্থাৎ নিজের রুচি ও পছন্দ অনুযায়ী কাজ করা যায়।
- নিয়মিত করার মাধ্যমে কাজের দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।
- ধৈর্য ও সহিষ্ণুতা বৃদ্ধি পায়।
- সৃজনশীলতা বিকশিত হয়, আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়।
- অন্যের ওপর নির্ভরশীলতা কমে।
- অর্থ ও সময়ের সাশ্রয় হয়।
- শরীর ও মন প্রফুল্ল থাকে ইত্যাদি।

তাহলে চল, প্রত্যেকেই শপথ নিই-

**আজ থেকে আমার কাজ আমি করি,  
সুন্দর একটা জীবন গড়ি।**

## পরিবারের কাজ

বাড়িতে পরিবারের সব সদস্যই গুরুত্বপূর্ণ। সবারই ভালো থাকা এবং ভালোভাবে সময় কাটানোর অধিকার আছে। কিন্তু সবাইকে ভালো রাখার দায়িত্ব যদি পরিবারের এক বা দুইজনের ওপর ন্যস্ত থাকে তাহলে তাদের জন্য এটা খুবই কষ্টকর। তাই সবাই যদি নিজ নিজ সামর্থ্য অনুযায়ী পারিবারিক কাজে একটু সহায়তা করি, তাহলে পরিবারের সদস্যদের নিশ্চয়ই ভালো লাগবে। খুশি হয়ে তারা তখন আমাদের অনেক বেশি ভালোবাসবেন।



চিত্র ১.২: আমাদের পরিবারের কাজ

পরিবারের বিভিন্ন কাজ যেমন- রান্নার কাজে সাহায্য করা, বাগানে পানি দেওয়া, পোষা প্রাণী/গবাদি পশুর খাবার দেওয়া, সেগুলোর খাকার স্থান পরিষ্কার করা, ঘর সাজানো/গোছানো, পানি সংগ্রহ করা, নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলা, ঘর ঝাড়ু দেওয়া, থালা-বাসন ধোয়া, ঘর গোছানো, ছোট ভাইবোনদের যত্ন করা, বয়স্ক/প্রবীণদের সেবা করা ইত্যাদি। এগুলো কি খুব কঠিন কাজ? মোটেও না; বরং আমরা সবাই একটু সচেতন হয়ে যদি এই কাজগুলো নিয়মিত করি অথবা করার ক্ষেত্রে আমাদের সামর্থ্য অনুযায়ী তাদের সাহায্য করি, তাহলে আমাদের শরীর ও মন দুটোই ফুরফুরে থাকবে।

এসো সবাই বিশ্বাস করি—

**পরিবারের কাজে হাত যদি লাগাই**

**বাজবে ঘরে সুখের সানাই।**



**শিক্ষকের নির্দেশনা  
অনুসরণ করে দুটি  
পোস্টার বানাও**

- পরিবারের কাজের উপায় ছুটি আলাদা পোস্টার নিজেদের ইচ্ছেমতো ডিজাইন করো।
- দুটি পোস্টারে মজার দুটি শিরোনাম দাও।
- চিত্র/ছবি/কোলাজ/কার্টুন/লেখা/পেপার কাটিং ইত্যাদি যেকোনো কিছু দিয়ে পোস্টার সাজাতে পারো।

**বাঁচতে হলে শিখতে হবে, লড়াইতে জিততে হবে**

পৃথিবীজুড়ে কোভিড-১৯ সংক্রমণের প্রথম দিকের ঘটনা। হাসপাতালে পাশাপাশি বেডে সুমির বাবা এবং লিটুর মাকে অক্সিজেন দিয়ে রাখা হয়েছে। আট দিন আগে সুমির বাবার কোভিড পজিটিভ ধরা পড়ায় তাকে নিয়ে তার মা হাসপাতালে ভর্তি হন। হাসপাতালে যাওয়ার দুই দিন পরে সুমির মা-ও পজিটিভ হন। এই ঘটনা শোনার পর বাড়ির কাজে সহায়তাকারী কাজে আসা বন্ধ করে দেন। ফলে সুমিকে বাড়িতে ওর দাদীর সঙ্গে একা থাকতে হয়। আত্মীয়-স্বজন এবং পাড়া-প্রতিবেশী কেউ-ই ভয়ে সুমিদের বাসায় এসে থাকতে রাজি হয়নি। সুমি তার কাপড়-চোপড়, জিনিসপত্র পুরো ঘর খুব এলোমেলো করে ফেলে দুই দিনেই। প্রথম কয়েক দিন সুমি ওর দাদীকে নিয়ে ফ্রিজে রাখা খাবার খেয়ে কাটিয়ে দেয়। কিন্তু চতুর্থ দিনে ফ্রিজের সব খাবার শেষ হয়ে যায়। এদিকে সুমির বাবার অবস্থা আরও খারাপ হয়ে যাওয়ায় তাকে বাড়িতে নিয়ে আসাও সম্ভব হচ্ছিল না।

সুমির দাদী অনেক বৃদ্ধ হওয়ায় তিনি রান্নাবান্না করতে পারেন না। ফলে কোনো খাবারই প্রস্তুত করতে না পারায় পঞ্চম দিন সে আর দাদী প্রায় না খেয়েই কাটাল। ষষ্ঠ দিনে সুমির মা বাড়ীর দারোয়ানকে অনুরোধ করে কিছু শুকনো খাবার কিনে পাঠালেন। দারোয়ান সে খাবার সিঁড়িতে রেখে চলে গেলেন। সুমি বের হয়ে দেখে, গ্রিলের ফাঁক দিয়ে দুটো কাক এসে পলিথিনে রাখা খাবার ঠোকরা-ঠুকরি করে খাওয়া শুরু করেছে। দেখে ওর ভীষণ কান্না পেল।



তবু ক্ষুধার জ্বালায় নিরুপায় হয়ে সে তার দাদীকে নিয়ে ওই খাবারই খেলো। সপ্তম দিনে ইউটিউব দেখে সে ভাত রান্নার চেষ্টা করতে গেল এবং গরম হাড়িতে হাত লেগে এক জায়গায় ফোস্কা পড়ে গেল। এদিকে ঐটো বাসন-কোসন আর ময়লা পচা গন্ধে রান্না ঘরে ঢুকতেও তার কষ্ট হচ্ছিল। অষ্টম দিনে তাদের খাবার পানিও শেষ হয়ে গেল। ঘর থেকে বের হওয়া নিষেধ থাকায় বেচারী দোকানে গিয়ে কিছু কিনে খাবে সে অবস্থাও নেই। এভাবে থাকতে গিয়ে দাদী ও নাতনি দুইজনে অসুস্থ হয়ে পড়ল।



