স্বাস্থ্য সুরক্ষা

সপ্তম শ্রেণি

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

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

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

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

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

সপ্তম শ্রেণি

(পরীক্ষামূলক সংস্করণ)

রচনা ও সম্পাদনা

নাসিমা আকতার

খাদিজা বেগম

ডা. মুহাম্মদ মুনীর 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]

প্রথম প্রকাশ: ডিসেম্বর, ২০২২
পুনর্মুদ্রণ: , ২০২৩

শিল্প নির্দেশনা
মঞ্জুর আহমদ

চিত্রণ
সব্যসাচী চাকমা

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা
মঞ্জুর আহমদ

প্রচ্ছদ
প্রমথেশ দাস পুলক

গ্রাফিক্স
মোঃ রুহুল আমিন

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে :

প্রসঙ্গ কথা

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

পৃথিবীজুড়ে 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 আলোকে সকল ধারার (সাধারণ, মাদ্রাসা ও কারিগরি) সপ্তম শ্রেণির শিক্ষার্থীদের জন্য এই পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন করা হলো। বাস্তব অভিজ্ঞতার আলোকে পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু এমনভাবে রচনা করা হয়েছে যেন তা অনেক বেশি সহজবোধ্য এবং আনন্দময় হয়। এর মাধ্যমে চারপাশে প্রতিনিয়ত ঘটে চলা বিভিন্ন প্রপঞ্চ ও ঘটনার সাথে পাঠ্যপুস্তকের একটি মেলবন্ধন তৈরি হবে। উল্লেখ্য যে ইতোমধ্যে অন্তর্বর্তীকালীন ট্রাই-আউটের মাধ্যমে শিক্ষক, শিক্ষার্থীদের মতামত সংগ্রহ করে লেখক এবং বিষয় বিশেষজ্ঞগণের সমন্বয়ে যৌক্তিক মূল্যায়ন করে পাঠ্যপুস্তকটি পরিমার্জন করা হয়েছে। আশা করা যায় পরিমার্জিত পাঠ্যপুস্তকটির মাধ্যমে শিখন হবে অনেক গভীর এবং জীবনব্যাপী।

পাঠ্যপুস্তকটি প্রণয়নে ধর্ম, বর্ণ, সুবিধাবঞ্চিত ও বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর বিষয়টি বিশেষভাবে বিবেচনায় নেওয়া হয়েছে। বানানের ক্ষেত্রে বাংলা একাডেমির বানানরীতি অনুসরণ করা হয়েছে। পাঠ্যপুস্তকটি রচনা, সম্পাদনা, চিত্রাঙ্কন ও প্রকাশনার কাজে যাঁরা মেধা ও শ্রম দিয়েছেন তাঁদের সবাইকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

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

প্রফেসর মোঃ ফরহাদুল ইসলাম
চেয়ারম্যান
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয় এবং এই বই নিয়ে কিছু কথা

প্রিয় শিক্ষার্থী

আশা করি সবাই ভালো আছি, সুস্থ আছি। ষষ্ঠ শ্রেণি সফলভাবে শেষ করে সপ্তম শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হওয়ার জন্য সবার প্রতি রইল অভিনন্দন।

সপ্তম শ্রেণিতে 'স্বাস্থ্য সুরক্ষা' বিষয়টিতে আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান সম্পর্কে জানার সুযোগ রয়েছে। শরীর, মন এবং বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক কীভাবে আমাদের ভালো থাকার ওপর প্রভাব ফেলছে, সেগুলো বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আবিষ্কারের সুযোগ পাব। শরীর, মন ও সম্পর্কের যত্নের জন্য নিজেদের শক্তিগুলোকে চিহ্নিত করে তা কাজে লাগানোর বিভিন্ন পদ্ধতি যুক্ত হয়েছে এ বইয়ে। নিজের অনুভূতি, প্রয়োজন এবং মতামত প্রকাশের জন্য পারস্পরিক যোগাযোগের বিভিন্ন উপায় বলা হয়েছে। একই সঙ্গে স্বাস্থ্যসম্মত উপায় ও কৌশল জেনে এসব ক্ষেত্রে সম্ভাব্য ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা করে নিজেদের নিরাপদ রাখার বিষয়ে জোর দেওয়া হয়েছে।

শুধু পড়া ও মুখস্থ করা নয় বরং আমাদের দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে শেখার সুযোগ এই বইয়ে রাখা হয়েছে। ছবি আঁকা, গান, গল্প, কমিক, আলোচনা, সাক্ষাৎকার, বিতর্ক, ভূমিকাভিনয় প্রভৃতি আনন্দদায়ক কাজ করব আমরা। এছাড়া বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য উৎস থেকেও তথ্য অনুসন্ধান করব। এভাবে অভিজ্ঞতা, অর্জিত জ্ঞান এবং উপলব্ধির মাধ্যমে আমরা স্বাস্থ্য সুরক্ষার বিভিন্ন দিক নিয়ে শিখব।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দিয়ে আকর্ষণীয় ও সহজবোধ্যভাবে লেখা হয়েছে যেন এটি আমাদের সাথে কথা বলছে। বইটি পড়লে আমরা নিজেরাও বুঝতে পারব কোথায় কী কাজ করতে বলা হয়েছে। আর এই কাজগুলো আমরা বইয়েই করব। যেখানে যে কাজটি করতে বলা হয়েছে তা করে সেখানে লিখে বইটিকে সম্পূর্ণ করব। প্রতিটি অধ্যায়ের শেখা বিষয়গুলো নিজের জীবনে ব্যবহার করার জন্য নিজেরাই পরিকল্পনা তৈরি করব ও চর্চা করব। নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী সারা বছর ধরে আমাদের চর্চাগুলো আমাদের তৈরি একটি ডায়েরিতে লিখে রাখব। আমাদের প্রতিদিনের অনুভূতি, নতুন কোনো উপলব্ধি, কোনো উল্লেখযোগ্য অভিজ্ঞতাও এই ডায়েরিতে লিখে রাখতে পারব।

এই বইটি আমাদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে নিজেদের শরীর, মন ও সম্পর্কের যত্ন এবং সম্ভাব্য ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করে নিরাপদ থাকতে সাহায্য করবে। তাই এই বইটি আমাদের জন্য রিসোর্স বা সম্পদ। আশা করি বইটি আমাদের ভালো লাগবে।

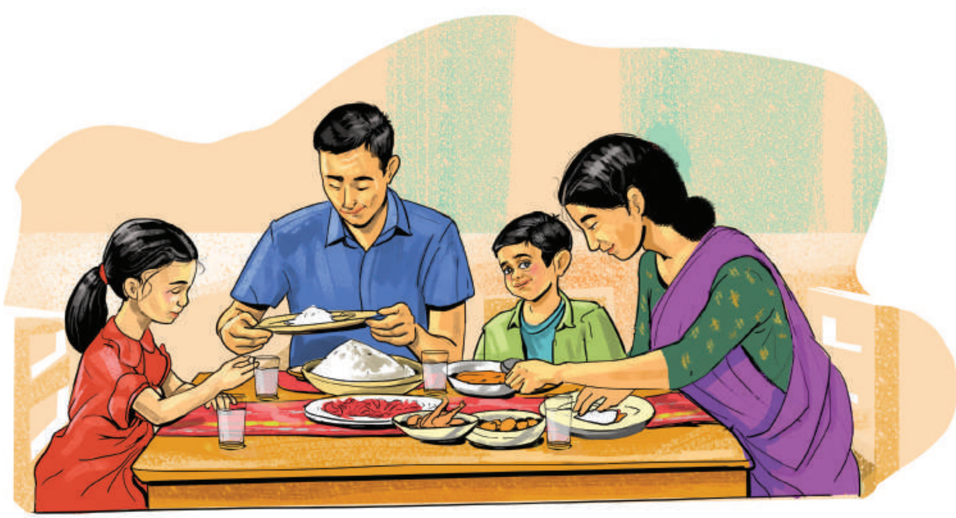
সবার জন্য রইল শুভকামনা ও ভালোবাসা।

সূচিপত্র

নিরাপদ ও সুষম খাবার খাই, সুস্থ সবল জীবন পাই	১-১৮
খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন	১৯-৩৭
রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়	৩৮-৪৯
কৈশোরের আনন্দযাত্রা	৫০-৬৮
বেড়ে উঠি মন ও মননে	৬৯-৯২
আমি হব আমার স্থপতি	৯৩-১১৪
যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি	১১৫-১৩৪
সম্পর্কের যত্ন করি, ভালো থাকি	১৩৫-১৪৭

নিরাপদ ও সুষম খাবার খাই, সুস্থ সবল জীবন পাই

খাদ্য গ্রহণ ছাড়াই আমরা বেঁচে থাকব তা কি কখনও ভাবতে পারি? নিশ্চয়ই পারি না, তাই না? হ্যাঁ, বেঁচে থাকতে হলে আমাদের বিভিন্ন ধরনের খাবার খেতে হয়। তবে পরিবার, অঞ্চল, সংস্কৃতি বা দেশভেদে আমরা ভিন্ন ভিন্ন ধরনের খাদ্যে অভ্যস্ত। নিজের পছন্দের খাবার খেয়ে তৃপ্তি ও আনন্দ পাই। আবার অনেক দিন ধরে নিজের পছন্দের কোনো খাবার খেতে না পেলে মন খারাপ হয়। আবার কোনো কোনো খাদ্যের ধরন বা খাদ্যাভ্যাস আমাদের জন্য ক্ষতিকরও হয়ে থাকে।



ইতোপূর্বে আমরা খাদ্যের উপাদান ও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকার বিষয়ে ধারণা লাভ করেছি। এই অধ্যায়ে নিজেদের দৈনন্দিন পারিবারিক খাদ্যতালিকা করে আমাদের পরিবার ও সমাজে খাদ্য গ্রহণের প্রচলিত অভ্যাস সম্পর্কে আলোচনা ও পর্যালোচনা করব। পাশাপাশি খাদ্যের সাথে সম্পর্কিত রোগবালাইমুক্ত থাকতে আমরা যে কাজগুলো করি তার একটি তালিকা তৈরি করব। প্রচলিত খাদ্যাভ্যাসের প্রভাবে এবং সুষম খাদ্যের অভাবে আমাদের শরীরে যে ধরনের রোগবালাই হয় সে সম্পর্কে বিস্তারিত জানব। উচ্চতা ও ওজন অনুসারে পুষ্টিচাহিদা বুঝে নিজের চর্চার জন্য খাবারের পরিকল্পনা তৈরি করব। সবশেষে পুষ্টিচাহিদা অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার লক্ষ্যে পরিবার ও বিদ্যালয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে কাজ করব।

আমার পরিবারের দৈনন্দিন খাদ্যতালিকা

শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী নিচের ছকে আমার পরিবারের খাদ্যতালিকা তৈরি করি।

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

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

দৈনন্দিন খাদ্যতালিকাটি পূরণ করার সাথে সাথে আমরা 'রোগব্যাধিমুক্ত থাকতে আমাদের কাজ' ছকটিও পূরণ করব। নিজেদেরকে রোগব্যাধি থেকে মুক্ত রাখার জন্য আমরা যে কাজগুলো করে থাকি নিচের ছকে তার একটি তালিকা তৈরি করি।

রোগব্যাধিমুক্ত থাকতে আমাদের কাজ

আমাদের খাদ্য ও পুষ্টি

আমরা শ্রেণিতে বিভিন্ন খাদ্য উপাদানের উৎস ও পুষ্টিগুণ বিষয়ে উপস্থাপনা করেছি। এবার সেই তথ্যগুলোকে ব্যবহার করে নিজেদের তালিকার খাবারে খাদ্য উপাদানগুলো কেমন ছিল তা চিহ্নিত করি। সব ধরনের খাদ্য উপাদান ছিল কি না, কোন ধরনের উপাদান বেশি বা কম বা স্বাভাবিক মাত্রায় ছিল বলে মনে করছি তা নিচের ছকে লিখি

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

অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি

আমাদের চারপাশে অপুষ্টি ও অতিপুষ্টিসম্পন্ন বিভিন্ন মানুষ দেখে থাকি। নিজের অভিজ্ঞতা থেকে নিচের ছকে অপুষ্ট ও অতিপুষ্ট দুটি শিশুর কাল্পনিক ছবি এঁকে বৈশিষ্ট্যগুলো লিখি

অপুষ্টি	অতিপুষ্টি

আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে অপুষ্টি ও অতিপুষ্টির লক্ষণসহ চিত্র এঁকেছি এবং লক্ষণগুলো লিখেছি। আমরা জানি খাদ্য সঠিকভাবে গ্রহণ না করলে অনেক রোগব্যাধি হতে পারে । খাদ্যের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাব, খাদ্য ভালোভাবে রান্না না করা, অথবা সুষম খাদ্যের অভাবে আমাদের বিভিন্ন রোগব্যাধি হতে পারে। এবার দলে বসে বন্ধুদের সাথে আলোচনা করে নিচের ছকে অপুষ্টি ও অতিপুষ্টির শারীরিক লক্ষণগুলোর একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করি।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

অপুষ্টি ও অতিপুষ্টির শারীরিক লক্ষণ	
অপুষ্টি	অতিপুষ্টি

পুষ্টি প্রোফাইল

আমাদের খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টিজনিত রোগবালাই আলোচনার প্রথমে আমরা আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের একটি পুষ্টি প্রোফাইল তৈরি করব। পুষ্টি প্রোফাইলের মাধ্যমে আমরা কোনো ব্যক্তি বা পরিবার বা এলাকার মানুষের খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টির অবস্থা সম্পর্কে সামগ্রিক ধারণা পাই। পুষ্টি প্রোফাইল তৈরির জন্য আমাদের কিছু তথ্যের প্রয়োজন হবে। আর সে তথ্য সংগ্রহের জন্য আমরা একটি প্রশ্নপত্র তৈরি করব। এই প্রশ্নপত্র ব্যবহার করে আমরা আমাদের পরিবারের সদস্য ও প্রতিবেশীদের বিভিন্ন খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য সংগ্রহ করব। পরিবার ও যেসব প্রতিবেশীদের কাছ থেকে তথ্য নেব, তাদের ২-১৮ বছর বয়সি শিশু-কিশোরদের ওজন এবং

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

উচ্চতাসংক্রান্ত তথ্যও নেব। সংগৃহীত এই তথ্য ব্যবহার করে পুষ্টি প্রোফাইল তৈরি করতে পারব। এবার বন্ধুদের সাথে দলে বসে পুষ্টি প্রোফাইল তৈরি করার জন্য কী কী প্রশ্ন করতে হবে, তা নিয়ে আলোচনা করে নিচের ছকে একটি প্রশ্নপত্র তৈরি করি।

পরিবারভিত্তিক পুষ্টিতথ্যসংক্রান্ত প্রশ্নমালা

ওজন এবং উচ্চতার চার্ট ব্যবহার করে শিশু-কিশোরদের পুষ্টির অবস্থা নির্ণয়

শিশু-কিশোরদের পুষ্টির অবস্থা জানার জন্য ওজন এবং উচ্চতা বৃদ্ধির চার্ট ব্যবহার করা হয়। ওজন এবং উচ্চতা বৃদ্ধির চার্ট ব্যবহার করে কীভাবে শিশুদের পুষ্টির অবস্থা নির্ণয় করা যায়, আমরা তা দেখেছি। যাদের বয়স ১৮-এর বেশি তাদের পুষ্টির অবস্থা জানার জন্য ভিন্ন পদ্ধতি আছে। সেটি আমরা পরবর্তী শ্রেণিতে জানব। অপর পৃষ্ঠার তালিকায় বয়স অনুযায়ী শিশু-কিশোরদের ওজন ও উচ্চতা দেওয়া আছে। এই তালিকা ব্যবহার করে আমরা আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশী শিশু-কিশোরদের পুষ্টির অবস্থা তুলে ধরব।

বয়স অনুপাতে স্বাভাবিক ওজনের মাত্রা

(কেজি)

(সূত্র : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০০৪)

ছেলে		বয়স	মেয়ে	
সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ	(বছর)	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ
২.৫	৪.৫	০	২.৩	৪
৭.৫	১২	১	৭	১১.৫
৯.৫	১৫	২	৯	১৪.৫
১১.৫	১৮	৩	১১	১৭.৫
১২.৫	২১	৪	১২.৫	২১
১৩.৫	২৪.৫	৫	১৩	২৫
১৪.৫	২৮	৬	১৩.৫	২৯
১৬	৩৩.৫	৭	১৫	৩৩
১৭.৫	৩৯.৫	৮	১৬.৫	৩৮
১৯	৪৫.৫	৯	১৮.৫	৪৩
২১	৫১.৫	১০	২০.৮	৪৯
২২.৫	৫৮	১১	২৩	৫৬
২৫	৬৬	১২	২৬	৬২
২৭.৫	৭২	১৩	২৮.৫	৬৭
৩০.৫	৭৮	১৪	৩১.২	৭০.৫
৩৪.৫	৮৩	১৫	৩৩	৭২
৩৭	৮৬	১৬	৩৪.৮	৭২.৫
৩৯.৫	৮৭.৫	১৭	৩৬	৭৩
৪২	৮৮	১৮	৩৭.৫	৭৪

বয়স অনুপাতে স্বাভাবিক উচ্চতার মাত্রা

(সেন্টিমিটার)

(সূত্র : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০০৪)

ছেলে		বয়স	মেয়ে	
সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ	(বছর)	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ
৪৬	৫৩.৫	০	৪৬	৫৩
৭১	৮০	১	৬৯	৭৯
৮২	৯৪	২	৮০	৯২.৫
৮৯	১০৩	৩	৮৫.৫	১০২
৯৫.৫	১১১	৪	৯৫	১১১
১০০	১১৮.৫	৫	৯৭.৫	১১৮
১০৪	১২৬	৬	১০২	১২৫.৫
১০৯	১৩২.৫	৭	১০৭	১৩২
১১৪	১৩৯	৮	১১২.৫	১৩৮
১১৯	১৪৫.৫	৯	১১৭.৫	১৪৪.৫
১২৩.৫	১৫১.৪	১০	১২৩.৫	১৫১
১২৮	১৫৭	১১	১২৯	১৫৭
১৩৩	১৬৩.৫	১২	১৩৪	১৬২
১৩৮	১৭০	১৩	১৩৮	১৬৬
১৪৩	১৭৫.৫	১৪	১৪১	১৬৮
১৪৮	১৭৯.৫	১৫	১৪৩.৫	১৬৯.৫
১৫২	১৮৩	১৬	১৪৪.৫	১৭০
১৫৫	১৮৪.৫	১৭	১৪৬	১৭০.৫
১৫৮	১৮৬.৫	১৮	১৪৭	১৭১

আমাদের পুষ্টিতথ্য সংগ্রহ করা শেষে শ্রেণিকক্ষে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করেছি। এবার ওজন এবং উচ্চতা বৃদ্ধির চার্ট ব্যবহার করে সংগৃহীত তথ্য অনুযায়ী নিচের ছকগুলোতে শিশু-কিশোরদের ওজন ও উচ্চতার অবস্থাটি তুলে ধরি।

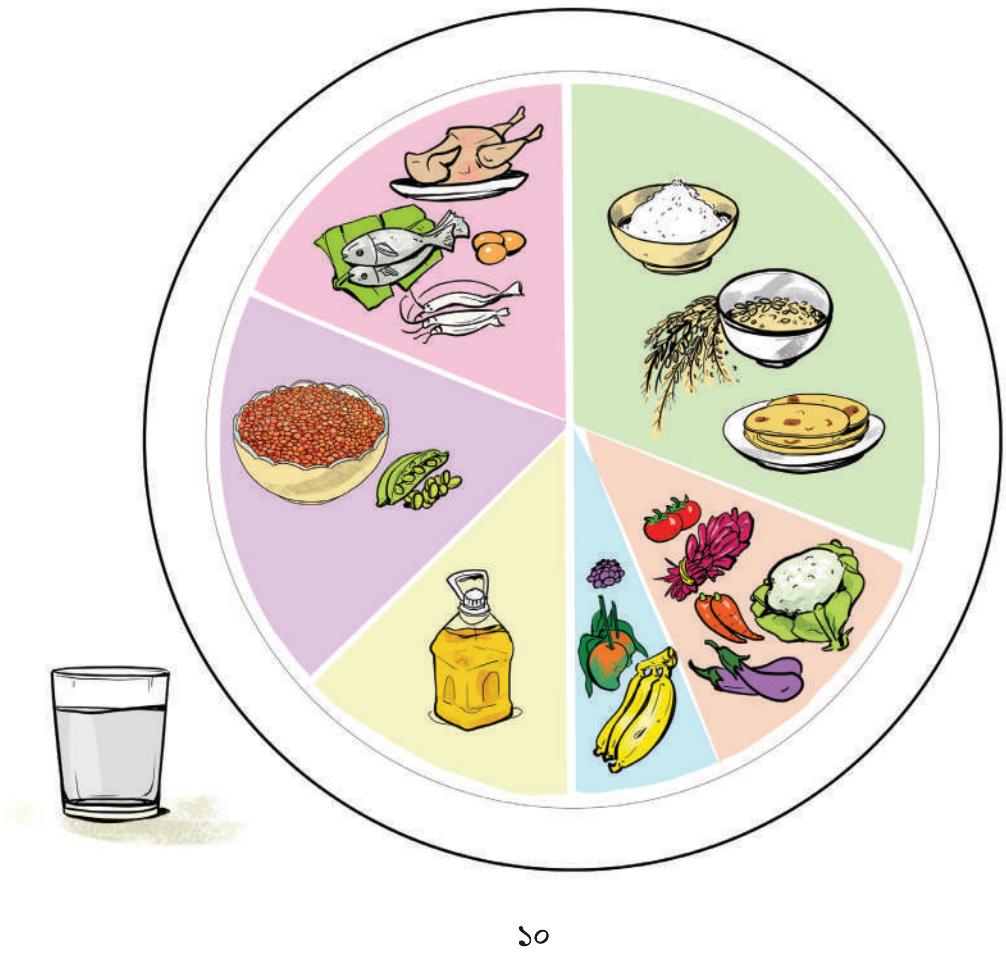
শিশু-কিশোরদের ওজনসংক্রান্ত তথ্য মোট কতজন শিশু-কিশোরের তথ্য নিয়েছি =	
স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে কম ওজনের শিশু-কিশোর কতজন পেয়েছি	
স্বাভাবিক মাত্রার ওজনসম্পন্ন শিশু-কিশোর কতজন পেয়েছি	
স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেশি ওজনের শিশু-কিশোর কতজন পেয়েছি	

শিশু-কিশোরদের উচ্চতাসংক্রান্ত তথ্য মোট কতজন শিশু-কিশোরের তথ্য নিয়েছি =	
স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে কম উচ্চতার শিশু-কিশোর কতজন পেয়েছি	
স্বাভাবিক মাত্রার উচ্চতাসম্পন্ন শিশু-কিশোর কতজন পেয়েছি	
স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেশি উচ্চতার শিশু-কিশোর কতজন পেয়েছি	

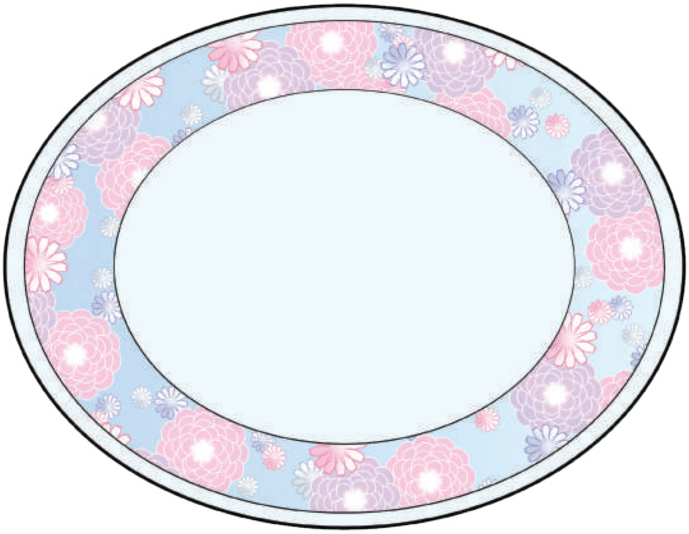
স্বাস্থ্যকর খাবার থালা

প্রশ্নমালা থেকে আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের পুষ্টিসংক্রান্ত অনেক তথ্য পেলাম। শিশু-কিশোরদের পুষ্টির অবস্থাও জানলাম। পুষ্টির সমস্যা সম্পর্কেও ধারণা পেলাম। কৈশোরকাল থেকেই আমরা যদি আমাদের খাদ্যাভ্যাস সঠিকভাবে তৈরি করতে না পারি, তবে ভবিষ্যতেও এই পুষ্টি সমস্যা দেখা দিতে পারে। আমরা অনেকেই মনে করি দামি খাবারের মধ্যে পুষ্টিমান বেশি থাকে। এ ধারণা ঠিক নয়। সব ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবারে পুষ্টি আছে। প্রয়োজন শুধু খাদ্য পরিকল্পনায় আমাদের সৃজনশীল চিন্তা।

প্রতিটি দেশের জলবায়ুর ওপর ভিত্তি করে বিভিন্ন খাদ্যশস্য, মাছ, শাকসবজি ও ফল উৎপন্ন হয়। আমরা দেশীয় সহজলভ্য ও কম দামে পাওয়া যায় এমন খাদ্যশস্য, মাছ, শাকসবজি ও ফল দিয়েই আমাদের পুষ্টির চাহিদা মিটাতে পারি। এতে যেমন আমাদের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয়, তেমনি খরচও তুলনামূলক কম হয়। তবে এজন্য পরিবারের খাদ্য পরিকল্পনার সাথে যারা জড়িত তাদের সচেতনতা গুরুত্বপূর্ণ। আমরা নিজেদের পরিবার, প্রতিবেশী ও আত্মীয়দের মধ্যে সহজলভ্য ও কম দামি খাবার সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করতে পারি। সচেতনতার সাথে সঠিক খাদ্যাভ্যাস চর্চাই আমাদেরকে ভবিষ্যৎ পুষ্টি সমস্যা থেকে রক্ষা করবে। এতে আমরা এদেশের নাগরিক হিসেবে জাতীয় পুষ্টিমান উন্নয়নে অবদান রাখতে পারি।



আমরা একটি স্বাস্থ্যকর খাবার থালার ধারণা পেলাম। এবার আমরা নিজেদের এলাকায় যে সহজলভ্য খাবারগুলো পুষ্টিকর ও নিরাপদ, সেগুলো দিয়ে নিজেদের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর খাবারের থালা তৈরি করি।



