স্বাস্থ্য সুরক্ষা

দাখিল অষ্টম শ্রেণি

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

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

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

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

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

দাখিল

অষ্টম শ্রেণি

(পরীক্ষামূলক সংস্করণ)

রচনা ও সম্পাদনা

নাসিমা আকতার

ডা. মুহাম্মদ মুনীর হোসেন

ড. মোঃ ইকবাল রউফ মামুন

ইকবাল হোসেন

রুমী জেসমিন

ড.মল্লিকা রায়

মোঃ আব্দুল্লাহ-হেল কাফি

নিগার সুলতানা

সুস্মিতা দত্ত

জুঁই মানখিন

মোসাম্মাৎ মেহের নিগার

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০ মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা-১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত

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

প্রকাশকাল: ডিসেম্বর ২০২৩

শিল্প নির্দেশনা

মঞ্জুর আহমদ

চিত্রণ

ফাইয়াজ রাফিদ

মাহমুদুল হাসান সিয়াম

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা

মঞ্জুর আহমদ

প্রচ্ছদ

প্রমথেশ দাস পুলক

গ্রাফিক্স

নূর-ই-ইলাহী

কে. এম. ইউসুফ আলী

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে :

প্রসঙ্গ কথা

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

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

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

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ডের একটি নিয়মিত কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম হলো শিক্ষাক্রম উন্নয়ন ও পরিমার্জন। সর্বশেষ শিক্ষাক্রম পরিমার্জন করা হয় ২০১২ সালে। ইতোমধ্যে অনেক সময় পার হয়ে গিয়েছে। প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে শিক্ষাক্রম পরিমার্জন ও উন্নয়নের। এই উদ্দেশ্যে শিক্ষার বর্তমান পরিস্থিতি বিশ্লেষণ এবং শিখন চাহিদা নিরূপণের জন্য ২০১৭ থেকে ২০১৯ সালব্যাপী 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) অষ্টম 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। আশা করা যায় এর মাধ্যমে শিখন হবে অনেক গভীর এবং জীবনব্যাপী।

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

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

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

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয় এবং এই বই নিয়ে কিছু কথা

প্রিয় শিক্ষার্থী

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

আমরা ইতোমধ্যে বুঝতে পেরেছি 'স্বাস্থ্য সুরক্ষা' বিষয়টি আমাদের ভালো থাকার যোগ্যতা অর্জন করে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার সুযোগ তৈরিতে সহযোগিতা করছে। এবার শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য কীভাবে আমাদের সামগ্রিক ভালো থাকার উপর প্রভাব ফেলছে, তা বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আবিষ্কারের সুযোগ পাব। নিজেকে একজন সুস্থ, বিকশিত ও মানবিক মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে শরীর, মন ও সম্পর্কের যত্নে ও পরিচর্যা বিষয়ে সচেতনতার সুযোগ সৃষ্টির জন্য বিভিন্ন অভিজ্ঞতা যুক্ত হয়েছে এ বইয়ে। এছাড়াও এখানে বিভিন্ন সৃজনশীল কাজের মাধ্যমে নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা, মতামত পর্যবেক্ষণ ও বিশ্লেষণের সুযোগ রাখা হয়েছে। একইসঙ্গে নিজের ও অন্যদের নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে ভালো থাকার বিষয়ে জোর দেওয়া হয়েছে ।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দিয়ে আকর্ষণীয় ও সহজবোধ্যভাবে লেখার চেষ্টা করা হয়েছে। দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে আমরা এ বিষয়ে শিখব। ছবি আঁকা, কমিক, আলোচনা, উপস্থাপন, সাক্ষাৎকার, অভিনয়, সেমিনার, সাংবাদিক সম্মেলন প্রভৃতির মাধ্যমে নিজেরা তথ্য সংগ্রহ করব। এছাড়া বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য উৎস থেকেও তথ্য অনুসন্ধান করব। এভাবে অভিজ্ঞতা, অর্জিত জ্ঞান এবং উপলব্ধির মাধ্যমে আমরা সুস্বাস্থ্যের বিভিন্ন দিক নিয়ে শিখব।

বইটি এমনভাবে লেখা হয়েছে যেন এটি আমাদের সাথে কথা বলছে। পড়লে আমরা নিজেরা বুঝতে পারব কোথায় কি কাজ করতে বলা হয়েছে। কাজগুলো আমরা বইয়েই করব। যেখানে যে কাজটি করতে বলা হয়েছে সেখানে নির্ধারিত কাজ করে বইটিকে সম্পূর্ণ করব। যে কাজ খাতায় করতে বলা হয়েছে, শুধু সেগুলো খাতায় করব।

আমাদের শেখা বিষয়গুলো নিজজীবনে ব্যবহার করার জন্য নিজেরাই পরিকল্পনা তৈরি করব ও তা চর্চা করব। আর সেজন্য আমরা নিজের পছন্দমতো একটি ডায়েরি তৈরি করব। নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী সারা বছর ধরে করা আমাদের চর্চাগুলো এই ডায়েরিতে লিখে রাখব। আমাদের প্রতিদিনের অনুভূতি, নতুন কোনো উপলব্ধি, কোনো উল্লেখযোগ্য অভিজ্ঞতাও এই ডায়েরিতে লিখে রাখতে পারব।

এই বইটি আমাদের সুস্বাস্থ্য ও ভালো থাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেবে। একইসঙ্গে নিজেদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে শরীর, মন ও অপরের সঙ্গে সম্পর্কের যত্ন এবং সম্ভাব্য ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা করে নিরাপদ থাকতে সাহায্য করবে। তাই বইটি আমাদের জন্য এক ধরনের সম্পদ। আশা করি বইটি আমাদের ভালো লাগবে।

সবার জন্য শুভকামনা ও ভালোবাসা।

সূচিপত্র

আমার স্বাস্থ্য আমার সুরক্ষা	১-০৮
নিরাপদ খাবার নিরাপদ জীবন	০৯ - ২৪
শারীরিক ফিটনেস	২৫ - ৫৪
আমার আত্মবিশ্বাস আমার পাথেয়	৫৫ - ৭০
কৈশোরের কথামালা	৭১ - ৮৬
রোগব্যাধিকে সঠিকভাবে জানি, সুস্থ থাকার নিয়ম মানি	৮৭ - ৯৪
আত্মপ্রত্যয়ী হই যোগাযোগে	৯৫ - ১১২
দ্বন্দ্বের সঙ্গে করি সন্ধি	১১৩ - ১৩৩

আমার স্বাস্থ্য আমার সুরক্ষা

'স্বাস্থ্যই সম্পদ' এ কথাটি আমরা সবাই শুনেছি তাই না? স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে কি আমরা ভালো থাকি? কেমন যেন সবকিছু অন্যরকম হয়ে যায়। শরীর কিংবা মন ভালো না থাকলে কোনো কিছুই ভালো লাগে না। কারও সাথে কথা বলতেও ভালো লাগে না, শোনারও ধৈর্য্য থাকে না। এসব পরিস্থিতিতে কীভাবে ভালো থাকা যায় স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের মাধ্যমে আমরা তাই তো শিখছি। প্রতিটি শ্রেণিতে এ বিষয়ে নতুন নতুন অভিজ্ঞতা অর্জন করে আরও যোগ্য হয়ে উঠছি।

আমাদের দেশের অনেকেই পৃথিবীর বুকে দেশের নাম উজ্জ্বল করেছেন। এম.এ.মুহিত, নিশাত মজুমদার বাংলাদেশী নাগরিক যাঁরা এভারেস্ট জয় করেছেন। অণুজীববিজ্ঞানী সেঁজুতি সাহা করোনা ভাইরাসের পূর্ণাঙ্গ জিনোম বিন্যাসের রহস্য উন্মোচন করেন। মাশরাফি, সাকিব, জাহানারা, সালমা আমাদের দেশের বিখ্যাত ক্রিকেট খেলোয়াড় যাঁদেরকে পুরো বিশ্ব চেনে। নারী সাফ ফুটবল চ্যাম্পিয়নশিপে শিরোপা জিতে বাংলাদেশকে পরিচয় করিয়ে দিয়েছেন কৃষ্ণা, সাবিনা, সানজিদাদের দল। আমরা অনেকেই তাঁদের মতো হতে চাই তাই না? এধরনের কাজে তাঁদের রয়েছে অনেক চেষ্টা, শ্রম। আমাদের চারপাশেও কিন্তু এমন অনেকে আছেন যাঁদের কাজের জন্য সবাই তাঁদের প্রশংসা করেন, ভালোবাসেন। তাঁদেরকে অনেকে শ্রদ্ধা করেন। তাঁদের মত হতে চান। তারা নিজেদেরকে ভালো রাখতে সুস্থ্য থাকতে কী করেন জানতে পারলে কেমন হয় বলোতো? তাহলে আমরা তাদের জীবনযাপন পদ্ধতি জেনে নিজেদেরকে সমৃদ্ধ করতে পারতাম তাই না? হ্যাঁ এই কাজটিই আমরা করব।