এই অবস্থায় সুমির মাকে কঁদতে দেখে পাশের বেডের রোগীর সঙ্গে থাকা লিটুর বাবা কারণ জানতে চান। পুরো ঘটনা শুনে তিনি খুব ব্যথিত ও হতবাক হয়ে যান। সঙ্গে সঙ্গে তিনি লিটুকে ফোন করে সুমিদের বাড়িতে ওদের জন্য খাবার পৌঁছে দিতে বলেন।

এরপর লিটুর বাবা সুমির মায়ের সঙ্গে তাদের পরিবারের গল্প বলতে শুরু করলেন।

তারা দুজনেই কর্মজীবী। প্রতিদিন সকালে কাজে যান এবং সন্ধ্যায় বাসায় ফেরেন। সকালে কাজে যাওয়ার আগে খাবার বানানোর কাজে তাদের দুই সন্তান লিটু ও রেখা সাহায্য করে। লিটু পানি এনে দেয়, রান্নাঘরের ময়লা পরিষ্কার করে, ঘর ঝাড়ু দেয়। লিটুর বোন রেখা কথা বলতে পারে না, কিন্তু ইশারা-ইঙ্গিত বুঝতে পারে। সে-ও সকালে তার বিছানা গোছায়, বাবাকে কাপড় ধোয়ায় সাহায্য করে এবং বাবা-মায়ের টিফিন বক্সে খাবার গুছিয়ে দেয়। ওর মা রান্না শেষ করে ওদের খাবার গুছিয়ে কাজে যান।

ওরা সবাই মিলে সকালেই ঘরের কাজ শেষ করে। এজন্যে বিকেল বেলা ওরা স্কুল থেকে ফিরে খেলতে পারে। তারা বাসায় ফিরে ওদের সঙ্গে কখনো গল্প করেন, কখনো-বা লুডু খেলে সময় কাটান। ছুটির দিনে সবাই মিলে ঘরের কাজ শেষ করে ওরা পার্কে বেড়াতে যায়। মাঝে মাঝে তারা অফিসের কাজে শহরে যান। তাতেও তাদের দুই সন্তানের তেমন কোনো সমস্যা হয় না। ওরা নিজেদের জন্য টুকটাক খাবার প্রস্তুত করতে পারে। ঘরের কাজ গুছিয়ে বিদ্যালয়ে যাওয়া-আসা করে। তারা সব সময় বাচ্চাদের কাজের প্রশংসা করেন এবং তাদের দুজনকেই ভীষণ ভালোবাসেন। তাই এখন তারা হাসপাতালে থাকলেও বাচ্চাদের না খেয়ে থাকার মতো কোনো বিপদে পড়তে হয়নি।



চিত্র ১.৩ : লিটুদের বাড়ির রান্নাঘর

একটু পরেই সুমির ফোন এলো, ‘মা, লিটু নামের একটি ছেলে আমাদের খাবার দিয়ে গেছে; দাদী আর আমি খেয়েছি। আর লিটু আমাকে সহজে খিচুড়ি রান্না শিখিয়ে দিয়ে গেছে। রাতের জন্য রান্নাও করেছি। তুমি কোনো চিন্তা করো না’।

পরিবর্তনশীল এই পৃথিবীতে সব সময় আমরা একই রকম অবস্থার মধ্য দিয়ে অতিবাহিত করতে পারব- এমনটি না-ও হতে পারে। সেক্ষেত্রে আমরা সুন্দরভাবে বেঁচে থাকার জন্য যদি সবসময় পরিবারের সদস্য অথবা সাহায্যকারীর ওপর নির্ভর করি, তাহলে যেকোনো সময় যেকোনো ধরনের ঝুঁকিতে পড়তে পারি। যেমন, হঠাৎ হয়তো মা-বাবা কিংবা যার কাজের ওপর আমরা নির্ভরশীল তিনি অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন, মারা যেতে পারেন অথবা অন্যত্র চলে যেতে পারেন। যদি আমরা নিজেরা নিজেদের এবং পারিবারিক কাজগুলো না শিখি, তাহলে আমাদের জীবন তখন দুর্বিষহ হয়ে উঠতে পারে। সেক্ষেত্রে নিজেকে টিকিয়ে রাখার জন্য প্রত্যেকেরই উচিত ছোটবেলা থেকে যার যার সামর্থ্য অনুযায়ী কাজ করার অভ্যাস তৈরি করা। কাজ করার এই অভ্যাস আমাদের সুস্থ ও সুন্দর থাকতে সহায়তা করবে এবং যেকোনো অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতিতে সাহস ও শক্তি জোগাবে; আমাদের আত্মবিশ্বাস (Self-Confidence) বাড়িয়ে দিবে। ঝুঁকিপূর্ণ যেকোনো অবস্থা মোকাবিলায় এটি একটি বড় অস্ত্র। এ কারণে প্রত্যেকের জন্য সামর্থ্য অনুযায়ী নিজের কাজ নিজে করা বাধ্যতামূলক। এ বিষয়ে কোনো ছাড় দেওয়া বা অবহেলা করা একদম চলবে না। এর পাশাপাশি পরিবারের কাজেও আমাদের সবাইকে হাত লাগাতে হবে।

## নিজের কাজ এবং পরিবারের কাজের পরিকল্পনা

ছক ১.২ এ প্রথমে নিজের কাজের তালিকা তৈরি করো। এবার কোন কাজটি কখন করবে তার একটি পরিকল্পনা অন্য একটি কাগজে লিখে রাখো। যে কাজগুলো করেছো প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে সেগুলোতে টিক (✓) চিহ্ন দাও এবং খুঁজে দেখো পরিকল্পনায় রাখা সবগুলো কাজ করেছো কিনা। যদি কোনো কাজ তুমি করতে না পারো, তাহলে কাজটি করতে না পারার কারণ আত্মপ্রতিফলন কলামে লেখ এবং তোমার অভিভাবক/পরিবারের যেকোনো বড় সদস্যের কাছ থেকে প্রতি সপ্তাহে মতামত নিয়ে রাখো। সাত দিন শেষ হলে শিক্ষকের কাছে জমা দাও।

### ছক ১.২: নিজের কাজের সাপ্তাহিক পরিকল্পনা ও অনুশীলন

নিজ পরিকল্পিত কাজ		রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহ:	শুক্র	শনি	আত্ম প্রতিফলন
১.	নিজের বিছানা গোছানো								
২.	সময়মতো পড়াশুনা করা								
৩.	পড়ার টেবিল/বই-খাতা- কলম গোছানো								
৪.	নিজের প্লেট, মগ, চামচ ধোয়া এবং গোছানো								
৫.	কাপড়, জুতা, মোজা ও জিনিসপত্র গোছানো								
৬.	খাবারের সময় বিশেষ আদব-কায়দা মেনে চলা								
৭.	নিজের পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলো পালন করা								
অভিভাবকের মতামত:									
শিক্ষকের মন্তব্য:									