শ্রেণিকক্ষে আলোচনা করে আমরা খাদ্য, পুষ্টি, পুষ্টি সমস্যা সম্পর্কে অনেক তথ্য পেয়েছি। এর পাশাপাশি এই বই থেকেও কিছু সাধারণ তথ্য জেনে নেওয়া যাক, যা আমাদের পরবর্তী পরিকল্পনা বাস্তবায়নে কাজে লাগবে।

খাদ্য হতে হবে সুষম, নিরাপদ এবং বয়স উপযোগী। তা না হলে শরীর ও মনে বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব পড়বে এবং বিভিন্ন ধরনের রোগবালাই দেখা দেবে। সুষম ও নিরাপদ খাবারের অভাবে কী কী সমস্যা হতে পারে তা জেনে নিই।

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

ওজনস্বল্পতা : কারও দেহের ওজন স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে কমে গেলে ওজনস্বল্পতা দেখা দিতে পারে। সাধারণত প্রয়োজনীয় সুষম খাদ্যের অভাবে ওজনস্বল্পতা হয়। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া খাবার নিয়ন্ত্রণ বা ডায়েটিং করতে গিয়েও আমাদের মধ্যে ওজনস্বল্পতা তৈরি হতে পারে। অতিরিক্ত ওজনস্বল্পতাও আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর। এর ফলে আমাদের শরীরে ভিটামিন ঘাটতি, রক্তশূন্যতা এবং হাড়ের ক্ষয় হতে পারে। এটি আমাদের কর্মক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে, মানসিক ক্লান্তি তৈরি করতে পারে এবং স্বাভাবিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হতে পারে।

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

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

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

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

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

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

- এ সময় শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয় এবং ওজন কমে যায়।
- শিশুর পেট ফুলে যায়।
- মুখমণ্ডল, হাত, পায়ে পানি জমে ফুলে যায়।
- রক্তশূন্যতাও দেখা দেয়।
- মেজাজ একটু খিটখিটে হয়।
- তাছাড়া ক্ষুধামন্দা, অজীর্ণ এবং উদরাময় রোগও দেখা দিতে পারে।

এ ধরনের শিশুদের প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য দিতে হবে।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

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

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

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

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

বয়ঃসন্ধিকালে ওজন বেড়ে যাবে বলে অনেক কিশোর-কিশোরী সঠিক নিয়মে খায় না। এতে অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে অপুষ্টি দেখা দেয়। আমরা মনে রাখব ওজন কম থাকা মানেই সুস্থ ও ভালো থাকা নয়। বয়স অনুযায়ী সঠিক পুষ্টি, সঠিক ওজন না থাকলে দুর্বলতা ও মনোযোগের অভাবসহ বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

সামাজিক অসচেতনতা থেকে অনেক সময় ছেলে ও মেয়েদের খাবারের ব্যাপারে বৈষম্য করা হয়। ছেলেদের যতটুকু খেতে দেওয়া হয় মেয়েদেরকে তারচেয়ে কম দেওয়া হয়। প্রচলিত সামাজিক ভুল ধারণা থেকে অনেক সময় মনে করা হয় ছেলেদের মতো মেয়েদের অতটা পুষ্টির দরকার নেই। এরফলে বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়। তাই তাদের পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খাওয়া খুবই জরুরি।

পুষ্টিসমস্যা প্রতিরোধে আমার স্লোগান

আমরা সবাই মিলে পুষ্টিজনিত সমস্যা প্রতিরোধে বিভিন্ন উপায় চিহ্নিত করেছি। এবার আমরা পুষ্টিজনিত সমস্যা প্রতিরোধে স্লোগান তৈরি করব।

ক্রমিক	পুষ্টি সমস্যা প্রতিরোধে আমাদের স্লোগান
১	অতিরিক্ত তেল-চর্বিযুক্ত খাবার ও জাঙ্কফুড পরিহার করি। সুস্থ সুন্দর জীবন গড়ি।
২	
৩	
৪	
৫	
৬	
৭	
৮	

পুষ্টিসমস্যা প্রতিরোধে আমার পরিকল্পনা

এরপর এই স্লোগান ব্যবহার করে নিচের ছকে বিভিন্ন ধরনের সচেতনতামূলক কাজ করার পরিকল্পনা তৈরি করি।

কী করব	কখন করব	কতবার করব
পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সুষম খাদ্য বিষয়ে আলোচনা করা		

নিরাপদ ও সুষম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টিসমস্যা সমাধানে আমার চর্চা

এই অধ্যায়ের কাজগুলোর মধ্য দিয়ে আমরা স্বাস্থ্যকর খাবারের থালা তৈরি করেছি। পুষ্টিসমস্যা সমাধানে স্লোগান ও পরিকল্পনা তৈরি করেছি। এই বছরের বাকি সময়জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করে তা ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব।

প্রতিবেদন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব :

- গত এক মাসে নতুন পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? তা কী?

নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব। শ্রেণিতে শিক্ষক এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছরজুড়ে চলবে।

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলো মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে মূল্যায়ন করতে হবে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

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

ছক ২ : নিরাপদ ও সুষম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টিসমস্যা সমাধানে আমার চর্চা

	নিরাপদ ও সুষম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টিসমস্যা সমাধানে চর্চাসংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	নিরাপদ ও সুষম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টিসমস্যা সমাধানে চর্চাগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	চর্চার সময় খাদ্য ও পুষ্টিসংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
নিজের মন্তব্য			
অভিভাবকের মন্তব্য			
শিক্ষকের মন্তব্য			

খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন

খেলাধুলা করতে কার না ভালো লাগে, তাই না? আমরা সবাই খেলাধুলা করতে পছন্দ করি। তবে আমরা সবাই কি একই খেলা পছন্দ করি? নিশ্চয়ই না। অনেক ধরনের খেলা আমাদের দেশে প্রচলিত আছে। তার মধ্যে কোনোটা সরাসরি আমাদের শরীরের বৃদ্ধি ঘটায়, আবার কোনোটা মানসিক বিকাশের সাথে সম্পর্কিত। তবে সব ধরনের খেলাধুলা ও শরীরচর্চাই শরীর ও মনের উপর প্রভাব ফেলে।

এই অধ্যায়ে বিভিন্ন মজার মজার কাজের মধ্য দিয়ে আমরা নিজেদের জীবনে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা এবং এর প্রভাব সম্পর্কে জানব। খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করতে গিয়ে আঘাত ও দুর্ঘটনা ঘটলে কীভাবে নিজের যত্ন নেব সে সম্পর্কেও ধারণা লাভ করব। সবশেষে এসব জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে নিজের খেলাধুলা ও শরীরচর্চার জন্য পরিকল্পনা তৈরি করব এবং তা চর্চা করব।

খেলার অধ্যায় খেলা দিয়েই শুরু হোক

আমরা সবাই মিলে খেলায় অংশগ্রহণ করেছি। খেলায় অংশগ্রহণ করার পরে আমরা শ্রেণিতে আমাদের অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছি।

এবার দলে বসে আমরা ইনডোর এবং আউটডোরে যে খেলাগুলো খেলি এবং খেলতে দেখি তা নিয়ে আলোচনা করি। ইনডোর খেলা হলো যেগুলো আমরা বদ্ধ জায়গায় বা ঘরের ভিতরে খেলি। যেমন : লুডো, ক্যারম, দাবা ইত্যাদি। আউটডোর খেলা হলো যেগুলো আমরা ঘরের বাইরে খোলা জায়গায় বা মাঠে খেলি। যেমন : দৌড়, লাফ, কাবাডি, ফুটবল, ক্রিকেট ইত্যাদি। এসব খেলা থেকে যেগুলো আমি খেলি সেগুলো নিচের ছকে লিখি। এই খেলাগুলো আমার জীবনে কী কী প্রভাব ফেলে তা খুঁজে বের করি।

আমার খেলা

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

কিছু প্রচলিত ইনডোর ও আউটডোর খেলা

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

কিছু প্রচলিত আউটডোর খেলা

বউচি

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

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

খেলার বিবরণ :

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

গোল্লাছুট

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

খেলার বিবরণ :

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

দাঁড়িয়াবান্ধা

বাংলাদেশের গ্রামীণ খেলাধুলার মধ্যে একটি অতিপরিচিত খেলা।

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

খেলার সময় :

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

খেলার বিবরণ :

- প্রথমে মাটিতে দাগ কেটে তৈরি বর্গাকার একটি ঘরে সামনে-পেছনে সমান দূরত্বে দুটি করে দাগ কাটতে হয়। এ দুই দাগের মাঝে এক হাত পরিমাণ জায়গা রাখতে হয়। এগুলোকে বলে আড়া কোর্ট।
- দুটি আড়া কোর্ট জোড়া দিয়ে মাঝখানে একটি কোর্ট তৈরি করা হয়। মাঝখানের এই কোর্টকে বলে 'খাড়া কোর্ট'।
- প্রতিটি আড়া কোর্টে একজন করে খেলোয়াড় দাঁড়ায়। এখানেই দাঁড়িয়ে অন্য দলের খেলোয়াড়দের ঘরের ভেতর ঢুকতে বাধা দেয়। কোর্টের ওপর বা ঘরের ভেতর অন্য দলের খেলোয়াড়কে ছুঁতে পারলে সে মারা পড়ে। সামনের খেলোয়াড় তার পেছনের খাড়া কোর্ট ব্যবহার করতে পারে। যে দল খেলার সুযোগ পায়, তারা সামনের ঘর দিয়ে ঢুকে পেছনের ঘর দিয়ে বেরোতে থাকে।
- সব ঘর পেরোনোর পর আবার পেছনের ঘর থেকে সামনে আসে। কোর্টে দাঁড়িয়ে থাকা অন্য দলের খেলোয়াড়দের ছোঁয়া বাঁচিয়ে সবাই ফিরে আসতে পারলে গেম জয় হয়।

কিছু প্রচলিত ইনডোর খেলা

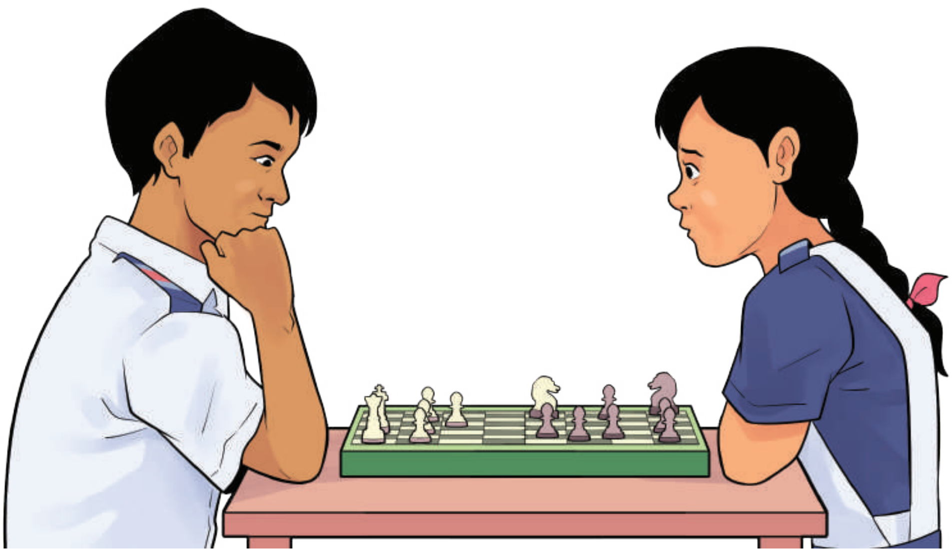
দাবা

দাবা চমকপ্রদ এক বুদ্ধির খেলা।

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

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

খেলার বিবরণ :

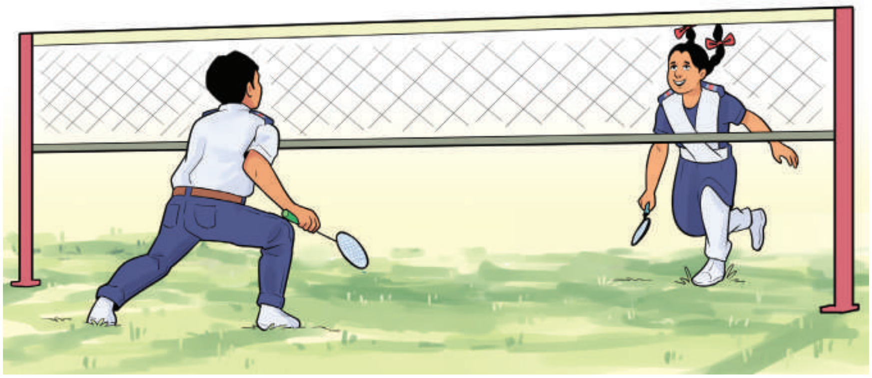


দাবা খেলায় দুটি পক্ষ থাকে। একপক্ষ সাদা ঘুঁটি এবং অন্য পক্ষ কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলে। প্রথমে সাদা সৈনিক দিয়ে ১ ঘর বা ২ ঘর চাল দেওয়া যায়। কিংবা প্রথমে ঘোড়াও চালা যায়। যদি কোনো সৈনিক শেষ প্রান্ত বা ৮ নম্বর ঘরে পৌঁছায় তাহলে এর পরিবর্তে মন্ত্রী, নৌকা, হাতি, ঘোড়া যেকোনো ঘুঁটি নেওয়া যাবে। ঘুঁটিগুলো তাদের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

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

ব্যাডমিন্টন

বাংলাদেশে জনপ্রিয় খেলাগুলোর মধ্যে ব্যাডমিন্টন অন্যতম। এই খেলায় দুটি দল থাকে। প্রত্যেক দলে একজন (একক) বা দুজন (দ্বৈত) করে খেলোয়াড় থাকে। ব্যাডমিন্টন খেলায় দুই ধরনের কোর্ট ব্যবহার করা হয়।



প্রত্যেক দলে একজন খেললে সেই কোর্ট দৈর্ঘ্যে ৪৪ ফুট এবং প্রস্থে ১৭ ফুট হয়। প্রত্যেক দলে দুজন করে খেললে সেই কোর্ট দৈর্ঘ্যে ৪৪ ফুট এবং প্রস্থে ২০ ফুট হয়। দুটি খুঁটি দিয়ে পোস্ট তৈরি করা হয়। খুঁটিতে নেট লাগানো থাকে। খেলার জন্য একটি শাটল কর্ক থাকে।

খেলার বিবরণ :

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

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

অনুরণিত শ্বাস-প্রশ্বাস (Equal Breathing)

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

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

অ্যাবডোমিনাল ব্রিদিং (Abdoiminal Breathing)

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

ভ্রমরী শ্বাস-প্রশ্বাস (Humming Bee Breathing)

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

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

- মেরুদণ্ড সোজা করে আসন করে বসি
- বাম হাত নিজের হাঁটুতে রাখি।
- পুরোপুরি শ্বাস ছাড়ি। এবার ডান হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে নাকের ডান দিক বন্ধ করি এবং নাকের বাম দিক দিয়ে শ্বাস নিই। এবার নাকের বাম দিক বন্ধ করি এবং নাকের ডান দিক দিয়ে শ্বাস ছাড়ি।
- পরের বার ঠিক আগের উল্টো; নাকের বাম দিক বন্ধ করি এবং নাকের ডান দিক দিয়ে শ্বাস নিই। এবার নাকের ডান দিক বন্ধ করি এবং বাম দিক দিয়ে শ্বাস ছাড়ি। এই শ্বাস-প্রশ্বাসটি ৩ -৫ মিনিটের জন্য চালিয়ে যাই।

পেশি শিথিলকরণ (PMR/Progressive muscle Relaxation)

- আরাম করে বসি বা শুয়ে পড়ি।
- ৫বার গভীর শ্বাস নিই এবং ছাড়ি।
- পায়ের আঙুল শক্ত করে যতটা সম্ভব সংকুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- দুই হাঁটু একসাথে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- বসার জায়গায় পেশি চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- হাত শক্ত করে মুষ্টিবদ্ধ করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- বাহু টান করে শক্ত করে যতটা সম্ভব সংকুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- কোমড় ও থাইয়ের পেশি শক্ত করে সংকুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- পেটের পেশি শক্ত করে সংকুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- পিঠের পেশি শক্ত করে সংকুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- শ্বাস নিই এবং বুক শক্ত করে সংকুচিত করি। কিছুক্ষণ ধরে রেখে শ্বাস ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- কাঁধ সংকুচিত করে কানের কাছে আনি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- দুই ঠোঁট একসাথে করে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- মুখ প্রশস্ত করে হাঁ করি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- চোখ বন্ধ করে শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- ভ্রু ওপরে টেনে তুলি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।
- কপাল কুঁচকে পেশি শক্ত করে চেপে ধরি। কিছুক্ষণ ধরে রাখি এবং তারপর ছেড়ে দিয়ে আরাম করি।

এতে একই সাথে শরীর ও মন শিথিল/রিলাক্স হয়। ৭ থেকে ১০ মিনিট ধরে এই ব্যায়ামটি করা যায়। খেলার সময় অথবা বাড়িতে ব্যায়ামটি করা যেতে পারে।

খেলাধুলার প্রভাব নিয়ে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপন

আমাদের জীবনে খেলাধুলার প্রভাব নিয়ে আমরা দলগত আলোচনায় অংশগ্রহণ ও উপস্থাপন করেছি। খেলার ইতিবাচক ও নেতিবাচক দিক সম্পর্কে দুই পক্ষের যুক্তি শুনেছি। সেগুলো আবার একটু দেখে নেওয়া যাক।

খেলাধুলার ইতিবাচক দিক
• খেলাধুলায় শরীরের পেশি শক্ত ও সবল হয়। • রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। • শরীরে শক্তি ও কাজ করার ক্ষমতা বাড়ে। • শরীরে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন হয়। • শরীরের ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়, মনের স্বাস্থ্য ভালো থাকে। • মানসিক চাপ কমে, মস্তিষ্কের কাজ করার ক্ষমতা বাড়ে। বিশ্লেষণ ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বাড়ে। • নিয়মকানুন মেনে খেলার কারণে শৃঙ্খলাবোধ জন্মে। • পারস্পরিক ভাবের আদানপ্রদান হয়। সবার সাথে মিলেমিশে থাকার দক্ষতা তৈরি হয়।

পুষ্টিকর খাবার খাওয়াসহ খেলার নিয়ম মেনে খেললে এর কোনো নেতিবাচক দিক নেই। তবে নিয়ম না মেনে যেমন পুষ্টিকর খাবার না খেয়ে ও পর্যাপ্ত ঘুম বা বিশ্রাম না করে কিংবা অতিরিক্ত সময় ধরে খেললে অনেক সময় শরীর খারাপ হতে পারে। অতিরিক্ত সময় ধরে খেললে অন্যান্য কাজ যেমন পড়াশোনা, নিজের অন্যান্য দায়িত্ব, পরিবারের অন্যান্যদের কাজে সাহায্য করা—এসব দিকে সময় কমে যায়। শরীরের শক্তি কমে যায়, মেজাজ খারাপ থাকে। ফলে অনেক সময় অন্যদের সাথে সম্পর্ক খারাপ হয়ে যায়।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় আঘাত ও দুর্ঘটনা

সব ধরনের খেলাধুলা ও শরীরচর্চার নিজস্ব নিয়ম আছে। সবার সাথে সদ্ভাব বজায় রেখে নিরাপদে ও সঠিকভাবে খেলা ও শরীরচর্চার জন্য এই নিয়মগুলো মেনে চলা খুব জরুরি। তবে তার পরেও খেলতে ও শরীরচর্চা করতে গিয়ে আমরা কখনও কখনও আঘাত পাই বা দুর্ঘটনা ঘটে।

এবার আমরা খেলতে কিংবা শরীরচর্চা করতে গিয়ে নিজেরা যে আঘাত পেয়েছি বা দুর্ঘটনা ঘটেছে এবং তখন কী করেছিলাম তা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করি এবং অপর পৃষ্ঠার ছকটি পূরণ করি।

কী আঘাত পেয়েছি	আঘাত থেকে সুস্থ হবার জন্য কী করেছি

রিসোর্স বুক তৈরি

খেলাধুলা করতে গিয়ে নিজেদের জীবনে ঘটে যাওয়া আঘাত ও দুর্ঘটনা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করে একটি তালিকা তৈরি করেছি। এবার এই তালিকার ওপর ভিত্তি করে শিক্ষকের সহযোগিতা নিয়ে আমরা একটি প্রশ্নমালা তৈরি করব। এরপর প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে বের করব এবং সেই তথ্যগুলো দিয়ে আমরা একটি রিসোর্স বুক তৈরি করব।

নিচে প্রাথমিক চিকিৎসার মাধ্যমে দুর্ঘটনা মোকাবিলা করা বিষয়ক কিছু তথ্য উল্লেখ করা হলো। খেলাধুলা বা শরীরচর্চাজনিত আঘাত এবং প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কিত কিছু ভুল ধারণা এবং এ বিষয়ক সঠিক তথ্যও তুলে ধরা হলো।

রিসোর্স বুক তৈরিতে প্রশ্নোত্তরের পাশাপাশি এই তথ্যগুলোও সহায়তা করতে পারে। এবার আমরা প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে পাওয়ার কাজটি শুরু করি।

প্রাথমিক চিকিৎসা

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

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

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

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

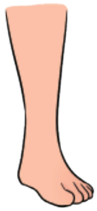
কেটে যাওয়া : খেলাধুলা ও শরীরচর্চা বা অন্যান্য কাজকর্মের সময় কেটে গেলে সেটা দুই ধরনের ক্ষত তৈরি করতে পারে, গভীর বা অগভীর। ক্ষতস্থান ভালো করে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে যাতে সেখানে কোনো ধুলোবালি বা অন্য কোনো ময়লা না থাকে। খেয়াল করতে হবে রক্তপাত যাতে বেশি না হয়। রক্তপাত বন্ধ করার জন্য ক্ষতস্থান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

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

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

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

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



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

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

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

ভুল ধারণা ও চর্চা	সঠিক তথ্য
কেটে গেলে গোবর বা ময়লাযুক্ত দূর্বাঘাস, অন্যকোনো গাছের পাতা লাগানো।	কাটাস্থানে কখনওই নোংরা, ধুলোবালিযুক্ত কিছু লাগানো যাবে না, বরং টিউবওয়েল বা ট্যাপের পরিষ্কার পানি দিয়ে কাটাস্থান পরিষ্কার করে রক্ত পড়া বন্ধ করার উদ্যোগ নিতে হবে।
আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে সাথে সাথে ম্যাসেজ দেওয়া।	আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে সাথে সাথেই ম্যাস্যাজ দেওয়া উচিত নয়, তাতে ইনজুরি বাড়তে পারে।
আঘাত বা ব্যথা পাওয়ার পর ব্যথাস্থানকে বিশ্রাম দেওয়ার প্রয়োজন নাই।	আঘাত পাওয়ার পর ব্যথাস্থানকে যথাযথভাবে বিশ্রাম দিতে হবে।
ব্যথা পাওয়ার পর সাথে সাথে গরম সেঁক দেওয়া।	ব্যথা পাওয়ার পর সাথে সাথে গরম সেঁক দেওয়া যাবে না।
মাথায় বা ঘাড়ে আঘাতপ্রাপ্ত কাউকে সবাই মিলে ধরাধরি করে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা।	মনে রাখতে হবে মাথা বা ঘাড়ে আঘাতপ্রাপ্ত কাউকে হাসপাতালে নেওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী প্রয়োজন। অন্যথায় তার ঘাড়ের বা মাথার আঘাত আরও গভীর হতে পারে। তবে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী না থাকলে এমনভাবে হাসপাতালে নিতে হবে যাতে ঘাড় নড়াচড়া না করে।
রক্তপড়া বন্ধ করতে কাটা জায়গার ওপরে শক্ত করে বাঁধা।	রক্ত পড়া বন্ধ করার জন্য কাটা জায়গার ওপরে শক্ত করে বাঁধা যাবে না। কাটা জায়গাটা চাপ দিয়ে রাখা যেতে পারে অথবা কাটা অঙ্গ উঁচু করে রাখা যেতে পারে।

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

খেলাধুলার পরিকল্পনা

আমরা বিভিন্ন আঘাত ও দুর্ঘটনা কীভাবে প্রতিরোধ ও মোকাবিলা করতে পারি তার তথ্য সংগ্রহ করে রিসোর্স বুক তৈরি করেছি। তথ্য অনুযায়ী আমরা ভূমিকাভিনয় করেছি। এর মাধ্যমে আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন কৌশল অনুশীলন করার দক্ষতা অর্জন করেছি। এখন থেকে এই কৌশলগুলো পরিস্থিতি অনুযায়ী চর্চা করব। এবার আমরা এই অধ্যায়ের শুরুতে পূরণ করা 'আমার খেলা' ছকটি বের করি। আমি যে খেলাগুলো খেলি সেগুলোর তালিকা দেখি। আর কী কী ইনডোর ও আউটডোর খেলা খেলতে চাই তা

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

ভাবি। ইনডোর ও আউটডোর খেলার সমন্বয়ে নিজের জন্য খেলাধুলার একটি পরিকল্পনা তৈরি করি। এই খেলাগুলো খেলার সময় আঘাত ও দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে কী কী পদক্ষেপ নেব সেটিও ভাবি। খেলাধুলা, শরীরচর্চা ও শ্বাসের ব্যায়ামের তালিকা এবং এ সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা করার পদক্ষেপগুলো নিচের ছক দুটিতে লিখি।

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

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

সুন্দর ও সুস্থ জীবন গঠনে খেলাধুলার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ দেহ এবং সুস্থ মন একজন মানুষের সফলতা লাভের মূল উৎস। এর জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চা অপরিহার্য। তাই দেহ ও মনে সুস্থ থাকতে আমরা নিয়মিত নিজেদের পছন্দমতো ইনডোর ও আউটডোর খেলা ও শরীরচর্চা করব। আমরা সেশনগুলোতে যেমন খেলব, তেমনি ছুটির পরেও বাসায় বা এলাকার মাঠে খেলব।

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলো মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে মূল্যায়ন করতে হবে।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

