

শিক্ষক সহায়িকা

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

অষ্টম শ্রেণি



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ



১৯৭২ সালের ৬ই ফেব্রুয়ারি কলকাতায় গড়ের মাঠের বিশাল জনসমুদ্রে ভাষণ দিচ্ছেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান। পাশে ভারতের প্রধানমন্ত্রী ইন্দিরা গান্ধী।



১৯৭২ সালের ১৭ই মার্চ ভারতের প্রধানমন্ত্রী ইন্দিরা গান্ধী বাংলাদেশ সফর করেন। বিমানবন্দরে উষ্ণ অভ্যর্থনা জানাচ্ছেন প্রধানমন্ত্রী বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক জাতীয় শিক্ষাক্রম ২০২২ অনুযায়ী প্রণীত
এবং ২০২৪ শিক্ষাবর্ষ থেকে অষ্টম শ্রেণির জন্য নির্ধারিত শিক্ষক সহায়িকা

শিক্ষক সহায়িকা
স্বাস্থ্য মুরক্ষা
অষ্টম শ্রেণি
(পরীক্ষামূলক সংস্করণ)

রচনা ও সম্পাদনা

নাসিমা আকতার
ডা. মুহাম্মদ মুনির হোসেন
ড. মোঃ ইকবাল রউফ মামুন
ইকবাল হোসেন
বুমী জেসমিন
ড. মল্লিকা রায়
মোঃ আব্দুল্লাহ-হেল কাফি
নিগার সুলতানা
সুস্মিতা দত্ত
জুই মানখিন
মোসাম্মাৎ মেহের নিগার



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০ মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা-১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত

[জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত]

প্রকাশকাল: ডিসেম্বর ২০২৩

শিল্প নির্দেশনা

মঞ্জুর আহমদ

চিত্রণ

সারা তৌফিকা

মাহমুদুল হাসান সিয়াম

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা

মঞ্জুর আহমদ

প্রচ্ছদ

প্রমথেশ দাস পুলক

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে :

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

প্রসঙ্গ কথা

পরিবর্তনশীল এই বিশ্বে প্রতিনিয়ত বদলে যাচ্ছে জীবন ও জীবিকা। প্রযুক্তির উৎকর্ষের কারণে পরিবর্তনের গতিও হয়েছে অনেক দ্রুত। দ্রুত পরিবর্তনশীল এই বিশ্বের সঙ্গে আমাদের খাপ খাইয়ে নেওয়ার কোনো বিকল্প নেই। কারণ প্রযুক্তির উন্নয়ন ইতিহাসের যেকোনো সময়ের চেয়ে এগিয়ে চলেছে অভাবনীয় গতিতে। চতুর্থ শিল্পবিপ্লব পর্যায়ে কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার বিকাশ আমাদের কর্মসংস্থান এবং জীবনযাপন প্রণালিতে যে পরিবর্তন নিয়ে আসছে তার মধ্য দিয়ে মানুষে মানুষে সম্পর্ক আরও নিবিড় হবে। অদূর ভবিষ্যতে অনেক নতুন কাজের সুযোগ তৈরি হবে যা এখনও আমরা জানি না। অনাগত সেই ভবিষ্যতের সাথে আমরা যেন নিজেদের খাপ খাওয়াতে পারি তার জন্য এখনই প্রস্তুতি গ্রহণ করা প্রয়োজন।

পৃথিবী জুড়ে অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি ঘটলেও জলবায়ু পরিবর্তন, বায়ুদূষণ, অভিবাসন এবং জাতিগত সহিংসতার মতো সমস্যা আজ অনেক বেশি প্রকট। দেখা দিচ্ছে কোভিড ১৯-এর মতো মহামারি যা সারা বিশ্বের স্বাভাবিক জীবনযাত্রা এবং অর্থনীতিকে থমকে দিয়েছে। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনযাত্রায় সংযোজিত হয়েছে ভিন্ন ভিন্ন চ্যালেঞ্জ এবং সম্ভাবনা।

এসব চ্যালেঞ্জ ও সম্ভাবনার দ্বারপ্রান্তে দাঁড়িয়ে তার টেকসই ও কার্যকর সমাধান এবং আমাদের জনমিতিক সুফলকে সম্পদে রূপান্তর করতে হবে। আর এজন্য প্রয়োজন জ্ঞান, দক্ষতা, মূল্যবোধ ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিসম্পন্ন দূরদর্শী, সংবেদনশীল, অভিযোজন-সক্ষম, মানবিক, বৈশ্বিক এবং দেশপ্রেমিক নাগরিক। এই প্রেক্ষাপটে বাংলাদেশ স্বল্পোন্নত দেশ থেকে উন্নয়নশীল দেশে উত্তরণ এবং ২০৪১ সালের মধ্যে উন্নত দেশে পদার্পণের লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের প্রচেষ্টা অব্যাহত রেখেছে। শিক্ষা হচ্ছে এই লক্ষ্য অর্জনের একটি শক্তিশালী মাধ্যম। এজন্য শিক্ষার আধুনিকায়ন ছাড়া উপায় নেই। আর এই আধুনিকায়নের উদ্দেশ্যে একটি কার্যকর যুগোপযোগী শিক্ষাক্রম প্রণয়নের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ডের একটি নিয়মিত কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম হলো শিক্ষাক্রম উন্নয়ন ও পরিমার্জন। সর্বশেষ শিক্ষাক্রম পরিমার্জন করা হয় ২০১২ সালে। ইতোমধ্যে অনেক সময় পার হয়ে গিয়েছে। প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে শিক্ষাক্রম পরিমার্জন ও উন্নয়নের। এই উদ্দেশ্যে শিক্ষার বর্তমান পরিস্থিতি বিশ্লেষণ এবং শিখন চাহিদা নিরূপণের জন্য ২০১৭ থেকে ২০১৯ সালব্যাপী এনসিটিবি'র আওতায় বিভিন্ন গবেষণা ও কারিগরি অনুশীলন পরিচালিত হয়। এসব গবেষণা ও কারিগরি অনুশীলনের ফলাফলের উপর ভিত্তি করে নতুন বিশ্ব পরিস্থিতিতে টিকে থাকার মতো যোগ্য প্রজন্ম গড়ে তুলতে প্রাক-প্রাথমিক থেকে দ্বাদশ শ্রেণির অবিচ্ছিন্ন যোগ্যতাভিত্তিক শিক্ষাক্রম উন্নয়ন করা হয়েছে।

যোগ্যতাভিত্তিক এ শিক্ষাক্রমের সফল বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজন যথোপযুক্ত শিখন সামগ্রী। এ শিখন সামগ্রীর মধ্যে শিক্ষক সহায়িকার ভূমিকা সবচেয়ে বেশি। যেখানে পাঠ্যপুস্তকের পাশাপাশি প্রয়োজনীয় অন্যান্য শিখন সামগ্রী ব্যবহার করে কীভাবে শ্রেণি কার্যক্রমকে যৌক্তিকভাবে আরও বেশি আনন্দময় এবং শিক্ষার্থীকেন্দ্রিক করা যায় তার উপর জোর দেওয়া হয়েছে। শ্রেণি কার্যক্রমকে শুধু শ্রেণিকক্ষে সীমাবদ্ধ না রেখে এর বাইরেও নিয়ে যাওয়া হয়েছে। সুযোগ রাখা হয়েছে ডিজিটাল প্রযুক্তি ব্যবহারের। সকল ধারার (সাধারণ, মাদ্রাসা ও কারিগরি) শিক্ষকবৃন্দ এ শিক্ষক সহায়িকা অনুসরণ করে শিখন কার্যক্রম পরিচালনা করবেন। আশা করা যায়, প্রণীত এ শিক্ষক সহায়িকা আনন্দময় এবং শিক্ষার্থীকেন্দ্রিক শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনার ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

শিক্ষক সহায়িকা প্রণয়নে সুবিধাবঞ্চিত ও বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর বিষয়টি বিশেষভাবে বিবেচনায় নেওয়া হয়েছে। এছাড়াও পাঠ্যপুস্তকটি প্রণয়নের ক্ষেত্রে ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে সকলকে যথাযথ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। বানানের ক্ষেত্রে বাংলা একাডেমির বানানরীতি অনুসরণ করা হয়েছে। পাঠ্যপুস্তকটি রচনা, সম্পাদনা, পরিমার্জন, চিত্রাঙ্কন ও প্রকাশনার কাজে যীরা মেধা ও শ্রম দিয়েছেন তাঁদের সবাইকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

পরীক্ষামূলক এই সংস্করণে কোনো ভুল বা অসংগতি কারো চোখে পড়লে এবং এর মান উন্নয়নের লক্ষ্যে কোনো পরামর্শ থাকলে তা জানানোর জন্য সকলের প্রতি বিনীত অনুরোধ রইল।

প্রফেসর মোঃ ফরহাদুল ইসলাম

চেয়ারম্যান

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয় এবং এই পাঠ্যপুস্তক সম্পর্কে কিছু কথা

প্রিয় শিক্ষক,

ভবিষ্যত প্রজন্মকে মননে, জ্ঞানে, বিজ্ঞানে ও প্রজ্ঞায় যোগ্য ও মানবিক মানুষ গড়ে তোলার অভিযাত্রায় আপনাকে অভিবাদন।

শিক্ষার্থীদেরকে আত্ম-বিশ্বাস, আত্মমর্যাদা ও মানবিক জীবনবোধ সম্পন্ন একজন সচেতন মানুষ হিসেবে গড়ে উঠতে অবদান রাখতে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টি অর্ন্তভুক্ত হয়েছে। অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন প্রক্রিয়ায় শিক্ষার্থীর জীবনভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের এই মহৎ উদ্যোগের আপনিই মূল চালিকাশক্তি।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টির মূল লক্ষ্য ভালো থাকা (Wellbeing)। সমন্বিতভাবে ভালো থাকার উপাদানগুলো সম্পর্কে সচেতন হয়ে জ্ঞান, উপলব্ধি ও দক্ষতা ব্যবহার করে আত্মবিশ্বাসী ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার যোগ্যতা অর্জন করাই এ বিষয়টির উদ্দেশ্য। শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য কীভাবে মানুষের সুস্বাস্থ্য অর্থাৎ ভালো থাকাকে প্রভাবিত করে এবং একজন শিক্ষার্থী কীভাবে নিজের সুস্বাস্থ্য ও সুরক্ষায় ভূমিকা রাখতে পারে এই বিষয়টির মাধ্যমে তা উপলব্ধি করবে ও চর্চায় উদ্যোগী হবে। এভাবে ধীরে ধীরে সমন্বিত সুস্বাস্থ্যের দায়িত্ব গ্রহণ করে নিজের ভালো থাকা নিশ্চিত করতে যোগ্যতা অর্জন করবে। শুধু তথ্য জানা নয় বরং জীবনব্যাপী ভালো থাকার চর্চায় শিক্ষার্থীদের প্রস্তুত করাই স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টির প্রত্যাশা। তাই এখানে সামষ্টিক পরীক্ষা পদ্ধতির সাথে সাথে শিক্ষার্থীর শিখনকালীন ও ভালো থাকার চর্চার মূল্যায়ন পদ্ধতি বিশেষ গুরুত্বের সাথে সংযোজিত হয়েছে।

ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণির মতই অষ্টম শ্রেণিতেও এই বিষয়টিতে ছয়টি যোগ্যতা রয়েছে। তবে অষ্টম শ্রেণিতে ঐ নির্দিষ্ট যোগ্যতাগুলোর ধারাবাহিক অগ্রগতি রয়েছে যাতে জীবনধর্মী এই শিখন পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজের যোগ্যতাকে কাজে লাগিয়ে ক্রমবর্ধমান পরিসরে যোগ্যতার অগ্রগতির ধারা অব্যাহত রাখতে পারে এবং বারবার চর্চায় তা দৃঢ়তা পায়। শিক্ষার্থীরা মোট আটটি শিখন অভিজ্ঞতা চক্রের মধ্য দিয়ে এই ছয়টি যোগ্যতা অর্জন করবে।

এই শিক্ষক সহায়িকায় অভিজ্ঞতা, যোগ্যতা অর্জনের প্রক্রিয়া, মূল্যায়নের জন্য কিছু টুলস এবং সহায়ক তথ্য সংযোজন করা হয়েছে। আপনার নিজস্ব অভিজ্ঞতা, জ্ঞান ও দক্ষতার সাথে এগুলোর সমন্বয় শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জনে অর্থাৎ তাদের জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গী ও মূল্যবোধের কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন আনবে। শিক্ষার্থীর অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন-শেখানো পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতা চক্রকে চারটি ধাপে সাজানো হয়েছে; যেগুলো হলো বাস্তব অভিজ্ঞতা, প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ, বিমূর্ত ধারণায়ন ও সক্রিয় পরীক্ষণ। এখানে পাঠের বদলে সেশন আকারে অভিজ্ঞতাগুলোকে সাজানো হয়েছে। ছেলে-মেয়ে-লিঙ্গ বৈচিত্র্য সম্পন্ন, সক্ষমতার ভিন্নতা ও বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থী নির্বিশেষে সব শিক্ষার্থীর শিখন নিশ্চিত করা, জরুরি পরিস্থিতিতে বিকল্প উপায়ে শিখন অব্যাহত রাখা, শিক্ষনকালীন ধারাবাহিক মূল্যায়ন, শিখনকার্য পরিচালনার পরে শিক্ষকের প্রতিফলন, যোগ্যতা অর্জনের প্রক্রিয়ায় পরিবার ও কমিউনিটির অংশগ্রহণ এবং অন্যান্য বিষয়গুলোর সাথে আন্তঃসম্পর্ক এই শিক্ষক সহায়িকায় সংযোজন করা হয়েছে।

নিজেদের চর্চা ও উপলব্ধি লিখে রাখতে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক এর পাশাপাশি শিক্ষার্থীরা সারাবছর ব্যবহার করার জন্য একটি ডায়েরি/খাতা ব্যবহার করবে যা তারা মনের মত করে তৈরি করে নেবে। শিখনকার্য পরিচালনায় শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক এবং তাদের এই ডায়েরির নিবিড় সম্পর্ক শিক্ষক সহায়িকায় উল্লেখ করা হয়েছে। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের শিখন সংক্রান্ত নির্ধারিত কাজগুলো পাঠ্যপুস্তকের নির্দিষ্ট স্থানেই করবে। শিক্ষার্থীর পুরো শিখন প্রক্রিয়ায় আপনি একজন বিচক্ষণ সহায়ক এর ভূমিকা পালন করবেন।

ভবিষ্যতের আত্মপ্রত্যয়ী, দায়িত্ব সচেতন ও মানবিক দৃষ্টিভঙ্গীসম্পন্ন নেতৃত্ব গড়ে উঠতে শিক্ষার্থীদের হাতে আপনি তুলে দেবেন ভালো থাকার আলোকবর্তিকা, এই আশাবাদ ব্যক্ত করছি।

আপনার প্রতি রইল শ্রদ্ধা ও শুভকামনা।

সূচিপত্র

ভূমিকা	১
প্রাককথন	৭
সাধারণ নির্দেশনা	৮
আমার স্বাস্থ্য আমার সুরক্ষা	১২-১৯
নিরাপদ খাবার, নিরাপদ জীবন	২০-৩৩
শারীরিক ফিটনেস	৩৪-৫১
আমার আত্মবিশ্বাস আমার পাথেয়	৫২-৭২
কৈশোরের কথামালা	৭৩-৮৮
রোগব্যাধিকে সঠিকভাবে জানি, সুস্থ থাকার নিয়ম মানি	৮৯-১০১
আত্মপ্রত্যায়ী হই যোগাযোগে	১০২-১১৯
দ্বন্দ্বের সঙ্গে করি সন্ধি	১২০-১৩৯

ভূমিকা

বিষয়ভিত্তিক যোগ্যতার বিবরণী

বয়সভিত্তিক অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক পরিবর্তন ব্যবস্থাপনা এবং এর চ্যালেঞ্জ সঠিকভাবে মোকাবিলা করে শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী ও সুরক্ষিত থেকে সুস্থ ও সুন্দর জীবনযাপন করতে পারা। নিজের ও অন্যের মতামত ও অবস্থানকে সম্মান করে ইতিবাচক যোগাযোগের মাধ্যমে পারবারিক, সামাজিক ও বৈশ্বিক পরিসরে প্রতিনিয়ত পরিবর্তনের সঙ্গে খাপ খাইয়ে সক্রিয় নাগরিক হিসেবে অবদান রাখা।

বিষয়ের ধারণায়ন

অন্তঃ ও আন্তব্যক্তিক পরিবর্তন এবং প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল প্রেক্ষাপটে নিজ স্বাস্থ্য, সুরক্ষা, নিরাপত্তা এবং অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে ভালো থাকা প্রতিটি মানুষের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। ভালো থাকার উপর মানুষের স্বপ্ন ও ভবিষ্যত জীবন অনেকাংশে নির্ভর করে যা সুস্থ সমাজ এবং নিরাপদ ও বাসযোগ্য পৃথিবী গড়তেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। আনুষ্ঠানিক শিক্ষা ব্যবস্থায় ইতোপূর্বে ভালো থাকা এবং এ সংক্রান্ত যোগ্যতাসমূহকে একাডেমিক শিক্ষার অংশ কিংবা সহ বা অতিরিক্ত শিক্ষাক্রমিক কাজ হিসেবেই বিবেচনা করা হতো। কিন্তু অন্তঃ ও আন্তব্যক্তিক পরিবর্তনের প্রভাব পরিবর্তনশীল প্রেক্ষাপটে ইতিবাচকভাবে মোকাবিলা করে ভালো থেকে নিজেকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রত্যেকের কিছু বিশেষ যোগ্যতা অর্জন করতে হয়। এই যোগ্যতাসমূহ আপনা আপনি তৈরি হয় না বরং শিক্ষার্থীদের উপভোগ্য, সমসাময়িক, সক্রিয়, চ্যালেঞ্জিং এবং সংশ্লিষ্ট বিষয়ের শিখন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে নিয়ে যেতে হয়। এই অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনের মধ্য দিয়েই শিক্ষার্থীরা তাদের বৈশিষ্ট্য, সামর্থ্য, আবেগ, অনুভূতি পছন্দ ইত্যাদি সম্পর্কে সম্যক ধারণার ভিত্তিতে নিজেকে বুঝে ইতিবাচক, কার্যকরী যোগাযোগ ও সম্পর্ক ব্যবস্থাপনাসহ তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার দায়িত্ব যথাযথভাবে নিয়ে সফল ও আনন্দময় জীবনযাপন করতে পারে।

এ সংশ্লিষ্ট যোগ্যতাসমূহ অর্জনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজ ও অন্যের আবেগ ও অনুভূতি অনুধাবন করে ভাব বিনিময় ও মত প্রকাশ, কার্যকর অংশগ্রহণ, আত্মবিশ্লেষণ ও মূল্যায়ন, সম্পর্ক ব্যবস্থাপনা, সফলতা ও ব্যর্থতা অনুধাবন ও ইতিবাচকভাবে মোকাবিলা, আবেগ ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা সর্বোপরি আত্ম পরিচর্যার মাধ্যমে নিজেকে সুস্থ, সংবেদনশীল ও পরিশীলিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারে। এ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মানুষ, সমাজ ও পৃথিবীর প্রতি ইতিবাচক ও দায়িত্বশীল মনোভাব তৈরি হয়। শিক্ষার্থীরা সকল প্রকার ঝুঁকি, দ্বন্দ্ব, হতাশা, ক্ষোভ, বিদ্বেষ নিরসনের মাধ্যমে মানব ও প্রকৃতি সেবায় নিজেকে নিয়োজিত করে অর্থবহ জীবনযাপনের মাধ্যমে ভালো থাকতে পারে।

বিষয়ের যৌক্তিকতা, গুরুত্ব এবং ক্ষেত্রসমূহ বিবেচনায় নিম্নলিখিতভাবে এর ধারণায়ন করা হয়েছে।





আত্ম পরিচর্যা: ভালোখাকার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ পন্থা হলো আত্ম-পরিচর্যা অর্থাৎ নিজেকে ভালোবেসে যত্ন ও পরিচর্যা করা। শিক্ষার্থীর শরীর, মন এবং পরিবেশের প্রতিনিয়ত অন্ত: ও আন্ত মিথস্ক্রিয়ায় উদ্ভূত পরিস্থিতির স্বাস্থ্যকর, ইতিবাচক, সংবেদনশীল ও কার্যকরী ব্যবস্থাপনার জন্য প্রতিনিয়ত নিজেকে পরিচর্যা করা প্রয়োজন। সুতরাং আত্ম পরিচর্যা করতে পারার যোগ্যতা প্রতিটি শিক্ষার্থীর জন্য অত্যাবশ্যকীয়। দৈনন্দিন এবং বয়:সন্ধিকালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পুষ্টি ও খাদ্যাভ্যাস, শরীরচর্চা ও খেলাধুলা, রোগ ও দুর্ঘটনা, ঝুঁকি মোকাবিলা, মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন ও পরিচর্যা, সম্পর্ক ব্যবস্থাপনা, চাপ মোকাবিলা, শখ ও বিনোদন, অংশগ্রহণ, স্বেচ্ছা সেবা ইত্যাদি আত্ম-পরিচর্যার অংশ। এ ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, যথাযথভাবে জেনে, বুঝে, অনুধাবন ও উপলব্ধি করে কার্যকরী আত্ম পরিচর্যা করতে হলে নিম্নবর্ণিত তিন ধরনের যোগ্যতার প্রয়োজন।

১. আবেগিক বুদ্ধিমত্তা: নিজের আবেগ অনুভূতি অনুধাবন ও উপলব্ধি, ইতিবাচকভাবে প্রকাশ ও ব্যবস্থাপনাসহ অন্যের আবেগ ও অনুভূতি বোঝা এবং যৌক্তিক ও স্বাস্থ্যকর যোগাযোগ মাধ্যম, ভঙ্গী নির্বাচন করতে পারা এবং ধৈর্য ও সহনশীলতা প্রদর্শন করার যোগ্যতা এই ধরনের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত। চিন্তাকে যৌক্তিক, বিশ্লেষণধর্মী ও গঠনমূলক রেখে ইতিবাচকভাবে ভূমিকা রাখতে পারা এবং প্রাধিকার নির্ধারণ করতে পারাও এই যোগ্যতাসমূহের অংশ।

২. আত্ম বিশ্লেষণ: নিজের বৈশিষ্ট্য, গুণাবলি, সামর্থ্য অনুধাবন করে বিশ্লেষণ ও যৌক্তিক মূল্যায়নের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত ও ব্যবস্থা গ্রহণ, বিশ্লেষণের মাধ্যমে নিজের সঙ্গে বোঝাপড়া, অনুভূতি ও আচরণের সংগে সম্পর্ক এবং প্রয়োজন ও চাহিদা অনুযায়ী সহায়তা চাইতে পারা এই ধরনের যোগ্যতাসমূহের অন্তর্ভুক্ত।

৩. সামাজিক বুদ্ধিমত্তা: সমাজের সক্রিয় সদস্য হিসেবে থেকে সামাজিক কর্মকাণ্ডে ইতিবাচক অংশগ্রহণ ও ভূমিকা রাখা এবং নিজের কার্যক্রম ও ভূমিকায় সন্তুষ্ট থেকে নিজেকে শ্রদ্ধা করা ও ভালোবাসতে পারার জন্য সামাজিক বুদ্ধিমত্তা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতাসমূহ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিজের সামর্থ্য অনুধাবন করে যৌক্তিক ও স্বাস্থ্যকর ভাবে আত্ম বিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে সামাজিক সম্পর্ক গঠন ও বজায় রাখা, আন্ত: সম্পর্ক সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি

ও চাপ ব্যবস্থাপনা, ধৈর্য্য ও সহর্মিতার সাথে আবেগ ও চাপমুক্ত থেকে দৃঢ়তা ও প্রযোজ্য ক্ষেত্রে প্রত্যয় ও নমনীয়তার সংগে দ্বন্দ্ব নিরসন ও সমঝোতা করতে পারা এবং সামাজিক নেটওয়ার্ক বজায় রাখতে পারা সামাজিক বুদ্ধিমত্তার অন্যতম যোগ্যতা।

সুতরাং শিক্ষার্থীরা নির্ধারিত যোগ্যতাগুলো অর্জন করে শরীর, মন, পরিবার ও সমাজের প্রতিনিয়ত মিথস্ক্রিয়ার প্রেক্ষাপটে আবেগিক বুদ্ধিমত্তা, আত্মবিশ্লেষণ এবং সামাজিক বুদ্ধিমত্তা অর্জন করে নিজে থেকে ভালোবেসে, নিজের ভালো থাকার ক্ষেত্রে নিজের দায়িত্ব উপলব্ধি করে, আত্মপরিচর্যার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা ভালো থাকার যোগ্যতা অর্জন করবে।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন:

শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জন নিশ্চিত করার জন্য এই শিক্ষাক্রমে অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন শেখানো কৌশলকে বেছে নেওয়া হয়েছে। এই কৌশল অনুসারে মূলত শিক্ষার্থীরা সরাসরি অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য ধাপে ধাপে নিজের শিখনের দায়িত্ব নিজে পালন করার মাধ্যমে যোগ্যতা অর্জন করবে। শিক্ষক শুধু তাকে অভিজ্ঞতা অর্জনের সুযোগ সৃষ্টি করে ও সহায়তা করে তার দায়িত্ব পালন করবেন।

এই পদ্ধতিতে আনন্দময়, পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সমন্বিত ব্যবহার করে অভিজ্ঞতার মাধ্যমে সহযোগিতামূলক শিখন, একক, জোড়া ও দলগত কাজসহ স্ব-প্রণোদিত শিখনের সংমিশ্রণ, বিষয়নির্ভর না হয়ে প্রক্রিয়ানির্ভর এবং প্রেক্ষাপটনির্ভর শিখন, অনলাইন শিখনের ব্যবহার ইত্যাদি প্রক্রিয়াগুলোর চর্চার সুযোগ রাখা হয়েছে।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনকে ফলপ্রসূ করতে শিক্ষকের ভূমিকাকেও স্পষ্টভাবে নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের জন্য সহায়তামূলক, একীভূত, অর্ন্তভুক্তিমূলক শিখন পরিবেশ নিশ্চিত করবেন যাতে শিক্ষার্থীদের মধ্যে শিখনের উদ্দীপনা সৃষ্টি হয়। অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনকে বোঝানোর জন্য সাধারণভাবে একটি চক্রাকার ছককে ব্যবহার করা হয়। যেখানে চারটি মূল ধাপ অনুসরণ করে শিক্ষার্থীদের শিখন নিশ্চিত হয়।

১ম ধাপ - বাস্তব অভিজ্ঞতা: এই ধাপে শিক্ষার্থীরা বিষয়ভিত্তিক তাদের বাস্তব জীবনের সাথে সংশ্লিষ্ট কোনো অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাবে।

২য় ধাপ - প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ: এই ধাপে শিক্ষার্থীরা পর্যবেক্ষণ, আলোচনা, অনুসন্ধান, পরীক্ষা-নিরীক্ষার সাহায্যে নিজেদের অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ করবে।

৩য় ধাপ - বিমূর্ত ধারণায়ন: এই ধাপে শিক্ষার্থীরা কোনো একটি সাধারণ ধারণায় বা নিজস্ব ব্যাখ্যায় উপনীত হবে। প্রয়োজনে বিভিন্ন রিসোর্স এর সহযোগিতা নেবে।

৪র্থ ধাপ - সক্রিয় পরীক্ষণ/প্রয়োগ: অর্জিত ধারণা অন্য কোনো অভিজ্ঞতায় বা পরিস্থিতিতে ব্যবহার করবে।



অষ্টম শ্রেণির নির্ধারিত যোগ্যতাসমূহ:

- ৮.১: সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজেকে ঝুঁকিমুক্ত রেখে দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ ও সহায়তা করতে পারা।
- ৮.২: বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি নির্ণয় ও অনুধাবন করে পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা ও অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।
- ৮.৩: পরিস্থিতি বিবেচনায় নিজের ও অন্যের চিন্তা ও আচরণের যৌক্তিক বিশ্লেষণ করে পরিস্থিতির সাথে ইতিবাচকভাবে খাপ খাওয়াতে যৌক্তিক ও কার্যকর সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারা ও প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইতে পারা।
- ৮.৪: সফলতা ও ব্যর্থতা মেনে নিয়ে আত্ম-বিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে কার্যকারণ অনুধাবন করে ব্যবস্থা নিতে পারা এবং অপ্রত্যাশিত অনুভূতি মোকাবিলায় ইতিবাচক কৌশল প্রয়োগে আগ্রহী হওয়া।
- ৮.৫: বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে যোগাযোগের ক্ষেত্রে চাপমুক্ত ও স্বতঃস্ফূর্ত থেকে এবং ভিন্নমতকে সম্মান করে নিজের দ্বিমত দৃঢ়ভাবে প্রকাশ করতে পারা ও অন্যকেও তা করতে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।
- ৮.৬: পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে চাপ মোকাবেলা ও ব্যবস্থাপনা করে দ্বন্দ্ব নিরসনে উদ্যোগী হওয়া, সংবেদনশীল আচরণ করতে পারা এবং নির্ভরযোগ্য ব্যক্তির/ সেবার সহায়তা নিতে পারা।

শিক্ষক সহায়িকার ব্যবহার সংক্রান্ত সাধারণ নির্দেশনা:

- শিখনকার্য পরিচালনায় অবশ্যই শিক্ষক সহায়িকার নির্দেশনা অনুসরণ করবেন।
- যোগ্যতার উপাদানগুলোর সাথে বাস্তব অভিজ্ঞতার সমন্বয় ঘটানোর মাধ্যমে সকল শিখন শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করবেন।
- শিখন কৌশলগুলো এমনভাবে নির্বাচন করা হয়েছে যেন সব ধরনের প্রতিষ্ঠানে যেমন, স্কুল মাদ্রাসায় এই শিখন কার্যক্রমগুলো পরিচালনা করা সম্ভব হয়। প্রতিষ্ঠানের ধরন, সংশ্লিষ্ট সামাজিক পরিবেশের উপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীদের শিখন কার্যক্রমে তা ব্যবহার করবেন। কোনও কৌশলে পরিবর্তন করা প্রয়োজন মনে হলে অবশ্যই শিখন কার্যক্রমের উদ্দেশ্য অক্ষুণ্ণ রেখে এমনভাবে তা করবেন যেন সংশ্লিষ্ট যোগ্যতা অর্জনে কোনও বাঁধা তৈরি না করে।
- পাঠ্যপুস্তকে সেশনসংশ্লিষ্ট যে কাজগুলো দেওয়া আছে শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে অবশ্যই সেগুলো অনুশীলনের ব্যবস্থা করবেন। শিক্ষক সহায়িকার নির্দেশনা অনুযায়ী তা দেখবেন ও প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক দেবেন।
- অভিজ্ঞতাভিত্তিক এই শিখন প্রক্রিয়ায় শিক্ষার্থীদের নিজস্ব অভিজ্ঞতার উপর ফোকাস করা হয়েছে যা প্রত্যেকের ক্ষেত্রে ভিন্ন। তাই পাঠ্যপুস্তকে সেশনসংশ্লিষ্ট কাজগুলো করার সময় শিক্ষার্থীদের নিজস্ব অভিজ্ঞতার উপরে গুরুত্ব আরোপের বিষয়ে সচেতন করুন।
- সহায়ক পাঠ্যপুস্তক, অডিও ভিডিও সামগ্রী, সম্পূরক পঠন সামগ্রী শিখন সামগ্রী হিসেবে ব্যবহার করবেন।
- শিখন সামগ্রী নির্বাচনে (নো কস্ট, লো কস্ট নীতি অনুসরণ করে শিক্ষার্থীদেরকে সৃজনশীল কাজে উৎসাহিত

করবেন।

- রিসাইক্লিন বা পুরনো/পরিত্যক্ত জিনিষপত্রের ব্যবহারে শিক্ষার্থীদেরকে উৎসাহিত করবেন। যেমন পুরনো খবরের কাগজের উপর একপাশে লেখা কাগজ ছোট ছোট করে কেটে, পুরনো শপিং ব্যাগে যে পাশে লেখা নেই সেখানে লিখে, পুরনো ক্যালেন্ডারের পাতা ব্যবহার করে পোস্টার তৈরি করতে পারে। এসব না পেলে নিজের খাতার কাগজে লিখতে পারে।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের যোগ্যতাগুলো অর্জন করে শিক্ষার্থীরা তা চর্চা করবে। তাদের চর্চার রেকর্ড পাঠ্যপুস্তক ও নিজের তৈরি করা ডায়েরিতে সংরক্ষণ করবে। আপনি শিক্ষক সহায়িকার নির্দেশনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পরপর তা দেখবেন ও প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক দেবেন।
- শিক্ষক সহায়িকায় উল্লেখিত কাজের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট সময় পরে পরে সুবিধামত সময়ে শিক্ষার্থীদের চর্চাগুলো দেখে নিবেন। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদেরকে দায়িত্বশীল করে তোলার লক্ষে নিজেদের কাজগুলো আপনাকে দেখিয়ে নিতে অনুপ্রাণিত করবেন।
- মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকে যে মূল্যায়নের ছকগুলো দেওয়া হয়েছে তা পূরণ করবেন এবং মন্তব্যের ঘরে প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক দেবেন। ফিডব্যাক লেখার সময় আপনার পর্যবেক্ষণ অনুযায়ী তার ২/১টি উল্লেখযোগ্য সক্ষমতার দিক স্পষ্ট করে তুলে ধরবেন এবং যে দিকগুলোতে তার উন্নয়নের জন্য মনোযোগ দেয়া প্রয়োজন ও সুযোগ আছে সুনির্দিষ্ট, ইতিবাচক ও স্পষ্ট ভাষায় তা উল্লেখ করবেন।
- মূল্যায়ন ছকে স্বমূল্যায়ন, সহপাঠী ও অভিভাবক কর্তৃক মূল্যায়ন অংশপূরণ করার বিষয়টি তাদের বুঝিয়ে দেবেন এবং নিশ্চিত করবেন। অভিভাবক নিজে লিখতে না পারলে পরিবারের অন্য সদস্য বা শিক্ষার্থী নিজের তাদের মূল্যায়ন লিখে দিতে পারেন।
- সচেতনভাবে মনে রাখবেন মূল্যায়ন কার্যক্রমের উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীর শিখন পর্যবেক্ষণ, শিখন ঘাটতি চিহ্নিতকরণ এবং ঘাটতি পূরণে পদক্ষেপ নিয়ে পুরোপুরি যোগ্যতা অর্জনে সহায়তা করা।

শিখন মূল্যায়ন

- নতুন শিক্ষাক্রম বিষয়বস্তুভিত্তিক নয়, বরং যোগ্যতাভিত্তিক। শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জন নিশ্চিত করা তাই এতে শিক্ষার্থীর মূল্যায়নের পরিবর্তে শিখনের মূল্যায়নে সর্বাধিক গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। এ লক্ষে যোগ্যতার সবকয়টি উপাদান—জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধের সমন্বয়ে সে কতটা পারদর্শিতা অর্জন করতে পারছে তার ভিত্তিতেই তাকে মূল্যায়ন করা হবে।
- শিখন-শেখানো প্রক্রিয়াটি অভিজ্ঞতাভিত্তিক। অর্থাৎ শিক্ষার্থী বাস্তব অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনের মধ্য দিয়ে যোগ্যতা অর্জনের পথে এগিয়ে যাবে। আর এই অভিজ্ঞতা চলাকালে তার পারদর্শিতার ভিত্তিতে শিক্ষক মূল্যায়নের উপাত্ত সংগ্রহ করবেন।
- মূল্যায়নের অন্যতম কৌশল হিসেবে নেয়া হয়েছে শিখনকালীন মূল্যায়ন। অর্থাৎ শিক্ষার্থীরা যখন যে শিখন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাবে তখনই তাকে পর্যবেক্ষণ, হাতে কলমের কাজ, রুরিক্স প্রভৃতির মাধ্যমে মূল্যায়ন করা হবে যে তাদের শিখন হয়েছে কিনা। না হলে ঐ নির্দিষ্ট যোগ্যতা অর্জনের জন্য কোন নির্দিষ্ট বিষয়ে শিখন ঘাটতি রয়েছে ও তা পূরণে কি পদক্ষেপ গ্রহণ করা দরকার তা নির্ণয় করা হবে।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টির পরিকল্পিত কাজগুলো নিয়মিত চর্চা করার মাধ্যমে তারা যোগ্যতা অর্জনের কোন মাত্রায় আছে মূল্যায়নের জন্য শিক্ষক সহায়িকার নির্দেশনা অনুযায়ী নিয়মিত শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তক ও ব্যক্তিগত ডায়েরি/খাতা দেখতে হবে এবং সুনির্দিষ্ট ফিডব্যাক দিতে হবে।



- নম্বরভিত্তিক ফলাফলের পরিবর্তে এই মূল্যায়নের ফলাফল হিসেবে শিক্ষার্থীর অর্জিত যোগ্যতার (জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধ) বর্ণনামূলক চিত্র পাওয়া যাবে। আপনার পর্যবেক্ষণ অনুযায়ী শিক্ষার্থীর উন্নয়নের জন্য তাদের পাঠ্যপুস্তকে নির্দিষ্ট স্থানে এবং ধারাবাহিক রেকর্ড সংরক্ষণের জন্য আপনার ডায়েরি/ফাইলে পর্যবেক্ষণ নোট লিখবেন। এই রেকর্ড পরবর্তীতে শিক্ষার্থীর সমন্বিত মূল্যায়নে আপনাকে সহায়তা করবে।
- মূল্যায়ন প্রক্রিয়া শিখনকালীন ও সামষ্টিক এই দুটি পর্যায়ে সম্পন্ন হবে।

মূল্যায়নের সাধারণ কর্মপদ্ধতি বিষয়ে আপনি ইতমধ্যে অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন। অষ্টম শ্রেণির পারদর্শিতার নির্দেশক, সূচক ও অগ্রগতির মাত্রা চিহ্নিত করার জন্য প্রমানক আচরণের বিস্তারিত বিবরণী গাইডলাইনে হবে।

শিখন সময়:

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টির মোট শিখনঘন্টা ৭২। প্রতি সপ্তাহে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের ২টি সেশন অনুষ্ঠিত হবে; ১টি ৬০ মিনিট (১ ঘন্টা) ও ১টি ৫০মিনিট ব্যাপ্তি। অর্থাৎ স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ে শ্রেণিভিত্তিক মোট সেশন সংখ্যা ৫৬টি। এছাড়া দৈনন্দিন খেলাধুলা ও বিভিন্ন বিনোদনমূলক কাজ, বিশেষ দিন উদযাপন যা ভালোথাকা (Wellbeing)'য় অবদান রাখে এবং সেশন সংক্রান্ত বিভিন্ন কার্যক্রমে বাড়ির কাজ শিখনসময় হিসেবে বিবেচিত হবে। আগামী শিক্ষাবর্ষের জানুয়ারি থেকে ডিসেম্বর পর্যন্ত সময়কালের জন্য নিচে একটি খসড়া পরিকল্পনা সংযুক্ত করা হলো। প্রয়োজনবোধে পরিস্থিতি বিবেচনায় শিক্ষক সেশনের পরিকল্পনায় সামান্য সমন্বয় করতে পারবেন।

অভিজ্ঞতার নাম	সেশন সংখ্যা	জানু	ফেব্রু	মার্চ	এপ্রি	মে	জুন	জুলাই	আগস্ট	সেপ্টে	অক্টো	নভে	ডিসে
আমার স্বাস্থ্য আমার সুরক্ষা	০৪												
নিরাপদ খাবার নিরাপদ জীবন	০৬												
শারীরিক ফিটনেস	০৯												
আমার আত্মবিশ্বাস - আমার পাথেয়	১০												
কৈশোরের কথামালা	০৫												
রোগ-ব্যাধিকে সঠিকভাবে জানি, সুস্থ থাকার নিয়ম মানি	০৭												
আত্ম-প্রত্যয়ী হই যোগাযোগে	০৭												
দ্বন্দ্বের সংগে করি সন্ধি	০৮												

প্রাককথন

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টিতে একজন শিক্ষার্থীর ভালো থাকার (Wellbeing) উপাদানগুলোকে ফোকাস করা হয়েছে। এর উদ্দেশ্য সমন্বিতভাবে ভালো থাকার (Wellbeing) উপাদানগুলো সম্পর্কে সচেতন হয়ে নিজের জ্ঞান ও উপলব্ধি ব্যবহার করে সমন্বিত সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার যোগ্যতা অর্জন। এই বিষয়ের শিখন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য কীভাবে একজন মানুষের সুস্বাস্থ্য অর্থাৎ ভালো থাকা (Wellbeing) কে প্রভাবিত করে সে সম্পর্কে সচেতন হবে এবং স্বাস্থ্যের যত্ন ও পরিচর্যার গুরুত্ব বুঝতে পারবে। এভাবে একজন শিক্ষার্থী নিজে কীভাবে তার সুস্বাস্থ্য ও সুরক্ষায় ভূমিকা রাখতে পারে তা উপলব্ধি করবে এবং স্বাস্থ্যকর চর্চায় উদ্যোগী হবে। ধীরে ধীরে নিজের সমন্বিত সুস্বাস্থ্যের দায়িত্ব সে নিজে গ্রহণ করে সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত জীবনের জন্য তাদের ভালো থাকা (Wellbeing) নিশ্চিত করতে যোগ্যতা অর্জন করবে।

শিক্ষক সহায়িকায় সপ্তম শ্রেণির জন্য নির্ধারিত যোগ্যতার জন্য সহায়ক অভিজ্ঞতা, যোগ্যতা অর্জনের প্রক্রিয়া, মূল্যায়নের জন্য কিছু টুলস এবং তথ্য সংযোজন করা হলো। কিছু সাধারণ নির্দেশনা এবং আটটি অভিজ্ঞতায় নির্ধারিত যোগ্যতাবিষয়ক অভিজ্ঞতাগুলো সাজানো হয়েছে। শিক্ষার্থীরা ৮.১.১ অভিজ্ঞতায় ভালো থাকা (Wellbeing) এর সমন্বিত উপাদান, ৮.১.২ অভিজ্ঞতায় পরিবারিক নিরাপদ খাদ্য পরিকল্পনা ও সচেতনতা বৃদ্ধি; ৮.১.৩ অভিজ্ঞতায় শারীরিক ফিটনেসের জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চার গুরুত্ব এবং এ সংক্রান্ত আঘাত বা দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়; ৮.১.৪ অভিজ্ঞতায় সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগব্যাদি প্রতিরোধ ও প্রতিকারে করণীয় ও এ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি; ৮.২.১ অভিজ্ঞতায় নিজের বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনা ও অন্যদেরকে উদ্বুদ্ধকরণ; ৮.৩.১ অভিজ্ঞতায় আত্ম-বিশ্লেষণ করে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনায় কার্যকর ও ইতিবাচক আচরণের প্রভাব ও কৌশল নির্বাচন করে তা চর্চার উদ্যোগ গ্রহণ; ৮.৫.১ অভিজ্ঞতায় পরিস্থিতি প্রেক্ষাপট বিবেচনা করে কার্যকর যোগাযোগের কৌশল এবং ৮.৬.১ অভিজ্ঞতায় পরস্পরিক সম্পর্কে দ্বন্দ্বের প্রভাব ও ব্যবস্থাপনার ইতিবাচক চর্চার যোগ্যতা অর্জন করবে। শিখনের সময় উপযোগিতা বিবেচনা করে যোগ্যতা সংশ্লিষ্ট শিখন অভিজ্ঞতার ধারাবাহিকতায় কিছুটা পরিবর্তন আনা হয়েছে।

এই অভিজ্ঞতাগুলোতে নির্দেশিত কাজগুলোর সাথে আপনার নিজস্ব অভিজ্ঞতা, জ্ঞান ও দক্ষতা যুক্ত হয়ে সম্মিলিতভাবে শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জনে সহায়তা করবে এবং এ বিষয়গুলোতে তাদের জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গিও মূল্যবোধে কাক্ষিত পরিবর্তন আনবে।



সাধারণ নির্দেশনা

শিক্ষক সহায়িকায় সবগুলো অভিজ্ঞতা প্রতিটি সেশনের জন্য আলাদা নির্দেশনা দেওয়া আছে। এর পাশাপাশি এখানে আরও কিছু সাধারণ নির্দেশনা দেওয়া হলো যেগুলো প্রতিটি সেশনের জন্য প্রযোজ্য হতে পারে।

শ্রেণি মূল্যবোধ

প্রতিটি সেশনে ইতিবাচক ও মানবিক মূল্যবোধগুলো চর্চা করতে শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন। নীচে কিছু উল্লেখ করা হলো, এর পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের সাথে নিয়ে শ্রেণি উপযোগী আরও কিছু মূল্যবোধের তালিকা তৈরি করে এর সাথে যুক্ত করে দিতে পারেন।

- প্রতিটি কাজে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করব।
- একসাথে কাজ করার সময় একে অন্যকে সহযোগিতা করব।
- কেউ কষ্ট পায় এমন কোনো মন্তব্য বা কাজ করব না।
- কেউ কোনো বিষয়ে অস্বস্তিবোধ করলে তা শোনা বা দেখার জন্য চেষ্টা করব না।
- অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনব এবং ভালো কাজের প্রশংসা করব।
- দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনার সময় অন্য সহপাঠীদের কথা মন দিয়ে শুনব।

শরীরচর্চা

ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণির স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের শিক্ষক সহায়িকায় শরীরচর্চার সহায়ক তথ্য সংযোজিত আছে। এর সাথে অষ্টম শ্রেণির ‘শারীরিক ফিটনেস’ অভিজ্ঞতার সহায়ক তথ্যে কিছু ব্যায়াম সংযোজন করা হয়েছে। এর মধ্যে অনেকগুলোই শ্রেণিকক্ষে করার উপযোগী। প্রতিটি সেশনে প্রথম ৩-৪ মিনিট শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চার জন্য জায়গার প্রয়োজন হলে বেঞ্চ বা ডেস্ক এর চারপাশে ও সামনে শিক্ষকের টেবিলের পাশের খালি স্থান ব্যবহার করুন। শরীরচর্চার পর্যায়ক্রমিক ধাপগুলো দেখাতে অথবা পরিচালনার জন্য উৎসাহী ও পারদর্শী একজন শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন। এক্ষেত্রে এক এক দিন এক একজন শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিন। এতে সবার মধ্যে সামনে এসে নেতৃত্ব দেওয়ার আগ্রহ তৈরি হবে এবং তাদের মধ্যে স্বীকৃতির বোধ তৈরি হবে। শরীরচর্চাগুলো শেষে রিল্যাক্স হওয়ার জন্য মনোযোগ দিয়ে খুব কম সময়ে করা যায় এমন শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং যারা অনুভূতি প্রকাশ করতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন। এই কাজে যারা সাধারণত শ্রেণিকক্ষে কথা বলে না বা কম বলে তাদের বলতে উৎসাহ দিন। সেশনে যে শরীরচর্চাগুলো করল তার উপকারিতা সম্পর্কে সংক্ষেপে শিক্ষার্থীদেরকে সংক্ষিপ্ত ধারণা দিন। এতে এই ব্যায়াম দুটোর প্রয়োজনীয়তা ও প্রয়োগক্ষেত্র বুঝে তারা নিজেরাও চর্চা করতে পারবে। এছাড়াও ‘আমার আত্মবিশ্বাস- আমার পাথেয়’ অভিজ্ঞতার সহায়ক তথ্যে কয়েকটি মাইন্ডফুলনেস এক্সারসাইজ সংযোজন করা হয়েছে যেগুলো মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা করে মানোযোগ বাড়ায়। এতে মানসিক চাপমুক্ত থেকে দৈনন্দিন জীবনে উৎফুল্ল, উৎপাদনক্ষম ও সক্রিয় ভূমিকা পালনে অবদান রাখে।

খেলাধুলা

সব শিক্ষার্থী শরীর ও মন ভালো রাখতে বিভিন্ন সময় বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করে তা নিশ্চিত করুন। বিদ্যালয়ে ও বাড়িতে সেশন শুরুর আগে বা ছুটির পরে অথবা অন্য সময় খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে উৎসাহ দিন। শারীরিক ফিটনেস ও মন ভালো রাখতে তারা যেন নিয়মিত খেলাধুলা করে তার জন্য অনুপ্রেরণা দিন।



বিনোদনমূলক, শখ ও ভালোলাগার কাজ

নিজের মন তথা শরীর ভালো রাখতে প্রতিদিনের তালিকায় নিজের পছন্দমত, স্বাস্থ্যকর, নিজের পরিস্থিতিতে করা সম্ভব এমন কিছু বিনোদনমূলক, শখের ও ভালোলাগার কাজ সচেতনভাবে সংযোজন করতে উদ্বুদ্ধ করুন। এতে অন্যান্য বিষয়গুলোর সাথে সামগ্রিকভাবে ভালো থাকা নিশ্চিত হবে এবং ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়িত্ব পালনে প্রেষণা জোগাবে।

জেন্ডার ও ইনক্লুশন

খেয়াল রাখবেন ছেলে-মেয়ে বা লিঙ্গ বৈচিত্র্য নির্বিশেষে সব শিক্ষার্থী যেন সমানভাবে অংশগ্রহণ করে। শ্রেণিতে যেন একটা পরস্পর সৌহার্দ্যমূলক শ্রদ্ধাশীল সম্পর্ক থাকে, সে বিষয়ে আগে থেকেই গ্রাউন্ডরুল তৈরি করে দিন। দলীয় উপস্থাপনায় যেন ছেলেমেয়ে সমানভাবে বলার সুযোগ পায় তা লক্ষ রাখুন।

শিখন শেখানো প্রক্রিয়ায় জেন্ডার সংবেদনশীল ধারণা বজায় রাখবেন। ছেলে-মেয়ে বা লিঙ্গ বৈচিত্র্য বিষয়ে সনাতনী ভেদাভেদ- (যেমন- মেয়েদেরকে অপেক্ষাকৃত দুর্বল মনে করা, কিছু কাজ শুধু ছেলেদের মনে করা, ছেলে/মেয়ে/লিঙ্গ বৈচিত্র্যের জন্য শুধু জেন্ডার ধারণার ভিত্তিতে অনেক দায়িত্বের উপযুক্ত মনে না করা, মেয়েদের মেধা, শ্রম ও ভূমিকাকে অবমূল্যায়ন না করা, লিঙ্গ বৈচিত্র্য সম্পন্নদেরকে মানবিক মর্যাদা ও সম্মান না দেয়া ইত্যাদি) না করে শ্রেণিকক্ষে ও অন্যান্য কার্যক্রমে সবাইকে সমানভাবে অংশগ্রহণের সুযোগ দেবেন। এর থেকে বের হয়ে আসার জন্য বাস্তবিক উদাহরণ ও চ্যালেঞ্জ তৈরি করা; লিঙ্গ বৈচিত্র্য সম্মান ও মর্যাদা দেয়া এবং উৎপাদনক্ষম জনগোষ্ঠী হিসেবে প্রকৃত উদাহরণের মাধ্যমে উপস্থাপন করা। অর্পিত কাজ প্রদানের ক্ষেত্রে জেন্ডারবিষয়ক প্রচলিত ভুল ধারণা দূর করার ব্যবস্থা করবেন। যেমন: প্রজেক্ট বা ফিল্ড ট্রিপের মতো কাজে মেয়েদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করবেন। কোনো প্রজেক্ট দেওয়ার ক্ষেত্রে যদি কোনো স্থান পরিদর্শনের প্রয়োজন হয় তাহলে বিদ্যালয়ের সকল শিক্ষার্থীকে এবং বিশেষত মেয়ে শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করবেন। (পরিদর্শনে নারী শিক্ষক ও পুরুষ শিক্ষক যৌথভাবে অংশগ্রহণ করা; অভিভাবককে সম্পৃক্ত করা ইত্যাদি)। কিন্তু কোনো অবস্থাতেই নিরাপত্তার অজুহাতে এ ধরনের শিখন অভিজ্ঞতা থেকে কোনো নির্দিষ্ট জেন্ডারের শিক্ষার্থীকে বঞ্চিত করা যাবে না। শ্রেণিতে আপনার নির্দেশনায় যদি বিভিন্ন জেন্ডারের শিক্ষার্থীদের সাড়া প্রদানের ধরনে পার্থক্য থাকে, সেজন্য প্রয়োজনীয় সময় এবং উৎসাহ প্রদান করবেন যেন সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা যায়। শিখন শেখানো প্রক্রিয়ায় লিঙ্গবৈচিত্র্য ও মানববৈচিত্র্যকে সীমাবদ্ধতা ও দুর্বলতা না ভেবে তাকে ‘সৌন্দর্য ও শক্তি’ হিসেবে উপস্থাপন করবেন। যেমন: শিখন শেখানো প্রক্রিয়ায় প্রযোজ্য স্থানে শুধুমাত্র মুখে বলতে না দিয়ে সবাইকে ইশারা বা বিকল্প উপায়ে প্রকাশ করতে বলা অথবা চোখ বন্ধ করে অন্য ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে পরিবেশকে উপলব্ধি করতে বলা। একটি শিখন যোগ্যতা অর্জনের জন্য বহুমুখী শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল ব্যবহার করে সহজভাবে উপস্থাপনের বিভিন্ন সুযোগ সৃষ্টি করতে পারেন। যেমন: পঞ্চ ইন্দ্রিয় (শোনা, দেখা, স্পর্শ, স্বাদ, গন্ধ) ব্যবহারের মাধ্যমে শেখার সুযোগ সৃষ্টি করতে পারেন। নির্দিষ্ট কোনো শিক্ষার্থীর বিশেষ কোনো শিখন চাহিদা পূরণের জন্য এমন কিছু কৌশল প্রয়োগ করতে পারেন, যাতে সকল শিক্ষার্থীর শিখন চাহিদা পূরণের পাশাপাশি শিখন চ্যালেঞ্জ সম্পন্ন শিক্ষার্থীরাও শিখন যোগ্যতা অর্জন করতে সক্ষম হবে। যেমন: জোড়ায় কাজ দেওয়ার মাধ্যমে সাধারণ শিক্ষার্থী ও শিখন চ্যালেঞ্জ সম্পন্ন শিক্ষার্থী উভয়ের শিখন চাহিদা পূরণ করার সুযোগ সৃষ্টি; সকল শিশুর সক্রিয় অংশগ্রহণ বাড়ানোর জন্য দল গঠনে ছেলে-মেয়ের ভারসাম্য বজায় রাখা; আচরণিক চ্যালেঞ্জ সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে অভিভাবকের অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করা ইত্যাদি।

- শ্রেণি নির্দেশনা প্রদানে জেন্ডার বৈষম্যমূলক ও মানববৈচিত্র্যহানিকর কোনো শব্দ বা বাক্য ব্যবহার না করা। যেমন: লিঙ্গবৈচিত্র্যের শিক্ষার্থী বা কোনো প্রতিবন্ধীতা সম্পন্ন শিক্ষার্থীকে হয় করে কোনো



কথা না বলা।

- একটি শিখন যোগ্যতা অর্জনের জন্য বহুমাত্রিক উপকরণ ব্যবহার করতে পারেন।
- জেন্ডার ও ইনক্লুশন বিষয়ক ভ্রান্তি দূর করার জন্য শ্রেণিকক্ষে স্বীকৃতির সংস্কৃতি তৈরি করতে পারেন। যেমন, মেয়ে বা প্রতিবন্ধিতাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর নেতৃত্বে দলগত কাজের পরিবেশ তৈরি করতে পারেন।
- শ্রেণিকক্ষে এমন পরিবেশ বজায় রাখবেন যেন সকল প্রকার ভাষাগত, ধর্মীয়, নৃতাত্ত্বিক ও সাংস্কৃতিক মূল্যবোধ নির্বিশেষে সবার প্রতি শ্রদ্ধা ও সহমর্মীতা জাগ্রত হয়।
- সব শিক্ষার্থী যেন অংশগ্রহণ করতে পারে সেটি নিশ্চিত করুন। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পছন্দ ও সামর্থ্যকে গুরুত্ব দিন। যেমন: কোনো শিক্ষার্থী যদি ছবি না আঁকে অন্যভাবে হাতে-কলমে প্রকাশ করতে চায় সেটিকে উৎসাহ দিন। কোনো শিক্ষার্থীর যদি বলে প্রকাশ করা সংক্রান্ত সমস্যা থাকে তাকে আলোচনার সময় লিখে বা অন্যভাবে মত প্রকাশ করতে দিন। কোনো শিক্ষার্থীর যদি শারীরিক কারণে দেয়ালে ছবি টাঙাতে অসুবিধা হয়, তাকে তার জায়গায় বসে ছবি দেখিয়ে মত প্রকাশ করতে দিন, অথবা তার অনুমতি নিয়ে আপনি নিজে বা শিক্ষার্থীদের কেউ দেয়ালে ছবিটি লাগিয়ে দিন।
- মতামত বা আলোচনার সময় কোনো শিক্ষার্থীর প্রতি পক্ষপাত প্রদর্শন করবেন না, বা কাউকে তার ব্যক্তিগত ঝুঁকি ও সম্পর্কের জন্য লেবেল বা চিহ্নিত করবেন না। সবার প্রতি ননজাজমেন্টাল এবং ইতিবাচক আচরণ করুন।
- লক্ষ রাখুন আপনার ও তার সহপাঠীদের কোনো মন্তব্য বা কাজে কোনো শিক্ষার্থী যেন লেবেলড বা নেতিবাচকভাবে উপস্থাপিত না হয়।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষার কিছু কিছু বিষয় খুব ব্যক্তিগত হতে পারে। শিক্ষার্থী শেয়ার করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করতে পারে। শিক্ষার্থীকে সেই স্বাধীনতা দিন। আলোচনা অভিজ্ঞতাভিত্তিক হলেও ব্যক্তিগত বিষয়ের চেয়ে সাধারণ প্যাটার্ন, কারণ, লক্ষণ, প্রভাবের ওপর জোর দিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করুন ও উৎসাহ দিন।

অন্য বিষয় বা যোগ্যতার সাথে সম্পর্ক

নতুন এই শিক্ষাক্রমের একটি অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো এক বিষয়ের সাথে অন্য বিষয়ের সম্পর্ক যাতে বিভিন্ন বিষয়ের কার্যক্রম ও ক্ষেত্রে অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থী বিভিন্ন উপায় কাজীকৃত যোগ্যতা অর্জন করতে পারে। স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টিও অন্যান্য বেশ কয়েকটি বিষয়ের সাথে সম্পর্কযুক্ত। উদাহরণস্বরূপ, বাংলায় শিক্ষার্থীরা সম্মান ও মর্যাদা বজায় রেখে যোগাযোগের উপায় শিখবে এবং নিজেদের অনুভূতির ব্যবস্থাপনা, চিন্তার ধরন ও বিশ্বাস কীভাবে এই যোগাযোগে প্রভাব বিস্তার করে সে সম্পর্কে সচেতন হয়ে কীভাবে নিজের ও অন্যের প্রতি মর্যাদা বজায় রেখে যোগাযোগ করা যায় তা শিখবে। আবার বিজ্ঞান বিষয়ের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বয়ঃসন্ধিকালে যে পরিবর্তন সংঘটিত হয় তা শিখবে এবং এই পরিবর্তনের কারণে তারা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক যে প্রভাবগুলোর মুখোমুখি হতে পারে তা ব্যবস্থাপনার জন্য করণীয়গুলো শিখবে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের মাধ্যমে। এমনিভাবে এই বিষয়ের কোনো সেশনের কোনো অভিজ্ঞতাকে অন্য কোনো বিষয়ের কোন সেশনের সাথে সম্পর্কিত করার সুযোগ থাকলে সেটি করার চেষ্টা করবেন।

পরিবার ও কমিউনিটির অংশগ্রহণ

নতুন শিক্ষাক্রমের আরেকটি অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো শিখনকে শ্রেণিকক্ষ বা শিক্ষককেন্দ্রিক না রেখে শ্রেণিকক্ষের বাইরে নিয়ে যাওয়া এবং পরিবার ও কমিউনিটির অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা। উদাহরণস্বরূপ, পরিবার, বিদ্যালয়

