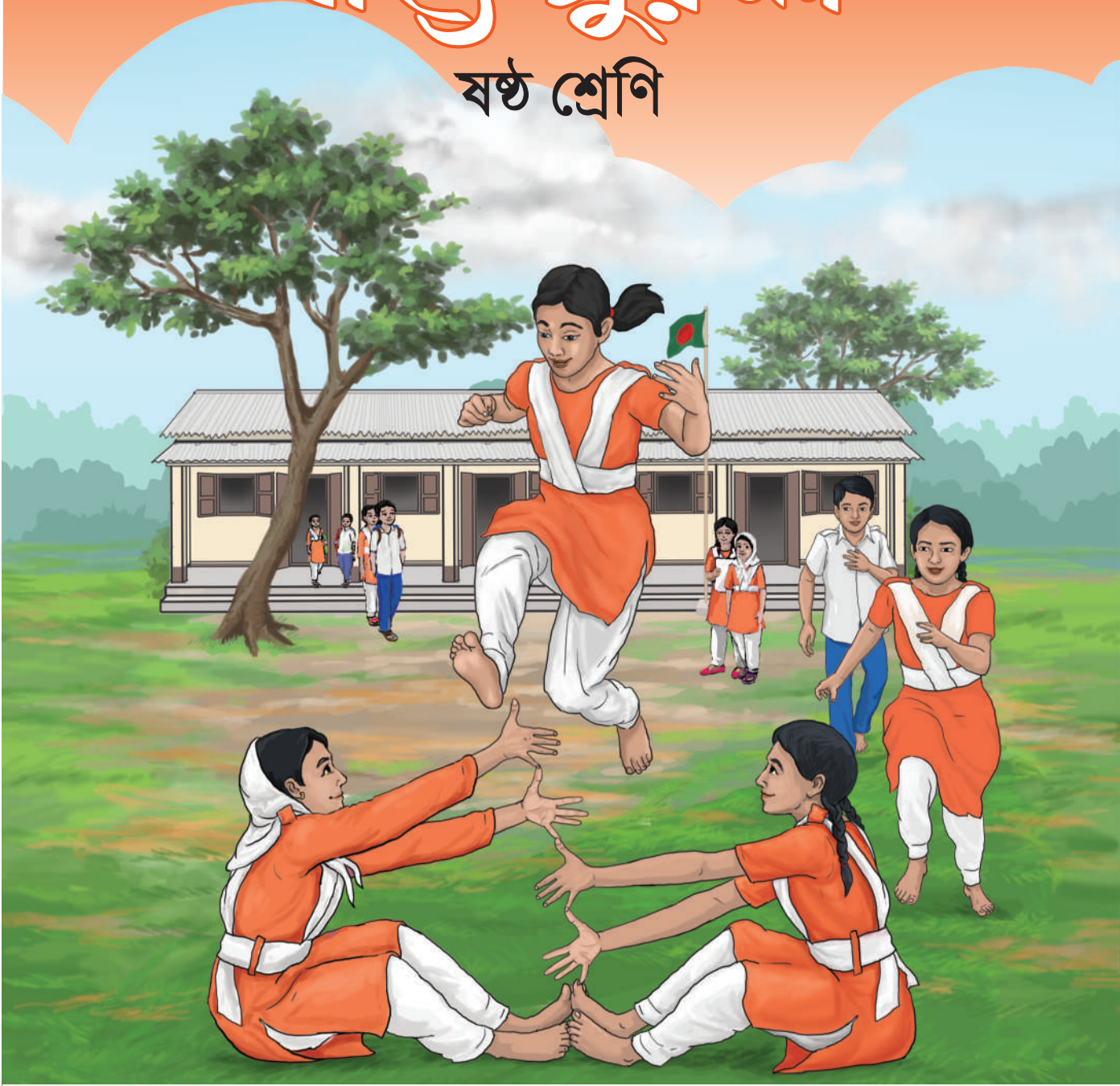


শিক্ষক সহায়িকা

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

ষষ্ঠ শ্রেণি



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ



ডিজিটাল বাংলাদেশের অর্জন

- প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার একটি স্বপ্ন 'ডিজিটাল বাংলাদেশ' যার ভিশন হলো তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির বহুমুখী ব্যবহার নিশ্চিত করার মাধ্যমে জ্ঞানভিত্তিক সমাজ প্রতিষ্ঠায় সহায়তা প্রদান। ২০০৮ সালে আওয়ামী লীগের নির্বাচনী ইশতেহার 'দিন বদলের সনদ' এ প্রথম ঘোষণা করা হয় যে ২০২১ সালে স্বাধীনতার ৫০ বছরে বাংলাদেশ ডিজিটাল বাংলাদেশে পরিণত হবে।
- তথ্যপ্রযুক্তি খাতে বিশেষ অবদানের জন্য প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা ২০১৫ সালে 'আইসিটি টেকসই উন্নয়ন পুরস্কার' অর্জন করেন। প্রধানমন্ত্রীর আইসিটি বিষয়ক উপদেষ্টা সজীব আহমেদ ওয়াজেদ এক্ষেত্রে তাঁর অনন্য কৃতিত্বের জন্য ২০১৬ সালে 'উন্নয়নে আইসিটি পুরস্কার' অর্জন করেন।
- বিগত এক দশকে দারিদ্র্য বিমোচনসহ কৃষি, শিক্ষা, স্বাস্থ্য, মানবসম্পদ উন্নয়ন প্রভৃতি ক্ষেত্রে বাংলাদেশ এক অনুকরণীয় সাফল্যের দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে। এ সাফল্যের ধারাবাহিকতায় জুন ২০১৯ পর্যন্ত ইন্টারনেট সেবা নিশ্চিত সারাদেশে ইউনিয়ন পর্যায়ে পর্যন্ত ১৮ হাজার ৯৭৫ কি. মি. অপটিক্যাল ফাইবার ক্যাবল স্থাপন, ২ হাজার ৪টি ইউনিয়নে ওয়াইফাই রাউটার (Wifi Router) স্থাপন এবং ১ হাজার ৪৮৩টি ইউনিয়নকে নেটওয়ার্ক মনিটরিং সিস্টেমে সংযুক্ত করা হয়েছে।
- ই-কমার্স ও ডিজিটাল প্রযুক্তির বিকাশের ফলে আইটি সেক্টরে বহুমানুষের কর্মসংস্থান নিশ্চিত হয়েছে ও প্রচুর বৈদেশিক মুদ্রা আয় হচ্ছে। ২০১০ সাল থেকে সব শ্রেণি ও পেশার মানুষকে ই-সেবার সঙ্গে পরিচিতকরণের লক্ষ্যে প্রতিবছর ডিজিটাল উদ্ভাবনী মেলায় আয়োজন করা হচ্ছে।

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

শিক্ষক সহায়িকা

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

ষষ্ঠ 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

রুমী 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

সারা তৌফিকা

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা

মঞ্জুর আহমদ

প্রচ্ছদ

প্রমথেশ দাস পুলক

গ্রাফিক্স

নূর-ই-ইলাহী

আবাবিল যুল জালাল



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 ষষ্ঠ 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 যঁারা 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 শিক্ষক সহায়িকা সম্পর্কে কিছু কথা

প্রিয় শিক্ষক,

শিক্ষার্থীর জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় যোগ্যতা অর্জনে সহায়ক ও তার বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতাভিত্তিক করার এই নতুন মহতী প্রয়াসের আপনিই মূল চালিকাশক্তি। আপনিই গড়ে তুলবেন আগামী প্রজন্ম যারা জ্ঞানে, বিজ্ঞানে, মেধায় মননে, উদ্ভাবনে, নৈতিকতায় ও সুস্বাস্থ্যে বিশ্বে অনুকরণীয় দৃষ্টান্ত গড়বে। স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টি সেই সুন্দর আগামী প্রজন্মের কথা বিবেচনা করে একটি নতুন বিষয় হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টিতে মূল প্রতিপাদ্য একজন শিক্ষার্থীর ভালো থাকা (wellbeing) এর উদ্দেশ্য সমন্বিতভাবে ভালো থাকার উপাদানগুলো সম্পর্কে সচেতন হয়ে নিজের জ্ঞান ও উপলব্ধি ব্যবহার করে সমন্বিত সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার যোগ্যতা অর্জন। শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য কীভাবে একজন মানুষের সুস্বাস্থ্য অর্থাৎ ভালো থাকা কে প্রভাবিত করে একজন শিক্ষার্থী নিজে কীভাবে তার সুস্বাস্থ্যে ও সুরক্ষায় ভূমিকা রাখতে পারে তা উপলব্ধি করা এবং চর্চায় উদ্যোগী হওয়া সম্পর্কে এবারের শিক্ষাক্রমে উল্লেখ করা হয়েছে। এভাবে ধীরে ধীরে নিজের সমন্বিত সুস্বাস্থ্যের দায়িত্ব সে নিজে গ্রহণ করে সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত জীবনের জন্য তার ভালো থাকা নিশ্চিত করতে যোগ্যতা অর্জন করবে। এই বিষয়টি শুধু স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য জানার বিষয় নয়; বরং জীবনব্যাপী ভালো থাকার চর্চা করতে শিক্ষার্থীদের প্রস্তুত করাই এর উদ্দেশ্য। সেজন্য এখানে নেই কোনো সামষ্টিক পরীক্ষা; শিক্ষার্থীর শিখনকালীন ও তার ভালো থাকার চর্চার মূল্যায়নই এখানে প্রাধান্য পেয়েছে।

ষষ্ঠ শ্রেণির এই বিষয়টিতে মোট ছয়টি যোগ্যতা রয়েছে যা শিক্ষার্থীরা ৬টি অভিজ্ঞতা চক্রের মধ্য দিয়ে অর্জন করবে।

আর তা অর্জনের জন্য কিছু সহায়ক অভিজ্ঞতা, যোগ্যতা অর্জনের প্রক্রিয়া, মূল্যায়নের জন্য কিছু টুলস এবং তথ্য সংযোজন করা হয়েছে। সেগুলো আপনাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা ও জ্ঞানের সাথে যুক্ত হয়ে সম্মিলিতভাবে শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জনে সহায়তা করবে এবং এ বিষয়গুলোতে তাদের জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গী ও মূল্যবোধে কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন আনবে। শিক্ষক সহায়িকায় অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রকে চারটি ধাপে, যথা বাস্তব অভিজ্ঞতা, প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ, বিমূর্ত ধারণায়ন ও সক্রিয় পরীক্ষণে সাজানো হয়েছে। এছাড়াও এখানে পাঠের বদলে সেশন আকারে অভিজ্ঞতাগুলোকে সাজানো হয়েছে। এছাড়া ছেলে-মেয়ে-তৃতীয় লিঙ্গ, বিশেষ চাহিদা নির্বিশেষে সব শিক্ষার্থীর শিখন নিশ্চিত করা, যে কোনো দুর্যোগ ও কোভিড মহামারিতে বিকল্প উপায়ে শিক্ষা, শিখনকালীন মূল্যায়ন, শিখন শেষে শিক্ষকের প্রতিফলন, পরিবার ও সমাজের অংশগ্রহণ, অন্য বিষয়ের সাথে আন্তঃসম্পর্ক ইত্যাদি বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

এই শিক্ষক সহায়িকার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হলো শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই এবং তাদের ডায়েরি বা জার্নালের সাথে নিবিড় সম্পর্ক। শিক্ষক সহায়িকার আলোকে শ্রেণিতে আপনি শিক্ষার্থীদের সাথে অনেক মজার কাজ করবেন। সেগুলোর আলোকে শিক্ষার্থীরা স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই এবং ডায়েরিতে অনেক কাজ করবে। তাই এই বিষয়টিতে আপনার এবং শিক্ষক সহায়িকার ভূমিকাটিই প্রধান।

আপনার প্রতি রইল শ্রদ্ধা। আগামী প্রজন্মকে ভালো থাকার পাথেয় আপনি তুলে দেবেন সেই শুভকামনা ও প্রত্যয় ব্যক্ত করছি।

সূচিপত্র

ভূমিকা	১-৭
প্রাককথন	৭-৮
সাধারণ নির্দেশনা	৮-১১
সুস্থ থাকি, আনন্দে থাকি, নিরাপদ থাকি	১২-৪৭
আমার কৈশোরের যত্ন	৪৮-৬১
চলো বন্ধু হই	৬২-৭৯
চলো নিজেকে আবিষ্কার করি	৮০-৮৯
অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা বলি	৯০-১০৭
সম্পর্কের যত্নে খুঁজে পাই রত্ন	১০৮-১২৭

ভূমিকা

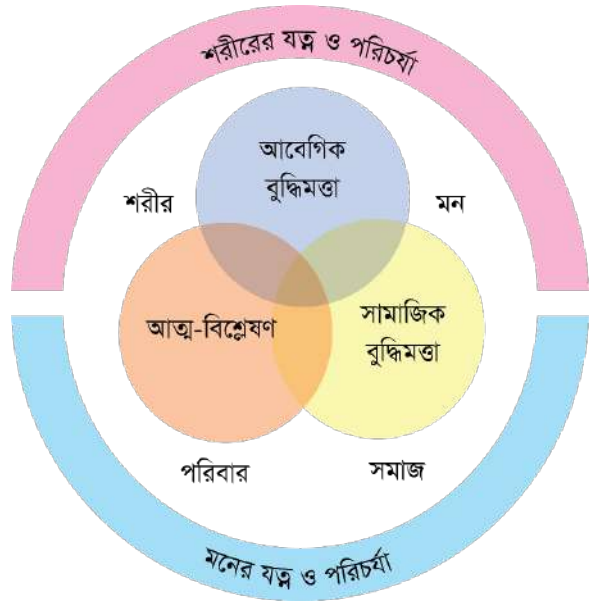
বিশয়ভিত্তিক যোগ্যতার বিবরণী

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

বিষয়ের ধারণায়ন

অন্তঃ ও আন্তঃব্যক্তিক পরিবর্তন এবং প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল প্রেক্ষাপটে নিজ স্বাস্থ্য, সুরক্ষা, নিরাপত্তা এবং অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে সকলকে নিয়ে ভালো থাকা প্রত্যেক মানুষের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। নিজে ভালো থাকা এবং অন্যের ভালো থাকায় অবদান রাখার ওপর মানুষের স্বপ্ন ও ভবিষ্যৎ জীবন অনেকাংশে নির্ভর করে যা স্বাস্থ্যকর ও সুস্থ সমাজ এবং নিরাপদ ও বাসযোগ্য পৃথিবী গড়তেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

স্বাস্থ্যসুরক্ষা বিষয়টি ধারণায়নে প্রতিক্রিয়াভিত্তিক (Reactive) উদ্যোগের পরিবর্তে অভ্যন্তরীণ ক্ষমতায়ন (Empowerment) কৌশল বিবেচনা করা হয়েছে, যা সময় সাপেক্ষ হলেও শিক্ষার্থীদের কঠিন বাঁধা দূর করে ভেতর থেকে আত্ম বিশ্বাসী ও মানবতাবোধসম্পন্ন মানুষ হিসেবে টিকে থাকতে (Resilient) সহায়তা করে। সংশ্লিষ্ট যোগ্যতাসমূহ অর্জনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজের অনুভূতি ও মানসিক চাহিদা, সক্ষমতা ও সম্ভাবনা অনুধাবন করে মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন ও পরিচর্যা করার যোগ্যতা অর্জন করবে এবং অন্যের অনুভূতি অনুধাবন করে ভাব বিনিময় ও মত প্রকাশ, কার্যকর অংশগ্রহণ ও আত্মবিশ্বাসী হয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণের সক্ষমতা অর্জন করবে। তারা সচেতন হয়ে সম্পর্কের যত্ন, পরিচর্যা, উন্নয়ন, নতুন সম্পর্ক তৈরি এবং প্রযোজ্য ক্ষেত্রে ছিন্ন করার পদক্ষেপ নিতে পারবে। আত্মপ্রত্যয়, আত্মমর্যাদাবোধকে সমৃদ্ধ



রেখে সামাজিক ও বৈশ্বিক পরিবর্তন ও বৈরিতার পরিস্থিতি ব্যবস্থাপনা করে নিজেকে সুস্থ, সংবেদনশীল ও পরিশীলিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারবে। এ যোগ্যতা অর্জনের প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে মানুষ, সমাজ ও পৃথিবীর প্রতি ইতিবাচক মনোভাব তৈরি হবে। ফলে শিক্ষার্থীরা অন্যের আনন্দ, বেদনা অনুধাবন করে সমআনন্দ বা সমব্যথা অনুভব করে এবং সকল প্রকার ঝুঁকি, দ্বন্দ্ব হতাশা, ক্ষোভ, বিদ্বেষ নিরসনের মাধ্যমে মানব ও প্রকৃতি সেবায় নিজেকে নিয়োজিত করে অর্থবহ জীবনযাপনের মাধ্যমে ভালো থাকতে পারবে বলে প্রত্যাশা।

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

শরীর ও মনের যত্ন এবং পরিচর্যা: স্বাস্থ্য সুরক্ষার গুরুত্বপূর্ণ পন্থা হলো নিজের পরিচর্যা অর্থাৎ নিজেকে ভালোবেসে যত্ন ও পরিচর্যা করা। শিক্ষার্থীর শরীর, মন এবং পরিবেশের অন্তঃ ও আন্তঃ মিথস্ক্রিয়ায় উদ্ভূত পরিস্থিতির স্বাস্থ্যকর, ইতিবাচক, সংবেদনশীল ও কার্যকরী ব্যবস্থাপনার জন্য প্রতিনিয়ত সচেতনতা, নিজেকে যত্ন ও পরিচর্যা করা প্রয়োজন। সুতরাং নিরবচ্ছিন্নভাবে আত্মপরিচর্যা করতে পারার যোগ্যতা প্রতিটি শিক্ষার্থীর জন্য অত্যাবশ্যিক। দৈনন্দিন এবং বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পুষ্টি ও খাদ্যাভ্যাস, শরীরচর্চা ও খেলাধুলা, রোগ ও দুর্ঘটনা, ঝুঁকি মোকাবিলা, আবেগ ব্যবস্থাপনা, সম্পর্ক ব্যবস্থাপনা, চাপ মোকাবিলা, শখ ও স্বাস্থ্যকর বিনোদন ও অংশগ্রহণ, স্বেচ্ছা সেবা ইত্যাদি সার্বিকভাবে আত্মপরিচর্যার অংশ।

আত্মপরিচর্যায় শরীর ও মনের সঙ্গে পরিবার ও সমাজের মিথস্ক্রিয়ার প্রভাব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই নিজে ভালো থাকার অন্যতম অনুষ্ণ হচ্ছ অন্যকে ভালো থাকতে ভূমিকা রাখা। যথাযথভাবে জেনে, বুঝে, অনুধাবন ও উপলব্ধি করে কার্যকরী আত্মপরিচর্যা করতে হলে আবেগিক বুদ্ধিমত্তা, আত্মবিশ্লেষণ ও সামাজিক বুদ্ধিমত্তা সংশ্লিষ্ট সক্ষমতাসমূহ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

১. আবেগিক বুদ্ধিমত্তা: নিজের আবেগ অনুভূতির 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, আন্তঃ সম্পর্ক সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি ও চাপ ব্যবস্থাপনা, ধৈর্য ও সহর্মিতার সাথে আবেগ ও চাপমুক্ত থেকে দৃঢ়তা ও প্রযোজ্য ক্ষেত্রে প্রত্যয় ও নমনীয়তার সংগে দ্বন্দ্ব নিরসন ও সমঝোতা করতে পারা এবং সামাজিক নেটওয়ার্ক বজায় রাখতে পারা সামাজিক বুদ্ধিমত্তার অন্যতম যোগ্যতা।

সুতরাং 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।

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 দায়িত্ব উপলব্ধি করে, নিরবচ্ছিন্নভাবে শরীর ও মনের যথাযথ যত্ন ও পরিচর্যার মাধ্যমে নিজের ভালো থাকার ও অন্যকে ভালো রাখতে ভূমিকা রাখার যোগ্যতা অর্জন করবে।

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন:

শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জনকে নিশ্চিত করার জন্য এই শিক্ষাক্রমে অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন-শেখানো কৌশলকে অন্যতম একটি পদ্ধতি হিসেবে 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 ব্যবহারের মাধ্যমে অভিজ্ঞতার মাধ্যমে সহযোগিতামূলক শিখন, একক, জোড়া এবং দলগত কাজসহ স্বপ্রণোদিত শিখনের সংমিশ্রণ, বিষয়নির্ভর না হয়ে প্রক্রিয়া 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 ও 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 - প্রেক্ষাপটনির্ভর অভিজ্ঞতা: এই ধাপে শিক্ষার্থী বিষয়ভিত্তিক তার বাস্তব জীবনের সাথে সংশ্লিষ্ট কোনো অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাবে।

দ্বিতীয় ধাপ- প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ: এরপর তারা পর্যবেক্ষণ, আলোচনা, অনুসন্ধান, পরীক্ষা-নিরীক্ষার সাহায্যে আগের অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ করবে।

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

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

ষষ্ঠ শ্রেণির নির্ধারিত যোগ্যতাসমূহ:

- ৬.১ সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবিলায় উদ্যোগী হওয়া।
- ৬.২ বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ও এর প্রভাব অনুধাবন করে সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা
- ৬.৩ নিজের ও অন্যের অনুভূতি অনুধাবন করে ও যত্নবান হয়ে ইতিবাচক প্রকাশ এবং সহমর্মী আচরণ করতে পারা।
- ৬.৪ নিজের সক্ষমতা, সামর্থ্য ও সম্ভাবনার যৌক্তিক বিশ্লেষণ করে অন্যের মূল্যায়নকে গ্রহণ ও বর্জনের সিদ্ধান্ত নিতে এবং প্রকাশ করতে পারা।
- ৬.৫ পারিবারিক ও সামাজিক প্রেক্ষাপটে বয়স উপযোগী বিভিন্ন পরিসরে অন্যের চিন্তা, অনুভূতি, আচরণ ও প্রয়োজন অনুধাবন করে সহমর্মিতার সাথে নিজের অনুভূতি, প্রয়োজন, মত ও ধারণা দৃঢ়ভাবে প্রকাশ করতে পারা।
- ৬.৬ পারস্পরিক সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা, সবলতা ও ঝুঁকি নির্ণয় করে প্রয়োজন এবং চাহিদা অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারা ও বিদ্যমান সেবাকাঠামো থেকে সহায়তা নিতে পারে।

শিখন মূল্যায়ন:

নতুন শিক্ষাক্রমের মূল লক্ষ্যই যেহেতু শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জন নিশ্চিত করা, তাই এতে শিক্ষার্থীর মূল্যায়নের পরিবর্তে শিখনের মূল্যায়নে সর্বাধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। আর তাই মূল্যায়নের অন্যতম কৌশল হিসেবে নেওয়া হয়েছে শিখনকালীন মূল্যায়ন। অর্থাৎ শিক্ষার্থীরা যখন যে শিখন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাবে, তখনই তাকে পর্যবেক্ষণ, হাতে-কলমের কাজ প্রভৃতির মাধ্যমে মূল্যায়ন করা হবে যে তাদের শিখন হয়েছে কিনা। মূল্যায়নে কোনো নম্বর ব্যবহার করা হবে না। শিক্ষার্থীর উন্নয়নের জন্য তাদের বইয়ে নির্দিষ্ট স্থানে এবং ডায়েরিতে পর্যবেক্ষণ নোট লিখতে হবে। এই রেকর্ড পরবর্তীতে শিক্ষার্থীর 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 অ্যাপে ইনপুট দিবেন।

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

শিখন সময়:

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়টির মোট শিখনঘন্টা ৭২। প্রতি সপ্তাহে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের ২টি সেশন অনুষ্ঠিত হবে; ১টি ৬০ মিনিট (১ ঘন্টা) ও ১টি ৫০মিনিট ব্যাপ্তি। অর্থাৎ স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ে শ্রেণিভিত্তিক মোট সেশন সংখ্যা ৫৬টি। এছাড়া দৈনন্দিন খেলাধুলা ও বিভিন্ন বিনোদনমূলক কাজ, বিশেষ দিন উদযাপন যা ভালোথাকা (Wellbeing)’য় অবদান রাখে এবং সেশন সংক্রান্ত বিভিন্ন কার্যক্রমে 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।

অধ্যায়ের নাম	সেশন সংখ্যা	জানু	ফেব্রু	মার্চ	এপ্রিল	মে	জুন	জুলাই	আগস্ট	সেপ্টে	অক্টো	নভে	ডিসে
সুস্থ থাকি, আনন্দে থাকি, নিরাপদ থাকি	২৩	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
আমার কৈশোরের যাত্রা	৫			■	■	■	■	■					
চলো, বন্ধু হই	৯						■	■	■	■	■	■	■
চলো, নিজে কে আবিষ্কার করি	৫						■	■	■	■	■		
অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা বলি	৭								■	■	■	■	■
সম্পর্কের যত্নে খুঁজে পাই রত্ন	৭								■	■	■	■	■

শিক্ষক সহায়িকা ব্যবহার সংক্রান্ত সাধারণ নির্দেশাবলি:

- যোগ্যতার উপাদানগুলোর সাথে বাস্তব অভিজ্ঞতার সমন্বয় ঘটানোর মাধ্যমে সকল শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করবেন। স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের 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 শিক্ষার্থীর জন্য কাজগুলো দেওয়া আছে শিক্ষার্থীদের দিয়ে অবশ্যই সেগুলো অনুশীলনের ব্যবস্থা করবেন এবং শিক্ষক সহায়িকার নির্দেশনা অনুযায়ী তা দেখবেন ও প্রয়োজনে ফিডব্যাক দেবেন।
- সেশন সহায়ক উপকরণের ক্ষেত্রে স্থানীয় পর্যায়ে সহজলভ্য এবং শিক্ষার্থীর পরিবারের উপর যেন বাড়তি অর্থনৈতিক চাপ না হয় সে বিষয়টি খেয়াল রাখবেন।
- শিক্ষার্থীদেরকে শ্রেণিকক্ষের বাইরে যেমন: স্থানীয় পর্যায়ের স্বাস্থ্যকর্মী, চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকেন্দ্র এবং অন্যান্য তথ্যজ্ঞ ব্যক্তির কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে হবে। যে ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের অভিভাবকদের মধ্যে অনেকেই এ ধরনের থাকতে পারেন। সে ক্ষেত্রে তাদের সাথে যোগাযোগ করার ব্যবস্থা করে দেবেন।
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের যোগ্যতাগুলো অর্জন করে শিক্ষার্থী তার নিজ জীবনে চর্চা করবে। শিক্ষার্থীরা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ও বাড়িতে তাদের চর্চার রেকর্ড ডায়েরিতে সংরক্ষণ করবে। আপনি শিক্ষক সহায়িকার নির্দেশনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পরপর তা দেখবেন ও প্রয়োজনে ফিডব্যাক দেবেন।
- মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীদের পাঠ্যবইয়ে যে মূল্যায়ন ছকগুলো দেওয়া হয়েছে তা অনুসরণ করে পূরণ করবেন, প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক দেবেন। ফিডব্যাক লেখার সময় আপনার পর্যবেক্ষণ অনুযায়ী তার ২/১টি সক্ষমতার দিক স্পষ্ট করে তুলে ধরবেন এবং যে দিকগুলোতে তার উন্নয়নের জন্য ফোকাস করা প্রয়োজন ইতিবাচক ও স্পষ্ট ভাষায় তা উল্লেখ করবেন। মূল্যায়ন ছকে শিক্ষার্থীর স্বমূল্যায়ন ও অভিভাবকের মূল্যায়ন অংশ পূরণ করার বিষয়টি তাদের বুঝিয়ে দেবেন এবং নিশ্চিত করবেন।
- সচেতনভাবে মনে রাখবেন মূল্যায়ন কার্যক্রমের উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীর শিখন পর্যবেক্ষণ, শিখন ঘাটতি চিহ্নিতকরণ ও তা পূরণে সাহায্য করে পুরোপুরি যোগ্যতা অর্জন।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চা

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের শিক্ষক সহায়িকা ও পাঠ্যপুস্তকের প্রথম অভিজ্ঞতায় বেশকিছু খেলাধুলার সহায়ক তথ্য সংযোজিত আছে। 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 অথবা মাঝে শরীরচর্চা করাবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষের দেয়ালের চারদিকে দাড়া করিয়ে শরীরচর্চা করাতে 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।

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, সম্পূরক 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/পরিত্যক্ত 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। এবারের শিক্ষাক্রমে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য কীভাবে একজন মানুষের সুস্বাস্থ্য অর্থাৎ ভালো থাকা (Wellbeing) কে প্রভাবিত করে এবং একজন শিক্ষার্থী নিজে কীভাবে তার সুস্বাস্থ্য ও সুরক্ষায় ভূমিকা রাখতে পারে তা উপলব্ধি করবে এবং চর্চায় উদ্যোগী হবে। এভাবে ধীরে ধীরে নিজের সমন্বিত সুস্বাস্থ্যের দায়িত্ব সে নিজে গ্রহণ করে সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত জীবনের জন্য তার ভালো থাকা (Wellbeing) নিশ্চিত করতে যোগ্যতা অর্জন করবে।

শিক্ষক সহায়িকায় নতুন শিক্ষাক্রম অনুযায়ী ষষ্ঠ শ্রেণির শিক্ষার্থীদের জন্য যে যোগ্যতা নির্ধারিত হয়েছিল তা অর্জনের

জন্য কিছু সহায়ক অভিজ্ঞতা, যোগ্যতা অর্জনের প্রক্রিয়া, মূল্যায়নের জন্য টুলস এবং তথ্য সংযোজন করা হলো। এখানে সাধারণ নির্দেশনা এবং ছয়টি অভিজ্ঞতার জন্য নির্ধারিত যোগ্যতাবিষয়ক অভিজ্ঞতাগুলো সাজানো হয়েছে।

প্রথম অভিজ্ঞতায় শিক্ষার্থীরা খাদ্য পুষ্টি, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, খেলাধুলা, মনের যত্ন, পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও স্বাস্থ্যকর বিনোদনের ভূমিকা জেনে শারিরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন ও পরিচর্যা এবং রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের যোগ্যতা অর্জন করবে। দ্বিতীয় অভিজ্ঞতায় বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সঠিক তথ্য জেনে তা ব্যবস্থাপনার যোগ্যতা অর্জন করবে। তৃতীয় অভিজ্ঞতায় শিক্ষার্থীরা বন্ধু তৈরির মধ্য দিয়ে সহমর্মিতার যোগ্যতা অর্জন করবে। চতুর্থ অভিজ্ঞতায় নিজেকে আবিষ্কারের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীর আত্মসচেতনতা বিকশিত হবে। পঞ্চম অভিজ্ঞতায় ফোকাস করা হয়েছে অন্যের অধিকার ক্ষুণ্ণ না করে প্রত্যয়ী যোগাযোগের যোগ্যতা অর্জন। সবশেষে ষষ্ঠ অভিজ্ঞতায় শিক্ষার্থী সম্পর্কের পরিচর্যা এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনায় সহায়তা নেওয়ার বিষয়টিতে যোগ্যতা অর্জন করবে।

এই ছয়টি অভিজ্ঞতায় নির্দেশিত কাজগুলোর সাথে আপনার নিজস্ব অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান যুক্ত হয়ে সম্মিলিতভাবে শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা অর্জনে সহায়তা করবে এবং এ বিষয়গুলোতে তাদের জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধে কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন আনবে।

সাধারণ নির্দেশনা

শিক্ষক সহায়িকায় ছয়টি অভিজ্ঞতায় প্রতিটি সেশনের জন্য আলাদা নির্দেশনা দেওয়া আছে। এর পাশাপাশি এখানে আরও কিছু সাধারণ নির্দেশনা দেওয়া হলো যোগুলো 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 এমন আরও কতগুলো মূল্যবোধের তালিকা তৈরি করুন। এরপর নতুন মূল্যবোধগুলো নিচে যুক্ত করে দিতে পারেন।

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

জেন্ডার ও ইনক্লুশন

খেয়াল রাখবেন ছেলে-মেয়ে বা তৃতীয় লিঙ্গ 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 তৃতীয় লিঙ্গের সনাতনী ভেদাভেদ (যেমন- নারীকে অপেক্ষাকৃত দুর্বল মনে করা, কিছু কাজ শুধু পুরুষের মনে করা, নারী/পুরুষ/তৃতীয় লিঙ্গকে শুধু জেন্ডার ধারণার ভিত্তিতে অনেক দায়িত্বের উপযুক্ত মনে না করা, নারীর শ্রম ও ভূমিকাকে অবমূল্যায়ন করা ইত্যাদি) না করে শ্রেণিকক্ষে সবাইকে সমানভাবে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দেবেন। এর থেকে বের হয়ে আসার জন্য বাস্তবিক উদাহরণ ও চ্যালেঞ্জ তৈরি করুন; তৃতীয় লিঙ্গকে সমাজে মানববৈচিত্র্যের অংশ এবং উৎপাদনক্ষম জনগোষ্ঠি হিসেবে প্রকৃত উদাহরণের মাধ্যমে উপস্থাপন করুন।
- 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 মানববৈচিত্র্যকে সীমাবদ্ধতা ও দুর্বলতা না ভেবে তাকে ‘সৌন্দর্য ও শক্তি’ হিসেবে উপস্থাপন করবেন। যেমন: শিখন শেখানো প্রক্রিয়ায় প্রযোজ্য স্থানে শুধু মুখে বলতে না দিয়ে সবাইকে ইশারা বা বিকল্প উপায়ে প্রকাশ করতে বলা অথবা চোখ বন্ধ করে অন্য ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে পরিবেশকে উপলব্ধি করতে বলা।
- নির্দিষ্ট কোনো শিক্ষার্থীর বিশেষ কোনো শিখন চাহিদা পূরণের জন্য এমন কিছু কৌশল প্রয়োগ করতে পারেন, যাতে সকল শিক্ষার্থীর শিখন চাহিদা পূরণের পাশাপাশি শিখন চ্যালেঞ্জসম্পন্ন শিক্ষার্থীরাও শিখন যোগ্যতা অর্জন করতে সক্ষম হয়। যেমন: জোড়ায় কাজ দেওয়ার মাধ্যমে সাধারণ শিক্ষার্থী ও শিখন চ্যালেঞ্জসম্পন্ন শিক্ষার্থী উভয়ের শিখন চাহিদা পূরণ করার সুযোগ সৃষ্টি; সকল শিক্ষার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণ বাড়ানোর জন্য দল গঠনে ছেলে-মেয়ের ভারসাম্য বজায় রাখা; আচরণিক চ্যালেঞ্জসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে অভিভাবকের অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করা ইত্যাদি।
- শ্রেণি নির্দেশনা প্রদানে জেন্ডার বৈষম্যমূলক ও মানববৈচিত্র্যে হানিকর কোনো শব্দ বা বাক্য ব্যবহার না করা। যেমন: তৃতীয় লিঙ্গের শিক্ষার্থী বা কোনো প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীকে হেয় করে কোনো কথা না বলা।
- একটি শিখন যোগ্যতা অর্জনের জন্য বহুমাত্রিক উপকরণ ব্যবহার করতে পারেন। যেমন: অভিজ্ঞতায় ৩-এ সহমর্মিতা 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।
- জেন্ডার ও ইনক্লুশন বিষয়ক ভ্রান্তি দূর করার জন্য শ্রেণিকক্ষে স্বীকৃতির সংস্কৃতি তৈরি করতে পারেন।

যেমন: নারী বা প্রতিবন্ধিতাসম্পন্ন 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 সহমর্মিতা জাগ্রত হয়।

- শ্রেণি কার্যক্রমে শিক্ষার্থী যেন অংশগ্রহণ করতে পারে সেটি নিশ্চিত করুন। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর পছন্দ ও সামর্থ্যকে গুরুত্ব দিন। যেমন: কোনো শিক্ষার্থী যদি ছবি না ঠেকে অন্যভাবে হাতে-কলমে প্রকাশ করতে চায় সেটিকে উৎসাহ দিন। কোনো শিক্ষার্থীর যদি বাচনিক সমস্যা থাকে তাকে আলোচনার সময় লিখে বা অন্যভাবে মত প্রকাশ করার সুযোগ করে দিন। কোনো শিক্ষার্থীর যদি শারীরিক কারণে দেয়ালে ছবি টাঙাতে অসুবিধা হয়, তাকে তার জায়গায় বসে ছবি দেখিয়ে মত প্রকাশ করতে দিন, অথবা তার অনুমতি নিয়ে আপনি নিজে বা শিক্ষার্থীদের কেউ দেয়ালে ছবিটি লাগিয়ে দিন।
- মতামত বা আলোচনার সময় কোনো শিক্ষার্থীর প্রতি পক্ষপাত প্রদর্শন করবেন না, বা কাউকে তার ব্যক্তিগত ঝুঁকি ও সম্পর্কের জন্য লেবেল বা চিহ্নিত করবেন না। সবার প্রতি ননজাজমেন্টাল এবং ইতিবাচক আচরণ করুন।
- লক্ষ রাখুন 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 অভিজ্ঞতাভিত্তিক 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 বৈশিষ্ট্য 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। এমনিভাবে এই বিষয়ের কোনো সেশনের কোনো অভিজ্ঞতাকে অন্য কোনো বিষয়ের কোন সেশনের সাথে সম্পর্কিত করার সুযোগ থাকলে সেটি করার চেষ্টা করবেন।

পরিবার ও কমিউনিটির অংশগ্রহণ

নতুন শিক্ষাক্রমের আরেকটি অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো শিখনকে শ্রেণিকক্ষ বা শিক্ষককেন্দ্রিক না রেখে শ্রেণিকক্ষের বাইরে নিয়ে যাওয়া এবং পরিবার ও কমিউনিটির অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা। উদাহরণস্বরূপ, চতুর্থ অভিজ্ঞতায় পরিবার, বিদ্যালয় ও বন্ধুদের সাক্ষাৎকারের কার্যক্রম রাখা হয়েছে। পঞ্চম অভিজ্ঞতায় ভূমিকাভিনয়ে পরিবার ও কমিউনিটির কথা বলা হয়েছে। ষষ্ঠ 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

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 শিক্ষার্থীর 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 অ্যাসাইনমেন্ট আকারে জমা দিয়ে যেতে পারে।
- যদি শিক্ষার্থীদের কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ থাকে, তাহলে জুম বা গুগলমিটের মাধ্যমে সেশন পরিচালনা করতে পারেন। অনলাইন ক্লাসে নির্দেশনাগুলো বুঝিয়ে দেওয়ার পর শিক্ষার্থীরা অভিভাবক বা অন্য কারও সহায়তায় বইয়ে 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 আলোচনা ও উপস্থাপনা করতে পারেন। ছবি আঁকার অ্যাপ ব্যবহার করে মানচিত্র আঁকার কাজ করতে পারেন। প্যাডলেট অ্যাপ ব্যবহার করে লিখতে পারেন। বিমূর্ত ধারণায়ন ধাপেও অনলাইনে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা করতে পারেন। কোনো অভিনয় বা দলগত 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 শিক্ষার্থীর বইটি 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।

সুস্থ থাকি, আনন্দে থাকি, নিরাপদ থাকি

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৬.১

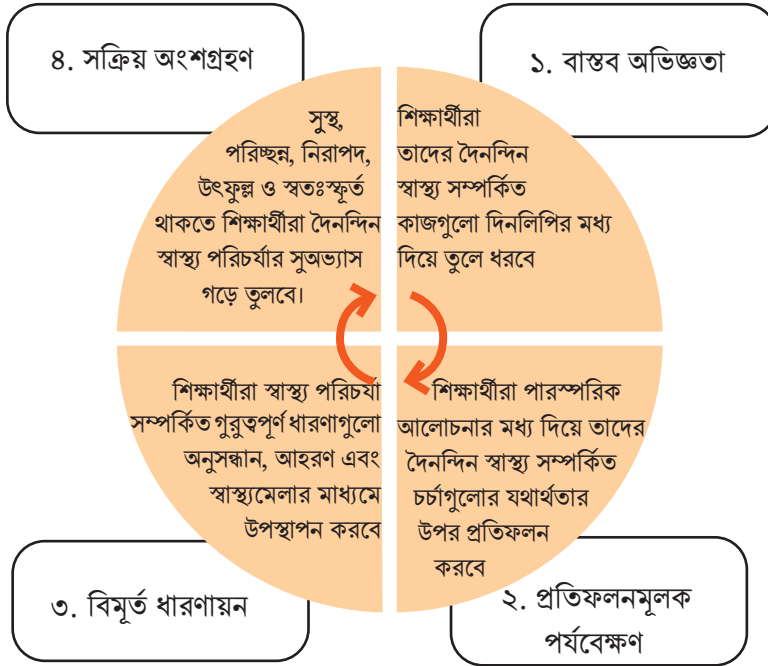
সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবিলায় উদ্যোগী হওয়া।

অভিজ্ঞতার নাম: সুস্থ থাকি, আনন্দে থাকি, নিরাপদ থাকি

সর্বমোট সেশন: ২৪ টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৬.১.১

এই শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতাটি অর্জনের জন্য আপনি শিক্ষার্থীদের একটি অভিজ্ঞতা চক্রের মধ্যে দিয়ে নিয়ে যাবেন। এক নজরে চলুন সেই অভিজ্ঞতা চক্রটি দেখে নেওয়া যাক



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া প্রত্যেক শিক্ষার্থীর জন্য একটি যোগ্যতা। এই যোগ্যতা অর্জনে সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবিলায় উদ্যোগী হওয়া প্রয়োজন।

এই অভিজ্ঞতা চক্রটি এমনভাবে সাজানো হয়েছে যেখানে শিক্ষার্থী একটি মজার বাস্তব অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে তার দৈনন্দিন জীবনে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যে সমস্ত কাজ করছে সেগুলো খুঁজে বের করবে। এরপর প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ ধাপে শিক্ষার্থীরা একে অন্যের সাথে প্রশ্নোত্তর ও আলোচনার মধ্য দিয়ে নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কাজগুলোর প্রতিফলন করবে। বিমূর্ত ধারণায়নের ধাপে শিক্ষার্থীরা একটি মজার স্বাস্থ্যমেলা আয়োজন করে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ ধারণাগুলো তুলে ধরবে। সক্রিয় পরীক্ষণ ধাপে এসে তারা তাদের স্বাস্থ্য উন্নয়নের ব্যক্তিগত পরিকল্পনা করবে এবং সেটি সারা বছর ধরে চর্চা করবে। এভাবেই তারা তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত একটি সামগ্রিক এবং সমন্বিত ধারণা লাভ করবে।

এই কাজটিতে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তিনটি ক্ষেত্র আছে। ক্ষেত্রগুলো হলো: শরীরের যত্ন, মনের যত্ন ও নিরাপদ থাকা। শরীরের যত্নের মধ্যে রয়েছে খাদ্য ও পুষ্টি, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা এবং শরীরচর্চা ও খেলাধুলা। মনের যত্নে রয়েছে যেসব কাজ মন ভালো রাখে সেগুলো করা, বিনোদন, শখের কাজ, নিজের অনুভূতির যত্ন নেওয়া। শরীর ও মনের যত্নের জন্য নিরাপদ থাকা প্রয়োজন আর নিরাপদ থাকার জন্য প্রয়োজন পরিবেশগত স্বাস্থ্য এবং রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ। রোগমুক্ত থাকলে যেমন আমাদের শরীর ভালো থাকে, তেমনি মনও ভালো থাকে আবার শরীর এবং মনের যত্ন নিলে রোগ ব্যাধি থেকেও দূরে থাকা যায়। তেমনিভাবে চারপাশের পরিবেশ দূষণমুক্ত থাকলে আমাদের শরীর ও মন ভালো থাকে। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার জন্য এই তিনটি ক্ষেত্রেরই যথাযথ যত্ন ও পরিচর্যা প্রয়োজন। একটি বা দুটিকে গুরুত্ব দিয়ে অন্যগুলোকে অবহেলা করে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া সম্ভব নয়।

এই অভিজ্ঞতাটি পরিচালনা করার জন্য যে সকল সহায়ক তথ্যের প্রয়োজন তা অধ্যায় শেষে সেশন বিষয়ক সহায়ক তথ্য ও ধারণা অংশে দেওয়া আছে।

শিক্ষার্থীদের ধাপে ধাপে এই অভিজ্ঞতা চক্রটির মধ্য কীভাবে নিয়ে যাবেন সেই বিষয়ে নির্দেশনা দেওয়া হলো:

বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের দৈনন্দিন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কাজগুলো দিনলিপির মধ্য দিয়ে তুলে ধরবে।

সেশন : ২টি (সেশন ১-২)

পদ্ধতি : দিনলিপি তৈরি, আলোচনা

উপকরণ : শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই, পোস্টার/আর্টপেপার/ক্যালেন্ডারের কাগজ।

সেশন: ১

- বছরের এই প্রথম সেশনটিতে শিক্ষার্থীদের শুভেচ্ছা ও স্বাগত জানান। সফলভাবে ষষ্ঠ শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হওয়ার জন্য তাদের অভিনন্দন জানান। পরিবারের সবাই কেমন আছে খোঁজ নিন।

- তাদের বলুন আজ আমরা একটি মজার শরীরচর্চার মধ্য দিয়ে শ্রেণির কাজ শুরু করব। এরপর শিক্ষক সহায়িকায় যে সব শরীরচর্চার বর্ণনা দেওয়া আছে সেগুলোর প্রথমটি শিক্ষার্থীদের নিয়ে করুন। শরীরচর্চা শেষ হলে শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে তাদের কেমন লেগেছে তা জানতে চান। এভাবে এই বিষয়ের প্রতিটি সেশনেই দেওয়া তালিকা থেকে সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে যে কোনো একটি ব্যায়াম করিয়ে নিন। এই ব্যায়ামগুলো শ্রেণিকক্ষেই করা যাবে এবং এতে ২-৩ মিনিটের বেশি সময়ের প্রয়োজন হবে না।
- সুস্বাস্থ্যের জন্য এ ধরনের শরীরচর্চার ভূমিকা সম্পর্কে তাদের ধারণা জেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- এরপর বলুন আমাদের জীবনে স্বাস্থ্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের শরীর ও মন ভালো রাখার জন্য নানা ধরনের কাজ করতে হয় সেগুলো আমরা ধীরে ধীরে জানব।
- শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চান আজ সকালে স্কুলে আসার আগে তারা কী কী কাজ করেছে। গতকাল রাতে এবং সন্ধ্যার পর থেকে ঘুমাতে যাওয়ার আগ পর্যন্ত কী কী করেছে। এই প্রশ্নের উত্তরে শিক্ষার্থীরা যে কাজগুলোর কথা বলবে, সেগুলোকে সকাল, দুপুর, বিকাল ও রাতের কাজ হিসেবে চিহ্নিত করার ধরন বুঝিয়ে দিন।
- এবার শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই সম্পর্কে ধারণা দিন। তাদেরকে বলুন ‘স্বাস্থ্য সুরক্ষা’ বিষয়ে আমাদের যা যা জানা ও চর্চা করা প্রয়োজন সে সব তথ্য আমরা এই বইয়ে পাবো। সাথে সাথে আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিজেদের অভিজ্ঞতা ও সিদ্ধান্তগুলো এই বইয়ে লিখবো। ‘সুস্থ থাকতে, আনন্দে থাকতে, নিরাপদ থাকতে এই বইটি তোমার সঙ্গী হবে।
- এবার শিক্ষার্থীদের বলুন তোমাদের বইটা খোলো, দেখো বইয়ের একটি জায়গায় ‘আমার দিনলিপি’র ছক দেওয়া আছে যেখানে তোমরা এই কাজগুলো সুন্দর করে লিখতে পারবে। এখানে উপরের লাইনে প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় এভাবে তিন দিনের জন্য তিনটি ঘর করা আছে এবং পাশের লাইনে সকাল-দুপুর-বিকাল-রাত এভাবে চারটি ভাগ করা আছে। এই জায়গাতে তোমরা আগামী সেশন পর্যন্ত নিজেদের কাজগুলো সুন্দর করে লিখবে। এক্ষেত্রে পরবর্তী সেশন পর্যন্ত, যে কদিন পাওয়া যায় সে কদিনের তথ্য লিখতে বলুন। ছকটি পূরণ করার পরে আমরা পরবর্তী সেশনে এগুলো নিয়ে আলোচনা করব। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে তারা মৌখিকভাবে, অন্য কারো সহযোগিতা নিয়ে লিখে বা ছবি ঠেকে কাজটি করতে যেন পারে তার নির্দেশনা দিন।
- নির্দেশনা সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন আছে কি না জানতে চান এবং তা বুঝিয়ে বলুন।
- স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানিয়ে সেশনটি শেষ করুন।