আমরা এমন একজনের কথা ভাবব যাকে আমি পছন্দ করি, অনুসরণ করি, মনে মনে তার মতো হতে চাই। তিনি হতে পারেন একজন খেলোয়াড়, শিক্ষক, গায়ক, জেলে, কুমার, পরোপকারী বা সমাজসেবক অথবা যে কেউ। হতে পারেন জাতীয় বা আন্তর্জাতিকভাবে অথবা আমাদের এলাকার পরিচিত এমন কেউ। হতে পারেন নারী বা পুরুষ অথবা তৃতীয় লিঙ্গের কেউ। আমাদের এই পছন্দের মানুষটি নিজেকে ভালো ও সুস্থ রাখতে যে কাজগুলো করেন আমরা তা পর্যবেক্ষণ করব কিংবা তার তথ্য সংগ্রহ করব। এই কাজগুলো আমরা নিজের জীবনে চর্চা করব তাহলে এতদিন যে মনে মনে তার মতো হতে চেয়েছি, সে স্বপ্ন পূরণ করতে পারব। নিজের স্বপ্ন পূরণে নিজেরা দায়িত্ব নেবো। ভাবতে পারছ আমরা যে সত্যি সত্যি নিজের স্বপ্নের মানুষ হতে যাচ্ছি?

তাহলে নিজের পছন্দের সেই মানুষটি যাকে অনুসরণ করি ও মনে মনে যার মতো হতে চাই, তাকে খুঁজে নেবো! তার সম্পর্কে কিছু তথ্য যেমন তিনি কী করেন, তার কোন অভ্যাস বা কাজগুলোর কথা আমি জানি যা তাকে ভালো রাখে বলে মনে করি ইত্যাদি জেনে নেবো। এরপর **'সুস্বাস্থ্য চর্চায় আমার পছন্দের ব্যক্তির কাজ'** ছকটির প্রথম কলামে তা লিখব এবং সে অভ্যাস বা আচরণগুলো তার সুস্বাস্থ্য গঠনে কীভাবে প্রভাব ফেলে সে বিষয়ে সহপাঠীদের সাথে মতবিনিময় করব।

সুস্বাস্থ্য চর্চায় আমার পছন্দের ব্যক্তির কাজ

পছন্দের ব্যক্তির কাজ	এই কাজের প্রভাব

এর সাথে সাথে নিজেদের ব্যাপারে সচেতন হতে দৈনন্দিন জীবনে আমরা যে কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি সেগুলো পর্যবেক্ষণ করে লিপিবদ্ধ করব। এরপর তা আমাদের ভালো থাকাকে কীভাবে প্রভাবিত করছে তা বুঝার চেষ্টা করব।

আমার দৈনন্দিন সময়

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

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

২য় দিন	সকাল		
	দুপুর		
	বিকাল		
	রাত		

আমাদের দৈনন্দিন ভালো থাকার পরিস্থিতিগুলো সহপাঠীদের সাথে আলোচনা ও পর্যালোচনা করেছি। একই সাথে যে ধরনের পরিস্থিতিতে ভালো থাকতে পারি না এবং এর সাথে সম্পর্কিত পরিস্থিতিগুলো নিয়েও নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছি। তাহলে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে আমরা কী দেখতে পেলাম? শরীর, মন ও পারস্পরিক সম্পর্ক এর মধ্যে যে কোনো একটা খারাপ থাকলে আমাদের ভালো থাকা ব্যাহত হয়।

আমার পছন্দের একজন ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করেছি এবং তার দৈনন্দিন অভ্যাস পর্যবেক্ষণ করে তথ্য লিপিবদ্ধ করেছি। এরপর দলগত আলোচনা করে সুস্বাস্থ্য চর্চায় তাদের এই কাজের প্রভাব ও কী কারণে এই ধরনের প্রভাব তৈরি হয় বলে মনে করছি তা নিয়ে আলোচনা ও উপস্থাপন করেছি।

নিজেদের এবং আমাদের পছন্দের ব্যক্তির কাজের পর্যালোচনা করে আমাদের যে উপলব্ধিগুলো হলো তা '**ভালো থাকার জন্য সহায়ক কাজ ও অভ্যাস**' ছকে লিখি।

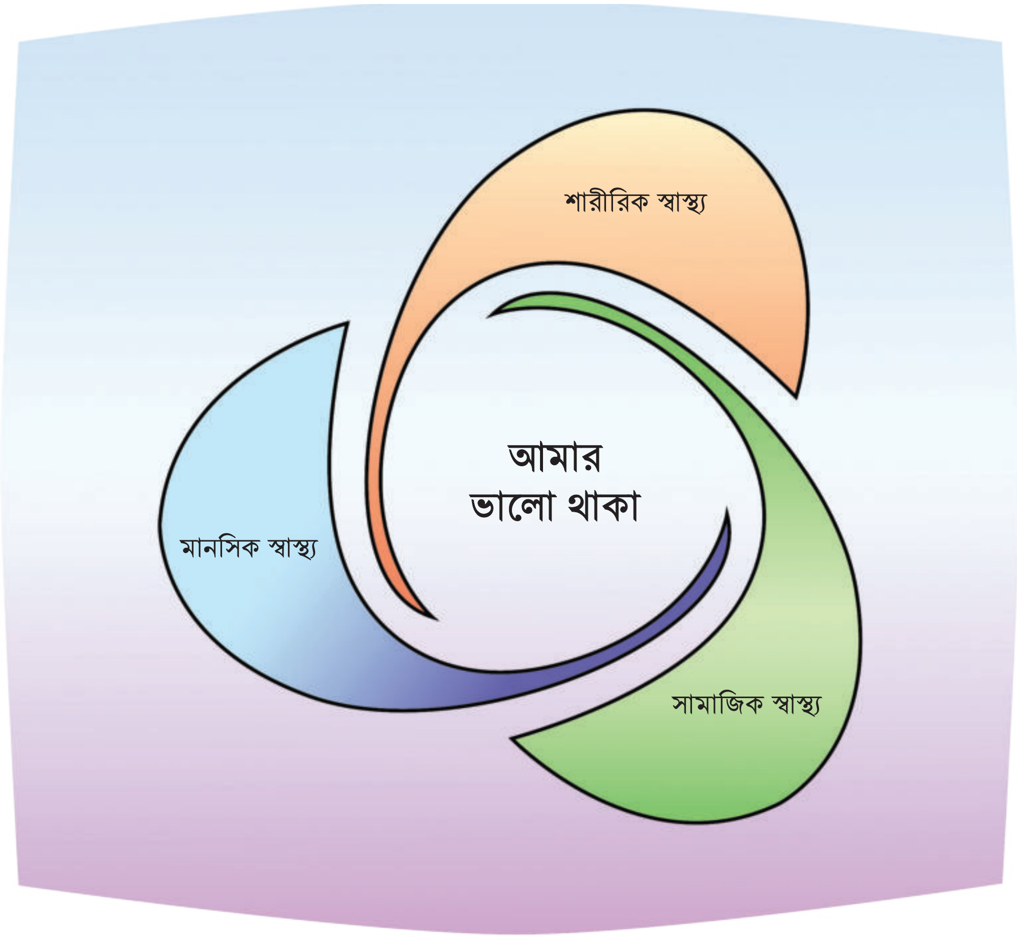
ভালো থাকার জন্য সহায়ক কাজ ও অভ্যাস

এবার আমরা **'ভালো থাকার জন্য সহায়ক কাজ ও অভ্যাস'** ছকে যে কাজগুলো লিখেছি তা শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী **'ভালো থাকা'** চিত্রটিতে যুক্ত করি।

শারীরিকভাবে ভালো না থাকলে তা মনের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, আবার এই প্রভাব থেকে নিজের প্রতি বা অন্যদের প্রতি ভালোবাসা, সহমর্মিতা কিংবা দায়িত্ব পালনে অনীহা কাজ করে। শরীর বা মন ভালো না থাকলে খেতে ইচ্ছে হয় না, খেলাধুলা কিংবা অন্যদের সাথে আনন্দ ও গল্প করার আগ্রহ কাজ করে না। আবার মা বাবা, অন্যান্য আপনজন কিংবা বন্ধু বা সহপাঠীর সাথে ভুল বোঝাবুঝি বা মনোমালিন্য হয় ফলে অনেক সময় যেমন মন খারাপ হয়, তেমনই শরীরে ও মনে শক্তি কমে আসে।

আমরা সবাই মিলে ভালো থাকার জন্য সহায়ক অভ্যাস ও কাজগুলোকে 'ভালো থাকা'র পোস্টারে যুক্ত করেছি। আমাদের প্রতিদিনের কাজগুলো আমাদের শরীর, মন ও সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে কীভাবে ভূমিকা রাখছে তা এখন স্পষ্ট তাই না? এখান থেকে আমরা বুঝতে পারছি নিজেকে ভালো রাখতে হলে আর কোথায় কোথায় আমাদের কাজ করা দরকার।