ও বন্ধুদের সাক্ষাৎকারের কার্যক্রম রাখা হয়েছে। কমিউনিটি থেকে বিভিন্ন তথ্য সংগ্রহের কথা বলা হয়েছে এবং কমিউনিটি থেকে রিসোর্স পারসন আমন্ত্রণ করে তথ্য পাওয়ার ব্যবস্থা গ্রহণের কথা উল্লেখ করা হয়েছে। এ ক্ষেত্রে শিখনের বিষয় বিবেচনা করে তাদেরকে সম্পৃক্ত করবেন। শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি মূল্যায়নে অভিভাবক কর্তৃক মূল্যায়নের সুযোগ রাখা হয়েছে। এছাড়াও সময় ও সুযোগ মত অভিভাবক সভা অথবা অন্যান্য আয়োজনে পরিবার ও কমিউনিটি সম্পৃক্তকরণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সম্পর্কে তাদের পর্যবেক্ষণ ও মতামত, পরামর্শ নিতে পারেন। আপনার পরিস্থিতি এবং বাস্তবতা অনুযায়ী আরও যেখানে পরিবার ও কমিউনিটির অংশগ্রহণ সম্ভব সেটি করার চেষ্টা করতে পারেন।

কোনো জরুরি কারণে সরাসরি শ্রেণিশিক্ষণ বন্ধ থাকলে বিকল্প

কোভিড মহামারি বা অন্য কোনো কারণে যদি বিদ্যালয় অপ্রত্যাশিতভাবে বন্ধ থাকে, তাহলে আপনার বাস্তবতা অনুযায়ী নিচের এক বা একাধিক উপায়ের সমন্বয়ে দূরশিখন বা ব্লেন্ডেড পদ্ধতিতে শিখন কার্যক্রম চালিয়ে নিন। কোন শিশুর কোন ধরনের প্রযুক্তি ব্যবহারের সুযোগ আছে তা আগে জেনে নিয়ে এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন।

- যদি রাষ্ট্রীয় টেলিভিশন বা বেতারে সেশনটি সম্প্রচার করা হয়, তবে সব শিক্ষার্থী যেন তাতে অংশগ্রহণ করতে পারে তা নিশ্চিত করুন। কোনো শিক্ষার্থীর যদি বাসায় টেলিভিশন বা বেতার না থাকে, তবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে যেই বন্ধু বা বান্ধবীর বাসায় টেলিভিশন বা বেতার আছে সেখানে দেখতে পারে কি না, বিবেচনা করুন। যদি কোনো শিক্ষার্থীর টেলিভিশন বা রেডিওর এক্সেস না থাকে তাকে মোবাইলের মাধ্যমে নির্দেশনা বা গৃহপরিদর্শনের মাধ্যমে সহায়তা দিন। টেলিভিশন বা বেতার সম্প্রচারের আলোকে শিক্ষার্থীরা নিজে বাসায় কাজ করে বিদ্যালয়ে এসাইনমেন্ট আকারে জমা দিয়ে যেতে পারে।
- যদি শিক্ষার্থীদের কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ থাকে, তাহলে জুম বা গুগলমিটের মাধ্যমে সেশন পরিচালনা করতে পারেন। অনলাইন ক্লাসে নির্দেশনাগুলো বুঝিয়ে দেওয়ার পর শিক্ষার্থীরা অভিভাবক বা অন্য কারও সহায়তায় পাঠ্যপুস্তকে করা কাজের ছবি তুলে ই-মেইল করে কাজগুলো শিক্ষকের কাছে পাঠিয়ে দিতে পারে। ফলোআপ করার জন্য মেসেঞ্জার বা হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপ তৈরি করতে পারেন। ব্রেক আউট রুম ব্যবহার করে দলীয় আলোচনা ও উপস্থাপনা করতে পারেন। ছবি আঁকার অ্যাপ ব্যবহার করে মানচিত্র আঁকার কাজ করতে পারেন। প্যাডলেট অ্যাপ ব্যবহার করে লিখতে পারেন। বিমূর্ত ধারণায়ন ধাপেও অনলাইনে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা করতে পারেন। কোনো অভিনয় বা দলীয় প্রজেক্ট থাকলে সেগুলো রেকর্ড করে পাঠাতে পারে।
- যদি ছোট ছোট দলে উঠান বৈঠক বা সমাবেশ করে বা গৃহপরিদর্শনের মাধ্যমে সেশন পরিচালনার বিষয়ে সরকারি সম্মতি থাকে, তাহলে যেসব শিশুর টেলিভিশন, বেতার, কম্পিউটার বা অনলাইন ব্যবহারের সুযোগ নেই, তাদের প্রাধান্য দিয়ে আপনি গৃহপরিদর্শন বা সমাবেশ করতে পারেন। ছোট দলে উঠানে বা মাঠে সেশন পরিচালনা করা যায়।

যেহেতু শিশুদের পাঠ্যপুস্তকটি ওয়ার্কবুকের মতো করে তৈরি করা, তাই শিক্ষার্থীকে বাড়িতে কারও সাহায্য নিয়ে পাঠ্যপুস্তকের সেশন সংশ্লিষ্ট অংশটি করতে বলুন। এক্ষেত্রে মোবাইল ফোনে প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা বা ফিডব্যাক দিতে পারেন।



আমার স্বাস্থ্য আমার সুরক্ষা

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৮.১

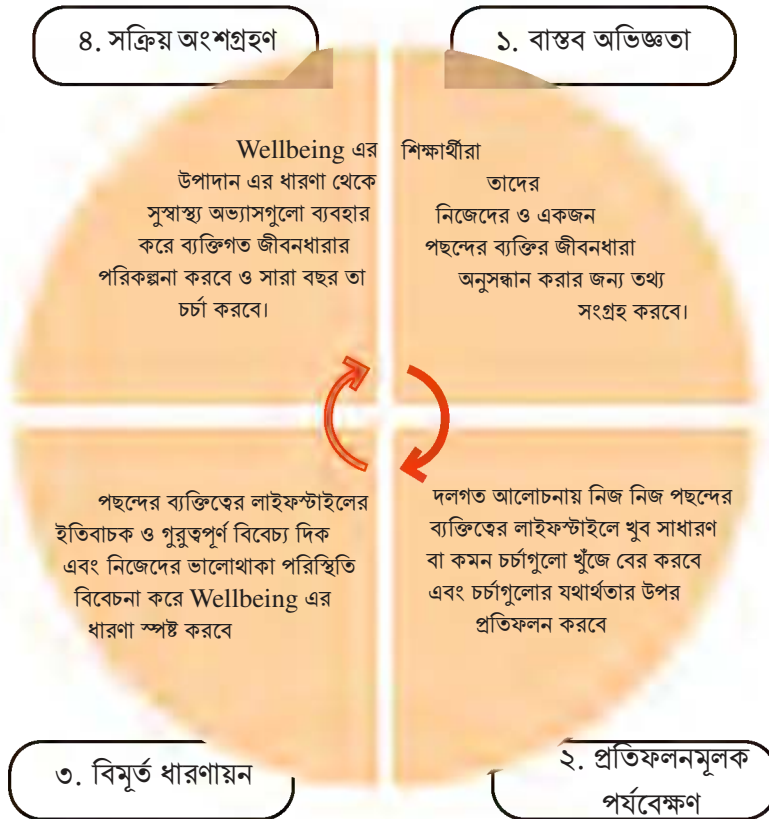
সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজেকে ঝুঁকিমুক্ত রেখে দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ ও সহায়তা করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: আমার স্বাস্থ্য আমার সুরক্ষা

সর্বমোট সেশন: ০৪টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৮.১.১

এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকার জন্য ভালো থাকা (Wellbeing) এর উপাদান সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করে নিজের একটি জীবনধারার চিত্র অঙ্কনের প্রচেষ্টা চালাবে। একনজরে এই অভিজ্ঞতাচক্রটি হলো:



৮.১.১ অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এই অভিজ্ঞতাটি এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেখানে শিক্ষার্থীরা তাদের নিজেদের পছন্দের ব্যক্তিত্বের জীবনধারা অনুসন্ধান করে স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো তুলে আনবে। এর জন্য আপনি প্রথমে তাদের পছন্দের ব্যক্তিত্ব খুঁজে বের করতে বলবেন এবং ভালো থাকার জন্য তারা কিভাবে নিজেদের যত্ন নেয় এবং তারা যে চর্চাগুলো করে ভালো থাকায় কীভাবে প্রভাব ফেলে তা বিশ্লেষণের সুযোগ তৈরি করবেন। এরপর নিজেদের দৈনন্দিন কাজ বা অভ্যাসগুলো শিক্ষার্থীদের ভালো থাকায় কীভাবে প্রভাব ফেলে তা পর্যবেক্ষণ, তালিকা ও পর্যালোচনার জন্য একক ও দলগত কাজে সম্পৃক্ত করবেন। পছন্দের ব্যক্তিত্ব ও নিজেদের ইতিবাচক কাজ বা অভ্যাসগুলোর তালিকা করে সেগুলো ভালো থাকা (Wellbeing)’র এর উপাদান শারীরিকভাবে ভালোথাকা (Physical Wellbeing), মানসিকভাবে ভালোথাকা (Mental Wellbeing) এবং পারস্পরিক সম্পর্কে ভালোথাকা (Social Wellbeing) তে কীভাবে প্রভাব ফেলে তা আলোচনা করে ছবিতে চিহ্নিত করবে এবং আপনি তাদের এই আলোচনায় এবং চিহ্নিতকরণে সহায়তা করবেন। এই প্রক্রিয়ায় আপনি প্রয়োজনে তথ্য সংযোজন ও ব্যাখ্যা করে তাদের ধারণা স্পষ্ট হতে সহযোগিতা করবেন। সবশেষে শিক্ষার্থীদেরকে ভালো থাকা (Wellbeing)’র এর উপাদানগুলোকে সমন্বয় করে নিজেদের জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনধারার পরিকল্পনা করতে উদ্বুদ্ধ করবেন। পরিকল্পনায় বিষয়বস্তুর সঠিক ধারণার প্রতিফলন হয়েছে কী না পর্যবেক্ষণ করে ফিডব্যাক দেবেন।

বছর জুড়ে বিভিন্ন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যে যোগ্যতাগুলো অর্জন করবে তা চর্চার মাধ্যমে নিজেদের ভালো থাকা (Wellbeing) নিশ্চিত করতে পরিকল্পনায় সংযোজিত কাজগুলো যেন অব্যাহত রাখে আপনি তা বুঝিয়ে বলবেন ও অনুপ্রেরণা দেবেন।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনের এই পুরো কার্যক্রম যেভাবে পরিচালনা করবেন তার সেশনভিত্তিক ধারাবাহিক কর্মপ্রণালী সংযোজন করা হলো।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: নিজের ও পছন্দের ব্যক্তিত্বের জীবনধারা অনুসন্ধান

সেশন সংখ্যা: ০১

পদ্ধতি: একক কাজ ও দলগত কাজ

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানিয়ে কুশল বিনিময় করুন।
- এই সেশনটি স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ে এ বছরের প্রথম সেশন। তাই একটু সময় নিয়ে কুশল বিনিময় করুন।



শিক্ষার্থীদেরকে নিয়ে নতুন শ্রেণিতে সহজ ও আনন্দদায়ক প্রক্রিয়ায় এগিয়ে যেতে আত্মবিশ্বাসী করে তুলতে এই সময় আপনার সাথে বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণে সহজ করবে। নতুন শ্রেণিতে তাদের কেমন লাগছে, তারা কী ভাবছে, কী আশা করছে এ বিষয়গুলো নিয়ে সবার অংশগ্রহণে ১০ মিনিট আলোচনা করুন। যারা সাধারণত কথা বলতে একটু লজ্জাবোধ করে বা চুপ থাকে তাদেরকে উদ্বুদ্ধ করতে চেষ্টা করুন। এতে তারা প্রথম দিন থেকে সহজভাবে অংশগ্রহণের প্রেরণা পাবে।

- এরপর শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। রিল্যাক্স হতে তাদেরকে মনোযোগ দিয়ে ৩বার গভীর শ্বাস নিয়ে ধীরে ধীরে ছাড়তে বলুন। হালকা বোধ করছে কীনা জেনে নিতে পারেন।
- সবার উদ্দেশ্যে বলুন সারা বিশ্বে অনেক অনেক বিখ্যাত ব্যক্তি রয়েছেন যারা নিজের অবদান বিখ্যাত হয়েছেন। আমরা কয়েকজন বিখ্যাত ব্যক্তির নাম বলতে পারব? তাদের পরিচিত নাম বলতে ২/১টি ক্লু দিতে পারেন।
- ওদের কাছ থেকে নামগুলো শুনুন। কে কীজন্য বিখ্যাত তা বলতে বলুন। তাদেরকে বলুন আমরা কী তাদেরকে পছন্দ করি? কেন?
- প্রশ্ন করুন আমরা কি জানি বাংলাদেশি কারা এভারেস্ট জয় করেছেন? মশরাফি, সাকিব, জাহানারা, সালমা এদের নাম শুনেছি? কী করেন তারা? কীভাবে তারা বিখ্যাত হলেন? কিছুদিন আগে কৃষ্ণা, সাবিনা, সানজিদাদের দল নারী সাফ ফুটবল চ্যাম্পিয়নশীপে শিরোপা জিতেছে।
- ক্রিকেট, ফুটবল, দাবা, সাঁতার নাচ, গান, আবৃত্তি, বিতর্ক, ভিন্ন উদ্যোগ গ্রহণ করে সামাজিক উন্নয়ন, বৈজ্ঞানিক অবিস্কার এমন আরও অনেক বিষয়ে বাংলাদেশিদেরও অবদান রয়েছে।
- আমাদের নিজেদের এলাকায় কিন্তু কিছু মানুষ আছেন যাদেরকে সবাই পছন্দ করে, তাদের কথা মেনে চলার চেষ্টা করে, পরামর্শ নেয়।
- তাদের বলুন এতো মানুষের মধ্যে যাকে আমরা সবচেয়ে বেশি পছন্দ করি খুঁজে বের করব।
- ভালো থাকার জন্য তারা কিভাবে নিজের যত্ন নেন, আরও কী কী করেন? অন্যদেরকে অনুপ্রাণিত করেন? এই তথ্যগুলো সংগ্রহ করব।
- আমরা নিজেদের পছন্দের ব্যক্তির জীবনযাপনের একটা চিত্র আমরা ক্যালেন্ডার বা শপিং ব্যাগের উল্টা দিকে লিখে বা ঐকে শ্রেণিতে উপস্থাপন করব।

পছন্দের ব্যক্তি হতে পারেন একজন খেলোয়াড় শিক্ষক, গায়ক, জেলে, কুমার, পরোপকারী বা সমাজ সেবক অথবা যে কেউ। হতে পারেন জাতীয় বা আন্তর্জাতিকভাবে অথবা আমাদের এলাকার পরিচিত এমন কেউ। হতে পারেন নারী বা পুরুষ অথবা তৃতীয় লিঙ্গের কেউ। পছন্দের ব্যক্তি যদি জাতীয় বা আন্তর্জাতিক কোনো ব্যক্তিত্ব হন, তাকে কাছে থেকে পর্যবেক্ষণ করা না গেলে তারা বই বা অনলাইন থেকেও তথ্য সংগ্রহ করতে পারে।

- পছন্দের ব্যক্তির জীবনযাপন উপস্থাপনের জন্য বা কোন কোন তথ্য জানাতে চায় তার একটি তালিকা করে নিতে বলুন।
- এবারে তাদেরকে ৫ মিনিট সময় দিন এবং তাদের পছন্দের ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য চর্চার বিষয়ে তথ্য সংগ্রহ করতে চায় তা ঠিক করতে বলুন এবং ‘সুস্বাস্থ্য চর্চায় আমার পছন্দের ব্যক্তির কাজ’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

সুস্বাস্থ্য চর্চায় আমার পছন্দের ব্যক্তির কাজ

পছন্দের ব্যক্তির নাম:	পরিচয়:
পছন্দের ব্যক্তির আচরণ	ভালো থাকতে এই আচরণ কীভাবে প্রভাব ফেলে

- তাদেরকে বলুন বাড়িতে পছন্দের ব্যক্তি সম্পর্কে আরও তথ্য সংগ্রহ করব।

তাদের বুঝিয়ে দিন তথ্য সংগ্রহের জন্য পছন্দের ব্যক্তির সাথে সবাসরি কথা বলতে পারে, ফোনে কথা বলতে পারে, সুযোগ থাকলে মেসেজ/ইমেইল/ইন্টারনেট থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে পারে।

- এবার তাদেরকে বলুন, পরের সেশন পর্যন্ত আমরা আরেকটি কাজ করব। বাড়িতে বা বিদ্যালয়ে সকাল, দুপুর, বিকাল ও রাতে আমরা কেমন আছি যেমন যদি সকালে ভালো থাকি কী কারণে ভালো আছি তা পর্যবেক্ষণ করব এবং ‘আমার দৈনন্দিন সময়’ ছকটি পূরণ করে পরের সেশনে নিয়ে আসব।

আমার দৈনন্দিন সময়

		ভালো/খারাপ ছিলাম	কী কী কারণে ভালো/খারাপ ছিলাম
১ম দিন	সকাল		
	দুপুর		
	বিকাল		
	রাত		
২য় দিন	সকাল		
	দুপুর		
	বিকাল		
	রাত		

- তাদের কাজগুলো সবাই ভালোভাবে বুঝতে পেরেছে কি না তা চেক করে নিন।
- তাদের বলুন পরবর্তী সেশনে তথ্যগুলো কাজে লাগিয়ে পরের কাজটি করা হবে; তাই প্রত্যেকে যেন গুরুত্ব দিয়ে ২টি ছকের কাজ সম্পন্ন করে তা বুঝিয়ে বলুন।
- আজকের সেশনে অংশগ্রহণ করে তাদের কী অনুভূতি হলো এবং উল্লেখযোগ্য কী উপলব্ধি হলো তা ভাবতে ২ মিনিট সময় দিন। ২/৩ জনের কাছ থেকে শুনুন এবং অন্যদেরকে নিজেদের খাতা/ডায়েরি তে লিখে রাখতে বলুন। কাজটি তারা বাড়িতেও করতে পারে।
- তাদেরকে বলুন, আমরা সবাই একটি খাতা বা ডায়েরি তৈরি করব।
- এরপর শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

এটিকে নিজের মনের মত করে সাজাবে। খুব যত্ন করে ব্যবহার করবে যাতে তার মধ্যে সেশনে অংশগ্রহণ করে তাদের পুরো বছরের অনুভূতি এবং উল্লেখযোগ্য কী উপলব্ধি লিখে রাখবে। এই খাতা বা ডায়েরিতে তারা অন্য সময়ে নিজের অনুভূতি ও উপলব্ধিও লিখে রাখতে পারে।

ডায়েরি লেখার অভ্যাস তাদের নিজেদের চিন্তা ও অনুভূতির প্রতিফলনে যেমন সাহায্য করে তেমনি নিজের আবেগীয় ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করে।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: পছন্দের ব্যক্তিত্বের এবং নিজেদের জীবনাচরণের প্রভাব বিষয়ে সচেতনতা অর্জন।

সেশন সংখ্যা: ০১

পদ্ধতি: দলগত কাজ ব্রেইন স্টর্মিং ও উপস্থাপন

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি শরীরচর্চা ও তারপর শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। এতে সেশনে তাদের মনোযোগ বাড়বে।
- এবার তারা বাড়ির কাজ করে এনেছে কি না এবং করতে গিয়ে কেমন অভিজ্ঞতা হলো তা নিয়ে কথা বলতে আহ্বান জানান এবং ২/৩ মিনিট সময় দিন।
- তাদেরকে সুন্দরভাবে কাজ করে আনার জন্য ধন্যবাদ দিন।
- এবার শিক্ষার্থীদের ৫/৬ জনের দলে ভাগ করুন। প্রথমে তাদেরকে **আমার দৈনন্দিন সময়** ছকটির নিজেদের তথ্যগুলো নিয়ে নিম্নলিখিত প্রশ্নের আলোকে পর্যালোচনা করতে বলুন। কাজটির জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন।

- কী ধরনের কাজ তারা দিনের বিভিন্ন সময় করেছে?
- কোন কাজগুলো তাদের ভালো থাকতে প্রভাব রেখেছে?
- কোনগুলো খারাপ রেখেছে?
- কোন কাজগুলো শরীর ভালো/ খারাপ থাকায়, কোনগুলো মন ভালো/খারাপ থাকায়, কোনগুলো সম্পর্কের মধ্যে ভালো/খারাপ থাকায় প্রভাব ফেলেছে?
- শরীর, মন ও সম্পর্কের মধ্যে ভালো/খারাপ থাকার কোন সম্পর্ক আছে মনে হয়েছে?

- এরপর দলগুলোকে তাদের তথ্য ও ধারণা উপস্থাপন করতে সময় দিন। উপস্থাপনের জন্য প্রতি দলকে ৩/৪ মিনিট করে সময় দিন।
- একদলের উপস্থাপনের সময় অন্য দল কোনো ধারণা শেয়ার করতে চাইলে সময় দিন। কোনো ভুল বিশ্লেষণের ক্ষেত্রে অন্য দল তা যদি ধরতে পারে এবং সংশোধন করতে চায় তার সুযোগ দিন। এরপরেও ভুল থেকে গেলে তাদের বলুন পরের সেশনে আমরা দেখব এই বিষয়টি সম্পর্কে কী তথ্য পাওয়া যায়।
- কোনো তথ্য সংযোজন করা প্রয়োজন মনে হলে নোট রাখুন, যাতে ধারণায়ন ধাপে আপনি তা

সংযোজন করতে পারেন।

- সকল দলের শিক্ষার্থীদের উপস্থাপন শেষ না হলে পরের সেশনে তা সম্পন্ন করা হবে বলে জানান।
- সেশন শেষ করার আগে খুব সংক্ষেপে তাদের উপস্থাপিত ধারণার সারাংশ উপস্থাপন করুন।
- আজকের সেশনে অংশগ্রহণ করে তাদের কী অনুভূতি হলো এবং উল্লেখযোগ্য কী উপলব্ধি হলো তা ভাবতে ২ মি সময় দিন। ২/৩ জনের কাছ থেকে শুনুন এবং অন্যদেরকে নিজেদের খাতা/ডায়েরিতে লিখে রাখতে বলুন। কাজটি তারা বাড়িতেও করতে পারে।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে পরের সেশনের জন্য আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশনটি শেষ করুন।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: জীবনাচরণের এর সাথে ভালো থাকা (Wellbeing)র উপাদান শারীরিকভাবে ভালো থাকা, মানসিক ভাবে ভালো থাকা ও সম্পর্কের মধ্যে ভালো থাকার গুরুত্ব ও সম্পৃক্ততা বিষয়ে ধারণা লাভ।

সেশন সংখ্যা: ০১

পদ্ধতি: দলগত কাজ ও প্রশ্নোত্তর

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল

সেশন ৩:

এই সেশনে ব্যবহার করার জন্য বড় কাগজে/অব্যবহৃত ক্যালেন্ডারের পাতায় নিচের ছবিটি ঐকে রাখুন। শিক্ষার্থীরা দলগত কাজ করার সময়ও আপনি দলের কাজ পর্যবেক্ষণের পাশাপাশি কিছুটা সময় নিয়ে ছবিটা বোর্ডে ঐকে নিতে পারেন।



- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি শরীরচর্চা ও এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে গত সেশনের দল অনুযায়ী ভাগ হয়ে যেতে বলুন। প্রত্যেকের ‘সুস্বাস্থ্য চর্চায় আমার পছন্দের ব্যক্তির কাজ’ এবং ‘আমার দৈনন্দিন সময়’ ছক ২টি থেকে ইতিবাচক ও ভালো থাকার জন্য সহায়ক কাজগুলোর একটি তালিকা তৈরি করতে দিন। ১০ মিনিট সময় দিন।
- দলগত কাজ শেষ হলে প্রত্যেক দল থেকে যে কোনো একজনকে উপস্থাপন করতে বলুন; কে উপস্থাপন করবে তা নিজেদেরকে ঠিক করতে আহ্বান জানান।
- যারা সাধারণত কথা বলতে দ্বিধাবোধ করে তাদেরকে অনুপ্রেরণা দিন। দলগত উপস্থাপনের সময় অভ্যাস/কাজগুলো আপনি ছোট ছোট কাগজে সংক্ষেপে লিখে নিন।

- সবগুলো দলের উপস্থাপন শেষ হলে তাদেরকে ধন্যবাদ দিন। বলুন আমরা সবাই মিলে যে অভ্যাস বা কাজগুলো আমাদের ভালো থাকায় সহায়ক ভূমিকা পালন করে তার তালিকা করলাম।
- তাদেরকে বলুন, দৈনন্দিন জীবনে আমরা যে কাজগুলো করি তাই আমাদের জীবনচরণ। এগুলোর মধ্যে যে অভ্যাস বা কাজগুলো আমাদের শরীরকে ভালো রাখে শারীরিক স্বাস্থ্য বিষয়ক অভ্যাস বা কাজ। ঠিক একইভাবে যেগুলো মনকে ভালো রাখে তা মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক এবং যেগুলো আমাদের সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলে আমাদের ভালো বা খারাপ রাখে তা হলো সামাজিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কাজ।
- বলুন আমাদের ‘আমার দৈনন্দিন সময়’র কাজগুলো পর্যালোচনা করে তাহলে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে আমরা কী দেখতে পেয়েছি মনে আছে?
আমরা দেখেছি শারীরিকভাবে ভালো না থাকলে তা মনের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে?
তা কি অন্যদের সাথে কথা বলতে আনন্দ করতে বা তাদের সাথে থাকতে কোন প্রভাব ফেলে?
- এই বিষয়ে শিক্ষার্থীদের মতামত যুক্ত করতে সময় দিন। শরীর, মন ও পারস্পরিক সম্পর্কে ভালো থাকা একে অপরের উপর কীভাবে প্রভাব ফেলে তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে যুক্তি মিলিয়ে স্পষ্ট হতে আলোচনার সুযোগ দিন।
- তাদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ভালো থাকতে শরীর, মন ও পারস্পরিক সম্পর্কে ভালো থাকার গুরুত্ব তুলে ধরুন।
- শিক্ষার্থীদের ভালোথাকা (Wellbeing) সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করুন, প্রয়োজনে সহায়ক তথ্যের সহযোগিতা নিন এবং নীচে বক্সের তথ্য সংযোজন করুন।

আমরা মনে রাখব বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে স্বাস্থ্য হলো “শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি সম্পূর্ণ অবস্থা; শুধুমাত্র রোগ বা দুর্বলতার অনুপস্থিতি নয়”। অনেকেই মনে করেন অসুস্থ না হলেই আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী এ ধারণা একেবারেই ঠিক নয়। আমরা যখন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যকে একসাথে ভালো রাখতে পারব তখনই কেবল আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হব।

- তাদের বলুন আমরা নিজেদের পছন্দের ব্যক্তিত্বের অভ্যাস পর্যবেক্ষণ করে ভালো থাকার জন্য সহায়ক অভ্যাস/কাজ খুঁজে পেয়েছি। এরপর নিজেদের দৈনন্দিন অভ্যাস ও কাজ থেকে ভালো থাকার জন্য সহায়ক অভ্যাস/কাজগুলো মিলিয়ে তালিকা করেছি। এবার এগুলো নিয়ে একটি মজার কাজ করব।
- এবার আপনার ছোট কাগজে লেখা কাজগুলো সমানভাবে দলগুলোর মধ্যে ভাগ করে দিন এবং এর মধ্যে কোন কাজগুলো শারীরিক স্বাস্থ্য, কোনগুলো মানসিক স্বাস্থ্য এবং কোনগুলো সামাজিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়ক তা বুঝে ও ব্যাখ্যা করে ছবির সংশ্লিষ্ট জায়গায় উপস্থাপন করতে বলুন। কোন কাজের স্থান ভুল হলে শিক্ষার্থীদের সহায়তায় বা আপনি ব্যাখ্যা করে সংশোধন করে দিন।
- প্রতিফলনের সময় শিক্ষার্থীদের কোনো ভুল তথ্য লিখে রাখলে তা সংশোধন করুন।
- কাজটি শেষ হলে সবাইকে ধন্যবাদ দিন।

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি শরীরচর্চা ও এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।

- এবার শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে পূর্ববর্তী সেশনের একটি সংক্ষিপ্ত রিভিউ করে নিন।
- এবার ‘শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামাজিক স্বাস্থ্য’ এর সমন্বিত ধারণাটিকে কাজে লাগিয়ে পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার ভালো থাকা’ ছবিতে নিজের জন্য সুস্বাস্থ্য চর্চার একটি পরিকল্পনা করতে বলুন।
- ব্যক্তিগত পরিকল্পনায় শিক্ষার্থীরা যে কাজগুলো উল্লেখ করছে তাতে শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সামাজিক স্বাস্থ্যের সমন্বয় করতে পারছে কী না তা খেয়াল করুন এবং প্রয়োজনে ফিডব্যাক দিন।

মনে রাখতে হবে প্রত্যেকের পছন্দ, অভ্যস্ততা ও স্বাচ্ছন্দ্য আলাদা তাই কাজগুলো আলাদা হবে; তবে সমন্বয় ঠিকমত করছে কী না তা গুরুত্বপূর্ণ।

- তাদেরকে বলুন এভাবে এই পরিকল্পনা আমাদের ‘স্বাস্থ্য সৈনিক’ হওয়ার উপায় বলে দেবে। এভাবে নিজেদের পছন্দের ব্যক্তির মত হওয়ার যে স্বপ্ন ছিল তাও পূরণ করতে পারব।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে পরের সেশনের জন্য আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশনটি শেষ করুন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

‘আমার ভালো থাকা’ ছবিতে সংযোজিত কাজগুলো চর্চার করবে। সারা বছর ধরে ৮ম শ্রেণিতে পরবর্তী অভিজ্ঞতাগুলোর বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে যে যোগ্যতাগুলো অর্জন করবে তার মধ্য দিয়েই স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের সকল সেশনগুলো এই ৪র্থ ধাপের সেশন হিসাবে বিবেচিত হবে।

❖ সহায়ক তথ্য

দৈনন্দিন জীবনে আমরা যে কাজগুলো করি তাই আমাদের জীবনচরণ। এগুলোর মধ্যে যে অভ্যাস বা কাজগুলো আমাদের শরীরকে ভালো রাখে শারীরিক স্বাস্থ্য বিষয়ক অভ্যাস বা কাজ। ঠিক একইভাবে যেগুলো মনকে ভালো রাখে তা মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক এবং যেগুলো আমাদের সম্পর্কের উপর প্রভাব ফেলে আমাদের ভালো বা খারাপ রাখে তা হলো সামাজিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কাজ।

শারীরিকভাবে ভালো না থাকলে তা মনের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে, আবার এই প্রভাব থেকে নিজের প্রতি বা অন্যদের প্রতি ভালোবাসা, সহমর্মিতা কিংবা দায়িত্ব পালনে অনীহা কাজ করে। শরীর বা মন ভালো না থাকলে খেতে ইচ্ছে হয় না, খেলাধুলা কিংবা অন্যদের সাথে আনন্দ ও গল্প করায় আগ্রহ কাজ করে না। মা বাবা, অন্যান্য আপনজন কিংবা বন্ধু বা সহপাঠীর সাথে ভুল বোঝাবুঝি বা মনোমালিন্য হলে যেমন অনেক সময় মন খারাপ হয়, খেতে ইচ্ছে হয় না, কাজে মন বসে না, কারও সাথে কথা বলতে উচ্ছে হয় না। দুর্বল লাগে শরীরে ও মনে শক্তি কমে আসে। আমাদের ভালো থাকা বা না থাকার সাথে শরীর, মন ও পারস্পরিক সম্পর্কগুলো নিয়ে ভালো থাকা বা না থাকার গভীর সম্পৃক্ততা রয়েছে।

যখন আমরা শরীর, মন ও পারস্পরিক সম্পর্কগুলো নিয়ে ভালো থাকি, তখনই আমরা সম্পূর্ণভাবে ভালো থাকি। এই ভালো থাকাকে ইংরেজিতে Wellbeing বলে। আমরা মনে রাখব বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে স্বাস্থ্য হলো “শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি সম্পূর্ণ অবস্থা; শুধুমাত্র রোগ বা দুর্বলতার অনুপস্থিতি নয়”। অনেকেই মনে করেন অসুস্থ না হলেই আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী এ ধারণা একেবারেই ঠিক নয়। আমরা যখন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যকে একসাথে ভালো রাখতে পারব তখনই কেবল আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হব।



নিরাপদ খাবার নিরাপদ জীবন

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৮.১

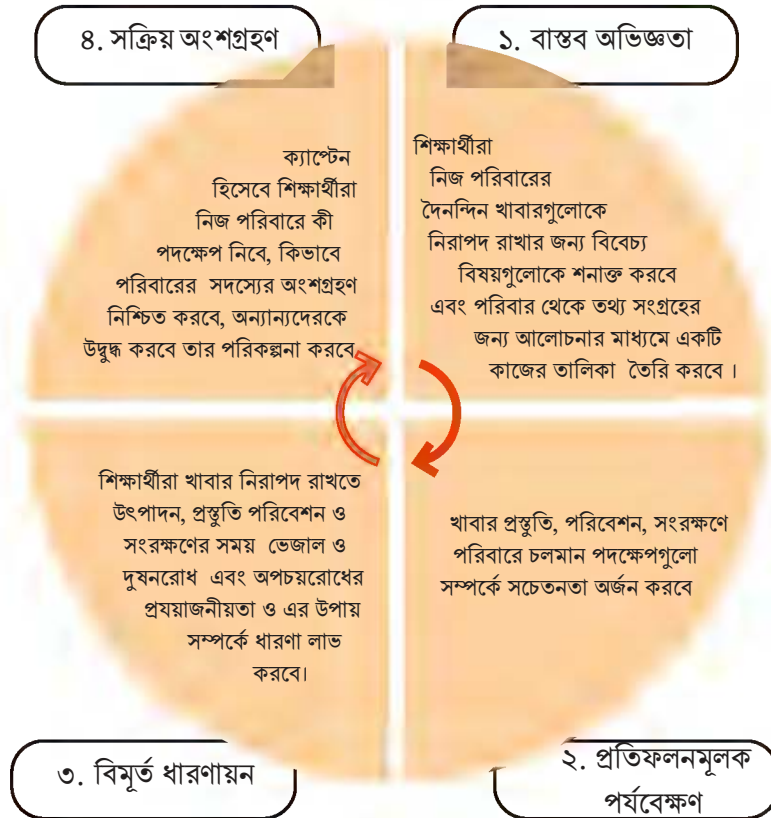
সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজেকে ঝুঁকিমুক্ত রেখে দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ ও সহায়তা করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: নিরাপদ খাবার, নিরাপদ জীবন

সর্বমোট সেশন: ০৬টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৮.১.২

এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা শরীর ও মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে নিরাপদ খাদ্যের গুরুত্ব বুঝতে পারবে এবং নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ চর্চায় নিজের ও পরিবারের সকল সদস্যদের সচেতন অংশগ্রহণের জন্য উদ্যোগ নিবে।



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এই অভিজ্ঞতাটি এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেখানে শিক্ষার্থীরা গুরুত্ব উপলব্ধি করে নিরাপদ খাবার গ্রহণের জন্য উৎপাদন, প্রস্তুতি, সংরক্ষণে ভেজাল ও দূষণরোধের উপায় এবং খাবার অপচয়রোধের উপায় জেনে নিজেদের পরিবারে চর্চার উদ্যোগ নেবে এবং অন্যদেরকে উদ্বুদ্ধ করবে। এর জন্য বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করতে শিক্ষার্থীদেরকে নিজেদের পরিবারে খাবার নিরাপদ রাখার জন্য চলমান পদ্ধতিগুলো পর্যবেক্ষণ ও তথ্য সংগ্রহ করতে দেবেন। এরপর পর্যবেক্ষণলব্ধ তথ্যের ভিত্তিতে নিজেদের পরিবারের খাবার নিরাপদ রাখার চলমান পদ্ধতিগুলোর দলগত প্রতিফলন করার জন্য দলগত কাজে সম্পৃক্ত করবেন। বিভিন্ন তথ্যসূত্র থেকে তথ্য অনুসন্ধান ও নিজেদের তথ্য নিয়ে আলোচনার মাধ্যমে খাদ্যে ভেজাল ও দূষণের কারণ ও তা রোধ করার উপায় সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে; আপনি তাদেরকে তথ্য পর্যালোচনায় সহযোগিতা করে এবং প্রয়োজনে সঠিক তথ্য সংযুক্ত করে এ বিষয়ে তাদের ধারণা স্পষ্ট করবেন। আশেপাশের রেস্টুরেন্ট/ হোটেল/কমিউনিটি সেন্টারের ম্যানেজার বা বাবুটী বা রাধুণী অথবা প্রতিবেশীদের মধ্য থেকে যে কোনো দুইজনের সাক্ষাৎকার নিয়ে তাদের খাদ্য প্রস্তুতির আগে, রান্নার সময় ও পরিবেশনের সময় খাবারের গুণগত মান ঠিক রাখতে তারা কী করেন এবং উদ্বৃত্ত খাবারের ব্যবহার কীভাবে করেন সেসব তথ্য সংগ্রহ করার প্রক্রিয়া বুঝিয়ে দেবেন। শিক্ষার্থীদেরকে তাদের প্রাপ্ত তথ্য পর্যালোচনা করে খাদ্য অপচয় রোধের উপায় সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে দলগত কাজের নির্দেশনা দেবেন। খাবার নিরাপদ রাখার বিষয়গুলো স্পষ্ট করতে আপনার সহায়তায় কুইজের আয়োজন করবে; তারা যাতে সঠিক তথ্য পায় আপনি তার দিকে খেয়াল রাখবেন এবং প্রয়োজনে তথ্য সংযোজন ও ব্যাখ্যা করবেন। সবশেষে এসকল কাজে নিজ নিজ পরিবার ও অন্যদের ভূমিকা বিষয়ে সচেতনতা এবং তাদের অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করতে উদ্যোগ নিতে তারা যে পরিকল্পনা তৈরি করবে তাতে ফিডব্যাক দেবেন। পরিকল্পনায় সংযোজিত কাজগুলো যেন বছর জুড়ে অব্যাহত রাখে আপনি তা বুঝিয়ে বলবেন ও অনুপ্রেরণা দেবেন।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনের এই পুরো কার্যক্রম যেভাবে পরিচালনা করবেন তার সেশনভিত্তিক ধারাবাহিক কর্মপ্রণালী সংযোজন করা হলো।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: নিজ নিজ পরিবারের খাদ্য নিরাপদ রাখার বিভিন্ন পদ্ধতি পর্যবেক্ষণ ও তথ্য সংগ্রহ।

সেশন সংখ্যা: ১ (সেশন ১)

পদ্ধতি: একক কাজ, দলগত কাজ, পর্যবেক্ষণ ও নোট তৈরি

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানিয়ে কুশল বিনিময় করুন।
- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের নিয়ে ‘শারীরিক ফিটনেস’ শিখন অভিজ্ঞতায় উল্লেখিত নতুন একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন, শিরোনাম দেখে আমরা কি বুঝতে পারছি এই শিখন অভিজ্ঞতার কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমরা কী বিষয়ে যোগ্যতা অর্জন করব? হ্যাঁ নিরাপদ খাদ্য বিষয়ে।



- শিক্ষার্থীদের বলুন, এই অভিজ্ঞতায় আমরা প্রত্যেকেই আমাদের পরিবারের জন্য ক্যাপ্টেন হবো। নিজ নিজ পরিবারের দৈনন্দিন খাবার তালিকার খাবারগুলোকে নিরাপদ রাখার জন্য আমরা ক্যাপ্টেনের কাজ করব।
- ক্যাপ্টেন হতে আমাদের খাদ্য কীভাবে দূষিত হতে পারে, নিরাপদ রাখতে কী করণীয় এ বিষয়গুলো ভালো করে বুঝতে হবে।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন, আমরা কি খেয়াল করেছি খাবার নিরাপদ রাখতে পরিবারে আমরা কী কী করে থাকি? তাদেরকে ২/১টি ক্লু দিয়ে আলোচনা করে শুনুন তারা খাবার নিরাপদ রাখতে যে কাজগুলো পর্যবেক্ষণ করবে তা বুঝতে পারছে কিনা।
- এরপর তাদেরকে বলুন, তাহলে কিভাবে আমরা নিজেদের পরিবারের তথ্য সংগ্রহের কাজটি করতে পারি? এর জন্য পরিবারের দৈনন্দিন খাবারগুলোকে নিরাপদ রাখতে কোন কোন বিষয়গুলোকে বিবেচনা করবো? কী ধরনের তথ্য দরকার হবে? এ প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা দৈনন্দিন খাবারগুলোকে নিরাপদ রাখার কাজগুলোর ব্যাপারে ধারণা লাভ করবে।
- এবারে শিক্ষার্থীদের ৫/৬ জন করে এক একটি দলে বিভক্ত করুন এবং কীভাবে তারা নিজ নিজ পরিবারে তথ্য সংগ্রহ করার জন্য একটি নিজেদের মতো একটি চেকলিষ্ট তৈরি করতে দিন এবং ১০ মিনিট সময় দিন। এই চেকলিষ্ট ব্যবহার করে দৈনন্দিন জীবনে খাদ্য নিরাপদ রাখতে তারা যা করে তা নিয়ে আলোচনার জন্য ধারণা পেতে সহযোগিতা করবে।
- দলগত কাজ শেষ হলে উপস্থাপন করতে বলুন। উপস্থাপনের সময় আপনি সংক্ষেপে বোর্ডে লিখতে পারেন যাতে চূড়ান্ত চেকলিষ্ট তৈরি হয়ে গেলে তারা নিজেদের খাতায় লিখে নিতে পারে। চেকলিষ্ট নিম্নলিখিত প্রশ্নের আলোকে নিজেদের পর্যবেক্ষণ নিজ নিজ খাতায় তার একটি নোট রাখতে বলুন।

‘আমার পর্যবেক্ষণ’

খাবার প্রস্তুত কীভাবে করা হয় এবং এতে কে কে অংশগ্রহণ করেন?
পরিবেশন কীভাবে করা হয় এবং কে করেন?
খাবার সংরক্ষণ কীভাবে করা হয় এবং কে করেন?
খাবারের পুষ্টিমান বজায় রাখতে কী করা হয়?
পরিবারের উদ্বৃত্ত খাবার কী করা হয়?
খাবার প্রস্তুত করা ও সংরক্ষণ প্রক্রিয়ায় আমি কী ভূমিকা পালন করি?

তাদেরকে বলুন, আমরা যেহেতু নিজেদের পরিবারের ক্যাপ্টেন হব তাই সবার পরিবারের তথ্যই প্রয়োজন হবে। আমরা সবাই মনোযোগ দিয়ে উপরের প্রশ্নগুলো মাথায় রেখে তথ্য সংগ্রহ করব।

- শিক্ষার্থীদেরকে পরের সেশনে অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করুন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: প্রস্তুতি, পরিবেশন, খাবার সংরক্ষণ পদ্ধতির সময় খাদ্য নিরাপদ রাখার বিষয়ে পরিবারে চলমান

পদক্ষেপগুলো সম্পর্কে সচেতনতা অর্জন।

সেশন সংখ্যা: ১ (সেশন ২)

পদ্ধতি: দলগত কাজ, আলোচনা ও উপস্থাপন

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল।

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি শরীরচর্চা এবং শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করার জন্য তাদের বলুন যে, আমরা প্রত্যেকেই নিজ নিজ পরিবারে ক্যাপ্টেন এর ভূমিকায় অবতীর্ণ হয়ে নিজেদের পরিবারের খাবারের প্রস্তুতি, পরিবেশন, খাবার সংরক্ষণ পদ্ধতি পর্যবেক্ষণ করে তথ্য সংগ্রহ করেছি; এজন্য সবাইকে ধন্যবাদ।
- সেশনের শুরুতেই তাদের গত সেশনের দল অনুযায়ী বসতে বলুন এবং যার যার কাজ নিজ নিজ দলে তুলে ধরতে বলুন। একাজের জন্য তাদেরকে ১৫ মিনিট সময় দিন।
- আলোচনা শেষে তাদের পর্যালোচনার সার-সংক্ষেপ এবং খাদ্য নিরাপদ রাখতে এই কাজগুলোর প্রভাব লিখে/এঁকে/কমিকের মাধ্যমে উপস্থাপন করতে বলুন।
- খাদ্য সংগ্রহ, প্রস্তুতি, উপস্থাপন ও পরিবেশন, সংরক্ষণ, দূষণ, অপচয় বিষয়গুলোকে ছোট ছোট কাগজে লিখে লটারির মাধ্যমে দলগত উপস্থাপনের বিষয় নির্ধারণ করা যেতে পারে।
- একটি দলের উপস্থাপন শেষে ঐ বিষয়ে অন্য দলের পর্যবেক্ষণ কোনো নতুন তথ্য সংযুক্ত করার সুযোগ করে দিন।
- দলগত কাজ করার সময় আপনি ঘুরে ঘুরে সব দলের কাজ এবং দলের সবার অংশগ্রহণ পর্যবেক্ষণ করুন যা সংশ্লিষ্ট BI/PI অনুযায়ী মূল্যায়নে সাহায্য করবে।
- শিক্ষার্থীদের উপস্থাপিত পর্যালোচনা নিয়ে একটি সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করুন।
- এরপর তাদেরকে নিজেদের উপলব্ধি থেকে ‘আমাদের কাজ এবং খাবার নিরাপদ রাখতে এর প্রভাব’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

আমাদের কাজ এবং খাবার নিরাপদ রাখতে এর প্রভাব

	আমাদের কাজ	খাবার নিরাপদ রাখতে এ কাজের প্রভাব
উৎপাদন ও প্রক্রিয়াকরণ		
প্রস্তুতি		
পরিবেশন		
খাবার সংরক্ষণ		

- শিক্ষার্থীদেরকে ২ টি দলে ভাগ করুন। এবার শিক্ষার্থীদেরকে বলুন ১ দলকে খাদ্যে ভেজাল ও বাকি ১টি দলকে খাদ্য দূষণ নিয়ে তথ্য সংগ্রহ করতে বলুন। তাদের বলুন পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে/ ইন্টারনেট/পাঠ্যপুস্তক/ যে কোন নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে পারে।

- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে পরের সেশনের জন্য আমন্ত্রণ জানিয়ে শেষ করুন।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: আলোচনা ও কুইজের মধ্য দিয়ে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে খাবার সংগ্রহ, প্রস্তুতি, উপস্থাপন, সংরক্ষণ, খাবার অপচয় ও দূষণের কারণ ও প্রতিরোধ এবং নিরাপদ খাবারের গুরুত্ব ইত্যাদি সম্পর্কে ধারণা লাভ।

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ৩-৪)

পদ্ধতি: দলগত কাজ, আলোচনা, সাক্ষাৎকার, ব্রেইন স্টর্মিং

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি শরীরচর্চা এবং শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- গত সেশনে যাদেরকে **খাদ্য ভেজাল** সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করতে বলেছিলে তাদেরকে সংখ্যার উপর ভিত্তি করে ২/৩টি ছোটদলে এবং যাদেরকে **খাদ্য দূষণ** সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করতে বলেছিলে তাদেরকে সংখ্যার উপর ভিত্তি করে ২/৩টি ছোটদলে ভাগ করে দিন।
- এবার নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে আলোচনা করতে বলুন। এক একটি দলকে নিজেদের বিষয়ের উপর আলোচনা করে উপস্থাপনের সুযোগ করে দিন।

১) খাদ্যে ভেজাল

- খাদ্যে ভেজাল বিষয়ে তারা কি জানে, দেখে বা শুনতে পায়?
- কোন ধরনের খাবারে কী ধরনের ভেজাল মেশানোর কথা তারা জানে বা শুনতে পায়?
- এই ভেজাল খাদ্য খেয়ে কী ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে বলে তারা মনে করে?
- ভেজালমুক্ত খাবার খেতে ও খাবার ভেজালমুক্ত রাখতে শিক্ষার্থীরা কীভাবে ভূমিকা রাখতে পারে?

২) খাদ্য দূষণ

- কী কী ভাবে খাদ্য দূষণ হতে পারে ?
- খাদ্য দূষণ থেকে কী ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে বলে জানে বা মনে করে?
- খাদ্য দূষণমুক্ত রাখতে শিক্ষার্থীরা কীভাবে ভূমিকা রাখতে পারে?

- আপনার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ও সহায়ক তথ্য থেকে প্রয়োজনীয় তথ্য সংযোজন করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে নিজেদের উল্লেখযোগ্য মতামত বা অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে উদ্বুদ্ধ করুন।
- তাদের বলুন খাদ্য দূষণ রোধ করার জন্য সচেতনভাবে সবার অংশগ্রহণ জরুরি।
- এবার তাদেরকে পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ‘খাবার নিরাপদ রাখার উপায়’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

- তাদেরকে বলুন, পরিবারের ক্যাপ্টেন হিসেবে এবার আশেপাশে কোনো রেস্টুরেন্ট/হোটেল/কমিউনিটি সেন্টারের ম্যানেজার বা রাধুনি অথবা প্রতিবেশিদের মধ্য থেকে দুজনের সাক্ষাৎকার নিয়ে তারা কীভাবে খাদ্য অপচয়রোধ করেন বিষয়ে তথ্য সংগ্রহ করবে।
- নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে তারা কী ধরনের তথ্য সংগ্রহ করবে তার ধারণা দিন

- খাবারের পরিমাণ তারা কীভাবে নির্ধারণ করে থাকেন?
- যদি খাবার উদ্ধৃত থেকে যায় তাহলে তারা কী করেন?
- কীভাবে খাদ্যের অপচয় হতে পারে বলে তারা মনে করে।
- খাবারের অপচয় রোধ করতে তারা কী পদক্ষেপ নিয়ে থাকেন?

- সাক্ষাৎকারের মাধ্যমে এই তথ্যগুলো সংগ্রহ করে নিচের ছকে সাজিয়ে পরের সেশনে নিয়ে আসতে বলুন।

খাবারের গুণগত মান ঠিক রাখা এবং উদ্ধৃত খাবারের ব্যবহার বিষয়ক তথ্য সংগ্রহের ছক

তথ্য প্রদানকারী	খাদ্যের গুণগত মান বজায় রাখতে যা করেন এবং করা যায় বলে মনে করেন	উদ্ধৃত খাবার যেভাবে ব্যবহার করেন এবং করা যায় বলে মনে করেন
	<p>যা করেন:</p> <p>যা করা যায় মনে করেন/জানেন কিন্তু করেন না:</p>	<p>যা করেন:</p> <p>যা করা যায় মনে করেন/জানেন কিন্তু করেন না:</p>
	<p>যা করেন:</p> <p>যা করা যায় মনে করেন/জানেন কিন্তু করেন না:</p>	<p>যা করেন:</p> <p>যা করা যায় মনে করেন/জানেন কিন্তু করেন না:</p>

- কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।
- সবশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।

- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- ৫/৬ জন করে দলে ভাগ করে দিন এবং খাদ্য অপচয় সংক্রান্ত প্রত্যেকের তথ্য ব্যবহার করে অর্ধাৎ কীভাবে অপচয় হয় বা হতে পারে এবং তা রোধ করার উপায় দলগত প্রতিবেদন তৈরি করতে বলুন।
- প্রত্যেকটি দলকে আলাদা আলাদা ব্যক্তির সাথে সাক্ষাতকারের তথ্য নিয়ে প্রতিবেদনের বিষয় নির্ধারণ করে দিন। যেমন ১) রেস্টুরেন্ট ২) হোটেল ৩) কমিউনিটি সেন্টার ৪) পরিবার বা প্রতিবেশীদের অনুষ্ঠান বিয়ে/জন্মদিন/মিলাদ/ঈদ/পূজা/বড়দিন ইত্যাদি যে সব পরিস্থিতিতে খাদ্য অপচয় হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- এরপর প্রতিবেদন উপস্থাপনের ব্যবস্থা করুন। কোনো প্রশ্ন ও তথ্য যুক্ত করার থাকলে তার ব্যবস্থা করুন।
- সবগুলো দলের প্রতিবেদন পর্যবেক্ষণ শেষে আপনি নিজে প্রশ্ন করে এবং তথ্য সংযোজন করে (সহায়ক তথ্য দেখুন) খাদ্য অপচয়ের বিভিন্ন পরিস্থিতি বিষয়ে তথ্য স্পষ্ট করুন।
- তাদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে নিম্নোক্ত পদ্ধতিতে পরিপূর্ণ পুষ্টি বজায় রেখে খাদ্য অপচয়রোধের বিষয়ে স্পষ্ট করুন। এ বিষয়ে সহায়ক তথ্যের সহযোগিতা নিতে পারেন।
- এবার **খাদ্য অপচয় রোধ করার উপায়** বক্সটি পূরণ করতে বলুন। সময় না পেলে কাজটি তারা বাড়িতেও করতে পারে।
- শিক্ষার্থীদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন। কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনটি সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: নিজ নিজ পরিবারে খাবার নিরাপদ রাখতে এবং নিরাপদ খাবার গ্রহণ চর্চা নিশ্চিত করতে পরিকল্পনা করে তা বাস্তবায়নের উদ্যোগ গ্রহণ এবং উদ্বুদ্ধকরণে অংশগ্রহণ।

- **সেশন সংখ্যা:** ২ (সেশন ৫-৬)
- **পদ্ধতি:** দলগত কাজ, একক কাজ, প্রশ্নোত্তর ও প্রদর্শন
- **উপকরণ:** শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, ডায়েরি, খাতা, কলম ও পেন্সিল

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি শরীরচর্চা এবং শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের নিয়ে এই অভিজ্ঞতায় তারা যা যা করেছে তার একটি পুনরালোচনা করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে শুরু থেকে এই অভিজ্ঞতার ধারাবাহিক কাজগুলো মনে করিয়ে দিন।



অভিজ্ঞতার শুরুতে আমরা প্রত্যেকেই ক্যাপ্টেন হয়ে নিজ নিজ পরিবার হতে তথ্য সংগ্রহ করেছি, খাবারকে নিরাপদ রাখার বিভিন্ন উপায়, চর্চা ও অসজ্ঞাতি পর্যবেক্ষণ করেছি। এরপর খাবার ভেজালমুক্ত ও দূষণমুক্ত রাখতে প্রস্তুতি, উপস্থাপন ও পরিবেশন, সংরক্ষণ ইত্যাদির সঠিক উপায়গুলো জেনেছি। সাথে সাথে খাবারের অপচয় রোধে করণীয় সম্পর্কেও জেনেছি।

- তাদের বলুন, এবার ক্যাপ্টেন হিসেবে নিজের পরিবারে এই তথ্যগুলো ব্যবহার করে পরিকল্পনা ও চর্চার পালা।
- শুরুতে পরিবারে খাদ্য নিরাপদ রাখার প্রক্রিয়া ও কৌশল নিয়ে আমাদের পর্যবেক্ষণ অনুযায়ী যে বিষয়গুলোতে পরিবর্তন আনা প্রয়োজন স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে ‘নিরাপদ খাদ্য চর্চায় আমার পরিকল্পনা’ ছকে তা সংযোজন করতে বলুন। এই কাজটি তারা এককভাবে করবে।
- শিক্ষার্থীদের পরিকল্পনার পরিবর্তন ও সংযোজন করা বিষয়গুলোর খাদ্য নিরাপদ রাখার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কি না দেখুন এবং প্রয়োজনে ফিডব্যাক দিন।
- এরপর তাদের দলে ভাগ করে দিন এবং পরিবারে এই পরিবর্তনগুলো বাস্তবায়নের জন্য পরিবারে খাবার প্রস্তুত ও সংরক্ষণের সাথে জড়িত অন্যান্য সদস্যদের সচেতন করতে কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারে তা নিয়ে কয়েকটি কৌশল নির্ধারণ করতে বলুন।
- দলগত কাজ শেষ হলে দল থেকে কৌশলগুলো উপস্থাপন করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিন এবং আগামী সেশনের জন্য আমন্ত্রণ জানিয়ে আজকের সেশন শেষ করুন।

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি শরীরচর্চা এবং শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীরা পূর্বের সেশনে কী কী করেছিল প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে তা মনে করিয়ে দিন।
- বলুন, এবার খাদ্য নিরাপদ রাখার প্রয়োজনীয়তা ও কৌশল বিষয়ে অন্যকে উদ্বুদ্ধ ও সহায়তা করার জন্য আমরা কী করতে পারি তা নিয়ে কাজ করব।
- শিক্ষার্থীদেরকে নিয়ে পাঠ্য পুস্তকে উল্লেখিত নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক স্লোগানগুলো আলোচনা করুন।
- তাদেরকে দলে ভাগ করে দিন। প্রত্যেক দলে খাদ্য নিরাপদ রাখা ও অপচয় রোধ করার প্রয়োজনীয়তা ও কৌশল বিষয়ে উল্লেখযোগ্য তথ্য সম্বলিত ৫টি স্লোগান তৈরি করে একটি পোস্টার উপস্থাপন করতে বলুন।
- সবার উপস্থাপন শেষে দলে তৈরি করা নিজেদের স্লোগান ও অন্যদের যে স্লোগানগুলো নিয়ে সচেতনতা তৈরিতে কাজ করতে চায় তা ‘নিরাপদ খাদ্য নিয়ে আমাদের তৈরি করা স্লোগান’ ছকে লিখতে বলুন।
- প্রতিটি দলের উপস্থাপনের সময় সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অন্যদের মতামত দেয়ার সুযোগ করে দিন। প্রয়োজনে আপনিও প্রশ্ন করে বা ব্যাখ্যা সংযোজন করে ধারণা স্পষ্ট করুন।
- এই পোস্টার ব্যবহার করে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে, স্থানীয় হাট/বাজারের বিভিন্ন, দোকান/সুপারশপ এবং লোক সমাগম হয় এমন স্থানে সচেতনতা বাড়ানোর জন্য পরিকল্পনা করে উদ্বুদ্ধ করতে বলুন।

- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন পাঠ্য পুস্তকের নির্ধারিত অংশে পরিকল্পনা বাস্তবায়নের রেকর্ড লিপিবদ্ধ করবে এবং কাজটি সারা বছর ধরে চলবে।
- পরিবারে নিরাপদ খাদ্য সচেতনতায় ‘খাদ্য নিরাপদ রাখতে পরিবারের কাজে আমার অংশগ্রহণ ও সচেতনতায় আমার পরিকল্পনা’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

খাদ্য নিরাপদ রাখতে পরিবারের কাজে আমার অংশগ্রহণ ও সচেতনতায় আমার পরিকল্পনা

পরিবারের কাজে অংশগ্রহণ ও সচেতনতার জন্য আমার পদক্ষেপ	সামাজিক সচেতনতার জন্য আমাদের পদক্ষেপ

- শিক্ষার্থীদের বলুন পরিকল্পনায় উল্লেখিত কাজগুলো করে তারা রেকর্ড রাখবে এবং ১ মাস পরপর তা আপনাকে দেখিয়ে নেবে।
- এই অভিজ্ঞতার সবগুলো কাজ সুন্দরভাবে করার জন্য তাদেরকে ধন্যবাদ দিন এবং সেশন সমাপ্ত করুন।

মূল্যায়ন কৌশল:

এ অভিজ্ঞতার জন্য শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন তিনভাবে করতে পারেন, যার নমুনা সংযুক্ত করা হলো।

১) ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক

পুরো অভিজ্ঞতাজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দিবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন। শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ ও কাজ মূল্যায়নের জন্য এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দিবেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও মূল্যায়নের ছকগুলো দেওয়া আছে।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ				

শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

মূল্যায়ন ছক ২: খাদ্য নিরাপদ রাখা ও অপচয় রোধ করার কৌশলগুলোর চর্চার মাধ্যমে অর্জিত যোগ্যতা প্রয়োগের মূল্যায়ন:

শিক্ষার্থীর নাম	খাদ্য দূষণ ও অপচয় রোধের কৌশল চর্চা সংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো পাঠ্য পুস্তক এবং খাতা/ডায়েরি/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	পাঠ্য পুস্তক ডায়েরি/খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে খাদ্য দূষণ ও অপচয় রোধের ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

❖ শিক্ষকের প্রতিফলন

এই শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন।

পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে পাঠ্যপুস্তকের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে তার প্রতিফলন প্রকাশ করতে পারেন।

অভিজ্ঞতাচক্রের ধাপ	কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো ভালোভাবে করতে পেরেছি	ভবিষ্যতে কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো একটু ভিন্নভাবে করতে চাই; কেন ও কীভাবে
বাস্তব অভিজ্ঞতা		
প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ		
বিমূর্ত ধারণায়ন		
সক্রিয় পরীক্ষণ		

❖ সহায়ক তথ্য

খাদ্য আমাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কিন্তু সব খাদ্যই সহায়ক নয়। শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য নিরাপদ ও সুস্বাদু খাদ্য অত্যন্ত জরুরি। বয়স উপযোগী, নিরাপদ, সুস্বাদু খাদ্যের পরিকল্পিত অভ্যাস আমাদের সুস্থ ও সবল জীবন দান করে। আবার এর অভাবে শরীর ও মনে নেতিবাচক প্রভাব পরে এবং নানা ধরনের রোগব্যাধি হয়।

পুষ্টিগুণে পরিপূর্ণ হলেও খাবারের প্রস্তুতি, পরিবেশন, খাবার সংরক্ষণ পদ্ধতি সঠিক না হলে তা আর নিরাপদ থাকে না। স্বাস্থ্য রক্ষায় খাবার পুষ্টির হওয়ার পাশাপাশি নিরাপদ হওয়া খুবই জরুরি। অন্যথায় যে খাবার আমাদের জীবন বাঁচায় সেই খাবারই হতে পারে আমাদের রোগব্যাধির অন্যতম কারণ। দূষণের কারণে খাবার অনিরাপদ হয়ে থাকে।

খাবার কী কী কারণে অনিরাপদ হয়?