সেশন: ২

- শিক্ষার্থীদের এই সেশনে স্বাগত জানান ও কুশল বিনিময় করুন।
- এরপর শরীরচর্চার তালিকা (সহায়ক তথ্য) থেকে সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে যে কোনো একটি ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- তাদের কাছে জানতে চান গত সেশনে তাদেরকে বইয়ে দিনলিপির যে ছকটি পূরণ করার কাজ

দেওয়া হয়েছিল সে কাজটি তারা কতটুকু করতে পেরেছে। কাজটি করতে গিয়ে তাদের কেমন লেগেছে তা আলোচনা করুন।

- অতঃপর শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী চার থেকে পাঁচটি দলে ভাগ করুন।
- দলে বসে প্রত্যেকের নিজ নিজ তালিকার কাজগুলো আলোচনা করে একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করতে বলুন। দলগত কাজের সময় অবশ্যই প্রত্যেক শিক্ষার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন।
- শিক্ষার্থীদের সাধারণ তালিকা তৈরি শেষ হলে সেটি একটি পোস্টার অথবা সাদা কাগজে লিখে উপস্থাপন করতে আহ্বান জানান। উপস্থাপন শেষ হলে শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানান। তাদেরকে বলুন পরবর্তী সেশনে এই তালিকাগুলো নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে।
- আপনি নিজে অথবা শ্রেণিতে ছবি আঁকায় আগ্রহী যে কোনো একজন শিক্ষার্থীকে পোস্টার/আর্ট/ক্যালেন্ডার এর পিছনের সাদা অংশে একটি গাছ আঁকার জন্য আহ্বান জানান। ছবিটি আঁকার সময় শিক্ষার্থীদেরকে বলুন গাছটিকে আমরা মনে করি ‘আমার স্বাস্থ্য’, যার তিনটি বড়ো বড়ো শাখা আছে। একটি শাখা শরীর ভালো রাখার কাজগুলো তুলে ধরবে। কাজগুলো হবে খাদ্য ও পুষ্টি, শরীরচর্চা, খেলাধুলা, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি বিষয়ক। আরেকটি শাখায় মন ভালো রাখার কাজগুলো স্থান পাবে। দিনলিপিতে যদি মনের যত্ন, শখ, আনন্দ পাই ও ভালো লাগে এমন কোনো কাজ লিখে থাকি, সেগুলো এই শাখায় পাতা আকারে জুড়ে দিতে হবে। তৃতীয় শাখাটি নিরাপদ থাকার বিষয়গুলোকে তুলে আনবে। শরীর ও মনের যত্নের জন্যই নিরাপদ থাকা প্রয়োজন। রেগমুক্ত থাকলে যেমন আমাদের শরীর ভালো থাকে, তেমনি
- মনও ভালো থাকে। আবার শরীর এবং মনের যত্ন নিলে রোগ থেকে দুরে থাকা যায়। তেমনি ভাবে চারপাশের পরিবেশ দূষণমুক্ত থাকলে আমাদের শরীর ভালো থাকে, তেমনি মনেও আনন্দ পাই। রোগ থেকে বাঁচার জন্য বা আশেপাশের পরিবেশ নিরাপদ রাখার জন্য কিছু লিখে থাকলে সেগুলো এই শাখায় লিখে দেবে। এভাবে চলো আমরা স্বাস্থ্যবৃক্ষটি তৈরি করি। শ্রেণিতে যদি কোনো দৃষ্টি প্রতিবন্ধিতাসম্পন্ন শিক্ষার্থী থাকে এই বিবরণটি তাদেরকে স্বাস্থ্যবৃক্ষটিকে কল্পনায় অনুধাবন করতে সাহায্য করবে।
- অতঃপর শিক্ষার্থীদের বলুন তারা যেই তালিকা তৈরি করেছে, সেই তালিকার কাজগুলোকে সংশ্লিষ্ট শাখায় ও প্রশাখায় পাতার মতো করে আঁকতে বা সাজাতে। যেমন: ‘বিকেলে খেলতে যাওয়া’ কাজটিকে শরীরের স্বাস্থ্য শাখায়, ‘গান শোনা’কে মনের স্বাস্থ্য শাখায়, রাতে মশারি খাটিয়ে ঘুমানোকে নিরাপদ থাকার শাখায় পাতা হিসেবে লাগানো যেতে পারে। আঁকা বা সাজানো হয়ে গেলে বলুন এই কাজগুলো স্বাস্থ্যসম্মত হলে তা পাতা হিসেবে আমাদের স্বাস্থ্যবৃক্ষকে সুরক্ষা দেয়। শরীর ও মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখে। আর কাজগুলো স্বাস্থ্যসম্মত না হলে আমাদের স্বাস্থ্যবৃক্ষটি দুর্বল হয়ে পড়ে। সম্পূর্ণ বৃক্ষটি যখন তৈরি হবে তা দেয়ালে লাগিয়ে দিতে বলুন।
- এবার তাদেরকে বলুন আমাদের স্বাস্থ্যবৃক্ষকে কীভাবে আমরা আরও ভালো করতে পারি পরবর্তীতে সেটা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করব। বাড়িতে গিয়ে পরবর্তী সেশনের আগে যার যার বইয়ে শিক্ষার্থীদের ‘আমার স্বাস্থ্যবৃক্ষ’ অংশটিতে তার ব্যক্তিগত তালিকার কাজগুলোকে দিয়ে তার

নিজের স্বাস্থ্যবৃক্ষটি ঝাঁকতে বলুন। আর দৃষ্টি প্রতিবন্ধিতা সম্পন্ন শিক্ষার্থী অন্য কারে সাহায্য নিয়ে ছবিটি ঝাঁকবে।

- তাদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা তা জানতে চান এবং প্রয়োজনে উত্তর দিন।
- সেশনে দলগত কাজগুলো করে তাদের কেমন লেগেছে তা জানতে চান এবং স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ দিন। এতে কেউ কোনো সমস্যা বোধ করলে বা তাদের দিক থেকে কোনো পরামর্শ থাকলে তা জানতে পারবেন এবং এ প্রক্রিয়াতে তাদের অধিকার ও দায়িত্ববোধ জন্মাবে।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা পারস্পরিক আলোচনার মধ্য দিয়ে তাদের দৈনন্দিন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত চর্চাগুলোর যথার্থতার উপর প্রতিফলন করবে।

সেশন : ০৩টি (সেশন ৩-৫)

পদ্ধতি : দলগত কাজ, উপস্থাপনা

উপকরণ : স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই, কাগজ, কলম/পেন্সিল/রং পেন্সিল, আঠা

সেশন: ৩

- ৩-৫ এই তিনটি সেশনে শিক্ষার্থীরা স্বাস্থ্যবৃক্ষের যে ৩টি শাখায় তাদের কাজগুলোকে ভাগ করেছে সেগুলো নিয়ে একটি প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ করবে। প্রতিটি সেশনে আলোচনার সুবিধার জন্য শিক্ষার্থীদের নিম্নোক্ত তিনটি প্রশ্ন করতে পারেন:

১. তারা যে চর্চাগুলো করছে প্রত্যেকটি চর্চা তাদের কাছে স্বাস্থ্যের জন্য উপযোগী মনে হয় কি না
২. স্বাস্থ্যের উপর এগুলোর প্রভাব সম্পর্কে তাদের ধারণা এবং কী কারণে তারা এমন মনে করে
৩. যদি তারা তাদের চর্চাকে স্বাস্থ্যের জন্য নেতিবাচক মনে করে, তবে এটিকে পরিবর্তন করার জন্য তাদের ভাবনা

- সেশনের শুরুতেই তাদের সাথে শরীরচর্চার অংশ থেকে যেকোনো ২/১টি কার্যক্রম করে নিন।
- এই প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ ও আলোচনার জন্য শিক্ষার্থীদের সংখ্যানুযায়ী কয়েকটি দলে ভাগ করুন।
- শিক্ষার্থীদের দলে আলোচনা করে নোট রাখতে বলুন। দলে লেখা শেষ হলে প্রতিটি দল থেকে একজনকে উপস্থাপন করতে বলুন।
- কোনো নেতিবাচক প্রভাব আছে এমন আচরণকে যদি তারা চিহ্নিত করতে না পারে তবে তা লিখে রাখুন, যাতে ভবিষ্যতে ধারণায়নের সময় এই বিষয়গুলো নিয়ে তাদের সঠিক ধারণা দেওয়া সম্ভব হয়।

- উপস্থাপন শেষে সময় থাকলে শ্রেণিকক্ষে অথবা বাসায় ফিরে গিয়ে শিক্ষার্থীরা তাদের বইয়ে ‘আমার স্বাস্থ্যে আমার দৈনন্দিন কাজের প্রভাব’ ছকটি পূরণ করতে বলুন। ছকটি পূরণ করার জন্য শিক্ষার্থীদের নিজেদের দিনলিপির ছক থেকে চর্চাগুলো লিখে নিতে বলুন। এটি শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনে আলোচনায় সাহায্য করবে।

আমার দৈনন্দিন কাজ	আমার স্বাস্থ্যে এর প্রভাব ভালো 😊 বা = 😞 খারাপ 😞	কেন ভালো বা খারাপ মনে করছি
খাওয়ার আগে হাত ধুয়েছি		জীবাণু দূর করে

- সেশনে দলগত কাজগুলো করে তাদের কেমন লেগেছে তা জানতে চান এবং স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ দিন। এতে কেউ কোনো সমস্যা বোধ করলে বা তাদের দিক থেকে কোনো পরামর্শ থাকলে তা জানতে পারবেন এবং এ প্রক্রিয়াতে তাদের অধিকার ও দায়িত্ববোধ জন্মাবে।
- শিক্ষার্থীদের সংখ্যানুযায়ী কয়েকটি দলে ভাগ করুন। তাদের দৈনন্দিন যে কাজ গুলো পরিবেশগত স্বাস্থ্য এবং বিভিন্ন ধরনের রোগ প্রতিরোধ বিষয়ে প্রভাব ফেলে বলে মনে করে তা নিয়ে আলোচনা, উপস্থাপন এবং নিজেদের দিনলিপির ছক থেকে চর্চাগুলো নিয়ে আগের ছকটি পূরণ করতে বলুন।
- কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন। ধন্যবাদ ও পরবর্তী সেশনের আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন: ৪

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শিক্ষার্থীদের সংখ্যানুযায়ী কয়েকটি দলে ভাগ করুন। তারা আগের দিনের দলেও কাজটি করতে পারে।
- আগের দুইটি সেশনের মতো করেই সেশন-৩ এ উল্লেখিত প্রশ্নের ওপর ভিত্তি করে তাদের দৈনন্দিন যে কাজগুলো মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলে বলে তা নিয়ে আলোচনা, উপস্থাপন এবং নিজেদের দিনলিপির ছক থেকে চর্চাগুলো নিয়ে আগের ছকটি পূরণ করতে বলুন।
- তাদের বলুন এই সেশন ও পরের সেশনে আমরা মনের যত্ন বিষয়টি আরেকটু গভীরভাবে প্রতিফলন করব।
- শুরুতেই তাদেরকে দুই মিনিট সময় নিয়ে একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে বলুন (সহায়ক তথ্য)। নিজে একবার শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করে প্রদর্শন করুন। আপনি তাদেরকে দেখিয়ে নিজে

ধীরে ধীরে নাক দিয়ে শ্বাস নিন আবার ধীরে ধীরে একই সময় ধরে নাক দিয়ে বাতাস ছাড়ুন। বলুন এবার আমরা সবাই মিলে মনোযোগ দিয়ে পরপর তিনবার ব্যায়ামটি করব। শ্বাস নেয়ার সময় মনোযোগ দিয়ে খেয়াল করব আমার নাক দিয়ে বাতাস যাচ্ছে এবং বাতাসে পেট ফুলে উঠছে, আবার ছাড়ার সময় খেয়াল করব ধীরে ধীরে নাক দিয়ে গরম বাতাস বের হচ্ছে এবং পেট খালি হয়ে যাচ্ছে। এরপর তাদেরকেও আপনার সাথে করতে বলুন এবং আপনি শব্দ করে সবার উদ্দেশ্যে বলুন “ধীরে ধীরে শ্বাস নিই, ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ি”।

- তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং জানতে চান তারা কোনো পার্থক্য বোধ করছে কি না (শরীরে বা মনে); নিজের অনুভূতি বুঝার জন্য প্রয়োজনে তাদের ২/১ মিনিট সময় দিন ও এরপর অনুভূতি বলতে দিন। তাদের বলুন এই ব্যায়ামটি মনোযোগ বাড়ায় ও স্থিরতা আনে। তারা প্রতিদিন কয়েকবার এটি করতে পারে।
- তাদেরকে বলুন এবার আমরা একটা মজার কাজ করব। কাজটির জন্য তাদেরকে ছোট দলে ভাগ হয়ে যেতে হবে। প্রতি দলে পাঁচজন করে ভাগ করুন এবং শ্রেণির বিভিন্ন পাশে আলাদা আলাদা করে দল অনুযায়ী বসিয়ে দিন।
- শিক্ষার্থীদের সাহায্যে আগে থেকে প্রস্তুত করে রাখা ছোট কাগজের টুকরা বিতরণ করুন যাতে প্রত্যেকে পাঁচটি করে টুকরা পায়। এক্ষেত্রে ব্যবহৃত কাগজ (যার এক পৃষ্ঠা সাদা) বা রঙিন কাগজ ব্যবহার করতে পারেন।
- তাদের বলুন তোমরা ছোট দলে যারা আছো সবাই সবাইকে একটা করে উপহার দেবে এবং উপহারটি দেবে এই কাগজে প্রত্যেকের একটি করে গুণ লিখে বা ছবি ঝঁকে (যদি কোনো শিক্ষার্থীর লিখতে সীমাবদ্ধতা থাকে, সে মুখে বললে অন্য একজন তাকে লিখে দিতে সাহায্য করতে পারে)।
- তাদের মনে করিয়ে দিন “তোমার এ উপহার তোমার দলের সহপাঠীদের কাছে তার জন্য মূল্যবান উপহার, তাই মনোযোগ দিয়ে অন্য সহপাঠী যে গুণটির কথা বলছে তুমি অন্য আর একটি গুণের কথা বলতে পার। তাতে কিন্তু সে বিভিন্ন ধরনের উপহার পাবে”।
- এরপর তাদের বুঝিয়ে বলুন সবার লেখা শেষ হলে প্রত্যেকে এক এক করে যার উদ্দেশ্যে যে গুণটি লেখা হয়েছে তা তাকে বলে তার হাতে দেবে এবং নিজেরটাও সবার সামনে বলে নিজের কাছে রাখবে। প্রত্যেকে অন্যদের কাছ থেকে গ্রহণ করবে ও ধন্যবাদ জানাবে।
- এরপর তাদের আঠা সরবরাহ করুন এবং প্রত্যেকের বইয়ে ‘আমার উপহার’ অংশে এ উপহারগুলো আঠা দিয়ে আটকে তার মনের মত নকশা করে একটি এ্যালবাম তৈরি করতে বলুন।
- এরপর তাদের অনুভূতি জানতে চান। সহপাঠীদের এ মূল্যবান উপহার দেয়ার জন্য ধন্যবাদ জানাতে বলুন। এরপর তাদেরকে বলুন একজন আরেকজনের ভালো কাজ ও গুণের প্রশংসা করা মনের স্বাস্থ্যের জন্য খুব ভালো। এতে মনের শক্তি বাড়ে। পরিবারে, শ্রেণিতে, স্কুলে এ চর্চাটি চালিয়ে যেতে তাদের অনুপ্রাণিত করুন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে পরের সেশনের আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন: ৫

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- তাদেরকে বলুন আজ আমরা একটু ভিন্ন ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করব।
- তাদেরকে বলুন ধীরে ধীরে নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে কিছুক্ষণ শ্বাস আটকে রাখব এরপর ধীরে ধীরে একই সময় ধরে দিয়ে মুখ দিয়ে বাতাস ছাড়ব। বলুন এবার আমরা সবাই মিলে আগের মতই মনোযোগ দিয়ে পরপর তিনবার ব্যায়ামটি করব। শ্বাস নেওয়ার সময় খেয়াল করব আমার নাক দিয়ে বাতাস যাচ্ছে এবং বাতাসে পেট ফুলে উঠছে, আবার ছাড়ার সময় খেয়াল করব ধীরে ধীরে পেট খালি হয়ে যাচ্ছে। একবার আপনি নিজে দেখিয়ে দিন এরপর তাদেরকে করতে বলুন এবং আপনি শব্দ করে সবার উদ্দেশ্যে বলুন “ ধীরে ধীরে শ্বাস নিই, ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ি”।
- তারা কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করতে বলুন এবং জানতে চান তারা কোন পার্থক্য বোধ করছে কি না (শরীরে বা মনে); নিজের অনুভূতি বুঝার জন্য প্রয়োজনে তাদের ২/১ মি সময় দিন ও বলতে দিন। তাদের বলুন এই ব্যায়ামটি মনের চাপ কমাতে সাহায্য করে। এটিও তারা প্রতিদিন চর্চা করতে পারে।
- এরপর তাদেরকে প্রশ্ন করুন বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তাদের কী কী ধরনের অনুভূতি হয় তা কি তারা খেয়াল করেছে? তারা কি নাম বলতে পারে? অনুভূতির প্রকাশ নিয়ে ছেলে ও মেয়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে আলাদা কোনো বৈশিষ্ট্য পরিলক্ষিত হয় কি না তা দেখুন এবং তা নিয়ে আলোচনা করুন। তাদের বলুন আমরা ছোট দলে ভাগ হয়ে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে খুঁজে বের করি কতগুলো অনুভূতির তালিকা করতে পারি।
- ৫/৬ জন শিক্ষার্থীকে এক একটি দলে ভাগ করে দিয়ে তালিকা তৈরি করতে বলুন। এরপর প্রতিটি দলের নিজস্ব জায়গা থেকেই সবার উদ্দেশ্যে উপস্থাপন করতে বলুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে বলুন এবার আমরা বইয়ে দেওয়া অনুভূতির ছকে নিজের অনুভূতিগুলোর একটি তালিকা তৈরি করব এবং এই অনুভূতিগুলো হলে আমি কী করি যেমন আনন্দ হলে তা কীভাবে প্রকাশ করি, সেভাবে সন্তুষ্ট, উৎসাহী, দুঃখ, রাগ, হতাশা, ভয় হলে কীভাবে তা প্রকাশ করি তা আমার অনুভূতির ছকে লিখব।
- কাজটি শেষ হয়ে গেলে তাদের কেমন লাগল তা আলোচনা করুন। এরপর বলুন অনুভূতিগুলোর নাম জানতে এবং কী কারণে হচ্ছে তা বুঝতে পারা মনের যত্নের জন্য খুব প্রয়োজন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ ধারণাগুলো অনুসন্ধান ও আহরণ করে স্বাস্থ্যমেলার মাধ্যমে উপস্থাপন করবে।

সেশন : ৮টি (৬-১৩টি)

পদ্ধতি : দলগত কাজ, স্বাস্থ্যমেলা

উপকরণ : স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই, কাগজ, কলম/পেন্সিল/রং পেন্সিল, আঠা, মেলা আয়োজনের জন্য শিক্ষার্থী কর্তৃক সংগৃহীত ও প্রস্তুতকৃত বিভিন্ন উপকরণ

সেশন: ৬

শিক্ষার্থীদের এই সেশনে স্বাগত জানান ও কুশল বিনিময় করুন।

- এরপর শরীরচর্চার তালিকা থেকে সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে যে কোনো একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন আমরা ইতিপূর্বে আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যে চর্চাগুলো চিহ্নিত করেছি সেগুলো সম্পর্কে পরবর্তী কতগুলো সেশনের মাধ্যমে আমরা স্পষ্ট ধারণা লাভ করব। এরপর আমরা একটি মেলার মাধ্যমে আমাদের ধারণাগুলো উপস্থাপন করব। মেলা আয়োজনের জন্য শিক্ষার্থীদের ৩টি দলে ভাগ করুন।
- প্রত্যেক দলকে স্বাস্থ্যের নিম্নলিখিত ক্ষেত্রগুলো থেকে একটি ক্ষেত্রের জন্য দায়িত্ব দিন। প্রতিটি দলকে তার জন্য নির্ধারিত ক্ষেত্রের ওপর নিম্নের তথ্য উপাত্ত সংগ্রহ করতে বলুন। তাদের বলুন এই সেশন ও পরের সেশনে আমরা তথ্য উপাত্ত সংগ্রহ করব।
 - # শরীরের যত্ন (খাদ্য ও পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা, শরীরচর্চা ও খেলাধুলা।
 - # মনের যত্ন (যেসব কাজ মন ভালো রাখে সেগুলো করা, বিনোদন, শখের কাজ, নিজের অনুভূতির যত্ন নেওয়া ইত্যাদি)।
 - # নিরাপদ থাকা (আশেপাশের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন ও দূষণমুক্ত রাখা, রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ)।
- এই তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহের জন্য শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন ধরনের উৎসের সন্ধান দিন। স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে কিছু সহায়ক তথ্য ও ধারণা দেওয়া আছে। সেগুলোর সাহায্য নিতে পারে। এছাড়াও তথ্য সংগ্রহ করার জন্য বা সাক্ষাৎকার নেওয়ার জন্য তারা সেশনের বাইরে বিভিন্ন স্থানে যেতে পারে। ইন্টারনেটের সাহায্যও নিতে পারে।
- দলগত কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করুন।
- বলুন পরবর্তী সেশনে সংগৃহীত তথ্যের ওপর আলোচনা করে মেলায় উপস্থাপনের জন্য তথ্যের একটি খসড়া করব।
- ধন্যবাদ ও পরবর্তী সেশনের আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন: ৭

- পূর্ববর্তী সেশনে শিক্ষার্থীরা তথ্যের যে খসড়া তৈরি করেছে সেগুলো পরবর্তী দুটি সেশনে প্রতিটি দলের সাথে আলাদাভাবে বসে তাদের তথ্যের যথার্থতা পর্যালোচনা করুন। আপনার যদি কোনো তথ্য-উপাত্ত যোগ করার প্রয়োজন থাকে সেটিও করুন।
- ব্যক্তিগত চর্চার ইতিবাচক নেতিবাচক প্রভাব সম্পর্কিত সেশনে ইতপূর্বে আপনি শিক্ষার্থীদের আলোচনা থেকে কিছু নোট নিয়েছিলেন, সেখানে তারা তাদের যে নেতিবাচক চর্চাগুলো চিহ্নিত করতে পারেনি সে সম্পর্কিত তথ্য সংযুক্ত করুন। এভাবে আপনার ফিডব্যাক নিয়ে শিক্ষার্থীরা মেলায় উপস্থাপনের জন্য তথ্য চূড়ান্ত করবে।

তথ্য সংযুক্ত করার সময় মনের যত্ন অংশের জন্য বিশেষ নির্দেশনা: শিক্ষার্থীদের বলুন আনন্দ, রাগ, দুঃখ এবং ভয় এই চারটি আমাদের মূল অনুভূতি। অন্য যে অনুভূতিগুলো আমরা অনুভব করি তা এই মূল অনুভূতিগুলো থেকে তৈরি হয়। যখন আমরা আমাদের অনুভূতিগুলোর ব্যবস্থাপনা করতে পারি তখন আমরা স্বাস্থ্যকর ও কার্যকর আচরণ করতে পারি। তাদেরকে বলুন কোনো অনুভূতির জন্য আমরা ভয় পাব না, দুর্বল মনে করব না। আমাদের অনুভূতিকে আমরা গ্রহণ করব, অনুভব করব, সম্মান করব ও যত্ন নেব। তাদেরকে বলুন তাদের শরীরে তারা কোথায় অনুভব করে যেমন বুকে ভারি বোধ হয় বা ব্যথা হয় বা শ্বাস-প্রশ্বাসে অস্বস্তি হয়, নাকি মাথা ভারি লাগে নাকি অথবা শরীরের অন্য কোথাও অশান্তি বা অস্বস্তি বোধ করে চোখ বন্ধ করে আদরের স্পর্শ দিলে স্বস্তি আসে, আমরা আরাম পাই। এভাবে আমরা অনুভূতির যত্ন নিতে পারি। অনুভূতির যত্ন নিলে আমাদের মন ও শরীরে তার নেতিবাচক প্রভাব পড়ে না। এ প্রক্রিয়ায় আমরা অনুভূতির যত্ন করতে পারি। এভাবে অনুভূতির যত্ন আমাদের মন ও শরীরকে নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত করে। এটি আমাদের স্বাস্থ্যকর (যা নিজে, অন্যের ও পরিবেশের ক্ষতি করে না) ও কার্যকর (যা আমার বাস্তব চাওয়া পূরণে সাহায্য করে) আচরণ নির্বাচনে মূল ভূমিকা পালন করে। মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখে।

- তথ্য ও ধারণাগুলো চূড়ান্ত করে শিক্ষার্থীরা প্রত্যেকে তাদের বইয়ে ‘আমার দলের তৈরি করা তথ্য ও ধারণার সারাংশ’ ছকটি পূরণ করবে। এ বিষয়ে তাদের নির্দেশনা দিন।

সেশন: ৮-৯

- মেলায় এই তথ্যগুলো আকর্ষণীয়ভাবে উপস্থাপনের জন্য ৮-৯ সেশনে শিক্ষার্থীরা প্রস্তুতি নেবে। মেলায় তারা কীভাবে তাদের সংগৃহীত তথ্য উপস্থাপন করতে পারে এ ব্যাপারে শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন ধরনের ধারণা প্রদান করতে পারেন। যেমন : পোস্টার প্রেজেন্টেশনের জন্য বিভিন্ন ধরনের ছবি, ডামি তৈরি, লিফলেট, প্যামপ্লেট, প্ল্যাকার্ড, ব্যানার, খাঁধা কার্ড, জিগস পাজল, দেয়াল পত্রিকা প্রভৃতি। আর উপকরণ সংগ্রহ করার সময় তা না কিনে পরিবার, আশপাশ থেকে যেন নেয়
- শিক্ষার্থীদের এ বিষয়ে সৃজনশীল ও উদ্ভাবনী হওয়ার জন্য আহ্বান জানান এবং নিশ্চিত করুন শ্রেণির প্রতিটি শিক্ষার্থী যাতে এই মেলার আয়োজন এর সাথে যুক্ত থাকতে পারে। মেলায় অংশগ্রহণের জন্য শিক্ষার্থীরা তাদের সমবয়সী বন্ধু বান্ধব, পরিবারের সদস্য এবং বিদ্যালয়ের অন্যান্য শিক্ষার্থীদেরও আমন্ত্রণ জানাতে পারে।

সেশন: ১০,১১,১২

শিক্ষার্থীদের এই স্বাস্থ্যমেলা আয়োজনের জন্য ১০, ১১ ও ১২ তম সেশন ব্যবহার করুন। মেলাটি পরপর তিনদিন শ্রেণিকক্ষে বিশেষ আয়োজন হতে পারে যেখানে প্রতি সেশনে একটি করে দল তাদের কাজ উপস্থাপন করবে। কিন্তু ভালো হয় যদি সুযোগ থাকে স্কুল কর্তৃপক্ষের সাথে আলোচনা করে একই দিনে পরপর তিনটি সেশনের সমান সময় নিয়ে (২.৫ ঘণ্টা) স্কুল মাঠে মেলাটি আয়োজন করা যায়। মেলাটি উৎসবমুখর করতে স্কুল কর্তৃপক্ষের সহযোগিতা গ্রহণ করুন। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীরাও তাদের পরিবার ও সমাজের অন্যান্য ব্যক্তিদের সহযোগিতা নিতে পারে।

- স্বাস্থ্যমেলার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া হলে শিক্ষার্থীদের নিজেদের স্টল প্রস্তুত করতে বলুন। মেলায় প্রতিটি দলের স্টলে অন্যান্য সহপাঠীরা আসলে তাদের সামনে আকর্ষণীয়ভাবে তৈরি করা তথ্য ও ধারণাগুলো তুলে ধরবে। পালাক্রমে অন্য স্টলে যেয়ে তাদের কাছ থেকে তাদের তৈরি করা তথ্য ও ধারণাগুলো জেনে নেবে। নিশ্চিত করুন প্রত্যেক শিক্ষার্থী যেন প্রত্যেক স্টলে যায়। যতটা সম্ভব আলোচনায় অংশগ্রহণ করে অন্য শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে নতুন নতুন তথ্য ও ধারণা জেনে নেবে।
- স্বাস্থ্যমেলায় শিক্ষার্থীরা নিজ দলসহ সর্বমোট ৩টি স্টলের সহপাঠীদের থেকে যেসব নতুন তথ্য ও ধারণা পেল প্রতিটি স্টল থেকে সেগুলোর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলো তাদের বইয়ে ‘স্বাস্থ্যমেলায় যা শিখলাম’ ছকে লিপিবদ্ধ করবে। এ বিষয়ে তাদের নির্দেশনা দিন।

শরীরের যত্ন নিতে যেই গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলো আমি নিজের জীবনে কাজে লাগাতে চাই	
মনের যত্ন নিতে যেই গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলো আমি নিজের জীবনে কাজে লাগাতে চাই	
নিরাপদ থাকতে যেই গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলো আমি নিজের জীবনে কাজে লাগাতে চাই	

- মেলা শেষে তাদের ধন্যবাদ জানিয়ে মেলার সমাপ্তি ঘোষণা করুন।

সেশন: ১৩

- মেলা আয়োজন শেষে পরবর্তী সেশনে শিক্ষার্থীদের সাথে মেলার অভিজ্ঞতা আলোচনা করুন। তাদের কেমন লেগেছে, কী কী চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়েছে, কীভাবে সেগুলো মোকাবিলা করেছে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজে উন্নয়নের জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারে তা তাদের কাছে জানতে চান।
- দল ৩টিকে সারা বছরের জন্য একটি দায়িত্ব দিন। দায়িত্বটি হলো যে দল মেলায় যে বিষয় উপস্থাপন করেছে সেই দল বছরের পরবর্তী সময়ের জন্য সেই বিষয়ে তার সহপাঠীদের জন্য রিসোর্স গুপ হিসেবে কাজ করবে। উদাহরণ স্বরূপ: শরীরের যত্ন দল শরীরচর্চা ও খেলাধুলার উপর নানা ক্লাব তৈরি করে অন্যদের খেলাধুলায় উৎসাহিত ও ছোট ছোট খেলার আয়োজন করতে পারে। মনের যত্নের দল মনের যত্নের জন্য বিভিন্ন অনুশীলন, শেষ অক্ষর মিলিয়ে গানের আয়োজন, আবৃত্তি, কৌতুক ও বিভিন্ন ধরনের বিনোদনের আয়োজন করতে পারে। নিরাপদ থাকা দল যখন যে ধরনের রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায় তা নিয়ে কুইজ প্রতিযোগিতা, লিফলেট তৈরি ও বিতরণের মাধ্যমে সচেতনতা তৈরি ইত্যাদি করতে পারে। এর জন্য প্রতি সপ্তাহের খেলাধুলার সেশন, টিফিন বিরতি, সেশনের শুরুতে বা শেষে ব্যবহার করতে পারেন।

সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য : সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে শিক্ষার্থীরা দৈনন্দিন স্বাস্থ্য পরিচর্যার সুঅভ্যাস গড়ে তুলবে।

সেশন : ২ টি (সেশন ১৪-১৫)

পদ্ধতি : ব্যক্তিগত পরিকল্পনা প্রণয়ন, দৈনন্দিন স্বাস্থ্য পরিচর্যা, ব্যক্তিগত জার্নাল/ডায়েরি

উপকরণ : ব্যক্তিগত জার্নাল বা ডায়েরি, স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই।

সেশন: ১৪

শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান। এই সেশনে তাদেরকে সেশন ৩-৪ এ তারা যে ‘আমার চর্চার প্রভাব’ দৈনন্দিন জীবনে ব্যক্তিগত চর্চার উপর প্রতিফলনমূলক যে তালিকাটি করেছিল সেখানে ফিরে যেতে বলুন। তাদের সেই তালিকাটি পর্যালোচনা করে সেখানে কোনো পরিবর্তন আনতে চাইলে তা চিহ্নিত করতে বলুন এবং তাদের বইয়ে ‘আমার স্বাস্থ্যে আমার দৈনন্দিন কাজের প্রভাব: ফিরে দেখি’ ছকটি পূরণ করতে বলুন।

আমার দৈনন্দিন কাজ	আমার স্বাস্থ্যে এর প্রভাব ভালো 😊 বা খারাপ 😞	কেন আমি ভালো বা খারাপ মনে করছি	আগের হকের সাথে উত্তরে কোনো পরিবর্তন এসেছে কি? এসে থাকলে তার কারণ কী?

সেশন: ১৫

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান।
- শিক্ষার্থীদের বলুন এবার নতুন করে স্বাস্থ্যবৃক্ষ ও দিনলিপি তৈরি করার পালা। স্বাস্থ্যমেলায় অর্জন করা স্বাস্থ্য বিষয়ক গুরুত্বপূর্ণ ধারণাগুলোকে কাজে লাগিয়ে তারা তাদের বইয়ে ‘আমার নতুন স্বাস্থ্যবৃক্ষ’ তৈরি করবে।
- পাশাপাশি তাদের বইয়ে ‘আমার নতুন দিনলিপি’ পূরণ করে একটি সাপ্তাহিক কাজের পরিকল্পনাও তৈরি করবে। স্বাস্থ্যবিষয়ক কাজের সাপ্তাহিক দিনলিপি তৈরি করার ক্ষেত্রে যেন স্বাস্থ্যের প্রতিটি ক্ষেত্রের সমন্বয় করা হয় তা বুঝিয়ে দিন।
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অর্জিত ধারণাগুলো কাজে লাগিয়ে তাদের বইয়ে নতুন করে প্রথমে তাদের স্বাস্থ্যবৃক্ষ এবং পরে দিনলিপিটি তৈরি করবে।
- বাড়ির কাজ হিসেবে পরিকল্পনাটি তৈরি করে তারা জমা দিবে এবং প্রয়োজনে আপনি ফিডব্যাক দিবেন।

সেশন: ১৬ থেকে ২৩

- ১৫টি সেশন ধারাবাহিকভাবে শেষ হওয়ার পরে ৮টি সেশন (প্রতি মাসে ১টি), খেলাধুলা ও বিনোদন কার্যক্রম হিসেবে শ্রেণি কক্ষের বাইরে পরিচালনা করবেন।
- পরিকল্পনাটি তৈরি হয়ে গেলে শিক্ষার্থীরা সারা বছর অনুশীলন করবে। প্রতি মাসে একটি প্রতিফলন সেশন আয়োজন করুন। প্রতিফলন সেশনে তাদের এই পরিকল্পনা বাস্তবায়নের অগ্রগতি আলোচনা করুন। অনুশীলন করতে গিয়ে তারা কোনো চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হচ্ছে কি না তা জানতে চান এবং তা মোকাবিলার উপায় আলোচনা করুন।
- প্রতিটি সেশনের ১০ মিনিট প্রতিফলনে ব্যয় করুন বাকী সময়টুকু শিক্ষার্থীদের নিয়ে তালিকায় উল্লেখ করা কোনো একটি আউটডোর গেমস খেলতে দিন। যে শিক্ষার্থী যে গেম খেলতে পছন্দ করে সে সেই খেলায় অংশগ্রহণ করবে। এক্ষেত্রে সম্পূর্ণ সেশনটি মাঠে পরিচালিত হতে পারে। যারা এই সময় খেলায় অংশগ্রহণ করবে না তারা বিভিন্ন বিনোদনমূলক কার্যক্রম যেমন: গান/নাচ/গল্প বলা/ কৌতুক/ছবি আঁকা ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করবে। এক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট ক্লাবগুলো খেলা ও বিনোদনমূলক কার্যক্রম আয়োজন করবে। নিরাপদ থাকার সাথে সংশ্লিষ্ট ক্লাবকে ২/৩ সেশনে সচেতনতামূলক কার্যক্রম আয়োজন করতে বলুন, শ্রেণির অন্যরা তাদের সহযোগিতা ও অংশগ্রহণ করবে। আপনি সার্বিক ব্যবস্থাপনায় থেকে পর্যবেক্ষণ করবেন।
- নিয়মিত চর্চার মধ্য দিয়ে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা চক্রটি সম্পন্ন হবে। শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানান। তাদেরকে বলুন তারা স্বাস্থ্য ভালো রাখার এই ইতিবাচক চর্চাগুলো যেন সারা জীবনের জন্য বজায় রাখে।
- তাদের বলুন প্রতিফলন সেশনের পরবর্তী সময়ে ছকের পরিকল্পনা অনুসারে সে কী কী কাজ করছে তা লিপিবদ্ধ করতে এবং ব্যক্তিগত জার্নালে মাসিক স্বাস্থ্যচর্চার একটি প্রতিফলন তৈরি করতে। পরে তারা জার্নালটি আপনার কাছে জমা দিবে এবং আপনি সেটি মূল্যায়ন করে ফিডব্যাক দেবেন।

মূল্যায়ন কৌশল

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে কাজগুলো ব্যক্তিগত জার্নালে স্বাস্থ্য পরিচর্যার চর্চাগুলোকে মূল্যায়ন করুন। মৌখিক বা লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দিবেন। কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরি বা জার্নালে লিপিবদ্ধ করতে বলুন। শিক্ষার্থীরা নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের উপর প্রতিবেদন তৈরি করে আপনাকে দেখিয়ে নেবে। ডায়েরি বা জার্নালে লিপিবদ্ধ করবে।

প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখবে-

- গত একমাসে নতুন দিনলিপি অনুযায়ী কোন কাজগুলো করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- এই কাজগুলো আমাকে সুস্বাস্থ্য অর্জনে কীভাবে সাহায্য করেছে? (সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত বোধ করছি কি?)
- কাজগুলো করতে গিয়ে কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? সেগুলো কী?

শিক্ষার্থীর নাম	স্বাস্থ্য পরিচর্যা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে স্বাস্থ্য পরিচর্যা সংক্রান্ত অনুশীলনগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	স্বাস্থ্য পরিচর্যার অনুশীলনে সুস্বাস্থ্য সম্পর্কিত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
শিক্ষকের মন্তব্য ও পরামর্শ			

শিক্ষকের প্রতিফলন

এই পর্যায়ে অত্র শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পাদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখন কালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন

অভিজ্ঞতা চক্রের প্রতিটি ধাপের শেষে নিচের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে প্রতিফলন প্রকাশ করুন।

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		

সেশন বিষয়ক সহায়ক তথ্য ও ধারণা

এই অভিজ্ঞতায় স্বাস্থ্যসংক্রান্ত বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ও ধারণাগুলো নিচে দেওয়া হল। এগুলো ছাড়াও অন্যান্য নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে আপনি ধারণা নিতে পারেন।

শরীরের যত্ন

খাদ্য ও পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা, শরীরচর্চা ও খেলাধুলা — এগুলো শরীরের যত্নের জন্য প্রয়োজন।

খাদ্য ও পুষ্টি

পঞ্চম শ্রেণিতে আমরা সুস্বাদু খাদ্য ও খাদ্য সংরক্ষণ বিষয়ে জেনেছি। এবার বিভিন্ন খাদ্য উপাদান, এর উৎস ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এর ভূমিকা এবং বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের যত্ন বিষয়ে জানব।

বিভিন্ন খাদ্য উপাদান, এর উৎস এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এর ভূমিকা

খাদ্য উপাদান	কিছু উৎস	স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এর ভূমিকা
শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট	চাল, গম, যব, আলু, চিনি ইত্যাদি	কাজ করার শক্তি জোগায়
আমিষ বা প্রোটিন	মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, পনির, ছানা, কলিজা, ডাল, বাদাম, শিমের বিচি, ছোলা, নারকেল	শারীরিক বৃদ্ধি ও গঠনে ভূমিকা রাখে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
স্নেহ বা চর্বি	সয়াবিন, সরিষা, তিল, বাদাম, চর্বি, ঘি, ডালডা, ডিমের কুসুম	কাজ করার শক্তি জোগায়, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন	বিভিন্ন ধরনের ফলমূল, দুধ, ডিম, সবুজ শাকসবজি, টেকিছাঁটা চাল	রোগ প্রতিরোধ করে
খনিজ লবণ	সবুজ শাকসবজি, লাল শাক, কচু শাক, ছোট মাছ, নানা রকম ডাল, বাদাম	রোগ প্রতিরোধ করে
পানি	সবুজ চিহ্নিত গভীর নলকূপের পানি, সঠিক নিয়মে ফুটানো বা ফিল্টার করা পানি	দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সুরক্ষিত রাখে, শরীরে পুষ্টি ও অক্সিজেন পরিবহনে সাহায্য করে
ফাইবার/ খাবারের আঁশ	বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি, বাঁধাকপি, বাদাম, টেকিছাঁটা চাল, শিম	খাদ্য হজমে সাহায্য করে, রোগ প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে

বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের যত্ন

বয়ঃসন্ধিকালে শরীর দ্রুত বৃদ্ধি পায়, শরীর ও মনের বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তনও শুরু হয়। মানসিক ও শারীরিক বৃদ্ধি এবং দৈহিক ও অন্যান্য পরিবর্তনের সময়ে সুস্বাদু খাদ্যের কোন বিকল্প নেই। শরীরের দ্রুত বৃদ্ধির জন্য এ সময়ে অন্য সময়ের তুলনায় বেশি পরিমাণে আমিষ ও শর্করা জাতীয় খাবারের চাহিদা তৈরি হয়। এ সময়ে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তনের জন্য আয়রন বা লৌহ যুক্ত খাবার যেমন কঁচুশাক, লালশাক, পালংশাক ইত্যাদি পর্যাপ্ত পরিমাণে খেতে হবে। এছাড়াও বিভিন্ন ভিটামিন এবং খনিজ ও লবনযুক্ত খাবার ও প্রয়োজনমতো পানি খেতে হবে যা উপরের তালিকায় উল্লেখ আছে। বয়ঃসন্ধিকালে আমাদের শরীরে পানির চাহিদা বেড়ে যায়, এজন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ৭-৮ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা

সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে আমাদের কতকগুলো স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা দরকার। এগুলো হলো:

- ◆ প্রতিদিন অবশ্যই সকালের খাবারসহ পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া।
- ◆ শরীরের বৃদ্ধি, রোগ প্রতিরোধ মমতা বাড়ানো এবং কর্মক্ষম থাকার জন্য সুস্বাদু খাবার খাওয়া।
- ◆ প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার আগে এবং সকালে খাবারের পরে দাঁত পরিষ্কার করা।
- ◆ বাইরের খোলা ও কৃত্রিম রং যুক্ত খাবার না খাওয়া।
- ◆ দিনে কমপক্ষে ৭-৮ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করা।
- ◆ খাওয়ার আগে হাত ধোয়া।
- ◆ নিয়মিত খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করা, পরিমিত ঘুমানো এবং বিশ্রাম নেওয়া।
- ◆ বেশি রাত না জাগা এবং ভোরে ঘুম থেকে ওঠা।

শরীরচর্চা ও খেলাধুলা

আমাদের শরীরে বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ রয়েছে। যেসব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে যথাযথভাবে নড়াচড়া করাকে শরীরচর্চা বলে। আর আনন্দলাভের জন্য স্বনির্বাচিত কোনো কাজে অংশগ্রহণই হলো খেলা। খেলায় জয় পরাজয় বড় কথা নয়, অংশগ্রহণই বড় কথা। খেলার নিয়ম-কানুনের শক্ত বঁধনে বঁধা থাকে না। শরীরচর্চা ও খেলাধুলার মাধ্যমে আমাদের শরীর সুস্থ থাকে। আমরা নীরোগ থাকি। আমাদের সামাজিক, মানসিক, আবেগিক ও নৈতিক বিকাশ হয়। বুদ্ধিরও বিকাশ ঘটে।

সামাজিক ও ব্যক্তি জীবনে শরীরচর্চার ও খেলাধুলার প্রভাব:

লেখাপড়ায় প্রভাব: শরীরচর্চা ও খেলাধুলার জন্য সময় এবং শক্তি প্রয়োজন হয়। খেলাধুলার মাধ্যমে স্মরণশক্তি বাড়ে। পাঠে একঘেয়েমি দূর করে। খেলা শেখার জন্য যে দক্ষতা বৃদ্ধি পায় তা সরাসরি শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার সাথে প্রাসঙ্গিক। শ্রেণিকক্ষে একটানা পড়ালেখা করলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ক্লান্তি ও একঘেয়েমি ভাব আসে। যা পাঠে নিতিবাচক প্রভাব পড়ে। তাই শিক্ষার্থীরা যদি লেখাপড়ার পাশাপাশি নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলা চালিয়ে যায়, তাহলে পাঠে একঘেয়েমি ও মানসিক ক্লান্তি দূর হবে, মনে সজীবতা আসবে এবং পড়াশোনায় মনোযোগী হবে।

শরীরচর্চা ও খেলাধুলা দলবদ্ধভাবে কাজ এবং সমস্যার সমাধান করতে শাখায়: খেলোয়াড় এবং কোচ বা ক্রীড়া শিক্ষক দলবদ্ধভাবে একটি দলের সঙ্গে নির্ধারিত লক্ষ্য পূরণে কঠিন কাজ করতে হয় তা শাখায়। আর এভাবেই শিক্ষার্থীরা জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ের সঙ্গে মোকাবিলা করার জন্য নিজেদের তৈরি করতে পারে।

শারীরিক স্বাস্থ্যের উপকারিতা: শরীরচর্চা ও খেলাধুলা শিক্ষার্থীদের শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য সাহায্য করে থাকে। নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলার মাধ্যমে নিজের স্বাস্থ্য ও সঠিক ওজন বজায় রাখতে পারে। নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলা শিক্ষার্থীদের রাত জাগা, অনিয়ম করার মত ক্ষতিকর অভ্যাস থেকে দূরে থাকার অনুপ্রেরণা দেয়।

খেলাধুলা আত্মবিশ্বাস বাড়ায়: শরীরচর্চা ও খেলাধুলা মাধ্যমিক কঠোর পরিশ্রম শিক্ষার্থীদের জীবনের লক্ষ্য অর্জন করতে উচ্চমাত্রায় আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলে। এই আত্মবিশ্বাস পরবর্তীকালে শিক্ষার্থীদের জীবনে বিভিন্ন ধরনের সংঘর্ষ মোকাবিলায় সাহায্য করবে।

মানসিক চাপ কমানো: শরীরচর্চা, ব্যায়াম ও খেলাধুলার একটা ভালো দিক হলো এতে মানসিক চাপ কমে যায় এর ফলে শিক্ষার্থীরা অনেক বেশি স্বতঃস্ফূর্ত থেকে লেখাপড়ায় অংশগ্রহণ করতে পারে।

গেমসের ধরন:

ইনডোর গেমস: কোনো ঘরের মধ্যে বা ইনডোরে যে খেলা অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে আমরা তাকে ইনডোর গেমস বলি। যেমন: ক্যারম, লুডু ইত্যাদি।

আউটডোর গেমস: ঘরের বাইরে অর্থাৎ খেলার মাঠ বা বৃহৎ পরিসরে খেলা জায়গায় যেসব খেলাধুলা অনুষ্ঠিত হয় তাকে আউটডোর গেমস বলে। যেমন: এ্যাথলেটিকস, ফুটবল, ক্রিকেট, কাবাডি, ইচিং বিচিং ইত্যাদি।

খেলাধুলায় আঘাত ও প্রতিকার:

শরীর চর্চা ও খেলাধুলার সময় শিশুরা যে কোনো ধরনের আঘাত পেতে পারে। এই আঘাত প্রতিকারের জন্য বিজ্ঞানসম্মত কিছু বিষয়ের প্রতি শ্রেণি শিক্ষক বা ক্রীড়া শিক্ষকের খেয়াল রাখা প্রয়োজন। শরীর চর্চা ও খেলাধুলার সময় শিক্ষার্থীরা যে আঘাতপ্রাপ্ত হয় এই আঘাতকে ক্রীড়া আঘাত বলা হয়ে থাকে। এই আঘাত থেকে রক্ষা জন্য কিছু বিষয়ের উপর গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন। যেমন: কিছু স্ট্রেচিং এর মাধ্যমে গা গরম/ ওয়ার্ম আপ, বয়স উপযোগী ব্যায়াম, খেলা, খেলার সরঞ্জাম, খেলার স্থান, সঠিক কৌশল, ব্যায়ামের উপযুক্ত সময়, ও যথাযথ ড্রেস নির্বাচন করা। শরীরচর্চা ও খেলাধুলার পরে বিজ্ঞানসম্মত উপায় কুল ডাউন করা।

যে কোনো শরীরচর্চা ও খেলাধুলার আগে শিক্ষার্থীদের নিয়মতান্ত্রিকভাবে শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুত হওয়ার প্রক্রিয়াকে ওয়ার্ম আপ বলে। বিজ্ঞানসম্মত উপায় যথাযথভাবে ওয়ার্ম আপ করলে ৫০% ক্রীড়াজনিত আঘাতের আশঙ্কা কমিয়ে দেয়।

ওয়ার্ম আপ করার নিয়ম: প্রথমে দুই থেকে তিন মিনিট আস্তে আস্তে রানিং করে শরীরকে গরম করে নেবে। শরীর চর্চা ও খেলাধুলার পূর্বে ফিজিক্যাল এক্সারসাইজ এর মাধ্যমে শরীর ও মনকে প্রস্তুত করার প্রক্রিয়াকে আমরা ওয়ার্ম আপ বলে থাকি। শরীরচর্চা ও খেলাধুলার ধরন অনুযায়ী স্ট্রেচিং বা ব্যায়াম ভিন্ন ভিন্ন হবে।

ওয়ার্ম আপের প্রয়োজনীয়তা:

১. দেহের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায়।
২. পেশির সমন্বয় সাধন বৃদ্ধি পায়।
৩. কাজের জন্য শরীরকে প্রস্তুত করা যায়।
৪. পেশিতে রক্তের প্রবাহ বৃদ্ধি পায়।

৫. পেশিকে শক্ত হওয়া থেকে রক্ষা করে।
৬. মাংসপেশি সম্প্রসারণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
৭. আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করে।
৮. হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসসহ সকল অভ্যন্তরীণ অঙ্গের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
৯. মানসিক উত্তেজনা কমে যায় এবং ক্রীড়া প্রদর্শন সহজতর হয়।

কুল ডাউন:

খেলা শেষ করে পূর্ণ বিশ্রামে যাওয়ার পূর্বে শরীরের ক্লান্তি দূর করার জন্য শরীরকে ধীরে ধীরে ঠান্ডা করা অত্যাবশ্যিক। কঠিন কাজ বা খেলাধুলার সময় শরীর অত্যন্ত গরম হয়। শরীরের প্রতিটি অঙ্গ কার্যক্ষম হয়। হঠাৎ করে পূর্ণ বিশ্রামে গেলে শরীরের ক্ষতি হয়। শরীরের ক্লান্তি দূর করার জন্য শরীরকে ধীরে ধীরে ঠান্ডা করা হলে চমৎকার ফল পাওয়া যায়। খেলার পরে ২-৩ মিনিট জগিং করতে হবে। জোরে জোরে শ্বাস নিয়ে আস্তে আস্তে ছাড়তে হবে। অতঃপর কিছুক্ষণ মাংসপেশির স্ট্রেচিং করতে হবে। এতে শরীরের বিভিন্ন অংশে জমা অতিরিক্ত ল্যাকটিক অ্যাসিড আস্তে আস্তে উক্ত স্থান থেকে বের হয়ে রক্তের সাথে মিশে যাবে। অন্যথায় জমাকৃত ল্যাকটিক অ্যাসিডের কারণে উক্ত স্থানে বিশেষ করে জয়েন্টে ব্যথা সৃষ্টি হতে পারে কুল ডাউন করার সময় আস্তে আস্তে কথা বলা বা মনের আনন্দের জন্য বিভিন্ন হাস্যকর কৌতুক করা শরীর ও মনের জন্য অত্যন্ত ফলপ্রসূ।

সহায়ক তথ্যে কিছু শরীরচর্চা ও খেলাধুলার বিবরণ দেওয়া হলো যেগুলো আপনি শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে ব্যবহার করতে পারেন।

মনের যত্ন

যেসব কাজ মন ভালো রাখে সেগুলো করা, বিনোদন, শখের কাজ, নিজের অনুভূতির যত্ন নেওয়া ইত্যাদি মনের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রয়োজন। সুস্বাস্থ্যের জন্য শরীরের পাশাপাশি মনের ভালো থাকার গুরুত্ব অনেক। আমাদের ভালো লাগার, আনন্দের, মজার অনুভূতিগুলো মনে ও শরীরে শক্তি জোগায়। আবার কখনও কখনও আমাদের কিছু অনুভূতি হয়, যা নিয়ে আমরা সমস্যায় পড়ে যাই। তখন কী করব বুঝতে পারি না। কী করলে আমাদের মনের স্বাস্থ্য ভালো থাকে তা না জানার কারণে আমরা ক্ষতিগ্রস্ত হই। মনের যত্নের এই অংশে আমরা মনের স্বাস্থ্য ভালো রাখার কিছু উপায় জানব যাতে আমরা নিজেরাই নিজেদের মনের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি।

মনের শক্তি কীভাবে অর্জন করতে পারি? কীভাবে তা আমাদের সাহায্য করে?