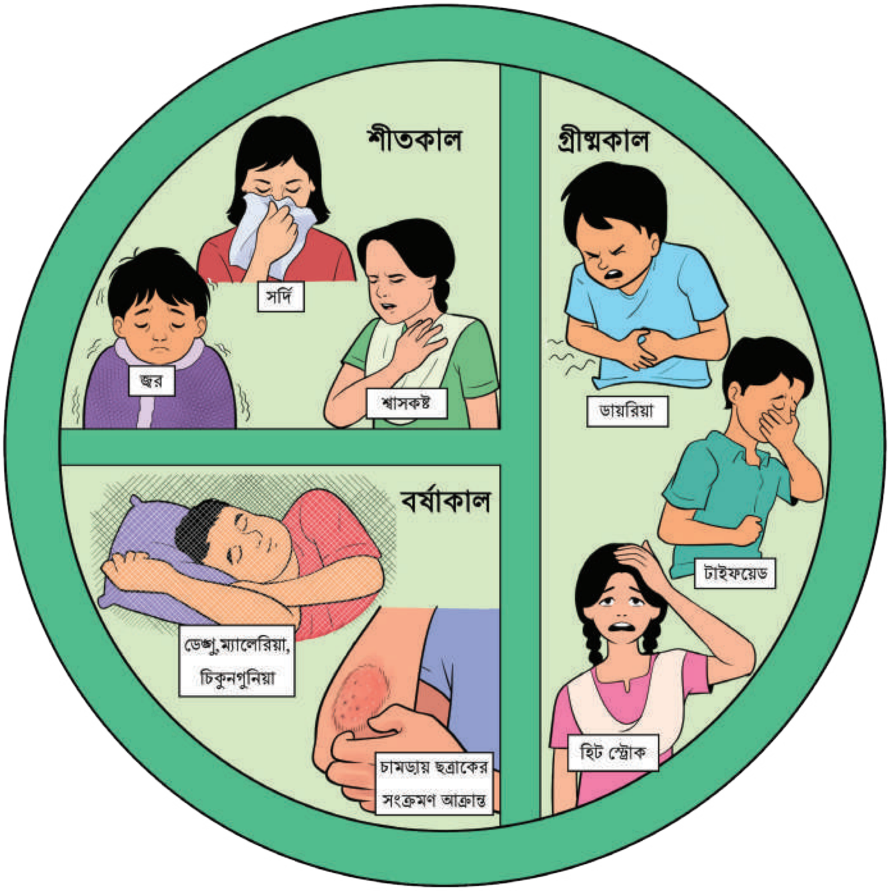
	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	খেলাধুলা ও শরীরচর্চা এবং এ সংক্রান্ত আঘাত, দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনার জন্য কৌশল জানার আগ্রহ	বইয়ে করা কাজের মান ও অনুশীলন
নিজের মন্তব্য			
শিক্ষকের মন্তব্য			
(+সারা বছর জুড়ে আরও ২১টি খেলার সেশন)			

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

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

রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়

জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সারা জীবনই মানুষ রোগমুক্ত থাকতে পারে না। বিভিন্ন সময়ে আমরা বিভিন্ন ধরনের রোগব্যাধিতে আক্রান্ত হই। এর মধ্যে কিছু রোগব্যাধি ঋতু পরিবর্তন বা পরিবেশগত কারণে হয়ে থাকে। সাধারণত যখন আবহাওয়ার পরিবর্তন হয় সে সময়ে পরিবেশে থাকা বিভিন্ন ধরনের জীবাণু, যেমন : ভাইরাস,



ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক ইত্যাদি শক্তিশালী হয়ে ওঠে এবং এর দ্বারা আমরা কম বেশি আক্রান্ত হই। আমরা কি কখনও ভেবে দেখেছি কী কী ধরনের ঋতুভিত্তিক রোগে সাধারণত আমরা আক্রান্ত হয়ে থাকি? তখন কী কী

শারীরিক ও মানসিক লক্ষণ দেখা দেয়? আমরা আমাদের বাড়িতে এই রোগ থেকে সেরে ওঠার জন্য কী কী করে থাকি? এ সমস্ত রোগের স্বল্পমেয়াদি বা দীর্ঘমেয়াদি প্রভাবই বা কী হয়? এই অধ্যায়ে আমরা এসব নিয়ে আলোচনা করব। তাহলে শুরু করা যাক।

ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগব্যাধি

ঋতু পরিবর্তনের সময় আমরা সাধারণত কী কী ধরনের রোগব্যাধিতে আক্রান্ত হই বন্ধুদের সাথে আলোচনা করে তার একটি তালিকা তৈরি করেছি। এটি নিচের তালিকার সাথে মিলিয়ে নিই।

আমাদের দেশের ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাধি		
শীতকালে	গ্রীষ্মকালে	বর্ষাকালে
• সাধারণ ভাইরাসজনিত জ্বর • সর্দি কাশি • শ্বাসকষ্ট	• ডায়রিয়া • টাইফয়েড • হিট স্ট্রোক	• ডেঙ্গু • ম্যালেরিয়া • চিকুনগুনিয়া • ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণ

এবার তাহলে এসব রোগব্যাধি সম্পর্কে আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীরা কী বলেন শোনা যাক

এবার এই তালিকা নিয়ে পরিবারে বাবা-মা ও অন্যান্য সদস্য এবং প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলি। এই ধরনের রোগের লক্ষণগুলো কী সে ব্যাপারে তাদের মতামত নিই। এই রোগব্যাধি থেকে প্রতিরোধ ও প্রতিকারের জন্য তারা কী কী কাজ করে থাকে তা জানতে চাই এবং নিচের ছকে উল্লেখ করি।

ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগব্যাধি	সাধারণ লক্ষণসমূহ	প্রতিরোধ ও প্রতিকারের প্রচলিত উপায়

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

তথ্যগুলো যাচাই করি

পরিবার এবং প্রতিবেশীদের সাথে আলোচনা করে আমরা ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাধিতে রোগ প্রতিকারের প্রচলিত উপায় সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করেছি। এবার শ্রেণিকক্ষে ফিরে এসে অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শিক্ষকের পরামর্শ অনুযায়ী এই প্রচলিত উপায়গুলো নিয়ে গভীরভাবে আলোচনা করি। শ্রেণি আলোচনার ভিত্তিতে নিচের ছকে আমাদের মতে কোন উপায়গুলো সঠিক আর কোনগুলো সঠিক নয় তা উল্লেখ করি।

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

মিলিয়ে নিই সঠিক তথ্য

চলো, আমরা যে তথ্য যাচাই করেছি তা ঠিক আছে কি না নিচের তথ্যের সাথে তা মিলিয়ে নিই।

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

সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্ট	
কখন ও কেন হয়	সাধারণত শীতকালে বা পরিবেশের তাপমাত্রা যখন কম থাকে অথবা পরিবেশে ধুলোবালির পরিমাণ বেড়ে যায়, তখন অনেকেই সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হয়। এটা কোনো ভাইরাস সংক্রমণের কারণে হতে পারে, এমন কি ঠান্ডা বা ধুলোবালি থেকে এলার্জির কারণেও হতে পারে।
লক্ষণ	এ সময় সর্দি-কাশির পাশাপাশি হালকা জ্বর, গলা ব্যথা দেখা যায়।

রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	অধিকাংশ সময় এমনিতেই সর্দি-কাশি ভালো হয়ে যায়। তবে কুসুম গরম পানি পান করলে আরাম বোধ হতে পারে। সর্দি-কাশি, শ্বাসকষ্টের লক্ষণ খুব বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	এ সময় প্রচুর পানি পান করলে, ধুলোবালি থেকে দূরে থাকলে, গরম কাপড় চোপড় পরে শরীরকে গরম রাখলে রোগ হবার আশঙ্কা কমে যায়।

ডায়রিয়া	
কখন ও কেন হয়	এটি একটি পানিবাহিত রোগ। সাধারণত গ্রীষ্মকালে এ রোগের প্রকোপ বেড়ে যায়। গরমের সময় আমরা প্রচুর পানি বা পানিজাতীয় খাবার গ্রহণ করি। সেক্ষেত্রে পানি যদি অনিরাপদ হয় তখন আমরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারি। পানিতে বিভিন্ন ধরনের ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়া মিশে গিয়ে পানিকে অনিরাপদ করে তোলে।
লক্ষণ	ডায়রিয়ার অন্যতম লক্ষণ হলো পাতলা পায়খানা। এর সাথে কখনও কখনও বমিও হতে পারে। এছাড়া এর সাথে পেটে ব্যথা এবং জ্বরও থাকতে পারে। ডায়রিয়া নিয়ে আমাদেরকে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে, কারণ এটি জীবনহানি ঘটাতে পারে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	ডায়রিয়া হলে অবশ্যই খাবার স্যালাইন খেতে হবে। সাধারণত এক প্যাকেট খাবার স্যালাইন আধা লিটার বা দুই গ্লাস পানিতে মিশিয়ে প্রতিবার পায়খানার পর একগ্লাস করে খেতে হবে। তবে প্যাকেট স্যালাইন যদি না পাওয়া যায় তাহলে তিন আঙুলের এক চিমটি লবণ, এক মুঠো গুড় বা চিনি দুই গ্লাস পানিতে মিশিয়ে খাবার স্যালাইন তৈরি করা যেতে পারে। তিন দিনের মধ্যে ডায়রিয়া ভালো না হলে বা কেউ যদি বেশি দুর্বল হয়ে পড়ে তাহলে অবশ্যই চিকিৎসকের নিকট বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	ডায়রিয়া প্রতিরোধে ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কোনো বিকল্প নেই। খাওয়ার আগে, বাথরুম ব্যবহারের পরে, বাইরে থেকে বাসায় ফিরে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। বাইরের খোলা, বাসি খাবার খাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন খাবার গ্রহণ ও নিরাপদ পানি পান করার মাধ্যমে আমরা ডায়রিয়া প্রতিরোধ করতে পারি।

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

হিটস্ট্রোক	
কখন ও কেন হয়	ইদানীং হিটস্ট্রোক কথাটি আমরা বেশ শুনি। এটি একটি অবস্থা যেখানে শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেড়ে যায়। সাধারণত গ্রীষ্মকালে অধিক তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ ধরে কাজ করলে বা সূর্যের আলোতে অবস্থান করার ফলে শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেড়ে যেতে পারে। এটি খুব বিপজ্জনক হতে পারে যদি সময়মতো প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা না নেওয়া যায়।
লক্ষণ	দীর্ঘক্ষণ ধরে সূর্যের আলোতে অধিক তাপমাত্রায় অবস্থান করলে হিটস্ট্রোক হতে পারে। কোনো মানুষের শরীরের তাপমাত্রা যদি ৪০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বা তার উপরে উঠে যায়, তার মধ্যে অস্থিরতা, কথা বলার জড়তা, চিনতে না পারা এমনকি অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার ঘটনাও ঘটতে পারে। বমি ভাব বা বমিও হতে পারে, দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস এবং হৃদকম্পনের গতি বেড়ে যেতে পারে ও মাথাব্যথা হতে পারে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	হিটস্ট্রোকে সাধারণত জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। তা না হলে মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, কিডনিসহ বিভিন্ন অঙ্গের ক্ষতি হতে পারে। হিটস্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিকে যত দ্রুত সম্ভব অধিক তাপমাত্রার স্থান থেকে ঠান্ডা ছায়াযুক্ত স্থানে আনতে হবে। এরপর তার জামাকাপড় ঢিলা করে, অতিরিক্ত কাপড় সরিয়ে শুইয়ে দিতে হবে। পা একটু উঁচু করে রাখা যেতে পারে। তাকে ঠান্ডা পানির স্পঞ্জ করা যেতে পারে এবং ফ্যানের বাতাস বা হাত-পাখা দিয়ে বাতাস করতে হবে।

	গামছা বা কোনো কাপড় ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে ঘাড়ের নিচে, বগলের মাঝখানে বা কুঁচকিতে রাখা যেতে পারে। সম্ভব হলে একটি কাঁথা বা কম্বল ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে তাকে ঢেকে দেওয়া যেতে পারে। অল্প পরিমাণ ঠান্ডা পানি খাওয়ানো যেতে পারে। প্রাথমিক চিকিৎসা শেষে তাকে যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	হিটস্ট্রোক প্রতিরোধে আমাদের দীর্ঘক্ষণ রোদে কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। গ্রীষ্মকালে ছাতা ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রচুর নিরাপদ পানি পান করতে হবে। খোলা মাঠে বা বাইরে কাজ করার সময় কিছুক্ষণ পরপর ঠান্ডা ছায়াযুক্ত স্থানে বিশ্রাম নিতে হবে।

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

চলো করি ভূমিকাভিনয়

আমরা ওপরের ছকের তথ্যগুলো যাচাই করেছি। কীভাবে এই রোগব্যাধি প্রতিকারের পাশাপাশি প্রতিরোধ করা যায়, সে সম্পর্কেও আমরা তথ্য সংগ্রহ করেছি। এবারে একটি মজার খেলা খেলব। আমরা সবাই উল্লিখিত রোগসমূহের ভূমিকায় অভিনয় করব। আমরা যেই রোগে আক্রান্তের অভিনয় করব আমাদের শরীরে সেই রোগের বিভিন্ন তথ্য দিয়ে কাগজ লাগানো থাকবে। কাগজে ওই রোগের কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার এবং প্রতিরোধের উপায় লেখা থাকবে। যখনই কেউ আমাদের সামনে যাবে আমরা নিজেকে রোগী হিসেবে পরিচয় করিয়ে দেব। কীভাবে এটা প্রতিকার ও প্রতিরোধ করা যায় সে সম্পর্কে বলব। প্রত্যেকে একটি করে রোগের ভূমিকাভিনয় করব। খেলা শেষে সবাই সব রোগ সম্পর্কে সঠিক ধারণা পাব।

ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধে আমার পরিকল্পনা ও চর্চা

রোগগুলো সম্পর্কে তো জানলাম। এবার আমাদের নিজেদের পরিকল্পনার সময়। নিচের ছকে ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাধির প্রতিরোধে আমি নিয়মিত কী কী কাজ করব তার একটি তালিকা তৈরি করি।

ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাধি প্রতিরোধে আমার পরিকল্পনা
১.
২.
৩.
৪.
৫.
৬.
৭.
৮.
৯.
১০.

রোগ প্রতিরোধে আমার চর্চা

এ কাজগুলো করার জন্য আমার পরিবার বা প্রতিবেশীদের মধ্যে থেকে এমন দুজনকে চিহ্নিত করি, যাদের আমি উদ্বুদ্ধ করব। সারা বছর নিজে এই কাজগুলো আমি করব এবং ওই দুজনকে করার জন্য উৎসাহ দেব। বছর শেষে আমার অভিজ্ঞতা নিচে লিখব।

আমার নিজের চর্চার অভিজ্ঞতা	পরিবারের দুজনকে উদ্বুদ্ধ করার অভিজ্ঞতা

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলো মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে মূল্যায়ন করতে হবে।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

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

ছক ২ : রোগ মোকাবিলায় আমার চর্চা

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

কৈশোরের আনন্দযাত্রা

আমাদের কৈশোরকালটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ সময়। কত কত অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাই আমরা! কিছু অভিজ্ঞতা বেশ আনন্দের আবার কিছু বেশ চ্যালেঞ্জিং। আনন্দের অভিজ্ঞতাকে বাড়িয়ে তোলার মাধ্যমে আনন্দময় জীবন যাপন করা জরুরি। তেমনি দরকার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে পারার দক্ষতা অর্জন। কারণ প্রথমটি আমাদের মনের জোর বাড়ায় আর দ্বিতীয়টির মাধ্যমে আমরা দক্ষ হয়ে উঠি। যখনই কোনো চ্যালেঞ্জ সামনে আসে তখনই আমরা চিন্তা করতে থাকি কীভাবে আমরা তার মোকাবিলা করতে পারি। ফলে আমাদের চিন্তাশক্তি, সমস্যা

সমাধানের দক্ষতা এবং সৃজনশীলতা বাড়তে থাকে। আমাদের সবার জীবনে চ্যালেঞ্জ একরকম নয়। যার জীবনে যেমন চ্যালেঞ্জ আসে সেটির মোকাবিলা করে ধীরে ধীরে আমরা বড় হতে থাকি; একজন আত্মবিশ্বাসী মানুষ হিসেবে নিজের ও সমাজের জন্য অবদান রাখতে পারি।

আমরা এখন কৈশোরে আছি, আমরা কৈশোরের ইতিবাচক দিক ও চ্যালেঞ্জগুলো খুঁজে বের করব। এই অধ্যায়ে আমরা ধাপে ধাপে এই চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনা করা শিখব। প্রথমে আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতার ইতিবাচক

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

অভিজ্ঞতা ও চ্যালেঞ্জগুলোকে আলাদা করব। আমাদের সবার ইতিবাচক অভিজ্ঞতা দিয়ে 'কৈশোরের আনন্দ' নামে একটি দেয়াল পত্রিকা তৈরি করব। সবশেষে চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো জেনে নিজেদের জন্য ব্যবহার করব ও সচেতনভাবে পদক্ষেপ নেব।

কৈশোরে আমরা কীভাবে আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি, তা জেনেছি। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে আমাদের যার যার নিয়মিত চর্চাগুলো এবার 'আমার যত্নে আমার কাজ' শীর্ষক ছকে লিখি।

'আমার যত্নে আমার কাজ'

আমার কৈশোরের অভিজ্ঞতা

আমরা ধীরে ধীরে বড় হচ্ছি, শৈশব থেকে কৈশোরে পা দিয়েছি। বিভিন্ন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছি। তার মধ্যে কোনো কোনোটা আমাদের আনন্দ দেয়। যেমন কেউ হয়তো এখন নিজের মনের মতো করে নিজের বইপত্র ও পোশাক গুছিয়ে রাখতে পারি, নিজের যত্ন নিতে পারি, ছোট ভাই-বোনকে কিছু কিছু ব্যাপারে সাহায্য করতে পারি, নিজের চাওয়া প্রকাশ করতে পারি। কখনও কখনও নিজের মত প্রকাশ করতে পারি, আগে যে

কাজগুলো পারব না বলে সবাই মনে করত, এখন কিছু কিছু ক্ষেত্রে বিশ্বাস করে দায়িত্ব দেয়। তখন নিজেকে যোগ্য বলে মনে হয়। আবার কোনো কোনো ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই। যেমন আগে সবার সাথে খেলতে যেতে পারতাম, এখন হয়তো বড়রা নিষেধ করেন, বাধা দেন। এগুলো সবার না হলেও আমাদের কারও কারও হতে পারে। আরও যখন ছোট ছিলাম তখন এমন হতো না। বয়ঃসন্ধিকালে অনেক ক্ষেত্রে আমরা এ ধরনের অনেক পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা লাভ করি।

আমার কৈশোরের অভিজ্ঞতা	
আনন্দময় অভিজ্ঞতা	
চ্যালেঞ্জিং অভিজ্ঞতা	

আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে ‘আমার কৈশোরের অভিজ্ঞতা’ ছকটি পূরণ করেছি এবং দলে তা শেয়ার করেছি। কিছু অভিজ্ঞতায় মিল, আবার কিছু ক্ষেত্রে ভিন্নতা পেয়েছি। এবার আমরা দুটি গল্প পড়ব এবং সেগুলোর সাথে নিজেদের জীবনের মিল খুঁজে বের করব।

গল্প ১

সজীব সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। তার শরীর বেশ বেড়ে উঠেছে। দেখতে বড়দের মতোই মনে হয়। কিন্তু তার দাড়ি-গোঁফের কোনো লক্ষণ নেই। অথচ সজীবের ক্লাসের বন্ধুদের দাড়ি-গোঁফের রেখা ফুটে উঠেছে। কেউ কেউ তো সেলুনেও যাচ্ছে। এটা নিয়ে সজীবের অনেক মন খারাপ। দাড়ি-গোঁফ না ওঠা নিয়ে যতটা না মন খারাপ, তার চেয়ে বেশি মন খারাপ তার বন্ধুদের তাকে নিয়ে হাস্যরস করার কারণে। বন্ধুরা তাকে এখনো শিশু বলেই মনে করে। বলে, 'তুমি একটি বড় শিশু। তোমার হাত, পা বড় হয়েছে কিন্তু তুমি এখনো বড় হওনি।' সজীবের মনে হতে লাগল সে স্কুলে যাওয়া কমিয়ে দেবে। সজীব ভাবে ও কেন এমন? ও কি তাহলে অন্যদের মতো নয়! সজীবের ভালো লাগে না।

গল্প ২

অন্তরা ও ফাহিম উভয়েই সপ্তম শ্রেণির শিক্ষার্থী। তাদের বাড়ি একই গ্রামে, কিন্তু তারা দুজন ভিন্ন স্কুলে পড়ে। নিজ নিজ শ্রেণিতে তারা দুজনেই প্রথম। ওরা অত্যন্ত মেধাবী, বিনয়ী ও নম্র। ওদের সবাই খুব ভালোবাসে ও স্নেহ করে। প্রতিদিন স্কুলে যাতায়াতের পথে তাদের দেখা হয়, মাঝে মাঝে কথা হয়। এভাবেই তাদের বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে ওঠে। একদিন অন্তরার এক আত্মীয় তাদের কথা বলার সময় দেখে ফেলেন। তিনি অন্তরার বাবাকে বিষয়টি জানান। ফলে বাবা-মা অন্তরার উপর রেগে ওঠেন। তারা বকাঝকা, মারধর এমনকি অন্তরার স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দেন। তারা বললেন, এবার বিয়ে দিয়ে দেবেন। অথচ অন্তরা এই আত্মীয়ের দ্বারাই মাঝে মাঝে আপত্তিকর আচরণের শিকার হয় কিন্তু ভয়ে তার মা-বাবাকে কিছু বলতে পারেনি।

ওদিকে ফাহিমের বাবাকেও বিষয়টি জানানো হলো। ওর মা-বাবাও কোনো কথা না শুনে এক তরফা ওকে বকাঝকা ও মারধর করলেন। ওর নিজেকে অসহায় লাগল। ওর এক ফুফাতো ভাইয়ের কথা মনে হলো যে এমনই একটি ঘটনায় সে আবেগপ্রবণ হয়ে অসৎ বন্ধুদের সাথে মেলামেশা শুরু করে; নানা ধরনের ক্ষতিকর কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে পড়ে। এক পর্যায়ে ধূমপানে আসক্ত হয়ে পড়ে। তার বাবা-মায়ের সাথে এখনো সুসম্পর্ক নেই। কী করা যায় ফাহিম ভাবতে লাগল...

অন্তরা ঠিক করল একজন শিক্ষকের সাথে কথা বলবে। কীভাবে বলা যায়, কার সাহায্য নেওয়া যায় তা ভাবতে লাগল...

গল্প দুটো পড়ে আমরা কি আমাদের সাথে কোনো মিল খুঁজে পাচ্ছি? এরকম গল্প কি আমাদের জীবনেও আছে? একটু ভেবে দেখি, সজীব, অন্তরা ও ফাহিম যে ধরনের অসুবিধার মধ্যে পড়েছে, সেটার কারণ কী। কেনই বা আমাদের চারপাশের মানুষেরা আমাদের নিয়ে এভাবে ভাবে? আমাদের এই বয়সে আর কী কী ধরনের ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি আমরা হই তা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আরও আলোচনা করি। তারপর অপর পৃষ্ঠার ছকটি পূরণ করি।

'আমার ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ'

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

কৈশোরে সাধারণত আমরা যে ঝুঁকি চ্যালেঞ্জগুলোর সম্মুখীন হই তার একটি তালিকা তৈরি করলাম। এই চ্যালেঞ্জগুলো বিভিন্নভাবে আমাদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশকে ব্যাহত করে।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

এই চ্যালেঞ্জগুলো একনজরে আবার দেখে নিই।

বয়ঃসন্ধিকালে আমরা সাধারণত যে ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জগুলোর সম্মুখীন হই

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

- বয়ঃসন্ধিকালে পরিবর্তন সম্পর্কিত সঠিক তথ্য জানার সুযোগ না থাকার কারণে ভয়, বিভ্রান্তি ও দ্বিধা কাজ করে।
- শারীরিক পরিবর্তনের বিষয়টিতে কেউ কেউ অস্বস্তিবোধ করে। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের কণ্ঠস্বর পরিবর্তন হয়, দাড়ি-গোঁফ গজায় এবং মেয়েদের স্তনের বিকাশ হয়। এ পরিবর্তনগুলোকে সহজভাবে গ্রহণ করা কারও কারও জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। আবার এ পরিবর্তনগুলো না হওয়ার জন্যও কেউ কেউ বিব্রত বোধ করে।
- কারও হয়তো হঠাৎ উচ্চতা বা ওজন অনেক বেড়ে যায়। আবার কারও শারীরিক পরিবর্তন দেরিতে হয়, অথবা তার পরিবর্তন অন্যদের মতো নয়। এসব নিয়ে সমবয়সিরা অনেক সময় কৌতুক বা বিদ্রুপ করে। এতে অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের মানসিক চাপ হয়।
- ছেলেদের ক্ষেত্রে বীর্যপাত এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে মাসিক হলে তার স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থাপনা জানা না থাকার কারণে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব ও লজ্জা কাজ করে। সবার সাথে স্বাভাবিক মেলামেশা ব্যাহত হয়। নিজেকে গুটিয়ে রাখার প্রবণতা কাজ করে। স্বাভাবিক মেলামেশা না করার জন্য অনেক সময় অভিভাবকেরা রাগ ও বকাঝকা করেন।
- হরমোনের প্রভাবে হঠাৎ হঠাৎ আবেগ-অনুভূতির পরিবর্তন হয়। আবার এর কারণ বুঝতে না পারা, অস্বস্তি শেয়ার করতে না পারার ফলে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়। যা অনেক সময় অন্যদের সাথে আচরণে প্রভাব ফেলে। এ সময় স্বাভাবিকভাবেই ছেলে-মেয়েরা একে অন্যের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে। এর ফলে কারও কারও মধ্যে আচরণে পরিবর্তন লক্ষ করা যায়।
- অনেক সময় কিশোর-কিশোরীরা তাদের অসুবিধা বা প্রয়োজন খুলে বলতে পারে না। বড়রাও অনেক সময় তা বুঝতে পারে না বা গুরুত্ব দেয় না। এতে অনেক সময় কিশোর-কিশোরীদের সাথে বড়দের সম্পর্কে দূরত্ব তৈরি হয়।
- পড়াশোনার চাপ আগের তুলনায় বেড়ে গেলে এবং একই সাথে অন্যান্য বিষয়ে চিন্তিত থাকার কারণে অনেকে উদ্বিগ্ন ও বিষণ্ন হয়ে পড়ে।
- বড়দের মতো দায়িত্ব নিতে ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করতে, স্বাধীনভাবে চলতে ও নিজের মতো সময় কাটাতে ইচ্ছে করে। এতে কখনো কখনো পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা আত্মীয়দের সাথে ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। আবার এ সময় বড়দের কাছ থেকে যখন একটু বেশি আদর, মনোযোগ পেতে ইচ্ছা হয়, তখনো তারা কেউ কেউ বিরক্ত হন।