এবার প্রথমে **'আমার দৈনন্দিন সময়'** ছকে যে কাজগুলো লিপিবদ্ধ করেছিলাম সেগুলোকে ছবিতে সংযুক্ত করি। এরপর ভালো থাকার জন্য আরও যে দৈনন্দিন চর্চাগুলো করতে চাই নিচের ছবিটির সাথে মিলিয়ে লিখে নিই।



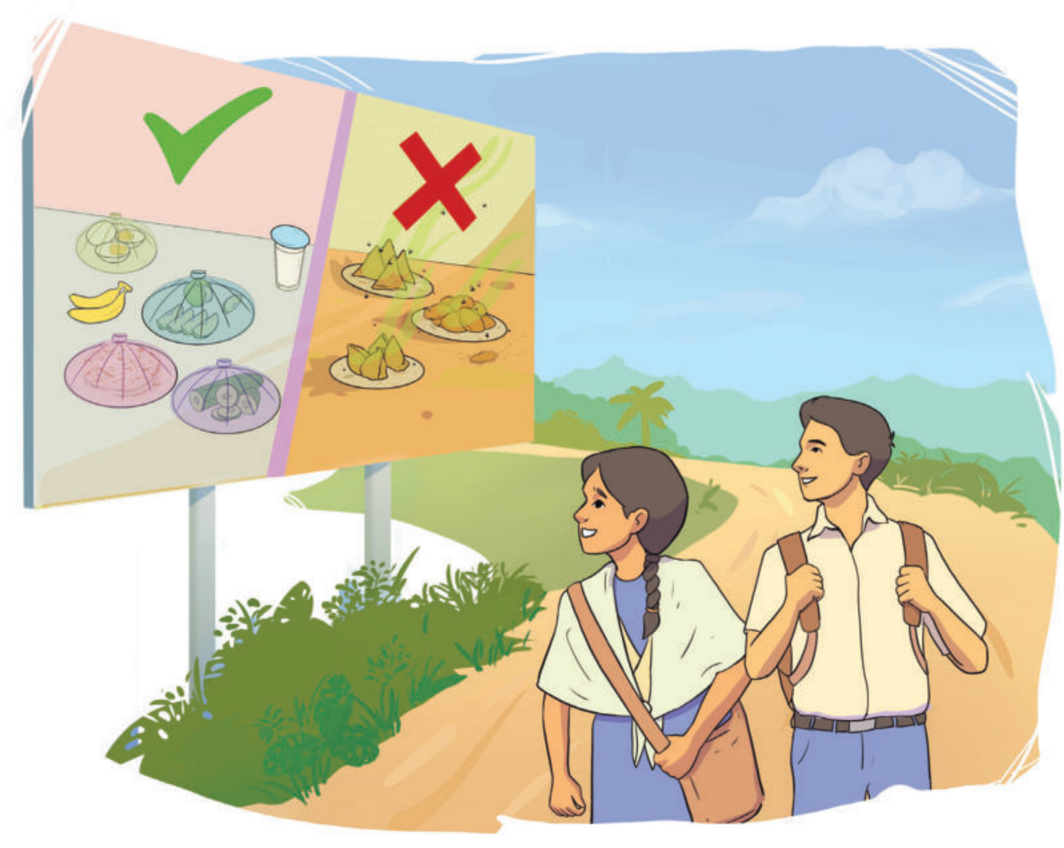
যখন আমরা শরীর, মন ও পারস্পরিক সম্পর্কগুলো নিয়ে ভালো থাকি, তখনই আমরা সম্পূর্ণভাবে ভালো থাকি। এই ভালো থাকাকে ইংরেজিতে wellbeing বলে। আমরা মনে রাখব বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে স্বাস্থ্য হল **'শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি সম্পূর্ণ অবস্থা; শুধুমাত্র রোগ বা দুর্বলতার অনুপস্থিতি নয়'**। অনেকেই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

এর পরের অভিজ্ঞতাগুলোর বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে আমরা সারা বছর ধরে ভালো থাকার বিভিন্ন উপায় শিখব এবং সেগুলোকে চর্চা করে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

নিরাপদ খাবার নিরাপদ জীবন

খাদ্য আমাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কিন্তু সব ধরনের খাদ্যই কি এই বিকাশে সমানভাবে সহায়ক? না, তা নয়, নিরাপদ ও সুষম খাদ্য শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য অত্যন্ত সহায়ক। ইতোমধ্যে আমরা জেনেছি বয়স উপযোগী, নিরাপদ, সুষম খাদ্যের পরিকল্পিত অভ্যাস কীভাবে আমাদের সুস্থ ও সবল জীবন গড়ায় সাহায্য করে। আবার এর অভাবে আমাদের শরীর ও মনে কী ধরনের নেতিবাচক প্রভাব পড়ে এবং রোগব্যাধি হয়।



আমাদের দেশের নাগরিকদের জন্য নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার লক্ষ্যে **'বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ'** নামে একটি সরকারি প্রতিষ্ঠান নিয়োজিত রয়েছে। এই প্রতিষ্ঠান খাদ্য নিরাপদ রাখার জন্য খাদ্যে ভেজাল ও দূষণরোধে যা করণীয় তার নেতৃত্ব দেন। এবারের এই অভিজ্ঞতাটিতে আমরা প্রত্যেকে তেমনি করে নিজেদের পরিবারের খাদ্য নিরাপদ রাখার কাজে নেতৃত্বে দেবো। এক্ষেত্রে আমরা সবাই নিজেদের পরিবারের ক্যাপ্টেন হয়ে নিজেদের ভূমিকা পালন করব।

এর জন্য বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমাদের দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস, প্রস্তুতি ও সংরক্ষণের ধরন পর্যবেক্ষণ করে নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন খাদ্যের ঝুঁকিসমূহ শনাক্ত করব। খাদ্য প্রস্তুতি, পরিবেশন ও সংরক্ষণের স্বাস্থ্যসম্মত উপায় সম্বন্ধে জানব। খাদ্য নিরাপদ রাখতে খাদ্যে ভেজাল ও দূষণরোধে করণীয় সম্পর্কেও ধারণা লাভ করব। এরপর আমরা নিরাপদ খাদ্য সম্পর্কিত ঝুঁকি মোকাবিলা করে সুস্থভাবে জীবনযাপনের জন্য পদক্ষেপ গ্রহণে ভূমিকা রাখব। এভাবে প্রচলিত জীবনধারায় প্রয়োজনীয় পরিবর্তন এনে তা অনুশীলন করব এবং নিজেদেরকে একটি সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ ও উৎফুল্ল জীবনধারায় সম্পৃক্ত করতে পারব।

তাহলে চলো শুরু করি পরিবারের ক্যাপ্টেনের ভূমিকায় নিজের অভিযাত্রা।

ক্যাপ্টেন হয়ে শুরুতেই আমাদের পরিবারে খাবার প্রস্তুতি, পরিবেশন, খাবার সংরক্ষণ, অপচয় ও দূষণরোধের ক্ষেত্রে কী কী ব্যবস্থা নেওয়া হয় তা পর্যবেক্ষণ করে তথ্য সংগ্রহ করেছি। এ ক্ষেত্রগুলোতে আমি ও আমার পরিবারের অন্যান্য সদস্য কীভাবে অংশগ্রহণ করে সে সম্পর্কেও তথ্য সংগ্রহ করে লিখে রেখেছি। এবার সহপাঠীদের সাথে নিজেদের এবং তাদের সংগ্রহ করা তথ্য নিয়ে আলোচনা করব।

তাহলে চলো আলোচনা করে আমরা যে বিষয়গুলো পর্যবেক্ষণ করলাম তা দিয়ে **'আমার পর্যবেক্ষণ'** ছকটি পূরণ করি।

আমার পর্যবেক্ষণ

খাবার প্রস্তুত কীভাবে করা হয় এবং এতে কে কে অংশগ্রহণ করেন?

পরিবেশন কীভাবে করা হয় এবং কে করেন?

খাবার সংরক্ষণ কীভাবে করা হয় এবং কে করেন?

খাবারের পুষ্টিমান বজায় রাখতে কী করা হয়?

পরিবারের উদ্বৃত্ত খাবার কী করা হয়?