যা কিছু আমাদের আনন্দ ও তৃপ্তি দেয় তা থেকে আমরা মনে শক্তি পাই। ভালো কাজ যা করে আমি তৃপ্তি পাই, প্রশংসা পাই তাও মনে শক্তি জোগায়। নিজের অনুভূতির যত্ন ও আমার মনে শক্তি জোগায়। মনের শক্তি আমাদের আনন্দে রাখে, উৎসাহ জোগায়, পড়াশোনা বা কাজে ঋষ্য ও মনোযোগ বাড়ায়, অন্যের সঙ্গে সম্পর্ক ভালো রাখতে সাহায্য করে। মনের শক্তি পেতে নিচের কাজগুলো করতে পারি:

- ◆ যা কিছু আমাদের আনন্দ ও তৃপ্তি দেয়, উৎসাহ জোগায়, নিজেদের গুরুত্ব ও ভালোবাসার অনুভূতি দেয় সেই কাজগুলো করা। যেমন: শখের কাজ, খেলাধুলা, ছবি আঁকা, স্বাস্থ্যকর বিনোদন।

- ◆ প্রতিদিন এ রকম ২-১ টি কাজ করা এবং কেমন লাগলো তা ডায়েরিতে লিখে রাখা। এতে মন ভালো থাকে। মনের শক্তি এবং আত্মবিশ্বাস বাড়ে।

মনের যত্নে নিজের অনুভূতিকে বোঝা ও সেটি কাজে লাগানোর উপায়

আনন্দ, রাগ, দুঃখ এবং ভয় এই চারটি আমাদের মূল অনুভূতি। অন্য যে অনুভূতিগুলো আমরা অনুভব করি তা এই মূল অনুভূতিগুলো থেকে তৈরি হয়।

- আমাদের যে অনুভূতগুলোতে আমরা ভালো বোধ করি, খুশি হই, তৃপ্তি পাই, আনন্দিত হই সেটি মনোযোগ দিয়ে গ্রহণ করব। নিজের মধ্যে অনুভব করব এবং তা থেকে শক্তি নেব।
- অস্বস্তি, কষ্ট, রাগ কিংবা ভয় অনুভূতগুলোকেও বোঝার চেষ্টা করব। কোনো অনুভূতির জন্য নিজেকে দোষারোপ করব না। ছোট মনে করব না। আমরা মনে রাখব বিভিন্ন পরিস্থিতিতে শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ায় অনুভূতিগুলো তৈরি হয় এই অনুভূতিগুলো প্রকাশ করতে আমরা যে আচরণ করে থাকি তা অনেক সময় ক্ষতির কারণ হয়ে দাড়ায়। এই অনুভূতি প্রকাশ করতে আমি যেই আচরণ করছি সেটি আমার বা অন্যরে ক্ষতি করতে পারে কি না তা ভাবব। সক্ষেত্রে অনুভূতি প্রকাশ করতে অন্য কোনো ইতিবাচক আচরণ বেছে নেব। যেমন: কারও উপর রাগ হলে তার সঙ্গে চিংকার না করে কেন রাগ করেছি বুঝিয়ে বলতে পারি। তার কাছে কী চাই তা স্পষ্ট করে জানাতে পারি। আজ থেকে আমাদের স্লোগান হলো:



নিরাপদ থাকা

আশেপাশের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন ও দূষণমুক্ত রাখা, রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ- এগুলো নিরাপদ থাকার জন্য প্রয়োজন।

পরিবেশগত স্বাস্থ্য

পরিবেশের সকল উপাদানই মানুষের জীবনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পরিবেশের তিনটি উপাদান হলো মাটি, পানি ও বায়ু যা প্রতিনিয়তই মানুষের বিভিন্ন কার্যকলাপে দূষিত হচ্ছে। এই ব্যাপক দূষণ মানুষের স্বাস্থ্যের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া ফেলছে।

বায়ুদূষণ

দূষিত বায়ুর সংস্পর্শে চোখ, নাক ও গলার সংক্রমণ হতে পারে। বায়ু দূষণের ফলে মানুষের শ্বাসতন্ত্রে ক্যান্সার, শ্বাসতন্ত্র ও স্নায়ুতন্ত্রের নানাধরনের দীর্ঘমেয়াদি জটিল রোগ, চর্মরোগ ও অন্যান্য শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

শব্দদূষণ

শব্দদূষণে মানুষের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা হতে পারে। শব্দদূষণের ফলে ঘুমের ব্যাঘাত ও অবসন্নতা সৃষ্টি হয়। মানুষের শ্রবণশক্তি ও কর্মক্ষমতা কমে যায়। নানা রকম স্বাস্থ্যগত জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে।

পরিবেশ দূষণ

মাটিদূষণ

মাত্রাতিরিক্ত কীটনাশক, রাসায়নিক সার, গৃহস্থালি ও হাসপাতালের বর্জ্য, কলকারখানার রাসায়নিক বর্জ্যসহ বিভিন্ন ধরনের ক্ষতিকর বস্তু মাটিতে মিশে মাটি দূষিত করে। এসব দ্রব্য উদ্ভিদের মাধ্যমে খাদ্যের সঙ্গে মিশে ক্যান্সারের মতো ভয়াবহ জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে।

পানিদূষণ

দূষিত পানি পান করলে মানুষের আমাশয়, কলেরা, ডায়রিয়া, জন্ডিস, টাইফয়েডের মতো পানিবাহিত রোগ হয়। দূষিত পানির ব্যবহার বিভিন্ন চর্মরোগে আক্রান্ত করে।

এসব দূষণ থেকে বাঁচার জন্য সচেতন হব। নিজে দূষণ করব না। পরিবার, বন্ধু ও প্রতিবেশীরা যেন দূষণ না করেন সেজন্য সচেতন করব। বায়ুদূষণ এড়াতে প্রয়োজনে মাস্ক বা মুখবন্ধনী পড়ব। পানি ভালো করে ফুটিয়ে পান করব।

রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ

সংক্রামক রোগ:

কিছু কিছু রোগ আছে যেগুলো রোগীর কাছ থেকে অন্যদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। এধরনের রোগকে বলে সংক্রামক রোগ। যেমন ইনফুয়েঞ্জা, হপিংকাশি, ডিপথেরিয়া, ডায়রিয়া, কলেরা, হেপাটাইটিস, চোখ ওঠা, যক্ষা,

টাইফয়েড, হাম, বসন্ত, ম্যালেরিয়া, এইডস, কোভিড-১৯ ইত্যাদি।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

মানুষের শরীর ছাড়াও কোনো বস্তু বা অন্য প্রাণীর মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে। সংক্রামক রোগগুলো সাধারণত পানি, বায়ু ও পতঙ্গ এই তিন মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে। পানিবাহিত সংক্রামক রোগ যেমন- টাইফয়েড, কলেরা, ডায়েরিয়া ইত্যাদি। বায়ুবাহিত সংক্রামক রোগ যেমন- জলবসন্ত, ইনফ্লুয়েঞ্জা, কোভিড-১৯ ইত্যাদি এবং পতঙ্গবাহিত সংক্রামক রোগ যেমন : ডেঙ্গু, চিকুনগুনিয়া, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি।

সংক্রামক রোগ ছড়ানোর কিছু মাধ্যম

১. হাত থেকে খাবারে: আমাদের হাতে বিভিন্নভাবে ধুলো-ময়লা লাগে। আমরা যখন খাবার তৈরি, সরবরাহ বা পরিবেশন করি তখন আমাদের হাতের ময়লা খাবারে লেগে যেতে পারে। অতঃপর সেই ভাবার গ্রহণের ফলে আমরা সংক্রমিত হতে পারি। বিভিন্ন ধরনের রোগের জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে।

২. খাবার থেকে শরীরে: আমরা যদি খাবার ভালোভাবে না ধুয়ে অথবা রান্নার সময়ে ভালোভাবে সিদ্ধ না করে খাই, তাহলে খাবারের মধ্যে থাকা জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে আমাদেরকে বিভিন্নভাবে রোগাক্রান্ত করতে পারে। সংক্রামক রোগ ছড়ানোর অন্যতম একটি মাধ্যম হচ্ছে পানি। আমরা যদি বিশুদ্ধ পানি পান না করি, তবে পানিতে থাকা বিভিন্ন রোগের জীবাণু সহজেই আমাদেরকে সংক্রমিত করতে পারে।

৩. রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে অন্যের শরীরে: কিছু কিছু রোগের আক্রান্ত ব্যক্তির মুখের লালনা, নাকের পানি, এমনকি চোখের পানিতেও জীবাণু থাকতে পারে। নাক, মুখ, চোখে হাত দিয়ে সেই হাত না ধুয়ে অন্যের শরীর স্পর্শ করলে তার শরীরও জীবাণু আক্রান্ত হতে পারে। এছাড়াও আক্রান্ত ব্যক্তি হাঁচি, কাশি দিলে মুখের লালনা বা নাকের পানি কণা বা বিন্দু আকারে বাতাসে মিশে যায়। জীবাণুযুক্ত বাতাস যখন অন্যের শরীরে নাক, মুখ, চোখ দিয়ে প্রবেশ করে তখন সুস্থ ব্যক্তিও বাতাসে ভেসে থাকা এই জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

৪. আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে মশার মাধ্যমে: কোনো কোনো সংক্রামক রোগ যেমন- ডেঙ্গু, চিকুনগুনিয়া, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি মশার মাধ্যমে আক্রান্ত ব্যক্তির শরীর থেকে সুস্থ ব্যক্তির শরীরে সংক্রমিত হতে পারে।

৫. রোগে আক্রান্ত প্রাণীর মাধ্যমে: আক্রান্ত কুকুর বা বিড়ালের কামড়ে মানুষের মধ্যে জলাতঙ্ক রোগ ছড়ায়।

সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়:

উপরের আলোচনা থেকে আমরা সহজেই বুঝতে পারছি যে, সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করতে আমরা অবশ্যই নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অনুসরণ করব:

১. সব সময় খাওয়ার আগে এবং মলত্যাগ করার পর খুব ভালোভাবে সাবান, মাটি বা ছাই দিয়ে হাত ধোব। বাড়ির বাইরে থেকে আসার পরেও সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাতমুখ ধোব।
২. সবসময় বিশুদ্ধ পানি পান করব।
৩. ছোঁয়াচে রোগে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে যাওয়া থেকে বিরত থাকব।
৪. নিজে ছোঁয়াচে রোগে আক্রান্ত হলে অবশ্যই অন্যদের থেকে নিজেকে আলাদা রাখব।
৫. হাঁচি-কাশির সময় অবশ্যই হাতের কনুই অথবা রুমাল দিয়ে নাক ও মুখ ঢাকব।

৬. ফলমূল বা অন্য কোনো কাঁচা খাবার খাওয়ার আগে অবশ্যই খুব ভালোভাবে বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ধুয়ে নেব।
৭. খাবার খুব ভালোভাবে সিদ্ধ করে রান্না করব, বাড়িতে যিনি রান্না করেন তাকে বলব।
৮. পঁচা, বাসি খাবার এড়িয়ে চলব। খাবার সংরক্ষণের জন্য খাবারের মান ঠিক থাকে এমন স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করব। স্বাস্থ্যকর উপায়ে সংরক্ষণ না করলে সে খাবার খাওয়া যাবে না।
৯. যেকোনো প্রয়োজনে রক্ত পরিসঞ্চালনের আগে অবশ্যই রক্তের বিশুদ্ধতা পরীক্ষা করে নেব ও অন্যদেরকে বলব।
১০. সহজলভ্য সকল সংক্রামক রোগের টিকা নেব।
১১. যে কোনো মহামারি বা অতিমারির সময় স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ কর্তৃক যে কোনো নির্দেশনা কঠোরভাবে মেনে চলব।
১২. টিকা না দেওয়া কুকুর, বিড়াল বা অন্য কোনো বন্য প্রাণীর সংস্পর্শে না আসব না।

অসংক্রামক রোগ:

যেসব রোগ এক ব্যক্তির কাছ থেকে অন্য ব্যক্তির শরীরে ছড়ায় না এসব রোগকে অসংক্রামক রোগ বলে। যেমন-ক্যান্সার, প্যারালাইসিস, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি। এসব রোগ সম্পর্কে আমাদের সচেতন ও প্রতিরোধে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত।

অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়:

- প্রতিদিন কমপক্ষে ১ ঘন্টা শরীরচর্চা ও খেলাধুলা করা
- ধূমপান ও সকল ধরনের কোমল পানীয় বর্জন করা
- অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করা
- নিয়মিত ও পরিমিত বিশ্রাম নেওয়া ও ঘুমানো
- কোনো কিছু নিয়ে দুশ্চিন্তা না করা
- কোনো কিছু নিয়ে দুশ্চিন্তা হলে তা সমাধানের চেষ্টা করা

শ্রেণিকক্ষে খালি হাতে/সরঞ্জামবিহীন বিভিন্ন ব্যায়াম

১. সাইড টু সাইড বেন্ড

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পা দুটো কাঁধ বরাবর থেকে একটু বেশি ফাঁকা করে দাঁড়াতে হবে। এরপর ডান হাত কোমরে রেখে ডান দিকে কাঁত হতে হবে। এই সময় বাম হাত কান এভাবে সবাই একসাথে করবে।

- সেট: ২
- কতবার: ১০ থেকে ১২ বার একেক পাশে।
- সময়: ক্লাসের শুরুতে /মারামাঝি

উপকারিতা:

এই ব্যায়ামের মাধ্যমে পেটের পাশের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি হয়। সেশনের একঘেয়েমি দূর হয় এবং পাঠে মনোযোগ আসে।



২. হাঁটু বুক লাগানো

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে দুই হাত দিয়ে হাঁটু ধরে টেনে বুকের কাছাকাছি বা বুকের সাথে লাগানোর চেষ্টা করতে হবে।

- সেট:
- কতবার: প্রতি পা ৫ থেকে ৮ বার
- সময়: ক্লাসের মারামাঝি

উপকারিতা:

পাঠে যে একঘেয়েমি আসে তা দূর হবে এবং



পরবর্তীতে শিক্ষার্থীরা পাঠে মনোযোগী হবে।

৩. কোমর ঘুরানো

বিবরণ:

এক্ষেত্রে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত শরীরের পাশে ঝুলিয়ে রাখতে হবে। দুই হাত দিয়ে একবার ডানপাশের কোমরের পিছনের দিকে স্পর্শ করতে হবে। আরেকবার বামপাশের কোমরের পিছনের দিকে স্পর্শ করতে হবে। এভাবে ডান-বাম করে করতে হবে।

- সেট: ২
- কতবার: ১০ থেকে ১২ বার একেক পাশে।
- সময়: ক্লাসের শুরুতে বা মাঝামাঝি



উপকারিতা

ক্লাসে একটানা বসে থাকার কারণে পিঠ কোমর ধরে যাওয়ার কারণে পাঠে যে ক্লান্তি আসে তা দূর করে শিক্ষার্থীদের পাঠে মনোযোগ বৃদ্ধি করবে।

৪. হাফ স্কোয়াট

বিবরণ:

সকলে সোজা হয়ে দাঁড়াবে এবং বসতে বললে সবাই বেঞ্চের উপর বসবে। এভাবে উঠা বসা করাকে হাফ স্কোয়াট বলে। ১০ থেকে ১২ উঠ বস করবে।

- সেট: ২
- কতবার: প্রতি পা ৫ থেকে ৮ বার
- সময়: ক্লাসের মাঝামাঝি

উপকারিতা:

এই ব্যায়ামের মাধ্যমে পায়ের এবং হিপের শক্তি বৃদ্ধি হবে।



৫. স্ট্যান্ডিং এলবো টু ক্রানসেজ

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে বাঁধ বরাবর দুই পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। হাতদুটো মাথার পিছনে নিতে হবে। এরপর ডান হাতের কনুই দিয়ে বাম হাঁটু স্পর্শ করতে হবে। এভাবে বাম হাতের কনুই ডান হাঁটুতে লাগতে হবে। এভাবে একবার শেষ হবে।

- সেট: ২
- কতবার: ১০ থেকে ১২ বার প্রতি পাশে।
- সময়: ক্লাসের শুরুতে/মাঝামাঝি



উপকারিতা:

এই ব্যায়ামের মাধ্যমে পেটের চর্বি কমানো যাবে এবং পেটের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি করবে।

৬. টাইসেপস ডিপস

বিবরণ:

বেঞ্চ বা কোনো চেয়ারের সামনে অথবা কোনো উঁচু জায়গায় ছবির মত চেয়ার বা বেঞ্চের উপর দুই হাত পিছন দিকে রাখতে হবে। এরপর সামনের দিকে পা সোজা করে অথবা হাঁটু ভাঁজ করে পিঠ ছবির মত সোজা রেখে হাতের উপর ভর দিয়ে উপরে উঠা নামা করাকে ডিপস বলে।

- সেট: ২
- কতবার: ৫ থেকে ৮ বার
- সময়: ক্লাস এর শুরুতে



উপকারিতা:

এতে হাতের পিছনের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি হয়।

৭. হাত দিয়ে পায়ের টো স্পর্শ করা

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পা দুটো কাঁধ বরাবর থেকে একটু বেশি পা ফাঁকা করে দাঁড়াতে হবে। পা সোজা রেখে কোমর থেকে সামনের দিকে ঝুঁকে ডান হাত দিয়ে বাম পায়ের টো স্পর্শ করতে হবে। এই সময় বাম হাত আকাশের দিকে ঘুরে যাবে। এ সময় মাথা ঘুড়িয়ে বাম হাতের দিকে তাকাতে হবে। এভাবে-

- সেট: ২
- কতবার: ১০ থেকে ১২ বার একেক

পাশে।

- সময়: ক্লাসের শুরুতে/মাঝামাঝি

উপকারিতা:

এটি কোমরের নিচের অংশের নমনীয়তা এবং পেটের শক্তি বৃদ্ধি করে।



৮. দুই হাত উপরে তোলা নিচে নামানো

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। দুই হাতের কনুই ভাঁজ করে শরীরের পাশে কাঁধ বরাবর রাখতে হবে। আপ বললে দুই হাত উপরে উঠবে ডাউন বললে আবার কাঁধ বরাবর নামবে। শিক্ষার্থীরা এ সময় সমস্বরে আপ ডাউন বলবে। এভাবে ক্লাস এর শুরুতে মোট-

- সেট: ২
- কতবার: দশবার
- সময়: ক্লাসের শুরুতে/ মাঝামাঝি

উপকারিতা:

কাঁধের এবং পিঠের উপরের অংশের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে। এই এক্সারসাইজের ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে একটা স্বতস্ফুর্তভাব আসবে, এতে সেশনের সময় মনোযোগ বৃদ্ধি পাবে।



৯. জাম্পিং জ্যাক

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে এবং হাত শরীরে পাশে ঝুলানো থাকবে। যখন শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে ১ বলবেন তখন শিক্ষার্থীরা লাফ দিয়ে দুই পা ফাঁক করে দাঁড়ানোর সাথে সাথে দুই হাত দিয়ে মাথার উপরে তালি বাজাবে। আবার ২ বললে আগের অবস্থানে আসবে। এভাবে-

- ❑ সেট: ২
- ❑ কতবার: ৮-১০ জাম্প
- ❑ সময়: সেশনের শুরুতে বা শেষে



উপকারিতা:

এই এক্সারসাইজের মাধ্যমে পায়ের শক্তি এবং কোঅর্ডিনেশন বৃদ্ধি হয়।

১০. স্ট্যান্ডিং লান্জেস

বিবরণ:

সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। ডান পা সামনে বাড়িয়ে দিয়ে হাঁটু ভাঁজ করে নিচের দিকে বসতে হবে। তখন পিছনের পা পিছনের দিকে সোজা থাকবে অথবা একটু ভাঁজও হতে পারে। দুই বললে আবার সোজা অবস্থায় ফিরে আসতে হবে। আবার তিন বলার সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীরা একইভাবে বাম পা সামনে বাড়িয়ে হাঁটু ভাঁজ করে নিচের দিকে বসবে। এভাবে ৬-৮ বার এই এক্সারসাইজ করতে হবে।

- ❑ সেট:
- ❑ কতবার: ৩-৫ একেক পা
- ❑ সময়: সেশনের শেষে

উপকারিতা:

এই ব্যায়ামের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের পায়ের এবং হিপের শক্তি বৃদ্ধি পাবে।



১১. পুশ আপস

বিবরণ:

মাটিতে দুই হাতে সমান ভাবে ভর দিয়ে মাথা থেকে পা পর্যন্ত শরীর সোজা রেখে বুক মাটিতে স্পর্শ করা এবং উপরে তোলাকে পুশ আপস বলে।

- ❑ সেট: ২
- ❑ কতবার: ৩-৫
- ❑ সময়: সেশনের শেষে



উপকারিতা:

হাতের ও বুকের মাংসপেশীর শক্তি বাড়ানোর জন্য এই ব্যায়াম করা হয়ে থাকে।

১২. সিট আপস

বিবরণ:

মাটিতে বা ম্যাটে চিৎ হয়ে শুয়ে পা দুটোকে ৯০ ডিগ্রি ভাঁজ করে শুতে হবে। দুই হাত মাথার পিছনে রাখতে হবে। বুক উপরে তুলে হাঁটুর সাথে স্পর্শ করতে হবে। এভাবে বুক উপরে তোলা এবং নামানোকে সিট আপস বলে।

- ❑ সেট: ২
- ❑ কতবার: ৫-৮
- ❑ সময়: সেশনের শেষে



উপকারিতা:

পেটের মাংসপেশির শক্তি বাড়ানো ও মেদ কমানোর জন্য এই ব্যায়াম খুবই উপকারী।

১৩. হিপ আপস

বিবরণ:

মাটিতে বা ম্যাটে চিৎ হয়ে শুয়ে পা দুটোকে ৯০ ডিগ্রী ভাঁজ করে দুই হাত শরীরের পাশে সমান্তরালভাবে রাখতে হবে। পিঠের উপরের অংশ মাটিতে রেখে হিপকে উপরে উঠানো ও নামানোকে হিপ আপস বলা হয়ে থাকে।

- সেট: ২
- কতবার: ১০-১২
- সময়: সেশনের শেষে

উপকারিতা:

এই ব্যায়াম এক্সারসাইজের মাধ্যমে কোমরের নিচের অংশের শক্তি বৃদ্ধি পায়।



আউটডোর গেমস

১. ফর্মুলাওয়ান

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: প্রতি দলে ১০ থেকে ১৫ জন

খেলার সরঞ্জাম: বাঁশের লাঠি, কাগজের কার্টুন বক্স, প্লাস্টিকের কোণ, মার্কার, সময় গণনার জন্য স্টপ ওয়াচ

খেলার সময়: পরিচালনাকারী নির্ধারণ করবেন।

খেলা পরিচালনাকারীর সংখ্যা: একজন

খেলার বিবরণ: ৬০ মিটার দূরত্বকে তিন ভাগে ভাগ করতে হবে। একটি দূরত্ব অর্থাৎ ২০ মিটার স্প্রিন্ট দৌড়ানোর জন্য। একটি দূরত্ব হার্ডেলস বা বেড়া/বাঁধার উপর দিয়ে দৌড়ানোর জন্য এবং অপরটি জিগজাগ এর জন্য। রীলে ব্যাটন হিসেবে একটি নরম রিং থাকবে। প্রত্যেক প্রতিযোগী দৌড়ের শুরুতে একটি ম্যাটের উপর দিয়ে ডিগবাজী (ফ্রন্টরোল) দিবে। এটি একটি দলগত খেলা। এই খেলার প্রত্যেক খেলোয়াড়কে কোর্সটি শেষ করতে হবে। একসাথে একাধিক টিম খেলতে পারবে।

ফলাফল নির্ণয়: সময়ের উপর ভিত্তি করে প্রতিটি দলের ফলাফল নির্ধারণ করা হবে। কোর্স শেষ করতে যে দলের সময় সবচেয়ে কম লাগবে তাঁরা প্রথম হবে। এভাবে দ্বিতীয়, তৃতীয় এবং চতুর্থ স্থান নির্ধারণ করতে হবে।

পরিচালনাকারীর সহকারী: প্রতিটি হার্ডেলস বা বেড়া, জিগজাগ এবং স্প্রিণ্ট এলাকায় দুজন সহকারী নিযুক্ত থাকবে। তারা খেলার সরঞ্জামগুলি যথাস্থানে রাখবে। রীলে জোনে আরো অতিরিক্ত দুজন সহকারী থাকবে। একজন থাকবে স্টার্টার হিসেবে। অন্যজন থাকবে সময় রেকর্ড করার জন্য, তিনিই প্রয়োজন মতো সময় রেকর্ড করবে। টাইম কিপাররা ফলাফল এবং রেকর্ড সংরক্ষণ করবে।

২. ডজবল

খেলার স্থান: খেলারমাঠ

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: প্রতি দলে ১০ থেকে ২০ জন

খেলার সরঞ্জাম: ফুটবল, ভলিবল, হ্যান্ডবল অথবা চামড়ার তৈরি একটি বল

পরিচালনাকারীর সংখ্যা: এক থেকে দুইজন।

খেলার বিবরণ: খেলোয়াড়দের দুই দলে বিভক্ত করে এদের একদল একটা বড় বৃত্ত করে বৃত্তের বাইরে দাঁড়াবে এবং তাদের হাতেই বল থাকবে। অপর দলটি বৃত্তের মাঝখানে থাকবে। বৃত্তের বাইরে থাকা খেলোয়াড় বৃত্তের মাঝে থাকা খেলোয়াড়দের মাথার নিচে দেহের অংশে বল লাগাতে চেষ্টা করবে। যে ছেলে বা মেয়ে খেলোয়াড়দের দেহে বল লাগবে তারা বৃত্তের বাইরে চলে যাবে। এইভাবে উভয় দলই নির্দিষ্ট সময় খেলবে। যারা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে বেশি আউট করতে পারবে তারা জয়ী হবে। তবে খেলার জয়-পরাজয় আরো অনেক রকম হতে পারে।

৩. এ্যাথলেটিকস

এ্যাথলেটিকস বলতে আমরা দৌড়-ঝাপ, নিক্ষেপকেই বুঝে থাকি। অলিম্পিক গেমস হচ্ছে সর্বপ্রকার দৌড়-ঝাপ নিক্ষেপ সম্বলিত বিভিন্ন ক্রীড়া আর এ্যাথলেটিকস হচ্ছে খেলাধুলার একটি বিশেষ আকর্ষণ। এ্যাথলেটিকস এর উৎকর্ষ সাধনের মাধ্যমে মানুষের প্রতিযোগিতার স্পৃহা বাড়ে। ব্যক্তিগত উৎকর্ষতা সাধনের মাধ্যমে নিজের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণ করতে পারে।

বড় বড় খেলা যেমন ফুটবল, ক্রিকেট, হকি, হ্যান্ডবল, ভলিবল, বাস্কেটবল, জিমন্যাস্টিক, টেনিস, সাঁতার ইত্যাদি সব ধরনের খেলায় পারদর্শী হতে হলে তাকে অবশ্যই দৌড়-ঝাপ, নিক্ষেপে পারদর্শী হতে হবে। কারণ উল্লিখিত সবগুলো খেলাতে দৌড়-ঝাপ, নিক্ষেপ বিষয়টি ওতপ্রোতভাবে জড়িত। বিশেষ যে কোনো খেলায় পারদর্শিতা অর্জন এবং শারীরিক উৎকর্ষতায় এ্যাথলেটিকস এর গুরুত্ব অপরিসীম।

অধিক গতিতে স্বল্প দূরত্বের দৌড়কে স্প্রিণ্ট ইভেন্ট বলে। এ্যাথলেটিকস এর ইভেন্টগুলোকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়ে থাকে। যেমন: দৌড়, লাফ এবং নিক্ষেপ।

রানিং ইভেন্টের মধ্যে ১০০ মিটার, ২০০ মিটার, ৪০০ মিটার ইভেন্ট। দীর্ঘলাফ ও উচ্চ লাফ, নিক্ষেপ ইভেন্টের মধ্যে লৌহ গোলক ক্লাস সিক্সের ছেলেমেয়েদের জন্য বাছাই করা হয়েছে।

দীর্ঘ লাফ

খেলার স্থান: মাঠ (মাঠে একটি জাম্পপিট তৈরি করতে হবে, জাম্পপিট নরম মাটি বা বালি দ্বারা ভরাট থাকবে।

খেলার বিবরণ: ১৫-২০ মিটার দূর থেকে দৌড়ে এসে এক পায়ে টেকঅফ (এক পায়ে ভর) নিয়ে উপরের দিকে উঠে সামনের দিকে জাম্প দিয়ে জোড়া পায়ে ল্যান্ড করতে হবে। এভাবে দীর্ঘলাফ সম্পন্ন হয়।

ক্রিকেটবল/টেনিসবল/লৌহ গোলক নিক্ষেপ

খেলার স্থান: খেলার মাঠ বা উন্মুক্ত জায়গা

খেলার বিবরণ: খেলার মাঠে একটি দাগ টানতে হয়। এই দাগের ৪-৫ মিটার পিছন থেকে দৌড়ে এসে বলটি নিক্ষেপ করতে হয়। নিক্ষেপের সময় পা দু'টি আগে পিছে থাকবে। লৌহগোলক নিক্ষেপের সময় নির্ধারিত বৃত্তের মধ্যে জায়গায় দাড়িয়ে দুই পা আগে পিছে দিয়ে লৌহ গোলকটি হাতের তালুতে রাখতে হয়। যদিকে গোলকটি নিক্ষেপ করতে হবে তার বিপরীত দিকে খেলোয়াড় মুখকরে দাঁড়াবে। শিক্ষক গোলকটি নিক্ষেপ করতে বললে তখন নিক্ষেপ করতে হবে। এই ইভেন্ট পরিচালনার সময় খেলোয়াড়দের নিরাপত্তার বিষয়টিকে সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিতে হবে।

৪. ফুটবল

এটি বাংলাদেশের অত্যন্ত জনপ্রিয় খেলা। ফুটবল খেলার মধ্য দিয়ে শারীরিক কর্মদক্ষতা, আত্মবিশ্বাস, দলগত একাত্মবোধ, পরস্পর সহযোগিতা, নেতৃত্বদান প্রভৃতি গুণ অর্জিত হয়। আমরা ফুটবল খেলার সাধারণ নিয়ম কানুন জানব এবং খেলব।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: প্রতি দলে ১১ জন।

খেলার সময়: ৪৫ + মিনিট + ১৫ মিনিট ৪৫ মিনিট। ক্লাস সিক্সের শিক্ষার্থীদের জন্য এই সময় কম হতে পারে। যেমন ১০+ মিনিট ৫+ মিনিট ১০ মিনিট।

খেলা পরিচালনাকারীর সংখ্যা: একজন রেফারি। দুইজন সহকারি রেফারি। একজন চতুর্থ রেফারি হিসেবে দায়িত্ব পালন করে থাকে।

৫. ক্রিকেট

এটি বাংলাদেশের অত্যন্ত জনপ্রিয় খেলা। প্রতি দলের খেলোয়াড় সংখ্যা ১১ জন। এই খেলা পরিচালনার জন্য ২ জন আম্পায়ার ও একজন স্কোরার দায়িত্ব পালন করে থাকে।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: একটি দলে ১১ জন খেলোয়াড় থাকেন।

৬. সঙ্গী রিলে

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: প্রতি দলে ১০ থেকে ২০ জন

পরিচালকের সংখ্যা: একজন

খেলার বিবরণ: একাধিক দল থাকবে সবাই লাইনে দাঁড়াবে। প্রথম জন সামনের দিকে বুকে হাঁটুতে হাত রেখে ভর দিয়ে দাঁড়াবে। বাকি সবাই এক এক করে উপর দিয়ে লাফিয়ে দুই গজ সামনে গিয়ে সামনের দিকে বুকে হাঁটুতে হাত দিয়ে দাঁড়াবে। যে প্রথম দাঁড়িয়েছিল সে যখন লাফিয়ে আগে যাবে তখন শেষ হবে। যারা আগে শেষ করতে পারবে তারা জয়ী হবে।

৭. হ্যান্ডবল

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: হ্যান্ডবল খেলার প্রতি দলের সাতজন করে খেলোয়াড়।

সময়সীমা: ১২ থেকে ১৬ বছর বয়সের বাচ্চাদের জন্য এ সময় কম হতে পারে যেমন, ২০+ মিনিট ১০+ মিনিট ২০+ মিনিট। অথবা ১০+ মিনিট ৫ + মিনিট ১০ মিনিট। এই খেলার নিয়মকানুনগুলি খেলার পূর্বে শিক্ষকের কাছ থেকে জেনে নিতে হবে।

এর জন্য একটি হ্যান্ডবল, গোল পোস্ট প্রয়োজন হয়।

৮. সংখ্যা মিলানো

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: ২৫ থেকে ৩০ জন

খেলা পরিচালনাকারীর সংখ্যা: ১জন

খেলার বিবরণ: সকল খেলোয়াড় মিলে একটা বড় বৃত্ত তৈরি করতে হবে। সবাই বৃত্তাকারে চারিদিকে ঘুরতে থাকবে। এমতাবস্থায় খেলা পরিচালনাকারী যে কোনো একটা সংখ্যা বলবে, আর সবাই সেই সংখ্যা মতো হবে। যেমন পরিচালক পাঁচ বললে খেলোয়াড়রা সবাই পাঁচজন করে একত্রে জড়ো হবে। যারা পারবে না অর্থাৎ কম বেশি হবে তারা বুকডন বা সিটআপ বা ফরোয়ার্ডরোল করবে। এভাবে পরিচালকের নির্ধারিত সময় মতো খেলা চলবে।

৯. মোরগ লড়াই

খেলার স্থান: খেলার মাঠ

খেলার সরঞ্জাম: চুন/প্লাস্টিক কোণ/মার্কার

খেলার সময়: পরিচালনাকারী নির্ধারণ করবেন

খেলা পরিচালনাকারীর সংখ্যা: একজন

খেলার বিবরণ: একটা গোলাকার বৃত্ত তৈরি করতে হবে চুনের গুড়া দিয়ে। সব খেলোয়াড়রা মাঝখানে থাকবে। সবাই বামহাত দিয়ে বাম পা অথবা ডান হাত দিয়ে ডান পায়ের এ্যাঙ্কেল পয়েন্ট ধরবে। অপর হাত পিছন দিক দিয়ে অন্য হাত ধরবে। পরিচালনাকারী বাঁশি বাজানোর মাধ্যমে লাফিয়ে লাফিয়ে লড়াই শুরু করবে। যে শেষ পর্যন্ত টিকে থাকবে সে জয়ী হবে। পিছন দিক থেকে আক্রমণ করা যাবে না।

কাবাডি

প্রাচীন বাংলার ঐতিহ্যবাহী খেলাগুলোর মধ্যে কাবাডি অন্যতম জনপ্রিয় খেলা। এটি বাংলাদেশের জাতীয় খেলা।

- **খেলার মাঠ:** কাবাডি খেলার মাঠ সমতল ও আয়তাকার হতে হবে।
- **খেলোয়াড়ের সংখ্যা:** প্রতিদলে ১২ জন খেলোয়াড় অংশ নেয়।

● **খেলার সময়:** বড়দের জন্য ৪০ মিনিট। ২০ মিনিট খেলার পর ৫ মিনিট বিরতি দিয়ে আবার ২০ মিনিট খেলা। ছোটদের জন্য ৩০ মিনিট। ১৫ মিনিট খেলার পর ৫ মিনিট বিরতি দিয়ে ১৫ মিনিট খেলা।

● **খেলার বিবরণ:** মধ্য রেখা থেকে দম নিয়ে কাবাডি, কাবাডি শব্দ উচ্চারণ করতে করতে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে স্পর্শ করে এক নিঃশ্বাসে নিরাপদে নিজের কোর্টে ফিরে আসতে পারলে যাকে বা যাদেরকে স্পর্শ করা হয়েছে, সে বা তারা আউট হবে। এভাবে যতজন আউট হবে তাদের প্রত্যেকের জন্য এক পয়েন্ট পাওয়া যাবে। কোনো খেলোয়াড় বিপক্ষ দলের কোর্টে দম হারালে এবং বিপক্ষ দলের কেউ তাকে ধরে রাখতে পারলে সে আউট বলে গণ্য হবে।

ইচিং বিচিং

খেলাটি বাংলাদেশের গ্রাম গঞ্জের একটি জনপ্রিয় খেলা। এতে শারীরিক ভারসাম্য, পায়ের শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং নিদিষ্ট উচ্চতায় লাফ দেওয়ার দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

খেলার স্থান: সাধারণত শিশু, কিশোর ও কিশোরীরা এই খেলার জন্য ঘাসের সবুজ মাঠকে নির্বাচন করে থাকে।

খেলার বিবরণ:

● প্রথমে দু'জন খেলোয়াড় একে অপরের পায়ে পা লাগিয়ে মুখোমুখি বসে দু'পায়ের গোড়ালি দিয়ে খেলোয়াড়দের অতিক্রম করার জন্য উচ্চতা তৈরি করে। পরবর্তীতে তারা পায়ের উপর আরেক পা তুলে দিয়ে এবং পায়ের উপর প্রসারিত করতল স্থাপন করে উচ্চতা বাড়িয়ে থাকে।

● লাফ দেওয়া খেলোয়াড় যদি বসে থাকা খেলোয়াড়কে স্পর্শ করে তবে সে আউট হয়ে যাবে।

● বসে থাকা খেলোয়াড়রা দুই পা মুক্ত করে ত্রিকোণাকার একটি সীমানা তৈরি করে। সফলভাবে অতিক্রমকারী খেলোয়াড়কে পরে এই সীমানা পা তুলে দম দিতে দিতে বা ইচিং বিচিং চিচিং ছা প্রজাপতি উড়ে যা ছড়া আওড়াতে আওড়াতে তিনবার লাফ দিয়ে পার হতে হয়।

● এই সীমানা অতিক্রম করার পর বসে থাকা খেলোয়াড়দের যুক্ত পাকে প্রতিটি খেলোয়াড় শূন্যে লাফিয়ে ইচিং বিচিং ছড়া বলতে বলতে দুইবার করে অতিক্রম করে। এটিই খেলার শেষ পর্ব।

ইনডোর গেমস:

ক্যারম: ক্যারম খুব জনপ্রিয় একটি খেলা। একক ও দ্বৈত দুভাবেই খেলা যায়।

খেলার সরঞ্জাম: একটি বর্গাকার বোর্ড। ৯টি সাদা, ৯টি কালো, ১টি লাল এবং বড়ো একটি খুঁটি বা স্ট্রাইকার।

খেলার বিবরণ: বোর্ডে সেন্টরে রেড বসিয়ে চারিদিকে পর্যায়ক্রমে সাদা ও কালো খুঁটি বসাতে হয়। টসে জয়ী খেলোয়াড় সাদা খুঁটি নিয়ে খেলে। খুঁটিগুলোকে বোর্ডের চার কোনায় চারটি গোলাকার পকেট ফেলার জন্য স্ট্রাইকারটি ব্যবহার করা হয়। খুঁটির পয়েন্ট হচ্ছে ১ এবং রেড এর ৩। খেলায় ২৫ পয়েন্টে এক গেম হবে। তিন গেমের মধ্যে যে পক্ষ সর্বাধিক অর্থাৎ দুই গেমে জয়লাভ করবে সে বিজয়ী হবে।

লুডু : গ্রাম,গঞ্জ, শহরে শিশু, কিশোর-কিশোরী বড়দের কাছে এটি একটি জনপ্রিয় খেলা।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা: ২ থেকে ৪ জন।

খেলার সরঞ্জাম: খেলার ছক বা বোর্ড, ঘুঁটি ও ছক্কা বা ডাই।

খেলার বিবরণ: প্রতিটি খেলোয়াড়ের ভিন্ন ভিন্ন রঙের চারটি করে ঘুঁটি থাকে। নিজের ঘর বা স্টপেজ থেকে বের হওয়ার জন্য ডাই চলে প্রথমে ছক্কা ফেলতে হয়। আবার পর পর তিনবার ছক্কা ফেললে দান বাতিল হয়, পুনরায় ডাই চালতে হয়। ঘর থেকে ঘুঁটি নিয়ে বের হয়ে পুরো ছক অতিক্রম করে ঘরে ফিরে আসার পথে অন্যের ঘুঁটি খাওয়া যায়। আর পুনরায় নিজের ঘরে ফিরে আসতে পারলে ঘুঁটি পাকে। এভাবে যার চারটি ঘুঁটি সবার আগে পাকবে সে বিজয়ী হবে।

সাপ লুডু: ছকের মধ্যে সাপ খেলার ঘর ঝাঁকা থাকে। যে ডাই চলে প্রথমে ১ ফেলতে পারে সে ঘর থেকে বের হওয়ার সুযোগ পায়। ঘুঁটি সাপের মুখে পড়লে তখন সাপের লেজে ঘুঁটিটি চলে আসে। আবার ঘুঁটি যখন মই এর গোড়ায় এসে পরে তখন এটি মই এর মাথায় চলে আসে। এভাবে যার ঘুঁটি সবার আগে ১০০ নম্বরে পৌঁছায় সে বিজয়ী হয়।

আমার কৈশোরের যত্ন

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৬.২

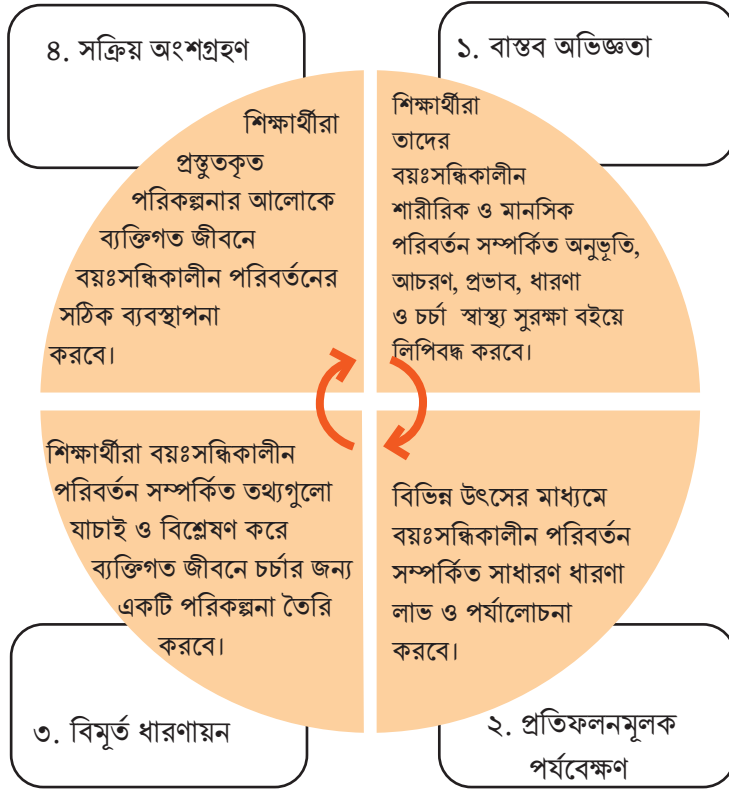
বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ও এর প্রভাব অনুধাবন করে সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা

অভিজ্ঞতার নাম: আমার কৈশোরের যত্ন

সর্বমোট সেশন: ৫টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৬.২.১

এই শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতাটি অর্জনের জন্য আপনি শিক্ষার্থীদের একটি অভিজ্ঞতা চক্রের মধ্যে দিয়ে নিয়ে যাবেন। এক নজরে চলুন সেই অভিজ্ঞতা চক্রটি দেখে নেওয়া যাক:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

প্রতিটি কিশোর-কিশোরীকে শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যেতে হয়। এই অভিজ্ঞতা চক্রের মাধ্যমে ষষ্ঠ শ্রেণির শিক্ষার্থীরা প্রত্যেকে ব্যক্তিগতভাবে তাদের বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কে নিজের অভিজ্ঞতা এবং এর প্রেক্ষিতে তার অনুভূতি ও আচরণ, প্রভাব, চর্চা ইত্যাদি লিপিবদ্ধ করবে। এরপর বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য তথ্য উৎস থেকে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত তথ্য সংগ্রহ, যাচাই ও বিশ্লেষণ করে তার নিজের জীবনের সাথে প্রতিফলন করবে। তথ্য ও প্রতিফলনের ভিত্তিতে নিজ জীবনে পরিবর্তন ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনা করবে। প্রস্তুতকৃত পরিকল্পনার আলোকে শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত জীবনে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করবে। শিক্ষার্থীরা তাদের পরিকল্পনার সঠিক চর্চা করতে পারছে কি না তা জার্নাল বা ডায়েরি-এর রেকর্ড দেখে আপনি তা মূল্যায়ন করবেন।

শ্রেণি মূল্যবোধের পাশাপাশি খেয়াল রাখবেন যেন সকল শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করতে পারে, বিশেষ করে যেসব শিক্ষার্থী সচরাচর একটু পেছনের বেঞ্চে বসে, কম কথা বলে বা লজ্জাবোধ করে তাদের দিকে বিশেষ খেয়াল রাখবেন। ছেলে, মেয়ে, তৃতীয় লিঙ্গ, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন নির্বিশেষে সকল শিক্ষার্থীকে অংশগ্রহণ করার জন্য অনুপ্রাণিত করুন এবং অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিন। প্রতিটি সেশনে সব শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন।

শিক্ষার্থীদের ধাপে ধাপে এই অভিজ্ঞতা চক্রটির মধ্য কীভাবে নিয়ে যাবেন সেই বিষয়ে নির্দেশনা দেওয়া হলো:

বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত অনুভূতি, আচরণ, প্রভাব, ধারণা ও চর্চা স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে লিপিবদ্ধ করবে।

সেশন : ১টি (সেশন ০১)

পদ্ধতি : একক কাজ

উপকরণ: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই

সেশন ১

- সেশনের শুরুতেই শিক্ষার্থীদের শূভেচ্ছা ও স্বাগত জানান।
- এরপর শিক্ষক সহায়িকার অধ্যায় ১-এর শরীরচর্চার তালিকা থেকে সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে যে কোনো একটি ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের বলুন যে আগামী কয়েকটি সেশনে আমরা একটি নতুন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাত্রা করব। এই যাত্রায় আমরা নিজেদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করব, কামিক পড়ব ও মতবিনিময় করব। এগুলোর মাধ্যমে আমাদের এই বয়সের পরিবর্তন সম্পর্কে জানব। এধরনের উৎসাহমূলক কথার মাধ্যমে তাদেরকে ৫-৭ মিনিট নতুন অভিজ্ঞতা সম্পর্কে ধারণা দিন ও এর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।
- শ্রেণিকক্ষে বিষয়বস্তু উপস্থাপনের ক্ষেত্রে নিচের প্রশ্নগুলো করুন:
- তোমাদের কি মনে আছে প্রাথমিক বিদ্যালয়ে যেদিন প্রথম এসেছিলে তখন তোমরা কত ছোট

ছিলে? আর এখন?