- কোনো কোনো পরিবারে ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে খাবার, পড়াশোনা ও অন্যান্য সুযোগ-সুবিধার ক্ষেত্রে পার্থক্য করা হয়। বিশেষ করে মেয়েদের প্রয়োজনের প্রতি মনোযোগের অভাব দেখা যায়। এতে তারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যেমন : অপুষ্টিতে ভোগে, পড়াশোনা শেষ করতে পারে না।
- কারও কারও পরিবার অল্প বয়সেই বিয়ে দেওয়ার কথা ভাবে, এমনকি বিয়ে দিয়েও দেয়। ফলে মেয়েটি শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সমস্যার সম্মুখীন হয়।
- বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপ, রাগ বা বিষণ্নতা থেকে কারও কারও মধ্যে নিজেকে আঘাত করা, নিজের ক্ষতি করা এমনকি আত্মহত্যার প্রবণতাও দেখা যায়।
- কোনো কোনো পরিবারে শিশুদের প্রতিকূল পরিবেশের মধ্য দিয়ে বড় হতে হয়। কেউ কেউ বড়দের বকুনি ও শারীরিক শাস্তির শিকার হয়। কখনও পারিবারিকভাবে পরিবারের সদস্যদের দ্বারা, কখনও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে বন্ধু বা সহপাঠীদের দ্বারা, আবার কখনো পথ চলতে গিয়ে যৌন হয়রানির শিকার হতে হয় প্রতিনিয়ত। সাধারণত হয়রানি ও নিপীড়নের ধরনগুলো হলো :

⇒ শারীরিক শাস্তি ও নির্যাতন : আঘাত করা, চড়, থাপ্পড় প্রভৃতি।

⇒ মানসিক শাস্তি ও নির্যাতন : বকা, ছোট করে বা অপমান করে কথা বলা, তুলনা করা, গালিগালাজ করা, হুমকি দেওয়া, দোষ চাপিয়ে দেওয়া, ভয় দেখিয়ে কোনো কাজে বাধ্য করা।

⇒ যৌন হয়রানি ও নিপীড়ন : অনাকাঙ্ক্ষিত শারীরিক স্পর্শ, অশোভন কথা, অঙ্গভঙ্গি, ইঙ্গিত করা বা উত্ত্যক্ত করা, কুরুচিপূর্ণ আচরণ করা, নোংরা কুরুচিপূর্ণ ছবি দেখানো, যৌন ইঙ্গিতপূর্ণ ভাষা ব্যবহার করে ঠাট্টা বা বিদ্রুপ করা, ভয় দেখিয়ে যৌন সম্পর্ক করতে বাধ্য করা এবং এর ছবি বা ভিডিও তৈরি করা প্রভৃতি আচরণগুলো অনেক সময় কাছের মানুষের দ্বারাও হতে পারে।

⇒ প্রযুক্তিগত হয়রানি ও নির্যাতন : কারও ফোনে বা ই-মেইলে অপ্রত্যাশিত ও অশোভন মেসেজ/ছবি/তথ্য পাঠিয়ে বা কথা বলে উত্ত্যক্ত করা, অনলাইনে কারো গোপন তথ্য, ক্ষতিকর তথ্য বা গুজব ছড়ানো, প্রেমের অভিনয় করে অন্তরঙ্গ মুহূর্তের ছবি বা ভিডিও ইন্টারনেটে দেওয়া।

⇒ শ্রম শোষণ : অর্থের প্রলোভন দেখিয়ে কিশোর-কিশোরীকে শারীরিক পরিশ্রম ও অনাকাঙ্ক্ষিত কাজে বাধ্য করা।

⇒ সমবয়সিদের কাছ থেকে চাপ : কখনো কখনো সমবয়সি, সহপাঠী এবং বড় ক্লাসের শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে কেউ কেউ ধূমপান করতে, নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করতে, বিভিন্ন গেমে অংশ নিতে, অন্যকে উত্ত্যক্ত করতে এমনকি উচ্ছৃঙ্খল আচরণে অংশগ্রহণ করতে চাপ সৃষ্টি করা।

এসব নেতিবাচক প্রভাব থেকে নিজেদেরকে রক্ষা করা খুবই জরুরি। তবে তার আগে আমরা প্রচলিত ভুল ধারণাগুলো সম্পর্কে একটু সচেতন হয়ে নিই। কারণ এই ভুল ধারণাগুলোও অনেক চ্যালেঞ্জ তৈরি করে।

ভুল ধারণা

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

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

তাহলে এবার আমরা যে চ্যালেঞ্জগুলো চিহ্নিত করেছি তা মোকাবিলার কৌশল খুঁজে বের করি। প্রথমে আমরা আমাদের জন্য ৬টি গুরুত্বপূর্ণ চ্যালেঞ্জ বেছে নিই। এই চ্যালেঞ্জগুলোর ক্ষেত্রে বর্তমানে নিজে যে পদক্ষেপ নিচ্ছি তা 'আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমি এখন যা করছি' ছকে লিখি। সেগুলো ইতিবাচক নাকি নেতিবাচক ভূমিকা রাখছে, তাও পাশের কলামে লিখি। এরপর এদের মধ্যে যেগুলো আমাদের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় ইতিবাচক ভূমিকা পালন করছে সেগুলোকে চিহ্নিত করব। নেতিবাচক পদক্ষেপের পরিবর্তে কী কী নতুন পদক্ষেপ নিতে পারি, তা খুঁজে বের করব।

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কিছু সাধারণ কৌশল

- বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন বিষয়ক সঠিক তথ্য জেনে শরীর ও মনের যত্ন এবং পরিচর্যা করা।
- বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক পরিবর্তনগুলোকে সচেতনতার সাথে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করার প্রস্তুতি নেওয়া। এ বিষয়ে মানসিক চাপ হলে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা বা সহযোগিতা চাওয়া।
- নিজের কোনো প্রয়োজন, ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের ক্ষেত্রে লজ্জা বা ভয় না পেয়ে পরিবার, বিদ্যালয়ের শিক্ষক বা নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা। এই কাজে কোনো বিষয়ে মা-বাবা বা পরিবারের সদস্যদের সাথে ভুল বোঝাবুঝি হলেও বিদ্যালয়ের শিক্ষক বা নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সাথে শেয়ার করা।

- পড়াশুনা ও অন্যান্য পরিস্থিতিতে খাপ খাওয়াতে সমস্যা হলে যিনি সাহায্য করতে পারেন তার সহযোগিতা নিয়ে সমস্যার সমাধান এবং খাপ খাওয়ানোর দক্ষতা উন্নয়নে কাজ করা।
- শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন ও যৌন নিপীড়নের ঘটনা ঘটলে বা ঝুঁকি তৈরি হলে ভয় বা লজ্জা না পেয়ে অবশ্যই বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতা নেওয়া। প্রয়োজন হলে তাদের সহযোগিতায় সেবাকাঠামোর সেবা গ্রহণ করা।
- প্রযুক্তি ব্যবহারে সতর্কতা অবলম্বন করা এবং ব্যক্তিগত কোনো তথ্য ও ছবি শেয়ার না করা। এ সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে ডিজিটাল প্রযুক্তি বিষয়ের 'সাইবারে গোয়েন্দাগিরি' অধ্যায়টি সাহায্য করবে।
- মন খারাপ, রাগ, হতাশা বা মানসিক চাপ থেকে নিজের বা অন্যের প্রতি ক্ষতিকর আচরণ বা আত্মহত্যার চিন্তা হলে বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতায় অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর পরামর্শ নেওয়া। এ ব্যাপারে সেবাকাঠামোর সহযোগিতা পেতে কী করণীয় তা জানতে 'সম্পর্কের যত্ন করি, ভালো থাকি' অধ্যায়ের তথ্যের সাহায্য নিতে পারি।

আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমি এখন যা করছি

চ্যালেঞ্জ	আমার পদক্ষেপ	আমার পদক্ষেপ কি ইতিবাচক/ নেতিবাচক ভূমিকা রাখছে?

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করার জন্য আমরা নিজেদের ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো চিহ্নিত করেছি। শ্রেণিতে সহপাঠীদের ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো সম্পর্কেও ধারণা লাভ করেছি। এবার আমরা আমাদের নেতিবাচক পদক্ষেপগুলোর ক্ষতিকর প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষা করার কৌশল বের করব। এই কৌশলগুলো বের করার জন্য অন্যান্য তথ্য উৎসের পাশাপাশি আমরা ষষ্ঠ শ্রেণির স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ের সাহায্য নেব। এর জন্য ষষ্ঠ শ্রেণির শিক্ষার্থীর কাছ থেকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইটি ধার নেব। যত্ন করে ব্যবহার করব এবং কাজ শেষে তার সাহায্যের জন্য ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানিয়ে বইটি ফেরত দেব।

চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার পরিকল্পনা ও চর্চা

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো চিহ্নিত করেছি। বিভিন্ন উৎস থেকে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার আরও কৌশল কিছু জানলাম। এর মধ্যে কোন কোন কৌশল ব্যবহার করে আমি চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব থেকে নিজেকে মুক্ত রাখব 'আমার নিরাপদ থাকা : চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার কৌশল' ছকে তা লিখি।

আমার নিরাপদ থাকা : চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার কৌশল

কৌশলগুলো লিখলাম। এখন থেকে এটিই আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার পরিকল্পনা। এই বছরের বাকি সময় জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করি। আমার সহপাঠীদেরও তাদের কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সাহায্য করি ও তা ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিখি।

নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পরপর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছরজুড়ে চলবে।

নিজের চর্চাগুলো ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব এবং প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব।

- গত এক মাসে নতুন পরিকল্পনা অনুযায়ী নিজের যত্নে কী কী কাজ করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? তা কী?

কৈশোরের কিছু সামাজিক সমস্যা

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কৌশলগুলো ভেবে বের করেছি। এগুলো আমরা প্রয়োজনমতো ব্যবহার করব। এবার আমরা এমন কিছু চ্যালেঞ্জ নিয়ে আরেকটু আলোচনা করব, যেগুলো আমাদের সমাজে অনেক খারাপ প্রভাব বিস্তার করে।

এবার আমরা নিচের গল্পটি সবাই মিলে পড়ি।

গল্প

খুবই সহজ-সরল তুহিন সপ্তম শ্রেণির একজন নিয়মিত শিক্ষার্থী। তার মেধা আর উপস্থিত বুদ্ধিমত্তার জন্য গ্রামের ছোট বড় সকলেই তাকে ভালোবাসে। সে নিয়মিত স্কুলে যায়, শিক্ষকদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনে। কিন্তু মা কিছুদিন ধরে তুহিনের মাঝে কিছু পরিবর্তন লক্ষ করছেন। তিনি খেয়াল করলেন যে তুহিন সারারাত জেগে থাকে আর সারাদিন ঘুমায়। সে স্কুলে যেতে চায় না বরং তার চেয়ে বড়দের সাথে সময় কাটাতে পছন্দ করে। সব সময় খিটমিটে মেজাজে থাকে। সবার সাথে খারাপ আচরণ করে। মাঠে খেলাধুলা না করে ঝিম মেরে বসে থাকে। আগের মতো আর লেখাপড়ায় মনোযোগ দিতে পারছে না ।

ভেবে বলো দেখি তুহিনের এ পরিবর্তনের কারণ কী? হ্যাঁ, তোমরা ঠিকই ধরেছ। তুহিন মাদকাসক্ত হয়ে পড়েছে।

এবার ভাবি তো নিচের দুই পরিস্থিতিতে আমরা কী করব? ভেবে নিচের ছকে লিখি।

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

বাল্যবিবাহ

ওপরের ছবিতে কী দেখতে পাচ্ছি? হ্যাঁ, এগুলো বাল্যবিবাহের ছবি। অপরিণত বয়সে বিয়ে করাই হচ্ছে বাল্যবিবাহ। আমাদের দেশে অনেক ছেলেমেয়ের কৈশোরেই বিয়ে হয়ে যায়। কিছু অভিভাবকের মাঝে তাদের ছেলেমেয়েদের খুব কম বয়সে বিয়ে দেওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। বাংলাদেশে বিবাহ নিবন্ধন আইন অনুসার ২১ বছরের কম বয়সি একজন ছেলে এবং ১৮ বছরের কমবয়সি একজন মেয়ের বিবাহ আইনত নিষিদ্ধ। চলো এবার ভাবি বাল্যবিবাহের ফলে কী কী ক্ষতি হতে পারে। শিক্ষক এ বিষয়ে নির্দেশনা দেবেন।

আমাদের অভিজ্ঞতা ও অন্যান্য উৎস থেকে বাল্যবিবাহের ফলে কোন কোন ক্ষেত্রে কী কী ধরনের সমস্যা বা ক্ষতি হতে পারে তা বের করেছি। এবার আমরা সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করে পরের পৃষ্ঠার ছকে লিখি।

বাল্যবিবাহের ফলে ক্ষতি

শারীরিক	মানসিক	সামাজিক

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীকে শারীরিক ও মানসিকভাবে বাল্যবিবাহের কুফল সম্পর্ক সচেতন হওয়া এবং এ থেকে নিজেকে নিরাপদ রাখার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। ধরা যাক, আমাদের এক বন্ধুর বাল্যবিবাহ ঠিক হয়েছে।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

কীভাবে এই বাল্যবিবাহ রোধ করব? শিক্ষক কিছু কাজের নির্দেশনা দেবেন। সেই অনুযায়ী এই বিয়ে বন্ধ করার উপায় ভেবে নিচের ছকে লিখি।

বন্ধু বা বান্ধবীর বাল্যবিবাহ যেভাবে রোধ করব

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

কৈশোরের আনন্দ উদ্‌যাপন

কৈশোরে যেমন আনন্দের অভিজ্ঞতা আছে, তেমনি চ্যালেঞ্জও আছে। আমরা সবাই মিলে এই চ্যালেঞ্জগুলোকে চিহ্নিত করে ইতিবাচক পদক্ষেপ গ্রহণের সিদ্ধান্ত নিয়েছি। যদি নতুন কোনো চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হই আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে মোকাবিলার চেষ্টা করব। প্রয়োজন হলে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত কারও সহযোগিতা নেব। বিভিন্ন প্রয়োজনে বিভিন্ন সেবা সংগঠনের কাছ থেকেও সহযোগিতা চাইতে পারি। ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা সেবা সংগঠন সম্পর্কে ধারণা লাভ করেছি। এভাবে আমাদের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা, পদক্ষেপগুলোকে ধরে রাখব ও এর উন্নয়ন করব। একে অপরকে সহযোগিতা করব এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইব। এভাবেই আমরা দায়িত্ব নিয়ে চ্যালেঞ্জ ব্যবস্থাপনা করব।

এবার আমরা সবাই মিলে এই আনন্দ উদ্‌যাপন করব। আমাদের সবার ইতিবাচক অভিজ্ঞতা দিয়ে 'কৈশোরের আনন্দ' নামে একটি দেয়ালপত্রিকা তৈরি করব।

সুন্দর কৈশোরের জন্য সামাজিক সচেতনতা

আনন্দটাকে আরও পরিপূর্ণ রূপ দেওয়ার জন্য চলো আরেকটি কাজ করি। আমরা আগেই জেনেছি অধিকাংশ কিশোর-কিশোরীই কৈশোরের অসুবিধা বা চ্যালেঞ্জগুলোর মুখোমুখি হয়। সবাই এ বিষয়ে সঠিক ধারণা পায় না; ফলে অনেক সমস্যা হয়। এজন্য আমাদের কিছু দায়িত্ব রয়েছে। চলো শিক্ষকের নির্দেশনামতো শ্রেণিকক্ষে আলোচনা করে বন্ধুদের সাথে আমরা সচেতনতামূলক বিভিন্ন ধরনের পোস্টার ও লিফলেট তৈরি করি। নিচের ছকে আমার লিফলেট/পোস্টারটি কেমন হবে সেটি আঁকি বা লিখি। পরে বড় পোস্টারে লিখে বন্ধুদের নিয়ে শিক্ষকের নির্দেশনামতো আমাদের এলাকায় একটি র‍্যালি করব।

সামাজিক সচেতনতায় আমার লিফলেট ও পোস্টার

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

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

ছক ২ : কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার চর্চা

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

বেড়ে উঠি মন ও মননে

আমরা কি জানি ম্যানেজার কাকে বলে? কোথায় শুনেছি ম্যানেজার শব্দটি? হ্যাঁ, বিভিন্ন কোম্পানি বা প্রতিষ্ঠানে যিনি সমস্ত কার্যক্রম দেখভাল বা ম্যানেজ করেন তিনি হলেন ম্যানেজার। বাংলায় যাকে বলা হয় ব্যবস্থাপক। তিনি তার প্রতিষ্ঠানের ভালো-মন্দ দেখেন। প্রতিষ্ঠানের কী শক্তি আছে, সেই শক্তি ব্যবহার করে কীভাবে প্রতিষ্ঠানের উন্নতি করা যায় সেটি নিয়ে কাজ করেন। তার প্রতিষ্ঠানে যারা কাজ করেন তারা যেন আনন্দ নিয়ে কাজ করতে পারেন তা নিয়ে চিন্তা করেন। কারও কোনো সমস্যা হলে তা সমাধানের উপায় খুঁজে বের করেন, প্রয়োজনে দক্ষ কারও সাহায্য নেন। সব বিষয় জেনে-বুঝে দক্ষতার সাথে নিজের প্রতিষ্ঠানকে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যান।

এই অধ্যায়ে আমরাও প্রত্যেকে একজন করে দক্ষ ম্যানেজার হয়ে উঠব। কিন্তু প্রশ্ন হলো, আমরা তো ছোট, তাহলে আমরা কী ম্যানেজ করব! আমরা এই অধ্যায়ে আমাদের নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা ম্যানেজ করে আচরণ করতে শিখব। নিজেদের প্রতি যত্নবান হয়ে অন্যের প্রতি সহমর্মী আচরণ কীভাবে করা যায় সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করব। একটা প্রতিষ্ঠানের ম্যানেজারের মতোই আমরা আমাদের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণ বুঝে ইতিবাচক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার দক্ষতা অর্জন করব। নিজেদের এবং অন্যের ভালো থাকার জন্য নিজের ইতিবাচক চিন্তা ও আচরণের উন্নয়ন করতে পারব। এতে করে সবাইকে নিয়ে ভালো থাকার দায়িত্ব অনেকটাই নিজেরা নিতে পারব; আর এভাবেই আমরা নিজেদের অনুভূতি ও চিন্তার ম্যানেজার হয়ে উঠব যা আমাকে বড় করে তুলবে মন ও মননে।

চলো খেলি দলগত খেলা

ম্যানেজার হওয়ার শুরুতেই আমরা একটি দলগত খেলা খেলব। খেলাটি কীভাবে খেলতে হয় তা শিক্ষকের কাছ থেকে ভালোমতো বুঝে নেব।

অনেকটা সময় ধরে অনেক উত্তেজনা নিয়ে আমরা দলগতভাবে খেলাটি খেললাম। শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত খেলাটি খেলতে গিয়ে বিভিন্ন পর্যায়ে আমাদের যে অনুভূতিগুলো হয়েছিল তা মনে করি এবং প্রতিটি অনুভূতির সাথে সাথে কী চিন্তা হচ্ছিল ও তখন কী করতে ইচ্ছে হচ্ছিল তা ছকে লিখি।

অনুভূতি	চিন্তা	তখন কী করতে ইচ্ছা হচ্ছিল

এবার ছকে লেখা আমার অনুভূতি, চিন্তা ও তখন কী করতে ইচ্ছে হচ্ছিল সহপাঠীদের সাথে মিলিয়ে দেখি এবং আলোচনা করি।

সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করে দেখতে পেলাম একটিমাত্র খেলায় অংশগ্রহণের সময় একেকটি পরিস্থিতিতে আমরা বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি অনুভব করেছি। কোনো পরিস্থিতিতে আমাদের অনুভূতির বা চিন্তার মিল পেয়েছি আবার কখনও পাইনি। আবার কখনও অনুভূতির মিল পেয়েছি কিন্তু চিন্তার মিল পাইনি। তার উলটোটাও হয়তো হয়েছে।

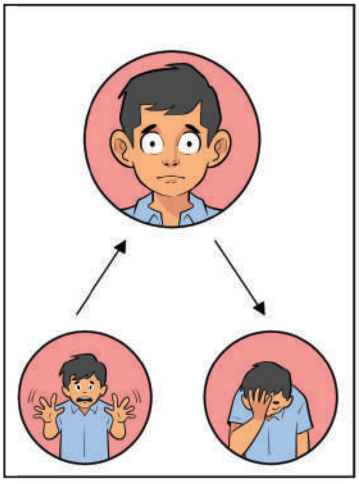
শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

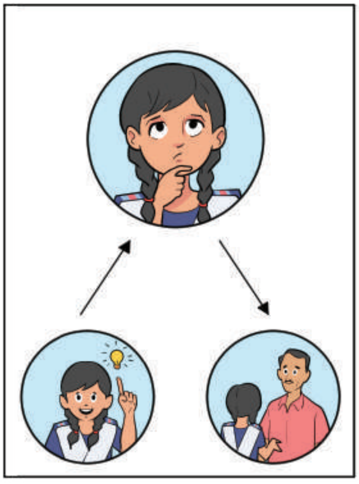
অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের সম্পর্ক

আমরা কোনো কিছু সম্পর্কে যেভাবে চিন্তা করি বা ভাবি তা আমাদের অনুভূতিকে প্রভাবিত করে। আবার অনুভূতি আমাদের আচরণকে প্রভাবিত করে। বেশিরভাগ সময় আমাদের আচরণের ওপর তার ফলাফল নির্ভর করে। এভাবে আমাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি আমাদের আচরণ, পছন্দ এবং শেষ পর্যন্ত ফলাফলকে প্রভাবিত করে। কথাগুলো কি একটু ভাবনায় ফেলে দিয়েছে? এবার একটা গল্প দিয়ে বিষয়টা আমরা বুঝতে চেষ্টা করি।

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

ওপরের ঘটনা থেকে রিতা ও বিপ্লবের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের বিষয়টি বোঝার চেষ্টা করি।





শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

ওপরের একই ঘটনায় আমরা দেখতে পেলাম বিপ্লব ও রীতা ভিন্নভাবে চিন্তা করায় অনুভূতিও ভিন্নরকম হলো এবং তারা ভিন্নভাবে আচরণ করল।

আমার অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণ

রিতা ও বিপ্লবের ঘটনা থেকে আমরা চিন্তা, অনুভূতি ও আচরণের সম্পর্ক বুঝলাম। এবার আমরা বন্ধুর সাথে ঘটে যাওয়া ভয়ের একটি ঘটনা শেয়ার করি এবং নিচের ছকটি পূরণ করি।

ছক ১ : আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ

বন্ধুর সাথে ভয়ের কী ঘটেছিল	তখন আমি কী ভেবেছিলাম	তখন আমি কী করেছিলাম

এভাবে কোনো ঘটনায় আমরা কী চিন্তা করছি এবং তার সাথে আমাদের অনুভূতি ও আচরণের সম্পর্ক নিজেরা বের করতে পারি। একইভাবে আমরা বাড়িতে ঘটে যাওয়া দুঃখ, রাগ ও আনন্দের একটি করে ঘটনা মনে করব এবং ওই ঘটনায় আমাদের চিন্তা ও আচরণ দিয়ে নিচের ছকটি পূরণ করব।

ছক ২ : আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ

বাড়িতে দুঃখের কী ঘটনা ঘটেছিল	তখন আমি কী ভেবেছিলাম	তখন আমি কী করেছিলাম

ছক ৩ : আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ

বাড়িতে রাগের কী ঘটনা ঘটেছিল	তখন আমি কী ভেবেছিলাম	তখন আমি কী করেছিলাম

ছক ৪ : আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ

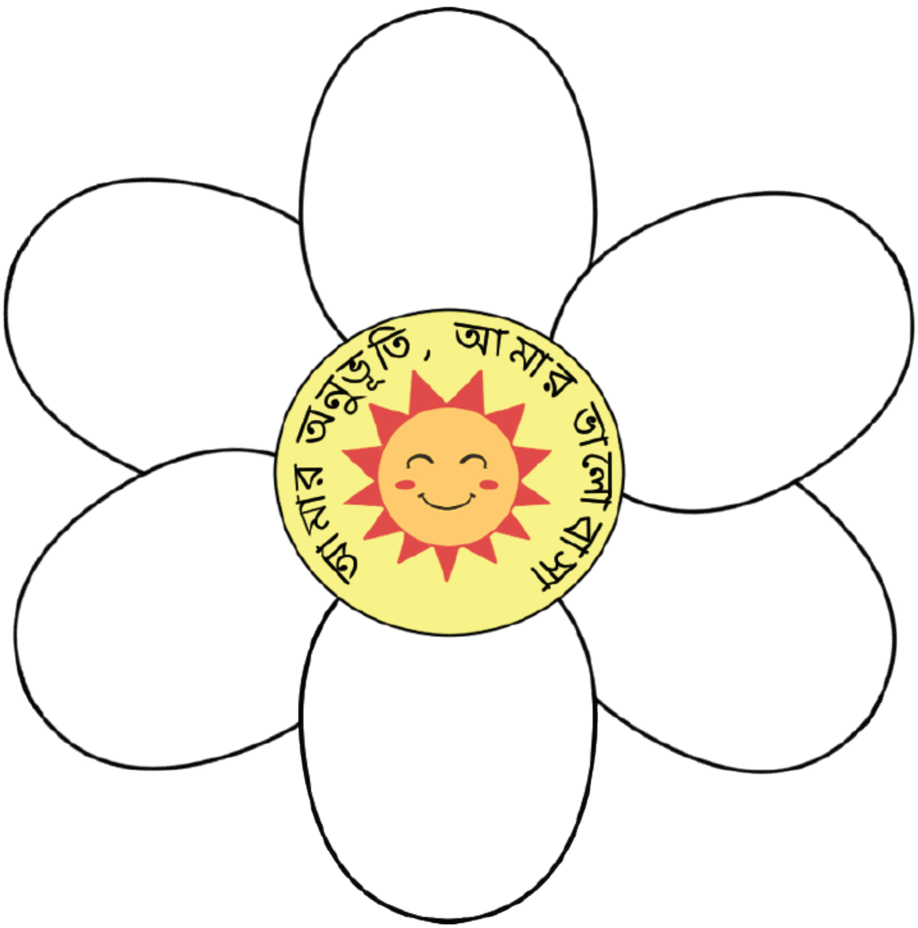
বাড়িতে আনন্দের কী ঘটনা ঘটেছিল	তখন আমি কী ভেবেছিলাম	তখন আমি কী করেছিলাম

