

শিক্ষক সহায়িকা

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

সপ্তম শ্রেণি



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ



মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা টিকাদান কর্মসূচির সফল বাস্তবায়নের জন্য 'ভ্যাকসিন হিরো' পুরস্কার গ্রহণ করছেন।

বাংলাদেশের টিকাদান কর্মসূচিতে সফলতার স্বীকৃতিরূপে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনাকে 'ভ্যাকসিন হিরো' পুরস্কার দিয়েছে গ্লোবাল এ্যালায়েন্স ফর ভ্যাক্সিনেশন এন্ড ইমুনাইজেশন (GAVI)। জাতিসংঘ সদর দপ্তরে 'ইমুনাইজেশনের ক্ষেত্রে বাংলাদেশের রাজনৈতিক নেতৃত্বের স্বীকৃতি' শীর্ষক অনুষ্ঠানে প্রধানমন্ত্রীর হাতে এ পুরস্কার তুলে দেন GAVI এর বোর্ড সভাপতি ড. এনগোজি অকোনজো ইবিলা এবং সংস্থাটির প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা সেথ ফ্রাংকলিন বার্কলে। প্রতিটি শিশুকে টিকাদান কর্মসূচির আওতায় এনে শিশুদের জীবন রক্ষাকারী জরুরি টিকাদান সম্পন্ন করার সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যমাত্রা অর্জনই ছিল এ পুরস্কার প্রদানের বিবেচ্য বিষয়।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক জাতীয় শিক্ষাক্রম- ২০২২ অনুযায়ী প্রণীত
এবং ২০২৩ শিক্ষাবর্ষ থেকে সপ্তম শ্রেণির জন্য নির্ধারিত শিক্ষক সহায়িকা

শিক্ষক সহায়িকা

স্বাস্থ্য মুরক্ষা

সপ্তম শ্রেণি

পরীক্ষামূলক সংস্করণ

রচনা ও সম্পাদনা

নাসিমা আকতার

খাদিজা বেগম

ডা. মুহাম্মদ মুনির হোসেন

মোঃ আব্দুল্লাহ-হেল কাফি

সালওয়া সালাম শাওলী

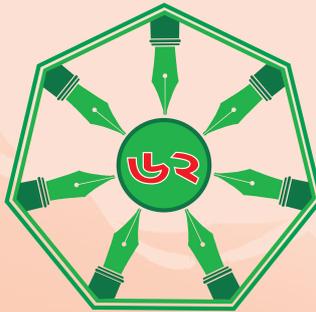
ড. সুমাইয়া মামুন

মোছাঃ শেগুফতা নাসরীন

বুম্মী জেসমিন

ইকবাল হোসেন

ড. মুহাম্মদ মাহবুব মোর্শেদ



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: ২০২৩



শিল্প নির্দেশনা

মঞ্জুর আহমদ

চিত্রণ

সব্যসাচী চাকমা

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা

মঞ্জুর আহমদ

প্রচ্ছদ

প্রমথেশ দাস পুলক

গ্রাফিক্স

মো: রুহল আমিন



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে:

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 হাতিয়ার। 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 এনসিটিবির 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 শ্রেণিকক্ষের ভেতরে সীমাবদ্ধ না রেখে শ্রেণির বাইরে নিয়ে যাওয়া হয়েছে। সুযোগ রাখা হয়েছে ডিজিটাল প্রযুক্তি ব্যবহারের। সকল ধারার (সাধারণ, মাদ্রাসা ও কারিগরি) শিক্ষকবৃন্দ এ শিক্ষক সহায়িকা অনুসরণ করে সপ্তম শ্রেণির 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 ধর্ম, বর্ণ, সুবিধাবঞ্চিত ও বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর বিষয়টি বিশেষভাবে বিবেচনায় নেওয়া হয়েছে। বানানের ক্ষেত্রে বাংলা একাডেমির বানানরীতি অনুসরণ করা হয়েছে। শিক্ষক সহায়িকা প্রণয়ন, সম্পাদনা, চিত্রাঙ্কন ও প্রকাশনার কাজে যারা মেধা ও শ্রম দিয়েছেন তাঁদের সবাইকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

পরীক্ষামূলক এই সংস্করণের 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 অর্গভূক্ত হয়েছে। অভিজ্ঞতানির্ভর 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 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 পরিবর্তে শিক্ষার্থীর শিখনকালীন ও ভালো থাকার চর্চার মূল্যায়ন পদ্ধতি সংযোজিত হয়েছে।

ষষ্ঠ শ্রেণির মতই সপ্তম শ্রেণিতেও এই বিষয়টিতে ছয়টি যোগ্যতা রয়েছে। তবে সপ্তম 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 নয়টি 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 এবং 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, জরুরী পরিস্থিতিতে বিকল্প উপায়ে শিখন অব্যাহত রাখা, শিখনকালীন 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 একটি ডায়েরি ব্যবহার করবে যা তারা মনের মত করে তৈরি করে নেবে। শিখনকার্য পরিচালনায় শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই 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	৬
সাধারণ নির্দেশনা	৭
নিরাপদ ও সুস্বাদু খাবার খাই, সুস্থ সবল জীবন পাই	১১-২৩
খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন	২৪-৪১
রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়।	৪২-৫৩
কৈশোরের আনন্দযাত্রা	৫৪-৬৬
বেড়ে উঠি মন ও মননে	৬৭-৯২
আমি হব আমার স্থপতি	৯৩-১০৭
যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি	১০৮-১২৫
সম্পর্কের যত্ন করি, ভালো থাকি	১২৬-১৪৩

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

অন্ত: ও আন্তব্যক্তিক পরিবর্তন এবং প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল প্রেক্ষাপটে নিজ স্বাস্থ্য, সুরক্ষা, নিরাপত্তা এবং অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে ভালো থাকা প্রতিটি মানুষের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। ভালো থাকার ওপর 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 অন্ত: ও আন্তব্যক্তিক পরিবর্তনের প্রভাব পরিবর্তনশীল প্রেক্ষাপটে ইতিবাচকভাবে মোকাবিলা করে ভালো থেকে নিজে কে 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 নিজে কে 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 নিজে কে সুস্থ, সংবেদনশীল ও পরিশীলিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারে। এ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মানুষ, সমাজ ও পৃথিবীর প্রতি ইতিবাচক মনোভাব তৈরি হয়। শিক্ষার্থীরা সকল প্রকার ঝুঁকি, দ্বন্দ্ব, হতাশা, ক্ষোভ, বিদ্বেষ নিরসনের মাধ্যমে মানব ও প্রকৃতি সেবায় নিজে কে নিয়োজিত করে অর্থবহ জীবনযাপনের মাধ্যমে ভালো থাকতে পারে।

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

আত্ম পরিচর্যা: ভালো থাকার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ পন্থা হলো আত্ম-পরিচর্যা অর্থাৎ নিজে কে 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 নিজে কে পরিচর্যা করা প্রয়োজন। সুতরাং আত্ম পরিচর্যা করতে পারার যোগ্যতা প্রতিটি শিক্ষার্থীর জন্য অত্যাবশ্যকীয়। দৈনন্দিন এবং বয়:সঙ্গিকালীন 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, গুণাবলী, 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, ধৈর্য ও সহর্মিতার সাথে আবেগ ও চাপমুক্ত থেকে দৃঢ়তা ও প্রয়োজ্য ক্ষেত্রে প্রত্যয় ও নমনীয়তার সংগে হৃদয় 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 নিজেকে 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 মাধ্যমে 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, অন্তর্ভুক্তিমূলক 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।

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

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

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

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

সপ্তম শ্রেণির নির্ধারিত যোগ্যতাসমূহ:

- ৭.১ সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং এ সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবিলা করতে পারা। সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং এ সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবিলা করতে পারা।
- ৭.২ বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি নির্ণয় ও অনুধাবন করে পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা।
- ৭.৩ প্রেক্ষাপট অনুযায়ী নিজের অনুভূতির অনুধাবন করে ও যত্নবান হয়ে ফলাফলধর্মী প্রকাশ করতে পারা এবং অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতিকে অনুধাবন করে সহমর্মী আচরণ করতে পারা।
- ৭.৪ নিজের ও অন্যের সফলতাকে সম্মান করে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করা এবং আত্ম- বিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে মানসিকচাপ, দুঃখ, ভয়, রাগ ইত্যাদির ব্যবস্থাপনা করতে পারা।
- ৭.৫ পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণপূর্বক নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গি, এবং তার উদ্দেশ্য সম্পর্কে সচেতন হয়ে যোগাযোগ করতে পারা।
- ৭.৬ পারস্পরিক সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা, সবলতা ও ঝুঁকি নির্ণয় করে প্রয়োজন অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ, নিরাপদ ও চাপমুক্তভাবে বিভিন্ন সম্পর্ক বজায় রাখতে বা ছিন্ন করতে পারা

শিখন মূল্যায়ন: নতুন শিক্ষাক্রমের মূল লক্ষ্য হলো শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জন নিশ্চিত করা। তাই শিক্ষার্থীর মূল্যায়নের পরিবর্তে শিখনের মূল্যায়নের সর্বাধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। এই মূল্যায়নের অন্যতম কৌশল হিসাবে নেওয়া হয়েছে শিখনকালীন মূল্যায়ন। অর্থাৎ শিক্ষার্থীরা যখন যে শিখন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাবে তখনই তাকে পর্যবেক্ষণ, হাতেকলমে কাজ, অংশগ্রহণ, রুটিন ইত্যাদির মাধ্যমে তার শিখন মূল্যায়ন। মূল্যায়নে কোনো নম্বর ব্যবহার করা হবে না। শিক্ষার্থীদের উন্নয়নের জন্য তাদের পাঠ্যপুস্তকের নির্দিষ্ট স্থানে এবং ডায়েরিতে পর্যবেক্ষণ নোট লিখতে হবে। এই রেকর্ড পরবর্তীতে শিক্ষার্থীদের শিক্ষার্থীদের সমন্বিত মূল্যায়নে সহায়তা করবে।

বছরের শুরুতে বিষয়ভিত্তিক মূল্যায়ন নির্দেশিকা পাবেন যাতে শিক্ষার্থীর যোগ্যতা মূল্যায়নের জন্য পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) ও তার প্রমাণক আচরণ থাকবে। মূল্যায়ন নির্দেশিকার নির্দেশনা অনুসরণ করে প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতার কার্যক্রম সম্পাদন শেষে সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার পর্যায় মূল্যায়ন করবেন। এভাবে শিখনকালীন মূল্যায়ন করে মূল্যায়ন অ্যাঙ্গে ইনপুট দিবেন।

সামষ্টিক মূল্যায়নের জন্য মূল্যায়নের আগে নির্দেশনা পাবেন এবং পুনরায় পারদর্শিতার নির্দেশকের প্রমাণক আচরণ পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার পর্যায় মূল্যায়ন করে অ্যাঙ্গে ইনপুট দিবেন।

শিখন সময়:

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টির মোট শিখনঘণ্টা ৭২। প্রতি সপ্তাহে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের ২টি সেশন অনুষ্ঠিত হবে; ১টি ৬০ মিনিট (১ ঘণ্টা) ও ১টি ৫০মিনিট ব্যাপ্তি। অর্থাৎ স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ে শ্রেণিভিত্তিক মোট সেশন সংখ্যা ৫৬টি। এছাড়া দৈনন্দিন খেলাধুলা ও বিভিন্ন বিনোদনমূলক কাজ, বিশেষ দিন উদযাপন যা ভালো থাকার (Wellbeing)’য় অবদান রাখে এবং সেশন সংক্রান্ত বিভিন্ন কার্যক্রমে বাড়ীর 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	এপ্রিল	মে	জুন	জুলাই	আগস্ট	সেপ্টে	অক্টো	নভে	ডিসে
নিরাপদ ও সুস্বাদু খাবার খাই, সুস্থ সবল জীবন পাই	৬	■	■	■									
খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন	১২		■	■									
রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়।	৫			■	■	■	■						
কৈশোরের আনন্দযাত্রা	৫					■	■						
বেড়ে উঠি মন ও মননে	১১						■	■	■	■			
আমি হব আমার স্থপতি	৬								■	■	■		
যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি	৫									■	■	■	
সম্পর্কের যত্ন করি, ভালো থাকি	৬											■	■

শিক্ষক সহায়িকার ব্যবহার সংক্রান্ত সাধারণ নির্দেশনা:

- ⇒ যোগ্যতার উপাদানগুলোর সাথে বাস্তব অভিজ্ঞতার সমন্বয় ঘটানোর মাধ্যমে সকল শিখন শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করবেন। স্বাস্থ্য সুরক্ষার প্রতিটি যোগ্যতার জন্য প্রদত্ত প্রাসঙ্গিক অভিজ্ঞতার নমুনা অনুসরণ 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 ওপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীদের শিখন কার্যক্রমে তা ব্যবহার করবেন। কোনো কৌশলে পরিবর্তন করা প্রয়োজন মনে হলে অবশ্যই শিখন কার্যক্রমের উদ্দেশ্য অক্ষুণ্ন রেখে এমনভাবে তা করবেন যেন সংশ্লিষ্ট যোগ্যতা অর্জনে কোনো 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।
- ⇒ স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের যোগ্যতাগুলো অর্জন করে শিক্ষার্থী তা চর্চা করবে। তাদের চর্চার রেকর্ড নিজের তৈরি করা ডায়েরিতে সংরক্ষণ করবে। আপনি শিক্ষক সহায়িকার নির্দেশনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পরপর তা দেখবেন ও প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক দেবেন।
- ⇒ মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের 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 ইতিবাচক ও স্পষ্ট ভাষায় তা উল্লেখ করবেন।
- ⇒ মূল্যায়ন ছকে স্বমূল্যায়ন ও অভিভাবক মূল্যায়ন অংশপূরণ করার বিষয়টি তাদের বুঝিয়ে দেবেন এবং নিশ্চিত করবেন।
- ⇒ সচেতনভাবে মনে রাখবেন মূল্যায়ন কার্যক্রমের উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীর শিখন পর্যবেক্ষণ, শিখন ঘাটতি চিহ্নিতকরণ এবং ঘাটতি পূরণ করে পুরোপুরি যোগ্যতা অর্জন।

উপকরণ :

- ⇒ শিক্ষকদের জন্য প্রধান শিখন শেখানো সামগ্রী হলো সংশ্লিষ্ট বিষয়ের শিক্ষক সহায়িকা ও পাঠ্যপুস্তক।
- ⇒ শিক্ষার্থীদের জন্য পাঠ্যপুস্তক গুরুত্বপূর্ণ শিখন শেখানো সামগ্রী। শিক্ষক সহায়িকার নির্দেশনা অনুযায়ী পাঠ্যপুস্তক সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন কাজ শিক্ষার্থীরা নিজেদের পাঠ্যপুস্তক করবে, অন্য কোনো কাগজে বা খাতায় নয়।
- ⇒ অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন প্রক্রিয়া অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীরা শিখবে, তাই স্থানীয় পরিবেশে সহজলভ্য উপাদানসমূহ শিখন সামগ্রী হিসেবে ব্যবহৃত হবে।
- ⇒ সহায়ক পাঠ্যপুস্তক, অডিও ভিজুয়াল সামগ্রী, সম্পূর্ণক পঠন সামগ্রী শিখন সামগ্রী হিসেবে ব্যবহৃত হবে।
- ⇒ নিজের পরিবার, প্রতিবেশি, বিদ্যালয়, স্থানীয় বিভিন্ন শ্রেণি পেশার মানুষ যারা শিখন কার্যক্রমে সংযুক্ত হবেন তারাও শিখন উপকরণ হিসেবে বিবেচিত হবেন। যেমন এই শিক্ষক সহায়িকা অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের বাইরে যেমন পরিবারের সদস্য স্থানীয় পর্যায়ে স্বাস্থ্যকর্মী, চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকেন্দ্র এবং অন্যান্য বিজ্ঞানের নিকট থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে হবে। সেক্ষেত্রে এ ধরনের উৎস শিক্ষার্থীদের অভিভাবকদের মধ্য থেকেও নির্বাচন করা যেতে পারে। তাদেরকে এই সকল ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের সাথে যুক্ত করে দেওয়ার ব্যবস্থা করবেন।
- ⇒ শিখন সামগ্রী নির্বাচনে (নো কস্ট, লো কস্ট নীতি অনুসরণ করে শিক্ষার্থীদেরকে সৃজনশীল কাজে উৎসাহিত করবেন।
- ⇒ রিসাইক্লিন বা পুরনো/পরিহৃত জিনিষপত্রের ব্যবহারে শিক্ষার্থীদেরকে উৎসাহিত করতে হবে। 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।
- ⇒ এতে শিক্ষার্থীদের নান্দনিক রুচিবোধে বিকাশ ঘটবে সাথে সাথে অভিভাবকের উপর বারতি অর্থনীতি চাপ তৈরি হবে না।

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 সুস্বাস্থ্যে ও সুরক্ষায় ভূমিকা রাখতে পারে তা উপলব্ধি করবে এবং 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 প্রথম অভিজ্ঞতায় পুষ্টিচাহিদার উপর ভিত্তিকরে পরিবারিক খাদ্য পরিকল্পনা ও সচেতনতা বৃদ্ধি; দ্বিতীয় অভিজ্ঞতায় সুস্বাস্থ্যে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার গুরুত্ব এবং এ সংক্রান্ত আঘাত বা দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়; তৃতীয় অভিজ্ঞতায় ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগবালাই প্রতিরোধে করণীয় ও এ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি; চতুর্থ অভিজ্ঞতায় নিজের অনুভূতির যত্ন ও ফলাফলধর্মী প্রকাশ এবং অন্যদের প্রতি সহমর্মী আচরণ; পঞ্চম অভিজ্ঞতায় নিজের সক্ষমতা ও সম্ভাবনা সম্পর্কে সচেতন হয়ে মানসিক চাপ ও অপত্যাশিত পরিস্থিতিতে ফলপ্রসূ সিদ্ধান্তগ্রহণ; সপ্তম অভিজ্ঞতায় পরিস্থিতি প্রেক্ষাপট বিবেচনা করে কার্যকর যোগাযোগের কৌশল এবং অষ্টম অভিজ্ঞতায় সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের প্রভাব এবং ইতিবাচক চর্চার যোগ্যতা অর্জন করবে।

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, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধে কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন আনবে।

সাধারণ নির্দেশনা

শিক্ষক সহায়িকায় সবগুলো অভিজ্ঞতায় 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 নিচের মূল্যবোধগুলো চর্চা করতে শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন। এর পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের সাথে নিয়ে আপনার শ্রেণির উপযোগী করে আরও 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 শ্রেণির স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের শিক্ষক সহায়িকায় প্রথম অভিজ্ঞতায় শরীরচর্চার সহায়ক তথ্য সংযোজিত আছে। এর সাথে সপ্তম শ্রেণির দ্বিতীয় অভিজ্ঞতায় সহায়ক তথ্যও কিছু শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম সংযোজন করা হয়েছে। এর মধ্যে অনেকগুলোই শ্রেণিকক্ষে করার উপযোগী। প্রতিটি সেশনে প্রথম ৩-৪ মিনিট শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। 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 কাজটিতে মাঝে মাঝে 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।

খেলাধুলা

ষষ্ঠ শ্রেণির স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের শিক্ষক সহায়িকা ও পাঠ্যপুস্তকের প্রথম অভিজ্ঞতায় বেশকিছু খেলাধুলার সহায়ক তথ্য সংযোজিত আছে। এর সাথে সপ্তম শ্রেণির দ্বিতীয় অভিজ্ঞতায়ের সহায়ক তথ্যও কিছু খেলাধুলার সহায়ক তথ্য সংযোজন করা হয়েছে। এই খেলাগুলো শ্রেণিকক্ষের বাইরে পরিচালনা করতে হবে। ক্লাস রুটিনে আপনার জন্য যে সেশন রাখা আছে তার থেকে প্রতি মাসে ১টি সেশন আউটডোর খেলা পরিচালনার জন্য বরাদ্দ রাখবেন। সহায়ক তথ্যে দেওয়া খেলাগুলো থেকে বাছাই করে খেলা পরিচালনা করুন। শিক্ষার্থীরা যেন তাদের পছন্দমতো খেলা খেলতে পারে সেই সুযোগ রাখুন। খেলা পরিচালনার জন্য উৎসাহী ও পারদর্শী শিক্ষার্থীদের সহযোগিতা নিতে পারেন। সব শিক্ষার্থীর যেন খেলায় অংশগ্রহণ করে তা নিশ্চিত করুন।

প্রতিটি সেশনের শুরুতে শরীরচর্চা করাবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের দেয়ালের চারদিকে দাড় করিয়ে শরীরচর্চা করতে পারেন। এতে তারা সহজে হাত-পা চালনা করতে পারবে। যে শরীরচর্চাগুলো শ্রেণিকক্ষে করা সম্ভব নয়, সেগুলো আপনি নিজে করে ভালোভাবে বুঝিয়ে দিবেন যাতে তারা বাড়িতে অনুশীলন করতে পারে। তাদেরকে ব্যক্তিগত ডায়েরিতে এর রেকর্ড তুলে রাখতে নির্দেশনা দিবেন।

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। দলগত উপস্থাপনায় যেন মেয়েরা বলার সুযোগ পায় তা লক্ষ রাখুন।

শিখন শেখানো প্রক্রিয়ায় জেন্ডার সংবেদনশীল ধারণা বজায় রাখবেন। নারী-পুরুষ বা লিঙ্গ বৈচিত্র্য বিষয়ে সনাতনী ভেদাভেদ- (যেমন- নারীকে অপেক্ষাকৃত দুর্বল মনে করা, কিছু কাজ শুধু পুরুষের মনে করা, নারীকে/পুরুষ/ লিঙ্গ বৈচিত্র্যের জন্য শুধু জেন্ডার ধারণার ভিত্তিতে অনেক দায়িত্বের উপযুক্ত মনে না করা, নারীর মেখা, শ্রম ও ভূমিকাকে অবমূল্যায়ন করা, লিঙ্গ বৈচিত্র্য সম্পন্ন মানুষকে মর্যাদা ও সম্মান না দেয়া ইত্যাদি) না করে শ্রেণিকক্ষে 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 প্রয়োজ্য 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 ইন্দ্রীয় (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 জেডার বৈষম্যমূলক ও মানববৈচিত্র্যোহানিকর 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। যেমন: অধ্যায় ৫-এ সহমর্মিতার সংক্রান্ত শিখন যোগ্যতা অর্জনের জন্য এ সম্পর্কে তাত্ত্বিক পড়ার পাশাপাশি বাস্তব যেসব কাজ করলে সহমর্মিতার চর্চা করা যায়, তা চর্চার সুযোগ দেওয়া হয়েছে, যেমন সহমর্মী আচরণের মাধ্যমে বন্ধুত্ব তৈরির চর্চা।
- জেডার ও ইনক্লুশন বিষয়ক ভ্রান্তি দূর করার জন্য শ্রেণিকক্ষে স্বীকৃতির সংস্কৃতি তৈরি করতে পারেন। যেমন, নারী বা প্রতিবন্ধীতাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর নেতৃত্বের অধীনে 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 (choice) ও সামর্থ্যকে (capability) গুরুত্ব দিন। যেমন: কোনো শিক্ষার্থী যদি ছবি না ঝঁকে অন্যভাবে হাতে-কলমে প্রকাশ করতে চায় সেটিকে উৎসাহ দিন। কোনো শিক্ষার্থীর যদি বাস্তব সমস্যা থাকে তাকে আলোচনার সময় লিখে বা অন্যভাবে মত প্রকাশ করতে দিন। কোনো শিক্ষার্থীর যদি শারীরিক কারণে দেয়ালে ছবি টাঙ্গাতে 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 (bias) প্রদর্শন করবেন না, বা কাউকে তার ব্যক্তিগত ঝুঁকি ও সম্পর্কের জন্য লেবেল বা চিহ্নিত করবেন না। সবার প্রতি ননজাজমেণ্টাল এবং ইতিবাচক আচরণ করুন।
- লক্ষ রাখুন কোনো শিক্ষার্থী যেন লেবেলড বা তার সহপাঠীদের কর্তৃক 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 অভিজ্ঞতা নির্ভর হলেও ব্যক্তিগত বিষয়ের চেয়ে সাধারণ প্যাটার্ন, কারণ, লক্ষণ, প্রভাবের ওপর জোর দিন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করুন ও উৎসাহ দিন।

অন্য বিষয় বা যোগ্যতার সাথে সম্পর্ক

নতুন শিক্ষাক্রমের একটি অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো এক বিষয়ের সাথে অন্য বিষয়ের সম্পর্ক। এই বিষয়টিও অন্য বেশ কয়েকটি বিষয়ের সাথে সম্পর্কযুক্ত। উদাহরণস্বরূপ, ষষ্ঠ অভিজ্ঞতায় আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকি আলোচনার সময় মোবাইল আসক্তির বিষয়টিকে ডিজিটাল প্রযুক্তির বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত করা যায়। আপনি ডিজিটাল প্রযুক্তির গুরুত্ব তুলে ধরে এর যথাযথ ব্যবহারের জন্য প্রযুক্তিতে আসক্ত না হয়ে পরিমিত ব্যবহার বিষয়ে শিক্ষার্থীদের মতামতভিত্তিক আলোচনা করতে পারেন। এমনভাবে 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, চতুর্থ অভিজ্ঞতায় পরিবার, বিদ্যালয় ও বন্ধুদের সাফাংকারের কার্যক্রম রাখা হয়েছে। পঞ্চম অভিজ্ঞতায় ভূমিকাভিনয়ে পরিবার ও কমিউনিটির কথা বলা হয়েছে। দ্বিতীয় অভিজ্ঞতায় শিক্ষার্থীর অগ্রগতি মূল্যায়নে অভিভাবক কর্তৃক মূল্যায়নের সুযোগ রাখা হয়েছে। 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 প্রযুক্তির এক্সেস 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 এক্সেস 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 দলগত আলোচনাও উপস্থাপনা করতে পারেন। ছবি আঁকার অ্যাপ ব্যবহার করে মানচিত্র আঁকার কাজ করতে পারেন। প্যাডলেট অ্যাপ ব্যবহার করে লিখতে পারেন। বিমূর্ত ধারণায়ন ধাপেও অনলাইনে দলগত আলোচনাও 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 এক্সেস নাই, 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 ওয়ার্কবুকের সেশন সংশ্লিষ্ট অংশটি করতে বলুন। এক্ষেত্রে মোবাইল ফোনে প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা বা ফিডব্যাক দিতে পারেন।

নিরাপদ ও সুস্বাদু খাবার খাই, সুস্থ মনস্ক জীবন পাই

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৭.১

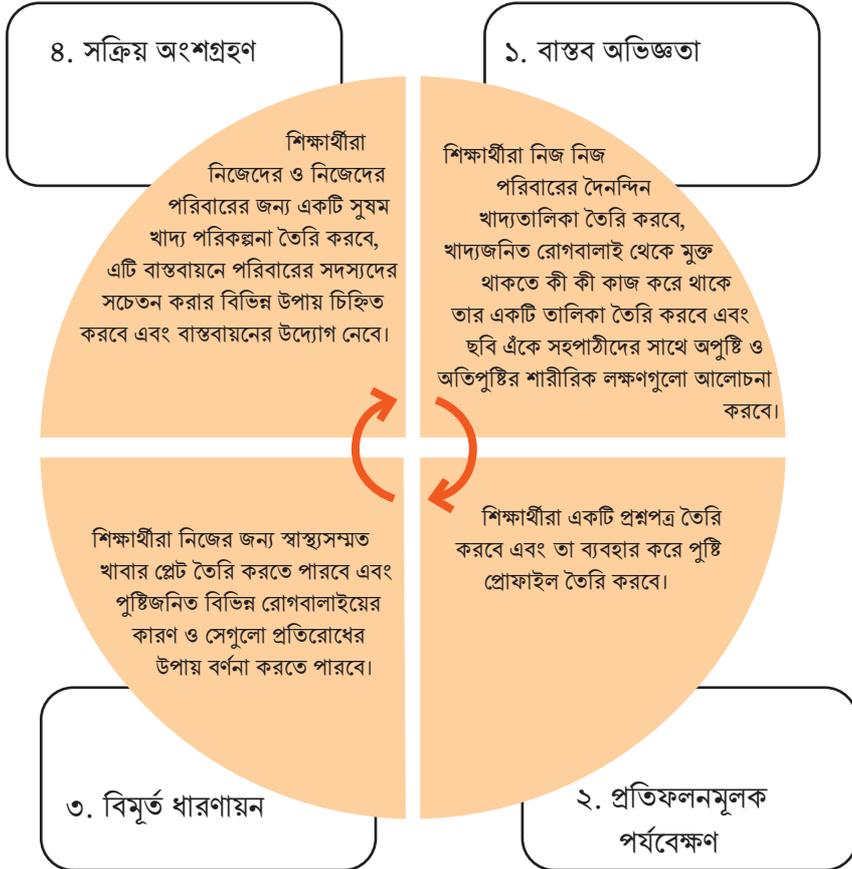
সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা নির্ণয় করতে পারা এবং এ সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবিলা করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: নিরাপদ ও সুস্বাদু খাবার খাই, সুস্থ মনস্ক জীবন পাই

সর্বমোট সেশন: ৬টি

অভিজ্ঞতা নম্বর: ৭.১.১

এই অভিজ্ঞতায় শিক্ষার্থীরা শরীর ও মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে নিজের ও পরিবারের পুষ্টি অবস্থা যাচাই এবং অপুষ্টিজনিত রোগবালাই থেকে মুক্ত থাকার গুরুত্ব বুঝতে পারবে। এছাড়া শিক্ষার্থীরা নিজের ও পরিবারের পুষ্টির অবস্থা উন্নয়নের জন্য বিভিন্ন ধরনের উদ্যোগ গ্রহণ করবে। শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের যে অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে যে প্রক্রিয়ায় নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এই অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্যে শিক্ষার্থীরা প্রথমে তাদের নিজেদের দৈনন্দিন পারিবারিকখাদ্যতালিকা এবং খাদ্যজনিত বা খাদ্যের সাথে সম্পর্কিত রোগবালাইমুক্ত থাকতে যে কাজগুলো করে তার একটি তালিকা তৈরি করবে। এরপর সহপাঠীদের সাথে অপুষ্টি ও অতিপুষ্টির শারীরিক লক্ষণগুলো আলোচনা করবে। একটি প্রশ্নপত্র তৈরি করবে এবং তা ব্যবহার করে পুষ্টি প্রোফাইল তৈরি করবে। নিজেদের পুষ্টি প্রোফাইলের তথ্যগুলো নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা ও পর্যালোচনা করবে। এরপর বয়সের অনুপাতে ওজন ও উচ্চতার সর্বোচ্চ ও সর্বনিম্ন সীমা জানবে, মানবদেহে বয়স অনুযায়ী ও নিরাপদ পুষ্টির প্রভাব ও অপুষ্টিজনিত সমস্যার ধরন ও ফলাফল সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে। সবশেষে জ্ঞান ও দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে নিজের ও পরিবারের জন্য বয়স উপযোগী ও নিরাপদ পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্যের সমন্বয়ে পরিকল্পনা তৈরি ও চর্চা করবে।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা:

১. নিজ নিজ পরিবারের দৈনন্দিন খাদ্যতালিকা তৈরি করতে পারবে।
২. খাদ্যজনিত রোগবালাই থেকে মুক্ত থাকতে কী কী কাজ করে থাকে তার তালিকা তৈরি করতে পারবে।
৩. অপুষ্টি ও অতিপুষ্টিতে শিশুর বিভিন্ন ধরনের শারীরিক লক্ষণ চিহ্নিত করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ২টি (সেশন ১,২)

পদ্ধতি: একক ও দলগত কাজ, তালিকা তৈরি, ছবি আঁকা ও আলোচনা

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

সেশন ১ :

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। এরপর ৩ থেকে ৫ বার লম্বা করে ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে বলুন এবং একইভাবে ধীরে ধীরে ছাড়তে বলুন। এতে শরীরচর্চার পরে তারা শরীরে ও মনে আরাম পাবে এবং শ্রেণিকাজে মনোযোগী হবে। দ্বিতীয় অভিজ্ঞতায় বর্ণিত **মন ও শরীরের চাপ কমানো ও আরাম অনুভব করার জন্য কিছু ব্যায়াম অংশ দেখে নিতে পারেন।**
- শিক্ষার্থীদের বলুন বেঁচে থাকতে আমাদের বিভিন্ন ধরনের পুষ্টির প্রয়োজন। আর এই পুষ্টির চাহিদা পূরণের জন্য আমরা প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের খাবার খেয়ে থাকি। তবে আমাদের এই খাবার আমাদের পুষ্টিচাহিদা পূরণ করতে পারছে কিনা তা জানা খুবই জরুরি। এজন্য প্রথমে আমরা কী কী খাবার গ্রহণ করি তার একটি তালিকা তৈরি করা প্রয়োজন।
- এরপর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার পরিবারের দৈনন্দিন খাদ্যতালিকা’ হকটি ব্যবহার করে শিক্ষার্থীদের বিগত তিন দিনে গ্রহণ করা খাবারের তালিকা তৈরি করতে বলুন।

	সকাল	দুপুর	রাত
দিন – ১			
দিন – ২			
দিন – ৩			

- শিক্ষার্থীদের ছকটি পূরণ করা শেষ হলে সেটি নিয়ে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করুন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন পুষ্টিজনিত বিভিন্ন রোগব্যাধি থেকে মুক্ত থাকতে আমরা নানা ধরনের কাজ করি। এর মধ্যে তাজা খাবার কেনা থেকে শুরু করে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে রান্না, খাবার ভালোভাবে সিদ্ধ করে খাওয়া, সংরক্ষণ পর্যন্ত অনেক ধরনের কাজ আমরা করি।
- অতঃপর শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে নিজেদের মধ্যে আলোচনাপূর্বক স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘রোগব্যাধিমুক্ত থাকতে আমাদের কাজ’ বক্স ব্যবহার করে রোগব্যাধি থেকে মুক্ত রাখতে যে কাজগুলো করে থাকে তার একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের ছকটি পূরণ করা শেষ হলে সেটি নিয়ে সংক্ষিপ্ত উন্মুক্ত আলোচনা করুন। এরপর ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনের পরিসমাপ্তি করুন।

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এবার শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের পূরণ করা ‘আমার পরিবারের দৈনন্দিন খাদ্যতালিকা’ ছকটি দেখতে। ষষ্ঠ শ্রেণিতে বিভিন্ন খাদ্য উপাদান এবং এদের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা যে রিভিউ বা উপস্থাপনা করেছে তার আলোকে নিজেদের খাদ্যতালিকায় খাদ্য উপাদানগুলো কেমন ছিল তা চিহ্নিত করতে বলুন। তাদের দৈনন্দিন খাবারগুলোতে সব ধরনের খাদ্য উপাদান ছিল কি না, কোন ধরনের উপাদান বেশি বা কম বা স্বাভাবিক মাত্রায় ছিল বলে মনে করছে তা ‘আমাদের খাদ্য ও পুষ্টি’ ছকে লিখতে বলুন। ছকে পূরণ করা মন্তব্যগুলো শিক্ষার্থীদের এখনকার জানার ভিত্তিতে করবে। তাদের মন্তব্য পুরোপুরি সঠিক হতে পারে, নাও পারে। এই অধ্যায় শেষ হলে এ বিষয়ে তারা আরও পরিষ্কার ধারণা পাবে এবং সেই অনুযায়ী তাদের খাদ্যের পরিকল্পনা করবে।

	সকাল	দুপুর	রাত	আমাদের খাদ্যে কোন ধরনের খাদ্য উপাদান আছে (কোন ধরনের উপাদান বেশি, কম বা স্বাভাবিক মাত্রায় আছে বলে মনে করছি কি না)
দিন – ১				
দিন – ২				
দিন – ৩				

- শিক্ষার্থীদের ছকটি পূরণ করা শেষ হলে সেটি নিয়ে সংক্ষিপ্ত উন্মুক্ত আলোচনা করুন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন আমাদের চারপাশে অপুষ্টি ও অতিপুষ্টিসম্পন্ন মানুষ দেখে থাকি। সেই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে কল্পনা থেকে অতিপুষ্টি ও অপুষ্টিসম্পন্ন দুটি শিশুর ছবি আঁকতে বলুন। এই কাজটি এককভাবে করবে।
- এরপর শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করুন এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘অপুষ্টি ও অতিপুষ্টির শারীরিক লক্ষণ’ হুকে অতিপুষ্টি ও অপুষ্টিসম্পন্ন মানুষের লক্ষণগুলো আলোচনাপূর্বক লিখতে বলুন।

অপুষ্টি ও অতিপুষ্টির শারীরিক লক্ষণ	
অপুষ্টি	অতিপুষ্টি

- শিক্ষার্থীদের ছকটি পূরণ করা শেষ হলে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনের পরিসমাপ্তি করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা একটি প্রশ্নপত্র প্রণয়ন ও ব্যবহার করে পুষ্টি প্রোফাইল তৈরি করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০২ (সেশন ৩, ৪)

পদ্ধতি: আলোচনা, প্রশ্নমালা তৈরি, সাক্ষাৎকার গ্রহণ

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল, দৈর্ঘ্য মাপার ফিতা, ওজন স্কেল

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।

- শিক্ষার্থীরা এই সেশনে পুষ্টি প্রোফাইল সম্পর্কে জানবে। শিক্ষার্থীদের পুষ্টি প্রোফাইল সম্পর্কে ধারণা দিন, বলুন যে একজন মানুষের সার্বিক পুষ্টির অবস্থা হচ্ছে তার পুষ্টি প্রোফাইল। পুষ্টি প্রোফাইলের মাধ্যমে আমরা কোন ব্যক্তি বা পরিবার বা এলাকার মানুষের খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টির অবস্থা সম্পর্কে সামগ্রিক ধারণা পাই। সাধারণত ব্যক্তির বয়সের সাথে ওজন এবং উচ্চতা পরিমাপ করে তার পুষ্টির অবস্থা নিরূপণ করা যায়। এছাড়া পুষ্টি সম্পর্কিত বিভিন্ন ধরনের রোগবলাইয়ের উপস্থিতিও তার পুষ্টি প্রোফাইল এর নির্ধারক। পুষ্টি প্রোফাইল সংগ্রহ করার জন্য কী কী প্রশ্ন করা যেতে পারে তা নিচের নমুনা প্রশ্নপত্রটির সাপেক্ষে আলোচনা করুন।

পরিবারভিত্তিক পুষ্টিতথ্য সংক্রান্ত নমুনা প্রশ্নমালা

পরিবারের ঠিকানা:

পরিবারে ২ থেকে ১৮ বছর বয়সী সদস্যের সংখ্যা:

২ থেকে ১৮ বছর বয়সী প্রত্যেক সদস্যের বয়স, ওজন ও উচ্চতার তথ্য সংগ্রহ করুন

সদস্য	বয়স	ওজন (কেজি):	উচ্চতা (সেন্টিমিটার):
১			
২			
৩			
৪.			

- এরপর আলোচিত নমুনা প্রশ্নমালা অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের ছোট দলে আলোচনা করে তাদের নিজেদের প্রশ্নমালা তৈরি করতে বলুন যেটি ব্যবহার করে তারা পরবর্তীতে তাদের নিজেদের পরিবার ও প্রতিবেশী পরিবারের পুষ্টি প্রোফাইলের তথ্য সংগ্রহ করবে। পুষ্টি প্রোফাইলের তথ্য সংগ্রহ করার জন্য শিক্ষার্থীদের দৈর্ঘ্য পরিমাপের গজ ফিতা সংগ্রহ করতে হবে। এছাড়া ওজন পরিমাপের জন্য ওজন স্কেল প্রয়োজন হবে, যা হয়তো শিক্ষার্থীদের কাছে নাও থাকতে পারে। সে ক্ষেত্রে স্কুলের ওজন স্কেল ব্যবহার করতে পারে। প্রতিবেশী বা পরিচিত অন্য কারও কাছ থেকে সংগ্রহ করেও ব্যবহার করতে পারে।
- প্রশ্নমালা তৈরি করা হয়ে গেলে তাদের বলুন পরবর্তী সেশনে আসার আগে তাদের পরিবার ও প্রতিবেশী পরিবারগুলোর তথ্য সংগ্রহ করে নিয়ে আসতে। কাজটি তারা দলেও করতে পারে। শিক্ষার্থীদের ছকটি পূরণ করা শেষ হলে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনের পরিসমাপ্তি করুন। সবনিম্ন ৫টি পরিবারের তথ্য নিতে হবে। বেশি নিলেও ক্ষতি নেই।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- পুষ্টিতথ্য সংগ্রহ করতে শিক্ষার্থীদের অভিজ্ঞতা কেমন হয়েছিল তা জানতে চান।
- এবারে শিক্ষার্থীদের নিচের টেবিলটি বুঝিয়ে দিয়ে বলুন এখানে ২ থেকে ১৮ বছর বয়সী মানুষের বয়স অনুপাতে ওজন এবং উচ্চতা কেমন হওয়া উচিত তা দেওয়া আছে।

বয়স অনুপাতে স্বাভাবিক ওজনের মাত্রা (কেজি) (সূত্র : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০০৪)					বয়স অনুপাতে স্বাভাবিক উচ্চতার মাত্রা (সেন্টিমিটার) (সূত্র : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০০৪)				
ছেলে		বয়স (বছর)	মেয়ে		ছেলে		বয়স (বছর)	মেয়ে	
সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ		সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ		সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ
২.৫	৪.৫	০	২.৩	৪	৪৬	৫৩.৫	০	৪৬	৫৩
৭.৫	১২	১	৭	১১.৫	৭১	৮০	১	৬৯	৭৯
৯.৫	১৫	২	৯	১৪.৫	৮২	৯৪	২	৮০	৯২.৫
১১.৫	১৮	৩	১১	১৭.৫	৮৯	১০৩	৩	৮৫.৫	১০২
১২.৫	২১	৪	১২.৫	২১	৯৫.৫	১১১	৪	৯৫	১১১
১৩.৫	২৪.৫	৫	১৩	২৫	১০০	১১৮.৫	৫	৯৭.৫	১১৮
১৪.৫	২৮	৬	১৩.৫	২৯	১০৪	১২৬	৬	১০২	১২৫.৫
১৬	৩৩.৫	৭	১৫	৩৩	১০৯	১৩২.৫	৭	১০৭	১৩২
১৭.৫	৩৯.৫	৮	১৬.৫	৩৮	১১৪	১৩৯	৮	১১২.৫	১৩৮
১৯	৪৫.৫	৯	১৮.৫	৪৩	১১৯	১৪৫.৫	৯	১১৭.৫	১৪৪.৫
২১	৫১.৫	১০	২০.৮	৪৯	১২৩.৫	১৫১.৪	১০	১২৩.৫	১৫১
২২.৫	৫৮	১১	২৩	৫৬	১২৮	১৫৭	১১	১২৯	১৫৭
২৫	৬৬	১২	২৬	৬২	১৩৩	১৬৩.৫	১২	১৩৪	১৬২
২৭.৫	৭২	১৩	২৮.৫	৬৭	১৩৮	১৭০	১৩	১৩৮	১৬৬
৩০.৫	৭৮	১৪	৩১.২	৭০.৫	১৪৩	১৭৫.৫	১৪	১৪১	১৬৮
৩৪.৫	৮৩	১৫	৩৩	৭২	১৪৮	১৭৯.৫	১৫	১৪৩.৫	১৬৯.৫
৩৭	৮৬	১৬	৩৪.৮	৭২.৫	১৫২	১৮৩	১৬	১৪৪.৫	১৭০
৩৯.৫	৮৭.৫	১৭	৩৬	৭৩	১৫৫	১৮৪.৫	১৭	১৪৬	১৭০.৫
৪২	৮৮	১৮	৩৭.৫	৭৪	১৫৮	১৮৬.৫	১৮	১৪৭	১৭১

উপরের চার্ট ব্যবহার করে শিক্ষার্থীরা যে তথ্য সংগ্রহ করেছে সেখান থেকে কতজনকে তারা বয়স অনুপাতে ওজন ও উচ্চতার স্বাভাবিক মাত্রার মধ্যে পেয়েছে, কতজনকে স্বাভাবিক মাত্রার বেশি পেয়েছে এবং কতজনকে স্বাভাবিক মাত্রার কম পেয়েছে সেই সংখ্যা নির্ধারণ করতে হবে। সংখ্যাগুলো পাঠ্যপুস্তকের ‘শিশু-কিশোরদের ওজনসংক্রান্ত তথ্য’ এবং ‘শিশু-কিশোরদের উচ্চতাসংক্রান্ত তথ্য’ ছক দুটিতে উল্লেখ করবে।

- শিক্ষার্থীদের ছক দুটি পূরণ করা শেষ হলে সেটি নিয়ে সংক্ষিপ্ত উন্মুক্ত আলোচনা করুন। এরপর ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা:

১. নিজের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের থালা তৈরি করতে পারবে।
২. পুষ্টিজনিত বিভিন্ন রোগবালাইয়ের কারণ ও সেগুলো প্রতিরোধের উপায় বর্ণনা করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ১টি (সেশন ৫)

পদ্ধতি: বক্তৃতা, একক কাজ, আলোচনা

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

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের সাথে স্বাস্থ্যকর খাবার ও পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে আলোচনা করুন। তাদেরকে বলুন কৈশোরকাল থেকেই আমরা যদি আমাদের খাদ্যাভ্যাস সঠিকভাবে তৈরি করতে না পারি তবে ভবিষ্যতে পুষ্টি সমস্যা দেখা দিতে পারে। আমরা অনেকেই মনে করি দামি খাবারের মধ্যে পুষ্টিমান বেশি থাকে। এ ধারণা ঠিক নয়। সব ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবারে পুষ্টি আছে। প্রয়োজন শুধু খাদ্য পরিকল্পনায় আমাদের সৃজনশীল চিন্তা।
- শিক্ষার্থীদের আরও বলুন প্রতিটি দেশের জলবায়ুর ওপর ভিত্তি করে বিভিন্ন খাদ্যশস্য, মাছ, শাকসবজি ও ফল উৎপন্ন হয়। এর পুষ্টিমানও ওই দেশ ও জলবায়ুর মানুষের জন্য উপযোগী। আমরা দেশীয় সহজলভ্য ও কম দামে পাওয়া যায় এমন খাদ্যশস্য, মাছ, শাকসবজি ও ফল দিয়েই আমাদের পুষ্টিরচাহিদা মিটাতে পারি। এতে যেমন আমাদের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয়, তেমনি খরচও তুলনামূলক কম হয়। তবে এর জন্য পরিবারের খাদ্য পরিকল্পনার সাথে যারা জড়িত তাদের সচেতনতা গুরুত্বপূর্ণ। আমরা নিজেদের পরিবার, প্রতিবেশী ও আত্মীয়দের মধ্যে সহজলভ্য ও কম দামি খাবার সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করতে পারি। সচেতনতার সাথে সঠিক খাদ্যাভ্যাস চর্চাই আমাদেরকে ভবিষ্যৎ পুষ্টি সমস্যা থেকে রক্ষা করবে। এতে আমরা এদেশের নাগরিক হিসেবে জাতীয় পুষ্টিমান উন্নয়নেও অবদান রাখতে পারি।

- এবারে শিক্ষার্থীদের নিজেদের স্বাস্থ্যকর খাবারের থালা তৈরি করতে আহ্বান জানান। এই খাবারের থালা তৈরি করার জন্য তারা তাদের স্থানীয় পর্যায়ে যেসব সহজলভ্য খাবার পাওয়া যায় সেটি ব্যবহার করবে। তারা স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার স্বাস্থ্যকর খাবার থালা’ ছবিটিতে খাবারের ছবি ঐকে নিজেদের থালাটি তৈরি করবে।
- স্বাস্থ্যকর খাবার প্লেট তৈরি শেষ হলে শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন আমরা আর কী কী ভাবে আমরা অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি থেকে বেঁচে থাকতে পারি। সেটি নিয়ে সংক্ষিপ্ত উন্মুক্ত আলোচনা করুন। এরপর ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।
- শিক্ষার্থীদের এই অভিজ্ঞতায় সহায়ক তথ্য অংশ ব্যবহার করে পুষ্টিজনিত বিভিন্ন রোগ ও সমস্যা সম্পর্কে ধারণা দিন।
- ধারণার মাঝে মাঝে প্রশ্ন করে তারা ঠিকমতো বুঝতে পারছে কি না তা যাচাই করে নিন।
- ধারণা দেওয়া হয়ে গেলে তাদের দলগতভাবে পড়তে দিন এবং পড়া শেষে পুনরালোচনা করুন।
- এরপর ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা:

১. নিজেদের ও নিজেদের পরিবারের জন্য একটি সুখম খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করতে পারবে।
২. পরিকল্পনাটি বাস্তবায়নে পরিবারের সদস্যদের সচেতন করার উদ্যোগ নিতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ১ (সেশন ৬)

সেশনের পদ্ধতি: আলোচনা, সচেতনতা ক্যাম্পেইন

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

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন আমরা সবাই মিলে পুষ্টিজনিত সমস্যা প্রতিরোধে বিভিন্ন উপায় চিহ্নিত করেছি। এবার আমরা পুষ্টিজনিত সমস্যা প্রতিরোধে স্লোগান তৈরি করব। স্লোগান তৈরি করে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘পুষ্টি সমস্যা প্রতিরোধে আমার স্লোগান’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

পুষ্টি সমস্যা প্রতিরোধে আমার স্লোগান

১. অতিরিক্ত তেল চর্বিযুক্ত খাবার ও জাঙ্কফুড পরিহার করি। সুস্থ সুন্দর জীবন গড়ি।

২.