উপরের ছকটিতে প্রথম সপ্তাহের হিসাব শিক্ষককে দেখানোর পর বাড়িতে নিজেদের জন্য একটি রুটিন তৈরি করো। রুটিনে লেখা কাজ প্রতিদিন করছো কিনা তা নিজেরাই যাচাই করো।



ছক ১.৩ এ পরিবারের কোন কাজগুলো তুমি নিয়মিত করতে চাও তার একটি তালিকা তৈরি করো। এবার অন্য একটি কাগজে কাজগুলো কীভাবে করবে তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করো। প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে যে কাজগুলো করেছো সেগুলোতে টিক (✓) চিহ্ন দাও এবং খুঁজে দেখো পরিকল্পনায় রাখা সবগুলো কাজ করেছে কিনা। যদি কোনো কাজ তুমি করতে না পারো, তাহলে কাজটি করতে না পারার কারণ পাশের আত্মপ্রতিফলন কলামে লেখো এবং তোমার অভিভাবক/পরিবারের যেকোনো বড় সদস্যের কাছ থেকে প্রতি সপ্তাহে মতামত নিয়ে রাখো। সাত দিন শেষ হলে শিক্ষকের কাছে জমা দাও।

ছক ১.৩: পরিবারের কাজের সাপ্তাহিক পরিকল্পনা ও অনুশীলন

পরিবারের জন্য পরিকল্পিত কাজ (যে সব কাজ করবে তার তালিকা)		রবি	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহঃ	শুক্র	শনি	আত্ম প্রতিফলন	অভিভাবকের মতামত
১.										
২.										
৩.										
৪.										

সুখ যেকোনো ব্যক্তির জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক। বাবা-মা এবং পরিবারের সন্তুষ্টির সঙ্গে সন্তানের আনন্দ সম্পর্কিত। শিশু খুশি থাকলে পরিবারের লোকজন রোমাঞ্চিত হয়, শিশু আরও ভালো কিছু করলে পরিবার পরম তৃপ্তি লাভ করে। পরিবারের এই তৃপ্তি আমাদের মনোজগতে সুখবোধ তৈরি করে। তাই সবার ভালো থাকার জন্য নিজেদের কাজ নিজেরা করা এবং পরিবারের সঙ্গে কাজ ও আনন্দ ভাগাভাগি করার মানসিকতা ছোটবেলা থেকেই গড়ে তোলা প্রয়োজন। তা না হলে একধরনের স্বার্থপরতা, ব্যক্তিকেন্দ্রিক চিন্তা মনোজগৎকে আক্রান্ত করতে পারে। সুতরাং তোমরা নিশ্চয়ই বুঝতে পারছো, ছোটবেলা থেকে নিজের কাজ নিজে করা এবং পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের কাজে হাত লাগিয়ে তাদের সুখে-দুঃখে পাশে দাঁড়ানোর চর্চা করা আমাদের সবার দায়িত্ব। এই দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করলে মানসিক তৃপ্তি পাওয়া যায় এবং আমাদের শারীরিক সক্ষমতাও বাড়ে; যা আমাদের সব ধরনের শারীরিক ও মানসিক সুখবোধের অন্যতম উৎস।

তাই চলো প্রতিজ্ঞা করি—

কাজে আমি দিই না ফাঁকি

সবার ভালো মাথায় রাখি।

## দৃশ্যপট ১: খাবার কখন

বুনু ও রাজু খেতে বসেছে। রাজু বাটি থেকে বেশির ভাগ খাবার নিজের প্লেটে তুলে নিয়ে গপাগপ খেতে শুরু করল। হঠাৎ তার গলায় খাবার আটকে যাওয়ায় সে কাশতে শুরু করল। সামনে পানি না থাকায় বুনু দৌড়ে রান্নাঘরে গিয়ে মগে করে পানি এনে রাজুকে দিল। পানির মগটি রাজু ঐটো হাতেই ধরল। বুনু একটু বিরক্ত হয়ে বলল, ‘মগটা নোংরা করেছো, মা-বাবা কেউ বাড়িতে নেই, খাওয়ার পর তোমাকেই ধুতে হবে কিন্তু!’

উত্তর না দিয়ে রাজু মোবাইল ফোন টিপতে টিপতে খেতে থাকল; ফলে প্লেটের চারপাশে খাবার পড়ে জায়গাটাও নোংরা হয়ে গেল। প্লেটের সবটুকু খাবার শেষ না করেই রাজু উঠে গেল। কিছুই পরিচ্ছন্ন করল না। বুনু খেতে বসে দেখল বাটিতে খুব বেশি খাবার নেই; বুনুর ভীষণ মন খারাপ হলো; সে অল্প একটু খেয়ে উঠল। মা-বাবার কষ্ট হবে ভেবে সে সব পরিষ্কার করতে গেল। কিন্তু ওর খুব রাগ হলো কারণ, রাজুর প্লেট পরিষ্কার করতে গিয়ে দেখল, ওখানে ওর প্রিয় মাছের টুকরাটা অর্ধেক খাওয়া অবস্থায় পড়ে আছে। সব মিলিয়ে বুনুর দিনটা আজ খুব খারাপ। বুনু মনে মনে ঠিক করল, যেভাবেই হোক রাজুকে ভালো কাজগুলো শেখাতেই হবে।

তুমি যদি রাজু হতে তাহলে  
কী করতে?