- এই যে ছোট থেকে বড় হওয়া এটা একটা পরিবর্তন। যেহেতু এটা চলমান, তার মানে এটি একটি যাত্রা। এখন বলো তো এটা কিসের পরিবর্তনের যাত্রা?
- এরপর বলুন আমরা মানুষ হিসেবে পৃথিবীতে আসার পর জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে অতিক্রম করি। তার মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন একটি অন্যতম পর্যায়ে। এ সময় মানুষের শরীর ও মনে অনেক ধরনের পরিবর্তন আসে, যে পরিবর্তনের মাধ্যমে একজন মানুষ তার শিশু অবস্থা থেকে পূর্ণবয়স্ক অবস্থায় রূপান্তরিত হয়।
- শিক্ষার্থীদেরকে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের এই বিষয়ে ধারণা দেওয়ার জন্য স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ের “আমার কৈশোরের যত্ন” অধ্যায়টি খুলে ‘নিচের কমিক দুটি পড়ি’ অংশটুকু পড়তে বলুন এবং তাদের নিজেদের জীবনের সাথে কমিকের কোনো মিল খুঁজে পাচ্ছে কি না তা পাশে বসা সহপাঠীর সাথে কয়েক মিনিট আলোচনা করতে বলুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের পাঠ্যপুস্তক প্রদত্ত ‘সেতুর ছবি’ দেখতে বলুন। সেখান থেকে তারা কী বুঝতে পারছে জিজ্ঞাসা করুন। তাদের উত্তর শেষে কৈশোর যে শৈশব ও যৌবনের মাঝে সেতুবন্ধনের মত সেটি সংক্ষেপে উল্লেখ করুন। সহায়ক তথ্য থেকে বয়ঃসন্ধিকাল কী তা ব্যাখ্যা করুন।
- শিক্ষার্থীদের ছেলেমেয়েদের পাশাপাশি তৃতীয় লিঙ্গের জনগোষ্ঠীও এ পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায় এ সম্পর্কে বলুন।
- উক্ত আলোচনা শেষে শিক্ষার্থীদের নিম্নোক্ত বিষয়গুলো নিয়ে যার যার মতো করে ‘কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কে আমার ধারণা’ অংশে লিখতে বলুন।
- শিক্ষার্থীরা যার যার মতো উপরের ভাবনাগুলো তাদের নিজেদের বইয়ের নির্ধারিত পৃষ্ঠায় লিপিবদ্ধ করবে। এ বিষয়গুলো তার ব্যক্তিগত। সে চাইলে কারো সাথে আলোচনা করতে পারে, নাও পারে। সেশনে প্রতিটি শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন। উপর্যুক্ত বিষয়গুলো শ্রেণিকক্ষে অসম্পূর্ণ থাকলে তা বাড়িতে সম্পূর্ণ করবে।

প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: বিভিন্ন উৎসের (কমিক, ভিডিও, শিক্ষক এবং বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান রাখেন এমন কেউ, অন্যান্য নির্ভরযোগ্য উৎস ইত্যাদি) মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত সাধারণ ধারণা লাভ, পর্যালোচনা ও প্রতিফলন করবে। এর মধ্যে রয়েছে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করতে পারা, পরিবর্তনসমূহ বেড়ে ওঠার স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হিসেবে বিশ্লেষণ করতে পারা এবং নিজের জীবনের সাথে এসবের প্রতিফলন করা।

সেশন : ২টি (সেশন ০২, ০৩)

পদ্ধতি : কেসস্টাডি, দলগত আলোচনা

উপকরণ : পোস্টার পেপার, বড় কাগজ, মার্কার, সাইনপেন, স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই

সেশন ২

- শিক্ষার্থীদের শূভেচ্ছা জানিয়ে কুশল বিনিময় করুন।
- এরপর শিক্ষক সহায়িকার অধ্যায় ১-এর শরীরচর্চার যে তালিকা দেওয়া আছে সেই তালিকা থেকে সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে যে কোনো একটি ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- অতঃপর তারা পূর্বের সেশনে যে সকল তথ্যসমূহ লিপিবদ্ধ করেছিল সেগুলো নিয়ে আলোচনা করুন ও তাদের অভিজ্ঞতা জানতে চান।
- এরপর শিক্ষার্থীদেরকে চারটি দলে ভাগ হতে বলুন।
- দলগুলোকে তাদের বই থেকে এই অধ্যায়ে প্রদত্ত দুইটি কেসস্টাডি পড়তে বলুন। তাদের বলুন প্রতিটি কেসস্টাডি নিয়ে দুইটি দল আলোচনা করবে এবং কেসস্টাডি সংশ্লিষ্ট প্রশ্নগুলোর উত্তর তাদের বইয়ে লিখবে। দল নির্বাচনের সময় আপনার শ্রেণির বাস্তবতা অনুযায়ী ছেলে ও মেয়ে শিক্ষার্থীদের একসাথে বা আলাদা দলে রাখতে পারেন।
- ১৫ মিনিট দলীয় আলোচনার পর প্রতি দলে গিয়ে তাদের লিখিত ধারণাগুলো দেখুন ও পর্যালোচনা করুন।
- সব দলের ধারণাগুলো পর্যালোচনার পর কেসস্টাডিগুলো থেকে পাওয়া ধারণাগুলো উপস্থাপন ও আলোচনা করতে বলুন।
- তাদেরকে বলুন তারা এখন কিশোর-কিশোরী এবং কেউ কেউ হয়ত বয়সসন্ধিকালীন পরিবর্তন এর মধ্য দিয়ে যাচ্ছে বা কিছুদিনের মধ্যে যাবে। সেইসাথে আরো একটি বিষয় বলুন প্রতিটি মানুষকে এই পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যেতে হয়। এমনকি তাদের মা-বাবা, দাদা-দাদি সকলেই এই পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে গেছে এবং এটি জীবনের বিকাশের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।
- তাদেরকে দলগত কাজের জন্য ধন্যবাদ জানান এবং তাদের বইয়ে এই অধ্যায়ের ‘নিচের ঘটনা বা কেসগুলো পড়ি’ অংশে প্রশ্নের উত্তরগুলো বাড়িতে তার মতো করে লিখতে বলুন।
- এরপর ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৩

- শিক্ষার্থীদের শূভেচ্ছা জানিয়ে কুশল বিনিময় করুন।
- এরপর শিক্ষক সহায়িকার অধ্যায় ১-এর শরীরচর্চার তালিকা থেকে সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে যে কোনো একটি ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এই সেশনে আপনি শিক্ষার্থীদের নিয়ে বয়ঃসন্ধিকালের উপর একটি ভিডিও/কার্টুন দেখবেন। কয়েকজন শিক্ষার্থীকে নিয়ে ভিডিও দেখানোর আয়োজন করবেন। (এক্ষেত্রে সেইসব শিক্ষার্থীদেরকে অগ্রাধিকার দেওয়া যেতে পারে যারা শ্রেণিকক্ষের বিভিন্ন কাজে তুলনামূলকভাবে কম অংশগ্রহণ করে।)
- আয়োজন শেষে সকল শিক্ষার্থীকে নিয়ে একত্রে বসে ভিডিও/কার্টুন দেখবেন।

- ভিডিও শেষে শিক্ষার্থীদের কাছে নিচের প্রশ্নগুলো করে শিক্ষার্থীদের প্রতিফলন বা অভিজ্ঞতা জানতে চাইবেন।
 ১. এই ভিডিও/কাটুনে বয়ঃসন্ধিকালীন কোন কোন পরিবর্তনের কথা বলা হয়েছে?
 ২. পরিবর্তনগুলোর ফলে কিশোরীদের মনের অবস্থা কেমন হয়েছিল?
 ৩. এ বিষয়ে সঠিক তথ্য জানার জন্য কিশোরীরা কোথায় গিয়েছিল? সেখান থেকে তারা কী তথ্য পেল?
 ৪. বাল্যবিবাহের সমস্যাটি কিশোরীরা কীভাবে সমাধান করেছিল?
- আলোচনা শেষে তাদের একটি প্রশ্ন করুন: ‘এই ভিডিওতে যা দেখলে তার সাথে কি নিজের জীবনের মিল খুঁজে পাও? অথবা তোমার জানাশোনা কারো জীবনের মিল খুঁজে পাও?’ বলুন বাসায় গিয়ে প্রশ্নটি সম্পর্কে ভাবতে। সম্ভব হলে বিশ্বস্ত কারো সাথে শেয়ার করতে।

বিঃদ্রঃ: যদি শ্রেণিকক্ষে ভিডিও দেখানোর ব্যবস্থা না থাকে, তাহলে তাদের স্কুলের লাইব্রেরিতে নিয়ে বয়ঃসন্ধিকালের উপর নির্ভরযোগ্য তথ্য উৎস দেখিয়ে সেখান থেকে পড়তে ও আলোচনা করতে দিতে পারেন। এক্ষেত্রে শিক্ষক সহায়িকায় প্রদত্ত ‘কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত তথ্যের একটি নির্ভরযোগ্য তালিকা’ থেকে তথ্য সংগ্রহ করে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করুন এবং তার ভিত্তিতে নিজ জীবনের অভিজ্ঞতার উপর প্রতিফলন করতে বলুন। এই প্রতিফলন সে চাইলে শ্রেণিতে আলোচনা করতে পারে, অথবা বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলতে পারে, অথবা কারো সাথে আলোচনা করতে না চাইলে নিজের বইয়ে লিখে রাখতে পারে।

- বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত যেসব তথ্য কেস স্টাডি/ভিডিও/অন্যান্য উৎস থেকে পেয়েছে সেগুলো নিয়ে ৫ মিনিট শ্রেণিকক্ষে পুনরালোচনা করুন।
- আলোচনা শেষে শিক্ষার্থীদের তাদের বই থেকে এই অধ্যায়ের ‘কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন বিষয়ে সহায়ক তথ্য ও ধারণা অংশটুকু ৫-১০ মিনিট সময় নিয়ে সকলকে পড়তে বলুন।
- পড়ার পর তাদের কাছে মূল ধারণাগুলো প্রশ্ন করে জেনে নিন।
- বাড়িতে শিক্ষার্থীদের তাদের বইয়ের ‘কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কে আমার ধারণা: ফিরে দেখি’ অংশটি পূরণ করতে বলুন।

বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কে এখন আমি যা জানি
আমার শরীরের পরিবর্তন সম্পর্কে এখন যা জানি
আমার মনের নতুন ভাবনাগুলো সম্পর্কে এখন যা জানি

- ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের সেশন শেষ করুন।

বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত তথ্যগুলো যাচাই ও বিশ্লেষণ করে ব্যক্তিগত জীবনে চর্চার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করবে।

সেশন : ০১ টি (সেশন ৪)

পদ্ধতি : একক কাজ

উপকরণ : বড় কাগজ, সাইনপেন, স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই

সেশন : ৪

- শিক্ষার্থীদেরকে এই সেশনে স্বাগত জানান ও কুশল বিনিময় করুন।
- এরপর শিক্ষক সহায়িকার অধ্যায় ১-এর শরীরচর্চার তালিকা থেকে সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে যে কোনো একটি ব্যায়াম করিয়ে নিন।
- এরপর জানতে চান- তোমরা এখন পরিবর্তনের যাত্রার কোন ভাগ বা পর্যায়ে আছ? শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে উত্তর শুনুন- (কৈশোর বা কিশোরকাল) আর তোমরা কী? (কিশোর-কিশোরী)।
- তাদের বলুন, এই যে গত দুই সপ্তাহ ধরে আমরা কিশোর কিশোরীর শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন নিয়ে আলোচনা করলাম, কমিক বই পড়লাম- এসবের মাধ্যমে আমরা নিশ্চয়ই বুঝতে পারছি যে - এই পরিবর্তনগুলো জীবন বিকাশের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। আপনি আরো জানান যে প্রতিটি মানুষকেই এই পরিবর্তনের ভিতর দিয়ে যাত্রা করতে হয়। তবে মানুষ প্রত্যেকে যেমন একে অপরের থেকে ভিন্ন তেমনি পরিবর্তনের যাত্রাও একেকজনের জন্য একেক রকম। ২-৩টি ভিন্নতা তুলে ধরে উদাহরণ দিন। যেমন: কারো কারো শারীরিক পরিবর্তন আগে হয় কারো ক্ষেত্রে পরিবর্তন ধীরে ধীরে হয়। আবেগ প্রকাশের ধরনও ভিন্ন ভিন্ন হয়। কেউ অনেক বেশি আবেগ প্রকাশ করে, কেউ চুপচাপ হয়ে যায় আবার কেউ সাধারণ মাত্রায় প্রকাশ করে।
- এবার শিক্ষার্থীদের বলুন তোমরা পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে জেনেছ। এবার পরিবর্তনগুলোর মাঝে কীভাবে ভালো থাকতে হয় সেটি বের করার পালা। ভালো থাকার উপায়গুলো জানতে আমরা বইয়ে দেওয়া তথ্যের সাহায্য নিয়ে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন, এ সম্পর্কিত সমাজে প্রচলিত বিভিন্ন ধরনের ভুল ধারণা ও কুসংস্কার এবং বয়ঃসন্ধিকালে ভালো থাকার উপায়গুলো দেখে নেব।
- এবার সকলকে বলুন নিজের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলোতে ভীত বা লজ্জিত না হয়ে কীভাবে ভাল থাকা যায় তোমরা প্রত্যেকে তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করবে। সেজন্য তাদের বইয়ের 'কৈশোরের যত্নে আমার পরিকল্পনা' ছকটি পূরণ করতে বলুন। এ বিষয়ে তারা শ্রেণিতে চিন্তা করা শুরু করতে পারে। আপনি প্রয়োজনে সহযোগিতা করতে পারেন। বাড়িতে কাজটি করে পরের সেশনে নিয়ে আসতে বলুন। লক্ষ রাখবেন তাদের পরিকল্পনায় যেন শারীরিক ও মানসিক- দুটি বিষয়ই গুরুত্ব পায়। শিক্ষার্থী চাইলে তার কাছে নির্ভরযোগ্য ও বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান রাখেন এমন কারো কাছ থেকেও সহায়তা নিতে পারে।

সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা প্রস্তুতকৃত পরিকল্পনার আলোকে ব্যক্তিগত জীবনে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করবে।

সেশন : ০১ টি (সেশন ৫)

পদ্ধতি : একক কাজ

উপকরণ : স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই

সেশন : ৫

- শিক্ষার্থীদের শুভেচ্ছা জানান ও কুশল বিনিময় করুন।
 - এরপর শিক্ষক সহায়িকার অধ্যায় ১-এর শরীরচর্চার তালিকা থেকে সেশনের শুরুতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে যে কোনো একটি ব্যায়াম করিয়ে নিন।
 - এরপর পূর্ববর্তী সেশনে শিক্ষার্থীদের সমাজে প্রচলিত ভুল ধারণা সংক্রান্ত বিবৃতির ছক নিয়ে আলোচনা করুন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন ও মতামত থাকলে তা জানতে চান
 - শিক্ষার্থীদের বলুন বয়ঃসন্ধিকাল আমাদের জীবনের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়। তাই এ সম্পর্কে আমাদের সঠিক জ্ঞান ও ধারণা থাকা এবং সে অনুযায়ী দৈনন্দিন জীবনে তা চর্চা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
 - শিক্ষার্থীদের নিজ নিজ বইয়ের নির্ধারিত ছকে পরিকল্পনাটি পর্যবেক্ষণ করুন। প্রয়োজনে ফিডব্যাক দিন। বয়ঃসন্ধিকালীন নিজেকে ভালো ও সুস্থ রাখতে শিক্ষার্থীরা যে পরিকল্পনা প্রস্তুত করেছে তা সঠিকভাবে কার্যকর হচ্ছে কি না শিক্ষক তা মনিটর করবেন। প্রথম তিন মাস প্রতি মাসে এবং পরবর্তীতে দু'মাস পর পর। মনিটরিং এর রেকর্ড সংরক্ষণ করুন।
 - ডায়েরি বা জার্নালে লিপিবদ্ধ করবে। প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখবে।
৫. গত এক/দুইমাসে মাসে পরিকল্পনা অনুযায়ী কোন কাজগুলো করেছি?
 ৬. কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
 ৭. এই কাজগুলো আমাকে ভালো থাকতে কীভাবে সাহায্য করেছে? (সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত বোধ করছি কি?)
 ৮. কাজগুলো করতে গিয়ে কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবেলা করেছি?
 ৯. শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? সেগুলো কী?

মূল্যায়ন কৌশল

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে কাজগুলো ব্যক্তিগত জার্নালে বয়ঃসন্ধিকালীন ব্যবস্থাপনার চর্চাগুলোকে মূল্যায়নের জন্য মৌখিক পাশাপাশি লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দিবেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা নিচে দেওয়া হলো। শিক্ষার্থীর বইয়ের এই অভিজ্ঞতা শেষেও এই নমুনাটি দেওয়া আছে যেখানে আপনি মূল্যায়ন

করবেন।

	সেশনে আমার স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি আমার শ্রদ্ধাশীল আচরণ	এই বইয়ে করা কাজগুলোর মান
শিক্ষকের মন্তব্য ও পরামর্শ			

সেশন নং			
	আমার করা পরিকল্পনাটির মান	পরিকল্পনা অনুযায়ী করা চর্চা বা কাজগুলো জার্নালে লেখা	চর্চা বা কাজগুলোতে বয়ঃসন্ধিকালের যত্নের সঠিক ধারণাগুলোর প্রতিফলন

বিঃদ্রঃ এই অভিজ্ঞতা শুরুর আগে সম্ভব হলে মাসিক অভিভাবক সমাবেশে শিক্ষক বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন নিয়ে অভিভাবকদের সচেতন করতে পারেন।

শিক্ষকের প্রতিফলন

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

অভিজ্ঞতা চক্রের প্রতিটি ধাপের শেষে নিচের ছকের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করে প্রতিফলন প্রকাশ করুন।

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		

সেশন সংক্রান্ত সহায়ক তথ্য ও ধারণা

শিশু জন্মগ্রহণ করলে পরিবারে আনন্দের সাড়া পড়ে যায়। সকলের আদরে, মা, বাবা ও পরিবারের সবার অনন্য যত্নে ও নিবিড় পরিচর্যায় কয়েকটি পর্যায় অতিক্রম করে ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে শিশুটি। জন্ম থেকে প্রতিটি মানুষের জীবন বিকাশ এক অবিচ্ছিন্ন ধারায় স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় এগিয়ে চলে। জীবন বিকাশের দীর্ঘ প্রক্রিয়াকে বিভিন্ন স্তরে ভাগ করা যায়। যেমন:

- শৈশবকাল (Childhood)
- কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকাল (Adolescence)
- প্রাপ্তবয়স (Adult age)

এখানে আমরা বয়ঃসন্ধিকাল সম্বন্ধে জানব।

বয়ঃসন্ধিকাল

বয়ঃসন্ধিকাল আমাদের শরীর ও মনের পরিবর্তনের একটি পর্যায়। প্রতিটি মানুষের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ সময় হচ্ছে বয়ঃসন্ধিকাল। ছেলেদের ১০ থেকে ১৫ বছর এবং মেয়েদের ৮ থেকে ১৩ বছর বয়সের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সূচিত ও পরিলক্ষিত হয়। এ সময়ে শরীর ও মনে নানা ধরনের পরিবর্তন হতে শুরু করে।

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত বয়সকালকে বয়ঃসন্ধিকাল হিসেবে গণ্য করা হয়।

কৈশোরে বা বয়ঃসন্ধিকালে পরিবর্তন

বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তন

- ◆ দ্রুত উচ্চতা বাড়তে থাকে
- ◆ ওজন বৃদ্ধি পায়
- ◆ শরীরে দৃঢ়তা আসে
- ◆ শরীরের গঠন প্রাপ্তবয়স্কদের মতো হয়
- ◆ শরীরের নানা জায়গায় লোম গজায়
- ◆ ছেলে মেয়েদের ত্বক ও চুলে পরিবর্তন আসে
- ◆ বয়ঃসন্ধিকালে অধিকাংশ কিশোর-কিশোরীর ত্বক তৈলাক্ত হওয়ার ফলে ব্রণ হতে পারে
- ◆ কণ্ঠস্বরে পরিবর্তন হয়

এছাড়াও ছেলেদের ক্ষেত্রে আরও যে পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয় সেগুলো হলো:

- ◆ স্বরভঙ্গ্য হয়ে গলার স্বর ভারী হয়
- ◆ শারীরিক গঠনে পরিবর্তন আসে
- ◆ মুখে দাড়ি-গোঁফ গজাতে শুরু করে
- ◆ মাংসপেশি দৃঢ় হয়
- ◆ বীর্যপাত হয়

মেয়েদের ক্ষেত্রে যেসব পরিবর্তনগুলো পরিলক্ষিত তা হলো:

- ◆ শরীর ভারী হয় ও বিভিন্ন অংশ স্ফীত হয়
- ◆ মাংসপেশি সুগঠিত হয়
- ◆ ঋতুস্রাব (মাসিক) শুরু হয়

এসবই বয়ঃসন্ধিকালীন বিকাশের স্বাভাবিক লক্ষণ। এ সকল স্বাভাবিক প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে একটি শিশু শরীর প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের শরীরে রূপান্তরিত হয়। তবে এই পরিবর্তনগুলো সবার জন্য এক সময়ে এক রকমভাবে আসে না। এ বিষয়গুলোকে সহজভাবে গ্রহণ করার জন্য সচেতনতা গুরুত্বপূর্ণ।

মেয়েদের শরীরের বিশেষ পরিবর্তন হিসেবে মাসিক শুরু হয় যা হরমোন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। মাসিক চক্রাকারে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলতে থাকে। মেয়েদের ৯ থেকে ১৩ বছর বয়সে যেকোনো সময় মাসিক হয় এবং ৪৫-৪৯ বছর বয়সে তা স্বাভাবিক নিয়মেই বন্ধ হয়ে যায়। সাধারণত মাসিক চক্রটি ২৮ দিনের হয়, কিন্তু এ চক্রটি ২৪-৩৫ দিনেরও হতে পারে। এর কোনোটাই অস্বাভাবিক নয়। স্বাভাবিক অবস্থায় প্রতি মাসেই মাসিক হয় এবং তা ২ থেকে ৭ দিন স্থায়ী হয়। তবে এই চক্র শুরু হওয়ার প্রথম দুই বছরে অনিয়মিতভাবে হওয়া অস্বাভাবিক নয়। মাসিকের সময়টাতে শরীর ও মনে অস্বস্তিভাব দেখা দেওয়া, মাঝে মাঝে মেজাজ খারাপ

হওয়া এবং চলা ফেরায় বিব্রতভাব দেখা দেওয়া একটা স্বাভাবিক ব্যাপার। এই শারীরিক পরিবর্তন জীবনের স্বাভাবিক চক্র। অনেকের মধ্যেই মাসিক শুরু হওয়ার আগের কয়েকদিনও বেশ মন খারাপসহ অস্বস্তি, দুশ্চিন্তা ও অসন্তুষ্ট মনোভাব অনুভূত হয়। এই অনুভূতি ক্ষণস্থায়ী এবং দ্রুতই এই অনুভূতিগুলো চলে যায়।

কী কারণে শারীরিক পরিবর্তন ঘটে? শরীরের এই পরিবর্তন কী দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় তা আমাদের জানা প্রয়োজন। আমাদের শরীর ক্রমাগতভাবে হরমোন তৈরি করে। হরমোন এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ যা আমাদের মস্তিষ্ক থেকে নিঃসরিত হয়। বয়ঃসন্ধিকালে আমাদের মস্তিষ্ক থেকে এক বিশেষ ধরনের হরমোন নিঃসরিত হয় যাকে আমরা গ্রোথ হরমোন বলি। এটি আমাদের শারীরিক বৃদ্ধির জন্য কাজ করে। বয়ঃসন্ধিকালে গ্রোথ হরমোনের প্রভাবে শরীরের অন্যান্য গ্রন্থি থেকে আরও কিছু হরমোন নিঃসরিত হয় যার বহিঃপ্রকাশ বয়ঃসন্ধিকাল।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক পরিবর্তন

বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি মানসিক, সামাজিক ও কিছু আবেগিক পরিবর্তন সাধিত হয়। যার ফলে আচরণিক পরিবর্তন লক্ষণীয় হয়ে ওঠে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে একজন মানুষ নিজের বুদ্ধিমত্তাকে কাজে লাগিয়ে, যুক্তি দিয়ে এবং ফলাফল বিবেচনা করে তার আচরণ নির্বাচন করতে পারে, পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়াতে পারে এগুলো সবই মানসিক বিকাশ। মানসিক বিকাশ বলতে শিশুর বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যবহার, ভাষার প্রকাশ, চিন্তা শক্তি, বোঝার ক্ষমতা ইত্যাদি ক্ষেত্রে ধীরে ধীরে অধিক ক্ষমতা অর্জন বোঝায়। মনে রাখার ক্ষমতা, চিন্তা করার ক্ষমতা, যুক্তি দিয়ে বোঝার ক্ষমতা ইত্যাদি মানসিক ক্ষমতা যার যত বেশি সে জীবনে তত বেশি এগিয়ে যেতে পারে। বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক পরিবর্তনগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- ◆ নিকটজনের মনোযোগ, যত্ন, ভালোবাসা পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হয়।
- ◆ নিজের ব্যক্তি পরিচয়ের ধারণা তৈরি হয় এবং আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কে নিজের অবস্থান সুস্পষ্ট হয়।
- ◆ আবেগ প্রবণতা বাড়ে।
- ◆ কিশোর-কিশোরীদের পরস্পরের প্রতি কৌতুহল সৃষ্টি হয়।
- ◆ এসময় মনের মধ্যে নানা ধরনের দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও অস্থিরতা কাজ করতে পারে।
- ◆ সামাজিক কর্মকাণ্ডে আগ্রহ ও সহযোগিতামূলক মনোভাব বাড়ে।

বয়ঃসন্ধিকালে কোনো কিছু নিয়ে বিভ্রান্তি সৃষ্টি হতে পারে কিংবা আবেগের দিক থেকে বড় পরিবর্তন আসতে পারে।

এ সময়ে অনেক কিশোর-কিশোরী নিজের ব্যাপারে খুব সচেতন থাকে এবং তাদের মনে তীব্র আবেগ অনুভব হয়। কখনো হাসিখুশি পরক্ষণেই আবার মনমরা হতে পারে। হয়তো কোনোদিন মন খুব ভালো আবার পরের দিন মেজাজ খুব খারাপ।

বয়ঃসন্ধিকালে আবেগেরও পরিবর্তন হয় এবং বিভিন্নজন বিভিন্নভাবে বহিঃপ্রকাশ করে। অনেকের মধ্যে কখনও কখনও আবেগের নেতিবাচক প্রকাশ যেমন রাগে জিনিসপত্র ছুঁড়ে ফেলা, ভেঞ্জে ফেলা, অন্যকে আঘাত করা। এ সময় কিশোর-কিশোরীদের এমন মানসিক অবস্থা খুবই স্বাভাবিক। তবে তারা শারীরিক বা মানসিক বিষয়ে বিভিন্ন চাপমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে পারে এবং এ নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত থাকতে পারে। অনেক সময় পরিবারের সদস্যদের কাছে এ বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে দ্বিধা ও বিব্রত বোধ করে। কিন্তু এসময়ে পরিবারের

সদস্যদের সাথে এসংক্রান্ত সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে হয়।

বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা ও প্রথা এবং সঠিক তথ্য:

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়ের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। এসব পরিবর্তন সম্পর্কে কোনো পূর্বধারণা না থাকায় তাদের মনে নানা প্রশ্ন জাগে এবং সঠিক তথ্যের অভাবে ভ্রান্ত ধারণা তৈরি হয়। তাই এই ভুল ধারণা ও সঠিক তথ্যগুলো জানা দরকার।

মাসিক সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণা	সঠিক তথ্য
এটা এক ধরনের রোগ	এটা শারীরবৃত্তীয় একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া
কোনো কাজকর্ম, খেলাধুলা করা যাবে না	স্বাভাবিক কাজকর্ম ও খেলাধুলা করতে কোন সমস্যা নেই
গোসল করা যাবে না	নিয়মিত গোসল করতে হবে
বাড়ির বাইরে যাওয়া যাবে না	বাড়ির বাইরে যেতে কোন অসুবিধা নেই
এ সময় টক, ঝাল, মাছ, মাংস, ডিম খাওয়া যাবে না	নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে

বীর্যপাত সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণা	সঠিক তথ্য
বীর্যপাত একটি রোগ	এটা শারীরবৃত্তীয় একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া
যারা কুরুচিকর চিন্তা করে তাদেরই বীর্যপাত হয়	বয়ঃসন্ধিকালে সকল কিশোরদেরই বীর্যপাত হয়
এটি শারীরিক দুর্বলতার কারণ	শারীরিক দুর্বলতার সঙ্গে এর কোনো সম্পর্ক নেই

বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের যত্ন ও পুষ্টি

বয়ঃসন্ধিকালীন বিভিন্ন পরিস্থিতিতে পরিষ্কন্ন ও ভালো জন্য কিছু জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করা প্রয়োজন।

নিয়মিত গোসল করা: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়েদের শরীরে ঘামের নিঃসরণ বেশি হয়। নিয়মিত সাবান দিয়ে গোসল করে শরীরের সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পরিষ্কার করলে জীবাণুমুক্ত থাকা যায়। এর পাশাপাশি নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা, হাত পায়ে নখ ছোট রাখা ও শরীরের অন্যান্য বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিষ্কার করা দরকার। এছাড়া বাইরে থেকে বাসায় ফিরে হাত পা মুখমন্ডল ধোয়া প্রয়োজন।

পরিষ্কার কাপড় চোপড় পড়া: সবসময়ই পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা উচিত। স্কুল থেকে ফিরে দ্রুত স্কুল ডেস্ক খুলে ফেলা উচিত এবং ময়লা হলে অবশ্যই পুনরায় ধুয়ে পরা উচিত।

বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শরীরের যত্ন:

মাসিকের সময় সাধারণত পরিষ্কার কাপড়, তুলা বা স্যানিটারি ন্যাপকিন/প্যাড ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

তবে এগুলো ব্যবহারের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়টি অবশ্যই মাথায় রাখতে হবে।

- নিয়মিত গোসল করা ও সংশ্লিষ্ট অঙ্গ পরিচ্ছন্ন রাখা।
- মাসিকের সময় সম্ভব হলে স্যানিটারি ন্যাপকিন, সম্ভব না হলে পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা।
- ব্যবহৃত কাপড় বা স্যানিটারি ন্যাপকিন দিনে ৩-৫ বার পরিবর্তন করা।
- ধোয়া কাপড় অবশ্যই রোদে, বাতাস চলাচল করে এমন স্থানে শুকানো। কড়া রোদে শুকালে রোগজীবাণু সংক্রমণের আশঙ্কা কমে যায়। অন্ধকার, স্যাঁতসেঁতে, ঝোঁপঝাড় বা গাছে এই কাপড় শুকানো অস্বাস্থ্যকর। সেক্ষেত্রে সংক্রমণের আশংকা বেড়ে যায়।
- মাসিক শেষ হলে কাপড়গুলো ভালোভাবে পরিষ্কার করে, শুকিয়ে, ভাঁজ করে প্লাস্টিক বা কাপড়ের ব্যাগে ঢুকিয়ে পরবর্তী সময়ে ব্যবহারের জন্য রাখা যায়। ব্যবহার শেষে কাগজে মুড়ে ডাস্টবিনে ফেলতে হবে অথবা গর্ত করে মাটিতে পুঁতে ফেলতে হবে। কোনোভাবেই ব্যবহার করা কাপড় বা প্যাড ল্যান্ডফিলে বা ড্রেন/নালায় ফেলা যাবে না।
- মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য অতিরিক্ত কাপড় বা প্যাড কাগজে মুড়ে স্কুল ব্যাগে রেখে দেওয়া যেতে পারে। হঠাৎ স্কুলে থাকাকালীন মাসিক শুরু হলে এটি সহজেই ব্যবহার করা যেতে পারে।
- কারো কারো ক্ষেত্রে মাসিকের সময় তলপেটে ব্যথা হতে পারে। সেক্ষেত্রে তলপেটে গরম পানির সেক দেওয়া যেতে পারে। তবে বেশি ব্যথা হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের শরীরের যত্ন:

বয়ঃসন্ধিকালে প্রজননক্ষম হওয়ার প্রক্রিয়া হিসেবে ছেলেদের শরীরে বীর্য উৎপাদন শুরু হয়। বীর্যথলির ধারণ ক্ষমতার অতিরিক্ত বীর্য কখনও ছেলেদের শরীর থেকে আপনা আপনি বেরিয়ে আসে। আমাদের সমাজে এ নিয়ে বিভিন্ন ধরনের কুসংস্কার প্রচলিত আছে। এসকল কুসংস্কারের ফলে অনেকের মধ্যে মানসিক চাপ তৈরি হয়। এগুলোর সঠিক ব্যবস্থাপনা না হলে পরবর্তীতে বিভিন্ন মানসিক সমস্যাও তৈরি হতে দেখা যায়। তাই কুসংস্কারে আচ্ছন্ন না হয়ে এর স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থাপনা জরুরি। এজন্য নিয়মিত গোসল করা এবং শরীর পরিষ্কার রাখা, নির্ভরযোগ্য সূত্র বা ব্যক্তির কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করা যেতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টিকর খাদ্য ও সুষম খাদ্যের অভ্যাস:

শারীরিক সুস্থতা ও স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য যথাসময়ে সুষম খাদ্য পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণ করা প্রয়োজন। বিভিন্ন বয়সে সুষম খাদ্যের চাহিদা ও প্রয়োজনীয়তা ভিন্ন ভিন্ন হয়। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েরা দ্রুত বেড়ে ওঠে। তারা পড়াশোনা, খেলাধুলা ও দৌড় ঝাঁপে মেতে থাকে। এ কারণেই তাদের বেশি ক্যালরি বা খাদ্যশক্তির প্রয়োজন। বয়ঃসন্ধিকালের সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস যেমন গড়ে তোলা উচিত তেমনি সঠিক পরিমাণ ও পুষ্টিমান সম্পন্ন খাবার গ্রহণ করার অভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন। কেউ যদি আগে থেকেই

অপুষ্টিতে ভোগে, তাহলে এই সময় শারীরিক নানা জটিলতা দেখা দিতে পারে। তাই সব ধরনের পুষ্টিিকর খাবার বিশেষ করে আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। যেমন - কচুশাক, লালশাক বা কলিজা ইত্যাদি। মাসিকের সময় টক খাবার খাওয়া যাবে না ধারণাটি ঠিক নয়। বরং লেবু, কমলা, আমলকী ও জলপাইয়ের মতো টক জাতীয় ফল এবং ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ অন্যান্য ফল খেতে হবে। ভিটামিন সি শরীরে আয়রন শোষণে সহায়তা করে। এসময় বেশি পরিমাণে পানি পান করতে হবে।

বয়ঃসন্ধিকালে মনের যত্ন:

বয়ঃসন্ধিকালে আবেগীয় পরিবর্তনের জন্য যে বিষয়গুলো কাজ করে তা হলো সঠিক তথ্য না জানার কারণে ভয় এবং দুশ্চিন্তা; আর একটি হলো শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন এবং সামাজিক প্রভাব। সঠিক তথ্য জানলে কিশোর-কিশোরীরা বিকাশকালীন এ পরিবর্তনকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করতে পারে। এ সময় তাদের মধ্যে তীব্র অনুভূতি হয় যা স্বাভাবিক, এ তথ্যটি তাদেরকে অহেতুক ভয় কিংবা দুশ্চিন্তামুক্ত থেকে তা ব্যবস্থাপনার দায়িত্ব গ্রহণে আত্মবিশ্বাসী করে তুলতে পারে। ইতিমধ্যে শিক্ষার্থীরা অনুভূতি গ্রহণ করে তার ব্যবস্থাপনা ও পরিচর্যা কৌশল প্রথম অধ্যায়ে শিখেছে। একটু সচেতন হলেই বয়ঃসন্ধিকালীন অনুভূতির পরিচর্যা ও ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রেও শিক্ষার্থীরা সেই কৌশলগুলো ব্যবহার করতে পারবে।

এছাড়াও নিম্নে উল্লেখিত কয়েকটি পদক্ষেপ তাদের হঠাৎ রেগে গেলে তা ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করতে পারে:

- ৩-৫ বার নাক দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়া ও ধীরে ধীরে ছেড়ে দেওয়া
- ৫০ -১ পর্যন্ত উল্টাভাবে গোনা
- যে স্থানে রাগ হচ্ছে সে স্থান পরিবর্তন করা
- বেশি পানি দিয়ে হাতমুখ ধুয়ে ফেলা
- ছবি ঐকে অনুভূতির প্রকাশ করা
- বিশ্বস্ত বা নির্ভরযোগ্য কারো সাথে মনের কথা খুলে বলা

বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত তথ্যের একটি নির্ভরযোগ্য তালিকা

- মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর কর্তৃক তৈরিকৃত বয়ঃসন্ধিকালীন অ্যান্সিকেশন 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

চলো বন্ধু হই

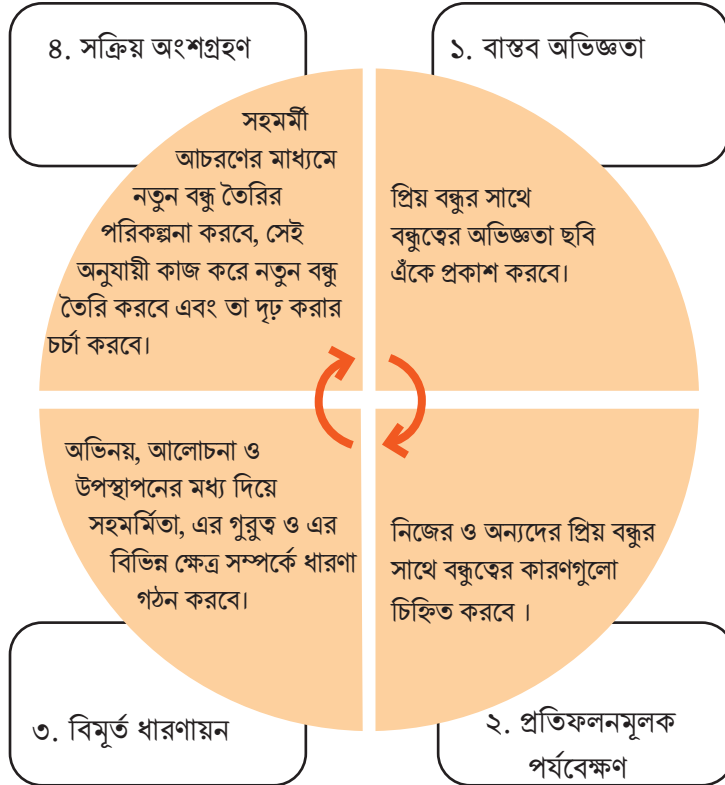
শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৬.৩: নিজের ও অন্যের অনুভূতি অনুধাবন করে ও যত্নবান হয়ে ইতিবাচক প্রকাশ এবং সহমর্মী আচরণ করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: চলো বন্ধু হই

সর্বমোট সেশন: ৯টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৬.৩.১

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা অর্জনের জন্য শিক্ষার্থীদের আপনি যে অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন তা নিচে দেখানো হলো:



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ

অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বুঝে তার প্রতি আন্তরিক মনোভাব, নিজের অনুভূতির প্রকাশ এবং কথা ও কাজে তার পাশে থাকার নাম সহমর্মিতা। অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বুঝে তার প্রতি আন্তরিক মনোভাব বজায় রাখা, তাকে কোনো প্রকার বিচার-বিশ্লেষণ বা সমালোচনা না করে তার অনুভূতিগুলো নিজে যেভাবে বুঝেছি সেটা তার কাছে সেভাবে প্রকাশ করাই হলো সহমর্মিতা। একই সাথে নিজের অনুভূতি প্রকাশ এবং কথা ও কাজে তার পাশে থাকার মাধ্যমে আমরা সহমর্মী আচরণ করি। অন্যরা সহমর্মী আচরণ করলে আমাদের মনে হয় তারা আমাদের সুন্দরভাবে গ্রহণ করছেন। আমাদের মন ভালো হয়ে যায়। আমরা আনন্দ পাই। সহমর্মী হলে আমরা একে অপরকে সম্মান করতে পারি। আন্তরিক সম্পর্ক তৈরি হয় ও সন্তুষ্টি কাজ করে। ফলে দ্বন্দ্ব ও ঝগড়া বিবাদ কমে যায়। সহযোগিতার মনোভাব তৈরি হয়। সহমর্মী আচরণের ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে অসম্মান ও হয়রানিমূলক আচরণ, উত্ত্যক্তকরণ, যৌন হয়রানিমূলক আচরণের প্রবণতা কমে যায়। সম্পর্কের মধ্যে শ্রদ্ধাবোধ, দায়িত্বশীলতা ও কৃতজ্ঞতাবোধ বাড়ে।