আমাদের চিন্তা আমাদের অনুভূতিকে প্রভাবিত করে। কিন্তু আমরা বেশির ভাগ সময় অনুভূতিই আগে বুঝতে পারি। অনুভূতির কারণ বুঝতে আমরা আমাদের নিজেদের কোন চিন্তাটি ওই অনুভূতি তৈরিতে কাজ করছে তা বের করতে পারি। আর এটা করতে পারলেই আমরা আমাদের নিজেদের দক্ষ ম্যানেজার হওয়ার পথে মূল কাজটি করতে পারব। তখনই আমরা সচেতনভাবে আমাদের জন্য ইতিবাচক আচরণ নির্বাচন করতে পারব। একই সাথে আমাদের আচরণটি অন্যের বা আমার পরিবেশের জন্য ক্ষতিকর কি না, তাও চিন্তা করে সেই আচরণটি করা বা না করার সিদ্ধান্ত নিতে পারব।

এই 'ম্যানেজার'-এর কাজটি দক্ষভাবে করতে অনুভূতির যত্ন নিতে হয়। এর ফলে আমরা সচেতন হয়ে বাস্তবসম্মত ও কার্যকর চিন্তা করতে পারি। আমাদের চিন্তাকে পরিবর্তন করার শক্তি পাই। কোন চিন্তা আমাদেরকে সহায়তা করে এবং কোনটা করে না, তা খুঁজে বের করতে পারি এবং সঠিক আচরণটি বেছে নিতে পারি।

আমার অনুভূতির যত্ন

অনুভূতি ও মনের যত্নে আমরা যে চর্চাগুলো নিয়মিত করি এবার তা 'আমার অনুভূতি, আমার ভালোবাসা' ফুলের পাপড়িতে লিখি।



আমার অনুভূতি আমার শক্তি

আমি আমার অনুভূতির যত্ন নিতে যা করি তা ফুলের পাপড়িতে লিখেছি। সেগুলো নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করেছি। ওদের কাজগুলোও শুনেছি। এতে আমরা কীভাবে উপকৃত হচ্ছি তা নিয়েও আলোচনা করেছি।

এবার আমরা দেখব অনুভূতির যত্ন নেওয়াতে আমাদের কী সুবিধা হয়েছে। অনুভূতির যত্ন আমাকে যেভাবে সহযোগিতা করছে 'আমার অনুভূতি আমার শক্তি' ছকে লিখি। যেমন : অনুভূতি সহজভাবে গ্রহণ করি, অনুভব করি, নিজেকে দোষারোপ করি না। এতে শান্তি পাই, নিজেকে ছোট লাগে না। এরকম আরও যা যা উপকার পাই তা নিচের ছকে লিখি।

আমার অনুভূতি আমার শক্তি

আমার চাওয়া

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

এবার আমরা একটু নিজেকে সময় দিই এবং ভয়, রাগ, দুঃখ ও আনন্দের সময় আমার মন কী চায় তা ভাবি। নিজেদের চাওয়াগুলো নিয়ে সহপাঠীর সাথে আলোচনা করি।

প্রথমে নিজেদের চাওয়াগুলো নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করে উপস্থাপন করেছি। এরপর সবার চাওয়াগুলো নিয়ে শিক্ষকের সাথে আলোচনা করেছি।

সাধারণত আমরা যে বিষয়গুলো নিজের মধ্যে অনুভব করতে চাই সেগুলো হলো :

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

এই চাওয়াগুলো পূরণ হলে আমরা খুশি থাকি। আমাদের মনোবল বাড়ে। তবে এই কথাগুলো শুধু অন্যরা বললে বা আচরণে প্রকাশ করলেই যে আমাদের মনোবল ও আত্মবিশ্বাস বাড়ে, তা নয়। আমাদের নিজেদের প্রতি এই চিন্তাগুলো আমাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। আমরা যখন বিশ্বাস নিয়ে নিজেকে এই কথাগুলো বলি আমাদের মস্তিষ্ক তা গ্রহণ করে এবং সেই অনুযায়ী কাজ করে। এবার আমরা অভিজ্ঞতা দিয়ে বিষয়টি বোঝার চেষ্টা করব। এর জন্য আমরা কয়েকটি কাজ করব।

শুরুতেই আমরা যে গুণ ও বৈশিষ্ট্য নিজেদের মধ্যে দেখতে চাই ও শুনতে চাই নিচের বেলুনে তা লিখে নিই। এর মধ্য থেকে আজকের কাজটির জন্য আমার পক্ষে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তিনটি বেছে নিই। পরে আমরা চাইলে আরও বেলুন যোগ করে আমাদের চাওয়াগুলো লিখতে পারব। আমরা যত বেশি নিজের চাওয়াগুলোকে বুঝতে পারব, তত বেশি নিজের সন্তুষ্টির জন্য কাজ করতে পারব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

আমার চাওয়া গুণ ও বৈশিষ্ট্য

আমার অনুভূতির কার্যকর প্রকাশ

প্রথমে আমি নিজের চাওয়া গুণ ও বৈশিষ্ট্যগুলো বললাম ও অনুভব করলাম। এরপর কয়েকজন সহপাঠী আমার চাওয়াগুলো একইভাবে আমাকে উদ্দেশ্য করে বলল। আমরা তাও শুনলাম এবং অনুভব করলাম। এভাবে আমরা সচেতনভাবে নিজেদের চাওয়া এই গুণ ও বৈশিষ্ট্যগুলোকে স্বীকৃতি দিলাম। ইতিবাচক স্বীকৃতি সচেতনভাবে গ্রহণ ও অনুভব করার ফলে আমাদের মনে সন্তুষ্টি তৈরি হয়। মনোবৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার ফলে

এভাবে গুণ ও ইতিবাচক বৈশিষ্ট্য আরও জোরদার হয়। আমাদের প্রত্যাশিত গুণ ও বৈশিষ্ট্যগুলো অর্জনে প্রেরণা বাড়াতেও কাজ করে।

আমরা বইয়ে 'আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ : ছক ১-৪' পূরণ করেছিলাম। এবার ওই ছকগুলোতে দেখি এবং সেখান থেকে তথ্য নিয়ে প্রথমে নিচের 'আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ : ছক ৫' ছকটি পূরণ করি। এরপর আরও যে অনুভূতিগুলো হয় এবং যেভাবে তা প্রকাশ করি তাও নিচের ছকে যোগ করি।

ছক ৫ : আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ

আমার অনুভূতি	যেভাবে প্রকাশ করি
ভয়	
দুঃখ	
রাগ	
আনন্দ	

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

আমরা নিজেদের অনুভূতি ও তা প্রকাশের ধরনগুলো দেখলাম। এবার নিজেদের বাড়িতে বা বিদ্যালয়ে তিনজনের সাক্ষাৎকার নিই এবং তাদের নিজেদের এই অনুভূতিগুলো প্রকাশ করতে কী আচরণ করে তা জানার চেষ্টা করি।

অনুভূতি ও প্রকাশ-১

সাক্ষাৎকার প্রদানকারী	আনন্দ	দুঃখ	রাগ	ভয়

আমরা নিজেদের এবং যাদের কাছ থেকে সাক্ষাৎকার গ্রহণ করেছি তাদের অনুভূতি প্রকাশের ধরন লিখেছি। কোন আচরণ বা প্রকাশভঙ্গী কার্যকর সেটাও বুঝলাম। অর্থাৎ কোন আচরণ আমার বা অন্যের ক্ষতি করে না

এবং অন্যের কাছে আমার অনুভূতি ও চাওয়া প্রকাশ করতে সাহায্য করে, তা বুঝলাম। এবার এই ধারণাকে কাজে লাগিয়ে আমার নেতিবাচক প্রকাশভঙ্গির পরিবর্তে কী আচরণ করতে চাই তা লিখি।

অনুভূতি ও প্রকাশ-২

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

সহায়তা চাওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা

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

আমাদের অনুভূতি গ্রহণ করা, তা থেকে শক্তি নেওয়া, কার্যকর প্রকাশ, অপ্রত্যাশিত অনুভূতির পেছনে নিজের মানসিক চাহিদা খুঁজে বের করা ও পূরণের ব্যবস্থা নেওয়া জরুরি। তা না হলে দীর্ঘদিন একই অবস্থায় থাকতে থাকতে মানসিক স্বাস্থ্যে তার নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে। ফলে নেতিবাচক বা আক্রমণাত্মক আচরণ বাড়তে থাকে, এমনকি অনেকে মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে।

গত কয়েকদিন সেশনের মাধ্যমে আমরা বুঝলাম আমাদের চিন্তা ও অনুভূতি কীভাবে আমাদের আচরণকে প্রভাবিত করে। অনুভূতির যত্ন নিয়ে যে প্রকাশভঙ্গিগুলো ভালো থাকতে সহায়তা করে না তা খুঁজে বের করেছি এবং ইতিবাচক আচরণ দিয়ে তা পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। এবার আমরা সহমর্মী আচরণ করার জন্য এই অভিজ্ঞতাগুলোকে ব্যবহার করব। এই কাজটি করে আমরা আরও দক্ষ ম্যানেজার হব।

আমার সহমর্মী আচরণ : সঙ্গীকে পথ দেখাই

আমরা নিজেরা চোখ বন্ধ করে সঙ্গীর সহায়তা নিয়ে পথ অতিক্রম করেছি এবং সঙ্গীকেও সহায়তা করেছি। তারপর শ্রেণিকক্ষে নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছি। যখন সঙ্গীকে নিয়ে পথ হেঁটেছি তখনকার অভিজ্ঞতাও শেয়ার করেছি। আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে তাদের পরিস্থিতি সম্পর্কে ধারণা করেছি। তাদের কোনো সাহায্য দরকার কি না জানতে চেয়েছি। আবার নিজেদের প্রয়োজনেও সাহায্য চেয়েছি। নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে আমরা ‘সঙ্গীকে পথ দেখানো’র কার্যক্রমটি সম্পন্ন করেছি। এই কার্যক্রমে আমরা যে সহমর্মী আচরণগুলো করেছি তা নিচের ছকে লিখি। এরকম আরও যে সহমর্মী আচরণগুলো করি তাও এই ছকে লিখি।

আমার সহমর্মী আচরণ

আমরা নিজেদের সহমর্মী আচরণগুলো লিখলাম ও আলোচনা করলাম। এবার এই অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে নিচের তিনটি ঘটনা নিয়ে ভূমিকাভিনয় করি।

ঘটনা : ১

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

ঘটনা : ২

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

ঘটনা : ৩

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

তিনটি ঘটনা নিয়ে আমরা অভিনয় করলাম। আমাদের কী অনুভূতি হয়েছে শিক্ষকের সাথে তা শেয়ার করলাম। সহপাঠীদের সাথে এবার আমরা নিচের ছকটি পূরণ করি।

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

আমরা সচেতন হলে যেমন আমাদের নিজেদের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বুঝতে পারি, তেমনি অন্যেরটাও বুঝতে পারি। তবে তার জন্য সচেতনতা খুব জরুরি।

সহমর্মী হতে আমার উপলব্ধি

আমরা ধীরে ধীরে দক্ষ ম্যানেজার হয়ে উঠছি, আমরা কী খেয়াল করেছি? এবার আমরা এই দক্ষতাকে ব্যবহার করে আরও একটু গভীরে যাব। আমরা আমাদের কোনো কোনো বন্ধু/সহপাঠীর সাথে আমার কোনো রাগের বা কষ্টের অভিজ্ঞতার কথা মনে করব, যা মনে করলে এখনো কষ্ট বা রাগ হয়। আমরা তার কাছে না গিয়েই যদি

তার সাথে কথা বলে আমার অনুভূতি জানাতে পারি এবং তার কাছ থেকে শুনতে পারি কেমন হয়? জোড়ায় ভাগ হয়ে নিজেদের মধ্যে অভিজ্ঞতা শেয়ার করি।

<table>
<tr><th>১ম বার</th><th>২য় বার</th></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>আমি তাকে সামনে কল্পনা করে আমার অনুভূতির কথা বলছি এবং প্রশ্ন করছি।</td><td>এবার আমি তার ভূমিকায় থেকে উত্তর দিচ্ছি</td></tr>
</table>

এভাবে আমরা তার পরিস্থিতি, মনোভাব ও তার আচরণের কারণ উপলব্ধি করতে পারি। কাজটি শেষ করে নিচের 'আমার উপলব্ধি, আমার সিদ্ধান্ত-১' ছকটি পূরণ করি।

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

বন্ধুর কাছ থেকে তার অনুভূতি, পরিস্থিতি ও চিন্তা জানলাম। এবার বাড়িতে পরিবারের কারও সাথে এমন একটি ঘটনার কথা মনে করি। আমার এই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে বাড়িতে একইভাবে তার ভূমিকায় গিয়ে কথা বলি। মা, বাবা, ভাই, বোন বা অন্য কেউ যার ওপর আমাদের রাগ বা কষ্ট আছে তাকে নিয়ে কাজটি করতে পারি।

আমার উপলব্ধি, আমার সিদ্ধান্ত-২

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

এভাবে কারও ওপর আমাদের অপ্রত্যাশিত কোনো অনুভূতি থাকলে তার পরিস্থিতি ও মনোভাব বুঝতে পারি। এতে আমাদের অন্যের আচরণের পেছনে কারণ বুঝতে সুবিধা হয়। প্রয়োজন হলে আমরা তার আচরণে আমার অনুভূতি কী এবং এতে আমার কোনো সমস্যা হলে তা জানাতে পারি। নিজের অনুভূতির যত্ন না নেওয়া ও ম্যানেজ করতে না পারার কারণে অনেক সময় বড়রাও আমাদের সাথে অপ্রত্যাশিত আচরণ করে থাকেন। সেটি বুঝতে পারলে আমরা তার সাথে কথা বলতে পারি। এতে আমাদের সমস্যা অনেক ক্ষেত্রে সমাধান হয়। এভাবে আমরাই কিন্তু আমাদের সমস্যা সমাধানের দায়িত্ব অনেকটা নিতে পারছি। তাহলে কি আমরা ম্যানেজার হয়ে উঠছি না?

আমাদের রিসোর্স ব্যাংক

এবার আমরা সবাই মিলে একটি রিসোর্স ব্যাংক তৈরি করব।

আমরা সবাই মিলে রিসোর্স ব্যাংকটি তৈরি করেছি। আজ থেকে এর রক্ষণাবেক্ষণের দায়িত্ব আমাদের সবার। এই ব্যাংকে আমরা রিসোর্স দেব। আবার আমার যখন যে রিসোর্স দরকার হবে এখান থেকে নিয়ে নেব। আমরা যেহেতু এই ব্যাংকটিকে কোনো দেয়ালে আটকে রাখিনি, তাই আমাদের এ রিসোর্সগুলো প্রকৃতির সাথে মিশে থাকবে। আমরা যেকোনো জায়গা থেকে যেকোনো সময় প্রয়োজন মতো নিতে পারব। এভাবে রিসোর্স দিয়ে ও নিয়ে সহমর্মী হয়ে আমরা সবাই মিলেমিশে ভালো থাকব।

প্রকৃতির প্রতি আমার সহমর্মিতা

আমরা ইতোপূর্বে প্রকৃতির উপাদান পশুপাখি ও গাছপালার প্রতি সহমর্মী আচরণের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনেছি। এবার আমরা এর মধ্যে যেকোনো একটা বেছে নিয়ে তার যত্ন ও পরিচর্যা করব। বাড়িতে পোষা প্রাণী, যেমন : বিড়াল, কুকুর, গরু, ছাগল, ভেড়া, হাঁস, মুরগি যার যেটা আছে তাকে যত্ন করা, খাবার দেওয়া, ক্ষতিকর কোনো কিছু থেকে রক্ষা করা এই দায়িত্বগুলো নিতে পারি। অথবা বাড়ির যেকোনো একটা জায়গা বেছে নিয়ে পছন্দমতো ফল, ফুল বা কাঠের গাছ লাগাতে পারি। বাড়িতে জায়গা না থাকলে একটা টব বা যেকোনো পরিত্যক্ত পাত্রেও লাগাতে পারি। তাহলে এবার আমাদের যার যেটা পছন্দ তেমন একটা কাজ বেছে নিই এবং একটি পরিকল্পনা করি তার যত্ন ও পরিচর্যার জন্য কী কী করব। পরিকল্পনাটিতে প্রয়োজন হলে মা-বাবা বা ভাই-বোনের সহযোগিতাও নিতে পারি।

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

আমরা নিজেরা ম্যানেজার হওয়ার প্রক্রিয়া জানলাম। ম্যানেজার শুধু নিজের জন্য কাজ করে না বা যে সহযোগিতা চায় শুধু তার জন্যই কাজ করে না। বরং সে সতর্ক দৃষ্টি রাখে যাতে অসচেতনভাবে কেউ কিছু না করে এবং নিজের ও আশপাশের কারও ক্ষতি না হয়। এবার আমরা খুঁজে বের করব সহমর্মিতার অভাবে আমাদের বিদ্যালয়ে ও আশপাশে কী কী সমস্যা হতে পারে।

সহমর্মিতার অভাবে আমাদের বিদ্যালয়ের সমস্যা

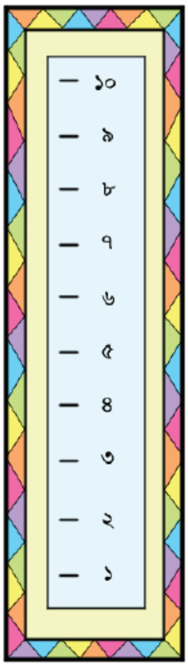
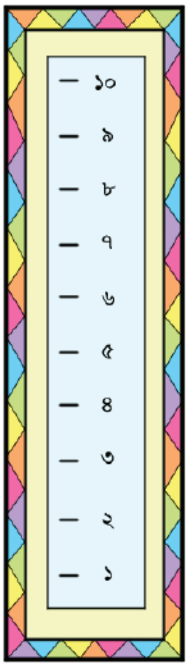
সহমর্মিতার অভাবে আমাদের বিদ্যালয়ে ও আশপাশে কী কী সমস্যা হতে পারে তা নিয়ে শিক্ষকের নির্দেশনায় আমরা দলগত আলোচনা ও তথ্য উপস্থাপন করেছি। এরপর শিক্ষক ও একজন শিক্ষার্থীর কাছ থেকেও তাদের মতামত শুনেছি। সহপাঠীদের সাথে আলোচনা ও শিক্ষকদের মতামত বিবেচনা করে আমাদের কাছে বিদ্যালয়ে যে দুটি সমস্যা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে তা আলোচনা করেছি। সেগুলো সমাধানের জন্য কী করা যায় তা নিয়েও আলোচনা করেছি। এবার 'আমাদের সমস্যা ও তা সমাধানে আমার কাজ' ছকটি পূরণ করি।

আমাদের সমস্যা ও তা সমাধানে আমার কাজ

আমাদের বিদ্যালয়ে সহমর্মিতার অভাবে সমস্যা	সমস্যা সমাধানে আমার কাজ

আমার সহমর্মিতা

আমরা সঙ্গীকে সহমর্মিতার সাথে পথ দেখালাম এবং পথ দেখাতে গিয়ে আমাদের অভিজ্ঞতা, অনুভূতি ও চিন্তাগুলোকেও খুঁজে বের করলাম। নিজেদের সহমর্মী আচরণগুলো খুঁজে বের করলাম। এরপর অন্যের অবস্থানে নিজেকে রেখে তার পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করলাম ও নিজের প্রশ্নের উত্তর খুঁজলাম। রিসোর্স ব্যাংক তৈরি করে কীভাবে একে অপরের সহমর্মী হতে পারি তাও শিখলাম। সবশেষে সহমর্মিতার অভাবে বিদ্যালয়ের সমস্যা ও তা সমাধানের জন্য দলগত সিদ্ধান্ত নিলাম। এসব বিবেচনা করে আমরা একটু দেখি আমার সহমর্মিতার স্কেলের মোট মান যদি ১০ হয় তাহলে বর্তমানে আমি কত নম্বরে আছি। এ বছরের শেষে কত নম্বরে যেতে চাই এবং তার জন্য কী কী করব। আমার চিন্তা ও বিবেচনা অনুযায়ী আমার সহমর্মিতার স্কেলে দাগ দিই এবং কাজগুলো দিয়ে ছকটি পূরণ করি।

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

আমাদের বয়স ও অবস্থান থেকে দক্ষ ম্যানেজার হওয়ার উপায়গুলো আবিষ্কার করলাম। এবার আমাদের উপায়গুলো কাজে লাগিয়ে এবং দক্ষতার উন্নয়ন করে নিজেকে দক্ষ ম্যানেজার করে তোলার পালা। নিজের ওপর বিশ্বাস রাখব ও নিজেকে স্বীকৃতি দেব, 'আমি একজন দক্ষ ম্যানেজার। আমি আমার অনুভূতির যত্ন নিতে পারি। আমার নেতিবাচক চিন্তা পরিবর্তন করে ইতিবাচক চিন্তা করতে পারি। আমি সহমর্মী আচরণ করতে পারি। আমি ইতিবাচক সিদ্ধান্ত নিতে পারি। আর এভাবেই আমি বেড়ে উঠি মন ও মননে।'

নিজের যত্ন ও সহমর্মী আচরণ চর্চা

এই অধ্যায়ের কাজগুলোর মধ্য দিয়ে নিজের অনুভূতির যত্ন, অনুভূতির ইতিবাচক ও কার্যকর প্রকাশ সম্পর্কে জেনেছি। সহমর্মিতামূলক আচরণে নিজের চিন্তা ও অনুভূতির প্রভাব সম্পর্কেও জেনেছি। এখন চর্চা করার পালা। এই বছরের বাকি সময় জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব। এছাড়া আমার সুবিধামতো প্রতিদিন ২০-৩০ মিনিট সময় নিজেকে দেব। এই সময়ে আমি আমার মনের মধ্যে সারাদিনের কাজের প্রতিফলন ঘটাবো। ইতিবাচক অভিজ্ঞতা থেকে শক্তি নেব। নেতিবাচক অভিজ্ঞতা হলে নিজেকে আদর ও ভালোবাসা দেব। একটু সময় দিয়ে চিন্তা করব আমি নিজের কোনো কাজে পরিবর্তন আনতে চাই কি না, কারও কাছে থেকে সহযোগিতা নিতে চাই কি না। কোনো ভুল করে ফেললেও নিজেকে দোষারোপ না করে ভুলটি কেন হলো তা বিশ্লেষণ করব এবং পরবর্তী সময়ে যেন একই ভুলের পুনরাবৃত্তি না হয় সে ব্যাপারে পরিকল্পনা করব। মনে রাখব মানুষমাত্রই ভুল করে।

নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পরপর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছরজুড়ে চলবে।

নিজের চর্চাগুলো ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব এবং প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব।

- গত এক মাসে নতুন পরিকল্পনা অনুযায়ী নিজের যত্নে কী কী কাজ করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- সহমর্মিতার চর্চায় কী কী করেছি?
- এই কাজগুলো অন্যদের সাথে বন্ধুত্ব তৈরি ও রক্ষায় কীভাবে সাহায্য করেছে?
- কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? তা কী?