বুনু কীভাবে রাজুকে খাবারের  
আদব-কায়দা শেখাতে পারে,  
পরামর্শ দাও।



চিত্র ১.৪: খাবার গ্রহণের আদব কায়দা

## খাবার গ্রহণের সময় যা যা মেনে চলব



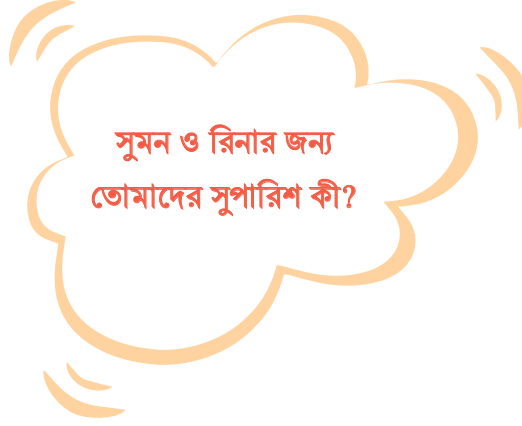
- খাবারের আগে ভালো করে হাত ধুয়ে নেবো।
- খাবার যেমনই হোক আগ্রহ নিয়ে খাব।
- ঐটো হাতে খাবার প্লেটে তুলব না অথবা জগ/মগ/চামচ ধরব না।
- উচ্ছিষ্ট অংশ নির্দিষ্ট পাত্রে (বোন প্লেট) ফেলব।
- অতিরিক্ত খাবার প্লেটে নিয়ে খাবার নষ্ট করব না।
- খাবার ধীরে-সুস্থে ভালোভাবে চিবিয়ে খাব এবং চিবানোর সময় বিরক্তিকর শব্দ করব না।
- খাবারের সময় প্লেটের চারপাশে ছড়িয়ে ছিটিয়ে ফেলব না।
- খাবারের মাঝখানে হাঁচি/কাশি আসলে হাত দিয়ে মুখ ঢেকে নেবো।
- খাবারের সময় টিভি/মোবাইল/গেম/গ্যাজেটে মগ্ন থাকব না।
- দাঁতের ফাঁকে লেগে থাকা খাদ্যকণা বের করতে টুথপিক/সুতা ব্যবহার করব এবং এই কাজটি হাত দিয়ে মুখ আড়াল করে করব।
- খাওয়ার পর নিজের প্লেট, মগ ধুয়ে নির্দিষ্ট স্থানে রাখব/রাখার ব্যবস্থা করব।
- খাবার শেষ করে সাথে সাথে শুয়ে পড়ব না অর্থাৎ খাওয়ার কমপক্ষে দুই ঘণ্টা পর ঘুমাতে যাব।

## দৃশ্যপট ২ : রিনা ও সুমনের দিনকাল



চিত্র ১.৫: আমাদের ঘর আমরা গোছাই

প্রতিদিন সকালে রিনাদের বাড়িতে খুব হৈচৈ হয়। সকালে রিনা ও সুমন তাদের বিছানা গোছায় না, কাপড়চোপড় কোথায় রাখে তার কোনো ঠিক ঠিকানা থাকে না। স্কুল থেকে বাড়িতে ফিরে প্রায়ই তারা জুতা একেকটা একেক দিকে ছুড়ে মারে। মোজা রাখে আরেক জায়গায়। এ জন্যে রোজই দেখা যায়, স্কুলে যাওয়ার সময় কারও একটা মোজা পাওয়া যাচ্ছে না, কখনো-বা অনেক খোঁজাখুঁজির পর প্যান্টটা পাওয়া যায় টেবিলের তলায়! সুমনের একপাটি জুতা গতকাল স্কুলে যাওয়ার সময় খুঁজে না পাওয়ায় সে বাসার স্যান্ডেল পরেই স্কুলে গেল। আর তা দেখে ওর বন্ধুরা ওকে নিয়ে অনেক হাসাহাসি করল। নিয়ম ভঙ্গা করায় ওদের ক্লাস টিচারও ওকে ডেকে বেশ বকুনি দিলেন। সেদিন একটা বিয়ের দাওয়াতে যাওয়ার সময় রিনার বাইরে যাওয়ার জামা পাওয়া গেল দলা পাকানো অবস্থায়; ইস্ত্রিটা নষ্ট থাকায় আয়রন করাও সম্ভব হলো না। ফলে ওর বাবা ওকে দাওয়াতে নিতেই পারলেন না। সারাটা দিন এজন্যে তার খুব মন খারাপ ছিল।



## দৃশ্যপট ২ : পরিপাটিভাবে বিছানা গোছানো

ঘরের সৌন্দর্য অনেকখানিই নির্ভর করে বিছানার ওপর। ঘরের ঢুকে গোছানো একটি বিছানা দেখলে চোখে প্রশান্তি ভাব আসে, মন জুড়িয়ে যায়, পাশাপাশি ক্লান্তিভাবও অনেকখানি দূর হয়ে যায়। এজন্য সকালে ঘুম থেকে অন্যান্য কাজ শুরু করার আগেই নিজের বিছানাটা নিজে গোছাতে হবে। এতে মনে এক ধরনের মানসিক তৃপ্তি পাওয়া যায়; মনে হয় দিনের প্রথম কাজটি সুন্দরভাবে শেষ হয়েছে, সুতরাং দিনের বাকিটা সময়ও গোছানোভাবে কাটবে। তবে—

**বিছানা গোছানো সময় আমাদেরকে লক্ষ্য রাখতে হবে:**



- দিনের শুরুতে ঘুম থেকে উঠে দরজা জানালা খুলে দিয়ে ঘরে আলো-বাতাস ঢোকার ব্যবস্থা করতে হয়।
- অন্য যেকোনো কাজ শুরুর আগেই বিছানা গোছাতে হয়।
- বিছানা ঝাড়ার সময় নাকে মুখে বুমা/কাপড়/মাস্ক পরে নেওয়া ভালো, এতে ধুলোবালি থেকে এলার্জিজেনিত সমস্যা তৈরি হবে না।

এবার এসো, বিছানা কীভাবে গোছাতে হবে তা জেনে নিই:

প্রথমেই বালিশ সরিয়ে বিছানার চাদরটি ভালোভাবে ঝেড়ে নিতে হয়।



এরপর চাদরটি টান টান করে বিছিয়ে দিতে হয় (ব্রাশ বা বিছানার ঝাড়ু ব্যবহার করা যেতে পারে)

টান টান করে চাদরের চারপাশটা গুঁজে দেয়া যেতে পারে (এতে বিছানা এলোমেলো কম হবে)





এরপর বালিশগুলো মাথার দিকে সুন্দর করে সাজিয়ে রাখতে হয়

যত্ন করে বিছানা সাজানো-গোছানো এবং নিয়মিত বিছানা প্রস্তুত করা একটি শৈল্পিক কাজ। সারাদিনের ব্যস্ততার শেষে মানুষ নিজেকে সঁপে দেয় বিছানায়। বিছানায় একটু আয়েশ দূর করে শরীর ও মনের ক্লান্তি। তাই আমাদের মন ভালো রাখার জন্য কিংবা সকাল থেকেই মনে প্রশান্তির ভাব আনার জন্য নিজের বিছানাটা সুন্দর করে গুছিয়ে দিনটা শুরু করতে পারি।