এই অভিজ্ঞতা চক্রটি ব্যবহার করে শিক্ষার্থীরা নিজে একজনের প্রিয় বন্ধু হওয়ার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে ধাপে ধাপে সম্পর্ক তৈরিতে সহমর্মিতার গুরুত্ব ও ব্যবহার শিখবে। প্রথমে শিক্ষার্থীরা তাদের নিজ নিজ অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে বন্ধুত্বের কারণগুলো চিহ্নিত করবে। এর পর সহমর্মিতার গুরুত্ব ও বিভিন্ন ক্ষেত্র সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে। এই ধারণাগুলো কাজে লাগিয়ে নিজে বন্ধু হওয়ার প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন করবে। এই অভিজ্ঞতার ও উপলব্ধির আলোকে তার নিজ পরিবারে ও তার পরিবেশের সহমর্মী সম্পর্কগুলোকে চিহ্নিত করবে এবং তার উন্নয়নে পরিকল্পনা করে সহমর্মী আচরণের চর্চা করবে।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: প্রিয় বন্ধুর সাথে বন্ধুত্বের অভিজ্ঞতা ছবি এঁকে প্রকাশ করবে।

সেশন সংখ্যা: ২টি (সেশন ১-২)

পদ্ধতি: ছবিতে গল্প বলা ও আলোচনা

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

সেশন ১:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- বন্ধু বিষয়টি অবতারণার জন্য শিক্ষার্থীদের বলুন আমাদের কী বন্ধু আছে? কী করি আমরা বন্ধুদের সাথে? সব বন্ধু কী একরকম প্রিয়? কেউ একটু বেশি প্রিয় তাই না? তার সাথে আমরা মনের কথা বলি? কখনও খুশির কিছু ঘটলে কখন তা বন্ধুকে বলব, মন ছুটে যায়। আবার কোনো ঘটনায় আঘাত পেলে, কারও ওপর রাগ হলে আর কাউকে বলতে না পারলেও তাকে বলি।
- এই অধ্যায়ে আমরা নতুন একজনের এমন বন্ধু হব, ‘প্রিয় বন্ধু’। বন্ধু হওয়ার জন্য আমরা কিছু কাজ করব যাতে আমি তার একজন ‘প্রিয় বন্ধু’ হতে পারি। কীভাবে আমরা বন্ধু হলাম, বন্ধুত্বের জন্য কী করেছিলাম, সেগুলো খুঁজে বের করব। এরপর আমরা সবাই মিলে সবার কাছ থেকে বন্ধু হওয়ার গল্প শুনব। তারপর ভালো বন্ধুত্ব হওয়ার জন্য কী কী করা দরকার সে সব জেনে আমরা নতুন একজনের ‘প্রিয়বন্ধু’ হব।
- এই পথটি আমরা ধাপে ধাপে পাড়ি দেব। ছয়টি ধাপ পার হয়ে আমরা এই পথটির ওপারে গন্তব্যে পৌঁছাতে পারব। শেষ

ধাপে গিয়ে একজনের বন্ধু হব। এরপর সবাই মিলে নতুন বন্ধুকে নিয়ে এই পথটি সুন্দরভাবে পাড়ি দেওয়ার আনন্দ উদ্‌যাপন করব।

- তাদেরকে বলুন আজ আমি তোমাদের সাথে একটি গল্প বলব। আমার নিজের ‘প্রিয় বন্ধু’র গল্প। আপনি আপনার পরিবারের মধ্যে কারও সাথে বন্ধুত্বের গল্পও করতে পারেন। মনে রাখবেন গল্পটা হবে এমন যে আপনি তার মনোভাব ও আচরণে আকৃষ্ট হয়ে বন্ধুত্ব করেছেন সে বিষয়গুলো স্পষ্ট করে বলবেন।

গল্পের নমুনা:

আমার একজন বন্ধু। আমার চেয়ে কয়েক বছরের বড় আমার একজন বোন। আমার বয়স তখন বারো। স্কুলের এক সহপাঠীর সাথে আমার একটু সমস্যা হলো। সে আমাকে ভুল বুঝেছিল। উনি যেন কার কাছে শুনছেন কিন্তু আমি তার সম্পর্কে কিছু বলিনি। আমি বলতে গেলে সে শুনছে না। অনেক রোগে আছে। আমার তো খুব মন খারাপ হলো। আমি যা করলাম না তার জন্য দোষী হলাম। ভয়ও পেয়েছিলাম কারণ সে বলেছিল আবার এমন শুনলে সে আমাকে মারবে, বাবার কাছে বলে দেবে। কষ্টে ভয়ে আমি কয়েক দিন খেতে পারছিলাম না, ঘুম হচ্ছিল না। স্কুলে যেতেও ভয় পাচ্ছিলাম। কিন্তু কাউকে বলতেও পারছিলাম না। তখন আমার এই বোন আমাদের বাড়ি বেড়াতে এসেছিলেন। উনি খেয়াল করেছিলেন আমি অন্যমনস্ক হয়ে আছি। খেতে পারছি না, খাবার রেখে উঠে যাচ্ছি। স্কুলে যেতে চাইছি না বলে মা রাগ করছেন কিন্তু আমি চুপ করে থাকছি, মাকে কিছু বলছি না। উনি আমার কাছে এলেন। বললেন চলো আমরা বাড়ির সামনে গিয়ে বসি। কারও সামনে নয়, একা কথা বলতে চাইলেন। সেখানে গিয়ে উনি বললেন, ‘আমার মনে হলো তুমি কিছু একটা নিয়ে ভাবছ, কষ্ট পাচ্ছ কিন্তু বলতে পারছ না। কাউকে বলতে পারছ না। তুমি আমাকে বলতে পারো। আমি কাউকে বলব না। যদি সাহায্য করতে পারি তাহলে চেষ্টা করব।’ ওনার কথায় মনে হলো ভরসা পেলাম। ওনার কাছে বলতে পেরে আমার মনটা খালি হলো।

পুরো ঘটনাটা উনি শুনলেন। আমাকে একবারও দোষারোপ করলেন না। উনিও দুঃখ প্রকাশ করলেন আমার এমন একটা ঘটনার জন্য। এরপর ধীরে ধীরে আমার মনটা ভালো হলো। কয়েক দিন পরে ওই সহপাঠীর মন ভালো হলো কখন গিয়ে কথা বলেছিলাম। সবকিছু শোনার পরে সেও বুঝতে পেরেছিল আমি তাকে অসম্মান করে কিছু বলিনি। আমার এই বোনটি সেই থেকে আমার সবচেয়ে প্রিয় বন্ধু। কখনও দোষারোপ করেন না। আমাকে বোঝেন। আমার কথা সব সময় মনোযোগ দিয়ে শোনেন। যদি কখনও ব্যস্ত থাকেন, সময় দিতে না পারেন আমাকে বুঝিয়ে বলেন। আমার কোনো আনন্দের ঘটনা ঘটলে এখনও তার সাথেই প্রথম শেয়ার করি। কখনও কোনো সমস্যায় পড়লে তার সাথে কথা বলি। সে মনোযোগ দিয়ে শোনে। আমার কোনো ভুল হলে আমাকে ধরিয়ে দেয়। তবে তা সবার সামনে নয়। সে আমাকে অনেক ভালোবাসে। সে আমার সবচেয়ে ‘প্রিয় বন্ধু’।

- আপনার গল্পটি শেষ করে কী কী কারণে সে আপনার প্রিয় বন্ধু সে কারণগুলো বোর্ডে লিখুন এবং কী কী কারণে সে আপনার প্রিয় বন্ধু তার ধারণা দিন।

নমুনা গল্পটির জন্য এ কারণগুলো হতে পারে:

- ❖ উনি আমার কাছ থেকে না শুনেও ভালো নেই তা বুঝতে পারলেন
- ❖ কথা বলতে চাইলেন
- ❖ ঘটনাটা না জেনেও আমার খারাপ লাগতে পারে সবার সামনে তা বুঝে কারও সামনে কোনো প্রশ্ন করলেন না
- ❖ আমার অনুভূতি বুঝতে পারলেন
- ❖ আমার অনুভূতি শুনে ওনার খারাপ লাগল
- ❖ উনি ওনার অনুভূতি আমাকে বললেন
- ❖ উনি সবসময় আমার অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করেন
- ❖ আমাকে মনোযোগ দিয়ে শোনেন
- ❖ সময় করতে না পারলে বুঝিয়ে বলেন

- এরপর বলুন, আমার বন্ধুর গল্পটি শুনে কেমন লাগল তোমাদের? এরকম একজন বন্ধুর গল্প আমরা সবার কাছ থেকে শুনব। তার কোন দিকগুলো আমার ভালো লাগে, কেন আমি তাকে বন্ধু মনে করলাম সেই গল্পটি বলব। তবে গল্পটি হবে ছবিতে। আমরা সবাই বাড়িতে আমাদের বইয়ের ‘প্রিয় বন্ধু’ জায়গাটিতে প্রিয় বন্ধুর গল্পটি ছবি ঠেকে পরের সেশনে নিয়ে আসব।

আমার বন্ধু

শিক্ষার্থীরা নিজের প্রিয় বন্ধুর ছবি আঁকবে

- তাদেরকে ছবি আঁকার জায়গাটি বুঝিয়ে দিন এবং তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।

প্রতিটি সেশনের শেষে সেদিনের সেশন থেকে তাদের নতুন কোনো ভাবনা তৈরি হয়েছে কি না, কোনো বিষয় মনকে নাড়া দিয়েছে কি না, গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে কি না এ বিষয়গুলো নিয়ে ভাবতে উৎসাহিত করুন। সেশন শেষে ২মিনিট সময় দিন। এতে কোনো বিষয় নিয়ে চিন্তা করার অভ্যাস তৈরি হবে। সেশনে তার নিজের যেকোনো একটি ইতিবাচক দিক বের করে নিজেদেরকে ধন্যবাদ দিতে উৎসাহিত করুন। এই কাজটি তাদের নিজেদের ইতিবাচক দিক খুঁজে পেতে আগ্রহী করে তুলবে এবং নিজের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব দৃঢ় হবে, যা অন্যান্য ইতিবাচক আচরণ গ্রহণে তাদের উৎসাহিত করবে এবং নিজের কাছে নিজের গ্রহণযোগ্যতা বাড়বে।

এ কাজগুলো মনে করিয়ে দিলে তারা তাদের সুবিধামতো সময়ে করতে উৎসাহিত হবে। এ চর্চাগুলো তাদের বুদ্ধিমত্তার উন্নয়ন করতে ও ভালো থাকতে সাহায্য করবে।

- 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 ঐকে/বলে প্রকাশ করতে পারো, ছকটি পূরণে বন্ধুর বা অন্য কারও সহযোগিতা নিতে পারো।

আজকের সেশনের কোন বিষয়টি নতুন ভাবনা তৈরি করেছে	সেশনে কোন কাজের জন্য নিজেকে ধন্যবাদ জানাতে চাই	সেশন শেষে আমার অনুভূতি
উদাহরণ: বোনও বন্ধু হতে পারে বয়সে বড় কেউ বন্ধু হতে পারে	মনোযোগ দিয়ে শুনছি	অবাক হয়েছি, আনন্দ পেয়েছি

- সবশেষে মনোযোগ দিয়ে গল্প শোনা ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান। পরের সেশনে আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- আজ তাদের বইয়ে বন্ধুর গল্পটা ঐকে আনার কথা ছিল। এনেছে কি না শুনুন। এরপর শিক্ষার্থীদের তিনজনের দলে ভাগ করে দিন এবং দলে প্রত্যেকের গল্প শেয়ার করতে বলুন।
- গল্প বলা শেষ হলে তাদেরকে ‘আমার বন্ধু কেন আমার প্রিয়’ ছকটি পূরণ করতে বলুন। ছকটি পূরণ করতে সহযোগিতার প্রয়োজন হলে তা নিশ্চিত করুন

‘আমার বন্ধু কেন আমার প্রিয়’	
কারণ	এতে আমার কেমন লাগে
সে মনোযোগ দিয়ে আমার কথা শোনে	শান্তি পাই, নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়

- সেশন ১ এর মতো করে তাদেরকে ২ মিনিট সময় ধরে ভাবতে উৎসাহিত করুন। যদি ২/১ জন শেষার করতে চায় সুযোগ দিন। এতে বাকিরা ধারণা পাবে ও উৎসাহিত হবে। ডায়েরিতে লেখার কথা মনে করিয়ে দিন এবং এর উপকারিতা বিষয়ে ২/১টি কথা বলুন। বলতে পারেন এতে আমাদের চিন্তা করতে পারার ও অনুভূতি বোঝার দক্ষতা বাড়ে।
- সবশেষে মনোযোগ দিয়ে গল্প শোনা ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান। তাদের মনে করিয়ে দিন আমরা নিজের গল্প বলেছি ও সহপাঠীদের গল্প শুনেছি। আমরা কোনো গল্প নিয়ে এমন মজা করব না যাতে তারা কষ্ট পেতে পারে। বাইরে বলাবলি করব না, গোপন রাখব।
- সময় পেলে আজ একটি ব্যায়াম করতে পারেন। চোখ বন্ধ করে নিজের শ্বাস-প্রশ্বাসে মনোযোগ দেবে। তাদের কেমন অনুভূতি হচ্ছে খেয়াল করবে। ২ মিনিট এই অনুভূতিটা অনুভব করবে ও ধন্যবাদ জানাবে।
- পরের সেশনে আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: নিজের ও অন্যদের প্রিয় বন্ধুর সাথে বন্ধুত্বের কারণগুলো চিহ্নিত করা।

সেশন সংখ্যা: ১টি (সেশন ৩)

পদ্ধতি: আলোচনা, উপস্থাপন

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

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদের স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- গত সেশনে ৫/৬ জনের ছোট দলে ভাগ করে ‘আমার বন্ধু কেন আমার প্রিয়’ ছকটি নিয়ে নিজেদের

মধ্যে আলোচনা করতে বলুন। এ কারণগুলো তার বন্ধুত্বে কীভাবে সহযোগিতা করেছে তাও আলোচনা করতে বলুন। ১০/১২ মিনিট আলোচনা করে পোস্টার পেপার/ক্যালেন্ডারের পাতা/খাতার কাগজে একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করতে বলুন। তালিকাটি তৈরি হয়ে গেলে দেয়ালে/শ্রেণির বিভিন্ন পাশে তা লাগিয়ে দিতে বলুন। এরপর প্রতিটি দলের কাজ অন্য দলগুলোর দেখার সুযোগ করে দিন। খেয়াল রাখবেন যেন সবাই সবার তালিকার কাজগুলোর ধারণা পায়।

- শেষ হলে নিজেদের বন্ধুত্বের কারণগুলো শেয়ার করা ও প্রত্যেকের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে বন্ধুত্বের বিভিন্ন কারণ সম্পর্কে জানার জন্য প্রতিটি দলের সদস্যদের মধ্যে শুভেচ্ছা ও ধন্যবাদ বিনিময় করতে বলুন।
- এরপর তাদেরকে বলুন তোমরা নিজেরা নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে অনেকগুলো কারণ খুঁজে বের করেছ। সাথে সাথে এগুলো কীভাবে তোমাদের বন্ধুত্বকে দৃঢ় করেছে, তোমাদেরকে সাহায্য করেছে তাও শেয়ার করেছ। এতদিন আমরা শুধু নিজের অভিজ্ঞতা থেকে জানতাম। আজ সবার কাছ থেকে আরও অনেকগুলো কারণ জানলাম। সেগুলো আমাদের কীভাবে সাহায্য করতে পারে সে ব্যাপারেও আমাদের ধারণা হলো। পরের সেশনে আমরা এ ব্যাপারে আরও ধারণা লাভ করব এবং এর গুরুত্ব সম্পর্কে জানব।
- তোমাদের অভিজ্ঞতা থেকে আমিও জানলাম। তোমাদের সবাইকে সেজন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি।
- সেশন ১ এর মতো করে তাদেরকে ২ মি. সময় ধরে ভাবতে উৎসাহিত করুন। নতুন কেউ শেয়ার করতে চাইলে উৎসাহিত করুন।
- সবশেষে মনোযোগী ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান। পরের সেশনে আমন্ত্রণ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: অভিনয়, আলোচনা ও উপস্থাপনের মধ্য দিয়ে সহমর্মিতার গুরুত্ব ও এর বিভিন্ন ক্ষেত্র সম্পর্কে ধারণা গঠন করবে।

মোট সেশন সংখ্যা: ৩টি সেশন (৪-৬)

পদ্ধতি: রোল প্লে, আলোচনা, উপস্থাপন

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

সেশন ৪:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- আগের সেশনে শিক্ষার্থীদের সবার অংশগ্রহণে তাদের তৈরি করা সাধারণ তালিকার বিষয়গুলো সংক্ষেপে পুনরালোচনা করুন। এর সাথে মিল রেখে সহমর্মিতা বিষয়টি উপস্থাপন করুন।

- তারা যখন নিজের অভিজ্ঞতা থেকে কারণগুলো বের করেছে, তখন সেগুলো তাদের কেমন অনুভূতি তৈরি করে তাও লিখেছে। তাদের বলুন দ্বিতীয় সেশনে আমরা ‘আমার বন্ধু কেন আমার প্রিয়’ ছকটিতে বন্ধুর ওই কাজগুলোতে আমাদের কেমন অনুভূতি হয় তাও বের করেছিলাম।
- তাদের কাছ থেকে শুনে বোর্ডে তাদের অনুভূতিগুলো লিখুন। আলোচনার সাথে মিল রেখে বলুন এই আচরণগুলো আমাদের মনে শান্তি দেয়। অনুভূতির বুকে তারা পাশে থাকে বলে আমাদের মন ভালো হয়ে যায়। আমরা আনন্দ পাই। আমাদেরকে ভালোবাসে বলেই তারা আমাদের কষ্ট দিতে চায় না। তাদের এমন অনুভূতি ও আচরণ দ্বারা আমরা উপকৃত হই। তাদের এই মনোভাবকে সহমর্মিতা বলে।
- এবার তাদেরকে নিজের পাঁচটি সহমর্মী আচরণ যা সে সাধারণত করে, তা পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ছকে লিখতে বলুন।
- ছকটি পূরণ শেষে পাশের সহপাঠীর সাথে তাদের আচরণগুলো নিয়ে মতবিনিময় করতে ২/৩ মিনিট সময় দিন।
- কাজটি করে তাদের কেমন অনুভূতি হলো বা কোনো নতুন উপলব্ধি হলো কি না প্রশ্ন করুন।
- একজন শিক্ষার্থীকে তার জীবনের একটি ঘটনা শেয়ার করতে বলবেন। তাকে আগে থেকেই বলে রাখবেন তার পরিস্থিতি ও অনুভূতি তার পরিবারের কেউ বা আত্মীয় বা বন্ধু বুঝতে পারেনি এমন একটি বাস্তব ঘটনা শেয়ার করতে।
- অন্যদের গল্পটি খুব মনোযোগ দিয়ে শুনতে বলুন এবং যে গল্পটি শেয়ার করেছে তার অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করতে বলুন।
- গল্প শোনা শেষ হলে গল্পটি শুনে কী কী অনুভূতি হয়েছিল মনে হয়েছে, অন্যদের কাছ থেকে জানতে চান। কী শুনে বা কেন এমন মনে হলো তাও জানতে চান। তারা যে অনুভূতির কথা বলেছে আপনি সেগুলো বোর্ডে লিখুন।
- এরপর যে শিক্ষার্থী ঘটনা শেয়ার করেছিল তার কাছ থেকে শুনুন তার কী কী অনুভূতি হয়েছিল এবং কী কারণে অর্থাৎ কী চিন্তা থেকে তার সেই অনুভূতি হয়েছিল।
- বক্তা ও শ্রোতাদের বলা অনুভূতি ও সেরকম মনে হওয়ার কারণের ভিন্নতা এবং শ্রোতাদের মধ্যেও বুঝতে পারার ভিন্নতা সম্পর্কে সচেতন করুন। তাদের বলুন আমাদের অভিজ্ঞতা দিয়ে আমরা অন্যের অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করি। এটা আসলে আমার অনুমান। এই অনুমান কখনও মিলে যেতে পারে। কখনও আবার নাও মিলতে পারে। তাই সুযোগ হলে তার অনুভূতি তার কাছ থেকে নিশ্চিত হওয়া দরকার।
- ‘বক্তা’ শিক্ষার্থীর নাম বলে বলুন এর ঘটনায় আমরা দেখতে পেলাম সহমর্মিতার অভাবে আমরা অন্যদের অনুভূতি, প্রয়োজন বুঝতে পারি না। অন্যের পরিস্থিতি ও অনুভূতি বোঝার চেষ্টা না করেই কোনো কথা বলে ফেলি।
- এবার তাদের নিজেদের কোনো আচরণ অন্যের কষ্টের কারণ হয়েছে কি না তা ভাবতে বলুন। এই আচরণ নিয়ে সে কী করতে চায় ভাবতে বলুন।
- তারা যদি কোনো উপলব্ধি শেয়ার করতে চায় সংক্ষেপে শুনুন এবং বলুন আমরা কী করতে পারি সে বিষয়ে পরের সেশনে আরও খুঁজে বের করব।

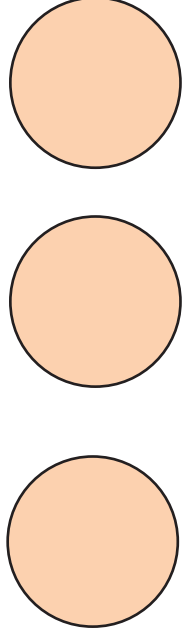
- সময় পেলে একটি শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করান। এতে তাদের মধ্যে আজকের উপলব্ধি থেকে যদি মনে কোনো চাপ, অস্থিরতা বা দুশ্চিন্তা হয় তা থেকে স্বস্তি পাবে। ফলে পরের বিষয়ে সেশনে অংশ নিতে সুবিধা হবে বা মনে চাপ/দুশ্চিন্তা নিয়ে বাড়িতে যেতে হবে না।
- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৫:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন আজ আমরা একটা মজার কাজ করব। অনেকগুলো ছবি দিয়ে তৈরি করা একটি কোলাজ ছবি দেখব। তাদেরকে বইয়ের সংশ্লিষ্ট ছবিটি বের করতে বলুন। তাদের ৩-৫ মি. সময় দিন প্রত্যেকটা ছবি ভালো করে দেখতে।
- এরপর ছবিটিতে কী কী দেখছে, তাদের কেমন লাগছে, ছবি দেখে তাদের নিজেদের কোনো অভিজ্ঞতার কথা মনে পড়ছে কি না এ নিয়ে আলোচনার করতে শিক্ষার্থীদেরকে ৫/৬ জনের ছোট দলে ভাগ করে দিন। ছবিগুলো দেখে তাদের সাথে মিলগুলো নিয়েও আলোচনা করতে বলুন। আলোচনা শেষে তারা এরকম কী কী কাজ করে তা নিয়ে ৩/৪ মি. তাদের অভিজ্ঞতা শুনুন।
- এরপর তাদের নিজ নিজ কাজ দিয়ে পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ছকটি পূরণ করতে বলুন

আমি যে সহমর্মী আচরণগুলো করি	আমি এখন থেকে যে সহমর্মী আচরণগুলো করতে চাই

- তারা যদি কোনো উপলব্ধি শেয়ার করতে চায় সংক্ষেপে শুনুন। তাদের সহমর্মী কাজগুলোর খুঁজে পাওয়ার জন্য তাদেরকে অভিনন্দন জানান ও প্রশংসা করুন। বলুন এই সহমর্মী কাজগুলোই তোমাদের 'প্রিয় বন্ধু' হতে কাজে লাগবে।
- আমরা কী জানি আমাদের পরিবার কোনটা? আমরা আজ পরিবারে নিজের বন্ধু খুঁজব। পরিবারের সবাই একসাথে নাও বাস করতে পারি। হয়তো তারা কোনো কারণে অন্য কোনো গ্রাম, শহর বা দেশে বাস করে। তাহলে এসো প্রথমে আমার পরিবারের মধ্য থেকে এমন ৩ জনকে খুঁজে বের করি, যাদের সাথে আমি সহমর্মী আচরণ করি। তাদের প্রত্যেকের সাথে আমরা কী কী সহমর্মী আচরণ করি নিচের ছকে তা দাগ টেনে দেখাই। যদি একই আচরণ একাধিকজনের সাথে করি, তবে তাদের প্রত্যেকের সাথেই দাগ টেনে দেখাব।

সহমর্মী আচরণ	পরিবারে আমার বন্ধু (নাম ও সম্পর্ক বা ছবি)
তার কথা মনোযোগ দিয়ে শুন।	
ভালো কাজের প্রশংসা করি, উৎসাহ দেই।	
তার অনুভূতি ও পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করি। আমি তাকে ঠিকভাবে বুঝেছি কি না, প্রয়োজনে তার কাছ থেকে শুনো নিই।	
তার যে কোনো অনুভূতিকে সম্মান করি। দোষারোপ করি না।	
কোনো ভুল কাজ করে ফেললেও তার জন্য দোষারোপ করি না। তাকে বলার প্রয়োজন হলে তার মন ভালো হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করি। পরে বুঝিয়ে বলি।	
তার সুখ-দুঃখ, আনন্দ-কষ্টে আমার কেমন লাগে সেটি তার কাছে প্রকাশ করি।	
তার কোনো সহযোগিতা প্রয়োজন কি না, তা জানতে চাই। সাধ্যমতো তাকে সহযোগিতা করি। তবে বলতে না চাইলে জোর করি না।	
অনুমতি নিয়ে তার কাছে যাওয়া বা কিছু করি। অনুমতির জন্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি।	
সে কষ্ট পেতে পারে বা লজ্জা পেতে পারে এমন কথা বলা ও কাজ করা থেকে বিরত থাকি।	
তার ক্ষতি হতে পারে তেমন কাজ থেকে বিরত থাকি।	
নিজে কোনো ভুল আচরণ করলে তার জন্য ক্ষমা চাই।	

- তাদের বলুন তাহলে উপরের কাজটির মাধ্যমে আমরা পরিবারে আমাদের নিজেদের বন্ধু পেয়ে গেলাম। তাদের সাথে আমরা কোন কোন সহমর্মী আচরণ করি তাও পেয়ে গেলাম। এই তিনজনের মধ্যে কার সাথে কেমন বন্ধুত্ব তার একটা ছবি দেখতে পাচ্ছি। কারও সাথে কয়েকটি সহমর্মী আচরণ করছি, কারও সাথে হয়তো কম করছি। এমনও হতে পারে কেউ হয়তো আছে যাকে আমি বন্ধু ভাবি কিন্তু আমি তার সাথে একটাও সহমর্মী আচরণ করি না।
- তোমরা কী পেলে? যারা বলতে চায় কয়েকজনের কাছ থেকে শুনুন। এরপর বলুন এই চিত্রটি দেখার পরে আমরা এই তিনজনের কারও সাথে যদি বন্ধুত্ব বাড়াতে চাই তা ঠিক করতে পারব। কারও সাথে বন্ধুত্ব বাড়াতে চাইলে তার সাথে এখন যে আচরণ করি না তা থেকে যেটা চাই যোগ করতে পারি। আত্মীয় ও প্রতিবেশীর মধ্যেও আমাদের বন্ধু আছে।
- উপরের ছবিতে আমরা কী কারো সাথে বন্ধুত্ব বাড়াতে চাই? যদি চাই, তাহলে যার সাথে বন্ধুত্ব বাড়াতে চাই তার নামের পাশে স্টার চিহ্ন আঁকি। এরপর তার সাথে কোন সহমর্মী আচরণটি করতে চাই অন্য রং দিয়ে বা ডাবল লাইন দিয়ে তার সাথে সংযুক্ত করি।
- কাজটি শেষ করার পরে তাদের বলুন আজ অনেক বড় একটা কাজ করলাম। এখন থেকে আমরা হাত বাড়ালেই বন্ধু পাব। আর কয়েক দিনের মধ্যেই আমরা 'প্রিয় বন্ধু' হওয়ার গৌরব অর্জন করতে পারব।

- তাদেরকে ধন্যবাদ দিন। বলুন চলো আজ আমরা ‘আমরা করব জয়’ গানটি গাইতে গাইতে সেশন শেষ করি (চিত্রটি ঐকে উপলব্ধি থেকে যদি কারও মন খারাপ হয় তা ম্যানেজ করতে গানটি সাহায্য করতে পারে)।

সেশন ৬:

এই সেশনটি সম্ভব হলে মাঠে/বড় কোনো রুম/হলরুমে আয়োজন করতে পারেন।

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- তাদের বলুন গত সেশনে আমরা পরিবারে বন্ধু খুঁজে পেয়েছি। তারা আমাদের ভালোবাসে। আমরাও তাদের ভালোবাসি। আরও বন্ধুত্ব বাড়ানোর জন্য কিছু কাজও ঠিক করেছি।
- আজ আমরা আমাদের পরিবেশের আরও বন্ধু খুঁজে বের করব।
- তোমরা বলো তো আমরা যে পরিবেশে বাস করি সেখানে গাছপালা পশুপাখি কি আমাদের বন্ধু? কী করে তারা আমাদের জন্য? ওরা মানুষের মতো করে ভালোবাসতে পারে না। তাহলে কী করে?
- আজ আমরা ‘বৃক্ষ’ ও ‘প্রাণী’ এই দুটি দলে ভাগ হব। এই দলের মধ্যে আমরা বিভিন্ন বৃক্ষ ও প্রাণী হব। তারপর তাদের কাছ থেকে শুনব এই বৃক্ষ এবং প্রাণী কে মনে করে তারা আমাদের বন্ধু।
- তাদের প্রস্তুতির জন্য ১০/১৫ মি. সময় দিন। তারা আলোচনা করে কে কোন গাছের ও প্রাণীর ভূমিকা নিচ্ছে এবং তারা কেন মানুষের বন্ধু তা ঠিক করবে।
- এরপর তাদেরকে নিজ নিজ ভূমিকায় থেকে তাদের যুক্তি উপস্থাপন করতে বলুন। সেশনটি আকর্ষণীয় করার জন্য সম্ভব হলে বইয়ের সংশ্লিষ্ট ছবির মতো কাগজে দলের নাম লিখে গ্ল্যাকার্ড বা ব্যানার তৈরি করতে পারেন।
- উপস্থাপন শেষ হলে তাদের কাছ থেকে পাওয়া তথ্যগুলোর সারসংক্ষেপ তুলে ধরুন।
- আমরা বুঝলাম ওরা কেন আমাদের বন্ধু। আমরা কি ওদের বন্ধু দাবি করতে পারি? আমরা কী কী করি আমাদের এই বন্ধুদের জন্য?
- তাহলে এবার চলো দেখে নিই আমরা কী কী করি গাছপালা, পশুপাখির জন্য। এদের জন্য আমরা যে আচরণগুলো করি এবং যেগুলো করতে চাই সেগুলো পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ছকে লিখি। তাহলে আমরা দেখতে পাব কোন কোন সহমর্মী আচরণের জন্য আমি তাদের বন্ধু দাবি করতে পারি।
- এরপর তাদের বলুন আজ আমরা আমাদের প্রকৃতি বন্ধুকে অবিকার করলাম। তোমরা কী খেয়াল করেছ আমাদের চারপাশে কত বন্ধু আমাদের ভালোবাসে, সাহায্য করে, বাঁচিয়ে রাখে? আমরা সবাই মিলে যদি সচেতন হই, এমন কোনো কাজ না করি যাতে তাদের কষ্ট হয়, ক্ষতি হয় তাহলে আমরা এই পৃথিবীকে আমরা বন্ধুরাজ্য তৈরি করতে পারব একদিন।
- তাদেরকে বলুন আমরা বন্ধু হতে কী কী করতে হয় এত দিন তা জেনেছি। এরপর কী করব বলতে পারো? আমরা ভাবতে থাকি। দেখি খুঁজে পাই কি না। না পেলে পরের সেশনে আমরা জানব এর পরে আমাদের জন্য কী বিস্ময় অপেক্ষা করছে।
- ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: সহমর্মী আচরণের মাধ্যমে নতুন বন্ধু তৈরির পরিকল্পনা করবে, সেই অনুযায়ী কাজ করে নতুন বন্ধু তৈরি করবে এবং তা দৃঢ় করার চর্চা করবে।

মোট সেশন সংখ্যা: ৩টি (সেশন ৭-৯)

পদ্ধতি: পরিকল্পনা প্রণয়ন, উপস্থাপন, চিঠি/উপহার, বন্ধুমেলা

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

সেশন ৭:

- শিক্ষার্থীদেরকে স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- তাদের বলুন তোমরা কী আজকের বিস্ময় আবিষ্কার করতে পেরেছ? তারা বুঝতে পারলে তাদের প্রশংসা করুন ও ধন্যবাদ দিন। বলুন তোমরা কি মনে করতে পারো আমরা কী জন্য এই অধ্যায়ের শুরুতে কাজ শুরু করেছিলাম? হ্যাঁ একজন নতুন মানুষের ‘প্রিয় বন্ধু’ হওয়ার জন্য। তাদের কাছ থেকে প্রশ্ন করে শুনুন এবং তাদের সাথে বলুন সেই জন্যই আমরা প্রথমে বোঝার চেষ্টা করলাম আমার বন্ধুকে আমি কী কী কাজের জন্য বন্ধু মনে করি, ভালোবাসি, বিশ্বাস করি। তারপর সবার কাছ থেকে শুনলাম তারা তাদের বন্ধু মনে করে। এরপরে কী জানলাম বন্ধুর অনুভূতি, প্রয়োজন, পরিস্থিতি এসব বুঝতে পারলে, তাদের সাথে সহমর্মী আচরণ করলে বন্ধু দৃঢ় হয়।
- এবার আমার ‘প্রিয় বন্ধু’ হওয়ার মূল কাজ শুরু হবে। বলো তো কী কী কাজ করতে হবে তাহলে এখন থেকে? হ্যাঁ প্রথমে আমি কোন সহপাঠীর বন্ধু হতে চাই তা ঠিক করা। তারপর কী কী করব তার একটি পরিকল্পনা করা। তারপর বন্ধু হলাম মাইলস্টোনে পৌঁছে বন্ধুকে নিয়ে বন্ধু মেলায় উৎসব করা। তাহলে মূল কাজে যাওয়ার আগে চলো আমার আমরা একটু সহমর্মী আচরণগুলো মনে করতে পারি কিনা দেখি।
- সহমর্মী আচরণ নিয়ে সংক্ষেপে পুনরালোচনা করুন। আলোচনায় মূল তথ্যগুলো স্পষ্ট করুন। বলুন আমাদের বন্ধুদের কাছ থেকে আমরা যে আচরণ, মনোভাব, কাজগুলো আশা করি। আমি যার বন্ধু হব সেও সেরকম কিছু বিষয় আশা করে। যা আমরা তার কাছ থেকেই জানতে পারি।
- এরপর তাদেরকে কয়েক মিনিট সময় দিন। ভাবতে বলুন তাদেরকে কয়েক মিনিট। তাদেরকে বলুন পরিবার, আত্মীয়, প্রতিবেশী, স্কুল, যে কোনো জায়গা থেকে আমি একজনকে চিন্তা করতে পারি। যার সাথে আমার বন্ধুত্ব হলে ভালো লাগবে তেমন কেউ।
- ঠিক হয়ে গেছে? তাহলে চলো ‘আমি যার বন্ধু হতে চাই’ নামে ফাঁকা ঘরটিতে তার ছবি আঁকি এবং কেন তার বন্ধু হতে চাই তা লিখি। তবে তার আগে সে আমার বন্ধু হতে চায় কি না জেনে নিই। সে রাজি না হলে এমন কাউকে বেছে নিই যে আমার বন্ধু হতে চায়।

বন্ধুর ছবি ও পরিচয়	আমি কেন তার বন্ধু হতে চাই

- শিক্ষার্থীদেরকে প্রিয় বন্ধু হওয়ার মূল কাজটি শুরুর করা এবং কার প্রিয় বন্ধু হব তা ঠিক করতে পারার জন্য অভিনন্দন জানান।
- তারা কোনো প্রশ্ন বা মন্তব্য, অনুভূতি, উপলব্ধি শেয়ার করতে চাইলে উৎসাহিত করুন।
- তাদের বলুন আমি কার প্রিয় বন্ধু হব সিদ্ধান্ত নিয়েছি। কেন তারই বন্ধু হব তাও বের করেছি। এবার আমার পরিকল্পনা করার পালা। পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ছক অনুযায়ী সেশনে শুধু কী কী কাজ করব বন্ধুত্বের জন্য তা ১ নম্বর বক্সে লিখব। তারপর যখন বন্ধু হয়ে যাব তখন বন্ধুকে নিয়ে বন্ধুমেলায় কী করব তার পরিকল্পনা ২ নম্বর বক্সে করব। সবশেষে বন্ধুত্ব আরও দৃঢ় করতে কী করতে চাই তা ৩ নম্বর বক্সে লিখব।

১. কী কী কাজ করব বন্ধুত্বের জন্য	২. বন্ধু মেলায় কী করব	৩. বন্ধুত্ব দৃঢ় করতে কী করব
----------------------------------	------------------------	------------------------------

- তাদের ১ নং বক্সের জন্য কাজ করতে বলুন। কাজটি করার জন্য প্রথমে নিজেদের চিন্তা শেয়ার করা ও আলোচনার জন্য ৫/৬ জনের দলে ভাগ করে দিন। প্রয়োজন হলে আলোচনায় তাদের সহযোগিতা করুন। ১৫ মিনিট সময় ধরে আলোচনার পরে বই-এ নিজের পরিকল্পনা লিখতে বলুন।
- শেষ হলে তাদের শুভকামনা জানান।
- তাদের বলুন আগামী ১৫ দিন পরে সেশনে এই পরিকল্পনার কাজগুলো কেমন করতে পারছি, কোনো সমস্যা হচ্ছে কি না এবং বন্ধু মেলা কেমন করে করতে চাই তার পরিকল্পনা করব।
- তাদেরকে বলুন এর পরের দিন দেখা হবে ‘প্রিয় বন্ধু হলাম’ স্টেশনে।
- এরপর সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৮:

এই সেশনটি ৭ নম্বর সেশনের ১৫ দিন পরে হবে।

- শ্রেণিতে প্রবেশ করেই আগে থেকে তৈরি করা একটি কাগজ/প্ল্যাকার্ড/বোর্ডে ‘প্রিয় বন্ধু হলাম’ লিখে দিন। এতে তারা উৎসাহ বোধ করবে। স্বাগত জানান এবং কুশল বিনিময় করুন।
- সবাই বন্ধু হলো কি না জানতে চান। সকল শিক্ষার্থীকে বন্ধু হওয়ার জন্য স্বাগত ও অভিনন্দন জানান।
- সবাইকে হাতে হাত ধরতে বলুন। ছেলে-মেয়ে বন্ধু হতে চাইলে হাত না ধরে পাশাপাশিও দাঁড়াতে পারে। আপনিও তাদের সাথে যুক্ত হন। এরপর সবাই একসাথে আমরা প্রিয় বন্ধু হলাম বলতে বলুন।
- একটি পোস্টার পেপারে মাঝখানে প্রিয় বন্ধু হলাম লিখে শ্রেণিকক্ষের মাঝখানে রাখুন এবং সবাইকে কেমন লাগছে তা লিখতে/ছবি আঁকতে বলুন। যদি কেউ না পারে তবে সে যেভাবে করতে চায় তা

করতে বলুন। তার পক্ষে আপনি বা অন্য কেউ তা লিখে বা ঐঁকে দিতে পারে। সুযোগ থাকলে শ্রেণিকক্ষে লাগিয়ে দিন বা তাদের বলুন সেশন শেষে ২ জন মিলে অন্য কোনো সুবিধাজনক স্থানে লাগিয়ে দিতে বলুন।

- এরপর বলুন চলো আমরা এখন বন্ধু মেলার জন্য পরিকল্পনা করি। তাদের মধ্যে ৩/৪ জন নেতা হতে উৎসাহী শিক্ষার্থীকে দায়িত্ব দিন। প্রয়োজনে আপনি সাহায্য করুন।
- তাদের বলুন আমরা যার প্রিয় বন্ধু হলাম তাকে নিয়ে মেলায় অংশগ্রহণ করব। তাকে আমন্ত্রণ জানাব। মেলায় তার কাছ থেকে তার অনুভূতি শুনব। যদি কেউ কোনো জরুরি কারণে আসতে না পারে তাহলে তার কোনো উপহার যেমন তার কাছ থেকে পাওয়া নিজের হাতে ছবি ঐঁকে শুভেচ্ছা কার্ড, নিজের হাতে লেখা চিঠি তাও নিয়ে আসতে পারে।
- কে কে সেদিন পরিচালনার দায়িত্বে থাকবে তা শুনে নিন।
- সমস্ত পরিকল্পনা হয়ে গেলে আরও ১৫ দিন পরের সেশনে বন্ধু মেলা হবে বলে তারিখ জানিয়ে দিন।
- এরপর প্রতি সেশনের মতো শিক্ষার্থীদেরকে দিয়ে একটি শরীরচর্চা করিয়ে নিন এবং ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৯:

এই সেশনটিতে বন্ধু মেলা অনুষ্ঠিত হবে। তাদের সাথে মেলাটি উপভোগ করুন। মেলায় অংশগ্রহণের পরে বন্ধুমেলায় পোস্টারটি পূরণ করতে বলুন।

বন্ধুতে সহমর্মিতার চর্চা

এই অভিজ্ঞতার কাজগুলোর মধ্য দিয়ে সহমর্মিতামূলক আচরণ ও বন্ধুতে সেগুলো চর্চার গুরুত্ব সম্পর্কে জেনেছে। এখন চর্চা করার পালা। এই বছরের বাকি সময় জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করবে। নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরি বা জার্নালে লিপিবদ্ধ করবে। নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে আপনাকে দেখিয়ে নেবে। পাশাপাশি নির্দিষ্ট সময় পর পর শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় সারা বছরজুড়ে চলবে। নিচের প্রশ্নের আলোকে তাদের ডায়েরি বা জার্নালে কাজগুলো লিপিবদ্ধ করবে এবং প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখবে।

- গত এক মাসে নতুন দিনলিপি অনুযায়ী কোন কাজগুলো করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- এই কাজগুলো অন্যদের সাথে বন্ধুত্ব তৈরি ও রক্ষায় কীভাবে সাহায্য করছে?
- কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কী? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কী আমার কোনো সাহায্য দরকার? সেগুলো কী?

মূল্যায়ন কৌশল

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

১. অব্যাহত মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অভিজ্ঞতা জুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী কাজটি 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 বইয়ের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন এবং মৌখিক বা লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেবেন। আপনার পাশাপাশি ছকটি শিক্ষার্থী নিজে ও অভিভাবক পূরণ করবেন। মন্তব্যের ঘরে ইতিবাচক কাজের জন্য স্বীকৃতি দেবেন। যা ভালো করার সুযোগ আছে বলে মনে করছেন তা ইতিবাচক ভাষায় সুনির্দিষ্ট ভাষায় প্রত্যাশিত আচরণসহ লিখবেন। শিক্ষার্থী নিজে ও অভিভাবকের মন্তব্যের ক্ষেত্রে তাদেরকে একইভাবে লিখতে উৎসাহিত করবেন। সহপাঠীরাও অনানুষ্ঠানিকভাবে মূল্যায়ন করবে। সহপাঠী মূল্যায়নের জন্য সেশন চলাকালে তাদের সাথে দলগত কাজ করার সময় মাঝে মাঝে ইতিবাচক ও উন্নয়নের দিক জেনে নেবেন।

মন্তব্য	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বোঝার আগ্রহ	বইয়ে সম্পাদিত কাজের মান ও অনুশীলন (শুধু অনুশীলন অংশ অভিভাবক মূল্যায়ন করবেন)
নিজের			
শিক্ষকের			
অভিভাবকের			

২. সহমর্মিতার চর্চাগুলোর মূল্যায়নের মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞানগুলো জীবনে প্রয়োগের মূল্যায়ন:

ব্যক্তিগত জার্নালে সহমর্মিতা গড়ে তোলার চর্চাগুলোকেও মূল্যায়নের জন্য লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেবেন। সহমর্মিতা গড়ে তোলার চর্চা মূল্যায়নের একটি নমুনা নিচে দেওয়া হলো :

	সহমর্মিতার চর্চা সংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে সহমর্মিতার চর্চা সংক্রান্ত অনুশীলনগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	সহমর্মিতার চর্চা অনুশীলনে সহমর্মিতা সম্পর্কিত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

শিক্ষকের প্রতিফলন

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

পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে 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		

সেশনসংক্রান্ত সহায়ক তথ্য ও ধারণা

সহমর্মিতা

অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বুঝে তার প্রতি আন্তরিক মনোভাব, নিজের অনুভূতির প্রকাশ এবং কথা ও কাজে তার পাশে থাকার নাম সহমর্মিতা। অর্থাৎ অন্যের সাথে মানসিকভাবে একাত্ম হওয়াকে সহমর্মিতা বলে। এটি একটি মানবিক দক্ষতা। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপলব্ধি যার মাধ্যমে অনুভূতি, পরিবেশ, পরিস্থিতি বিবেচনা করে মানুষ পরস্পরকে ভালোভাবে বুঝতে পারে।

তবে মনে রাখব আমরা কারও পরিস্থিতিতে তার মতো করে অনুভব করতে পারি না। তার যে অনুভূতি হচ্ছে সে রকম অনুভূতিতে আমার নিজের মনের অবস্থা দিয়ে তার অনুভূতি সম্পর্কে ধারণা করতে পারি। তাই সে ধারণা সব সময় ঠিক নাও হতে পারে। সচেতনতা ও চর্চার মাধ্যমে মানুষের মধ্যে এ দক্ষতার বিকাশ ঘটে।

আমাদের যে আচরণের মাধ্যমে সহমর্মিতা প্রকাশ পায়

- অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা।
- ভালো কাজের প্রশংসা করা, উৎসাহ দেওয়া।
- তার অনুভূতি ও পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করা। আমি তাকে ঠিকভাবে বুঝেছি কি না প্রয়োজনে তার কাছ থেকে শুনে নেওয়া।
- তার যেকোনো অনুভূতিকে সম্মান করা। দোষারোপ না করা।
- কোনো ভুল কাজ করে ফেললেও তার জন্য দোষ না দেওয়া। তাকে বলার প্রয়োজন হলে তার মন ভালো হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা। পরে বুঝিয়ে বলা।
- তার সুখ-দুঃখ, আনন্দ-কষ্টে আমার কেমন লাগে সেটি তার কাছে প্রকাশ করা।
- তার কোনো সহযোগিতা প্রয়োজন কি না তা জানতে চাওয়া। তবে বলতে না চাইলে জোর না করা। সাধ্যমতো তাকে সহযোগিতা করা।
- অনুমতি নিয়ে তার কাছে যাওয়া বা কিছু করা। অনুমতির জন্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা।
- সে কষ্ট পেতে পারে বা লজ্জা পেতে পারে এমন কথা বলা ও কাজ করা থেকে বিরত থাকা।
- তার ক্ষতি হতে পারে তেমন কাজ থেকে বিরত থাকা
- নিজে কোনো ভুল আচরণ করলে তার জন্য ক্ষমা চাওয়া।

সহমর্মিতার সুবিধা

সহমর্মী আচরণ আমাদের মনে শান্তি দেয়। আমরা আনন্দ পাই। সহমর্মিতা আচরণে আমরা ভালোবাসা বোধ করি। মনে শক্তি পাই। আমাদের প্রতি তাদের এমন অনুভূতি ও আচরণ দ্বারা আমরা উপকৃত হই। সহমর্মী হলে আমরা একে অপরকে সম্মান করতে পারি, আপন লাগে। সম্পর্কের মধ্যে সন্তুষ্টি কাজ করে, জোরদার হয়। ফলে দ্বন্দ্ব ও ঝগড়াবিবাদ কমে যায়। নিজেদের মধ্যে সহযোগিতার মনোভাব তৈরি হয়। একে অপরের সমস্যায় পাশে থাকি, দায়িত্ববোধ বাড়ে। সহমর্মী আচরণের ফলে মানুষের মধ্যে অসম্মান ও হয়রানিমূলক আচরণ,

উত্যক্তকরণ, যৌন হয়রানিমূলক আচরণের প্রবণতা কমে যায়। সম্পর্কের মধ্যে শ্রদ্ধাবোধ, দায়িত্বশীলতা ও কৃতজ্ঞতাবোধ বাড়ে।

সহমর্মিতার অভাবে যে অসুবিধাগুলো হতে পারে

সহমর্মিতার অভাবে আমরা অন্যদের অনুভূতি, প্রয়োজন বুঝতে পারি না। অন্যের পরিস্থিতি ও অনুভূতি বোঝার চেষ্টা না করেই কোনো কথা বলে ফেলি। কখনও দুঃস্থমি করে এমন কিছু করে ফেলি যা তার মনে কষ্ট দেয়। মাঝে মাঝে না বুঝেই মা বাবার সাথে এমন কিছু করি যাতে তারা কষ্ট পান। আবার ভাইবোন, আত্মীয়, সহপাঠী, বন্ধুরা কষ্ট পায়। কখনও আমাদের কোনো কোনো আচরণে মনে তীব্র আঘাত পায়। এভাবে কষ্ট পেয়ে কেউ কেউ নিজেকে গুটিয়েও নেয়। সবার সাথে মিশতে পারে না। বিশ্বাস করতে পারে না। এতে তাদের পক্ষে বন্ধুত্ব তৈরি করা, পড়াশোনা, এমনকি অন্যান্য কাজেও সমস্যা হয়। মনোযোগ দিতে পারে না। কারও কারও মধ্যে বড় হলেও এই সমস্যা থেকে যায়।

সম্পর্ক তৈরি, রক্ষা ও উন্নয়নে সহমর্মিতার গুরুত্ব

যখন আমরা কারও পরিস্থিতি দেখে, কথা বলা বা বসে থাকার ভঙ্গিতে তার অনুভূতি বুঝতে পারি, প্রয়োজন বুঝতে পারি তখন আমরা তার পাশে গিয়ে দাঁড়াই। এতে তার মনে হয় আমরা তার অনুভূতি বুঝতে পারছি, তার পাশে আছি। আর এভাবে এই বোঝাপড়া আমাদের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

পরিবারে সহমর্মিতার গুরুত্ব বুঝতে প্রথমেই পরিবার কী তা বোঝা দরকার। আমরা যাদের সাথে বাস করি তাদের নিয়ে আমাদের পরিবার। এক এক পরিবারে আমরা এক এক সম্পর্কের মানুষ বাস করি। কোনো পরিবারে মা-বাবা, কোনো পরিবারে মা-বাবা ও ভাইবোন, আবার কোনো পরিবারে দাদা-দাদি/ঠাকুরদা-ঠাকুরমা বা নানা-নানি/দিদিমা-ঠাকুরদা এরকম বিভিন্ন সম্পর্কের মানুষ মিলে বাস করি। আবার সরকারি ও বেসরকারি বিভিন্ন সংস্থার হোমে, হোস্টেলে, এতিমখানায়, মাদ্রাসায় যারা থাকে, সেখানে যারা বাস করে তাদের নিয়ে পরিবার।

পরিবারের সদস্যরা একে অপরের সাথে নিবিড়ভাবে জড়িত। প্রয়োজন, সুখ-দুঃখ, আনন্দ-বেদনায় আমরা একে অপরকে পাশে চাই। তাদের কাছ থেকে ভালোবাসা চাই, গ্রহণযোগ্যতা চাই। সহমর্মিতার কারণেই তারা একে অপরের অনুভূতি প্রয়োজন বুঝতে পারে। সহমর্মী হয়ে একে অপরের আনন্দে शामिल হওয়া কিংবা কষ্টে পাশে থাকা আমাদের মধ্যে সম্পর্ককে দৃঢ় করে।

আমরা এই প্রকৃতিতে বাস করি যার প্রত্যেকটি উপাদান আমাদের বেঁচে থাকতে সাহায্য করে। আমাদের খাদ্য, ব্যবহার করা প্রতিটি জিনিসপত্র, আলো, বাতাস, গাছপালা, পশুপাখি প্রভৃতি আমাদের জীবনকে সহজ ও সুন্দর করে। বাঁচিয়ে রাখে। এদের প্রতি সহমর্মী আচরণ জরুরি। এদের ক্ষতি হয় এমন কোনো কাজ করব না। এদের ধন্যবাদ জানাব। আমাদের জীবনে এদের ভূমিকা শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করব।

চলো, নিজেকে আবিষ্কার করি!