খাবার অনিরাপদ হবার প্রধান দুটি কারণ হলো খাদ্যে ‘ভেজাল’ ও ‘দূষণ’। খাদ্যে ভেজাল ও দূষণের মধ্যে বিস্তারিত পার্থক্য আছে।

খাদ্যে ভেজাল : যখন কেউ ইচ্ছাকৃতভাবে মূল খাদ্যদ্রব্যের সাথে কোনো উপাদান যোগ করে বা খাদ্য উপাদানের কিছু অংশ তুলে নেয় যা খাদ্যের গুণাগুণ বা পুষ্টিমান হ্রাস করে অথবা মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতির কারণ হয়, সেটাই খাদ্যে ভেজাল।

খাদ্য দূষণ: কাঁচা বা রান্না করা খাদ্যদ্রব্যে কখনও কখনও ইট বা পাথরের টুকরা, চুল, নখ, প্লাস্টিক, বা ধাতব বস্তুর উপস্থিতি দেখতে পাই যা এক ধরনের খাদ্য দূষণ।

খাদ্য উৎপাদনের সময় ব্যবহৃত বিভিন্ন রাসায়নিক যেমন বালাইনাশক, পশু-পাখি বা মৎস্য রোগের ঔষধ, ইত্যাদি কিংবা খাদ্য প্রক্রিয়াকরণের সময় কৃত্রিম রাসায়নিক (রং, সুগন্ধি) অথবা পরিবেশ থেকে খাদ্যে আসা ভারী-ধাতু (সীসা, আর্সেনিক, ইত্যাদি) নির্ধারিত মাত্রার উপরে উপস্থিত থাকলে তাকে রাসায়নিক দূষণ বলে। এটা খাদ্য উৎপাদন প্রক্রিয়া চলাকালীন অজ্ঞতাবশতঃ বা অনিচ্ছাকৃতভাবে খাদ্যে যুক্ত হয়ে থাকে।

বিভিন্ন ধরনের জীবানু যেমন ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, প্যারাসাইট, ছত্রাক, ইত্যাদির ক্ষতিকর মাত্রার প্রভাবে আরেক ধরনের খাদ্য দূষণ হয়ে থাকে।

খাদ্য দূষণ রোধে করণীয়

উৎপাদন বা প্রক্রিয়াকরণের সময়ে যে খাদ্যদূষণ হয়ে থাকে তা রোধ করার জন্য উৎপাদন এর সাথে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানকেই প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে হয়। তবে খাদ্য প্রস্তুতকরণ, পরিবেশন, ও সংরক্ষণের সময় যে খাদ্যদূষণ হয়ে থাকে নিম্নে উল্লেখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করে ব্যক্তিগতভাবে অনেকাংশে তা রোধ করা সম্ভব। যেমন

- রান্নার আগে কাঁচা শাক-সজি বা ফলমূল নিরাপদ পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার করা
- চাল, ডাল বা গম জাতীয় দানাদার খাদ্যপন্য থেকে কাঁকড়, প্লাস্টিক বা কাপড়ের টুকরা, ধাতব পদার্থ ইত্যাদি ঝেড়ে ও বেছে ফেলে দেওয়া
- রান্না করার সময় মাথার চুল বেঁধে বা ‘হেয়ার ক্যাপ’ পরে নেওয়া
- হাতের নখ কেটে পরিষ্কার করে রাখা
- রান্না ঘর কীটপতঙ্গ বা পোকামাকড় মুক্ত ও পরিষ্কার রাখা
- ভাংগাচোরা তৈজসপত্র ব্যবহার না করা
- ঠিক তাপমাত্রায় খাবার তৈরি এবং সংরক্ষণ করা
- নিরাপদ পানি এবং সাবান দিয়ে ভালো ভাবে হাত, তৈজসপত্র, এবং তোয়ালে/ব্যবহৃত কাপড় ধুয়ে ভালোভাবে শুকিয়ে নেওয়া
- মাছ-মাংস ও শাক-সজির জন্য আলাদা ব্যাগ ব্যবহার করা
- বটি/ছুড়ি এবং যে শাকসবজি আমরা কাঁচা খেয়ে থাকি তা কাটার আগে ভালোভাবে নিরাপদ পানিতে ধুয়ে নেওয়া
- মাছ-মাংস বা শাক-সজি সঠিক তাপমাত্রায় সম্পূর্ণ সিদ্ধ করে রান্না করা।
- সম্ভব হলে অসুস্থ অবস্থায় খাবার রান্না বা পরিবেশন করা থেকে বিরত থাকা। একজন অসুস্থ মানুষের



হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে রোগ জীবানু ছড়ায়।

- খাওয়ার আগে খুব ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে যাতে হাতে ধুলা-বালু বা কোনো প্রকার জীবানু থাকলে সেটা পরিষ্কার হয়ে যায়।
- ফ্রিজে খাবার সঠিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা। যেমন অল্প দিনের জন্য সাধারণ রিফ্রিজারেটরে (০ থেকে ৫ ডিগ্রী) এবং দীর্ঘ দিনের জন্য ডিপ ফ্রিজে (মাইনাস ১৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তঁর নিচে) সংরক্ষণ করা।
- ফ্রিজে সংরক্ষণের সময় কাঁচা এবং রান্না করা খাবার একসাথে না রাখা। এতে কাঁচা খাবারের জীবাণু দ্বারা রান্না করা খাবার অনিরাপদ হয়ে যেতে পারে।

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে খাদ্যের অপচয় হতে দেখা যায়। অথচ পৃথিবীতে অনেক দেশ আছে যারা খাদ্যের অভাবে খুবই মানবের জীবনযাপন করে। বিশ্বজুড়ে ধনী কিংবা নিম্ন আয়ের সব দেশেই খাদ্য অপচয় একটি বড় সমস্যা। জাতিসংঘের ‘খাদ্য ও কৃষি সংস্থা’র এক সমীক্ষা অনুযায়ী সারা বিশ্বে খাদ্য উৎপাদনের এক তৃতীয়াংশ নষ্ট বা অপচয় হয়।

জাতিসংঘের ‘খাদ্য ও কৃষি সংস্থা’র সংজ্ঞা অনুসারে ‘ফুড লস’ ও ‘ফুড ওয়েস্ট’কে একত্রে ‘খাদ্য অপচয়’ বলা হয় যা রোধ করা একান্তভাবে জরুরি।

খাদ্য দূষণ রোধ করার জন্য সচেতনভাবে সবার অংশগ্রহণ জরুরি। আমরা প্রায়ই দেখতে পাই পরিবারের এক/দুইজন এই দায়িত্বগুলো পালন করে থাকেন। অন্যদের অংশগ্রহণ অনেকাংশে কম থাকে। আমাদের সামাজিক প্রেক্ষাপটে সাধারণত খাবার প্রস্তুতকরণ যেমন সবজি মাছ মাংস কাটা-ধোয়া, রান্নার কাজ নারীদের এবং বাজার করার কাজে পুরুষদের বেশি অংশগ্রহণ লক্ষ করা যায়। এতে কারও কারও উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে যায় এবং নিরাপদ রাখার প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়। সবার অংশগ্রহণ পরিবারের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় গুণগত পরিবর্তন আনতে বিশেষ গুরুত্ব বহন করে।

খাদ্যের গুণগত মান হারানো বা ফুড লস	খাবারের বর্জ্য বা ‘ফুড ওয়েস্ট’
<ul style="list-style-type: none"> • সঠিকভাবে ও সঠিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ, বাজারজাতকরণ ও বিপণন না হওয়া এবং খাদ্যদ্রব্য নষ্ট হয়ে যাওয়া। • সংরক্ষিত খাবার পোকামাকড়, ইঁদুর বা অন্যান্য প্রাণী দ্বারা খাওয়া বা নষ্ট করা। • প্রাকৃতিক দুর্যোগ, অতিবৃষ্টি বা অনাবৃষ্টির কারণে ফল না হওয়া বা উৎপাদন কমে যাওয়া। 	<ul style="list-style-type: none"> • বাড়িতে বা রেস্টোরাঁয় প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার আয়োজন করার কারণে উদ্ভূত অংশ ফেলে দেওয়া। • রান্না করা অতিরিক্ত খাবার সঠিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ না করার কারণেও খাবার নষ্ট হয়ে যায়।

নষ্ট বা পচে যাওয়া খাবারের বর্জ্য থেকে মিথেন গ্যাস উৎপন্ন হয় যা আমাদের পৃথিবীর তাপমাত্রা বাড়াতে ক্রমাগত সাহায্য করছে। খাদ্য অপচয় রোধ করতে পারলে মিথেন গ্যাসের বিস্তার কমে গিয়ে পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষা করায় গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে।

খাদ্য অপচয় রোধ করার উপায়

- পরিকল্পনা মাফিক বাজার থেকে শুধুমাত্র প্রয়োজনীয় পরিমাণে খাবার ক্রয় করা।
- পরিমিত পরিমাণে খাবার রান্না করা।
- বেঁচে যাওয়া রান্না করা খাবার দিয়ে ভিন্ন ধরনের খাবার তৈরি করা
- প্রয়োজনে খাবার ভালোভাবে ফুটিয়ে ঠান্ডা করে সংরক্ষণ করা। সম্ভব হলে উদ্ভৃত খাবার সঠিক তাপমাত্রায় ফ্রিজে সংরক্ষণ করা।
- শাকসবজি বা ফলমূলের উচ্ছিষ্ট অংশ যেমন খোসা, বোটা, ডাটা ইত্যাদি ফেলে না দিয়ে জৈব সার তৈরি করা

স্বাস্থ্যকর পদ্ধতিতে খাবার তৈরি ও রান্নার কিছু উপায়:

ক) লাল চাল বা আছাটা চালের ভাত খাওয়া: সাদা এবং বারংবার ছাটাই করা চালের দানার উপরিভাগে অবস্থিত প্রোটিন, ভিটামিন এবং মিনারেলের মত খাদ্য উপাদানের বেশ কিছু অংশ চলে যায়।

খ) বসা ভাত বা ভাতের মাড় না ফেলে রান্না করা মাড় ফেলে দিয়ে ভাত রান্না করা হলে পানিতে দ্রবনীয় পুষ্টি উপাদান মাড়ের সাথে অপচয় হয়। বসাভাত পদ্ধতিতে রান্না করলে সকল পুষ্টি সমৃদ্ধ উপাদান ভাতের মধ্যেই থেকে যায়।

গ) শাকসবজি আগে ধুয়ে পরে কেটে নেওয়া শাকসবজি আগে কেটে পরে ধুয়ে নিলে এ থেকে মিনারেল জাতীয় খাদ্যের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান বেরিয়ে যায়, ফলে খাদ্যের পুষ্টিমান কমে যায়।

ঘ) মাছ-মাংস বা শাকসবজি সঠিক তাপমাত্রায় সম্পূর্ণ সিদ্ধ করে রান্না করা। এতে জীবাণু মরে যায় এবং খাদ্যের পুষ্টিগুণ বজায় থাকে।



শারীরিক ফিটনেস

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৮.১

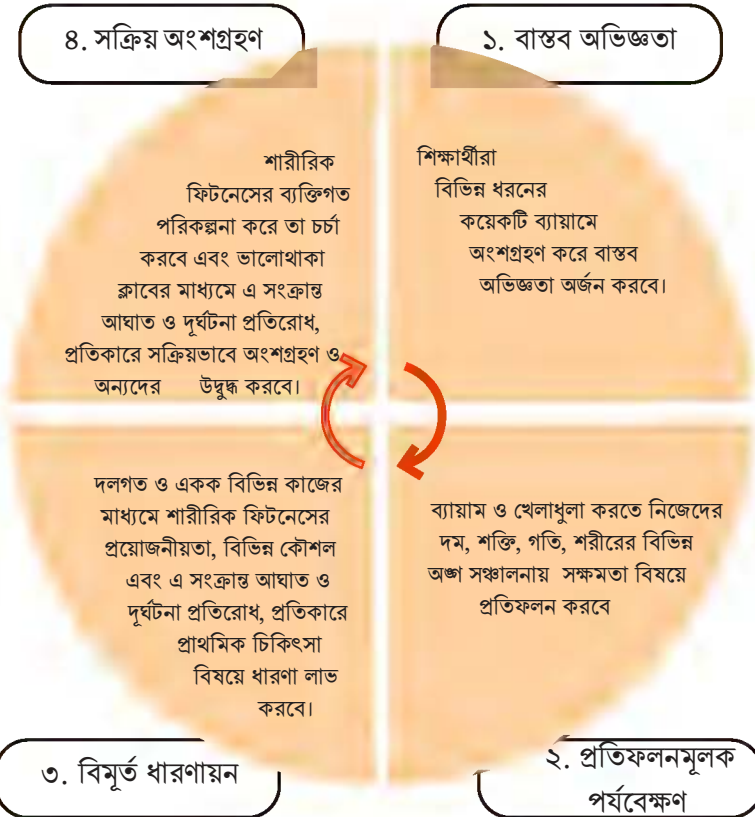
সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজেকে ঝুঁকিমুক্ত রেখে দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ ও সহায়তা করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম : শারীরিক ফিটনেস

সর্বমোট সেশন: ৯ টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৮.১.৩

এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক ফিটনেসের গুরুত্ব ও কৌশল ধারণা লাভ করে নিজেদের শারীরিক ফিটনেস চর্চা করবে এবং অন্যদেরকে উদ্বুদ্ধ করবে। শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদেরকে আপনি যে অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শারীরিক ফিটনেস বিষয়ে ধারণা লাভ করে সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজেকে ঝুঁকিমুক্ত রেখে দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ ও সহায়তা করতে পারার যোগ্যতা অর্জনের জন্য আপনি কিছু কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন। এর জন্য প্রথম ধাপে শিক্ষার্থীরা বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য আপনার নির্দেশিত কিছু ব্যায়ামে অংশগ্রহণ করবে। দ্বিতীয় ধাপে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে ব্যায়াম ও খেলাধুলা করতে নিজেরা কতটা দম ধরে রাখতে পারে, ব্যায়াম ও খেলাধুলা করতে যে শক্তির প্রয়োজন হয় তা পায় কী না, বিভিন্ন ব্যায়াম ও খেলাধুলায় যে গতির প্রয়োজন হয় তা আছে কী না এবং যেভাবে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ সঞ্চালনার প্রয়োজন পরে তা করতে পারে কী না সে সব বিষয়ে প্রতিফলন করার জন্য দলগতকাজ ও উপস্থাপনের সুযোগ করে দেবেন। তৃতীয় ধাপে খেলাধুলায় পারদর্শী ব্যক্তির সাক্ষাৎকার এবং বিভিন্ন একক ও দলগত কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে শারীরিক ফিটনেসের প্রয়োজনীয়তা, বিভিন্ন কৌশল এবং এ সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ, প্রতিকারে প্রাথমিক চিকিৎসায় তারা নিজেরা কী পদক্ষেপ নিতে পারে সেসব বিষয়ে ধারণা লাভ করবে। আপনি এর জন্য প্রয়োজনীয় কাজগুলো সম্পাদনের প্রক্রিয়া বুঝিয়ে দেবেন এবং এই অভিজ্ঞতার বিষয়বস্তু সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট হতে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করবেন। সবশেষে চতুর্থ ধাপে শারীরিকভাবে নিজেকে ফিট রাখার জন্য শিক্ষার্থীরা যে পরিকল্পনা করবে আপনি তাতে ফিডব্যাক দেবেন। তারা যাতে নিজেদের পরিকল্পিত খেলাধুলায় সক্রিয় অংশগ্রহণ করে এবং ফিটনেসের জন্য খেলাধুলা ও ব্যায়ামের সময় সম্ভাব্য আঘাত ও ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ, প্রতিকারে কৌশল প্রয়োগ করে এবং অন্যদেরকে এ ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করে সে বিষয়ে অনুপ্রেরণা দেবেন।

এই অভিজ্ঞতার কার্যক্রম পরিচালনার জন্য সংশ্লিষ্ট তথ্য সেশন সংক্রান্ত নির্দেশনার পরে **সহায়ক তথ্য** অংশে সংযোজন করা হয়েছে। এ ছাড়াও আপনি সহায়ক পাঠ্যপুস্তক ও অনলাইনের সহায়তা নিতে পারেন।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: বিভিন্ন ব্যায়ামে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন।

সেশন সংখ্যা: ১ (সেশন ১)

পদ্ধতি: ব্যায়ামে অংশগ্রহণ

উপকরণ: প্রয়োজ্য নয়

সেশন ১:

- এই সেশনটির জন্য শিক্ষার্থীদেরকে মাঠে নিয়ে যান। মাঠ না থাকলে বড় হলরুম/শ্রেণিকক্ষে সেশনটির ব্যবস্থা করতে পারলে ভালো হয় যাতে শিক্ষার্থী মুক্তভাবে অঙ্গ সঞ্চালনার সুযোগ পায়।
- শিক্ষার্থীরা এই সেশনে বিভিন্ন ব্যায়ামে অংশগ্রহণ করবে তাই দম, শক্তি, সমন্বয়, নমনীয়তা ও যোগব্যায়ামের ১টি করে ব্যায়াম বেছে নিয়ে সহায়ক তথ্য অংশ থেকে সংশ্লিষ্ট তথ্য আত্মস্থ করে নিন। যদি কোনো কারণে শ্রেণিকক্ষেই এই সেশনটি করাতে হয় তাহলে শ্রেণিকক্ষে সম্ভব এমন ব্যায়ামগুলো বেছে নিন।
- কোনো ব্যায়াম করতে কারো বেশি সমস্যা হলে জোর না করে বরং তা থেকে বিরত থাকতে বলুন এবং অন্যগুলোতে অংশগ্রহণ করতে আহ্বান জানান।



- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- তাদেরকে বলুন আজ আমাদের সেশনে আমরা বেশ কয়েকটি ব্যায়ামে অংশগ্রহণ করব এবং এ নিজেদের অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধি শেয়ার করব।
- এরপর সময় নিয়ে এক এক করে ব্যায়ামগুলোর পদ্ধতি দেখিয়ে দিন এবং তাদেরকে করতে বলুন।
- এক একটি ব্যায়াম শেষ হলে নিচের প্রশ্নে আলোকে তাদের অভিজ্ঞতা জেনে নিন।

- এগুলো করার সময় তারা ভালোভাবে করতে পারছে কী?
- করতে কোনো সমস্যা বোধ করছে কী? সমস্যা হলে তা কী ধরনের?

ব্যায়ামের সময় নিয়ে নিয়ে ধীরে ধীরে কাজগুলো করবেন যেন তারা উপভোগ করে এবং ক্লান্ত হয়ে না পড়ে।

- এবার তাদেরকে বলুন তাহলে চলো আমাদের এমন অভিজ্ঞতার কী কী কারণ ও এর প্রভাব কী হতে পারে আমরা নিজের মত করে খুঁজে দেখি এবং আমাদের পর্যবেক্ষণ হকে তা উল্লেখ করি। নিজেদের অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধি থেকে কাজটি আমরা বাড়িতে করব।
- সবগুলো শেষ হলে আজকের সেশনে তাদের অনুভূতি ও উপলব্ধি জানাতে আহ্বান করুন। নিজেদের অনুভূতি ও উপলব্ধি ডায়েরিতে লিখে রাখার কথা মনে করিয়ে দিন।
- এরপর সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা শারীরিক ফিটনেস এর উপাদানগুলোর আলোকে নিজেদের সক্ষমতার ধরন ও এর প্রভাব সম্পর্কে সচেতনতা অর্জন।

সেশন সংখ্যা: ১ (সেশন ২)

পদ্ধতি: দলগত আলোচনা, উপস্থাপন ও একক কাজ

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শ্রেণিকক্ষে করা যায় এমন একটি যোগ ব্যায়াম করিয়ে নিন। এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এরপর তারা বাড়ির কাজ করেছে কি না প্রশ্ন করে তাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করার জন্য ২/৩ মি সময় দিন।
- এরপর শিক্ষার্থীর সংখ্যা বিবেচনা করে কয়েকটি দলে ভাগ করুন এবং নিজের দলে আমাদের পর্যবেক্ষণ ছকটির তথ্য নিয়ে ১৫ মিনিট আলোচনা করতে বলুন।

পূর্বের সেশনে যে ব্যায়ামগুলো করতে পেরেছে, যেগুলো করতে সমস্যা হয়েছে এবং যেগুলো করতে পারেনি (যদি তেমন থাকে) তার কারণ ও প্রভাব (ইতিবাচক ও নেতিবাচক) এসব নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা।

এতে তারা নিজেদের ফিটনেসের বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে সচেতন হবে এবং এর পেছনে যে প্রতিবন্ধকতাগুলো কাজ করে তা উপলব্ধি করতে পারবে।

- আলোচনা শেষে উপস্থাপন করতে দিন।
- তাদের তথ্যের সাথে মিল রেখে শারীরিক ফিটনেসের মূল বিষয় উপস্থাপন করুন।

দীর্ঘক্ষণ ধরে খেলাধুলা বা শরীরচর্চা চালিয়ে যাওয়ার জন্য দম ধরে রাখা, শারীরিক শক্তি, গতি, শরীরের বিভিন্ন জয়েন্টের নমনীয়তা এবং ব্রেন ও মাংসপেশির কার্যকর সমন্বয় প্রয়োজন হয়। আর এই দম, শক্তি, গতি, নমনীয়তার সমন্বয়ই হলো শারীরিক ফিটনেস।

- তাদের কোনো উল্লেখযোগ্য উপলব্ধি থাকলে শেয়ার করতে সময় দিন। সবাইকে ডায়েরি লেখার কথা মনে করিয়ে দিন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা শারীরিক ফিটনেস অর্জন এবং বজায় রাখার বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

সেশন সংখ্যা: ৫ (সেশন ৩-৭)

পদ্ধতি: দলগত খেলা, অভিজ্ঞতা শেয়ার করা, আলোচনা

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল।

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- পাঠ্যপুস্তকে যেসব যোগব্যায়াম আছে, তার থেকে যে কোনো ২/৩ টি করিয়ে নিন।
- এরপর তাদেরকে বলুন, **আমরা একজন খেলোয়াড়কে না পাওয়া গেলে বিকল্প নির্ধারণ** করে দিবেন আমন্ত্রণ জানাব যিনি নিজের অভিজ্ঞতা থেকে শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার অভিজ্ঞতা আমাদের সাথে শেয়ার করবেন।
- বলুন, চলো তাহলে আমরা তার কাছ থেকে কী কী জানতে চাই তার জন্য আগে থেকেই একটা প্রশ্নমালা তৈরি করে নিই।

তথ্য নেয়ার জন্য প্রশ্নগুলোর নমুনা হতে পারে

ফিটনেস সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহের প্রশ্নমালা

ব্যক্তির নাম ও পরিচয়:

- আপনি তো অনেক ভালো খেলাধুলা করতে পারেন কিন্তু আপনি কীভাবে এতো ভাল খেলেন?
(সম্ভাব্য উত্তর হতে পারে আমি ফিজিক্যালী ফিট)
- কত বছর বয়স থেকে আপনি খেলাধুলা ও ব্যায়াম করেন?
- দৈনন্দিন খেলাধুলা ও ব্যায়াম করতে কীভাবে রুটিন মেনে চলেন?
- নিজেকে ফিজিক্যালী ফিট রাখতে আপনি কী কী করেন?
(খাদ্য, বিশ্রাম, ব্যায়াম)
- খেলাধুলা ছাড়া দৈনন্দিন জীবনে ফিজিক্যালী ফিট থাকলে কী কী উপকার আছে বলে আপনি মনে করেন?

- তাদেরকে বলুন অতিথিকে আমন্ত্রণ জানানোর জন্য একটি আমন্ত্রণপত্রও তৈরি করা প্রয়োজন। তাহলে আমরা নিজেদের মধ্যে কাজ ভাগ করে নিই।
- তাদেরকে ৪টি দলে ভাগ করে দিন। এই দলগুলোর মধ্যে নিচের কাজগুলো ভাগ করে দেবেন। প্রতিটি দলে তারা নিজের মধ্যে উপদল তৈরি করে কাজগুলো সম্পন্ন করবে।

- ১টি দলকে দিয়ে অতিথির জন্য একটি প্রশ্নমালা তৈরি করবে।
- ১টি দলকে আমন্ত্রণপত্রও তৈরি কতে দিন; এরাই পরে অতিথিকে আমন্ত্রণ জানানো ও আমন্ত্রণপত্র পৌঁছে দেওয়ার দায়িত্ব নিজেদের মধ্যে ভাগ করে নেবে।
- ১টি দলকে অভ্যর্থনা ও অতিথির সাথে কথোপকথন পরিচালনা (অভ্যর্থনা জানানো, কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জানানো ও প্রশ্নোত্তর পর্ব পরিচালনা) প্রস্তুতি নিতে পরিকল্পনার কাজ করবে।
- আর ১টি দল ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা পত্র লিখা ও অতিথিকে শ্রেণির সবার পক্ষ থেকে অতিথিকে তা দেওয়ার মাধ্যমে অনুষ্ঠান শেষে অতিথিকে সম্মান জানাবে।

- প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের (যদি থাকে) প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন ও তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন। অন্য শিক্ষার্থীদেরকে উদ্বুদ্ধ করুন।
- কাজ শেষ হলে যে দলগুলো প্রশ্নপত্র নিয়ে কাজ করেছে তাদের এক একটি দলের কাছ থেকে তাদের প্রশ্ন শুনে বোর্ডে লিখুন। বাকি শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে ফিডব্যাক নিন ও প্রশ্নমালা চূড়ান্ত করতে সাহায্য করুন।
- আমন্ত্রণ, পরিচালনা এবং ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা পত্র লেখার জন্য যে দলগুলো কাজ করেছে তাদেরকেও উপস্থাপন করতে বলুন ও বাকি শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে ফিডব্যাক নিন।
- তাদেরকে বলুন প্রতিটি দল ফিডব্যাক অনুযায়ী তাদের কাজগুলো সম্পন্ন করে নেবে। প্রয়োজনে আবারও আপনার সহযোগিতা নেবে।
- এবার কাকে আমন্ত্রণ করা যায় তা নিয়ে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করে ঠিক করুন। তারা সিদ্ধান্ত নিতে না পারলে আপনি নিজেও স্থানীয় কোনো খেলোয়াড়ের প্রস্তাব করে তাদের মতামত নিতে পারেন।

- এরপর আমন্ত্রণ পত্র উপস্থাপন করতে বলুন এবং ফিডব্যাক নিয়ে তা চূড়ান্ত করতে সহযোগিতা করুন।
- তাদেরকে বলুন আমরা যে প্রশ্নপত্র তৈরি করেছি তা ব্যবহার করে অন্যদের কাছ থেকেও আমরা তথ্য সংগ্রহ করব।
- বলুন, আমাদের পরিবার বা প্রতিবেশি থেকে যারা স্বাস্থ্য সচেতন এমন ২জনের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করব। এছাড়া পাঠ্যপুস্তক, ইন্টারনেটের বিভিন্ন তথ্যসূত্র ব্যবহার করেও তথ্য সংগ্রহ করব। কাজগুলো আমরা বাড়িতে করব।

শিক্ষার্থীরা আমন্ত্রণপত্র নিয়ে যাওয়ার আগে অতিথির সাথে যোগাযোগ করে নিন এবং আমন্ত্রণের উদ্দেশ্য জানিয়ে তার সম্মতি নিন; যাতে তিনি আমন্ত্রণপত্র গ্রহণ করেন। তাকে বলুন তিনি ৫মিনিট সময় নিজের মত করে বলবেন এরপর ১০/১৫ মিনিট শিক্ষার্থীরা যে বিষয়ে জানতে চায় সে বিষয়ে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। এই কাজটির জন্য এমন কাউকে পাওয়া না গেলে বিদ্যালয়ের নবম/দশম শ্রেণির কোনো শিক্ষার্থী যে ভালো খেলে তাকেও আমন্ত্রণ জানাতে পারে। **বিদ্যালয়ে নিয়ে আসার মত সুযোগ না থাকলে শিক্ষার্থীরা বলুন নিজের পরিবারের অন্যান্য সদস্য বা আশেপাশের পরিচিত কেউ নিয়মিত খেলাধুলা করে এমন ব্যক্তির সাথে কথা বলে নোট আকারে লিখে নিয়ে আসার জন্য। যদি কোনভাবেই সাক্ষাতকার নেওয়া সম্ভব না হয় তাহলে এই প্রশ্নমালা ব্যবহার করে ইন্টারনেট থেকে কোনো খেলোয়াড়ের তথ্য সংগ্রহ করতে বলুন।)**

- তারা প্রধান শিক্ষক ও তার মাধ্যমে অন্যান্য শিক্ষকদেরও আমন্ত্রণ জানাতে পারে।
- এরপর তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- নতুন ও উল্লেখযোগ্য কোনো উপলব্ধি থাকলে তা বলতে সুযোগ দিন।
- সারাদিন কেমন কাটিয়েছে, অনুভূতি, নতুন ও উল্লেখযোগ্য কোনো উপলব্ধি ডায়েরিতে লেখার কথা মনে করিয়ে দিন।
- আজকের সেশনে স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।

সেশন ৪:

সুযোগ থাকলে সেশনটি বড়হলরুম/রুম/খেলার মাঠে করতে পারেন।

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এই শিখন অভিজ্ঞতার সহায়ক তথ্য থেকে প্রতিবেশী শিক্ষার্থীরাও অংশগ্রহণ করতে পারে এমন নতুন কয়েকটি শরীরচর্চা ও যোগ ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- প্রতিবেশী শিক্ষার্থীরা যে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারে অন্যদের মধ্য থেকে তেমন খেলা খেলতেও উৎসাহিত করুন।
- তাদেরকে প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন। সেশনের বাকি সময় নিজেদের মতো করে যে যা খেলতে চায় কিছু সময় খেলতে দিন।
- তাদেরকে প্রশ্ন করুন পরিবার বা প্রতিবেশি ২ জনের সাক্ষাতকার সম্পন্ন হয়েছে কি? না হলে পরবর্তী সেশনের আগে তা শেষ করতে বলুন।
- তাদেরকে বলুন, আরও বেশি তথ্য পেতে আমরা পাঠ্যপুস্তক/পত্রিকা/ইন্টারনেট থেকেও তথ্য সংগ্রহ



করব।

- এরপর বলুন, পরের সেশনে আমরা সবাই মিলে অতিথিকে অভ্যর্থনা জানাবো এবং কাছ থেকে তার নিজেকে ফিট রাখার অভিজ্ঞতা শুনব।
- সবার প্রস্তুতি কেমন তা জেনে নিন। প্রয়োজনে পরামর্শ দিন। পরের
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন অতিথির সাথে সেশনটি পরিকল্পনা অনুযায়ী তারাই পরিচালনা করবে। আপনি শুধু তাদের সাথে থাকবেন।
- যে দলগুলো প্রশ্ন তৈরি করেছিলো তাদের প্রত্যেক দল থেকে একজন করে নিয়ে একটি প্রতিবেদক কমিটি তৈরি করে দিন।
- তাদেরকে বলুন অতিথির কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্য নিয়ে তারা একটি সম্বিলিত প্রতিবেদন তৈরি করবে এবার সবার সামনে তা উপস্থাপন করবে।
- তাদের প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৫:

এই সেশনটিও মাঠ/হলরুম/বড় রুমে আয়োজন করা যেতে পারে।

- শিক্ষার্থীদেরকে আজকের সেশনের অতিথিকে স্বাগত জানাতে বলুন। আপনি তাদের সাথে থাকুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে অনুষ্ঠান শুরু করতে আহ্বান জানান।
- অতিথির সাথে কথোপকথন অনুষ্ঠান শেষ হলে শিক্ষার্থীদের পক্ষ থেকে ধন্যবাদ জানানোর জন্য আহ্বান জানান।
- এবার প্রতিবেদক দলের তথ্য উপস্থাপন করতে দিন। অন্যান্যদের তথ্য সংযোজনের সুযোগ দিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে তাদের মতামত, উল্লেখযোগ্য কোনো উপলব্ধি ও অনুভূতি জানানোর সময় দিন।
- সবাইকে এই পর্বটি সুন্দরভাবে আয়োজন ও অংশগ্রহণ করার জন্য ধন্যবাদ দিন
- পরিচিত ২জনের কাছ থেকে তাদের ফিটনেস সংক্রান্ত কাজের তথ্য সংগ্রহের কথা মনে করিয়ে দিন। বলুন, ফিটনেস সংক্রান্ত এ পর্যন্ত যত তথ্য আমরা পেলাম তা নিয়ে পরের সেশনে কাজ করব।
- সবাইকে আবারও ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- পাঠ্যপুস্তকে যেসব যোগব্যায়াম আছে, তার থেকে যে কোন ২/৩ টি করিয়ে নিন।
- এবার বলুন আমরা ফিটনেস বিষয়ে বিভিন্ন তথ্যসূত্র থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছি। তাদেরকে সূত্রগুলো বলার সুযোগ দিন।
- তাদেরকে সংখ্যা অনুপাতে কয়েকটি দলে ভাগ করে দিন। সবগুলো সূত্র থেকে তারা যে তথ্যগুলো পেয়েছে প্রশ্নমালার আলোকে দলগত আলোচনার ভিত্তিতে সাজাতে বলুন। কাজটিতে ১৫ মিনিট সময় দিন।



- কাজটি শেষ হলে উপস্থাপন করতে আহ্বান জানান। প্রশ্নমালার এক একটি দলকে এক একটি প্রশ্নের উত্তর উপস্থাপন করতে দিন এবং অন্য দলগুলোকে তাদের প্রাপ্ত তথ্য সংযোজন করতে বলুন।
- যে তথ্যগুলো উপস্থাপনকারী দল দিয়েছে অন্য দলগুলোর তা পুনরায় উপস্থাপনের প্রয়োজন নেই; অন্য দলগুলো থেকে এ প্রশ্নের উত্তরে প্রাপ্ত শুধু নতুন তথ্য যোগ করতে দিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে বাড়িতে দম বৃদ্ধির ব্যায়াম, শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম, গতি বৃদ্ধির ব্যায়াম, নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম, কো-অর্ডিনেশন বা সমন্বয়ের ব্যায়াম, সাঁতার, হিল রেইজ, হাফ স্কোয়াট জাম্পস, বানি হপস এর উপকারিতা সম্পর্কে পাঠ্যপুস্তকের শূন্যস্থান পূরণ করে আনতে বলুন।
- প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন।
- তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- সবশেষে সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন করুন।

সেশন ৭:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- পাঠ্যপুস্তকে যেসব যোগব্যায়াম আছে, তার থেকে যে কোন ২/৩ টি করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুপাতে দলে ভাগ করুন। এরপর তাদের বাড়ির কাজ নিয়ে নিজেদের দলে ২০ মিনিট আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনা শেষ হলে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বড়দলে তাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে উল্লেখযোগ্য উপলব্ধি শেয়ার করতে বলুন।
- এরপর যোগ ব্যায়ামের ছবিগুলো দেখতে বলুন এবং এগুলো কীভাবে আমাদের শরীর ও মনে প্রভাব ফেলে বলে তারা মনে করে জানতে চান। তাদের তথ্যের সাথে আপনি যুক্ত করুন; সহায়ক তথ্যের সহযোগিতা নিন।
- এবার তাদেরকে বলুন আমরা ফিটনেসের বেশকিছু উপায় ও সেগুলোর উপকারিতা জানলাম। সপ্তম শ্রেণিতে আমরা খেলাধুলায় সৃষ্ট আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায় সম্পর্কে শিখেছি।
- এবার আমরা পানিতে ডুবে যাওয়া ও সাপে কাটা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায় সম্পর্কে শিখব। তবে শুরুতে আমরা এ সম্পর্কে পরিবারের বড়দের কাছ থেকে জেনে বাড়িতে নিচের ছকটি পূরণ করব।

পানিতে ডুবে গেলে যা করা হয়	সাপে কাটলে যা করা হয়

- ছক পূরণ সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন থাকলে বুঝিয়ে দিন। অন্য কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: শারীরিক ফিটনেসের গুরুত্ব অনুধাবন করে পরিকল্পনার মাধ্যমে দৈনন্দিন জীবনে তা চর্চা করা ও ভালো থাকা ক্লাবের প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য সক্রিয় পদক্ষেপ গ্রহণ ও এর মাধ্যমে অন্যদের উদ্বুদ্ধ করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ৮-৯)

পদ্ধতি: দলগত ও একক কাজ

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা/নোট বুক, কলম

সেশন ৮:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- ২/৩টি শরীরচর্চা ও যোগব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীরা বাড়িতে পানিতে ডুবে যাওয়া ও সাপে কাটা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায় সম্পর্কে যা জেনেছে হাত তুলে তা উন্মুক্ত সেশনে শেয়ার করতে বলুন।
- বোর্ড বা পোস্টার পেপারে তাদের তথ্য গুলো লিখুন এবং এর স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করুন। শিক্ষার্থীরা সঠিক তথ্যের সাথে সহায়ক তথ্যের সহযোগিতা নিয়ে সঠিক তথ্য সংযোজন করুন।
- এবার বলুন, তোমাদের মনে আছে সপ্তম শ্রেণিতে আমরা সবাই মিলে প্রাথমিক চিকিৎসার একটি রিসোর্সবুক তৈরি করেছিলাম; যা আমাদের লাইব্রেরিতে সংরক্ষিত আছে। আমরা এবং বিদ্যালয়ের অন্যরা তা প্রয়োজনে ব্যবহার করেছি।
- এবার আমরা পানিতে ডুবে যাওয়া ও সাপে কাটা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায় সম্পর্কে সঠিক তথ্য একইভাবে সংরক্ষণ করব।
- শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে যারা স্বেচ্ছায় করতে চায় এমন ২ জনকে দায়িত্ব দিন যারা আগামী ২/৩ দিনের মধ্যে কাজটি সম্পন্ন করবে।
- এবার তাদেরকে প্রশ্ন করুন, গত কয়েকটি সেশনে এই শিখন অভিজ্ঞতায় এ পর্যন্ত আমরা কী কী বিষয় শিখলাম? তাদেরকে বলতে সময় দিন।
- বলুন, আমরা যা যা শিখলাম এবার নিজের জীবনে তা ব্যবহার করার পরিকল্পনা ও চর্চার পালা। তাহলে চলো এবার আমরা এই কাজটিতে মনোযোগ দিই।
- বলুন, ফিটনেসের জন্য আমরা একটি ব্যক্তিগত পরিকল্পনা করব।
- আমরা ষষ্ঠ শ্রেণিতে একটি ভালো থাকা ক্লাব তৈরি করেছি এবং শারীরিক ও মানসিক ভাবে ভালো থাকার জন্য এই ক্লাব থেকে ভালো থাকার জন্য বিভিন্ন কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছি।
- এবার আমরা ক্লাবের কার্যক্রমে প্রাথমিক চিকিৎসার বিষয়টি যুক্ত করে তা চর্চা করব। এর জন্য সবাই মিলে বিভিন্ন কাজের জন্য একটি কমিটি তৈরি করব এবং এই কমিটির সাব কমিটি তৈরি করে বিভিন্ন কাজের দায়িত্ব ভাগ করে নেব।

- আজ ফিটনেসের জন্য নিজেদের একটি ব্যক্তিগত পরিকল্পনা করব।
- এবার তাদেরকে নিজেদের পাঠ্যপুস্তকের **শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখতে প্রতিদিন আমি যা যা করব** ছকটি পূরণ করতে বলুন। প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন।
- শিক্ষার্থীদের ছক পূরণের সময় আপনি ঘুরে ঘুরে তাদের কাজগুলো দেখুন ও প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক দিন।
- এই সময়ে আপনি ডায়েরিতে সংশ্লিষ্ট অভিজ্ঞতার **PI** এর আলোকে শিখনকালীন মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীদের তথ্য লিখে রাখতে পারেন।
- কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।
- সবশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৯:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এবার শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চান, তোমাদের মনে আছে আজ আমরা কি করব? তাদের কাছ থেকেই আজকের কাজগুলো শুনে নিন।
- তাদেরকে প্রশ্ন করে করে ভালো থাকা ক্লাবের প্রাথমিক চিকিৎসা কমিটির কী কী কাজ হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করুন এবং বোর্ডে একটি তালিকা করুন।
- এরপর তালিকার কাজগুলোকে ১) দল গঠনের প্রস্তুতি, ২) স্থানীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণের সুযোগ সন্ধান ৩) প্রশিক্ষণ গ্রহণ ৪) প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখা ক্যাটাগরিতে ভাগ করুন এবং শিক্ষার্থীদেরকে এই ৪টি ক্যাটাগরি অনুযায়ী উপদলে ভাগ করে দিন।
- এবার উপদল অনুযায়ী কাজ করার জন্য প্রস্তুত হতে বলুন। তাদের বলুন আমরা ক্লাবের কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করার জন্য কিছু নিয়ম ঠিক করে নিই।
- বলুন একই সাথে দেখে নিই এই কাজ গুলো করতে কী কী মানসিক দক্ষতা আমাদের দায়িত্ব পালনে ইতিবাচক ভূমিকা পালন করবে।
- সবার অংশগ্রহণে নিয়মগুলো ঠিক করুন ও পাঠ্যপুস্তকের এ সংশ্লিষ্ট ছকটিতে লিখে নিতে বলুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করে খুব সংক্ষেপে মানসিক দক্ষতা গুলো উপস্থাপন করুন এবং তাদেরকে পাঠ্য পুস্তকের ক্লাব পরিচালনায় প্রয়োজনীয় মানসিক দক্ষতা ছকটি পূরণ করতে বলুন।
- এবার ১) দল গঠনের প্রস্তুতি, ২) স্থানীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণের সুযোগ সন্ধান ৩) প্রশিক্ষণ গ্রহণ ৪) প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখা ক্যাটাগরিতে অনুযায়ী ভাগ করে এই উপদলগুলোতে তারা কী কী কাজ করবে, কখন করবে, কার কার সহযোগিতা প্রয়োজন হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা ও তালিকা করতে বলুন।
- কাজ শেষ হলে উপস্থাপন করতে দিন এবং ফিডব্যাক দিন।
- এবার পাঠ্যপুস্তকে ভালো থাকা ক্লাবে আমার কাজ' ছকটি পূরণ করতে বলুন।



ভালো থাকা ক্লাবে আমার কাজ	
ক্লাবের কার্যক্রম	যে কাজগুলোর সাথে যুক্ত হতে চাই

- তাদের বলুন, এ ক্লাবের কার্যক্রম সারা বছর জুড়ে চলবে। শারীরিক ফিটনেসের জন্য ষষ্ঠ শ্রেণি থেকে আমরা যে খেলাধুলা, শরীরচর্চা ও বিভিন্ন ধরনের যোগব্যায়াম সম্পর্কে জেনেছি, ক্লাবের মাধ্যমে নিয়মিত এই কার্যক্রমগুলো চালিয়ে যাব।
- তাদেরকে জানান, স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে শরীরচর্চা হিসেবে সাঁতারের কথা বলা হয়েছে কিন্তু সেশন চলাকালে কিংবা বিদ্যালয়ে সেটা সম্ভব না হলেও ক্লাবের মাধ্যমে বিভিন্ন সংস্থার সাথে যোগাযোগ করে সাঁতার শেখার ব্যবস্থা করা যেতে পারে।
- সারা বছর তারা কিভাবে খেলাধুলা ও বিনোদনমূলক কার্যক্রম পরিচালনা করবে তার একটা সময়সূচি তিক করতে বলুন।
- তাদেরকে বলুন এরপর থেকে শুধু স্বাস্থ্য সুরক্ষা সেশনে নয় বরং বিভিন্ন সময় তারা ভালো থাকা ক্লাবের কার্যক্রমের অংশ হিসেবে সারা বছর তারা খেলাধুলা ও বিনোদনমূলক কার্যক্রম পরিচালনা, অংশগ্রহণ ও অন্যদেরকে অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করবে।
- সবার সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল

এই শিখন অভিজ্ঞতার দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ				
শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

মূল্যায়ন ছক ২: শারীরিক ফিটনেসে খেলাধুলা ও ব্যায়ামের সক্রিয় চর্চা এবং ক্লাবের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ ও উদ্বুদ্ধকরণ

মন্তব্য	শারীরিক ফিটনেসের জন্য ব্যবহৃত বিভিন্ন কৌশলের অনুশীলন	পরিকল্পনা ও অনুশীলনে প্রাথমিক চিকিৎসায় করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়গুলোর প্রতিফলন	ক্লাবের কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ
নিজের			
অভিভাবকের			
শিক্ষকের			

❖ শিক্ষকের প্রতিফলন

এই শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে শিক্ষক পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট ছকের অংশ পূরণ করে তার প্রতিফলন প্রকাশ করতে পারেন।

অভিজ্ঞতাচক্রের ধাপ	কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো ভালোভাবে করতে পেরেছি	ভবিষ্যতে কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো একটু ভিন্নভাবে করতে চাই; কেন ও কীভাবে
বাস্তব অভিজ্ঞতা		
প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ		
বিমূর্ত ধারণায়ন		
সক্রিয় পরীক্ষণ		

❖ সহায়ক তথ্য:

শারীরিক ফিটনেস

শরীর ও মনকে ভালো রাখতে প্রয়োজন প্রতিদিন শরীরচর্চা ও খেলাধুলা করা। আবার নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করলে শারীরিক ফিটনেস বৃদ্ধি পায়। শারীরিক ফিটনেস ভালো হলে দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম সুন্দর ও সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করা যায়, ক্লান্তি কম হয়।

শারীরিক এই ফিটনেস যে কয়েকটি উপাদানের উপর নির্ভর করে - ১.দম (Endurance), ২.শক্তি(Strength), ৩.গতি(Speed), ৪. ফ্লেক্সিবিলিটি বা নমনীয়তা(Flexibility), ৫.কোঅর্ডিনেশন (Co-ordination) বা সমন্বয়

১.দম (Endurance):

শারীরিক ফিটনেসে দম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যাদের দম ভালো তারা দীর্ঘ সময় ক্লান্ত না হয়ে কাজ করতে পারে। সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা, দীর্ঘ সময় ধরে জগিং বা কম গতিতে রানিং করা, দড়ি লাফানো, এ্যারোবিक्स এক্সারসাইজ, ফুটবল এবং হ্যান্ডবল বা এই জাতীয় খেলা নিয়মিত চর্চার মাধ্যমে এই দম বৃদ্ধি করা যায়।

উপকারিতা : মানসিক চাপ দূর হয়, হৃদযন্ত্র ভালো থাকে, মাংসপেশির কর্ম ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

২.শক্তি (Strength)

খেলাধুলা বা শরীরচর্চার সাথে সাথে প্রাত্যহিক জীবনের অনেক কাজের জন্য শক্তির প্রয়োজন। যাদের শক্তি বেশি তারা যেকোনো ধরনের হালকা বা ভারী কাজ অন্যদের চেয়ে খুবই সহজেই করতে পারে। খালি হাতে বিভিন্ন এক্সারসাইজের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের শক্তি বৃদ্ধি করা যায় যেমন পুস আপস, সিট আপস, হাফ স্কোয়াট জাম্পস, স্ট্যান্ডিং লানজেজ, হিল রেইজ ইত্যাদি।

উপকারিতা: ক্লান্তি দূর হয়, হাড় দৃঢ় হয়, খেলাধুলার সময় ইনজুরির সম্ভাবনা কমে যায়।

৩.গতি (Speed):

খেলাধুলা ও শরীর চর্চার সাথে গতি সরাসরি জড়িত। দ্রুত সময়ে শরীর বা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে সঞ্চালনের মাধ্যমে কাজ করার জন্য এই শারীরিক ফিটনেস খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মজার মজার বিভিন্ন খেলার মাধ্যমে বা খুব দ্রুত নয় এমন দৌড়ের মাধ্যমে গতি বৃদ্ধি করা যায়।

৪.ফ্লেক্সিবিলিটি বা নমনীয়তা (Flexibility):

এটি সরাসরি শরীরের জয়েন্টের সাথে সংযুক্ত। খেলাধুলা, শরীরচর্চা বা দৈনন্দিন জীবনে চলাফেরায় শরীরের বিভিন্ন জয়েন্টের মুভমেন্টের প্রয়োজন হয়। এর জন্য জয়েন্টের কার্যকর নমনীয়তা খুবই প্রয়োজন। বিভিন্ন স্ট্রেচিং এর মাধ্যমে নমনীয়তা বৃদ্ধি করা যায়।

উপকারিতা : খেলাধুলা বা শরীরচর্চার সময় ক্রীড়া জনিত আঘাতের সম্ভাবনা কমে যায়।

৫.কোঅর্ডিনেশন (Co-ordination)

খেলাধুলা বা শরীরচর্চার জন্য কো-অর্ডিনেশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কো-অর্ডিনেশন হলো মস্তিষ্ক ও শরীরের মধ্যে সমন্বয় করে কার্যকরভাবে কোনো মুভমেন্ট বা কাজ করার ক্ষমতা বৃদ্ধি। ল্যান্ডার এক্সারসাইজ, ঝিকঝাক দৌড় ইত্যাদির মাধ্যমে কো-অর্ডিনেশন বৃদ্ধি করা যায়।

উপকারিতা: যে কোনো মুভমেন্ট বা কাজ খুব সহজে কার্যকর ভাবে সম্পন্ন করা যায়।

শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার জন্য সাঁতার

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ যেমন: হাত, পা, ইত্যাদি চালনা করে দেহকে পানিতে ভাসিয়ে রেখে কাঙ্ক্ষিত দিকে এগানোর কৌশলই হচ্ছে সাঁতার। সাঁতারই একটি পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম কারণ এর মাধ্যমে শরীরের প্রতিটি অঙ্গের ব্যায়াম হয়। আমরা বিভিন্ন উদ্দেশ্যে সাঁতার কাটি যেমন: শরীরচর্চা, খেলাধুলা, আনন্দলাভ। প্রথম প্রথম সাঁতার শেখার জন্য আমরা সাঁতার জানেন এমন কারও সহযোগিতা নিতে পারি।

অনেক ধরনের সাঁতার আছে তবে এর মধ্যে মুক্ত সাঁতার সাতার, চিং সাঁতার, বুক সাঁতার, প্রজাপতি সাঁতার উল্লেখযোগ্য।

মনে করা হয়, সব ব্যায়ামের সেরা ব্যায়াম হলো সাঁতার। সাঁতার শুরু করার আগে প্রস্তুতির প্রয়োজন আছে। হালকা দৌড় কিংবা দাঁড়িয়ে ফ্রিহ্যান্ড ব্যায়াম করে নিলে পানিতে পেশি টান পড়ার আশঙ্কা কমে যায়। পেশির জড়তা না কাটিয়ে সাঁতারে নামলে কাঁধে কিংবা পায়ে টান পড়তে পারে। সাঁতার কাটার জন্য হালকা পোশাক



পরে নিতে হবে।



উপকারিতা:

শ্বাসকষ্ট নিরাময় হয়, হাড়ের সংযোগস্থলের ব্যথা কমে যায়, ফুসফুসের অক্সিজেন ধারণক্ষমতা বেড়ে যায়, পেশিগুলো শক্তিশালী হয়ে ওঠে, প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।

যোগ ব্যায়াম


মানসিক ও শারীরিক অনুশীলনের মাধ্যমে আমাদের মন ও শরীরকে কেন্দ্রীভূত করতেই আমরা যোগ ব্যায়াম করে থাকি। যোগ ব্যায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে আমরা দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন চাপগুলোর যথাযথ ব্যবস্থাপনা করে শারীরিক ও মানসিকভাবে আরো ভালো থাকতে পারি। যোগ ব্যায়াম যেকোনো বয়সে যেকোনো পরিবেশে করা যায়।

নিচে কয়েকটি যোগ ব্যায়ামের বর্ণনা করা হলো

<p>১. সুখাসন</p> 	<p>পদ্ধতি: প্রথমে দু' পা সামনের দিকে সমানভাবে ছড়িয়ে মাটিতে বসতে হবে। তারপর ডান পা ভাঁজ করে পায়ের পাতা বাম উরুর নিচে রাখতে হবে। একইভাবে বাম পা ভাঁজ করে পায়ের পাতা ডান উরুর নিচে রাখতে হবে। মেরুদণ্ড সোজা ও টানটান এবং দু-হাত দুই হাঁটুর উপর থাকবে। শ্বাসপ্রশ্বাস থাকবে স্বাভাবিক।</p> <p>উপকারিতা: মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি, পায়ের নমনীয়তা বৃদ্ধি এবং পেশির টান পড়া রক্ষা করে।</p>
<p>২. সমাসন:</p> 	<p>পদ্ধতি: প্রথমে সুখাসনে বসে মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে। এরপর বাম পায়ের উপর ডান পা এবং বাম গোড়ালির উপর ডান গোড়ালি রাখতে হবে। পায়ের পাতা টানটান করে একই সরলরেখায় রাখতে হবে। দুই হাতের দুই তালু দুই হাঁটুর উপর থাকবে। শ্বাসপ্রশ্বাস থাকবে স্বাভাবিক।</p> <p>উপকারিতা: মেরুদণ্ডের হাড়ের পেশি দৃঢ় ও হাঁটু ও পায়ের পাতার সন্ধিস্থলের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।</p>
<p>৩. ভদ্রাসন</p> 	<p>পদ্ধতি: প্রথমে দুইপা সামনের দিকে ছড়িয়ে মেরুদণ্ড সোজা রেখে মাটিতে বসতে হবে। হাঁটু দুটো সামান্য ভাঁজ করে দু পায়ের পাতা জোড়া করে দুই হাত দিয়ে ধরে আস্তে আস্তে দুই গোড়ালি দেহ সংলগ্ন রাখতে হবে। দুই হাতের তালু দিয়ে দুই হাঁটুতে চেপে ধরতে হবে যেন মাটি থেকে হাঁটু উপরে উঠে না থাকে।</p> <p>উপকারিতা: অস্থিরতা, চঞ্চলতা দূর করে মনে আনে একাগ্রতা।</p>

<p>৪. বজ্রাসন</p> 	<p>পদ্ধতি: হাঁটু মুড়ে পায়ের পাতা পেতে গোড়ালি দুটোকে একটু দূরে রেখে তার ওপর বসতে হবে। হাঁটু দুটো পাশাপাশি জোড়া এবং মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে। দুই হাত দুই হাঁটুর উপর থাকবে। অভ্যাস হয়ে গেলে পায়ের গোড়ালি দুটো জোড়া রেখে তার ওপর বসে এই আসনটি করতে হবে।</p> <p>উপকারিতা: হাঁটুর ব্যথা কমায় এবং পায়ের পেশি দৃঢ় করে।</p>
<p>৫. শবাসন</p> 	<p>পদ্ধতি: প্রথমে হাঁটু মুড়ে মাটিতে বসতে হবে। এরপর কনুই ভেঙ্গে আধাশোয়া অবস্থায় মাটিতে পিঠ লাগিয়ে শুয়ে পড়তে হবে। দু পা সোজা করে রাখতে হবে। দু-হাত দেহের দু-পাশে সোজা করে রাখতে হবে। হাতের তালু চিং অবস্থায় থাকবে। চোখের পাতা বন্ধ এবং দেহ ও পা শিথিল করে রাখতে হবে।</p> <p>উপকারিতা: দেহের ক্লান্তি দূর হয় ও মনের চঞ্চলতা ও অস্থিরতা কমে।</p>
<p>৬. বৃক্ষাসন</p> 	<p>পদ্ধতি: সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। দূরের কোনো সমান্তরাল বিন্দুতে দৃষ্টি স্থির রাখতে হবে। এবার শ্বাস ত্যাগ করতে করতে ডান পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে এমনভাবে লাগাতে হবে যেন পায়ের পাতা উরুর সঙ্গে লেগে থাকে। এবার বুকভারে শ্বাস নিতে নিতে হাতদুটো মাথার উপর দিয়ে শূন্যে তুলে দিয়ে দুহাতের তালু জুড়ে দিতে হবে। শরীরের ভারসাম্যের দিকে খেয়াল করে যতক্ষণ সম্ভব এভাবে থাকতে হবে। এরপর ডান পা নামিয়ে আবার বাম পায়ে একইভাবে করতে হবে।</p> <p>উপকারিতা: শরীরের ভারসাম্য বাড়ে, পা ও হাতের শক্তি বাড়ে। হাত পা ও কাঁধের পেশীর শক্তি বাড়ে।</p>

মজার আরও কিছু ব্যায়াম

<p>হিল রেইজ</p> 	<p>পদ্ধতি: কাঁধ বরাবর পা প্রশস্ত করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। দুহাত কোমরে থাকবে। এর পর পায়ের পাতার অগ্রভাগের উপর ভর করে পায়ের গোড়ালি (হিল) ফ্লোর থেকে উপরে উঠাতে এবং নামাতে হবে।</p> <p>সেট-২-৩সেট ; কতবার: ১০-১৫ বার</p> <p>সময়: ক্লাশের শুরুতে বা মাঝামাঝি</p> <p>উপকারিতা: এ ব্যায়াম কাফ মাসলের শক্তি বৃদ্ধি করে।</p>
--	--

হাফ স্কোয়াট জাম্পস



পদ্ধতি: কাঁধ বরাবর পা প্রশস্ত করে হাফ স্কোয়াট পজিশনে বসতে হবে। এ সময় দুহাত পিছনে থাকবে। এরপর পা দিয়ে মাটিতে সজোরে ধাক্কা দিয়ে পিছনে থাকা হাতের সুইং এর সাহায্যে দেহকে উপরের দিকে উঠাতে হবে। উপর থেকে মাটিতে ল্যান্ডিং করার সময় পুরোপুরি পায়ের পাতার উপর আরামদায়ক ল্যান্ডিং করতে হবে।

সেট-২-৩সেট ; কতবার:-৬ - ১০ বার

উপকারিতা: পায়ের শক্তি ও হাত-পায়ের কো অর্ডিনেশন বৃদ্ধি হয়।

বানি হপস:



পদ্ধতি: কাঁধ বরাবর দুই পা প্রশস্ত করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। এ সময় দুই হাত কোমরে থাকবে। এরপরে হাটু যতটা সম্ভব সোজা রেখে দুই পায়ে ধাক্কা দিয়ে ছোট ছোট লাফ দিয়ে সামনের দিকে এগুতে হবে।

এই ব্যায়াম প্রতিযোগিতার মাধ্যমে দুদলে করা যায়। দুদলে সমান সংখ্যক খেলোয়াড় থাকবে। নিজ দলের খেলোয়াড়রা সমান দুই ভাগে ভাগ হয়ে ১০ মিটার দূরে সামনা সামনি দাঁড়াবে। একজন খেলোয়াড় লাফিয়ে লাফিয়ে এসে অপরপ্রান্তে থাকা নিজ দলের খেলোয়াড়কে স্পর্শ করলে পূর্বের খেলোয়াড়ের ন্যায় একইভাবে লাফিয়ে, লাফিয়ে এসে নিজ দলের অপর পাশে দাঁড়ানো খেলোয়াড়ের হাত স্পর্শ করবে। এভাবে সবাই এক বা একাধিক বার করতে পারবে। যে দল সবার আগে শেষ করবে সেই দল বিজয়ী হবে।

উপকারিতা: পায়ের শক্তি বৃদ্ধি হয়।

সাপে কাটা ও পানিতে ডুবে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা

সাপে কাটা

প্রতিবছর আমাদের দেশে অনেক মানুষ বিষধর সাপের কামড়ে মৃত্যুবরণ করে। বিষধর সাপ যে স্থানে কামড় দেয় সেখানে সুক্ষ সুই ফোটার মতো দাগ পাওয়া যায়। আক্রান্ত স্থান থেকে রক্ত বারতে পারে, স্থানটি ফুলে যেতে পারে বা নীল হয়ে যেতে পারে। সচেতন ও উদ্যোগী হয়ে কিছু সতর্কতা অবলম্বনের মাধ্যমে আমরা বিষধর সাপের কামড়ের কারণে মৃত্যু প্রতিরোধ করতে পারি।

সতর্কতা:

- সাধারণত পায়ের নিচের অংশ, গোড়ালি, পায়ের পাতা, ইত্যাদি জায়গায় সাপ দংশন করে। এ জন্য যে সকল এলাকায় সাপের প্রাদুর্ভাব রয়েছে সেখানে খালিপায়ে চলাচল না করাই ভালো।
- বৃষ্টি, বন্যা ইত্যাদি সময়ে সাপ তার বাসস্থান থেকে বের হয়ে আসতে পারে এ ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে।
- সাপ সাধারণত মানুষ বা অন্য কোনো বড় প্রাণীর মুখোমুখি হতে চায় না সুতরাং সাপকে দেখলে তাকে এড়িয়ে চলতে হবে।

- রাতের বেলা যদি ঘরের মেঝেতে শুতে হয় তবে উঁচু বিছানা করে মশারি টাঞ্জিয়ে শুতে হবে।
- রাতের বেলা চলাফেরা করতে হলে অবশ্যই টর্চলাইট এবং লাঠি ব্যবহার করতে হবে বিশেষ করে বৃষ্টিপাতের পরে।

সাপ কামড় দিলে কী করতে হবে?