### কাপড়-চোপড় ও অন্যান্য সামগ্রী গোছানোর সময় যেদিকে লক্ষ্য রাখবো—



- বাহির থেকে এসে জামা-কাপড় সঙ্গে সঙ্গে ভাঁজ করে রাখা যাবে না অথবা আলমারিতে তুলে রাখা যাবে না; একটু রোদে মেলে দিতে হবে, শুকানোর পর ভাঁজ করতে হবে।
- বাহির থেকে এসে জামা-কাপড় সঙ্গে সঙ্গে ভাঁজ করে রাখা যাবে না অথবা আলমারিতে তুলে রাখা যাবে না; একটু রোদে মেলে দিতে হবে, শুকানোর পর ভাঁজ করতে হবে।
- যেসব পোশাক প্রায় প্রতিদিন বেশি পরিধান করা হয়, গোছানোর সময় সেগুলো সামনে রাখতে হয়; কম পরার পোশাকগুলো আলমারি/বক্স/আলনায় পেছনে রাখলে ভালো হয়।
- মোজা, গেক্সি, ইনার এগুলো এক জায়গায় রাখলে সুবিধা হয়।
- স্কুলের পোশাক নির্দিষ্ট জায়গায় রাখলে ভালো হয়; তাহলে স্কুলে যাওয়ার সময় খোঁজাখুঁজি করতে হয়না।
- কাপড়-চোপড় ময়লা হয়ে গেলে ধোয়ার জন্য নির্দিষ্ট জায়গায় রাখলে ভালো হয়।
- জুতো সবসময় নির্দিষ্ট জায়গায় রাখতে হয়।
- নিজের পড়ার বইখাতা, কলম ইত্যাদি লেখাপড়া শেষে নির্দিষ্ট স্থানে সুন্দরভাবে গুছিয়ে রাখতে হয়।
- নিজের ব্যবহারের অন্যান্য সামগ্রী (যেমন- খেলনা, শখের জিনিস ইত্যাদি) নির্দিষ্ট জায়গায় রাখলে সেগুলো হারানোর ভয় থাকে না।



আগামী সাতদিন তোমার কাজগুলো করেছো কি না তা লক্ষ্য রাখো। সপ্তাহে কতদিন উক্ত কাজটি করেছো তা পূর্বের দুটি ছক থেকে হিসেব করে ছক ১.৪ এর প্রযোজ্য ঘরে টিক চিহ্ন (✓) দাও। (যেমন-নিজের বিছানা যদি সপ্তাহে চারদিন গুছিয়ে থাকো, তাহলে চারদিনের ঘরে এবং যদি ছয়দিন গুছিয়ে থাকো তাহলে ছয়দিনের ঘরে টিক দিতে হবে)। অতিরিক্ত কোনো কাজ করে থাকলে সেগুলো ছকের ১৪ ও ১৫ নম্বরে লেখো এবং সপ্তাহে কতদিন করেছো সেই অনুযায়ী ঘরে টিক দাও। (অতিরিক্ত কাজ হতে পারে মা-বাবার পেশাগত কাজে সহায়তা করা, বাগান/গাছ পরিচর্যা করা, গৃহপালিত প্রাণীর যত্নে সহায়তা করা অথবা অন্য যেকোনো কাজ)। হিসেব করে তোমার সদস্য খেতাব নির্ধারণ করো। তোমার অভিভাবক/পরিবারের যেকোনো বড় সদস্যের কাছ থেকে প্রতি সপ্তাহে মতামত/স্বাক্ষর নিয়ে রাখো। সাত দিন পর পর শিক্ষকের কাছে জমা দাও।

### ছক ১.৪: সাপ্তাহিক কাজের অনুশীলন ও প্রতিফলন

ক্রম	কাজের বিবৃতি	সাত দিন (৭)	ছয় দিন (৬)	পাঁচ দিন (৫)	চার দিন (৪)	তিন দিন (৩)	দুই দিন (২)	এক দিন (১)	মোট স্কোর
১	নিজের বিছানা গুছিয়েছি								
২	সময়মতো পড়াশুনা করেছি								
৩	নিজের খাবারের প্লেট, মগ চামচ ধুয়েছি								
৪	পড়ার টেবিল/বই-খাতা-কলম ইত্যাদি গুছিয়েছি								
৫	কাপড়-চোপড়, জুতা-মোজা ইত্যাদি গুছিয়ে								
৬	খাবারের সময় বিশেষ রীতিনীতি মেনে চলেছি								
৭	নিজের পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলো সজো পালন করেছি								
৮	রান্নার কাজে সহায়তা করেছি								
৯	ঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করতে সহায়তা করেছি								
১০	ছোট/বড় ভাই-বোনের কাজে সহায়তা করেছি								
১১	কাপড় ধোয়ার কাজে সহায়তা করেছি								
১২	ঘর গোছানোর কাজে সাহায্য করেছি								
১৩	বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের (শিশু/অসুস্থ/বৃদ্ধ) সেবায়ন করেছি								
১৪									
১৫									
প্রাপ্ত খেতাব:									
অভিভাবকের স্বাক্ষর:									
আমার কথা:									
শিক্ষকের মন্তব্য:									

[এখানে মোট ১৫ ধরনের কাজ X ৭ দিন = ১০৫ স্কোর; অর্থাৎ তোমাদের কেউ যদি ১৫টি কাজই সপ্তাহে ৭দিন করে তাহলে তার স্কোর হবে ১০৫ এবং সে হবে টাইটানিয়াম সদস্য। এভাবে নিজেদের খেতার বের করে নাও]

খেতাব প্রাপ্তি নির্ণায়ক

### মোট স্কোর -১০৫

৯৫-১০৫ পেলে -- টাইটানিয়াম সদস্য  
 ৮০-৯৪ পেলে -- প্লাটিনাম সদস্য  
 ৭০-৭৯ পেলে -- গোল্ড সদস্য  
 ৬০-৬৯ পেলে -- সিলভার সদস্য  
 ৪০-৫৯ পেলে -- ব্রোঞ্জ সদস্য  
 ৪০ এর নিচে পেলে -- সাধারণ

## আমার বিদ্যালয়, আমার ভালোবাসা



চিত্র ১.৬: একটি বিদ্যালয় ও আমরা

পরিবারের বাইরে আমাদের ভালো লাগার জায়গা হলো বিদ্যালয়। বিদ্যালয়কে ঘিরে থাকে আমাদের যত উচ্ছাস আর আনন্দ। বিদ্যালয়ে কাটানো সময়টুকু আমাদের নির্মল ভালবাসার স্মৃতি হয়ে দোলা দেয় সারা জীবন। বিদ্যালয়ে শিক্ষক আর সহপাঠীদের সঙ্গে গড়ে উঠা বন্ধুত্বের বন্ধন ভীষণ আবেগময়। বিদ্যালয়ের সহপাঠীদের প্রতি আমাদের কী গভীর ভালোবাসার টান! আমরা সবাই চাই বিদ্যালয়ের প্রতি আমাদের এই টান যুগ যুগ ধরে থাকুক, যেন একে পুঁজি করে আমরা আমাদের এই ভালোবাসার প্রতিষ্ঠানকে স্বপ্নের মতো করে সাজিয়ে তুলতে পারি। আর এজন্য প্রয়োজন আমাদের অতি প্রিয় এই বিদ্যালয়ের পরিবেশকে আন্তরিক, আকর্ষণীয় ও সুন্দর করে তোলা। নিজের অতি আপন এই প্রতিষ্ঠানের প্রতিটি কাজে আমাদের ভালোবাসার চিহ্ন যেন ফুটে ওঠে, সেই চেষ্টা করতে হবে।