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলো মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে মূল্যায়ন করতে হবে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

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

ছক ২ : আমার অনুভূতির যত্ন ও সহমর্মী আচরণ চর্চা

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

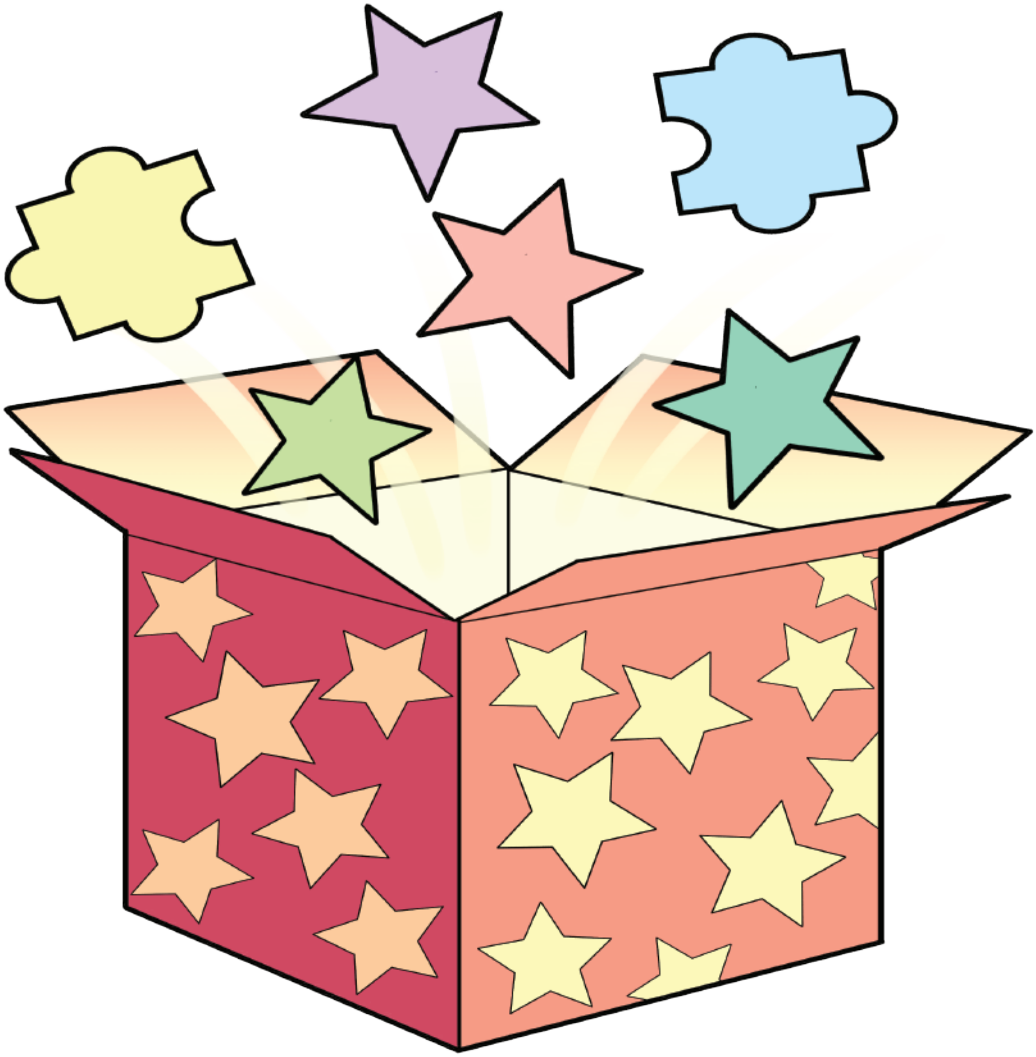
আমি হব আমার স্থপতি

ঘরবাড়ি, দালানকোঠা, ব্রিজ, বিভিন্ন স্মৃতিস্তম্ভ ইত্যাদির নকশা যিনি তৈরি করেন ও কাজটি সঠিকভাবে হচ্ছে কি না খেয়াল রাখেন তাদেরই আমরা স্থপতি বলি। যেমন-শহিদ মিনার, সংসদভবন, স্মৃতিসৌধ, পদ্মা সেতু ইত্যাদি আমাদের দেশের এক-একটি স্থাপনা, যা বাংলাদেশকে পৃথিবীর বুকে পরিচিতি এনে দিয়েছে। স্থপতিরা এগুলোর নকশা তৈরি করেছেন এবং এগুলো সঠিকভাবে তৈরি হচ্ছে কি না খেয়াল রেখেছেন। তাহলে বুঝতেই পারছি 'স্থপতি' তার নির্মাণ দক্ষতা, জ্ঞান, বুদ্ধি ও সৃজনশীল চিন্তাকে কাজে লাগিয়ে এক একটি চমৎকার স্থাপনা তৈরি করেন।

এই অধ্যায়ে স্থপতিদের নিয়ে কথা বলা হচ্ছে কারণ আমরা প্রত্যেকেই কিন্তু আমাদের নিজেদের জীবন ও ব্যক্তিত্ব গড়ার এক একজন স্থপতি। আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেও রয়েছে একটি করে ম্যাজিক বক্স (magic box), যার ভেতরে রয়েছে কিছু গুণ বা সুপার পাওয়ার (super power)। আমরা আমাদের জীবনে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে এই সুপার পাওয়ারগুলোকে ব্যবহার করে বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করে থাকি। এছাড়াও নতুন নতুন সুপার পাওয়ার আবিষ্কার করে সুন্দর ও নান্দনিক জীবন গড়ি। এই অধ্যায়ে আমরা আমাদের সুপার পাওয়ার আবিষ্কার করব যা আমাদের জীবনের বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন সমস্যা বা পরিস্থিতিকে মোকাবিলা করতে সাহায্য করবে। যেমন : রেগে গিয়ে কোনো অঘটন না ঘটিয়ে ফেলা, ভয় পেয়ে কোনো ভালো কাজ থেকে নিজেকে বিরত না রাখা, দুঃখ-কষ্ট পেলে তার ব্যবস্থাপনা করা ইত্যাদি। অর্থাৎ একজন স্থপতি যেমন তার নলেজ বক্সকে ব্যবহার করে নির্মাণ কাজের বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করেন, তেমনি আমরাও আমাদের ম্যাজিক বক্স থেকে সুপার পাওয়ার বের করে বিভিন্ন পরিস্থিতি মোকাবিলা করব।

আমার সুপার পাওয়ার

এবার পরের পৃষ্ঠায় দেওয়া আমাদের নিজের ম্যাজিক বক্সটি দেখে নিই এবং আমার সুপার পাওয়ার/গুণগুলো ছোট ছোট ঘরে লিখি।



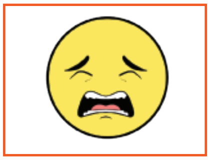
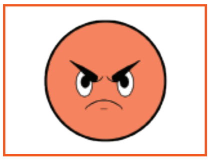
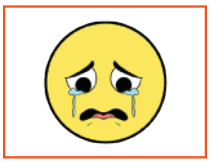
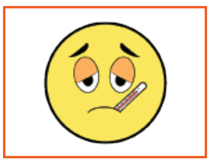
কোন কোন পরিস্থিতিতে নিজের সুপার পাওয়ারগুলো ব্যবহার করব

আমরা কি কখনো কোনো মানুষকে রেগে যেতে বা ভয় পেতে দেখেছি? অথবা কোনো বন্ধু খেলায় জিততে না পারলে মন খারাপ করতে দেখেছি? অন্যদের মতো আমাদেরও রাগ, ভয় ও মন খারাপ হয়। তখন আমরা কী করি? এই অধ্যায়ে আমরা নিজেদের ও বন্ধুদের জীবনের সেইসব অভিজ্ঞতার কথা বলব ও শুনব। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বন্ধুরা তাদের যে সুপার পাওয়ার গুলো ব্যবহার করে তাদের 'রাগ ও ভয়' এর পরিস্থিতি মোকাবিলা করেছে তা থেকে ধারণা নেব। ভবিষ্যতে আমার জীবনে এ ধরনের পরিস্থিতি ঘটলে তা মোকাবিলা করার জন্য আমরা নিজের যে সুপার পাওয়ারগুলো ব্যবহার করতে পারি তা আবিষ্কার করব। আমার নিজস্ব ম্যাজিক বক্সটি আমার জানা সুপার পাওয়ারগুলোর পাশাপাশি আরও নতুন সুপার পাওয়ার দিয়ে পূর্ণ করব। এর ফলে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সঠিক ও উপযোগী সুপার পাওয়ার ব্যবহার করতে পারব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

তবে ম্যাজিক বক্সটি সুপার পাওয়ার দিয়ে পূর্ণ করার জন্য আমাদের বেশকিছু কাজ করতে হবে। যে যত গুরুত্ব দিয়ে কাজ করব সে তত ভালোভাবে ম্যাজিক বক্সটি সুপার পাওয়ার দিয়ে পূর্ণ করতে পারব। আমরা কি চাই আমাদের কাছে এমন একটি ম্যাজিক বক্স থাকুক, যা দিয়ে আমরা আমাদের জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতি মোকাবিলা করব এবং অন্যকে সহায়তা করব? তাহলে এবার সুপার পাওয়ারগুলো খুঁজে বের করি আর আমাদের নিজস্ব ম্যাজিক বক্সটি সমৃদ্ধ করি।

ম্যাজিক বক্সের সুপার পাওয়ারগুলো পাওয়ার জন্য আগামী কয়েকদিন নিজেদের বিভিন্ন অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করব। এজন্য বিভিন্ন মানুষের সাক্ষাৎকার নেব। বোঝার চেষ্টা করব রাগ, দুঃখ, ভয় ও মানসিক চাপের সময় তারা কী আচরণ করে, কীভাবে করে, তাদের অনুভূতির প্রকাশগুলো কেমন হয়। নিচে কিছু অনুভূতির ছবি ও নাম এলোমেলাভাবে দেওয়া আছে, নাম দেখে সঠিক অনুভূতিগুলো খুঁজে বের করি ও দাগ টেনে মিলিয়ে নিই—

	খুশি
	দুঃখ
	অসুস্থ
	মানসিক চাপ
	ভয়
	রাগ

বিশেষ বার্তা

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

- আমরা যেন প্রত্যেকের প্রতি সম্মান ও সহমর্মী হয়ে কথা বলি।
- অন্যের ব্যক্তিগত ঘটনাগুলো নিয়ে যেন পরবর্তী সময়ে হাসাহাসি না করি বা ছোট করে কথা না বলি।
- কেউ বিশ্বাস করে কিছু বললে সেটা যেন অন্য কাউকে বলে না দিই।
- কেউ ব্যক্তিগত কোনো কথা বলতে না চাইলে তা শোনার জন্য জোর না করি।

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

সাক্ষাৎকার শুরু করার আগে নিচের বিশেষ বার্তাটি পড়ে নেব :

মানসিক চাপ ও ভয়

প্রত্যেক মানুষের জীবনে কিছু ঘটনা ঘটে যখন তার মানসিক চাপ ও ভয় হয়। ফলে কোনো কাজ সঠিকভাবে করা বা সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। আবার দেখা যায় ভয় পেয়ে আমরা অনেক কাজ থেকে নিজেকে বিরত রাখছি, যা হয়তো আমার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পরের পৃষ্ঠায় ঘরটি দেওয়া আছে সেখানে 'আমার মানসিক চাপ ও ভয়ের পরিস্থিতিগুলো লিখি এবং সেসব মুহূর্তে আমি কী করি সেটাও উল্লেখ করি :

আমার মানসিক চাপ ও ভয়ের অভিজ্ঞতা
কোন কোন বিষয়ে বা পরিস্থিতিতে আমার মানসিক চাপ ও ভয় হয়
যখন মানসিক চাপ ও ভয় হয় তখন আমি কী করি

মানসিক চাপ ও ভয়বিষয়ক একক কাজ

নিজের মানসিক চাপ ও ভয়ের বিষয়গুলো দেখে নিলাম। এবার বন্ধু ও কাছের কিছু মানুষের সাথে কথা বলে জেনে নিই তাদের মানসিক চাপ ও ভয়ের অভিজ্ঞতা ও এমন পরিস্থিতিতে তারা কী করে।

নিচের ঘর দুটিতে বন্ধু ও কাছের কিছু মানুষের মানসিক চাপ ও ভয়ের অভিজ্ঞতাগুলো লিখি।

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

ওপরের ছকটি পূরণ করার মাধ্যমে আমরা জানলাম যে, মানসিক চাপ ও ভয়ের পরিস্থিতিতে তারা কী কী করে। এবার আমরা আরও একটি অনুভূতির বিষয়ে জানব।

রাগ

এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন যার কখনও রাগ হয়নি। রাগ প্রকাশের অনেক ধরন আছে। যেমন : কেউ রেগে গিয়ে কাঁদে, কেউ চুপ করে থাকে, কেউ বা চিৎকার, ভাঙচুর কিংবা নিজের বা অন্যের ক্ষতি হয় এমন আচরণ করে ইত্যাদি। অর্থাৎ মানুষ ভিন্ন ভিন্ন ভাবে রাগ প্রকাশ করে। এবার নিচের ঘরে ‘কেউ রেগে আছে তা আমি কীভাবে বুঝি’ সে বিষয়ে লিখি। তখন আমি কী করি সেটাও লিখি।

কেউ রেগে আছে তা আমি কীভাবে বুঝি	তখন আমি কী করি

আমরা নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছি যে অধ্যায়ের এই অংশে ‘রাগ ও রাগ হলে আমরা কী করি’ নিয়ে আলোচনা হচ্ছে। অন্যদের রাগ তাদের আচরণ দেখে বুঝতে পারি এবং সে পরিস্থিতিতে আমার আচরণের ধরনও এখন

আমি জেনেছি। এবার তাহলে আমার নিজের রাগ সম্পর্কে জেনে নিই। কোন কোন ঘটনা বা পরিস্থিতিতে আমি রেগে যাই এবং তখন আমি কী করি, সে বিষয়ে নিচের ছকটিতে লিখি—

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

ওপরের ছকটি পূরণ করার মাধ্যমে আমি দেখে নিলাম আমার রাগের ধরন বা বহিঃপ্রকাশ কেমন। এবার আমি তিনজন ব্যক্তির সাক্ষাৎকার নেব সাংবাদিকদের মতো করে আর জানব তাদের অভিজ্ঞতা।

প্রথমে আমার পাশে বসে থাকা বন্ধুর কাছ থেকে জানব তার রাগের বহিঃপ্রকাশ নিয়ে—

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

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

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

সাক্ষাৎকার পর্ব শেষ করে আমরা জানতে পারলাম যে একটা মানুষ কোন কোন পরিস্থিতিতে রেগে যায় এবং কেমন আচরণ করে। রাগের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আরও ধারণা পাওয়ার জন্য শ্রেণিকক্ষের সহপাঠীদের কাছ থেকে তাদের সাক্ষাৎকারের বিষয়ে জেনে নিই। তারা কী কী তথ্য পেয়েছে সেগুলো জেনে নিই এবং নিচের ছকটিতে রাগের বহিঃপ্রকাশ নিয়ে লিখি—

রাগের অভিজ্ঞতা ও আচরণ	
রাগের অভিজ্ঞতা	আচরণ

ওপরের ছকটি পূরণ করে আমরা রাগের বিভিন্ন পরিস্থিতি ও কী কী উপায়ে তারা রাগ প্রকাশ করে সে বিষয়ে জানলাম। এবার আমরা দুঃখ সম্পর্কে জানব।

দুঃখ

কখনো কি এমন হয়েছে আমরা কোনো কারণে কষ্ট পেয়েছি অথবা কাউকে কষ্ট পেতে দেখেছি? এমন কি হয়েছে আমার কোনো আচরণে কেউ কষ্ট পেয়েছে? এটি যেহেতু নিজেকে গড়ে নেওয়ার একটি অধ্যায়, তাই আমি আমার সুপার পাওয়ারগুলো জানব এবং ফলপ্রসূভাবে কাজে লাগাব যেন যেকোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতি মোকাবিলা করা যায়। এ ধরনের অভিজ্ঞতা আলোচনা করতে গিয়ে কিছুটা মন খারাপ হলেও এই আলোচনাটা জরুরি। কারণ এর মাধ্যমে জানা যাবে দুঃখ বা কষ্টের কারণ কী এবং কীভাবে এর ফলপ্রসূ ব্যবস্থাপনা করা যায়। নিচে দুঃখ-কষ্ট নিয়ে চারটি কেস বা ঘটনা দেওয়া আছে। শ্রেণিকক্ষে ছোট ছোট দলে ভাগ হয়ে সেগুলো নিয়ে আলোচনা করে নিজেদের মতামত দিই।

কেস ১

আনন্দপুর উচ্চবিদ্যালয়ের বার্ষিক দাবা প্রতিযোগিতার ফাইনালে সপ্তম শ্রেণির দুজন শিক্ষার্থী আশা এবং খলিল মুখোমুখি হয়। দুজনেই প্রতিযোগিতার প্রতিটি ম্যাচ দাপটের সাথে জয়লাভ করে ফাইনালে নিজেদের জায়গা করে নেয়। ফাইনালে হাড্ডাহাড্ডি লড়াইয়ের মধ্য দিয়ে আশা জয়লাভ করে। পরবর্তী সময়ে, আশা ও তার বন্ধুরা প্রায়ই খলিলের সাথে সকলের সামনে এটি নিয়ে ঠাট্টা করে। সময়-অসময়ে খলিলের সামনে গিয়ে হাসাহাসি করে। শুধু তাই নয়, তারা স্কুলের দেয়ালে খলিলকে বিদ্রুপ করে নানা কথা লিখে রাখে। এতে খলিল প্রচন্ড কষ্ট পায়, কারণ ছোটবেলা থেকে তার স্বপ্ন ছিল বড় হয়ে দাবাড়ু হওয়ার এবং নিজের দেশের জন্য সুনাম বয়ে আনার। কিন্তু সহপাঠীর বিপক্ষে পরাজিত হয়ে সে মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে। সে বিদ্যালয়ে আসা বন্ধ করে দেয় এবং দুঃখে নিজের দাবার সেট ভেঙে ফেলে। পরিবারের লোকজন বিষয়টি লক্ষ করেন। পরবর্তীকালে তার অভিভাবকেরা বিদ্যালয় পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নেন।

প্রশ্ন : আশা ও তার বন্ধুরা যে আচরণ করেছিল তুমি কি তার সাথে একমত, নাকি একমত নও? কেন?

প্রশ্ন : তুমি 'খলিল' এর জায়গায় থাকলে কী করতে?

কেস ২

রহিম ও করিম একে অপরের ভালো বন্ধু। বিদ্যালয়ের সাংস্কৃতিক দলের সাথে যুক্ত থাকায় রহিম নাচে ও গানে পারদর্শী হয়ে ওঠে। বিদ্যালয়ের সকলের কাছে সে পরিচিত মুখ। রহিম এসব নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। অন্যদিকে করিম এ ধরনের কোনো সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে নিজেকে যুক্ত না করায় সে এসবের থেকে পিছিয়ে পড়ে। করিমের অন্য কোনো বন্ধু না থাকায় করিম নিজেকে বন্ধুহীন মনে করে এবং রহিমের প্রতি তার একধরনের অভিমান তৈরি হয়। সে রহিমের কাছ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নিতে শুরু করে। মাঝে মাঝে রহিমের সাথে নিজের অজান্তেই দুর্ব্যবহার করে বসে এবং ওর সাথে আর বন্ধুত্ব রাখবে না বলে সিদ্ধান্ত নেয়।

প্রশ্ন : রহিমের প্রতি করিমের আচরণকে তুমি কীভাবে দেখছ?

প্রশ্ন : তুমি করিমের জায়গায় থাকলে কী করতে?

কেস ৩

ফাতিমা গ্রীষ্মকালীন ছুটিতে নানার বাড়ি বেড়াতে যায়। সেখানে তার মামা তাকে একটি টিয়াপাখি উপহার দেন। প্রথমে সে পাখিটির প্রতি আকৃষ্ট না হলেও দিনকে দিন পাখিটি তার সবচেয়ে কাছের বন্ধু হয়ে ওঠে। দিনের অধিকাংশ সময় সে পাখিটির সাথে কাটায়। পাখিটির খাওয়াদাওয়া থেকে শুরু করে গোসল করানো, কথা শেখানো সবকিছুই সে দেখাশোনা করতে শুরু করে। পাখিটিকে নিয়ে ফাতিমা অনেক পরিকল্পনা করে—পাখির জন্য সুন্দর খাঁচা বানাবে, তাকে নিজের বাসায় নিয়ে যাবে, বন্ধুবান্ধবদের দেখাবে আরও কত কী! হঠাৎ একদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে দেখে যে পাখিটি মারা গেছে। এই বিষয়টি কোনোভাবেই সে মানতে পারে না, অনেক কান্নাকাটি করে, এমনকি খাওয়াদাওয়া বাদ দিয়ে সে নিজের রুমে বসে থাকে। কারও সাথে কথাবার্তা বলে না। তার বাবা তাকে আরেকটি টিয়া পাখি এনে দেন। কিন্তু তারপরেও সে মন খারাপ করে অন্যমনস্ক হয়ে থাকে।

প্রশ্ন : ফাতিমা কেন পাখিটির মৃত্যু মেনে নিতে পারছিল না?

প্রশ্ন : এমন তিনটি পরিস্থিতির কথা লিখি যা আমাদের নিয়ন্ত্রণে নেই।

কেস ৪

মনিকা গোমেজ প্রতিদিন বিদ্যালয়ে হেঁটে হেঁটে যাতায়াত করে। একদিন সে তার বাবার কাছে একটি সাইকেলের বায়না ধরল। তার বাবা তাকে বললেন, যদি সে এবার বার্ষিক পরীক্ষায় ভালো নম্বর পেয়ে পাস করে, তবেই তাকে সাইকেল কিনে দেবেন। মনিকা তো বেশ খুশি। সে বরাবরই ভালো ছাত্রী। সে খুব উৎসাহ নিয়েই পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে শুরু করল। বার্ষিক পরীক্ষার রেজাল্টের দিন দেখা গেল তার ফলাফল আশানুরূপ হয়নি। রেজাল্ট আশানুরূপ না হওয়া সত্ত্বেও বাবা তার জন্য সাইকেল কিনে আনলেন। তবু তাকে খুশি দেখা গেলনা। সে দিনকে দিন পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়ে যেতে লাগল। তার মনে হতে লাগল, সে আর কখনই ভালো কিছু করতে পারবে না। মনিকা সারাদিন নিজের ঘরে থাকা শুরু করল, সবার সাথে কথা বলা বন্ধ করে দিল, এমনকি কষ্ট পেয়ে সে নিজের পছন্দের কাজগুলো করা বা পছন্দের জিনিসগুলো নিয়ে খেলা বন্ধ করে দিল।

প্রশ্ন : মনিকার এই আচরণ কি তাকে ভবিষ্যতে ভালো ফল এনে দেবে?
প্রশ্ন : তুমি মনিকার জায়গায় থাকলে কী করতে?

এই ঘটনাগুলোর মতো ঘটনা হয়তো আমরাও শুনেছি। এ ধরনের ঘটনা হয়তো আমাদের সাথে হয়েছে বা আমরা অন্যের সাথে হতে দেখেছি। আমাদের জীবনেও কিছু না কিছু ঘটনা আছে, যা এখনো আমাদের কষ্ট দেয় বা সেসব কথা মনে করে আমি দুঃখ পেয়েছি। এবার নিচের 'আমার দুঃখের অভিজ্ঞতা' নামক ছকটিতে আমি আমার সাথে ঘটে যাওয়া ঘটনার ব্যবস্থাপনা নিয়ে লিখি। এই বিষয়ে লিখতে গিয়ে হয়তো মন খারাপ

হতে পারে। তবে আমি যেহেতু সেসব সময় পার করে এসেছি তাই আমার ভেতর একটি সুপার পাওয়ার আছে যে 'আমি পারি'। তাহলে শুরু করা যাক—

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

নিজের কষ্টের বা দুঃখের অনুভূতির কথা মনে করে হয়তো আমাদের খারাপ লাগছে। তবে আমরা যেন ভুলে না যাই যে, আমরা সেই পরিস্থিতিগুলোর মোকাবিলা করেছি। সেজন্য নিজেকে ধন্যবাদ দিই। সুখ-দুঃখ মিলিয়েই মানুষের জীবন এবং আমাদের ভেতরের সুপার পাওয়ারগুলো দিয়ে জীবনের কঠিন সময়কে ফলপ্রসূভাবে মোকাবিলা করতে পারব।

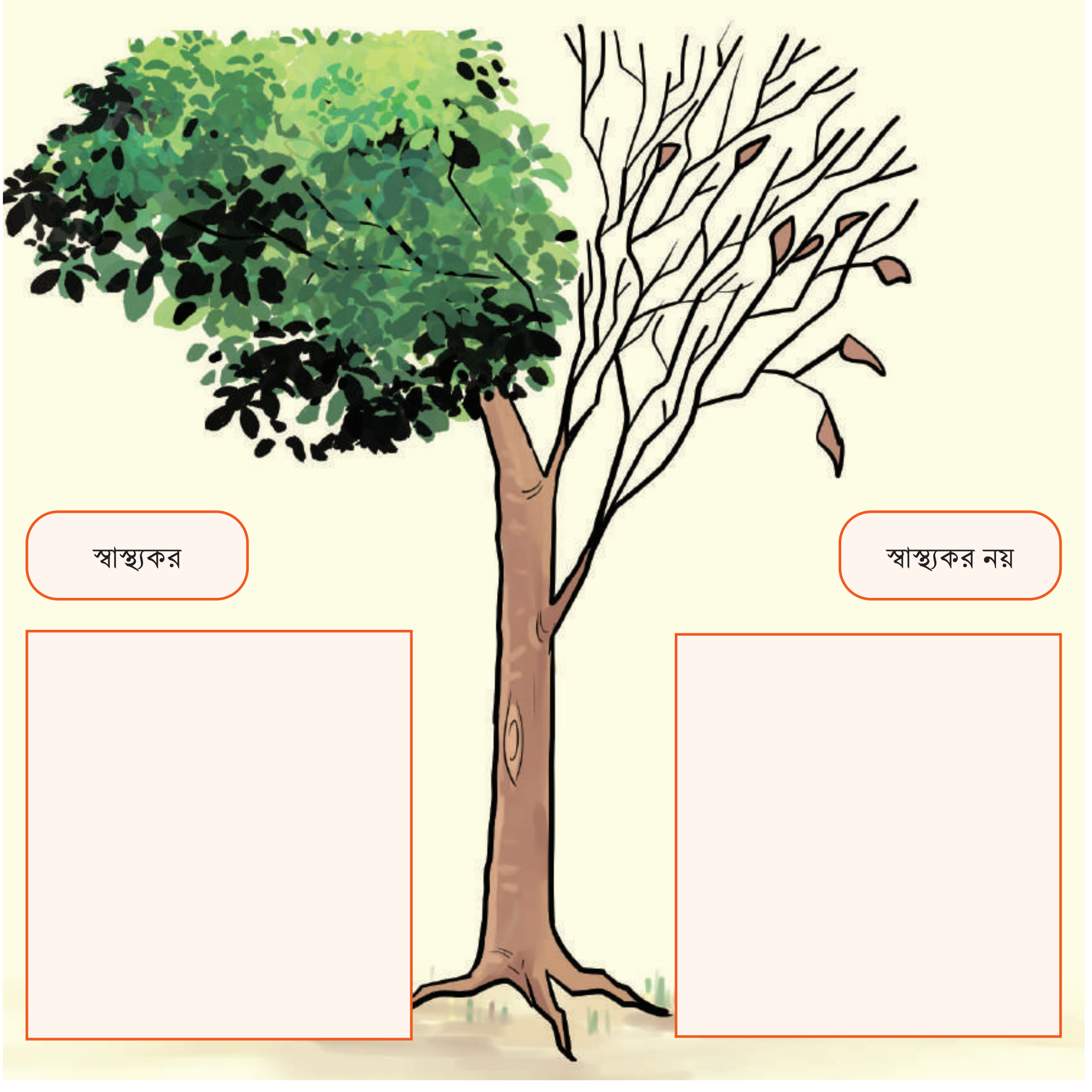
পরিস্থিতি মোকাবিলার ফলপ্রসূ দক্ষতা

আমরা মানসিক চাপ ও চার ধরনের অনুভূতি এবং এর মোকাবিলায় আমাদের ও অন্যদের কাজগুলো সম্পর্কে জানলাম। কোনো পরিস্থিতি বা ঘটনা মোকাবিলায় আমরা খাপ খাওয়ানোর দক্ষতা (coping skills) ব্যবহার করি। আমরা জেনে বা না জেনে বিভিন্নভাবে পরিস্থিতি মোকাবিলা করে থাকি। অনেক সময় আমরা পরিস্থিতি মোকাবিলায় এমন আচরণ করে ফেলি, যা হয়তো আমার জন্য ভালো নয়। এবার আমরা দলে ভাগ হয়ে একটা খেলা খেলব যেখানে এইসব অনুভূতির ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন উদাহরণ দেওয়া আছে। আমরা কোন কাজ বা উপায়গুলো স্বাস্থ্যকর (healthy) এবং কোন কাজ বা উপায়গুলো স্বাস্থ্যকর নয় (unhealthy) সেগুলোকে আলাদা করা।

মানসিক চাপ, ভয়, রাগ ও দুঃখের পরিস্থিতিতে অনুভূতির যত্ন নিয়ে নিজের ইতিবাচক, কার্যকর কাজ বা কৌশলগুলোকে অব্যাহত রাখা এবং নেতিবাচক ও অকার্যকর কাজ বা কৌশলগুলোর পরিবর্তে ইতিবাচক, কার্যকর কাজ বা কৌশল নির্বাচন করে তার ব্যবহার করাই হলো ব্যবস্থাপনা।

মানসিক চাপের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যে ধরনের আচরণ করে থাকি নিচে তার কিছু উদাহরণ দেওয়া আছে। দলে বসে আলোচনা করে কোনগুলো স্বাস্থ্যকর ও কোনগুলো স্বাস্থ্যকর নয় তা লিখব :