৩.

৪.

- কয়েকজন শিক্ষার্থীর কাছ থেকে তাদের স্লোগান শুনুন এবং প্রশংসা করুন। কোনো ফলাবতন থাকলে দিন। স্লোগানগুলো নিয়ে সংক্ষিপ্ত উন্মুক্ত আলোচনা করুন। এরপর ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনের পরিসমাপ্তি করুন।
- যে স্লোগানগুলো তৈরি করা হয়েছে সেগুলো ব্যবহার করে পরবর্তী ছকে বিভিন্ন ধরনের সচেতনতামূলক কাজ করার পরিকল্পনা করতে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করুন। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘পুষ্টি সমস্যা প্রতিরোধে আমার স্লোগান’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

কী করব	কখন করব	কতবার করব
১. পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সুখম খাদ্য বিষয়ে আলোচনা করা		

- পরিকল্পনা তৈরি হয়ে গেলে এই বছরের বাকি সময়জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করতে ও কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করতে বলুন। নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে আপনাকে দেখিয়ে নিতে বলবেন। নিজের চর্চাগুলো ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করতে এবং প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখতে বলবেন।
 - ⇒ গত এক মাসে নতুন পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছি?
 - ⇒ কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
 - ⇒ কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
 - ⇒ শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? তা কী?
- আপনি নিজেও নির্দিষ্ট সময় পরপর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছরজুড়ে চলবে।
- চর্চাসংক্রান্ত নির্দেশনা দেওয়া হয়ে গেলে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল

এই অভিজ্ঞতায় দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যয়নজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সব কাজ করে। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে তাকে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন।

এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো নিচে দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও নিচের মূল্যায়ন ছকগুলো দেওয়া আছে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের করা কাজ

মন্তব্য	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের প্রতি সচেতনতা ও গুরুত্ব	পাঠ্যপুস্তকে করা কাজের মান
নিজের			
শিক্ষকের			

২. নিরাপদ ও সুসম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টি সমস্যা সমাধানে চর্চা মূল্যায়ন নিচের ছক ব্যবহার করে চর্চা মূল্যায়ন করবেন:

ছক ২: নিরাপদ ও সুসম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টি সমস্যা সমাধানে আমার চর্চা

মন্তব্য	নিরাপদ ও সুসম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টি সমস্যা সমাধানে চর্চাসংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	নিরাপদ ও সুসম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টি সমস্যা সমাধানে চর্চাগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	চর্চার সময় খাদ্য ও পুষ্টিসংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
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 নিচের 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 হতে হবে সুস্বাদু, নিরাপদ এবং বয়স উপযোগী। তা না হলে শরীর ও মনে বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব পড়বে এবং বিভিন্ন ধরনের রোগবালাই দেখা দেবে। সুস্বাদু ও নিরাপদ খাবারের অভাবে কী কী সমস্যা হতে পারে তা জেনে নিই।

ওজনাধিক্য বা স্থূলতা: কারও দেহের ওজন স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেড়ে গেলে স্থূলতা বা ওজনাধিক্য দেখা দিতে পারে। সাধারণত অতিরিক্ত তেল-চর্বিজাতীয় খাবার, বাইরের ভাজাপোড়া খাবার, জাঙ্ক ফুড ইত্যাদি খাওয়ার কারণে আমাদের মধ্যে এ সমস্যা দেখা দিতে পারে। অতিরিক্ত ওজন আমাদের শরীরে নানা ধরনের রোগব্যাধি তৈরি করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সার ইত্যাদি। এছাড়া আমাদের স্মরণশক্তি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। অতিরিক্ত ওজনের কারণে মানসিক স্বাস্থ্যের ওপরও ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে। তাই স্থূলতা প্রতিরোধে আমাদেরকে সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। অতিরিক্ত তেল-চর্বিজাতীয় খাবার, বাইরের ভাজাপোড়া খাবার, জাঙ্ক ফুড ইত্যাদি খাওয়া পরিহার করতে হবে।

ওজনস্বল্পতা: কারও দেহের ওজন স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে কমে গেলে ওজনস্বল্পতা দেখা দিতে পারে। সাধারণত প্রয়োজনীয় সুস্বাদু খাদ্যের অভাবে ওজনস্বল্পতা হয়। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া খাবার নিয়ন্ত্রণ বা ডায়েটিং

করতে গিয়েও আমাদের মধ্যে ওজনস্বল্পতা তৈরি হতে পারে। অতিরিক্ত ওজনস্বল্পতাও আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর। এর ফলে আমাদের শরীরে ভিটামিন ঘাটতি, রক্তশূন্যতা এবং হাড়ের ক্ষয় হতে পারে। এটি আমাদের কর্মক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে, মানসিক ক্লান্তি তৈরি করতে পারে এবং স্বাভাবিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হতে পারে।

রক্তশূন্যতা: পরিমাণমতো পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি যে সমস্যা দেখা দেয় তা হলো রক্তশূন্যতা। কৈশোরে দেহের দ্রুত বৃদ্ধির জন্য রক্ত শূন্যতা দেখা দিতে পারে। কারণ এ সময় দেহে হিমোগ্লোবিন তৈরির জন্য বেশি পরিমাণে আয়রন প্রয়োজন হয়, যার একমাত্র উৎস হলো সুস্বাদু খাদ্য। হিমোগ্লোবিন হলো রক্তের সেই লোহিত কণিকা, যা শরীরের বিভিন্ন কোষে অক্সিজেন সরবরাহ করে। কিশোরীদের মাসিকের সময় রক্তস্রাবের কারণে আয়রনের চাহিদা বেড়ে যায়। এসময় যেসব খাবারে আয়রনের মাত্রা বেশি যেমন মাছ, মাংস, কলিজা, কচু, গাঢ় সবুজ শাকসবজি, বাদাম ইত্যাদি খাবার বেশি করে খেতে হয়।

প্রোটিন শক্তি অপুষ্টি বা প্রোটিন ক্যালোরি অপুষ্টি: খাদ্যতালিকায় উপযুক্ত পরিমাণ প্রোটিনজাতীয় খাদ্য অথবা শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য কিংবা উভয়ের অভাবে ১ থেকে ৬ বছরের শিশুদের মধ্যে যে অপুষ্টি দেখা যায় তাকে প্রোটিন শক্তি অপুষ্টি বা প্রোটিনক্যালোরি অপুষ্টি বলে। এক্ষেত্রে সাধারণত ২ ধরনের উপসর্গ দেখা দেয়।

১। ম্যারাসমাস: সাধারণত ৬ মাস থেকে দেড় বছর বয়সের শিশুদের প্রোটিন ও শক্তি (ক্যালোরি) উভয়ের ঘাটতির ফলে ম্যারাসমাস রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায়।

- এ সময় দেহের ওজন বয়সের তুলনায় অনেক কম হয়।
- দেহের ত্বক শিথিল ও কুচকানো হয়।
- বদহজম হয়।
- রক্তশূন্যতা দেখা দেয়।

ম্যারাসমাস প্রতিরোধ করতে হলে শিশুকে সঠিকভাবে মাতৃদুগ্ধ পান করাতে হবে। ৬ মাসের ওপরের বয়সী শিশুর খাদ্যতালিকায় প্রোটিন, খনিজ লবণ, ফ্যাট, ভিটামিন (B১২, ফলিক অ্যাসিড, A ইত্যাদি) রাখতে হয়।

২। কোয়াশিওরকর: সাধারণত ২ থেকে ৪ বছর বয়সের শিশুদের উপযুক্ত পরিমাণ প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্যের অভাবে যে উপসর্গ দেখা যায় তাই কোয়াশিওরকর। খাদ্যে উপযুক্ত পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাট থাকলেও প্রয়োজনীয় প্রোটিন না থাকলে এই রোগ দেখা দেয়। আবার পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা এবং ত্রুটিপূর্ণ খাদ্যাভ্যাসের ফলেও এই রোগ হয়।

- এসময় শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয় এবং ওজন কমে যায়।
- শিশুর পেট ফুলে যায়।
- মুখমণ্ডল, হাত, পায়ে পানি জমে ফুলে যায়।
- রক্তশূন্যতাও দেখা দেয়।
- মেজাজ একটু খিটখিটে হয়।

- তাছাড়া ক্ষুধামান্দ্য, অজীর্ণ এবং উদরাময় রোগও দেখা দিতে পারে।

এ ধরনের শিশুদের প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য দিতে হবে।

রাতকানা: ভিটামিন এ এবং জিঙ্কের অভাবে রাতকানা রোগ হয়। অপুষ্টির প্রভাবে ভিটামিন এ-এর অভাব হতে পারে। বেশির ভাগ সময় দেখা গিয়েছে যে শিশুদের অপুষ্টি থেকেই রাতকানা হয়ে থাকে। এ রোগে আক্রান্তরা রাতে বা কম আলোতে স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক কম দেখতে পায়, কিন্তু দিনের বেলায় বা আলোতে তেমন একটা দৃষ্টি সমস্যা থাকে না। উচ্চমাত্রায় ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার খেলে সুফল পাওয়া যেতে পারে। প্রাণিজাত খাবার যেমন কলিজা এবং শাকসবজি যেমন গাজর, পালংশাক, মিষ্টিকুমড়ায় বা লাল-হলুদ রঙের সবজি ও ফলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ থাকে। প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় এ ধরনের খাবার থাকাটা উপকারী।

আয়োডিনের অভাব: আয়োডিন একধরনের খনিজ পদার্থ যা আমাদের দেহে তৈরি হয় না, শুধু খাদ্য থেকে আসে। আয়োডিন আমাদের দেহে থাইরয়েড হরমোন তৈরিতে সহায়তা করে। এই হরমোন বিপাক বৃদ্ধি করে এবং শিশুর মানসিক বিকাশে সহায়তা করে।

- আয়োডিনের ঘাটতি হলে গলগন্ড বা গয়টার হয়।
- এছাড়া আয়োডিনের অভাবে কোষ্ঠকাঠিন্য, বিষণ্ণভাব, ত্বক শুষ্ক হতে পারে।
- মাসিক চক্রে অস্বাভাবিকতা দেখা দিতে পারে।
- চুল এবং নখ পাতলা এবং ভঙ্গুর হতে পারে।
- শারীরিক দুর্বলতা দেখা দিতে পারে।
- অনিচ্ছাকৃত ওজন বৃদ্ধি; আবার ওজনবৃদ্ধি থেকে মানসিক চাপ ও বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

আয়োডিনের ঘাটতি রোধে আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে। সামুদ্রিক মাছ, সামুদ্রিক শৈবাল, চিংড়ি, দুগ্ধজাত খাবার, ডিম, মুরগির মাংস, গরুর কলিজা ইত্যাদি আয়োডিনের ভালো উৎস। তাই খাদ্যতালিকায় এই খাবারগুলো রাখা অত্যন্ত জরুরি।

খেলাধুলায় গড়ি মুস্থ ও সুন্দর জীবন

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৭.১

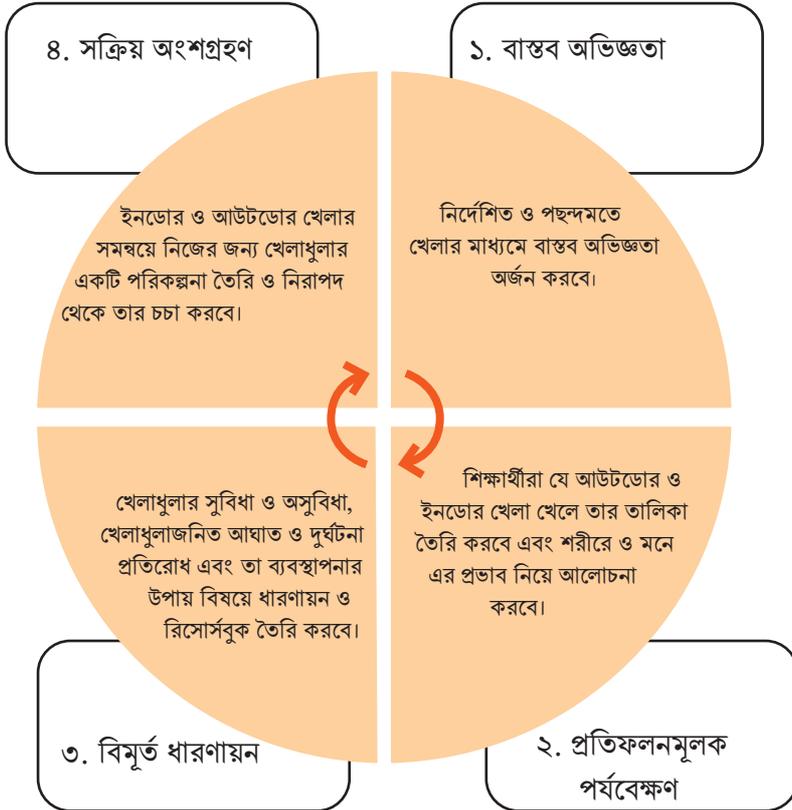
সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা নির্ণয় করতে পারা এবং এ সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবিলা করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন

সর্বমোট সেশন: ১২টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র ৭.১.২

এই অভিজ্ঞতায় শিক্ষার্থীরা শরীর ও মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে খেলাধুলার প্রভাব, খেলাধুলাজনিত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং তা ব্যবস্থাপনার বিষয়ে শিখবে। শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের যে অভিজ্ঞতা চক্রের মধ্য দিয়ে যে প্রক্রিয়ায় নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

প্রথমে শিক্ষার্থীরা নির্দেশিত ও পছন্দমতো খেলায় অংশগ্রহণ করবে এবং নিজেদের মধ্যে অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা শেয়ার করবে। এরপর তারা সাধারণত যেসব আউটডোর ও ইনডোর খেলা খেলে তার তালিকা করবে এবং শরীরে ও মনে এর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করবে। বিমূর্ত ধারণায়ন পর্যায়ে খেলাধুলার সুবিধা ও অসুবিধা, খেলাধুলাজনিত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং তা ব্যবস্থাপনার উপায় জানবে এবং একটি রিসোর্সবুক তৈরি করবে। সবশেষে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ইনডোর ও আউটডোর খেলা সমন্বয় করে নিজের জন্য খেলাধুলার একটি পরিকল্পনা তৈরি ও নিরাপদ থেকে তার চর্চা করবে।

ধাপ ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা নির্দেশিত ও পছন্দমতো খেলার মাধ্যমে বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করবে।

সেশন সংখ্যা: ০১ (সেশন ১)

পদ্ধতি: খেলায় অংশগ্রহণ ও অনুভূতি পর্যবেক্ষণ, আলোচনা ও শেয়ারিং

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

সেশন ১:

- খোলা মাঠে নিয়ে গিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা এবং এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এরপর তাদেরকে ২টি দলে ভাগ করে দিয়ে প্রত্যেকটি দলে একটি করে নির্দেশিত খেলা যেমন কাবাডি/গোল্লাছুট/ডজবল/মোরগ লড়াই খেলতে বলুন। এই খেলার জন্য আপনি নিজের মতো করে খেলোয়াড় ভাগ করে দিন অর্থাৎ এ খেলায় তারা নিজের পছন্দের সহপাঠী বেছে নেওয়ার সুযোগ পাবে না। শিক্ষার্থীরা নির্দেশিত খেলার জন্য ২০ মিনিট সময় পাবে।
- শেষ হলে এবার পরের ১০ মিনিট তাদের নিজের পছন্দমতো যেকোনো আউটডোর বা ইনডোর খেলা নিজের পছন্দের সহপাঠীর সাথে খেলতে বলুন।
- নির্দেশিত খেলায় এবং পরে নিজের পছন্দমতো খেলায় তাদের অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে বলুন। নির্দেশিত খেলায় এবং নিজের পছন্দমতো খেলা খেলতে তাদের অনুভূতির কোনো ভিন্নতা খেয়াল করেছে কিনা প্রশ্ন করে জেনে নিন। তাদের বলুন নিজের ইচ্ছায় খেলা কিংবা কোনো কাজে আমরা আরও বেশি আনন্দ পাই।
- তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা যে আউটডোর ও ইনডোর খেলা খেলে তার তালিকা তৈরি করবে এবং শরীরে ও মনে এর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করবে।

সেশন সংখ্যা: ০১ (সেশন ০২)

পদ্ধতি: দলগত আলোচনা

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

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। আরাম অনুভব করে সেশনে মনোযোগী হতে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। ধীরে ধীরে লম্বা করে শ্বাস নিতে বলুন এবং খেয়াল করতে বলুন নাক দিয়ে বাতাস গিয়ে ধীরে ধীরে পেট ফুলে যাচ্ছে। আবার ধীরে ধীরে লম্বা করে ছাড়তে বলুন, খেয়াল করতে বলুন পেট খালি হয়ে ধীরে ধীরে নাক দিয়ে বাতাস বেরিয়ে যাচ্ছে। এভাবে মনোযোগ দিয়ে ৩/৪ বার করিয়ে নিন। তাদের বলুন এভাবে শরীরে অক্সিজেন প্রবেশ করে বলে আমাদের অস্থিরতা ও দুশ্চিন্তা কমে যায়, সতেজ লাগে, স্থিরতা ও মনোযোগ বাড়ে। যেকোনো পরিস্থিতিতে অস্থিরতা কমাতে বা মনোযোগ বাড়াতে তারা এই ব্যায়ামটি করতে পারে।
- সংখ্যা বিবেচনা করে শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করুন। দলগত আলোচনার মাধ্যমে ইনডোর এবং আউটডোরে খেলে এমন খেলার তালিকা করতে বলুন। ইনডোর খেলা হলো যেগুলো আমরা বন্ধ জায়গায় বা ঘরের ভিতরে খেলি। যেমন লুডু, ক্যারম, দাবা ইত্যাদি। আউটডোর খেলা হলো যেগুলো আমরা ঘরের বাইরে বা খোলা জায়গায় বা মাঠে খেলি। যেমন দৌড়, লাফ, কাবাডি, ফুটবল, ক্রিকেট ইত্যাদি। দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলুন।
- এসব খেলা থেকে যেগুলো শিক্ষার্থী নিজে খেলে সেগুলো স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে ‘আমার খেলা’ হকে লিখতে বলুন।

খেলার নাম	ধরন (ইনডোর/ আউটডোর)	কোথায় (শরীরে/মনে) প্রভাব ফেলে	কীভাবে

- শিক্ষার্থীদের পূরণ করা ছকের ওপর উন্মুক্ত আলোচনা করুন এবং তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

- **উদ্দেশ্য:** শিক্ষার্থীরা খেলাধুলার সুবিধা ও অসুবিধা, খেলাধুলাজনিত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং তা ব্যবস্থাপনার উপায় বিষয়ে ধারণায়ন ও রিসোর্সবুক তৈরি করবে।

- **সেশন সংখ্যা:** ২টি (সেশন ৩-৪)

পদ্ধতি: অভিজ্ঞতা শেয়ার করা, আলোচনা

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

সেশন ৩:

শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে যষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।

- শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী দলে ভাগ করে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার গুরুত্ব, ইতিবাচক ফলাফল ও ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করতে দিন।
- এরপর উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়ক তথ্যের আলোকে তথ্য সংযোজন করুন।
- শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কি না জানতে চান এবং উত্তর দিন।
- শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী ৪/৫ জনের দলে ভাগ করুন এবং খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করতে গিয়ে নিজেরা আঘাত পেয়েছে কিনা বা দুর্ঘটনার শিকার হয়েছে কিনা এবং তখন কী করেছিল সে বিষয়ে আলোচনা করতে বলুন। যদি কেউ নিজে আঘাত পেয়ে না থাকে বা দুর্ঘটনার শিকার না হয়ে থাকে তাহলে পরিবারের, আত্মীয় বা অন্য কারও দুর্ঘটনা দেখেছে বা অভিজ্ঞতা শুনেছে কী না তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।
- এমন ৩টি ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা অর্থাৎ কী হয়েছিল এবং তখন কী করেছিল এ তথ্যগুলো দিয়ে ছক পূরণ করতে বলুন। কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।

কী আঘাত পেয়েছি	আঘাত থেকে সুস্থ হবার জন্য কী করেছি

- কাজটি করতে তাদের কেমন লাগল অনুভূতি জানতে চান।
- এবার তাদের দলের সহপাঠীরা যে ধরনের আঘাত ও দুর্ঘটনার নাম লিখেছে তা দিয়ে একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করে উপস্থাপন করতে বলুন।
- সাধারণত খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় যে ধরনের আঘাত ও দুর্ঘটনা হতে পারে তার কোনো বাদ পড়ে গেলে আপনি সংযোজন করুন।

- বলুন এ ধরনের আঘাত ও দুর্ঘটনায় তৎক্ষণাৎ কিছু সতর্কতা ও ব্যবস্থা নেওয়া না হলে অনেক সময় ক্ষতির আশঙ্কা দেখা দেয়। তাই আঘাত ও দুর্ঘটনায় পতিত ব্যক্তিকে চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার আগে এবং নিয়ে যাওয়ার সময় আঘাত ও দুর্ঘটনার ধরন বুঝে ব্যবস্থাপনার জন্য কিছু পদক্ষেপ নেওয়ার প্রয়োজন হয়। একে প্রাথমিক চিকিৎসা বলা হয়।
- এরপর আঘাত ও দুর্ঘটনা ব্যবস্থাপনার জন্য কী কী তথ্য জানা প্রয়োজন শিক্ষার্থীদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আলোচনা করুন এবং তাদের অংশগ্রহণে একটি প্রশ্নপত্র তৈরি করুন। যেমন:
 - ⇒ সংশ্লিষ্ট আঘাত ও দুর্ঘটনায় কী কী ক্ষতি হতে পারে?
 - ⇒ ক্ষতি নিয়ন্ত্রণে রাখতে তৎক্ষণাৎ কী কী করা প্রয়োজন?
 - ⇒ কী কী করা ক্ষতিকর হতে পারে?
 - ⇒ আঘাত ও দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে কী কী ভুল ধারণা বা চর্চা প্রচলিত আছে?
- তাদের বলুন আমরা খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় যেসব ধরনের আঘাত ও দুর্ঘটনা হতে পারে তার তালিকা তৈরি করেছি। কোন ধরনের আঘাত ও দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসায় কি করণীয় তা জানার জন্য আমরা এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজব। সেই উত্তরগুলো নিয়ে একটি রিসোর্সবুক তৈরি করব।
- শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করে দলের সংখ্যার ওপর ভিত্তি করে কয়েক ধরনের আঘাত ও দুর্ঘটনার তথ্য সংগ্রহ করতে বলুন। তথ্য সংগ্রহ করতে উপরে উল্লেখিত প্রশ্নগুলোকে ব্যবহার করতে বলুন। আপনি প্রয়োজন মনে করলে প্রশ্ন যুক্ত করতে পারেন। এই কাজটি তারা এই সেশন এবং পরবর্তী সেশনের মধ্যবর্তী সময়ে করবে।
- তথ্য সংগ্রহের জন্য তথ্যসূত্রগুলো (স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মী, স্বাস্থ্যকেন্দ্র, প্রশিক্ষিত শিক্ষক, পত্রিকা, বিভিন্ন জার্নাল ইন্টারনেট এবং পাঠ্যপুস্তক) সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দিন।
- শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীরা তাদের দলগত কাজটি করেছে কিনা জিজ্ঞেস করুন। সংক্ষেপে তাদের অভিজ্ঞতা শুনুন।
- তাদেরকে কয়েক মিনিট সময় দিয়ে সংগৃহীত তথ্য উপস্থাপনের জন্য প্রস্তুতি নিতে বলুন। প্রস্তুতি শেষে উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে তথ্য সংযোজন বা সংশোধন করুন।
- পাঠ্যপুস্তকের জন্য সারাংশ তৈরি করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন আমরা রিসোর্সবুক তৈরির জন্য আমাদের তথ্যগুলোর সারাংশ তৈরি করেছি। এবার কোথাও কোনো তথ্য বাদ গেল কি না বা ভুল হলো কি না তা একবার মিলিয়ে নেব।
- রিভিউ শেষে সবাইকে নিয়ে প্রতিটি দলের সঠিক তথ্য ব্যবহার করে রিসোর্সবুক তৈরি করতে বলুন।

সঠিক তথ্য ও ছবি দিয়ে প্রত্যেকটি গ্রুপ থেকে A4 সাইজের পাতায় রিসোর্সবুকের জন্য তাদের তথ্য সরবরাহ করতে পারে।

- সবার হয়ে গেলে একসাথে করে একটি পাঠ্যপুস্তক তৈরি করতে সহযোগিতা করুন।
- কাজটি শেষ হলে সবার জন্য একটি বিশেষ তালি দিয়ে ধন্যবাদ জানান ও প্রশংসা করুন।
- তাদের অনুভূতি জানতে চান। বলুন এই তথ্যগুলোকে ব্যবহার করার কৌশলগুলো পরের সেশনে অভিনয়ের মাধ্যমে আমরা উপস্থাপন করব।
- আবারও ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: ইনডোর ও আউটডোর খেলার সমন্বয়ে নিজের জন্য খেলাধুলার একটি পরিকল্পনা তৈরি ও নিরাপদ থেকে তার চর্চা করবে।

সেশন সংখ্যা: ১টি (সেশন ৫)

সেশনের পদ্ধতি: আলোচনা, অভিনয়, খেলা

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

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। আরাম অনুভব করে সেশনে মনোযোগী হতে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন গত সেশনে আমরা রিসোর্সবুক তৈরি করেছি। এবার রিসোর্সবুকের তথ্য ব্যবহার করে অভিনয়ের মাধ্যমে আঘাত ব্যবস্থাপনার কৌশল উপস্থাপন করব।
- শিক্ষার্থীদেরকে ২/৩ জন করে দলে ভাগ করে দিন এবং এক একটি দলকে এক একটি আঘাত বা দুর্ঘটনায় করণীয় অভিনয় করে দেখাতে বলুন।
- এভাবে তাদের আঘাত বা দুর্ঘটনার ওপর ভিত্তি করে তাদের কৌশল ব্যবহারের যথার্থতা যাচাই করুন। কেউ ভুল করলে প্রথমে দলে এবং পরে অন্যদের কাছ থেকে সঠিক কৌশল জানতে চান।
- এই অভিজ্ঞতায়ের দ্বিতীয় সেশনে ‘আমার খেলা’ নামে যে ছকটি পূরণ করেছিল তা বের করে পর্যালোচনা করতে বলুন। তারা নিজেরা যে খেলা ও শরীরচর্চা করে তাতে ইনডোর-আউটডোর খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সমন্বয় হয়েছে কিনা তা মিলিয়ে দেখতে বলুন। এরপর ইনডোর-আউটডোর মিলিয়ে বছরজুড়ে তারা কী

কী খেলা সংযোজন করতে চায় তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে বলুন। পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে ‘যে খেলাগুলো খেলতে চাই’ ছকে লিখতে বলুন।

যে খেলাধুলা, শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম করতে চাই		
ইনডোর	আউটডোর	শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়াম

- এই খেলাগুলো খেলার সময় আঘাত ও দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে কী কী পদক্ষেপ নেব সেটিও ভেবে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘এই খেলাগুলো খেলার সময় আঘাত ও দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে কী কী পদক্ষেপ নেব’ ছকে লিখতে বলুন।

এই খেলাগুলো খেলার সময় আঘাত ও দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে কী কী পদক্ষেপ নেব

- শিক্ষার্থীদের বলুন ‘সুন্দর ও সুস্থ জীবন গঠনে খেলাধুলার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ দেহ এবং সুস্থ মন একজন মানুষের সফলতা লাভের মূল উৎস। এর জন্য খেলাধুলা, শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্যকর বিনোদন অপরিহার্য। তাই দেহ ও মন সুস্থ রাখতে আমরা নিয়মিত নিজেদের পছন্দমতো ইনডোর ও আউটডোর খেলা ও শরীরচর্চা বিদ্যালয়ে ও বাড়িতে খেলব।
- তাদের বলুন নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করতে এবং ব্যক্তিগত ডায়েরিতে সামনের এক মাস ছকের পরিকল্পনা অনুসারে কী কী কাজ করেছে তা লিখতে। এক মাস পরে তারা ব্যক্তিগত ডায়েরিটি আপনার কাছে জমা দেবে এবং আপনি সেটি মূল্যায়ন করে ফিডব্যাক দেবেন। এভাবে বছরজুড়ে তারা খেলবে, লিখবে, অভিজ্ঞতা শেয়ার করবে এবং আপনার ফলাবর্তন পাবে।
- শিক্ষার্থীদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশনটি শেষ করুন।

সেশন ৬-১২:

- এই অভিজ্ঞতায় সেশন ৫ শেষ হয়ে যাওয়ার পর পরবর্তী অভিজ্ঞতায় শুরুর আগেই সেশন ৬-১২ করতে হবে বিষয়টি এমন নয়। বরং বছরের বাকি সময়জুড়েই অন্যান্য অভিজ্ঞতার মাঝে এই ০৭টি সেশন পরিচালনা করবেন। বিদ্যালয়ে এই সেশনগুলোতে শিক্ষার্থীরা খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করবে।
- প্রতি মাসে এক দিন এই খেলাধুলা ও শরীরচর্চা সেশনগুলো রাখতে পারেন। যেই দিনগুলোতে শেষ পিরিয়ডে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের সেশন থাকে সেই দিনগুলো থেকে দুটি দিন বেছে নিয়ে এই সেশনগুলো রাখবেন।

- আপনি নির্দিষ্ট সময় পরপর খেলা বিষয়ক শিক্ষার্থীদের অভিজ্ঞতা নিয়ে শ্রেণিতে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছরজুড়ে চলবে।
- চর্চাসংক্রান্ত নির্দেশনা দেওয়া হয়ে গেলে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনের পরিসমাপ্তি করুন।

মূল্যায়ন কৌশল

এই অভিজ্ঞতায় দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যয়নজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে তাকে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন। শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ ও কাজ মূল্যায়নের জন্য একটি সরল ৩-পয়েন্ট ইমোজি-বেইজড রেটিং করবেন। রেটিং এর সময় অর্জন এর মাত্রা অনুযায়ী

মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো নিচে দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও নিচের মূল্যায়ন ছকগুলো দেওয়া আছে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক করা কাজ

মন্তব্য	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	খেলাধুলা ও শরীরচর্চা এবং এ সংক্রান্ত আঘাত, দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনার জন্য কৌশল জানার অগ্রহ	পাঠ্যপুস্তকে করা কাজের মান ও অনুশীলন
নিজের			
শিক্ষকের			
(+ সেশন ৬ থেকে ১২ সারা বছর জুড়ে ০৭টি খেলার সেশন)			

২. ইনডোর ও আউটডোর খেলা অনুশীলন এবং এ সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনায় ব্যবহৃত কৌশল চর্চা নিচের ছক ব্যবহার করে চর্চা মূল্যায়ন করবেন:

ছক ২: আমার ইনডোর ও আউটডোর খেলা অনুশীলন এবং এ সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনায় ব্যবহৃত কৌশল চর্চা

মন্তব্য	ইনডোর ও আউটডোর খেলা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	খেলা অনুশীলন এবং আঘাত প্রতিরোধ ও মোকাবিলায় ব্যবহৃত কৌশলগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	খেলার সময় খেলার নিয়ম এবং আঘাত প্রতিরোধ ও মোকাবিলার কৌশল সম্পর্কিত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
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 নিচের 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

অনেক ধরনের খেলা আমাদের দেশে প্রচলিত আছে। তার মধ্যে কোনোটা সরাসরি আমাদের শরীরের বিকাশের সাথে আবার কোনোটা সরাসরি মানসিক বিকাশের সাথে সম্পর্কিত। তবে সব ধরনের খেলাধুলাই শরীর ও মনের ওপর প্রভাব ফেলে। একইভাবে শরীরচর্চাও বিভিন্নভাবে আমাদের শরীর ও মনে প্রভাব ফেলে। আমরা ইনডোর অর্থাৎ বন্ধ জায়গায় বা ঘরের ভিতরের খেলা যেমন লুডু, ক্যারম, দাবা, ব্যাডমিন্টন ইত্যাদি খেলি। আবার আউটডোর অর্থাৎ বাইরে বা খোলা জায়গায় বা মাঠে খেলা হয় যেমন দৌড়, লাফ, কাবাডি, বউচি, গোল্লাছুট, দাঁড়িয়াবান্ধা, ফুটবল, ক্রিকেট এমন আরও অনেক খেলাও খেলে থাকি।

খেলাধুলার ইতিবাচক দিক

- ⇒ খেলাধুলায় শরীরের পেশি শক্ত ও সবল হয়।
- ⇒ রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- ⇒ শরীরে শক্তি ও কাজ করার ক্ষমতা বাড়ে।
- ⇒ শরীরে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন হয়।
- ⇒ শরীরের রক্তাণ্ডি ও অবসাদ দূর হয়, মনের স্বাস্থ্য ভালো থাকে।
- ⇒ মানসিক চাপ কমে, মস্তিষ্কের কাজ করার ক্ষমতা বাড়ে। বিশ্লেষণ ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বাড়ে।
- ⇒ নিয়মকানুন মেনে খেলার কারণে শৃঙ্খলাবোধ জন্মে।
- ⇒ পারস্পরিক ভাবের আদান-প্রদান হয়। সবার সাথে মিলেমিশে থাকার দক্ষতা তৈরি হয়।

কিছু প্রচলিত ইনডোর ও আউটডোর খেলা

চলো এবার আমরা আমাদের দেশে কিছু প্রচলিত ইনডোর ও আউটডোর খেলা সম্পর্কে জেনে নিই।

কিছু প্রচলিত আউটডোর খেলা

বউচি

বাংলাদেশের একটি গ্রামীণ ও ঐতিহ্যবাহী খেলা বউচি। এই খেলা বাড়ির উঠানে বা মাঠে খেলা যায়। এই খেলায় দুটি পক্ষ অংশগ্রহণ করে থাকে। প্রত্যেক দলে ৫ থেকে ১০ জন করে খেলোয়াড় থাকে।

২০-২৫ ফুট দূরত্বে মাটিতে দাগ কেটে দুটি ঘর তৈরি করতে হয়। দুটি ঘরের মধ্যে বউচিতে এক পক্ষের বউ বাদে সব খেলোয়াড় থাকে। আর ছোট ঘর বা বউঘর বা বুড়ি ঘরে দাঁড়াতে বউ। কোন দলটি আগে ঘরে থেকে খেলবে টসের মাধ্যমে তা নির্ধারিত হয়। প্রতিপক্ষের সব খেলোয়াড় উক্ত দুটি ঘর বাদ দিয়ে পুরো মাঠের যে কোন যায়গায় অবস্থান করতে পারে।

খেলার বিবরণ :

- বউঘর থেকে বউকে ছুটে আসতে হবে বড় ঘরটিতে। বড় ঘরটিতে যারা থাকে তারা দম নিয়ে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়দের তাড়া করে। দম নিয়ে যাওয়া খেলোয়াড় যদি বিপক্ষ দলের কাউকে ছুঁয়ে দেয় তবে সে খেলোয়াড় মারা পড়ে। তবে দম ভেঙে গেলে বউ এর ঘর বা নিজেদের ঘরে পৌঁছানোর আগে যদি প্রতিপক্ষ দলের কেউ ছুঁয়ে দেয় তাহলে বউয়ের দলের ঐ খেলোয়াড় বাদ পড়ে যায়। বউ বাইরে এলে যদি বিপক্ষ দলের কেউ তাকে ছুঁয়ে দেয় তাহলে ওই পক্ষের খেলা শেষ হয়ে যাবে।
- পরবর্তীতে বিপক্ষ দল খেলার সুযোগ পায়।
- আর বউ যদি বিনা ছোঁয়ায় বড় ঘরে চলে আসতে পারে তাহলে সে দল জয়ী হয়।

গোল্লাছুট

বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরীদের অন্যতম জনপ্রিয় খেলা। এই খেলা স্কুলের মাঠ অথবা খোলা জায়গায় হয়ে থাকে। মাটিতে এক জায়গায় একটি লাঠি পুঁতে বৃত্ত তৈরি করে ঘুরতে হয় বলে একে ‘গোল্লা’ এবং আঞ্চলিক ভাষায় ছুট হলো দৌড়ানো। এভাবেই খেলার নাম হয়েছে গোল্লাছুট। দুদলেই সমান সংখ্যক খেলোয়াড় থাকে (৫ অথবা ৭ জন)।

খেলার বিবরণ :

- খেলার শুরুতে একদলের দলপতি মাটিতে পুঁতে রাখা লাঠি এক হাতে ধরে অপর হাতে তার দলের অন্য খেলোয়াড়ের হাত ধরে থাকে। এভাবে তারা পরস্পরের হাত স্পর্শ করে কেন্দ্রের সাথে সংযুক্ত থেকে ঘুরতে থাকে। তাদের লক্ষ্য হলো বৃত্তের বাইরে যে নির্ধারিত লক্ষ্যবস্তু (যেমন কাঠি বা গাছ) থাকে তা দৌড়ে এসে স্পর্শ করা।
- অপরদিকে দৌড়ে কাঠি স্পর্শ করার আগেই বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়রা যদি ওই দলের কোনো খেলোয়াড়কে স্পর্শ করতে পারে তাহলে সে এই দানের (পর্ব) খেলা থেকে বাদ যাবে। কোনো খেলোয়াড়ই লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারলে প্রতিপক্ষ খেলোয়াড়রা দান পায়।

দাঁড়িয়াবান্ধা

বাংলাদেশের গ্রামীণ খেলাধুলার মধ্যে একটি অতিপরিচিত খেলা।

এ খেলার মাঠটি ৫০ ফুট লম্বা ও ২০ ফুট প্রস্থ হয়। মাঝখানে সমান্তরাল ৫০ ফুট লম্বা ও ১ ফুট চওড়া একটি লাইন থাকবে। ১ ফুট পরপর আড়াআড়ি ৪টি লাইনে সমগ্র কোর্টটি ১০ইঞ্চি/১০টি খোপে ভাগ করা থাকবে। প্রত্যেক দলে ৫/৬ থেকে শুরু করে ৮/৯ জন পর্যন্ত খেলোয়াড় থাকে। খেলায় একজন রেফারি থাকে।

খেলার সময় :

২৫ মিনিট খেলা, ৫ মিনিট বিশ্রাম, পুনরায় ২৫ মিনিট খেলা—এই নিয়মে খেলা চলে।

খেলার বিবরণ :

- প্রথমে মাটিতে দাগ কেটে তৈরি বর্গাকার একটি ঘরে সামনে-পেছনে সমান দূরত্বে দুটি করে দাগ কাটতে হয়। এ দুই দাগের মাঝে এক হাত পরিমাণ জায়গা রাখতে হয়। এগুলোকে বলে আড়া কোর্ট।

- দুটি আড়া কোর্ট জোড়া দিয়ে মাঝখানে একটি কোর্ট তৈরি করা হয়। মাঝখানের এই কোর্টকে বলে ‘খাড়া কোর্ট’।
- প্রতিটি আড়া কোর্টে একজন করে খেলোয়াড় দাঁড়ায়। এখানেই দাঁড়িয়ে অন্য দলের খেলোয়াড়দের ঘরের ভেতর ঢুকতে বাধা দেয়। কোর্টের ওপর বা ঘরের ভেতর অন্য দলের খেলোয়াড়কে ছুঁতে পারলে সে মারা পড়ে। সামনের খেলোয়াড় তার পেছনের খাড়া কোর্ট ব্যবহার করতে পারে। যে দল খেলার সুযোগ পায়, তারা সামনের ঘর দিয়ে ঢুকে পেছনের ঘর দিয়ে বেরোতে থাকে।
- সব ঘর পেরোনোর পর আবার পেছনের ঘর থেকে সামনে আসে। কোর্টে দাঁড়িয়ে থাকা অন্য দলের খেলোয়াড়দের ছোঁয়া বাঁচিয়ে সবাই ফিরে আসতে পারলে গেম জয় হয়।

কিছু প্রচলিত ইনডোর খেলা

দাবা

দাবা চমকপ্রদ এক বুদ্ধির খেলা।

দাবা বোর্ড ৬৪টি সমান আকৃতির বর্গক্ষেত্র নিয়ে গঠিত। খেলায় দুই সেট ঘুঁটি থাকে। এক সেটে ১৬টি সাদা এবং আরেক সেটে ১৬টি কালো রঙের ঘুঁটি থাকে। প্রতি সেট ঘুঁটির মধ্যে ১টি রাজা, ১টি মন্ত্রী, ২টি নৌকা, ২টি হাতি, ২টি ঘোড়া, ৮টি বোড়ে বা পণ বা সৈনিক থাকে।

রাজা সবদিকে এক ঘর যেতে পারে। মন্ত্রী সামনে-পেছনে, ডানে-বামে, কোনাকুনি চলতে পারে। নৌকা সামনে-পেছনে, ডানে-বামে চলে। গজ বা হাতি কোনাকুনি চলে। ঘোড়া সবদিকে আড়াই ঘর লাফাতে পারে। ঘুঁটির ওপর দিয়েও যেতে পারে। বোড়ে বা সৈনিক সামনের দিকে এক ঘর যেতে পারে।

খেলার বিবরণ :

দাবা খেলায় দুটি পক্ষ থাকে। একপক্ষ সাদা ঘুঁটি এবং অন্য পক্ষ কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলে। প্রথমে সাদা সৈনিক দিয়ে ১ ঘর বা ২ ঘর চাল দেওয়া যায়। কিংবা প্রথমে ঘোড়াও চালা যায়। যদি কোনো সৈনিক শেষ প্রান্ত বা ৮ নম্বর ঘরে পৌঁছায় তাহলে এর পরিবর্তে মন্ত্রী, নৌকা, হাতি, ঘোড়া যেকোনো ঘুঁটি নেওয়া যাবে। ঘুঁটিগুলো তাদের চলার নিয়ম অনুযায়ী চালা যায়। এভাবে খেলতে খেলতে যার রাজা আটকে যাবে সে পরাজিত হবে।