খাবার প্রস্তুত করা ও সংরক্ষণ প্রক্রিয়ায় আমি কী ভূমিকা পালন

আমাদের এই **'আমার পর্যবেক্ষণ'** ছকের কাজগুলো খাবার নিরাপদ রাখতে কী ধরনের প্রভাব ফেলে তা নিয়ে দলগতভাবে আলোচনা করেছি। এরপর লটারি করে এক একদল এক এক বিষয়ে উপস্থাপন করেছি এবং ফিডব্যাক দিয়েছি।

এবার আমাদের প্রাপ্ত মতামতগুলো আমরা নিচের **'আমাদের কাজ এবং খাবার নিরাপদ রাখতে এর প্রভাব'** ছকটিতে লিখি।

আমাদের কাজ এবং খাবার নিরাপদ রাখতে এর প্রভাব

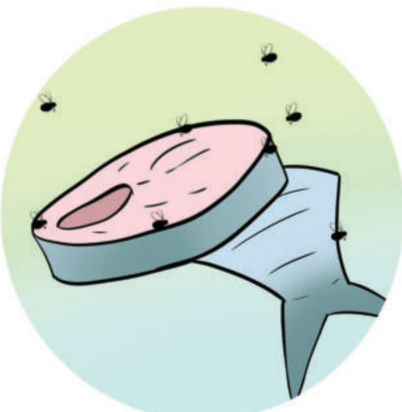
	আমাদের কাজ	খাবার নিরাপদ রাখতে এ কাজের প্রভাব
উৎপাদন ও প্রক্রিয়াকরণ		
প্রস্তুতি		
পরিবেশন		
খাবার সংরক্ষণ		

পুষ্টিগুণে পরিপূর্ণ হলেও খাবারের প্রস্তুতি, পরিবেশন, খাবার সংরক্ষণ পদ্ধতি সঠিক না হলে তা আর নিরাপদ থাকে না। স্বাস্থ্যরক্ষায় খাবার পুষ্টিকর হওয়ার পাশাপাশি নিরাপদ হওয়া খুবই জরুরি। অন্যথায় যে খাবার আমাদের জীবন বাঁচায় সেই খাবারই হতে পারে আমাদের রোগব্যাধির অন্যতম কারণ। দূষণের কারণে খাবার অনিরাপদ হয়ে থাকে। অনিরাপদ খাবারের স্বল্পমেয়াদি প্রভাবে ডায়রিয়া, বমি, পেট ব্যথা, বা এলার্জি জাতীয় সমস্যা এবং দীর্ঘমেয়াদি প্রভাবে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, কিডনিসংক্রান্ত জটিলতা এমনকি ক্যানসারও হতে পারে।

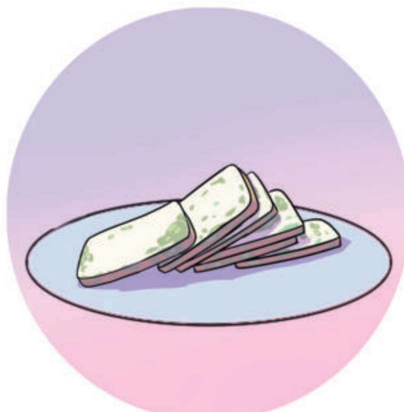
খাবার যে সকল কারণে অনিরাপদ হয়

দুর্গন্ধযুক্ত খাবার

জীবাণুযুক্ত খাবার



খোলা অস্বাস্থ্যকর খাবার



ফাঙ্গাসযুক্ত খাবার

আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে এবং বিভিন্ন তথ্যসূত্র ব্যবহার করে খাবার অনিরাপদ হওয়ার কারণ খুঁজে বের করেছি। এবার খাবার নিরাপদ রাখতে আমাদের করণীয় খুঁজে বের করার পালা। আবারও আমরা আগে

যে দলে কাজ করেছি সেই দলে কাজ করব এবং ধরন বিবেচনা করে খাবার নিরাপদ রাখার উপায় খুঁজে বের করব।

উৎপাদন

প্রস্তুতি

পরিবেশন

সংরক্ষণ

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

খাদ্যের গুণগত মান হারানো বা ফুড লস ও প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্য নষ্ট করা বা ফুড ওয়েস্ট খাদ্য অপচয়ের কারণ। এই অভিজ্ঞতার শুরুতে নিজেদের পরিবারের তথ্য সংগ্রহ করেছি এবং প্রস্তুতি ও সংরক্ষণের ফলে খাদ্যের গুণগত মান এবং উদ্বৃত্ত খাবারের ব্যবহার বিষয়ক তথ্য পর্যালোচনা করেছি। এবার আরও অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য আমরা আশেপাশে রেস্টুরেন্ট/ হোটেল/কমিউনিটি সেন্টারের ম্যানেজার বা বাবুর্চী বা রাঁধুনি অথবা

প্রতিবেশীদের মধ্য থেকে যে কোনো দুজনের সাক্ষাৎকার নেবো এবং জানব সে সব জায়গায় খাদ্য প্রস্তুতির আগে, রান্নার সময় ও পরিবেশনের সময় খাবারের গুণগত মান ঠিক রাখতে তারা কী করেন এবং উদ্বৃত্ত খাবারের ব্যবহার কীভাবে করেন।

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

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

নষ্ট বা পচে যাওয়া খাবার থেকে মিথেন গ্যাস উৎপন্ন হয় যা আমাদের পৃথিবীর তাপমাত্রা বাড়াতে ক্রমাগত সাহায্য করছে। খাদ্য অপচয় রোধ করতে পারলে মিথেন গ্যাসের বিস্তার কমে গিয়ে পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষা করায় গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে। এবার আমরা কী কী উপায়ে খাদ্য অপচয় রোধ করতে পারি তা নিচের **'খাদ্য অপচয় রোধ করার উপায়'** ছকটিতে লিখি:

খাদ্য অপচয় রোধ করার উপায়

আন্তরিক প্রচেষ্টার মাধ্যমেই আমরা খাদ্য অপচয় বহুলাংশে রোধ করতে পারি এবং এতে আর্থিক সাশ্রয়ের পাশাপাশি পরিবেশের দূষণও রোধ করতে পারি।

নিরাপদ খাবারের অভ্যাস গঠনের সাথে সাথে এর সম্পূর্ণ পুষ্টিগুণ বজায় রেখে খাওয়া জরুরি। আমরা অনেক সময় স্বাস্থ্যকর পদ্ধতিতে খাবার তৈরি বা সংরক্ষণ না করার কারণে খাদ্যের সম্পূর্ণ পুষ্টিগুণ থেকে বঞ্চিত হই। অথচ একটু সচেতন হলেই যে কোনো খাদ্যের পরিপূর্ণ পুষ্টি বজায় রেখে আমরা সেটা খেতে পারি।

স্বাস্থ্যকর পদ্ধতিতে খাবার খাওয়া ও খাবার রান্নার কিছু উপায় হলো:

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

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

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

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

এবার আমরা দলগতভাবে নিরাপদ খাদ্যবিষয়ক কয়েকটি স্লোগান তৈরি করব। নিচে এ সংক্রান্ত কয়েকটি স্লোগান দেওয়া আছে।

'বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ' এর ব্যবহৃত স্লোগান

- সুস্থ সবল জাতি চাই, পুষ্টিসম্মত নিরাপদ খাদ্যের বিকল্প নাই
- সবাই মিলে হাত মেলাই, নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত চাই

নিরাপদ খাদ্যবিষয়ক কয়েকটি স্লোগান

- নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করি, সুস্থ সবল জীবন গড়ি
- ভেজালমুক্ত খাবার, আমাদের সকলের অধিকার
- রোধ হবে খাবারের অপচয়, শেয়ার করে যদি খাওয়া হয়

এগুলোর মতো করে আমরা নতুন আরও কতগুলো স্লোগান তৈরি করব এবং সেগুলো এর সাথে যুক্ত করব।

এরপর এসব স্লোগান ব্যবহার করে নিরাপদ খাদ্য বিষয়ে পরিবার ও প্রতিবেশীদের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তুলব এবং খাবার নিরাপদ রাখতে কাজ করার জন্য তাদেরকে উদ্বুদ্ধ করব।

নিরাপদ খাদ্য নিয়ে আমাদের তৈরি করা স্লোগান
➢
➢
➢
➢
➢
➢
➢
➢

এই অভিজ্ঞতার বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমরা খাবার নিরাপদ রাখার উপায় এবং এ বিষয়ে আমাদের কী করণীয় তা শিখেছি। খাবারের গুণগত মান ও পুষ্টিগুণ কীভাবে বজায় রাখতে হয় তাও শিখেছি । খাদ্য অপচয়ের কারণ ও তা রোধ করার কৌশল শিখেছি। এবার আমার পরিকল্পনা করার পালা। খাদ্য নিরাপদ রাখতে পরিবারে ক্যাপ্টেন হিসেবে আমার ভূমিকা কী হবে এবং পরিবার ও সমাজে এ বিষয়ে সচেতনতা তৈরিতে আমি কী পদক্ষেপ নিতে চাই এ সংক্রান্ত তথ্য দিয়ে পরিকল্পনাটি তৈরি করব। এ সব নিয়ে আমার পরিকল্পনাটি **‘খাদ্য নিরাপদ রাখতে পরিবারের কাজে আমার অংশগ্রহণ ও সচেতনতায় আমার পরিকল্পনা’** ছকে লিখি।