আমাদের বিদ্যালয়কে আমরা কেমন দেখতে চাই, তা কল্পনা করে  
একটা ছবি আঁকি অথবা গল্প লিখি-

### বক্স ১.১: আমার স্বপ্নের বিদ্যালয়

#### বিদ্যালয়ে আসি, আনন্দে ভাসি

অর্ণবদের ক্লাসে মোট শিক্ষার্থী প্রায় ৫০ জন। পরিচ্ছন্নতা কর্মী ওদের ক্লাস প্রতিদিন পরিষ্কার করার সময় পান না। ফলে প্রায় সময়ই মেঝেটা কাগজের টুকরা, চিপস ও চকলেটের খোসা, ধুলো-বালি ইত্যাদিতে নোংরা হয়ে থাকে। ক্লাসের দেয়ালেও অনেক লেখালেখি, আঁকাআঁকিতে ভর্তি। ওদের ক্লাসে একটা গুপ আছে, ওরা সব সময় পেছনে বসে হৈচৈ করে আর কাজে ফাঁকি দেয়। সারা দিন ক্লাসের অন্যদের পেছনে লেগে থাকা হলো ওদের সবচেয়ে আনন্দের কাজ। ওরা প্রায়ই ক্লাসে একেকজনকে একেকটা করে উদ্ভট নাম দেয় আর সেই নামে ডেকে তাকে খেপায়। সেদিন টিফিনের ফাঁকে সাম্য, সমতা আর খুশি মাঠে গল্প করছিল, হঠাৎ শুনতে পেল,

-এ্যাই ....., এ্যাই ....., এদিকে আয়।

ওরা দেখল দুষ্টগুলোর ডাক শুনে অপু আর শান্ত দৌড়ে নারকেল গাছটার পেছনে নিজেদের আড়াল করল। আর তা দেখে দুষ্টগুলো হো হো করে হাসছে।

সাম্য বলল, এরকম ঘটনা রোজই ঘটে। দ্যাখ, ওরা কী ভীষণ মন খারাপ করেছে!

সমতা বলল, ‘অপুর মা বলেছে, এদের বুলিইং এর ভয়ে বাড়িতে অপু নাকি খাওয়া-দাওয়া প্রায় ছেড়েই দিয়েছে।’

খুশি বলল, জানিস, ওদের জন্য শান্ত প্রায়ই বাথরুমে ঢুকে কান্না করে। ইস! যদি ওই দুষ্টগুলো ভালো হয়ে যেতো, তাহলে স্কুলে আমাদের সবার কত আনন্দই না হতো!

সাম্য বলল, ‘ওরা নিচের ক্লাসের বাচ্চাদেরও খুব শাসন করে, যখন তখন ধমকায়, এটা সেটা কাজ ধরিয়ে দেয়। অষ্টম শ্রেণির এক আপুর বাবা পাড়ায় পাড়ায় ফেরি করে জিনিসপত্র বিক্রি করে বলে ওকে দেখলেই এরা ‘লেসফিতা আপু’ ডাকে। ওই আপু এ কারণে মন খারাপ করে প্রায়ই স্কুল আসে না। এ সব কিছুর একটা বিহিত করা দরকার। চল, আমরা ওদের সঙ্গে কথা বলে ওদেরকে একটু বোঝানোর চেষ্টা করি।’

ওরা সবাই তখন দুষ্টগুলোর কাছে এগিয়ে গেল, ওদেরকে বলল, ‘দ্যাখো, বন্ধু, তোমরা যাদের নিয়ে এত হাসছ, ওরা কীভাবে কাঁদছে! আচ্ছা, তোমরাই বলো, এভাবে সবার আনন্দ নষ্ট করে কি নিজে আনন্দ পাওয়া যায়?’

দুষ্টগুলো একজন আরেকজনের দিকে তাকাল,

- ‘তা-ই! কাঁদছে? কান্নার কী আছে? আমরা তো মজা করেছি!’

খুশি বললো, ‘কিন্তু দ্যাখো বন্ধু, তোমাদের মজা ওদেরকে অনেক কষ্ট দিচ্ছে!’

সমতা ওদেরকে সব কথা খুলে বলল। সব শুনে দুষ্টরাও মন খারাপ করল। বলল, চল, আমরা ওদেরকে নিয়ে আসি।’ বলতে বলতে সবাই মিলে নারকেল গাছের পেছনে গিয়ে অপু আর শান্তকে ডেকে আনল। ওদের সঙ্গে কাট্টিবাট্টি দিয়ে বলল, ‘এখন থেকে আমরা সবাই বন্ধু। মজা করতে গিয়ে কেউ কাউকে এখন থেকে আর কষ্ট দেব না।’

মুহূর্তেই সবার মন ভালো হয়ে গেল।

সবাই সবার হাত ধরে উঁচুতে তুলে চিৎকার করল, ‘হররে! কী মজা ! চল সবাই উড়রে!’

ক্লাসের পরিবেশ কীভাবে  
আরও সুন্দর ও আনন্দময়  
করা যায়?

## চলো খুঁজে বের করি

বিদ্যালয়ে আমাদের কাজ ও দায়িত্ব	
নিয়মিত কাজ ও দায়িত্ব	বিশেষ/ আনুষ্ঠানিক কাজ ও দায়িত্ব
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ নিচের ক্লাসের শিক্ষার্থীদের স্নেহ করা/ কাজে সাহায্য করা</li> <li>■ ওপরের ক্লাসের শিক্ষার্থীদের সম্মান দেখানো</li> <li>■ বিদ্যালয়ের শিক্ষক, কর্মচারী ও সহপাঠীদের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করা</li> <li>■ শিক্ষকদের কাজে সহায়তা করা</li> <li>■ কাউকে বুলিইং না করা</li> <li>■ শ্রেণিকক্ষ পরিচ্ছন্ন রাখা</li> <li>■ বোর্ড পরিষ্কার করা</li> <li>■ বেঞ্চ-টেবিল, মেঝে পরিচ্ছন্ন রাখা ও পরিষ্কার করা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ল্যাবরেটরি, মাঠ পরিষ্কার করা</li> <li>■ লাইব্রেরির বই গোছানো</li> <li>■ বিভিন্ন কাজে শিক্ষককে সাহায্য করা</li> <li>■ বিদ্যালয়ের বিভিন্ন অনুষ্ঠান যেমন- ক্রীড়া প্রতিযোগিতা, সাহিত্য/সাংস্কৃতিক প্রতিযোগিতার বিভিন্ন কাজে সহায়তা</li> <li>■ ক্লাব কার্যক্রম পরিচালনা করা</li> <li>■ শ্রেণিকক্ষ সাজানো</li> <li>■ টয়লেট পরিষ্কার করা</li> <li>■ বাগানে পানি দেওয়া/বেড বানানো/ গাছের পরিচর্যা করা</li> <li>■ বিশেষভাবে সক্ষম শিক্ষার্থীদের সহায়তা করা</li> <li>■ কেউ অসুস্থ হলে তাকে প্রয়োজনীয় সেবা করা</li> </ul>