ব্যাডমিন্টন

বাংলাদেশে জনপ্রিয় খেলাগুলোর মধ্যে ব্যাডমিন্টন অন্যতম। এই খেলায় দুটি দল থাকে। প্রত্যেক দলে একজন (একক) বা দুজন (দ্বৈত) করে খেলোয়াড় থাকে। ব্যাডমিন্টন খেলায় দুই ধরনের কোর্ট ব্যবহার করা হয়। প্রত্যেক দলে একজন খেললে সেই কোর্ট দৈর্ঘ্যে ৪৪ ফুট এবং প্রস্থে ১৭ ফুট হয়। প্রত্যেক দলে দুজন করে খেললে সেই কোর্ট দৈর্ঘ্যে ৪৪ ফুট এবং প্রস্থে ২০ ফুট হয়। দুটি খুঁটি দিয়ে পোস্ট তৈরি করা হয়। খুঁটিতে নেট লাগানো থাকে। খেলার জন্য একটি শাটল কক থাকে।

খেলার বিবরণ :

একক এবং দ্বৈত উভয় খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম হয়। তিনটি গেম খেলতে হয়। যে বা যে দল দুই গেম জিতবে সে বা তারা বিজয়ী হবে

মন ও শরীরের চাপ কমানো ও আরাম অনুভব করার জন্য কিছু ব্যায়াম

অনুরণিত শ্বাস-প্রশ্বাস (Equal Breathing)

- ⇒ আরাম করে বসি
- ⇒ নাক দিয়ে শ্বাস নিই ও ছাড়ি ১, ২ এভাবে ৫, ৬ পর্যন্ত গুনতে গুনতে শ্বাস নিই
- ⇒ আবার ১, ২ এভাবে ৫, ৬ পর্যন্ত গুনতে গুনতে শ্বাস ছাড়ি

৩ - ৫ বার বা সময় হলে বেশি সময় ধরেও এই শ্বাসের অনুশীলনটি করি। এই ব্যায়ামটিতে শ্বাস নিয়ে কিছুক্ষণ ধরে রেখে শ্বাস ছেড়েও করা যায়। এতে পর্যাপ্ত অক্সিজেন পেয়ে মস্তিষ্ক সতেজ হয়, ফলে আমরা আরামবোধ করি।

অ্যাবডোমিনাল ব্রিদিং (Abdominal Breathing)

- ⇒ নাক দিয়ে গভীর ভাবে শ্বাস নিই, পেট ভরে বাতাস নিই। খেয়াল করি, শ্বাস নেওয়ার সময় পেট যেন বাইরের দিকে ফুলে ওঠে।
- ⇒ সাধ্যমতো কয়েক সেকেন্ড ধরে রাখি।
- ⇒ তারপর ধীরে ধীরে পেট খালি করে ছেড়ে দিই। শ্বাস ছাড়ার সময়ে খেয়াল করি, যেন পেট ভিতরের দিকে ঢুকে যায়, পুরো পেট খালি হয়ে যায়।
- ⇒ পুরো পদ্ধতিটি সাত-আটবার করে পুনরাবৃত্তি করি। ভালোভাবে অনুভব করার জন্য পেটে হাত দিয়ে করা যেতে পারে অথবা শুয়ে করলে পেটের ওপরে হালকা পাঠ্যপুস্তক রেখেও ব্যায়ামটি করা যেতে পারে। খেয়াল করতে হবে, শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার সাথে সাথে যেন হাত/পাঠ্যপুস্তক ওঠানামা করে।

ভ্রমরী শ্বাস-প্রশ্বাস (Humming Bee Breathing)

- ⇒ আরাম করে দাড়াই বা বসি বা শুয়ে পড়ি
- ⇒ চোখ বন্ধ করি এবং মুখ শিথিল (relax) করি।
- ⇒ লম্বা করে শ্বাস নিই।
- ⇒ আঙুল দিয়ে নিজের কান চেপে ধরে মুখ বন্ধ রেখে জোরে গুনগুন শব্দ করে শ্বাস ছাড়ি
- ⇒ যতক্ষণ আরাম বোধ হয় ততক্ষণ ব্যায়ামটি করি।

নাসারন্ধ্র পরিবর্তন করে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম (Alternate Nasal Breathing Exercise)

- ⇒ মেরুদন্ড সোজা করে আসন করে বসি
- ⇒ বাম হাত নিজের হাঁটুতে রাখি।
- ⇒ পুরোপুরি শ্বাস ছাড়ি। এবার ডান হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে নাকের ডান দিক বন্ধ করি এবং নাকের বাম দিক দিয়ে শ্বাস নিই। এবার নাকের বাম দিক বন্ধ করি এবং নাকের ডান দিক দিয়ে শ্বাস ছাড়ি।

পরের বার ঠিক আগের উল্টো; নাকের বাম দিক বন্ধ করি এবং নাকের ডান দিক দিয়ে শ্বাস নিই। এবার নাকের ডান দিক বন্ধ করি এবং বাম দিক দিয়ে শ্বাস ছাড়ি। এই শ্বাস-প্রশ্বাসটি ৩ - ৫ মিনিটের জন্য চালিয়ে যাই।

পেশি শিথিলকরণ (PMR/ Progressive muscle Relaxation)

- ⇒ আরাম করে বসি বা শুয়ে পড়ি।
- ⇒ ৫ বার গভীর শ্বাস নিই এবং ছাড়ি।
- ⇒ পায়ের আঙুল শক্ত করে যতটা সম্ভব সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি
- ⇒ দুই হাটু একসাথে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ বসার জায়গায় উরুর পেশি চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ হাত শক্ত করে মুষ্টিবদ্ধ করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ বাহু টান করে শক্ত করে যতটা সম্ভব সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ কোমড় ও থাইয়ের পেশি শক্ত করে সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ পেটের পেশি শক্ত করে সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ পিঠের পেশি শক্ত করে সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ শ্বাস নিই এবং বুক শক্ত করে সঙ্কুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রেখে শ্বাস ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ কাঁধ সঙ্কুচিত করে কানের কাছে আনি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ দুই ঠোঁট একসাথে করে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।

মুখ প্রসস্ত করে হা করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।

- ⇒ চোখ বন্ধ করে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ ভ্রু উপরে টেনে তুলি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ⇒ কপাল কুঁচকে পেশি শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।

এতে একই সাথে শরীর ও মন শিথিল/রিল্যাক্স হয়। ৭ থেকে ১০ মি ধরে এই ব্যায়ামটি করা যায়। খেলার সময় অথবা বাড়ীতে ব্যায়ামটি করা যেতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসা

প্রাথমিক চিকিৎসা সাধারণত যেকোনো দুর্ঘটনা বা অসুস্থতায় চিকিৎসক, প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী অথবা এম্বুলেন্স আসার আগে দেওয়া হয়। প্রাথমিক চিকিৎসার প্রধান উদ্দেশ্য চিকিৎসক প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সেবা পাওয়ার পূর্বে জীবন বাঁচানোর চেষ্টা করা বা দুর্ঘটনার ক্ষতি বাড়তে না দেওয়া।

যেকোনো প্রাথমিক চিকিৎসার শুরুতেই যে বিষয়গুলো গুরুত্ব দিতে হয় তার মধ্যে রয়েছে :

- ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস ঠিক রাখা
- অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ বন্ধ করা
- ভাঙা হাড়ের যত্ন নেওয়া।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় আমরা যে সমস্ত দুর্ঘটনার মুখোমুখি হতে পারি সেগুলো এবং এর ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা হিসেবে আমরা কী করতে পারি তা নিচে সংক্ষিপ্তভাবে উল্লেখ করা হলো :

কেটে যাওয়া : খেলাধুলা ও শরীরচর্চা বা অন্যান্য কাজকর্মের সময় কেটে গেলে সেটা দুই ধরনের ক্ষত তৈরি করতে পারে, গভীর বা অগভীর। ক্ষতস্থান ভালো করে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে যাতে সেখানে কোনো ধুলাবালু বা অন্য কোনো ময়লা না থাকে। খেয়াল করতে হবে রক্তপাত যাতে বেশি না হয়। রক্তপাত বন্ধ করার জন্য ক্ষতস্থান চাপ দিয়ে ধরে রাখতে হবে কোনো পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ক্ষতস্থান বেঁধে দিতে হবে।

হাড়ভাঙা : দুর্ঘটনার পর শরীরের কোনো অংশ যদি স্বাভাবিক আকৃতির না থাকে, প্রচণ্ড ব্যথা হয় এবং ফুলে যায় তাহলে ধরে নিতে হবে সেখানকার কোনো হাড় ভেঙে গেছে। প্রাথমিক চিকিৎসা হিসেবে এজন্য কোনো লাঠি দিয়ে ভাঙা অংশের দুপাশে বেঁধে দেওয়া যেতে পারে। রক্তক্ষরণ হতে থাকলে সেটি বন্ধ করার ব্যবস্থা নিতে হবে এবং যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতাল বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে।

মচকানো : শরীরচর্চা, খেলাধুলা বা অন্যান্য কাজের সময় হাড়ের সংযোগ স্থান হঠাৎ মচকে গেলে বা বেঁকে গেলে ঐ জায়গার মায়ুতন্ত্রের ওপর টান পড়ে বা ছিঁড়ে গিয়ে যে অসুবিধার সৃষ্টি হয় তাকে মচকানো বলে। এর ফলে প্রচণ্ড ব্যথা হওয়া এবং ফোলা ফোলা ভাব তৈরি হতে পারে। প্রথমেই মচকে যাওয়া অংশ যেননড়াচড়া না করা হয় সে ব্যবস্থা নিতে হবে। প্রয়োজনে ক্রেপ ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা যেতে পারে। ব্যথা কমানোর জন্য বরফ বাঠান্ডা পানি ব্যবহার করা যেতে পারে। ব্যথা বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ব্যথানাশক ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।

পেশির টান খাওয়া : খেলাধুলার সময় আমাদের শরীরের মাংসপেশি অতিরিক্ত সংকুচিত হলে এই অবস্থা তৈরি হতে পারে। পেশি টান খেলে প্রচণ্ড ব্যথা অনুভূত হয়। এই পরিস্থিতিতে টান খাওয়া পেশিকে প্রসারণ করার চেষ্টা করতে হবে। ব্যথা কমানোর জন্য গরম সৈঁক অথবা বরফ লাগানো যেতে পারে।

পেশি বা লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া : খেলাধুলা বা শরীরচর্চার সময় হঠাৎ সজোরে কোনো পেশি প্রসারিত হলে সেটি ছিঁড়ে যেতে পারে। এ সময় উক্ত স্থানে অত্যধিক ব্যথার অনুভূতি হতে পারে এবং ফুলে যেতে পারে। এ অবস্থায় নড়াচড়াকম করতে হবে। ব্যথার জন্য বরফ লাগানো যেতে পারে। ব্যথা পুরোপুরি ভালো না হওয়ার আগ পর্যন্ত আবার খেলাধুলা বা শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।

পুড়ে যাওয়া : খেলাধুলা বা শরীরচর্চার সময় কোনো কিছুর সাথে শরীরে সজোরে ঘর্ষণের কারণে সেখানে পুড়ে যেতে পারে। এছাড়া দৈনন্দিন কাজের সময় আগুন বা অত্যধিক গরম কোনো বস্তুর সংস্পর্শে এলেও আমাদের শরীর পুড়ে যেতে পারে। শরীরের পুড়ে যাওয়া অংশে প্রথমেই কমপক্ষে দশ মিনিট ধরে ঠান্ডা পানি ঢালতে হবে। কোনো জায়গায় ফোঁকা দেখা দিলে তা গলানো যাবে না। এরপর পুড়ে যাওয়া অংশ পরিষ্কার পাতলা কাপড় দিয়ে ঢেকে চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যেতে হবে।

নাক দিয়ে রক্ত পড়া : আঘাতজনিত বা অন্য কোনো কারণে কারও নাক দিয়ে রক্ত পড়তে শুরু করলে সাথে সাথে তাকে চিৎ করে শোয়াতে হবে কিংবা বসিয়ে মাথা পেছনের দিকে হেলিয়ে রাখতে হবে। নাকের সামনে ও ঘাড়ের পিছনে ঠান্ডা পানির ঝাপটা বা বরফ দিতে হবে। রক্ত পড়া বন্ধ হওয়ার পরও কিছুক্ষণ নাকের ছিদ্রপথে তুলো দিয়ে রাখতে হবে।

খেলাধুলা বা শরীরচর্চাজনিত আঘাতের প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কিত ভুল ধারণা ও চর্চা এবং এ বিষয়ক সঠিক তথ্য

ভুল ধারণা ও চর্চা	সঠিক তথ্য
কেটে গেলে গোবর বা ময়লাযুক্ত দুর্বাঘাস, অন্যকোনো গাছের পাতা লাগানো।	কাটাস্থানে কখনোই নোংরা, ধুলাবালুযুক্ত কিছু লাগানো যাবে না, বরং পরিষ্কার টিউবওয়েল বা ট্যাপের পানি দিয়ে কাটাস্থান পরিষ্কার করে রক্ত পড়া বন্ধ করার উদ্যোগ নিতে হবে।
আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে সাথে সাথে ম্যাসেজ দেওয়া।	আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে সাথে সাথেই ম্যাসেজ দেওয়া উচিত নয়, তাতে ইনজুরি বাড়তে পারে।

<p>আঘাত বা ব্যথা পাওয়ার পর ব্যথাস্থানকে বিশ্রাম দেওয়ার প্রয়োজন নাই।</p>	<p>আঘাত পাওয়ার পর ব্যথাস্থানকে যথাযথভাবে বিশ্রাম দিতে হবে।</p>
<p>ব্যথা পাওয়ার পর সাথে সাথে গরম সৈঁক দেওয়া।</p>	<p>ব্যথা পাওয়ার পর সাথে সাথে গরম সৈঁক দেওয়া যাবে না।</p>
<p>মাথায় বা ঘাড়ে আঘাতপ্রাপ্ত কাউকে সবাই মিলে ধরাধরি করে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা।</p>	<p>মনে রাখতে হবে মাথা বা ঘাড়ে আঘাত প্রাপ্ত কাউকে হাসপাতালে নেওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী প্রয়োজন। অন্যথায় তার ঘাড়ের বা মাথার আঘাত আরও গভীর হতে পারে। তবে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী না থাকলে এমনভাবে হাসপাতালে নিতে হবে যাতে ঘাড় নড়াচড়া না করে।</p>
<p>রক্তপড়া বন্ধ করতে কাটা জায়গার ওপরে শক্ত করে বাঁধা।</p>	<p>রক্ত পড়া বন্ধ করার জন্য কাটা জায়গার ওপরে শক্ত করে বাঁধা যাবে না। কাটা জায়গাটা চাপ দিয়ে রাখা যেতে পারে অথবা কাটা অঙ্গ উঁচু করে রাখা যেতে পারে।</p>
<p>ফোসকা পড়লে গলিয়ে দেওয়া ভালো। এর ওপরে ব্যান্ডেজ করা যেতে পারে।</p>	<p>ফোসকা পড়ে কখনো গলিয়ে দেওয়া যাবে না এবং এর ওপরে ব্যান্ডেজ লাগানোর প্রয়োজন নেই।</p>

<p>পোড়া স্থানে মাখন, তেল বা ডিম ভেঙে লাগিয়ে দেওয়া।</p>	<p>পোড়াস্থানে কখনোই মাখন, তেল বা ডিম ভেঙে লাগানো যাবে না। এমনকি সুতি কাপড় ছাড়া অন্য কোনো কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখা যাবে না। এসব কাজের ফলে পোড়া স্থান আরো ক্ষতিগ্রস্ত হয়।</p>
<p>পোড়া স্থানে বরফ লাগানো।</p>	<p>বরফ লাগানো যাবেনা, তাতে পোড়া স্থানে আরো ক্ষতি হয়। টিউবওয়্যেল বা ট্যাপের ঠান্ডা পানি দেওয়া যেতে পারে।</p>
<p>ব্যথার ওপরে ব্যথা দিলে ব্যথা চলে যায়।</p>	<p>ব্যথার ওপর ব্যথা দেওয়া যাবে না, এতে ইনজুরির পরিমাণ আরো বেড়ে যায়।</p>
<p>খেলাধুলার আগে-পরে ওয়ার্ম আপ বা কুলডাউন করার প্রয়োজন নেই।</p>	<p>খেলার আগে অবশ্যই ওয়ার্ম আপ এবং খেলার পর অবশ্যই কুলডাউন করা অত্যন্ত জরুরি।</p>
<p>ইনজুরি হলে খেলোয়ারের ক্যারিয়ার শেষ হয়ে যাবে।</p>	<p>ইনজুরি হলেই যে ক্যারিয়ারের শেষ হয়ে যাবে বিষয়টা এমন নয়। ইনজুরি-পরবর্তী যথাযথভাবে পুনর্বাসন বা যত্নের মাধ্যমে আবার খেলাধুলা করা যায়।</p>

রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৭.১

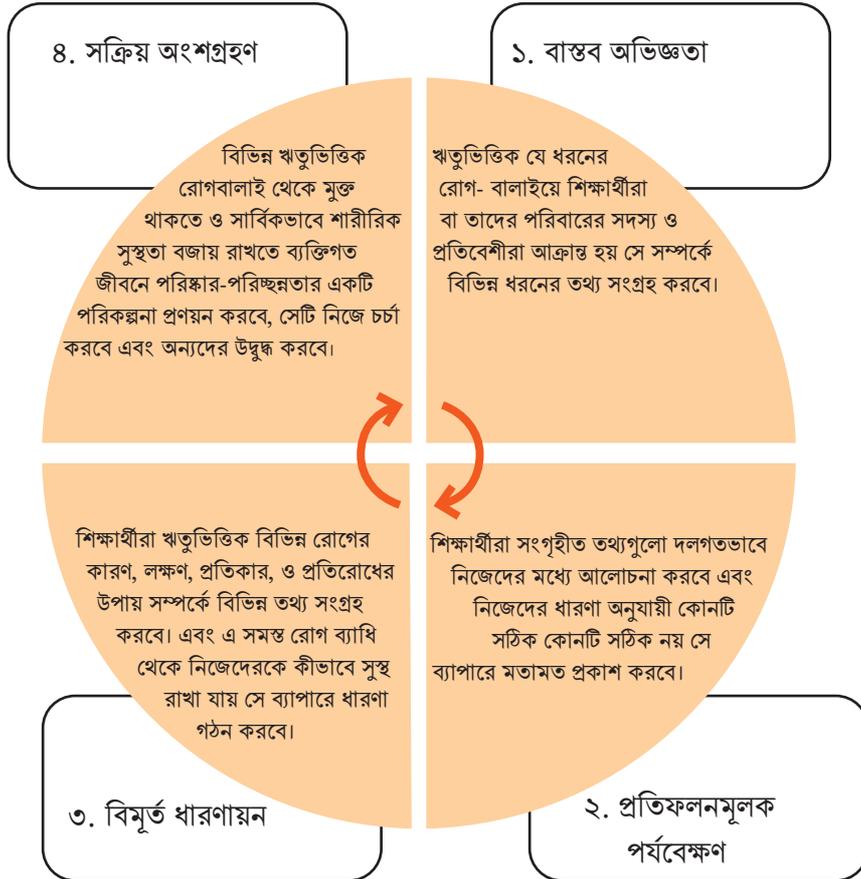
সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা নির্ণয় করতে পারা এবং এ সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবিলা করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়।

সর্বমোট সেশন: ৫টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৭.১.৩

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের যে অভিজ্ঞতা চক্রের মধ্য দিয়ে যে প্রক্রিয়ায় নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এই অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্যে শিক্ষার্থীরা ঋতুভিত্তিক সাধারণত যে ধরনের রোগবালাইয়ে তারা, তাদের পরিবারের সদস্যরা ও প্রতিবেশীরা আক্রান্ত হয় সে সম্পর্কে বিভিন্ন ধরনের তথ্য, যেমন কী কারণে হতে পারে, কী লক্ষণ হয়, কীভাবে ভালো হয়েছিল, কী ধরনের চিকিৎসা নিয়েছিল ইত্যাদি খাতায় লিখবে। এরপর শিক্ষার্থীরা সংগৃহীত তথ্যগুলো দলগতভাবে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে এবং নিজেদের ধারণা অনুযায়ী কোনটি সঠিক কোনটি সঠিক নয় সে ব্যাপারে মতামত প্রকাশ করবে। শিক্ষার্থীরা ঋতুভিত্তিক বিভিন্ন রোগের কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য সংগ্রহ করবে। এ সমস্ত রোগব্যাদি থেকে নিজেদেরকে কীভাবে সুস্থ রাখা যায় সে ব্যাপারে ধারণা গঠন করবে। সবশেষে বিভিন্ন ঋতুভিত্তিক রোগবালাই থেকে মুক্ত থাকতে ও সার্বিকভাবে শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে ব্যক্তিগত জীবনে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার একটি পরিকল্পনা প্রণয়ন করবে এবং সেটি বাস্তবায়নের উদ্যোগ গ্রহণ করে পরিবারের সদস্য ও প্রতিবেশীদেরকে উদ্বুদ্ধ করবে।

ধাপ ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: ঋতুভিত্তিক যে ধরনের রোগবালাইয়ে শিক্ষার্থীরা বা তাদের পরিবারের সদস্য ও প্রতিবেশীরা আক্রান্ত হয় সে সম্পর্কে বিভিন্ন ধরনের তথ্য সংগ্রহ করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০১ (সেশন ১)

পদ্ধতি: দলগত আলোচনা ও সাক্ষাৎকার

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

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করান।
- শিক্ষার্থীদের বলুন জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সারা জীবনই মানুষ রোগমুক্ত থাকতে পারে না। বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ধরনের রোগব্যাদি আমাদের শরীরে বাসা বাঁধে। এর মধ্যে কিছু রোগব্যাদি রয়েছে যা প্রায়ই ঋতু পরিবর্তন বা পরিবেশগত কারণে আমাদের আক্রান্ত করে। সাধারণত যখন আবহাওয়ার পরিবর্তন হয় সে সময়ে পরিবেশে থাকা বিভিন্ন ধরনের জীবাণু, যেমন: ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক ইত্যাদি শক্তিশালী হয়ে ওঠে এবং আমাদেরকে আক্রান্ত করে। আমরা কি কখনো ভেবে দেখেছি কী কী ধরনের ঋতুভিত্তিক রোগে আমরা সাধারণত আক্রান্ত হই?
- শিক্ষার্থীদের মনে করতে বলুন গত ছয় মাসে তারা কী কী ধরনের ঋতুভিত্তিক বা আবহাওয়া পরিবর্তনজনিত রোগে আক্রান্ত হয়েছে। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করুন এবং দলের সদস্যদের মধ্যে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। আলোচনা শেষ হলে তাদেরকে এ সমস্ত রোগের একটি তালিকা তৈরি করতে পরামর্শ দিন।
- তালিকাগুলো শ্রেণিতে প্রদর্শন করতে বলুন এবং এর ওপর একটি উন্মুক্ত আলোচনা করুন।

- শিক্ষার্থীরা যে ঋতু বা আবহাওয়া পরিবর্তনজনিত রোগের তালিকা করেছে সেটি নিয়ে তাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলে বিভিন্ন ধরনের তথ্য সংগ্রহ করে পরবর্তী সেশনে নিয়ে আসতে বলুন। বিশেষ করে এ সমস্ত রোগের কী কী ধরনের লক্ষণ দেখা যায় এবং বাসাবাড়িতে প্রাথমিকভাবে তারা এই রোগগুলো থেকে সেরে উঠতে কী করে থাকে এই তথ্যগুলো সংগ্রহ করতে বলুন। প্রত্যেক শিক্ষার্থী নিজেসহ তিনটি পরিবারের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করলেই হবে।
- তথ্য সংগ্রহ করে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘চলো শোনা যাক এসব রোগব্যাদি সম্পর্কে আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীরা কী বলেন’ ছকটি পূরণ করে পরবর্তী সেশনে নিয়ে আসতে বলুন।

ঋতু পরিবর্তন জনিত রোগব্যাদি	সাধারণ লক্ষণসমূহ	প্রতিকারের প্রচলিত উপায়

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা সংগৃহীত তথ্যগুলো দলগতভাবে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে এবং নিজেদের ধারণা অনুযায়ী কোনটি সঠিক কোনটি সঠিক নয় সে ব্যাপারে মতামত প্রকাশ করবে।

সেশন সংখ্যা: ০১ (সেশন ২)

পদ্ধতি: দলগত আলোচনা

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

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা ও এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীরা পরিবার এবং প্রতিবেশীদের সাথে আলোচনা করে ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাদিতে রোগ প্রতিকারের প্রচলিত উপায় সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করেছে। এবার তাদের দলে ভাগ হয়ে আলোচনা করতে বলুন প্রতিকারের উপায়গুলোর মধ্যে কোনগুলো সঠিক, কোনগুলো সঠিক নয়। কেন সঠিক বা সঠিক নয় সেগুলো আলোচনা করতে বলুন।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘চলো তথ্য যাচাই করি’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

কোন প্রচলিত উপায়টি সঠিক	কোন প্রচলিত উপায়টি সঠিক নয়	কেন সঠিক বা কেন সঠিক নয়

- শ্রেণিতে এর ওপর একটি উন্মুক্ত আলোচনা করুন।
- ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা –

১. ঋতুভিত্তিক বিভিন্ন রোগের কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য সংগ্রহ করতে পারবে।
২. রোগব্যাপ্তি থেকে নিজেদেরকে কীভাবে সুস্থ রাখা যায় সে ব্যাপারে ধারণা গঠন করবে।

সেশন সংখ্যা: ২টি (সেশন ৩-৪)

সেশনের পদ্ধতি: দলগত আলোচনা, সাক্ষাৎকার ও ভূমিকাভিনয়

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

সেশন ৩ :

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা এবং এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এই সেশনে শিক্ষার্থীরা যে সমস্ত ঋতু পরিবর্তন বা আবহাওয়া পরিবর্তনজনিত রোগের তালিকা করেছিল সে সম্পর্কে সঠিক তথ্য সংগ্রহ করার পরিকল্পনা করবে। তারা জানতে চেষ্টা করবে এ রোগের কারণ কি, সাধারণত কী লক্ষণ দেখা যায়, কীভাবে এর প্রাথমিক চিকিৎসা করা যায় এবং প্রতিরোধে কী কী করা যেতে পারে। এই তথ্য সংগ্রহ করতে তারা স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মী, চিকিৎসক বা হাসপাতালে যোগাযোগ করতে পারে। এ ছাড়া ইন্টারনেট অথবা এ সম্পর্কিত অন্যান্য পাঠ্যপুস্তকের সহযোগিতা নিতে পারে। কার কার কাছ থেকে বা কোন কোন উৎস থেকে তথ্য নেবে তা ঠিক করতে বলুন।
- ঠিক করা হয়ে গেলে পরবর্তী সেশনে তথ্যগুলো সংগ্রহ করে নিয়ে আসতে বলুন।
- ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা এবং এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের গত সেশনে তথ্য সংগ্রহ করার জন্য ধন্যবাদ দিন। সংগ্রহ করা তথ্যগুলো নিয়ে শ্রেণিতে উন্মুক্ত আলোচনা করুন।
- শিক্ষক সহায়িকায় প্রদত্ত সহায়ক তথ্য ব্যবহার করে তাদের সংগৃহীত তথ্যের যথার্থতা যাচাই করুন এবং সঠিক তথ্য জানতে সহায়তা করুন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন এবারে আমরা একটি মজার খেলা খেলব। শ্রেণির প্রত্যেক শিক্ষার্থী উল্লিখিত রোগসমূহ থেকে একটি করে রোগের ভূমিকায় অভিনয় করবে। শিক্ষার্থী যেই রোগে আক্রান্তের অভিনয় করবে তাদের শরীরে সেই রোগের বিভিন্ন তথ্য দিয়ে কাগজ লাগানো থাকবে। কাগজে ওই রোগের কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার এবং প্রতিরোধের উপায় লেখা থাকবে। যখনই কেউ আমাদের সামনে যাবে শিক্ষার্থী নিজে থেকে সেই রোগের রোগী হিসেবে পরিচয় করিয়ে দেবে। কীভাবে এটা প্রতিকার ও প্রতিরোধ করা যায় সে সম্পর্কে বলবে। প্রত্যেকে একটি করে রোগের ভূমিকাভিনয় করবে। খেলা শেষে সবাই সব রোগ সম্পর্কে সঠিক ধারণা পাবে।
- ভূমিকাভিনয় শেষ হলে সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪ : সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা:

১. বিভিন্ন ঋতুভিত্তিক রোগবালাই থেকে মুক্ত থাকতে ও সার্বিকভাবে শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে ব্যক্তিগত জীবনে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার একটি পরিকল্পনা প্রণয়ন করতে পারবে।
২. পরিকল্পনাটি নিজে চর্চা করতে পারবে এবং অন্যদের উদ্বুদ্ধ করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা : ১ (সেশন ৫)

পদ্ধতি : দলগত আলোচনা

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

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা এবং এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- তাদের বলুন রোগগুলো সম্পর্কে তো জানলাম। এবার আমাদের নিজেদের পরিকল্পনার সময়।
- শিক্ষার্থীদেরকে নিচের ছকে ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাদির প্রতিরোধে নিয়মিত কী কী কাজ করবে তার একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের “ঋতু পরিবর্তনজনিত

সাধারণ রোগব্যাদি প্রতিরোধে আমার পরিকল্পনা' ছকটি পূরণ করতে বলুন।

ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাদি প্রতিরোধে আমার পরিকল্পনা

- শ্রেণিতে তাদের পরিকল্পনার ওপর একটি উন্মুক্ত আলোচনা করুন।
- শিক্ষার্থীদের তৈরি করা পরিকল্পনাগুলো আবার রিভিউ করুন। কারও কোন সংশোধন বা সহায়তা প্রয়োজন হলে করুন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন ঋতু বা আবহাওয়া পরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধে যে কাজগুলো চিহ্নিত করেছে সেগুলো সম্পর্কে অন্যদেরকেও সচেতন করা প্রয়োজন। এ জন্য পরিবার বা প্রতিবেশীদের মধ্যে থেকে এমন দুজনকে চিহ্নিত করতে বলুন যাদেরকে সে উদ্বুদ্ধ করবে। বছর শেষে নিজের চর্চা ও অন্যকে উদ্বুদ্ধ করার অভিজ্ঞতা নিচে লিখবে। এ জন্য স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের 'রোগ প্রতিরোধে আমার চর্চা' ছকটি ব্যবহার করবে।

আমার নিজের চর্চার অভিজ্ঞতা	পরিবারের দুজনকে উদ্বুদ্ধ করার অভিজ্ঞতা

- তাদের বলুন নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করতে এবং ব্যক্তিগত ডায়েরিতে সামনের এক মাস ছকের পরিকল্পনা অনুসারে কী কী কাজ করেছে তা লিখতে। এক মাস পরে তারা ব্যক্তিগত ডায়েরিটি আপনার কাছে জমা দেবে এবং আপনি সেটি মূল্যায়ন করে ফিডব্যাক দেবেন। এভাবে বছরজুড়ে তারা খেলবে, লিখবে, অভিজ্ঞতা শেয়ার করবে এবং আপনার ফলাবর্তন পাবে।
- শিক্ষার্থীদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশনটি শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল

এই অভিজ্ঞতায় দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যয়নজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে তাকে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন।

এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো নিচে দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও নিচের মূল্যায়ন ছকগুলো দেওয়া আছে।

ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

মন্তব্য	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের প্রতি সচেতনতা ও গুরুত্ব	পাঠ্যপুস্তকে করা কাজের মান
নিজের			
শিক্ষকের			

ছক ২: রোগ মোকাবিলায় আমার চর্চা

নিচের ছক ব্যবহার করে চর্চা মূল্যায়ন করবেন:

মন্তব্য	রোগ প্রতিরোধসংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	রোগ প্রতিরোধে নিজের চর্চা ও অভিজ্ঞতা পাঠ্যপুস্তকে/জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	অন্যদের সঠিকভাবে উদ্বুদ্ধ করা ও এ সংক্রান্ত অভিজ্ঞতা পাঠ্যপুস্তকে/জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ
নিজের			
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 নিচের 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

সাধারণত যখন আবহাওয়ার পরিবর্তন হয় সে সময়ে পরিবেশে থাকা বিভিন্ন ধরনের জীবাণু, যেমন: ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক ইত্যাদি শক্তিশালী হয়ে ওঠে এবং এর দ্বারা আমরা কমবেশি আক্রান্ত হই। এসব ঋতু পরিবর্তন জনিত রোগের কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার ও প্রতিকারের উপায়গুলো জেনে নিই।

সাধারণ ভাইরাসজনিত জ্বর	
কখন ও কেন হয়	সাধারণত শীতকালে বা ঋতু পরিবর্তনের সময় পরিবেশের তাপমাত্রার ওঠানামা ঘটলে ভাইরাসজনিত জ্বরের প্রকোপ দেখা যায়।
লক্ষণ	এ সময় শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গিয়ে দুর্বলতা বোধ হতে পারে। এ ছাড়া শরীর ব্যথা, মাথা ব্যথা, বমি বা বমি ভাব হতে পারে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	সাধারণত পাঁচ থেকে সাত দিনের মধ্যেই এই জ্বর ভালো হয়ে যায়। তবে জ্বর না কমলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এছাড়া প্রচুর পানি বা তরল জাতীয় খাবার খাওয়া উচিত। এ সময় পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে।
রোগ যেন না হয় সে জন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	এ রোগ প্রতিরোধে আমাদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। আক্রান্ত মানুষের কাছ থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। হাঁচি-কাশির সময় নাক-মুখ ঢেকে রাখতে হবে। বন্ধ জায়গায় বেশি সময় ধরে না থেকে খোলা পরিবেশে থেকে আমরা এ ধরনের ভাইরাসজনিত জ্বর প্রতিরোধ করতে পারি।

সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্ট	
কখন ও কেন হয়	সাধারণত শীতকালে বা পরিবেশের তাপমাত্রা যখন কম থাকে অথবা পরিবেশে ধূলাবালুর পরিমাণ বেড়ে যায়, তখন অনেকেই সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হন। এটা কোনো ভাইরাস সংক্রমণের কারণে হতে পারে, এমন কি ঠান্ডা বা ধূলাবালু থেকে এলার্জির কারণেও হতে পারে।
লক্ষণ	এ সময় সর্দি-কাশির পাশাপাশি হালকা জ্বর, গলা ব্যথা দেখা যায়।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	অধিকাংশ সময় এমনিতেই সর্দি-কাশি ভালো হয়ে যায়। তবে কুসুম গরম পানি পান করলে আরাম বোধ হতে পারে। সর্দি-কাশি, শ্বাসকষ্টের লক্ষণ খুব বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।
রোগ যেন না হয় সে জন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	এ সময় প্রচুর পানি পান করলে ধূলাবালু থেকে দূরে থাকলে, গরম কাপড়-চোপড় পরে শরীরকে গরম রাখলে রোগ হবার আশঙ্কা কমে যায়।

ডায়রিয়া	
কখন ও কেন হয়	এটি একটি পানিবাহিত রোগ। সাধারণত গ্রীষ্মকালে এ রোগের প্রকোপ বেড়ে যায়। গরমের সময় আমরা প্রচুর পানি বা পানিজাতীয় খাবার গ্রহণ করি। সে ক্ষেত্রে পানি যদি অনিরাপদ হয় তখন আমরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারি। পানিতে বিভিন্ন ধরনের ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়া মিশে গিয়ে পানিকে অনিরাপদ করে তোলে।
লক্ষণ	ডায়রিয়ার অন্যতম লক্ষণ হলো পাতলা পায়খানা। এর সাথে কখনো কখনো বমিও হতে পারে। এছাড়া এর সাথে পেটে ব্যথা এবং জ্বরও থাকতে পারে। ডায়রিয়া নিয়ে আমাদেরকে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে, কারণ এটি জীবনহানি ঘটাতে পারে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	ডায়রিয়া হলে অবশ্যই খাবার স্যালাইন খেতে হবে। সাধারণত এক প্যাকেট খাবার স্যালাইন আধা লিটার বা দুই গ্লাস পানিতে মিশিয়ে প্রতিবার পায়খানার পর এক গ্লাস করে খেতে হবে।
রোগ যেন না হয় সে জন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	ডায়রিয়া প্রতিরোধে ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কোনো বিকল্প নেই। খাওয়ার আগে, বাথরুম ব্যবহারের পরে, বাইরে থেকে বাসায় ফিরে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। বাইরের খোলা বাসি খাবার খাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন খাবার গ্রহণ ও নিরাপদ পানি পান করার মাধ্যমে আমরা ডায়রিয়া প্রতিরোধ করতে পারি।

টাইফয়েড	
কখন ও কেন হয়	ডায়রিয়ার মতো টাইফয়েডও একটি পানিবাহিত রোগ। এটিও গ্রীষ্মকালে বেশি ছড়িয়ে পড়ে।
লক্ষণ	টাইফয়েড হলে অনেক দিন ধরে জ্বর থাকতে পারে। এছাড়া বমি, মাথাব্যথা, পেটব্যথা, ক্ষুধামান্দ্য ও ক্লান্তি ভাব হতে পারে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	কারও জ্বর যদি পাঁচ থেকে সাত দিনের বেশি থাকে তাহলে চিকিৎসকের কাছে গিয়ে টাইফয়েড কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী টাইফয়েডের চিকিৎসা করতে হবে।
রোগ যেন না হয় সে জন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	টাইফয়েড ও ডায়রিয়া প্রকিরোধের উপায়গুলো একই। তাই টাইফয়েড প্রতিরোধ করার জন্য ডায়রিয়া প্রতিরোধের উপায়গুলো মেনে চলতে হবে।

হিটস্ট্রোক	
কখন ও কেন হয়	<p>ইদানীং হিটস্ট্রোক কথাটি আমরা বেশ শুনি। এটি একটি অবস্থা যেখানে শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেড়ে যায়। সাধারণত গ্রীষ্মকালে অধিক তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ ধরে কাজ করলে বা সূর্যের আলোতে অবস্থান করার ফলে শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেড়ে যেতে পারে। এটি খুব বিপজ্জনক হতে পারে যদি সময়মতো প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা না নেওয়া যায়।</p>
লক্ষণ	<p>দীর্ঘক্ষণ ধরে সূর্যের আলোতে অধিক তাপমাত্রায় অবস্থান করলে হিটস্ট্রোক হতে পারে। কোনো মানুষের শরীরের তাপমাত্রা যদি ৪০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বা তার উপরে উঠে যায়, তার মধ্যে অস্থিরতা, কথা বলার জড়তা, চিনতে না পারা এমনকি অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার ঘটনাও ঘটতে পারে। বমি ভাব বা বমিও হতে পারে, দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস এবং হৃৎকম্পনের গতি বেড়ে যেতে পারে ও মাথাব্যথা হতে পারে।</p>
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	<p>হিটস্ট্রোকে সাধারণত জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। তা না হলে মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, কিডনিসহ বিভিন্ন অঙ্গের ক্ষতি হতে পারে। হিটস্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিকে যত দ্রুত সম্ভব অধিক তাপমাত্রার স্থান থেকে ঠান্ডা ছায়াযুক্ত স্থানে আনতে হবে। এরপর তার জামাকাপড় টিলাকরে, অতিরিক্ত কাপড় সরিয়ে শুইয়ে দিতে হবে। পা একটু উঁচু করে রাখা যেতে পারে। তাকে ঠান্ডা পানির স্পঞ্জ করা যেতে পারে এবং ফ্যানের বাতাস বা হাত পাখা দিয়ে বাতাস করতে হবে।</p> <p>গামছা বা কোনো কাপড় ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে ঘাড়ের নিচে, বগলের মাঝখানে বা কঁচকিতে রাখা যেতে পারে। সম্ভব হলে একটি কাঁথা বা কম্বল ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে তাকে ঢেকে দেওয়া যেতে পারে। অল্প পরিমাণ ঠান্ডা পানি খাওয়ানো যেতে পারে। প্রাথমিক চিকিৎসা শেষে তাকে যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে।</p>
রোগ যেন না হয় সে জন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	<p>হিটস্ট্রোক প্রতিরোধে আমাদেরকে দীর্ঘক্ষণ রোদে কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। গ্রীষ্মকালে ছাতা ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রচুর নিরাপদ পানি পান করতে হবে। খোলা মাঠে বা বাইরে কাজ করার সময় কিছুক্ষণ পরপর ঠান্ডা ছায়াযুক্ত স্থানে বিশ্রাম নিতে হবে।</p>

ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া এবং চিকুনগুনিয়া	
কখন ও কেন হয়	এই তিনটি রোগই মশাবাহিত। সাধারণত বর্ষাকালে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি দেখা যায়।
লক্ষণ	এ সমস্ত রোগে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই জ্বর, শরীরব্যথা ও মাথাব্যথা হয়ে থাকে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	এ সমস্ত রোগে দ্রুত ডাক্তারের কাছে গিয়ে চিকিৎসা নিতে হবে। সঠিক সময়ে রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা না করলে বিপজ্জনক পরিস্থিতি সৃষ্টি হতে পারে।
রোগ যেন না হয় সে জন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	বর্ষাকালে বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে ও বৃষ্টির পানি যাতে তিন দিনের বেশি জমে না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। দিনে ও রাতে যেকোনো সময় ঘুমালে মশারি টাঙাতে হবে। শিশুদের পুরো শরীর ঢেকে থাকে এ রকম জামাকাপড় পরানোও এ ধরনের রোগ প্রতিরোধের অন্যতম উপায়।

কৈশোরের আনন্দযাত্রা

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৭.২

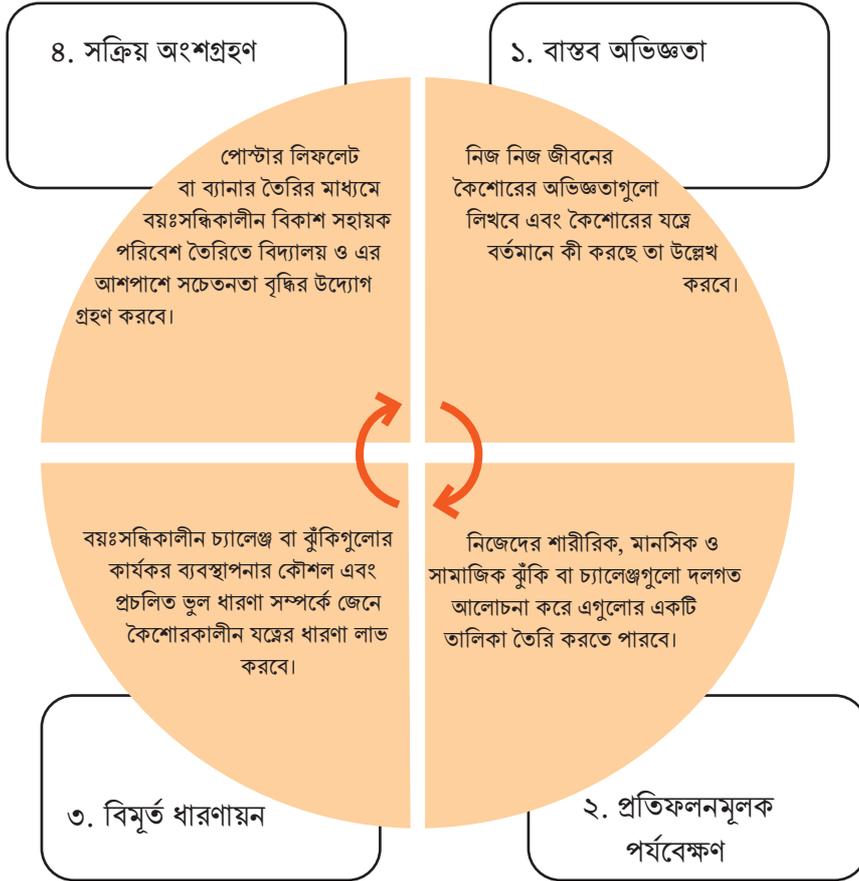
শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি নির্ণয় ও অনুধাবন করে পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা

সর্বমোট সেশন: ৫টি

অভিজ্ঞতার নাম: কৈশোরের আনন্দযাত্রা

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র ৭.২.১

শিক্ষার্থীরা নিচের অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে পর্যায়ক্রমে বিভিন্ন ধাপ সম্পন্ন করে এই যোগ্যতাটি অর্জন করবে। শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের যে অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে যেভাবে নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সার সংক্ষেপ:

শিক্ষার্থীরা তাদের বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের সময় কী কী ধরনের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক অভিজ্ঞতা, ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়েছে তার একটি তালিকা তৈরি করবে। কীভাবে এই ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জগুলো এড়ানো যেতে পারে বা কার্যকরভাবে ব্যবস্থাপনা করতে পারে সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা দলগতভাবে ধারণা লাভ করবে। এরপর এ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে বিভিন্ন ধরনের পোস্টার, লিফলেট বা ব্যানার তৈরি করে বিদ্যালয় বা তার আশপাশে সচেতনতা বৃদ্ধির উদ্যোগ গ্রহণ করবে।

ধাপ ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা:

১. নিজ নিজ জীবনের কৈশোরের অভিজ্ঞতাগুলো লিখতে পারবে।
২. কৈশোরের যত্নে বর্তমানে কী করছে তা উল্লেখ করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ১)