খাদ্য নিরাপদ রাখতে পরিবারের কাজে আমার অংশগ্রহণ ও সচেতনতায় আমার পরিকল্পনা

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

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

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

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

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

শারীরিক ফিটনেস

ভালো থাকার জন্য, নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য আমরা খেলাধুলা ও শরীরচর্চা করি। খেলাধুলা ও শরীরচর্চা যেমন আমাদেরকে শারীরিক সুস্থতা দেয় তেমনি মানসিক প্রশান্তিতেও ভরিয়ে দেয় । কিন্তু আমরা কি জানি, খেলাধুলা ও শরীরচর্চার মাধ্যমে আমরা কেমন করে ভালো থাকি? সত্যিকার অর্থে আমাদের ভালো থাকার জন্য, শারীরিক সুস্থতার জন্য প্রয়োজন হচ্ছে শারীরিক ফিটনেস। আর এই শারীরিক ফিটনেস পেতে পারি আমরা খেলাধুলা ও শরীরচর্চার মাধ্যমেই। প্রতিদিনই আমরা একটি বা দুটি শরীরচর্চা করি এবং ভালো থাকার অন্য উপায়গুলোও শিখি। ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণিতে আমরা শরীর ও মন ভালো রাখতে বেশ কিছু খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিখেছি। এই শ্রেণিতে আরও নতুন নতুন খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিখব। এরপর আমরা বছরজুড়ে এগুলো নিয়মিত চর্চা করে শারীরিক ফিটনেস বজায় রেখে নিজের সুস্বাস্থ্য রক্ষায় কাজ করব। এছাড়াও আমরা একটি স্বাস্থ্য সুরক্ষা ক্লাব গঠন করব এবং ক্লাবের কার্যক্রমের দ্বারা অন্যদেরকেও উদ্বুদ্ধ করব।

চলো তাহলে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার মধ্য দিয়ে নিজেদের শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার যাত্রাটা শুরু করি।

আজ আমরা আমাদের সেশনটিতে বেশ কয়েকটি ব্যায়াম সময় নিয়ে করলাম। ব্যায়াম শেষে নিজেরা কথা বলে বুঝলাম কেউ কিছু ব্যায়াম বেশ ভালো করে করতে পেরেছি, কেউ কেউ সবগুলোতেই বেশ সমস্যা বোধ করছিলাম। ব্যায়াম করার সময়ই কিন্তু আমাদের মধ্যে কেউ কেউ বলছিল অভ্যাস নেই, তাই সমস্যা হচ্ছে। আবার কেউ বলছিল, দম ধরে রাখতে সমস্যা হচ্ছে, শক্তি পাচ্ছে না। কেউ কেউ এও বলছিল যে প্রয়োজন মতো হাত, পা ঘুরাতে সমস্যা হচ্ছে। আমরা কি জানি কেন এমন হয়? এই ব্যায়ামগুলো করতে চাইলে কী কী প্রয়োজন? কিংবা এই ব্যায়ামগুলো করার প্রয়োজনীয়তাই বা কী?

এই অভিজ্ঞতাটির বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমরা এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজব। তাহলে চলো আমাদের এমন অভিজ্ঞতার কী কী কারণ ও এর প্রভাব কী হতে পারে আমরা সবাই মিলে খুঁজে দেখি এবং **'আমাদের পর্যবেক্ষণ'** ছকে তা উল্লেখ করি।

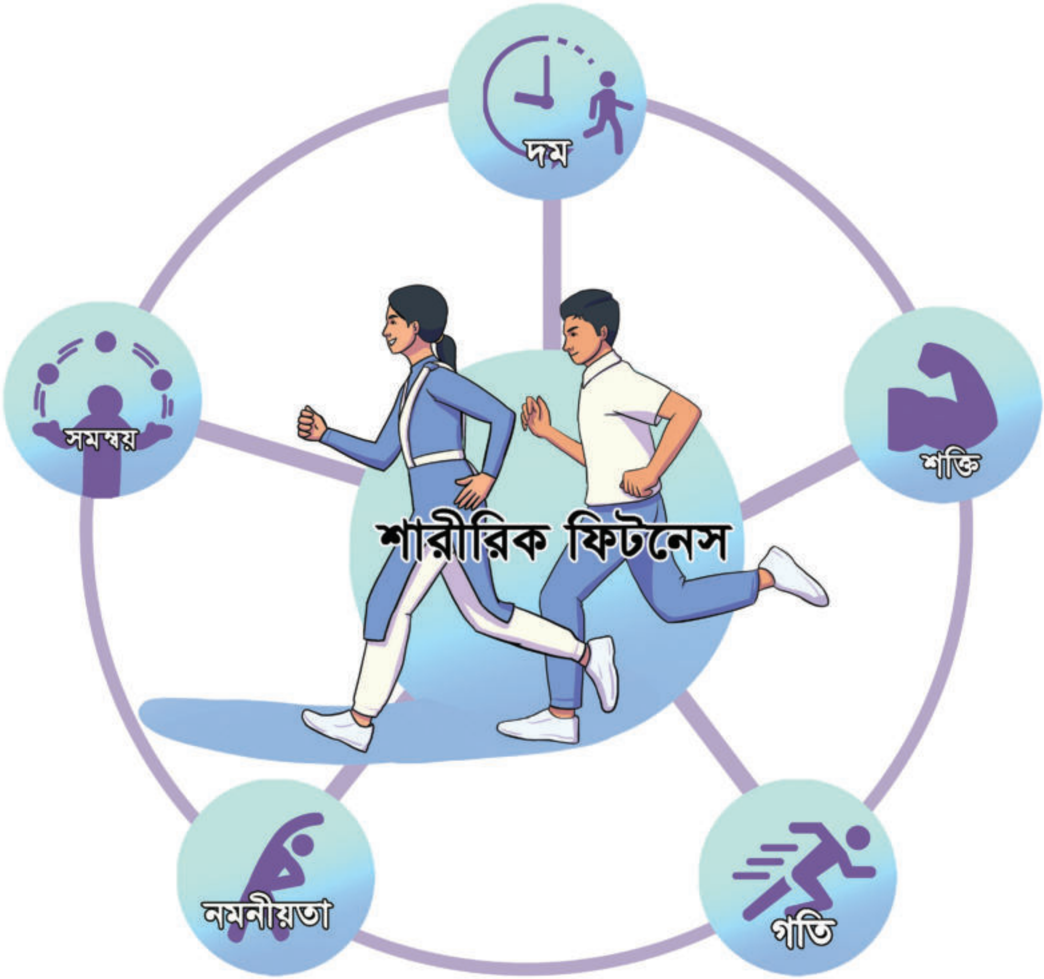
আমাদের পর্যবেক্ষণ

কারণ

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

প্রভাব

আমরা নিজেদের দলে আলোচনা করে যে মতামতগুলো পেলাম তা সবার সাথে আলোচনা করেছি। এর মধ্যে যে প্রভাবগুলো খারাপ তাও চিহ্নিত করেছি। আমরা বুঝতে পেরেছি, ক্লান্ত না হয়ে দীর্ঘক্ষণ ধরে খেলাধুলা বা শরীরচর্চা চালিয়ে যাওয়ার জন্য দম ধরে রাখা, শারীরিক শক্তি, গতি, শরীরের বিভিন্ন জয়েন্টের নমনীয়তা এবং মস্তিষ্ক ও মাংসপেশির কার্যকর সমন্বয়ের প্রয়োজন হয়। আর এই দম, শক্তি, গতি ও নমনীয়তার সমন্বয়ই হলো শারীরিক ফিটনেস।



শারীরিক ফিটনেস ভালো হলে জীবনের প্রতিদিনের কাজকর্ম সুন্দর ও সহজভাবে সম্পন্ন করা যায়, ক্লান্তি কম হয়। এই শারীরিক ফিটনেস বা সক্ষমতা যেমন একজন থেকে অন্য জনের ক্ষেত্রে ভিন্ন হয়, ঠিক তেমনি খেলার ধরনের উপর ভিত্তি করে ভিন্ন ভিন্ন ফিটনেসের প্রয়োজন হয়।

আমরা আমাদের নিজেদের পর্যবেক্ষণ তো পেয়ে গেছি। এবার খেলাধুলায় পারদর্শী একজন ব্যক্তির কাছ থেকে শুনব, তার নিজেকে ফিট রাখার রহস্য কী? এজন্য এলাকার একজন বিখ্যাত খেলোয়াড় কিংবা শিক্ষক বা কোনো অভিভাবক যিনি খেলাধুলা বা শরীরচর্চা করেন বা করতেন তাকে আমাদের সেশনে আমন্ত্রণ জানাব। আমন্ত্রণ জানানোর আগে তার কাছে আমরা কী জানতে চাইব সে বিষয়ে একটি প্রশ্নমালা তৈরি করব। এই প্রশ্নমালা ব্যবহার করে আমরা বিদ্যালয়, পরিবার বা প্রতিবেশীদের মধ্যে সুস্থ, সবল এবং স্বাস্থ্য সচেতন দুইজনের কাছ থেকে তাদের ফিটনেস সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