### বিদ্যালয়ে আমাদের দায়িত্ব

আমরা দিনের অনেকটা সময় বিদ্যালয়ে কাটাই। তাই এখানে কোনো মনব্যথার ঘটনা ঘটলে তা সারা দিনের কাজের ওপর প্রভাব ফেলে। আমাদের মনোজগতে কষ্টের ছাপ ফেলে। একটি বিদ্যালয়ে সুন্দর পরিবেশ সৃষ্টির দায়িত্ব শুধু শিক্ষকের একার নয়। আমরা প্রত্যেকেই যদি নিজের দায়িত্বটুকু যথাযথভাবে পালন করি তাহলে এটিই হতে পারে আমাদের অনেক আনন্দের ঠিকানা। এবার আসো দেখে নিই, বিদ্যালয়ের দায়িত্ব পালনে আমরা কতটুকু সচেতন!

### ছক ১.৫: আত্মজিজ্ঞাসা

ক্রম	কাজের বিবৃতি	সবসময় (৫)	বেশিরভাগ সময় (৪)	মাঝে মাঝে (৩)	কদাচিৎ (২)	কখনো না (১)
১	টেবিল, বেঞ্চ পরিচ্ছন্ন করি					
২	শ্রেণির সবার সঙ্গে ভালো ব্যবহার করি					
৩	ওয়াশরুম পরিচ্ছন্নভাবে ব্যবহার করি					
৪	ক্লাসে অন্যান্যদেরকে লেখাপড়ায় সহায়তা করি					
৫	বিদ্যালয় পরিচ্ছন্ন রাখার দিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখি					
৬	ক্লাব কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করি					
৭	শ্রেণির কাজে শিক্ষককে সহায়তা করি					
৮	অন্যের মতামতের প্রতি শ্রদ্ধা রেখে কথা বলি					
৯	যেকোনো সমস্যা/বিষয় যুক্তি দিয়ে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করি					
১০	ল্যাবরেটরি, লাইব্রেরির কাজে সহায়তা করি					
১১	যেকোনো স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজে অগ্রণী থাকি					
১২	বিশেষভাবে সক্ষম শিক্ষার্থীদের সহায়তা করি					
১৩	সবার সঙ্গে হাসিমুখে কথা বলি					
১৪	নির্ধারিত সময়ে অর্পিত কাজ জমা দিই					
প্রাপ্ত স্কোর:						
খেতাব:						
দলনেতার মতামত/ স্বাক্ষর:						
শিক্ষকের মন্তব্য:						

খেতাব প্রাপ্তি নির্ণায়ক

#### মোট স্কোর -৭০

৬০-৭০ পেলে -- টাইটানিয়াম সদস্য

৫০-৫৯ পেলে -- প্লাটিনাম সদস্য

৪০-৪৯ পেলে -- গোল্ড সদস্য

৩০-৩৯ পেলে -- সিলভার সদস্য

৩০ এর নিচে পেলে -- ব্রোঞ্জ সদস্য



আমার বিদ্যালয়, আমার ভালোবাসা দেয়ালিকার জন্য নিজের কথা লেখো।


বক্স ১.২: আমার বিদ্যালয়

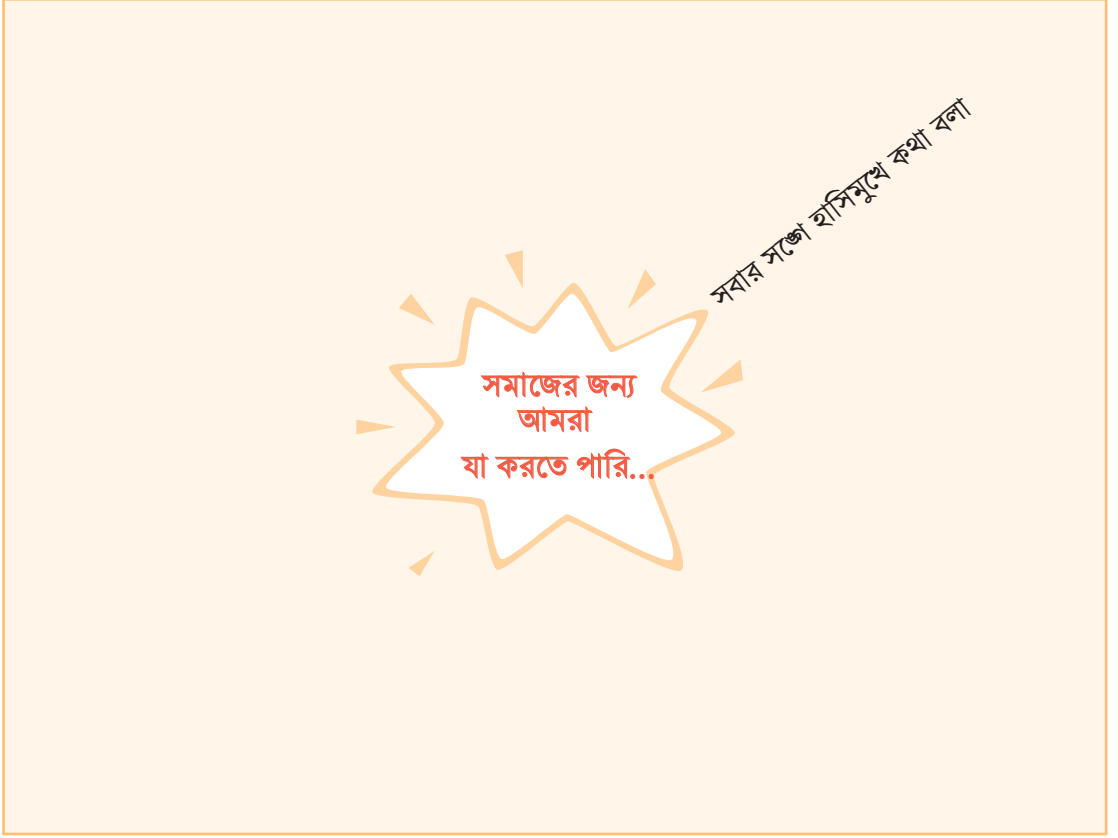
### আমাদের দেশটা স্বপ্নপুরী

আমরা সবাই আমাদের দেশ ও সমাজকে ভালোবাসি। এই দেশ এবং সমাজকে আমরা কেমন দেখতে চাই তার একটি ছবি আঁকি-