পদ্ধতি: একক কাজ, পর্যবেক্ষণ করে নিজের অভিজ্ঞতাগুলো লেখা।

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

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা ও এরপর একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এই সেশনের শুরুতেই কুশল বিনিময়ের পর শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে বলুন যে বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাদের নিজেদের মধ্যে কিছু শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে। এই পরিবর্তন খুবই স্বাভাবিক এবং এই পরিবর্তনের যাত্রায় তারা বেশ কিছু নতুন ধরনের অভিজ্ঞতা অর্জন করবে। এ ধরনের উৎসাহমূলক কথার মাধ্যমে তাদেরকে খুব সংক্ষেপে নতুন অভিজ্ঞতা সম্পর্কে ধারণা দিন ও এর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।
- অভিজ্ঞতা আলোচনার পর শিক্ষার্থীদের সাথে নিয়ে বিদ্যালয়ের লাইব্রেরিতে যান। (শিক্ষক লাইব্রেরী কর্তৃপক্ষকে পূর্বেই জানিয়ে রাখবেন ষষ্ঠ শ্রেণির শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকটি সংগ্রহ করে রাখুন।) লাইব্রেরি না থাকলে শ্রেণিতেই হতে পারে।
- লাইব্রেরিতে গিয়ে শিক্ষার্থীরা সকলেই কৈশোরকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ষষ্ঠ শ্রেণির পাঠ্যপুস্তকের আমার কৈশোরের যত্ন অধ্যায়টি পড়বে এবং কৈশোরকালীন পরিবর্তন নিয়ে তথ্য সংগ্রহ করবে।
- এরপর তাদের বলুন কৈশোরে আমরা কীভাবে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি, ষষ্ঠ শ্রেণির পাঠ্যপুস্তক থেকে তা জেনেছি। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে যে চর্চাগুলো করেছে সেগুলো

স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার যত্নে আমার কাজ’ শীর্ষক ছকে লিখতে বলুন।

আমার যত্নে আমার কাজ

- শ্রেণিতে তাদের লেখা কাজগুলোর ওপর একটি উন্মুক্ত আলোচনা করে সারাংশ টানুন।
- এবার তাদের বলুন, ‘তোমরা ধীরে ধীরে বড় হচ্ছ, শৈশব থেকে কৈশোরে পা দিয়েছ। বিভিন্ন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছ। তার মধ্যে কোনো কোনোটা আনন্দ দেয়, নিজেকে যোগ্য মনে হয়। যেমন কেউ হয়তো এখন নিজের মনের মতো করে নিজের বইপত্র ও পোশাক গুছিয়ে রাখতে পারো, নিজের যত্ন নিতে পারো, ছোট ভাইবোনকে কিছু কিছু ব্যাপারে সাহায্য করতে পারো, নিজের চাওয়া প্রকাশ করতে পারো। কখনো কখনো নিজের মত প্রকাশ করতে পার, আগে যে কাজগুলো পারব না বলে সবাই মনে করত, এখন কিছু কিছু ক্ষেত্রে বিশ্বাস করে দায়িত্ব দেয়। আবার কোনো কোনো ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হও। যেমন আগে সবার সাথে খেলতে যেতে পারত, এখন হয়তো বড়রা নিষেধ করেন, বাধা দেন, তাই কেউ কেউ পারো না। যখন ছোট ছিলে তখন হয়তো এমন হতো না। বয়ঃসন্ধিকালে অনেক ক্ষেত্রে এ ধরনের অনেক পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা লাভ করেছ।
- তাদের বলুন স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার কৈশোর অভিজ্ঞতা’ শীর্ষক ছকে তাদের আনন্দময় এবং চ্যালেঞ্জিং অভিজ্ঞতাগুলো লিখতে।
- লেখা শেষে কেউ নিজে থেকে শেয়ার করতে চাইলে শুনুন এবং এর ওপর আলোচনা করুন। কেউ শেয়ার করতে না চাইলে জোর করবেন না।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা নিজেদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জগুলো দলগত আলোচনা করে এগুলোর একটি তালিকা তৈরি করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ২)

- **পদ্ধতি:** একক কাজ, পর্যবেক্ষণ করে নিজের অভিজ্ঞতাগুলো লেখা, দলগত কাজ
- **উপকরণ:** শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল, পোস্টার পেপার/বড় কাগজ, মাকার

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘গল্প ১’ এবং ‘গল্প ২’ পড়তে বলুন। পড়ার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর ভাবে বলুন:
 - ⇒ গল্প দুটো পড়ে আমরা কি আমাদের সাথে কোনো মিল খুঁজে পাচ্ছি? এরকম গল্প কি আমাদের জীবনেও আছে?
 - ⇒ সজীব, অন্তরা ও ফাহিম যে ধরনের অসুবিধার মধ্যে পড়েছে, সেটার কারণ কী? কেনই বা আমাদের চারপাশের মানুষেরা আমাদের নিয়ে এভাবে ভাবে?
- একক কাজ শেষ হলে তাদের কয়েকটি দলে ভাগ করে দিন। এই বয়সে আর কী কী ধরনের শারীরিক, মানসিক, ও সামাজিক ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি আমরা হই তা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনা করে প্রতি দলে একটি করে তালিকা তৈরি করে শ্রেণিতে উপস্থাপন করতে বলুন।
- রেউর আলোচনার ভিত্তিতে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার অসুবিধা ও চ্যালেঞ্জ’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

শারীরিক ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ	
মানসিক ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ	
সামাজিক ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ	

- লেখা শেষে কেউ নিজে থেকে শেয়ার করতে চাইলে শুনুন এবং এর ওপর উন্মুক্ত আলোচনা করুন। কেউ শেয়ার করতে না চাইলে জোর করবেন না।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলোর কার্যকর ব্যবস্থাপনার কৌশল এবং প্রচলিত ভুল ধারণা সম্পর্কে জেনে কৈশোরকালীন যত্নের ধারণা লাভ করবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ৩)

- **পদ্ধতি:** একক কাজ, দলগত কাজ
- **উপকরণ:** শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল, পোস্টার, মার্কার

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- কয়েকটি দলে ভাগ করে দিন। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘বয়ঃসন্ধিকালে আমরা সাধারণত যে ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জগুলোর সম্মুখীন হই’ এবং ‘ভুল ধারণা’ অংশসংক্রান্ত তথ্য পড়তে বলুন।
- পড়া শেষ হলে আলোচনা করুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে বিভক্ত হয়ে বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলোর মোকাবিলায় বা কার্যকর ব্যবস্থাপনায় তারা কী করছে তা আলোচনা করতে বলুন। এই কৌশলগুলো তাদের চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলোর মোকাবিলায় ইতিবাচক নাকি নেতিবাচক ভূমিকা রাখছে তাও আলোচনা করতে বলুন।
- দলগত আলোচনা শেষ হলে দলগতভাবে উপস্থাপনা করতে বলুন।
- উপস্থাপনার পর আপনি সারাংশ টানুন। সহায়ক তথ্য ব্যবহার করে কোন কৌশলগুলো ইতিবাচক বা নেতিবাচক তা যুক্তিসহ তুলে ধরুন।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমি এখন যা করছি’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

চ্যালেঞ্জ	আমার পদক্ষেপ	আমার পদক্ষেপ কি ইতিবাচক/নেতিবাচক ভূমিকা রাখছে?
১.		
২.		

- এবার শিক্ষার্থীদের তাদের চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক বা ক্ষতিকর প্রভাব থেকে নিজেদের রক্ষা করার কৌশল বের করে যার যার খাতায় তার তালিকা তৈরি করতে বলুন। এরপর কয়েকজন শিক্ষার্থীদের থেকে শুনুন এবং আপনার মতামত দিন।
- চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনায় কী কী পদক্ষেপ নেওয়া যায় তার তালিকা স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার নিরাপদ থাকা: চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার কৌশল’ ছকে লিখে আনতে বলুন।

আমার নিরাপদ থাকা: চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার কৌশল	
১.	
২.	

- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা, পোস্টার লিফলেট বা ব্যানার তৈরির মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকালীন বিকাশ সহায়ক পরিবেশ তৈরিতে বিদ্যালয় ও তার আশপাশে সচেতনতা বৃদ্ধির উদ্যোগ গ্রহণ করবে।

সেশন সংখ্যা: ০২টি (সেশন ৪-৫)

পদ্ধতি: একক কাজ, দলগত কাজ

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, খাতা, কলম/পেন্সিল, পোস্টার, মার্কার

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- কিছু কিছু ক্ষেত্রে আমাদের পরিবেশ ও পরিস্থিতির কারণে বিভিন্ন ধরনের অনাকাঙ্ক্ষিত চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে হয় তা নিয়ে ধারণা দিন।
- শিক্ষার্থীদের দুটি দলে বিভক্ত করে নির্দেশনা দিন

⇒ **দল -১:** স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে উল্লেখিত মাদকবিষয়ক কেসস্টাডি পড়তে বলুন। এরপর মাদকাসক্তি সংক্রান্ত কমিক পড়তে বলুন এবং তুহিনের মতো তাদের আশপাশে সংঘটিত এমন কোনো ঘটনা আছে কিনা জিজ্ঞেস করুন। থাকলে তার বর্ণনা দিতে বলুন। যদি এমন কোনো ঘটনা ঘটে থাকে তবে উল্লেখিত বিষয়বস্তুর সাথে মিল খুঁজে বের করার নির্দেশনা দিন। এমন পরিস্থিতি থেকে নিজেকে কীভাবে বিরত রাখবে এবং নিজের বন্ধুকে কীভাবে বিরত থাকতে সহযোগিতা করবে তার পরিকল্পনা তৈরি করতে বলুন। এ বিষয়ে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের **মাদক থেকে নিজেকে ও বন্ধুকে রক্ষা করা** বিষয়ক ছকটি পূরণ করার নির্দেশনা দিন। শিক্ষার্থীরা সরবরাহকৃত পোস্টার পেপার বা কাগজে পরিকল্পনা লিখে শ্রেণিতে উপস্থাপন করবে।

আমার কিছু সমবয়সী বন্ধু আমাকে মাদক সেবনে চাপ দিচ্ছে। নিজেকে মাদক থেকে বিরত রাখতে আমি কী করব?	আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধুকে মাদক থেকে বিরত রাখতে আমি কী করব?

⇒ **দল-২:** স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে প্রদর্শিত ছবির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সাথে বাল্যবিবাহের কুফল নিয়ে আলোচনা করুন। আলোচনা শেষে শিক্ষার্থীদের বাল্যবিবাহ প্রতিরোধের প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণের পরিকল্পনা তৈরি করার নির্দেশনা প্রদান করুন। এ বিষয়ে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের

বাল্যবিবাহের ক্ষতি বা সমস্যা বিষয়ক ছকটি এবং বন্ধু বা বান্ধবীর বাল্যবিবাহ যেভাবে রোধ করব ছকটি পূরণ করার নির্দেশনা দিন। শিক্ষার্থীরা সরবরাহকৃত পোস্টার পেপার বা কাগজে পরিকল্পনা লিখে শ্রেণিতে উপস্থাপন করবে।

শারীরিক	মানসিক	সামাজিক

বন্ধু বা বান্ধবীর বাল্যবিবাহ যেভাবে রোধ করব

- এবার তাদের সাথে দুটি বিষয় নিয়ে কাজ করবেন। প্রথমটি হলো: একটি দেয়াল পত্রিকা তৈরির প্রস্তুতি। দ্বিতীয়টি হলো সামাজিক সচেতনতামূলক লিফলেট বা পোস্টার তৈরি।
- শিক্ষার্থীদের বলুন দেয়াল পত্রিকা তৈরির লেখা জমা দিতে। দেয়াল পত্রিকায় তারা কৈশোরের নানা আনন্দময় অভিজ্ঞতার কথা লিখবে। কোনো সমস্যা বা চ্যালেঞ্জ নয়। একটি দলকে দেয়াল পত্রিকার জন্য স্থান বাছাই, লেখা সংগ্রহ ও সম্পাদনা, দেয়াল পত্রিকা বানানো ইত্যাদি কাজ দিন। একটি সুবিধামতো দিন নির্ধারণ করে দিন।
- একই সাথে শিক্ষার্থীদের কৈশোরের যত্ন বিষয়ে সামাজিক সচেতনতার জন্য সচেতনতামূলক স্লোগান লিখে পোস্টার তৈরি করতে বলুন। পোস্টার দিয়ে তারা র্যালির আয়োজন করবে। স্লোগান লেখার জন্য নির্ভরযোগ্য সূত্র যেমন পাঠ্যপুস্তক, পত্রিকা, সরকারিভাবে প্রচারকৃত নির্ধারিত বয়স উপযোগী খেলা এবং নির্ভরযোগ্য বিভিন্ন মিডিয়া, ওয়েবসাইটের সন্ধান দিন। তবে খেয়াল রাখবেন তারা যেন নিজে স্লোগান তৈরি করে। এসব উৎস থেকে ধারণা নিতে পারে, কিন্তু স্লোগানটি লিখবে তারা নিজেরাই। স্লোগান লেখা হলে পোস্টার তৈরি করবে এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘সামাজিক সচেতনতায় আমার লিফলেট, আমার পোস্টার’ ছকটি পূরণ করবে। একটি দলকে র্যালির পরিকল্পনা করতে বলুন, যেমন: র্যালির রুট কী হবে, স্কুলে হবে কিনা, স্কুলের আশপাশে হলে সড়কে কীভাবে নিরাপদে র্যালিটি করবে, কীভাবে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের অনুমতি নেবে, কে র্যালি ও দেয়াল পত্রিকা উদ্বোধন করবে (একজন প্রবীণ শিক্ষক উদ্বোধনের কাজটি করতে পারেন)। তবে পরিকল্পনায় নেতৃত্ব দেবেন আপনি। যেদিন দেয়াল পত্রিকার উদ্বোধন হবে, সেদিনই র্যালি হবে।
- পরিকল্পনামতো নির্ধারিত দিনে দেয়াল পত্রিকার উদ্বোধন করুন। ও র্যালিটি করুন।

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। এরপর আরাম অনুভব করার জন্য একটি শ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- দেয়াল পত্রিকা ও র্যালির ওপর শিক্ষার্থীদের অভিজ্ঞতা জানতে চান। তাদের কেমন অনুভূতি হয়েছে, কেমন লেগেছে, ভবিষ্যতে এই কাজগুলো আরও ভালোভাবে করার জন্য নতুন কী করবে সেগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।
- দেয়াল পত্রিকা ও র্যালিটি সুন্দরভাবে আয়োজন করার জন্য তাদের ধন্যবাদ দিন।
- কৈশোরের চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলায় তারা যে পরিকল্পনা করেছে, সেটি নিজের জীবনে চর্চা করতে বলুন এবং বন্ধুদেরও সহায়তা করতে বলুন। তাদের বছরের বাকি সময়জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করতে ও কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করতে বলুন। সাথে সাথে তাদের আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা ও নিজেদের ইতিবাচক চর্চাগুলোও তারা লিখে রাখতে পারে। নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে আপনাকে দেখিয়ে নিতে বলবেন। নিজের চর্চাগুলো ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করতে এবং প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখতে বলবেন।
 - ⇒ গত এক মাসে নতুন পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছে?
 - ⇒ কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
 - ⇒ কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছে?
 - ⇒ শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? তা কী?
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল

এই অভিজ্ঞতায় দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যয়াজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে তাকে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন।

এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো অপর পৃষ্ঠায় দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও অপর পৃষ্ঠার মূল্যায়ন হকগুলো দেওয়া আছে।

ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

মন্তব্য	শ্রেণিকাজে অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	শ্রেণিকাজে অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের প্রতি সচেতনতা ও গুরুত্ব	পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান ও অনুশীলন
নিজের			
শিক্ষকের			

ছক ২: রোগ মোকাবিলায় আমার চর্চা

নিচের ছক ব্যবহার করে চর্চা মূল্যায়ন করবেন:

মন্তব্য	কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা সংক্রান্ত চর্চাগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	সহপাঠীদের কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার সহায়তা/ভূমিকা
নিজের			
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 নিচের 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

বয়ঃসন্ধিকালে আমরা সাধারণত যে ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জগুলোর সম্মুখীন হই

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হয়। এগুলো সবার ক্ষেত্রে এক রকম নয়, বিভিন্ন জনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন রকম হতে পারে।

- বয়ঃসন্ধিকালে পরিবর্তন সম্পর্কিত সঠিক তথ্য জানার সুযোগ না থাকার কারণে ভয়, বিভ্রান্তি ও দ্বিধা কাজ করে।
- শারীরিক পরিবর্তনের বিষয়টিতে কেউ কেউ অস্বস্তিবোধ করে। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের কণ্ঠস্বর পরিবর্তন হয়, দাড়ি-গোঁফ গজায় এবং মেয়েদের স্তনের বিকাশ হয়। এ পরিবর্তনগুলোকে সহজভাবে গ্রহণ করা কারও কারও জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। আবার এ পরিবর্তনগুলো না হওয়ার জন্যও কেউ কেউ বিভ্রান্ত বোধ করে।
- কারও হয়তো হঠাৎ উচ্চতা বা ওজন অনেক বেড়ে যায়। আবার কারও শারীরিক পরিবর্তন দেরিতে হয়, অথবা তার পরিবর্তন অন্যদের মত নয়। এসব নিয়ে সমবয়সীরা অনেক সময় কৌতুক বা বিদ্রুপ করে। এতে অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের মানসিক চাপ হয়।

- ছেলেদের ক্ষেত্রে বীর্যস্ফলন এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে মাসিক হলে তার স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থাপনা জানা না থাকার কারণে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব ও লজ্জা কাজ করে। সবার সাথে স্বাভাবিক মেলামেশা ব্যাহত হয়। নিজেকে গুটিয়ে রাখার প্রবণতা কাজ করে। স্বাভাবিক মেলামেশা না করার জন্য অনেক সময় অভিভাবকরা রাগ ও বকাঝকা করেন।
- হরমোনের প্রভাবে হঠাৎ হঠাৎ আবেগ-অনুভূতির পরিবর্তন হয়। আবার এর কারণ বুঝতে না পারা, অস্বস্তি শেয়ার করতে না পারার ফলে মানসিক চাপ হয়। এটি অনেক সময় অন্যদের সাথে আচরণে প্রভাব ফেলে। এ সময় স্বাভাবিকভাবেই ছেলে-মেয়েরা একেঅন্যের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে। এর ফলে কারও কারও মধ্যে আচরণে পরিবর্তন লক্ষ করা যায়।
- অনেক সময় কিশোর-কিশোরীরা তাদের অসুবিধা বা প্রয়োজন খুলে বলতে পারে না। বড়রাও অনেক সময় তা বুঝতে পারে না বা গুরুত্ব দেয় না। এতে অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের সাথে বড়দের সম্পর্কে দূরত্ব তৈরি হয়।
- পড়াশোনার চাপ আগের তুলনায় বেড়ে গেলে এবং একই সাথে অন্যান্য বিষয়ে চিন্তিত থাকার কারণে অনেকে উদ্ভিন্ন ও বিষন্ন হয়ে পড়ে।
- বড়দের মতো দায়িত্ব নিতে ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করতে, স্বাধীনভাবে চলতে ও নিজের মতো সময় কাটাতে ইচ্ছে করে। এতে কখনো কখনো পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা আত্মীয়দের সাথে ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। আবার এ সময় বড়দের কাছ থেকে যখন একটু বেশি আদর, মনোযোগ পেতে ইচ্ছা হয়, তখনো তারা কেউ কেউ বিরক্ত হন।
- কোনো কোনো পরিবারে ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে খাবার, পড়াশোনা ও অন্যান্য সুযোগ-সুবিধার ক্ষেত্রে পার্থক্য করা হয়। বিশেষ করে মেয়েদের প্রয়োজনের প্রতি মনোযোগের অভাব দেখা যায়। এতে তারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যেমন : অপুষ্টিতে ভোগে, পড়াশোনা শেষ করতে পারে না।
- কারও কারও পরিবার অল্প বয়সেই বিয়ে দেওয়ার কথা ভাবে, এমনকি বিয়ে দিয়েও দেয়। এটি একটি মেয়ের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সমস্যা তৈরি করে।
- বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপ, রাগ বা বিষন্নতা থেকে কারও কারও মধ্যে নিজেকে আঘাত করা, নিজের ক্ষতি করা এমনকি আত্মহত্যার প্রবণতাও দেখা যায়।
- কোনো কোনো পরিবারে শিশুদের প্রতিকূল পরিবেশের মধ্য দিয়ে বড় হতে হয়। কেউ কেউ বড়দের বকুনি ও শারীরিক শাস্তির শিকার হয়। কখনো পারিবারিকভাবে পরিবারের সদস্যদের দ্বারা, কখনো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে বন্ধু বা সহপাঠীদের দ্বারা, আবার কখনো পথ চলতে গিয়ে যৌন হয়রানির শিকার হতে হয় প্রতিনিয়ত। সাধারণত হয়রানি ও নিপীড়নের ধরনগুলো হলো :
 - ⇒ শারীরিক শাস্তি ও নির্যাতন : আঘাত করা, চড়, থাপ্পড় প্রভৃতি।
 - ⇒ মানসিক শাস্তি ও নির্যাতন : বকা, ছোট করে বা অপমান করে কথা বলা, তুলনা করা, গালিগালাজ করা, হমকি দেওয়া, দোষ চাপিয়ে দেওয়া, ভয় দেখিয়ে কোনো কাজে বাধ্য করা।

- ⇒ যৌন হয়রানি ও নিপীড়ন : অনাকাঙ্ক্ষিত শারীরিক স্পর্শ, অশোভন কথা, অজ্ঞাভঙ্গি, ইজিত করা বা উত্ত্যক্ত করা, কুরুচিপূর্ণ আচরণ করা, নোংরা কুরুচিপূর্ণ ছবি দেখানো, যৌন ইজিতপূর্ণ ভাষা ব্যবহার করে ঠাট্টা বা বিদ্রুপ করা, ভয় দেখিয়ে যৌন সম্পর্ক করতে বাধ্য করা এবং এর ছবি বা ভিডিও তৈরি করা প্রভৃতি।
- ⇒ প্রযুক্তিগত হয়রানি ও নির্যাতন : কারও ফোনে বা ই-মেইলে অপ্রত্যাশিত ও অশোভন মেসেজ/ ছবি/তথ্য পাঠিয়ে বা কথা বলে উত্ত্যক্ত করা, অনলাইনে কারো গোপন তথ্য, ক্ষতিকর তথ্য বা গুজব ছড়ানো, প্রেমের অভিনয় করে অন্তরঙ্গ মুহূর্তের ছবি বা ভিডিও ইন্টারনেটে দেওয়া।
- ⇒ শ্রম শোষণ : অর্থের প্রলোভন দেখিয়ে কিশোর-কিশোরীকে শারীরিক পরিশ্রম ও অনাকাঙ্ক্ষিত কাজে বাধ্য করা।
- ⇒ সমবয়সীদের কাছ থেকে চাপ : কখনো কখনো সমবয়সী, সহপাঠী এবং বড় ক্লাসের শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে কেউ কেউ ধুমপান করতে, নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করতে, বিভিন্ন গেমের অংশ নিতে, অন্যকে উত্ত্যক্ত করতে এমনকি উচ্ছৃঙ্খল আচরণে অংশগ্রহণ করতে চাপ সৃষ্টি করা।

ভুল ধারণা

কৈশোরে আমরা বিভিন্ন ধরনের ভুল ধারণা নিয়ে বড় হই। ইতিমধ্যে মাসিক এবং বীর্যপাত সম্পর্কে বেশ কিছু ভুল ধারণা সম্পর্কে আলোচনা হয়েছে। এছাড়া আরও কিছু ভুল ধারণা রয়েছে। যেমন:

● ভুল ধারণা	সঠিক ধারণা
বারবার সেলুনে চুল-দাড়ি কামালে মুখে দাড়ি উঠবে।	এক একজনের চুল-দাড়ি ওঠার সময় ও ধরন এক এক রকম। বারবার সেলুনে চুল-দাড়ি কামানোর সাথে এর সম্পর্ক নেই।
মাসিকের সময় তলপেটে ব্যথা হলে ভবিষ্যতে সন্তান ধারণে অসুবিধা হতে পারে।	মাসিকের সময় তলপেটে ব্যথা স্বাভাবিক। অতিরিক্ত ব্যথা হলে চিকিৎসা দরকার।
বেশি বেশি বীর্যপাত হলে মুখে ব্রণ উঠবে।	বয়ঃসন্ধিকালে স্বাভাবিকভাবে ব্রণ হয়; তাই ত্বক পরিষ্কার রাখতে হয়।
দুর্বল মানসিকতার মানুষেরা মানসিক চাপ বোধ করে।	যেকোনো মানুষ মানসিক চাপ বোধ করতে পারে। মানসিক চাপ কমানোর কৌশল শিখে ও ব্যবহার করে আমরা ভালো থাকতে পারি।

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কিছু সাধারণ কৌশল

- বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনবিষয়ক সঠিক তথ্য জেনে শরীর ও মনের যত্ন এবং পরিচর্যা করা।
- বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক পরিবর্তনগুলোকে সচেতনতার সাথে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করার প্রস্তুতি গ্রহণ। এ বিষয়ে মানসিক চাপ হলে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা বা সহযোগিতা চাওয়া।

- নিজের কোনো প্রয়োজন, ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের ক্ষেত্রে লজ্জা বা ভয় না পেয়ে পরিবার, বিদ্যালয়ের শিক্ষক বা নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা। এই কাজে কোনো বিষয়ে মা-বাবা বা পরিবারের সদস্যদের সাথে ভুল বোঝাবুঝি হলেও বিদ্যালয়ের শিক্ষক বা নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা।
- পড়াশোনা ও অন্যান্য পরিস্থিতিতে খাপ খাওয়াতে সমস্যা হলে যিনি সাহায্য করতে পারেন তার সহযোগিতা নিয়ে সমস্যার সমাধান এবং খাপ খাওয়ানোর দক্ষতা উন্নয়নে কাজ করা।
- শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন ও যৌন নিপীড়নের ঘটনা ঘটলে বা ঝুঁকি তৈরি হলে ভয় বা লজ্জা না পেয়ে অবশ্যই বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতা নেওয়া। প্রয়োজন হলে তাদের সহযোগিতায় সেবাকাঠামোর সেবা গ্রহণ করা।
- প্রযুক্তি ব্যবহারে সতর্কতা অবলম্বন করা এবং ব্যক্তিগত কোনো তথ্য ও ছবি শেয়ার না করা। এ সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে ডিজিটাল প্রযুক্তি বিষয়ের ‘সাইবারে গোয়েন্দাগিরি’ অধ্যায়টি সাহায্য করবে।
- মন খারাপ, রাগ, হতাশা বা মানসিক চাপ থেকে নিজের বা অন্যের প্রতি ক্ষতিকর আচরণ বা আত্মহত্যার চিন্তা হলে বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতায় অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর পরামর্শ নেওয়া।

বাল্যবিবাহ নিরোধ আইন ২০১৭: বাল্যবিবাহ রোধে বাংলাদেশে ‘বাল্যবিবাহ নিরোধ আইন ২০১৭’ নামে একটি আইন রয়েছে। এই আইন অনুযায়ী বিয়ের ক্ষেত্রে নারীর বয়স কমপক্ষে ১৮ এবং পুরুষের বয়স কমপক্ষে ২১ নির্ধারণ করা হয়েছে। এই বয়সের আগে কোনো মেয়ে বা ছেলের বিয়ে দেওয়া আইনত শাস্তিযোগ্য অপরাধ। এলাকায় কোনো বাল্যবিবাহ হতে দেখলে বা শুনলে আমরা ইউনিয়ন পরিষদের মেম্বার বা চেয়ারম্যান, পৌরসভা বা সিটি কর্পোরেশনের মেয়র বা কমিশনার, উপজেলা প্রাথমিক শিক্ষা অফিসার, উপজেলা মাধ্যমিক অফিসার, থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা উপজেলা, উপজেলা মহিলা বিষয়ক কর্মকর্তা, উপজেলা সমাজসেবা কর্মকর্তা, নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট যেকোনো একজনকে জানাতে পারি। তিনি ওই বাল্যবিবাহ বন্ধ করতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেবেন।

বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত তথ্যের একটি নির্ভরযোগ্য তালিকা:

- মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর কর্তৃক তৈরিকৃত বয়ঃসন্ধিকালীন অ্যাপ্লিকেশন এবং কমিকস বুক
- ইউএনএফপিএ কর্তৃক প্রস্তুতকৃত এবং মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর কর্তৃক প্রচারিত তথ্য
- কিশোর বাতায়ন ওয়েবসাইট (<http://konnnect.edu.bd/>)
- বাংলাদেশ পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর কর্তৃক কিশোর কিশোরীদের জন্য ওয়েবসাইট (<http://adoinfo.dgfp.gov.bd/>)
- আমার ঘরে আমার স্কুল ইউটিউব চ্যানেলে প্রচারিত শাহানা কাটুন ও জেমস সেশন

বেড়ে উঠি মন ও মননে

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৭.৩

প্রেক্ষাপট অনুযায়ী নিজের অনুভূতি অনুধাবন করে ও যত্নবান হয়ে ফলাফলধর্মী প্রকাশ করতে পারা এবং অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতিকে অনুধাবন করে সহমর্মী আচরণ করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: বেড়ে উঠি মন ও মননে

সর্বমোট সেশন: ১১টি

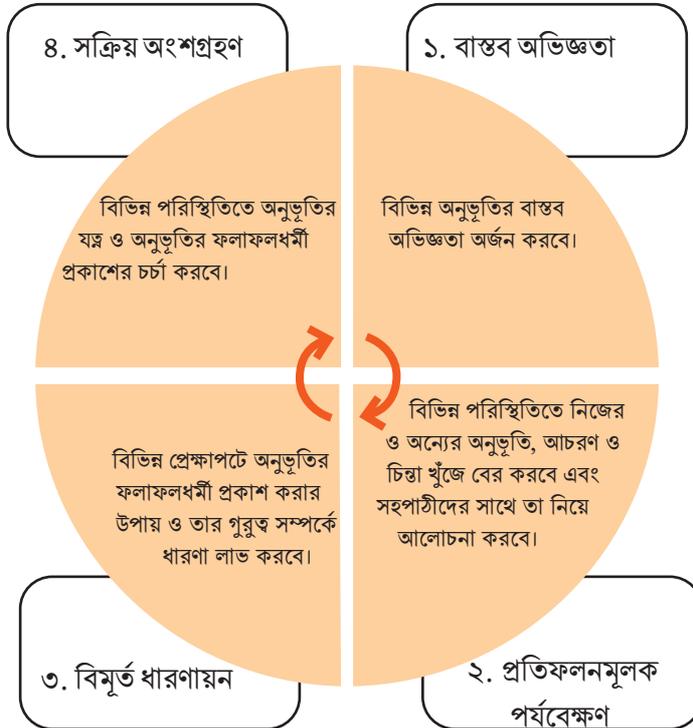
শিক্ষার্থীরা দুইটি অভিজ্ঞতা চক্রের মধ্য দিয়ে প্রধান দুই ধাপ সম্পন্ন করে এই যোগ্যতাটি অর্জন করবে।

প্রথম ধাপে একটি অভিজ্ঞতা চক্র-৭.৩.১ এর মধ্য দিয়ে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অনুভূতি অনুধাবন, ইতিবাচকভাবে তা গ্রহণ, যত্ন ও পরিচর্যা এবং ফলাফলধর্মী প্রকাশের যোগ্যতা অর্জন করবে।

দ্বিতীয় ধাপে আরেকটি অভিজ্ঞতা চক্র-৭.৩.২ এর মধ্য দিয়ে প্রথম ধাপের অর্জিত যোগ্যতাকে ব্যবহার করে সহমর্মী আচরণ নির্বাচন করতে পারবে।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন চক্র : ৭.৩.১

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের প্রথম অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে যেভাবে নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

একটি প্রতিযোগিতামূলক খেলায় অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন অনুভূতির অভিজ্ঞতা অর্জন করবে। দ্বিতীয় ধাপে নিজের অনুভূতি ও তার সাথে সম্পর্ক সম্পর্কিত চিন্তা খুঁজে বের করে সহপাঠীদের সাথে তার অনুভূতি ও চিন্তার ভিন্নতা সম্পর্কে সচেতন হবে। এরপর তৃতীয় ধাপে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অনুভূতি চিন্তা ও আচরণের সম্পর্ক বিষয়ে ধারণা লাভ করবে। সাথে সাথে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যদের অনুভূতি প্রকাশের ধরন বিশ্লেষণ করে এর ইতিবাচক ও নেতিবাচক এবং এর কার্যকর দিক চিহ্নিত করবে। সবশেষে নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশভঙ্গি নির্বাচন ও পরিকল্পনা করে তা চর্চা করবে।

ধাপ ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন অনুভূতির বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ১)

পদ্ধতি: খেলায় অংশগ্রহণ ও অনুভূতি পর্যবেক্ষণ করে লেখা

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

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। অধ্যায়টি সম্পর্কে সাধারণ ধারণা দিন।
- এই সেশনে শিক্ষার্থীরা দলগত একটি প্রতিযোগিতামূলক খেলায় অংশগ্রহণ করবে।

দলের একজনের চোখ বাঁধা থাকবে। বাকি সদস্যরা তাকে দূরে রাখা একটি উপহার খুঁজে পেতে নির্দেশনা দিয়ে সাহায্য করবে। চোখ বাঁধা বন্ধুকে দলের অন্যরা প্রত্যেকটি দল থেকে সমান দূরত্বে রাখা উপহারটি সংগ্রহ করবে। দলের সদস্যরা নির্দিষ্ট স্থান থেকে নির্দেশনা দিয়ে সাহায্য করতে পারবে, তবে কাছে যেতে পারবে না।

[এই উপহারটি হতে পারে শিক্ষকের পক্ষ থেকে এই শ্রেণির জন্য ছোট একটি প্রশংসাপত্র। অথবা শিক্ষক তার ইচ্ছেমতো মজার ও আনন্দদায়ক কোনো উপহার নির্বাচন করতে পারেন। এই খেলাটিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন অনুভূতির অভিজ্ঞতা অর্জন করবে।]

- এই সেশনটি খোলা মাঠে হলে সবচেয়ে ভালো হয়। মাঠ না থাকলে স্কুলের কোনো বড় রুমে খেলাটি খেলার আয়োজন হতে পারে। যদি তাও সম্ভব না হয় তাহলে শ্রেণিকক্ষেই কয়েকটি দল করে এক এক করে খেলাটি সম্পন্ন করতে পারে। তবে এক্ষেত্রে কোন দল কতটা সময় নিয়ে খেলাটি সম্পন্ন করতে পারল তার রেকর্ড রাখতে হবে।

- সুবিধামতো স্থানে নিয়ে গিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। তাদেরকে বলুন আজকের সেশনে তারা একটি খেলায় অংশগ্রহণ করবে। শিক্ষার্থীদের সংখ্যার ওপর ভিত্তি করে কয়েকটি দলে ভাগ করে দিন। এবার খেলার নিয়মটি বুঝিয়ে দিন এবং প্রশ্ন করে তারা বুঝতে পেরেছে কিনা তা শুনুন। খেলাটি বড় মাঠে হলে ৪/৫/৬টি দিক থেকে তারা খেলা শুরু করতে পারে, সেক্ষেত্রে উপহারটি সব দল থেকে সমান দূরত্বে ঠিক মাঝখানে থাকবে। তারা যাতে দলগতভাবে খেলার নিয়ম অনুসরণ করে খেলায় অংশগ্রহণ ও উপভোগ করে তা নিশ্চিত করুন।
- খেলা শেষ হলে ৩/৪ মি খেলাটি খেলতে কেমন লাগল তা নিয়ে সবাইকে একসাথে নিয়ে আলোচনা করুন।
- এবার সবাইকে নিজের দলের খেলায় অংশগ্রহণ করার সময় খেলার কোন পর্যায়ে কেমন অনুভূতি হয়েছিল, কী চিন্তা হচ্ছিলো এবং তখন কী করতে ইচ্ছা হচ্ছিল এ বিষয়গুলো স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ছকে লিখতে বলুন।

অনুভূতি	চিন্তা	তখন কী করতে ইচ্ছা হচ্ছিল

- নিচের ছকটি বুঝিয়ে দিয়ে নিজের ডায়েরিতে লিখতে উৎসাহিত করুন। তাদেরকে অভয় দিয়ে বলুন এটা একান্তই তোমার নিজের অনুভূতির ও কথা। তুমি তোমার মতো করে লিখে/ছবি ঝঁকে/বলে প্রকাশ করতে পারো, ছকটি পূরণে বন্ধুর বা অন্য কারও সহযোগিতা নিতে পারো।

[বি:দ্র: নিচের ছকটি পূরণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের অনুভূতি ও চিন্তার স্পষ্টতা খুঁজে বের করতে অভ্যস্ত হবে। সেশনে নিজের ইতিবাচক ভূমিকা আবিষ্কারের মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস ও ইতিবাচক আচরণে অনুপ্রাণিত হবে। এই ছকটি প্রতিটি সেশন শেষে তারা ব্যবহার করতে পারে।]

আজকের সেশনের কোন বিষয়টি নতুন ভাবনা তৈরি করেছে	সেশনে কোন কাজের জন্য নিজেকে ধন্যবাদ জানাতে চাই	সেশন শেষে আমার অনুভূতি
উদাহরণ: একই ঘটনায় একেকজনের একক রকম অনুভূতি হতে পারে।	অন্যদের কথাগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনছি	অবাক, সন্তুষ্ট, আনন্দ

- সবাইকে নিয়ে একটি সমবেত গান করুন। সবশেষে স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান। পরের সেশনে আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের অনুভূতি, আচরণ ও চিন্তা খুঁজে বের করবে এবং সহপাঠীদের সাথে তা নিয়ে আলোচনা করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ০২)

পদ্ধতি: আলোচনা ও পর্যালোচনা

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

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চার পর্যায়ক্রমিক ধাপগুলো দেখাতে অথবা পরিচালনার জন্য উৎসাহী ও পারদর্শী একজন শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিতে পারেন। এক্ষেত্রে এক একদিন এক একজন শিক্ষার্থীর সহযোগিতা নিন। এতে সবার মধ্যে সামনে এসে নেতৃত্ব দেওয়ার আগ্রহ তৈরি হবে এবং স্বীকৃতি বোধ করবে। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং যারা অনুভূতি প্রকাশ করতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন। এই কাজটিতে মাঝে মাঝে যারা সাধারণত বলে না তাদের বলতে উৎসাহ দিন।
- এই সেশনে যে ব্যায়াম দুটো করল শরীর ও মনে তার উপকারিতা সম্পর্কে সংক্ষেপে শিক্ষার্থীদেরকে সংক্ষিপ্ত ধারণা দিন। এতে এই ব্যায়াম দুটোর প্রয়োজনীয়তা ও প্রয়োগক্ষেত্র বুঝে পরবর্তীতে তারা নিজেরাও চর্চা করতে পারবে।
- এবার শিক্ষার্থীদের সংখ্যার ওপর ভিত্তি করে ৫/৬ জনের কয়েকটি দলে ভাগ করুন। এবার আগের দিনের ছকটি বের করে নিজের ও অন্যদের তথ্যের পর্যালোচনামূলক আলোচনা করতে বলুন।
- সব দলের অংশগ্রহণে আলোচনার মাধ্যমে একই পরিস্থিতিতে অনুভূতি ও চিন্তার ভিন্নতা বিষয়ে সচেতনতা অর্জনে সহায়তা করুন।
- শিক্ষার্থীদের আজকের সেশনে গুরুত্বপূর্ণ উপলব্ধি বের করার জন্য ২ মিনিট সময় দিন। তাদের বলুন তোমরা একটু সময় নিয়ে ভাবো আজকের সেশনে তুমি নতুন কী শিখলে এবং তা শিখে তোমার কেমন লাগছে।
- যারা বলতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন, বাকিদের উদ্বুদ্ধ করুন। নিজের উপলব্ধিতে ফোকাস করা, চিন্তা বুঝতে ও তা প্রকাশ করতে পারা মানুষের চিন্তা ও আত্ম - বিশ্লেষণের সক্ষমতা বাড়ায়। আত্ম - বিশ্লেষণের অভ্যাস সিদ্ধান্ত গ্রহণে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।
- [দিন শেষে সারাদিনের ইতিবাচক অভিজ্ঞতার কথা মনে করে তার ভালো লাগা ও তৃপ্তি অনুভব

করতে বলুন। ইতিবাচক কাজের জন্য নিজেকে ধন্যবাদ ও প্রশংসা করতে বলুন। এভাবে আমরা শক্তি (psychological energy) পাই, যা আমাদের প্রেরণা (motivation) জোগায় এবং ইতিবাচক কাজের অভ্যাসকে জোরদার করে। অন্যের কোনো কাজ ভালো লাগলে তার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারে। এটি সম্পর্ক উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে শিক্ষার্থীদের তা মনে করিয়ে দিন। সারাদিনে কোনো ভুল কাজ বা আচরণ করে থাকলে তার জন্য নিজেকে দোষারোপ না করে একই ভুল আবার না করার জন্য সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নিতে বলুন এবং ওই ভুল আচরণটির পরিবর্তে সঠিক কোন আচরণ করতে চায় তা ঠিক করতে ও সচেতনভাবে তা চর্চা করতে বলুন। প্রতিদিনের এই নিজের সময়টুকু তার নিজের যা নিজেকে ভালোভাবে বোঝার জন্য।]

- এবার ৫ মিনিট যেকোনো একটি সমবেত মজার/বিনোদনমূলক কাজ যেমন সমবেত গান, কবিতা/ছড়া আবৃত্তি (শেষের শব্দ মিলিয়ে গান)/পাশের সহপাঠীর সাথে গল্প করা ইত্যাদি করতে দিন। বলুন এছাড়া ছবি আঁকা, পাঠ্যপুস্তক পড়া এমন যে কাজ করতে ভালো লাগে আনন্দ দেয়, তা আমাদের মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখে। আমরা দৈনন্দিন রুটিনে এমন কিছু কাজের জন্য সময় রাখব।
- সবশেষে মনোযোগ দিয়ে ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান। পরের সেশনে আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন প্রেক্ষাপটে অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশ করার উপায় ও তার গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

সেশন সংখ্যা: ০২টি (সেশন ৩-৪)

পদ্ধতি: কেসস্টাডি, আলোচনা

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

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই পরিশিষ্ট থেকে শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং যারা অনুভূতি প্রকাশ করতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন। এই কাজটিতে মাঝে মাঝে যারা সাধারণত বলে না তাদের বলতে উৎসাহ দিন।
- তাদেরকে বলুন আমরা গত দুই সেশনে একটি খেলা খেলেছি এবং খেলা খেলতে আমাদের সবার যে অনুভূতি ও চিন্তাগুলো হয়েছে তার মিল ও অমিলগুলো বোঝার চেষ্টা করেছি। আজ আমরা একটি গল্প পড়ব ও নিজেদের মধ্যে আলোচনা করব। তাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের গল্পটি পড়তে বলুন।

রিতা ও বিপ্লব তাদের স্কুলের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে মঞ্চ সাজানোর দায়িত্ব পেয়েছে। ওরা দুজন আরও কয়েকজন সহপাঠীকে নিয়ে ওদের শিক্ষক রাবেয়া আপার সাথে পরিকল্পনা করে কিছু কাগজ কেটেছে আর রং-বেরংয়ের ফুল বানিয়েছে। আর এক দিন পরে অনুষ্ঠান। ওরা দুজন মিলে সবকিছু গুছিয়ে রাবেয়া আপার কাছে রেখে দিয়েছে। ঠিক করে রেখেছে কাল টিফিনের পরে ওরা সবাই মিলে মঞ্চ সাজিয়ে ফেলবে যাতে পরশু সাজানো মঞ্চে অনুষ্ঠান করা যায়। পরের দিন সকালে স্কুলে এসে বিপ্লব ওর এক বন্ধুর কাছে শুনতে পায় রাবেয়া আপার একজন নিকট আত্মীয় অসুস্থ হওয়ায় উনি তাকে নিয়ে শহরে চলে গেছেন। আজ ছুটি নিয়েছেন, স্কুলে আসবেন না। বিপ্লব ভীষণ চিন্তায় পড়ে গেল। দৌড়ে সে রিতার কাছে গিয়ে মাথায় হাত দিয়ে বসে পড়ল। বলল, ‘কী বিপদ হলো বলো তো! আমার তো খুব ভয় লাগছে। মঞ্চ সাজাতে না পারলে তো হেড স্যারের বকা খাব।’ রিতা বলল, হ্যাঁ সমস্যা তো একটু হলোই। দাঁড়াও একটু ভেবে দেখি। একটা সমাধান বের করে ফেলব। চলো আমরা নারায়ণ স্যারের সাথে একটু আলাপ করি সমস্যাটা নিয়ে। দুজন মিলে স্যারের সাথে কথা বললে স্যার ওদের কাটা কাগজ আর ফুলগুলো পাওয়ার ব্যবস্থা করে দিলেন। ওরা সেগুলো দিয়ে মঞ্চ সাজিয়ে ফেলল। শিক্ষকবৃন্দ খুব প্রশংসা করলেন এবং ধন্যবাদ জানালেন সুন্দর করে মঞ্চ সাজানোর জন্য। ওরাও নারায়ণ স্যারকে ধন্যবাদ জানাল তাদের সহযোগিতা করার জন্য।

উপরের ঘটনা থেকে রিতা ও বিপ্লবের অনুভূতি চিন্তা ও আচরণের বিষয়টি বোঝার চেষ্টা করি

- শিক্ষার্থীদেরকে প্রথমে মনোযোগ দিয়ে গল্পটি পড়তে এবং তারপরে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন। কয়েকজনের কাছ থেকে তাদের মতামত শুনুন এবং তাদের ধারণা স্পষ্ট করার জন্য প্রশ্ন করুন।
- সূক্ষ্ম বিশ্লেষণ ও উপস্থাপনের জন্য তাদের ধন্যবাদ দিন। এবার বলুন আমরা গল্প থেকে বিপ্লব ও রিতার অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের সম্পর্ক বোঝার চেষ্টা করলাম। এবার আমরা নিজেরা অভিনয় করব এবং সেখান থেকে অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের সম্পর্ক বোঝার চেষ্টা করব।
- নিচের পরিস্থিতিগুলো শিক্ষার্থীদের বেলায় ঘটলে তাদের কী অনুভূতি ও চিন্তা হতে পারে এবং কী করবে তা নিয়ে উন্মুক্ত আলোচনা করুন:

ক) ভাই বললেন আজ রাতে আমরা টিভিতে ফুটবল খেলা দেখব।

খ) বাবা বললেন আমরা সবাই মিলে আজ একটি পুঁথি পাঠের আসরে যাব।

গ) বাইরে খেলতে যাওয়ার সময় মা বললেন এখন যেও না, আরও পরে। বাইরে অনেক রোদ।

ঘ) শ্রেণিতে লিখতে গিয়ে দেখলাম কলম, পেন্সিল কিছুই আনি নি

- এরপর শিক্ষার্থীদের বলুন, চলো এবার আমরা নিজেদের একটা পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করি। মধ্য থেকে ১ জন ভলান্টিয়ার ডাকুন। তাদেরকে বলুন এক একজনকে নিজেদের ভয়ের ঘটনা খুব সংক্ষেপে বলতে। একটি গল্প শেষ হলে ওই ঘটনায় তার কী অনুভূতি হয়েছিল, কী চিন্তা হচ্ছিলো এবং কী করেছিল তা সংক্ষেপে বোর্ডে লিখুন।

- এবার জোড়ায় ভাগ করে দিয়ে নিজেদের একটি ভয়ের ঘটনা শেয়ার করতে বলুন এবং ওই ঘটনায় তাদের নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণ /কী করল তা লিখতে বলুন।
- বাড়িতে তাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ: ছক ১-৪’ পূরণ করতে বলুন।
- এবার বলুন এই অভিজ্ঞতার শুরুতে আমরা বলেছিলাম দক্ষ ম্যানেজার হব। আমাদের অনুভূতি ও চিন্তার ম্যানেজমেন্টই এখানে দক্ষ ম্যানেজার হওয়ার মূল রহস্য। তখনই আমরা সচেতনভাবে আমাদের জন্য ইতিবাচক আচরণ নির্বাচন করতে পারি। সাথে সাথে আমাদের আচরণটি অন্যের বা আমার পরিবেশের জন্য ক্ষতিকর কিনা তাও চিন্তা করে সেই আচরণটি করা বা না করার সিদ্ধান্ত নিতে পারি।
- এই ‘ম্যানেজমেন্ট’-এর কাজটি দক্ষভাবে করতে অনুভূতির যত্ন খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তখন আমরা সচেতন হয়ে চিন্তা করতে পারি। আমাদের চিন্তাকে পরিবর্তন করার শক্তি পাই। কোন চিন্তা আমাদেরকে সহায়তা করে এবং কোনটা করে না, তা খুঁজে বের করতে পারি। আমাদের অনুভূতি প্রকাশের আচরণ নির্বাচন করতে পারি। এভাবে আমরা অনুভূতি ও চিন্তার দায়িত্ব নিয়ে মন ও মননে বেড়ে উঠতে পারি।
- এরপর অনুভূতির যত্নে কী কী উপায় চর্চা করছে সেগুলোকে নিচের ফুলের এক একটি পাপড়িতে লিখতে বলুন। লেখা হয়ে গেলে পাশের সহপাঠীর সাথে আলোচনা করতে বলুন এবং এই উপায়গুলো কীভাবে তাকে সাহায্য করে তাও আলোচনা করে লিখতে বলুন।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার অনুভূতি আমার ভালোবাসা’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।
- অনুভূতির যত্ন তাদেরকে কীভাবে সহযোগিতা করছে তাদের কাছ থেকে শুনুন এবং গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি পয়েন্ট বোর্ডে লিখুন। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার অনুভূতি আমার শক্তি’ ছকটি পূরণ করতে বলুন। আপনার জানা কোনো গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট বাদ গেলে তা যোগ করুন।

আমার অনুভূতি আমার শক্তি
১.
২.
৩.
৪.
৫.