ফিটনেস সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহের প্রশ্নমালা

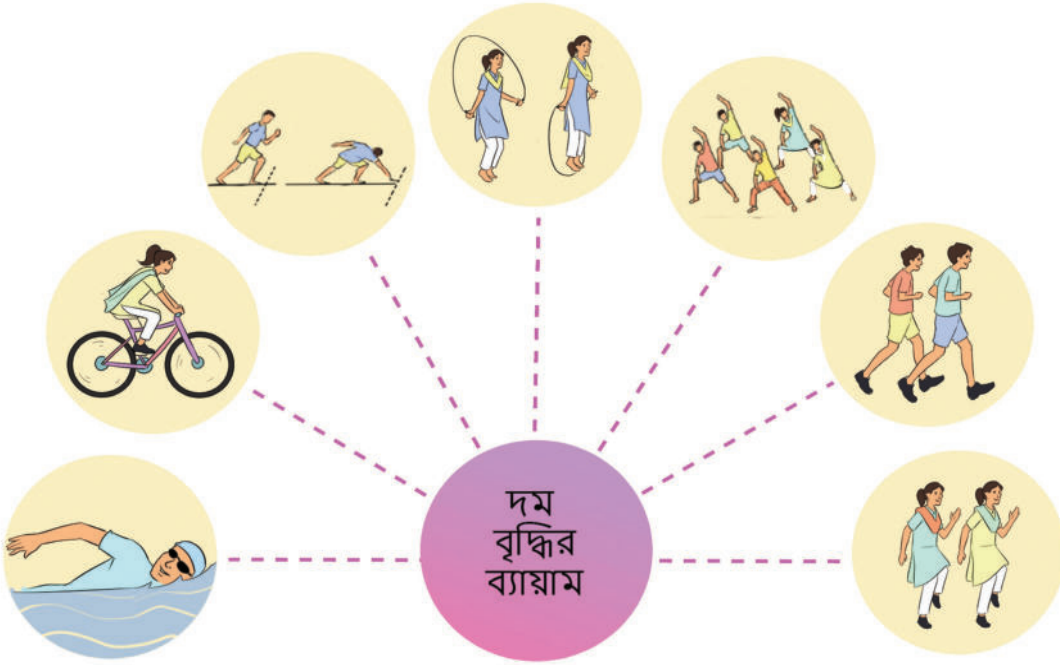
আমরা সবাই মিলে নিজেদের প্রশ্নমালা ব্যবহার করে তথ্য সংগ্রহ করেছি। আমরা একজন বিশিষ্ট ব্যক্তিকে আমন্ত্রণ জানিয়েছি। তিনিও আমাদের তার অভিজ্ঞতার কথা বলেছেন এবং আমাদেরকে প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন। আমরা গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলো লিখে নিয়েছি। এবার এ তথ্যগুলো পর্যালোচনা করে আমরা উপস্থাপন করব।

আমরা দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা থেকে শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখার জন্য কী কী নিয়ম মেনে জীবনযাপন করা প্রয়োজন সে সম্পর্কে জানলাম। শারীরিক ফিটনেস অর্জন করার ক্ষেত্রে আমরা যা জেনেছি নিচের বক্সে দেওয়া খেলাধুলা সামগ্রীর ছবিতে আমরা সেগুলো অল্প কথায় লিখি।

শারীরিক ফিটনেস অর্জনের জন্য আমি যে বিষয়গুলো জেনেছি

চলো এবার আমরা শারীরিক ফিটনেসের আরও কিছু উপায় ও উপকারিতা জেনে নিই।

দম বৃদ্ধির ব্যায়াম:



উপকারিতা:

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম:

উপকারিতা:

গতি বৃদ্ধির ব্যায়াম:

উপকারিতা:

নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম:

উপকারিতা:

কো-অর্ডিনেশন বা সমন্বয়:

উপকারিতা:

সাঁতার:

মনে করা হয়, সব ব্যায়ামের সেরা ব্যায়াম হলো সাঁতার। অনেক ধরনের সাঁতার আছে তবে এর মধ্যে মুক্ত সাঁতার , চিৎ সাঁতার ও বুক সাঁতার, প্রজাপতি সাঁতার উল্লেখযোগ্য।

মুক্ত সাঁতার

চিৎ সাঁতার

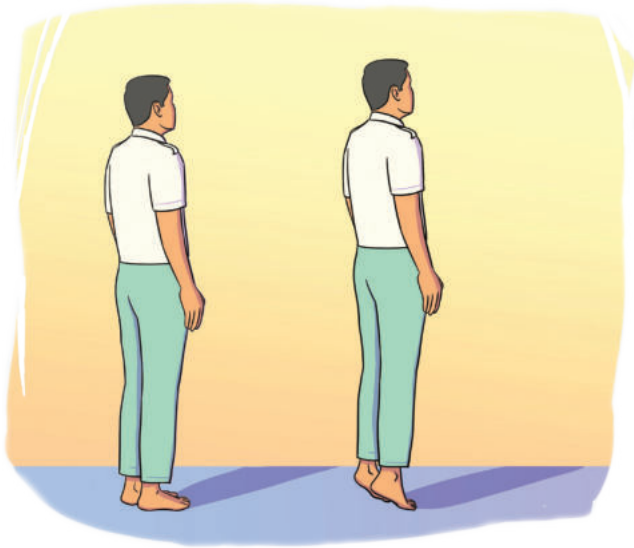
বুক সাঁতার

প্রজাপতি সাঁতার

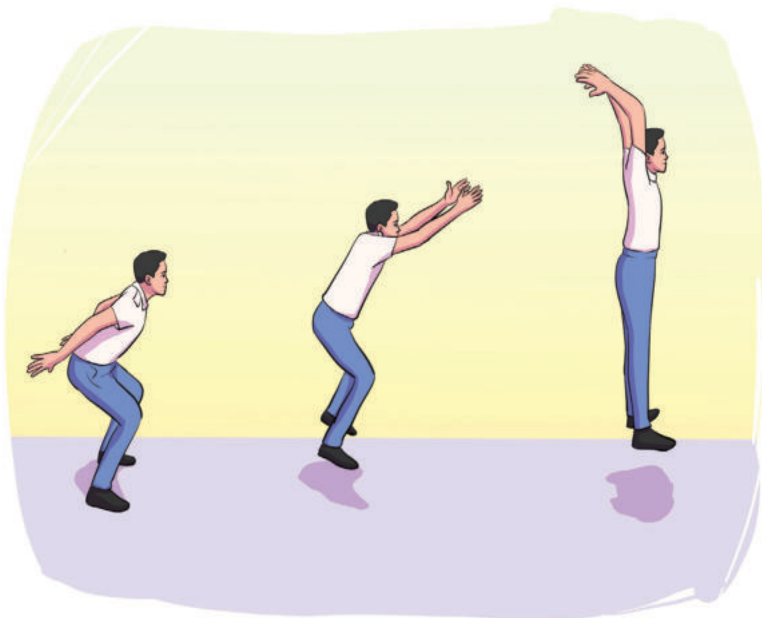
সাঁতার শুরু করার আগে প্রস্তুতির প্রয়োজন আছে। হালকা দৌড় কিংবা দাঁড়িয়ে ফ্রিহ্যান্ড ব্যায়াম করে নিলে পানির মধ্যে পেশিতে টান পড়ার আশঙ্কা কমে যায়। পেশির জড়তা না কাটিয়ে সাঁতারে নামলে কাঁধে কিংবা পায়ে টান পড়তে পারে। সাঁতার কাটার জন্য হালকা পোশাক পরে নিতে হবে। প্রথম প্রথম সাঁতার শেখার জন্য আমরা সাঁতার জানেন এমন কারও সহযোগিতা নিতে পারি। এছাড়াও সাঁতার শিখতে মোটর চাকার টিউব, কলা গাছ, শুকনো নারিকেল বা ভাসমান কাঠ বা বাঁশ ব্যবহার করতে পারি।

উপকারিতা:

মজার কিছু ব্যায়াম



১. হিল রেইজ



২. হাফ স্কোয়াট জাম্পস

৩. বানি হপ্স

উপকারিতা:

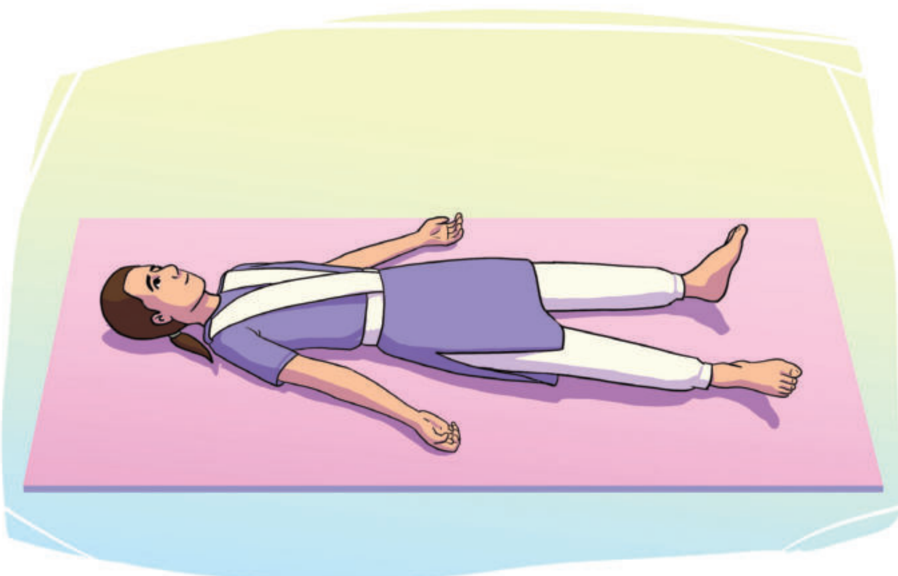
যোগ ব্যায়াম

যোগ ব্যায়ামের মাধ্যমে মন ও শরীরের সংযোগ ঘটে। এর মাধ্যমে নানা ভঙ্গিতে মনোসংযোগ করে কিছু সময়ের জন্য স্থিরভাবে অবস্থান করা হয়। এতে মন ও শরীরের অস্থিরতা কমে। ফিটনেসের জন্য খুবই উপকারী। শিক্ষকের সাথে অনুশীলন করে আমরা এই ব্যায়ামগুলোর কৌশল শিখব।

১. সুখাসন

২. সমাসন

৩. ভদ্রাসন



৪. শবাসন

৫. বজ্রাসন

৬. বৃক্ষাসন

আমরা শারীরিক ফিটনেসের জন্য বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে ধারণা লাভ করলাম। এগুলো চর্চা করার সময় আঘাত বা দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ও প্রতিকারের জন্য কী করা যায়, তার বেশ কিছু কৌশলও জানলাম।

সপ্তম শ্রেণিতে আঘাত বা দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করণীয় তা শিখেছি। সে অভিজ্ঞতা আমরা এখানেও কাজে লাগাতে পারব। অষ্টম শ্রেণিতে ফিটনেসের জন্য সাঁতারের গুরুত্ব জেনেছি। সাঁতার অনুশীলন করতে গেলেও কিন্তু পানিতে ডুবে যাওয়া ও সাপে কাটার মত দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। আবার অন্ধকার পথে চলার সময়ও আমাদেরকে সাপে কাটতে পারে। তাই পানিতে ডুবে গেলে ও সাপে কাটলে কী প্রাথমিক চিকিৎসা নেওয়া প্রয়োজন তা জানা দরকার, তাই না?

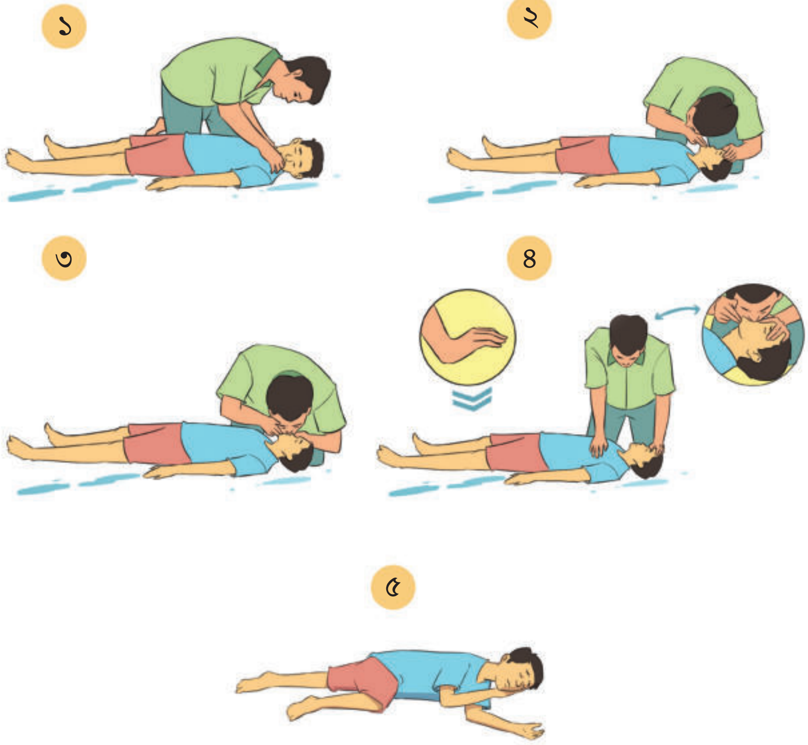
এর জন্য শুরুতেই আমরা জানব আমাদের পরিবার বা পরিচিতরা এ ধরনের দুর্ঘটনা ঘটলে কী করেন বা কী করা দরকার বলে তারা জানেন।

পানিতে ডুবে গেলে যা করা হয়

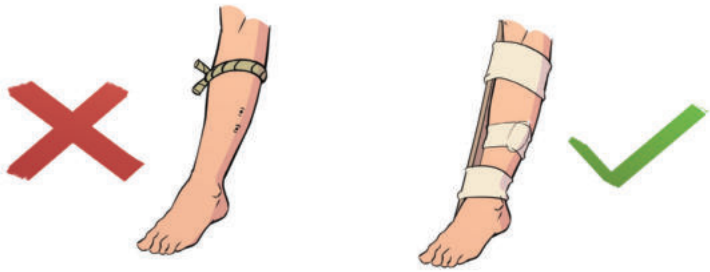
সাপে কাটলে যা করা হয়

পানিতে ডুবে গেলে ও সাপে কাটলে কী করা হয় সে সম্পর্কে আমরা তথ্য সংগ্রহ করেছি। প্রাপ্ত তথ্যগুলো থেকে এ কাজগুলোর ভালো ও খারাপ প্রভাব বিশ্লেষণ করে উপস্থাপন করেছি। শিক্ষকও ডুবে যাওয়া ও সাপে কাটায় প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করণীয়, সে বিষয়ে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দিয়েছেন। এবার অপর পৃষ্ঠার সংশ্লিষ্ট ছকে করণীয়সমূহ লিখব।

কেউ পানিতে ডুবে গেলে যা করব



কাউকে সাপে কাটলে যা করব



আমাদের নিশ্চয়ই মনে আছে সপ্তম শ্রেণিতে প্রাথমিক চিকিৎসার একটি রিসোর্সবুক তৈরি করেছিলাম। শিক্ষকের সহায়তা নিয়ে শ্রেণির সবাই মিলে পানিতে ডোবা ও সাপে কাটার প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করণীয় তা একইভাবে সংরক্ষণ করব।

এ অভিজ্ঞতায় আমরা শারীরিক ফিটনেস কী, তা অর্জনের জন্য বিভিন্ন কৌশল ও এর উপকারিতা সম্পর্কে জেনেছি। এর সাথে সাথে পানিতে ডোবা ও সাপে কাটার প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করব এবং কী করব না তাও জেনেছি।এবার নিজেকে ফিট রাখতে কী করব তার সিদ্ধান্ত নেওয়ার পালা। নিজের ফিটনেস ঠিক রাখতে আমি নিয়মিত যে চর্চাগুলো করতে চাই তা নিচের ছকে লিখি।

শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখতে প্রতিদিন আমি যা যা করব	
খেলা/ব্যায়াম	সকাল/ বিকাল/রাত

মনে রাখব, নিয়মিত চর্চাই কেবল পারে আমাদের শারীরিক ফিটনেস তৈরি করতে ও বজায় রাখতে।

এবার আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে **'ভালো থাকা'** ক্লাবের সদস্যদের নিয়ে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের উদ্দেশ্যে দল গঠন করব। এর জন্য আমাদের কী কী কাজ করতে হবে? চলো তা জেনে নিই। প্রথমে শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী একটি তালিকা তৈরি করব এবং নিজেদের মধ্যে বিভিন্ন দলে তা ভাগ করে নেবো। প্রাথমিক চিকিৎসা দলকে এমনভাবে প্রস্তুত রাখব যাতে যেকোনো সময়ে প্রয়োজন হলে আমরা সবাই মিলে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা নিশ্চিত করতে পারি।

প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের উদ্দেশ্যে দল গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় কাজ

কাজের ক্ষেত্র	আমি যে কাজে যুক্ত থাকব
দল গঠনের প্রস্তুতি	
স্থানীয় পর্যায়ে প্রশিক্ষণের সুযোগ সন্ধান	
প্রশিক্ষণ গ্রহণ	
প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখা	

‘ভালো থাকা’ ক্লাব গঠন

নিজেদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য শারীরিক ফিটনেসের প্রয়োজনীয়তার কথা আমরা ইতোমধ্যে জেনেছি। ষষ্ঠ শ্রেণিতে আমরা ‘ভালো থাকা’ ক্লাব গঠন করেছিলাম। সারা বছরই শারীরিক ফিটনেসের জন্য শরীরচর্চা, বিভিন্ন খেলাধুলা, যোগব্যায়াম, সাঁতার ইত্যাদি চালিয়ে নিতে শিক্ষকের সহযোগিতায় আমরা **‘ভালো থাকা’** ক্লাবের কার্যক্রম জোরদার করব।