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৬.৪

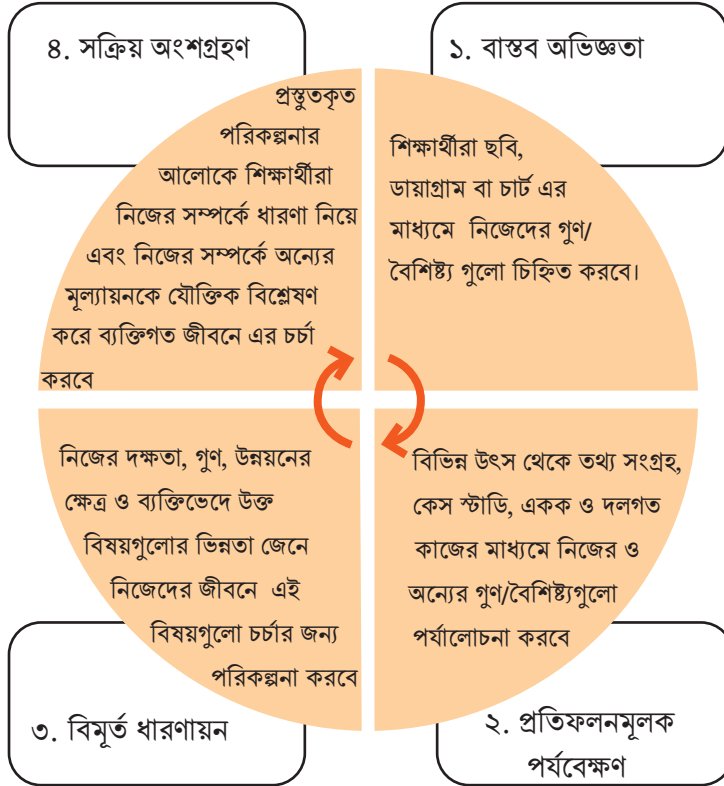
নিজের সক্ষমতা, সামর্থ্য ও সম্ভাবনার যৌক্তিক বিশ্লেষণ করে অন্যের মূল্যায়নকে গ্রহণ ও বর্জনের সিদ্ধান্ত নিতে এবং প্রকাশ করতে পারা।

অভিজ্ঞতার নাম: চলো নিজেকে আবিষ্কার করি!

সর্বমোট সেশন: ৫টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৬.৪.১

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



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ:

আমাদের প্রত্যেকের ভেতরে কিছু শক্তি বা গুণ আছে। এগুলো আমাদের সবার থেকে আলাদা ও অনন্য করেছে। আবার অন্যদের থেকে আলাদা হয়েও আমরা সমাজের সকলের সাথে মিলেমিশে থাকছি। নিজের কোন কোন বিষয়গুলো জানা থাকা দরকার, কোন বিষয়গুলো আমাদের সাহায্য করবে সমাজে অবদান রাখতে। এই অধ্যায়ে আপনার সহযোগিতায় শিক্ষার্থীরা এই বিষয়গুলো আবিষ্কার করবে।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা ছবি, ডায়গ্রাম বা চার্ট এর মাধ্যমে নিজেদের গুণ/বৈশিষ্ট্যগুলো চিহ্নিত করবে।

সেশন: ১টি (সেশন ১)

পদ্ধতি: ছবি আঁকা, ফিল্ড ট্রিপ

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই

সেশন ১:

শিক্ষার্থীদের বলুন আগামী কয়েকটি সেশনে আমরা নিজেকে আবিষ্কার করব। আমরা হব এক একজন আবিষ্কারক, কী আবিষ্কার করব বলো তো?—শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে জানতে চাইবেন এবং বলবেন যে শিক্ষার্থীদের প্রত্যেকের ভেতর কিছু সুপার পাওয়ার আছে, এই অধ্যায়ে সেই পাওয়ারগুলো খুঁজে বের করব। কারণ আমরা সবাই অনেক special আর অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

- তাদের বলুন যেদিন এই অধ্যায় শেষ হবে, সেদিন ক্লাসে আমরা অনুষ্ঠান করব। অনুষ্ঠানটি হবে ‘আমি নিজেকে জেনেছি’, আমরা প্রত্যেকে নিজেদের নিয়ে গল্প, কবিতা, ছবি আঁকা, অভিনয়— যার যেটা পছন্দ সেইটা সকলের সামনে উপস্থাপন করব এবং নিজের ভেতর যে সুপার পাওয়ার আছে সেগুলো কাজে লাগাব।
- নিজের সুপার পাওয়ার জানার আগে একনজরে ‘নিজেকে দেখে নিই’— এই ক্লাসে এই অংশটুকু পূরণ করবে। এটি পূরণ করতে গিয়ে কোনো কিছু বোঝার প্রয়োজন হলে আপনি সহায়তা করবেন
- এরপর শিক্ষার্থীদের নিয়ে স্কুলের বাগানে (যদি থাকে) বা মাঠে যাবেন।
- বাগানে গিয়ে তাদেরকে বলুন বিভিন্ন ধরনের ফুল দেখতে। কী কী ফুল আছে তা তাদের আবিষ্কার করতে বলুন।
- ১৫ মিনিট বাগানে সময় কাটানোর পর তারা শ্রেণিকক্ষে আসবে এবং কে কী কী দেখল বা আবিষ্কার করল সেটা নিয়ে আলোচনা করবে ও পোস্টার পেপার, রং দিয়ে দেয়ালে বাগান বানাতে (যতজন শিক্ষার্থী ফুলের সংখ্যাও ততগুলো হবে)।
- শিক্ষার্থীরা প্রতিটা ফুলের মাঝে ছোট করে নিজের নাম লিখবে।
- যেসব স্কুলে বাগান বা মাঠ নেই তারা শ্রেণিকক্ষেই নিজেদের পছন্দের ফুল আঁকবে আর সবাই মিলে একটি বাগান বানাতে শ্রেণিকক্ষের এক দেয়ালে। ক্লাসের সকলে অংশগ্রহণ করবে আর যার যে ফুল

পছন্দ সে সেই ফুলে নিজের নাম লিখবে।)

- এরপর শিক্ষক সকলকে বইয়ের ‘ঘুরে আসি ফুল বাগানে’ পৃষ্ঠা খুলতে বলুন। সেখানে যে বাগানের ছবি আছে সেটি দেখতে বলুন আর নিজের ও সহপাঠীদের নিজেদের নাম ও একটি গুণ/বৈশিষ্ট্য লিখতে বলুন একেকটি ফুলের মধ্যে।
- শিক্ষক বলুন যে তারা হলো সেই বাগানের ফুল, একেকজন একেক রকম কিন্তু তারা সকলেই নিজেদের গুণ/বৈশিষ্ট্য দিয়ে সমাজে, পরিবারে, বিদ্যালয়ে অবদান রাখছে।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য: বিভিন্ন উৎস থেকে তথ্য সংগ্রহ, কেস স্টাডি, একক ও দলগত কাজের মাধ্যমে নিজের ও অন্যের গুণ/বৈশিষ্ট্যগুলো পর্যালোচনা করবে।

সেশন: ২টি (সেশন ২-৩)

পদ্ধতি: কেস স্টাডি, সাক্ষাৎকার, একক ও দলগত কাজ

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই, বড় সাইজের কাগজ/ক্যালেন্ডারের সাদা পাতা

সেশন ২:

- আগের সেশনের অভিজ্ঞতা নিয়ে ১০ মিনিট আলোচনা করতে পারেন। এরপর শ্রেণিতে শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুযায়ী দল করবেন, একেক দলে যেন ৫ থেকে ৬ জন থাকে। দলের কাজ হবে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে দেওয়া পরিস্থিতি পড়া এবং প্রশ্নের উত্তর খুঁজে বের করা।
- এই কাজটি করতে ২০ মিনিট দিন। এরপর কেসটি নিয়ে পুরো শ্রেণিতে আলোচনা করুন এবং শিক্ষার্থীদের মতামত নিন।
- এরপর স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে দেওয়া শারীরিক ও মানসিক গুণ ও বৈশিষ্ট্য অংশটি এককভাবে পূরণ করতে বলুন। কেন অভ্যন্তরীণ বা মানসিক বৈশিষ্ট্য গুরুত্বপূর্ণ তা সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করবে।
- এরপর শিক্ষার্থীদের জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করে দিন। পাশে বসা সহপাঠীর সাথে আলোচনা করে নিজেদের বইয়ের ‘আমার মতে একজন মানুষের প্রয়োজনীয় গুণাবলি’ -ছকের কাজটি করতে বলবেন। ছকে মানুষের কিছু গুণ ও বৈশিষ্ট্যের তালিকা আর তার নিচে একটি গাছের ছবি দেওয়া আছে, যেখানে দুই রঙের পাতা আছে - সবুজ ও হলুদ পাতা। তালিকায় দেওয়া যেসব গুণ ও বৈশিষ্ট্যকে উপকারী বা প্রয়োজনীয় মনে করে তা সবুজ রঙের পাতায় আর যে বৈশিষ্ট্যগুলো উপকারী বা প্রয়োজনীয় মনে করে না তা হলুদ পাতায় লিখতে বলুন। এর জন্য ২০ মিনিট সময় দিন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের করা কাজের ভিত্তিতে একজন মানুষের উপকারী বৈশিষ্ট্য নিয়ে আলোচনা করুন

এবং বলুন এই বৈশিষ্ট্যগুলো হলো মানুষের সুপার পাওয়ার, যা দিয়ে মানুষ নিজের জীবনে, সমাজে ও পৃথিবীতে সব সময় অবদান রেখে যাচ্ছে।

- সহায়ক তথ্যে গুণ বা বৈশিষ্ট্যের একটি নমুনা তালিকা দেওয়া আছে— শিক্ষার্থীর গুণ খুঁজে পাওয়ার জন্য আপনি সেই তালিকা থেকে সহায়তা নিতে পারেন। যদি নিজে থেকে নতুন কোনো গুণ বা বৈশিষ্ট্য নিয়ে আসে তাহলে তাকে সাধুবাদ জানান।
- বাড়ির কাজ হিসেবে শিক্ষার্থীর কী কী গুণ/সুপার পাওয়ার আছে বলে তার মনে হয় সেগুলো নিয়ে চিন্তা করবে।

সেশন ৩:

- পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত ছকে এই সেশনে শিক্ষার্থীরা ‘আমার নিজের গুণ বা সুপার পাওয়ার’ অংশে নিজের গুণ/সুপার পাওয়ারগুলো লিখবে।
- এটি একক কাজ, শিক্ষার্থীরা নিজেদের গুণ/পাওয়ারগুলো লিখবে এবং ‘কোন গুণ বা ভালো বৈশিষ্ট্যগুলো আমি চাই’ সেই অংশে তিনটি বৈশিষ্ট্য লিখবে।
- তাদের নিজেদের সম্পর্কে লেখার পর তারা দেয়ালে যে বাগান ঐকৈছিল সেখানে নিজেদের নামে যে ফুল আছে সেখানে তাদের এই গুণগুলো লিখবে।
- যে বৈশিষ্ট্যগুলো উন্নয়ন করবে— পরবর্তীতে কোন কোন ঘটনা বা পরিস্থিতিতে সেইসব বৈশিষ্ট্য কাজে লাগবে সেটা বইয়ের নিচের অংশে লিখবে। এই কাজ করতে আপনি সহায়তা করতে পারেন।
- এই কাজটি করতে শিক্ষার্থীদের কেমন লেগেছে তা জেনে নিন এবং এই গুণগুলো হলো শিক্ষার্থীদের সুপার পাওয়ার আর এই গুণ বা পাওয়ারকে কাজে লাগিয়ে তারা নিজেদের জীবনে ও সমাজে গঠনমূলক ও কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারবে এই বিষয়ে তাদের অনুপ্রাণিত করুন।
- বইয়ের মধ্যে ‘অন্যদের চোখে আমি’ পৃষ্ঠায় তিনজন কাছের মানুষের নাম লিখতে বলুন ও শিক্ষার্থী সম্পর্কে তাদের মতামত লিপিবদ্ধ করতে বলুন।

ছেলে ও মেয়ের ছবি থাকবে	পরিবার	প্রতিবেশী	বন্ধু
-------------------------	--------	-----------	-------

- কাজটি করতে কেমন লেগেছে? কোনো প্রকার অসুবিধা হয়েছে কি না? কাজটি নিয়ে ১০-১৫ মিনিট আলোচনা করুন।
- এরপর তাদের নিয়ে মাঠে বা করিডরে একটি খেলা খেলুন - খেলাটি হলো:
- সকলে গোল করে পাশাপাশি দাঁড়াবে, মাঝে খালি জায়গা থাকবে। শিক্ষক প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে বলবেন তাদের যেকোনো পছন্দের কাজ বা খাবার বা শখ ইত্যাদি বিষয় নিয়ে কিছু একটা বলে circle-এর ভেতর এক পা আগাবে— বাকি শিক্ষার্থী, যারা ওই কাজের সাথে একমত পোষণ করবে তারাও circle-এর ভেতর এক পা আগাবে। এরপর আবার নিজেরা circle-এর সাথে মিশে যাবে। যেমন- একজন ‘আমার বৃষ্টি দেখতে ভালো লাগে’ বলে circle-এর ভেতর এক পা আগাবে, ৫ সেকেন্ড circle-এর ভেতর থেকে আবার পূর্বের জায়গায় ফিরে যাবে, যাদের বৃষ্টি দেখতে ভালো লাগে শুধু মাত্র তারা circle- এর ভেতর এক পা আগাবে, বাকিরা যেখানে দাঁড়িয়ে ছিল সেখানেই দাঁড়িয়ে থাকবে।
- এভাবে প্রতিটা শিক্ষার্থী সামনে এগিয়ে তাদের নিজের সম্পর্কে একটা কথা বলবে এবং যারা যারা একমত তারাও এক পা করে এগোবে। আবার circle-এর সাথে মিশে যাবে। আবার ১ পা পিছিয়ে আগের জায়গায় ফিরে আসবে।

এই খেলাটি খেলার পর আপনি কেন এই খেলাটি খেলা হল তা ব্যাখ্যা করবেন:

- মূলত এই খেলার উদ্দেশ্য হলো ব্যক্তি স্বতন্ত্রতা বোঝা, অর্থাৎ আমি অনেকের থেকে আলাদা আবার অনেকের সাথে আমার পছন্দ-অপছন্দের মিলও রয়েছে। এখানে কেউ বড় না কেউ ছোট না, সবাই সমান ও গুরুত্বপূর্ণ, প্রত্যেকের রয়েছে নিজস্ব কিছু গুণ বা পাওয়ার, প্রত্যেকের পছন্দ-অপছন্দের ভিন্নতা থাকলেও সকলেই সম্মান পাওয়ার যোগ্য।

এরপর ‘একনজরে দেখে নিই আমার সুপার পাওয়ার/ গুণগুলো ও যে ‘গুণ/সুপার পাওয়ার আমার থাকা দরকার বলে আমার মনে হয়’ নামক পৃষ্ঠায় নিজের গুণ ও যে গুণগুলো শিক্ষার্থী নিজের মধ্যে চায় সেগুলো থেকে দুটি গুণ লিখবে এবং কোথায় কোথায় সে গুণগুলো কাজে লাগাবে সে বিষয়ক দুটি পরিস্থিতি ভাববে। এক্ষেত্রে যে বৈশিষ্ট্যগুলো শিক্ষার্থীর মধ্যে থাকা দরকার বলে সে ও তার কাছে মানুষেরা মনে করে, সেখান থেকে দুটো বৈশিষ্ট্য সে নিজে তার পছন্দমতো বেছে নেবে। অর্থাৎ শিক্ষার্থী যেন নিজের পছন্দকে গুরুত্ব দিয়ে স্বাধীনভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারে সেটি লক্ষ রাখবেন।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা নিজেদের গুণগুলো বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কীভাবে কাজে লাগাতে পারবে সে বিষয়ে পরিকল্পনা করবে।

সেশন: ১টি (সেশন ০৪)

পদ্ধতি: একক কাজ

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই

সেশন ৪

পূর্বের সেশন নিয়ে শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চান কাজটি করতে কোনো প্রকার অসুবিধা হয়েছে কি না।
পূর্বের সেশন নিয়ে ১০ মিনিট আলোচনা করুন।

- এই সেশনে ‘আমার গুণ/সুপার পাওয়ার কাজে লাগানোর পরিকল্পনা’ পৃষ্ঠায় কীভাবে নিজের গুণগুলো কাজে লাগিয়ে পরিস্থিতি মোকাবিলা করছে সেটার বিষয়ে লিখবে। এখানে দুটি পরিস্থিতির জন্য দুটি ছক দেওয়া আছে। শিক্ষার্থী উক্ত ছক দুটি পূরণ করতে আপনার সহায়তা নেবেন। এই অধ্যায়ের শুরুতে ‘একনজরে নিজেকে দেখে নিই’ নামে একটি ছক পূরণ করেছিল। সেখানে ‘আমার ভালো লাগে না যখন কেউ আমাকে’ নামের একটি ঘর ছিল। সেখানে তারা দুটি বিষয় লিখেছিল এবং তাদের অনুভূতির কথাও লিখেছিল। এবার তাদের কাজ হবে— যে গুণ বা সুপার পাওয়ারগুলো তারা আবিষ্কার করেছে সেগুলোকে কাজে লাগিয়ে সেইসব পরিস্থিতি মোকাবিলার পরিকল্পনা করা।
- সেশন শেষে শিক্ষার্থীদের জানাবেন, অভিজ্ঞতাটি যেদিন শুরু হয়েছিল সেদিন একটি অনুষ্ঠান করার কথা বলা হয়েছিল যা অধ্যায় যেদিন শেষ হবে সেদিন অনুষ্ঠিত হবে। পরের ক্লাসে এই অধ্যায়টি শেষ হবে এবং সকলে যেন নিজেদেরকে নিয়ে কিছু না কিছু করে নিয়ে আসে।
- তাদের বলুন অনুষ্ঠানটির নাম হবে ‘আমি নিজেকে জেনেছি’, আমরা প্রত্যেকে নিজেদের সুপার পাওয়ারগুলো কীভাবে কাজে লাগাচ্ছি সে বিষয় নিয়ে গল্প, কবিতা, ছবি আঁকা, অভিনয়— যার যেটা পছন্দ সেইটা সকলের সামনে উপস্থাপন করব।
- এরূপ ঘোষণা দিয়ে সেশন শেষ করবেন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য: প্রস্তুতকৃত পরিকল্পনার আলোকে শিক্ষার্থীরা নিজের সম্পর্কে ধারণা নিয়ে এবং নিজের সম্পর্কে অন্যের মূল্যায়নকে যৌক্তিক বিশ্লেষণ করে ব্যক্তিগত জীবনে এর চর্চা করবে।

সেশন: ১টি (সেশন ৫)

পদ্ধতি: গল্প, ছড়া, গান, আঁকা, অভিনয়।

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই

সেশন ৫:

- পূর্বের সেশনের প্রতিশ্রুতি অনুযায়ী এই সেশনে প্রতিটি শিক্ষার্থী নিজেদের গুণ/সুপার পাওয়ারগুলো কাজে লাগিয়ে কিছু পরিবেশন করবে— এটা গল্প, ছড়া, গান, কিছু আঁকা, অভিনয়— যে শিক্ষার্থী যেটা করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে সে সেটাই করবে। যদি কোনো শিক্ষার্থী কিছু প্রদর্শন করতে না চায়, সেক্ষেত্রে তাকে জোরপূর্বক করতে বাধ্য করা যাবে না। সুন্দরভাবে কাজগুলো করার জন্য তাদের অভিনন্দন জানান।
- অনুষ্ঠান শেষে শিক্ষার্থীদের বলুন, আগামী এক মাস পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ‘আমার গুণ/সুপার পাওয়ার

কাজে লাগানোর চর্চার পরিকল্পনা’ হকে তারা নিজেদের গুণের/সুপার পাওয়ারগুলো লিখে রাখবে। আর মাস শেষে আপনাকে দেখাবে।

- সেশন শেষে শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে তাদের গুণ/সুপার পাওয়ার নিয়ে ইতিবাচক কথা বলবেন আর প্রত্যেকেই যে সমান গুরুত্বপূর্ণ এই কথাটি জোর দিয়ে বলবেন।

পরিস্থিতি বা ঘটনা	গুণ/সুপার পাওয়ার কীভাবে ব্যবহার করেছি	গুণ/সুপার পাওয়ার ব্যবহার করে আমার কেমন লেগেছে

মূল্যায়ন কৌশল:

এই অধ্যায়ে দুইভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. অব্যাহত মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যায় জুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী কাজটিতে 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 বইয়ের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন। এর পাশাপাশি মৌখিক বা লিখিত ভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা নিচে দেওয়া হলো:

	শিক্ষার্থীর নাম:		
	শ্রেণিতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল আচরণ	ওয়ার্কবুকে সম্পাদিত সেশন সংশ্লিষ্ট কাজের মান
শিক্ষকের মন্তব্য			

৩. গুণ বা সুপারপাওয়ারের চর্চাগুলোর মূল্যায়নের মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞানগুলো জীবনে প্রয়োগের

মূল্যায়ন: ব্যক্তিগত জার্নালে গুণ বা সুপার পাওয়ারের চর্চাগুলোকেও মূল্যায়ন করবেন। এর পাশাপাশি মৌখিক বা লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেবেন। গুণ বা সুপার পাওয়ারের চর্চা মূল্যায়নের একটি নমুনা নিচে দেওয়া হলো:

শিক্ষার্থীর নাম: -----	আমার করা পরিকল্পনাটির মান	পরিকল্পনা অনুযায়ী করা চর্চা বা কাজগুলো জার্নালে লেখা	চর্চা বা কাজগুলোতে গুণের সঠিক চর্চা বিষয়ক ধারণাগুলোর প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

শিক্ষকের প্রতিফলন

- পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে শিক্ষক পরবর্তী পৃষ্ঠার ছকের সংশ্লিষ্ট অংশপূরণ 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		

সেশন সংক্রান্ত সহায়ক তথ্য ও ধারণা

নিজের গুণ/সুপার পাওয়ার:

ব্যক্তিগত গুণ বা সুপার পাওয়ার হলো ব্যক্তির নিজস্ব বৈশিষ্ট্য, যার সাথে ব্যক্তি তার নিজের সম্পর্কে ধারণা, বিশ্বাস ও সে নিজেকে কতটা সম্মান করতে পারবে, তা জড়িত। দেখা যায়, প্রত্যেক শিক্ষার্থীর মধ্যেই কিছু গুণ বা পাওয়ার আছে যেগুলোর বিষয়ে হয়তো শিক্ষার্থী সচেতন ছিল না। এই গুণ বা বৈশিষ্ট্যগুলো জানার ফলে শিক্ষার্থীর নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস বাড়াবে, নিজেকে ভালোবাসতে শিখবে এবং সেই গুণ বা পাওয়ার কাজে লাগিয়ে নিজের জীবনে ও সমাজে ইতিবাচক অবদান রাখতে পারবে।

গুণ/সুপার পাওয়ার আবিষ্কারের গুরুত্ব:

আমি কে, কী আমার পরিচয় এবং সমাজে আমার অবস্থান কী— এই সব বিষয়ে সচেতনভাবে জানা যায় যদি নিজের গুণ বা দক্ষতা সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকে। শিক্ষার্থীর যদি তাদের নিজেরদের গুণ বা বৈশিষ্ট্যগুলো সম্পর্কে জানা থাকে, তাহলে সে সচেতনভাবে নিজের জীবনে সেসব গুণকে কাজে লাগিয়ে ইতিবাচক ভূমিকা

রাখতে পারবে। পাশাপাশি যেসব গুণ বা বৈশিষ্ট্য থাকলে আরও ফলপ্রসূভাবে নিজের জীবনে ও সমাজে অবদান রাখা যায় সে বিষয়ে সচেতন হবে। অর্থাৎ ব্যক্তিগত গুণ বা বৈশিষ্ট্য জানার মাধ্যমে শিক্ষার্থী নিজের সক্ষমতা সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা পাবে, পরবর্তীতে যেকোনো কাজে লক্ষ্যও নির্ধারণ করা তার জন্য সহজ হবে।

গুণ বা বৈশিষ্ট্যের তালিকা: শিক্ষার্থীর গুণ বা বৈশিষ্ট্য কেমন থাকা দরকার, সে বিষয়ক নমুনা তালিকা নিচে দেওয়া হলো

সাহসী	ভালো কাজে যুক্ত থাকা ও অন্যকে উৎসাহ দেয়া	বিশ্বস্ত	নতুন কিছু সৃষ্টির প্রতি আগ্রহী
দৃঢ় সংকল্প	প্রত্যাশিত ফলাফলের জন্য চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া	নিরপেক্ষ— কাউকে কিছু বেশি দিয়ে দিব আর অন্যকে দেব না সেটা করে না	দায়িত্বশীল
স্থিরবুদ্ধি -	অকৃত্রিম/নির্ভেজাল	ভালো কাজে অন্যকে সহায়তা করে	দয়ালু
লক্ষ্যভিত্তিক	আশাবাদী- কোনো কাজে ব্যর্থ হলেও আশা হারিয়ে ফেলে না	নতুন বিষয় জানার প্রতি আগ্রহ আছে/জ্ঞান-পিপাসু	সাহায্যকারী
নিরহঙ্কার	নেতৃত্ব দেওয়া	প্রবল আগ্রহপূর্ণ/অত্যন্ত আগ্রহশীল	পথপ্রদর্শক/অগ্রগামী
অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনে	নির্ভরযোগ্য -	সহানুভূতিশীল/সহমর্মী	সৎ থাকা
নিজের ও অন্যের বিষয়ে শ্রদ্ধাশীল	অন্যের ভালো কাজে প্রশংসা করতে পারা	পরিস্থিতি বুঝে যৌক্তিক কাজ করতে পারা	ধৈর্যশীল
আত্মসচেতন	বিনয়ী/ভদ্র ব্যবহার করা	কথা দিয়ে কথা রাখা	আন্তরিক
পরিবর্তনকে সাধুবাদ জানাতে পারা ও গ্রহণ করতে পারা	কোনো বিষয়ে অনমনীয় থাকে না	শৃঙ্খলাবদ্ধ/নিয়মনিষ্ঠ	কৃতজ্ঞ থাকা— কেউ কোনো কাজে সাহায্য করলে তার প্রতি thankful থাকা

অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা বলি

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৬.৫

পারিবারিক ও সামাজিক প্রেক্ষাপটে বয়স উপযোগী বিভিন্ন পরিসরে অন্যের চিন্তা, অনুভূতি, আচরণ ও প্রয়োজন অনুধাবন করে সহমর্মিতার সাথে নিজের অনুভূতি, প্রয়োজন, মত ও ধারণা দৃঢ়ভাবে প্রকাশ করতে পারা।

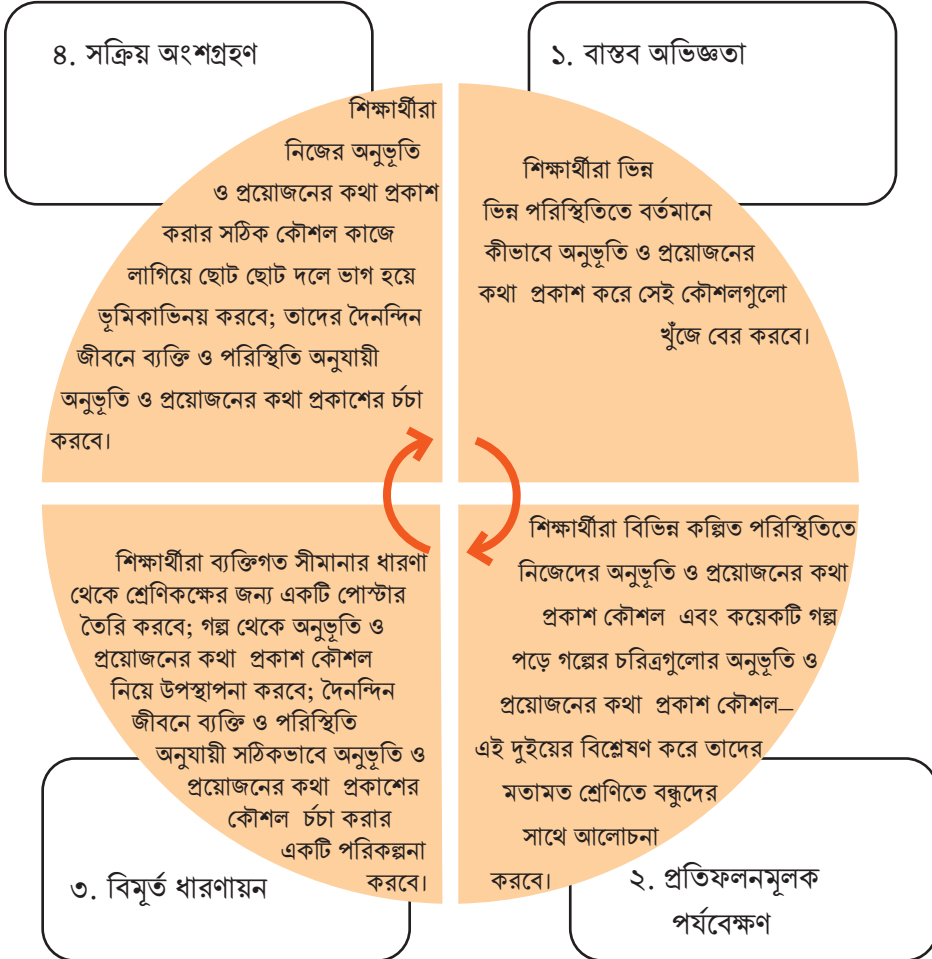
অভিজ্ঞতার নাম: অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা বলি

সর্বমোট সেশন: ৭টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন চক্র: ৬.৫.১

এই শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতাটি অর্জনের জন্য আপনি শিক্ষার্থীদের একটি অভিজ্ঞতাচক্রের মধ্য দিয়ে নিয়ে যাবেন।

একনজরে চলুন সেই অভিজ্ঞতাচক্রটি দেখে নেওয়া যাক:



অভিজ্ঞতা নির্ভর শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ:

এই শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতার মূল ভিত্তি হলো অন্যের ক্ষতি না করে নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা (চাহিদা, চিন্তা, অনুভূতি, আচরণ ও মতামত) প্রকাশের কৌশল জানা এবং সেগুলো চর্চা করা। আমাদের দৈনন্দিন জীবনের একটি বড় অংশ জুড়েই রয়েছে একে অপরের সাথে যোগাযোগ করা। এ কারণে আমাদের যোগাযোগ দক্ষতার প্রভাব আমাদের চারপাশের সম্পর্কগুলোর ওপর রয়েছে। অনেক সময় আমরা সচেতন না হয়েই এমন কথা বা আচরণ করি যা অন্য মানুষটির কষ্টের কারণ হয়, এমনি নিজের জন্যও তা ইতিবাচক হয় না। এর ফলে সম্পর্কে টানাপোড়েন, ঝগড়া ও ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

এই যোগাযোগ দক্ষতা অর্জনের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের শিখতে হবে কীভাবে অন্যের চাহিদা, অনুভূতি, আচরণ ও মতামতের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে হয়; নিজের ও অন্যের ব্যক্তিগত সীমানা চিহ্নিত করে তা সম্মান করতে হয়; নিজের ব্যক্তিগত সীমানায় অযাচিতভাবে কেউ চলে এলে না বলার পাশাপাশি নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা (চাহিদা, অনুভূতি, আচরণ ও মতামত) আত্মবিশ্বাসের সাথে প্রকাশ করতে হয়। এই যোগাযোগ কৌশল ব্যবহার করে তারা বিভিন্ন পারিবারিক বা সামাজিক পরিবেশে নতুন সম্পর্ক তৈরি, সম্পর্কের উন্নয়ন, সমস্যার সমাধান ও নিজেকে ভালো রাখতে সচেষ্ট হবে।

এই যোগ্যতা অর্জন করতে শিক্ষার্থীরা যেসব অভিজ্ঞতা ও কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করবে:

১. শিক্ষার্থীরা ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে বর্তমানে কীভাবে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করে সেই কৌশলগুলো খুঁজে বের করবে।
২. ভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেকে দেখি: অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করার বর্তমান চর্চা খুঁজে বের করবে।
৩. ছোট ছোট গল্প বিশ্লেষণ করবে।
৪. গল্প নিয়ে শিক্ষার্থীদের মতামত জোড়ায় বা ছোট দলে আলোচনা করবে।
৫. নিজেদের বর্তমান চর্চা এবং গল্প বিশ্লেষণ থেকে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের কৌশল দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করার পরিকল্পনা করবে।
৬. নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ কৌশল নিয়ে ছোট দলে ভূমিকাভিনয় করবে।
৭. ব্যক্তিগত জীবনে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের কৌশল প্রয়োগ করতে শিখবে এবং তা রেকর্ড করবে।

এই পুরো অভিজ্ঞতার পরে শিক্ষার্থীরা নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা (চিন্তা, অনুভূতি, আচরণ ও মতামত) প্রকাশ কৌশল বিষয়ে প্রয়োজনীয়, জ্ঞান, দক্ষতা, মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গিতে ইতিবাচক পরিবর্তন আসবে।

শিক্ষার্থীদের ধাপে ধাপে এই অভিজ্ঞতা চক্রটির মধ্য দিয়ে কীভাবে নিয়ে যাবেন সেই বিষয়ে নির্দেশনা দেওয়া হলো :

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

মোট সেশন : ১টি (সেশন ১)

পদ্ধতি : ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা লেখা ও আলোচনা করা

উপকরণ : স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই, খাতা, কলম, পেন্সিল, মার্কার

সেশন ১:

- প্রথম সেশনে অধ্যায়ের মূল উদ্দেশ্য ও অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করা সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের সংক্ষেপে বুঝিয়ে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের প্রত্যেককে আলাদাভাবে নিচের দুটি বিষয় ভাবতে বলুন।
 - ❖ আমার জীবনে ঘটে এমন একটি ঘটনা যেখানে আমার কোনো চাওয়া বা অনুভূতি প্রকাশ করতে পারছি না বা প্রকাশ করতে চাই।
 - ❖ আমার জীবনে ঘটে যাওয়া এমন একটি ঘটনা যেখানে কারও কোনো আচরণ, কাজ বা কথায় আমার কষ্ট/আঘাত/রাগ লেগেছে।
- ভাবা হয়ে গেলে তাদের ছোট ছোট দলে ভাগ করে দিন। ওপরের দুটি ঘটনায় কীভাবে নিজের ইচ্ছা, চাওয়া, অনুভূতি, মতামত অন্যের কাছে প্রকাশ করেছে তা ছোট দলে শেয়ার করতে বলুন। নিচের বিষয় দুটি সম্পর্কে ভেবে ছোট দলে শেয়ার করব। ওপরের দুটি ঘটনা চিরকুটে লিখে, ছবি ঝুঁকে, অভিনয় বা অন্য কোনো উপায়ে দলে প্রকাশ করতে পারে। দলের সবার শেয়ার করা হলে সবাই যার যার দুটি ঘটনায় কী করতে পারে বা বলতে পারে তা শেয়ার করতে বলুন।
- ছোট দলে শেয়ার হলে তাদের আলোচনার মূল কথাগুলো শ্রেণির সবার সাথে শেয়ার করতে বলুন। এতে করে শিক্ষার্থীরা ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে বর্তমানে কীভাবে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করে সেই কৌশলগুলো বের হয়ে আসবে।
- সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করার জন্য শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

মোট সেশন : ২টি (সেশন ২-৩)

পদ্ধতি : পরিস্থিতি ও গল্প বিশ্লেষণ, আলোচনা, পোস্টার তৈরি, দলগত উপস্থাপনা

উপকরণ : স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই, খাতা, কলম, পেন্সিল, মার্কার, পোস্টার

সেশন ২:

- এই ধাপে তারা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেদের কল্পনা করে ও গল্প বিশ্লেষণ করে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের কৌশলের ওপর প্রতিফলন করবে।
- শিক্ষার্থীদের ‘ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেকে দেখি’ কাজ থেকে প্রথম পরিস্থিতিটি নিয়ে আলোচনা করুন। আপনি চাইলে নমুনা উত্তর ব্যবহার না করে আপনার মতো করে একই ধরনের পরিস্থিতি উল্লেখ করে আপনার অভিজ্ঞতা আলোচনা করতে পারেন। বাকি ৪টি পরিস্থিতি নিয়ে চিন্তা করে নিজের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে উত্তর লেখা ও অভিজ্ঞতা শেয়ার করার আলোচনার কাজের জন্য জোড়ায় বসার নির্দেশনা দেবেন।
- শিক্ষার্থীদের বোঝার সুবিধার্থে প্রথম পরিস্থিতিটি আপনি ব্যাখ্যা করে দিতে পারেন। নিচের ছকে পরিস্থিতি ০১-এর একটি নমুনা উত্তর দেওয়া হলো।

পরিস্থিতি ০১: তুমি দেখলে তোমার বন্ধুরা বিরতির সময়ে খেলছে। তোমার মনে হলো যে একসাথে খেলতে চাওনি বলে তোমায় ডাকেনি তারা।

এমন পরিস্থিতিতে তোমার কেমন অনুভূতি হতো?

নমুনা উত্তর: আমার কষ্ট লাগত আবার একটু রাগও অনুভূত হতো।

এ অবস্থায় তুমি কী করতে এবং তোমার বন্ধুদের কী বলতে?

নমুনা উত্তর: ‘তোমাদেরকে আমাকে ছাড়াই খেলতে দেখে আমার কষ্ট লাগছে, মনে হচ্ছে তোমরা আমাকে নিতে চাও না, তাই একটু রাগও লাগছে। আমি কি তোমাদের সাথে খেলতে পারি?’

- শিক্ষার্থীদেরকে জানান এক্ষেত্রে সঠিক উত্তর বলে কিছু নেই। আমাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার আলোকে আমরা ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতি, সময় ও মানুষের সাথে ভিন্নভাবে মনের কথা প্রকাশ করি।
- শিক্ষার্থীদেরকে বলুন যে তাদের যদি ঠিক এমন পরিস্থিতিতে যোগাযোগ করার অভিজ্ঞতা না থাকে তাহলে তার কাছাকাছি অভিজ্ঞতা থেকে ধারণা করে প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখতে।
- ৪টি পরিস্থিতি নিয়ে চিন্তা করে নিজের উত্তর লেখা ও আলোচনার জন্য মোট ৪০ মিনিট সময় পাবে তা বলুন।
- এক্ষেত্রে একটি পরিস্থিতি নিয়ে তাদের উত্তর লেখা হয়ে গেলে তা নিয়ে আরেকজন সহপাঠীর সাথে জোড়ায় আলোচনা করতে বলুন।
- প্রতিটি পরিস্থিতি পরে নিজের উত্তর লিখতে ৫ মিনিট সময় পাবে এবং পাশের সহপাঠীর সাথে ৫ মিনিট আলোচনা করবে।
- শিক্ষার্থীদের আলোচনায় আপনি তাদের অভিজ্ঞতা প্রকাশের দিকেই মনোযোগ দেবেন।
- শিক্ষার্থীদের পুরো শ্রেণির সাথে তাদের ভাবনা ও মতামতগুলো তুলে ধরতে বলুন।
- এই কাজে প্রতিটি পরিস্থিতির জন্য ১০ মিনিট সময় ব্যয় করুন।
- শিক্ষার্থীদের আলোচনা শেষে আপনি কিছু যোগ করতে চাইলে করুন। আলোচনার মূল বিষয়গুলো পয়েন্ট আকারে বোর্ডে বা পোস্টার কাগজে বা ফ্লিপ চার্টে লিখে ফেলুন। এই আলোচনা থেকে যোগাযোগ কৌশল সম্পর্কে তাদের বর্তমান জ্ঞান ও ধারণাগুলো বের হয়ে আসবে।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৩:

- শিক্ষার্থীদের ছোট দলে ভাগ করে ব্যক্তিগত সীমানা গল্পটি পড়তে বলুন।
- গল্প পড়া শেষ হলে গল্পে প্রদত্ত নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শের তালিকা করার নির্দেশনা দিন। তালিকাটি করতে সে তার পরিবার বা বন্ধু বা কাছের যেকোনো ব্যক্তির সাথে আলোচনা করে করতে পারে। প্রয়োজনে আপনি দুটি উদাহরণ দিতে পারেন।
- এবার শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত সীমানা সম্পর্কে ধারণা থেকে শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষে/বারান্দা/মাঠে নিয়ে সবাইকে দুই হাত দুই দিকে দিলে যতটুকু জায়গা লাগে ততটুকু দূরত্বে দাঁড়াতে বলুন।
- কয়েকজন শিক্ষার্থীকে স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে সবার চারপাশে চক বা কাঠি (যদি মাঠে হয়) দিয়ে বৃত্ত আঁকতে বলুন। এবার কয়েকজন শিক্ষার্থী থেকে ব্যক্তিগত সীমানা বা ব্যক্তিগত সীমানা ঘিরে থাকা বাবল সম্পর্কে তাদের মতামত জানতে চান।
- এরপরে আপনার মতো করে ব্যক্তিগত সীমানা গল্পটি থেকে প্রয়োজনে ব্যক্তিগত সীমানা ব্যাখ্যা করুন। গল্পে মোটা করে লেখা বার্তাগুলো শিক্ষার্থীদের পুনরায় মনে করিয়ে দিন।
- শিক্ষার্থী নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শের তালিকা নিয়ে এলে ছোট দলে তাদেরকে আলোচনা করতে দিন।
- এরপরে পোস্টার পেপার বা সাদা কাগজে প্রতি দল তাদের সমন্বিত একটি তালিকা করবে। খেয়াল রাখবেন নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শ তালিকাতে যেন দলের সকলের মতামত প্রতিফলিত হয়।
- এরপর প্রতি দল তাদের তালিকা উপস্থাপন করবে। প্রথম দল যখন উপস্থাপন করবে তাদের সাথে যদি অন্য দলের তালিকার নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শ যোগুলো মিলে যায় সেগুলোতে তারা টিক চিহ্ন দিয়ে রাখবে এবং নিজেরা উপস্থাপন করার সময় তা পুনরায় বলতে না বলুন। এভাবে প্রতিটি দলের উপস্থাপনার সময় অন্য দলগুলো কমন উত্তর চিহ্নিত করে রাখবে যাতে উপস্থাপনায় সময় কম লাগে।
- প্রতি দলের উপস্থাপনার পরে সহপাঠীদের ফিডব্যাক দিতে বলুন।
- সবশেষে শিক্ষার্থীদের নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শের দুটি তালিকা পোস্টার তৈরি করে পরবর্তী ক্লাসের পূর্বে শ্রেণিকক্ষের দেয়ালে লাগাতে বলুন। এই পোস্টার শিক্ষার্থীদের জন্য রিমাইন্ডার হিসেবে কাজ করবে যে অন্যের ব্যক্তিগত সীমানায় অযাচিতভাবে কেউ যেতে পারে না এবং সহপাঠীদের অনিরাপদভাবে স্পর্শ করা যাবে না।

শিক্ষার্থীকে মনে করিয়ে দেবেন যে কিছু স্পর্শ অনিরাপদ না হলেও কারও ব্যক্তিগত সীমানায় অযাচিতভাবে ঢুকে পড়া হতে পারে। যেমন- একজন সহপাঠী তমালের হাত ধরে হাঁটলে যদি তমাল অস্বস্তি বোধ বা অপছন্দ না করে সেক্ষেত্রে এটা তার জন্য তার ব্যক্তিগত সীমানাকে অসম্মান করা হয় না, এটা তার জন্য নিরাপদ স্পর্শ। কিন্তু আরেকজন শিক্ষার্থী তমালের হাত ধরতে চাইলে তমাল যদি তা পছন্দ না করে বা অস্বস্তি বোধ করে তাহলে তা তমালের ব্যক্তিগত সীমানায় অযাচিতভাবে ঢুকে পড়া বা তমাল অস্বস্তি আর পছন্দ নয়, একথা জানানোর পড়েও তার হাত ধরলে তখন তমালের ব্যক্তিগত সীমানা, অসম্মান করা হয়।

শিক্ষার্থীরা গল্প ০২ (সহমর্মিতা), গল্প ০৩(নিজের পছন্দ-অপছন্দ প্রকাশ করি) গল্প ৪ (আত্মমর্যাদা রক্ষায় পদক্ষেপ নিই) ও গল্প ৫ (সম্পর্কের যত্নে কথা বলি) পড়বে এবং ছকগুলো বাড়িতে পূরণ করবে।

- এবার তাদেরকে ছোট দলে গল্প দুটি ও পূরণকৃত ছক নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন এবং আলোচনা শেষে কোনো পরিবর্তন করতে চাইলে করতে পারবে তা তাদেরকে বলুন।
- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের আলোচনায় যা খেয়াল করবেন:
 - ◇ একজন কথা বললে তার কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং কথার মাঝে আরেকজন কথা শুরু না করা।
 - ◇ গল্প নিয়ে অন্যের চিন্তা, অনুভূতি ও মতামত বোঝার চেষ্টা করছে ও তার প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকছে।
 - ◇ অন্যের সাথে গল্প নিয়ে মিল বা অমিল যাই হোক না কেন নিজের চিন্তা, অনুভূতি ও মতামত প্রকাশ করতে পারছে।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

মোট সেশন: ১টি (সেশন ৪)

পদ্ধতি: গল্প বিশ্লেষণ, আলোচনা, পোস্টার তৈরি, দলগত উপস্থাপনা

উপকরণ: স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই, খাতা, কলম, পেন্সিল, মার্কার

সেশন ৪:

- এবার শিক্ষার্থীদের একই ছোট দলে তাদের গল্প বিশ্লেষণের দলগত আলোচনা কাজে লাগিয়ে গল্প বিশ্লেষণ করে নিচের ছক অনুযায়ী অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করার কৌশল খুঁজে বের করতে বলবেন এবং তা তাদের কাছে কার্যকর মনে হয়েছে কি না তা উল্লেখ করতে বলবেন।

দল:		
গল্প	অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ কৌশল	কার্যকর/অকার্যকর
গল্প ২: সহমর্মিতা	১. ২.	
গল্প ৩: নিজের পছন্দ- অপছন্দ প্রকাশ করি	১. ২.	
গল্প ৪: আত্মমর্যাদা রক্ষায় পদক্ষেপ নিই	১. ২.	
গল্প ৫: সম্পর্কের যত্নে কথা বলি	১. ২.	