- তাদের বলুন এ কাজগুলোর সাথে সাথে আমাদের মনের চাওয়াগুলোকে যদি আমরা বুঝতে পারি তাহলে আমরা আরও তৃপ্তি পাই, মনোবল বাড়ে। তখন মনকে শান্ত রেখে চিন্তা করতে পারি। বলুন অনেকেই মনে করে দুঃখ, রাগ, ভয় অনুভূতি অনুভব করলে আমরা দুর্বল হয়ে যাব এবং অপ্রত্যাশিত আচরণ করে ফেলব, তাই এড়িয়ে চলে বা বিচলিত বোধ করে। আসলে অনুভূতি আমাদের শক্তি। অনুভূতি হয় বলেই আমরা বন্ধুর দুঃখে দুঃখ পাই এবং তার পাশে থাকি, দুঃখ দূর করতে সহযোগিতা করি।

- বলুন আমরা এই অভিজ্ঞতার দ্বিতীয় সেশনে ভয়, রাগ, দুঃখ ও আনন্দের ঘটনায় আমাদের চিন্তা ও আচরণে কীভাবে তা প্রকাশ করি তা খুঁজে বের করেছিলাম। এবার আমরা একটু নিজেকে সময় দেব এবং ভয়, রাগ, দুঃখ ও আনন্দের সময় আমার মন কী চায়, তা চিন্তা করব, আমাদের নিজেদের চাওয়াগুলো খুঁজব। উদাহরণ দিয়ে বুঝিয়ে দিন যেমন যখন ভয় পাই তখন চাই কেউ আমার পাশে থাকবে, সাহস দেবে। রাগের সময় চাই কেউ আমাকে রাগের কারণ জানতে চাইবে, আমার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবে, আমার অনুভূতির গুরুত্ব দেবে। আবার দুঃখের সময় চাই আমাকে কাছে নিয়ে আদর দেবে, আমাকে ভালোবাসবে।
- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার চাওয়া’ অংশটি বের করতে বলুন। এই ঘটনায় তার চাওয়া কী ছিল তা লিখতে বলুন। সাথে সাথে অন্য সময় তার এই অনুভূতি হলে সে কী চায় তাও লিখতে বলুন। এই চাওয়াগুলো নিয়ে একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করতে বলুন।
- সবার চাওয়াগুলোকে সারাংশ করে বলুন ‘আমরা আদর ও ভালোবাসা চাই, গুরুত্ব চাই, সম্মান চাই, যোগ্য বোধ করতে চাই, সাহসী বোধ করতে চাই’। অন্যের আচরণের মাধ্যমে আমরা এই চাওয়াগুলো পূরণ করতে চাই। অন্যরা সব সময় তা বুঝতে পারে না। আবার কখনো কখনো বুঝতে পারলেও তার অন্য সমস্যা/প্রচলিত বিশ্বাসের জন্য আমার প্রতি আমার প্রত্যাশিত আচরণ করতে পারে না। যেমন একটা প্রচলিত বিশ্বাস আছে সামনে কারও প্রশংসা করলে তার অহংকার বাড়ে, কথাটি ঠিক নয় বরং প্রশংসায় মানুষের আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং সেই কাজে প্রেরণা পায়।
- তাদের বলুন অন্যরা না বললেও একজন মানুষ হিসেবে আমি আদর, ভালোবাসা, গুরুত্ব, সম্মান, মর্যাদা পাওয়ার যোগ্য। আমি নিজে আমাকে তা বলতে পারি। তাই আমি নিজে নিজেকে ভালোবাসা জানাব। সম্মান ও গুরুত্ব দেব। পরের সেশনে আমরা একটি দলগত কাজের মাধ্যমে কাজটি কীভাবে করা যায় তার একটি উপায় শিখব।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৪:

এই সেশনটি সম্ভব হলে মাঠে বা বড় হলরুমে আয়োজন করুন।

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই পরিশিষ্ট থেকে শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে চারজনের দলে ভাগ করুন। তাদেরকে বলুন আজ আমরা নিজেদের যে চাওয়াগুলো গত সেশনে পেয়েছিলাম তা পূরণে কাজ করব।
- প্রথমে আমরা কোন কোন চাওয়াগুলো পূরণ করতে চাই তা বেছে নেব। যে কথাগুলো আমাদের মনে এই সন্তুষ্টির অনুভূতি তৈরি করে সেই কথাগুলো আমরা নিজেরা নিজেদেরকে বলব। চাওয়াগুলো এরপর আমার দলের মধ্যে আমি এই কথাগুলো বলব ও অন্যরাও আমার কথাগুলো আমাকে শোনাবে। এভাবে প্রত্যেকটি কথা দুইবার করে বলব ও শুনব। শিক্ষার্থীদেরকে নিচের লেখাগুলো থেকে এই অনুশীলনের জন্য যেকোনোটি বেছে নিতে বলুন। তাদের চাওয়াগুলো থেকেও তারা পছন্দ করতে পারে।



- আমাকে অন্যরা ভালোবাসে
- আমি গুরুত্বপূর্ণ
- আমি সম্মানিত
- আমি আত্মবিশ্বাসী
- আমি আমার ও অন্যের জন্য ভালো কাজ করতে পারি
- আমি সাহসী
- আমি সিদ্ধান্ত নিতে পারি
- আমি যোগ্য
- ভুল করলেও আমি গ্রহণযোগ্য
- আমি আমাকে ভালোবাসি

- তাদেরকে বুঝিয়ে দিন ‘ক’ যদি বলতে চায় ‘আমি গুরুত্বপূর্ণ’, এ কথাটা দৃঢ়ভাবে স্পষ্ট করে বলবে। তারপর বাকি তিনজন বলবে তুমি গুরুত্বপূর্ণ এবং ‘ক’ তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবে ও অনুভব করবে। এভাবে একজন একজন করে তারা দলের চারজন এই কাজটি শেষ করবে। ‘আমি আমাকে ভালোবাসি’ এই কথাটি সবাইকেই বলতে ও শুনতে বলুন।
- দলগত কাজটি শেষ হলে কেমন লেগেছে তা নিজেদের মধ্যে শেয়ার করতে ও দলের সবাইকে ধন্যবাদ দিতে বলুন।
- তাদেরকে বলুন আমরা নিজেদের অনুভূতির সাথে চিন্তা ও আচরণের সম্পর্ক দেখেছি। এরপর যে চাওয়াগুলো পূরণ হয় না বলে ওই আচরণগুলো করি তা চিহ্নিত করে কীভাবে নিজে নিজেকে সহায়তা করতে পারি তা শিখেছি।
- তাদের বলুন এবার এই জ্ঞান ও দক্ষতা কাজে লাগিয়ে আমাদের কী কী আচরণ পরিবর্তন করতে চাই তার সিদ্ধান্ত নেওয়ার পালা। চারটি ঘটনার আমরা যেভাবে আমাদের আচরণে তা প্রকাশ করি তা পেয়েছি। আরও বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমাদের অনুভূতিগুলোকে কীভাবে প্রকাশ করি তা নিচের ছকে লিখি। নিচের ছকের উদাহরণগুলো আলোচনা করে ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রকাশের ধরন বুঝিয়ে দিন।
- ছকের ফাঁকা জায়গায় সাধারণত আরও যে অনুভূতি তারা অনুভব করে তার নাম লিখে কীভাবে প্রকাশ করে তা তাদের লিখতে বলুন; যেমন লজ্জা, অপমানবোধ প্রভৃতি।
- এরপর দলে ভাগ করে এগুলোর ইতিবাচক ও নেতিবাচক দিকগুলো আলোচনা করতে বলুন। এরপর প্রতিটি দল থেকে দুটি নেতিবাচক আচরণ ও তা পরিবর্তনে কী করা যায় তা উপস্থাপন করতে বলুন।
- কোনো তথ্য সংশোধন বা সংযুক্ত করার প্রয়োজন হলে তা করুন।

- সবশেষে ‘আমার অনুভূতির প্রকাশ’ ছকের তৃতীয় কলামে অনুভূতি প্রকাশ করতে যে ইতিবাচক আচরণ সংযোজন করতে চায় তা লিখতে বলুন। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার চাওয়া আমার প্রকাশ’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

আমার অনুভূতি	যেভাবে প্রকাশ করি
ভয়	
দুঃখ	
রাগ	
আনন্দ	

এবার তাদের বলুন নিজেদের বাড়িতে বা বিদ্যালয়ে তিনজনের সাক্ষাৎকার নিতে এবং তাদের এই অনুভূতিগুলো প্রকাশ করতে তারা কী আচরণ করে তা জানতে। সাক্ষাৎকার নিয়ে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘অনুভূতি ও প্রকাশ- ১’ ছকটি পূরণ করে পরের সেশনে নিয়ে আসতে বলুন।

অনুভূতি ও প্রকাশ- ১

সাক্ষাৎকার প্রদানকারী	আনন্দ	দুঃখ	রাগ	ভয়

- আমরা করব জয় গানটি সমবেত স্বরে গাইতে উদ্বুদ্ধ করুন। প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন ও ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অনুভূতির যন্ত্র ও অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশের চর্চা করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ৫)

পদ্ধতি: কেসস্টাডি, আলোচনা

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

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই পরিশিষ্ট থেকে শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।

- শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করে দিন এবং সাক্ষাৎকার থেকে প্রাপ্ত অনুভূতি ও প্রকাশভঙ্গি অর্থাৎ আচরণগুলোর ইতিবাচক ও নেতিবাচক দিক অর্থাৎ কোন আচরণ নিজের বা অন্যের ক্ষতি করে না এবং অন্যের কাছে নিজের অনুভূতি ও চাওয়া প্রকাশ করতে সাহায্য করে তা বিশ্লেষণ করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন তোমরা নিজেদের এবং সাক্ষাৎকার প্রদানকারীর অনুভূতি প্রকাশের ধরন বিশ্লেষণ করেছ। কোন আচরণ বা প্রকাশভঙ্গি কার্যকর সেটাও বুঝলে অর্থাৎ কোন আচরণ তোমার বা অন্যের ক্ষতি করে না এবং অন্যের কাছে তোমার অনুভূতি ও চাওয়া প্রকাশ করতে সাহায্য করে, তা বুঝলে। এবার এই ধারণাকে কাজে লাগিয়ে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘অনুভূতি ও প্রকাশ- ২’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

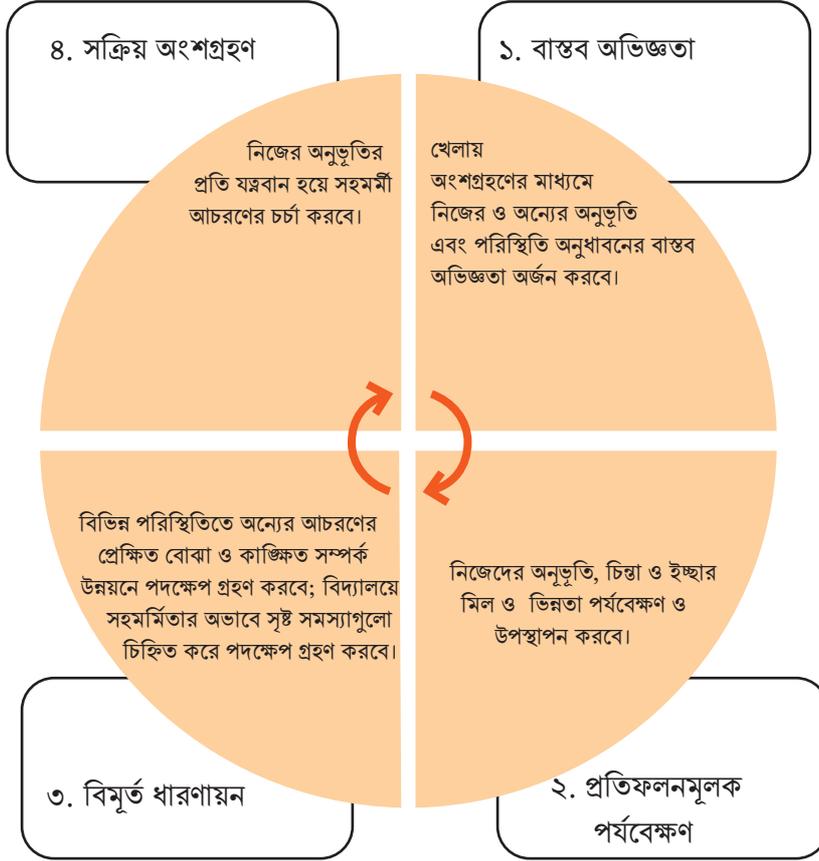
অনুভূতি ও প্রকাশ- ২

আমার অনুভূতির অকার্যকর/নেতিবাচক প্রকাশ	আজ থেকে আমি যেভাবে প্রকাশ করব

- তাদের বলুন আনন্দের মধ্য দিয়ে আমরা যেকোনো কাজ করতে পারি। এভাবে আমরা কাজের সাথে সাথে নিজেদের মনের যত্ন নিতে পারি। আর নিজের মনের যত্ন, অনুভূতির যত্ন আমাদের মন ভালো রাখে বলে আমরা অন্যদের অনুভূতি বুঝতে পারি। অন্যের অনুভূতি বুঝে তার প্রতি সহমর্মী আচরণ করতে নিজের অনুভূতির যত্ন ও ব্যবস্থাপনা অত্যন্ত জরুরি। তা না হলে আমরা অন্যের অনুভূতি, পরিস্থিতি ও প্রয়োজন বোঝার সক্ষমতা কাজে লাগাতে পারি না। পরের কয়েকটি সেশনে আমরা সহমর্মিতা সম্পর্কে ধারণা লাভ করব।
- আগের পৃষ্ঠার ছকে উল্লেখ করা কাজগুলো নিয়মিত চর্চা করতে বলুন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন চক্র: ৭.৩.২

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের দ্বিতীয় অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে যেভাবে নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

এই অভিজ্ঞতাচক্রটিতে শিক্ষার্থীরা পারস্পরিক সহমর্মিতার একটি খেলার মাধ্যমে বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করবে। দ্বিতীয় ধাপে কয়েকটি কেস বিশ্লেষণ করে নিজেদের অনুভূতি চিন্তা ও ইচ্ছার ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ, পর্যালোচনা ও উপস্থাপন করবে। তৃতীয় ধাপে শিক্ষার্থীর অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের ভিন্নতার কারণে ব্যক্তিজীবনের কোনো সমস্যা নিয়ে ম্যাপিং করবে এবং সহমর্মিতার অভাবে বিদ্যালয়ের সমস্যা চিহ্নিত ও সমাধানে পরিকল্পনা করবে। সবশেষে তা চর্চা করবে।

ধাপ ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা খেলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে নিজের ও অন্যের অনুভূতি এবং পরিস্থিতি অনুধাবনের বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জন করবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ৬)

পদ্ধতি: খেলায় অংশগ্রহণ ও অনুভূতি পর্যবেক্ষণ করে লেখা

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

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। এই সেশনটি করতে শিক্ষার্থীদেরকে মাঠে বা স্কুলের বারান্দায় নিয়ে যান। শুরুতেই পরিশিষ্ট থেকে শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- তাদের বলুন এবার আমরা সজীকে পথ দেখানোর একটি খেলা খেলব। এর জন্য পাশাপাশি জোড়া বেছে নিতে বলুন। এরা একজন চোখ বন্ধ করে থাকবে অন্যজন তাকে ধরে ধরে নির্দিষ্ট পথ অতিক্রম করবে। খেলাটির জন্য তারা ধীরে ধীরে মাঠে পাক খেতে পারে। অথবা শ্রেণিতে ফেরার অর্ধেক পথ নিয়ে আসবে এবং বাকি অর্ধেক পথে উল্টোটা অর্থাৎ যে সহায়তা করেছিল সে চোখ বন্ধ করবে, যে চোখ বন্ধ করেছিল এবার সে পথ দেখাবে এবং শ্রেণির সামনে পর্যন্ত আসবে। এরপর দুজন মিলে শ্রেণিতে এসে বসবে। বড় মাঠ থাকলে মাঠে, না থাকলে বারান্দা থেকে শ্রেণিতে অথবা শ্রেণির মধ্যেই তারা খেলাটি খেলতে পারে।
- শিক্ষার্থীদেরকে বুঝিয়ে দিয়ে তাদেরকে সতর্ক হয়ে শুরু করতে বলুন। আপনি নিজেও সতর্ক থাকুন যেন তারা নিরাপদ থাকে।
- ৪/৫ জন করে দলে ভাগ করে তাদের কেমন লাগল, কী চিন্তা হয়েছিলো, কী কী অনুভূতি হয়েছে, এখন কেমন লাগছে তা নিয়ে আলোচনা করতে দিন।
- প্রতি দল থেকে একজনকে তাদের দলের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে বলুন।
- সব দলের উপস্থাপন শেষে তাদের নিজেদের গুরুত্বপূর্ণ উপলব্ধি থাকলে তা শেয়ার করতে আহ্বান জানান।
- ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০২ : প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা ও ইচ্ছার মিল ও ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ ও উপস্থাপন করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ৭)

পদ্ধতি: কেস/অভিনয়, পর্যবেক্ষণ ও আলোচনা

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

সেশন ৭:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই পরিশিষ্ট থেকে শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করে দিন। খেলায় সজ্জীকে পথ দেখানোর জন্য আমাদের কী কী চিন্তা, অভিজ্ঞতা সহায়তা করেছে এবং যে সহমর্মী আচরণ করেছে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।
- এবার তারা বিদ্যালয়ে, পরিবারে ও বন্ধুদের সাথে সহমর্মী আচরণ করে তা লিখে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার সহমর্মী আচরণ’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

আমার সহমর্মী আচরণ

- তাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করুন। তাদের উল্লেখযোগ্য অনুভূতি ও শিখন ডায়েরিতে লেখার কথা মনে করিয়ে দিন।
- সবাই মিলে একটি কোরাস আবৃত্তি করুন। সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যের আচরণের প্রেক্ষিত বোঝা ও কাঙ্ক্ষিত সম্পর্ক উন্নয়নে পদক্ষেপ গ্রহণ করবে; বিদ্যালয়ে সহমর্মিতার অভাবে সৃষ্ট সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ৩ টি (সেশন ৮,৯,১০)

পদ্ধতি: নিজস্ব অভিজ্ঞতার পর্যবেক্ষণ ও আলোচনা

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

সেশন ৮:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে নিচের ঘটনা তিনটি মনোযোগ দিয়ে ৪/৫ মিনিট পড়তে বলুন এবং নিজের অনুভূতি খেয়াল করতে বলুন। পড়া শেষ হলে প্রশ্ন করে শুনুন।

- শিক্ষার্থীদের সংখ্যার ওপর ভিত্তি করে ৩/৬টি দলে ভাগ করে দিন। এবার এক একটি ঘটনা দলে পড়তে ও আলোচনা/অভিনয় করতে বলুন। ৬টি দল হলে দুটি দল একটি ঘটনা নিয়ে আলোচনা করবে।

ঘটনা : ১

পুরায়েতা চাকমা রাতে একটি ছবি আঁকছিল। ওর স্কুল থেকে একটা প্রদর্শনী করবে। কালই ছবি জমা দিতে হবে, তাই আজকের মধ্যে ছবিটা শেষ করবে সে। মা-বাবাকে সে বলেছে তার দেরি হবে আজ, তারা যেন শুষে পড়েন। বেশ কিছুক্ষণ পরে তার কেমন যেন একটু ভয় করছিল। ঘরের বাইরে কুকুরও ডাকছে। পাহাড়ের গা ঘেঁষেই তাদের ঘর। অনেক গাছপালা আছে আশপাশে। মাকে একবার ডাকল, কিন্তু মনে হচ্ছে মা ঘুমিয়ে পড়েছেন, শুনতে পাননি।

ঘটনা : ২

পরমা খেলাধুলায় অনেক ভালো। এ বছর দৌড় প্রতিযোগিতায় উপজেলায় প্রথম হয়ে জেলায় খেলার জন্য সুযোগ পেয়েছে। মা-বাবা চান যে সে জেলায় খেলবে। কিন্তু জেলা শহরে তার কোনো আত্মীয় নেই যে সেখানে গিয়ে থাকবে ও খেলায় অংশগ্রহণ করবে। তার মা-বাবার পক্ষে হোটলে রেখে খেলায় অংশগ্রহণের সুযোগ করে দেওয়া সম্ভব নয়। তার অনেক দুশ্চিন্তা হচ্ছে, খেলতে যেতে পারবে তো! সে স্কুলে শিক্ষকের সাথে আলাপ করায় তিনি একটা ব্যবস্থা করে দিলেন। পরমা জেলায়ও প্রথম হলো।

ঘটনা : ৩

স্কুলে বৈশাখী মেলার আয়োজন করা হবে। মেলা আয়োজনের দায়িত্বগুলো ষষ্ঠ থেকে দশম শ্রেণি পর্যন্ত ভাগ করে দেওয়া হয়েছে। সবাই খুব আনন্দ আর উৎসাহ নিয়ে প্রস্তুতি নিচ্ছে। শম্পা প্রস্তুতির কাজে আজ একটু আগে এসেছে। ওর এই উৎসাহ দেখে কয়েকজন ছেলেমেয়ে হাসাহাসি করছে। ওরা নিজেরা কোনো কাজ করছে না বরং বিভিন্ন কথা বলে উপহাস করছে। দূর থেকে সজল বিষয়টা দেখতে পেয়ে আবীর ও নমিতাকে গিয়ে বলল। আবীর ও নমিতা নবম শ্রেণিতে পড়ে। ওরা দুজন এসে যারা হাসাহাসি আর উপহাস করছিল তাদের সাথে কথা বলল। এতে তারা দুঃখ প্রকাশ করে যে যার ক্লাসে চলে গেল।

আলোচনা শেষ হলে নিচের ছকটি পূরণ করতে বলুন। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের এই কেসগুলো বিশ্লেষণ করার ছকটি পূরণ করতে বলুন।

	অনুভূতি	কী কারণে মনে হলো তার এই অনুভূতি হয়েছে	এই পরিস্থিতিতে সম্ভব হলে আমি কীভাবে তার পাশে থাকতাম
পুরায়েতা চাকমা			
পরমা			
শম্পা			

- একই ঘটনায় তাদের অনুভূতি, অনুভূতির কারণ ও নিজেরা কীভাবে সাহায্য করত তার মিল ও ভিন্নতার বিষয়টিতে আলোকপাত করুন।
- বলুন আমরা সচেতন হলে যেমন আমাদের নিজেদের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বুঝতে পারি, তেমনি অন্যেরটাও বুঝতে পারি। তবে তার জন্য সচেতনতা খুব জরুরি।
- সময় থাকলে শিক্ষার্থীদেরকে বলুন, চলো আজ আমরা সবাই একটি করে দাগ দিয়ে বোর্ডে একটি ছবি আঁকি। প্রত্যেকে যেকোনো স্থানে একটি দাগের সুযোগ পাব, দাগটি দেওয়ার আগে খেয়াল করব কোথায় কীভাবে দাগটা আঁকতে চাই।
- তাদের বলুন এবার আমরা সহমর্মিতার দক্ষতাকে ব্যবহার করে আরও একটু গভীরে যাব। আমরা আমাদের কোনো কোনো বন্ধু/সহপাঠীর সাথে আমার কোনো রাগের বা কষ্টের অভিজ্ঞতার কথা মনে করব, যা মনে করলে এখনো কষ্ট বা রাগ হয়। আমরা তার কাছে না গিয়েই তার সাথে যদি কথা বলে আমার অনুভূতি জানাতে পারি এবং তার কাছ থেকে শুনতে পারি কেমন হয় বলো তো? আমরা তার সাথে কথা বলব কল্পনায়।
- শিক্ষার্থীদেরকে জোড়ায় ভাগ করে দিন এবং নিজেদের মধ্যে রাগ বা কষ্টের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে বলুন।
- এরপর বলুন যার সাথে আমাদের রাগ বা কষ্টের ঘটনাটি ঘটেছে তার সাথে আমার অনুভূতির কথা বলব। আমার এ অনুভূতির কারণ ও আমি তার কাছ থেকে কী আশা করেছিলাম এগুলো বলব। তারপর তার কাছ থেকে তার উত্তর শুনব। তার জায়গায় আমাকে রেখে তার উত্তরটি শুনব।
- প্রথমে নিচের ছবির মতো করে বন্ধুকে ফাঁকা জায়গায় কল্পনা করে আমার কথা বলব। শেষ হলে আমি এবার ওই ফাঁকা জায়গায় যাব। এবার আমি তার ভূমিকায় নিজেকে কল্পনা করব। তার অনুভূতি অনুভব করে কথা বলব। এবারও অনুভূতি, অনুভূতির কারণ ও কী আশা করেছিলাম বলব; এবার তার কথাই

আমি বলছি। শিক্ষার্থীদেরকে প্রক্রিয়াটি খুব ভালোভাবে বুঝিয়ে দিন।

- এভাবে দুজনই তাদের রাগ/দুঃখের ঘটনা নিয়ে এই অনুশীলনটি শেষ করবে এবং নিজেদের মধ্যে উপলব্ধি শেয়ার করবে। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের বন্ধু/সহপাঠীর ভূমিকায় কথা বলতে গিয়ে আমার উপলব্ধি, উপলব্ধি থেকে আমার সিদ্ধান্ত হকটি পূরণ করতে বলুন।

বন্ধু/সহপাঠীর ভূমিকায় কথা বলতে গিয়ে আমার উপলব্ধি	উপলব্ধি থেকে আমার সিদ্ধান্ত

এবার বলুন, বন্ধুর কাছ থেকে তার অনুভূতি, পরিস্থিতি ও চিন্তা জানলে। এবার বাড়িতে পরিবারের কারও সাথে এমন একটি ঘটনার কথা মনে করো। এই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে বাড়িতে একইভাবে তার ভূমিকায় গিয়ে কথা বলো। ‘মা, বাবা, ভাইবোন বা অন্য কেউ যার ওপর আমাদের রাগ বা কষ্ট আছে তাকে নিয়ে কাজটি করতে পারি’ বলে বাড়িতে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের নাম ও তার সাথে আমার সম্পর্ক, তার ভূমিকায় কথা বলতে গিয়ে আমার উপলব্ধি, উপলব্ধি থেকে ‘আমার উপলব্ধি, আমার সিদ্ধান্ত’ হকটি পূরণ করতে বলুন। করে পরের সেশনে নিয়ে আসতে বলুন।

আমার উপলব্ধি, আমার সিদ্ধান্ত

নাম ও তার সাথে আমার সম্পর্ক	তার ভূমিকায় কথা বলতে গিয়ে আমার উপলব্ধি	উপলব্ধি থেকে আমার সিদ্ধান্ত

- এভাবে কারও ওপর আমাদের অপ্রত্যাশিত কোনো অনুভূতি থাকলে পরিস্থিতি, মনোভাব ও কী কারণে সে ওই আচরণ করছে তা অনেকটা বুঝতে পারি। তা আমাদের অন্যের আচরণের পেছনের কারণ বুঝতে সুবিধা হয়। প্রয়োজন হলে আমরা তার আচরণে আমার অনুভূতি এবং কোনো সমস্যা হলে তা জানাতে পারি। নিজের অনুভূতির যত্ন না নেওয়া ও ম্যানেজ করতে না পারার কারন অনেক সময় বড়রাও আমাদের সাথে অপ্রত্যাশিত আচরণ করে থাকেন। তা বুঝতে পারলে আমরা তার সাথে কথা বলতে পারি। এতে আমাদের সমস্যা অনেক ক্ষেত্রে সমাধান হয়। এভাবে আমরাই কিন্তু সহমর্মী হয়ে আমাদের সমস্যা সমাধানের দায়িত্ব অনেকটা নিতে পারছি, ভেবে দেখেছ? তাহলে কি আমরা ম্যানেজার হয়ে উঠছি না?
- শিক্ষার্থীরা কোনো উপলব্ধি শেয়ার করতে চাইলে তা শুনুন। প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।

সেশন- ৯

- শিক্ষার্থীদের মধ্যে পরবর্তী কার্যক্রমে আকৃষ্ট করার জন্য বলুন আমরা সবাই আনন্দ, ভালোবাসা, সম্মান, সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা, আগ্রহ, উদ্দীপনা এসব চাই, তাই না? এগুলো আমাদের শক্তি (resource)। এই রিসোর্সগুলো ব্যবহার করে আমরা কাজের শক্তি পাই। আমাদের মনোবল বাড়ে। আবার রিসোর্সগুলোর অভাব হলে আমরা বিপর্যস্ত বোধ করি, দুশ্চিন্তায় পড়ে যাই। আমরা একটু খুঁজে দেখব আশপাশে পাওয়া যায় কিনা? না কি আমরা নিজেসাই এর একটা ব্যবস্থা করে ফেলব, যাতে আমরা যখন যে শক্তিটার প্রয়োজন হবে সেখান থেকে নিয়ে নেব?
- তাদের বলুন আজ আমরা আমাদের প্রত্যাশিত শক্তি/রিসোর্স বাড়ানোর একটি কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করব। আমরা খেলায় খেলায় এই গুরুত্বপূর্ণ কাজটি করব।
- তাদের সবাইকে বৃত্তাকারে দাঁড়াতে বলুন। বলুন আজ আমরা আমাদের দলকে একটি করে শক্তি/রিসোর্স উপহার দেব। এভাবে সবার উপহার মিলিয়ে একটি রিসোর্স ব্যাংক তৈরি করব। তাদের বলুন যেকোনো গুণ বা ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যে তারা উপহার দিতে পারে। উপরে উল্লেখ করা গুণ গুলোর সাথে সুখ, খুশি, সজীবতা, সাহস, শ্রদ্ধার মনোভাব, রাগ বা দুঃখ ম্যানেজ করার ক্ষমতা, সহযোগিতার মনোভাব, সত্যবাদিতা যুক্ত করতে পারেন।
- কার্যক্রমটি তাদের ভালোভাবে বুঝিয়ে দিয়ে এক একজনকে দলের জন্য উপহার দিতে বলুন এবং অন্যদেরকে এই উপহার তার জায়গা থেকে মনোযোগ দিয়ে গ্রহণ করতে বলুন। তাদের বোঝার জন্য আপনি নিজে শুরু করতে পারেন। আপনি ফুল উপহার দেওয়ার মতো করে দুই হাত একত্র করে বলুন আমি এই দলের জন্য অনেক সম্মান উপহার দিলাম। (আপনার কাছ থেকে শিক্ষার্থীদের জন্য সম্মান উপহার তাদেরকে উজ্জীবিত করবে। আপনি আপনার মতো করে অন্য কোনো অর্থবহ উপহারও দিতে পারেন।)
- উপহার দেওয়া ও গ্রহণ শেষ হলে সবাই মিলে এই রিসোর্স ব্যাংকটি তৈরি করার জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।
- তাদের কেমন লাগল তা শুনুন।
- বলুন আজ থেকে এই ব্যাংকটি রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্ব আমাদের সকলের। এই ব্যাংকে আমরা রিসোর্স দেব আবার আমার যখন যে রিসোর্স দরকার হবে এখান থেকে নিয়ে নেব। আমরা যেহেতু এই ব্যাংকটিকে কোনো দেয়ালে আটকে রাখিনি তাই আমাদের এ রিসোর্সগুলো প্রকৃতির সাথে মিশে থাকবে। আমরা যেকোনো জায়গা থেকে যেকোনো সময় নিতে পারব। এভাবে আমরা সবাই মিলেমিশে ভালো থাকব।
- তাদের প্রশ্ন করুন নিজের ও অন্যের প্রয়োজন ও পরিস্থিতি বুঝে এভাবে পাশে থাকাকে কী বলে মনে আছে আমাদের? হুঁয়া সহমর্মিতা।
- শিক্ষার্থীদের বলুন ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা প্রকৃতির উপাদান পশুপাখি ও গাছপালার প্রতি সহমর্মিতা আচরণের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনেছি। এবার আমরা এর মধ্যে যেকোনো একটা বেছে নিয়ে তার যত্ন ও পরিচর্যা করব। যাদের বাড়িতে পোষা প্রাণী আছে যেমন বিড়াল, কুকুর, গরু, ছাগল, ভেড়া, হাঁস, মুরগি যা যেটা আছে তাকে যত্ন করা, খাবার দেওয়া, ক্ষতিকর কোনো কিছু থেকে রক্ষা করা এই দায়িত্বগুলো নিতে পারি। যে গাছের যত্ন ও পরিচর্যা করতে চাই সে বাড়ির যেকোনো একটা জায়গা বেছে নিয়ে

পছন্দমতো ফল, ফুল বা কাঠের গাছ লাগাতে পারি। বাড়িতে জায়গা না থাকলে একটা টব বা যেকোনো পরিত্যক্ত পাত্রের লাগাতে পারি। তাহলে চলো আমাদের যার যেটা পছন্দ তেমন একটা বেছে নিই এবং একটি পরিকল্পনা করি তার যত্ন ও পরিচর্যার জন্য কী কী করব। পরিকল্পনাটিতে প্রয়োজন হলে মা-বাবা বা ভাই-বোনের সহযোগিতাও নিতে পারি। পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের **প্রকৃতির প্রতি আমার সহমর্মিতা** সংক্রান্ত ছকটি পূরণ করতে বলুন।

প্রকৃতির প্রতি আমার সহমর্মিতা

কার যত্ন ও পরিচর্যার দায়িত্ব নিলাম (ছবি ও সংক্ষিপ্ত বর্ণনা)	যত্ন ও পরিচর্যা কী কী করব

- আজকের সেশনে শিক্ষার্থীদের উপলব্ধি ও অনুভূতি জানতে চান।
- প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন। সবাইতে ধন্যবাদ জানিয়ে শেষ করুন।

সেশন ১০ :

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- তাদের বলুন ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা নিজেদের সহমর্মী আচরণগুলো খুঁজে বের করেছি। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আরও কী সহমর্মী আচরণ করতে চাই তা সিদ্ধান্ত নিয়েছি এবং চর্চা করছি। আমরা আমাদের রাগ ও দুঃখের ঘটনা নিয়ে কাজ করে তাদের অনুভূতি, পরিস্থিতি ও দৃষ্টিকোণ সম্পর্কে সচেতন হয়েছি। এরপর রিসোর্স ব্যাংক তৈরি ও তা থেকে শক্তি নিতে গিয়ে উপলব্ধি করেছি সহমর্মী আচরণগুলো কীভাবে আমাদের বন্ধন দৃঢ় করতে ভূমিকা রাখে।
- আমরা নিজেরা ম্যানেজার হওয়ার প্রক্রিয়া জানলাম। ম্যানেজার শুধু নিজের জন্য নয় ও যে সহযোগিতা চায় তার জন্যই কাজ করে না। বরং সে সতর্ক দৃষ্টি রাখে যাতে অসচেতনভাবে কেউ এমনভাবে কিছু না করে, যাতে যে করছে তার ও আশপাশের কারও ক্ষতি করে। যেমন মাঝে মাঝে আমরা শারীরিক গঠন, নাম, বৈশিষ্ট্য, ধর্ম, বর্ণ, জন্মের নিয়ে কাউকে ঠাট্টা বিদ্রুপ করি, যা তাকে কষ্ট দেয়। এভাবে না জেনেই আমরা কাউকে মনঃকষ্ট, অসম্মান বা অপমান করে ফেলি। আবার কখনো তাকে ক্ষেপিয়ে দেওয়ার জন্য বা রাগ করে ছোট করার জন্য এমন আচরণ করে থাকি।

- এবার আমরা খুঁজে বের করব সহমর্মিতার অভাবে আমাদের বিদ্যালয়ে ও আশপাশে কী কী ধরনের সমস্যা হয়।
- শিক্ষার্থীদেরকে ৫/৬ জনের দলে ভাগ করে দিয়ে আলোচনা করতে বলুন। দলগত আলোচনার সময় প্রয়োজনে শ্রেণিতে ও বিদ্যালয়ে যে সমস্যা বিদ্যমান আছে সে সম্পর্কে আপনিও ধারণা দিয়ে সহযোগিতা করতে পারেন। আলোচনা শেষ হলে তাদের দলে পাওয়া বিষয়গুলো উপস্থাপন করতে বলুন।
- উন্মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বয়স ও আগ্রহ বিবেচনা করে ২টি সমস্যা নির্বাচনে সহায়তা করুন।
- এবার দলে ভাগ করে দিয়ে সমাধান চিহ্নিত করার জন্য আলোচনা করতে দিন। দলগত সমাধানের উপায় উপস্থাপন করতে দিন এবং ধারণা স্পষ্ট করে ইতিবাচক উপায়গুলো খুঁজে পেতে সহযোগিতা করুন।
- এবার স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমাদের সমস্যা ও তা সমাধানে আমার কাজ’ ছকটির সমস্যা অংশ পূরণ করতে বলুন।

আমাদের সমস্যা সমাধানে আমার কাজ

আমাদের বিদ্যালয়ে সহমর্মিতার অভাবে সমস্যা	সমস্যা সমাধানে আমাদের দলগত কাজ

- আপনি প্রয়োজনমতো সারাংশ করুন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা নিজের অনুভূতির প্রতি যত্নবান হয়ে সহমর্মী আচরণের চর্চা করতে পারবে।

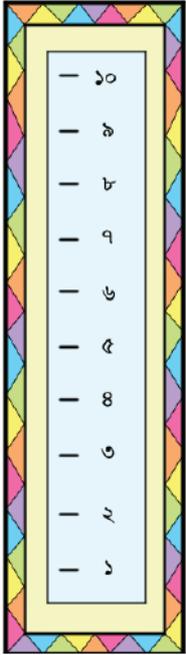
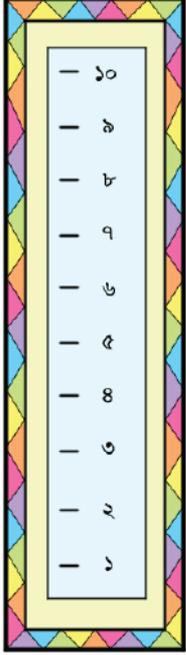
সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ১১)

পদ্ধতি: কেসস্টাডি, আলোচনা

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

সেশন ১১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- তাদের বলুন এই অভিজ্ঞতার ১০ নং সেশনে তোমরা নিজেদের সহমর্মিতামূলক আচরণের একটি তালিকা করেছ। এরপর কয়েকটি সেশনে সহমর্মিতার আরও কিছু ক্ষেত্র, প্রয়োজনীয়তা ও উপায় সম্বন্ধে জেনেছ।
- এবার বলুন একটি ক্ষেত্রের মাধ্যমে নিজেদের উপলব্ধি থেকে প্রথমে নিজেদের সহমর্মিতার এখনকার চর্চা পরিমাপ করবে। তোমাদের জ্ঞান ও উপলব্ধি বিবেচনা করে একটু দেখো সহমর্মিতার ক্ষেত্রের মোট মান যদি ১০ হয় তাহলে বর্তমানে তুমি কত নম্বরে আছো, এ বছরের শেষে কত নম্বরে যেতে চাও এবং তার জন্য কী কী করবে। তোমার চিন্তা ও বিবেচনা অনুযায়ী আমার সহমর্মিতার ক্ষেত্রে দাগ দাও এবং কাজগুলো দিয়ে ছকটি পূরণ করো।
- তাদেরকে প্রক্রিয়াটি বুঝিয়ে দিন ও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।

এখন যেখানে আছি	যেখানে যেতে চাই	যে যে সহমর্মী আচরণ করতে চাই
		

- কাজটি শেষ হলে তাদের অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা নিয়ে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করুন।

- তাদের বলুন আমাদের বয়স ও অবস্থান থেকে দক্ষ ম্যানেজার হওয়ার উপায়গুলো আবিষ্কার করলাম। এবার আমাদের উপায়গুলো কাজে লাগিয়ে এবং দক্ষতার উন্নয়ন করে নিজেকে দক্ষ ম্যানেজার করে তোলার পালা।
- নিচের স্বীকৃতিগুলো প্রথমে আপনি বলুন ও তাদের মনোযোগ, বিশ্বাস ও দৃঢ়তার সাথে পুনরাবৃত্তি ও অনুভব করতে বলুন। ‘আমি একজন দক্ষ ম্যানেজার। আমি আমার অনুভূতির যত্ন নিতে পারি। আমার নেতিবাচক চিন্তা পরিবর্তন করে ইতিবাচক চিন্তা করতে পারি। আমি সহমর্মী আচরণ করতে পারি। আমি ইতিবাচক সিদ্ধান্ত নিতে পারি’।
- তাদের বলুন নিজের ওপর বিশ্বাস রাখব ও নিজেকে স্বীকৃতি দেব।
- এরপর চর্চার তথ্য সংরক্ষণের বিষয়টি বুঝিয়ে দিন। নিজের যত্ন ও নিজের অনুভূতি ও চিন্তা বুঝে সহমর্মী আচরণ চর্চা রেকর্ড সংরক্ষণের জন্য একটি সারাংশ উপস্থাপন করতে পারেন। তাদের বলুন, এই অভিজ্ঞতার কাজগুলোর মধ্য দিয়ে নিজের অনুভূতির যত্ন, অনুভূতির ইতিবাচক ও কার্যকর প্রকাশ এবং সহমর্মিতামূলক আচরণে নিজের চিন্তা অনুভূতির প্রভাব সম্পর্কে জেনেছি। এখন চর্চা করার পালা। এই বছরের বাকি সময়জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব। এছাড়া যখন আমার জন্য সুবিধা মতো প্রতিদিন ২০-৩০ মি সময় নিজেকে দেব। এই সময়ে আমি আমার সারাদিনের কার্যক্রমের ওপর প্রতিফলন করব। ইতিবাচক অভিজ্ঞতা থেকে শক্তি নেব। নেতিবাচক অভিজ্ঞতা হলে নিজেকে নিজে আদর ও ভালোবাসা দেব। একটু সময় দিয়ে চিন্তা করব আমি নিজের কাজের কোনো ধরন পরিবর্তন আনতে চাই কিনা, কারও কাছে থেকে সহযোগিতা নিতে চাই কিনা।
- নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পরপর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছরজুড়ে চলবে।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে পরবর্তী অভিজ্ঞতায় নতুন বিষয়ে শিখনের আমন্ত্রণ জানিয়ে শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল

এই অভিজ্ঞতায় দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

- ১. ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যয়নজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে তাকে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন।

এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো নিচে দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও নিচের মূল্যায়ন ছকগুলো দেওয়া আছে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

মন্তব্য	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের অনুভূতি ও চিন্তার সাথে নিজের আচরণ বোঝার আগ্রহ	পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান ও অনুশীলন
নিজের			
শিক্ষকের			

ছক ২ : আমার অনুভূতির যত্ন ও সহমর্মী আচরণ চর্চা

মন্তব্য	নিজের অনুভূতির যত্ন ও সহমর্মী আচরণ চর্চা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	নিজের অনুভূতির যত্ন নেওয়ার অনুশীলনগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	সহমর্মী আচরণ অনুশীলন সম্পর্কিত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
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 নিচের 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

অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের সম্পর্ক

আমরা কোনো কিছু সম্পর্কে যেভাবে চিন্তা করি তা আমাদের অনুভূতিকে প্রভাবিত করে। আবার আমরা যে অনুভূতি অনুভব করি তা আমাদের আচরণকে প্রভাবিত করে। বেশিরভাগ সময় আমাদের আচরণের ওপর তার ফলাফল নির্ভর করে। এভাবে আমাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি আমাদের আচরণ, পছন্দ এবং শেষ পর্যন্ত ফলাফলকে প্রভাবিত করে।

চিন্তার দ্বারা অনুভূতি প্রভাবিত হলেও আমরা অনুভূতিই আগে বুঝতে পারি। অনুভূতির কারণ বুঝতে আমরা আমাদের নিজেদের কোন চিন্তাটি ওই অনুভূতি তৈরিতে কাজ করছে তা বুঝতে পারি। তাই আমাদের অনুভূতি ও চিন্তার ম্যানেজমেন্টই এখানে দক্ষ ম্যানেজার হওয়ার মূল রহস্য। তখনই আমরা সচেতনভাবে আমাদের জন্য ইতিবাচক আচরণ নির্বাচন করতে পারি। সাথে সাথে আমাদের আচরণটি অন্যের বা আমার পরিবেশের জন্য

ক্ষতিকর কিনা তাও চিন্তা করে সেই আচরণটি করা বা না করার সিদ্ধান্ত নিতে পারি।

অনুভূতি সহজাত। যেকোনো পরিস্থিতি আমাদের অনুভূতি হয়। সচেতনতা এবং এ সম্পর্কে না জানার কারণে যে অনুভূতিগুলো আমাদের মধ্যে অস্বস্তি তৈরি করে তা আমরা এড়িয়ে চলতে বা নিয়ন্ত্রণ করতে চাই। এভাবে দিনের পর দিন ব্যবস্থাপনা না করার কারণে তা আমাদের মনে ও চিন্তায় নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, যা নেতিবাচকভাবে আমাদের আচরণকে প্রভাবিত করে। অনুভূতির যত্ন ও ইতিবাচক প্রকাশ এবং এভাবে মানসিক শক্তি (Psychological Energy) গ্রহণের এ প্রক্রিয়াকে ব্যবস্থাপনা বা ম্যানেজমেন্ট বলে। অনুভূতির ব্যবস্থাপনা করা হলে আমরা সচেতন হয়ে নিরপেক্ষভাবে চিন্তা করতে পারি। আমাদের চিন্তাকে পরিবর্তন করার শক্তি পাই। কোনো চিন্তা আমাদেরকে সহায়তা করে এবং কোনটা করে না তা খুঁজে বের করতে পারি এবং আচরণ নির্বাচন করতে পারি।

আমাদের প্রত্যেকটি অনুভূতির পেছনে আমাদের চাওয়া থাকে। এই চাওয়া যখন পূরণ হয় তখন আমরা শান্তি পাই, ভালো লাগে। যেমন যখন ভয় পাই তখন হয়তো চাই কেউ আমার পাশে থাকবে, সাহস দেবে। রাগের সময় চাই কেউ আমাকে রাগের কারণ জানতে চাইবে, আমার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবে, আমার ও অনুভূতির গুরুত্ব দিবে। আবার দুঃখের সময় চাই আমাকে কাছে নিয়ে আদর দেবে, আমাকে ভালোবাসবে। এই চাওয়া একক জনের একেক রকম হতে পারে।

সাধারণত আমরা যে অনুভূতি নিজের মধ্যে অনুভব করতে চাই সেগুলো হল:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● আমাকে অন্যরা ভালোবাসে ● আমি গুরুত্বপূর্ণ ● আমি সম্মানিত ● আমি আত্মবিশ্বাসী ● আমি আমার ও অন্যের জন্য ভালো কাজ করতে পারি | <ul style="list-style-type: none"> ● আমি সাহসী ● আমি সিদ্ধান্ত নিতে পারি ● আমি যোগ্য ● ভুল করলেও আমি গ্রহণযোগ্য ● আমি আমাকে ভালোবাসি |
|--|---|

এই চাওয়াগুলো পূরণ হলে আমরা খুশি থাকি। আমাদের মনোবল বাড়ে। তবে এই কথাগুলো শুধু অন্যরা বললে বা আচরণে প্রকাশ করলেই যে আমাদের মনোবল ও আত্মবিশ্বাস বাড়ে তা নয়। আমাদের নিজেদের প্রতি এই চিন্তাগুলো আমাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। আমরা যখন বিশ্বাস নিয়ে নিজেকে এই কথাগুলো বলি আমাদের মস্তিষ্ক তা গ্রহণ করে এবং সেই অনুযায়ী কাজ করে। ইতিবাচক স্বীকৃতি সচেতনভাবে গ্রহণ ও অনুভব করার ফলে আমাদের মস্তিষ্কে এক ধরনের হরমোন নিঃসরণ হয়। এই হরমোন সন্তুষ্টি তৈরিতে ভূমিকা রাখে। এতে গুণ ও ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য জোরদার হয়। এ প্রক্রিয়া আমাদের প্রেরণা বাড়াতেও কাজ করে।

সহায়তা চাওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা

কখনো এমন হতে পারে যে আমি আচরণ পরিবর্তন করতে চাই কিন্তু একা সম্ভব হচ্ছে না। কী কারণে অসুবিধা হচ্ছে তা ঠিক বুঝতে পারছি না। সে ক্ষেত্রে আমরা বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও কাছ থেকে সাহায্য চাইতে পারি। কেউ কেউ সাহায্য চাওয়াকে দুর্বলতা মনে করতে পারে। আবার কেউ কেউ ভয় পায় এই ভেবে যে হয়তো অন্যরা সহায়তা করবে না বা সহায়তা করতে পারবে না অথবা ছোট করে দেখবে বা সমালোচনা করবে। আসলে নিজের প্রয়োজনে ও সমস্যায় বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও কাছ থেকে সহায়তা চাইতে পারা সাহসী কাজ। সবাই সহায়তা চাইতে পারে না, বিব্রতবোধ করে। প্রয়োজনে সহায়তা চাওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা। আমরা চাইলে এই দক্ষতার উন্নয়ন করতে পারি। প্রয়োজন হলে আমরা প্রশিক্ষিত ও দক্ষ পেশাজীবীর কাছ থেকেও সেবা গ্রহণ করতে পারি।

অনুভূতির ব্যবস্থাপনা ও সহমর্মিতার সম্পর্ক

অনুভূতির যত্ন ও ব্যবস্থাপনা বিভিন্নভাবে আমাদের সহমর্মী ও সহযোগিতামূলক আচরণে ভূমিকা রাখে। নিজের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণ সম্পর্কে সচেতনতা অন্যের অনুভূতি, পরিস্থিতি ও প্রয়োজন বোঝার পূর্বশর্ত। কারণ নিজের অভিজ্ঞতা দিয়েই মানুষ কোনো পরিস্থিতিতে অন্যের অনুভূতি কিংবা প্রয়োজন সম্পর্কে ধারণা করতে পারি। এই ধারণা থেকেই আমরা অন্যের প্রতি সহমর্মী ও সহযোগিতামূলক আচরণে উদ্বুদ্ধ হই।

খাদ্য যেমন আমাদের শরীরে শক্তি জোগায়, পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে ঠিক একইভাবে বিভিন্ন ভালো লাগার কাজ ও বিনোদন এবং অনুভূতির যত্ন আমাদের এই মানসিক শক্তি (Psychological Energy) আমাদের মনের চাহিদা পূরণ করে, উজ্জীবিত রাখে। অনুভূতির ব্যবস্থাপনা স্বস্তিকর ও আনন্দের অনুভূতি থেকে শক্তি জোগায় আর অস্বস্তিকর অনুভূতির যত্নের মাধ্যমে এর ক্ষতিকর প্রভাব কমায়। ফলে আমরা সচেতনভাবে ইতিবাচক ও কার্যকর যোগাযোগের কৌশল নির্বাচন করতে পারি।

আমি হব আমার স্থপতি

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৭.৪

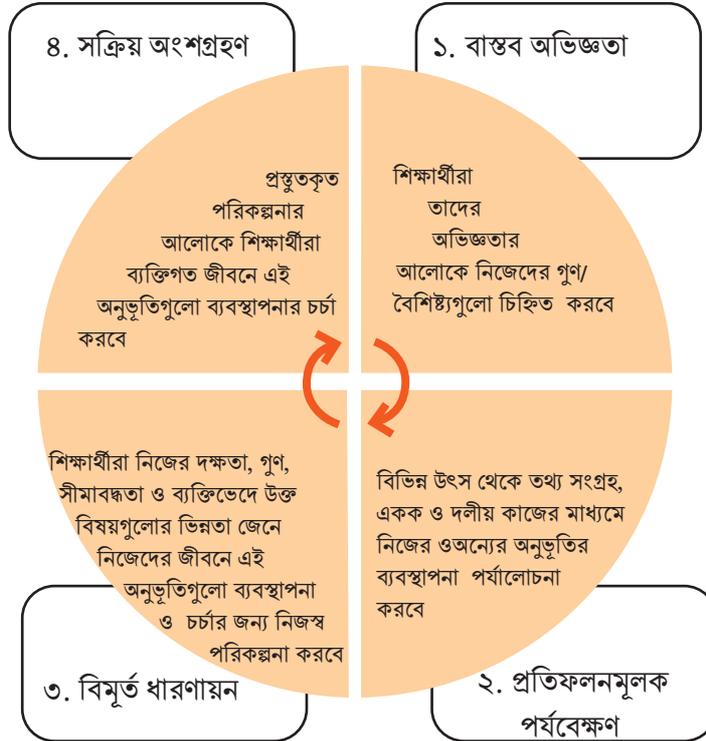
নিজের ও অন্যের সফলতাকে সম্মান করে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করা এবং আত্মবিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে মানসিক চাপ, রাগ, ক্ষোভ ইত্যাদির ব্যবস্থাপনা করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম : আমি হব আমার স্থপতি

সর্বমোট সেশন: ৬টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র : ৭.৪.১

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য আপনি শিক্ষার্থীদের একটি অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন। একনজরে চলুন সেই অভিজ্ঞতা চক্রটি দেখে নেওয়া যাক -



অভিজ্ঞতানির্ভর শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

শিক্ষার্থীরা প্রথমে নিজেদের গুণ/বৈশিষ্ট্য বা সুপার পাওয়ারগুলো চিহ্নিত করবে। এরপর একক কাজ, দলগত কাজ ও উপস্থাপনা, কেসস্টাডি, সাক্ষাৎকার ইত্যাদির মাধ্যমে নিজের ও অন্যের অনুভূতির ব্যবস্থাপনা পর্যালোচনা করবে। পর্যালোচনার ভিত্তিতে শিক্ষার্থীরা সুপার পাওয়ারগুলোর নতুন তালিকা করবে এবং নিজেদের মানসিক চাপ, ভয়, দুঃখ, রাগ ব্যবস্থাপনার জন্য এই সুপার পাওয়ারগুলো কীভাবে ব্যবহার করবে তার পরিকল্পনা প্রণয়ন করবে।

ধাপ ০১ : বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা তাদের অভিজ্ঞতার আলোকে নিজেদের গুণ/বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা : ০১টি (সেশন ১)

পদ্ধতি: একক কাজ

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, পোস্টার পেপার

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন আগামী কয়েকটি সেশনে আমরা এক একজন স্থপতি হয়ে নিজেদের গড়ব। স্থপতি যেমন নিজের জ্ঞান, দক্ষতা ও বিচার-বিবেচনা তথা super power কে সৃজনশীল কাজে লাগিয়ে বিভিন্ন ধরনের স্থাপনা তৈরি করেন, তেমনি আমরাও নিজেদের গুণ, ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য ও দক্ষতা অর্থাৎ Super Power কে কাজে লাগিয়ে ফলপ্রসূ ও সৃজনশীলভাবে জীবনকে গড়ে তুলব। আমরা নিজেদের সুপার পাওয়ার আবিষ্কার করেছি, বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সেসব পাওয়ার ব্যবহার করছি, এই শ্রেণিতে আমরা বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আরও সুপার পাওয়ার আবিষ্কার করব এবং সেগুলোকে ব্যবহার করে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ইতিবাচক ও ফলপ্রসূ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করব। যেমন- রেগে গিয়ে কোনো অঘটন না ঘটিয়ে ফেলা, ভয় পেয়ে কোনো ভালো কাজ থেকে নিজেকে বিরত না রাখা, দুঃখ/কষ্ট পেলে সঠিকভাবে মোকাবিলা করা ইত্যাদি। একজন স্থপতির যেমন নিজস্ব একটি ‘টুলবক্স’ আছে, তেমনি আমাদের নিজস্ব একটি ‘ম্যাজিক বক্স’ থাকবে, যা সুপার পাওয়ার দিয়ে বক্সটি পূর্ণ করব। যখনই আমরা নতুন কোনো সুপার পাওয়ার আবিষ্কার করব, তখনই এই বক্সে রাখব। এতে জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে একজন সচেতন, দায়িত্বশীল ও নির্ভরযোগ্য মানুষ হিসেবে এই সুপার পাওয়ারকে ফলপ্রসূভাবে ব্যবহার করে পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে পারব এবং কার্যকর সিদ্ধান্ত নিতে পারব।
- তাদের বলুন যেদিন এই অধ্যায় শেষ হবে, সেদিন ক্লাসে আমরা অনুষ্ঠান করব, আমাদের অতিথি হিসেবে থাকবেন আমাদের বিদ্যালয়ের শিক্ষকবৃন্দ। অনুষ্ঠানটি হবে ‘আমি হলাম আমার স্থপতি’, আমরা

প্রত্যেকে সুপার পাওয়ারগুলো কাজে লাগিয়ে নিজেদের স্থপতি হওয়ার গল্প সবার সামনে উপস্থাপন করব এবং গল্প, কবিতা, ছবি আঁকা, অভিনয় অথবা যার যেটা পছন্দ সেইটা উপস্থাপন করব।

- শিক্ষার্থীদের বলুন ম্যাজিক বক্সে নতুন আরও কিছু সুপার পাওয়ার রাখার আগে আগে থেকে যেসব সুপার পাওয়ার অর্থাৎ নিজেদের গুণ, ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য ও দক্ষতা জানি সেগুলো দেখে নিই এবং ম্যাজিক বক্সে সেগুলো রাখি। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার সুপার পাওয়ার’ অংশের ম্যাজিক বক্সটি পূরণ করতে বলুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের বলুন এই অভিজ্ঞতায় মানসিক চাপ এবং রাগ, ভয় দুঃখ—এই চার ধরনের অনুভূতি নিয়ে আমরা আলোচনা করব। এবং বিভিন্নভাবে নিজেদের ও অন্যদের জীবনের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে এসব অনুভূতির ফলপ্রসূ ব্যবস্থাপনা করতে শিখব। ব্যবস্থাপনার এই কৌশলগুলোই হলো নতুন সুপার পাওয়ার। এই সুপার পাওয়ারগুলো কাজে লাগিয়ে আমরা বিভিন্ন পরিস্থিতি মোকাবিলার ফলপ্রসূ সিদ্ধান্ত নেব।
- এই নতুন সুপার পাওয়ার পাবার জন্য আমরা কখনো সাক্ষাৎকার নেব, আবার কখনো পর্যবেক্ষক হতে হবে। মূলত স্থপতি হিসেবে নিজের জীবনের স্থাপত্য তৈরি করার জন্য ফলপ্রসূভাবে সুপার পাওয়ারের ব্যবস্থাপনা করার মাধ্যমেই নিজের জীবনের মজবুত স্থাপত্য তৈরি হবে।
- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের জানাবেন—এই অভিজ্ঞতায় নিজেদের জীবনের অনেক ঘটনা বা অভিজ্ঞতা আলোচনা করা হবে, তাই নিজের ও অন্যদের প্রতি সম্মান ও শ্রদ্ধাবোধ থাকা দরকার। এরপর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘বিশেষ বার্তা’ অংশ সবাইকে পড়তে বলবেন।

বিশেষ বার্তা

এই অভিজ্ঞতায় আমরা নিজেদের ব্যক্তিগত ঘটনা বা অনুভূতির কথা আলোচনা করব, বন্ধুদের কথা শুনব। সাক্ষাৎকার নেওয়ার সময় অন্যদের কাছ থেকে তাদের জীবনে ঘটে যাওয়া ঘটনা জানব। এ ধরনের আলোচনা করতে গিয়ে অনেক সময় মন খারাপ হতে পারে, যা খুবই স্বাভাবিক। সেজন্য আমাদের কিছু বিষয় মেনে চলতে হবে, তা হলো -

- ⇒ আমরা যেন প্রত্যেকের প্রতি সম্মান ও সহানুভূতি রেখে কথা বলি।
- ⇒ অন্যের ব্যক্তিগত ঘটনাগুলো নিয়ে যেন পরবর্তীতে হাসাহাসি না করি বা খাটো করে কথা না বলি।
- ⇒ কেউ বিশ্বাস করে কিছু বললে সেটা যেন অন্য কাউকে বলে না দিই।
- ⇒ কেউ ব্যক্তিগত কোনো কথা বলতে না চাইলে তা শোনার জন্য জোর না করি

ওপরের চারটি পয়েন্টই হলো এক একটি সুপার পাওয়ার। নিজেকে সমাজের একজন দায়িত্বশীল ও আদর্শ মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার জন্য এইসব সুপার পাওয়ার থাকা অপরিহার্য। নিজের কাছে নিজে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হই যে - ওপরের চারটি বিষয় মেনে চলব।

- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন উৎস থেকে তথ্য সংগ্রহ, একক ও দলগত কাজের মাধ্যমে নিজের ও অন্যের অনুভূতির ব্যবস্থাপনা পর্যালোচনা করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ৩টি (সেশন ২-৪)

পদ্ধতি: একক কাজ, দলগত কাজ ও উপস্থাপনা, কেসস্টাডি, সাক্ষাৎকার

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক, পোস্টার পেপার

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- পূর্বের ক্লাসে শিক্ষার্থীর ম্যাজিক বক্সে সুপার পাওয়ারগুলোর ওপর ৫ মিনিট আলোচনা করুন। এরপর মানসিক চাপ ও ভয় নিয়ে শিক্ষক নিজের কিছু অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন।
- শিক্ষার্থীদের নিজেদের জীবনে ঘটে যাওয়া কিছু মানসিক চাপ ও ভয় সংক্রান্ত ঘটনা মনে করতে বলুন। কোন কোন পরিস্থিতিতে তাদের মানসিক চাপ বা ভয় হয় এবং এই চাপ বা ভয় কাটিয়ে উঠতে তারা কী করে ভাবতে বলুন। এরপর তাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার মানসিক চাপ ও ভয়ের অভিজ্ঞতা’ অংশ পূরণ করতে বলুন। কাজটি করে তাদের কেমন লেগেছে তাদের কাছে শুনুন।

আমার মানসিক চাপ ও ভয়ের অভিজ্ঞতা

কোন কোন বিষয়ে বা পরিস্থিতিতে আমার মানসিক চাপ ও ভয় হয় :

যখন মানসিক চাপ ও ভয় হয় তখন আমি কী করি

এই মানসিক চাপ বা ভয় যে একটি ‘স্বাভাবিক অনুভূতি’ সেটা জানান। এবার একটি বাড়ির কাজ দিন যেখানে তারা ২/৩ জন ব্যক্তির (বন্ধু ও অন্যান্য) কাছ থেকে তাদের ‘মানসিক চাপ ও ভয়ের অভিজ্ঞতা এবং এমন পরিস্থিতিতে তারা কী করে’ জেনে নিবে ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘মানসিক চাপ ও ভয় বিষয়ক একক কাজ’ ছকটি পূরণ করবে।

এবার বন্ধু ও কাছের কিছু মানুষদের সাথে কথা বলে জেনে নিই তাদের ।

মানসিক চাপ ও ভয়ের অভিজ্ঞতা	মানসিক চাপ ও ভয় হলে তারা কী করে
তারা কখন মানসিক চাপ অনুভব করে?	মানসিক চাপ হলে তারা কী করে?
তারা কখন ভয় অনুভব করে?	ভয় হলে তারা কী করে?

- বিদ্যালয়ের খেলার মাঠ বা খোলা কোনো জায়গায় করা যেতে পারে। যেসব বিদ্যালয়ে মাঠ নেই তারা শ্রেণিকক্ষেই করবে।
- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চান বাড়ির কাজটি করেছে কিনা এবং কাজটি করতে কোনো প্রকার অসুবিধা হয়েছে কি না। বাড়ির কাজটি নিয়ে উন্মুক্ত আলোচনা করুন। কোনো কোনো আচরণ দেখলে বোঝা যায় যে কেউ ‘মানসিক চাপ বা ভয়’ এর মধ্যে আছে সেগুলো সারাংশ করে দিন।
- শিক্ষার্থীদের বাড়ির কাজ থেকে কী কী উপায়ে মানসিক চাপ ও ভয় ব্যবস্থাপনা করা যায় তা আলোচনা করুন। শিক্ষার্থীদের জানান যে অন্যকে সহায়তা করা অনেক বড় একটি সুপার পাওয়ার।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন।
- পূর্বের ক্লাসের অভিজ্ঞতা নিয়ে ৫ মিনিট আলোচনা করুন। এরপর আপনি ‘রাগ’ নিয়ে নিজের অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন ও শিক্ষার্থীরা কোন কোন ঘটনার ক্ষেত্রে রেগে যায় সেটা শুনুন। কেউ রেগে গেছে কি না তা শিক্ষার্থীরা কীভাবে বোঝে এবং তখন তারা কী করে এটি ভাবতে বলুন।
- এরপর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘কেউ রেগে গেছে তা আমি কীভাবে বুঝি, তখন আমি কী করি’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

কেউ রেগে আছে তা আমি কীভাবে বুঝি	তখন আমি কী করি

- এরপর শিক্ষক উক্ত বিষয় নিয়ে ৫ মিনিট আলোচনা করার পর ‘আমার রাগের অভিজ্ঞতা’ ঘরটি পূরণ করবে।
- এবার তাদের নিজেদের জীবনের রাগের ২-১টি ঘটনা বা পরিস্থিতি মনে করতে। এসব পরিস্থিতিতে তারা রাগ ব্যবস্থাপনার জন্য কী করে তা ভাবতে। রাগ হলে যে আচরণগুলো করে তা তার মতে কার্যকর কিনা তাও ভাবতে বলুন। এবার স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার রাগের অভিজ্ঞতা’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

আমার রাগের অভিজ্ঞতা		
রাগের ঘটনা বা পরিস্থিতি	কীভাবে রাগ প্রকাশ করি	আমি যেভাবে রাগ প্রকাশ করি, তা নিয়ে কি আমি সন্তুষ্ট? এতে কি আমার সমস্যার সমাধান হয়?

- এরপর পাশে বসা একজন বন্ধু বা সহপাঠীর সাথে কথা বলে তার ২টি রাগের অভিজ্ঞতার ওপর সাক্ষাৎকার নিয়ে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘সাক্ষাৎকার ১: বন্ধুর সাক্ষাৎকার’ ছকটি পূরণ করতে বলুন। (এই কাজটি শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের বারান্দা বা মাঠে গিয়েও করতে পারে)

সাক্ষাৎকার : ১ (বন্ধুর সাক্ষাৎকার)					
তুমি কি এমন কোনো ঘটনা মনে করতে পারো যখন তুমি রেগে গেছ ?	তখন তুমি কী চিন্তা করছিলে ?	রেগে গিয়ে তুমি তখন কী করেছ ?	এরকম আচরণ করে তোমার কেমন লেগেছে?	রাগের সময় অন্য কেউ যখন কথা বলতে আসে তখন তোমার কেমন লাগে?	এই আচরণটি করে কী তোমার সমস্যার সমাধান হয়েছে?
ঘটনা ১-					
ঘটনা ২-					

- এরপর বাড়ির কাজ হিসেবে পরিবারের একজন সদস্যের এবং বন্ধু ও পরিবার ছাড়া অন্য কারও রাগের অভিজ্ঞতার ওপর সাক্ষাৎকার নিতে বলুন। নিয়ে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘সাক্ষাৎকার ২: পরিবারের একজন সদস্যের সাক্ষাৎকার’ এবং ‘সাক্ষাৎকার ৩: বন্ধু ও পরিবারের সদস্য ছাড়া অন্য কারো সাক্ষাৎকার’ ছক দুটি পূরণ করে পরবর্তী সেশনে নিয়ে আসতে বলুন।

সাক্ষাৎকার : ২(পরিবারের একজন সদস্যের সাক্ষাৎকার)					
তুমি কী এমন কোনো ঘটনা মনে করতে পারো যখন তুমি রেগে গেছ?	তখন তুমি কী চিন্তা করছিলে?	রেগে গিয়ে তুমি তখন কী করেছ?	এরকম আচরণ বা ব্যবহার করে তোমার কেমন লেগেছে?	রাগের সময় অন্য কেউ যখন কথা বলতে আসে তখন তোমার কেমন লাগে?	এই আচরণটি করে কী তোমার সমস্যার সমাধান হয়েছে?
ঘটনা ১-					
ঘটনা ২-					

সাক্ষাৎকার : ৩ (বন্ধু ও পরিবারের সদস্য ছাড়া অন্য কারও সাক্ষাৎকার)					
তুমি কী এমন কোনো ঘটনা মনে করতে পারো যখন তুমি রেগে গেছ?	তখন তুমি কী চিন্তা করছিলে ?	রেগে গিয়ে তুমি তখন কি করেছ?	এরকম আচরণ বা ব্যবহার করে তোমার কেমন লেগেছে?	রাগের সময় অন্য কেউ যখন কথা বলতে আসে তখন তোমার কেমন লাগে?	এই আচরণটি করে কী তোমার সমস্যার সমাধান হয়েছে?
ঘটনা ১-					
ঘটনা ২-					

- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৪:

- এই সেশনটি বিদ্যালয়ের খেলার মাঠ বা খোলা কোনো জায়গায় করা যেতে পারে। যেসব বিদ্যালয়ে মাঠ নেই তারা শ্রেণিকক্ষেই করবে।
- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন।
- সকলকে নিয়ে গোল হয়ে বসে বা শ্রেণিকক্ষের ভেতরে এই সেশনটি পরিচালনা করতে পারেন। সাক্ষাৎকার নিয়ে তাদের কেমন লেগেছে সে বিষয়ে জানবেন।
- কোন কোন আচরণ দেখলে বোঝা যায় যে কেউ রেগে আছে এবং কী কী উপায়ে উক্ত ব্যক্তিকে সহায়তা করা যায় তা আলোচনা করুন।
- রাগের পরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীদেরকে নিজেদের এবং যাদের সাক্ষাৎকার গ্রহণ করেছে তাদের আচরণগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং যে আচরণগুলো ইতিবাচক ও সমস্যার সমাধান করেছে তা চিহ্নিত করতে বলুন।
- রাগের ব্যবস্থাপনা বিষয়ে তাদের ধারণা দিন। বলুন রাগের পরিস্থিতিতে নিজের অনুভূতির যত্ন ইতিবাচক প্রকাশ, ও সমস্যার সমাধান হয় এমন কাজ বেছে নেওয়াই হলো রাগের ব্যবস্থাপনা।
- আলোচনা শেষে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘রাগের অভিজ্ঞতা ও ব্যবস্থাপনা’ নামক ছকে রাগের অভিজ্ঞতা অংশে ‘কী কারণে মানুষ রেগে যায়’ সেটি এবং রাগের ব্যবস্থাপনা অংশে ‘কী কী উপায়ে তা ব্যবস্থাপনা করা যায়’ তা লিখতে বলুন।

রাগের অভিজ্ঞতা ও আচরণ	
রাগের অভিজ্ঞতা	আচরণ

- আপনি নিজের একটি কষ্টের কথা শেয়ার করবেন যা এই কিশোর/কিশোরী বয়সে আপনার সাথে হয়েছিল। এটি হতে পারে বন্ধু, পরিবার, বিদ্যালয় বা অন্য কার সাথে। এই বয়সের অভিজ্ঞতা মনে না পড়লে অন্য বয়স থেকেও বলতে পারেন।
- এরপর বলুন, তোমাদের মধ্যেও কিছু না কিছু কষ্ট বা দুঃখ আছে যা অনেকে প্রকাশ করে, আবার অনেকে করে না, অর্থাৎ কোনো না কোনো উপায়ে তারা সেটার ব্যবস্থাপনা করে।

- এবার শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী ৪টি দলে ভাগ করে দিন, এক একটি দলে ৫/৬ জন থাকবে। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে দুঃখ বা কষ্ট নিয়ে ৪টি কেস দেওয়া আছে। প্রত্যেক দল একটি করে কেস নিয়ে নিজেদের মধ্যে তাদের চিন্তা ও বিশ্বাস নিয়ে আলোচনা করবে।
- এরপর তারা শ্রেণিতে সকলের সাথে কেসগুলো উপস্থাপন করবে। কেউ যদি নিজেদের কোন দুঃখের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায় তাহলে করতে পারবে। তবে এই বিষয়ে কাউকে জোর করা যাবে না।
- বাড়ির কাজে হিসেবে তাদের নিজেদের দুঃখের অভিজ্ঞতার আলোকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘দুঃখ/কষ্টের অভিজ্ঞতার ব্যবস্থাপনা’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

দুঃখ/কষ্টের অভিজ্ঞতা	
দুঃখ/কষ্টের ঘটনা	এ পরিস্থিতিতে কী করেছি

- পূর্বের সেশনগুলোর অভিজ্ঞতা, বাড়ির কাজ ও চারটি অনুভূতি (মানসিক চাপ, ভয়, রাগ ও দুঃখ) নিয়ে ১০ মিনিট আলোচনা করুন।
- এরপর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘পরিস্থিতি মোকাবিলার ফলপ্রসূ দক্ষতা’ নিয়ে শিক্ষার্থীদের দলগতভাবে কাজ করাবেন। পরিস্থিতি মোকাবিলার কিছু উদাহরণ সেখানে দেওয়া আছে।

পরিস্থিতি মোকাবিলায় বিভিন্ন কাজ
<p>মানসিক চাপের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যে ধরনের আচরণ করে থাকি নিচে তার কিছু উদাহরণ দেওয়া আছে। দলে বসে আলোচনা করে কোনগুলো স্বাস্থ্যকর ও কোনগুলো স্বাস্থ্যকর নয় তা লিখব:</p> <p>নিজের সাথে ইতিবাচক কথাবার্তা বলা, পাঠ্যপুস্তক পড়া, অপরকে অপমান করা, ছবি আঁকা, অন্যদের ওপর দোষ চাপিয়ে দেওয়া, প্রতিশোধ নেওয়া, সমস্যা এড়িয়ে যাওয়া, বন্ধুদের সাথে কথা বলা, চেষ্টামেচি করা, খেলাধুলা করা, প্রকৃতির সাথে সময় কাটানো, হাঁটতে যাওয়া, অতিরিক্ত ঘুমানো, গান শোনা, স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করা, মাদকসেবন করা, গভীর নিঃশ্বাস নেওয়া, শরীরচর্চা করা, অন্যের সাথে দুর্ব্যবহার করা, কম খাওয়া, অপরকে হমকি দেওয়া, নিজের অনুভূতির প্রকাশ করা।</p>

- দলগতভাবে কাজ করে শিক্ষার্থীরা কোন কাজগুলো স্বাস্থ্যকর ও কোনগুলো স্বাস্থ্যকর নয় তা আলাদা আলাদা পোস্টারে লিখবে এবং দেয়ালে টাঙাবে।
- এর ওপর শ্রেণিতে উন্মুক্ত আলোচনা করুন এবং বাড়ির কাজ হিসেবে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘কোনগুলো স্বাস্থ্যকর, কোনগুলো স্বাস্থ্যকর নয়’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

কোনগুলো স্বাস্থ্যকর	কোনগুলো স্বাস্থ্যকর নয়

- শিক্ষার্থীদের বলুন মানসিক স্বাস্থ্য সব জায়গায় প্রয়োজন, কেননা কোনো পরিস্থিতিতে অপ্রত্যাশিত অনুভূতির সঠিক ব্যবস্থাপনা না জানলে এবং নিজের সুপার পাওয়ারগুলো জানা না থাকলে জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে সমস্যায় পড়তে হয়। তখন সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন হয়।
- এই পাঠ্যপুস্তকটি আমাদের সহায়তা করবে—ফলপ্রসূ সিদ্ধান্ত গ্রহণে, নিজেকে জানতে, আত্মবিশ্বাসের সাথে জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা নিজের দক্ষতা, গুণ, সীমাবদ্ধতা ও ব্যক্তিভেদে উক্ত বিষয়গুলোর ভিন্নতা জেনে নিজেদের জীবনে এই অনুভূতিগুলো ব্যবস্থাপনা ও চর্চার জন্য নিজস্ব পরিকল্পনা করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ১টি (সেশন ৫)

পদ্ধতি: একক কাজ, উপস্থাপনা

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন।
- পূর্বের সেশনের স্বাস্থ্যকর ও স্বাস্থ্যকর নয় কাজগুলো নিয়ে আবার সংক্ষিপ্ত আলোচনা করুন।
- এইবার শিক্ষার্থীরা এই চার ধরনের অনুভূতির ক্ষেত্রে সৃষ্ট পরিস্থিতিগুলো মোকাবিলা করার স্বাস্থ্যকর উপায় বা দক্ষতাগুলো বাছাই করে নিজের ম্যাজিক বক্সে রাখবে এবং কীভাবে তা ব্যবহার করবে সে বিষয়ে পরিকল্পনা করবে।
- শিক্ষার্থীদের বলুন প্রতিটি মানুষ আলাদা। কেউ চুপচাপ থাকতে পছন্দ করে, কেউবা বাকপটু; সুতরাং

প্রত্যেক শিক্ষার্থী তাঁর ব্যক্তিত্বের ধরন অনুযায়ী পরিস্থিতি মোকাবিলার জন্য ফলপ্রসূ দক্ষতা বাছাই করে নিজস্ব ম্যাজিক বক্সে রাখবে এবং নিজস্ব পরিকল্পনা করবে সেসব সুপার পাওয়ারগুলো ব্যবহার করে অনুভূতির ব্যবস্থাপনা করবে।

- শিক্ষার্থীদের বলুন স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘নিজের সুপার পাওয়ারগুলো বেছে নিই’ অংশ থেকে ম্যাজিক বাক্সটি পূরণ করতে।
- এবার শিক্ষার্থীদের বলুন অনুভূতির ব্যবস্থাপনাগুলো যেন আরও দৃঢ়ভাবে শিক্ষার্থীদের মধ্যে থাকে সেজন্য তারা তাদের নিজেদের এই চার ধরনের অনুভূতি ব্যবস্থাপনার বিষয়ে পরিকল্পনা করবে এবং তা বিদ্যালয়ের বাকি শিক্ষকদের সামনে উপস্থাপন করবে।
- অর্থাৎ পরবর্তী সেশনে বিদ্যালয়ের কিছু শিক্ষক এই সেশনে আমন্ত্রিত থাকবেন শিক্ষার্থীদের ‘পরিস্থিতি মোকাবিলায় আবেগীয় ব্যবস্থাপনার’ উপস্থাপনা দেখতে। আপনি এই বিষয়ে প্রস্তুতি নিতে এবং আকর্ষণীয়ভাবে এই উপস্থাপনা করতে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করবেন।
- পরিকল্পনাটি করার জন্য শিক্ষার্থীদের বলুন স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার সুপার পাওয়ারগুলো ব্যবহার বা চর্চার পরিকল্পনা’ অংশের ছকটি পূরণ করতে। একই সাথে ছকটি তারা একটি পোস্টার পেপারে বা অন্য কোনো মাধ্যমে বড় আকারে তৈরি করার জন্য এই নির্দেশনা দিন।

পরিস্থিতি বা ঘটনা	কোন সুপার পাওয়ার ব্যবহার করে পরিস্থিতি মোকাবিলা করব	সুপার পাওয়ার ব্যবহারে আমার অনুভূতি কী হতে পারে
মানসিক চাপ ও ভয়		
রাগ		
দুঃখ-কষ্ট		

- আমন্ত্রিত শিক্ষকদের স্বাগত জানান। শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের পরিকল্পনার পোস্টার বা অন্য মাধ্যমে করা উপস্থাপনাগুলো দেয়ালে, টেবিলে বা ডেস্কে রাখতে। শিক্ষকগণ ঘুরে ঘুরে পরিকল্পনাগুলো দেখবেন এবং কোনো প্রশ্ন বা মতামত থাকলে দেবেন।
- উপস্থাপনা দেখা ও শোনা হয়ে গেলে দু’একজন আমন্ত্রিত শিক্ষককে তাদের অনুভূতি শেয়ার করতে বলুন। দু’একজন শিক্ষার্থীর কাছ থেকেও তাদের অনুভূতি শুনুন।
- সবশেষে উপস্থাপনার একটি সারাংশ টেনে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: প্রস্তুতকৃত পরিকল্পনার আলোকে শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত জীবনে এই অনুভূতিগুলো ব্যবস্থাপনার চর্চা করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ১টি (সেশন ৬)

পদ্ধতি: বক্তৃতা, চর্চা

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন।
- পূর্বের সেশন নিয়ে ১০ মিনিট আলোচনা করুন এবং এই অনুভূতির ক্ষেত্রে ‘বিশেষ বার্তা’ গুলো আবার স্মরণ করান।
- শিক্ষার্থীদের বলুন, সামনের মাসগুলোতে ‘আমার সুপার পাওয়ার ব্যবহার ও চর্চার পরিকল্পনা’ গুলো কাজে লাগাবে, অর্থাৎ চর্চা করবে। চর্চাগুলো লিখে রাখতে এবং মাসে একবার আপনাকে দেখাতে বলুন।
- সেশন শেষে শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্য তাদের সুপার পাওয়ার নিয়ে ইতিবাচক কথা বলুন, আর প্রত্যেকেই সমান গুরুত্বপূর্ণ এই কথাটি মনে করিয়ে দিন। আরও জানান, যেহেতু তারা এখন নিজেদের ম্যাজিক বক্সকে সমৃদ্ধ করেছে আরও কিছু সুপার পাওয়ার দিয়ে, তাই এখন তারা নিজেদের জীবনকে ফলপ্রসূভাবে গড়তে পারবে সুপার পাওয়ারকে কাজে লাগিয়ে; অর্থাৎ তারা এখন নিজেই নিজের জীবনের স্থপতি।
- সেখানে শিক্ষার্থীদের সাথে গল্প করার মাধ্যমে কীভাবে তারা তাদের গুণগুলোকে কাজে লাগিয়েছে সে বিষয়ে কথা বলবেন। কোনো ফলাবর্তন থাকলে দেবেন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

এই অভিজ্ঞতার মূল্যায়ন কৌশল

এই অভিজ্ঞতায় দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যয়নজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে তাকে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের

পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন।

এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো নিচে দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও নিচের মূল্যায়ন ছকগুলো দেওয়া আছে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

মন্তব্য	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের অনুভূতি ও চিন্তার সাথে নিজের আচরণ বোঝার আগ্রহ	পাঠ্যপুস্তকে করা কাজের মান
নিজের			
শিক্ষকের			

২. সুপার পাওয়ার চর্চার মূল্যায়ন

নিচের ছক ব্যবহার করে চর্চা মূল্যায়ন করবেন:

ছক ২ : আমার সুপার পাওয়ার চর্চা

মন্তব্য	নিজের সুপার পাওয়ার চর্চা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	নিজের সুপার পাওয়ার চর্চার উদাহরণগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	সমস্যা সমাধানে সুপার পাওয়ার বিষয়ক ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
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 নিচের 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:

‘মানবিক ও নৈতিক গুণাবলি’

- ⇒ সহপাঠীকে তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করার সুযোগ দেব
- ⇒ সহপাঠীর কষ্টের বা ভয়ের কথা শুনে হাসাহাসি করব না
- ⇒ শ্রেণিকক্ষে শিক্ষকের সামনে যেসব বিষয় আলোচনা হচ্ছে সেগুলো ওই ক্লাসের মধ্যেই থাকবে, ক্লাসের সহপাঠী ছাড়া অন্য কাউকে বলব না তথা গোপনীয়তা রক্ষা করব
- ⇒ পরবর্তী সময়ে শ্রেণিকক্ষের সহপাঠীর আলোচ্য বিষয় নিয়ে হাসি-তামাশা করব না
- ⇒ সততার সাথে এই অধ্যায়টি শেষ করব

মানসিক চাপ ও ভয়:

যখন কোনো কাজ, ব্যক্তি বা ঘটনাকে আমরা আমাদের জন্য হুমকিস্বরূপ মনে করি, তখন শরীর বা মনের যে প্রতিক্রিয়া হয় সেটাই মানসিক চাপ। এখানে হুমকি বলতে বোঝানো হয়েছে - যখন কোনো বিষয়ের ফলপ্রসূ সমাধান না পাওয়া ও একধরনের অনিশ্চয়তায় মধ্যে থাকা। কৈশোরকালে বিভিন্ন ধরনের ঘটনার জন্য

শিক্ষার্থীরা চাপ অনুভব করে। যেমন- স্কুলের বিভিন্ন বিষয়ে একজন শিক্ষার্থীর মধ্যে মানসিক চাপ দেখা দিতে পারে; আবার বয়ঃসন্ধিকালীন ছেলে-মেয়েদের মধ্যে তাদের প্রিয়জনের কাছে গ্রহণযোগ্য না হয়ে ওঠার জন্য মানসিক চাপ হতে পারে; এছাড়া লেখাপড়া, বন্ধু-বান্ধব, শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন, পারিবারিক সম্পর্ক, পরিবেশগত কারণেও মানসিক চাপ হয়ে থাকে ইত্যাদি।

বিপজ্জনক কোনো কিছু হয়ে যাওয়া বা ঘটার আশঙ্কা থেকে এক ধরনের অপ্রীতিকর অনুভূতি তৈরি হয়, যা ভয় নামে পরিচিত। বিভিন্ন কারণে কৈশোরকালীন সময়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই অনুভূতি আসতে পারে, যেমন—কোনো ব্যক্তির কাছ থেকে অনাকাঙ্ক্ষিত কোনো আচরণের শিকার হলে বা বিপদের আশঙ্কা মনে হলে, অন্ধকার জায়গায়, বিভিন্ন পোকা বা প্রাণী - (তেলাপোকা, টিকটিকি) ইত্যাদি।

রাগ ও দুঃখ:

রাগ হলো মানুষের একটি সহজাত অনুভূতি। ছোট শিশু থেকে শুরু করে বৃদ্ধ পর্যন্ত সকলের মধ্যেই এই অনুভূতি রয়েছে। তবে এই রাগের অনুভূতি তৈরি হবার পেছনে অন্য বিভিন্ন অনুভূতির যোগসূত্র পাওয়া যায়, যেমন- দুঃখ, কষ্ট, ভয়, লজ্জা ইত্যাদি অনুভূতির তীব্রতা যখন বেড়ে যায় তখন রাগের অনুভূতি প্রকাশ পায়। কৈশোরকালীন সময়ে শিক্ষার্থীরা বুলিং, পরিবার বা বন্ধুদের সাথে দ্বন্দ্ব, খেলায় পরাজিত হওয়া ইত্যাদি।

কোনো কাজে আশানুরূপ ফলাফল না পেলে বা ইচ্ছা পূরণ না হলে, কোনো কাজে ক্ষতি হলে, শোক সংবাদ ইত্যাদি কারণে যে মানসিক অবসাদের সৃষ্টি হয় তা দুঃখ নামে পরিচিত। খেলায় হেরে যাওয়া, বিদ্যালয় ছেড়ে অন্য কোথাও চলে যাওয়া, কাছের কেউ চলে গেলে, কেউ ভুল বুঝলে, পরীক্ষায় আশানুরূপ ফলাফল না করলে এই অনুভূতির সৃষ্টি হয়।