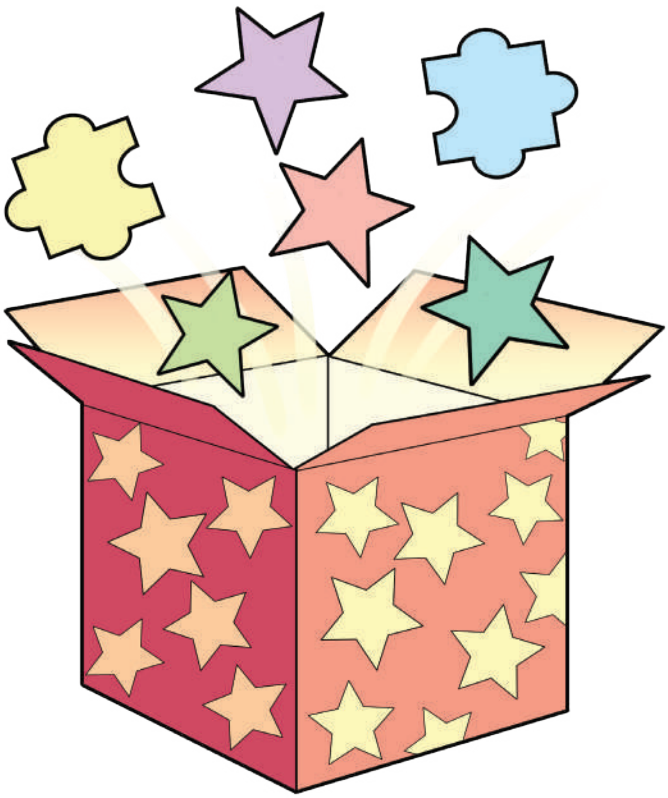
পরিস্থিতি মোকাবিলায় বিভিন্ন কাজ
নিজের সাথে ইতিবাচক কথাবার্তা বলা, বই পড়া, অপরকে অপমান করা, ছবি আঁকা, অন্যদের ওপর দোষ চাপিয়ে দেওয়া, প্রতিশোধ নেওয়া, সমস্যা এড়িয়ে যাওয়া, বন্ধুদের সাথে কথা বলা, চেঁচামেচি করা, খেলাধুলা করা, প্রকৃতির সাথে সময় কাটানো, হাঁটতে যাওয়া, অতিরিক্ত ঘুমানো, গান শোনা, স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করা, মাদকসেবন করা, গভীর নিঃশ্বাস নেওয়া, শরীরচর্চা করা, অন্যের সাথে দুর্ব্যবহার করা, কম খাওয়া, অপরকে হুমকি দেওয়া, নিজের অনুভূতির প্রকাশ করা।



পূর্বের পৃষ্ঠার কাজটির মাধ্যমে আমরা 'পরিস্থিতি মোকাবিলার ফলপ্রসূ দক্ষতা' সম্পর্কে জানলাম। আমরা নিজেরা, বন্ধুরা এবং যাদের সাক্ষাৎকার নিয়েছি সবাই মানসিক চাপ, ভয়, রাগ ও দুঃখের পরিস্থিতিতে যে কাজগুলো করেছি এগুলোর মধ্যে কোন কোন কাজগুলো ইতিবাচক ও কার্যকর তা খুঁজে বের করেছি। এবার ভবিষ্যতের কোনো অপ্রীতিকর পরিস্থিতি মোকাবিলা করার জন্য কোন দক্ষতাগুলো আমাকে সহায়তা করবে তার একটা পরিকল্পনা করি। এই এক-একটি দক্ষতা হলো এক-একটি সুপার পাওয়ার। এইসব সুপার পাওয়ার যদি আমার ম্যাজিক বক্সে থাকে তাহলে জীবনের যেকোনো অপ্রীতিকর পরিস্থিতি আমরা স্বাস্থ্যকর উপায়ে মোকাবিলা করতে পারবে। এই সুপার পাওয়ারগুলো আমাদের সহায়তা করবে নিজের জীবনকে সঠিক উপায়ে গড়ে তুলতে ও আত্মবিশ্বাসী মানুষের মতো সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে।

নিজের সুপার পাওয়ারগুলো বেছে নিই

ভবিষ্যতের অনাকাঙ্ক্ষিত কোনো ঘটনা বা পরিস্থিতি মোকাবিলা করার জন্য আমার সুপার পাওয়ারগুলো বাছাই করি। সুপার পাওয়ারগুলো নিচের ম্যাজিক বক্সে লিখি। নিজের ও অন্যের সহায়তায় যেকোনো সময় আমি ম্যাজিক বক্স থেকে সুপার পাওয়ারগুলো ব্যবহার করব।



এই ম্যাজিক বক্সটি সবসময় আমার সাথে থাকবে। যখনই আমার সাথে কোনো অপ্রীতিকর ঘটনা ঘটবে, আমি আমার সুপার পাওয়ারগুলো কাজে লাগিয়ে পরিস্থিতি মোকাবিলা করব।

আমার সুপার পাওয়ারগুলো ব্যবহার বা চর্চার পরিকল্পনা

নিচের ছকে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কোন সুপার পাওয়ার ব্যবহার করে কীভাবে পরিস্থিতি মোকাবিলা করব তার একটি তালিকা করি।

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

একজন দক্ষ স্থপতি যেমন তার দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে সুন্দর সুন্দর স্থাপনা তৈরি করে, তেমনি আমিও আমার সুপার পাওয়ারগুলো বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ব্যবহার করে নিজের জীবন গড়ে তুলব। নিজের ও সমাজের কল্যাণে নিয়োজিত থাকব। সুপার পাওয়ার চর্চার যে পরিকল্পনা করেছি, বছরজুড়ে সেই অনুযায়ী কাজগুলো করব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব। নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পরপর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছরজুড়ে চলবে।

নিজের চর্চাগুলো ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব এবং প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব।

- গত এক মাসে নতুন পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? তা কী?

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সে উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক

ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলো মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে মূল্যায়ন করতে হবে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও 'স্বাস্থ্য সুরক্ষা' বইয়ে করা কাজ

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

ছক ২ : আমার সুপার পাওয়ার চর্চা

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

যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি

শৈশব থেকে আমরা বিভিন্ন অভিজ্ঞতা, সম্পর্ক ও পরিবেশের মধ্য দিয়ে ধীরে ধীরে বড় হতে থাকি। বেড়ে ওঠার এ যাত্রা প্রত্যেকের জন্যই ভিন্ন হয়। এ ভিন্নতা আমাদের চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের। পারস্পরিক যোগাযোগে এই ভিন্নতাগুলো ধরা পড়ে। আমাদের এই ভিন্নতা বা বৈচিত্র্য বিবেচনায় রেখে যোগাযোগ করা কিন্তু সব সময় সহজ নয়। কিছু পরিস্থিতিতে আমরা সহজেই নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশ করতে পারি, অন্যের অনুভূতি ও প্রয়োজন বুঝে আচরণ করতে পারি। আবার কিছু পরিস্থিতিতে বা কিছু ব্যক্তির সাথে এ কাজটি সহজ নয়। অনেক সময় আমরা নিজের প্রয়োজন যেভাবে প্রকাশ করি, তা অন্যের পক্ষে বোঝা কঠিন হয়ে পড়ে। এতে আমাদের যোগাযোগের উদ্দেশ্য পূরণ হয় না। পারস্পরিক সম্পর্কেও এর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। তাই যেকোনো পরিস্থিতিতে যত ভালোভাবে নিজের চিন্তা, অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশ করতে পারব তা আমাদের ভালো থাকা এবং অন্যের সাথে সম্পর্ক ভালো রাখতে সাহায্য করবে।

যোগাযোগের সময় কীভাবে ইতিবাচক ও ফলপ্রসূ উপায়ে এবং সহমর্মী হয়ে নিজের প্রয়োজন প্রকাশ করতে পারি এ অধ্যায়ে আমরা তা শেখার চেষ্টা করব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

দলগত কাজ

একটি দলগত কাজ দিয়ে এই অধ্যায়টি শুরু করা যাক। ছোট দলে নিজের একটি অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করি। সেখানে যা যা উল্লেখ করব সেগুলো হলো :

১. আমার জীবনে ঘটে যাওয়া কোনো একটি উল্লেখযোগ্য ঘটনা।

২. ঘটনার ফলে আমার কী কী চিন্তা ও অনুভূতি হয়েছিল?

৩. আমি তখন কী আচরণ করেছিলাম?

আমাদের অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করেছি। সেই ঘটনায় আমাদের আচরণ ও যোগাযোগ সম্পর্কেও ধারণা পেয়েছি। এবার একটি গল্প পড়ি এবং সেটিকে বিশ্লেষণ করি।

গল্প বিশ্লেষণ করি

রূপগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়ের সপ্তম শ্রেণির শ্রেণিশিক্ষক ক্লাসের সব শিক্ষার্থীকে দলগত একটি অ্যাসাইনমেন্ট দিলেন। আকলিমা, অনিমেষ, মানহা এবং নুথুয়াই মারমা—এই চারজন এক দলে পড়ল। দলগত কাজ কীভাবে করবে, প্রত্যেকের জন্য নির্দিষ্ট কাজ কী কী হবে এবং কিভাবে উপস্থাপনা করবে তা নিয়ে তারা আলোচনা করছে।

মঙ্গলবার
অনিমেষ আসবে বলে এখনো এলো না। ওর অংশের কাজ না পেলে তো আমরা অ্যাসাইনমেন্ট শেষ করতে পারব না।
একটু পরেই তো স্কুল ছুটি।
আমাদের অংশের আলোচনা তো শেষ, অনিমেষের কাজ পেলেই অ্যাসাইনমেন্ট শেষ হয়ে যাবে।

কী ব্যাপার অনিমেষ, আমরা অনেকক্ষণ ধরে অপেক্ষা করছি। তুমি দেরি করলে কেন?
তার চেয়ে জরুরি কথা হলো, তোমার অংশের কাজ দাও। আমরা অ্যাসাইনমেন্ট শেষ করি।
আরে, এই কাজের জন্য এত অস্থির হওয়া লাগে! কালকে সকালেও তো সময় আছে।
কালকেই তো জমা দেওয়ার সময়। তোমার অংশ শেষ করেছ তো? আমাদের কাজ শেষ।

আমি আসলে শেষ করতে পারিনি। আমার একটা জরুরি কাজ আছে, এখন চলে যেতে হবে। সমস্যা নেই, কাল সকালে আমার অংশটুকু করে আনলেই হয়ে যাবে।
অ্যাসাইনমেন্ট কীভাবে উপস্থাপন করা হবে তা নিয়েও আমাদের একটু অনুশীলন করতে হবে। কাল সকাল ছাড়া তো সে সময় হবে না।
অনিমেষ, সেক্ষেত্রে তুমি এখনই বসে কাজটা করে ফেলো। আমরাও সহায়তা করব তোমাকে।
কিন্তু আমার চলে যাওয়াটা দরকার। তোমরা একটা কিছু করে নাও, কাল সকালে অনুশীলনের সময় আমি থাকব।
হ্যাঁ, কাল সকালে অ্যাসাইনমেন্ট শেষ করে অনুশীলন করার সময় হবে না। যা করার এখনই করতে হবে।

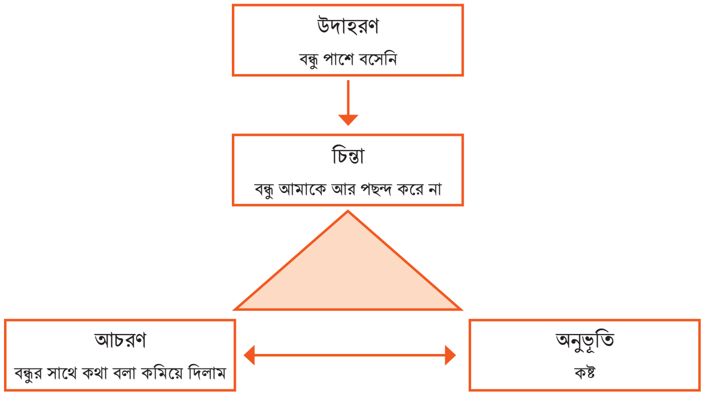
তুমি এলে দেরিতে, কাজও করলে না, আবার এখনই চলে যাবে? আমরা তোমার জন্য এতক্ষণ অপেক্ষা করলাম, এইগুলার তোমার কাছে দাম নেই?
আমি জানি না, কালকে আমাদের অ্যাসাইনমেন্টের কী হবে!
আমি তো বলি নাই কাজ করব না। কালকে সকালে দিলেই তো হবে। তোমরা অযথা চিন্তা করছ।

গল্পটি পড়া হলো। নিচের ছকের প্রশ্নগুলো পড়ে গল্প অনুযায়ী উত্তর তৈরি করি। কাজ শেষে উত্তরগুলো নিয়ে বন্ধুর সাথে আলোচনা করি এবং আলোচনা শেষে কোনো পরিবর্তন করতে চাইলে করি। কিছু নমুনা উত্তর করে দেওয়া হলো :

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

চিন্তা, অনুভূতি,আচরণ ও যোগাযোগের মধ্যে সম্পর্ক

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



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

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

যোগাযোগের সময় কোন বিষয়গুলো খেয়াল রাখব?

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

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

১. পর্যবেক্ষণ :

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

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

খেলা : আচরণ পর্যবেক্ষণ

পর্যবেক্ষণের বিষয়টি আরও ভালোভাবে বোঝার জন্য আমরা এখন একটি খেলা খেলব।

আনন্দ, গর্ব, ভয়, রাগ, বিরক্তি, অবাক, দ্বিধা, হতাশা, কষ্ট, তৃপ্তি, উদ্বেগ, ক্লান্তি, প্রশান্তি, কৌতূহল। আমরা অনুভূতিগুলোর অভিনয় দেখলাম।

অভিনয় দেখে প্রত্যেকে নিচের ছকটি পূরণ করি।

	অভিনয়ে কী অনুভূতি প্রকাশ পাচ্ছে?	যে আচরণগুলো পর্যবেক্ষণ করেছি	এই অনুভূতিটি হলে আমার অবাচনিক প্রকাশ কেমন হয়?	এই অনুভূতিটি হলে আমার বাচনিক প্রকাশ কেমন হয়?
১	রাগ	⇒ আঙুল তুলে দেখাচ্ছিল ⇒ চেহারা শক্ত হয়ে গিয়েছিল ⇒ চোখ বড় বড় করে তাকাচ্ছিল ⇒ বারবার হাত ছোড়াছুড়ি করছিল	⇒ হৃদস্পন্দন বেড়ে যায় ⇒ কান লাল হয়ে ওঠে ⇒ চোয়াল শক্ত হয়ে যায় ⇒ হাত মুষ্টিবদ্ধ করে ফেলি ⇒ চোখ লাল হয়ে যায় ⇒ চুপচাপ হয়ে যাই ⇒ মাথা-ব্যথা করা শুরু করে ⇒ কপাল কুঁচকে ফেলি	⇒ গলার স্বর পরিবর্তন হয়ে যায় ⇒ চিৎকার করি ⇒ অনুভূতিটির নাম বলে প্রকাশ করি ⇒ যে কারণে রাগ হয়েছে তা বলি
২				
৩				
৪				
৫				
৬				

আমার পূরণ করা ছকটি বন্ধুদের সাথে মিলিয়ে নিই :

ক. একই অভিনয় দেখে সবাই কি একই নাকি ভিন্ন অনুভূতিও শনাক্ত করেছে?

খ. একই অভিনয় দেখে আমার সাথে অন্যদের পর্যবেক্ষণে কী কী মিল ও পার্থক্য হয়েছে?

আমরা এখন আরেকটি খেলায় অংশগ্রহণ করব।

২. পর্যবেক্ষণের ফলে আমার কী চিন্তা ও অনুভূতি হচ্ছে :

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

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

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

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

যোগাযোগের সময় নিজের চিন্তা ও অনুভূতির মধ্যে পার্থক্য করতে এবং অন্যের অনুভূতি চিহ্নিত করার সুবিধার্থে এবার আমরা নিচের ছকটি পূরণ করি। নিচের ছকের বক্তব্যগুলোর মধ্যে কোনটি অনুভূতি এবং কোনটি চিন্তা প্রকাশ করছে তা শনাক্ত করি। দুটি নমুনা উত্তর দেওয়া হলো :

	বক্তব্য	অনুভূতি	চিন্তা
১	আমি পড়া বললে, সবাই হাসবে		√
২	ক্লাসে সবার সামনে উপস্থাপন করতে আমার ভয় লাগে	√	
৩	তুমি আসায় আমি খুশি হয়েছি		
৪	এবার আমি পরীক্ষায় ভালো ফল করব		
৫	আমি শুধু ভুল করি		

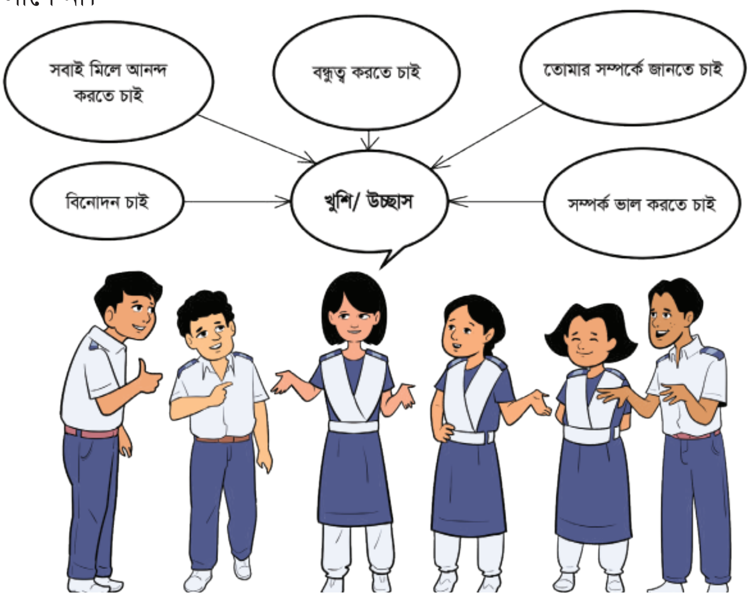
৬	এখন থেকে তুমি শুধু আমার সাথে খেলবে		
৭	গতকাল তোমার কথায় আমি কষ্ট পেয়েছি		
৮	আমাকে কেউ ভালোবাসে না		
৯	আমাকে সহায়তা করার জন্য আমি তোমার প্রতি কৃতজ্ঞ		
১০	সবাই আমাকে পছন্দ করে		

ছোট দলে আলোচনা করে ছকটি পূরণ করি এবং কাজ শেষে অন্য সহপাঠীদের সাথে মিলিয়ে নিই।

৩. চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত প্রয়োজন

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

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



দুইটি উদাহরণ : বিরতির সময়ে বন্ধুদের এক সাথে বসে গল্প করতে দেখে লাবণ্য তাদেরকে খেলতে ডাকল, 'চলো সবাই মিলে খেলি'। এতে বন্ধুরা রাজি হয় ও তারা খেলা শুরু করে। এতে লাবণ্য অনেক খুশি হয় এবং তার সাথে খেলার জন্য বন্ধুদের ধন্যবাদ জানায়।

এ ঘটনায় বন্ধুরা লাবণ্যের ডাকে সাড়া দিলে তার মধ্যে যেসব চিন্তা আসে : 'বন্ধুরা আমাকে পছন্দ করে'; 'আমার সাথে মিশতে চায়'; 'আমি বন্ধুদের সাথে খেলতে পছন্দ করি' ইত্যাদি। আর তার মধ্যে যে অনুভূতি হয় তা হলো 'খুশি'। এ চিন্তা ও অনুভূতির পেছনে লাবণ্যের যে প্রয়োজন ছিল : সবাই মিলে আনন্দ করতে চাই, বন্ধুত্ব করতে চাই, বন্ধুদের সম্পর্কে জানতে চাই, সম্পর্ক ভালো করতে চাই ইত্যাদি। কিন্তু লাবণ্য এ প্রয়োজনগুলো মুখে বলে প্রকাশ করেনি, শুধু বলেছিল 'চলো সবাই মিলে খেলি'। তবু প্রয়োজন পূরণ হয়ে যাওয়াতে তার মধ্যে যে ভালো লাগার মতো অনুভূতি তৈরি হয়, তা হলো খুশি।

রতনের ঘটনাটি আবার খেয়াল করলে আমরা দেখব, দলগত কাজ করার সময় রতনের বন্ধু ওর কথার মাঝে কথা বললে রতনের মনে চিন্তা আসে, 'বন্ধু আমাকে কথা বলতে দিতে চায় না' বা 'আমি কোথাও ভুল করছি।' এতে সে বিরক্তি অনুভব করে। রতন তখন বন্ধুকে বলে, 'আমার কথা শেষে তোমার মতামত দিও।' এক্ষেত্রে রতনের চিন্তা ও অনুভূতির পেছনে আরও রয়েছে : আমি যেন কাজে অংশগ্রহণ করতে পারি, বন্ধু যেন আমাকে বোঝে, সহায়তা করে, সম্মান করে ইত্যাদি আরও কিছু প্রয়োজন। কিন্তু রতন শুধু বলেছিল 'আমার কথা শেষে

তোমার মতামত দিও।' এটা বলে নিয়ে 'আমার কথা শেষ করতে সহায়তা করো' বা 'দলগত কাজে অংশগ্রহণ করতে চাই, তাই আমাকে কথা বলতে দাও।' এখানে রতনের প্রয়োজন পূরণ না হওয়ায় যে অনুভূতি তৈরি হয়, তা হলো বিরক্তি। রতন যেভাবে তার প্রয়োজন প্রকাশ করতে পারত : 'যখন তুমি ৩-৪বার আমার কথার মাঝে কথা বলছিলে, তখন আমি বিরক্ত হয়েছি। কারণ আমি কথা শেষ করতে চেয়েছিলাম। আশা করেছিলাম তুমি তা বুঝবে ও কথা শেষ করতে সহায়তা করবে। তাই, যখন আমাদের এই প্রয়োজনগুলো পূরণ হয়, তখন আমরা ভালো বোধ করি, যেমন : খুশি, সন্তুষ্টি, শান্তি, গর্ব ইত্যাদি। আর তা না হলে আমাদের মধ্যে কিছু অপ্রত্যাশিত অনুভূতি তৈরি হতে পারে, যেমন : রাগ, কষ্ট, ভয়, অসহায়, একাকিত্ব, হতাশা ইত্যাদি।

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

৪. প্রয়োজন পূরণের উপায়

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

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

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

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

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

ঘটনা অনুযায়ী প্রয়োজন প্রকাশ

নিচের ঘটনাগুলো পড়ি এবং প্রতিটি ঘটনায় চরিত্রগুলো কীভাবে ইতিবাচকভাবে তাদের প্রয়োজন পূরণ করার উপায় প্রকাশ করতে পারে তা উল্লেখ করি। প্রথম ঘটনাটির নমুনা উত্তর দেওয়া হলো।

ঘটনা ১

দলগত কাজ করার সময় রতনের পাশের বন্ধু তার কথার মাঝে কয়েকবার কথা বলল। রতনের মনে হলো তার বন্ধু তাকে কথা বলতে দিতে চায় না বা সে কোথাও ভুল করেছে। সে বিরক্ত বোধ করল। রতন তখন বন্ধুকে বলল, 'আমার কথা শেষে তোমার মতামত দিও।' রতন কীভাবে বন্ধুকে তার প্রয়োজন পূরণের কথা জানাতে পারে?

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

ঘটনা ২

নিরা আর অতুল প্রায়ই এক বেঞ্চে বসে ক্লাস করে। আজকে নিরা দেখল যে অতুল তার পাশে না বসে অন্য একজনের সাথে বসেছে। এতে নিরা অনেক রাগ করে এবং কষ্ট পায়। অতুল টিফিনের সময় নিরাকে ডাকলেও সে অন্যদিকে চলে যায় এবং সারাদিনে অতুলের সাথে কথা বলে না। নিরার এ আচরণ অতুল বুঝে উঠতে পারে না এবং এ নিয়ে কষ্ট পায়।

নিরা ও অতুল একে অন্যকে কীভাবে তাদের প্রয়োজন পূরণের কথা জানাতে পারে?

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

ঘটনা ৩

মনির তার পরিবারবিষয়ক কিছু ব্যক্তিগত কথা শুভর কাছে বলে। পরদিন ক্লাসে এসে মনির দেখে কয়েকজন সহপাঠী তার ওই ব্যক্তিগত বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলছে। এতে মনির বিব্রতবোধ করে এবং রেগে যায়। টিফিন পিরিয়ডে শুভকে সামনে পেলে সে বলে, 'আমার ব্যক্তিগত কথা অন্যদের বলে দিয়ে তুমি ঠিক করলে না।'

মনির কীভাবে শুভকে তার প্রয়োজন পূরণের কথা জানাতে পারে?

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

ঘটনা ৪

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

বীণা কীভাবে সামিয়াকে তার প্রয়োজন পূরণের কথা জানাতে পারে?