- রোগীকে আশ্বস্ত করতে হবে এবং অভয় দিতে হবে।
- রোগীকে নাড়াচড়া না করে স্থির রাখতে হবে।
- অতি দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে

কী করা যাবে না:

- সাপের কামড়ের স্থানে বা তার আশেপাশে কোনো বাঁধন বা গিট দেওয়া যাবে না
- কোনো ধারালো কিছু যেমন রেড, সুই ইত্যাদি দিয়ে আক্রান্ত স্থানে খোঁচানো বা কাটা যাবে না
- আক্রান্ত স্থানে কোনো কিছু লাগানো কিংবা মালিশ করা যাবে না।
- কবিরাজ বা ওঝার মাধ্যমে চিকিৎসা করা যাবে না।

পানিতে ডোবা

বাংলাদেশে অনেক নদী-নালা, খাল বিল, পুকুর, ডোবা রয়েছে। প্রতিবছর অসংখ্য মানুষ পানিতে ডুবে মৃত্যুর মুখোমুখি হয়। পানিতে ডোবা প্রতিরোধে করণীয় এবং উদ্ধারকৃত মানুষকে প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার উপায় আমাদের জেনে রাখা খুবই জরুরি।

পানিতে ডোবা প্রতিরোধ:

- শিশু এবং কিশোর কিশোরী সহ সকল মানুষকে সাঁতার প্রশিক্ষণ নিতে হবে।
- কম বয়সী শিশুদের পানিতে একা ছাড়া যাবে না।
- কোথাও বেড়াতে গিয়ে সাঁতার না জানলে পানিতে নামা যাবে না।
- সম্ভব হলে বাড়ির আশেপাশে পুকুর বা নালার চারদিকে বেড়া দিয়ে দিতে হবে।
- প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় নদীপথে চলাচল এড়িয়ে চলতে হবে।
- অতিরিক্ত যাত্রী হয়ে কোনো নৌকা বা লঞ্চে ওঠা যাবে না।

পানিতে ডোবা রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসা

- পানিতে ডোবা রোগীকে প্রথমেই ডুবে যাওয়ার স্থান থেকে সরিয়ে নিতে হবে।
- অতঃপর তাকে কাত করে শুইয়ে দিতে হবে এবং মাথাটাকে শরীরের চেয়ে তুলনামূলক নিচু করে রাখতে হবে
- নাক মুখ পরীক্ষা করতে হবে সেখানে কিছু আটকে আছে কিনা থাকলে সেগুলো বের করে নিতে হবে
- শরীরের তাপমাত্রা কমে যেতে পারে তাই কোনো কাপড় দিয়ে শরীর ঢেকে দিতে হবে।
- তাকে পরীক্ষা করে দেখতে হবে সে অজ্ঞান কিনা।
- অজ্ঞান থাকলে কার্ডিও পালমোনারি রিসাসিটেশন বা CPR (যদি জানা থাকে) প্রয়োগ করতে হবে অন্যথায় অতি দ্রুত তাকে হাসপাতালে বা চিকিৎসা কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

CPR প্রয়োগের নিয়ম:

ধাপ-১: পানিতে ডুবে যাওয়া ব্যক্তি অজ্ঞান থাকলে এবং শ্বাসপ্রশ্বাস না থাকলে মাথাটা লম্বা করে চিৎ



করে শূইয়ে দিতে হবে

ধাপ-৩: প্রশিক্ষিত কাউকে দিয়ে কিংবা তেমন কাউকে না পাওয়া গেলে নিজেই CPR শুরু করতে হবে।

বুকের বাঁপাশে এক হাতের তালুর উপর আরেক হাত রেখে বুকে চাপ দিতে হবে।

ধাপ-৪: প্রথমে বুকে ৩০ বার চাপ দিয়ে মুখের উপর পাতলা কাপড় দিয়ে মুখে দুই বার বাতাস প্রবেশ করাতে হবে।

ধাপ-৫: হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত অথবা জ্ঞান ফেরার পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত বুকে চাপ দেওয়া ও প্রতি ৩০ বার CPR দিয়ে ২বার মুখে বাতাস দেওয়ার কাজটি চালিয়ে যেতে হবে।

খেলাধুলায় মানসিক দক্ষতা:

নেতৃত্ব: খেলাধুলা আমাদের মধ্যে বেশ কয়েক ধরনের মানবিক গুণাবলী বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এর মধ্যে নেতৃত্বের বিকাশ অন্যতম। আমরা নানা ধরনের দলগত খেলাধুলা করি যেখানে কখনো আমাদের দলের নেতৃত্ব দিতে হয় আবার কখনো দলের সদস্য হিসেবে দলনেতার নির্দেশনা মেনে খেলতে হয়। নেতৃত্বের বিভিন্ন পর্যায়ে আমাদের খেলার কৌশলগুলো নিয়ে বিস্তারিত ভাবে ভাবতে হয়। যেমন- দলগত খেলায় আমাদের নেতৃত্ব দেয়ার সময় দলের সদস্যদের সম্পর্কে সার্বিক ধারণা থাকা বাঞ্ছনীয়। খেলোয়াড়ের সবলদিক, দুর্বলদিক, খেলার মাঠে ঠিক কোথায় তার গুণাবলীর সঠিক ব্যবহার করা যাবে ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা দলনেতার থাকতে হয়। খেলা শুরুর আগে এবং চলাকালীন সময় খেলার কৌশল নির্ধারণ ও পুনর্বিবেচনা করা, প্রতিপক্ষের খেলার ধরন বুঝে খেলার কৌশল পরিকল্পনা করা, জরুরি পরিস্থিতিতে দ্রুত সিদ্ধান্ত নেয়া, দলের সবার কথা মাথায় রাখা, ইত্যাদি নানা ধরনের কার্যাবলী আমাদের মধ্যে নেতৃত্বের গুণাবলী বিকশিত করে। সেটা পরবর্তীকালে আমাদের সমগ্র জীবনাচরণকেই ইতিবাচক ভাবে প্রভাবিত করে।

দলগঠন: দলগত খেলায় অংশগ্রহণের ফলে একাত্ববোধ, সহনশীলতা, অন্যের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, সবাই মিলে একসাথে একটি লক্ষ্য পূরণের জন্য নিজের ভূমিকার কাজ করা, দলের প্রয়োজনে নিজ নিজ কাজ যথাসময়ে শেষ করা, ইত্যাদি প্রয়োজনীয় গুণাবলী গুলো ধীরে তৈরি হয়। পরবর্তীতে এই গুণগুলো অন্যান্য কাজে দলগঠনে, দলের উপযুক্ত সদস্য হিসেবে দলকে এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করে।

দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা: দলগত খেলার মধ্যে আমাদের নানাধরনের মানুষের সাথে মিশতে হয়। বিশেষ করে অপর পক্ষের খেলোয়াড়দের সাথে মাঝে মাঝেই মত বিরোধ হওয়ার প্রবণতা থাকে। খেলাধুলার যে নিয়মকানুন গুলো আছে সেগুলো মেনে চলার মধ্য দিয়ে নিয়ম মেনে চলার মানসিকতা তৈরি হয়। শুধু তাই না, এতে করে অন্যের প্রতি সহনশীলতা ও সহানুভূতিবোধ বাড়ে। প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও আমরা নিজের আচরণের ওপর নিয়ন্ত্রণ ধরে রাখতে পারি। জয় পরাজয় কে আমরা জীবনের স্বাভাবিক ঘটনা হিসেবে গ্রহণের শিক্ষা পেয়ে থাকি। দ্বন্দ্ব নিরসনে খেলার মাঠের সেই অভিজ্ঞতাগুলো কাজে লাগে।

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি: খেলায় হার-জিত একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ, এই শিক্ষাটি আমরা খেলাধুলার মাধ্যমে পেয়ে থাকি। যখন আমরা খেলায় জিতে যাই তখন যেমন খুব ভালো লাগে, আবার যখন হেরে যাই দুঃখ পাই। কিন্তু ধীরে ধীরে আমরা বুঝতে পারি যে হার-জিত খেলারই অংশ। হেরে গেলে ভুল গুলোকে খুঁজে নিয়ে সেই জায়গা গুলো নিয়ে কাজ করে যেতে হয়। আর এই চেষ্টার মাধ্যমেই আমরা ধীরে ধীরে সাফল্য পাই। আবার জিতে গেলেই যে আমি সব পারি সেটাও মনে করা ঠিক না। তাহলে আমাদের নিজের অনুশীলন করার আগ্রহ কমে যাবে ও এতে করে আমাদের অর্জিত দক্ষতা হারিয়ে যাবে। তাই জয়কেও সংযত ভাবে উপভোগ করা ও ভবিষ্যতে আরো ভালো করার শিক্ষা বাস্তব জীবনে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে ওঠার পেছনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।



আমার আত্মবিশ্বাস আমার পাথেয়

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৮.৩:

পরিস্থিতি বিবেচনায় নিজের ও অন্যের চিন্তা ও আচরণের যৌক্তিক বিশ্লেষণ করে পরিস্থিতির সাথে ইতিবাচকভাবে খাপ খাওয়াতে যৌক্তিক ও কার্যকর সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারা ও প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইতে পারা।

যোগ্যতা ৮.৪: সফলতা ও ব্যর্থতা মেনে নিয়ে আত্ম-বিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে কার্যকারণ অনুধাবন করে ব্যবস্থা নিতে পারা এবং অপ্রত্যাশিত অনুভূতি মোকাবিলায় ইতিবাচক কৌশল প্রয়োগে আগ্রহী হওয়া।

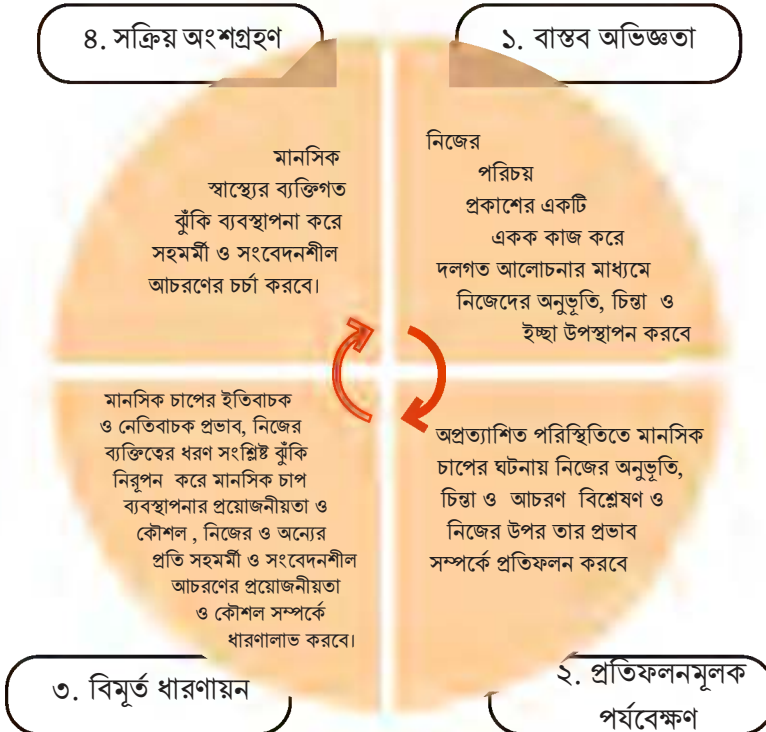
অভিজ্ঞতার নাম: আমার আত্মবিশ্বাস - আমার পাথেয়

সর্বমোট সেশন: ১০টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৮.৩.১

এই অভিজ্ঞতাটি ৮.৩ এবং ৮.৪ এই ২টি যোগ্যতাকে ফোকাস করে সাজানো হয়েছে; অর্থাৎ এই অভিজ্ঞতায় সন্নিবেশিত ১০টি সেশন শেষে শিক্ষার্থীরা এই যোগ্যতা দুটো অর্জন করবে।

এই অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের বিভিন্ন ধাপে শিক্ষার্থীরা এই বয়সের বিভিন্ন প্রত্যাশিত ফলাফল না পাওয়ার কারণে মানসিক চাপ তৈরি হলে পরিস্থিতি বিবেচনা ও আত্ম-বিশ্লেষণ করে ইতিবাচক ও কার্যকর সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার যোগ্যতা অর্জন করবে। আপনি যে শিখনচক্রের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে নিয়ে যাবেন নিচে তা দেওয়া হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে পরিস্থিতি বিবেচনায় অপ্রত্যাশিত অনুভূতি মোকাবিলায় ইতিবাচক কৌশল প্রয়োগ, নিজের ও অন্যের চিন্তা ও আচরণের যৌক্তিক বিশ্লেষণ, কার্যকারণ অনুধাবন করে পরিস্থিতির সাথে ইতিবাচকভাবে খাপ খাওয়াতে যৌক্তিক ও কার্যকর সিদ্ধান্ত গ্রহণে উদ্যোগ এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইতে পারার যোগ্যতা অর্জনের জন্য আপনি কিছু কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন।

এই অভিজ্ঞতা চক্রের মধ্য দিয়ে শিখন প্রক্রিয়ায় প্রথমে শিক্ষার্থীদেরকে প্রথম ধাপে কাজীকৃত ফলাফল অর্জন করতে পারা বা না পারার একটি একক অতঃপর দলগত কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করার কাজে সম্পৃক্ত করবেন।

দ্বিতীয় ধাপে মানসিক চাপ হলে শিক্ষার্থীরা যে আচরণগুলো পুনরাবৃত্তি অর্থাৎ বারবার বিভিন্ন পরিস্থিতিতে করে থাকে তা সম্পর্কে সচেতন হতে দলগত আলোচনা এবং উপস্থাপন করার সুযোগ করে দিবেন।

তৃতীয় ধাপে পরিবারিক পরিবেশ ও কাজের পরিবেশে বিভিন্ন মানুষের সাধারণত কি ধরনের মানসিক চাপ হয় এবং তখন তারা কী কী আচরণ করেন, কোন ধরনের আচরণ বারবার করেন ২/৩ জনের কাছ থেকে সে সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করবে। আপনি এ তথ্যগুলো সংগ্রহের উদ্দেশ্য ও পদ্ধতি বুঝিয়ে দিয়ে সহায়তা করবেন। এরপর সংগৃহীত তথ্যের দলগত পর্যালোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা যেন বিভিন্ন মানুষের মানসিক চাপের উৎস, ধরন ও সাড়াপ্রদানকারী আচরণ যে এক রকম নাও হতে পারে সচেতন হতে পারে সেভাবে সহায়তা করবেন; বলে দিয়ে নয় বরং সহায়ক প্রশ্নের মাধ্যমে চিন্তার সুযোগ করে দিয়ে। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কাঙ্খিত ফলাফল অর্জন করতে না পারার কারণে সৃষ্ট মানসিক চাপ সম্পর্কে ব্যক্তিজীবনে অর্থাৎ নিজের মন, শরীর ও কাজে কীভাবে প্রভাব ফেলে ইতিবাচক ও নিরপেক্ষভাবে তা বিশ্লেষণ করবে। ইতিবাচক, যৌক্তিক ও কার্যকর সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে বিকল্প কী কী আচরণ ও কৌশলের মাধ্যমে নিজের ও অন্যের প্রতি সহমর্মী ও সংবেদনশীল আচরণ করা যায় এবং তা নিজেকে ভালো রাখতে ও অন্যকে বুঝতে সহায়তা করে এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইতে পারার গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে বিভিন্ন কার্যক্রমে সকলের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করবেন।

সবশেষে চতুর্থ ধাপে মানসিক চাপের ব্যবস্থাপনা করে ইতিবাচক ও কার্যকর আচরণ অব্যাহত রাখা ও প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইতে নিজের জন্য শিক্ষার্থীরা পরিকল্পনা করবে। এক্ষেত্রে এই অভিজ্ঞতার বিষয়বস্তুর সাথে তা সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নিজের ও অন্যের প্রতি সহমর্মী ও সংবেদনশীল আচরণ নির্বাচন করতে পেরেছে কী না তা পর্যবেক্ষণ করে ফিডব্যাক দিবেন এবং প্রতিনিয়ত চর্চার জন্য উদ্বুদ্ধ করবেন।

এই অভিজ্ঞতার কার্যক্রম পরিচালনার জন্য সংশ্লিষ্ট তথ্য সেশন সংক্রান্ত নির্দেশনার পরে সহায়ক তথ্য অংশে সংযোজন করা হয়েছে। এ ছাড়াও আপনি সহায়ক পাঠ্যপুস্তক ও অনলাইনের সহায়তা নিতে পারেন।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে নিজের অনুভূতি সম্পর্কে সচেতনতা অর্জন।

সেশন সংখ্যা: ১ (সেশন ১)

পদ্ধতি: একক কাজ, দলগত আলোচনা, উপস্থাপন

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা/নোট বুক, কলম



সেশন: ১

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার ৩ মিনিটে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং শরীরে ও মনে এই ব্যায়ামটির প্রভাব সম্পর্কে ধারণা দিন। বাসায়ও যেন তারা নিয়মিত এ ধরনের ব্যায়াম অব্যাহত রাখে সে বিষয়ে অনুপ্রেরণা দিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন এবার আমরা নতুন একটি শিখন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাব। বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে আমরা নিজেদের সম্পর্কে আরও সচেতন হতে পারব যা আমাদের ভালো থাকাকে দৃঢ় করবে।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন তাদেরকে ২মিনিট সময় দেয়া হবে, এই সময়ের মধ্যে সে নিজেকে নিয়ে ভাববে এবং ৩টি বাক্য লিখবে যার মাধ্যমে অন্যদের মাঝে নিজের পরিচয় প্রকাশ করতে পারে। এ কাজটি তারা পাঠ্যপুস্তকে ‘আমার আমি’ ছকে করবে।

এই কাজটির উদ্দেশ্য হলো কম সময়ের মধ্যে নিজের পরিচয় প্রকাশ করতে কী কী বলতে চায় তা নিয়ে মানসিক চাপ এর বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন; যা শুধু আপনি জানবেন, শিক্ষার্থীরা নয়।

- একক কাজটি শেষ হলে সংখ্যা অনুপাতে শিক্ষার্থীদের ভাগ করে দিন এবং নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা ও কাজটি করার সময় কি প্রত্যাশা/আশা কাজ করছিল তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনা শেষ হলে বড় দলে তাদের উপলব্ধি শেয়ার করতে আহ্বান জানান।
- তাদের উপলব্ধির একটি সারাংশ উপস্থাপন করুন।
- তাদের নিজেদের জীবনে হঠাৎ অপ্রত্যাশিত এমন পরিস্থিতি বা ঘটনা ঘটে কিনা তা নিয়ে বাড়িতে ভাবতে বলুন। বলুন এমন অভিজ্ঞতা নিয়ে পরের সেশনে আমরা কাজ করব।
- বলুন আমাদের জীবনে এমন অনেক ঘটনা ঘটে যা আমাদের মনের চাওয়ার সাথে মেলে না; ফলে মানসিক চাপ হয়। এতে কখনও মন খারাপ হয় কখনও বিপর্যস্ত হয়ে পড়ি। এ ধরনের পরিস্থিতিতে আমরা নিজেদের জন্য কল্যানকর কী করা যায়, নিজেদের কীভাবে সাহায্য করতে পারি তা নিয়েই আমাদের এই অভিজ্ঞতা।
- এই অভিজ্ঞতায় আমরা যে বিষয়গুলো শিখব তা নিয়ে আমরা টিভি এড বানাব।
- সেশনে অংশগ্রহণ করতে তাদের কেমন লাগল শেয়ার করতে আহ্বান জানান। কোন প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।
- এ পর্যায়ে মনোযোগ দিয়ে একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। এটি শিক্ষার্থীদেরকে রিল্যাক্স হতে সাহায্য করবে। সেশনটি দিনের শেষভাগে অনুষ্ঠিত হলে শ্বাসের ব্যায়ামটি শুরুর আগে করানো যেতে পারে। এতে তাদের স্থিরতা বাড়িয়ে শিখনকার্যক্রমে মনোযোগী হতে সাহায্য করবে।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে ব্যক্তিভেদে অনুভূতি, চিন্তা, ইচ্ছা, প্রত্যাশা ও আচরণের ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ২-৩)

পদ্ধতি: পর্যবেক্ষণ, দলগত আলোচনা, উপস্থাপন

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা/নোট বুক, কলম

সেশন: ২

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এই ব্যায়াম শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন। বাসায়ও যেন তারা নিয়মিত এ ধরনের ব্যায়াম অব্যাহত রাখে সে বিষয়ে অনুপ্রেরণা দিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে সংখ্যার উপর ভিত্তি করে কয়েকটি দলে ভাগ করে তাদের ব্যক্তিগত জীবনে ঘটে যাওয়া অপ্রত্যাশিত ঘটনা এবং তা সংশ্লিষ্ট অনুভূতি, চিন্তা, ইচ্ছা ও তখন কি আচরণ করেছিলো তা নিয়ে আলোচনা করতে দিন।
- এ ধরনের অপ্রত্যাশিত ঘটনায় প্রায়ই এই ধরনের অনুভূতি, চিন্তা, ইচ্ছা, প্রত্যাশা ও আচরণ করে কি না তা নিয়েও আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনা শেষে দলের পক্ষ থেকে তাদের দলের পক্ষ থেকে অনুভূতি, চিন্তা, ইচ্ছা, প্রত্যাশা ও আচরণ উপস্থাপন করতে বলুন।
- সবার উপস্থাপন শেষে একটি সারাংশ উপস্থাপন করুন।
- এবার শিক্ষার্থীদেরকে বলুন, আমাদের দলগত কাজ থেকে যে ধারণা পেলাম তা দিয়ে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে যে সব কারণে সাধারণত মানসিক চাপ তৈরি হয় বক্সটি পূরণ করি।
- ছক পূরণ হলে সবার উদ্দেশ্যে মানসিক চাপ বিষয়টিকে নিচের বক্সে তথ্যের সহায়তায় উপস্থাপন করুন।

মানসিক চাপ: আমাদের জীবনে বিভিন্ন উৎস থেকে বিভিন্ন ধরনের ঘটনা ঘটে থাকে। এ ধরনের অভিজ্ঞতায় আমাদের বিভিন্ন রকম অনুভূতি হয়। আমাদের এই অনুভূতির পেছনে আমাদের নিজস্ব চিন্তা, অভ্যস্ততা ও প্রত্যাশা কাজ করে থাকে। ঐ ঘটনায় নিজেদের সক্ষমতার ব্যবহার কিংবা ফলাফল বিষয়ে প্রায়ই আমাদের প্রত্যাশা পূরণ না হওয়ার ভয় বা উদ্বেগতা কাজ করে।

এই অবস্থাটি হল মানসিক চাপ। আমাদের সবারই কখনও না কখনও মানসিক চাপ হয়ে থাকে। মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমরা এক একজন বিভিন্ন অনুভূতি অনুভব করি ও চিন্তা করি। ফলে বিভিন্ন আচরণ করে থাকি। আর এ জন্যই পরিস্থিতি এক হলেও অনেক সময় মানসিক চাপ হলে আমরা ভিন্ন ভিন্ন ভাবে সাড়া দিয়ে থাকি।

শিক্ষার্থীদেরকে নিজেদের মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে যেভাবে সাড়া দেয় তা খেয়াল করে বাড়িতে পাঠ্যপুস্তকের **মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া** ছকটি পূরণ করতে বলুন। উদাহরণটি ব্যাখ্যা করে কাজটি বুঝিয়ে দিন।

- বলুন ছকের তথ্য ব্যবহার করে পরের সেশনে মানসিক চাপে আমাদের উপর প্রভাব বিশ্লেষণ করব। এবার তাহলে আমরা ভেবে নেই আজকের সেশন থেকে উল্লেখযোগ্য কিংবা নতুন কি শিখলাম।

কেমন অনুভব করেছি, তা ডায়েরিতে লিখে রাখব।

- একটি গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন এবং এর উপকারিতা মনে করিয়ে দিন।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম মানসিক চাপ কমায়, রিল্যাক্স করে, দুশ্চিন্তা কমায়, স্থিরতা আনে এবং মনোযোগী হতে সাহায্য করে। যখন আমরা কোন কারণে অস্থিরবোধ করি, মনোযোগ হারিয়ে ফেলি বা কোনো পরিস্থিতিতে কী করব বুঝে উঠতে পারি না তখন শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করে আমরা নিজেরাই নিজেদের সাহায্য করতে পারি। এতে মস্তিষ্ক প্রয়োজনীয় অক্সিজেন পায়, যা আমাদের চিন্তা করতে সাহায্য করে।

- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন: ৩

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এই ব্যায়াম শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- পূর্ববর্তী সেশনের বাড়ির কাজটি করেছে কিনা এবং কাজটি করতে তাদের কেমন অভিজ্ঞতা হলো শেয়ার করতে আহ্বান জানান, ২/৩ মি সময় দিন।
- শিক্ষার্থীদের আলোচনার উপর ভিত্তি করে মানসিক চাপে ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রভাবের বিষয়টিকে স্পষ্ট করুন।
- এবার মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া হকটিতে নিজের তথ্য গুলোতে মনোযোগ দিতে বলুন। নিজেদের মানসিক চাপের ঘটনাগুলো থেকে তাদের অনুভূতি, চিন্তা এবং এর ফলে ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রভাব খুঁজে বের করতে বলুন। কাজটিতে ৫মিনিট সময় দিন।
- একক কাজটি শেষ হলে দলে ভাগ করে দিয়ে নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে দিন।

তাদেরকে মনে করিয়ে দিন তাদের এই কাজগুলো নিজেদেরকে ভালো রাখতে চাপমুক্ত রাখতে কী করা যায় তা খুঁজে বের করার জন্য। তারা দলে যতটুকু শেয়ার করতে চায় ততটুকু করবে, যা চায় না তা করবে না। দলে শেয়ার করার সময় সবার অভিজ্ঞতা ও অনুভূতির প্রতি সহমর্মী আচরণ করবে। শ্রেণিতে বা বাইরে কখনও কোনো উপহাস কিংবা কটুপ্তি করবে না। কেউ সহপাঠীদের কাছ থেকে এমন আচরণ পেলে শ্রেণিতে আপনাকে জানাবে।

- মানসিক চাপে ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রভাবের একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করতে এবং শেষে দলের পক্ষে একজনকে উপস্থাপন করতে বলুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের আমার মানসিক চাপের প্রভাব হকটি পূরণ করতে বলুন। সেশনের সময় শেষ হয়ে গেলে তারা বাড়িতে কাজটি করতে পারে।
- একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ২: বিমূর্ত ধারণায়ণ

উদ্দেশ্য: মানসিক চাপের প্রভাব সম্পর্কে সচেতন হয়ে নেতিবাচক প্রভাব ব্যবস্থাপনায় যৌক্তিক ও কার্যকর কৌশল প্রয়োগ এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাওয়ার দক্ষতা অর্জন

সেশন সংখ্যা: ৫ (৪-৮)

পদ্ধতি: পর্যবেক্ষণ, উৎস ব্যবহার করে তথ্য সংগ্রহ, সংবাদ সম্মেলন, দলগত আলোচনা, উপস্থাপন

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা/নোট বুক, কলম

সেশন: ৪

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এটি শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- পূর্ববর্তী সেশনের বাড়ির কাজটি করেছে কিনা এবং কাজটি করতে তাদের কেমন অভিজ্ঞতা হলো অথবা নতুন কোনো চিন্তা হলে শেয়ার করতে আহ্বান জানান, ২/৩ মি সময় দিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে এ অভিজ্ঞতার ২য় সেশনের কার্যক্রম মনে করিয়ে দিন।
- এরপর নিচের সংক্ষিপ্ত তথ্য যোগ করুন।

মানসিক চাপ হলে আমাদের অনুভূতি ও চিন্তা সম্পর্কে জানলে আমরা সচেতন হতে পারি; অহেতুক ভয় না পেয়ে সাহস নিয়ে নিজেদেরকে পরিস্থিতি ভালোভাবে মোকাবেলার জন্য তৈরি করতে পারি। এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হলে তার নেতিবাচক প্রভাবগুলো থেকে নিজেদেরকে মুক্ত রাখতে পারি এবং অন্যদেরকে সাহায্য করতে পারি।

- বলুন, তাই মানসিক চাপের নেতিবাচক প্রভাব জানতে আজ আমরা পাঠ্য পাঠ্যপুস্তকে উল্লেখিত কয়েকটি ঘটনা পর্যালোচনা করব।
- শিক্ষার্থীদেরকে সংখ্যার উপর ভিত্তি করে এমনভাবে দলে ভাগ করে দিন যাতে ২/৩টি দলে একই করে ঘটনা নিয়ে কাজ করতে পারে।

ঘটনা ১

রাখী ১৪ বছরের একটি প্রানবন্ত মেয়ে। সে সবসময় খুব হাসি খুশি থাকত এবং সে পড়াশুনাতেও বেশ ভালো ছিল। ইদানীং প্রায়শই কিছু বিষয়ে তার খুব বিরক্ত বোধ হয়। তার মনে হয় বাবা মা যেন তার প্রতি কোন বিশেষ নজর রেখে চলেছে। সে কখন কোথায় কি করছে সব কিছুই খুব খুটিয়ে জিজ্ঞাসা করছে। রাখীর গত বছরের প্রিয় জামাগুলো মা তাকে পড়তে নিষেধ করে দিয়েছে কিন্তু কারণ জানতে চাওয়াতে মা বলছে যে, সে এখন বড় হয়ে গেছে। একদিন স্কুল থেকে ফেরার পথে রাখী তার বন্ধুদের সাথে খেলার মাঠে কিছুটা দেরি হলো। মা সেটা নিয়ে রাখীকে খেলতেও নিষেধ করে দিল। বাবাকে বললে তিনিও বুঝিয়ে বললেন যে, এতে করে তার পরাশনার ক্ষতি হতে পারে, বাইরে না খেলাই ভালো। রাখী এসব যুক্তি মেনে নিতে পারেনা। বন্ধুদের সামনে সে খুব অপমানিত বোধ করে। নতুন নিয়ম কানুনগুলো তার কাছে শাস্তি স্বরূপ মনে হয়। কারণ সে অনেকটাই বড়

হয়েছে, তাই সে নিজের খেয়াল নিজে রাখতে পারে বলে মনে করে। বাবা মায়ের এমন আচরণে সে কষ্ট পায়। সে ধীরে ধীরে নিজেকে বাইরের পৃথিবী থেকে গুটিয়ে নিতে থাকল এবং বাসায় আত্মীয় স্বজন, এমন কি সমবয়সী চাচাতো, ফুপাতো ভাই বোনরা আসলেও সে বের হত না। রাখী কোথাও মনোযোগ ধরে রাখতে পারছে না এবং একাকীত্ব বোধ করছে। সে ভাবতে লাগল, এই পরিস্থিতিতে সে কোনো ভাবেই পড়াশুনায় মনোযোগ দিতে পারছে না; তাহলে কি হবে এখন?

ঘটনা ২

হাসান ও ফয়সাল দুই ভাই। হাসান অষ্টম ও ফয়সাল সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। হাসান পড়াশুনায় খুব ভালো আর ফয়সাল খেলাধুলায় আগ্রহী। তাদের মধ্যে ভালো সম্পর্ক। ফয়সালের মাঝে মাঝে মনে হয় মা-বাবা যেন হাসান কে সব সময় বেশি ভালোবাসে কারণ হাসান পড়াশুনায় ভালো। পরিবারের সবাই হাসানের ফলাফল নিয়ে খুব গর্বিত সেখানে তাকে নিয়ে কারো কোন মতামত নেই। বাবা বাজার থেকে এসে হাসানকেই ডেকে নিয়ে হিসাবটা দেখে দিতে বলে, আর মা-তো বাসায় যেই আসে হাসানের ভালো ফলাফল কথা খুব গর্ব করে বলেন। চারদিকে হাসান এর প্রশংসা। এবার বাবা জন্মদিনে হাসানকে ভালো ফলাফলের জন্য তার পছন্দের সাইকেল উপহার দিলেন। এদিকে ফয়সাল যে খেলাধুলায় এতো ভালো সেদিকে তাদের কোন মনোযোগ নেই। সেও চেষ্টা করে পড়াশুনায় ভালো করতে, যাতে বাবা মা তাকে নিয়েও গর্বিত বোধ করে, কিন্তু হাসানের মতো ফলাফল করতে পারছে না। এই সব কিছুর জন্য ফয়সাল মনে মনে খুব চাপ বোধ করে ও নিজেকে ব্যর্থ মনে হয়।

ঘটনা ৩

আসিফ এর গতমাসের ১৬ তম বছরে পা দিল। কিছুদিন ধরে সে নিজের কিছু পরিবর্তন খেয়াল করেছে। এসব নিয়ে সে খুবই অস্বস্তিতে আছে। আর এমন আরও অনেক পরিবর্তন সে অনুভব করেছে যোগুলোর বিষয়ে তার কোনো ধারণাই নেই। সে আগে ভাবত যেসব ছেলেরা খারাপ চিন্তা করে তাদের সাথেই এমন হয়। সে ভাবছে সবাই তাহলে জেনে যাবে সে আসিফ একটা খারাপ ছেলে। সেই দুশ্চিন্তায় সে রাতে ভালো ভাবে ঘুমাতে পারছে না, পড়াশুনাও ব্যহত হচ্ছে। আবার কাউকে যে বলবে সেই সাহস ও হুজু নেই। এরই মধ্যে একদিন বাবা তার সাথে পড়াশুনা নিয়ে খুব রাগারাগি করল। সেই সাথে মা এবং বড় ভাইও যোগ দিল। কেউ তার কথা শুনতে চাইলো না! সে বাসা থেকে বের হয়ে বাইরে এলো। সে দেখল পাড়ার কিছু ছেলে একত্রিত হয়ে এক জায়গায় বসে আছে। সেখানে গিয়ে সে দেখল তারা সবাই সিগারেট খাচ্ছে। ছেলেগুলো আসিফ কেও বার বার জোড় করতে লাগলো। খুব চাপ হচ্ছে মনে; এ অবস্থায় সে কী করবে বুঝতে পারছে না।

- এই পরিস্থিতিগুলিতে রাখী, ফয়সাল ও আসিফ কী কী অনুভূতি অনুভব করেছে, আচরণ করেছে এবং এই আচরণ এর প্রভাব নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা ও পর্যালোচনা করতে পারে তার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন।
- এরপর একই ঘটনা নিয়ে যে দলগুলো পর্যালোচনা করেছে তাদের মধ্যে প্রথমে ৫ মিনিট ঘটনা নিয়ে পাঠ্য পাঠ্যপুস্তকের আলোচিত ঘটনায় অনুভূতি, যে আচরণ করেছে ও তার প্রভাব নিয়ে মতবিনিময় করতে দিন।
- এরপরে আরও ১৫ মিনিট নিজেদের জানা এমন কোনো ঘটনা নিয়ে তাদেরকে মতবিনিময় করতে বলুন।
- মতবিনিময় শেষে প্রতি দল থেকে থেকে ২ মিনিট করে তাদের উল্লেখযোগ্য উপলব্ধি শেয়ার করতে সময় দিন।



- তাদের বলুন আমাদের পরিবারে ও চারপাশেও এমন ঘটনা ঘটে থাকে। আমরা নিজেদের পরিবারে ও প্রতিবেশিদের সাথে আলোচনা করে তাদের জীবনে এমন কোনো ঘটনা ঘটেছে কিনা এবং তাদের জানা অন্যদের ঘটনা সম্পর্কে জানব।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন মানসিক চাপ এর পরিস্থিতিতে বিপর্যস্ত হয়ে কিশোর কিশোরীদের নিজেদের জন্য ক্ষতিকর বিভিন্ন সিদ্ধান্ত নেওয়ার ঘটনা আমরা পত্রিকা, টেলিভিশন বা বিভিন্ন সামাজিক মাধ্যমের মাধ্যমেও জানতে পারি।

যেমন মা বাবা ভুল বুঝেছেন, কি করে তাদের ভুল ভাঙাবো এই নিয়ে মানসিক চাপ, কেউ হয়ত স্কুল বা বাইরে আসা যাওয়ার পথে অসম্মানজনক আচরণ/অজ্ঞাতজা/ভাষা প্রয়োগ করছে, সামাজিক মাধ্যমে কেউ হয়ত উপহাস/উত্যক্ত/নির্যাতনমূলক আচরণের শিকার হচ্ছে, কেউ হয়ত বন্ধুত্ব প্রত্যাশিত সাড়া দিচ্ছে না বা বন্ধুত্ব অস্বীকার করছে অথবা বন্ধুত্ব করার জন্য ভয় ভীতি দেখাচ্ছে, কেউ হয়ত সিগারেট বা অন্যান্য মাদক গ্রহণের জন্য চাপ সৃষ্টি করছে অথবা নিজে জড়িয়ে পড়ছে।

- পরবর্তী সেশনের আগে তথ্য সংগ্রহের সুবিধার জন্য তাদেরকে পরিবার থেকে ২টি, প্রতিবেশি থেকে ১টি এবং পত্রিকা ও অন্যান্য মিডিয়া থেকে ১টি ঘটনার তথ্য সংগ্রহ করতে বলতে পারেন।
- ২/৩টি বাক্যে ঘটনার বর্ণনা, কী ধরনের নেতিবাচক সিদ্ধান্ত নিয়েছে এবং এই সিদ্ধান্ত না নিয়ে ইতিবাচক কী কী করা যেত বলে তারা মনে করেন এই তিনটি তথ্য সংগ্রহ করতে বলুন।
- কাজটি তারা বুঝতে পেরেছে কিনা সবার কাছ থেকে নিশ্চিত হয়ে নিন।
- কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।
- এরপর তাদের বলুন, তারা যে তথ্যগুলো সংগ্রহ করবে তা সংবাদ সম্মেলনের মাধ্যমে প্রকাশ করা হবে।
- সংবাদ সম্মেলন কেমন করে হয় সে সম্পর্কে তাদের ধারণা আছে কী না শুনুন। যদি থাকে তাহলে তা শুনে প্রয়োজনে আপনি তাদের সাথে তথ্য সংযোগ করে ধারণা স্পষ্ট করতে পারেন। যদি কারও এই ধারণা না থাকে তবে ধারণা নিয়ে আসতে বলুন এবং পরের সেশনে এ বিষয়ে ধারণা স্পষ্ট করুন।

এই তথ্য গুলোই আপনি সংবাদ সম্মেলন পদ্ধতিতে দিতে পারেন। “প্রথমে সংক্ষিপ্ত সারাংশ উপস্থাপন করুন। এরপর বলুন, এবার আপনারা আপনাদের কোন প্রশ্ন থাকলে করতে পারেন। এ সংক্রান্ত তাদের প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। এরপর ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।” তাদেরকে বলুন এপদ্ধতি আমরা মানসিক চাপের নেতিবাচক প্রভাব সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করে নিজেদের তথ্য উপস্থাপনে ব্যবহার করব।

সংবাদ সম্মেলন: কোনো ব্যক্তি/দল/প্রতিষ্ঠান তাদের কোনো তথ্য সাধারণ জনগণকে জানাতে সংবাদ মাধ্যম ব্যবহার করতে সংবাদ সম্মেলন করে থাকেন।

সংবাদ সম্মেলনে কোনো ব্যক্তি/দল/প্রতিষ্ঠান তাদের যে তথ্য জানাতে চান তার জন্য বিভিন্ন মাধ্যমের সাংবাদিকদেরকে আমন্ত্রণ জানান। ব্যক্তি/দল/প্রতিষ্ঠান এর পক্ষে ১/২/৩.... স্পিকার ঐ বিষয় সম্পর্কে উল্লেখযোগ্য তথ্য নিয়ে সংক্ষিপ্ত সারাংশ উপস্থাপন করেন। এর পর সে বিষয়ে সাংবাদিকদের প্রশ্নের উত্তর দিয়ে তাদের কাছে আরও স্পষ্ট করেন যাতে তাদের সংবাদ মাধ্যমগুলোতে যেমন পত্রিকা, টিভি...তে এই বিষয়ে তথ্য প্রকাশ করা হয় এবং ঐ বিষয়ে সঠিক তথ্য সাধারণ জনগণের কাছে পৌছে।

- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের সেশন শেষ করুন।

সেশন: ৫

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এটি শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- পূর্ববর্তী সেশনের বাড়ির কাজটি করেছে কিনা এবং কাজটি করতে তাদের কেমন অভিজ্ঞতা হলো অথবা নতুন কোনো চিন্তা হলে শেয়ার করতে আহ্বান জানান, ২/৩ মি সময় দিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে ৪টি দলে ভাগ করে দিন এবং নিজেদের অভিজ্ঞতা ও প্রাপ্ত তথ্য শেয়ার করতে দিন।
- বলুন তাদের প্রাপ্ত তথ্য নিয়ে এবার সংবাদ সম্মেলন করা হবে। এর জন্য তাদের দলের মধ্যে যে তথ্যগুলো তারা পেয়েছে তার একটি সারাংশ তৈরি করতে এবং প্রশ্নোত্তর পর্বের জন্য তৈরি হতে বলুন।
- কী কী ধরনের ঘটনা তারা পেয়েছে এবং কীকী ধরনের নেতিবাচক সিদ্ধান্তের পরিস্থিতি ও ফলাফলের কথা তারা জেনেছে তার আলোকে তাদেরকে তৈরি হতে বলুন।
- প্রস্তুতির জন্য ৭/৮ মিনিট সময় হাতে রেখে শিক্ষার্থীদের পুরো সেশনের সময় দিন। প্রয়োজনে ২/১ বার তাদেরকে সময়ের কথা মনে করিয়ে দিন যাতে তার নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে প্রস্তুতি শেষ করতে পারে এবং পরবর্তী সেশনে সাংবাদিক সম্মেলন করতে পারে।
- তাদের বলুন, এবার আমরা চারটি সাংবাদিক সম্মেলনে অংশগ্রহণ করব।
- প্রতিটিতে ৩ মিনিটে নিজেরা উপস্থাপন করব এবং ৩ মিনিট বিভিন্ন দলের সাংবাদিকদের প্রশ্নের উত্তর দেব। প্রতি দল থেকে ২ জন সাংবাদিক নির্ধারণ করতে বলুন যারা প্রশ্ন করবে তবে দলের অন্য সদস্যরা দলের পক্ষে তাদেরকে প্রশ্ন দিয়ে সাহায্য করবে।
- সাংবাদিক সম্মেলন আয়োজক দল সময়ের ব্যবহারের সুবিধার জন্য সব সাংবাদিকদের প্রশ্নগুলো একবারে শুনে নিয়ে একবারে উত্তর দিতে পারে। এক একটি দল সর্বোচ্চ ২টি প্রশ্ন করার সুযোগ পাবে এবং কোনো দল অন্য দলের প্রশ্নের পুনরাবৃত্তি করবে না।
- শিক্ষার্থীদের উপস্থাপনের সময় সক্রিয় পরীক্ষণ পর্যায়ে (১০ নং সেশনে) ব্যবহার করার জন্য আপনি ৪/৫টি উল্লেখযোগ্য ঘটনা লিখে রাখুন।
- সবকটি দলের সাংবাদিক সম্মেলন শেষ হলে তাদেরকে ধন্যবাদ দিন।
- আমরা বাড়িতে নিজেদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্যগুলো সংবাদ সম্মেলনের মাধ্যমে উপস্থাপন করেছি এবং অন্যদের কাছ থেকে জেনেছি। এবার এই অভিজ্ঞতা থেকে ‘মানসিক চাপের কারণে আমাদের শরীর ও মনের উপর বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব পড়ে’ বক্তৃতি পূরণ করি।
- একটি গভীর শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।



সেশন: ৬

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এটি শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- পূর্ববর্তী সেশনের বাড়ির কাজটি করেছে কিনা এবং কাজটি করতে তাদের কেমন অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে আহ্বান জানান, ২/৩ মি সময় দিন।
- এবার শিক্ষার্থীদের দলে ভাগ করে দিন এবং গত সেশনের পরে ‘মানসিক চাপের কারণে আমাদের শরীর ও মনের উপর বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব’ তাদের নিজেদের উপলব্ধি নিয়ে দলগত আলোচনা ও একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করে উপস্থাপন করতে বলুন।
- সাধারণ তালিকা উপস্থাপন করার সময় শিক্ষার্থীদের উপস্থাপিত প্রত্যেকটি পয়েন্টের ভিন্ন ভিন্ন উদাহরণের মাধ্যমে নেতিবাচক প্রভাব সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করুন।

যেমন বন্ধুত্বের সম্পর্কের প্রস্তাবনায় সাড়া না দেওয়ায় বিভিন্ন জনের মনে বিভিন্ন চিন্তা আসতে পারে। যেমন তার কাছে আমার গুরুত্ব নেই, আমাকে কেউ ভালোবাসে না – সেও ফিরিয়ে দিল, সে আমাকে বন্ধুত্বের যোগ্য মনে করে না, সে আমাকে সম্মান করে না, সে আমাকে অপমান করল এভাবে বিভিন্ন রকম হতে পারে।

- শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে প্রশ্ন করেই বিভিন্ন মানসিক চাপ তৈরি করে এমন একই পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন চিন্তাগুলোর বিষয়ে ধারণা দেওয়া যেতে পারে। এতে তারা নিজেদের চিন্তাগুলোর সাথে মেলাতে পারবে।

এই আলোচনাটি ভীষণ গুরুত্বের দাবী রাখে।

আমরা জানি এই বয়সের ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন কারণে যে মানসিক চাপ বোধ করে তা বলতে পারে না, সাহায্য চাইতে পারে না, এবং ব্যবস্থাপনার উপায় না জানার কারণে বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক পদক্ষেপ নিয়ে থাকে। এই আচরণগুলোর পেছনে সাধারণত ‘আমার গুরুত্ব নেই, আমার গ্রহণযোগ্যতা নেই, আমাকে কেউ ভালোবাসেনা, আমি যোগ্য নই, আমাকে কেউ সম্মান করে না’ এই অনুভূতি গুলো কাজ করে থাকে।

কারও মধ্যে এ ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ থাকলে তাদেরকে এবং অভিভাবকদেরকে মানসিক স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা বোঝানো খুব জরুরী। তাছাড়া এগুলো বেড়ে গিয়ে বড় ধরনের ক্ষতি এমনকি জীবনের জন্য হুমকি হয়ে উঠতে পারে।

তবে তা সম্মান ও সহর্মিতার সাথে, সহজভাবে ভাবে করতে হবে যেন কেউ অসম্মান বোধ না করে। মনে রাখতে হবে শরীরের যেমন বিভিন্ন সময়ে সমস্যা হয়, রোগ হয়; মনেরও তেমনি হতে পারে। এটা কোনো দুর্বলতা, লজ্জার বা লুকিয়ে রাখার ব্যাপার নয়। সঠিক চিকিৎসায় পুরোপুরি এ সমস্যা থেকে বের হয়ে আসা যায়।

- উপস্থাপন ও আলোচনা শেষ হলে এই অভিজ্ঞতার শুরুর থেকে বিভিন্ন ছকে নিজের কাজগুলো দেখতে বলুন। নিজেদের যে পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ তৈরি হয় এবং সে সব পরিস্থিতিতে নিজেরা যে নেতিবাচক আচরণগুলো করে তা খুঁজে বের করতে বলুন।

- এবার নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে ‘আমার মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমার নেতিবাচক আচরণ’ ছক পূরণ করতে বলুন।
- পরের সেশন পর্যন্ত সময় দিয়ে বাড়িতে লিখতে বলুন।
- এ সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- সময় থাকলে একটি সহায়ক তথ্য থেকে একটি মাইন্ডফুলনেস মেডিটেশন করিয়ে নিন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন: ৭

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এটি শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- পূর্ববর্তী সেশনের বাড়ির কাজটি করেছে কিনা এবং কাজটি করতে তাদের কেমন অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে আহ্বান জানান, ২/৩ মি সময় দিন। কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- তাদের সামনে “খাপ খাওয়ানোর কৌশল (coping strategy) ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা” বিষয় দুটি উপস্থাপন করুন।

মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমরা যে কাজগুলো কার এগুলো হলো মোকাবিলা বা খাপ খাওয়ানোর কৌশল (coping strategy)। আমাদের পরিবার, পরিবেশ ও বিভিন্ন পরিস্থিতি থেকে আমরা আমরা এ কৌশলগুলো শিখে থাকি। তবে সব সময় তা আমাদের জন্য স্বাস্থ্যকর নাও হতে পারে।

তাই এবার যে আচরণগুলো ইতিবাচক প্রভাব তৈরি করে তা সচেতনভাবে চর্চা করার পালা। আর যে আচরণগুলো নেতিবাচক প্রভাব তৈরি করে সেগুলো পরিবর্তন করে ইতিবাচক আচরণ খুঁজে নেওয়া ও চর্চার পালা। মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে মোকাবিলা বা খাপ খাওয়ানোর ইতিবাচক কৌশল (coping strategy) ব্যবহার করে সাড়া প্রদান করে নিজেকে ভালো রাখার প্রক্রিয়াই হল ব্যবস্থাপনা।

- প্রথমে ৬ মিনিট সময় দিয়ে নিজেদের পাঠ্যপুস্তকে উল্লেখিত আগের কেসস্টাডি ৩টি পড়তে বলুন।
- এরপর ৬টি দলে ভাগ করে দিয়ে আলোচনা করে ঐ পরিস্থিতিগুলোতে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কী কী কৌশল ব্যবহার করা হয়েছে তার একটি ফ্লোচার্ট তৈরি করতে বলুন। **এক একটি পরিস্থিতি নিয়ে ২টি দল কাজ করবে।**
- দলগত কাজ শেষ হলে ১টি দলকে বোর্ড/পোস্টার পেপারে ঐ ফ্লো চার্টটি উপস্থাপন করতে বলুন এবং উপস্থাপন করতে দিন।
- একটি দলের উপস্থাপন শেষ হলে একই পরিস্থিতি নিয়ে যে দলটি কাজ করেছে প্রথমে তারা ফিডব্যাক দেবে ও পরে অন্য দল থেকে ফিড দেবে।
- এভাবে এক এক করে ৩টি কেসস্টাডির ফ্লো চার্ট উপস্থাপন করতে এবয় অন্যদেরকে ফিডব্যাক দিতে বলুন।
- আজকের সেশনে যে কৌশলগুলো উল্লেখযোগ্য মনে হয়েছে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনায় তার

একটি সারাংশ তৈরি করুন।

- কোন বিশেষ কৌশল বাদ পড়লে আপনি নিজে তা যুক্ত করুন।
- এরপর বাড়িতে ‘আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল’ ঘরটি পূরণ করতে বলুন।
- একটি এই শিখন অভিজ্ঞতার সহায়ক তথ্য থেকে একটি মাইন্ডফুলনেস মেডিটেশন করিয়ে তাদের অনুভূতি জানতে চান।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন: ৮

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এটি শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- তাদের বলুন ইতোমধ্যে জেনেছি আমাদের অনুভূতিগুলো মস্তিষ্কের আবেগীয় প্রক্রিয়ার ফলে তৈরি হয়। তাই নিজেদের কোন অনুভূতি নিয়েই আমরা বিরত হব না, বা নিজেকে দোষারোপ করব না।
- এবার আমরা নিজেদের এখনকার অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করব। তাহলে চলো আমরা চোখ বন্ধ করে বোঝার চেষ্টা করি; এই মুহূর্তে আমি কেমন অনুভব করছি।

চোখ বন্ধ করলে মনোযোগ দিতে সুবিধা হয়। যদি কারও চোখ বন্ধ করতে সমস্যাবোধ হয় তাহলে দেয়াল বা কোনও একটি নির্দিষ্ট দিকে তাকিয়েও করতে পারি।

- ১/২ মিনিট সময় দিয়ে নিজের নিজের অনুভূতি খুঁজতে বলুন। এরপর মনোযোগ দিয়ে খেয়াল করতে বলুন সে যে অনুভূতিটি অনুভব করছে নিজের শরীরের কোন অংশে (যেমন বুক/পেট/মাথা/ঘাড়) কোথায় তা অনুভব করছে। খুঁজে পেলে দুই হাতে আলতোভাবে সেই অংশটিকে স্পর্শ করে আদর দিতে বলুন। ২ মিনিট সময় দিয়ে নিজের অনুভূতির সাথে থাকতে বলুন।

শিক্ষার্থীরা যখন চোখ বন্ধ করে নিজেকে স্পর্শ করে আছে তখন আপনি তাদের উদ্দেশ্যে বলুন, আমরা যখন কোনো অনুভূতিতে কষ্ট পাই তখন এই অনুভূতি আমাদের স্বস্তির কথা মনে করিয়ে দেয়। এই স্বস্তির জন্য শিক্ষার্থীদেরকে আপনার কথা শুনে মনে মনে তাদের অনুভূতিকে উদ্দেশ্য করে বলতে বলুন ‘তুমি আমার অংশ, আমি তোমাকে বুঝতে চাই, আমাকে দেয়া তোমার সংকেত বুঝতে চাই। আমি জানি তুমি আমার ভালো চাও। আমাকে নিরাপদ রাখতে চাও। আমি তোমার কাছে কৃতজ্ঞ। তুমি সাথে আছো বলে আমি নিজের প্রয়োজনগুলো বুঝতে পারি; আমাকে ভালোবেসে সাথে থাকার জন্য তোমাকে ধন্যবাদ। আমি তোমার সাথে আছি, তোমার যত্ন নিতে চাই। সব পরিস্থিতিতে নিজেকে ভালো রাখতে আমি তোমার সাহায্য চাই।’

তাদের বুঝিয়ে বলুন, এই কাজটি করে আমরা ঐ অবস্থায় নিজেকে সহায়তা যাতে আমরা নিজেদের স্বস্তিকর মানসিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে পারি। আমরা যখন বিপর্যস্ত বোধ করি তখন এই কথা গুলো শুনতে চাই, এতে আমরা আশ্বস্তবোধ করি।

- শেষ হলে ধীরে ধীরে চোখ খুলতে এবং ডানে ও বামে সহপাঠীর সাথে দৃষ্টি বিনিময় করতে বলুন। যদি করও কোন অস্বস্তিবোধ হয় তাকে স্বাভাবিক হতে সময় দিন।
- তাদের কেমন লাগলো জানতে চান এবং শেয়ার করতে ২/৩ মিনিট সময় দিন।
- মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সারাংশ উপস্থাপন করতে নিচের তথ্য সহযোগিতা নিন।

নিজের অনুভূতিকে বুঝতে পারা, দোষারোপ না করে গ্রহণ করা ও নিজের প্রয়োজন বুঝে স্বস্তির জন্য কাজের মাধ্যমে আমরা নিজের প্রতি সহমর্মী হতে পারি। এটি মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনারও একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল। যে কোনো পরিস্থিতিতে নিজের প্রতি সহমর্মী হলে আমাদের মনে স্বস্তি আসে। আমরা রিল্যাক্স বোধ করি যা আমাদের ঐ পরিস্থিতিতে যৌক্তিকভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করে। আমরা নিজের জন্য ইতিবাচক ও কার্যকর সিদ্ধান্ত নিতে পারি। নিজের অনুভূতির যত্ন ও ব্যবস্থাপনা বিষয়ে আমরা সপ্তম শ্রেণিতে শিখেছি। এ ছাড়াও নিজের ভালো লাগে এমন স্বাস্থ্যকর কাজ, খেলাধুলা ও বিনোদনে নিয়মিত অংশগ্রহণ, নিজেকে ভালো রাখতে নিজের প্রতি দায়িত্ব পালন করা, নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী পারিবারিক ও সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ, অসম্মান ও ক্ষতি হয় এমন কাজ থেকে বিরত থাকা, প্রয়োজনে নির্ভরযোগ্য কারও কাছ থেকে সহযোগিতা চাওয়ার মাধ্যমে আমরা নিজেকে ভালোবাসতে পারি। এতে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকে। এতে শারীরিক স্বাস্থ্যও ভালো থাকে। স্বাস্থ্য ভালো রাখা মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার পূর্বশর্ত। স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ বেড়ে যায়।

- তাদের বলুন আমরা এ পর্যন্ত যে কৌশলগুলো শিখেছি, তা ব্যবহার করে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার জন্য কী কী করা যায় তা খুঁজে বের করব।
- এবার তাদেরকে ৫/৬ জনের দলে ভাগ করে দলে ভাগ করে দিন। শিক্ষার্থীদেরকে ২/৩ মিনিট সময় দিন এবং তাদের ‘আমার মানসিক চাপের প্রভাব’ ছক থেকে আলোচনা করে নেতিবাচক প্রভাব সৃষ্টি হয় ১টি আচরণ বেছে নিতে বলুন, যার ইতিবাচক ব্যবস্থাপনা কৌশল তারা এখনও খুঁজে পায়নি এবং খুঁজে পেতে চায়।
- আলোচনা করতে দিন এবং পরিস্থিতি মোকাবিলার জন্য ব্যবস্থাপনা কৌশল বের করতে দিন। তাদেরকে বলুন দলগত আলোচনা শেষ করে দলের পছন্দমত উপায়ে তারা তা উপস্থাপন করতে পারে।
- আলোচনা ও উপস্থাপনের প্রস্তুতির জন্য ১০-১২মিনিট এবং একটি দলকে উপস্থাপনের জন্য ২ মিনিট করে সময় দিন।
- দলগত কাজ করার সময় নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করুন।
- ব্যবস্থাপনা কৌশলের উল্লেখযোগ্য কিছু বাদ পড়ে গেলে তা ধরিয়ে দিন।
- উপস্থাপন শেষ হলে শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তায় কৌশলগুলোর সারাংশ করুন এবং বক্তের তথ্য সংযোজন করুন।

মানসিক চাপ একটি পরিস্থিতি। সচেতনভাবে চিন্তা করলে আমরা তা থেকে বেড়িয়ে আসার উপায় বের করতে পারি। কোন পরিস্থিতিতে নিজের অনুভূতির প্রতি সচেতন হয়ে ও নিজেকে আশ্বস্ত করেই কার্যকর সিদ্ধান্ত নেওয়া যায়। তাছাড়া সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব পড়ার সম্ভাবনা অনেকগুনে বেড়ে যায়।

- আজকের সেশন থেকে তারা নতুন যে কৌশলগুলো নিজের জীবনে ব্যবহার করতে চায় তা ‘আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল’ ঘরে সংযোজন করতে বলুন।
- ৩-৫ বার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। এরপর ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য:

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ৯-১০)

পদ্ধতি: টিভিস্পট তৈরি, উপস্থাপন, পর্যবেক্ষণ

উপকরণ:

সেশন: ৯

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এটি শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- এবার ৬ নং সেশনে আপনি যে ঘটনাগুলো লিখে রেখেছিলেন সেই পরিস্থিতিগুলো মনে করিয়ে দিন।
- তাদেরকে বলুন এই ঘটনার প্রেক্ষিতে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার জন্য কী কী ইতিবাচক পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে প্রতি দল থেকে তার উপর ১ মিনিটের একটি টিভি এড তৈরি করে তা উপস্থাপন করতে আহ্বান জানান।

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যখন মানুষক চাপ হয় তখন তা ব্যবস্থাপনার ইতিবাচক কৌশল ব্যবহার নিয়ে ১ মিনিটের টিভি এড বানাতে এবং ১ মিনিটে উপস্থাপন করবে। যেহেতু ১ মিনিটের মধ্যে উপস্থাপন করতে হবে তাই ঐ সময়ের মধ্যে মূল মেসেজ যেন তুলে আনতে পারে সে বিষয়টি তাদেরকে বুঝিয়ে বলুন।