মানসিক চাপ, ভয়, রাগ ও দুঃখ ব্যবস্থাপনার জন্য নিম্নে উল্লেখিত কাজগুলো করা যেতে পারে :

- বিশ্বস্ত কারও সাথে কথা বলা
- নিরাপদ স্থান বা জায়গা চিহ্নিত করে রাখা
- পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম
- নিজের গুণ/দক্ষতার দিকে ফোকাস করা
- কিছু কার্যক্রম বা শখের কাজ করা, যা শিক্ষার্থীকে আনন্দ দেয়।
- Deep breathing exercise
- কিছু সময়ের জন্য হেঁটে আসা
- রাগের পরিস্থিতিতে কোনো কথা না বাড়িয়ে কিছুক্ষণের জন্য অন্য কোথাও যাওয়া বা হেঁটে আসা, পানি খাওয়া
- সময়ের কাজ সময়মতো করা/ কোনো কাজ বা পড়া ফেলে না রাখা
- ব্যায়াম বা খেলাধুলা করা
- নিজের দুঃখ বা কষ্ট বিশ্বস্ত কাউকে বলা
- ডায়েরি লেখা

যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৭.৫

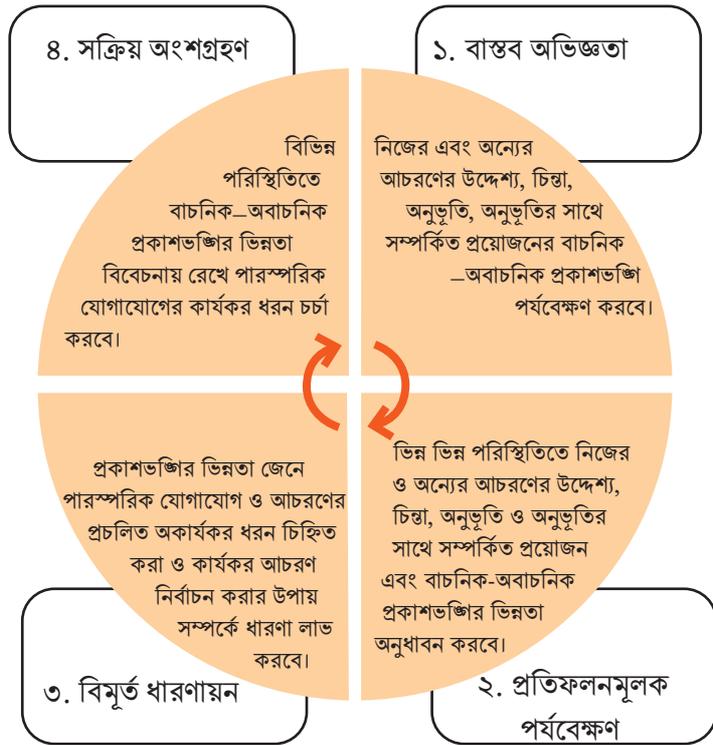
পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণপূর্বক নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গি এবং তার উদ্দেশ্য সম্পর্কে সচেতন হয়ে যোগাযোগ করতে পারা

অভিজ্ঞতার নাম: যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি

সর্বমোট সেশন: ৫টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৭.৫.১

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের যে অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে যে ভাবে নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

নিজের ও অন্যের জীবনের ঘটনাশুনে এবং পাঠ্যপুস্তকে উল্লেখিত ঘটনা পর্যবেক্ষণ করে আচরণের উদ্দেশ্য, চিন্তা, অনুভূতি ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজনের প্রকাশভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করবে। এরপর দলগত কাজের মাধ্যমে ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির প্রকাশভঙ্গীর ভিন্নতা অনুধাবন করবে। এরপর সাক্ষাৎকার গ্রহণের মাধ্যমে নিজস্ব প্রয়োজন পূরণের বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে জানবে। শিক্ষার্থীরা পারস্পরিক যোগাযোগের বিভিন্ন কার্যকর উপায় সম্পর্কে ধারণা পেতে পাঠ্যপুস্তক এ উল্লেখিত বিভিন্ন ঘটনা পর্যবেক্ষণ ও পর্যালোচনা করে বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে এবং ব্যক্তিগত জীবনে তা চর্চার পরিকল্পনা করবে।

ধাপ ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থী নিজের এবং অন্যের আচরণের উদ্দেশ্য, চিন্তা, অনুভূতি, অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজনের বাচনিক –অবাচনিক প্রকাশভঙ্গি পর্যবেক্ষণ করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ২টি (সেশন ১,২)

পদ্ধতি: দলগত কাজ ও দক্ষতা আলোচনা।

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

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে আজকের শরীরচর্চাটি করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে বিভক্ত করে দিন। দলে একটি অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। আলোচনায় নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করতে নির্দেশনা দিন:
 ১. আমার জীবনে ঘটে যাওয়া কোনো একটি উল্লেখযোগ্য ঘটনা।
 ২. ঘটনার ফলে আমার কী কী চিন্তা ও অনুভূতি হয়েছিল?
 ৩. আমি তখন কী আচরণ করেছিলাম?
- এবার স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘গল্প বিশ্লেষণ করি’ অংশের গল্পটি এককভাবে পড়তে বলুন এবং নিচের দেওয়া ছকের প্রশ্নগুলো পড়ে ওপরের গল্প অনুযায়ী উত্তর তৈরি করতে বলুন ও কাজ শেষে উত্তরগুলো নিয়ে একজন সহপাঠী/বন্ধুর সাথে আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনা শেষে কোনো পরিবর্তন করতে চাইলে করতে বলুন।
- শিক্ষকের সুবিধার জন্য কিছু নমুনা উত্তর করে দেওয়া হলো: (তবে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কোনো উত্তরকেই ভুল বলবেন না।)

	এই ঘটনায় অনিমেষের কী কী আচরণ ও বন্ধুরা উল্লেখ করতে পেরেছে	নিজের কোন কোন অনুভূতি প্রকাশ করেছে	অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত কোন কোন প্রয়োজন প্রকাশ করেছে	প্রয়োজন কীভাবে পূরণ করা যাবে তা প্রকাশ করতে পেরেছে
মানহা	অনিমেষ দেরি করে এসেছে			
নুথুয়াই		উদ্বেগ		অনিমেষ, সেক্ষেত্রে তুমি এখনই বসে কাজটা করে ফেলো। আমরাও সহায়তা করব তোমাকে।
আকলিমা			আজকের (মঙ্গলবারের) মধ্যেই এসাইনমেন্ট শেষ করতে হবে।	আমরা চাই তুমি এখন বসে তোমার কাজ করে দাও।

- সহায়ক তথ্য থেকে ‘চিন্তা, অনুভূতি, আচরণ ও যোগাযোগের সম্পর্ক’ এবং ‘পর্যবেক্ষণ’ অংশটি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।
- এবার সবাইকে কয়েকটি দলে বিভক্ত করুন এবং একটি খেলার নির্দেশনা দিন। কিছু অনুভূতি চিরকুটে লেখা থাকবে। নিচের অনুভূতির তালিকা থেকে শিক্ষক আগেই চিরকুট তৈরি করে আনুন।
- কিছু শিক্ষার্থীকে একজন একজন করে ডাকুন এবং একটি করে অনুভূতির চিরকুট বাছাই করতে বলুন। তাদের চিরকুটে যে অনুভূতি লেখা আছে তা অবাচনিক উপায়ে অভিনয়ের মাধ্যমে উপস্থাপন করতে বলুন। আরও বলুন যে অনুভূতিটি অভিনয় করে দেখাচ্ছ তা আগে থেকেই সহপাঠীদের বলবে।
- একজন শিক্ষার্থী যখন উপস্থাপন করবে, তখন অন্যান্য দলের সদস্যদেরকে সে অভিনয় দেখে শনাক্ত করতে হবে। কোন অনুভূতিটি প্রকাশ পাচ্ছে এবং কী কী আচরণ পর্যবেক্ষণ করে তাদের এমনটি মনে হলো তা উল্লেখ করতে হবে।
- প্রতিটি অভিনয় দেখে শিক্ষার্থীরা স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘খেলা: আচরণ পর্যবেক্ষণ’ ছকটি পূরণ করবে।

অনুভূতির তালিকা: উল্লাস, গর্ব, ভয়, রাগ, বিরক্তি, অবাক, খুশি, দ্বিধা, হতাশা, কষ্ট, তৃপ্তি, উদ্দিগ্ন, ক্লান্তি, প্রশান্তি, কৌতূহল।

অভিনয় দেখে প্রত্যেকে নিচের ছকটি পূরণ করো। একটি নমুনা উত্তর দেওয়া হলো:

	অভিনয়ে কী অনুভূতি প্রকাশ পাচ্ছে?	যে আচরণগুলো পর্যবেক্ষণ করেছি	এই অনুভূতিটি হলে আমার অবাকনিক প্রকাশ কেমন হয়?	এই অনুভূতিটি হলে আমার বাচনিক প্রকাশ কেমন হয়?
১	রাগ	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ আঙুল তুলে দেখাচ্ছিল ⇒ চেহারা শক্ত হয়ে গিয়েছিল ⇒ চোখ বড় বড় করে তাকাচ্ছিল ⇒ বারবার হাত ছোড়াছুড়ি করছিল 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ হৃৎস্পন্দন বেড়ে যায় ⇒ কান লাল হয়ে ওঠে ⇒ চোয়াল শক্ত হয়ে যায় ⇒ হাত মুষ্টিবদ্ধ করে ফেলি ⇒ চোখ লাল হয়ে যায় ⇒ চুপচাপ হয়ে যাই ⇒ মাথা-ব্যথা করা শুরু করে ⇒ কপাল কুঁচকে ফেলি 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ গলার স্বর পরিবর্তন হয়ে যায় ⇒ চিৎকার করি ⇒ অনুভূতিটির নাম বলে প্রকাশ করি ⇒ যে কারণে রাগ হয়েছে তা বলি
২				
৩				

- এবার পূরণ করা ছকটি বন্ধুদের সাথে মিলিয়ে নিতে বলবেন। মেলানোর সময় ২টি ব্যাপার লক্ষ্য করতে বলুন:
 - ⇒ একই অভিনয় দেখে সবাই কি একই নাকি ভিন্ন অনুভূতি শনাক্ত করেছে?
 - ⇒ একই অভিনয় দেখে তোমার সাথে অন্যদের পর্যবেক্ষণে কী কী মিল ও পার্থক্য হয়েছে?
- পারস্পরিক যোগাযোগে কীভাবে প্রতিটি ধাপ অনুশীলন করা যায় তা আমরা পরের ক্লাসগুলোতে শিখব- এই কথাটি বলে সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- এবার শিক্ষক সকল শিক্ষার্থীকে ৩/৪টি দলে ভাগ করে লাইনে দাঁড়াতে বলুন। (এই কাজটি শ্রেণিকক্ষের বাইরেও করতে পারবেন)
- লাইনে যে পেছনে দাঁড়াবে তাকে কোনো একটি ঘটনা/বাক্য/কথা তার সামনের শিক্ষার্থীকে কানে কানে

বলতে বলুন।

- এভাবে লাইনের প্রত্যেকের কাছ থেকে আলাদাভাবে কথাটি শুনুন। এরপরে প্রতি দল থেকে যে সবচেয়ে শেষে যে গল্প/ঘটনা/কথাটি শুনেছে তাকে সামনে এসে বলতে বলুন এবং এরপরে প্রথম যে শিক্ষার্থী গল্প/ঘটনা/কথাটি বলছে তা সবার জন্য বলুন।
- এভাবে সব দলের শেয়ারিং শেষ হলে শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করুন যে প্রথম শিক্ষার্থী এবং শেষের শিক্ষার্থীর কথার মাঝে কোনো পার্থক্য/তারতম্য আছে কিনা?
- যে দলের প্রথম শিক্ষার্থীর কথার সাথে শেষের জনের কথার অনেক পার্থক্য/অমিল থাকবে সে দলের প্রথম শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞেস করুন, তুমি যা বলোনি তা যখন শেষের সহপাঠী থেকে শুনলেন তখন তার কী চিন্তা ও অনুভূতি হয়েছে।
- সহায়ক তথ্য থেকে ‘পর্যবেক্ষণ’ অংশটুকু আবার সংক্ষেপে বুঝিয়ে বলুন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থী ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের আচরণের উদ্দেশ্য, চিন্তা, অনুভূতি ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজন এবং বাচনিক-অবাচনিক প্রকাশভঙ্গির ভিন্নতা অনুধাবন করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ১টি (সেশন ৩)

পদ্ধতি: দলগত আলোচনা

উপকরণ: বড় কাগজ, সাইনপেন, স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে দিন। যোগাযোগের সময় নিজের চিন্তা ও অনুভূতির মধ্যে পার্থক্য করতে এবং অন্যের অনুভূতি চিহ্নিত করার সুবিধার্থে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের নিচের ছকের বক্তব্যগুলোর মধ্যে কোনটি অনুভূতি এবং কোনটি চিন্তা প্রকাশ করেছে তা শনাক্ত করতে ছোট দলে আলোচনা করে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘পর্যবেক্ষণের ফলে আমার কী চিন্তা ও অনুভূতি হচ্ছে’ অংশের নিচের ছকটি পূরণ করতে বলুন। আপনি দুটি নমুনা উত্তর বলে দিন। (সঠিক উত্তরগুলো সহায়ক তথ্যে দেওয়া আছে)

	বক্তব্য	অনুভূতি	চিন্তা
১	আমি পড়া বললে, সবাই হাসবে		
২	ক্লাসে সবার সামনে উপস্থাপন করতে আমার ভয় লাগে		
৩	তুমি আসায় আমি খুশি হয়েছি		
৪	এবার আমি পরীক্ষায় ভালো ফল করব		
৫	আমি শুধু ভুল করি		
৬	এখন থেকে তুমি শুধু আমার সাথে খেলবে		
৭	গতকাল তোমার কথায় আমি কষ্ট পেয়েছি		
৮	আমাকে কেউ ভালোবাসে না		
৯	আমাকে সহায়তা করার জন্য আমি তোমার প্রতি কৃতজ্ঞ		
১০	সবাই আমাকে পছন্দ করে		

- কাজ শেষে উন্মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে সঠিক উত্তরগুলো তুলে ধরুন।
- কাজটি শেষ হলে শিক্ষক সঠিক উত্তরগুলো বলে দিন এবং সহায়ক তথ্য থেকে ‘পর্যবেক্ষণের ফলে আমার কী চিন্তা ও অনুভূতি হচ্ছে’ অংশটি সংক্ষেপে বুঝিয়ে বলুন।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজন’ সম্পর্কিত অংশের লাভগ্যের গল্পটি পড়তে বলুন। এরপর ছোট দলে তাদের গত ১ মাসে ঘটে যাওয়া কিছু আনন্দের ঘটনা এবং কিছু অপ্রত্যাশিত ঘটনা শেয়ার করতে বলুন। দুটি ঘটনায় শিক্ষার্থীর চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজন কী ছিল তা চিন্তা করে বলতে বলুন।
- এরপর শ্রেণিতে কয়েকজনের থেকে তাদের ঘটনা এবং সে ঘটনায় তা ও অনুভূতির সাথে প্রয়োজন কী ছিল তা জানতে চাইবেন।
- এক্ষেত্রে শিক্ষক শিক্ষার্থীর কোন উত্তরটি ভুল বা সঠিক তা যাচাই করবেন না।
- এবার শিক্ষক চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজনের তালিকা দিন এবং তাদের উল্লেখিত প্রয়োজন তালিকার প্রয়োজনের সাথে মিলে কিনা তা দেখতে বলবেন। এক্ষেত্রে এটিও বলে দেবেন যে তালিকার সাথে তাদের ভাষা পুরোপুরি মিলবে এমন নয়, অর্থাৎ দিক থেকে তালিকার যে কয়টি প্রয়োজনের সাথে মিলবে সেখানে টিক চিহ্ন দেবে এবং আরও বলুন যে একটি ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজন এক বা একাধিক হতে পারে।
- এরপর স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তক থেকে চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজন অংশটি ব্যাখ্যা করুন।
- এরপর তাদের একটি বাড়ির কাজ দিন। নিজের বিভিন্ন প্রয়োজন পূরণ করতে গত তিন দিনে শিক্ষার্থী কী কী উপায় ব্যবহার করেছে তা তালিকা করে আনবে এবং ২/৩ জন বন্ধু/পরিবার/ বিদ্যালয়ের যেকোনো

ব্যক্তির সাথে সাক্ষাৎ করে তাদের প্রয়োজন পূরণের উপায়গুলো জানতে চাইবে। তালিকা করে আগামী সেশনে নিয়ে আসতে বলুন।

- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা প্রকাশভঙ্গির ভিন্নতা জেনে পারস্পরিক যোগাযোগ ও আচরণের প্রচলিত অকার্যকর ধরন চিহ্নিত করা ও কার্যকর আচরণ নির্বাচন করার উপায় সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

সেশন সংখ্যা: ১টি (সেশন ৪)

পদ্ধতি: দলগত কাজ, একক কাজ, আলোচনা

উপকরণ: পোস্টার পেপার, বড় কাগজ, মার্কার, সাইনপেন, রিসোর্সবুক

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থী যে তালিকা করে নিয়ে এসেছে তার আলোকে তাদের প্রয়োজন পূরণের উপায়গুলো নিয়ে ছোট দলে আলোচনা করে প্রতিটি দল একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করবে।
- দলগত কাজ সম্পন্ন হলে প্রতি দল থেকে একজন তাদের তালিকা উপস্থাপন করবে। সকল দল উপায়গুলো নিয়ে নিজেদের মতামত দেবে।
- এবার সহায়ক তথ্য থেকে ‘প্রয়োজন পূরণের উপায়’ অংশটি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।
- এবার তাদের বলুন নিজের ও সাক্ষাৎকারে পাওয়া প্রয়োজন পূরণের উপায়ের যে তালিকা উপস্থাপন করেছে সেখান থেকে কোন কোন উপায়গুলো সুনির্দিষ্ট, অর্থাৎ সুস্পষ্টভাবে কী চাই/কার থেকে চাই/কখন চাই/কোথায় চাই এগুলো উল্লেখ আছে সেগুলো আগের ছোট দলে চিহ্নিত করতে। যদি উল্লেখ না থাকে এই প্রশ্নগুলোর আলোকে চাওয়াগুলোকে আরও সুস্পষ্ট করে লিখতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘ঘটনা অনুযায়ী প্রয়োজন প্রকাশ’ অংশের ঘটনাগুলো পড়তে বলুন এবং প্রতিটি ঘটনায় চরিত্রগুলো কীভাবে ইতিবাচকভাবে তাদের প্রয়োজন পূরণ করার উপায় প্রকাশ করতে পারে তা উল্লেখ করতে বলুন।
- আপনার জন্য নমুনা উত্তর করে দেওয়া হলো। তবে নমুনা উত্তরই একমাত্র সঠিক উত্তর না। শিক্ষার্থীরা ৪টি ধাপ ঠিক রেখে যেকোনো উত্তর দিতে পারে।
- **ঘটনা ১:** দলগত কাজ করার সময় রতনের পাশের বন্ধু তার কথার মাঝে কয়েকবার কথা বলল। রতনের মনে হলো তার বন্ধু তাকে কথা বলতে দিতে চায় না বা সে কোথাও ভুল করেছে। সে বিরক্ত বোধ করল। রতন তখন বন্ধুকে বলল, ‘আমার কথা শেষে তোমার মতামত দিও’।

- রতন কীভাবে বন্ধুকে তার প্রয়োজন পূরণের কথা জানাতে পারে?

চরিত্র	প্রয়োজন পূরণ করার উপায় প্রকাশ			
	পর্যবেক্ষণ	অনুভূতি	প্রয়োজন	প্রয়োজন পূরণের উপায়
রতন	যখন তুমি ৩-৪ বার আমার কথার মাঝে কথা বলছিলে।	তখন আমি বিরক্ত হয়েছি	কারণ আমি কথা শেষ করতে চেয়েছিলাম। আশা করেছিলাম তুমি তা বুঝবে ও কথা শেষ করতে সহায়তা করবে।	আমি চাই আমার কথা শেষ হওয়া পর্যন্ত তুমি অপেক্ষা করো এবং তারপরে তোমার মতামত দিও।

- **ঘটনা ২:** নিরা আর অতুল প্রায়ই এক বেঞ্চে বসে ক্লাস করে। আজকে নিরা দেখল যে অতুল তার পাশে না বসে অন্য একজনের সাথে বসেছে। এতে নিরা অনেক রাগ করে এবং কষ্ট পায়। অতুল টিফিনের সময় নিরাকে ডাকলেও সে অন্যদিকে চলে যায় এবং সারাদিনে অতুলের সাথে কথা বলে না। নিরার এ আচরণ অতুল বুঝে উঠতে পারে না এবং এ নিয়ে কষ্ট পায়।
- নিরা ও অতুল একে অন্যকে কীভাবে তাদের প্রয়োজন পূরণের কথা জানাতে পারে?

চরিত্র	প্রয়োজন পূরণ করার উপায় প্রকাশ			
	পর্যবেক্ষণ	অনুভূতি	প্রয়োজন	প্রয়োজন পূরণের উপায়
নিরা				
অতুল				

- **ঘটনা ৩:** মনির তার পরিবারবিষয়ক কিছু ব্যক্তিগত কথা শুভর কাছে বলে। পরদিন ক্লাসে এসে মনির দেখে কয়েকজন সহপাঠী তার ওই ব্যক্তিগত বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলছে। এতে সারাফ বিরতবোধ করে এবং রেগে যায়। টিফিন পিরিয়ডে শুভকে সামনে পেলে সে বলে ‘আমার ব্যক্তিগত কথা অন্যদের বলে দিয়ে তুমি ঠিক করলে না’।

- মনির কীভাবে শুভকে তার প্রয়োজন পূরণের কথা জানাতে পারে?

চরিত্র	প্রয়োজন পূরণ করার উপায় প্রকাশ			প্রয়োজন পূরণের উপায়
	পর্যবেক্ষণ	অনুভূতি	প্রয়োজন	
মনির				

- **ঘটনা ৪:** সামিয়া কথা বলার সময় প্রায়ই তার বন্ধুদের ঘাড়ে হাত রেখে কথা বলে। বীণা সামিয়াকে তার কাছের বন্ধু মনে করলেও সামিয়া যখন তার ঘাড়ে হাত রেখে কথা বলে তখন সে অস্বস্তি বোধ করে। এ ব্যাপারে সে সামিয়াকে কিছু বলতে চাইলেও বলতে পারে না। তার ভয় হয় যদি সামিয়া কষ্ট পায়। কিন্তু বীণা চায় সামিয়া যাতে তার ঘাড়ে হাত রেখে কথা না বলে এবং এই কারণে যাতে তাদের বন্ধুত্বে সমস্যা না হয়।
- বীণা কীভাবে সামিয়াকে তার প্রয়োজন পূরণের কথা জানাতে পারে?

চরিত্র	প্রয়োজন পূরণ করার উপায় প্রকাশ			প্রয়োজন পূরণের উপায়
	পর্যবেক্ষণ	অনুভূতি	প্রয়োজন	
বীণা				

- এবার পূরণ করা ছকগুলো নিয়ে বন্ধুদের সাথে আলোচনা করতে বলুন। আলোচনার ভিত্তিতে ছকে কোনো পরিবর্তন করতে চাইলে তা করে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘ঘটনা অনুযায়ী প্রয়োজন প্রকাশ’ অংশের ছকগুলো পূরণ করতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের বন্ধুর সাথে জোড়ায় ভূমিকাভিনয় করার নির্দেশনা দিন। প্রতি জোড়ায় দুজনই পৃথকভাবে একটি করে পরিস্থিতির কথা চিন্তা করতে বলুন। বলুন তোমরা দুইজনই পৃথকভাবে একটি করে পরিস্থিতির কথা চিন্তা করবে। যেখানে তোমাদের যোগাযোগে পরিবর্তন আনতে চাও। এ পরিস্থিতি তোমার ঘরে ও বাইরে যেকোনো মানুষের সাথে হতে পারে। সেক্ষেত্রে যে ব্যক্তির সাথে যেই পরিস্থিতিতে

তুমি যোগাযোগ করেছ বা করতে চাও, সেই বিষয়ে তোমার পর্যবেক্ষণ, অনুভূতি, প্রয়োজন ও প্রয়োজন পূরণের জন্য এখন পর্যন্ত যা করেছ তা বন্ধুকে জানাবে। এখন তোমার বন্ধু ওই ব্যক্তির ভূমিকাভিনয় করবে এবং ওই ব্যক্তির সাথে তুমি কীভাবে ৪টি ধাপে যোগাযোগ করতে চাও তা অভিনয়ের মাধ্যমে প্রকাশ করবে। একইভাবে তোমার বন্ধুও তার পরিস্থিতি সম্পর্কে তোমাকে জানাবে, তুমি সেই নির্দিষ্ট ব্যক্তির ভূমিকাভিনয় করবে এবং তোমার বন্ধু ৪টি ধাপে যোগাযোগে তার প্রয়োজনের উপায় প্রকাশ করবে।

- কয়েকটি জোড়ার ভূমিকাভিনয় দেখুন। অভিনয় দেখে প্রয়োজন পূরণের উপায় সম্পর্কে কোনো মন্তব্য বা ফলাবর্তন থাকলে দিন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বাচনিক-অবাচনিক প্রকাশভঙ্গির ভিন্নতা বিবেচনায় রেখে পারস্পরিক যোগাযোগের কার্যকর ধরণ চর্চা করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ১টি (সেশন ৫)

পদ্ধতি: দলগত কাজ, একক কাজ, আলোচনা

উপকরণ: বড় কাগজ, মার্কার, সাইনপেন, পাঠ্যপুস্তক

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের দৈনন্দিন জীবনের যেকোনো দুটি পরিস্থিতি নিয়ে চিন্তা করতে বলুন। যেখানে তাদের চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত যে প্রয়োজন তা পূরণ হচ্ছে না। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘দৈনন্দিন যোগাযোগে প্রয়োজন পূরণের পরিকল্পনা’ ছকে পরিস্থিতি দুটি অনুযায়ী তার পর্যবেক্ষণ, অনুভূতি, প্রয়োজন এবং কীভাবে প্রয়োজন পূরণের উপায় প্রকাশ করতে পারে তা উল্লেখ করতে বলুন।

কার সাথে যোগাযোগ	পরিস্থিতি ০১:			
	পর্যবেক্ষণ	অনুভূতি	প্রয়োজন	প্রয়োজন পূরণের উপায়

কার সাথে যোগাযোগ	পরিস্থিতি ০২:			
	পর্যবেক্ষণ	অনুভূতি	প্রয়োজন	প্রয়োজন পূরণের উপায়

- শিক্ষার্থীরা দৈনন্দিন জীবনে পরিস্থিতি অনুযায়ী কীভাবে প্রয়োজন পূরণের চর্চা করতে পারে তা নিয়ে ইতিমধ্যে যে অনুশীলনী ও পরিকল্পনা করেছে এখন থেকে তা দৈনন্দিন জীবনে অনুশীলন করার চেষ্টা করতে বলুন।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘দৈনন্দিন যোগাযোগে প্রয়োজন পূরণের চর্চা রেকর্ড করি’ ছকটিতে অনুশীলনের রেকর্ড করা কীভাবে পূরণ করতে হয় তা ব্যাখ্যা করুন।
- আরও বলুন অনুশীলনগুলো যদি রেকর্ড করে রাখো, সময়ের সাথে সাথে নিজের যোগাযোগে কোন দিকগুলোতে ভালো করছ এবং কোথায় পরিবর্তন আনতে হবে তা সহজে বুঝতে পারবে।
- অন্তত এক মাসের জন্য নিচের ছক অনুযায়ী প্রয়োজন পূরণের চর্চার একটি রেকর্ড রাখতে বলুন।
- প্রয়োজনে শিক্ষক, বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করতে বলুন।
- এক মাস পরে তারা ব্যক্তিগত ডায়েরিটি আপনার কাছে জমা দিতে বলুন। আপনি সেটি মূল্যায়ন করে ফিডব্যাক দেবেন।

দৈনন্দিন যোগাযোগে প্রয়োজন পূরণের চর্চা						
তারিখ	ব্যক্তি/পরিস্থিতি	পর্যবেক্ষণ প্রকাশ করতে পেরেছি? (হ্যাঁ/না)	অনুভূতি প্রকাশ করতে পেরেছি? (হ্যাঁ/না)	প্রয়োজন প্রকাশ করতে পেরেছি? (হ্যাঁ/না)	প্রয়োজন পূরণের উপায় প্রকাশ করতে পেরেছি? (হ্যাঁ/না)	পরবর্তীতে কোন কাজটি ভিন্নভাবে করব?

মূল্যায়ন কৌশল

এই অভিজ্ঞতায় দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যয়নজুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে তাকে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন।

এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো অপর পৃষ্ঠায় দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও মূল্যায়ন ছকগুলো দেওয়া আছে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

মন্তব্য	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের প্রতি সচেতনতা ও গুরুত্ব	পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান
নিজের			
শিক্ষকের			

২. যোগাযোগের চর্চার মূল্যায়ন

নিচের ছক ব্যবহার করে চর্চা মূল্যায়ন করবেন:

ছক ২ : আমার যোগাযোগের চর্চা

মন্তব্য	যোগাযোগের চর্চাসংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	যোগাযোগের চর্চাসংক্রান্ত অনুশীলনগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	অনুশীলনে যোগাযোগের চারটি ধাপ সঠিকভাবে অনুসরণ
নিজের			
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।

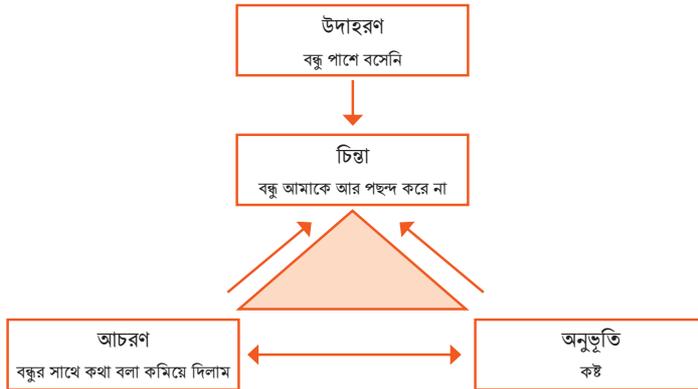
পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে শিক্ষক নিচের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে তার প্রতিফলন প্রকাশ করতে পারেন।

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

চিন্তা, অনুভূতি, আচরণ ও যোগাযোগের মধ্যে সম্পর্ক

যখন কোনো ঘটনা ঘটে, তখন আমাদের মনে বিভিন্ন রকমের চিন্তা আসে। এ চিন্তা থেকেই আমাদের মধ্যে বিভিন্ন অনুভূতি তৈরি হয়। এই অনুভূতিগুলো আমরা বিভিন্ন আচরণের মধ্য দিয়ে প্রকাশ করি। আমরা পঞ্চম অভিজ্ঞতায় এই ধারণা পেয়েছি। এবার এই আচরণটির মধ্য দিয়ে আমাদের যোগাযোগের ধরনটি কীভাবে প্রকাশ পায়, এ অভিজ্ঞতায় তা শিখব। যেমন : ক্লাসে আমার বন্ধু আমার পাশে বসেনি। এতে আমার মনে চিন্তা আসে যে সে আমাকে আর পছন্দ করে না, এতে আমার কষ্ট লাগে। এ কষ্ট থেকে আমি তার সাথে কথা বলা কমিয়ে দিই। নিচের ছকে বিষয়টি আরও স্পষ্ট হবে।



এই উদাহরণ থেকে আমরা বুঝতে পারছি, কোনো ঘটনার নিজস্ব কোনো অর্থ নেই। ঘটনাটি নিয়ে আমরা যেভাবে চিন্তা করি, তার ভিত্তিতেই ঘটনার অর্থ তৈরি হয়। যেমন একই ঘটনায় আমার ও আমার বন্ধুর চিন্তা, অনুভূতি ও আচরণে মিল নাও থাকতে পারে।

একই সাথে, আমরা এটাও জেনেছি যে কোনো অনুভূতি আলাদাভাবে ভালো বা খারাপ নয়। অনুভূতিটি আমরা যে আচরণের মাধ্যমে প্রকাশ করছি, সেটি পরিবেশ-পরিস্থিতিভেদে ভালো বা খারাপ হিসেবে চিহ্নিত হতে পারে। তাই, যেকোনো ঘটনায় আমরা কী আচরণের মাধ্যমে নিজের চিন্তা ও অনুভূতি প্রকাশ করছি তা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

যোগাযোগের সময় কোন বিষয়গুলো খেয়াল রাখব?

আমাদের চিন্তা ও অনুভূতিগুলোকে ইতিবাচকভাবে আচরণে প্রকাশ করা সবসময় সহজ নয়। যে কারণে সাথে যোগাযোগের সময় নিচের ৪টি বিষয় যথার্থভাবে প্রকাশ করতে পারা গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দক্ষতা :

১. আমার পর্যবেক্ষণ
২. পর্যবেক্ষণের ফলে আমার চিন্তা ও অনুভূতি
৩. চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজন
৪. সেই প্রয়োজন পূরণের উপায়

১. পর্যবেক্ষণ :

দৈনন্দিন জীবনে আমাদের যত ধরনের যোগাযোগ হয় তা আমরা বাচনিক অর্থাৎ ভাষার মাধ্যমে যেমন প্রকাশ করি, তেমনি অবাচনিকভাবে যেমন; গলার স্বর, মুখভঙ্গি ও আচরণের মাধ্যমেও প্রকাশ করি। সাধারণত, অবাচনিক উপায়েই আমাদের বেশিরভাগ যোগাযোগ প্রকাশ পায়। অনেক সময় আমরা অনুভূতি ভাষায় প্রকাশ না করলেও, আমাদের অবাচনিক আচরণে তা প্রকাশ পায়। যেমন : কোনো কারণে আমার মন খারাপ থাকলে আমি হয়তো মুখে না বললেও আমার গলার স্বর, মুখভঙ্গি ও আচরণ থেকে কেউ কেউ তা বুঝে ফেলতে পারে। এক্ষেত্রে আমার প্রকাশের সাথে আমার ভাই বা বোনের প্রকাশের ভিন্নতা থাকতে পারে। তাই আমার ভাই, বোন, বন্ধু বা কাছের মানুষের সাথে যোগাযোগের সময় সে কী বলছে তা লক্ষ করব। এর পাশাপাশি তার অবাচনিক আচরণগুলো পর্যবেক্ষণ করাও গুরুত্বপূর্ণ। আমরা যত ভালোভাবে অন্যের বাচনিক এবং অবাচনিক আচরণ পর্যবেক্ষণ করব, তার চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রয়োজন বোঝার কাজটি তত সহজ হবে। একই সাথে নিজের চিন্তা, অনুভূতি ও প্রয়োজন সম্পর্কেও সচেতনভাবে প্রকাশ করতে পারব। এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে এ ধাপে শুধু যা দেখেছি এবং শুনেছি তাই প্রকাশ করব। নিজের ব্যক্তিগত অনুমান, বিশ্বাস বা মতামতের সাথে মিলিয়ে প্রকাশ করব না। যেমন : দলগত কাজ করার সময় রতনের পাশের বন্ধু তার কথার মাঝে কয়েকবার কথা বললে, রতনের মনে হয় তার বন্ধু তাকে কথা বলতে দিতে চায় না বা সে কোথাও ভুল করেছে। সে বিরক্ত বোধ করে। রতন তখন বন্ধুকে বলে ‘আমার কথা শেষে তোমার মতামত দিও’।

রতন যেভাবে তার পর্যবেক্ষণ প্রকাশ করতে পারত : ‘তুমি ৩-৪বার আমার কথার মাঝে কথা বলছিলে’।

২. পর্যবেক্ষণের ফলে কী চিন্তা ও অনুভূতি হচ্ছে

পর্যবেক্ষণের ফলে নিজের ও অন্যের যে অনুভূতি হচ্ছে তা চিহ্নিত করে প্রকাশ করব। তবে চিন্তা থেকে অনুভূতিকে পার্থক্য করা সহজ নয়। তাই লক্ষ রাখতে হবে অনুভূতি প্রকাশের সময় অন্যের প্রতি দোষারোপ প্রকাশ করে এমন কোনো ভাষা ব্যবহার করব না।

যেমন: আগের উল্লেখ করা রতনের ঘটনায় সে যেভাবে তার অনুভূতি প্রকাশ করতে পারত: ‘যখন তুমি ৩-৪ বার আমার কথার মাঝে কথা বলছিলে, তখন আমি বিরক্ত হয়েছি’।

যেভাবে চিন্তা প্রকাশ করা এড়িয়ে চলব: রতনের ক্ষেত্রে সে এভাবে কথা বলা এড়িয়ে চলতে পারে: ‘যখন তুমি ৩-৪ বার আমার কথার মাঝে কথা বলছিলে, আমার মনে হয়েছে তুমি আমাকে কথা বলতে দিতে চাও না/ আমাকে তুমি পছন্দ করো না/ আমি ভুল কিছু বলছি ইত্যাদি।

এ বক্তব্যগুলো হলো চিন্তা, যা আমার বন্ধুর প্রতি দোষারোপ ইঙ্গিত করে। এভাবে প্রকাশ করা হলে বন্ধুটি বিব্রত বোধ করতে পারে এবং তখন দুজনের মধ্যে কাঙ্ক্ষিত যোগাযোগ কঠিন হয়ে পড়ে। কিন্তু যদি শুধু অনুভূতি প্রকাশ করা হয়, তাহলে বন্ধুটি রতনের মানসিক অবস্থা আরও ভালোভাবে বুঝতে পারবে এবং তার প্রয়োজন অনুযায়ী আচরণ করার চেষ্টা করতে পারবে।

যোগাযোগের সময় নিজের চিন্তা ও অনুভূতির মধ্যে পার্থক্য করতে এবং অন্যের অনুভূতি চিহ্নিত করার সুবিধার্থে নিচের ছকটি সঠিক উত্তরসহ দেওয়া হলো:

	বক্তব্য	অনুভূতি	চিন্তা
১	আমি পড়া বললে, সবাই হাসবে		
২	ক্লাসে সবার সামনে উপস্থাপন করতে আমার ভয় লাগে		
৩	তুমি আসায় আমি খুশি হয়েছি		
৪	এবার আমি পরীক্ষায় ভালো ফল করব		
৫	আমি শুধু ভুলভাল করি		
৬	এখন থেকে তুমি শুধু আমার সাথে খেলবে		
৭	গতকাল তোমার কথায় আমি কষ্ট পেয়েছি		
৮	আমাকে কেউ ভালোবাসে না		
৯	আমাকে সহায়তা করার জন্য আমি তোমার প্রতি কৃতজ্ঞ		
১০	সবাই আমাকে পছন্দ করে		

৩. চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজন

আমরা যত ধরনের যোগাযোগ করি না কেন, প্রতিটি যোগাযোগের পেছনেই কোনো না কোনো উদ্দেশ্য রয়েছে। কখনো উদ্দেশ্যটি শুধু আমার, কখনো যার সাথে যোগাযোগ করছি তার, কখনো বা দুজনেরই। যেকোনো অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের ক্ষেত্রে কিছু প্রয়োজন থাকে, যা অনেক সময়ই আমাদের কথাবার্তা বা আচরণে সচেতনভাবে প্রকাশ নাও পেতে পারে।

লক্ষ রাখব, এখানে প্রয়োজন বলতে শুধু কোনো বস্তুগত জিনিস পাওয়া বোঝানো হয়নি। কোনো বস্তুগত জিনিস পাওয়ার মাধ্যমেও আমরা কোনো না কোনো ধরনের শারীরিক বা মানসিক প্রয়োজন পূরণ করতে চাই। যেমন, খাদ্য একটি বস্তুগত জিনিস। খাদ্য গ্রহণের পেছনে আমাদের শারীরিক প্রয়োজন হতে পারে সুস্বাস্থ্য, পুষ্টি, স্বাদ ইত্যাদি। খাদ্য গ্রহণের পেছনে আমাদের মানসিক প্রয়োজন হতে পারে তৃপ্তি, প্রিয়জনের সঙ্গ, আড্ডা ইত্যাদি। যখন এ ধরনের মানসিক প্রয়োজন পূরণ হয়, তখন আমাদের ভালো লাগে। আর যখন তা পূরণ হয় না তখন আমাদের ভালো লাগে না।

যোগাযোগে প্রয়োজনের নমুনা		
ভালো থাকা সংক্রান্ত	পারস্পরিক সম্পর্ক সংক্রান্ত	নিজেকে প্রকাশ সংক্রান্ত
পুষ্টি	ভালোবাসা	প্রশংসা
তৃপ্তি	স্নেহ	কৃতজ্ঞতা
সুস্থতা	মায়া-মমতা	সাফল্য
বিশ্রাম	যত্ন	উদযাপন
বিনোদন	সম্মান	স্বনির্ভরতা
ঘুম	উদারতা	স্বাধীনতা
নিরাপত্তা	গুরুত্ব	পছন্দ
আরাম	স্বীকৃতি	মজা
শান্তি	সাহায্য/সহায়তা	স্বতঃস্ফূর্ততা
আস্থা	গ্রহণযোগ্যতা	সততা
বিশ্বাস	সহমর্মিতা	আত্মবিশ্বাস
প্রশান্তি	বোঝা	
	বন্ধুত্ব	

৪. প্রয়োজন পূরণের উপায়

পর্যবেক্ষণ, অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশের পরে যোগাযোগের শেষ ধাপে আমাদের প্রয়োজনগুলো কোন উপায়ে পূরণ করতে চাচ্ছি তা ইতিবাচকভাবে প্রকাশ করতে হবে। প্রয়োজনগুলো পূরণ করতে যে দুটি বিষয় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তা হলো:

- নিজের প্রয়োজন বোঝা এবং ইতিবাচক উপায়ে প্রকাশ করা
- অন্যের প্রয়োজন বোঝা এবং সে অনুযায়ী তার সাথে আচরণ করা

প্রয়োজন পূরণের উপায় যাতে সুনির্দিষ্ট হয়, তাই প্রকাশের সময় কিছু বিষয় সুস্পষ্টভাবে উল্লেখ করতে হবে:

- কী চাই
- কার থেকে চাই
- কখন চাই
- কোথায় চাই

যেমন, পূর্বে উল্লেখ করা রতনের ঘটনায় সে যেভাবে তার প্রয়োজন পূরণের উপায় প্রকাশ করতে পারত: ‘যখন তুমি ৩-৪ বার আমার কথার মাঝে কথা বলছিলে, তখন আমি বিরক্ত হয়েছি। কারণ আমি কথা শেষ করতে চেয়েছিলাম এবং আশা করেছিলাম তুমি তা বুঝবে ও কথা শেষ করতে সহায়তা করবে। আমি চাই আমার কথা শেষ হওয়া পর্যন্ত তুমি অপেক্ষা করো এবং তারপরে তোমার মতামত দিও’।

সম্পর্কের যত্ন করি, ভালো থাকি

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৭.৬

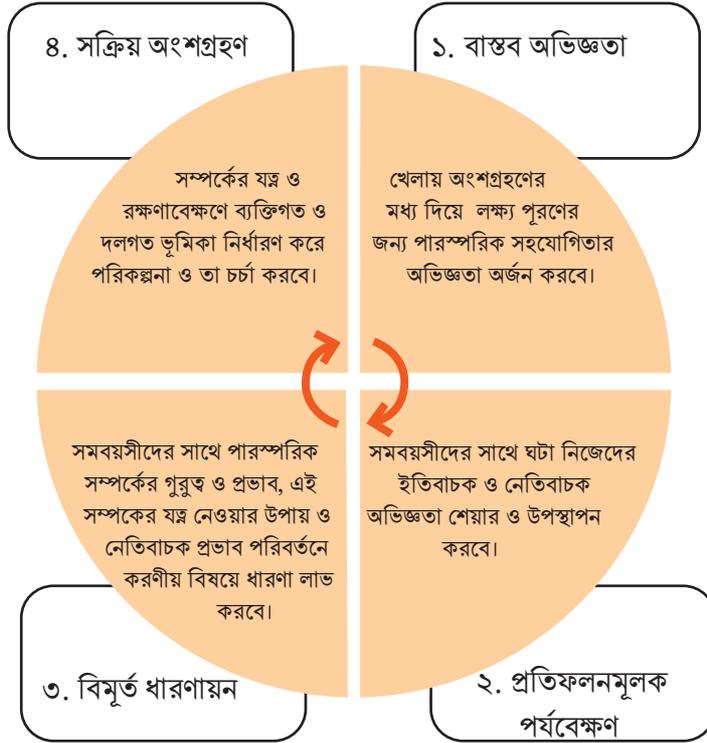
পারস্পরিক সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা সবলতা ও ঝুঁকি নির্ণয় করে প্রয়োজন অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ এবং নিরাপদ ও চাপমুক্তভাবে বিভিন্ন সম্পর্ক বজায় রাখতে বা ছিন্ন করতে পারবে।

অভিজ্ঞতার নাম: সম্পর্কের যত্ন করি, ভালো থাকি

সর্বমোট সেশন: ৬টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৭.৬.১

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের যে অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে যে প্রক্রিয়ায় নিয়ে যাবেন তা হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