--

বক্স ১.৩: আমাদের সমাজটা যে রকম দেখতে চাই

শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসারে সবকটি সূর্যরশ্মি পূরণ করি-



### বক্স ১.৪: সমাজের জন্য আমরা যা করতে পারি

সুন্দরভাবে বসবাসের প্রয়োজনেই সমাজের সৃষ্টি। আমরা প্রত্যেকেই সমাজের কোনো না কোনো কাজে লাগতে পারি। এ জন্য আমাদের ইচ্ছাটাই প্রধান। একটা সুখী, সুন্দর সমাজ আমরা সকলে মিলে ইচ্ছে করলেই গড়ে তুলতে পারি। আমরা এখনো অনেক ছোট হলেও সমাজের প্রতি আমাদেরও অনেক দায়িত্ব রয়েছে। এসো, একবার দেখে নিই আমাদের দায়িত্বগুলো-

- সবার সঙ্গে ভালো আচরণ করা
- বয়োজ্যেষ্ঠদের প্রতি শ্রদ্ধা ও সম্মান দেখানো
- বয়োকনিষ্ঠদের স্নেহ করা
- গরিব দুঃখীদের প্রতি সহমর্মিতা প্রদর্শন করা
- অন্যের বিপদে সামর্থ্য অনুযায়ী সাহায্য করা
- সব কাজে অন্যের মতামতকে সম্মান জানানো অর্থাৎ গণতান্ত্রিক মনোভাব প্রদর্শন করা
- ট্রাফিক আইন মেনে চলাচল করা
- সবসময় পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার বিষয়টি মাথায় রেখে কাজ করা

■ বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজ পরিচালনা/সাহায্য করা যেমন-

- পরিবেশবিষয়ক সচেতনতা তৈরি
- পরিচ্ছন্নতা অভিযান পরিচালনা/সহায়তা
- সাক্ষরতা কার্যক্রম পরিচালনা/সহায়তা
- রাস্তাঘাট মেরামত বিষয়ক কার্যক্রম পরিচালনা/সহায়তা
- দুর্যোগে সহায়তা (বন্যা, আগুন লাগা, ঝড় ইত্যাদি)
- যৌতুক, বাল্যবিবাহ ইত্যাদি বিষয়ক সচেতনতা তৈরি
- মানব বৈচিত্র্যের প্রতি সচেতনতা সৃষ্টি/কার্যক্রম পরিচালনা
- পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠীর জন্য সহায়তা
- শিশু প্রবীণদের সেবামূলক কার্যক্রম
- স্বাস্থ্য সচেতনতা/টিকা প্রদান ইত্যাদিতে সহায়তা
- দুর্ঘটনা কবলিতকে সাহায্য করা
- বিশেষভাবে সক্ষম ব্যক্তিদের সহায়তা করা
- আগে কিছু কাজে এখানে যুক্ত কর ইত্যাদি

সমাজের জন্য তুমি করেছ এমন একটি স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজের অভিজ্ঞতার গল্প লেখ/ছবি আঁক

প্রতিবেশী/ এলাকার কোনো একজন প্রত্যক্ষদর্শীর স্বাক্ষর

### বক্স ১.৫: কাজের অভিজ্ঞতা

শিক্ষকের মন্তব্য:

এসো সবাই মিলে গাই, শুনি, অনুভব করি—

আমাদের দেশটা স্বপ্নপুরী  
সাথি মোদের ফুলপরী  
ফুলপরী লাল পরী লাল পরী নীল পরী  
সবার সাথে ভাব করি।

এইখানে মিথ্যে কথা কেউ বলে না  
এইখানে অসৎ পথে কেউ চলে না

পড়ার সময় লেখাপড়া

কাজের সময় কাজ করা।

খেলার সময় হলে খেলা করি

আমাদের দেশটা স্বপ্নপুরী।

এখানে মন্দ হতে কেউ পারে না

এখানে হিংসা কভু কেউ করে না।

নেই কোনো দুঃখ অপমান

ছোট বড় সবাই সমান

ভালোবাসা দিয়ে জীবন গড়ি।

আমাদের দেশটা স্বপ্নপুরী  
সাথি মোদের ফুলপরী  
ফুলপরী লাল পরী লাল পরী নীল পরী  
সবার সাথে ভাব করি।





## স্বমূল্যায়ন

এই অধ্যায়ে আমরা যা যা করেছি [তোমার পছন্দের ঘরে টিক (✓) চিহ্ন দাও]

কাজসমূহ	করতে পারিনি ১	আংশিক করেছি ২	ভালোভাবে করেছি ৩
নিজ কাজ শনাক্তকরণ			
পারিবারিক কাজ শনাক্তকরণ			
নিজ কাজ সম্পন্ন করার পরিকল্পনা প্রণয়ন			
পারিবারিক কাজ সম্পন্ন করার পরিকল্পনা প্রণয়ন			
পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজের দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন			
বিদ্যালয়ের ক্ষেত্রে নিজের দায়িত্ব ও কর্তব্য শনাক্তকরণ			
বিদ্যালয়ের ক্ষেত্রে শনাক্তকৃত দায়িত্ব ও কর্তব্য পালনে পরিকল্পনা প্রণয়ন			
পরিকল্পনা অনুযায়ী বিদ্যালয়ের দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন			
সামাজিক ক্ষেত্রে নিজের দায়িত্ব ও কর্তব্য শনাক্তকরণ			
পরিকল্পনা অনুযায়ী সামাজিক ক্ষেত্রে দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন			
মোট স্টোর: ৩০			
তোমার প্রাপ্ত স্কোর:			
শিক্ষকের মন্তব্য:			

তোমার প্রাপ্তি?			
তুমি যা পেলে তা নিয়ে তোমার মনের অবস্থা চিহ্নিত কর	একদম ভালো লাগছে না; মনোযোগী হওয়া খুব জরুরি।	আমার ভালো লাগছে, কিন্তু আমাকে আরও মনোযোগী হতে হবে।	আমার বেশ ভালো লাগছে, তবে আমাকে আরও ভালো করতে হবে।





... সবসময় সবাই মিলে এমন হাসি হাসতে চাই।।

সুতরাং এভাবে হাসতে হলে এই অধ্যায়ের যেসব বিষয়গুলো আমাকে আরো ভালোভাবে জানতে হবে তা লিখি

---



---



---

যে কাজগুলোর নিয়মিত চর্চা আমাকে চালিয়ে যেতে হবে সেগুলো লিখি

---



---



---

এই অধ্যায় শেষে আমার অর্জন নিয়ে শিক্ষকের মন্তব্য:

---



---



---



---



---