- প্রস্তুতির জন্য ২০ মিনিট সময় দিন।
- উপস্থাপনের সময় শিক্ষার্থীদেরকে ফিডব্যাক দিতে আহ্বান জানান। আপনিও ফিডব্যাক দিন।
- টিভি এড এই দলগত কাজ থেকে আপনি তাদের শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।
- সবার উপস্থাপন হয়ে গেলে শিক্ষার্থীদের উপস্থাপিত কৌশলগুলোর উপর একটি সারাংশ উপস্থাপন করুন।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।

- এই দলগত কাজটিতে কার্যক্রম ও কৌশল ব্যবহারের উপর ভিত্তি করে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল ব্যবহারে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার মূল্যায়ন করতে পারেন।

সেশন: ১০

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- ৩ মিনিটে এক শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং এটি শরীরে ও মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- এরপর তাদেরকে বলুন গত সেশনে আমরা নিজে প্রতি সহমর্মিতা ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনায় এর গুরুত্ব সম্পর্কে শিখেছি। ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণিতে আমরা অন্যদের প্রতি সহমর্মিতা প্রকাশের উপায়ও শিখেছি।
- সহমর্মী আচরণগুলো মনে আছে কিনা ২ মিনিটে রিভিউ করে নিন। অন্যদের প্রতি সহমর্মিতাবোধ তাদের প্রতি আমাদের দায়িত্বশীল আচরণে উদ্বুদ্ধ করে। মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা করে নিজের ও অন্যদের প্রতি সহমর্মিতাবোধ ইতিবাচক, সম্মানজনক অর্থাৎ সংবেদনশীল আচরণে সাহায্য করে।
- আজ আমরা নিজের প্রতি সহমর্মী হয়ে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা এবং এই পরিস্থিতিতে অন্যের প্রতি সংবেদনশীল আচরণের কৌশল ব্যবহার করব বিষয়ে আলোকপাত করব।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন ‘মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া’ এবং আমার মানসিক চাপের প্রভাব’ ছক থেকে দেখে নিই আমাদের কোন কোন আচরণ অন্যের জন্য কষ্টের বা ক্ষতির কারণ হয় বলে মনে করি।
- তাদের বলুন এবার ‘আমার সংবেদনশীল আচরণ’ ঘরে ঐ আচরণগুলো লিখি এবং এখন থেকে ঐ আচরণগুলো পরিবর্তে নতুন কী আচরণ করতে চাই তা লিখি একটি ফ্লোচার্ট তৈরি কর।’
- তাদের এই পরিকল্পনাটি আপনি আপনার সময় সুযোগ মত দেখে ফিডব্যাক দিন। এই পরিকল্পনা থেকে আপনি শিক্ষার্থীদের নিজ নিজ পারদর্শিতার মূল্যায়ন করতে পারেন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী দৈনন্দিন জীবনে এসব কৌশলের চর্চা সংক্রান্ত কাজের বিবরণ পাঠ্য পুস্তকের নির্ধারিত স্থানে এবং জায়গা শেষ হয়ে গেলে ব্যক্তিগত ডায়েরি বা জার্নালে লিখে রেকর্ড রাখতে বলুন।
- এক মাস পর আপনাকে দেখিয়ে নিতে বলুন। আপনি তা মূল্যায়ন করে ফিডব্যাক দিবেন।
- আমার ব্যক্তিগত চর্চা ও অভিজ্ঞতা ছকে কী ভাবে রেকর্ড’ সংরক্ষণ করতে হবে তা আপনি শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দিন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

মূল্যায়ন কৌশল:

এ অভিজ্ঞতার জন্য শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন তিনভাবে করতে পারেন, যার নমুনা সংযুক্ত করা হলো।

১) ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক

পুরো অভিজ্ঞতাজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন



করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দিবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন। শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ ও কাজ মূল্যায়নের জন্য এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দিবেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও মূল্যায়নের ছকগুলো দেওয়া আছে

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ				
শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

মূল্যায়ন ছক ২: মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা

শিক্ষার্থীর নাম	মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনায় নিজের অনুভূতির যত্নের পদক্ষেপ গ্রহণ	মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে ইতিবাচক আচরণের পরিকল্পনা করা	পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	পাঠ্যপুস্তক ও ডায়েরি/খাতা/ জার্নালে লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক				

শিক্ষকের প্রতিফলন

এই শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে পাঠ্যপুস্তকের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে তার প্রতিফলন প্রকাশ করতে পারেন।

অভিজ্ঞতাচক্রের ধাপ	কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো ভালোভাবে করতে পেরেছি	ভবিষ্যতে কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো একটু ভিন্নভাবে করতে চাই; কেন ও কীভাবে
বাস্তব অভিজ্ঞতা		
প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ		
বিমূর্ত ধারণায়ন		
সক্রিয় পরীক্ষণ		

সহায়ক তথ্য

আমাদের জীবনে বিভিন্ন ধরনের ঘটনা ঘটে থাকে। এ ধরনের অভিজ্ঞতায় আমাদের বিভিন্ন রকম অনুভূতি হয়। আমাদের এই অনুভূতির পেছনে আমাদের নিজস্ব চিন্তা ও প্রত্যাশা কাজ করে থাকে। এমন পরিস্থিতিতে আমরা নিজেদের সক্ষমতার সঠিক ব্যবহার করতে পারা, তা সমাধানের সম্ভাবনা ও ফলাফল নিয়ে ভয় বা উদ্বেগতা কাজ করে। এ থেকে অনেক সময় মানসিক চাপ হয়।

মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমাদের অতীত অভিজ্ঞতা ও দক্ষতার উপর ভিত্তি করে আমরা এক একজন এক এক রকম অনুভূতি অনুভব ও চিন্তা করি। ফলে বিভিন্ন আচরণ করে থাকি বা উদ্যোগ গ্রহণ করি। আর এ জন্যই একই ধরনের মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমাদের সাড়া বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে। কখনও কখনও মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে পরিবারের বড় সদস্য বা অন্যরা যেভাবে সাড়া দেয় আমরাও তেমন আচরণ করে সাড়া দেই।

আমাদের জীবনে বিভিন্ন উৎস থেকে বিভিন্ন ধরনের ঘটনা ঘটে থাকে। এ ধরনের অভিজ্ঞতায় আমাদের বিভিন্ন রকম অনুভূতি হয়। আমাদের এই অনুভূতির পেছনে আমাদের নিজস্ব চিন্তা ও প্রত্যাশা কাজ করে থাকে। ঐ ঘটনায় নিজেদের সক্ষমতার ব্যবহার কিংবা ফলাফল বিষয়ে প্রায়ই আমাদের প্রত্যাশা পূরণ না হওয়ার ভয় বা উদ্বেগতা কাজ করে।

মানসিক চাপ হল বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ বা ভীতিকর পরিস্থিতিতে আমাদের সাড়া। আমরা প্রত্যেকেই জীবনের কখনও কখনও চ্যালেঞ্জ বা ভীতিকর পরিস্থিতির সম্মুখীন হই, ফলে কম-বেশি মানসিক চাপ হয়। মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমাদের অতীত অভিজ্ঞতা ও দক্ষতার উপর ভিত্তি করে আমরা এক একজন বিভিন্ন অনুভূতি অনুভব করি ও চিন্তা করি। ফলে বিভিন্ন আচরণ করে থাকি বা উদ্যোগ গ্রহণ করি। আর এ জন্যই পরিস্থিতি এক হলেও অনেক সময় মানসিক চাপ হলে আমরা ভিন্ন ভিন্ন ভাবে সাড়া দিয়ে থাকি। কখনও

কখনও পরিবারের বড় সদস্য বা অন্যরা যেভাবে সাড়া দেয়, আমরাও তেমন আচরণে মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে সাড়া দেই।

সাধারণত যে সব কারণে মানসিক চাপ তৈরি হতে পারে

- জীবনের বড় কোনো পরিবর্তন এলে (এক এলাকা ছেড়ে অন্য এলাকায় চলে যাওয়ার কারণে স্কুল, বন্ধু বা আপনজনদের কাছ থেকে দূরে দূরে চলে যাওয়া, কাছের বন্ধু বা আপনজনের সাথে মনোমালিন্য, দুর্ঘটনা, আপনজনের মৃত্যু ইত্যাদি)
- পড়াশুনা বা কোনো কাজের দায়িত্ব পালনের সময় কঠিন মনে হলে
- নিজের বা অন্যদের প্রত্যাশা পূরণ করতে না পারলে
- কোন পরিস্থিতিতে দুশ্চিন্তা হলে বা অনিশ্চয়তা দেখা দিলে
- উপহাস, উত্থাপন
- অপ্রত্যাশিত কোনো পরিস্থিতির সম্মুখীন হলে
- বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যেমন পড়াশুনা, খেলাধুলা, ছবি আঁকা, গান বাজনা, আবৃত্তি ইত্যাদিতে প্রত্যাশিত ফলাফল করতে না পারা
- মা বাবার সাথে মতের অমিল বা কোনো বিষয়ে তাদের সহযোগিতা না পাওয়া
- শারীরিক/মানসিক/যৌন/অর্থনৈতিক/সাইবার নির্যাতন এর শিকার হওয়া

মানসিক চাপকে সাধারণত নেতিবাচকভাবে দেখলেও এর কিছু ইতিবাচক দিক রয়েছে; তা আমাদের কাজের গতি দেয়। আমরা সকালে যখন স্কুলে আসি তখন এক ধরনের মানসিক চাপ হয়। উদ্বিগ্ন বোধ করি এই ভেবে যে স্কুলে পৌঁছাতে যদি দেরি হয়ে যায় তাহলে সকালের সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারব না। ফলে, আমরা সময় হাতে নিয়ে এমনভাবে বের হই যেন দেরি না হয়। আবার কোনো বিষয় উপস্থাপন করার দায়িত্ব পেলেও মানসিক চাপ হয়। তাই আগে থেকে বিষয়টি সম্পর্কে ভালো করে ধারণা নিয়ে নিজেকে প্রস্তুত করি। কখনও প্রয়োজন হলে অন্যদের কাছ থেকে পরামর্শ নিই যাতে আমি প্রত্যাশা অনুযায়ী ভালো করতে পারি। এভাবে মানসিক চাপ কখনও কখনও কোনো কোনো পরিস্থিতিতে প্রত্যাশিত ফলাফল পেতে আমাদের করণীয় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে।

অতিরিক্ত মানসিক চাপ শরীর ও মনের উপর ক্ষতিকর প্রভাব বিস্তার করে। এমন পরিস্থিতিতে আমরা বিপর্যস্ত বোধ করি। ইতিবাচক আচরণের মাধ্যমে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার দক্ষতা শারীরিক ও মানসিকভাবে নিজেদেরকে ভালো রাখতে সাহায্য করে।

মানসিক চাপের নেতিবাচক প্রভাব

আমরা প্রায়ই বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপের ঘটনায় ও তা ব্যবস্থাপনার দক্ষতার অভাবে অনেক নেতিবাচক অর্থাৎ ক্ষতিকর সিদ্ধান্ত নেওয়ার কথা জেনে থাকি। মানসিক চাপের নেতিবাচক প্রভাব বিভিন্ন জনের শরীর ও মনের উপর বিভিন্ন ধরনের।

- ভালো থাকার জন্য শারীরিক, মানসিক যত্ন ও পরিচর্যার প্রতি মনোযোগ কমে যায়।
- ক্ষুধা ও ঘুমে সমস্যা দেখা দেয়, কখনও বেড়ে যায় আবার কখনও কমে যায়। ফলে অনেক সময় ওজন বেড়ে যায় আবার কখনও কমে যায়।



- পড়াশুনায় বা কাজে আগ্রহ ও মনোযোগ কমে যায়। ফলে বিভিন্ন ক্ষেত্রে পারদর্শিতায় নেতিবাচক প্রভাব পড়ে।
- চিন্তা, বিশ্লেষণ করা ও খাপ খাওয়ানোর ক্ষমতা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সিদ্ধান্ত নিতে সমস্যা হয়। কেউ কেউ ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ যেমন না খেয়ে থাকা, নিজেকে আঘাত করা আবার সিগারেট ও অন্যান্য মাদক দ্রব্য গ্রহণের দিকে ঝুঁকে পড়ে।
- ক্লান্ত লাগে, খিটমিটে মেজাজ বা অনুভূতির তীব্রতা বেড়ে যেতে পারে যার ফলে অস্থিরতা বেড়ে যায়।
- একই চিন্তা বা নেতিবাচক চিন্তা আসতে থাকে, এ ধরনের চিন্তা থেকে বের হতে পারি না।
- অন্যদের উপর ছোট ছোট কারণে অনেক মন খারাপ বা রাগ হয়। অন্যদের সাথে সম্পর্ক রক্ষা ও যত্নের ক্ষেত্রে অনীহা দেখা দেয়। নিজেকে অন্যদের থেকে আলাদা করে রাখার প্রবণতাও দেখা যায়।

মানসিক চাপ মোকাবিলার প্রয়োজনীয় উদ্যোগ গ্রহণ না করলে মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা দেখা দিতে পারে যেমন অতিরিক্ত উদ্বিগ্নতা, বিষন্নতা ইত্যাদি। মানসিক চাপের তীব্রতা থেকে অনেক সময় কেউ কেউ নিজের জীবন নিয়ে মত মারাত্মক সিদ্ধান্তও নিয়ে ফেলে। অথচ মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল জেনে আমরা এ অবস্থা থেকে নিজেদেরকে রক্ষা করতে পারি। পরিস্থিতির ধরন সম্পর্কে সচেতনতা, এ ধরনের পরিস্থিতিতে নিজেদের অনুভূতির ব্যবস্থাপনা ও খাপ খাওয়ানোর দক্ষতার উন্নয়ন করে আমরা নিজেদেরকে এধরনের প্রভাব থেকে মুক্ত রাখতে পারি।

মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা

আমরা জানি বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমরা সবাই কমবেশি মানসিক চাপ বোধ করি। এর মধ্যে আমাদের জন্য যা উপকারী অর্থাৎ বিকাশের সহায়ক তাকে সচেতনভাবে গ্রহণ করা এবং যা ক্ষতিকর তা বর্জন করে প্রয়োজনীয় বিকল্প পন্থা খুঁজে বের করা ও অনুশীলন করাই ব্যবস্থাপনা।

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমাদের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের ভিন্নতা দেখা যায়। আমাদের অভিজ্ঞতা এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কোনও কোনও আচরণ আমাদের প্রত্যাশিত ফলাফল আনে জেনেও অভ্যস্ততার কারণে অবচেতনভাবেই একই ধরনের আচরণ পুনরাবৃত্তি করতে থাকি। আমরা অনেকেই তখন পরিস্থিতিতে দোষারোপ করতে থাকি আবার কখনও নিজেকে বা অন্যদেরকে দোষারোপ করতে থাকি। এগুলো কোনোটাই আমাদের সমস্যা সমাধান তো করেই না বরং হতাশা বেড়ে যায়। তাই প্রয়োজন নিজের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণ বিষয়ে সচেতনতা। ঐ পরিস্থিতিতে আমার যে আচরণটি সমস্যার সমাধান করছে না এবং আমাকে খারাপ তার পরিবর্তে অন্য কি করা যায় যা এই পরিস্থিতিতে আমাদের সাহায্য করতে পারে তা খুঁজে বের করা জরুরি। তবে নিজেদের অস্বস্তি ও অস্থিরতা কমানোর জন্য কিছু কাজ আমাদেরকে সাহায্য করতে পারে। যেমন: গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস, অনুভূতিকে সাপোর্ট করা, মাইন্ডফুলনেস প্রাকটিস করা, মেডিটেশন করা, স্থান পরিবর্তন করা, বল/নরম কিছুতে বারবার চাপ দেয়া যাতে ঐ সময়ের নেগেটিভ এনার্জি কমাতে সাহায্য করে, নির্ভরযোগ্য কারো সাথে শেয়ার করা, সাহায্য চাওয়া। এছাড়া দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য নিয়মিত কিছু অভ্যাস চর্চা করতে পারি। এতে আমরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সচেতনভাবে চিন্তা করে সিদ্ধান্ত নেওয়ার মানসিক ও শারীরিক শক্তি পাই। ফলে মানসিক চাপ কম হয় বা ব্যবস্থাপনায় ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে পারি।



মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনায় মাইন্ডফুলনেস (Mindfulness Exercise) অনুশীলন করলে খুব ভালো ফল পাওয়া যায়। স্থির ও রিল্যাক্সবোধ হয়।

অনুশীলন ১

১. সোজা হয়ে বসি। চোখ বন্ধ করি; চোখ বন্ধ করতে সমস্যা হলে খোলা রাখতে পারি তখন দৃষ্টি একদিকে স্থির রাখব।
২. কয়েকবার বুক ভরে নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নিব আবার নাক দিয়েই ধীরে ধীরে ছাড়ব। এভাবে ধীরে ধীরে মনোযোগ দিয়ে নিঃশ্বাস নিতে থাকব।
৩. এর সাথে সাথে আমরা পায়ের পাতা মাটির দিকে টেনে (stretch)/ চেপে ধরব আবার সোজা করব। এতে পায়ের/হাতের পেশিতে হালকা টান অনুভূত হয়। আবার ছেড়ে দিলে রিল্যাক্স হয়। এভাবে আমাদের হাত, পা, কোমড়, পিঠ ও ঘাড় আমরা ধীরে ধীরে টেনে (stretch)/ চেপে ধরব আবার ছেড়ে দেব।
৪. নিঃশ্বাস এর গতির সাথে সাথে লক্ষ্য করি, আমাদের শরীর শান্ত হয়ে আসছে। তাতে আমাদের ভেতরের উত্তেজনা কমে আসছে।
৫. এই সময় আমরা আমাদের চারপাশের পরিবেশ আমাদের ইন্দ্রিয় (চোখ, কান, নাক, জিহ্বা, ত্বক; যেখানে যেটা ব্যবহার করা যায়) দিয়ে অনুভব করার চেষ্টা করি। আমরা শান্ত ভাবে লক্ষ্য করলে দেখব, আমরা সূক্ষ্ম শব্দ, একেকটি বস্তুর নড়াচড়া, বয়ে চলা হাঙ্কা মৃদু বাতাস, বাতাসের সুবাস, প্রকৃতির এই সব ছন্দ আমরা ধীরে ধীরে উপলব্ধি করতে পারছি।
৬. আমরা খেয়াল করব, এর মধ্যে আমাদের মাথায় চলা বিক্ষিপ্ত চিন্তা গুলো আমাদের মনোযোগে ব্যাঘাত করার চেষ্টা করার, কিন্তু আমরা বর্তমানে যেখানে আছি সেখানের পরিবেশের ওপর মনোনিবেশ আমাদের বিক্ষিপ্ত মনকে একাগ্র রাখতে সাহায্য করছে।

প্রথম অবস্থায় আমাদের মনে হতে পারে যে মনোযোগ ধরে রাখতে কষ্ট হচ্ছে। কিন্তু ধীরে ধীরে এটি অভ্যাসের মাধ্যমে আমাদের একাগ্রতা বাড়বে।

অনুশীলন ২

১. চোখ বন্ধ করি (চেপে বন্ধ করব না, হালকা করে বন্ধ করব)
২. নিজের মনের মধ্যে চলমান অনুভূতি গুলোর দিকে একটু মনোযোগ দেই। আমি এই মুহূর্তে ঠিক কি কি নিয়ে ভাবছি খেয়াল করি।
৩. এবার নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের গতি রিলাক্স করার সাথে নিজের শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলোকে রিলাক্স করে দেই। নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের শরীরে বিশুদ্ধ বাতাস ঢুকছে সেদিকে মনোযোগ দিব।
৪. এবার নিজের চারপাশে চলমান গতির দিকে মনোযোগ দেই। শব্দ, আলো, গন্ধ, কোনো কিছুর নড়াচড়া সব কিছুই লক্ষ্য করি।



৫. এভাবে শরীরকে বর্তমানে কেন্দ্রীভূত করে আমরা নিজেকে বলব, “আমার কাজ ও ভাবনার ওপর আমার নিয়ন্ত্রণ আছে। আমি আমার কাজের মাধ্যমে আমার ভালো চিন্তাটা মানুষের কাছে পৌঁছে দিব। বাইরের কোন কিছু যদি আমার মনোযোগ নষ্ট করে আমি তাতে নিয়ন্ত্রন না হারিয়ে নিজের কাজ, ও চলমান বর্তমানে মনযোগ দিব।”

এই প্রক্রিয়াটি আমাদের মোটামুটি একটি নিরব জায়গায় করা উচিত (বাসার অথবা স্কুলের নীরব কোন কক্ষে বা নীরব কোন খোলা জায়গায় বসেও করা যেতে পারে)। এভাবে শরীর ও মনকে শান্ত ও স্থির করে, যখন নিজেকে এই কথা গুলো বার বার বলব, বাইরে থেকে আসা চাপ, দুশ্চিন্তা ও অন্যান্য নেতিবাচক উদ্দীপনা ধীরে ধীরে কমে আসবে। এবং আমাদের মস্তিষ্ক ধীরে ধীরে চাপ, ভয়, তিরস্কার ইত্যাদি নেতিবাচক অথাগুলোর স্থলে এই নতুন ইতিবাচক বার্তা গ্রহণ করবে।

অনুশীলন ৩

১. আমরা মাঝে মাঝে সবুজের সংস্পর্শে যাব (অবশ্যই সেখানে মোবাইল ফোন, ইন্টারনেট নিয়ে আমরা ব্যস্ত থাকব না)
২. প্রকৃতির মধ্যে গিয়ে আমি পায়ের নিচে সবুজ ঘাসের স্পর্শ, বাতাসের শব্দ, পাখির ডাক কিংবা বুনোফুলের গন্ধ ইত্যাদি যা কিছু আমার চারপাশে থাকবে সেসব প্রকৃতির উপাদানকে আমি লক্ষ করব ও তার প্রতি সবটুকু মনোযোগ দিয়ে আমি সেই সময়ের প্রতিটি ইন্দ্রিয়ের (পাঁচটি ইন্দ্রিয়ে ধরা পড়ে এমন) পরিবর্তন খেয়াল করব।
৩. এতে আমার মনে এক সাথে যে বিভিন্ন বিষয়ের দ্বন্দ্ব থাকে, কষ্ট অথবা দুশ্চিন্তা ও চাপ থাকে সেগুলো থেকে ঐ সময়ে আমরা বের হয়ে আসতে পারব। মনকে শান্ত ও স্থির করতে পারব। আমরা বর্তমানে থেকে যে কাজ গুলো করি তাতে ঐ চিন্তার নেতিবাচক প্রভাব পড়বেনা এবং মনোযোগও বাড়বে।
 - অনুশীলন ৩ এর মত কাজ আমরা কিন্তু ঘরে বসেও করতে পারি। অন্ধকার ঘরে একটি মোমবাতির শিখার ওঠানামার প্রতি মনোযোগ দিয়ে লক্ষ করলে নিজের দৃষ্টিকে অর্থাৎ নিজের মনোযোগ একদিকে নিবদ্ধ রাখা হয়। সাথে সাথে ধীরে ধীরে নিঃশ্বাসের ব্যায়াম করার মাধ্যমে মনকে একাগ্র করতে পারি।
 - এছাড়াও কোন খাবার খাওয়ার সময় তার স্বাদ, কোন কিছু স্পর্শ করলে তার তাপমাত্রা, বুনট এই সব কিছুর প্রতি মনোযোগ দিয়ে ঐ মুহূর্তে বর্তমানে থেকে প্রতিটি কাজের মধ্যে মন ও শরীরকে একাগ্র করেও আমরা এই অভ্যাস গুলো করতে পারি।

সব শেষে মনে রাখব, এই অভ্যাস গড়ে ওঠার জন্য দরকার চর্চা। প্রতিদিন এই অভ্যাস গুলোকে কাজ ও ছোট অবসরের মধ্যে ভাগ করে নিলে ধীরে ধীরে এসব আমাদের জীবনচরনের অংশ হয়ে যাবে এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস তৈরির মাধ্যমে অনেকাংশে নিজেদেরকে মানসিক চাপমুক্ত রাখতে পারব।

[নিজের মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনায় আপনি নিয়মিত এই কৌশলগুলো চর্চা করতে পারেন। এ সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারেন]



কৈশোরের কথামালা

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৮.২

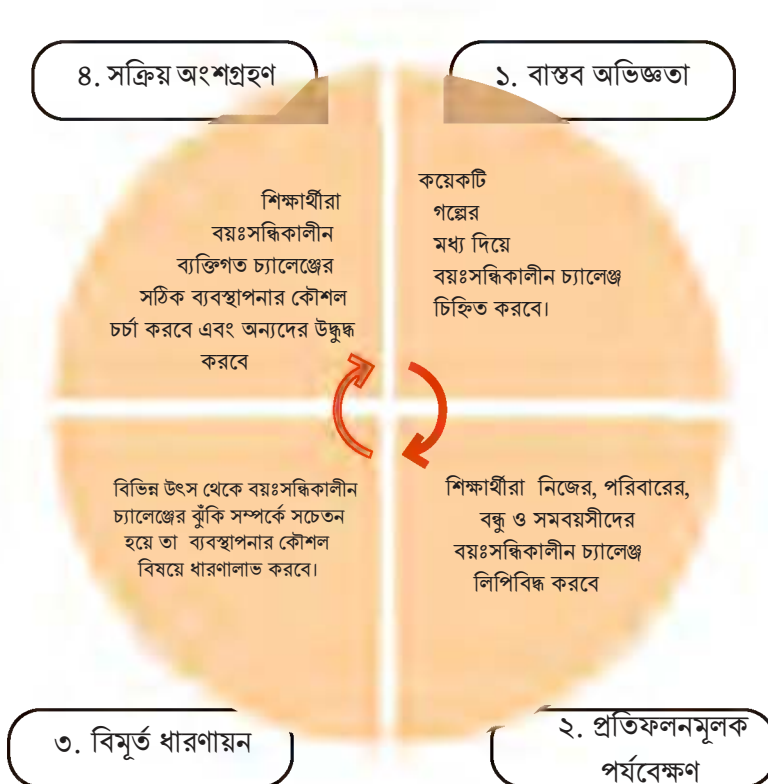
বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি নির্ণয় ও অনুধাবন করে পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা ও অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: কৈশোরের কথামালা

সর্বমোট সেশন: ০৫ টি

শিখন অভিজ্ঞতাচক্র ৮.২.১:

এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সময় বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে সচেতন হবে এবং এগুলোর কার্যকর ব্যবস্থাপনা করতে আচরণের পরিবর্তন পরিকল্পনা করে তা চর্চা করবে এবং অন্যদেরকে উদ্বুদ্ধ করার উদ্যোগ নেবে। শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের যে অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এই শিখন অভিজ্ঞতাটিতে শিক্ষার্থীরা বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সময় কী কী ধরনের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক চ্যালেঞ্জ ও ঝুঁকির মুখোমুখি হয় তা ব্যবস্থাপনার যোগ্যতা অর্জন করবে।

এর জন্য আপনি শিক্ষার্থীদেরকে বেশ কিছু কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন। প্রথম ধাপে শিক্ষার্থীদেরকে পাঠ্যপুস্তকে বর্ণিলের চিঠিটি পড়তে আহ্বান জানাবেন। এই চিঠিতে বয়ঃসন্ধিকালীন যে চ্যালেঞ্জগুলোর কথা উল্লেখ করা হয়েছে তা বোঝার চেষ্টা করবে। এরপর এই ধারণাকে কাজে লাগিয়ে নিজেদের জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সময় কী কী ধরনের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক চ্যালেঞ্জ ও ঝুঁকির মুখোমুখি হয়েছে বা অন্যদেকে হতে দেখেছে অথবা শুনেছে তা ছোট কাগজে লিপিবদ্ধ করে আনতে বলবেন এবং নিজেদের নাম না লিখে আপনার কাছে জমা করবে। এরপর এই চ্যালেঞ্জ ও ঝুঁকিগুলো নিয়ে একটি সাধারণ তালিকা তৈরিতে সহযোগিতা করবেন। এরপর বিদ্যালয়ের লাইব্রেরিতে রাখা সহায়ক তথ্যের কপি থেকে দলগতভাবে তথ্য সংগ্রহ ও উপস্থাপন করবে। আপনি এই অভিজ্ঞতার শেষে সংযোজিত সহায়ক তথ্য ও এর সঙ্গে প্রদত্ত লিঙ্ক থেকে তথ্য সংগ্রহ করে আপনি প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে চ্যালেঞ্জ ও তা ব্যবস্থাপনার কৌশল সম্পর্কে ধারণা দেবেন। সবশেষে তারা চ্যালেঞ্জগুলো ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করে নিজেদের আচরণ পরিবর্তনে পরিকল্পনা ও চর্চা করবে এবং অন্যদেরও উদ্বুদ্ধ করার জন্য কাজ করবে। আপনি তাদের পরিকল্পনা তৈরিতে এবং নিজের চর্চা ও উদ্বুদ্ধকরণের কাজগুলোর রেকর্ড দেখে ফিডব্যাক দিবেন।

এই বিষয়ে খোলামেলা কথা বলার জন্য আমাদের পরিবেশ একনও ততটা প্রস্তুত নয়। তাই এ সংক্রান্ত সঠিক তথ্য পাওয়া কিশোর কিশোরীদের জন্য সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। আবার যেহেতু কিশোর কিশোরীদের এই প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতেই হয় তাই তথ্য খুঁজতে গিয়ে তারা প্রচলিত ভুল তথ্য পায় যা তাদের কৈশোরকে মাঝে মাঝে বিপর্যস্ত করে তোলে। তাই বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সংক্রান্ত চ্যালেঞ্জগুলোর ব্যবস্থাপনায় সঠিক তথ্য জানাতে আপনার ভূমিকা অপরিণীম।

এই অভিজ্ঞতার কার্যক্রম পরিচালনার জন্য সংশ্লিষ্ট তথ্য সেশন সংক্রান্ত নির্দেশনার পরে সহায়ক তথ্য অংশে সংযোজন করা হয়েছে। এ ছাড়াও আপনি সহায়ক পাঠ্যপুস্তক ও অনলাইনের সহায়তা নিতে পারেন।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা ও প্রতিফলনমূলক পর্বেক্ষণ

উদ্দেশ্য: পাঠ্য পাঠ্যপুস্তকের ঘটনা পর্যালোচনা ও বয়ঃসন্ধিকালীন ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ চিহ্নিতকরণ।

সেশন সংখ্যা: ১ (সেশন ১)

পদ্ধতি: দলগত পর্যালোচনা ও উপস্থাপন

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/ পেন্সিল।

সেশন ১:

শ্রেণিকক্ষে যাওয়ার আগে শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুযায়ী কাগজের টুকরা নিজের সাথে নিয়ে নিন। ১টি A8 সাইজের কাগজকে ৬টি ভাগে ভাগ করে দিতে পারেন। একদিক লেখা/ব্যবহার করা কাজও কেটে নিতে পারেন।

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানিয়ে কুশল বিনিময় করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ এবং সপ্তম শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে যে কোনো একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের রিল্যাক্সের জন্য একটি শ্বাসের ব্যায়ামও করিয়ে নিন এতে তাদের শ্রেণিকাজে মনোযোগ বাড়বে।
- এবার তাদেরকে বলুন, ষষ্ঠ এবং সপ্তম শ্রেণিতে আমরা বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সময় আমরা কীভাবে নিজেদের যত্ন নিতে পারি তা শিখেছি। অষ্টম শ্রেণিতে আমরা আরেকটু বড় হয়েছি, এবার আমরা এ বিষয়ে আরেকটু গভীরে যাব, যাতে আমরা নিজেদের ও সমবয়সীদের প্রতি যত্নশীল হতে পারি।
- বলুন, চলো তাহলে আমাদের প্রত্যেকের পাঠ্যপুস্তকের মনোযোগ দিই। আমাদের বন্ধু বর্গিল আমাদেরকে চিঠি লিখেছে। আমরা নিজেদের পাঠ্যপুস্তক থেকে মনোযোগ দিয়ে বন্ধুর চিঠিটি পড়ে নিই। পড়তে ৩মিনিট সময় দিন।
- পড়া শেষ হলে ২/৩ জনের কাছ থেকে তাদের উপলব্ধি শুনুন।
- এরপর বলুন, বর্গিল আমাদেরকে চিঠি লিখেছে, ও আমাদের সাহায্য চেয়েছে। আমরাও ওর মতো কৈশোরে আছি। আমরা কি বর্গিলের পরিস্থিতিটা বুঝতে পারছি? আমরা কি তাকে নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে সহযোগিতা করতে পারি? তাহলে চলো এবার আমাদের নিজেকে ভালোভাবে জানার ও উপলব্ধির যাত্রাটা শুরু করা যাক
- এবার শিক্ষার্থীদেরকে বলুন, আমরা একটু ভাবব এবং ভাবনাগুলো এক কথায় বা একটি বা দুটি শব্দে পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার মনের জানালা’ বক্সের খালি মেঘগুলোতে লিখব।
- এবার বলুন, সাথী, আরিফ, নিশি ও অর্ক বড়ুয়ার গল্পগুলো পড়ে নিই। দেখে নিই ওদের পরিস্থিতি ও অভিজ্ঞতা থেকে আমরা কী সাহায্য পেতে পারি।

গল্প-১

সাথীর মন ভালো না। তার গতকাল থেকে পিরিয়ড শুরু হয়েছে। পিরিয়ডের সময় তার শরীরে খুব অস্বস্তি হয়। পেট ব্যাথায শরীর অসাড় হয়ে যায়। আসলে সে ঠিক মত জানেও না এই সময় সে কীভাবে নিজের যত্ন নিতে পারবে। মা তাকে শুধু বলেছে এসব কথা কাউকে বলা যাবেনা, এগুলো খুবই মেয়েলী ব্যাপার, কেউ যেন বুঝতে না পারে। তাই সে তার এই শারীরিক পরিবর্তন নিয়ে খুবই মানসিক অশান্তিতে ভোগে। তার মনে হয় সবাই যেন তার দিকে তাকিয়ে আছে, তাকে নিয়ে হাসা হাসি করছে। সে স্কুলে যেতে চায়না, সারাদিন নিজের রুমে বসে থাকে। মাঝে মাঝে তার কান্না পায় ও রাগ হয় এটা ভেবে তার সাথেই কেন এমন হচ্ছে! কিন্তু আগামীকাল তো তার স্কুলে পরীক্ষা। তার তো স্কুলে না গিয়ে উপায় ও নেই! তার এই অবস্থায় পড়াশুনা করতে খুবই কষ্ট হচ্ছে। কী হবে ভেবে কূল কিনারা পাচ্ছে না।

গল্প- ২

আরিফ বাবা মায়ের একমাত্র সন্তান। ও একটু চঞ্চল স্বভাবের ছেলে। বিদ্যালয়ে ওর অনেক বন্ধু। আরিফের খাবারের প্রতি আকর্ষণ একটু বেশি বিশেষ করে বাইরের খাবারের প্রতি। আর দিন দিন ওর ওজন বাড়তে শুরু



করেছে। খেলাধুলায় ওর বন্ধুরা ওকে নিতে চায় না। বন্ধুদের এ ধরনের আচরণ ওকে খুব কষ্ট দেয়। ও নিজেকে কিছুটা গুটিয়ে নেয়। অষ্টম শ্রেণিতে উঠার পর আর একটা সমস্যা ওকে ঘিরে ধরেছে। ওর মুখে অনেক ব্রণ উঠেছে। খুব অস্বস্তিতে পরে ও। ব্রণ খোঁচানো ওর একটা বদ অভ্যাস হয়ে যায়। ফলে মুখে ব্রণগুলো আরও বেশি প্রকট হয়ে উঠে। বন্ধুরা ওকে নিয়ে হাসাহাসি করবে এ নিয়ে ও চিন্তায় পরে যায়। ইদানিং সে অনেকটাই বন্ধুহীন হয়ে পরেছে। মানসিকভাবে খুবই বিষন্ন থাকে।

গল্প-৩

নিশি পড়ালেখায় খুব মনোযোগী। ইদানিং নিশির মনে একটা ইচ্ছা ঊঁকি দিচ্ছে। তা হলো জুডো শিখবে। এটা আত্ম রক্ষামূলক খেলা। এটা যেহেতু বিদ্যালয়ে শেখার সুযোগ নেই তাই তাকে দূরে যেয়ে সেন্টারে শিখতে হবে। ওর বান্ধবী কেয়াও জুডো শেখার জন্য ঐ সেন্টারে ভর্তি হয়েছে। আর জুডো শেখার কথাটা বাবা মাকে বলতেই ওর পড়ার ক্ষতি হবে কারণ দেখিয়ে তারা সরাসরি না করে দেন। এতে নিশির খুব মন খারাপ হয়। নিশি তার মা বাবার সাথে কথা প্রায় বন্ধ করে দেয়। ফলে শুরু হয় নিশির সাথে তার মা বাবার মনোমালিন্য....

গল্প-৪

অষ্টম শ্রেণির শিক্ষার্থী অর্ক বড়ুয়া ভাইবোনদের মধ্যে ছোট। বাবা মার আদরেই ও বড় হয়েছে। ছোট বেলা থেকেই একটু অভিমানী স্বভাবের। ওর পরিবারের লোকজন এটা জানত। তাই ওকে প্রশ্রয়ও দিত। আর ছোটবেলা থেকেই কেউ ওকে যদি অবহেলা করত তাহলে কেঁদে ফেলত। এমনকি খেলাধুলায় হেরে গেলে, মনমতো কিছু না পেলেই মন খারাপ করত এবং কাঁদত। যা নিয়ে ওর ভাই বোন, বন্ধু এমনকি মা-বাবাও ক্ষেপাত। বলত ওর কান্না করা ঠিক না। কান্না ভালো ছেলেদের মানায় না। মেয়েরাই শুধু কান্না করে। কিন্তু তারপরও অর্ক কান্না চেপে রাখতে পারত না। আর এজন্য সে হীনমন্যতায় ভুগত।

- শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করে দিন এবং এক একটি দলকে ২টি করে ঘটনা পড়ে ও নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে নিচের ছকটি পূরণ করতে বলুন

নাম	কী কী চ্যালেঞ্জের মধ্যে তারা আছে	মোকাবিলায় কী পদক্ষেপ নিয়েছে	সমস্যা সমাধানে কেমন ভূমিকা রাখছে
সাথী			
আরিফ			
নিশি			
অর্ক বড়ুয়া			

- যে ২টি ঘটনা নিয়ে তারা কাজ করেছে সেগুলো নিয়ে তাদের চিন্তা ও উপলব্ধি শেয়ার করতে আহ্বান জানান। ভিন্ন ভিন্ন দলের কাছ থেকে ৪টি ঘটনা সম্পর্কে সংক্ষেপে ও সুনির্দিষ্টভাবে চ্যালেঞ্জগুলো বের করে আনতে পারে। প্রয়োজনে আপনি তাদেরকে সাহায্য করুন।
- শেষ হলে তাদেরকে বলুন তারা যে ২টি ঘটনা নিয়ে ছক পূরণ করেছে, বাকি ২টি বাড়িতে পূরণ

করবে।

- এছাড়া বাড়িতে আরেকটি কাজ করব, আমরা নিজেরা কী ধরনের চ্যালেঞ্জ অনুভব করি অথবা কী কী চ্যালেঞ্জের কথা আমরা জানি বা শুনতে পাই তার মধ্যে ১/২টি ছোট কাগজে লিখে নিয়ে আসব; ২/৩ জনের সাহায্য নিয়ে আপনার সাথে থাকা কাগজগুলোর ১ টি করে সবাইকে দিতে বলুন।
- সবাইকে কাগজে লিখে ভাঁজ করে নিয়ে আসতে বলুন। কাউকে দেখানোর দরকার নেই।
- তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলার কৌশল ও তার প্রয়োগ সম্পর্কে ধারণালাভ

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ২-৩)

পদ্ধতি: দলগত কাজ, জোড়ায় আলোচনা ও

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল, সহায়ক তথ্যের পাঠ্যপুস্তক

সেশন ২:

এই সেশনটি লাইব্রেরিতে হতে পারে। লাইব্রেরি না থাকলে শ্রেণিকক্ষেই করুন।

এই সেশনটির আগে এই অভিজ্ঞতার সহায়ক তথ্য অংশটির কয়েকটি কপি করে লাইব্রেরিতে রাখুন। স্কুলের লাইব্রেরি না থাকলে এই কপিগুলো আপনার কাছে রাখুন। যখন তারা এই সেশনটি করবে তখন তাদের মাঝে বিতরণ করুন।

- শিক্ষার্থীদের লেখা কাগজ সংগ্রহ করার জন্য একটি কাগজের ছোট বক্সটি প্রস্তুত রাখুন।
- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার তাদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এরপর বাক্সটি নিয়ে প্রতিটি বেঞ্চ/ডেস্ক থেকে তাদের লেখা কাগজটি সংগ্রহ করে নিন।
- কাগজের লেখা চ্যালেঞ্জগুলো বোর্ডে লিখে একটি তালিকা করুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের এমন ভাবে দলে ভাগ করুন যাতে করে শিক্ষার্থীদের আপনার কপি করা সহায়ক তথ্যের এক একটি চ্যালেঞ্জের তথ্য এক একটি দলকে সরবরাহ করতে পারেন।
- তাদেরকে পড়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে উপস্থাপনের জন্য সারাংশ তৈরি করতে বলুন।
- দলগুলো তৈরি হলে উপস্থাপন করতে সুযোগ দিন। উপস্থাপনের সময় প্রয়োজনে সহায়ক তথ্য থেকে সঠিক তথ্য যোগ করুন।
- শিক্ষার্থীদের তালিকার কোনো চ্যালেঞ্জ বিষয়ক তথ্য পাওয়া না গেলে তা মোকাবিলার জন্য আপনার অভিজ্ঞতা থেকে তথ্য দিন। তবে আপনার জানা না থাকলে সে বিষয়ে পাঠ্যপুস্তক/নির্ভরযোগ্য কারো কাছে/ইন্টারনেট থেকে বাড়িতে তথ্য সংগ্রহ করতে বলুন এবং আপনি নিজেও নির্ভরযোগ্য সূত্র থেকে তথ্য সংগ্রহ করে পরের সেশনে তাদেরকে বলুন।
- তাদেরকে বলুন ঐ সূত্রগুলো থেকে যেগুলো আলোচনা হয়নি এমন আরো নতুন কোনো বয়ঃসন্ধিকালীন



চ্যালেঞ্জ হতে পারে কী না তা খুঁজে দেখতে পারে।

- তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৩:

এই সেশনে শিক্ষার্থীদের লেখা চ্যালেঞ্জের তালিকাটি দেখে নিয়ে তা মোকাবিলার উপায় নিয়ে তাদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে একটি সারাংশ উপস্থাপন করবেন। এই অভিজ্ঞতার শিখন প্রক্রিয়ার বর্ণনার পরে সংযোজিত সহায়ক তথ্য এবং প্রদত্ত লিঙ্ক থেকে প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহ করবেন।

মনে রাখতে হবে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সংক্রান্ত প্রচলিত অনেক তথ্যেরই বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। তাই নির্ভরযোগ্য তথ্যসূত্র নির্বাচন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এবার বলুন, তারা বয়ঃসন্ধিকালীন নতুন কোনো চ্যালেঞ্জের কথা জেনেছে কী না প্রশ্ন করুন।
- শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে নতুন কিছু উল্লেখ করলে তা নিয়ে আলোচনার সময় দিন।
- শেষ হলে সহায়ক তথ্যের সহায়তা নিয়ে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার সবগুলো কৌশল সংক্ষেপে পুনরালোচনা করুন।
- এবার পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট ছকের ফাঁকা ঘরগুলোতে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কয়েকটি কৌশল উল্লেখ করতে বলুন।
- এরপর তাদের বলুন, প্রথমে আমরা গল্পের সাথে নিজেদের যে চ্যালেঞ্জগুলোর মিল পেয়েছি তা বের করেছি। এরপর নিজেদের জানা ও শোনা চ্যালেঞ্জগুলো থেকে তালিকা করেছি। এরপর বিভিন্ন সূত্র থেকে বয়ঃসন্ধিকালীন বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ ও তা মোকাবিলার কৌশল জেনেছি।
- এবার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার যে তথ্যগুলো পেয়েছি তা ব্যবহার করে আমার পরিকল্পনাটি **চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায়** আমার পরিকল্পনা ছকে লিখব।
- এই পরিকল্পনায় তার নিজের চ্যালেঞ্জগুলো সে কী কী চিহ্নিত করেছে এবং তার আলোকে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় নিজের পরিকল্পনায় যে কৌশলগুলো উল্লেখ করেছে তা পর্যবেক্ষণ করুন।
- শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে সমস্যাগুলো ব্যবস্থাপনায় দায়িত্ব গ্রহণ ও অন্যকেও সচেতন ও উদ্বুদ্ধকরণ।

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ৪- ৫)

পদ্ধতি: চিঠি লেখা, সমবয়সী একজনকে সচেতন করার দায়িত্বগ্রহণ এবং ব্যক্তিজীবনে চর্চা

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম



সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- তাদেরকে বলুন, আমাদের মনে আছে তো আমাদের বন্ধু বর্ণিল চিঠির উত্তরের জন্য অপেক্ষা করে আছে? এখন তো আমরা জেনে গেছি বয়ঃসন্ধিকালে কী কী চ্যালেঞ্জ হতে পারে এবং তা মোকাবিলার উপায় কী। তাহলে এবার উত্তরটি লিখতে পারব এবার তাই না?
- এবার আমরা বর্ণিলের চিঠিটি আবারও ভালোভাবে পড়ে তার জন্য উত্তর লিখব। এই কাজটির জন্য তাদেরকে ১৫/২০ মিনিট সময় দিন।
- চিঠি লেখা হয়ে গেলে পাশাপাশি ৪/৫ জন মিলে বর্ণিলকে কী কী বিষয়ে কী কী তথ্য দিল সে বিষয়ে ১০/১২ মিনিট আলোচনা করতে বলুন।
- তাদের অভিজ্ঞতা আলোচনায় সময় আপনি বর্ণিলের চিঠিটি আরেকবার পড়ে নিন এবং ওখানে যে সমস্যাগুলোর কথা বলা হয়েছে তা নোট করে নিন।
- আলোচনা শেষ হলে তাদের উপলব্ধি নিয়ে ৮/১০ মিনিটের একটি মুক্ত আলোচনা করুন। আলোচনার সময় বর্ণিলের চিঠিতে যে সমস্যাগুলোর কথা উল্লেখ করা হয়েছে তা মধ্যে কোনোটা বাদ পড়ে গেলে তাদেরকে প্রশ্ন করুন।
- এরপর তাদেরকে এত সুন্দর করে দায়িত্বশীলতার সাথে চিঠি লেখার জন্য ধন্যবাদ দিন।
- বলুন, আমাদের মত সারা পৃথিবীতে যারা বয়ঃসন্ধিকাল পার করছে সবাই এই ধরনের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। তাদের মধ্যে অনেকেই আমাদের মত করে এই অভিজ্ঞতা নিয়ে কী করণীয় তা জানার সুযোগ পায়নি। আমাদের এই সমবয়সী বন্ধুদের জন্য আমরা কিছু করতে চাই? কী করতে পারি বলোতো?
- তাদের সচেতনতার জন্য ৩/৪ মিনিট উন্মুক্ত আলোচনা করতে দিন।
- বলুন, যারা জানার সুযোগ পায়নি তাদেরকে জানানোর দায়িত্ব নিতে পারি।

সে হতে পারে নিজেদের বিদ্যালয়ের, প্রতিবেশি, আত্মীয়, যারা বাসার বিভিন্ন কাজে আমাদের সহযোগিতা করেন তাদের আমার সমবয়সী ছেলে বা মেয়ে; যাদের এই বিষয়ে জানাতে অথবা এমন কেউ যার আমাদের মত স্কুলে পড়ার সুযোগ হয়নি।

- প্রতি শিক্ষার্থীকে বাড়িতে নিজের মত করে ভেবে একজনের নাম ঠিক করতে বলুন যাকে সে বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ ও তা মোকাবিলার কৌশল বিষয়ে সচেতন করার দায়িত্ব নিতে চায়।
- আজকের সেশনে অংশ নিয়ে তাদের অনুভূতি ও উপলব্ধি কে কে জানাতে চায় উন্মুক্ত প্রশ্ন করুন। ৩/৪ জনের কাছ থেকে শুনুন। ডায়েরি লিখতে মনে করিয়ে দিন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে শরীরচর্চাগুলো থেকে ১/২টি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এবার তাদেরকে বলুন, আমরা কী বাড়িতে ঠিক করেছিলাম কাকে বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ ও তা মোকাবিলায় কৌশল বিষয়ে সচেতন করার দায়িত্ব নিতে চাই?
- এবার তাদেরকে দলে ভাগ করে দিয়ে নিম্নে প্রশ্নের আলোকে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন।

- কাকে সচেতন করতে চাই?
- কী কারণে তাকে সচেতন করার সিদ্ধান্ত নিলাম?
- কী কী পদক্ষেপ নেব?
- সে যাতে সংকোচবোধ না করে তার জন্য কী করব?

- তাদের দলগত আলোচনা শেষ হলে তাদের পদক্ষেপ নিয়ে একটি মুক্ত আলোচনা করুন।
- এরপর তাদেরকে এই কাজটির জন্য অভিনন্দন জানান।
- তাদেরকে বলুন প্রত্যেকে একজন করে কিশোর কিশোরীকে সচেতন করার দায়িত্ব নিলে আমাদের বয়সী আরও অনেক কিশোর কিশোরীকে সহযোগিতা করতে পারব। এভাবে আমাদের দেশে যে সব কিশোর কিশোরীকে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন নিয়ে বিভিন্ন সমস্যায় আছে, বিপর্যস্তবোধ করে তাদেরকে আমরা সহযোগিতা করতে পারি।
- এ বিষয়ে তাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে সময় দিন।
- এবার প্রথমে সহযোগিতা করার দায়িত্ব নিল সে তথ্য সংরক্ষণের জন্য নিচের ছকটি বুঝিয়ে দিন।
- শেষের বুলেটের তথ্য সংগ্রহ করতে শিক্ষার্থীরা সচেতন করার অন্তত ১ মাস পরে ঐ কিশোর/কিশোরীর কাছ থেকে তথ্য নেবে যেন তারা নিজেদের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে পারছে কি না, কীভাবে করেছে, তার জীবনে কী পরিবর্তন এসেছে তা জানতে পারে এবং প্রয়োজনে পদক্ষেপ নিতে পারে।

নাম ও পরিচয়:

তার কী কী চ্যালেঞ্জ ছিল?

আমি তা মোকাবিলায় কী সহযোগিতা করলাম

আমার অভিজ্ঞতা

সে কী চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে পেরেছে? এখন সে কেমন আছে?

(সচেতন ও সহযোগিতা করার অন্তত ১ মাস পরে)

- এরপর তাদেরকে নিজেদের ২টি ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ বেছে নিতে বলুন যা মোকাবিলা জন্য তারা নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কৌশল ব্যবহার করতে চায়।
- তাদেরকে বুঝিয়ে বলুন বছরের বাকি সময়ে যখন তারা ঐ চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলা করবে তখন তা

নিচের ছকে লিখে রাখবে এবং আপনাকে দেখিয়ে নেবে। এ ছাড়া অন্য কোন চ্যালেঞ্জও যদি সে মোকাবিলা করে তাও লিখে রাখতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার রেকর্ড

তারিখ	চ্যালেঞ্জ	মোকাবিলায় যা করেছি	আমার অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি

শিক্ষার্থীদের এই রেকর্ড দেখে আপনি এই অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার PI এর মাত্রা মূল্যায়ন করবেন।

- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল

এই শিখন অভিজ্ঞতার দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

শিখনকালীন ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যায় জুড়েই শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ, শ্রদ্ধাশীল আচরণ, সহযোগিতামূলক মনোভাবও পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান মূল্যায়ন করবেন। প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীসহ সব শিক্ষার্থী যেন সব কাজে অংশগ্রহণ করে তা নিশ্চিত করবেন। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোন শিক্ষার্থীদের প্রয়োজন হলে তাকে সহায়তা দিবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোন নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না বরং তাদের ছোট ছোট অর্জনের জন্য সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্র সুস্পষ্টভাবে উল্লেখ করে প্রশংসা করবেন। মনে রাখবেন নতুন এই শিক্ষাক্রমের অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন পদ্ধতিতে মূল্যায়নের উদ্দেশ্য শিখনের মাত্রা যাচাই করে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদেরকে কাঙ্ক্ষিত যোগ্যতা অর্জনে সহায়তা করা।

শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের মূল্যায়ন হকের সংশ্লিষ্ট অংশে আপনি মূল্যায়ন করবেন। এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেবেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো নিচে দেওয়া হলো।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ				
শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

মূল্যায়ন ছক ২: বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনা ও উদ্বুদ্ধকরণ

মন্তব্য	বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা বা চ্যালেঞ্জগুলো খুঁজে বের করার সচেতনতা	বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জগুলো ব্যবস্থাপনার দক্ষতা	অন্যকে বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে সহযোগিতার দক্ষতা
নিজের			
অভিভাবকের			
শিক্ষকের			

শিক্ষকের প্রতিফলন

এই শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন।

পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে পাঠ্যপুস্তকের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে তার প্রতিফলন প্রকাশ করতে পারেন।

অভিজ্ঞতাচক্রের ধাপ	কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো ভালোভাবে করতে পেরেছি	ভবিষ্যতে কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো একটু ভিন্নভাবে করতে চাই; কেন ও কীভাবে
বাস্তব অভিজ্ঞতা		
প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ		
বিমূর্ত ধারণায়ন		
সক্রিয় পরীক্ষণ		

❖ সহায়ক তথ্য:

বয়সসন্ধিকালের কিছু চ্যালেঞ্জ ও তা মোকাবিলার উপায়

মাসিক বা ঋতুস্রাব সংক্রান্ত বিভিন্ন সমস্যা:

মাসিক বা ঋতুস্রাব মেয়েদের জীবনে স্বাভাবিক একটি বিষয়। প্রত্যেক মেয়েরই বয়ঃসন্ধিকালের একটি সময়ে ঋতুস্রাব শুরু হয়। কার কখন শুরু হবে সেটি নির্ভর করে তার শারীরিক গঠন, পুষ্টি এবং বংশগতির বৈশিষ্ট্যের উপর। যদিও একেক জনের মাসিক একেক সময় শুরু হতে পারে। তারপরও সাধারণত ১৬ বছরের মধ্যেই মাসিক শুরু হয়ে যাওয়ার কথা। যদি কারো স্তনের বিকাশ শুরু হওয়ার তিন থেকে পাঁচ বছরের মধ্যে মাসিক শুরুর না হয় অথবা ১৬ বছর পার হয়ে যায় সে ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে। ঋতুস্রাব নিয়ে অনেকেরই অনেক ধরনের অসুবিধা বা সমস্যা হতে পারে। তবে সঠিক তথ্য এবং পরামর্শের অভাবে অনেকের মধ্যেই ঋতুস্রাব নিয়ে অনেক ধরনের ভুল ধারণা, কুসংস্কার বা ভীতি কাজ করে। নিচে ঋতুস্রাব সংক্রান্ত এমন কিছু বিষয় সম্পর্কে উল্লেখ করা হলো:

জিমনোরিয়া (Dysmenorrhea) বা তলপেটে ব্যথা:

ঋতুস্রাব কালীন তলপেটে ব্যথা অনেক মেয়েদেরই হয়ে থাকে, সেটিই ডিসমেনোরিয়া। তবে হালকা ব্যথা হওয়াটা স্বাভাবিক। শরীরের হরমোনের প্রভাবে মেয়েদের জরায়ুর সংকোচন প্রসারণ হয়ে থাকে যার ফলে এই ব্যথা হয়ে থাকে। অনেক সময় দেখা যায় এই ব্যথার কারণে কেউ কেউ দিনের স্বাভাবিক কাজ করতে পারে না। এই ব্যথার সাথে কারো কারো ক্ষেত্রে মাথাব্যথা, ডায়রিয়া, বমি বমি ভাব বা বমি করা ইত্যাদি লক্ষণও থাকতে পারে। এমনকি কারও কারও মধ্যে মানসিক চাপ, খিটমিটে মেজাজ, ও মানসিকভাবে বিচলিত থাকতে দেখা যায়।

অনেকের মাসিকের সময় প্রচণ্ড ব্যথা হয়। অনেক কারণের মধ্যে কিশোরীদের জন্য উল্লেখযোগ্য কারণ হোল এন্ডোমেট্রিওসিস নামে একটি রোগ। এন্ডোমেট্রিওসিস এমন একটি সমস্যা যাতে জরায়ুর ভিতরের প্রলেপ বা এন্ডোমেট্রিয়ামের মত জিনিস অস্বাভাবিকভাবে জরায়ুর বাইরে বিভিন্ন জায়গায় যেমন ডিম্বাশয়ে, জরায়ুর পিছনে, খাদ্যানালীতে, মুত্রথলিতে তৈরী হয়। মাসিকের সময়ে জরায়ুর ভিতরের প্রলেপ ভেঙেচুরে মাসিকের সাথে বেরিয়ে আসে। এরপরে আবার নতুন করে প্রলেপটি তৈরী হয়ে আবার মাসিকের সাথে বেরিয়ে যায়। এভাবেই চক্রাকারে প্রতিমাসে মাসিক হয়ে থাকে। এন্ডোমেট্রিওসিসে জরায়ুর বাইরের এই অস্বাভাবিক এন্ডোমেট্রিয়াম থেকেও জরায়ুর মতই রক্তক্ষরণ হয়। ডিম্বাশয়ে যখন হয় তখন একটি থলিতে মাসিকের রক্ত জমা হয়ে থাকে। সেটি তখন একটি টিউমারের মত আকার ধারণ করে যাকে বলে এন্ডোমেট্রিওমা বা চকোলেট সিস্ট। এই সময়ে পেটে অস্বাভাবিক ব্যথা হয়ে থাকে। প্রতি মাসে রক্ত জমা হতে হতে সিস্টটি বড় হতে থাকে এবং ডিম্বাশয়ের টিস্যু এবং ডিম্বানু নষ্ট হতে থাকে। এদের ভবিষ্যতে বাচ্চা হতে অসুবিধা হতে পারে। ঔষধ প্রয়োগের মাধ্যমে এই রোগ থামিয়ে রাখা যায়। ঔষধ ছেড়ে দিলে আবার হয়।

মোকাবিলায় কী করণীয়?

তলপেটে গরম সঁক দিলে ব্যথার উপশম হয়। বেশি ব্যথায় চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে।

মেনোরিজিয়া (Menorrhagia) বা অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ:

ঋতুস্রাব এর সময় কারও কারও স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হয়ে থাকে। একে মেনোরিজিয়া বা



অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ বলে। বয়ঃসন্ধিকালে শরীর পূর্ণতা প্রাপ্ত হয় না যার কারণে শরীরের যে প্রক্রিয়া এ রক্তক্ষরণ নিয়ন্ত্রণ করে সেটি ঠিকভাবে কাজ করে না। এর ফলে অনিয়মিত মাসিকের সাথে সাথে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হতে পারে। এতে শরীর দুর্বল, ক্লান্তি এবং অবসাদ অনুভূত হয়।

মোকাবিলায় কী করণীয়?

- এ সময় প্রচুর পরিমাণে পানি খেতে হবে
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে।
- প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে।

অনিয়মিত মাসিক:

ডিম্বাশয়ে ঠিকমত ডিম্বাণু তৈরি না হলে নিয়মিত মাসিক হয় না। মাসিকের পূর্বশর্ত হলো ডিম্বাণু তৈরি হওয়া এবং নিঃসরণ বা ওভুলেশন হওয়া। পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিন্ড্রোম বা পিসিওএস নামে একটি সমস্যার জন্য ডিম্বাশয়ে ঠিকমত ডিম্বাণু তৈরি হয় না বা বড় হয় না, ফলে মাসিক হয় না। কোনো কোনো সময়ে ২-৩ মাস এমন কি তারও বেশি সময় ধরে মাসিক বন্ধ থাকে এবং তারপরে কোনো এক সময়ে হরমোনের কমতির কারণে মাসিক হয়ে যায়। এই মাসিক ওভুলেশন ছাড়াই হয় বলে অনেক সময় পরিমাণে বেশি হয় এবং অনেকদিন থাকতে পারে। সাধারণত কিশোরী বয়সেই পিসিওএস সমস্যা দেখা দেয়। এর উপসর্গগুলো হলো

মোকাবিলায় কী করণীয়?

- নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। এতে অনিয়মিত মাসিকের সমস্যা দূর হয়ে যেতে পারে।
- দীর্ঘদিন ধরে এটা হলে সেক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

মনে রাখতে হবে বয়ঃসন্ধিকালে দুই মাসিক এর মধ্যে কখনো কখনো ফোঁটা ফোটা রক্ত ঝরতে পারে। সেটি স্বাভাবিক এবং অনিয়মিত মাসিকের মধ্যে পড়বে না।

কীভাবে এই রোগ শনাক্ত করা হয়?

১. অনিয়মিত মাসিকের ইতিহাস : ২-৩ মাস পর পর মাসিক হওয়ার ইতিহাস।
২. হরমোনের সমস্যা : রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে ধরা পড়ে
৩. আলট্রাসোনোগ্রাম। প্রথম দিকে আল্ট্রাসোনোগ্রাম দিয়ে শনাক্ত করা প্রযোজ্য নয়।
৪. মুখে ব্রন : অতিরিক্ত পুরুষ হরমোন এন্ডোজেনের প্রভাব।
৫. মুখে অবাঞ্চিত লোম
৬. ঘাড়ে মেছতা বা কালো দাগ

কিশোরী মেয়েদের জন্য উপদেশ ও চিকিৎসা

এইসব বাচ্চা মেয়েদের মূল সমস্যা অনিয়মিত মাসিক। মিনার্কি বা ঋতুস্রাব শুরু হবার পরে অনেকদিন আর মাসিক হয়না। অথবা ৩-৪ মাস পরপর মাসিক হয়।

- কাউন্সেলিং: কাউন্সেলিং বা ব্যাখ্যাসহ সুপরামর্শ এদের জন্য উপযোগী চিকিৎসা। সবসময়েই ঔষধ প্রয়োগ করার দরকার থাকে না। সাধারণত এরা একটু স্থূল থাকে। তাই সেটির ব্যবস্থাপনার জন্য কাউন্সেলিং করা হয় এবং এটি যে মারাত্মক অসুস্থতা নয়, সহজে নিরাময়যোগ্য এ ব্যাপারে আশ্বাস দেয়া হয়।



- ব্যায়াম ও খাদ্য নিয়ন্ত্রন: পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিন্ড্রোমের প্রথম চিকিৎসাই হোল ওজন কমানো। ওজন কমানোর জন্য গুরুত্বপূর্ণ দু'টো কাজ করতে হবে। একটি হোল ব্যায়াম এবং অন্যটি সঠিক খাদ্যাভ্যাস। যেটাকে লাইফ স্টাইল মডিফিকেশন বা জীবনাচারনের পরিবর্তন বলা হয়। এই জীবনাচারনের পরিবর্তনের মাধ্যমে ৫-৭% ওজন যদি কমানো যায়, তাহ'লে তার ওভুলেশন হয় এবং মাসিক ফিরে আসে। কেউ যদি ওজন কমাতে ব্যর্থ হয়, তবে পুষ্টিবিদের সাথে আলাপ করে তার ক্যালরীর প্রয়োজন অনুযায়ী একটি খাদ্য তালিকা তৈরী করে সেভাবে চলতে পারে। যেভাবেই হোক ওজন নিয়ন্ত্রন এই রোগের আসল চিকিৎসা।

এরপরেও যদি অনিয়মিত মাসিক ঠিক না হয়?

অনিয়মিত মাসিক ঠিক না হলে চিন্তার কিছু নেই। যদি ৪৫ দিন পর পর হয় তাহলে সেটাই এর জন্য স্বাভাবিক ধরে নিতে হবে। যদি ২ বা ৩ মাস পর পর হয় সেক্ষেত্রে ঔষধ খেয়ে ২ বা ৩ মাস পরপর মাসিক হওয়ার সুযোগ দিতে হবে। সেজন্য অবশ্যই গাইনোকলজিস্টের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য:

বয়সের তুলনায় মুটিয়ে যাবার জন্য তারা এক ধরনের হীনমন্যতায় ভুগে। আশেপাশের মানুষের বুলিং এর শিকার হয়। ফলে আরও চিন্তাগ্রস্ত থাকে। তাই তাদের প্রতি সকলের যত্নশীল হতে হবে এবং আশ্বাস দিতে হবে যে এটি সহজেই সমাধানযোগ্য সমস্যা।

ঋতুস্রাব পূর্ব জটিলতা:

মাসিক শুরুর আগে আগে কারো কারো ক্ষেত্রে বেশ কিছু মানসিক ও শারীরিক লক্ষণ প্রকাশিত হয়, এটাই ঋতুস্রাব পূর্ব জটিলতা। এর মধ্যে মানসিক দুশ্চিন্তা, অস্থিরতা, বিষন্নতা, মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া, খাওয়া, অরুচি বা ঘুমের সমস্যা হতে পারে। এছাড়াও শরীরে ব্যথা, মাথা ব্যথা, ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্যও হতে পারে। ঋতুস্রাব পূর্ব জটিলতা স্বাভাবিকভাবে নেওয়া উচিত। তবে তীব্রতা বেশি হলে চিকিৎসক বা মানসিক কাউন্সিলর এর পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে।

সাদা স্রাব:

মেয়েদের জননাঙ্গ থেকে কখনো কখনো পাতলা, পরিষ্কার, গন্ধ বিহীন (হালকা গন্ধ হতে পারে) স্রাব বের হয়। সাধারণত দুটি ঋতুস্রাবের মধ্যবর্তী সময়ে এটি দেখা যায়। এটি একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। তবে কখনো স্বাভাবিক স্রাবের চেয়ে অতিরিক্ত স্রাব বা রঙের কোনো পরিবর্তন অথবা এর সাথে অন্য কোনো লক্ষণ যেমন চুলকানি, জ্বর, ভীষণ দুর্গন্ধ ইত্যাদি হতে পারে। সমস্যা বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সামাজিক ভুল ধারণা ও তার প্রতিকার:

- উপরোক্ত সমস্যা মুখোমুখি হলে আমাদের সমাজে কখনো কখনো এরূপ ধারণা করা হয় যে ভবিষ্যতে সন্তান জন্মদানে সমস্যা হবে। যা একদমই অবৈজ্ঞানিক ও ভুল ধারণা।

কখনো কখনো এ ধারণার কারণে মেয়েদের উপযুক্ত বয়স হওয়ার আগেই বিয়ে দেওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। যেহেতু এই সমস্যাগুলোর সাথে সন্তান ধারণ ও জন্মদানের কোনো সম্পর্ক নেই তাই কোনোভাবেই বাল্যবিবাহ দেওয়া যাবে না।

দ্রুত ও আকস্মিক মেজাজের পরিবর্তন (মুড সুইং)

- বয়ঃসন্ধিকালে হরমোনের অস্থিতিশীল ওঠানামার কারণে শারীরিক ও মানসিক কিছু পরিবর্তন হয়ে



থাকে। ফলে অনেক সময় কিশোর কিশোরীদের সুনির্দিষ্ট কারণ ছাড়াই দ্রুত ও আকস্মিক মেজাজের পরিবর্তন হতে পারে, এই স্বাভাবিক আছি তো আবার খুব সামান্য কারণে রেগে যাচ্ছি অথবা বিষন্ন হয়ে যাচ্ছি। এটাই মুড সুইং। পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব ও অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাসের কারণেও এমন হতে পারে।

মোকাবিলায় কী করণীয়?

- মনে রাখতে হবে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন শারীরিক ও মানসিক বিকাশের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।
- প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার, পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম আমাদেরকে মানসিকভাবে ভালো থাকতে সাহায্য করে।
- নিয়মিতভাবে এই পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া বিভিন্ন শরীরচর্চা, মজার খেলা, যোগ ব্যায়াম করার অভ্যাস করা
- আমি কী অনুভব করছি ও আমি কী চাচ্ছি সেটা সঠিক ভাবে, যথাযথ ভাষায় অন্যকে বুঝিয়ে বলা। এতে “আমাকে বুঝতে পারেনা” এই চিন্তা থেকে বের হয়ে আসা যাবে।
- মা-বাবা, শিক্ষক অথবা নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও কাছে আমাদের অসুবিধার কথাগুলো তুলে ধরা যাতে করে তাঁরা সাহায্য করতে পারেন।

নিজের বা অন্যের শারীরিক গঠন ও অবয়ব নিয়ে নেতিবাচক মন্তব্য বা সমালোচনা করা

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়ে নির্বিশেষে অনেকেই শরীরের গঠন, চেহারা, উচ্চতা, ওজন এসব নিয়ে নেতিবাচক মন্তব্যের শিকার হয়। গায়ের রং, চুলের রং বা ধরন এগুলো নিয়েও বিরূপ মন্তব্য করা হয়ে থাকে। এতে আমরা মানসিকভাবে আহত হই; আমাদের আত্মবিশ্বাস কমে যায়, হীনমন্যতায় ভুগি। কখনও আমরা নিজেরাও নিজের গঠন, চেহারা, উচ্চতা, ওজন এমনকি নিজেদেরকে নিয়ে নেতিবাচক মন্তব্য, অন্যের সাথে তুলনা করে নিজেকে ছোট করে থাকি। অনেক সময় এর থেকে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাও দেখা দেয়।

মোকাবিলায় কী করণীয়?

নিজেকে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করা। নিজের ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য অর্থাৎ আমি আমার মত, আরেকজন তার মত এই বিশ্বাস রাখা। মনে রাখতে হবে পৃথিবীতে প্রত্যেকে আলাদা। কেউ কারও মতো নয়। নিজের সৌন্দর্য্য অবিস্কার করা। নিজের ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য ও গুণগুলোর জন্য নিজেকে স্বীকৃতি দেওয়া, প্রশংসা করা।

ভয় ও উৎকণ্ঠা

বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের সময় নতুন নতুন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাই। নতুন এই অভিজ্ঞতাগুলো আমাদের পরিচিত নয়। এসব নিয়ে একদিকে তেমন আলোচনা হয় না, অন্যদিকে তেমন এ বিষয়ক তথ্য জানার সুযোগও খুব কম। তাই কী ধরনের সমস্যা হতে পারে, কার কাছে সহায়তা পেতে পারি, কী ধরনের পূর্বপ্রস্তুতি আমাদেরকে নিরাপদ রাখতে পারে তাও জানা যায় না। পরিবর্তনগুলো অনেক সময় অস্বস্তিকর ও মনে নিতে কষ্ট হয়।

ফলে এই অজানা পরিবর্তনের প্রক্রিয়াকে ঘিরে এক ধরনের ভয়, উৎকণ্ঠা কাজ করে।

মোকাবিলায় কী করণীয়?

- নিজের যে কোন অনুভূতিকে সহজ সহজ ও স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করা। অনুভূতির ব্যবস্থাপনা করে প্রয়োজন বুঝার ও তা পূরণের পদক্ষেপ নেওয়া।



- ভয়ের কারণ খুঁজে বের করা এবং সমস্যা সমাধানের পদক্ষেপ নেওয়া। প্রয়োজনে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত পরিবারের সদস্য বা অন্য কারও সহযোগিতা চাওয়া।
- হঠাৎ করে ভয় ও উৎকণ্ঠায় আক্রান্ত হলে নিজেকে স্বস্তি দিতে কিছুক্ষণ নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম অনুশীলন করা।

মা বাবার সাথে মনোমালিন্য

- বয়ঃসন্ধিকালে আমাদের নিজস্ব ধ্যান ধারণা তৈরি হতে শুরু করে। তখন পরিবারের সদস্যদের চেয়ে সমবয়সী, বন্ধু-বান্ধবদের সাথে সময় কাটাতে, নতুন নতুন অভিজ্ঞতা পেতে ভালো লাগে। আর সেসব অভিজ্ঞতার অনেক কিছুই নিজের মধ্যে গোপন রাখার চেষ্টা করি। সব অভিজ্ঞতা তাদের সাথে শেয়ার করতে ইচ্ছে করে না। কারণ আমাদের মনে হয় এ সময়ে আমাদের মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তনগুলো মা-বাবা মাঝে মাঝে স্বাভাবিকভাবে মেনে নিতে পারেন না। সেসব বিষয়ে নেতিবাচক সমালোচনা করে থাকেন। সত্যটা জানলে তারা রাগস্থিত হন কি না এ দ্বিধাও কাজ করে। মা বাবা আমাদের ব্যাপারে অনেক সিদ্ধান্ত আমাদের মতামত না নিয়েই চাপিয়ে দেন। এতেও তাদের সাথে আমাদের দ্বন্দ্ব এবং অভিমান হয়।

মোকাবিলায় কী করণীয়?

- বাবা মায়ের সাথে সবসময় খোলাখুলিভাবে কথা বলব।
- কোনো বিষয়ে একমত না হতে পারলে নিজের অনুভূতির ব্যবস্থাপনা করে অপর পক্ষকে সম্মান ও যুক্তি দিয়ে ব্যাপারগুলো বুঝিয়ে বলব। অপর পক্ষের যুক্তিও মনোযোগ দিয়ে শুনব।
- সচেতনভাবে দ্বন্দ্বের কারণগুলো খুঁজে বের করব, সেগুলো নিরসনে মনোযোগী হব এবং পাশাপাশি সম্পর্কের ইতিবাচক দিকগুলোর দিকে গুরুত্ব দিব।
- যদি মা বাবার সাথে বার বার একই বিষয় নিয়ে মনোমালিন্য হয় তাহলে ভাই বোন, শিক্ষকের সহযোগিতা নেব। কথা বলতে সমস্যা হলে চিঠি লিখেও নিজের কথা প্রকাশ করতে পারি।

যথাযথ যোগাযোগ, সহমর্মিতা এবং assertiveness এর মাধ্যমে আমরা মনোমালিন্য

নিরসন করতে পারি।

বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ অনুভব

- আকর্ষণবোধ থেকে অনেক সময় একে অপরের সাথে বন্ধুত্ব করতে চায়। কেউ যেমন বন্ধুত্বে আগ্রহ প্রকাশ করে আবার কেউ কেউ তা নাও চাইতে পারে। বন্ধুত্বের প্রস্তাব গ্রহণ করতে না চাওয়ায় অনেক সময় ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। এ নিয়ে অনেক সময় মন খারাপ, দ্বন্দ্ব এমনকি কখনও সহিংসতার ঘটনা ঘটতে দেখা যায়।
- মনে রাখব যে কোন বয়সেই বন্ধুত্ব তৈরিতে উভয়ের সম্মতির প্রয়োজন হয়। আমরা যেমন সবাইকে নিজের বন্ধু ভাবি না তেমনি অন্য কেউ আমাকে বন্ধু হিসেবে নির্বাচন নাও করতে পারে। সম্মতি না থাকলেই অসম্মান হয় না। প্রত্যেকটি মানুষেরই নিজের বন্ধু নির্বাচনের অধিকার রয়েছে। আমাকে কেউ বন্ধু নির্বাচন করতে অসম্মত হলে আমি তার ক্ষতি করার অধিকার রাখি না; সেটা করলে তা হবে অন্যায়



ব্রণ

ব্রণ সম্পর্কে আমরা হয়তো সবাই শুনেছি বা অনেকেরই হয়তো এর মধ্যে ব্রনের অভিজ্ঞতা হয়েছে। বয়ঃসন্ধিকালে হরমোনের প্রভাবে আমাদের ত্বকের ঘামের গ্রন্থি অতিরিক্ত তেল জাতীয় পদার্থ নিঃসরণ করে, এর সাথে ত্বকের মৃত অংশ মিলিত হয়ে ঘামের গ্রন্থির মুখ বন্ধ করে দিয়ে ব্রণের উৎপত্তি হয়। ব্রণের সমস্যাটা এতটাই সাধারণ যে প্রতি ১০ জন কিশোর কিশোরীর মধ্যে আটজনেরই এই সমস্যা দেখা যায়। সাধারণত আমাদের মুখ, পিঠ, হাতের উপরের অংশ এবং বুকেও ব্রণ হতে পারে। জীবাণু সংক্রমণের কারণে ব্রণের ভিতরে পুজ হতে পারে, আবার কখনো এটি একটু শক্ত দানার মতো হতে পারে।

মোকাবিলায় কী করণীয়?

- হালকা ব্রণের ক্ষেত্রে কম ক্ষার যুক্ত সাবান দিয়ে নিয়মিত (দিনে সর্বোচ্চ দুই বার) ত্বক পরিষ্কার করা যেতে পারে। এতে ত্বকের অতিরিক্ত তেল জাতীয় পদার্থের পরিমাণ কমে আসবে এবং ব্রণের সম্ভাবনা কমে যাবে।
- ব্রণ কখনই নখ দিয়ে খোচানো উচিত নয়। এতে ব্রণ সংক্রমিত হতে পারে।
- ব্রণ নিয়ে মানসিক চাপ হলে নিজের যত্ন নিয়ে তা মোকাবিলায় সচেতন হতে হবে। মনে রাখতে হবে যে ব্রণ কোনো ছোঁয়াচে রোগও নয়।

বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন নিয়ে আমাদের সমাজে অযৌক্তিক, নেতিবাচক ও বৈষম্যমূলক কিছু কথা বা চর্চা প্রচলিত আছে যা স্টিগমা (stigma) নামে পরিচিত, যার কারণে মানুষ তার প্রাপ্য সুযোগ, সম্মান ও অধিকার থেকে বঞ্চিত হয়; যেমন:

- মেয়েদের মাসিক ও এর ব্যবস্থাপনা নিয়ে খোলাখুলি কথা বলা উচিত না
- মাসিকে ব্যবহৃত কাপড় খোলা জায়গায় শুকানো যায় না
- মাসিকের সময় মেয়েদের কে অশুচি বলে গন্য করা,
- মাসিকের সময় টক, মাছ, মাংস, ডিম খাওয়া নিষেধ
- ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের পুষ্টি চাহিদা কম
- খারাপ ছেলেদেরই বীর্যপাত হয়
- ছেলেদের কান্না করা উচিত নয়
- মেয়েদের রাগ করা উচিত নয়
- দুর্বলেরা অনুভূতি প্রকাশ করে
- অন্যের কাছে সাহায্য চাওয়া দুর্বলতা
- নিজের সম্পর্কে ইতিবাচক ধারণা মানুষকে অহংকারী করে।

ভ্রান্ত ধারণা থেকেই এই কথাগুলো প্রচলিত। তাই সঠিক উৎস থেকে আমরা প্রকৃত তথ্য জানা জরুরি। আশেপাশের মানুষের সাথে সেই প্রকৃত তথ্য শেয়ার করব এবং আলোচনার মাধ্যমে ভ্রান্ত ধারণা ধীরে ধীরে পরিবর্তন করার চেষ্টা করব। সব প্রচলিত অভ্যাসই যে সঠিক অভ্যাস নয়, সেটা সঠিক তথ্য ও যুক্তির মাধ্যমে অন্যদের বোঝাব।

রোগব্যধিকে সঠিকভাবে জানি সুস্থ থাকার নিয়ম মানি

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৮.১

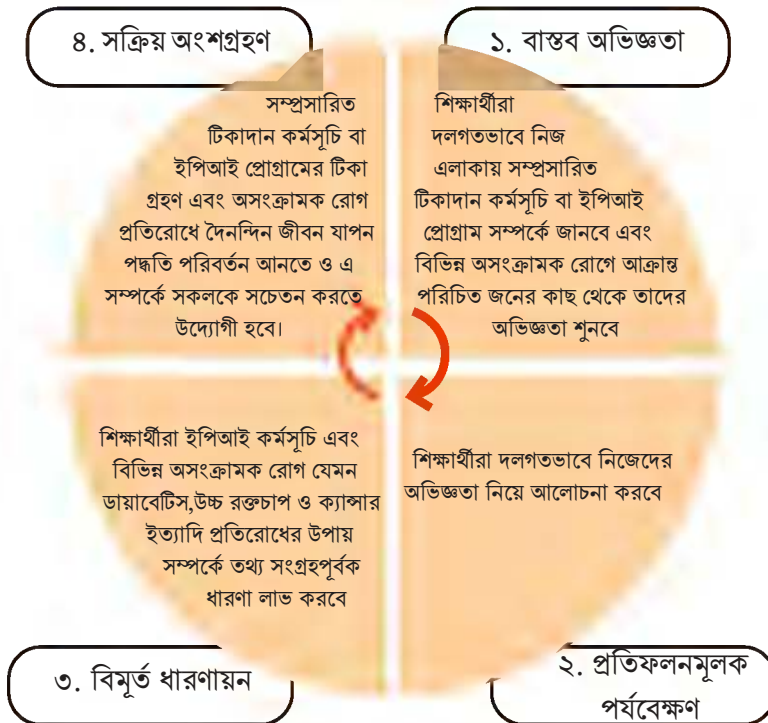
সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজেকে ঝুঁকিমুক্ত রেখে দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ ও সহায়তা করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: রোগব্যধিকে সঠিকভাবে জানি সুস্থ থাকার নিয়ম মানি

সর্বমোট সেশন: ৭টি

শিখন অভিজ্ঞতা চক্র ৮.১.৪

এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকার জন্য দৈনন্দিন জীবনে রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনের প্রয়োজনীয়তা অনুধাবন করবে। একনজরে এই অভিজ্ঞতাচক্রটি হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

শিক্ষার্থীদের তাদের এলাকায় সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে যে সরকারি কার্যক্রম যেমন সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি সহ অন্যান্য বিশেষ টিকাদান কর্মসূচিতে অংশগ্রহণকারীদের তথ্য সংগ্রহ করতে “সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ সচেতনতা” জরিপে অংশগ্রহণের এর জন্য উদ্যোগ নিবেন এবং প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করবেন। বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন ডায়াবেটিস, রক্তচাপ এবং ক্যান্সার ইত্যাদিতে আক্রান্ত তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের মধ্যে ব্যক্তিদের থেকে অভিজ্ঞতা নেওয়ার জন্য প্রশ্নপত্র তৈরি করা, কাদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে পারে এসব বিষয়ে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য আপনি সুযোগ তৈরি করবেন। এই জরিপ এর মাধ্যমে বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জনের পর তারা শ্রেণিকক্ষে ফিরে এসে তাদের অভিজ্ঞতাগুলো একে অন্যের সাথে শেয়ার করবে এবং যে তথ্য তারা পেয়েছে সেগুলোকে সুবিন্যস্ত করে একটি উপস্থাপন করার জন্য প্রস্তুতির কাজে সম্পৃক্ত করবেন। সেমিনারে উপস্থাপনের পূর্বে শিক্ষার্থীরা বাংলাদেশের চলমান বিভিন্ন টিকাদান কর্মসূচি এবং বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক ব্যাধি প্রতিরোধে কার্যকর উপায় সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করবে। তথ্য উপস্থাপনের জন্য পরিস্থিতি তৈরি করবেন এবং সঠিক তথ্য পেতে সহযোগিতা করবেন। প্রয়োজনে আপনি তথ্য সংযোজন করবেন। শিক্ষার্থীরা সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি সহ বিশেষ টিকা দান কর্মসূচিতে মানুষের আগ্রহ বাড়ানো ও উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং ক্যান্সার সহ অন্যান্য সকল অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে দৈনন্দিন জীবন যাপন পদ্ধতি পরিবর্তন আনতে ও এ সম্পর্কে সকলকে সচেতন করতে যে পরিকল্পনা করবে তা দেখে ফিডব্যাক দেবেন।

পরিকল্পনায় সংযোজিত কাজগুলো যেন বছর জুড়ে অব্যাহত রাখে আপনি তা বুঝিয়ে বলবেন ও অনুপ্রেরণা দেবেন।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনের এই পুরো কার্যক্রম যেভাবে পরিচালনা করবেন তার সেশনভিত্তিক ধারাবাহিক কর্মপ্রণালী সংযোজন করা হলো। সেশন সংক্রান্ত নির্দেশনার পরে সহায়ক তথ্য অংশে সংযোজন করা হয়েছে। এ ছাড়াও আপনি সহায়ক পাঠ্যপুস্তক ও অনলাইনের সহায়তা নিতে পারেন।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি সহ অন্যান্য বিশেষ টিকাদান কর্মসূচি এবং বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন ডায়াবেটিস, রক্তচাপ এবং ক্যান্সার ইত্যাদি সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ।

সেশন সংখ্যা: ১ (সেশন ১)

পদ্ধতি: একক কাজ, দলগত কাজ, সাক্ষাৎকার ও জরিপ পরিচালনা

উপকরণ: জরিপের জন্য প্রশ্নমালা, শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল।

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানিয়ে কুশল বিনিময় করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ এবং সপ্তম শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে যে কোনো একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের রিল্যাক্সের জন্য একটি শ্বাসের ব্যায়ামও করিয়ে নিন এতে তাদের শ্রেণিকাজে মনোযোগ বাড়বে।



- সেশনের শুরুতেই কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে বলুন তোমরা ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণিতে সংক্রামক ও অসংক্রামক ব্যাধি সম্পর্কে সাধারণ অভিজ্ঞতা অর্জন করেছে।
- এই অভিজ্ঞতায় আমরা সংক্রামক ব্যাধি প্রতিরোধে টিকা সম্পর্কে জানব পাশাপাশি সাধারণ যে সমস্ত অসংক্রামক ব্যাধি সম্পর্কে আমরা আমাদের পরিবারে বা আশেপাশের মানুষজনের কাছে শুনে থাকি সে সম্পর্কেও ধারণা নিব।
- শিক্ষার্থীদের বলুন আমরা এই অভিজ্ঞতার শুরুতে একটি জরিপ করব যেটিকে বলা যেতে পারে সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ সচেতনতা জরিপ।
- তাদেরকে বলুন জরিপ হল সাধারণ মানুষের মধ্য থেকে তথ্য সংগ্রহ করার একটি পদ্ধতি এবং এর জন্য একটি প্রশ্নমালা তৈরি করতে হয়। তথ্য সংগ্রহের সময় অবশ্যই যার কাছ থেকে তথ্য নেয়া হবে, তাঁর অনুমতি নিতে হবে, তাঁকে সময় দেওয়ার জন্য অনুরোধ করতে হবে ইত্যাদি বিষয়গুলোর প্রতি শিক্ষার্থীদের বিশেষ লক্ষ রাখতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের এককভাবে সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ সম্পর্কে ১০ টি প্রশ্ন তৈরি করতে বলুন।

যে প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে তারা তাদের এলাকায় সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি সহ বিভিন্ন টিকাদান কর্মসূচি সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করবে এবং তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও ক্যান্সার ইত্যাদি সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করবে। প্রশ্ন তৈরির জন্য শিক্ষার্থীদের নিচের নমুনা প্রশ্নগুলো দিয়ে সহায়তা করতে পারেন:

- ১) পরিবারের সদস্যরা ‘সম্প্রসারিত টিকা দান কর্মসূচি’র আওতায় টিকা গ্রহণ করেছে কিনা,
- ২) কী কী টিকা গ্রহণ করেছে,
- ৩) পরিবারে কিশোর-কিশোরী সদস্যরা কি কোন টিকা গ্রহণ করেছে?
- ৪) টিকা এর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে তারা কি মনে করে
- ৫) টিকা গ্রহণে তারা কী কী ধরনের অসুবিধার সম্মুখীন হয়?
- ৬) পরিবারের সদস্যদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস বা ক্যান্সার আক্রান্ত কেউ আছেন কিনা। এ সকল রোগ সম্পর্কে তাদের ধারণা কি, কি কি লক্ষণ দেখা যায়, কিভাবে এ রোগ হয় এবং কিভাবে এর প্রতিরোধ করা যায়

- প্রশ্ন তৈরির জন্য তাদেরকে ১৫ মিনিট সময় দিন।
- শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী কয়েকটি দলে ভাগ করুন এবং তারা যে প্রশ্নমালা তৈরি করেছে তা নিয়ে দলগত আলোচনা করে একটি সাধারণ প্রশ্নমালা তৈরি করতে বলুন।
- প্রশ্নমালা তৈরি শেষ হলে প্রত্যেক দল থেকে একজনকে উপস্থাপন করতে বলুন।
- উপস্থাপনের সময় আলোচনা করে একটি চূড়ান্ত প্রশ্ন বোর্ডে লিখুন।
- প্রশ্নপত্র চূড়ান্ত হলে পাঠ্য পুস্তকের সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ সচেতনতা জরিপ এর জরিপের প্রশ্নপত্র

অংশে লিখতে বলুন।

- তাদেরকে বলুন, প্রশ্নমালার উপরে উত্তরদাতার বয়স, লিঙ্গ, পেশা লেখার কথা মনে করিয়ে দিন, নাম ও ঠিকানা লেখার প্রয়োজন নেই।
- এরপর তাদেরকে পরবর্তী সেশনে আসার আগে প্রত্যেকের পরিবার এবং প্রতিবেশীদের মধ্য থেকে কমপক্ষে ২টি পরিবারে এই প্রশ্নমালা ব্যবহার করে নিজেদের খাতায় বা কাগজে তথ্য সংগ্রহ করে নিয়ে আসার নির্দেশনা দিন।
- শ্রেণির কাজে সকল শিক্ষার্থীর অংশ গ্রহণ নিশ্চিত করুন এবং প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন।
- শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: জরিপ থেকে প্রাপ্ত শিক্ষার্থীদের তথ্য পর্যালোচনা করে সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারের সাধারণ সচেতনতা পর্যবেক্ষণ।

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ২-৩)

পদ্ধতি: দলগত কাজ, আলোচনা ও পোস্টার প্রদর্শনী সেশন

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল এবং পোস্টার প্রদর্শনীর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ

সেশন ২

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এবার তাদেরকে নিজেদের সংগৃহীত তথ্যগুলোকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্য পুস্তকে জরিপের তথ্য সংকলন ছকে তথ্যগুলো সংকলনের নির্দেশনা দিন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন, ৭ম ও ৮ম শ্রেণিতে গনিত বিষয়ে তারা তথ্য সংগ্রহ এবং তথ্যকে কিভাবে সংকলন করতে হয়, তা জেনেছে। সুতরাং তারা সেই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে এখানে তথ্য সংকলন করবে।
- এই কাজটিতে তাদেরকে ১০/১২মিনিট সময় দিন।
- কাজটি শেষ হলে শিক্ষার্থীদের ৬/৭ জনের ছোট দলে ভাগ করুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের প্রত্যেকের সংগৃহীত তথ্যগুলো দলে শেয়ার করতে বলুন এবং সেখান থেকে সাধারণ তথ্য চিহ্নিত করতে পরামর্শ দিন। ১৫ মিনিট সময় নিয়ে তারা এই কাজটি করবে।
- দলে আলোচনা করে তারা যে সাধারণ তথ্য গুলো চিহ্নিত করেছে সেগুলো পোস্টারের মাধ্যমে উপস্থাপন করার জন্য প্রস্তুতি নিতে বলুন।



- তাদের বলুন, ৮ম শ্রেণিতে তোমরা এর আগেও পোস্টার প্রদর্শনীর কাজটি করেছো। এবারে সেই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে আরও সুন্দর করে কাজটি করতে হবে। কাজটির জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন। পোস্টার পেপার পাওয়া না গেলে ক্যালেন্ডারের পাতা, শপিং ব্যাগের উল্টা দিক অথবা খাতার কাগক ব্যবহার করেও করা যেতে পারে।
- পরের সেশনে তারা কীভাবে পোস্টার প্রদর্শনীর আয়োজন করবে তা বুঝিয়ে দিন।
- দলগত কাজে সকল শিক্ষার্থীর অংশ গ্রহণ নিশ্চিত করুন এবং প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন।
- পোস্টার প্রদর্শনীটি শ্রেণিকক্ষে বা হল রুমে বিশেষ আয়োজনে হতে পারে। তাই পরবর্তী সেশনে আগে তার ব্যবস্থা করে রাখবেন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শিক্ষার্থীদের পোস্টার প্রদর্শনীর সময় সার্বিক সহযোগিতা করুন।
- সব দলের উপস্থাপন শেষ হলে তাদের তথ্যের একটি সারাংশ উপস্থাপন করুন।
- তাদের কোনো উল্লেখযোগ্য উপলব্ধি থাকলে তা শেয়ার করার সুযোগ দিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

পরের সেশনে বিভিন্ন সংক্রামক রোগের প্রতিরোধে টিকার ব্যবহার এবং সরকারের উদ্যোগ এবং অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জীবনযাপন পদ্ধতি কেমন হবে, সে সম্পর্কিত তথ্য জানতে স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তার/ডাক্তার অভিভাবককে আমন্ত্রণ জানান।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের টিকার ব্যবহার এবং বিভিন্ন অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জীবনযাপন পদ্ধতি পরিবর্তনের উপায় সম্পর্কে ধারণা অর্জন।

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ৪-৫)

পদ্ধতি: বক্তৃতা/প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর, একক কাজ, দলগত কাজ ও আলোচনা

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল।

সেশন ৪

বিভিন্ন সংক্রামক রোগের প্রতিরোধে টিকার ব্যবহার এবং সরকারের উদ্যোগ এবং অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জীবনযাপন পদ্ধতি কেমন হবে, সে সম্পর্কিত তথ্য জানাতে যে অতিথিকে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন তার সাথে যোগাযোগ করুন এবং সেশন শুরুর আগেই তার উপস্থিতি নিশ্চিত করুন।



এই অভিজ্ঞতার শিখন কার্যক্রম সংক্রান্ত সহায়ক তথ্যের কয়েকটি কপি করে বিদ্যালয়ের লাইব্রেরিতে সংরক্ষণ করুন।

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- অতিথিকে শিক্ষার্থীদের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।
- আজকের সময় দেওয়ার জন্য অতিথিকে সবার পক্ষ থেকে ধন্যবাদ জানিয়ে তার বক্তব্যের জন্য আমন্ত্রণ জানান।
- অতিথির বক্তব্য থেকে শিক্ষার্থীদেরকে প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করতে ও প্রয়োজনীয় তথ্য লিপিবদ্ধ করতে উৎসাহিত করুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে বাড়িতে সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে করণীয় সম্পর্কে আরও তথ্য সংগ্রহ করতে বলুন।
- তাদের বলুন, বিদ্যালয়ের লাইব্রেরিতেও এ বিষয়ক তথ্য পেতে পারে। সেখান থেকে যখন সম্ভব হয় পরবর্তী সেশনের পূর্ব পর্যন্ত তারা এ বিষয়ক তথ্য সংগ্রহ করবে।
- তাদের প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৫

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- এরপর ১/২টি যোগ ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এবার তাদেরকে বলুন, কয়েকদিন ধরে আমরা সংক্রামক রোগের প্রতিরোধে টিকার ব্যবহার এবং সরকারের উদ্যোগ এবং অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জীবনযাপন পদ্ধতি কেমন হবে, সে সম্পর্কিত তথ্য ভিন্ন সূত্র থেকে সংগ্রহ করেছি। এবার এ তথ্যগুলো নিয়ে আমরা দলগত প্রতিবেদন তৈরি করব।
- এবারে দলে ভাগ করে দিন এবং ১৫ মিনিট ধরে নিজেদের তথ্যগুলো পর্যালোচনা করতে বলুন।
- তাদের বলুন, সংগৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে প্রতি দল থেকে আমরা একটি করে প্রতিবেদন তৈরি করব। পর্যালোচনা শেষে প্রতিবেদন তৈরি করতে তাদেরকে ১৫ মিনিট সময় দিন।
- প্রতিবেদনটি জমা নিন এবং সংরক্ষণ করুন।
- দলগত কাজে সকল শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন এবং প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন।
- তাদের প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- প্রতি দল থেকে একজন করে নিজেদের অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধি শেয়ার করতে সুযোগ দিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।



ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: বিভিন্ন অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে নিজের দৈনন্দিন জীবনযাপন পদ্ধতি পরিবর্তন আনতে পরিকল্পনা এবং সরকারি বিভিন্ন টিকাদান কর্মসূচিতে মানুষের আগ্রহ বাড়ানো এ সম্পর্কে সকলকে সচেতন করতে যোগ্যতা অর্জন।

সেশন সংখ্যা: ২ (সেশন ৬-৭)

পদ্ধতি: একক কাজ, দলগত কাজ ও আলোচনা

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শ্রেণি উপযোগী শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এই অভিজ্ঞতায় সম্পন্ন করা সকল সেশনের পুনরালোচনা করুন।
- সেশন ১ থেকে সেশন ৫ পর্যন্ত তারা যে সকল কাজগুলো সম্পন্ন করেছে তার প্রশংসা করুন এবং ধন্যবাদ দিন।
- শিক্ষার্থীদের কে নিয়ে দল গঠন করুন এবং দলে আলোচনা করে মানুষকে টিকা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করার উপায় বের করতে বলুন এবং সেটি কিভাবে সকলের কাছে পৌঁছানো যায় সে পন্থা চিহ্নিত করতে আহ্বান জানান।
- শিক্ষার্থীদের কে নিয়ে দল গঠন করুন এবং তারা কিভাবে পরিবার এবং প্রতিবেশীদের স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সচেতন করবে তার জন্য দলগতভাবে একটি লিফলেট তৈরি করতে বলুন।
- দলগত কাজে সকল শিক্ষার্থীর অংশ গ্রহণ নিশ্চিত করুন এবং প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন।
- পরবর্তী সেশনে আসার আগে তারা যে প্রতিবেশীদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছিল তাদেরকে সচেতন করতে উদ্বুদ্ধ করুন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৭:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শ্রেণি উপযোগী শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- পরিবার ও প্রতিবেশীদের স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন পদ্ধতি পালনে সচেতন করতে গিয়ে যে অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হয়েছে সে আলোকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ছক পূরণ করতে বলুন।



বিষয়	কত জনের কাছে পৌছাতে পেরেছ		
	নারী/মেয়ে	পুরুষ/ ছেলে	মোট
সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচী নিয়ে তথ্য প্রদান ও উদ্বুদ্ধকরণ			
টিকা দ্বারা প্রতিরোধ করা যায় না এমন সংক্রামক রোগ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধিকরণ			
অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জীবন যাপনে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনে উদ্বুদ্ধকরণ			

এবারে অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে তাদের নিজস্ব জীবন যাপনের পদ্ধতির মধ্যে কী পরিবর্তন আনা প্রয়োজন তা একটি প্রতিবেদন ছকে উল্লেখ করতে বলুন।

- তাদের আরও বলুন নিজের ভালো অভ্যাস চর্চার এই ছকটিতে বছরব্যাপী তাদের চর্চা চালিয়ে নেওয়ার জন্য তারা ব্যবহার করবে এবং এর জন্য তারা নিজেরাই নিজেদেরকে ১-৫ এর মধ্যে নাম্বার দিবে। যদি সবগুলো চর্চা নিয়মিত করে তাহলে প্রতিটি অভ্যাস চর্চার জন্য ৫, আর যদি একেবারেই নিয়মিত পালন না করে তাহলে ১। এভাবে প্রতিটি অভ্যাসের জন্য নিজেকে মূল্যায়ন করবে এবং নিজের মন্তব্য লিখবে। এই অভিজ্ঞতাটি শেষ হওয়ার পর থেকে পর পর ৫ মাসে নিজেদের অভ্যাস চর্চার রেকর্ড ৯২ পৃষ্ঠার ছকে লিখে রাখবে এবং আপনাকে দেখিয়ে নেবে। আপনি ফিডব্যাক দেবেন এবং এই তথ্য দেখে মূল্যায়ন করবেন।
- শিক্ষার্থীদেরকে পুরো অভিজ্ঞতায় একসাথে কাজ করার জন্য ধন্যবাদ জানান।
- নিজেদের জীবনে অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর জীবনধারা অব্যাহত রাখতে নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলা, স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, ধূমপান এবং যেকোনো তামাক জাতীয় পদার্থ গ্রহণে বিরত থাকা, মানসিক চাপ অস্থিরতা ব্যবস্থাপনায় কার্যকর পদ্ধতি প্রয়োগের আহ্বান জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল:

এ অভিজ্ঞতার জন্য শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন তিনভাবে করতে পারেন, যার নমুনা সংযুক্ত করা হলো।

১) ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক

পুরো অভিজ্ঞতাজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দিবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন। শিক্ষার্থীর

অংশগ্রহণ ও কাজ মূল্যায়নের জন্য এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দিবেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও মূল্যায়নের ছকগুলো দেওয়া আছে।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ				
শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

মূল্যায়ন ছক ২: স্বাস্থ্যকর অভ্যাস চর্চায় নিজের চেষ্টা ও আগ্রহ এবং অন্যদের সচেতন করার কৌশল প্রয়োগ মূল্যায়ন

মন্তব্য	সঠিকভাবে জরিপের তথ্য সংগ্রহ	স্বাস্থ্যকর অভ্যাস চর্চায় নিজের চেষ্টা ও আগ্রহ	অন্যদের সচেতন করার কৌশল প্রয়োগ
নিজের			
অভিভাবকের			
শিক্ষকের			

❖ শিক্ষকের প্রতিফলন

এই শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে পাঠ্যপুস্তকের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে তার প্রতিফলন প্রকাশ করতে পারেন।

অভিজ্ঞতাচক্রের ধাপ	কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো ভালোভাবে করতে পেরেছি	ভবিষ্যতে কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো একটু ভিন্নভাবে করতে চাই; কেন ও কীভাবে
বাস্তব অভিজ্ঞতা		
প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ		
বিমূর্ত ধারণায়ন		
সক্রিয় পরীক্ষণ		

❖ সহায়ক তথ্য

সুস্থ, সুন্দর জীবন আমরা সবাই প্রত্যাশা করি। কে চায় অসুস্থ হতে? নিজেকে সুস্থ রাখা, ভালো রাখা একটা বড় যোগ্যতা। সুস্থ থাকার সাথে সুখম খাদ্য, শরীরচর্চা, নিয়ম মেনে চলা ইত্যাদি অনেক কিছুর উপরেই নির্ভর করে। সেই সাথে নিজেকে সুস্থ রাখতে রোগব্যাধিও দূরে রাখতে হয়। বিভিন্ন ধরনের রোগ সম্পর্কে জেনে তা প্রতিরোধের উপায় প্রয়োগ করতে হয়। সাধারণ রোগ যেমন: সর্দি, কাশি, ছাড়াও আমরা আরও অনেক সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হতে পারি। যেগুলো আমাদের দৈনন্দিন জীবনের আচরণ, সামাজিক ও পারিবারিক পরিবেশে মেলামেশা এর সাথে জড়িত। এর বাইরে আরও এমন অনেক সংক্রামক রোগ রয়েছে যেগুলো বিভিন্ন প্রতিষেধক টিকা গ্রহণের মাধ্যমে প্রতিরোধ করা যায়। শুধু সংক্রামক রোগই নয়, বিভিন্ন কারণে আমাদের নানা রকম অসংক্রামক রোগও হতে পারে। এ সমস্ত রোগ একজনের শরীর থেকে অন্য জনের শরীরে ছড়ায় না, কিন্তু আমাদের দৈনন্দিন জীবন আচরণের কারণে এ সমস্ত রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি (ইপিআই)

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য সেবায় সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি (ইপিআই) একটি গুরুত্বপূর্ণ ও উল্লেখযোগ্য পদক্ষেপ। শিশু ও মাতৃ মৃত্যুর হার এবং শিশুর পঞ্জুত্বের হার কমানোর উদ্দেশ্য নিয়ে ১৯৭৯ সাল থেকে এই কর্মসূচি শুরু হয়।

ইপিআই কর্মসূচি বাস্তবায়নের জন্য জাতীয় প্রচার মাধ্যম ও আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের মাধ্যমে ব্যাপক প্রচার করা হয়। নির্ধারিত দিনে টিকাদান কেন্দ্রে অথবা হাসপাতালে ০-১১ মাস বয়সী শিশুদের নিয়ে আসতে হয়। অতঃপর কর্মসূচি অনুযায়ী (প্রাপ্যতা অনুযায়ী) রোগের প্রতিষেধক টিকা প্রয়োগ করা হয়। টিকা প্রদানের পর নতুনদের পরবর্তী টিকাদানের তারিখ উল্লেখ করে টিকাদান কার্ড দেওয়া হয় এবং পুরাতনদের কার্ডে পরবর্তী টিকাদানের তারিখ উল্লেখ করা হয়।

১৫-৪৯ বছরের নারীদের সিডিউল অনুযায়ী ৫ ডোজ টিটি টিকা প্রদান করা হয়ে থাকে।

উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠী

- ০-১১ মাস বয়সী সকল শিশু
- ১৫ মাস বয়সী সকল শিশু
- ১৫ বছর বয়সী সকল কিশোরী
- ১৫ থেকে ৪৯ বছর বয়সের সন্তান ধারণক্ষম সকল মহিলা

প্রতিরোধযোগ্য রোগ সমূহ

১. শিশুদের যক্ষ্মা
২. পোলিও মাইলেটিস
৩. ডিপথেরিয়া
৪. হপিংকাশি
৫. নিউমো কককাল নিউমো-নিয়া
৬. মা ও নবজাতকের ধনুষ্ঠংকার
৭. হেপাটাইটিস বি
৮. হিমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা জনিত রোগ
৯. হাম
১০. রুবেলা

বিশেষ টিকাদান কর্মসূচি

রোগ প্রতিরোধে কখনো কখনো নিয়মিত টিকাদান কর্মসূচির বাইরে বিশেষ টিকা দান কর্মসূচি পালন গ্রহণ করা হয়। যেমন পোলিও নির্মূলে বিশেষ টিকা দান কর্মসূচি, কোভিড ১৯ রোগ প্রতিরোধে বিশেষ টিকা দান কর্মসূচি। আমাদের মনে রাখতে হবে টিকা একজন ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধে সহযোগিতা করলেও একটি সমাজ বা দেশের সকলের টিকা গ্রহণ না করলে “হার্ড ইমিউনিটি” তৈরি হয় না। “হার্ড ইমিউনিটি” হল একটি জনগোষ্ঠীর সামগ্রিক রোগ প্রতিরোধ শক্তি। হার্ড ইমিউনিটি তৈরি না হলে আমরা সকলে মিলে কার্যকর ভাবে রোগ প্রতিরোধ করতে পারবো না। তাই সকলকেই নিয়মিত টিকা দান কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করার পাশাপাশি বিশেষ টিকা দান কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে হবে।

তবে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের আচরণ, সামাজিক ও পারিবারিক পরিবেশে মেলামেশার সাথে সংশ্লিষ্ট কিছু সংক্রামক ব্যাধি রয়েছে যার কোন টিকা আবিষ্কৃত হয়নি। সে সম্পর্কেও আমাদের সচেতন হয়ে প্রতিরোধ করতে হবে। বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ যেমন: খোস পাঁচড়া বা স্ক্যাবিস, দাদ রোগ, রেবিস বা জলাতঙ্ক, এইডস সহ অন্যান্য যৌন রোগ, উচ্চ রক্তচাপ সহ অন্যান্য হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার ইত্যাদি সম্পর্কে তথ্য যেমন এসব রোগ কেন হয়, এর লক্ষণগুলো কী কী এবং এগুলো প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায় জানা প্রয়োজন। নিচে এ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত তথ্য দেওয়া হল। বিস্তারিত তথ্যের জন্য নির্ভরযোগ্য বিভিন্ন তথ্য সূত্র ব্যবহার করা যেতে পারে।

খোসপাঁচড়া বা স্ক্যাবিস

অত্যন্ত সংক্রামক একটি রোগের নাম স্ক্যাবিস যাকে আমরা সাধারণত খোস-পাচড়া বলে জানি। এই খোস-পাচড়া কারণ মাইট নামের একটি পোকা। এটি একজনের শরীরের সাথে অন্য একজনের শরীরের স্পর্শে খুব সহজেই ছড়িয়ে যায়। ঘনবসতিপূর্ণ আমাদের দেশে পরিবারের কেউ আক্রান্ত হলে সহজেই অন্যদেরও এই রোগটি হয়ে যায়। এমনকি বিদ্যালয়ের কোন শিক্ষার্থী এই রোগে আক্রান্ত হলে তার কাছ থেকে অন্য সকল শিক্ষার্থীর সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অতি দ্রুত এর চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

ঘামাচির মত ছোট ছোট ফুসকুড়ি বা দানা দেখা যায় সারা শরীরে। তবে প্রথমদিকে হাত ও পায়ের আঙ্গুলের



ফাঁকে, কজির তালুর পাশে, কোমরে, বগলে, পিঠে এই দানা দেখা যায়।এ সমস্ত জায়গায় অনেক চুলকানি হয় বিশেষ করে রাতের বেলা।

চিকিৎসা: স্ক্যাবিস একটি নিরাময় যোগ্য রোগ। চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে ঔষধ খেলে এবং লোশন লাগালে এটি সম্পূর্ণরূপে ভালো হয়ে যায়। চিকিৎসার শুরু থেকেই রোগীর ব্যবহার্য সব ধরনের কাপড়চোপড় সাবান দিয়ে সিদ্ধ করে ধুয়ে ফেলতে হয়। পরিবারের অন্যদের এ রোগ থাকলে তাদের চিকিৎসাও একই সঙ্গে করাতে হয়। এই কাজগুলো না করে শুধু চিকিৎসা করে কোনো লাভ নেই। বরং বারবার হয়ে রোগ আরো জটিল হয়। সুতরাং নিয়ম মত ঔষধ ব্যবহার না করলে এবং সঠিক সময়ে চিকিৎসা না করলে এর তীব্রতা বেড়ে যায়, যার প্রভাব আমাদের কিডনির উপরে পড়তে পারে এবং কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে দীর্ঘমেয়াদী জটিলতা তৈরি হয়।

দাদ রোগ

এক ধরনের ছত্রাকের সংক্রমণের ফলে আমাদের শরীরে দাদ রোগ হয়। রিং ওয়ার্ম নামের এক ছত্রাকের কারণে দাদ রোগ আমাদের শরীরে বিভিন্ন জায়গায় যেমন কুচকি, মাথার ত্বক, পিঠে, ঘাড়ে, বুকে, হাতে, পায়ে এবং নখে হতে পারে। আমাদের শরীরের যে সমস্ত জায়গা বেশি ঘামে, সেখানে অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্ন থাকলে এই রোগ হতে পারে এবং এটি একজনের শরীরের থেকে আরেকজনের শরীরে ছড়াতে পারে।

চামড়ার উপরে গোলাকার একটি ক্ষতের তৈরি হয়। যার চারপাশের কিনারা লাল এবং উঁচু হয়। দিন দিন এই গোল চাকার আকার বাড়তে থাকে এবং চুলকানি হয়। মাথার ত্বকে খুশকি হয়, চুল যেতে পারে, নখ অস্বচ্ছ এবং ভঙ্গুর হয়।

প্রতিকার: নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ঔষধ ব্যবহার করলে এই রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

রেবিস বা জলাতঙ্ক

রেবিস বা জলাতঙ্ক অত্যন্ত মারাত্মক জীবন হরণকারী একটি সংক্রমণের নাম। জলাতঙ্ক সংক্রমিত কুকুর, বিড়াল, ইদুর, বানর, খরগোশ, বাদুড়, এমনকি শেয়াল এর কামড় বা আঁচড়ে এই রোগ আমাদের শরীরে সংক্রমিত হতে পারে। রেবিস এ আক্রান্ত হলে মৃত্যু অনিবার্য। কিন্তু উপরোক্ত প্রাণী সমূহের কামড় বা আঁচড়ের পরও এই রোগ প্রতিরোধ করা যায়। আর এজন্য অবশ্যই অতি দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ভ্যাকসিন বা টিকা নিতে হবে।এই রোগ প্রতিরোধে উপরোক্ত প্রাণীগুলোর সাথে অপ্রয়োজনীয় মেলামেশা করা যাবে না। যদি বাসা বাড়িতে কুকুর বা বিড়াল পালা হয় সেক্ষেত্রে অবশ্যই এদেরকে জলাতঙ্ক রোগের ভ্যাকসিন বা টিকা দিতে হবে।

এইচআইভি/এইডস সহ অন্যান্য যৌনরোগ

অনিরাপদ শারীরিক সম্পর্ক এর মাধ্যমে যে সমস্ত রোগ একজনের শরীর থেকে আরেকজনের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে সেগুলোকেই আমরা যৌন রোগ বলে থাকি। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো এইচআইভি/এইডস।এছাড়াও রয়েছে গনোরিয়া, সিফিলিস, ক্র্যামাইডিয়া, ট্রাইকোমোনিয়াসিস, হারপিস ইত্যাদি।

তবে এ সমস্ত রোগ শুধুমাত্র অনিরাপদ শারীরিক সম্পর্কের মাধ্যমেই ছড়ায় না। আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে রক্ত বা রক্তজাত পদার্থ ও অঙ্গ গ্রহণের মাধ্যমে, একই সুই এবং সিরিঞ্জ বারবার ব্যবহার করার কারণে, এমনকি আক্রান্ত মায়ের কাছ থেকে শিশুর শরীরে গর্ভকালে, প্রসবকালে এবং বুকের দুধের মাধ্যমে ছড়াতে পারে।



লক্ষণ

- এইডসের ক্ষেত্রে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যাওয়ার কারণে বিভিন্ন লক্ষণ যেমন ডায়রিয়া, পাতলা পায়খানা অল্পতেই জ্বর, সহজে কাশি ভালো না হওয়া ইত্যাদি লক্ষণ প্রকাশ পায়।
- সিম্ফিলিসের ক্ষেত্রে প্রজনন অঙ্গে ফুসকুড়ি দেখা দিতে পারে সেখান থেকে ঘা হতে পারে।
- গনোরিয়া এবং ক্ল্যামাইডিয়ায় ক্ষেত্রে প্রজনন অঙ্গ থেকে এক ধরনের নিঃসরণ হয়।
- হারপিস ইনফেকশনের জন্য প্রজনন অঙ্গে ফুসকুড়ির মতো ঘা দেখা যায়।

প্রতিরোধ

- পরীক্ষা করে রক্ত পরিসংখ্যালন ও অঙ্গ প্রতিস্থাপন করা।
- একই সুচ সিরিঞ্জ বারবার ব্যবহার না করা। অন্য কোন উপায় না থাকলে ভালোভাবে সুচ সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত করে ব্যবহার করা।
- নিরাপদ শারীরিক সম্পর্কের উপায় মেনে চলা।
- আক্রান্ত মায়ের সন্তান ধারণের পূর্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।

অনেকেই মনে করেন এইডসের রোগীদের সাথে সামাজিক মেলামেশায় এই যৌনরোগ ছড়ায়, যা তাদের মানবিক জীবনযাপনে সমস্যা তৈরি করে। এইচআইভি সহ কোন যৌন রোগ মানুষের সাধারণ সামাজিক মেলামেশা যেমন কোলাকুলি করা, হ্যান্ডশেক করা, একই বিছানায় ঘুমানো, একই খাবার প্লেট, গ্লাস ব্যবহার করা এসবের মাধ্যমে কোনভাবেই ছড়ায় না। সুতরাং এ সকল রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সামাজিক মেলামেশায় কোন অসুবিধা নেই। ভাইরাসজনিত যৌন রোগ যেমন এইডস ও হারপিস ছাড়া অন্যান্য যৌনরোগ নিরাময়যোগ্য। এইডস নিরাময় করা না গেলেও নিয়মিত চিকিৎসার মাধ্যমে দীর্ঘদিন বেঁচে থাকা সম্ভব।

অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জীবনযাপন পদ্ধতির পরিবর্তন

বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ আমাদের শরীরে বাসা বাঁধে। তার মধ্যে রয়েছে উচ্চ রক্তচাপ সহ অন্যান্য হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার ইত্যাদি আমাদের দৈনন্দিন কাজকর্ম ও আচরণ কখনো কখনো এ সমস্ত রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে সে ক্ষেত্রে আমাদের কৈশোর বয়স থেকেই এসব কাজকর্ম ও আচরণ সম্পর্কে সচেতন হয়ে কিছু স্বাস্থ্যকর অভ্যাস তৈরি করা প্রয়োজন। কেউ যদি এ সমস্ত রোগে ইতিমধ্যেই আক্রান্ত হয়ে থাকে তাহলে তাকে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করতে হবে এবং নিয়ম মেনে চলতে হবে। যে সকল স্বাস্থ্যকর অভ্যাস আমাদেরকে এ সকল রোগের হাত থেকে বাঁচাতে পারে তার মধ্যে রয়েছে

- নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলা করা। এজন্য তোমরা তোমাদের খেলাধুলা অধ্যায়ের সহায়তা নিতে পারো
- বয়স অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর খাদ্যের অভ্যাস তৈরি করা এক্ষেত্রে তোমাদের খাদ্য পুষ্টির অধ্যায়গুলো বেশ সহায়ক হবে। তবে বিশেষ করে অতিরিক্ত তেল চর্বি জাতীয় খাবার, ভাজাপোড়া খাবার এবং দৈনিক ৫ গ্রামের (এক চা চামচ পরিমাণ) উপরে লবণ গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- ধূমপান এবং যেকোনো তামাক জাতীয় পদার্থ গ্রহণ থেকে সম্পূর্ণরূপে বিরত থাকা। এর পাশাপাশি অ্যালকোহল সহ যেকোনো ধরনের মাদকদ্রব্য বর্জন করা।
- দৈনন্দিন জীবনের মানসিক চাপ অস্থিরতা ব্যবস্থাপনায় কার্যকর পদ্ধতি গ্রহণ করা



আত্মপ্রত্যয়ী হই যোগাযোগে

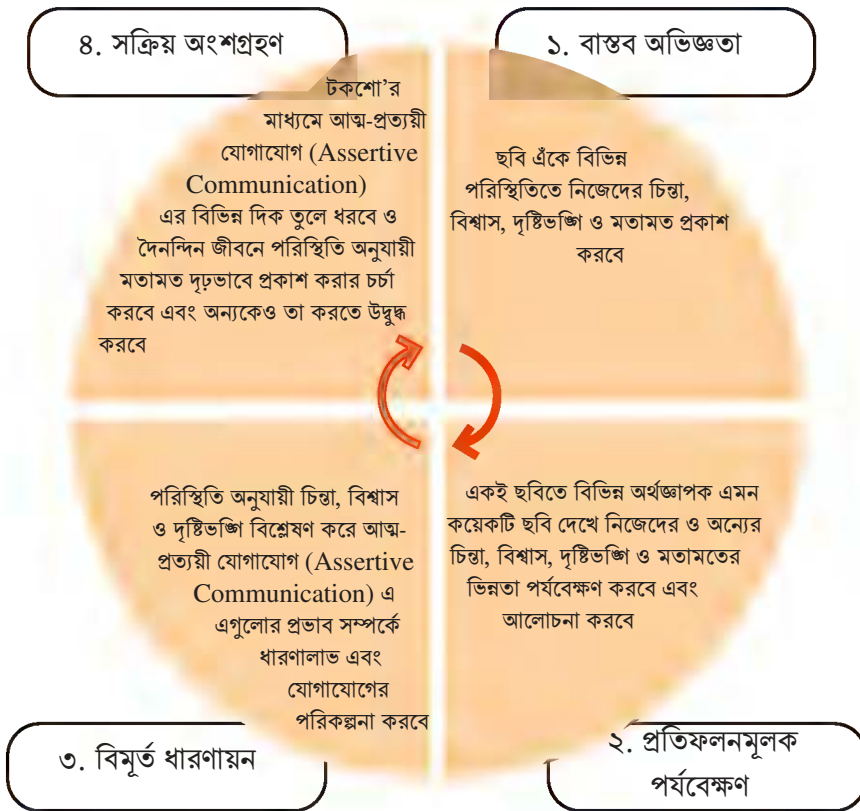
শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৮.৫: বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে যোগাযোগের ক্ষেত্রে চাপমুক্ত ও স্বতঃস্ফূর্ত থেকে এবং ভিন্নমতকে সম্মান করে নিজের দৃঢ়ভাবে প্রকাশ করতে পারা ও অন্যকেও তা করতে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: আত্মপ্রত্যয়ী হই যোগাযোগে