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

এবার পূরণ করা ছকগুলো নিয়ে বন্ধুদের সাথে আলোচনা করি এবং আলোচনার ভিত্তিতে কোনো পরিবর্তন করতে চাইলে তা করি।

ভূমিকাভিনয়

যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি

আমার যেকোনো একজন বন্ধুর সাথে জোড়ায় ভূমিকাভিনয় করার পরিকল্পনা করি। দুজনই আলাদা আলাদাভাবে একটি করে পরিস্থিতির কথা চিন্তা করি যেখানে আমাদের যোগাযোগে পরিবর্তন আনতে চাই। এ পরিস্থিতি আমার ঘরের ও বাইরের যেকোনো মানুষের সাথে হতে পারে। সেক্ষেত্রে যে ব্যক্তির সাথে যেই পরিস্থিতিতে আমি যোগাযোগ করি বা করতে চাই সেই বিষয়ে আমার পর্যবেক্ষণ, অনুভূতি, প্রয়োজন ও প্রয়োজন পূরণের জন্য এখন পর্যন্ত যা করেছি তা বন্ধুকে জানাব। এখন আমার বন্ধু ওই ব্যক্তির ভূমিকাভিনয় করবে এবং ওই ব্যক্তির সাথে আমি কীভাবে ৪টি ধাপে যোগাযোগ করতে চাই তা অভিনয়ের মাধ্যমে প্রকাশ করবে। একইভাবে আমার বন্ধুও তার পরিস্থিতি সম্পর্কে আমাকে জানাবে, আমিও সেই নির্দিষ্ট ব্যক্তির ভূমিকাভিনয় করব এবং আমার বন্ধু ৪টি ধাপে যোগাযোগে তার প্রয়োজনের উপায় প্রকাশ করবে। শিক্ষক আমাদের ভূমিকাভিনয়ের কাজটি আরও ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন।

দৈনন্দিন যোগাযোগে প্রয়োজন পূরণের পরিকল্পনা

আমার দৈনন্দিন জীবনের যেকোনো দুটি পরিস্থিতি নিয়ে চিন্তা করি, যেখানে আমার চিন্তা ও অনুভূতির সাথে সম্পর্কিত যে প্রয়োজন তা পূরণ হচ্ছে না। নিচের ছকে পরিস্থিতি অনুযায়ী আমার পর্যবেক্ষণ, অনুভূতি, প্রয়োজন এবং কীভাবে প্রয়োজন পূরণের উপায় প্রকাশ করতে পারি তা উল্লেখ করি। প্রয়োজনে আমার শিক্ষক, বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করে ছকটি পূরণ করি।

কার সাথে যোগাযোগ	পরিস্থিতি ১			
	পর্যবেক্ষণ	অনুভূতি	প্রয়োজন	প্রয়োজন পূরণের উপায়

কার সাথে যোগাযোগ	পরিস্থিতি ২ :			
	পর্যবেক্ষণ	অনুভূতি	প্রয়োজন	প্রয়োজন পূরণের উপায়

দৈনন্দিন যোগাযোগে প্রয়োজন পূরণের চর্চা রেকর্ড করি

দৈনন্দিন জীবনে পরিস্থিতি অনুযায়ী কীভাবে প্রয়োজন পূরণের চর্চা করতে পারি তা নিয়ে ইতোমধ্যে আমরা কিছু অনুশীলনী ও পরিকল্পনা করেছি। যে ৪টি ধাপে যোগাযোগে পর্যবেক্ষণ, অনুভূতি, প্রয়োজন চিহ্নিত করে প্রয়োজন পূরণের উপায় ইতিবাচকভাবে প্রকাশ করার কৌশল আমরা শিখেছি, এখন থেকে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সেই ধাপগুলো অনুশীলন করার চেষ্টা করব। অনুশীলন করার মধ্য দিয়ে এ কাজে আমরা দক্ষ হয়ে উঠব যা ভালো থাকতে আমাদের সাহায্য করবে।

অনুশীলন করতে গিয়েই আমি বুঝব যে কোন ধাপটি ভিন্নভাবেও করা যেতে পারে। তাই আমাদের অনুশীলনগুলো যদি ডায়েরিতে লিখে রাখি, সময়ের সাথে সাথে নিজের যোগাযোগে কোন দিকগুলোতে ভালো করছি এবং কোথায় পরিবর্তন আনতে হবে তা সহজে বুঝতে পারব। এক মাসের জন্য নিচের ছক অনুযায়ী প্রয়োজন পূরণের চর্চা ডায়েরিতে লিখে রাখি। প্রয়োজনে আমার শিক্ষক, বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করি।

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

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলো মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে মূল্যায়ন করতে হবে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও 'স্বাস্থ্য সুরক্ষা' বইয়ে করা কাজ

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

ছক ২ : আমার যোগাযোগের চর্চা

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

সম্পর্কের যত্ন করি, ভালো থাকি

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

এই অধ্যায়ে সমবয়সি ও সহপাঠীদের সাথে আমাদের সম্পর্কের বিভিন্ন দিক আবিষ্কার করব। আর এই আবিষ্কারের জন্য আমরা বিভিন্ন মজার মজার খেলা ও কাজে অংশগ্রহণ করব। সবাই মিলে একটি খেলা খেলব। এরপর আমাদের সমবয়সি ও সহপাঠীদের সাথে ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতা ও তার প্রভাব খুঁজে বের করব। অতঃপর সমবয়সি ও সহপাঠীদের সাথে স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের যত্ন ও রক্ষণাবেক্ষণে করণীয় এবং সবশেষে এ উপায়গুলো কাজে লাগানোর পরিকল্পনা করে নিজের জীবনে চর্চা করব।

এবার সবাই একসাথে একটি খেলা খেলি

আমরা সবাই মিলে খেলাটিতে অংশগ্রহণ করেছি এবং নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছি। এবার আমরা সমবয়সিদের সাথে আমাদের নিজেদের জীবনের স্মরণীয় ২টি অভিজ্ঞতা শেয়ার করি। এর মধ্যে একটি ইতিবাচক এবং অন্যটি নেতিবাচক। তবে নেতিবাচক অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে খেয়াল রাখব যার সাথে এটি হয়েছে তার নাম বা পরিচয় না বলে শুধু ঘটনাটির উল্লেখ করব।

প্রথমে দলে অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছি। এরপর শ্রেণির সবার সাথে আমাদের দলগত অভিজ্ঞতা উপস্থাপন করেছি। এবার আমার অভিজ্ঞতাগুলো নিচের ছকে লিখি।

আমার অভিজ্ঞতা : ছক ১

ইতিবাচক অভিজ্ঞতা

তখন কী করেছিলাম

নেতিবাচক অভিজ্ঞতা

তখন কী করেছিলাম

আমরা নিয়মিত সমবয়সি ও সহপাঠীদের সাথে একত্রিত হই, খেলাধুলা করি, গল্পগুজব করি, পড়াশোনা করি। কখনো একসাথে বেড়াতে যাই, কখনো একসাথে নানা রকম সমস্যার সমাধানও করি। এখন আমরা এমন কিছু অভিজ্ঞতার কথা মনে করব যেখানে সমবয়সিদের সাথে আমাদের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হয়েছে। এই ইতিবাচক অভিজ্ঞতার কথা আমরা আমাদের দলের মধ্যে আলোচনা করি। এরপর যেকোনো একটি ঘটনা নিয়ে আমরা অভিনয় করে দেখাই।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

সহপাঠী ও সমবয়সি সম্পর্কের শক্তি

আমরা বেশকিছু পরিস্থিতির অভিনয় দেখলাম। অভিনয় দেখে সমবয়সিদের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে কী ধরনের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হতে পারে তার ধারণা পেলাম। এই ইতিবাচক অভিজ্ঞতা অন্যদের সাথে আমাদের সম্পর্ক তৈরিতে উৎসাহ জোগায়। এর ফলে আমরা ভালো থাকি। আমরা যে ইতিবাচক দক্ষতাগুলো অর্জন করি তা আমাদের আন্তরিকভাবে একে অপরের সাথে মিলেমিশে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে।

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

সহপাঠী ও সমবয়সি সম্পর্কের সম্ভাব্য সমস্যা

সমবয়সিদের মধ্যে সম্পর্ক কতভাবে আমাদের ভালো থাকা ও ব্যক্তিত্ব গঠনে সহযোগিতা করে তা জানলাম। তবে সমবয়সীদের সাথে আমাদের অভিজ্ঞতা যে সব সময় মধুর বা ইতিবাচক হয় তা নয়। এই অধ্যায়ের দ্বিতীয় সেশনে আমরা সমবয়সীদের সাথে নিজেদের একটি করে নেতিবাচক অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছিলাম। আমাদের

নিজেদের বইয়ের ‘আমার অভিজ্ঞতা : ছক ১’ বের করি এবং আবার ঘটনাটি মনে করি। এরকম আরও নেতিবাচক অভিজ্ঞতা হয়ে থাকলে এবার তা দলে শেয়ার করি। সবার অভিজ্ঞতার আলোকে আমরা দলে একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করে শ্রেণিতে সবার সামনে উপস্থাপন করি। তবে খেয়াল রাখব যার সাথে নেতিবাচক অভিজ্ঞতা হয়েছে তার নাম বা পরিচয় না বলে শুধু ঘটনাটির তালিকা করব। এরপর নিজের অভিজ্ঞতার আলোকে ‘আমার অভিজ্ঞতা : ছক ২’ পূরণ করি। যেমন : আমার ছবি আঁকা সুন্দর হয়নি বলে কোনো এক সমবয়সি আমাকে নিয়ে বিদ্রুপ করছিল, এরপর থেকে সবার সামনে ছবি আঁকতে আমি অস্বস্তি বোধ করি।

আমার অভিজ্ঞতা : ছক ২

নেতিবাচক অভিজ্ঞতা	আমার ওপরে এর নেতিবাচক প্রভাব
উদাহরণ, আমার ছবি আঁকা সুন্দর হয়নি বলে একজন সমবয়সি আমাকে বিদ্রুপ করছিল	খুব ইচ্ছে হলেও আমি সবার সামনে ছবি আঁকতে অস্বস্তিবোধ করে করেছিলাম।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

অনেক সময় সমবয়সিদের কিছু নেতিবাচক আচরণ, অঙ্গভঙ্গি বা কাজে আমরা বিব্রত বোধ করি, আহত হই। বিভিন্ন শারীরিক বৈশিষ্ট্য যেমন : গঠন, রং, ওজন, উচ্চতা এবং বুদ্ধিমত্তা বা দক্ষতার ভিন্নতাকে নিয়ে উপহাস করা, স্কুল পালাতে বাধ্য করা, কোনো নেতিবাচক কাজ-খেলা-ছবি দেখা, ধূমপানে বাধ্য করা, কাউকে উত্ত্যক্ত করার জন্য নেতিবাচক অঙ্গভঙ্গি ও আচরণ করা। কখনো এমনও হয় যে ঘটনাটি আমার সাথে হচ্ছে না, তবে আমার পরিচিত কারও বা বন্ধুর সাথে হয়ত ঘটছে। তখন কী করব বা কাকে বলব তা বুঝতে পারি না। আবার কখনো কখনো আমাদের কোনো আচরণ যে নেতিবাচক সেটাই আমরা বুঝতে পারি না। এমনকি কখনো কখনো এমনও হয় যে আমরা বুঝতে পারি আমার আচরণ বা অঙ্গভঙ্গিটি ঠিক হচ্ছে না, তবে কীভাবে এর পরিবর্তন করতে পারি তা আমাদের জানা নেই বা বুঝতে পারি না। নিজেদের প্রতি বিশ্বাস, সম্মানবোধ ও ইতিবাচক মূল্যবোধের অভাবে আমাদের মধ্যে এমন মনোভাব তৈরি হয়। আমরা চাইলে এসব সীমাবদ্ধতা পুরোপুরি পরিবর্তন করতে পারি। তাহলে চলো, আমাদের জানা বা শোনা এই সীমাবদ্ধতাগুলোকে আমরা আগে খুঁজে বের করি।

এই কাজটির জন্য আমাদের জানা বা শোনা এমন নেতিবাচক আচরণ, অঙ্গভঙ্গি বা কাজগুলোকে লিখে শিক্ষকের দেওয়া বন্ধ বাক্সটিতে ফেলব। আমি নিজেও যদি এমন কোনো আচরণ, অঙ্গভঙ্গি বা কাজ করি যা আমি পরিবর্তন করতে চাই তাও লিখতে পারি। আমরা কেউ নিজের বা অন্যের নাম লিখব না; শুধু নেতিবাচক আচরণ, অঙ্গভঙ্গি ও কাজগুলো লিখব।

নেতিবাচক বিষয়গুলো লিখে বাক্সে ফেলার কাজটি একটি সাহস ও সততার কাজ। এটি নিজেদের প্রতি আমাদের শ্রদ্ধা ও ভালোবাসা বাড়ায়। এ বিষয়গুলো জানলে আমরা নিজেদেরকে ও সহপাঠীদেরকে সীমাবদ্ধতাগুলো বুঝতে ও দূর করতে সাহায্য করতে পারব। কত গুরুত্বপূর্ণ ও প্রশংসার একটি কাজ, তাইনা? তাহলে চলো এবার আমাদের জানা বা দেখা এ ধরনের আচরণগুলো অনুভূতিকে আঘাত করে, অসম্মান করে এবং নিজের বা অন্যের জন্য ক্ষতিকর তা লিখি। নাম উল্লেখ না করে আমরা পরবর্তী সেশনের আগে শিক্ষকের দেওয়া 'আমাদের সীমাবদ্ধতা' বাক্সে ফেলি।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের নেতিবাচক প্রভাব
সমবয়সিদের সাথে বন্ধুত্ব বজায় রাখার নামে বা ভয় পেয়ে বিভিন্ন নেতিবাচক কার্যকলাপে জড়িয়ে পড়লে তার ফলাফলও নেতিবাচক হয়ে থাকে। যেমন : ● পরিবার, বন্ধু, প্রতিবেশী বা আত্মীয়স্বজনের সাথে সমস্যা বা দূরত্ব হতে পারে। ● মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। আত্মবিশ্বাস কমে যাওয়া, নিজেকে গুটিয়ে নেওয়াসহ পড়াশোনায় মনোযোগের অভাব ও ফলাফল খারাপ হতে পারে। ● উদ্বেগ বা বিষণ্নতা কাজ করতে পারে। এ ধরনের সমস্যা সমাধানের পদক্ষেপ নেওয়া না হলে বা প্রয়োজনে যথাযথভাবে চিকিৎসা করা না হলে কখনও কখনও নিজের বা অন্যের ক্ষতি করে ফেলতে পারি। এমনকি কারও কারও ক্ষেত্রে আত্মহত্যার মতো পরিস্থিতিও তৈরি করতে পারে। ● পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়াতে না পেরে হতাশা থেকে কেউ কেউ সিগারেট বা নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ শুরু করতে পারে।

আমরা আমাদের নিজেদের ও সহপাঠীদের যে সীমাবদ্ধতাগুলো দেখতে, বুঝতে ও শুনতে পেয়েছি সেগুলোকে সবাই লিখে শিক্ষকের কাছে দিয়েছি এবং তিনি তার একটি তালিকা করেছেন। দলগতভাবে এর নেতিবাচক ফলাফল উপস্থাপন করেছি। এবার এগুলো দূর করতে কৌশল জেনে আমাদের কাজ করার পালা।

সমস্যা বা সীমাবদ্ধতা দূর করার কৌশল

অভিনয় ও আলোচনার মাধ্যমে আমরা আমাদের সীমাবদ্ধতা দূর করার জন্য বেশকিছু কৌশল জানলাম। অনেকের ধারণা এগুলো দূর করা সম্ভব নয়। আসলে তা সত্য নয়। এই ক্ষেত্রগুলোতে আমরা পরিবর্তন আনতে পারি। শুধু দরকার আমাদের ইচ্ছাশক্তি ও উদ্যোগ। এর কারণ কী, জানো? বিষয়টি কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ ও একইসাথে মজার। তবে ইচ্ছে থাকা চাই। আমরা প্রত্যেকে আমাদের ভেতরের শক্তিকে উপলব্ধি করতে চাই। আমরা যখন নিজেকে ভালোবাসি না, নিজেকে ও অন্যকে সম্মান করি না, নিজের ক্ষমতা ও যোগ্যতার ওপর

বিশ্বাস রাখি না তখন নেতিবাচক কাজের মাধ্যমে নিজের শক্তি প্রকাশ করতে চাই। যেমন : যে নিজে ছবি ভালো আঁকে সে তার এই দক্ষতাকে অনুভব করতে চায়। সে চায় অন্যরাও তাকে ভালো বলুক, বাহবা দিক। অনেক সময় অন্যের আঁকা ছবি নিয়ে উপহাস করে বা আক্রমণ করেও কেউ কেউ নিজের ক্ষমতা উপলব্ধি করতে চায়। কারণ সে নিজেই জানে না কীভাবে ইতিবাচকভাবে নিজের দক্ষতাকে অন্যের সামনে তুলে ধরতে হয়। এতে অন্যদের সাথে যেমন সম্পর্ক খারাপ হয়, তেমনি নিজের প্রতি সম্মানবোধও কমে যায়।

আমাদের আচরণগুলো আমরাই নির্বাচন করি। আমরা নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের প্রতি সচেতন হলে এবং নিজের প্রতি ভালোবাসা বাড়ালে আমাদের আচরণের প্রতিও সচেতন হই। সমবয়সিদের সাথে আমাদের সম্পর্কগুলো যাতে আন্তরিক ও বন্ধুত্বপূর্ণ হয় তা খেয়াল করা গুরুত্বপূর্ণ, তাই না? হ্যাঁ, আর এজন্য চাই সম্পর্কগুলোর যত্ন। এবার আমরা সমবয়সি ও সহপাঠীদের সাথে সম্পর্কের যত্নের কৌশল সম্বন্ধে আরও ধারণা পাব।

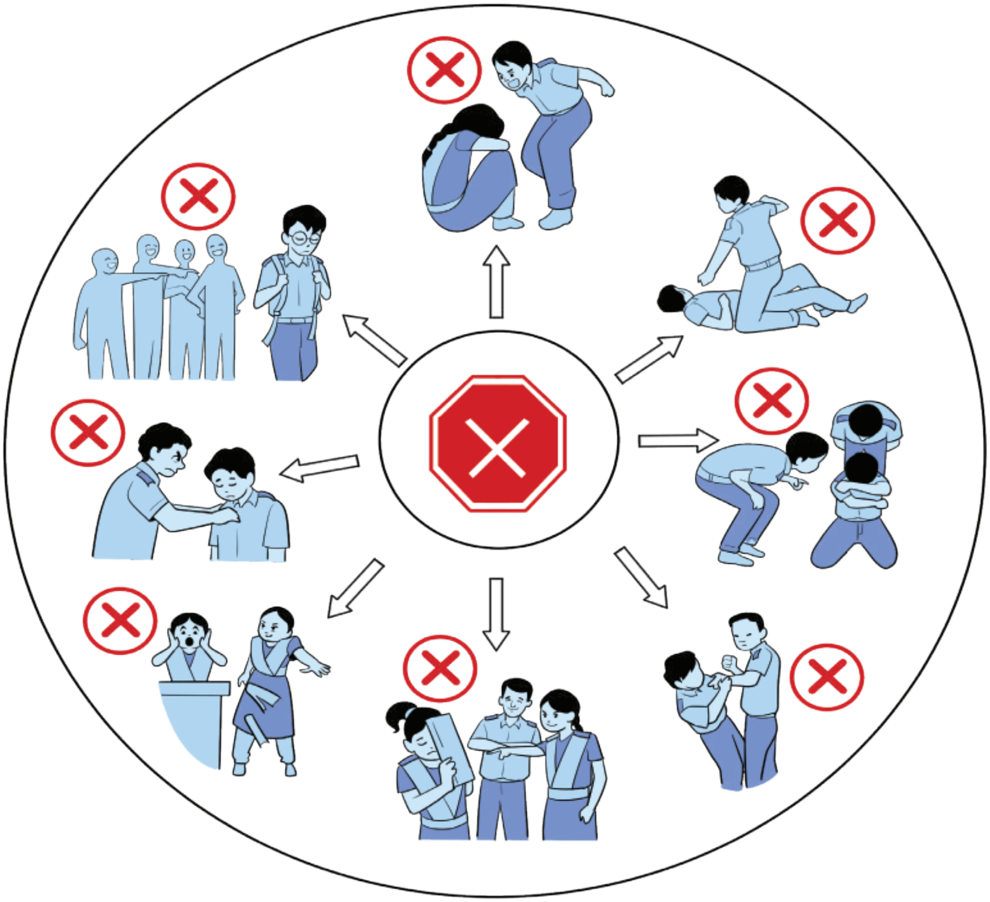
আমরা নিজেরা বেশকিছু কৌশল খুঁজে বের করেছি যা সব সময় চর্চা করতে পারি। নিচের তথ্যও আমাদের সহযোগিতা করতে পারে।

সীমাবদ্ধতা দূর করতে যে কাজগুলো করব

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

সীমাবদ্ধতা দূর করতে যে কাজগুলো এড়িয়ে চলব

সীমাবদ্ধতা দূর করতে যেমন সম্পর্কের যত্ন ও পরিচর্যা করা প্রয়োজন তেমনি ক্ষতিকর কিছু আচরণ থেকে নিজেকে বিরত রাখা জরুরি। পূর্বের পৃষ্ঠার কাজগুলো যেমন আমরা করব তেমনি নিচের কাজগুলো থেকে আমরা বিরত থাকব। এগুলো অন্যায় ও অপরাধ। এতে অন্যের মানবাধিকার ও মর্যাদা লঙ্ঘিত হয়। যার প্রতি এ আচরণ করা হয় অধিকাংশ ক্ষেত্রে তারা মানসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, যা তার জীবনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

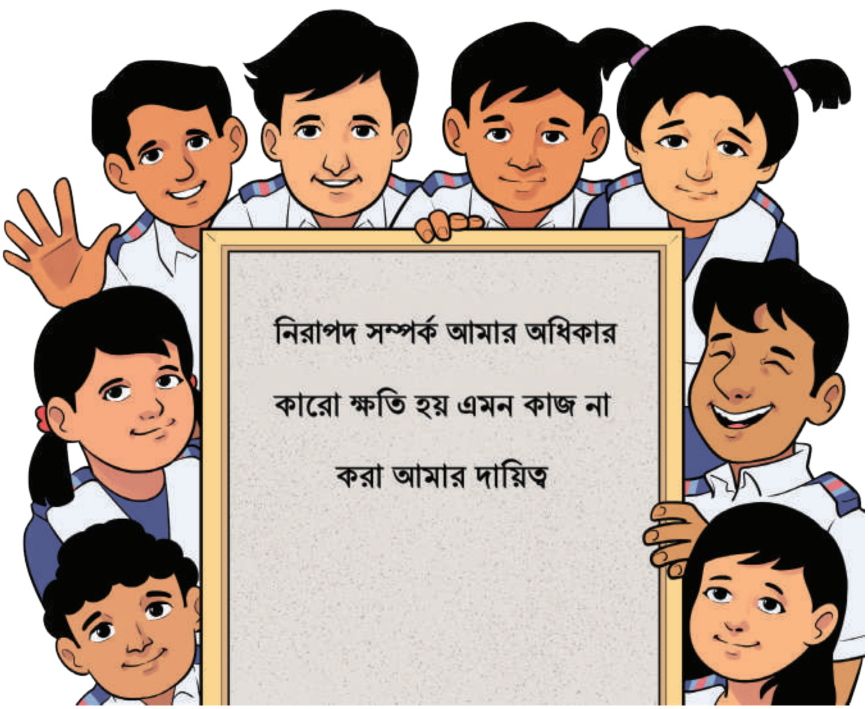


কীভাবে নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকব

সহপাঠীদের চাপে পড়ে আমরা অনেক সময় অনেক কাজ করে ফেলি, যেগুলো নিজের বা অন্যের জন্য ক্ষতিকর। এ ধরনের চাপ বা প্রভাব থেকে দূরে থাকার জন্য আমরা নিচের কাজগুলো করতে পারি।

নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকার উপায়

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



বেশকিছু মজার মজার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে সহপাঠী ও সমবয়সিদের নিয়ে নিজেদের ভালো থাকার উপায় আবিষ্কার করেছি। আমাদের সহপাঠীরা এই আবিষ্কারে অনন্য ভূমিকা পালন করেছে। এই সহপাঠীদের সাথে আমাদের অনেক দিনের বন্ধুত্ব। যাদের কাছ থেকে এরকম ইতিবাচক অভিজ্ঞতা লাভ করেছি আমাদের জীবনে তাদের অবদান অনেক, তাই না? আমরা সহপাঠীদের সাথে প্রতিনিয়ত একসাথে পড়াশোনা, খেলাধুলা, গল্প করছি। একজন আরেকজনের কাছ থেকে শিখছি। আমাদের সমস্যায় ও প্রয়োজনে তারা আমাদের পাশে এসে দাঁড়াচ্ছে। তারা পাশে আছে বলে আমরা স্বস্তি ও শান্তি পাচ্ছি। আমাদের প্রতি তাদের বিশ্বাস ও আন্তরিকতার কারণে আমরা নিজেদের আচরণ ও কাজ কতটা গ্রহণযোগ্য তা বুঝতে পারছি। আমাদের জীবনে এই অমূল্য অবদানের জন্য আমরা কি তাদেরকে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাতে চাই? তাহলে চলো আমার কোনো একজন সহপাঠীর প্রতি আমার অনুভূতি জানিয়ে তাকে একটি চিঠি লিখি।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

সহপাঠী ও সমবয়সিদের সাথে সম্পর্কের গুরুত্ব, ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রভাবগুলো আমরা জেনেছি। এই সম্পর্কের যত্নে কী করা উচিত এবং কী করা অনুচিত তাও আমরা ভেবে বের করেছি। এবার এই দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে পরিকল্পনা ও চর্চার পালা।

এবার তাহলে শিক্ষকের নির্দেশনামতো 'আমি পারি, আমরা পারি' ছকটি পূরণ করি।

আমি পারি, আমরা পারি

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

নিরাপদ সম্পর্ক চর্চা

এই অধ্যায়ের কাজগুলোর মধ্য দিয়ে সহপাঠী ও সমবয়সিদের সাথে নিরাপদ সম্পর্ক রক্ষায় ও যত্নে করণীয় জেনে নিজেদের জন্য পরিকল্পনা করেছি। এই বছরের বাকি সময় জুড়ে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করি। এছাড়া যখন আমার জন্য সুবিধামত প্রতিদিন ২০-৩০ মিনিট সময় নিজেকে দেব। এই সময়ে আমি আমার মনের মধ্যে সারাদিনের কাজের প্রতিফলন ঘটাবো। ইতিবাচক অভিজ্ঞতা থেকে শক্তি নেব। নেতিবাচক অভিজ্ঞতা হলে নিজেকে নিজেকে আদর ও ভালোবাসা দেব। একটু সময় নিয়ে চিন্তা করব আমি নিজের কোনো কাজে পরিবর্তন আনতে চাই কি না, কারও কাছে থেকে সহযোগিতা নিতে চাই কি না।

নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের ওপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পরপর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় বছর জুড়ে চলবে।

নিজের চর্চাগুলো ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করব এবং প্রতিফলন লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব।

- গত এক মাসে নতুন পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?

- কোনো সমস্যার মুখোমুখি হয়েছি কি? হয়ে থাকলে কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?
- সহপাঠী ও সমবয়সিদের সাথে নিরাপদ সম্পক চর্চায় কী কী করেছি?
- এই কাজগুলো অন্যদের সাথে বন্ধুত্ব তৈরি ও রক্ষায় কীভাবে সাহায্য করছে?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? তা কী?

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলো মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে মূল্যায়ন করতে হবে।

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও 'স্বাস্থ্য সুরক্ষা' বইয়ে করা কাজ

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

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

ছক ২ : আমার নিরাপদ সম্পর্কচর্চা

	সহপাঠী ও সমবয়সিদের সাথে নিরাপদ সম্পর্ক চর্চাসংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনা অনুযায়ী অনুশীলনগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	সহপাঠী ও সমবয়সিদের সাথে অনিরাপদ সম্পর্কের ঝুঁকি চিহ্নিত করে সহায়তা চাইতে পারা
নিজের মন্তব্য			
অভিভাবকের মন্তব্য			
শিক্ষকের মন্তব্য			

বাংলাদেশের অনূর্ধ্ব-১৯ ক্রিকেট দলের বিশ্বকাপ জয়

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

২০২৪ শিক্ষাবর্ষ

৭ম শ্রেণি

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

শিক্ষাই দেশকে দারিদ্র্যমুক্ত করতে পারে

– মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

বিদ্যা ও জ্ঞান অর্জন মানুষকে দায়িত্বশীল করে

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

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

শিক্ষা মন্ত্রণালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য