- এরপর প্রতি দল তাদের তালিকা পোস্টার আকারে উপস্থাপনা করবে। প্রথম দল যখন উপস্থাপনা করবে তাদের সাথে অন্য দলের যেসব কৌশল মিলে যাবে সেগুলোতে তারা টিক চিহ্ন দিয়ে রাখবে। পরের দলগুলো উপস্থাপনা করার সময় তা পুনরায় বলতে না বলুন। এভাবে প্রতিটি দলের উপস্থাপনার সময় অন্য দলগুলো কমন উত্তর চিহ্নিত করে রাখবে যাতে উপস্থাপনায় সময় কম লাগে।
- শিক্ষার্থীদের উপস্থাপনা শেষে ফিডব্যাক দেবেন এবং এই অংশের সহায়ক তথ্য থেকে প্রয়োজনে মনের কথা প্রকাশ করার কৌশল সংযোজন এবং ব্যাখ্যা করবেন।
- শিক্ষার্থীদের থেকে জানতে চাইবেন দৈনন্দিন জীবনে কোন কোন পরিস্থিতিতে আরও দৃঢ়ভাবে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করার সুযোগ আছে?
- নিচের ছক অনুযায়ী এমন তিনটি পরিস্থিতির একটি তালিকা করতে বলুন। যার সাথে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা দৃঢ়ভাবে প্রকাশ করতে হবে সে মানুষদের শনাক্ত করতে বলবেন। এটি হতে পারে শিক্ষার্থীর বাড়িতে বাবা-মা, ভাই-বোন বা অন্য যেকোনো আত্মীয়; স্কুলে তোমার বন্ধু, শিক্ষক, ওপরের বা নিচের ক্লাসের শিক্ষার্থী; এলাকার পরিচিত কোনো ব্যক্তি বা অন্য যে কেউ।

তালিকা: দৈনন্দিন জীবনে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের চর্চা	
কোন ব্যক্তির সাথে	কোন পরিস্থিতিতে

- এবার তালিকা অনুযায়ী কীভাবে শিক্ষার্থীরা কথা বলবে তা পরিকল্পনা করার জন্য নিচের ছকটি ব্যাখ্যা করুন।
- ছকটি ব্যাখ্যা করতে আপনি নিচে প্রদত্ত গল্প ৫-এর ওপর ভিত্তি করে একটি নমুনা ছক ব্যবহার করতে পারেন বা নিজে কোন পরিস্থিতি বেছে নিয়ে ছকটি কীভাবে পূরণ করতে হয় তা ব্যাখ্যা করবেন।

পরিকল্পনা ছক ০১: অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের চর্চা	
কার সাথে যোগাযোগ:	
ঘটনা: (যা ঘটেছে)	
অনুভূতি: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	
কারণ: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	
চাওয়া: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	

পরিকল্পনা ছক ০১: অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের চর্চা (গল্প ০৫ অবলম্বনে নমুনা উত্তর)	
কার সাথে যোগাযোগ: বাবা, মা	
ঘটনা: (যা ঘটেছে)	তুমি যখন আমার রুমে দরজা খুলে ঢুকে পড়ো
অনুভূতি: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	আমি অনেক বিব্রত বোধ করি
কারণ: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	কারণ আমার মনে হয় যে আমার যে মাঝে মাঝে একা থাকা প্রয়োজন এটা তুমি পছন্দ করছ না বা বুঝতে পারছ না
চাওয়া: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	আমার জন্য ভালো হয় যদি তুমি রুমে ঢোকার আগে দরজায় টোকা দাও।

- শিক্ষার্থী যে কয়টি পরিস্থিতিতে বা যে কয়জন ব্যক্তির সাথে দৈনন্দিন জীবনে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের চর্চা করার পরিকল্পনা করবে সে কয়টি ছক পূরণ করে পরবর্তী ক্লাসে নিয়ে আসতে বলুন। পরিকল্পনার সময় অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের জন্য যে ৮টি বিষয় মনে রাখতে বলা হয়েছে সেগুলোও বিবেচনায় রাখতে বলুন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

মোট সেশন : ৩টি (সেশন ৫, ৬, ৭)

পদ্ধতি : ভূমিকাভিনয়, দলগত কাজ ও পরিকল্পনা, ব্যক্তিগত চর্চা, জার্নাল বা ডায়েরি লেখা

উপকরণ : স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই, খাতা, কলম, পেন্সিল, মার্কার

সেশন ৫:

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পরিকল্পনা ছক দেখবেন এবং ফিডব্যাক দেবেন।
- অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের কৌশল ও চর্চা নিয়ে কারও প্রশ্ন থাকলে সে প্রশ্নের উত্তর দেবেন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ কৌশল নিয়ে ভূমিকাভিনয় করার নির্দেশনা প্রদান করুন।
- এই অধ্যায়ের গল্প ও অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের ব্যক্তিগত পরিকল্পনার ওপর ভিত্তি করে কয়েকটি ছোট দলে (৬ জনের বেশি নয়) একটি করে পরিস্থিতি বেছে নিতে বলুন।
- তাদের দল থেকে বাছাই করা পরিস্থিতিতে কীভাবে দৃঢ়ভাবে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করতে পারবে তা নিয়ে ভূমিকাভিনয় করার পরিকল্পনা করতে বলুন।
- প্রতি দল ভূমিকাভিনয়ের আগে প্রস্তুতির জন্য ৫ মিনিট, ভূমিকাভিনয়ের জন্য ১০ মিনিট ও সহপাঠী ও শিক্ষকের ফিডব্যাকের জন্য ৫ মিনিট করে সময় পাবে।
- পরিকল্পনায় তাদের মতো করে ভূমিকাভিনয়ের গল্প, চরিত্র ও সংলাপ তৈরি করবে। তবে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের ক্ষেত্রে নিচের ছক অনুযায়ী প্রকাশ করাটা প্রাধান্য দেওয়া দিতে বলবেন।

পরিকল্পনা ছক ০১: অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের চর্চা	
কার সাথে যোগাযোগ:	
ঘটনা: (যা ঘটেছে)	
অনুভূতি: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	
কারণ: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	
চাওয়া: (আমি/আমার শব্দ ব্যবহার করে বলো)	

- একই সাথে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের জন্য যে ৮টি বিষয় মনে রাখতে বলা হয়েছে সেগুলোও শিক্ষার্থীদের বিবেচনায় রাখতে বলুন।
- প্রয়োজন হলে শিক্ষার্থীরা ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনা করতে শিক্ষক বা পরিবারের কারও সাহায্য নিতে পারবে।

সেশন ৬:

শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী শিক্ষার্থীরা ছোট দলে ভূমিকাভি়নের পরিকল্পনা করবে।

- পরিকল্পনা অনুযায়ী শিক্ষার্থীরা ছোট দলে ভূমিকাভিনয় করবে।
- সহপাঠীরা প্রতিটি ভূমিকাভিনয়ের পরে ফিডব্যাক দেবেন।
- শিক্ষক প্রতিটি দলকে লিখিত ও মৌখিক ফিডব্যাক দেবেন। ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনার কাজগুলোতে আন্তরিকতা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, ভূমিকাভিনয়ে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের কৌশল, ৪টি ধাপসহ ছক ও মনে রাখার ৮টি বিষয় সংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন, বিমূর্ত ধারণায়ন ধাপে শিক্ষার্থীদের তৈরি করা ব্যক্তিগত পরিকল্পনার সাথে ভূমিকাভিনয়, পরিকল্পনার সামঞ্জস্য- এসব বিষয়ের ওপর ফিডব্যাক দেবেন।
- শ্রেণিতে ছাত্র সংখ্যা কম থাকলে ভূমিকাভিনয়ে সেশন সংখ্যা কম লাগবে।
- সব দলের অভিনয় ও তাদের ফিডব্যাক দেওয়া হয়ে গেলে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৭:

- শিক্ষার্থীরা ভূমিকাভিনয় এবং সহপাঠী এবং শিক্ষকের ফিডব্যাকের ভিত্তিতে তাদের দৈনন্দিন জীবনে মনের কথা প্রকাশ করার কৌশল চর্চা করতে যে পরিকল্পনা করেছে তাতে কোনো পরিবর্তন আনতে চাইলে আগের পরিকল্পনা ছক পরিমার্জন করতে পারবে।
- পরিকল্পনাটি পরিমার্জন করে আবার আপনাকে দেখাবে।
- এরপরে শিক্ষার্থী পরিকল্পনা অনুযায়ী দৈনন্দিন জীবনে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করার কৌশল প্রয়োগ করবে এবং রেকর্ড রাখবে। সামনের এক মাস চর্চাসংক্রান্ত ঘটনাগুলোর বিবরণ ডায়েরি বা জার্নালে লিখে রাখবে। নিচের ছকের মতো করে ডায়েরি বা জার্নালে লিপিবদ্ধ করে এক মাস পর আপনার কাছে জমা দেবে।
- রেকর্ড রাখার ছক আপনি শিক্ষার্থীদেরকে বুঝিয়ে দেবেন।

দৈনন্দিন জীবনে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের চর্চার রেকর্ড				
তারিখ	কোন ব্যক্তির সাথে	কোন পরিস্থিতিতে	চর্চা করতে পেরেছি? (হ্যাঁ/না)	চর্চা করে আমার কেমন লেগেছে?

মূল্যায়ন কৌশল:

এই অধ্যায়ে তিনভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. অব্যাহত মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অধ্যায় জুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী কাজটি 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 বইয়ের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন।

শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ ও কাজ মূল্যায়ন করবেন। যে এর পাশাপাশি মৌখিক বা লিখিত ভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেখেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা নিচে দেওয়া হল:

	শিক্ষার্থীর নাম:		
	শ্রেণিতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল আচরণ	ওয়ার্কবুকে সম্পাদিত সেশন সংশ্লিষ্ট কাজের মান
শিক্ষকের মন্তব্য			

২. ভূমিকাভিনয়ের মূল্যায়নের মাধ্যমে অধ্যায়ের মূল ধারণাগুলোর অর্জন মূল্যায়ন: ভূমিকাভিনয়ের পরপর অভিনয়কারী দল নিজেদের স্ক্রিপ্ট, রিহাসাল, বিষয়বস্তু, অভিনয় ইত্যাদির ওপর প্রতিফলন করবে। পুরো প্রক্রিয়াটি তাদের কেমন লেগেছে, কতটা উপভোগ করেছে, ভবিষ্যতে অন্যভাবে কিছু করবে কি না, তা শেয়ার করবে। এভাবে অনানুষ্ঠানিক স্ব-মূল্যায়ন হবে। অন্য সহপাঠীরাও শেয়ার করবে তারা কেমন উপভোগ করেছে এবং বিষয়বস্তু ও প্রক্রিয়ার ওপর তাদের কোনো মতামত আছে কী না। এভাবে অনানুষ্ঠানিক সহপাঠী মূল্যায়ন হবে। শিক্ষক নিজেও শিক্ষার্থীদের কাজের প্রক্রিয়া, অংশগ্রহণ, ধারণার ওপর মূল্যায়ন করবেন ও ফিডব্যাক দেবেন। পাশাপাশি মৌখিক বা লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেবেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা অপর পৃষ্ঠায় দেওয়া হলো:

ভূমিকাভিনয়			
দল	ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনার কাজগুলোতে আন্তরিকতা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ	বিমূর্ত ধারণায়ন ধাপে শিক্ষার্থীদের তৈরি করা ব্যক্তিগত পরিকল্পনার সাথে ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনার সামঞ্জস্য	ভূমিকাভিনয় মনের কথা প্রকাশের কৌশল, ৪টি ধাপসহ ছক ও মনে রাখার ৮টি বিষয় সংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিক
দল ০১			
দল ০২			
দল ০৩			
দল ০৪			
দল ০৫			
দল ০৬			
দল...			

৩. মনের কথা প্রকাশের চর্চাগুলোর মূল্যায়নের মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞানগুলো জীবনে প্রয়োগের মূল্যায়ন:

ব্যক্তিগত জার্নালে মনের কথা প্রকাশের চর্চাগুলোকেও মূল্যায়ন করবেন। পাশাপাশি মৌখিক বা লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেবেন। মনের কথা প্রকাশের চর্চাগুলোকেও মূল্যায়নের একটি নমুনা দেওয়া হলো:

শিক্ষার্থীর নাম:			
.....	আমার করা পরিকল্পনাগুলোর নাম	পরিকল্পনা অনুযায়ী করা চর্চা বা কাজগুলো জার্নালে লেখা	কাজগুলোতে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

শিক্ষকের প্রতিফলন

- এই পর্যায়ে অত্র শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যততার পাদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পাদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখন কালীন 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		

সেশন সংক্রান্ত সহায়ক তথ্য ও ধারণা

অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ

অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ কৌশল আমাদের ভালো থাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। কিছু মানুষের সাথে আমরা খুব সহজে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করতে পারি, আবার কিছু মানুষের সাথে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করা কঠিন। ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে আমরা ভিন্ন ভিন্নভাবে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করি। পরিবারের মানুষের সাথে যেভাবে প্রকাশ করি, বন্ধুদের সাথে হয়তো অন্য রকম। তবে যেকোনো ক্ষেত্রেই পারস্পরিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে কোনো ঘটনা বা আচরণ থেকে আমাদের চিন্তা, অনুভূতি, আচরণ ও মতামত তৈরি হয়। অনেক সময় হয়তো আমরা নিজের চাওয়া এবং আচরণ উত্তেজিত ও রাগান্বিতভাবে প্রকাশ করি; এটি অন্যকে কষ্ট দিতে পারে। আমার অনেক সময় হয়তো আমরা অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করতে দ্বিধা ও অস্বস্তিবোধ বা ভয় পাই; ফলে অন্যের আচরণে আমার কষ্ট বা ক্ষতি হলেও তা চুপ করে সহ্য করি। নিজেকে মানসিকভাবে ভালো রাখতে অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করার ক্ষেত্রে অন্যের চাহিদা অনুভূতি, আচরণ ও মতামত বোঝার চেষ্টা করা ও সম্মান করা দরকার; একই সাথে দরকার অন্যের সাথে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের চাহিদা অনুভূতি, আচরণ ও মতামত আত্মবিশ্বাসের সাথে প্রকাশ করতে পারা। আমরা এর ফলে সম্পর্ক আরও ইতিবাচক ও বিশ্বস্ত করতে পারব, সম্পর্কের টানাপোড়েন মিটিয়ে নিতে পারব। পাশাপাশি নতুন সম্পর্ক তৈরিও সহজ হবে।

অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশে যে বিষয়গুলো খেয়াল রাখব

১। চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলি।

আমি যখন অন্যদের চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলব, তখন আমাকে আত্মবিশ্বাসী মনে হবে। মনে হবে যে আমি ভয় পাচ্ছি না, বা নিজেকে ছোট করেও দেখছি না।

২। নিজেকে শান্ত রাখি।

নিজেকে শান্ত রাখতে লম্বা দম নিই। ফুলের ঘ্রাণ নেওয়ার মতো করে দম নিই এবং মোমবাতি ফুঁ দেওয়ার মতো করে দম ছাড়ি। প্রথম প্রথম কাজটি করতে অস্বস্তি লাগলেও নিয়মিত চর্চা করলে এই কৌশল আমাকে শান্ত রাখতে সাহায্য করবে।

৩। দৃঢ়ভাবে কথা বলি।

যা বলতে চাই খুব স্পষ্ট ও দৃঢ়ভাবে বলব, খুব আশ্বে বা অনেক উঁচু স্বরেও না। আমি যদি খুব আশ্বে কথা বলি সহজে কেউ আমাকে শুনবে না এবং আত্মবিশ্বাসী মনে করবে না। আবার আমি যদি অনেক উঁচু স্বরে কথা বলি তাহলে মনে হতে পারে আমি চিৎকার করছি বা অনেক রেগে কথা বলছি।

৪। অনুভূতির সাথে কথা ও অঙ্গভঙ্গির মিল রাখি।



কেউ যদি মুখে হাসি হাসি নিয়ে বলে তার মন খারাপ, তাহলে কি আমরা বিভ্রান্ত হয়ে যাব না? এজন্যই আমি যা বোঝাতে চাই তাই যেন বোঝাতে পারি তা নিশ্চিত করার জন্য আমার অনুভূতির সাথে গলার স্বর ও অঙ্গভঙ্গির মিল থাকা জরুরি।

তুমি যখন আমার সাথে চিৎকার করো, আমার কষ্ট লাগে।



তুমি যখন আমার সাথে চিৎকার করো, আমার কষ্ট লাগে।



৫। আত্মবিশ্বাস প্রকাশ করে এমন অঙ্গভঙ্গি বজায় রাখি।

আমি যদি এমনভাবে দাঁড়াই যে, আমাকে দেখলে মনে হবে আমি জড়োসড়ো হয়ে আছি বা ভয় পাচ্ছি তখন সহজে কেউ আমার কথা গুরুত্ব দিতে চাইবে না। কথা বলার সময় যা খেয়াল রাখব:

- সোজা হয়ে দাঁড়াব বা বসব
- চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলব
- অঞ্জভঞ্জি শান্ত রাখব
- শরীর জড়োসড়ো বা শক্ত করে রাখব না
- হাত মুষ্টিবদ্ধ বা দুই হাত বুকো ভাঁজ করে রাখব না
- মাথা ঝুঁকে আছে এমনভাবে থাকব না

৬। অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনি, তার অনুভূতি ও মতামতের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকি।

যখন অপর পাশের মানুষটি কথা বলছে তখন তাকে কথা শেষ করতে দেব। তার কথার মাঝেই কথা বলব না। ওই মানুষটি কী চায় বা অনুভব করে তা বোঝার চেষ্টা করব। সে বিষয়ে নিজের মত শ্রদ্ধার সাথে প্রকাশ করব। তাকে নিয়ে দোষারোপ বা হাসাহাসি করব না।

৭। ‘আমি/আমার’ শব্দ ব্যবহার করি।

অন্যের সাথে কথা বলার সময় ‘আমি/আমার’ শব্দ ব্যবহার করে নিজের চাওয়া, অনুভূতি ও মতামত প্রকাশ করি। অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা সুস্পষ্টভাবে প্রকাশ না পেলে অন্যের সাথে দূরত্ব বা মনোমালিন্য সৃষ্টি হতে পারে। যখন আমি বা আমার শব্দ ব্যবহার করে নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করি তখন আমার কথাটির গুরুত্ব জোরালো হয়।



৮। প্রয়োজনে 'না' বলি।

কোনো কিছুতে অস্বস্তি লাগলে বা আমার ব্যক্তিগত সীমানা রক্ষা করতে আমি না বলতে পারি। মনে রাখব, আমি যেমন অন্যকে না বলতে পারি, ঠিক তেমনি অন্য কেউ আমাকে না বললে তা আমার শুনতে হবে।



সম্পর্কের যত্নে খুঁজে পাই রত্ন

শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতা ৬.৬

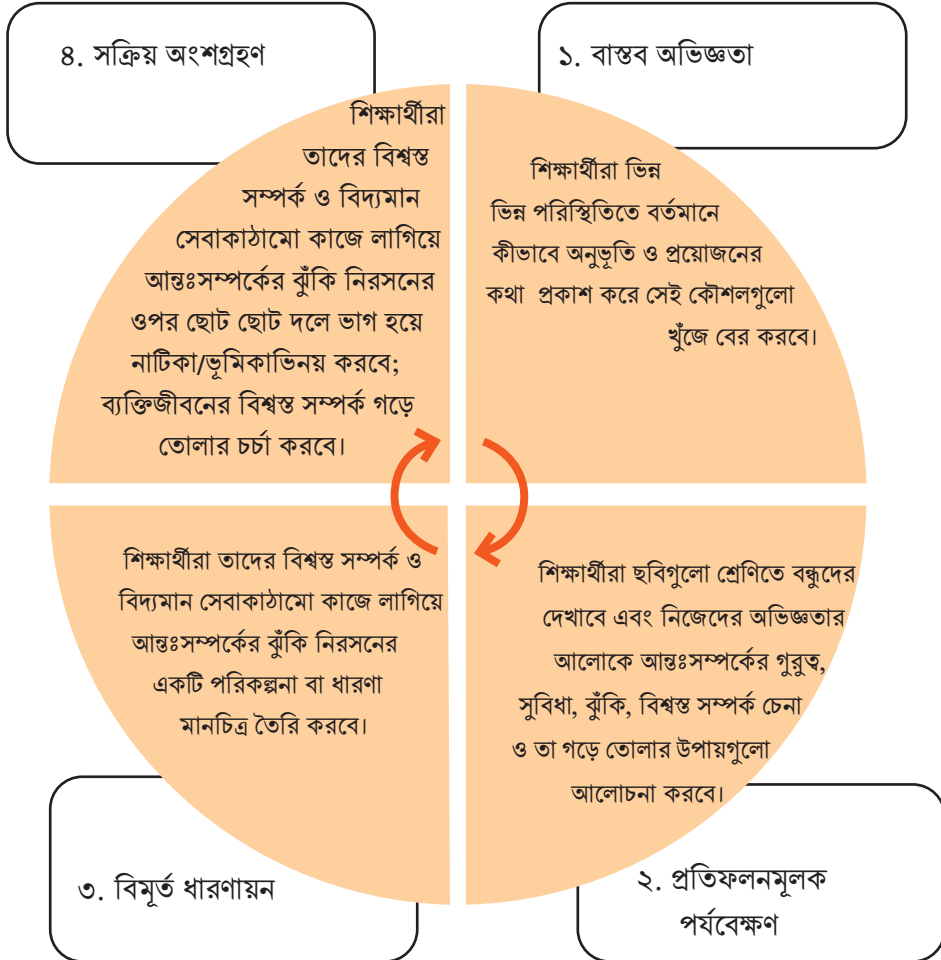
পারস্পরিক সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা, সবলতা ও ঝুঁকি নির্ণয় করে প্রয়োজন এবং চাহিদা অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারা ও বিদ্যমান সেবাকাঠামো থেকে সহায়তা নিতে পারে।

অভিজ্ঞতার নাম: সম্পর্কের যত্নে খুঁজে পাই রত্ন

সর্বমোট সেশন: ৭ টি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্র: ৬.৬.১

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



অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনচক্রের সারসংক্ষেপ:

এই শ্রেণিভিত্তিক যোগ্যতার মূলে আছে আন্তঃসম্পর্ক। মানুষ সামাজিক প্রাণী। অন্য মানুষের সাথে মিলেমিশে আমরা থাকি। পারস্পরিক সম্পর্কের মধ্য দিয়ে গড়ে ওঠে আমাদের সামাজিক জগৎ। তাই নিজেদের আন্তঃসম্পর্কগুলোকে জানা শিক্ষার্থীদের জন্য জরুরি। শিক্ষার্থীরা নিজেদের জীবনের সাথে সম্পর্কিত করতে পারে এমন একটি বাস্তবধর্মী হাতে-কলমে কাজের মধ্য দিয়ে শিখন প্রক্রিয়াটি শুরু করতে পারলে শিখনটি আনন্দময় ও স্থায়ী হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই একটি বাস্তব অভিজ্ঞতা যেমন: শিক্ষার্থীরা একক বা ছোট দলে একটি ছবি এঁকে অথবা চার্ট/ডায়াগ্রামের মাধ্যমে নিজেদের আন্তঃসম্পর্কগুলো প্রকাশ করার মধ্য দিয়ে এই অভিজ্ঞতা নির্ভর শিখনচক্রটি শুরু করা হবে। এরপর প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ ধাপে শিক্ষার্থীরা যদি তাদের ছবিগুলো শ্রেণিতে সহপাঠীদের দেখিয়ে তাদের নিজেদের পূর্ব অভিজ্ঞতার আলোকে আন্তঃসম্পর্কের ধারণা, গুরুত্ব ও উপকারিতা, ঝুঁকি ইত্যাদি আলোচনা করে তাহলে তাদের কাছ থেকেই চমৎকারভাবে ধারণাগুলো বেরিয়ে আসবে। এর পাশাপাশি কীভাবে ঝুঁকি মোকাবিলা করা যায়, বিশ্বস্ত সম্পর্ক তৈরি ও চর্চা করা যায়, বিদ্যমান সেবাকাঠামোগুলো সম্পর্কে জানা যায়— এসব বিষয়ে শিক্ষার্থীদের প্রতিফলন থেকে অনেক আইডিয়া বা মতামত বের হয়ে আসবে।

শিক্ষক হিসেবে আপনি ফ্যাসিলিটেটরের ভূমিকা পালন করবেন এবং প্রয়োজনমতো শিক্ষার্থীদের আলোচনার সাথে তথ্য বা ধারণা সংযোজন করবেন। এভাবে শিক্ষার্থীরা নিজেদের জীবন ও অভিজ্ঞতার আলোকে আপনার সহায়তা নিয়ে নিজেরাই আন্তঃসম্পর্ক বিষয়ে প্রয়োজনীয় ধারণা গঠন করবে। এরপর বিমূর্ত ধারণায় ধাপে এসে শিক্ষার্থীরা পূর্ববর্তী ধাপের অর্জিত ধারণাগুলো কাজে লাগিয়ে ব্যক্তি পর্যায়ে একটি পরিকল্পনা তৈরি করবে। পরিকল্পনাটি হবে কীভাবে আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকিগুলোকে মোকাবিলা বা নিরসনের জন্য নিজেদের বিশ্বস্ত সম্পর্কগুলো ও বিদ্যমান সেবাকাঠামোকে কাজে লাগানো যায় তার ওপর। পরিকল্পনাটি তারা ছক বা ধারণা মানচিত্র আকারে প্রকাশ করতে পারে।

সবশেষে সক্রিয় পরীক্ষণ ধাপে শিক্ষার্থীরা দুই ধরনের কাজের মাধ্যমে নিজেদের শিখনকে দৃঢ় করবে ও ব্যক্তিজীবনে চর্চা করবে। প্রথমত: তারা ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে একেকটি দল একেকটি ঝুঁকি বেছে নিয়ে তা নিরসনে কীভাবে বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও বিদ্যমান সেবাকাঠামো কাজে লাগবে তার ওপর ৫-৬ মিনিটের নাটিকা বা ভূমিকাভিনয় করবে। এর ফলে বিমূর্ত ধারণায় পর্যায়ের পরিকল্পনাটিকে তারা শ্রেণিকক্ষে হাতে-কলমে করে দেখানোর সুযোগ পাবে। পাশাপাশি ব্যক্তিগত জীবনে প্রতিটি শিক্ষার্থী বিশ্বস্ত সম্পর্ক গড়ে তোলার বিষয়টি চর্চা করবে। এভাবে বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে শুরু করে সক্রিয় পরীক্ষণ পর্যন্ত শিক্ষার্থীরা নিজ জীবন ও অভিজ্ঞতার আলোকে আন্তঃসম্পর্ক বোঝা, বিশ্বস্ত সম্পর্ক বোঝা, সেবাকাঠামোগুলো জানা, ঝুঁকি নিরসনের পরিকল্পনা করা এবং ব্যক্তিজীবনে বিশ্বস্ত সম্পর্ক চর্চার মধ্য দিয়ে আন্তঃসম্পর্ক বিষয়ে একটি ব্যাপক ও জীবনমুখী ধারণা পাবে। এই পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটির ধাপগুলো পরস্পর সম্পর্কযুক্ত এবং এর মধ্য দিয়ে আন্তঃসম্পর্ক বিষয়ে শিক্ষার্থীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা, মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠবে।

শিক্ষার্থীদের ধাপে ধাপে এই অভিজ্ঞতাচক্রটির মধ্যে কীভাবে নিয়ে যাবেন সেই বিষয়ে সাধারণ নির্দেশনা দেওয়া হলো। আপনি আপনার পরিস্থিতি বা বাস্তবতা অনুযায়ী এই নির্দেশনাগুলোকে কাজে লাগানোর চেষ্টা করবেন।

ধাপ ১: বাস্তব অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা ছবি ঐক্যে অথবা ছক বা ডায়াগ্রামের মাধ্যমে নিজেদের আন্তঃসম্পর্কগুলো প্রকাশ করবে।

মোট সেশন: ১টি (সেশন ১)

পদ্ধতি: ছবি আঁকা/ছক বা ডায়াগ্রাম তৈরি করা, আলোচনা

উপকরণ:

- বড় সাদা কাগজ/পোস্টার পেপার/ফ্লিপ চার্ট পেপার, মার্কার (শিক্ষার্থী প্রতি একটি করে)
- যদি এসব উপকরণ জোগাড় করা না যায় তবে শিক্ষার্থীদের বলুন বাসা থেকে বড় একটি সাদা কাগজ নিয়ে আসতে। এক্ষেত্রে তাদের উৎসাহিত করুন না কিনে তারা এগুলো বাড়ি বা পরিবেশ থেকে জোগাড় করতে পারে কি না, যেমন ক্যালেন্ডারের বা কাগজের শপিং ব্যাগের উল্টোপাশের সাদা অংশ। মার্কার না থাকলে শিক্ষার্থীরা নিজেদের কলম বা পেন্সিল ব্যবহার করে আঁকার কাজটি করতে পারে।

সেশন ১:

- যেহেতু এটি এই বিষয়ে প্রথম সেশন, সংক্ষেপে ৩-৫ মিনিটের মধ্যে পুরো অধ্যায়টির মূল উদ্দেশ্য ও আন্তঃসম্পর্ক সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলুন।
- এরপর শিক্ষার্থীদের ছবি ঐক্যে অথবা ছক বা ডায়াগ্রামের মাধ্যমে তাদের আন্তঃসম্পর্ক বা সামাজিক সম্পর্কগুলোকে প্রকাশ করতে বলুন। শিক্ষার্থীরা এককভাবে কাজটি করবে। শিক্ষার্থীদের বোঝার সুবিধার্থে একটু ধারণা দিয়ে দিতে পারেন এই সম্পর্কগুলো পরিবার, আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব, শিক্ষক ও বিদ্যালয় বা অন্য যেকোনো সম্পর্ক হতে পারে।
- ছবি আঁকা অথবা ছক বা ডায়াগ্রামের বিষয়টি বোঝার সুবিধার্থে দু-একটি আন্তঃসম্পর্কের ছবি/ছক/ডায়াগ্রামের নমুনা দেখাতে পারেন। তবে এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের প্রকাশের বা পছন্দের স্বাধীনতাকে গুরুত্ব দিন। তারা যেভাবে করতে চায় সেটিকে উৎসাহ দিন ও তা গ্রহণ করুন। নিচে আপনার বোঝার সুবিধার্থে একটি ছবি দেওয়া হলো। এটি সরাসরি ব্যবহারের প্রয়োজন নেই বা শিক্ষার্থীদের এভাবেই করতে বলার প্রয়োজন নেই।
- কাজটি করার সুবিধার্থে আপনি আগে থেকে প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করে রাখুন অথবা শিক্ষার্থীদের নির্দেশনা দিন উপকরণ দিয়ে আসার জন্য।

- আপনার সব নির্দেশনা ৫-১০ মিনিটের মধ্যে দিয়ে শিক্ষার্থীদের কাজটি শুরু করতে বলুন। আঁকার সুবিধার্থে শিক্ষার্থীরা তাদের ডেস্ক বা বেঞ্চ, পরিষ্কার মেঝে, বিদ্যালয় করিডোর, খেলার মাঠ যেকোনো জায়গায় কাজ করতে পারে। লক্ষ রাখুন শিক্ষার্থীরা যেন ১৫-২০ মিনিট সময় কাজটি করার জন্য পায়।
- সম্পর্কগুলো আঁকার সময় ছেলেরা মেয়েদের বা মেয়েরা ছেলেরদের বা কোনো শিক্ষার্থী অন্য কোনো শিক্ষার্থীকে উপহাস বা হাস্যরস না করে সেদিকে লক্ষ রাখুন।
- শিক্ষার্থীদের আঁকা ছবি / ছকগুলো দেয়ালে প্রদর্শন করার ব্যবস্থা করুন। কোনো শিক্ষার্থী যদি ছবি না ঐঁকে অন্যভাবে হাতে-কলমে প্রকাশ করতে চায় সেটিকে উৎসাহ দিন। কোনো শিক্ষার্থীর যদি শারীরিক কারণে দেয়ালে ছবি টাঙাতে অসুবিধা হয়, তাকে তার জায়গায় বসে ছবি দেখিয়ে মত প্রকাশ করতে দিন, অথবা তার অনুমতি নিয়ে আপনি নিজে বা শিক্ষার্থীদের কেউ দেয়ালে ছবিটি লাগিয়ে দিন।
- দেয়ালে লাগানো হলে শিক্ষার্থীদের ছবিগুলো ঘুরে ঘুরে দেখতে বলুন। এ কাজে শিক্ষার্থীদের ১০-১৫ মিনিট সময় দিন।
- ছবি দেখা হয়ে গেলে শিক্ষার্থীরা যার যার ছবির সামনে দাঁড়াতে অথবা নিজ আসনে বসবে। এরপর শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন শিক্ষার্থীরা কাদের ছবি ঐঁকেছে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী যার যার মতো করে বলবে। কোনো শিক্ষার্থীর যদি বাকজনিত সমস্যা থাকে তাকে আলোচনার সময় লিখে বা অন্যভাবে মত প্রকাশ করতে দিন।
- আলোচনার ভিত্তিতে আপনি নিজে শ্রেণিতে একটি আন্তঃসম্পর্কের ছবি/ছক/ডায়াগ্রাম তৈরি করুন। এটি কোনো বিশেষ একজন শিক্ষার্থীর সম্পর্কের ছবি হবে না; বরং সব শিক্ষার্থীর শেয়ার করা সম্পর্কের ভিত্তিতে একটি সাধারণ ছবি হবে, যেটি ফুটিয়ে তুলবে আমাদের পারস্পরিক সাধারণ সম্পর্কগুলো। শ্রেণিতে আপনি আঁকার কাজটি শেষ করতে না পারলে শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে ধারণা নিয়ে পরের সেশনের আগে সুবিধামতো সময়ে ঐঁকে রাখবেন ও পরের সেশনে নিয়ে আসবেন।
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণির আলোচনার ভিত্তিতে তাদের বইয়ের সংশ্লিষ্ট অংশটিতে ছবি আঁকতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন। শিক্ষার্থীদের আঁকা ছবিগুলো দেয়ালে টাঙানো থাকবে। অন্য বিষয়ে কাজের জন্য দেয়ালে অন্য শিক্ষকের কিছু প্রদর্শন করার প্রয়োজন হলে ছবিগুলো নামিয়ে রাখতে পারেন; কিন্তু সেগুলো শ্রেণিকক্ষে বা বিদ্যালয়ে রেখে দেবেন যেন প্রয়োজনমতো পরের সেশনে ব্যবহার করা যায়।

ধাপ ২: প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ

উদ্দেশ্য:

১. শিক্ষার্থীরা আন্তঃসম্পর্কের গুরুত্ব ও সুবিধাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে।

২. শিক্ষার্থীরা আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করতে পারবে।
৩. বিশ্বস্ত সম্পর্ক কীভাবে চেনা ও তৈরি করা যায় তা শিক্ষার্থীরা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
৪. শিক্ষার্থীরা নিজ কমিউনিটিতে ও এক্সেসের মধ্যে বিদ্যমান সেবাকাঠামোগুলো চিহ্নিত করতে পারবে।

মোট সেশন: ২টি (সেশন২,৩)

পদ্ধতি: আলোচনা, কেস স্টাডি, ছবি আঁকা, মানচিত্র প্রদর্শন, দলগত উপস্থাপনা

উপকরণ:

- হোয়াইটবোর্ড ও মার্কার/বোর্ড/পোস্টার পেপার/ব্রাউন পেপার/বড় সাদা কাগজ।
- কেস স্টাডির মুদ্রিত কপি
- ইউনিয়ন/উপজেলা মানচিত্র
- শিক্ষার্থীর বই।

সেশন ২:

- শিক্ষার্থীরা তাদের ছবিগুলো দেয়ালে লাগিয়ে রাখবে। শিক্ষার্থীদের আলোচনার ভিত্তিতে আপনি যেই তালিকা তৈরি করছেন সেটি শ্রেণিতে সামনের দেয়ালে বা বোর্ডে প্রদর্শন করুন।
- শিক্ষার্থীদের এসব ছবি দেখিয়ে নিচের প্রশ্নগুলোর করুন।
 - এসব সম্পর্ক কেন আমাদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ?
 - এসব সম্পর্ক থেকে আমরা কী সুবিধা পাই?
- উত্তর দেওয়ার আগে শিক্ষার্থীদের ২-৩ মিনিট চোখ বন্ধ করে ভাবতে বলুন। বলুন তোমরা তোমাদের নিজেদের জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে প্রতিফলন করে উত্তর দেবে।
- ভাবা হয়ে গেলে শিক্ষার্থীদের তাদের উত্তরগুলো শেয়ার করতে বলুন। শিক্ষার্থীরা উত্তর দেওয়ার সময় আপনি তাদের উত্তরগুলো বোর্ডে বা পোস্টার কাগজে লিখে ফেলতে পারেন। আপনি কিছু যোগ করতে চাইলে করুন। তবে আগে শিক্ষার্থীদের বলতে দিন।
- উত্তর দেওয়া হয়ে গেলে সারাংশ আকারে শ্রেণিতে উপস্থাপন করুন। বলুন আমাদের জীবনে এসব সম্পর্কই হলো আসল রত্ন বা গুপ্তধন। শিক্ষার্থীদের বলুন শ্রেণির আলোচনার ভিত্তিতে শিক্ষার্থীদের বইয়ের সংশ্লিষ্ট ছকটি পূরণ করতে।
- শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের খুব বিশ্বস্ত ৪ জন মানুষের ছবি আঁকতে। ছবি চাইলে তারা শ্রেণিতে শেয়ার করতে পারে, নাও পারে।

- শিক্ষার্থীদের বলুন চোখ বন্ধ করে নিচের প্রশ্নগুলো ভাবতে।
 - ◇ কার (বা কার কার) সাথে আমার সম্পর্ক খুব বিশ্বস্ত?
 - ◇ কাকে আমি অনেক বেশি বিশ্বাস করতে পারি?
 - ◇ কেন তাকে/তাদের আমি এত বিশ্বাস করি?/তারা আমার সাথে কেমন আচরণ করে যার জন্য আমি তাদের বিশ্বাস ও ভরসা করি?
 - ◇ এই সম্পর্ককে কীভাবে আমি আরও সুন্দর ও বিশ্বস্ত করতে পারি?
- এবার শিক্ষার্থীদের তাদের বিশ্বস্ত সম্পর্কগুলো নিয়ে বলতে বলুন। কেন বা কোন আচরণের কারণে এসব সম্পর্ক তাদের কাছে বিশ্বস্ত সেটিও তারা বলবে। এই সম্পর্ককে শিক্ষার্থী আরও কীভাবে সুন্দর ও বিশ্বস্ত করতে পারে সেই ধারণাগুলোও তারা শেয়ার করবে।
- শিক্ষার্থীদের আলোচনা শেষে আপনি কিছু যোগ করতে চাইলে করুন। আলোচনার মূল বিষয়গুলো পয়েন্ট আকারে বোর্ডে বা পোস্টার কাগজে বা ফ্লিপ চার্টে লিখে ফেলুন। তাদের বলুন সবার কাছে একই ধরনের সম্পর্ক নাও হতে পারে। একেক জনের কাছে একেক রকম হতে পারে।
- শিক্ষার্থীদের বলুন এই বিশ্বস্ত সম্পর্কগুলো তার সব রক্তের সেরা রক্ত; সবচেয়ে মূল্যবান গুপ্তধন। এই সম্পর্কগুলোকে আরও সুন্দর করার জন্য আমাদের চেষ্টা করা উচিত।
- শিক্ষার্থীদের বলুন শ্রেণির আলোচনার ভিত্তিতে বইয়ের সংশ্লিষ্ট অংশটি পূরণ করতে।

সেশন ৩:

- এই সেশনে শিক্ষার্থীরা আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জগুলো সম্পর্কে জানবে। সম্পর্কের ঝুঁকি বিষয়ে শিক্ষার্থীদের সচেতন করার জন্য স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাঠ্যপুস্তকের এ সংক্রান্ত ৪টি ঘটনা উপস্থাপন করুন। ঘটনাগুলো হলো:-, টিজিং বা উত্ত্যক্ত করা, মোবাইল আসক্তি এবং বুলিং ও সহপাঠী/বন্ধু সৃষ্ট চাপ, পরীক্ষায় ভালো করতে শারীরিক/মানসিক চাপ।
- শিক্ষার্থীদের ৪টি দলে ভাগ করে প্রত্যেক দলকে পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া ৪টি ঘটনা থেকে একটি করে ঘটনা পড়তে দিন। শ্রেণির শিক্ষার্থী সংখ্যা বেশি হলে ৮টি দল করে প্রত্যেকটি ঘটনা দুটি দলকে পড়তে দিতে পারেন।
- পড়ার সময় শিক্ষার্থীদের নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর ঘটনা থেকে খুঁজে বের করতে বলুন।
 - ◇ এখানে কোন সমস্যা বা ঝুঁকির কথা বলা হয়েছে?
 - ◇ কী কারণে এই সমস্যা বা ঝুঁকি হচ্ছে বলে তোমাদের মনে হয়?
 - ◇ এই কেসে ঝুঁকি বা সমস্যাটির লক্ষণ কী? কীভাবে তোমরা বুঝতে পারছ ব্যক্তিটি ঝুঁকির

সঙ্গে দিয়ে যাচ্ছে? এই ঝুঁকির ফলে কী শারীরিক ও মানসিক প্রভাব পড়ছে?