সর্বমোট সেশন: ৭ টি

শিখন অভিজ্ঞতাচক্র: ৮.৫.১

এই শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতাটি অর্জনের জন্য আপনি শিক্ষার্থীদের একটি অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন। চলুন সেই অভিজ্ঞতাচক্রটি একনজরে দেখে নেওয়া যাক:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এ অভিজ্ঞতানির্ভর চক্রের শিখন প্রক্রিয়ায় শিক্ষার্থীরা আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ (Assertive Communication) এর কৌশল আয়ত্ত করবে। এর জন্য আপনি তাদেরকে কিছু কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন। অভিজ্ঞতাভিত্তিক এই শিখনচক্রটি শুরু করতে প্রথমে শিক্ষার্থীদেরকে আপনি যেকোনো একটি বিষয় বা ঘটনা যা তাদের মনে গভীরভাবে প্রভাব ফেলেছে এর উপর একটি ছবি আঁকতে আহ্বান জানাবেন। এরপর নিজেদের আঁকা ছবি ও পাঠ্যপুস্তকের আরও কয়েকটি ছবি বিশ্লেষণ করে নিজেদের ও অন্যের চিন্তা ও মতামতের ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ করতে এবং তা নিয়ে আলোচনা করে একটি পর্যবেক্ষণ তালিকা তৈরি করতে শিক্ষার্থীদেরকে একক ও দলগত কাজে সম্পৃক্ত করবেন। পরের ধাপে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগে চিন্তা, বিশ্বাস, দৃষ্টিভঙ্গি, অভিজ্ঞতা, মূল্যবোধ ও মতামতের প্রভাব সম্পর্কে ধারণালাভ করার জন্য শিক্ষার্থীদেরকে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে এবং কয়েকটি গল্প বিশ্লেষণের সুযোগ করে দিন। এরপর তারা আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (Assertive Communication) বিভিন্ন কৌশল জেনে তা অনুশীলন করবে এবং দৈনন্দিন জীবনে কৌশলগুলো কীভাবে কাজে লাগানো যায় তার একটি ব্যক্তিগত পরিকল্পনা করবে। এই ক্ষেত্রে আপনি শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত পরিকল্পনায় সংযোজিত কৌশল-গুলোর যথার্থতা পর্যবেক্ষণ করবেন এবং ফিডব্যাক দিবেন। এরপর পূর্ববর্তী ধাপের অর্জিত ধারণাগুলোকে কাজে লাগিয়ে শিক্ষার্থীরা কয়েকটি ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে প্রত্যেক দল একেকটি বিষয় নিয়ে নিজেদের মতামত ব্যক্ত করে একটি টক শো’তে অংশগ্রহণ করবে। টকশোতে উপস্থাপিত শিক্ষার্থীদের আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের সঠিক তথ্য পর্যবেক্ষণ করে ফিডব্যাক দিবেন এবং ব্যক্তিগত জীবনে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ (Assertive Communication) চর্চায় শিক্ষার্থীদেরকে অনুপ্রাণিত করবেন। নিয়মিত চর্চার রেকর্ড যাচাই করে তাদের অগ্রগতি বুঝা ও মূল্যায়নের জন্য নির্দিষ্ট সময় পরে পরে দেখবেন।

এই পুরো অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন চক্রটির বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে শুরু করে সক্রিয় পরীক্ষণ পর্যন্ত ধাপগুলো পরস্পর সম্পর্কযুক্ত এবং এর মধ্য দিয়ে মতামত দৃঢ়ভাবে প্রকাশ বিষয়ে শিক্ষার্থীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা, মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠবে এবং শিখন স্থায়ী এবং আনন্দময় হবে।

এই অভিজ্ঞতার কার্যক্রম পরিচালনার জন্য সংশ্লিষ্ট তথ্য সেশন সংক্রান্ত নির্দেশনার পরে সহায়ক তথ্য অংশে সংযোজন করা হয়েছে। এ ছাড়াও আপনি সহায়ক পাঠ্যপুস্তক ও অনলাইনের সহায়তা নিতে পারেন।

ধাপ ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: ছবি এঁকে নিজেদের চিন্তা, বিশ্বাস, মতামতের ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ করা।

সেশন সংখ্যা: ১ টি (সেশন ১)

পদ্ধতি: ছবি আঁকা, একক কাজ

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম ও পেন্সিল

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।



- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এবার বলুন আমাদের পাঠ্য পাঠ্যপুস্তকের আখুই মারমার একটি গল্প খেয়াল করেছি? তাদেরকে ২ মিনিট সময় দিয়ে গল্পটি পড়ে নিতে বলুন।

“আখুই মারমা সঁতারে খুব ভালো। বাবার ইচ্ছে সে ফুটবল খেলে নাম করে, আর মা চায় আবৃত্তি করে। কিন্তু আখুইয়ের সেসব করায় মন নেই। সে চায় সঁতারে নিজেই দক্ষ করে তুলতে। মায়ের সাথে আখুইয়ের বোঝাপড়াটা ভালো তাই সে নিজের ইচ্ছের কথা বলতে পারে। তবে বাবাকে কোনো কিছু বলতে তার খুব ভয় হয়। কিছুদিন ধরে সে খেয়াল করছে বন্ধুদের সাথে সে তার নিজের ইচ্ছের কথা সহজেই বলতে পারে। কিন্তু বড়দের মধ্যে অনেকের সাথে কথা বলতে গেলে তার ভয় লাগে, দুশ্চিন্তা হয়।”

- গল্পটি পড়া শেষ হলে যারা বলতে আগ্রহী গল্পটি সম্বন্ধে আংশিক শুনুন তাদের ১ জনের কাছ থেকে। এবার যারা সাধারনত কম বলে তাদের ১/২ জনের কাছ থেকেও শুনুন।
- এবার বলুন, আমরা একটু ভেবে দেখি তো, আখুই মারমার সাথে নিজেদের কোনো মিল পাই? আমাদের ক্ষেত্রেও এমন হয়?
- তাদেরকে মতামত প্রকাশ করতে দিন। ২/৩ জনকে সুযোগ দিন। তারা এক একজন যা বলছে অন্যদেরও তেমন হয় কী না তা প্রশ্ন করে জানুন।
- শেষ হলে আখুই মারমার মত শিক্ষার্থীদের যে অভিজ্ঞতার কথা ব্যক্ত করেছে তার একটি সারাংশ উপস্থাপন করুন। মনে রাখবেন এ পর্যায়ে তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা ব্যক্ত করেছে, এখানে কী করা উচিত বা উচিত নয় তা নিয়ে মতামত দেয়া থেকে বিরত থাকবেন।
- তাদেরকে বলুন আমাদের এ ধরনের সমস্যা সমাধানের জন্য আমরা কীভাবে যোগাযোগ করতে পারি তা নিয়েই এই অভিজ্ঞতাটিতে আমরা বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করব এবং সবাই মিলে আমরা যা শিখলাম তা নিয়ে টকশো'র আয়োজন করব। তাহলে চলো শুরু করা যাক -
- এবার শিক্ষার্থীদেরকে বলুন, প্রথমে আমরা পাঠ্যপুস্তকে নিজেদের জীবনের একটি অভিজ্ঞতার ছবি আঁকি যা আমাদের মনে গভীর দাগ কেটেছে এবং প্রায়ই মনে পড়ে। ছবিটি আঁকতে ১০ মিনিট সময় দিন।
- তাদেরকে বলুন, এই ছবিটি আঁকার সময় মনে রাখব ছবিটি যেমনই হোক এর মধ্য দিয়ে আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতার কথা তুলে ধরব, যা আমার মনে গভীর দাগ কেটেছে।
- বলুন এই ছবিটার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো আমরা এই ছবির মধ্য দিয়ে যা প্রকাশ করতে চাইছি; আমাদের অভিজ্ঞতা, আমাদের অনুভূতি। তাই আমরা কেউ কারো ছবি নিয়ে হাসাহাসি করব না, উপহাস করব না।
- শিক্ষার্থীদের আঁকা শেষ হলে যে সবার সাথে শেয়ার করতে আগ্রহী তেমন একজনকে তার ছবি নিয়ে সামনে আসতে বলুন।

- তাদেরকে বলুন, এবার আমরা (শিক্ষার্থীর নাম) এর ছবিটিতে তার কী অভিজ্ঞতার কথা প্রকাশ করতে চেয়েছে তা বুঝে বলার চেষ্টা করি। সে কিন্তু আমাদের বলে দেবে না, তার কাছ থেকে নিজের অভিজ্ঞতার কথা শেষে শুনব। দেখিতো আমরা বুঝতে পারি কী না, বা কতটা কাছাকাছি বুঝতে পারি!
- শিক্ষার্থীদের কয়েকজনের কাছ থেকে শুনুন। প্রত্যেক শিক্ষার্থী নিজের মতো করে মতামত বা ব্যাখ্যা দিবে।
- তাদের শেষ হলে এবার (যার ছবি ব্যাখ্যা করেছে সেই শিক্ষার্থীর নাম) এর কাছ থেকে শুনিসে আসলে এই ছবিটি দিয়ে নিজের মনে দাগ কাটা কোন অভিজ্ঞতাটি প্রকাশ করতে চেয়েছে।
- তার ছবিটি নিয়ে আমাদেরকে মতামত দেওয়ার সুযোগ দেওয়ার জন্য তাহলে আমরা তাকে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই। সবাই মিলে ‘তোমাকে অনেক ধন্যবাদ’ বলুন।
- এবার এই একই প্রক্রিয়ায় শিক্ষার্থীদেরকে পাশাপাশি জোড়ায় নিজেদের ছবি নিয়ে মতামত বিনিময় করতে বলুন। তাদেরকে ৫ মিনিট সময় দিন। সবাইকে ধন্যবাদ দিন।
- শেষ হলে কয়েকজনের কাছ থেকে তাদের অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধি (ঘটনা নয়) শুনুন। তাদের ধন্যবাদ দিন।
- তাদেরকে প্রশ্ন করুন, এই কাজটি থেকে আমরা কী বুঝলাম? তাদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন।
- তাদের কথার সাথে মিল রেখে বলুন, একটা ছবিকে আমরা একেক জন একেক ভাবে দেখছি। কারো সাথে বেশ অনেকটা মিলে গেছে, কারো সাথে কিছুটা আবার কারো সাথে একেবারেই মেলেনি।
- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে প্রশ্ন করুন তারা যে ছবিটি ঐকেছিল প্রথমে ভাবতে পেরেছিলো তাদের আঁকা ছবিটার এতোগুলো ব্যাখ্যা হতে পারে? তাহলে কোথা থেকে এলো এতোগুলো ব্যাখ্যা? ব্যাখ্যাগুলোর কারণ কী হতে পারে এ বিষয়ে তাদের মতামত দিতে সময় দিন।
- তারা যে উত্তরগুলো দিবে সেগুলো আপনি একটি হোয়াইটবোর্ডে/ব্ল্যাকবোর্ডে লিখুন।
- শিক্ষার্থীদেরও তাদের খাতায় উত্তরগুলো লিখতে বলুন এবং খাতাগুলো পরের সেশনে আনতে বলুন। আপনি নিজের জন্য লেখাগুলোর একটি ছবি তুলে রাখতে পারেন যাতে পরের সেশনে ডায়েরি/কাগজে লিখে এনে তা ব্যবহার করতে পারেন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের যার যার বাসায় নিয়ে যেতে বলুন। এ লেখাগুলো নিয়ে তাদের মধ্যে আরও কোনো ভাবনা তৈরি হয় কী না খেয়াল করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: চিন্তা, বিশ্বাস ও মতামতের মধ্যে ভিন্নতার কারণ সম্পর্কে সচেতনতা ও বিশ্লেষণের দক্ষতা অর্জন



সেশন সংখ্যা: ১ টি (সেশন ২)

পদ্ধতি: ছবি পর্যবেক্ষণ আলোচনা, দলগত উপস্থাপনা

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল।

সেশন ২:

শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।

- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীরা আগের সেশনে যে উত্তরগুলো খাতায় লিখেছিলো সেগুলো যার যার সামনে খুলে রাখতে বলুন। শিক্ষার্থীদের দেওয়া উত্তরগুলোর তালিকা আপনি সাদা কাগজে লিখে থাকলে সেটিও দেওয়ালে বা বোর্ডে প্রদর্শনের ব্যবস্থা করুন।
- শিক্ষার্থীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করে দিয়ে উত্তরগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। আলোচনা করার জন্য তাদের ১০ মিনিট সময় দিন।
- আলোচনা থেকে শিক্ষার্থীরা তাদের ঝাঁকা ছবিগুলো ভিন্নভাবে ব্যাখ্যা করার কারণ হিসেবে একেক জনের ভিন্ন পছন্দ, চিন্তা, বিশ্বাস, অনুভূতি, অভিজ্ঞতা, মতামত ইত্যাদি বিষয়গুলো চিহ্নিত করতে/ বলতে পারছে কিনা আপনি লক্ষ করুন।

তাদের উত্তর/ ব্যাখ্যাগুলোর সাথে উল্লেখযোগ্য কোনও ব্যাখ্যা যুক্ত করার থাকলে নিজের কাছে নোট করে রাখুন। ধারণায়ন ধাপে এই বিষয়ের সঠিক তথ্যটি সচেতনভাবে উপস্থাপন করবেন।

- এরপর একই দলে শিক্ষার্থীদেরকে পাঠ্যপুস্তকের ৯৭ পৃষ্ঠার একই ছবিতে বিভিন্ন অর্থজ্ঞাপক ছবিগুলো দেখতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের সবাইকে এক এক করে প্রত্যেকটি ছবি দেখে/সহপাঠীদের কাছ থেকে শুনে বা পর্যবেক্ষণ করে তাদের মাথায় প্রথমে কোন ভাবনাটি/ ব্যাখ্যাটি এসেছে তা সম্পর্কে মতামত দেওয়ার সুযোগ দিন এবং খাতায় লিখতে বলুন।
- যাদের দেখা/শোনা/বলায় কোনো ধরনের প্রতিবন্ধিতা আছে তারা যেন ছবিগুলো সম্পর্কে ধারণা পেতে কোনো সহপাঠীর মাধ্যমে কাজটিতে সহযোগিতার ব্যবস্থা করুন।
- প্রত্যেক ছবির জন্য একই ভাবনা প্রকাশ করেছে এমন শিক্ষার্থীদের এক একটি দলে ভাগ করে দিন।
- প্রতি দলের একজন প্রতিনিধিকে নিজেদের মতামত অন্য দলগুলোর সামনে উপস্থাপন করতে বলুন।
- প্রতিটি ছবির ক্ষেত্রে একদলের মতামত অন্যদলকে বিশ্লেষণ করার জন্য সময় দিন।
- বিশ্লেষণ করে মতামতগুলো সঠিক বা ভুল কিনা এবং মতামতের ভিন্নতার কারণ শিক্ষার্থীরা উপলব্ধি

করতে পারছে কিনা তা লক্ষ করুন।

- এরপর প্রত্যেক ছবির জন্য পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট ‘আমার উপলব্ধি’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের আলোচনার সারাংশ তুলে ধরুন এবং বক্ত্রের তথ্য সংযোজন করুন

‘একই ছবি একজন শিক্ষার্থী যেভাবে দেখছে, অন্যজন সেভাবে নাও দেখতে পারে। তারা ভিন্নভাবে বা ভিন্নকিছু দেখছে তার মানে কিন্তু এইনা যে সে অথবা তার বন্ধু বা সহপাঠী ভুল ভাবছে। দুইজনই নিজের জায়গা থেকে সঠিক হতে পারে। যেহেতু আমাদের জীবনের একেক জনের পছন্দ, চিন্তা, বিশ্বাস, অনুভূতি, অভিজ্ঞতা, কোনো বিষয়কে যেভাবে দেখি ও মূল্যায়ন করি তা হুবহু এক রকম নয়, তাই আমাদের সবার মতামতও আলাদা। ঠিক একই ভাবে একই পরিস্থিতি ভিন্ন ভিন্ন মানুষ ভিন্নভাবে অনুধাবন করে। আমরা যখন আমাদের মতামত, প্রয়োজন এগুলো প্রকাশ করতে চাই সেখানেও কিন্তু এমন ভিন্নমত, ভিন্ন ব্যাখ্যার প্রভাব কাজ করে থাকে।’

- শিক্ষার্থীদের সচেতন করুন যে আজকে যা যা শিখেছে তা যেন টকশো আয়োজন করার সময় মনে রেখে কাজে লাগায়।
- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে বলুন - ‘আগামী সেশনের আগে আমরা মা বাবা, শিক্ষক, আত্মীয়, প্রতিবেশীদের মধ্যে ৩ জনকে তার ইতিবাচক কাজ যা আমার ভালো লাগে তা বলবো। সাথে সাথে প্রয়োজন বা প্রত্যাশা অর্থাৎ যা আমি চাই এবং করলে আমার অনেক ভালো লাগবে তা শেয়ার করব এবং পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার ভালোলাগা ও প্রত্যাশা প্রকাশের অভিজ্ঞতা’ ছকটি পূরণ করব।
- বক্ত্রের উদাহরণ ব্যবহার করে তাদেরকে কাজটি বুঝিয়ে দিন।

যেমন-

ইতিবাচক কাজ - ‘স্যার, আপনি ক্লাসে সবাই বুঝতে পেরেছে কিনা সব সময় এ প্রশ্ন করেন এবং কেউ বুঝতে না পারলে আবার বুঝিয়ে দেন - এটা আমার খুব ভালো লাগে। কোনও সমস্যা থাকলে বুঝতে পারি। আপনাকে অনেক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা স্যার।’

প্রত্যাশা — ‘আমি কখনো উপস্থিত বক্তৃতায় অংশগ্রহণ করিনি, এবার আমি অংশগ্রহণ করতে চাই। গতকাল অনুপস্থিত ছিলাম তাই নাম লেখাতে পারিনি।’ এরকম আরও দু/একটি উদাহরণ দিন।

- এবার ‘আমার ভালোলাগা ও প্রত্যাশা প্রকাশের অভিজ্ঞতা’ ছকটি বাড়িতে পূরণ করে পরের সেশনে নিয়ে আসতে বলুন এবং কাজটি বুঝিয়ে দিন।
- আজকের সেশন থেকে উল্লেখযোগ্য কোন উপলব্ধি শেয়ার করতে চাইলে শুনুন।
- তাদেরকে বলুন প্রতিদিনের সেশন থেকে তাদের এ ধরনের উপলব্ধি ডায়েরি/খাতায় লিখে রাখতে পারে। কোনোটা ভুলে গেলে লেখা দেখলে মনে পড়বে।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত চিন্তা, বিশ্বাস, দৃষ্টিভঙ্গি, মূল্যবোধ, অভিজ্ঞতা ও মতামতের প্রভাব বিশ্লেষণ করে নেতিবাচক প্রভাব থেকে নিজেকে মুক্ত রাখা

সেশন সংখ্যা: ৪ টি (সেশন ৩-৬)

পদ্ধতি: গল্প বিশ্লেষণ, ব্রেইন-স্টর্মিং, আলোচনা, দলগত উপস্থাপনা, ভূমিকাভিনয়, পরিকল্পনা তৈরি

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল।

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- বাড়ির কাজ করেছে কিনা জানতে চান এবং কাজটি করতে কেমন লেগেছে ২/৩ জনের কাছ থেকে সংক্ষেপে শুনুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করে ‘আমার ভালোলাগা ও প্রত্যাশা প্রকাশের অভিজ্ঞতা’ হকের অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করতে বলুন।
- কাজটি করার আগে ও পরে তাদের মধ্যে যে অনুভূতি ও চিন্তা কাজ করেছে তা পর্যালোচনা করে উপস্থাপন করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের উপস্থাপিত অভিজ্ঞতার সাথে মিল রেখে বলুন –

‘আমাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে আমাদের অনুভূতি, চিন্তা, বিশ্বাস তৈরিতে আমাদের পরিবার ও পরিবেশ থেকে আমরা যে তথ্যগুলো পাই তা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। জীবনযাপনের অভ্যস্ততা থেকেও আমাদের চিন্তা ও বিশ্বাস তৈরি হয়। এই তথ্যগুলোকে আবার আমরা নিজেদের বিশ্বাস ও দৃষ্টিভঙ্গি (অর্থাৎ কোনো কিছুকে আমরা যেভাবে দেখি) ব্যাখ্যা করি। এভাবেই কোন বিষয়কে আমরা নিজেদের বোধশক্তি ও যুক্তি দিয়ে মূল্যায়ন করে থাকি। তাই একই বিষয় বা পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে বিশ্লেষণ করে থাকি। আর তা অনেক ক্ষেত্রেই নিজেদের প্রত্যাশার উপর ভিত্তি করে আমাদের যোগাযোগকে প্রভাবিত করে। যেহেতু আমরা নিজেদের অনুভূতি ও প্রয়োজন যোগাযোগের মাধ্যমে প্রকাশ করি তাই সে ক্ষেত্রেও আমাদের অনুভূতি, চিন্তা, বিশ্বাস, অভ্যস্ততা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধের ভিন্নতা গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে।’

- এরপর ঐ একই দলের সহপাঠীদের সাথে নিচের গল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।
- কাজের সুবিধার জন্য প্রতিটি দলে দুটি করে গল্প নিয়ে কাজ করতে বলুন। গল্প ১ ও ৩ এবং গল্প ২ ও ৪ এভাবে ভাগ করে দিতে পারেন। শ্রেণিতে শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনেক বেশি হলে সময় ব্যবস্থাপনার জন্য প্রতি দলে একটি করে দিতে পারেন, সেক্ষেত্রে হয়ত একই গল্প নিয়ে দুটি দল কাজ করবে। এ

অবস্থায় একটি দল উপস্থাপনের পরে একই গল্প নিয়ে অন্য যে দলটি কাজ করেছে তারা তাদের দলের নতুন তথ্যগুলো সংযোজন করবে।

- গল্প নিয়ে কাজ করার সময় গল্পের চরিত্র অনুযায়ী প্রয়োজন প্রকাশ ও পূরণে কী কী চিন্তা/বিশ্বাস সাহায্য করেছে, কোন কোন চিন্তা/বিশ্বাস কী কী বাঁধা তৈরি করেছে, এমন পরিস্থিতিতে তারা কী করত এই বিষয়গুলো ফোকাস করে আলোচনা করে লিখতে বলুন। তাদেরকে কাজটি ভালোভাবে বুঝিয়ে দিন।
- তাদেরকে বলুন পরের সেশনে তারা নিজেদের তথ্য উপস্থাপন করবে।

গল্প ১: জামিল তার একমাত্র জ্যামিতি বক্সটি তার বন্ধুকে ধার দিয়েছে। কিন্তু ওর বন্ধু সেই জ্যামিতি বক্সটা ৭ দিনে ফেরত দেয়ার কথা থাকলেও সেটা এখনও দেয়নি। জামিল বন্ধুর কাছে জ্যামিতি বক্সটা চাইতে লজ্জা পাচ্ছে, আবার সেটা নিয়ে কথা বলতে গেলেও তার অস্থির লাগছে। যদি সে রেগে যায়! মনে হয় তার বন্ধু যদি স্বার্থপর ভেবে তার সাথে বন্ধুত্ব না রাখে! এদিকে তারও জ্যামিতি বক্সের অভাবে অনুশীলন ব্যাহত হচ্ছে। সে নানাভাবে ঘুড়িয়ে সেটা বন্ধুকে বলার চেষ্টা করেছে। কিন্তু বন্ধু সেটা এড়িয়ে গেছে।

গল্প ২: ক্লাসে পঙ্কজ রাহেলার সবচেয়ে প্রিয় বন্ধু। পঙ্কজ ও পাড়ার কয়েকজন মিলে একটি পিকনিক আয়োজন করেছে। রাহেলাকে আমন্ত্রণ জানিয়েছে। এদিকে পিকনিকের পরের দিনে রাহেলার গনিত অলিম্পিয়াডের ওয়ার্কশপে যোগদান করার কথা। রাহেলা না করার পরেও পঙ্কজ রাহেলাকে পিকনিকে যাওয়ার ব্যাপারে নানাভাবে অনুরোধ করতে লাগলো। যেহেতু পঙ্কজ তার কাছের বন্ধু তাই তাই কিছুতেই দৃঢ়ভাবে না করতে বিব্রত বোধ করছিল। সে ভয় পাচ্ছিল যে না' করলে পঙ্কজ কষ্ট পেতে পারে, এবং তাতে করে তাদের মধ্যকার সম্পর্কের অবনতি হতে পারে। অন্যদিকে রাহেলা চাচ্ছিল গনিত অলিম্পিয়াডের ওয়ার্কশপ ক্যাম্পে যেতে। কারণ রাহেলা দেশের মধ্যে কৃতকার্য হয়ে আন্তর্জাতিক গনিত অলিম্পিয়াডে অংশগ্রহণের স্বপ্ন দেখে। পঙ্কজকে নিষেধ করতে গেলে রেগে যেতে পারে এই আশংকায় রাহেলা পিকনিকে গেল। সেদিন পিকনিক থেকে ফিরতে বেশ রাত হলো, স্বভাবতই সে ক্লান্ত ছিল। পরের দিন সকাল সাতটা থেকে ক্যাম্পে শুরু হল। রাহেলা ঠিকমতো মনোসংযোগ করতে পারল না। এই পরিস্থিতিতে তার মধ্যে প্রচুর অপরাধবোধ হতে লাগলো। সমস্ত পরিস্থিতির জন্য সে মনে মনে একবার পঙ্কজকে, একবার নিজেকে দোষারোপ করতে লাগল।

গল্প ৩: মানালী অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে এবং খুব ভালো দাবা খেলে। বাবা চান দাবা খেলা ছেড়ে দিয়ে মানালী শুধু পড়াশুনা নিয়ে ব্যস্ত থাকুক। কিন্তু সে নিজে তা চায় না। তার মা ও ভাই খেলার ব্যাপারে উৎসাহ দেন। সে কয়েকবার আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় জেলা পর্যায়েও খেলেছে। তবে বাবা বলেন জাতীয় প্রতিযোগিতায় যারা খেলে মানালীর পক্ষে তাদের মতো খেলা সম্ভব নয়। মানালী নিজের মতো খেলতে চায় এবং প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে চায়। বাবা বলেন 'তোমার ভাইয়ের মতো মনোযোগ দিয়ে পড় যাতে ডাক্তার বা ইঞ্জিনিয়ার হতে পার।' কিন্তু মানালী চায় দাবা খেলে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে। সে বাবাকে নিজের ইচ্ছের কথা বলতে চায়। কিন্তু ভয় পায় বাবা যদি রেগে যান? মাঝে মাঝে বাবার চেয়ে ভিন্ন রকম চাওয়ার জন্য অপরাধবোধ কাজ করে। কিন্তু নিজের ইচ্ছে পূরণ না হলেও সে খুব দুঃখ পাবে।



গল্প ৪: সঞ্জয় ও আমেনা অষ্টম শ্রেণিতে ওদের সেকশনে ক্লাস ক্যাপ্টেন। ষষ্ঠ শ্রেণি থেকে ওরা একসাথে পড়ছে। একই সাথে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন বিষয়ক বিভিন্ন তথ্য ‘স্বাস্থ্য সুরক্ষা’ বিষয়ের সেশনগুলোর মাধ্যমে জেনেছে। ওদের যখন ঐ অভিজ্ঞতার সেশনগুলো করছিলো তখন খেয়াল করেছে পাঠ্য পুস্তক ছাড়া তথ্য সংগ্রহের জন্য অনেকেরই তেমন কোন উৎস ব্যবহার করতে পারছে না। অনেকেরই ফোন ও ইন্টারনেট ব্যবহার করার সুযোগ নেই। সঞ্জয়, আমেনা ও ওদের ৩/৪ জন বন্ধু মিলে আলোচনা করেছিলো স্কুলের পাঠাগারে অন্যান্য পাঠ্যপুস্তকের সাথে এ বিষয়ক কিছু পাঠ্যপুস্তক থাকলেও ভালো হতো। এ বিষয়ে পাঠ্যপুস্তকের কথা বললে অনেকেই ভালোভাবে নেয় না, তামাশা করে। আবার সব পাঠ্যপুস্তকে নির্ভরযোগ্য তথ্য পাওয়া যাবে তাও তো ঠিক নয়।

এই স্কুলের একজন সিনিয়র আপা যিনি এখন গ্রামে নিজে একটি কৃষিফার্ম করেছেন। তিনি প্রধান শিক্ষকের কাছে ওদের স্কুলের পাঠাগারে পাঠ্যপুস্তক কেনার জন্য কিছু টাকা দিয়েছেন। আমেনার মাথায় এলো ওরা যদি প্রধান শিক্ষকের সাথে কথা বলে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন নিয়ে লেখা কিছু ভালো পাঠ্যপুস্তকের ব্যবস্থা করতে পারতো, খুব ভালো হতো। সে সঞ্জীব ও আরও দু’একজনের সাথে কথা বলল। ওর সাথে সবাই একমত। কিন্তু প্রধান শিক্ষক কি তাদের কথা শুনতে চাইবেন? তার কাছে বলবেই বা কীভাবে? সাহস পাচ্ছে না। কী করা যায় ভাবছে

- কাজশেষে শিক্ষার্থীরা গুরুত্বপূর্ণ কোন উপলব্ধি শেয়ার করতে চাইলে শুনুন।
- তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- তাদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে গত সেশনের কাজগুলো খুব সংক্ষেপে রিভিউ করে নিন।
- এবার তাদেরকে দলভিত্তিক উপস্থাপনের আহ্বান জানান।
- উপস্থাপনের সময় প্রয়োজনে প্রশ্ন করে গল্পের চরিত্রগুলোর চিন্তা, বিশ্বাস, অভিজ্ঞতা, অভ্যস্ততা, দৃষ্টি-ভঙ্গি স্পষ্ট করুন।
- উপস্থাপন শেষে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ (Assertive Communication) উপস্থাপন করুন:



‘যোগাযোগের ক্ষেত্রে আমাদের চিন্তা, বিশ্বাস, অভিজ্ঞতা, অভ্যস্ততা, দৃষ্টিভঙ্গি অর্থাৎ কিছুকে বিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের ধরন এসবকিছুই প্রভাব ফেলে। তাই এ বিষয়গুলোতে সচেতন হয়ে নিজের অন্যের অনুভূতি, চিন্তা, মতামত ও প্রয়োজনের প্রতি সম্মান রেখে নিজের অনুভূতি, মতামত, প্রয়োজন ও প্রত্যাশা প্রকাশে যোগাযোগের গুরুত্ব অনস্বীকার্য। এভাবে নিজের প্রয়োজন ও প্রত্যাশা পূরণের অধিকার উপলব্ধি করা এবং দৃঢ়তা, সম্মান ও নমনীয়তার সাথে তা প্রকাশ করাই আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ। ইংরেজিতে একে Assertive Communication বলে।’

- তাদেরকে বলুন, এবার আমাদের দৈনন্দিন জীবনে বড়দের সাথে কীভাবে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয় এবং বিভিন্ন কৌশল শিখবো ও অনুশীলন করে আয়ত্ত্ব করার চেষ্টা করব যা ব্যবহার করে আমরা টকশো করব।
- এরপর আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ (Assertive Communication) কোন দিকটি এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিখবে তা উপস্থাপন করুন।

‘আমরা বেশ কিছু পরিস্থিতিতে দৃঢ়তার সাথে অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশ করতে পারি এবং কিছু পরিস্থিতিতে প্রয়োজনে না’ও বলতে পারি। এখন আমরা যেসব ক্ষেত্রে বড়দের সাথে যোগাযোগে সমস্যা বোধ করি অর্থাৎ অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা বলতে পারিনা, দ্বিধাবোধ করি বা যখন কোনো কিছুতে না বলার প্রয়োজন হয় তা করতে পারিনা; তা খুঁজে বের করবো।’

- বড়দের সাথে নিজের অনুভূতি, মতামত, প্রয়োজন বা প্রত্যাশার কথা প্রকাশ করতে পারেনি এমন অভিজ্ঞতা থেকে নিজেদের ৩টি পরিস্থিতি বেছে নিয়ে ‘আমার প্রত্যাশা পূরণে আমার যোগাযোগ’ ছকে লিখতে বলুন। খুঁজে পেতে সুবিধার জন্য তাদেরকে গত তিন সপ্তাহের মধ্যে ঘটেছে এমন ঘটনা মনে করতে বলুন।
- এবার ‘আমার ভালোলাগা ও প্রত্যাশা প্রকাশের অভিজ্ঞতা’ ছক থেকে বা অন্য পরিস্থিতি নিয়ে এমন আরও ২টি অভিজ্ঞতা লিখতে বলুন। কাজটি তারা বাড়িতে করবে।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে ৫টি দলে ভাগ করে দিয়ে নিজেদের ‘আমার প্রত্যাশা পূরণে আমার যোগাযোগ’ ছকের সমস্যাগুলোর সাধারণ তালিকা ও তার সমাধানের জন্য যোগাযোগের সম্ভাব্য কৌশল নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।
- এরপর এর মধ্য থেকে প্রতিটি দল ১ টি করে সমস্যা বেছে নিয়ে সে পরিস্থিতিতে কীভাবে তারা আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ করতে পারে তা নিয়ে ভূমিকাভিনয়ের জন্য তৈরি হবে।
- শিক্ষার্থীদেরকে ৫ মিনিট সময় দিয়ে পাঠ্যপুস্তক থেকে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ বিষয়ক তথ্য পড়ে

নিতে বলেন যাতে অভিনয়ের জন্য প্রস্তুতি নেওয়ার সময় তারা সঠিক বিষয়গুলো মাথায় নিয়ে পরিকল্পনা করতে পারে।

- প্রস্তুতি শেষ হলে অভিনয়ের জন্য আহ্বান জানান।
- প্রত্যেক দলের অভিনয় শেষ হলে তাদের ব্যবহৃত কৌশলগুলোর ধারণা স্পষ্ট করুন।
- আপনিও উপস্থাপনা নিয়ে ফিডব্যাক দিন এবং এই অংশের সহায়ক তথ্য থেকে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ কৌশল সংক্রান্ত তথ্য সংযোজন এবং ব্যাখ্যা করুন।
- এবার শিক্ষার্থীদেরকে ‘আমার প্রত্যাশা পূরণে আমার যোগাযোগ’ ছকের তৃতীয় কলামে ‘যেভাবে আমি যোগাযোগ করতে চাই’ অংশটি পূরণ করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- তাদেরকে ৪টি দলে ভাগ করুন। এরপর ৩নং সেশনে তারা যে গল্পগুলো নিয়ে কাজ করেছিলো সেই গল্প ৪টি দলের মধ্যে ভাগ করে দিন।
- আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ বিষয়ক তথ্য ও কৌশল জানার পরে নিজেদের মত করে এই পরিস্থিতিতে নিজের প্রয়োজন ও প্রত্যাশা পূরণে যোগাযোগ করতে পারে প্রতিটি দলকে আলোচনা করে বুলেট পয়েন্টে লিখে/ফ্লোচার্ট তৈরি করে/ছবির মাধ্যমে প্রকাশ করতে বলুন।
- এরপর ১টি করে দল উপস্থাপন করবে। অন্য দলগুলো ফিডব্যাক দেবে এবং প্রয়োজনে মতামত সংযোজন করবে।
- কোন ক্ষেত্রে বিকল্প কৌশল ব্যবহারের সুযোগ থাকলে ‘অন্য কীভাবে হতে পারে?’ শিক্ষার্থীদেরদের এমন প্রশ্ন করে এবং আপনি নিজে তাদেরকে পরামর্শ দিন যাতে তারা একই পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন কৌশল প্রয়োগের চিন্তাও করতে পারে।
- দলগত কাজটি শেষ হলে সবাইকে ধন্যবাদ দিন।
- এরপর বলুন, অন্যদের সাথে কথোপকথনের সময় খেয়াল রাখব যোগাযোগের মূল উদ্দেশ্য হলো আমি যা বলতে চাই কাউকে আঘাত না করে/অসম্মান না করে তা স্পষ্টভাবে তুলে ধরা।
- এবার কয়েকজনের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বুঝিয়ে দিন, আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের জন্য যা প্রয়োজন তা হলো: আমি ...(কী??) চাই, আমি মনে করি (কী কারণে?) আমার(যা চাই তা) প্রয়োজন এবং তা আমাকে (কী ?)..... ভাবে সাহায্য করবে। প্রশ্ন করে তাদের কাছ থেকে উত্তরগুলো শুনে নিন।



- এবার সারাংশ উপস্থাপন করুন।

‘কোন পরিস্থিতিতে একভাবে নয় বরং বিভিন্ন ভাষায়, বিভিন্ন কৌশলে আমরা যোগাযোগ করতে পারি। শুধু আমাদের যোগাযোগের উদ্দেশ্য অর্থাৎ এই যোগাযোগের মাধ্যমে আমরা কোন অনুভূতি, প্রয়োজন বা প্রত্যাশা প্রকাশ করতে চাই এবং তা প্রকাশের জন্য আমাদের ভাষা, মুখভঙ্গি, কণ্ঠস্বরের সামঞ্জস্য আছে কিনা তা খেয়াল রাখা জরুরি। দৃঢ়তা, সম্মান প্রদর্শন ও নমনীয়তার সম্মিলিত যোগাযোগ নিজের সাথে সাথে অন্যের অধিকারকে সম্মুখ রাখতে ভূমিকা রাখে। তাই আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ এর মাধ্যমে নিজের প্রয়োজন ও প্রত্যাশা পূরণের দায়িত্ব আমাদের নিজেদের।’

- এরপর ১০৬ পৃষ্ঠার ছবিতে যে প্রশ্নগুলো আছে তার উত্তর খুঁজে নিয়ে আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের প্রস্তুতি নেওয়ার প্রক্রিয়া বুঝিয়ে দিন। কোনও প্রশ্ন বা মন্তব্য থাকলে সময় দিয়ে শুনুন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ (Assertive Communication)- এর কৌশলসমূহ নিজ জীবনে চর্চা এবং অন্যদেরও তা করতে উদ্বুদ্ধ করার যোগ্যতা অর্জন

সেশন সংখ্যা: ১ টি (সেশন ৭)

পদ্ধতি: টকশো, আলোচনা, দলগত উপস্থাপনা, ব্যক্তিগত চর্চা, ডায়েরি লেখা

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/ পেন্সিল, ব্যক্তিগত ডায়েরি/খাতা।

সেশন ৭:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এ সেশনে শিক্ষার্থীদের দৃঢ় যোগাযোগের জন্য নিজেদের এবং অন্যদের পছন্দ, বিশ্বাস, মূল্যবোধ ও মতামত প্রকাশ কৌশল নিয়ে ‘যোগাযোগ সংলাপ’ নামক একটি টক শোতে অংশগ্রহণ করার নির্দেশনা প্রদান করুন।
- শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে বা আবহাওয়া অনুকূল থাকলে বিদ্যালয়ের মাঠ বা বড় খোলা জায়গায় টক শোতে অংশগ্রহণ করতে পারে। মনে রাখবেন, এখানে টকশো সক্রিয় পরীক্ষণের জন্য একটি শিখন পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীরা আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের মাধ্যমে তাদের বক্তব্য তুলে ধরবে।
- টক শোতে অংশগ্রহণ করার জন্য শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে (৭ জনের বেশি নয়) ভাগ করুন। দলের সদস্য ঠিক করার সময় খেয়াল রাখবেন ভূমিকাভিনয়ে যেন ছেলে-মেয়ে বা তৃতীয় লিঙ্গ নির্বিশেষে সবাই সুযোগ পায়।
- কোন শিক্ষার্থীর শারীরিক সমস্যা থাকলে তাকে যেন তার সুবিধামতো রোল টক শোতে দেওয়া হয়

সেদিকে লক্ষ রাখবেন। সকল আর্থ-সামাজিক অবস্থানের এবং সামর্থ্যের শিক্ষার্থীরা যেন টক শোতে অংশগ্রহণ করতে পারে।

- আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের প্রয়োজনীয়তা, না হলে সমস্যা, কী কী বিষয়গুলো অবশ্যই মেনে চলতে হয়, কোন কোন বিষয়ে প্রস্তুতি রাখতে হয়, এসব বিষয় নিয়ে টক শো'তে আলোচনা হবে।
- কয়েকজন শিক্ষার্থীর একটি দলকে টক শো'র প্রশ্ন তৈরি করার জন্য দায়িত্ব দিতে পারেন। তারা উপস্থাপকের পেছনে থেকে প্রশ্ন তৈরি করে উপস্থাপককে সহায়তা করবে। আপনি নিজেও কিছু পরিস্থিতি উল্লেখ করে ছোট ছোট কাগজে লিখে ভাঁজ করে একটি বক্সে রাখতে পারেন উপস্থাপক ঐ পরিস্থিতি উল্লেখ করে আলোচকদের কাছে জানতে চাইবে।
- শিক্ষার্থীরাই তাদের মতো করে টক শো এর পরিকল্পনা করবে।
- প্রতিটি দল টক শো ৭ মিনিট এবং অভিনয়ের উপর সহপাঠী/ বন্ধু ও শিক্ষকের ফিডব্যাকের জন্য ২ মিনিট করে সময় পাবে।
- এরপর পরিকল্পনা অনুযায়ী শিক্ষার্থীরা ছোট দলে “যোগাযোগে সংলাপ” নামক টক শো'তে অংশগ্রহণ করবে।
- বাকি শিক্ষার্থীরাও টক শো চলার সময়ে তাদের সঠিক উত্তর অথবা কোনও তথ্য যুক্ত করতে চাইলে লিখে রাখতে পারবে বা হাত তুলে বিষয়টি নিয়ে তাদের মতামত দিতে বা প্রশ্ন করতে পারবে।
- প্রতি দল টক শো'তে করার পর তাদের প্রশংসা করুন এবং উৎসাহ দিন।
- প্রত্যেক দল টক শোতে অভিনয় শেষ করার পর সহপাঠী/ বন্ধুদের ফিডব্যাক নিন।
- শিক্ষক হিসেবে আপনিও প্রত্যেক দল অভিনয় শেষ করার পর লিখিত ও মৌখিক ফিডব্যাক দিন।
- এবার শিক্ষার্থীদের যোগাযোগ কৌশল সংক্রান্ত শেখা তথ্যগুলো দিয়ে ছন্দ মিলানোর বা স্লোগান তৈরি করার একটি মজার খেলা খেলুন। আপনি নিচের একটি বা দুটি ছন্দ বা স্লোগানের নমুনা বলতে পারেন। ছন্দগুলো এমন হতে পারে-

<ul style="list-style-type: none"> • পছন্দ আর বিশ্বাস, হোক যোগাযোগে প্রকাশ • মতামত প্রকাশে, হোক মূল্যবোধের বিকাশ • মতামত প্রকাশ হোক সুস্পষ্ট, কাউকে না দিয়ে কষ্ট • ভিন্নমতের প্রতি হই শ্রদ্ধাশীল • করে ভিন্নমতের বিশ্লেষণ, হোক সিদ্ধান্ত গ্রহণ 	<ul style="list-style-type: none"> • আত্ম-প্রত্যয়ী হয়ে করি মত প্রকাশ • না বলতে শিখি, যদি হয় জরুরি • হই সচেতন অধিকার নিয়ে • আচরণ হোক মার্জিত, অধিকার হোক অর্জিত
--	--

- এরপর শিক্ষার্থীদের নিজেদেরকে কিছু ছন্দ বা স্লোগান তৈরি করতে দিন।
- স্লোগান ব্যবহার করে অন্যদেরকে উদ্বুদ্ধ করার একটি পরিকল্পনা করতে বলুন। এই পরিকল্পনা অনুযায়ী তারা উদ্বুদ্ধকরণে কাজ করবে।

- এগুলো তারা মনে রাখবে এবং নিজেদের জীবনে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ চর্চা করবে।
- আগামী এক মাসের নিজেদের কাজ বা চর্চাগুলো ‘দৈনন্দিন জীবনে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (Assertive Communication) চর্চা সংক্রান্ত আমার কাজ’ ঘরে লিপিবদ্ধ করতে বলুন।
- এগুলো তারা ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিখে রাখবে। ডায়েরি লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখবে:
 - গত একমাসে কী কী বড়দের সাথে যোগাযোগে সমস্যা বোধ করেছি?
 - পরিকল্পনা অনুযায়ী কৌশল ব্যবহার করে তার ব্যবস্থাপনা করতে পেরেছি? কী কী করেছি?
 - কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
 - এই কাজগুলো আমাকে ভালো থাকতে কীভাবে সাহায্য করেছে?
 - অন্যদের সাথে সম্পর্ক উন্নয়নে কোন কোন কাজগুলো সাহায্য করেছে?
 - শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? সেগুলো কী?
- কোনও প্রশ্ন বা মন্তব্য থাকলে সময় দিয়ে শুনুন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল:

এ অভিজ্ঞতার জন্য শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন তিনভাবে করতে পারেন, যার নমুনা সংযুক্ত করা হলো।

১) ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক

পুরো অভিজ্ঞতাজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দিবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন। শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ ও কাজ মূল্যায়নের জন্য এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দিবেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও মূল্যায়নের ছকগুলো দেওয়া আছে।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ				
শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

২) ভূমিকাভিনয়ের মূল্যায়নের মাধ্যমে অভিজ্ঞতার মূল ধারণাগুলোর শিখন মূল্যায়ন

ভূমিকাভিনয়ের পরপর অভিনয়কারী দল নিজেদের বিষয়বস্তু, অভিনয় ইত্যাদির ওপর প্রতিফলন করবে। পুরো প্রক্রিয়াটি তাদের কেমন লেগেছে, কতটা উপভোগ করেছে, ভবিষ্যতে অন্যভাবে কিছু করবে কিনা তা শেয়ার করবে। এভাবে অনানুষ্ঠানিক স্ব- মূল্যায়ন হবে। অন্য সহপাঠীরাও তারা কেমন উপভোগ করেছে এবং বিষয়ব-
স্তু ও প্রক্রিয়ার ওপর তাদের কোনো মতামত আছে কিনা শেয়ার করবে। এভাবে অনানুষ্ঠানিক সহপাঠী মূল্যায়ন হবে। শিক্ষক নিজেও শিক্ষার্থীদের কাজের প্রক্রিয়া, অংশগ্রহণ, ধারণার ওপর মূল্যায়ন করবেন ও ফিডব্যাক দিবেন।

মূল্যায়ন ছক ২: আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (Assertive Communication) কৌশল সংক্রান্ত ধারণা ও উপলব্ধি

ভূমিকাভিনয় দল	ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনায় নেতিবাচক, অকার্যকর চিন্তা ও বিশ্বাসকে চিহ্নিত করতে পেরেছে	ভূমিকাভিনয় থেকে যে কৌশলগুলো শিখেছে তা পরিস্থিতি অনুযায়ী নিজের পরিকল্পনায় ব্যবহার করতে পেরেছে	ভূমিকাভিনয়ে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (Assertive Communication) কৌশল সংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিকভাবে ব্যবহার করেছে
নিজে			
সহপাঠী			
শিক্ষক			

মূল্যায়ন ছক ৩: আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (Assertive Communication) চর্চাগুলোর মূল্যায়নের মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞানগুলো জীবনে প্রয়োগের মূল্যায়ন:

শিক্ষার্থীর নাম	আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (Assertive Communication) চর্চা সংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	ডায়েরি/খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (Assertive Communication) ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

শিক্ষকের প্রতিফলন

এই শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে পাঠ্যপুস্তকের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে তার প্রতিফলন প্রকাশ করতে পারেন।

অভিজ্ঞতাচক্রের ধাপ	কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো ভালোভাবে করতে পেরেছি	ভবিষ্যতে কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো একটু ভিন্নভাবে করতে চাই; কেন ও কীভাবে
বাস্তব অভিজ্ঞতা		
প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ		
বিমূর্ত ধারণায়ন		
সক্রিয় পরীক্ষণ		

❖ সহায়ক তথ্য

এ পৃথিবীতে আমরা অনেক মানুষ একসাথে মিলেমিশে বসবাস করি। একসাথে মিলেমিশে বসবাস করতে গেলে মানুষের প্রয়োজন পড়ে যোগাযোগের। আমরা প্রত্যেকে একে অপরের থেকে আলাদা। আমাদের অনুভূতি, চিন্তা, বিশ্বাস, মূল্যবোধ এবং মতামতও একেক জনের একেক রকম। অনেকসময় আমরা নিজেদের অনুভূতি, প্রয়োজন কিংবা প্রত্যাশা সঠিকভাবে প্রকাশ করে যোগাযোগ করতে পারি না। কখনো কখনো দেখা যায় সম-বয়সী বা ছোটদের সাথে অনেকটা সম্ভব হলেও বড়দের সাথে যোগাযোগ করা ভীষণ কঠিন হয়ে পড়ে। তখন অনিচ্ছা সত্ত্বেও এমন অনেক কাজ করি যা আমাদের প্রয়োজন কিংবা প্রত্যাশা পূরনের ক্ষেত্রে সমস্যা তৈরি করে এবং যোগাযোগ বাঁধাগ্রস্ত হয়। দীর্ঘদিন এমন কাজ করে আমরা নিজেরাও খারাপ থাকি এবং পারস্পরিক সম্পর্কেও এর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। তাই ইতিবাচক পারস্পরিক সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য কার্যকর এবং দৃঢ় যোগাযোগ করা প্রয়োজন। এ যোগাযোগের সময় আমরা নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা, বিশ্বাস, দৃষ্টিভঙ্গি, মূল্যবোধ এবং মতামতকে যেমন সম্মান করি, তেমনি অন্যেরটাকেও সম্মান করি। কোন বিষয়ে নিজেদের অনুভূতি, প্রয়োজন কিংবা প্রত্যাশা সঠিক উপায়ে প্রকাশ করে সম্পর্কের মান বজায় রাখি। একে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ ও বলা হয়। প্রাত্যহিক জীবনে এ আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ দক্ষতা থাকা খুব দরকার।

সময়ের সাথে সাথে অনেক ক্ষেত্রেই আমাদের চিন্তা, বিশ্বাসের পরিবর্তন হচ্ছে। দিনে দিনে আমাদের অভিজ্ঞতা ও দক্ষতারও উন্নয়ন হচ্ছে। আমরা প্রতিনিয়ত নতুন নতুনভাবে নিজেদেরকে আবিষ্কার করছি। আমাদের পরিবার ও পরিবেশের বিভিন্ন মানুষের সাথে চলতে চলতে দিনে দিনে আমাদের অভিজ্ঞতা এবং দক্ষতারও উন্নয়ন হচ্ছে। আমরা যেমন অভিজ্ঞতায় সমৃদ্ধ হচ্ছি, তেমন অনেক ক্ষেত্রে বেশ কঠিন পরিস্থিতিরও সম্মুখীন হচ্ছি। এই কঠিন পরিস্থিতিতে নিজের ভালোলাগা না লাগা, প্রয়োজন কিংবা প্রত্যাশার কথা প্রকাশ করার প্রয়োজন পড়ে। আবার একইভাবে অন্যদেরটা বুঝাও ভীষণ জরুরি। ভাবের আদান প্রদানের মাধ্যমে আমরা এই কাজটি করে থাকি। যদি এই বিনিময় ঠিকমত না হয় তাহলে মনটা যেমন খারাপ হয়ে যায়, তেমনি অনেক সমস্যার মধ্যেও পড়তে হয়। আর এই বিনিময়কে কি বলে আমরা বলতে পারি? হ্যাঁ একদম ঠিক ধরেছে যোগাযোগ, ইংরেজিতে যাকে বলে Communication ‘যোগাযোগ’ একটি দক্ষতা।

আমাদের জীবনের যে অভিজ্ঞতা, সেগুলোই আমার দেখার চোখকে প্রভাবিত করে। তাই আমি একটা বিষয়কে যেভাবে দেখছি আরেকজন যে একই ভাবে দেখবে এমনটা সবসময় নাও হতে পারে। আমি কোনও কিছুকে

যেভাবে দেখছি আমার বন্ধু সেটা না দেখে অন্যকিছু দেখছে তার মানে কিন্তু এইনা যে আমাদের মধ্যে একজন ভুল ভাবছি। যেহেতু আমাদের জীবনের অভিজ্ঞতা গুলো হুবহু একরকম নয়, তাই আমাদের পরস্পরের দৃষ্টিভঙ্গিও ও ব্যাখ্যা আলাদা। তাই আমরা যখন আমাদের মতামত, প্রয়োজন এগুলো প্রকাশ করতে চাই সেখানেও কিন্তু এমন ভিন্ন মত, ভিন্ন ব্যাখ্যার প্রভাব কাজ করে থাকে।

আমাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে আমাদের অনুভূতি, চিন্তা, বিশ্বাস, তৈরিতে আমাদের পরিবার ও পরিবেশ থেকে আমরা যে তথ্যগুলো পাই তা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। জীবনযাপনের অভ্যস্ততা থেকেও আমাদের চিন্তা ও বিশ্বাস তৈরি হয়। এই তথ্যগুলোকে আবার আমরা নিজেদের বিশ্বাস ও দৃষ্টিভঙ্গী দিয়ে ব্যাখ্যা করি। এভাবেই কোন বিষয়কে আমরা নিজেদের বোধশক্তি ও যুক্তি দিয়ে মূল্যায়ন করে থাকি। তাই একই বিষয় বা পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে বিশ্লেষণ করে থাকি। আর তা অনেক ক্ষেত্রেই নিজেদের প্রত্যাশার উপর ভিত্তি করে আমাদের যোগাযোগ প্রভাবিত হয়। যেহেতু আমরা নিজেদের অনুভূতি ও প্রয়োজন যোগাযোগের মাধ্যমে প্রকাশ করি তাই সে ক্ষেত্রেও আমাদের অনুভূতি, চিন্তা, বিশ্বাস, অভ্যস্ততা, দৃষ্টিভঙ্গী ও মূল্যবোধের ভিন্নতা গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে।

কোন কোন চিন্তা বা বিশ্বাস থেকে আমরা সচেতনভাবে নিজের প্রয়োজন বা প্রত্যাশাকে প্রকাশ না করার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকি। আবার এমন অনেক পরিস্থিতি বা মতামত আছে যার সাথে আমি একমত নই বা আমার ভিন্ন ব্যাখ্যা আছে, তবুও না বলতে পারি না কিংবা নিজের যুক্তি তুলে ধরতে পারি না। এসব ক্ষেত্রে আমাদের ভয় থাকে হয়ত সে ভুল বুঝবে, অসম্মানিত বোধ করবে কিংবা সম্পর্ক নষ্ট হবে। বয়সে ছোট বা সমবয়সীদের সাথে কখনও কখনও কেউ কেউ বলতে পারলেও আমরা অনেকেই বড়দের সাথে খুব সমস্যায় পড়ে যাই। আমাদের এ ধরনের চিন্তার পেছনে কিন্তু বেশ কিছু ইতিবাচক চিন্তা রয়েছে। কারণ এমন পরিস্থিতিতে আমরা চাই সে আমাকে সঠিক ও ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করুক। আমরা নিজেদের জীবনে তাদের গুরুত্ব উপলব্ধি ও স্বীকার করি এবং আমরা চাই সে তা উপলব্ধি করুক, জানুক। আমরা তাকে সম্মান দেখাতে চাই। তবে তা করতে গিয়ে অনেক সময় নিজেদের অনুভূতি, প্রত্যাশা ও প্রয়োজন অনুযায়ী তুলে ধরতে পারি না। এভাবে চলতে থাকলে প্রয়োজন ও প্রত্যাশা পূরণ না হতে থাকায় কষ্ট, রাগ, বিরক্তি, হতাশা ইত্যাদি অনুভূতি হতে থাকে। কখনও কখনও কারও কারও ক্ষেত্রে এই পরিস্থিতি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অতিরিক্ত রেগে যাওয়া বা আক্রমণাত্মক আচরণ, অতিরিক্ত উদ্বেগ ও অস্থিরতা বা মানসিক চাপ, বিষন্নতা দেখা দিতে পারে। অন্য দিকে পারস্পরিক সম্পর্কে ক্রমান্বয়ে যোগাযোগ ও সৌহার্দ্য ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

অন্যের সাথে কথোপকথনের সময় খেয়াল রাখব যোগাযোগের মূল উদ্দেশ্য হলো আমি যা বলতে চাই সেটা কাউকে আঘাত না করে সুস্পষ্ট ভাবে তুলে ধরা। আর এর জন্য আমি চাই, আমি মনে করি , আমার প্রয়োজন এবং তা আমাকে ভাবে সাহায্য করবে অর্থাৎ ‘আমি’ বিবৃতিসূচক বাক্য ব্যবহার করলে যোগাযোগে ইতিবাচক ফলাফল দেয়। যে কোনো পরিস্থিতিতে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (Assertive Communication) প্রস্তুতির জন্য নিচের প্রশ্নগুলোর জবাব জেনে নিলে ভালো হয়।



<ul style="list-style-type: none"> ● পছন্দ আর বিশ্বাস, হোক যোগাযোগে প্রকাশ ● মতামত প্রকাশে, হোক মূল্যবোধের বিকাশ ● মতামত প্রকাশ হোক সুস্পষ্ট, কাউকে না দিয়ে কষ্ট ● ভিন্নমতের প্রতি হই শ্রদ্ধাশীল ● করে ভিন্নমতের বিশ্লেষণ, হোক সিদ্ধান্ত গ্রহণ 	<ul style="list-style-type: none"> ● আত্ম-প্রত্যয়ী হয়ে করি মত প্রকাশ ● না বলতে শিখি, যদি হয় জরুরি ● হই সচেতন অধিকার নিয়ে ● আচরণ হোক মার্জিত, অধিকার হোক অর্জিত
--	--

- কী চাই তা কি আমি সঠিক ভাবে জানি ?
- যা বলছি এবং যেভাবে বলছি অর্থাৎ আমাদের ব্যবহৃত ভাষা, মুখভঙ্গী, স্বরভঙ্গী সবমিলে সেই অর্থই প্রকাশ করে ?
- আমার ভাষা কি বক্তব্যটুকু বিশ্লেষণ করে নিজের মতামত/ মনোভাব স্পষ্টভাবে তুলে ধরতে পারবে ?
- নিজের বক্তব্য যেভাবে উপস্থাপন করছি তা কি অন্যের জন্য সম্মানজনক ?

আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগ করতে যে কাজগুলো করব তা হলো:

- ‘আমি’ সূচক বাক্য ব্যবহার করে শ্রোতার সামনে নিজের কথা তুলে ধরব
- কি ও কেন বলতে চাই তা স্পষ্ট করে ভেবে নিজেকে প্রস্তুত করব
- নিজের ভাষা, দেহভঙ্গী, মুখভঙ্গী ও কণ্ঠস্বরের ব্যাপারে সচেতন হব
- ভাষা ও অঙ্গভঙ্গিতে দৃঢ়, শ্রদ্ধাশীল ও নমনীয় হবো
- যোগাযোগের ফলাফল ইতিবাচক না হলে নিজের অনুভূতি ব্যবস্থাপনা করব
- যদি কখনও মনে হয় আমি প্রস্তুত নই সেক্ষেত্রে আলোচনা স্থগিত রেখে পরিস্থিতি স্বাভাবিক ছন্দে আনার জন্য আমরা প্রয়োজনে কিছুটা সময় নিতে পারি। একে অন্যকে অসম্মান করে, রাগারাগি, চিংকার করলে আমরা একে অন্যের কাছে সম্মান হারাই। এতে আমাদের যোগাযোগের উদ্দেশ্য ব্যহত হয়।
- আমরা অন্যদের অনুভূতি, ভিন্নমত, পছন্দ এবং অভিজ্ঞতার প্রতি সম্মান ও সহমর্মিতা বজায় রেখে নিজেদের মত ও যুক্তিকে দৃঢ়তা ও নমনীয়তার সাথে প্রকাশ করতে পারি। এ ভাবে আমরা একাধারে নিজেদের ও অন্যদের অনুভূতি, চিন্তা, প্রয়োজন ও অধিকারকে সম্মান জানাতে পারি এবং নিজেদের প্রয়োজন পূরণে দায়িত্ব নিতে পারি।
- এভাবে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে যেসব মত আমাদের মতের সাথে মেলেনা তাদের মতামত কে সম্মান করে নিজের মতকে সুষ্ঠুভাবে তুলে ধরতে পারি। আমাদের মধ্যে ভিন্নমতকে বিশ্লেষণ করার ক্ষেত্রে সহনশীল করে তোলে। এতে করে আমাদের প্রয়োজন ও প্রত্যাশা পূরণ হওয়ার সাথে সাথে পারস্পরিক যোগাযোগ সাবলীল হয় এবং সম্পর্কে আন্তরিকতা ও সম্মানবোধ বাড়ে।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এ বিষয়ে শিখন প্রক্রিয়া কয়েকটি ধাপে সম্পন্ন হবে। অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রটি শুরু করতে আপনি শিক্ষার্থীদেরকে নিজেদের জীবন থেকে দ্বন্দ্বের যে কোনো একটি ঘটনা ছোটদলে শেয়ার করতে বলবেন। এরপর শিক্ষার্থীদেরকে তাদের নিজেদের এবং অন্যদের শেয়ার করা ঘটনা থেকে দ্বন্দ্বের কারণের ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ এবং তার প্রভাব বিশ্লেষণ করে একটি তালিকা তৈরি করতে দিবেন। পরের ধাপে শিক্ষার্থীরা কিছু ছোট ছোট ঘটনা বিশ্লেষণ করে দ্বন্দ্বের ব্যবস্থাপনা কৌশল, ব্যক্তিজীবনে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার উদ্যোগ গ্রহণ ও সংবেদনশীল আচরণের গুরুত্ব, প্রয়োজনে সহযোগিতা চাওয়ার গুরুত্ব বিষয়ে ধারণালাভ করবে। এ পর্যায়ে ছোট ছোট প্রশ্ন, ব্যাখ্যা ও তথ্য সংযোজন করে তাদের ধারণা স্পষ্ট করতে সহযোগিতা করবেন। দৈনন্দিন জীবনে কৌশলগুলো কীভাবে কাজে লাগাতে চায় শিক্ষার্থীরা তার ব্যক্তিগত পরিকল্পনা করবে এবং আপনি যথার্থতা যাচাই করে ফিডব্যাক দিবেন। এরপর পূর্ববর্তী ধাপের অর্জিত ধারণাগুলোকে কাজে লাগিয়ে শিক্ষার্থীরা কয়েকটি ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে এক একটি দ্বন্দ্বের পরিস্থিতিতে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার জন্য কৌশল ব্যবহার করে ভূমিকাভিনয় করবে। প্রয়োজনে আপনি ফিডব্যাক দিবেন। শিক্ষার্থীরা যেন ব্যক্তিজীবনে আত্মবিশ্বাসী হয়ে দ্বন্দ্ব সমাধান করার ও ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা অব্যাহত রাখে তার জন্য অনুপ্রেরণা দিবেন। এই পুরো অভিজ্ঞতানির্ভর চক্রটির বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে শুরু করে সক্রিয় পরীক্ষণ পর্যন্ত ধাপগুলো পরস্পর সম্পর্কযুক্ত এবং এর মধ্য দিয়ে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা বিষয়ে শিক্ষার্থীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা, মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠবে এবং শিখন স্থায়ী ও আনন্দময় হবে।

এই অভিজ্ঞতার কার্যক্রম পরিচালনার জন্য সংশ্লিষ্ট তথ্য সেশন সংক্রান্ত নির্দেশনার পরে সহায়ক তথ্য অংশে সংযোজন করা হয়েছে। এ ছাড়াও আপনি সহায়ক পাঠ্যপুস্তক ও অনলাইনের সহায়তা নিতে পারেন।

ধাপ ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের নিজ জীবনের দ্বন্দ্বের অভিজ্ঞতা থেকে এর কারণ ও প্রভাব সম্পর্কে সচেতনতা অর্জন।

সেশন সংখ্যা: ১ টি (সেশন ১)

পদ্ধতি: দলগত কাজ

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল, ব্যক্তিগত জার্নাল বা ডায়েরি

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- তাদেরকে বলুন অনেকগুলো অভিজ্ঞতার মজার মজার কার্যক্রম শেষ করে এবার আমরা এ বছরের জন্য শেষ অভিজ্ঞতাটিতে এসে পৌঁছেছি। আমরা এ পর্যন্ত যা যা শিখেছি তা এ অভিজ্ঞতার কাজগুলোতে ব্যবহার করতে পারবো।



- এবারের অভিজ্ঞতাটিতে আমরা যে কাজগুলো করবো তার শিখন ব্যবহার করে আমরা একটি সিড়ি বানাবো। এই সিড়ি দিয়ে আমরা আমাদের কাঙ্ক্ষিত একটি রাজ্যে পৌঁছে যাবো, আমরা যার নাম দিতে পারি ‘শান্তিপুর’। মোট দশটি ধাপের একটি সিড়ি বানাবো, আর এক একটি ধাপ কী করলে পার হতে পারবো তাও আমরা নিজেরাই ঠিক করবো। তবে ধাপগুলো হবে বিভিন্ন সম্পর্কে আমাদের যে দ্বন্দ্ব হয়ে থাকে তা নিয়ে।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টিতে আমরা ভালো থাকার জন্য যা প্রয়োজন তা শিখছি। তাই আমাদের জীবনে দ্বন্দ্বমূলক যে পরিস্থিতিগুলো তৈরি হয় তার বিষয়ে আমরা কী করতে পারি এবং কীভাবে নিজেকে ভালো রাখার দায়িত্ব নিতে পারি সে বিষয়গুলো এক এক করে শিখবো এবং এক একটি ধাপ পার হয়ে ‘শান্তিপুর’রাজ্যে পৌঁছে যাবো।
- বলুন বাড়িতে আমরা আমাদের পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার ‘শান্তিপুর’রাজ্যে ভ্রমণ’ ঘরটিতে নিচের সিড়ির ছবিটিতে চিহ্নিত করবো।
- তাহলে বলোতো আমরা কী আজ শরীরচর্চা করবো? কোনটা করতে চাই? শিক্ষার্থীরা যদি একমত হতে পারে সেটি করাবেন, না হলে বলতে পারেন, তোমরা যোগেতু একমত হতে পারলে না তাই আমি একটি ঠিক করে দিই।
- এবার শিক্ষার্থীদের বলুন যেহেতু আমরা দ্বন্দ্ব নিয়ে এই অভিজ্ঞতাটিতে কাজ করবো তাই নিজেদের জীবনের ঘটনা বা অভিজ্ঞতা শেয়ার করবো।
- বলুন, এগুলো আমাদের জীবনের অভিজ্ঞতা। শোনা ও বলার সময় আমরা সবাই শ্রদ্ধাশীল ও সহমর্মী থাকবো। কারো ব্যক্তিগত ঘটনা নিয়ে পরবর্তীতে গল্প বা উপহাস করবো না।
- এরপর শিক্ষার্থীদের সামনে আপনার নিজের জীবনে বা সামনে ঘটে যাওয়া একটি দ্বন্দ্বের ঘটনা শেয়ার করুন। এক্ষেত্রে আপনি ৫ মিনিট সময় নিন।
- শিক্ষার্থীদের ৪/৫ জন করে দলে ভাগ করে দিন।
- শিক্ষার্থীদেরও নিজেদের জীবনে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সম্মুখীন হয়েছে বা সামনে ঘটেছে এমন যেকোনো একটি দ্বন্দ্বের ঘটনা প্রকাশ করতে বলুন।
- আপনি শিক্ষার্থীদের বোঝার সুবিধার্থে একটু ধারণা দিতে পারেন যে দ্বন্দ্বের ঘটনাটি দৈনন্দিন জীবনের যেকোনো বিষয় যেমন: জিনিস, কাজ, ইচ্ছে, অনুভূতি, মতামত, অভিজ্ঞতা ইত্যাদি বিষয়ক হতে পারে এবং মা-বাবা, ভাইবোন বা অন্য কোন আত্মীয়, বিদ্যালয়ের শিক্ষক, সহপাঠী বা বন্ধু, ওপরের বা নিচের শ্রেণির শিক্ষার্থী, প্রতিবেশী, এলাকার পরিচিত ব্যক্তি বা অন্য যে কারো সাথে ঘটে থাকতে পারে।
- তাদেরকে বলুন নিজেদের জীবনের এই দ্বন্দ্ব গল্পটি শেয়ার করার সময় এর কারণ ও এর ফলে নিজেদের জীবনে এর কী প্রভাব পড়েছে তাও শেয়ার করতে বলুন।
- শেয়ার করার সময় দলের পক্ষ থেকে একজনকে দ্বন্দ্ব কারণ ও প্রভাব বুলেট পয়েন্টে লিখে রাখতে বলুন।



- শিক্ষার্থীদেরকে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মনে করিয়ে দিন, আমরা সবাই নিজেদের জীবনের ঘটনা শেয়ার করছি।

সবাইকে বলুন

- মনোযোগ দিয়ে শুনব
- একজন কথা বলার সময় অন্যজন কথা বলব না
- প্রত্যেকের প্রতি সম্মান ও সহমর্মী আচরণ করব
- ঘটনাগুলো নিয়ে বক্তার চিন্তা, অনুভূতি ও মতামতকে বোঝার চেষ্টা করব
- অন্যের ব্যক্তিগত ঘটনাগুলো নিয়ে কেউ পরবর্তীতে হাসাহাসি বা অসম্মানজনক কথা না বলব না

- শিক্ষার্থীদের শেয়ারিং শেষ হলে দ্বন্দ্বের যে ঘটনাগুলো বলবে সেগুলো থেকে তাদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে দ্বন্দ্বের মূল কারণগুলো আপনি হোয়াইটবোর্ডে/ ব্ল্যাকবোর্ডে লিখুন।
- শিক্ষার্থীদেরও তাদের খাতায় বিষয়গুলো লিখতে বলুন এবং খাতাগুলো পরের সেশনে আনতে উৎসাহিত করুন।
- তাদের বলুন নিজের জীবনের একটি অভিজ্ঞতা মনে করে সবার সাথে শেয়ার করার কাজটিতে আন্তরিক ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ করে আজ আমরা ‘শান্তিপূর’ রাজ্যে যাওয়ার জন্য সিড়ির প্রথম ধাপ পার হলাম। তাই সকলকে অভিনন্দন।
- লিখে বা সংকেত দিয়ে সিড়িটিতে ওঠার ১ম ধাপ চিহ্নিত করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: দ্বন্দ্বের কারণসমূহের ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ এবং তার প্রভাব ব্যাখ্যা ও বিশ্লেষণ

সেশন সংখ্যা: ১ টি (সেশন ২)

পদ্ধতি: আলোচনা, উপস্থাপনা

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/ পেন্সিল।

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- তাদের পাঠ্যপুস্তকে আঁকা সিড়িটি চেক করুন এবং ধন্যবাদ দিন। বলুন এরপর থেকে যখনই আমরা

সিড়ি পার হবো তখন তা এই ছবিতে চিহ্নিত করবো।

- শিক্ষার্থীরা আগের সেশনে দ্বন্দ্বের যে কারণগুলো খাতায় লিখেছিলো সেগুলো যার যার সামনে খুলে রাখতে বলুন। তাদেরকে উল্লিখিত দ্বন্দ্বের কারণগুলোর তালিকা আপনি সাদা কাগজে লিখে থাকলে সেটিও দেওয়ালে বা বোর্ডে প্রদর্শনের ব্যবস্থা করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দ্বন্দ্বের কারণগুলোর ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।
- তাদের জোড়ায় বা ছোট ছোট দলে ভাগ করে দিয়ে দ্বন্দ্বের কারণগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনা করার সময় শিক্ষার্থীদের কোন ধরনের দ্বন্দ্বের ফলে কী কী প্রভাব পড়ছে তার উত্তর সম্পর্কে ভাবতে বলুন।
- আলোচনা করে উত্তর বের করার জন্য শিক্ষার্থীদের ২০-২৫ মিনিট সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা দ্বন্দ্বের কারণগুলোর ভিন্নতা অনুসারে কোন কোন ক্ষেত্রে কী ধরনের প্রভাব পড়ছে তা উপলব্ধি করতে পারছে কিনা তা লক্ষ করুন।
- প্রত্যেক দলের একজনকে এসে ঐ দলের উত্তরগুলো বাকি শিক্ষার্থীদের সামনে উপস্থাপন করতে বলুন।
- একদলের উত্তর নিয়ে অন্যদলের বা কোন শিক্ষার্থীর ভিন্নমত থাকলে তা বলতে সুযোগ দিন।
- এরপর পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট নিচের ‘আমাদের জীবনে দ্বন্দ্বের প্রভাব’ ছকটি পূরণ করতে বলুন। ছকটি কীভাবে পূরণ করতে হবে তার নির্দেশনা দিন।
- ছকটি পূরণ করতে ১০-১৫ মিনিট সময় দিন।
- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে বক্ত্রের তথ্যের আলোকে দ্বন্দ্বের প্রভাবের ভিন্নতা সম্পর্কে ধারণা দিন।

প্রত্যেক মানুষ একে অপরের থেকে ভিন্ন। সবার আলাদা পছন্দ, অনুভূতি, মতামত ও অভিজ্ঞতা রয়েছে। এসবের ভিন্নতার কারণে প্রাত্যহিক জীবনে বিভিন্ন সময় মানুষের মাঝে দ্বন্দ্ব দেখা দিতে পারে। দ্বন্দ্বের কারণগুলো যেমন ভিন্ন ভিন্ন, তেমনি সেগুলোর প্রভাবও ভিন্ন ধরনের। দ্বন্দ্বের কারণে মানুষের সামাজিক, অর্থনৈতিক, সাংস্কৃতিক ইত্যাদি বিভিন্ন সম্পর্ক বিভিন্নভাবে প্রভাবিত হতে পারে।

- এবার তাদেরকে বলুন এই অভিজ্ঞতার প্রথম সেশনে আমরা নিজের ঘটনা শেয়ার করে সিড়ি ১ম ধাপ পার হয়েছিলাম। আজ দ্বিতীয় সেশনে দ্বন্দ্বের কারণ ও প্রভাব বিশ্লেষণ করে ২য় ধাপ পার হলাম। এরপর আরও ৮টি ধাপ পার হয়ে আমরা পৌঁছে যাবো আমাদের ‘শান্তিপূর’ রাজ্যে। সবার জন্য শুভ-কামনা রইলো।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা কৌশল, ব্যক্তিজীবনে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার উদ্যোগ গ্রহণ ও সংবেদনশীল আচরণের গুরুত্ব, প্রয়োজনে সহযোগিতা চাওয়ার গুরুত্ব বিষয়ে ধারণালাভ করে ব্যক্তিগত পরিকল্পনা প্রণয়ন।

সেশন সংখ্যা: ৩ টি (সেশন ৩-৫)

পদ্ধতি: কেস স্টাডি, ব্রেইন স্টর্মিং, আলোচনা, দলগত উপস্থাপনা, পরিকল্পনা তৈরি

উপকরণ: পুরোনো খবরের কাগজ/পুরোনো ক্যালেন্ডারের পাতা/শপিং ব্যাগের কাগজ, খাতা, মার্কার/পেন্সিল/কলম, স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এই সেশন পরিচালনার পূর্বপ্রস্তুতি হিসেবে আপনি স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক থেকে ঘটনাগুলো পড়ে নিবেন।
- গত সেশনের দ্বন্দ্বের কারণ ও প্রভাব বিশ্লেষণ বিষয়ক আলোচনার সারাংশ ৩ মিনিটের মধ্যে তুলে ধরুন।
- শ্রেণিতে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা বিবেচনা করে তাদের ছোট ছোট ৪ বা ৮ টি দলে ভাগ করুন। দলগুলোকে নিচের ঘটনাগুলো পড়তে সময়ে দিন।

ঘটনা ১:

অলকা এবং রাজু দুইজন অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে ও খুব ভালো গান গায়। আসছে স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠানে শ্রেণিশিক্ষক অলকা এবং রাজুকে তাদের পছন্দমতো একটি দেশাত্মবোধক গান বাছাই করে গাইতে বলেছেন। কিন্তু গান বাছাই এ দুজন একমত হতে পারছিল না। অলকা যে গানটি পছন্দ করলো রাজুর তা পছন্দ না। অন্যদিকে রাজু যেই গানটি পছন্দ করে সেটি অলকার ভালোভাবে জানা নেই। অলকা কী করা যায় ভেবে একটা বুদ্ধি বের করল। সে রাজুকে বললো সে যদি তাকে একটু সময় দিতে পারে তাহলে সে গানটি শিখে নিতে চায় ভালো করে। রাজু বেশ খুশি হলো, ভাবলো এ ভাবনা তো সে ও ভাবতে পারতো! রাজু অলকাকে তার ভাবনার জন্য ধন্যবাদ জানালো এবং বললো ‘তুমি চাইলে আমরা অন্য গানও নির্বাচন করতে পারি। অলকা রাজুকে ধন্যবাদ জানিয়ে বললো, ‘না তার দরকার নেই। এখন মনে হচ্ছে তুমি একটু সময় দিলেই আমি গানটি ঠিকই শিখে নিতে পারব।’ এরপর গানটি শিখে নিয়ে তারা স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠানে গাইল।

ঘটনা ২:

আকাশ এবং অভিজিৎ একে অন্যের খুব ভালো বন্ধু। তারা একসাথে স্কুলে যায়, বাড়ি ফেরে, স্কুলের পর খেলাধুলা করে। আকাশ একদিন অভিজিৎ এর নতুন কেনা সাইকেলটা প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়ার জন্য চায়। প্রতিযোগিতায় ক্ষতি হতে পারে ভেবে আকাশ তার পছন্দের নতুন সাইকেলটা দিতে চাচ্ছিল না। আবার



সাইকেলের কোনও ক্ষতি হলে বাবা হয়তো বকবেন। এসব বললে তার বন্ধু দুঃখ পেতে পারে এই আশঙ্কায় সে হ্যাঁ কিংবা না কিছই বললো না। যেদিন অভিজিৎ সাইকেলটা নিতে তাদের বাড়ি এলো সেদিন সে ইচ্ছে করেই বাড়িতে রইলো না। এতে করে অভিজিৎ বুঝতে পারলো যে আকাশ তাকে তার সাইকেল দিতে চাচ্ছেনা। তার সেদিন আর প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করা হলো না। পরদিন আকাশ কারণ খুলে না বলায় অভিজিৎ এর প্রচণ্ড রাগ হলো এবং সে আকাশকে অনেক তিরস্কার করল। এরপর আর তাদের মধ্যে আগের মত বন্ধুত্ব রইল না।

ঘটনা ৩:

নাইপু অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। সে একটু একা নিজের মতো সময় কাটাতে পছন্দ করে। সে গল্পের বই পড়তে খুব পছন্দ করে। কিন্তু তার বাবা মার এটা পছন্দ না। এ নিয়ে কিছুদিন ধরে বাবা মায়ের সাথে তার রাগারাগি হচ্ছে। মা তো একদিন বন্ধুদের সামনে তাকে বকাঝকা করলেন। আবার বন্ধুদের সাথে পিকনিকেও যেতে দিলেন না। তার প্রায় সময়ই এসব নিয়ে মন খারাপ থাকে। এদিকে বাবা মা ভাবছেন তাদের মেয়ে হয়ত একা চলতে গিয়ে কোনো বিপদে পড়ে যাবে। নাইপুর মন খারাপ দেখে ওর ভাই ওদের সবার সাথে কথা বললো। নাইপু এবং বাবা মা নিজেদের চিন্তাগুলো ভাইকে শেয়ার করল এবং ওর ভাই বুঝতে পারলো কেন ওদের মধ্যে সমস্যা হচ্ছিলো। সবাই মিলে সিদ্ধান্ত নিলো এরপর থেকে কোন সমস্যা বোধ করলে তারা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নেবে। চুপ করে থেকে কষ্ট করবে না। এতে সমস্যা বেড়ে যায় এবং সম্পর্ক খারাপ হয়।

ঘটনা ৪:

অনিকদের ক্লাসে সেদিন স্যার পরিবেশ বিষয়ক সচেতনতা ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিয়ে বেশ কিছু আলাপ করেছেন। বলেছেন যে কীভাবে আমরা একে অন্যের অসুবিধার কারণ না হয়ে, সুন্দরভাবে একসাথে থাকতে পারি। সেগুলো নিয়েই ভাবতে ভাবতে অনিক বাড়ি ফিরছিল। এমন সময় হঠাৎ করে ও পা পিছলে পড়ে গেল রাস্তায় ফেলে রাখা কলার খোসায়। সামনেই দেখতে পেল একটি ছেলে কলা খেয়ে খোসা রাস্তায় ফেলছে। অনিক রেগে গিয়ে ঐ ছেলেকে জিজ্ঞাসা করল কেন সে এভাবে কলার খোসা রাস্তায় ফেলছে? এটা যে কতটা বিপজ্জনক সেটা কি সে বুঝতে পারছেনা! ছেলোটোও হঠাৎ করে এমন প্রতিবাদ প্রত্যাশা করেনি। নিজের কাজের জন্য মনে মনে কিছুটা লজ্জিত হলেও মুখে সে সেটা প্রকাশ করল না। বরং সেও রেগে গিয়ে চিৎকার করে কথা বলা শুরু করল। এরপর কথা বলতে বলতে দ্বন্দ্ব জড়িয়ে পড়ল। এতে চারদিকে লোক জড়ো হয়ে গেল।

- ঘটনাগুলো পড়ে নিচে উল্লিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর নিয়ে নিজেদের দলে আলোচনা করতে বলুন এবং উত্তরগুলো খাতায় লিখতে বলুন। পড়া শেষ হলে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর ঘটনা থেকে খুঁজে বের করে পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশটি পূরণ করতে বলুন।

- এখানে দ্বন্দ্ব কী নিয়ে? ----
- কী কী বিষয়ে অমিল রয়েছে? ----
- কী কী আচরণ করছে? ----
- এখানে দ্বন্দ্বের ফলে কী কী ইতিবাচক এবং নেতিবাচক প্রভাব পড়ছে? ----
- এখানে দ্বন্দ্বের সমাধান করতে বা খুঁজতে কী কোন কৌশল নেওয়া হয়েছে? সেগুলো কী? ----

- দলগত কাজ করার জন্য শিক্ষার্থীদের ৮-১০ মিনিট সময় দিন।
- দলগত কাজ সম্পন্ন হলে শিক্ষার্থীদের প্রত্যেক দল থেকে একজন করে প্রতিনিধি এসে সবার সামনে উত্তরগুলো উপস্থাপন করতে বলুন।

৮টি দল হলে যে দুটি দল একই ঘটনা নিয়ে কাজ করেছে, তার একটি দল উপস্থাপন করবে এবং অন্য দলটি তাদের দল থেকে নতুন কোন কিছু সংযোজন করতে চাইলে তা করবে। দুই দলের একই ঘটনা দুইবার উপস্থাপনের প্রয়োজন নেই। অর্থাৎ ১ ও ৪ নং দল যদি ঘটনা ১ নিয়ে কাজ করে তাহলে ১ বা ৪ নং দল উপস্থাপন করবে, অন্য দলটি উপস্থাপনকারী দলের সাথে নিজেদের তথ্য যোগ করবে।

- উপস্থাপন ও তথ্য পর্যালোচনার জন্য ২৫-৩০ মিনিট সময় দিন। প্রতিটা ঘটনা নিয়ে উপস্থাপনের সময় দ্বন্দ্বের পেছনে কারণ, কী কী অমিল, তাদের চাওয়া কী, কী আচরণ করেছে, প্রভাব এই বিষয়গুলো উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে আপনি প্রশ্ন করে এই প্রশ্নের উত্তরগুলো তাদের সামনে স্পষ্ট করুন। এতে শিক্ষার্থীদের মধ্যে দ্বন্দ্বের বিভিন্ন কারণ, প্রকৃতি প্রভাব এসব বিশ্লেষণের ক্ষমতার উন্নয়ন হবে।
- তাদের উপস্থাপিত তথ্যের উল্লেখযোগ্য কয়েকটি তথ্য নিয়ে বক্ত্রের তথ্য উপস্থাপন করুন।

ঘটনাগুলোতে দ্বন্দ্বের পরিস্থিতিতে অমিল গুলোর সূত্রপাত হয় আমাদের বিবিধ রকমের চাহিদা, কোন কিছু পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা কিংবা একটি বিষয়কে আমরা বিভিন্নজন কীভাবে দেখছি বা ব্যাখ্যা করছি অর্থাৎ দৃষ্টিভঙ্গি থেকে। ওপরের উদাহরণগুলো থেকে এটা আমাদের কাছে পরিস্কার যে প্রতিটি ক্ষেত্রেই কোন না কোন মতের অথবা চাহিদার অমিল থেকে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়েছে। ১ ও ৩ নং ঘটনায় আবার সমস্যার সমাধানও হয়েছে। ১নং ঘটনায় যাদের মধ্যে দ্বন্দ্ব হয়েছে তাদের একজনই আবার সমাধানের পদক্ষেপ নিয়েছে। আর ৩ নং ঘটনায় অন্য একজন পরিস্থিতি বুঝতে পেরে নিজে থেকে সাহায্য করেছে।

এরপর বাড়িতে ‘দ্বন্দ্বের সমাধান’ ছকটি পূরণ করতে বলুন। শ্রেণিকক্ষে সময় না হলে বাড়িতে কাজটি করতে বলুন।

- পরের সেশনে এমন পরিস্থিতিতে আর কী করা যেতে পারে তা নিয়ে আমরা কাজ করবো।
- এবার বলুন তাহলে এবার চলো আমরা দেখে নিই আজকের সেশনে আমরা কয়টি কাজ করলাম এবং তার জন্য কয়টি সিড়ি পার হতে পারবো। পাঠ্য পুস্তকের ঘটনাগুলোর দ্বন্দ্বের কৌশলগুলো বিশ্লেষণের জন্য সিড়ির ১টি ধাপ এবং উপস্থাপনের জন্য ১টি ধাপ মোট ২টা ধাপ পাড় হলাম।
- এভাবে এ পর্যন্ত শিক্ষার্থীরা ৪টি ধাপ পাড় হলো মনো করিয়ে দিন
- আজকের সেশনে তারা যে কাজগুলো করল তা নিয়ে তাদের অনুভূতি শুনতে পারেন। তাদেরকে নিজেদের উপলব্ধি নিজের খাতা/ডায়েরিতে লিখে রাখতে মনে করিয়ে দিন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- গত সেশনের আলোচনার সারাংশ ৩ মিনিটের মধ্যে তুলে ধরুন।
- গত সেশনের বাড়িতে করতে বলা কাজটি নিয়ে কেউ যদি কোন অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায় তার জন্য ২/৩ মিনিট সময় দিন।
- এবার ‘দ্বন্দ্বের সমাধান’ হকের শেষ কলাম অর্থাৎ ‘এমন পরিস্থিতিতে আমি কী কৌশল নিতাম?’ অংশটি জোড়ায়/ছোটদলে আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনার সময় ঐ পরিস্থিতিগুলোতে কী কৌশল নিতো এবং কেন অর্থাৎ পরিস্থিতির সমস্যা সমাধানে কীভাবে সাহায্য করতো বলে সে মনে করে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। এ কাজটিতে ১৫ মিনিট সময় দিন।
- এবার একটি করে ঘটনা উল্লেখ করে শিক্ষার্থীরা কী কৌশল অবলম্বন করতো ঠিক করেছে তা জানতে চান এবং তারা যে উত্তর দেয় সেগুলো সংক্ষেপে বোর্ডে লিখুন এবং এর সুবিধা কী তা বলতে বলুন।
- কোন সমস্যার সম্ভাবনা আছে কী না, থাকলে তখন কী পদক্ষেপ নিতে পারে তা প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আলোচনা করুন।

উদাহরণ: যেমন কেউ যদি বলে আমি রাজুর জায়গায় থাকলে অলকাকে বলতাম ‘চলো আমরা অন্য গান খুঁজে বের করি’। এ প্রস্তাবে অলকা রাজি নাও হতে পারে। তাহলে তখন কী করবো? আমি চেষ্টা করার জন্য নিজেকে ধন্যবাদ জানাবো। নিজের যে অনুভূতি হবে তা অনুভব করবো এবং নিজের অনুভূতিকে আদর জানাবো। আমরা ইতোমধ্যে জেনেছি নিজের অনুভূতিকে কীভাবে ব্যবস্থাপনা করতে হয়।

- একটি উত্তর সম্পর্কে অন্য দলের বা কোন শিক্ষার্থীর উত্তরগুলো নিয়ে ভিন্ন কোন মতামত বা পর্যবেক্ষণ থাকলে তা বলতে আহ্বান জানান।
- যদি তারা কোনও নেতিবাচক কৌশল উল্লেখ করে তাহলে প্রশ্ন করে যুক্তি দিয়ে তা বাদ দিন এবং এর পরিবর্তে ইতিবাচক কৌশল কী হতে পারে তা আলোচনা করে লিখুন।

উদাহরণ: যেমন ঘটনা ১ এ যদি কেউ বলে আমি অলকার জায়গায় হলে গান করবো না সিদ্ধান্ত নিতাম; এ ক্ষেত্রে আপনি বলতে পারেন ‘তাতে কী তোমার ভালো লাগতো? খুশি হতে গান না করার সিদ্ধান্ত নিয়ে? তাহলে তোমারও ভালো লাগতো এমন কী করা যেতো? দুজনেরই জানা আরও কয়েকটি গান খুঁজে বের করা যেতো বা গান খুঁজতে সহপাঠী/স্যারের সহযোগিতা চাওয়া যেতো ।

এতে তাদের বিকল্প চিন্তার মনোভাব ও দক্ষতা তৈরি হবে। এমন কৌশল নিজের ও অন্যদের জন্য সহমর্মিতা রজ্জয় রাখছে কী না সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের সচেতনতা তৈরি হবে।

- এভাবে চারটি ঘটনা নিয়ে সবার মতামত নিয়ে আলোচনা করে কৌশলগুলোর তালিকা করুন।
- এর মধ্যে তারা যে কৌশলগুলোকে নিজেদের জীবনে কাজে লাগাতে চায় তা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার দ্বন্দ্ব সমাধান কৌশল’ ছকে লিখতে বলুন।
- সেশনের সময় শেষ হয়ে গেলে কাজটি তারা বাড়িতেও করতে পারে।
- তাদেরকে বলুন কারো সাথে দ্বন্দ্ব তৈরি হলে পরিস্থিতি বুঝে আমরা যখন যে কৌশলটা উপযুক্ত মনে হয় তা ব্যবহার করতে পারবো এবং প্রয়োজনে নির্ভরযোগ্য কারো কাছে সহযোগিতা চাইতে পারবো।
- এরপর শিক্ষার্থীদের বেজের তথ্যের আলোকে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে দ্বন্দ্বের পরিস্থিতিতে সচেতনতা ও ইতিবাচক মনোভাবের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলুন

কারও সাথে দ্বন্দ্ব হলেও আমরা যদি সচেতন থাকি, সমস্যা সমাধানের সত্যিকারের ইচ্ছাপোষন করি তাহলে আমাদের অভিজ্ঞতা ও চিন্তাশক্তিকে কাজে লাগিয়ে পরিস্থিতি অনুযায়ী ব্যবহার করতে পারবো। দ্বন্দ্বকে ইতিবাচকভাবে সমাধান করা গেলে আমাদের পারস্পরিক সম্পর্কগুলো সুন্দর হয়ে উঠে।

- আজকের সেশনে এই মূল্যবান কৌশলগুলো জানতে সবাই সবাইকে সহযোগিতা করেছে এজন্য সবাইকে মিলে দাঁড়িয়ে একটি স্কাউট তালি দিয়ে ধন্যবাদ জানাতে উৎসাহিত করুন। তালে তালে ১, ২, ১২৩ এভাবে সবাই মিলে তালি দেবে।
- আজ আমরা পাঠ্যপুস্তকের ঘটনাগুলোতে নিজেরা থাকলে কী কৌশল অবলম্বন করতাম তা নিয়ে সবাই মিলে আলোচনা করে সবাই সবার কাছ থেকে দ্বন্দ্ব সমাধানের অনেকগুলো ইতিবাচক কৌশল শিখলাম।
- নিজেদের কৌশল খুঁজে বের করা কাজটি দায়িত্বশীলতার সাথে সম্পন্ন করার জন্য আর ১টি ধাপ পার হতে বলুন।
- বলুন, ৫টি পার হয়েছি এবং ৫ টি বাকি আছে। তার মানে আমরা সিড়ি দিয়ে শান্তিপুর রাজ্যে যাওয়ার অর্ধেকটা পথ পার হয়ে গেছি।
- এরপর শিক্ষার্থীদের নিজেদের জীবনের দ্বন্দ্বের কয়েকটি পরিস্থিতি চিন্তা করে সে পরিস্থিতিতে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার জন্য আরও কী কৌশল বেছে নিতে চায় তা বাড়িতে ‘আমার দ্বন্দ্ব সমাধান কৌশল’ যুক্ত করতে বলুন। ছকটি পূরণ করার নিয়ম আপনি বুঝিয়ে দিন।

‘আমার দ্বন্দ্ব সমাধান কৌশল’

পরিস্থিতি	দ্বন্দ্ব সমাধান কৌশল

- এরপর শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- গত সেশনের আলোচনার সারাংশ ৩ মিনিটের মধ্যে তুলে ধরুন। বাড়িতে তাদের আর কোনও উপলব্ধি হয়েছে কী না তা শুনতে ২ মিনিট সময় দিন।
- তাদেরকে বলুন আমরা ইতিমধ্যে বুঝতে পেরেছি যখনই কোনও দ্বন্দ্বের ঘটনা ঘটে তার পেছনে ভিন্ন মত বা চিন্তা কাজ করে থাকে। আর এই ভিন্ন মতগুলো আবার নির্ভর করে একই পরিস্থিতিতে আমাদের ভিন্ন ভিন্ন প্রয়োজন, প্রত্যাশা, অভিজ্ঞতার উপর।
- বলুন, আজ আমরা একটু মনোযোগ দিয়ে ভাববো এই যে ভিন্নতাবুকের কারণে দ্বন্দ্ব তৈরি হচ্ছে তা কী কোনোভাবে আমাদেরকে সহায়তা করে?
- উপরের ঘটনা থেকে দ্বন্দ্ব হলেও কীভাবে ইতিবাচক পরিস্থিতি তৈরি হলো তা নিয়ে নিজের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন। আলোচনা শেষ হলে আপনি প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বিষয়টি স্পষ্ট করুন।

যখন দুই বা ততোধিক মানুষের ভিন্নমত থেকে দ্বন্দ্ব হয়, তাদের নিজেদের মতের পক্ষে যুক্তিও থাকে। রাহেলার মত করে অন্যরা যা ভাবছে তা আমাদের ভাবনায় নাও আসতে পারে, কারণ আমরা আমাদের অভিজ্ঞতা ও সাধারণত আমরা যেভাবে অভ্যস্ত তা নিয়ে ভাবি। তাই দ্বন্দ্ব তৈরি হলে আক্রমণাত্মক আচরণ না করে, সংঘাত বা সহিংসতায় না জড়িয়ে আমরা যদি একটু সময় নিই, ভেবে দেখি কী করা যেতে পারে কিংবা কথা বলে বুঝার চেষ্টা করি আরেকজন কী চাই, তা কতটুকু যৌক্তিক, তাহলে আমরা ইতিবাচক সমাধান পেতে পারি। দ্বন্দ্ব থেকে মাঝে মাঝে এমন কিছু সমাধান বেরিয়ে আসে যা হয়তো আগে ভাবাই হয়নি।

- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে এই অভিজ্ঞতার ২য় সেশনের ছকে যেতে বলুন এবং নিজের অভিজ্ঞতা থেকে দ্বন্দ্বের প্রভাবগুলোকে পর্যালোচনা করতে বলুন।
- তাদেরকে ভাবতে বলুন এর মধ্যে এবং এছাড়া তার জীবনে এমন কী কোনও অভিজ্ঞতা আছে, যা তাকে কোনও বিষয়ে সচেতন করেছে বা ভিন্নভাবে চিন্তা করতে কিংবা কাজ করতে সাহায্য করেছে? এমন দুইটি অভিজ্ঞতা এবং তা কীভাবে তাকে সহায়তা করেছে তা ‘আমার ইতিবাচক অভিজ্ঞতা’ ছকে লিখতে বলুন।
- বলুন সচেতনভাবে দ্বন্দ্বের পরিস্থিতি বুঝতে চেষ্টা করা, নিজের ও অন্যের প্রয়োজন ও প্রত্যাশা বুঝতে পারা এবং কোনও সমস্যা হলে নিজের অনুভূতির ব্যবস্থাপনা করে ইতিবাচকভাবে তার সমাধানের পদক্ষেপ নেওয়াই হলো দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা।
- তাদেরকে বলুন দ্বন্দ্বের কারণে আমরা চিন্তা করেছি এবং নতুন, আরও ভালো কোনো সমাধান খুঁজে পেয়েছি; যদি নিজেদের এমন কোনো অভিজ্ঞতা মনে করে বলতে পারি তাহলে আজ আমরা আরও

১ ধাপ উপরে উঠবো। যদি এখন মনে না হয় আমরা মনোযোগ দিয়ে চিন্তা করতে থাকি, নিশ্চয়ই পেয়ে যাবো। তারপরে উপরে উঠবো।

- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এবার সংখ্যা অনুপাতে তাদেরকে ভাগ করে দিন। পাঠ্যপুস্তকের ১২৬ পৃষ্ঠায় ব্যক্তির অভ্যন্তরীন অর্থাৎ চিন্তার দ্বন্দের ছবিগুলো নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে দিন।
- তাদের আলোচনা শেষে ছবিগুলোর বক্তব্য ব্যবহার করে অভ্যন্তরীন অর্থাৎ চিন্তার দ্বন্দ্ব থেকে কীভাবে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা যায়, এর ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রভাব নিয়ে উন্মুক্ত আলোচনা করুন, এতে কেউ বুঝতে না পারলে তাদের জন্য সহজ হবে।
- ছবি নিয়ে আলোচনা শেষ হলে নিজেদের এমন দ্বন্দ্বমূলক কয়েকটি চিন্তা খুঁজে বের করতে বলুন।
- নিজের দ্বন্দ্বমূলক চিন্তা খুঁজে পাওয়ার জন্য সিড়ির আরও ১টি ধাপ পাড় হওয়ার ঘোষণা দিন।
- কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: ব্যক্তিজীবনে আত্মবিশ্বাসী হয়ে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশল প্রয়োগ ও অন্যদেরকে উদ্বুদ্ধকরণ।

সেশন সংখ্যা: ২ টি (সেশন ৭ - ৮)

পদ্ধতি: ভূমিকাভিনয়, আলোচনা, দলগত উপস্থাপনা, ব্যক্তিগত চর্চা, জার্নাল বা ডায়েরি লেখা

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল, ব্যক্তিগত জার্নাল বা ডায়েরি

সেশন ৭:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- পূর্বের সেশনে তাদের যে বাড়ির কাজটি ছিল অর্থাৎ নিজের জীবনের দ্বন্দ্ব থেকে ইতিবাচক পরিস্থিতি/ঘটনা/অভিজ্ঞতার কথা মনে করতে পেরেছে কিনা।
- যারা পেরেছে তাদের পাঠ্যপুস্তকে আঁকা সিড়ির ছবিতে আরেকটি ধাপ পার হতে বলুন। যদি কেউ খুঁজে



না পায়, যারা পেয়েছে তাদের সাহায্য নিতে পারে।

- এরপর বলুন গত কয়েকটি সেশনে আমরা যে কৌশলগুলো শিখেছি নিজেদের জীবনে সেগুলোকে কতটা ব্যবহার করতে পারি তার একটা মহড়া দেবো আমরা। আর তা হবে অভিনয়ের মাধ্যমে।
- দক্ষতার সাথে এগুলো ব্যবহারের করতে পারলে আমরা সিড়িতে ২টি ধাপ এগিয়ে যেতে পারবো। তাহলে শুরু করা যাক।
- শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে বা আবহাওয়া অনুকূল থাকলে বিদ্যালয়ের মাঠ বা বড় খোলা জায়গায়ও ভূমিকাভিনয় করতে পারে।
- শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে (৫/৬ জনের বেশি নয়) ভাগ করুন। দলের সদস্য ঠিক করার সময় খেয়াল রাখবেন ভূমিকাভিনয়ে যেন ছেলে-মেয়ে বা তৃতীয় লিঙ্গা নির্বিশেষে সবাই সুযোগ পায়। কোন শিক্ষার্থীর শারীরিক সমস্যা থাকলে তাকে যেন তার সুবিধামতো রোল ভূমিকাভিনয়ে দেওয়া হয় সেদিকে লক্ষ রাখবেন। সকল রকম সামর্থ্যের শিক্ষার্থীরা যেন ভূমিকাভিনয়ে অংশগ্রহণ করতে পারে।
- দলগুলোকে তাদের বয়সে সাধারণত যে দ্বন্দ্ব হয়ে থাকে কয়েকটি এমন একটি করে পরিস্থিতি বেছে দিন বা নিজেদেরকে বেছে নিতে বলুন। অথবা এক্ষেত্রে আপনি কিছু পরিস্থিতি লিখে একটি ‘পরিস্থিতির চাকা’ তৈরি করতে পারেন এবং প্রতি দলের একজনকে এসে চাকাটি ঘুরাতে বলুন। চাকা ঘুরানোর পর যে পরিস্থিতিতে এসে থেমে যাবে ঐ দলকে সে পরিস্থিতির উপর ভূমিকাভিনয় করতে বলুন। পরিস্থিতিগুলো বিদ্যালয়ের উন্নয়ন, পরিচ্ছন্নতা, বৃক্ষরোপণ, লাইব্রেরি স্থাপন, ব্যক্তিগত কোন ইস্যু বা ঘটনা ইত্যাদি বিষয়ক হতে পারে।
- মধ্যস্থতাকারীর প্রয়োজন হলে দল থেকেই একজন তা করবে।
- শিক্ষার্থীরা তাদের মতো করে গল্প, চরিত্র ও সংলাপ নিয়ে আলোচনা করে ভূমিকাভিনয় করবে।
- প্রতিটি দলকে প্রস্তুতির জন্য ১০ মিনিট সময় দিন। প্রতিটি দল অভিনয়ের জন্য ৩/৪ মিনিট এবং অভিনয়ের উপর সহপাঠী/ বন্ধু ও শিক্ষকের ফিডব্যাকের জন্য ২/৩ মিনিট করে সময় পাবে।
- এরপর পরিকল্পনা অনুযায়ী শিক্ষার্থীরা ছোট দলে তাদের প্রাপ্ত বিষয়ের উপর দ্বন্দ্ব সমাধানে ভূমিকাভিনয় করবে।
- অভিনয়ের সময় আপনি নিচের বিষয়গুলো পর্যবেক্ষণ করবেন।



- অভিনয়ে অংশগ্রহণ করা প্রত্যেক শিক্ষার্থী/ ব্যক্তি যুক্তি প্রকাশ করছে?
- অন্যের যুক্তি কীভাবে গ্রহণ করা হচ্ছে?
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী/ ব্যক্তির যুক্তি দ্বন্দ্ব সমাধানে কীভাবে প্রভাব ফেলছে?
- কী উপায়ে আলোচনার বিষয়বস্তু বিশ্লেষণ করে দ্বন্দ্ব সমাধানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হচ্ছে?
- দ্বন্দ্ব সমাধানে যে কৌশলের ব্যবহার করা হচ্ছে তা কী স্বাস্থ্যকর?

- প্রতি দলের অভিনয় করার পর তাদের প্রশংসা করুন এবং উৎসাহ দিন।
- প্রত্যেক দল অভিনয় শেষ করার পর সহপাঠী/ বন্ধুদের ফিডব্যাক নিন।
- আপনিও প্রত্যেক দল অভিনয় শেষ করার পর লিখিত ও মৌখিক ফিডব্যাক দিন।
- এ সেশনে যে কয়টি দলের ভূমিকাভিনয় বাকি থাকবে তাদের পরবর্তী সেশনে অভিনয় করে দেখাতে হবে বলুন।
- এবার গল্প, চরিত্র ও সংলাপ প্রস্তুত করার জন্য সিড়ির ১টি ধাপ এবং ভূমিকাভিনয় করে ইতিবাচক ও কার্যকর কৌশল ব্যবহার করে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার উপায় দেখানোর জন্য জন্য আরও ১টি ধাপ পার হওয়ার ঘোষণা দিন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

সেশন ৮:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এবার শিক্ষার্থীদেরকে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে নিজের জীবনের ২টি ঘটনা (১টি সহপাঠী বা বন্ধুর সাথে দ্বন্দ্ব ও একটি পরিবার বা আত্মীয়র সাথে দ্বন্দ্ব) নিয়ে তা ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনা করব।
- শিক্ষার্থীদের নিজের জীবনে ঘটেছে দ্বন্দ্বের এমন পরিস্থিতির কথা চিন্তা করতে বলুন। এরপর **দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা** ছক পূরণ করতে বলুন।
- আপনি ছকটি কীভাবে পূরণ করতে হবে তা ব্যাখ্যা করে দিন। আর বলুন এটাই হলো সিড়িতে ওঠার শেষ ধাপ। এই ধাপটি পার হলে আমরা উঠে যাবো আমাদের কাঙ্ক্ষিত ‘শান্তিপূর’ রাজ্যে।
- তাদেরকে মনে করিয়ে দিন দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা মানে শুধু দ্বন্দ্ব সমাধান নয় বরং দ্বন্দ্বমূলক পরিস্থিতিতে যে বিষয়গুলো নিয়ে মতামত, প্রত্যাশার ভিন্নতা দেখা দিয়েছে তা বিশ্লেষণ করে সবার জন্য গ্রহণযোগ্য সবচেয়ে ভালো পথটি বেছে নেওয়া।

দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা				
	ঘটনা বা পরিস্থিতি	যার সাথে দ্বন্দ্ব	দ্বন্দ্ব সমাধান করার জন্য তখন যে কৌশল নিয়েছিলাম	ঐ ঘটনা আবার ঘটলে যে কৌশল ব্যবহার করে দ্বন্দ্বের সমাধান করতে চাই

- শিক্ষার্থীদের ছকটি পূরণ করা হলে ফিডব্যাক দিন।
- এবার পরিকল্পনাটি করে তারা ১০টি ধাপ পার হয়ে ‘শান্তিপুর’ রাজ্যে পৌঁছে যাওয়ার ঘোষণা দিন। এর জন্য তাদের সবাইকে অভিনন্দন ও ধন্যবাদ জানান। তাদেরকে অনুভূতি প্রকাশের জন্য সময় দিন।
- পাঠ্যপুস্তকের নির্ধারিত স্থানে এই পরিকল্পনা বাস্তবায়নের তথ্য অর্থাৎ কী কী করেছে, কেমন লেগেছে, কোন সমস্যা হয়েছে কী না লিখে রাখতে বলুন।
- এছাড়া দৈনন্দিন জীবনে দ্বন্দ্ব সমাধানের যে কৌশল প্রয়োগের সিদ্ধান্ত নিয়েছিলো তা কীভাবে চর্চা করেছে তা অন্তত পরবর্তী এক মাস ব্যক্তিগত ডায়েরি বা জার্নালে লিখে রাখতে বলুন।
- কাজের বিবরণ স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের নির্ধারিত স্থানে নিচের ছকের মতো করে লিপিবদ্ধ করতে বলুন যা এক মাস পর আপনার কাছে জমা দিবে। আপনি সেটি মূল্যায়ন করে ফিডব্যাক দিবেন। পাঠ্যপুস্তকের নির্ধারিত স্থানে লেখার জায়গা শেষ হয়ে গেলে ব্যক্তিগত ডায়েরি বা জার্নালে লিখতে বলুন।
- ‘দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা’ এবং ‘পরিকল্পনা অনুযায়ী আমার পদক্ষেপ ও অভিজ্ঞতা’ ছক দুটি কীভাবে পূরণ করতে হবে তা আপনি শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দিন।
- প্রয়োজনে শিক্ষক, বন্ধু/সহপাঠী এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করুন।

মূল্যায়ন কৌশল:

এ অভিজ্ঞতার জন্য শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন তিনভাবে করতে পারেন, যার নমুনা সংযুক্ত করা হলো।

১) ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক

পুরো অভিজ্ঞতাজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দিবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন। শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ ও কাজ মূল্যায়নের জন্য এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দিবেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও মূল্যায়নের ছকগুলো দেওয়া আছে।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ				
শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

২) ভূমিকাভিনয়ের মূল্যায়নের মাধ্যমে অভিজ্ঞতার মূল ধারণাগুলোর শিখন মূল্যায়ন

ভূমিকাভিনয়ের পরপর অভিনয়কারী দল নিজেদের বিষয়বস্তু, অভিনয় ইত্যাদির ওপর প্রতিফলন করবে। পুরো প্রক্রিয়াটি তাদের কেমন লেগেছে, কতটা উপভোগ করেছে, ভবিষ্যতে অন্যভাবে কিছু করবে কিনা তা শেয়ার করবে। এভাবে অনানুষ্ঠানিক স্ব-মূল্যায়ন হবে। অন্য সহপাঠীরাও তারা কেমন উপভোগ করেছে এবং বিষয়বস্তু ও প্রক্রিয়ার ওপর তাদের কোনো মতামত আছে কিনা শেয়ার করবে। এভাবে অনানুষ্ঠানিক সহপাঠী-মূল্যায়ন হবে। শিক্ষক নিজেও শিক্ষার্থীদের কাজের প্রক্রিয়া, অংশগ্রহণ, ধারণার ওপর মূল্যায়ন করবেন ও ফিডব্যাক দিবেন।

মূল্যায়ন ছক ২: ভূমিকাভিনয়ের মূল্যায়নের মাধ্যমে অভিজ্ঞতার মূল ধারণাগুলোর শিখন মূল্যায়ন

ভূমিকাভিনয় দল	ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনায় দ্বন্দ্ব বিষয়ে কার্যকর ও অকার্যকর চিন্তা ও বিশ্বাসের ভিন্নতাকে চিহ্নিত করতে পেরেছে	ভূমিকাভিনয় থেকে যে কৌশলগুলো শিখেছে তা পরিস্থিতি অনুযায়ী নিজের পরিকল্পনায় ব্যবহার করতে পেরেছে	ভূমিকাভিনয়ে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশল সংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিকভাবে ব্যবহার করেছে
দল ০১			
দল ০২			
দল ০৩			
দল ০৪			

মূল্যায়ন ছক ৩: দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা মূল্যায়নের মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞানগুলো জীবনে প্রয়োগের মূল্যায়ন:

শিক্ষার্থীর নাম	দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার চর্চা সংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	ডায়েরি/খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

❖ শিক্ষকের প্রতিফলন

এই শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন। পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে পাঠ্যপুস্তকের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে তার প্রতিফলন প্রকাশ করতে পারেন।

অভিজ্ঞতাচক্রের ধাপ	কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো ভালোভাবে করতে পেরেছি	ভবিষ্যতে কোন অভিজ্ঞতা বা কাজগুলো একটু ভিন্নভাবে করতে চাই; কেন ও কীভাবে
বাস্তব অভিজ্ঞতা		
প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ		
বিমূর্ত ধারণায়ন		
সক্রিয় পরীক্ষণ		

❖ সহায়ক তথ্য

মানুষ সামাজিক জীব। সমাজে বসবাস করতে গেলে মানুষের একে অপরের সাথে যোগাযোগের প্রয়োজন পড়ে। যোগাযোগের মাধ্যমে গড়ে উঠে বিভিন্ন সুন্দর সম্পর্ক। তবে যোগাযোগ সবসময় ইতিবাচক ফলাফল দেয় তা কিন্তু নয়। বিভিন্ন মানুষের পছন্দ, দৃষ্টিভঙ্গি, মতামতে রয়েছে পার্থক্য। এ পার্থক্য থেকেই দ্বন্দ্বের সূত্রপাত হতে পারে। দ্বন্দ্বের ফলে আমাদের মনে ভয়, উৎকণ্ঠা, মনোমালিন্য ও চাপের সৃষ্টি হয়। দৈনন্দিন জীবনে কোন না কোন কারণে আমাদের দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হতে হয়। তাই এ দ্বন্দ্বের সমাধান বের করা বা ব্যবস্থাপনা করা অতীব প্রয়োজন। এটি এক ধরনের বিশেষ গুণ যা সকলের মধ্যেই থাকা দরকার। অন্যথায় মানুষের সাথে গড়ে ওঠা আমাদের সম্পর্কগুলো ছোট-বড় দ্বন্দ্বের ফলে খুব সহজেই নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

আমরা সমাজবদ্ধ জীব। এ সমাজের অন্যান্য মানুষের সাথে আমাদের আন্তরিকতা, সহমর্মিতা ও ভালোবাসার সম্পর্ক। আনন্দ, বিষাদে একে অপরের পাশে থেকে আমরা হয়ে উঠি আপনজন। এভাবে অভ্যস্ত হয়ে উঠি সহাবস্থানে। কখনও অন্যের প্রয়োজনে আমরা ভালোবেসে ছুটে যাই, আবার কখনও আমাদের প্রয়োজনে তারা ভালোবেসেই ছুটে আসেন। এভাবে আমাদের মধ্যে গড়ে ওঠে সম্পর্কের বন্ধন। পরিবার, প্রতিবেশি, বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন কিংবা পরিচিত ও অপরিচিত সবার সাথেই আমরা কোনো না কোনো বন্ধনে জড়িয়ে থাকি। এই

বন্ধন দৃঢ় হয় যখন আমরা একে অপরকে বুঝার চেষ্টা করি এবং তা অন্যকে তা বুঝাতে সক্ষম হই। আর প্রতিনিয়তই একে অন্যের সাথে বিভিন্ন মাধ্যমে যোগাযোগের মাধ্যমে আমরা তা করে থাকি।

দৈনন্দিন চলাফেরায়, কারো সাথে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি, ধারণা, উদ্দেশ্য যেমন মিলে যায় আবার তেমন কারো কারো সাথে ভিন্নতা দেখা যায়। আমরা ইতোমধ্যে আবিষ্কার করেছি অভিজ্ঞতা, অভ্যস্ততা থেকে কোনো পরিস্থিতিতে আমরা বিভিন্নভাবে ব্যাখ্যা করে থাকি। এই ভিন্নতা থেকে কখনও কখনও তৈরি হয় দ্বন্দ্ব। দ্বন্দ্ব নিয়ে আমাদের অনেকের মধ্যেই অনেক ভয়, উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা দেখা দেয়; বেড়ে যায় মানসিক চাপ। অনেক সময় এই দ্বন্দ্ব থেকে সৃষ্টি হয় মনোমালিন্য, বিশৃংখলা, সংঘাত কিংবা সহিংসতা।

দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হলে আমরা অনেকেই উচ্চস্বরে বা আক্রমণাত্মক ভঙ্গিতে কথা বলি, মুখভঙ্গি বদলে যায়, ঘাম হয়, হাত মুঠো হয়ে যায়, মাথার শিরা দপ দপ করতে থাকে, ঘন ঘন নিশ্বাস পরতে থাকে ইত্যাদি। অন্যদিকে দ্বন্দ্বের মানসিক প্রভাব আমাদের ওপর কিছুটা অন্যরকম হয়। যৌক্তিক চিন্তার ক্ষমতা অনেক সময় কমে যায়, খুব সহজেই আমরা রেগে যাই, বিরক্তি ও বিদ্বেষ প্রকাশ করি, আমরা খুব সহজে অপরের যুক্তিগুলো শুনতে প্রস্তুত থাকিনা, তাই অপর পক্ষের প্রতি নেতিবাচক মনোভাব ও বিরক্তি উৎপাদন হয়। আমরা সেই বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলতে গেলে আমাদের মধ্যে দুশ্চিন্তা হয় তাই সেগুলোকে আমরা এড়িয়ে যেতে চাই, যার সাথে দ্বন্দ্ব হয় তাকে নিজের মতে আনতে না পারলে হতাশা কাজ করে। পরিস্থিতি পক্ষে কাজ করছে না বলে কখনো কখনো অসহায় বোধ করি, রেগে যাই কিংবা সংঘাত বা সহিংস আচরণ করি, এছাড়া প্রতিপক্ষের বিপরীত মনোভাব ও বিচার বিশ্লেষণ আমাদের মধ্যে প্রচুর মানসিক চাপ সৃষ্টি করে।

দ্বন্দ্ব মানুষের জীবনের একটি স্বাভাবিক বিষয়। চিন্তা, উদ্দেশ্য, ইচ্ছা, ধারণা ও আগ্রহের ভিন্নতার জন্য কোন বিষয়ে অমিল বা একমত হতে না পারলে দ্বন্দ্ব হতে পারে। দুই বা ততোধিক মানুষ, দল, গোষ্ঠী এমনকি রাষ্ট্রের মধ্যে দ্বন্দ্ব হতে পারে।

দ্বন্দ্বমূলক পরিস্থিতিতে আমরা যখন সচেতন হয়ে অমিলগুলোকে খুঁজে বের করতে পারি, তার পেছনের কারণ, চিন্তা ও চাহিদা বা প্রয়োজন বুঝতে পারি তখন নিজেরা তা সমাধানের উদ্যোগ নিতে পারি। যদি মনে হয় কারও সাহায্য দরকার তাও চাইতে পারি। আবার কখনও নিজে উদ্যোগে সাধ্যমত অন্যদেরকে সাহায্যও করতে পারি।

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে দ্বন্দ্ব হওয়াটা স্বাভাবিক। দ্বন্দ্ব হলেই যে তা সমস্যা তৈরি করে তা নয়। আসলে কি নিয়ে দ্বন্দ্ব হচ্ছে, এর পেছনে কারণ কি, সমাধানের কীকী ইতিবাচক ও কার্যকর উপায় কাজে লাগানো যেতে পারে, কারও সাহায্যের প্রয়োজন আছে কী না এবং দ্বন্দ্বের ফলে যে অমিল বা ভিন্নতা উঠে আসছে তা ভিন্ন কোন চিন্তা বা আবিষ্কারের পথ উন্মুক্ত করে কীনা এ বিষয়গুলোতে সচেতন হওয়া ও সে অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করাই দ্বন্দ্ব



ব্যবস্থাপনা। ব্যবস্থাপনা প্রক্রিয়ায় আমরা নিজেদের জন্য যা ভালো বা উপকারী তা চিহ্নিত করে সচেতনভাবে ব্যবহার করা এবং যা ক্ষতিকর তার বিকল্প খুঁজে বের করা যাতে এর ক্ষতিকর প্রভাব থেকে নিজের রক্ষা করার দায়িত্ব নিতে পারি। সব পরিস্থিতিতে আমরা নিজেরাই পারব তা নাও হবে পারে। সেক্ষেত্রে যারা সাহায্য করতে পারেন তেমন নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতা চাইতে পারাও ব্যবস্থাপনার গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

বেশিরভাগ সময় আমরা নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গীতে দেখি বলে অন্যের সাথেই হোক কিংবা নিজের মধ্যে অর্থাৎ অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বই হোক, তা ব্যবস্থাপনার ক্ষমতাকে উপলব্ধি করতে পারিনা। নিজের প্রতি আস্থা রেখে সচেতনভাবে আমরা নিজেদের পরিস্থিতির অনেক দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনায় ভূমিকা রাখতে পারি। অন্যথায় মানুষের সাথে গড়ে ওঠা আমাদের পারস্পরিক সম্পর্কগুলো ছোট-বড় দ্বন্দ্বের ফলে খুব সহজেই নষ্ট হয়ে যেতে পারে। যা আমাদের সবার সাথে মিলে মিশে ভালো থাকতে সুরক্ষিত থাকতে নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে।

আমাদের নিজেদের চিন্তায়ও কখনও কখনও দ্বন্দ্ব হয়। এই মনে হচ্ছে এই কাজটা করলে ভালো হয়, আবার মনে হয় না অন্যটা ভালো হবে। নিজেদের এই ধরনের অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব আমাদের পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। এতে আমাদের সচেতনতা বাড়ে, ফলে আমরা বিভ্রান্ত কম হই।

দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনায় গুরুত্বপূর্ণ কিছু বিষয়:

- নিজের অনুভূতির প্রতি সচেতন হওয়া ও তা ব্যবস্থাপনা করা
- অন্যের ভিন্ন চিন্তা ও দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করা
- যৌক্তিক চিন্তা ও বিশ্লেষণের দক্ষতার উন্নয়ন
- প্রয়োজনে সহযোগিতা চাওয়া ও গ্রহণ করার মনোভাব পোষণ করা
- আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগ কৌশল ব্যবহার করা
- ইতিবাচক ও কার্যকর সমাধানের মনোভাব পোষণ করা





স্বাস্থ্যসেবা: শেখ হাসিনার অবদান, কমিউনিটি ক্লিনিক বাঁচায় প্রাণ

মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার দশটি বিশেষ উদ্যোগের একটি হলো কমিউনিটি ক্লিনিক। গ্রামীণ দরিদ্র জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে সারাদেশে কমিউনিটি ক্লিনিকের মাধ্যমে বিনামূল্যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হচ্ছে। সাধারণ রোগের জন্য এসব কমিউনিটি ক্লিনিক থেকে বিনামূল্যে ঔষধও সরবরাহ করা হয়।

২০২: শিক্ষাবর্ষ অষ্টম শ্রেণি শিক্ষক সহায়িকা স্বাস্থ্য সুরক্ষা

শিক্ষাই দেশকে দারিদ্র্যমুক্ত করতে পারে
– মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

শিক্ষার কোনো বয়স নেই

তথ্য, সেবা ও সামাজিক সমস্যা প্রতিকারের জন্য ‘৩৩৩’ কলসেন্টারে ফোন করুন

নারী ও শিশু নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে প্রতিকার ও প্রতিরোধের জন্য ন্যাশনাল হেল্পলাইন সেন্টার
১০৯ নম্বর-এ (টোল ফ্রি, ২৪ ঘণ্টা সার্ভিস) ফোন করুন



শিক্ষা মন্ত্রণালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য