একটি খেলায় অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীরা লক্ষ্য পূরণের জন্য পারস্পরিক সহযোগিতার অভিজ্ঞতা অর্জন করবে। দ্বিতীয় ধাপে সমবয়সীদের সাথে নিজেদের ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতা শেয়ার ও উপস্থাপন করবে। তৃতীয় ধাপে সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের গুরুত্ব ও প্রভাব, যন্ত্র নেওয়ার উপায় ও নেতিবাচক প্রভাবের পরিবর্তনে করণীয় বিষয়ে ধারণা লাভ করবে। সবশেষে সম্পর্কের যন্ত্র ও রক্ষণাবেক্ষণে ব্যক্তিগত ও দলগত ভূমিকা নির্ধারণ করে পরিকল্পনা ও তা চর্চা করবে।

ধাপ: ০১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা খেলায় অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে লক্ষ্য পূরণের জন্য পারস্পরিক সহযোগিতার অভিজ্ঞতা অর্জন করবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ১)

পদ্ধতি: খেলায় অংশগ্রহণ ও অনুভূতি পর্যবেক্ষণ করে শেয়ার করা

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

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে ষষ্ঠ শ্রেণিতে করা শরীরচর্চাগুলো থেকে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। অধ্যায়টি সম্পর্কে সাধারণ ধারণা দিন।
- এই সেশনে শিক্ষার্থীরা দলগত একটি প্রতিযোগিতামূলক খেলায় অংশগ্রহণ করবে।

শিক্ষার্থীরা একটি দলে ভাগ হয়ে খেলাটি খেলবে। শিক্ষক প্রত্যেকটি গ্রুপকে একটি করে বেলুন দেবেন। শিক্ষার্থীরা বেলুনটি উপরে ছুড়ে দেবে। যখন যার সামনে যাবে সে আবার তখন উপরে ছুড়বে। এভাবে তারা সবাই মিলে চেষ্টা করবে যেন কোনোভাবেই নিজেদের দলের বেলুনটি মাটিতে না পড়ে। যে দল যতটা বেশি সময় ধরে নিজেদের বেলুন শূন্যে রাখতে পারবে সেই দল জয়ী হবে।

দ্বিতীয় পর্বে সবাই মিলে একটি দলে একটি বেলুন নিয়ে একই পদ্ধতিতে খেলাটা খেলবে। ফুটবল বা ভলিবল খেলা দিয়েও খেলা যেতে পারে।

এর উদ্দেশ্য হচ্ছে কোনো একটা কাজে রিসোর্স যতটা বেশি ততটা বেশি আনন্দ ও সুবিধা পাওয়া যায় এবং বেশির ভাগ ক্ষেত্রে তা লক্ষ্য পূরণে সাহায্য করে তা উপলব্ধি করা।

এই সেশনটি খোলা মাঠে হলে সবচেয়ে ভালো হয়। মাঠ না থাকলে স্কুলের কোনো বড় রুমে খেলাটি খেলার আয়োজন হতে পারে। যদি তাও সম্ভব না হয় তাহলে শ্রেণিকক্ষেই এক একটি দল করে খেলাটি সম্পন্ন করতে পারে। তবে এক্ষেত্রে কোন দল কতটা সময় নিয়ে খেলাটি সম্পন্ন করতে পারল তার রেকর্ড রাখতে হবে।

- সুবিধামতো স্থানে নিয়ে গিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। তাদেরকে বলুন আজকের সেশনে তারা একটি খেলায় অংশগ্রহণ করবে। শিক্ষার্থীদের সংখ্যার ওপর ভিত্তি করে কয়েকটি দলে ভাগ করে দিন। এবার খেলার নিয়মটি বুঝিয়ে দিন এবং প্রশ্ন করে তারা বুঝতে পেরেছে কিনা তা শুনুন। তারা যাতে দলগতভাবে খেলার নিয়ম অনুসরণ করে খেলায় অংশগ্রহণ ও উপভোগ করে তা নিশ্চিত করুন।
- খেলা শেষ হলে ২ মিনিট খেলাটি খেলতে কেমন লাগল তা নিয়ে সবাইকে একসাথে নিয়ে আলোচনা করুন। এরপর নিজেদের দলে খেলায় তাদের কেমন অভিজ্ঞতা হলো, খেলার কোন পর্যায়ে তারা কী করেছে, কেন করেছে, কী চিন্তা করছিল, কী কী অনুভূতি অনুভব করেছে তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে বলুন। এরপর তাদের উল্লেখযোগ্য দলগত অভিজ্ঞতা উপস্থাপন করতে দিন।
- সবশেষে স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান। পরের সেশনে আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা সমবয়সীদের সাথে ঘটা নিজেদের ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতা শেয়ার ও উপস্থাপন করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০১ (সেশন ২)

পদ্ধতি: আলোচনা ও পর্যালোচনা, উপস্থাপন

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

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরাম বোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। তারা কেমন অনুভব করেছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং যারা অনুভূতি প্রকাশ করতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন। এই কাজটিতে মাঝে মাঝে যারা সাধারণত বলেনা তাদের বলতে উৎসাহ দিন।
- এই সেশনে যে ব্যায়াম দুটো করল শরীর ও মনে তার উপকারিতা সম্পর্কে সংক্ষেপে শিক্ষার্থীদেরকে সংক্ষিপ্ত ধারণা দিন। এতে এই ব্যায়াম দুটোর প্রয়োজনীয়তা ও প্রয়োগক্ষেত্র বুঝে পরবর্তীতে তারা নিজেরাও চর্চা করতে পারবে।
- তাদের বলুন গত সেশনে আমরা একটি খেলার মধ্য দিয়ে একে অপরের সাথে কীভাবে সম্পৃক্ততা উপলব্ধি করেছি। আজ সমবয়সীদের সাথে আমাদের ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতা ও তখন কী করেছিলাম তা নিয়ে আলোচনা করব। ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হলো যার মাধ্যমে আমার আনন্দ লেগেছে বা উপকৃত হয়েছে। আর নেতিবাচক অভিজ্ঞতা হলো যার মাধ্যমে আমি খারাপ অনুভব করেছি বা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। তাদের কয়েকটি দলে ভাগ হয়ে আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনা শেষ হলে প্রতি দল থেকে একজনকে ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতার ধরনগুলো উপস্থাপন

করতে বলুন। উপস্থাপনা শেষে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আপনি তাদের প্রাপ্ত তথ্যের একটি সারাংশ উপস্থাপন করুন।

- স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার অভিজ্ঞতা: ছক ১’ পূরণ করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের আজকের সেশনে তার নিজের উল্লেখযোগ্য/গুরুত্বপূর্ণ উপলব্ধি বের করার জন্য ২ মিনিট সময় দিন। তাদের বলুন তোমরা একটু সময় নিয়ে ভাবো আজকের সেশনে তুমি নতুন কী শিখলে এবং তা শিখে তোমার কেমন লাগছে।
- যারা বলতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন, বাকিদের উদ্বুদ্ধ করুন। নিজের উপলব্ধিতে ফোকাস করা, চিন্তা বুঝতে ও তা প্রকাশ করতে পারা মানুষের চিন্তা ও আত্মবিশ্লেষণের সক্ষমতা বাড়ায়। আত্মবিশ্লেষণের অভ্যাস সিদ্ধান্ত গ্রহণে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।
- সবশেষে মনোযোগ দিয়ে ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান। পরের সেশনে আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের গুরুত্ব ও প্রভাব, এই সম্পর্কের যত্ন নেয়ার উপায় ও নেতিবাচক প্রভাব পরিবর্তনে করণীয় বিষয়ে ধারণা লাভ করবে।

সেশন সংখ্যা: ৩টি (সেশন ৩-৫)

পদ্ধতি: অভিনয়, আলোচনা, উপস্থাপনা

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

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শুরুতেই শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন। শরীরচর্চা শেষে আরামবোধ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে তিনবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং যারা অনুভূতি প্রকাশ করতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন। এই কাজটিতে মাঝে মাঝে যারা সাধারণত বলে না তাদের বলতে উৎসাহ দিন।
- তাদেরকে বলুন আমরা গত সেশনে নিজেদের ১টি করে ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছি। ওই ঘটনায় আমাদের কী কী অনুভূতি হয়েছিল, তখন কী করেছিলাম তা নিয়ে আলোচনা করেছি ও আমাদের পাঠ্যপুস্তকের ছকে লিপিবদ্ধ করেছি। আজ আমরা সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলা, গল্পগুজবসহ বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমাদের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করব এবং এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য একটি করে ঘটনা অভিনয় করে দেখাব।
- শিক্ষার্থীদেরকে সংখ্যার ওপর ভিত্তি করে ৫/৬ জন করে দলে ভাগ করুন। তাদের নিজেদের ইতিবাচক অভিজ্ঞতাগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। আলোচনায় যথেষ্ট সময় দিন যাতে তারা বিভিন্ন

পরিস্থিতিতে তাদের বিভিন্ন ইতিবাচক অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনার জন্য পর্যাপ্ত সময় পায়।

- আলোচনা শেষে একটি উল্লেখযোগ্য অভিজ্ঞতার আলোকে অভিনয়ের প্রস্তুতি নিতে বলুন।
- তাদেরকে এক এক করে নিজের দলের অভিনয় উপস্থাপনের জন্য আহ্বান জানান।
- প্রত্যেকটি অভিনয় শেষে সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের যে ইতিবাচক দিকটি ওই অভিনয়ে ফুটে উঠেছে, তা প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে স্পষ্ট করুন।
- এভাবে সবগুলো দলের অভিনয় শেষ হলে বলুন, আমরা অনেকগুলো পরিস্থিতির অভিনয় দেখলাম এবং অভিনয় দেখে সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে কত ধরনের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হতে পারে তার ধারণা পেলাম। অভিনয়ের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে পাওয়া সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের ইতিবাচক দিকগুলো নিয়ে একটি সারাংশ উপস্থাপন করুন এবং আপনার অভিজ্ঞতা থেকে প্রয়োজনীয় তথ্য সংযোজন করুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী ৫/৬টি দলে ভাগ করে দিন। তাদের বলুন এই অভিজ্ঞতার দ্বিতীয় সেশনে আমরা সমবয়সীদের সাথে নিজেদের একটি করে নেতিবাচক অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছিলাম। আমাদের নিজেদের পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার অভিজ্ঞতা – ১’ ছকটি বের করি এবং আবার ঘটনাটি মনে করি। তাদের বলুন, এ রকম আরও যে ঘটনাগুলো কেন্দ্র করে আমার নেতিবাচক অভিজ্ঞতা হয়েছে এবার তা দলে শেয়ার করি।
- এরপর নিজের অভিজ্ঞতার আলোকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার অভিজ্ঞতা: ছক ২’ পূরণ করি। যেমন: আমার ছবি ঠাঁকা সুন্দর হয়নি বলে আমাকে নিয়ে বিদ্রূপ করছিল, এরপর থেকে সবার সামনে ছবি ঠাঁকতে আমি অস্বস্তি বোধ করি।

নেতিবাচক অভিজ্ঞতা	আমার ওপরে এর নেতিবাচক প্রভাব

- ছক পূরণ শেষে তাদের অভিজ্ঞতা জানতে চান। বলুন সহপাঠীদের সাথে আমরা প্রত্যেকের কিছু নেতিবাচক অভিজ্ঞতা ও আমার ওপর তার নেতিবাচক প্রভাব নিয়ে আলোচনা করলাম ও তার আলোকে নিজেদের পাঠ্যপুস্তকের ‘আমার অভিজ্ঞতা: ছক-২’ পূরণ করলাম। পরের সেশনে আমরা সবাই সবার তথ্যগুলো জানব।
- কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। আজকের সেশনে তাদের কেমন লেগেছে, কী কী ভালো লাগল, কিছু খারাপ লেগেছে কিনা, কোন বিষয়টি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে প্রশ্ন করুন এবং চিন্তার সময় দিন। সবশেষে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং যারা অনুভূতি প্রকাশ করতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন।
- তাদের বলুন গত সেশনে সমবয়সীদের সাথে নেতিবাচক অভিজ্ঞতা আলোচনা করে আমরা সেই অভিজ্ঞতার সাথে সংশ্লিষ্ট কিছু কাজ ও আমার ওপর তার নেতিবাচক প্রভাব দিয়ে আমার অভিজ্ঞতা: ছক ২ পূরণ করেছি। আজ ওই একই দলে ছকটি পর্যালোচনা করে আমরা একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করব এবং উপস্থাপন করব।
- শেষ হলে প্রতি দল থেকে একজনকে উপস্থাপনের জন্য আহ্বান জানান। সবগুলো দলের উপস্থাপন শেষ হলে সারাংশ উপস্থাপন করুন এবং প্রয়োজনে তথ্য সংযোজন করুন।
- প্রতিদিনের নতুন নতুন উপলব্ধি ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করার কথা মনে করিয়ে দিন। তাদেরকে বুঝিয়ে দিন ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করার কাজটির মাধ্যমে কীভাবে তার বিকাশের ধারা সে নিজে বুঝতে পারবে, যা আত্মসচেতনতা ও আত্মবিশ্বাস তৈরিতে সহযোগিতা করতে পারে।
- নেতিবাচক অজ্ঞাভঙ্গি, উপহাস করা, স্কুল পালাতে বাধ্য করা, প্রভাব খাটিয়ে কোনো কোনো নেতিবাচক কাজ-খেলা-ছবি দেখা-ধূমপানে বাধ্য করা, কাউকে উত্ত্যক্ত করার জন্য নেতিবাচক অজ্ঞাভঙ্গি ও আচরণ সংবলিত ভিডিও বা ছবি দেখতে দিন। দেখা শেষ হলে কী দেখল তা নিয়ে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- দলে ভাগ করে দিয়ে তাদের নিজেদের সাথে বা পরিচিত কারও সাথে এমন কিছু ঘটেছে কিনা অথবা এমন কিছু শুনেছে কিনা তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদের আলোচনা তারা নিজেরা এমন কোনো আচরণ বা অজ্ঞাভঙ্গি করেছে কিনা তা নিয়েও ভাবতে ও আলোচনা করতে বলুন। শেষ হলে ঘটনার শিরোনাম আকারে যেমন উত্ত্যক্ত করেছে, সিগারেট খেতে বাধ্য করেছে প্রভৃতি লিখে রাখতে বলুন।

তাদেরকে মনে করিয়ে দিন এখানে সে ততটুকু আলোচনা করবে যতটুকু সে করতে চায়। বলুন এমন কোনো ঘটনা যদি থাকে যা নিয়ে সে আলোচনা করতে চায় না, তাও আমরা জানব, তবে ভিন্ন উপায়ে।

- তাদের বলুন কখনো না বুঝে আবার কখনো রাগ করে বা অন্যকে ছোট করার উদ্দেশ্যে আমরাও এই আচরণগুলো করে থাকি। নিজেদের প্রতি বিশ্বাস, সম্মানবোধ ও ইতিবাচক মূল্যবোধের অভাবে আমাদের মধ্যে মনোভাব তৈরি হয়। এতে অন্যরা যেমন ক্ষতিগ্রস্ত হয়, অসম্মানিতবোধ করে। তেমনি এই আচরণগুলো করলে আমরাও নিজেদের ও অন্যদের কাছে ছোট হই। এই নেতিবাচক আচরণগুলো আমাদের সীমাবদ্ধতা যা আমরা চাইলে পুরোপুরি পরিবর্তন করতে পারি। তাহলে চলো আমাদের জানা বা শোনা এই সীমাবদ্ধতাগুলোকে আমরা খুঁজে বের করব।
- নিজের এই নেতিবাচক আচরণগুলোকে খুঁজে পেতে তাদের উৎসাহ দিন। সবার নিজের সীমাবদ্ধতা নিয়ে চিন্তা করা ও স্বীকার করার সাহস থাকে না। আমরা সেই সাহসের কাজটি করব বলে তাদের সাহস দিন।
- এরপর আগে থেকে তৈরি করা একটি বন্ধ বাস্তব শ্রেণিকক্ষে রাখুন, তাদের বলুন আমাদের সাথে সমবয়সী/সহপাঠীদের নেতিবাচক আচরণ, অন্যদের সাথে যেগুলো হতে দেখেছি বা অন্যদের কাছ থেকে শুনেছি

এবং আমি অন্যদের সাথে করেছি এই আচরণগুলো আমরা নিজেদের মতো করে কাগজে লিখে এই বাস্তবের মধ্যে ফেলব। আমরা কেউ নিজের নাম লিখব না। লেখার সময় কেউ কাউকে দেখাব না। খেয়াল রাখবেন যেন বাস্তবটি খুলতে না পারে। কখন পর্যন্ত তাদের লেখা বাস্তবে ফেলতে পারবে তা স্পষ্ট করে জানিয়ে দিন।

আপনি লেখাগুলো সংগ্রহ করুন এবং নিজের হাতে পোস্টার পেপার/ক্যালেন্ডারের পাতায় একটি তালিকা তৈরি করে নিন। কোনো হাতে লেখা যেন শিক্ষার্থীদের চোখে না পড়ে বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

- এবার শিক্ষার্থীদেরকে ৪টি দলে ভাগ করুন এবং শিক্ষার্থীদের কর্তৃক চিহ্নিত নেতিবাচক আচরণ বা সীমাবদ্ধতাগুলোকে ভাগ করে দিয়ে এর নেতিবাচক ফলাফল কী কী হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শেষ হলে উপস্থাপন করতে বলুন।
- আলোচনা থেকে প্রাপ্ত নেতিবাচক ফলাফলের সাথে মিল রেখে তাদেরকে বলুন আমরা কী চাই আমাদের কিছু নেতিবাচক কাজ ও অসচেতন সীমাবদ্ধতার জন্য আমাদের সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের এই ক্ষতিগুলো হোক আমরা কি তা চাই? এগুলো করলে আমরা কি নিজেদেরকে সম্মান করতে পারব? অন্যরা আমাদের সম্মান করবে? যদি তা না চাই তাহলে কী করব আমরা? হ্যাঁ, এগুলো দূর করার কৌশল জেনে ইতিবাচক আচরণ করব। সচেতন হয়ে নিজেদের আচরণের সীমাবদ্ধতা দূর করতে কাজ করব, আমাদের সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে উন্নত আচরণ করব। আমরা প্রত্যেকে দায়িত্বশীল নাগরিক হব।



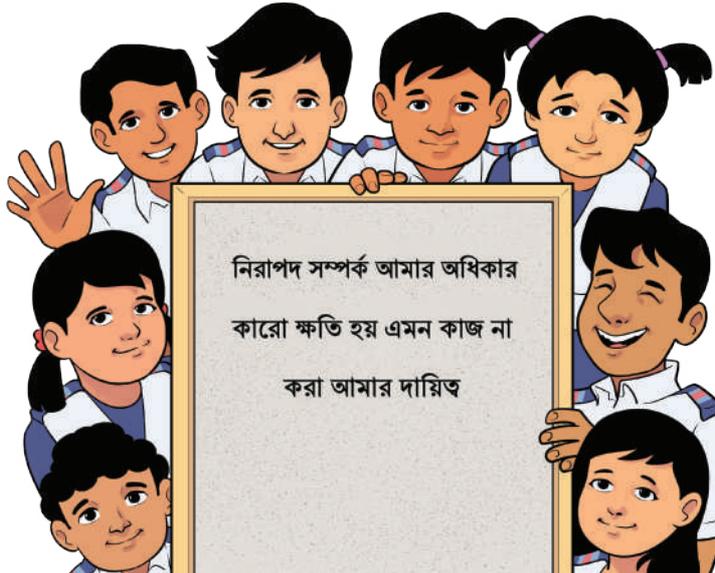
- এরপর বাড়িতে সবাইকে নিজ নিজ দলের সীমাবদ্ধতাগুলোকে দূর করার কৌশলগুলো নিয়ে ভাবতে বলুন। তাদের বলুন পরের সেশনে প্রতিটি দল অভিনয়ের মাধ্যমে এই কৌশলগুলো উপস্থাপন করবে।
- শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। আজকের সেশনে কোন বিষয়টি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে প্রশ্ন করুন এবং চিন্তার সময় দিন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং যারা অনুভূতি প্রকাশ করতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন।
- আগের দিনের সেশনের ব্যাপারে তারা বাড়িতে কী কী চিন্তা করেছে, গুরুত্বপূর্ণ কোনো উপলব্ধি হয়েছে কিনা সংক্ষেপে বলতে অনুপ্রেরণা দিন।
- তাদের বলুন, তোমাদের কি মনে আছে আজ আমরা কী করব? হ্যাঁ, নেতিবাচক আচরণ ও সীমাবদ্ধতাগুলো দূর করার কৌশল শিখব।
- দলগুলোকে নিজেদের মধ্যে প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য সময় দিন এবং প্রস্তুতি শেষে উপস্থাপন করতে আহ্বান জানান। প্রতিটি দলের উপস্থাপনার পরে তাদের উপস্থাপিত কৌশল আলোচনা করে স্পষ্ট করুন। যেমন: আমরা কী শিখলাম এই উপস্থাপনায়? আর কী কী পরিস্থিতিতে আমরা এই কৌশল ব্যবহার করতে পারি?
- এরপর সবার অংশগ্রহণে এই কৌশলগুলোর একটি তালিকা করে শ্রেণিতে লাগিয়ে দিন। কাজটিতে আপনি প্রয়োজনীয় সহযোগিতা দিন।
- শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।
- এরপর বলুন আমাদের সহপাঠীরা আমাদের এতটা ভালোবাসে, পাশে থাকে এবং একসাথে আমরা কত কাজ করছি, তাই না? আমরা কি তাদের সাথে সম্পর্কের উন্নয়ন করতে চাই? উত্তর জানুন এবং বলুন তাহলে তাহলে কীভাবে তা করতে পারি? তাদের ধারণা জেনে নিন।
- তাদের ধারণার সাথে মিল রেখে বলুন হ্যাঁ, সম্পর্কের যত্ন করে আমরা তাদের সাথে সম্পর্কের উন্নয়ন করতে পারি। তাহলে চলো আমরা একটু দেখি সহপাঠীদের সাথে সম্পর্কের যত্ন আমরা কী কী ভাবে করছি।
- তাদেরকে ৪/৫টি দলে ভাগ করে দিন এবং নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে তারা কী কী ভাবে যত্ন করছে তার একটি চিত্র তৈরি করতে বলুন। ছবি একেঁ/লিখে কাজটি করতে পারে। শেষ হলে উপস্থাপন করতে বলুন।
- তাদের উপস্থাপন শেষ হলে প্রয়োজনে আপনি তথ্য যোগ করুন।
- বলুন আজ আমরা সহপাঠীদের সাথে সম্পর্কের যত্নে কী কী করতে পারি তা শিখলাম। বন্ধু ও অন্যান্য সমবয়সীসহ যেকোন সম্পর্কের যত্নে এই কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এভাবে সবার সাথে আন্তরিক ও সহমর্মী সম্পর্ক শক্তি দেয়, মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখে। মনের স্বাস্থ্য ভালো থাকলে শরীরের স্বাস্থ্যও ভালো থাকে অর্থাৎ আমরা ভালো থাকি।

এই সেশনের আগে সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে উদ্ভুক্তকরণ/নির্যাতন হয়রানীমূলক আচরণের ছবি/কার্ড/ভিডিও সংগ্রহ করে রাখুন।

- এবার শিক্ষার্থীদেরকে সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে উত্ত্যক্তকরণ/নির্যাতন হয়রানিমূলক আচরণের ভিডিও বা ছবি কার্ডগুলো দেখতে দিন। দেখা শেষ হলে তাদের কাছ থেকে মতামত শুনুন। পাঠ্যপুস্তকে নিচের ছবিটি মিলিয়ে দেখতে বলুন।
- তাদের মতামতের সাথে মিল রেখে বলুন এই আচরণগুলো অন্যায়, অপরাধ। সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে এবং ছোটদের সাথে কেউ কেউ কখনো কখনো অন্যায়, অপরাধমূলক আচরণগুলো করে বা অন্যকে এগুলো করার জন্য চাপ সৃষ্টি করে থাকে। যাদের সাথে এই অন্যায় ও অপরাধমূলক আচরণগুলো করা হয় তারা যেমন ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ঠিক তেমনি প্রাতিষ্ঠানিক ও আইনগত পদক্ষেপের ফলে যে এই আচরণগুলো করে তারও শাস্তি হয়। ফলে সবারই স্বাভাবিক জীবনযাপন ও বিকাশ ব্যাহত হয়।
- তাহলে এ রকম কোনো অবস্থার সম্মুখীন হলে আমরা কী করতে পারি তা কি জানতে চাই? তাহলে চলো আগে একটু নিজেরা চিন্তা করে বের করার চেষ্টা করি।
- ছবি কার্ডের সংখ্যার সমান দলে বা ভিডিওর পরিস্থিতির সংখ্যার ওপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করুন এবং ওই পরিস্থিতিতে তারা কী কী পদক্ষেপ নেবে, তা বের করে উপস্থাপন করতে বলুন।
- শেষে সারাংশ উপস্থাপন করুন এবং প্রয়োজনীয় তথ্য সংযোজন করুন।
- শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। আজকের সেশনে কোন বিষয়টি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে প্রশ্ন করুন এবং চিন্তার সময় দিন।
- বলুন, আমরা নিজেরা এই অন্যায় ও অপরাধমূলক আচরণ করব না। আমাদের সহপাঠীদের সাথে এমন আচরণ করলে আমরা তার পাশে থাকব, সহযোগিতা করব এবং এমন পরিস্থিতি হতে দেখলে শিক্ষক এবং নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কাউকে জানাব।
- আমরা মনে রাখব-



- বলুন, অনেকগুলো কাজের মধ্য দিয়ে সহপাঠীদের নিয়ে নিজেদের ভালো থাকার উপায় আবিষ্কার করেছি। আমাদের সহপাঠীরা এই আবিষ্কারে অনন্য ভূমিকা পালন করেছে। এই সহপাঠীদের সাথে আমাদের অনেক দিনের পথচলা। যাদের কাছ থেকে এ রকম ইতিবাচক ও অনন্য অভিজ্ঞতা লাভ করেছি আমাদের জীবনে তাদের অবদান অনেক তাই না? আমরা যে সহপাঠীদের সাথে প্রতিনিয়ত একসাথে পড়াশোনা, খেলাধুলা, গল্প করছি। একজন আরেকজনের কাজ, অভিজ্ঞতা থেকে শিখছি। আমাদের সমস্যায়, বিপদে খুব তাড়াতাড়ি তারা আমাদের পাশে এসে দাঁড়াচ্ছে। নিজের পক্ষে সম্ভব না হলে অন্যদের বা শিক্ষকদের মাধ্যমে সহযোগিতা করছে। তারা পাশে আছে বলে আমরা স্বস্তি ও শান্তি পাচ্ছি। আবার আমাদের প্রতি তাদের বিশ্বাস ও আন্তরিকতায় আমরা নিজেদের আচরণ ও কাজ কতটা গ্রহণযোগ্য তা বুঝতে পারছি। আমাদের জীবনে এই অমূল্য অবদানের জন্য আমরা কি তাদেরকে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাতে চাই? আমরা চিঠি লিখে জানাতে পারি। তাহলে চলো তাদের প্রতি আমার অনুভূতি জানিয়ে একটি চিঠি লিখি।
- বাড়িতে স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ‘চিঠির নমুনা’ ব্যবহার করে চিঠির জন্য নির্ধারিত স্থানে কোনো একজন বন্ধুর উদ্দেশ্যে চিঠি লিখতে বলুন।
- স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য হাততালি দিয়ে ও ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ০৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা সম্পর্কের যত্ন ও রক্ষণাবেক্ষণে ব্যক্তিগত ও দলগত ভূমিকা নির্ধারণ করে পরিকল্পনা ও তা চর্চা করতে পারবে।

সেশন সংখ্যা: ০১টি (সেশন ৬)

পদ্ধতি: আলোচনা, উপস্থাপনা

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

সেশন ৬:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন। শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা ও শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম করিয়ে নিন। তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং যারা অনুভূতি প্রকাশ করতে চায় তাদের কাছ থেকে শুনুন।
- তাদের বলুন, সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পারিক সম্পর্কের গুরুত্ব, ইতিবাচক ও নেতিবাচক

প্রভাব, সম্পর্কের যত্নে করণীয় ও কী কী আচরণ পরিহার করা প্রয়োজন, তা জেনেছি। এবার এই দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে পরিকল্পনা ও চর্চার পালা। এর মধ্যে কিছু কাজ আমাদের নিজেদের সীমাবদ্ধতা খুঁজে বের করে তা পরিবর্তনের জন্য কাজ করা এবং কিছু কাজ দলগত।

- এবার তাহলে প্রথমে আমরা নিজের কাজটি ঠিক করি এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে ‘আমি পারি, আমরা পারি’ ছকটি পূরণ করি।

সীমাবদ্ধতা/ নেতিবাচক আচরণ	এটি দূর করতে আমি যা করব	এটি দূর করতে আমরা সবাই মিলে যা করব

- ছকটি পূরণ হয়ে গেলে তাদের বলুন নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী আমরা এই করব এবং ব্যক্তিগত ডায়েরিতে সামনের এক মাস ছকের পরিকল্পনা অনুসারে কী কী কাজ করেছি তা লিপিবদ্ধ করব। এক মাস পরে তারা ব্যক্তিগত ডায়েরীটি আপনার কাছে জমা দেবে এবং আপনি সেটি মূল্যায়ন করে ফিডব্যাক দেবেন।
- পুরো অভিজ্ঞতার একটা সারাংশ তুলে ধরুন। তারা কী কী প্রক্রিয়া ও অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছে সেটিও তুলে ধরুন।
- শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। আজকের সেশনে কোন বিষয়টি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে প্রশ্ন করুন এবং চিন্তার সময় দিন।

- শিক্ষার্থীদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশনটি শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল

এই অভিজ্ঞতায় দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যয়জুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী সবগুলো কাজ করে। তাদের উৎসাহ দেবেন, কোনো শিক্ষার্থীর প্রয়োজন হলে তাকে সাহায্য করবেন। তাদের কাজ নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না; বরং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করবেন। শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তকের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন।

এর পাশাপাশি মৌখিক ও লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের নমুনাগুলো অপর পৃষ্ঠায় দেওয়া হলো। স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকেও অপর পৃষ্ঠার মূল্যায়ন ছকগুলো দেওয়া আছে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

মন্তব্য	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের প্রতি সচেতনতা ও গুরুত্ব	পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান
নিজের			
শিক্ষকের			

২. নিরাপদ সম্পর্ক চর্চার মূল্যায়ন

নিচের ছক ব্যবহার করে চর্চা মূল্যায়ন করবেন:

ছক ২ : আমার নিরাপদ সম্পর্কচর্চা

মন্তব্য	সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে নিরাপদ সম্পর্কচর্চা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনা অনুযায়ী অনুশীলনগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে অনিরাপদ সম্পর্কের ঝুঁকি চিহ্নিত করেসহায়তা চাইতে পারা
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 খাপ শেষে শিক্ষক নিচের 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

জন্মগ্রহণের পরে পরিবারে আমরা যাদের সাথে বেড়ে উঠি তাদের সাথেই প্রথমে আমাদের সম্পর্ক গড়ে। কেউ শুধু মা বাবার সাথে বেড়ে উঠি, কারও হয়তো ভাইবোনও থাকে। অনেকে আবার দাদা-দাদি, নানা-নানি, মামা-মামি, চাচা-চাচি, খালা-খালু, ফুফু-ফুফার মাঝেও বেড়ে উঠি। ধীরে ধীরে আমরা যখন আর একটু বড় হই, তখন প্রতিবেশী এবং বিদ্যালয়ের সমবয়সীদের সাথে আমাদের সম্পর্ক তৈরি হয়। তাদের সাথে খেলা, গল্প করা আরও কত কি করি! এভাবে সমবয়সীদের সাথে ধীরে ধীরে আমাদের বন্ধুত্ব শুরু হয়। অনেক সময় এই সম্পর্ক এত গভীর ও আন্তরিক হয় যে সারা জীবন থাকে।

সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের ইতিবাচক প্রভাব

- ⇒ সহযোগিতা ও সহমর্মী মনোভাব তৈরি হয়।
- ⇒ সামাজিক রীতিনীতি জানা ও মেনে চলার ক্ষেত্রে একে অপরের কাছ থেকে শেখা যায়।
- ⇒ নিজের মধ্যে আলাপ-আলোচনা ও সহযোগিতার মধ্য দিয়ে কোনো সমস্যা বুঝতে পারা যায়। সমস্যা সমাধানের কৌশল সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়।
- ⇒ গভীর ও আন্তরিক বন্ধুত্ব গঠনের ক্ষেত্রে তৈরি হয়।
- ⇒ খেলা, গল্প, আড্ডা-এরকম বিভিন্ন স্বাস্থ্যকর ও আনন্দদায়ক উপায়ে একসাথে সুন্দর সময় কাটানো যায়।
- ⇒ নিজেদের আনন্দ-দুঃখ, পাওয়া-না পাওয়া একে অপরের সাথে সহজে শেয়ার করা যায়।
- ⇒ একে অপরের কাছ থেকে ভালো কাজের সমর্থন ও নতুন কোনো বিষয়ে উৎসাহ পাওয়া যায়। একজন আরেকজনকে দেখে কোনো বিষয়ে এগিয়ে যেতে সাহস পাই।
- ⇒ একই বয়সের বলে বেশিরভাগ সময় একে অন্যকে সহজে বোঝা যায়। সহজে মনের কথা বলা যায়।
- ⇒ নিজেদের মধ্যে সম্পর্কগুলোর যত্ন নেওয়া যায় এবং তা আরও এগিয়ে নিতে উৎসাহ কাজ করে।
- ⇒ একে অপরের মতের প্রতি শ্রদ্ধাশীল মনোভাব তৈরি হয়। নিজের মতামত সহজে প্রকাশ ও অন্যের মতকে সহমর্মিতার সাথে গ্রহণ বা বর্জন করার দক্ষতা তৈরি হয়।
- ⇒ নিজেদের মধ্যে কোনো দ্বন্দ্ব বা সমস্যা তৈরি হলে তা নিয়ে আলোচনা করে সমস্যা মিটিয়ে ফেলার দক্ষতা তৈরি হয়।
- ⇒ অন্যদের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে নিজের ভূমিকা ও দায়িত্ব নিয়ে সচেতনতা বাড়ে।
- ⇒ আমাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।

সমবয়সীদের সাথে আমাদের অভিজ্ঞতা যে সব সময় মধুর বা ইতিবাচক হয় তা নয়। অনেক সময় সমবয়সীদের দ্বারা কিছু নেতিবাচক আচরণ, অজ্ঞাত বা কাজে আমরা বিব্রত বোধ করি, আহত হই। যেমন উপহাস করা, স্কুল পালাতে বাধ্য করা, প্রভাব খাটিয়ে কোনো কোনো নেতিবাচক কাজ-খেলা-ছবি দেখা-ধূমপানে বাধ্য করা,

কাউকে উত্ত্যক্ত করার জন্য নেতিবাচক অজ্ঞভঞ্জি ও আচরণ করা, কোনো এমনও হয় আমার সাথে এমন হচ্ছে না তবে আমার পরিচিত বা বন্ধুর সাথে হয়তো ঘটছে। সমবয়সীদের সাথে বন্ধুত্ব বজায় রাখার নামে বা ভয় পেয়ে বিভিন্ন নেতিবাচক কার্যকলাপে জড়িয়ে পড়লে তার ফলাফলও নেতিবাচক হয়ে থাকে।

সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের নেতিবাচক প্রভাব

সমবয়সীদের সাথে বন্ধুত্ব বজায় রাখার নামে বা ভয় পেয়ে বিভিন্ন নেতিবাচক কার্যকলাপে জড়িয়ে পড়লে তার ফলাফলও নেতিবাচক হয়ে থাকে। যেমন

- ⇒ পরিবার, বন্ধু, প্রতিবেশী বা আত্মীয় স্বজনের সাথে সমস্যা বা দূরত্ব হতে পারে।
- ⇒ মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। আত্মবিশ্বাস কমে যাওয়া, নিজেকে গুটিয়ে নেওয়াসহ পড়াশোনায় মনোযোগের অভাব ও ফলাফল খারাপ হতে পারে।
- ⇒ উদ্বেগ বা বিষন্নতা কাজ করতে পারে। এ ধরনের সমস্যা সমাধানের পদক্ষেপ নেওয়া না হলে বা প্রয়োজনে যথাযথভাবে চিকিৎসা করা না হলে কখনো কখনো নিজের বা অন্যের ক্ষতি করে ফেলতে পারি। এমনকি কারও কারও ক্ষেত্রে আত্মহত্যার মতো পরিস্থিতিও তৈরি করতে পারে।
- ⇒ পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়াতে না পেরে হতাশা থেকে কেউ কেউ সিগারেট বা নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ শুরু করতে পারে।

নিজেদের প্রতি বিশ্বাস, সম্মানবোধ ও ইতিবাচক মূল্যবোধের অভাবে আমাদের মধ্যে নেতিবাচক মনোভাব তৈরি হয়।

নেতিবাচক আচরণের শিকার হয়ে কখনো কখনো কোথায় বলব তা বুঝতে পারি না। আবার কখনো সে জেনে গেলে তার নেতিবাচক কাজটি হয়ত বেড়ে যাবে বা সমস্যা তৈরি হবে সেই ভয়ে আমরা প্রকাশ করতে চাই না। অন্যদিকে কখনো কখনো আমাদের কোনো আচরণ এ রকম নেতিবাচক ফলাফল তৈরি করতে পারে সে ব্যাপারে আমরা সচেতন থাকি না। এমনকি কখনো কখনো এমনও হয় আমরা বুঝতে পারি আমার আচরণ বা অজ্ঞভঞ্জিটি ঠিক হচ্ছে না, তবে কীভাবে এর পরিবর্তন করতে পারি তা আমাদের জানা নেই বা বুঝতে পারি না। এগুলো সীমাবদ্ধতা। অনেকের ধারণা এগুলো দূর করা সম্ভব নয়। আসলে তা সত্য নয়। এই ক্ষেত্রগুলোতে আমরা পরিবর্তন আনতে পারি যদি আমরা চাই ও উদ্যোগী হই। বিষয়টি কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ ও একইসাথে মজার। তবে ইচ্ছা থাকা চাই। যা আমরা চাইলে পুরোপুরি পরিবর্তন করতে পারি। আমাদের নিজেদের ও অন্যদের জানা বা শোনা এই সীমাবদ্ধতাগুলোকে আমরা খুঁজে বের করতে পারলে নিজেরা এবং অন্যের সহযোগিতা নিয়ে তা দূর করতে পারি।

আমরা প্রত্যেকে আমাদের ভেতরের শক্তিকে উপলব্ধি করতে চাই। আমরা যখন নিজেকে ভালো না বাসি,

নিজেকে ও অন্যকে সম্মান না করি এবং নিজের ক্ষমতা ও যোগ্যতার ওপর বিশ্বাস না রাখি তখন নেতিবাচক কাজের মাধ্যমে নিজের শক্তি প্রকাশ করতে চাই। যেমন যে নিজে ছবি ভালো আঁকে সে তার এই দক্ষতাকে অনুভব করকে চায়। সে চায় অন্যরাও তাকে ভালো বলুক, বাহবা দিক। সে ইতিবাচকভাবে তা না বলে বা অন্যদের কাছ থেকে সহজভাবে জানতে না চেয়ে অন্যদের নিয়ে হাসছে। এটা নেতিবাচক আচরণ, যা করে সে তার দক্ষতা উপলব্ধি করতে চাইছে। কখনো কখনো অন্যের প্রতি আক্রমণাত্মক বা অসম্মানজনক আচরণ করেও কেউ নিজের ক্ষমতা উপলব্ধি করতে চায়। এতে অন্যদের সাথে যেমন সম্পর্ক খারাপ হয়, তেমনি নিজের প্রতি সম্মানবোধও কমে যায়।

আমাদের আচরণগুলো সচেতন বা অবচেতনভাবে আমরাই নির্বাচন করি। আমরা নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের প্রতি সচেতন হলে এবং নিজের প্রতি ভালোবাসা বাড়ালে আমাদের আচরণের প্রতিও সচেতন হই। সমবয়সীদের সাথে আমাদের সম্পর্কগুলো যাতে আন্তরিক ও বন্ধুত্বপূর্ণ হয়, তা খেয়াল করা গুরুত্বপূর্ণ। এর জন্য চাই সম্পর্কগুলোর যত্ন।

সমবয়সী ও সহপাঠীদের সাথে সম্পর্কের যত্নে করণীয়

- ⇒ একে অপরকে সম্মান করা
- ⇒ একসাথে খেলাধুলা ও সুন্দর সময় কাটানো
- ⇒ মনোযোগ ও গুরুত্ব দিয়ে তাদের কথা শোনা
- ⇒ খোলামেলা ও সততার সাথে কথা বলা ও আচরণ করা
- ⇒ ভালো কাজের প্রশংসা ও স্বীকৃতি দেওয়া
- ⇒ নিজের জিনিসপত্র, চিন্তা, ধারণা শেয়ার করা
- ⇒ কোনো সমস্যা সমাধানে একসাথে কাজ করা
- ⇒ অন্যের সক্ষমতাকে সম্মান ও গুরুত্ব দেওয়া
- ⇒ প্রয়োজনে অন্যকে সহযোগিতা করা ও নিজের প্রয়োজনে সহযোগিতা চাওয়া
- ⇒ কথা দিলে তা রক্ষা করা। সম্পর্ক সবসময় একরকম যায় না। সম্পর্ক কখনো খারাপ হয়ে গেলেও বিশ্বাস ভঙ্গ না করা। বন্ধুর গোপন কথা গোপন রাখা। তার সমস্যা সমাধানে চেষ্টা করা এবং প্রয়োজনে অন্য কারও সহযোগিতা নেওয়া।
- ⇒ কেউ কোনো ভুল কাজ করলে ভালোবেসে ও সম্মানের সাথে তাকে সচেতন করা এবং তাকে দোষারোপ না করে তা সংশোধনে সাধ্যমতো চেষ্টা করা।

কোনো নেতিবাচক পরিস্থিতিতে পড়ে গেলে বা শিকার হলে নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকার জন্য আমাদের সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নিতে হয়। সচেতন পদক্ষেপ আমাদের জীবনযাপনকে সহজ ও বিপদমুক্ত করে এবং নেতিবাচক ফলাফল আমাদের বাঁচায়।

নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকার উপায়

- ⇒ নিজের মনকে প্রশ্ন করা এবং মন সায় না দিলে কাজটি না করা।
- ⇒ ইতিবাচক ও নেতিবাচক বিষয়কে আলাদা করতে পারা।
- ⇒ কোনোকিছু করার আগে ভালোমতো চিন্তা করা, বিশ্লেষণ করা ও সেই অনুযায়ী সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার দক্ষতা অর্জন করা।
- ⇒ যা কিছু নিজের ও অন্যের জন্য ক্ষতিকর তাকে দৃঢ়, নমনীয় ও স্পষ্টভাবে ‘না’ বলতে শেখা।
- ⇒ ইতিবাচক চিন্তা করে এবং সাহায্য করতে পারে এমন বন্ধুদের সাথে আলোচনা ও পরামর্শ করা।
- ⇒ নিজেকে দোষারোপ না করা এবং ভয় পেয়ে সমস্যা লুকিয়ে না রাখা। এক্ষেত্রে পরিবারের সদস্য, শিক্ষক অথবা বিশ্বস্ত কেউ যে এই পরিস্থিতিতে সাহায্য করতে পারে তার সাথে আলোচনা করা; প্রয়োজনে সহায়তা চাওয়া।
- ⇒ প্রয়োজনে সেবা সংগঠনের সাথে যোগাযোগ ও সহায়তা গ্রহণ করা। সেবা প্রতিষ্ঠান হতে পারে সরকারি, বেসরকারি, এনজিওভিত্তিক যেমন : থানা, সমাজসেবা অফিস, হাসপাতাল, তথ্যসেবা প্রতিষ্ঠান, কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান, নানা ধরনের সেবামূলক ক্লাব ইত্যাদি। এছাড়া রয়েছে ৯৯৯ জরুরি সেবা এবং শিশু সুরক্ষা বিষয়ক নম্বর : ১০৯৮। এই নম্বরে ফোন করলে যেকোনো বুঁকি মোকাবিলায় সাথে সাথে সাহায্য পাওয়া যায়। মানসিক স্বাস্থ্য সেবার জন্য রয়েছে ন্যাশনাল ট্রমা কাউন্সেলিং সেন্টার ফোন নম্বর ৮৮০২ ৮৩২১৮২৫, ০১৭১৩১৭৭১৭৫।





বাংলাদেশের অনূর্ধ্ব-১৯ ক্রিকেট দলের বিশ্বকাপ জয়

২০২০ সালে দক্ষিণ আফ্রিকাতে অনুষ্ঠিত বিশ্বকাপে বাংলাদেশের অনূর্ধ্ব-১৯ ক্রিকেট দল প্রথমবার বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন হওয়ার গৌরব অর্জন করে। এই জয় বাংলাদেশের ক্রিকেটে একটি ঐতিহাসিক সাফল্য। আকবর আলির অধিনায়কত্বে ফাইনালে ভারতকে হারিয়ে এই শিরোপা অর্জন করে বাংলাদেশ দল। মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা উচ্ছ্বাসিত হয়ে জয়ী দলকে শুভেচ্ছা জানিয়েছেন এবং এই জয়কে মুজিববর্ষে জাতির জন্য সেরা উপহার হিসেবে অভিহিত করেছেন।

২০২৪ শিক্ষাবর্ষ
৭ম শ্রেণি
শিক্ষক সহায়িকা
স্বাস্থ্য মুরক্ষা

শিক্ষাই দেশকে দারিদ্র্যমুক্ত করতে পারে
- মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

বিদ্যা ও জ্ঞান অর্জন মানুষকে দায়িত্বশীল করে

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

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



শিক্ষা মন্ত্রণালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য