- দলে বসে নিজেদের মধ্যে আলোচনার জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন।
- এরপর দলগুলোকে এক এক করে তাদের আলোচনা উপস্থাপন করতে বলুন। প্রত্যেক দল ৫ মিনিটের মধ্যে উপস্থাপন করবে। শিক্ষার্থী সংখ্যা বেশি হলে বা একটি ঘটনা একাধিক দল আলোচনা করলে দলপ্রতি ৩ মিনিট সময় দিতে পারেন। সেক্ষেত্রে পরবর্তী দলের আলোচনা পুনরাবৃত্তি না করে নতুন কিছু যোগ করার থাকলে করতে পারে।
- ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৪ :

- শিক্ষার্থীরা নিজেদের ক্ষেত্রে বা নিজেদের কমিউনিটিতে আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জগুলো সম্পর্কে জানবে। প্রথমেই শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন নিজেদের ক্ষেত্রে বা নিজেদের কমিউনিটিতে আন্তঃসম্পর্কে থেকে কী কী ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জ তৈরি হতে পারে। ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জগুলো আগের সেশনে আলোচনা করা ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জগুলোর সাথে মিলে যেতে পারে; আবার নতুন অনেক ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের কথাও শিক্ষার্থীরা বলতে পারে।
- শিক্ষার্থীরা কিছুক্ষণ ভেবে উত্তর দেবে। প্রশ্ন করে করে শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে বের করে নিয়ে আসুন এই ঝুঁকিগুলো শিক্ষার্থীরা কীভাবে বুঝবে; এই সব ঝুঁকির ফলে শিক্ষার্থীর ওপর কী ধরনের মানসিক ও শারীরিক চাপ পড়তে পারে এবং এসব ঝুঁকি কীভাবে নিরসন করা যায়।
- আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকি আলোচনার সময় কিছু জেন্ডার সেনসিটিভ বিষয় আসতে পারে। যেমন ইভটিজিং, বা জেন্ডার-বেইজড বুলিং। সেশনের আগের গ্রাউন্ড রুলগুলো মনে করিয়ে দিয়ে পারস্পরিক শ্রদ্ধাশীল পরিবেশ নিশ্চিত করুন।
- আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকি আলোচনার সময় মোবাইল আসক্তির বিষয়টিকে ডিজিটাল প্রযুক্তির বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত করা যায়। শিক্ষক ডিজিটাল প্রযুক্তির গুরুত্ব তুলে ধরে এর যথাযথ ব্যবহারের জন্য প্রযুক্তিতে আসক্ত না হয়ে পরিমিত ব্যবহার বিষয়ে শিক্ষার্থীদের মতামতভিত্তিক আলোচনা করতে পারেন।
- আন্তঃসম্পর্ক আলোচনার সময় লক্ষ রাখুন কোনো শিক্ষার্থী যেন লেবেলড বা তার সহপাঠীদের কর্তৃক নেতিবাচকভাবে উপস্থাপিত না হয়।
- আন্তঃসম্পর্কের কিছু কিছু বিষয় খুব ব্যক্তিগত হতে পারে। শিক্ষার্থী শেয়ার করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ

নাও করতে পারে। শিক্ষার্থীকে সেই স্বাধীনতা দিন। আলোচনা অভিজ্ঞতাভিত্তিক হলেও ব্যক্তিগত বিষয়ের চেয়ে সাধারণ প্যাটার্ন, কারণ, লক্ষণ, প্রভাবের ওপর জোর দিন। আন্তঃসম্পর্ক বিষয়ে শিক্ষার্থী নিজে থেকে শেয়ার না করলে জোর করবেন না।

- শিক্ষার্থীদের আলোচনার মূল পয়েন্টগুলো একটি ম্যাট্রিক্স বা ছক আকারে বোর্ডে বা ফ্লিপ চার্টে বা পোস্টার পেপারে লিখে ফেলুন।
- শিক্ষার্থীদের আলোচনার জন্য তাদের ধন্যবাদ দিন। বলুন যদিও ভালো সম্পর্কগুলো আমাদের রক্ত বা গুপ্তধনের মতো, কখনো কখনো কিছু সম্পর্ক আছে যেগুলো আমাদের ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জ ফেলতে পারে। কিছু সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমরা পারস্পরিক বোঝাপড়া বা সহায়তা করে চ্যালেঞ্জ দূর করতে পারি। ফলে ওই সম্পর্কের চ্যালেঞ্জ দূর হয়ে সম্পর্কটি সুন্দর হতে পারে। আবার কখনও কখনও চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকি দূর না হলে সম্পর্কটিকে ‘না’ বলতে হয়, ছিন্ন করতে হয় বা সীমিত করতে হয়। শিক্ষার্থীদের বলুন এই বিষয়ে আমরা ইতমধ্যে খানিকটা জেনেছি। ওপরের শ্রেণিতে আরও জানব। শিক্ষার্থীরা তাদের ইউনিয়ন বা উপজেলায় বিদ্যমান সেবাকাঠামোগুলো সম্পর্কে জানবে। সেবাকাঠামোগুলো সরকারি, বেসরকারি, এনজিও ধরনের হতে পারে।
- সেবাকাঠামো বলতে কী বোঝায় সে বিষয়ে সংক্ষেপে ধারণা দিন। শারীরিক ও মানসিকভাবে ভালো থাকার জন্য বা এ বিষয়ে কোনো ঝুঁকি মোকাবিলার জন্য নানা প্রতিষ্ঠান আছে। যেমন: থানা, সমাজসেবা অফিস, হাসপাতাল, তথ্যসেবা প্রতিষ্ঠান, কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান, নানা ধরনের সেবামূলক ক্লাব ইত্যাদি। এছাড়াও রয়েছে ৯৯৯ জরুরি সেবা এবং শিশু সুরক্ষাবিষয়ক নম্বর: ১০৯৮। এই নম্বরে ফোন করলে যেকোনো ঝুঁকি মোকাবিলায় সাথে সাথে সাহায্য পাওয়া যায়। এগুলো মিলেই আমাদের সেবাকাঠামো।
- একটি বড় বাদামি/সাদা কাগজে আপনার ইউনিয়ন/উপজেলার ছবি ঐকে শ্রেণিতে নিয়ে যান। মানচিত্র দেখে সুন্দর করে আঁকতে পারে এমন কোনো শিক্ষার্থীকে দিয়েও ছবি আঁকতে পারেন। তবে এটি সেশন শুরুর আগে ঐকে নিয়ে যাবেন।
- ছবি দেখিয়ে শিক্ষার্থীদের বলুন তারা তাদের এলাকায় সেবাদাতা কোন কোন প্রতিষ্ঠান দেখেছে বা নাম শুনছে। তাদের কাছ থেকে শুনুন আপনি ছবি/মানচিত্রে সেবাকাঠামোটি চিহ্নিত করুন। শিক্ষার্থীদেরও বলতে পারেন চিহ্নিত করতে। একেক ধরনের সেবাকাঠামোর জন্য একেক ধরনের চিহ্ন দিয়ে দেখাতে পারেন। যেমন: সমাজসেবা অফিসের এক রকম, হাসপাতালের জন্য আরেক রকম, তথ্যপ্রযুক্তি সেবার জন্য আরেক রকম, কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্যসেবার জন্য আরেক রকম ইত্যাদি।

- শিক্ষার্থীদের আলোচনার ভিত্তিতে সেবাকাঠামোগুলো চিহ্নিত হয়ে গেলে যদি গুরুত্বপূর্ণ কিছু বাদ পড়ে যায় তা আপনি যোগ করে দিন।
- নিজ ইউনিয়ন/উপজেলার বাইরে জেলা বা জাতীয় পর্যায়ে যদি সংশ্লিষ্ট সেবা প্রদানকারী অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ প্রতিষ্ঠান থাকে যেখান থেকে শিক্ষার্থী ফোন বা ই-মেইলের মাধ্যমে কীভাবে সেবা নিতে পারে সেগুলোর তালিকা শিক্ষার্থীদের দিতে পারেন অথবা কীভাবে ইন্টারনেট সার্চ করে শিক্ষার্থীরা এসব সেবা বিষয়ে জানতে পারে সে বিষয়ে ধারণা দিন।
- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন ও পাঠ্যপুস্তকের “কেন এই সম্পর্কগুলোকে আমি বিশ্বস্ত মনে করছি এবং এই সম্পর্কগুলো আরো সুন্দর করতে আমি কী করতে পারি ” সংশ্লিষ্ট অংশটি পূরণ করতে বলুন।

ধাপ ৩: বিমূর্ত ধারণায়ন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা তাদের বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও বিদ্যমান সেবাকাঠামো ব্যবহার করে আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জ নিরসনের একটি পরিকল্পনা তৈরি করবে।

সেশন সংখ্যা : ১টি (সেশন ৫)

পদ্ধতি: ব্রেইন স্টর্মিং, পরিকল্পনা তৈরি, দলগত আলোচনা

উপকরণ:

- বোর্ড/পোস্টার, পেপার/ফ্লিপ চার্ট, মার্কার
- স্বাস্থ্য সুরক্ষা বই
- সেবাকাঠামোর মানচিত্র

সেশন ৫ :

- প্রতিফলনমূলক পর্যবেক্ষণ ধাপে শিক্ষার্থীরা আন্তঃসম্পর্কের গুরুত্ব, ঝুঁকি, বিশ্বস্ত সম্পর্ক তৈরি ও সেবাকাঠামো বিষয়ে নিজেদের অভিজ্ঞতার আলোকে জেনেছে। এই ধাপে তারা ঝুঁকি মোকাবিলা, বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও সেবাকাঠামো এই তিনটি বিষয়কে সমন্বিত করে বিমূর্ত ধারণায়ন করবে এবং সেটি একটি পরিকল্পনা আকারে প্রকাশ/তৈরি করবে।
- গত সেশনে শিক্ষার্থীরা তাদের ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করেছিল। এই সেশনে বলুন একটি ছক তৈরি করে বাঁ পাশের ঘরে শিক্ষার্থীর নিজের জন্য প্রধান ৩টি ঝুঁকির নাম লিখতে। শিক্ষার্থীরা কাজটি এককভাবে করবে।
- ঝুঁকির নাম লেখা হয়ে গেলা বড় দলে আলোচনা করবে- এই ঝুঁকিগুলো মোকাবিলায় তাদের বিশ্বস্ত সম্পর্ক কীভাবে সাহায্য করতে পারবে। তারা কীভাবে বিশ্বস্ত সম্পর্কে বিষয়টি জানাবে, কী ধরনের সাহায্য চাইবে, কোন কৌশলে বিশ্বস্ত সম্পর্ককে সাথে নিয়ে এটি সমাধান করবে

ইত্যাদি বিষয় তারা আলোচনা করে শ্রেণিতে শেয়ার করবে।

- শিক্ষার্থীরা ঝুঁকি নিরসনে বিশ্বস্ত সম্পর্ক ব্যবহারের ক্ষেত্রে প্রতিটি ঝুঁকির জন্য আলাদা আলাদা কৌশল না করে সব ঝুঁকির জন্য একটি সমন্বিত কৌশল করতে পারে। কারণ বিশ্বস্ত সম্পর্ক একই রয়েছে।
- আপনি তাদের মতামতগুলো পয়েন্ট আকারে বোর্ডে বা পোস্টার কাগজে লিখে নিন। গুরুত্বপূর্ণ কোনো বিষয় যোগ করার থাকলে করে দিন। শিক্ষার্থীদের বইয়ের সংশ্লিষ্ট অংশ পূরণ করতে বলুন।
- এবারের বিষয় হলো ঝুঁকি নিরসনে সেবাকাঠামোর ব্যবহার। শিক্ষার্থীরা প্রথমে ঝুঁকির জন্য আলাদা আলাদা সেবাকাঠামো চিহ্নিত করতে পারে।
- শিক্ষার্থীদের তাদের বইয়ে সেবাকাঠামোর চিত্র ঐক্যে ও তথ্য সংগ্রহ করে ছক পূরণ করেছে। আগে একটি সেশনে শ্রেণিকক্ষেও সেবাকাঠামোর ম্যাপিং করা হয়েছে। শ্রেণিকক্ষে আপনার তৈরি ম্যাপটি প্রদর্শন করুন। শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের বইয়ের ম্যাপটি খোলা রাখতে।
- ম্যাপ দেখিয়ে শিক্ষার্থীদের বলুন ঝুঁকিগুলোর জন্য যেসব সেবাকাঠামো রয়েছে সেগুলো চিহ্নিত করতে। তারা কীভাবে এসব সেবাকাঠামো থেকে সাহায্য নেবে (যেমন: সরাসরি, ফোন, ই-মেইল), কীভাবে সমস্যাটি তুলে ধরবে তা ভাবতে বলুন। তবে মনে রাখতে হবে, সব সময়ই যে সেবাপ্রতিষ্ঠানের সাহায্য নিতে হবে তা নয়। অনেক ঝুঁকি বিশ্বস্ত সম্পর্কের সাহায্য নিয়েই দূর করা যায়।
- শিক্ষার্থীরা তাদের মতামত শ্রেণিতে শেয়ার করবে। আপনি পয়েন্ট আকারে সেগুলো বোর্ডে/কাগজে লিখবেন ও গুরুত্বপূর্ণ কিছু বাদ পড়ে গেলে যোগ করে দেবেন।
- শিক্ষার্থীদের বলবেন শ্রেণি আলোচনার আলোকে তার ঝুঁকির জন্য বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও সেবাকাঠামো ব্যবহার ম্যাট্রিক্সটি পাঠ্য পুস্তক-এ পূরণ করতে।
- অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ দিয়ে সেশনটি শেষ করুন। এভাবে শিক্ষার্থীরা তার নিজস্ব ঝুঁকিগুলো নিরসনের জন্য নিজস্ব বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও সেবাকাঠামো ব্যবহারের একটি পরিকল্পনা তৈরি করবে।
- দুটি সেশনের মাঝে নিজের ঝুঁকিগুলো আরও ভালোভাবে বোঝার জন্য অভিভাবকের সাথে শিক্ষার্থীরা আলাপ করতে পারে। নিজের বিশ্বস্ত সম্পর্কের সাথে মতবিনিময় করতে পারে কীভাবে ঝুঁকি নিরসনে একসাথে কাজ করা যায়। সেবাকাঠামো সম্পর্কে আরও ভালোভাবে জানার জন্য অভিভাবক বা কমিউনিটির কোনো সেবাদাতা ব্যক্তি বা মান্যগণ্য ব্যক্তির সাথে কথা বলতে পারে।
- মতামত বা আলোচনার সময় কোনো শিক্ষার্থীর প্রতি পক্ষপাত প্রদর্শন করবেন না, বা কাউকে তার ব্যক্তিগত ঝুঁকি ও সম্পর্কের জন্য লেবেল বা চিহ্নিত করবেন না। সবার প্রতি ননজাজমেন্টাল এবং ইতিবাচক আচরণ করুন।

ধাপ ৪: সক্রিয় পরীক্ষণ

উদ্দেশ্য:

- শিক্ষার্থীরা নাটিকা/ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে তাদের বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও বিদ্যমান সেবাকাঠামো কাজে লাগিয়ে আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকি নিরসনের উপায় প্রদর্শন করবে।
- শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিজীবনের বিশ্বস্ত সম্পর্ক গড়ে তোলার চর্চা করবে।

মোট সেশন : ২টি (সেশন ৬,৭)

পদ্ধতি : নাটিকা/ভূমিকাভিনয়, দলগত কাজ ও পরিকল্পনা, ব্যক্তিগত চর্চা, জার্নাল বা ডায়েরি লেখা

উপকরণ :

- নাটিকার স্ক্রিপ্ট
- ভূমিকাভিনয়ের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ (যদি দরকার হয়)
- ব্যক্তিগত জার্নাল বা ডায়েরি।

সেশন ৬ :

- গত দুটি সেশনে শিক্ষার্থীরা ঝুঁকি নিরসনে বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও সেবাকাঠামো ব্যবহারের পরিকল্পনা করেছে। এবার তারা দলে দলে ভাগ হয়ে নাটিকা বা ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও সেবাকাঠামো ব্যবহারের রোল মডেল হয়ে দেখাবে।
- সেশন ৫-এ শিক্ষার্থীরা ৪টি দলে ভাগ হয়ে ৪টি ঘটনা বিশ্লেষণ করেছিল। প্রতিটি ঘটনায় একটি করে ঝুঁকি, তার লক্ষণ, কারণ ও প্রভাব উল্লেখ করা ছিল। এবার শিক্ষার্থীদের সেই ৪টি দলে আবার ভাগ করুন। প্রতিটি দল তাদের আগের কাজ করা ঘটনা নিয়েই নাটিকা/ভূমিকাভিনয় করবে। শ্রেণির আকার বড় থাকার ফলে যদি আগে একটি ঘটনা একাধিক দল বিশ্লেষণ করে থাকে, এবারও সেভাবে দল ভাগ করে দিতে পারেন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন এবার তাদের আগে কাজ করা ঘটনার ক্ষেত্রে ঝুঁকিটি নিরসনের জন্য একটি ছোট ৫-৬ মিনিটের ভূমিকাভিনয়ের স্ক্রিপ্ট তৈরি করতে। স্ক্রিপ্টটিতে যেন নিচের বিষয়গুলো ফুটে ওঠে:
 - ❖ ঝুঁকিটি কী?
 - ❖ ঝুঁকির ফলে শিক্ষার্থী/ব্যক্তিটি কেমন বোধ করছে?
 - ❖ ঝুঁকি নিরসনে ব্যক্তিটি কীভাবে তার বিশ্বস্ত সম্পর্কের সহায়তা নিচ্ছে?
 - ❖ ঝুঁকি নিরসনে ব্যক্তিটি কীভাবে সেবাকাঠামোর সহায়তা নিচ্ছে (যদি প্রয়োজন হয়)?
- উল্লেখ্য, নাটিকার স্ক্রিপ্টে যদি কোনো সংবেদনশীল বিষয় থাকে, সেটি নাটিকার সময় ভূমিকাভিনয় করে না দেখিয়ে শিক্ষার্থী মুখে বলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, টিজিংয়ের অভিনয় সরাসরি করতে গেলে একজনকে ইভটিজার হতে হবে। এটি আপনার শ্রেণির জন্য যথাযথ নাও হতে পারে। সেক্ষেত্রে টিজিংয়ের শিকার হওয়ার ভূমিকার অভিনয় করে দেখানোর প্রয়োজন নেই। টিজিংয়ের শিকার হওয়ার ভূমিকায় অভিনয় করা শিক্ষার্থী অভিনয়ের সময় মুখে বলতে পারে, সে টিজিংয়ের শিকার

হয়েছে। তার খুব মন খারাপ লাগছে। কিন্তু টিজকারী/উত্ত্যক্তকারী তার এলাকার পরিচিত হওয়ায় সে কিছু বলতে বিব্রত বোধ করছে। এটি একটি উদাহরণ হিসেবে বলা হলো। শিক্ষার্থীরা তাদের মতো করে স্ক্রিপ্ট লিখে নেবে।

- শিক্ষার্থীদের কাজটি বোঝানো হয়ে গেলে সেশনের বাকি সময় তারা দলে কাজ করে স্ক্রিপ্টটি তৈরি করবে। সেশনের সময়ের মধ্যে কাজ শেষ না হলে তারা পরে সুবিধাজনক সময়ে কাজ করে স্ক্রিপ্টটি শেষ করবে। স্ক্রিপ্ট লেখা হলে আপনাকে দেখিয়ে নেবে। লক্ষ রাখবেন, স্ক্রিপ্টে ভূমিকাভিনয়ের নামগুলো যেন ছদ্মনাম হয়; বিশেষ করে ঝুঁকির শিকার ও ঝুঁকি সৃষ্টিকারীর অভিনয়ে যেন শ্রেণির কারও বা পরিচিত কারও নাম উল্লেখ করা না হয়। স্ক্রিপ্ট লেখা বা রিহাসালের সময় বিদ্যালয়ের অন্য শিক্ষক, অভিনয়ে দক্ষ অন্য শ্রেণির শিক্ষার্থী, নিজ পরিবার বা কমিউনিটিতে কোনো অভিনয়শিল্পীর সাথে পরামর্শ করা যেতে পারে।

স্ক্রিপ্টটি শেষ হয়ে গেলে শিক্ষার্থীরা কে কোন রোল বা ভূমিকায় অভিনয় করবে তা ঠিক করে নিজেদের সুবিধামতো সময়ে রিহাসাল করবে। জানিয়ে দিন পরের সেশনে তারা এটা অভিনয় করে দেখাবে। চাইলে তারা বাবা/মা বা পরিচিত কাউকে শ্রেণিতে অভিনয় দেখার জন্য নিয়ে আসতে পারে। রিহাসালের সময় ও স্থান যেন মেয়েদের জন্য অসুবিধার কারণ না হয়। মেয়ে বা তৃতীয় লিঙ্গের শিক্ষার্থীরা অভিনয়ের সময় অন্যরা যেন শ্রদ্ধাশীল থাকে।

- শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশন শেষ করুন।

সেশন ৭ :

- শিক্ষার্থীরা দলে ভাগ হয়ে ৫-৬ মিনিটে স্ক্রিপ্ট অনুযায়ী ভূমিকাভিনয় বা নাটিকা করে দেখাবে। খেয়াল রাখবেন ভূমিকাভিনয়ে যেন ছেলে-মেয়ে বা তৃতীয় লিঙ্গ নির্বিশেষে সবাই স্ক্রিপ্ট লেখা, রিহাসাল ও অভিনয়ে সুযোগ পায়। সব ব্যাকগ্রাউন্ড ও সামর্থ্যের শিক্ষার্থীরা যেন অংশগ্রহণ করতে পারে। কারও কোনো শারীরিক সমস্যা থাকলে তাকে যেন তার সুবিধামতো নাটিকায় রোল দেওয়া হয় তা লক্ষ রাখবেন।
- শ্রেণিকক্ষে তারা নাটিকাটি করতে পারে। অথবা আবহাওয়া অনুকূলে থাকলে ও বিদ্যালয়ের মাঠ থাকলে তারা খোলা জায়গায় কোনো গাছের নিচে অভিনয়টি করতে পারে। এতে এ বিষয়গুলোতে অন্যরাও সচেতন হতে পারবে।
- যদি এই সেশনে সব দলের অভিনয় শেষ না হয় তাহলে পরের সেশনেও বাকি দলগুলো অভিনয় করতে পারে।
- প্রতি দলের অভিনয় শেষে তাদের প্রশংসা করুন ও উৎসাহ দিন। ঝুঁকি, বিশ্বস্ত সম্পর্ক, সেবাকাঠামো সংক্রান্ত যেই তথ্য অভিনয়ে উঠে এসেছে, সেসব বিষয়ে আপনার কোনো পর্যবেক্ষণ, মতামত বা পরামর্শ থাকলে অভিনয় শেষে বলুন। অন্য সহপাঠীদেরও কথা বলার সুযোগ দিন। তাদের বলুন অভিনয়ের ওপর প্রতিফলন থাকলে শেয়ার করতে, প্রতিটি দল নিজেরাও এই অভিনয় ও এর বিষয়বস্তুর বিষয়ে কোনো প্রতিফলন থাকলে শেয়ার করবে।
- এবার প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে বলুন তারা সামনের এক মাস একটি বা দুটি বিশ্বস্ত সম্পর্ক বেছে নিয়ে তা উন্নয়নের চর্চা করবে। সেজন্য প্রত্যেক শিক্ষার্থী তাদের বইয়ে পূরণ করা এ সংক্রান্ত ছকটিকে

পরিকল্পনা বা নির্দেশনা হিসেবে ব্যবহার করতে পারে। তাদের বলুন ব্যক্তিগত জার্নালে সামনের এক মাস হকের পরিকল্পনা অনুসারে সে কী কী কাজ করছে তা লিপিবদ্ধ করতে।

- এক মাস পরে তারা জার্নালটি আপনার কাছে জমা দেবে এবং আপনি সেটি মূল্যায়ন করে ফিডব্যাক দেবেন।
- গত ০৫টি সেশনের সামগ্রিক কাজের ভিত্তিতে একটা সারাংশ বা মূল ধারণাগুলো শিক্ষার্থীদের তুলে ধরুন। তারা কী কী প্রক্রিয়া ও অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছে সেটিও তুলে ধরুন।
- গত ০৫টি সেশনে শিক্ষার্থীদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ দিয়ে সেশনটি শেষ করুন।

মূল্যায়ন কৌশল:

এই অধ্যায়ে তিনভাবে শিক্ষার্থীদের অগ্রগতি ও শিখন মূল্যায়ন করতে পারেন।

১. অব্যাহত মূল্যায়নের মাধ্যমে অগ্রগতি পর্যালোচনা ও ফিডব্যাক: পুরো অভিজ্ঞতা জুড়েই শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ ও অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের বিষয়টি মূল্যায়ন করবেন। নিশ্চিত করবেন যেন সব শিক্ষার্থী কাজটিতে 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 বইয়ের সংশ্লিষ্ট অংশগুলো মূল্যায়ন করবেন। এর পাশাপাশি মৌখিক বা লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেবেন। মূল্যায়নের একটি নমুনা নিচে দেওয়া হলো:

সেশন নং	শিক্ষার্থীর নাম:		
	শ্রেণিতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল আচরণ	ওয়ার্কবুকে সম্পাদিত সেশন সংশ্লিষ্ট কাজের মান
শিক্ষকের মন্তব্য			

২. ভূমিকাভিনয়ের মূল্যায়নের মাধ্যমে অধ্যায়ের মূল ধারণাগুলোর অর্জন মূল্যায়ন: ভূমিকাভিনয়ের পরপর অভিনয়কারী দল নিজেদের স্ক্রিপ্ট, রিহাঙ্গাল, বিষয়বস্তু, অভিনয় ইত্যাদির ওপর প্রতিফলন করবে। পুরো প্রক্রিয়াটি তাদের কেমন লেগেছে, কতটা উপভোগ করেছে, ভবিষ্যতে অন্যভাবে কিছু করবে কি না তা শেয়ার করবে। এভাবে অনানুষ্ঠানিক স্বমূল্যায়ন হবে। অন্য সহপাঠীরাও শেয়ার করবে তারা কেমন উপভোগ করেছে এবং বিষয়বস্তু ও প্রক্রিয়ার ওপর তাদের কোনো মতামত আছে কি না। এভাবে অনানুষ্ঠানিক সহপাঠী মূল্যায়ন হবে। শিক্ষক নিজেও শিক্ষার্থীদের কাজের প্রক্রিয়া, অংশগ্রহণ, ধারণার উপর মূল্যায়ন করবেন ও ফিডব্যাক দেবেন।

ভূমিকাভিনয় দল	নাটিকা/ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনার কাজগুলোতে আন্তরিকতা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ	বিমূর্ত ধারণায়ন ধাপে শিক্ষার্থীদের তৈরি করা ব্যক্তিগত পরিকল্পনার সাথে নাটিকা/ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনার সামঞ্জস্য	নাটিকা/ভূমিকাভিনয়ে ঝুঁকি, বিশ্বস্ত সম্পর্ক ও সেবাকাঠামোসংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
দল ০১			
দল ০২			
দল ০৩			
দল ০৪			

৩. বিশ্বস্ত সম্পর্ক গড়ে তোলার চর্চাগুলোর মূল্যায়নের মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞানগুলো জীবনে

প্রয়োগের মূল্যায়ন: ব্যক্তিগত জার্নালে বিশ্বস্ত সম্পর্ক গড়ে তোলার চর্চাগুলোকেও মূল্যায়নের জন্য মৌখিক বা লিখিতভাবে বর্ণনামূলক ফিডব্যাক দেবেন। বিশ্বস্ত সম্পর্ক গড়ে তোলার চর্চা মূল্যায়নের একটি নমুনা দেওয়া হলো:

শিক্ষার্থীর নাম:	বিশ্বস্ত সম্পর্ক উন্নয়নের পরিকল্পনার যথাযথতা	পরিকল্পনার আলোকে বিশ্বস্ত সম্পর্ক উন্নয়নের চর্চাসংক্রান্ত ঘটনাগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ (কোনো ঝুঁকি মোকাবিলায় বিশ্বস্ত সম্পর্কেও সাহায্য নিয়ে থাকলে সেটির বিবরণসহ)	বিশ্বস্ত সম্পর্ক উন্নয়নের চর্চায় বিশ্বস্ত সম্পর্ক উন্নয়নসংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
	বর্ণনামূলক ফিডব্যাক		

শিক্ষকের প্রতিফলন

- এই পর্যায়ে অত্র শিখন অভিজ্ঞতা সংশ্লিষ্ট যোগ্যতাতার পারদর্শিতার নির্দেশক (PI) অনুযায়ী নির্ধারিত ফরম্যাটে শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার অর্জিত পর্যায় নির্ধারণ করুন এবং তাদের এই শিখন কালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করুন।
- পুরো অভিজ্ঞতাচক্রটি শেষ হলে অথবা অভিজ্ঞতার প্রতিটি ধাপ শেষে শিক্ষক পরবর্তী পৃষ্ঠার 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		

সেশনসংক্রান্ত সহায়ক তথ্য ও ধারণা

আন্তঃসম্পর্ক

আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক আমাদের সামগ্রিক শারীরিক এবং মানসিক সুখের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। মানুষ সামাজিক জীব, আমরা একা থাকতে পারি না। আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কগুলো একাকীত্বের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে। আমাদের জীবন আনন্দময় করে। আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক আনুগত্য, সমর্থন, দায়িত্ব এবং বিশ্বাসের ওপর নির্মিত হয়। এর মধ্যে ঘনিষ্ঠ সম্পর্কগুলো ভালোবাসা এবং স্নেহের ওপর গড়ে ওঠে।

আমরা যে সব ক্ষেত্রে আমাদের আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক বজায় রাখি তা হলো :

- পরিবার: বাবা-মা, ভাইবোন এবং অন্যান্য
- আত্মীয়
- প্রতিবেশী
- বন্ধু
- শিক্ষক
- সহকর্মী
- অন্যান্য

আন্তঃসম্পর্কের গুরুত্ব

পরিবার: পরিবার আমাদের বিশ্বের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়। আমরা আমাদের বাবা-মায়ের কাছ থেকে গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দক্ষতা শিখি। আমাদের দৈনন্দিন জীবনে তারা নিরাপত্তা দেয়। পরিবারে আমরা আমাদের সমস্যাগুলো ভাগ করে নিই। পরিবার আমাদের মূল্যবোধ শেখায় এবং সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে। পরিবারের সদস্যদের ওপর আমরা নির্ভর করতে পারি। হাসতে, খেলতে এবং জীবনের বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় বিষয়ে সমর্থন পাই। সবাই মিলে সুখ-দুঃখ ভাগ করে নিতে পারি। পরিবার আমাদেরকে নিঃশর্তভাবে ভালোবাসতে শেখায়। পরিবারে আমাদের বিকাশ ঘটে, একজনের সাথে আরেকজন কীভাবে মিলেমিশে থাকা যায় তা আমরা পরিবার থেকেই শিখি।

বাবা-মা আমাদের বিকাশে সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে। আদর, স্নেহ, নিঃশর্ত ভালোবাসা ও সমর্থন দিয়ে আমাদের বড় করে তোলে। তাদের সাহচর্যেই আমাদের মানসিক, শারীরিক, সামাজিক, আর্থিক এবং কর্মজীবনের বিকাশ ঘটে। তারা আমাদের জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে আমাদের সাহায্য করে, তারা ভবিষ্যতের চ্যালেঞ্জগুলোর জন্য আমাদেরকে দক্ষ করে তোলে।

পরিবারের সদস্যদের বাবা-মা, দাদা-দাদি, ভাইবোন একে অপরকে ভালোবাসে, যত্ন নেয় এবং পরিবারের কাজের দায়িত্ব ভাগ করে নেয়। বড় ভাই বা বোন তাদের ছোট ভাই বা বোনকে যত্ন করে তাদের স্কুলের কাজ শেষ করতে সাহায্য করে, খেলার পরে তাদের খেলনা গুছিয়ে দেয়, পরিবারের বয়স্ক ব্যক্তি যারা নিজের যত্ন নিতে পারে না তাদের সাহায্য করে।

পুরো পরিবার একসাথে সময় কাটায়, নানা খেলা খেলে এবং একসাথে বাইরে যায়। পরিবারের বড়রা পরিশ্রম করে অর্থ উপার্জন করে এবং অন্যান্য দায়িত্ব নেয়। বাবা-মা, দাদা-দাদি এবং ভাইবোনদের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক আমাদেরকে মানসিক, মানসিক এবং শারীরিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে।

বিভিন্ন পরিস্থিতির কারণে কেউ কেউ এতিমখানায়, সংস্থা, বোর্ডিং স্কুলে, মাদ্রাসা, হোম প্রভৃতি প্রতিষ্ঠানে বড় হয়; এটা তাদের পরিবার। সেখানকার তত্ত্বাবধানে যারা থাকেন তারাও কিন্তু পরিবারের সদস্যদের মতো আদর, স্নেহ, ভালোবাসা ও সমর্থন দেন, নিরাপত্তা দিয়ে বড় করেন।

আত্মীয় ও প্রতিবেশী: পরিবারের সদস্যদের মতো আত্মীয় ও প্রতিবেশী ব্যক্তিগত ও সমাজ জীবনের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাদের কাছ থেকেও আমরা জীবন এবং সম্পর্ক বিষয়ে অনেক কিছু শিখতে পারি। তারা আমাদের ভালোবাসে এবং আমাদের সাথে সুন্দর আচরণ করে। তাদের সাহচর্য ও ভালোবাসায় আমরা আত্মবিশ্বাসী এবং গুরুত্ববোধ করি। পাশাপাশি বাস করার কারণে প্রতিবেশীরা কখনও কখনও আত্মীয়ের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। সামাজিকতায়, আনন্দে, বিপদে-আপদে তারা আমাদের পাশে থাকেন।

বন্ধু: বন্ধুত্ব আমাদের জীবন ও অভিজ্ঞতাকে সমৃদ্ধ করে। তাদের সাহচর্য আমাদের আনন্দ দেয় এবং বেড়ে উঠতে সাহায্য করে। কিছু বন্ধুত্ব ভীষণ দৃঢ় হয় যে তা সকল সম্পর্ককে ছাপিয়ে যায়। বন্ধুরা আমাদের জীবনে অনেক বেশি সুখ নিয়ে আসে। বন্ধুত্ব আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুখের ওপর বিশাল প্রভাব ফেলে। ভালো বন্ধুদের সাথে সম্পর্ক আমাদের মানসিক চাপ দূর করতে সাহায্য করে, আরাম ও আনন্দ দেয় এবং একাকীত্ব ও বিচ্ছিন্নতা প্রতিরোধ করে। বন্ধুত্ব আমাদের শেখায় ভাগাভাগি করতে, ভালোবাসতে, যত্ন নিতে, মজা করতে। বন্ধুরা আমাদের একসাথে খারাপ সময়ের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে। ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্বের বিকাশ শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপরও শক্তিশালী প্রভাব ফেলতে পারে।

শিক্ষক: শিক্ষকদের কাছে শিক্ষার্থীরা সন্তানের মতো। একজন শিক্ষার্থীর জীবনে শিক্ষক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। তারা আমাদের জন্য শেখার পরিবেশ তৈরি করে, যা আমাদের মূল্যবোধ শক্তিশালী করে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে ভালো কাজে এবং ভালো চিন্তায় অনুপ্রেরণা দিয়ে থাকেন।

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মধ্যে নতুন জ্ঞান, ঐতিহ্য, আধুনিক দিনের চ্যালেঞ্জ এবং সেগুলো সমাধানের উপায় সম্পর্কে সচেতন ও দক্ষ করে তোলেন। একজন ভালো শিক্ষক শিক্ষার্থীদের জন্য সম্পদ। তারা শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন ক্ষেত্রে পথ প্রদর্শন করেন।

একজন শিক্ষক শিক্ষার্থীর জন্য একাধারে পরামর্শদাতা, অভিভাবক, বন্ধু এবং আরও আরও অনেক ভূমিকা পালন করে থাকেন। শিক্ষকরা শুধু জ্ঞান প্রদানই নয় বরং তাদের মধ্যে ব্যক্তিগত-সামাজিক গুণাবলি এবং প্রয়োজনীয় দক্ষতা বিকাশ নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। এটি পরীক্ষার বাইরেও সফল মানুষ হতে আমাদের সাহায্য করবে।

আন্তঃসম্পর্কের ঝুঁকি

আন্তঃসম্পর্ক তৈরি ও রক্ষায় আত্মরক্ষার সচেতনতা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। অনেক সময় বিভিন্ন সম্পর্কে অপ্রত্যাশিতভাবে দ্বন্দ্ব ও ঝুঁকি তৈরি হয়। ফলে সম্পর্কে অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতি তৈরি হয়। প্রায় সব ধরনের সম্পর্কেই মতবিরোধ, দ্বন্দ্ব, যোগাযোগে ভাঙ্গন, আক্রমণাত্মক ও আক্রোশমূলক পরিস্থিতি তৈরি হতে পারে। পরিবারে ভাইবোনের মধ্যে মতবিরোধ, দ্বন্দ্ব হতে পারে। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের নিজের মত করে সময় কাটানো, বন্ধুদের সাথে বেশি সময় দেওয়ার ইচ্ছার কারণে অনেক সময় মা-বাবার সাথে ভুল বোঝাবুঝি হয়।

তার ফলাফল কী হতে পারে? কখনও গেম, সিগারেট এগুলোর সাথে জড়িয়ে গেলে আর ছেড়ে আসা কঠিন হয়। তখন ভয়ানক ক্ষতি হতে পারে।

এ বয়সে সঞ্জত কারণেই বড়দের চেয়ে অভিজ্ঞতা কম থাকে। তারা যে ক্ষতির আশঙ্কা দেখেন আমরা সেভাবে দেখতে পাই না। মাঝে মাঝে মনে হয় তারা অহেতুক চিন্তা করছেন, অহেতুক ভয় পাচ্ছেন। আবার কখনও মনে হয় মা-বাবা বা বড়রা আমাদের বিশ্বাস করছেন না। আসলে আমাদের যাতে ক্ষতি না হয় সেই চিন্তা মাথায় রেখে তারা তাদের জীবনের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা থেকে আমাদেরকে সাহায্য করতে চান; কখনও নিয়ন্ত্রণ করতে চান। বলতে বাধা নেই কখনও কখনও হয়তো তারা তা এমনভাবে বলেন বা আচরণ করে ফেলেন যে আমরা তাদের ইতিবাচক চিন্তাটা বুঝতে পারি না। এ সমস্যা এড়াতে যখন তারা খুশি থাকেন তখন আমরা সহমর্মিতার সাথে খোলাখুলিভাবে বলতে পারি।

বন্ধু সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে কত ভালো থাকি আমরা সে নিয়ে এর আগে জেনেছি। কখনও কখনও কিন্তু এমন হয় যে কেউ বলল চল বাড়িতে না জানিয়ে কোথাও আজ ঘুরে আসি, কাউকে খেপিয়ে দিই বা তামাশা করি, ভিডিও গেম খেলি, অনলাইন গেম খেলি কিংবা সিগারেট খাই। কেউ হয়তো ভাবছে এতে মজা হবে, কৌতুক হবে; অনেক সময় না ভেবেই আমরা রাজিও হয়ে যাই। আবার এমনও হয় যে মা-বাবার ওপর কোনো কারণে মন খারাপ করে বা রাগ করে কোথাও চলে গেলাম। একটু ভেবে দেখি বাড়িতে না জানিয়ে কোথাও গিয়ে যদি অপ্রত্যাশিতভাবে কোনো বিপদ হয় তাহলে মা-বাবা কীভাবে সাহায্য করবেন

আর একটা বিষয় ঘটে অনেক সময় বন্ধু, সহপাঠী ও সমবয়সীদের খেপিয়ে দেই বা তামাশা করি। ছোট করে, অসম্মান করে কথা বলি। এ আচরণগুলো অমানবিক, খুবই কষ্টদায়ক ও মর্যাদাহানিকর। এতে বন্ধুত্বের অমর্যাদা হয়; ভালোবাসা, মানসিক নির্ভরতা নষ্ট হয়। যে এই অবমাননাকর আচরণের শিকার হয় তার মধ্যে বিশ্বাসহীনতা ও নিরাপত্তাহীন মনোভাব তৈরি হয়। এমনও হয় তার নিজের প্রতি বিশ্বাস নষ্ট হয় এবং সারাজীবন সে আর কাউকে বিশ্বাস করতে পারে না, হীনমন্যতা বা বিষণ্ণতায় ভোগে। মানসিকভাবে ভীষণ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এটা একধরনের নির্যাতন। সম্পর্কের এ ধরনের অস্বাস্থ্যকর ও নির্যাতনমূলক আচরণ শরীর ও মনের ক্ষতি করে। অসম্মানজনক এবং মানসিক ও সামাজিক মর্যাদা ক্ষুণ্ণ করে।

আমরা এর আগে ব্যক্তিগত সীমানা সম্পর্কে জেনেছি। নিজের ব্যক্তিগত সীমানা আমার অধিকার এবং অন্যের

ব্যক্তিগত সীমানায় প্রবেশ না করা আমার দায়িত্ব। সম্পর্ক ঝুঁকিমুক্ত রাখতে আমরা নিজেরা ব্যক্তিগত সীমানা রক্ষা করব এবং অন্যদের ব্যক্তিগত সীমানার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হব। আর যদি কোনো সম্পর্ক থেকে আমার ব্যক্তিগত সীমানা অধিকার লঙ্ঘিত হয় আমি প্রতিবাদ করব, প্রয়োজনে বড়দের সহযোগিতা চাইব।

কখনও কখনও পারিবারিক এবং সম্পর্কের সমস্যার লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে ঘন ঘন ঝগড়া, মতবিরোধ, যোগাযোগ কমে যাওয়া, আক্রোশ, দ্বন্দ্ব ইত্যাদি। অনেক সময় সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সমাধানের উদ্যোগ নেয়। তারা ব্যর্থ হলে আত্মীয়স্বজন এবং প্রতিবেশীরাও সমাধানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এ ধরনের সম্পর্কবিষয়ক সমস্যোগুলো সমাধানের জন্য সরকারি, বেসরকারি ও ব্যক্তিগত উদ্যোগে পেশাগত সেবা গ্রহণের সুযোগ রয়েছে। ভুল ধারণা, সচেতনতার অভাব ও ইতিবাচক সামাজিক চর্চার অভাবে আমরা অনেকেই সমস্যাবোধ করলেও লোকলজ্জায় সে সেবা গ্রহণ করি না। এ ধরনের অপ্রত্যাশিত ঝুঁকি তৈরি হলে আমরা সচেতনভাবে সেবা গ্রহণ করতে পারি এবং অন্যদেরকের উদ্বুদ্ধ করতে পারি।

কেন ও কীভাবে বিশ্বস্ত ও নিরাপদ সম্পর্ক লালন করা উচিত?

সম্পর্ক লালন করা মানসিক, বুদ্ধিবৃত্তিক এবং সামাজিক বিকাশের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ প্রাথমিক ভিত্তি। সম্পর্কগুলো খাদ্যপুষ্টি এবং আবাসনের মতো মৌলিক চাহিদা সরবরাহ করে। পাশাপাশি উষ্ণতা, ঘনিষ্ঠতা এবং আনন্দের জন্ম দেয়; নিরাপত্তা ও সুরক্ষা প্রদান করে। গড়ে তোলে সহযোগিতার মনোভাব।

সম্পর্কগুলো সব সময় একরকম থাকে না। সম্পর্কগুলোকে বাঁচিয়ে রাখতে, ঘনিষ্ঠতা ও উষ্ণতা ধরে রাখতে মনোযোগ এবং যত্নের প্রয়োজন। অন্যদের সাথে দৃঢ় সম্পর্ক রক্ষার জন্য আমাদেরকে সম্পর্কের যত্নের দায়িত্ব নিতে হয়; এর জন্য মনোযোগ, সময় ও শক্তি ব্যয় করতে হবে।

পরিবারিক ও সামাজিক সম্পর্ক লালনের জন্য যে পদক্ষেপগুলো নেওয়া যেতে পারে:

- মানসম্পন্ন সময় কাটানো
- কৃতজ্ঞতা/ধন্যবাদ/বন্ধনে আস্থা রাখা
- পরিবারের সবার সাথে ভালো যোগাযোগ বজায় রাখা
- পরিবারের সবার প্রশংসা করা
- সহমর্মিতা ও সমঝোতামূলক আচরণ করা

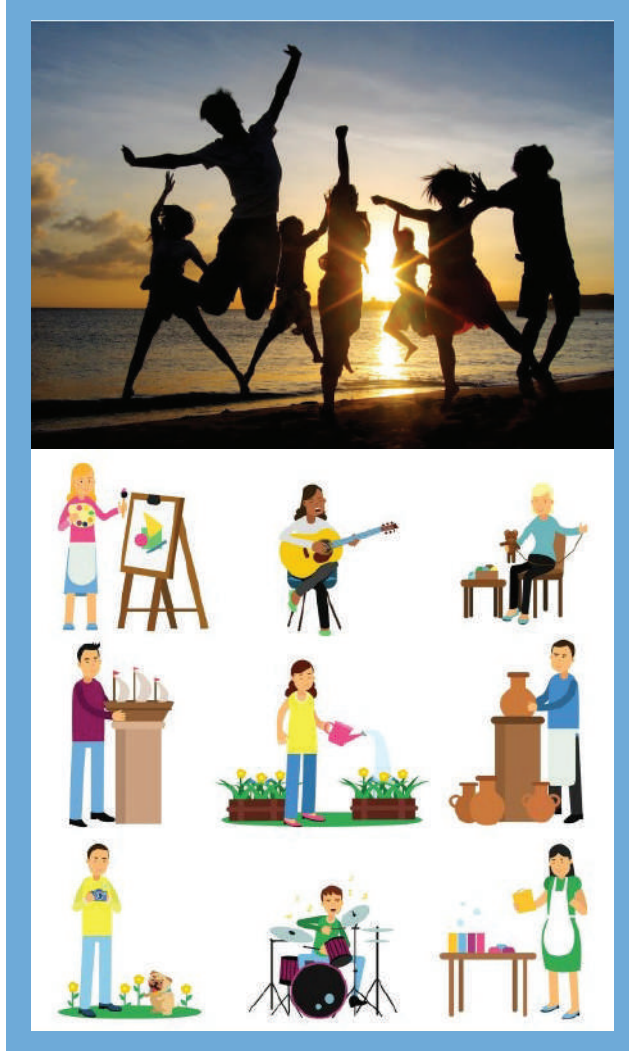
- কোনো প্রয়োজন বা চাওয়া-পাওয়ার জন্য সহমর্মিতার সাথে যোগাযোগ করা। তাদের চাহিদা পূরণ করতে পারলে ধন্যবাদ দেওয়া। না পারলে মন খারাপ না করা
- নিজের প্রতি যত্নশীল ও দায়িত্বশীল হওয়া। অপ্রয়োজনে অন্যের ওপর নির্ভরশীল না হওয়া
- একে অপরের প্রতিভা, মিল ও ভিন্নতা, গুণগুলো স্বীকার এবং উদযাপন করা
- সবার ভালো হয় এই বিষয়টি মাথায় রেখে কোনো কাজ করা।

আমরা মনে রাখব নিরাপদ সম্পর্ক আমাদের সম্পদ, আমাদের শক্তি। সুতরাং নিরাপদ সম্পর্ক তৈরি, পরিচর্যা ও রক্ষায় আমরা দায়িত্ব নেব।

সেবাকাঠামো

শারীরিক ও মানসিকভাবে ভালো থাকার জন্য বা এ বিষয়ে কোনো ঝুঁকি মোকাবিলার জন্য নানা প্রতিষ্ঠান আছে। যেমন: থানা, সমাজসেবা অফিস, হাসপাতাল, তথ্যসেবা প্রতিষ্ঠান, কিশোর-কিশোরী স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান, নানা ধরনের সেবামূলক ক্লাব-ইত্যাদি। সহিংসতা এবং শারীরিক, মানসিক, যৌন নির্যাতনের মতো সমস্যাগুলোর ক্ষেত্রে রাষ্ট্রীয় আইন অনুযায়ী সরকারি আইন ও সহায়তা প্রতিষ্ঠান রয়েছে। মানসিক স্বাস্থ্য পরিসেবা সংস্থা, স্থানীয় সরকারগুলোর মতো সংস্থা রয়েছে। রয়েছে ইউনিয়ন পরিষদ, পৌরসভা, সিটি কর্পোরেশন। সালিশি বা আইনি সহায়তার জন্যও প্রতিষ্ঠান রয়েছে। এছাড়াও অনেক বেসরকারি প্রতিষ্ঠানও সেবা প্রদান করে থাকে। আমরা স্থানীয় বেসরকারি সংস্থার সাহায্যও চাইতে পারি। এছাড়া রয়েছে ৯৯৯ জরুরি সেবা এবং শিশু সুরক্ষা বিষয়ক নম্বর: ১০৯৮। এই নম্বরে ফোন করলে যেকোনো ঝুঁকি মোকাবিলায় সাথে সাথে সাহায্য পাওয়া যায়। এগুলো মিলেই আমাদের সেবাকাঠামো।





মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা কার্যক্রম

মানুষের চিন্তা, আবেগ ও আচরণ এই তিন মিলেই হলো মানসিক স্বাস্থ্য। মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য সহপাঠক্রমিক শিক্ষার গুরুত্ব অপরিসীম। সংগীত, চিত্রকলা, খেলাধুলা, বিজ্ঞান মেলা ইত্যাদি সহপাঠক্রমিক শিক্ষা শিক্ষার্থীর ইতিবাচক মনোবৃত্তি তৈরি করে সুস্থ রাখে; যেকোনো পরিস্থিতিতে খাপ খাওয়াতে সাহায্য করে এবং সমাজে নিজে থেকে উৎপাদনশীল রাখে।

২০২৪ শিক্ষাবর্ষ
৬ষ্ঠ শ্রেণি
শিক্ষক সহায়িকা
স্বাস্থ্য সুরক্ষা

বঙ্গবন্ধুর স্বপ্ন— দারিদ্র্য ও নিরক্ষরতামুক্ত সোনার বাংলাদেশ গড়তে
নিজেদের যোগ্য নাগরিক হিসেবে গড়ে তোলা।

— মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

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