নিয়মিত খেলাধুলা করলে বা অন্য যে কোনো কারণেই হোক না কেন আমরা মাঝে মাঝে কিছু আঘাত ও দুর্ঘটনার মুখোমুখি হই। ভালো থাকার অন্যান্য কাজের সাথে এবার আমরা খেলাধুলাজনিত আঘাত বা দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসার কাজটি যুক্ত করব। ক্লাবের মাধ্যমে আমরা অন্যদের প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে সহায়তা করব এবং তাদেরও একাজে যুক্ত থাকতে উদ্বুদ্ধ করব।

নিজেদের কাজগুলো ভালোভাবে করার জন্য কিছু নিয়ম কানুন মেনে চলা প্রয়োজন। তাহলে চলো, সকলে মেনে চলার জন্য আলোচনা করে কিছু নিয়মকানুন এর একটি তালিকা তৈরি করি।

আর ক্লাব পরিচালনার জন্য কী কী মানসিক দক্ষতা থাকা প্রয়োজন তা সকলে আলোচনা করে ঠিক করে নিই। শিক্ষকের সহায়তায় এটি চূড়ান্ত করে নিচের ছকে লিখি:

ক্লাবের জন্য গ্রাউন্ড রুলস	মানসিক দক্ষতা
● ক্লাবের নিয়ম কানুন মেনে চলব	

ক্লাবের কার্যক্রমে আমার ভূমিকা

খেলাধুলার সাথে শারীরিক ফিটনেসের সম্পর্ক বিষয়ে আমরা এই অভিজ্ঞতায় জেনেছি। ক্লাবের বিভিন্ন কার্যক্রম কী হবে তা নির্ধারণ করেছি। ক্লাবে আমরা সবাই কী কাজ করব, আমাদের প্রত্যেকের ভূমিকা কী হবে তা নিয়েও আলোচনা করেছি। আমাদের মনে রাখতে হবে সুশৃংখলভাবে ক্লাব পরিচালনায় সবার ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এবার ক্লাবের কার্যক্রমে আমরা নিজেকে কীভাবে যুক্ত করব তা নিচের **'ভালো থাকা ক্লাবে আমার কাজ'** ছকে উল্লেখ করব।

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

বছরের শুরুতে আমাদের প্রথম অভিজ্ঞতায় আমরা নিজ নিজ লাইফস্টাইল বা জীবনধারা কেমন হবে তার পরিকল্পনা করব এমনটি ভেবেছিলাম, আমাদের নিশ্চয়ই তা মনে আছে? স্বাস্থ্যকর জীবনধারার জন্য আমাদের শারীরিক সুস্থতা ও ফিটনেসের পাশাপাশি মানসিক দক্ষতা, গুণাবলি অর্জন এবং বিভিন্ন সামাজিক কার্যক্রমের সাথে নিজেদের সম্পৃক্ত রাখা অত্যন্ত জরুরি। আর এভাবেই আমরা নিজেকে সুস্থ, উৎফুল্ল, প্রাণবন্ত ও নিরাপদ রাখতে পারব এবং ভালো থাকব।

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

অপর পৃষ্ঠার ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

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

মূল্যায়ন ছক ২: শারীরিক ফিটনেসের জন্য বিভিন্ন ব্যায়ামের উপকারিতা জেনে অনুশীলন এবং পরিকল্পনায় প্রাথমিক চিকিৎসায় করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়গুলোর প্রতিফলন ও ক্লাবের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ

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

আমার আত্মবিশ্বাস আমার পাথেয়

আমাদের জীবনে কত কত ঘটনা ঘটে। এসব ঘটনায় আমাদের বিভিন্ন অভিজ্ঞতা হয়। কিছু ঘটনা আমাদের মনকে আনন্দে ভরিয়ে দেয়। যে ঘটনাগুলো আমাদের জীবনে আগেও ঘটেছে এবং আমরা তা থেকে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি তা নিয়ে আমাদের কী কোনো ভয় থাকে? একেবারেই না। বরং তেমন কোনো ঘটনায় আমরা আত্মবিশ্বাস ও আনন্দের সাথে এগিয়ে যাই। এমনকি নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে অন্যদের সহযোগিতা করতেও উদ্যোগ নিয়ে থাকি। এভাবে আমরা নিজেদের কাজে সন্তুষ্ট এবং অনুপ্রাণিত হই।

অনেক সময় আমরা তো অনেক চ্যালেঞ্জেরও সম্মুখীন হই। তখন কী একই রকম লাগে? একদমই তা নয়, চিন্তায় পড়ে যাই আমরা। আবার এই চ্যালেঞ্জের সাথে যদি আমাদের কোনো নেতিবাচক অভিজ্ঞতার মিল পাই তাহলে সময়টা ভালো কাটে না একেবারেই। এমন পরিস্থিতিতে মনে হয়, ইস এমন কেন হলো! কখনও তার জন্য দুঃখ হয়, কখনও রাগ হয়। আবার কখনও ভয় হয় এই পরিস্থিতিতে কী করব তা ভেবে।

আবার এটাও অনেকাংশে ঠিক যে অপ্রত্যাশিত কিছু কিছু ক্ষেত্রে আমরা বেশ বিপর্যস্ত হয়ে পড়ি। এই বিপর্যস্ত পরিস্থিতিতে কী করা যেতে পারে তা বুঝতে না পেরে কখনও আমরা মানসিকভাবে ভেঙে পড়ি, কখনও নিজের জন্য ক্ষতিকর সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলি। সে ক্ষেত্রে সচেতনতা, কিছু জীবন দক্ষতা ও জ্ঞান এই ধরনের বিপর্যস্ততার ব্যবস্থাপনা করে ভালো থাকতে বিশেষ ভূমিকা রাখে। এ পর্যায়ে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অপ্রত্যাশিত ফলাফল আমাদের বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রকে কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে সে বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জন এবং নেতিবাচক প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষা করার উপায় জেনে তা ব্যবহার করার জন্য বেশ কিছু কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করব।

শুরুতেই শিক্ষক আমাদেরকে ৩টি বাক্য লিখে বা ছবি এঁকে নিজের পরিচয় প্রকাশ করতে বলেছেন। এবার **‘আমার আমি’** ছকে আমরা সেই কাজটি সম্পন্ন করি।

আমার আমি

দলে ভাগ হয়ে আমরা নিজেদের জীবনে ঘটে যাওয়া অপ্রত্যাশিত ঘটনায় মানসিক চাপের পরিস্থিতি এবং সেই পরিস্থিতিতে নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা, ইচ্ছা ও আচরণ নিয়ে আলোচনা ও উপস্থাপন করেছি।

আমাদের দলগত কাজ থেকে যে ধারণা পেলাম তা দিয়ে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে নিচে **'যে সব কারণে সাধারণত মানসিক চাপ তৈরি হয়'** বক্সটি পূরণ করি।

যে সব কারণে সাধারণত মানসিক চাপ তৈরি হয়

যে সব কারণে সাধারণত বিভিন্ন সময়ে আমাদের মধ্যে ইতিপূর্বে মানসিক চাপ তৈরি হয়েছে এবং সে পরিস্থিতিতে আমরা যে আচরণের মাধমে সাড়া দিয়েছি নিজের অভিজ্ঞতা থেকে এমন কয়েকটি পরিস্থিতি মনে করে অপর পৃষ্ঠার ছকটি পূরণ করি।

মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া

ঘটনা	কী কী অনুভূতি অনুভব করি	কী কী চিন্তা হয়	কী কী আচরণ করি	ফলাফল কেমন হয়
স্কুলের বার্ষিক সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে আবৃত্তি করেছিলাম।	ভয় লজ্জা উদ্বিগ্নতা	যদি হঠাৎ ভুলে যাই যদি আবৃত্তি ভালো না হয় যদি শিক্ষক কিছু বলেন	১. শিক্ষককে অনুরোধ করি নাম কেটে দিতে। ২. শিক্ষককের পরামর্শে অনেকবার নিজে নিজে আয়নার সামনে দাড়িয়ে আবৃত্তি করি	সেই অনুষ্ঠানে আবৃত্তি করি। আমার অনেক ভালো লাগে, সাহস পাই। এখন আমি অন্য অনুষ্ঠানেও আবৃত্তি করি

মানসিক চাপের বিভিন্ন ঘটনায় আমরা যেভাবে সাড়া দিই প্রথমে নিজে ও পরে সহপাঠীদের সাথে তা বিশ্লেষণ করলাম। আমরা যে আচরণগুলো করি এবং তার ফলাফল নিয়েও আলোচনা করলাম।

মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে সাধারণত অস্বস্তি, উদ্বিগ্নতা, ভয়, বিরক্তি, হতাশা, অসহায়বোধ, রাগ প্রভৃতি অনুভূতি হয়ে থাকে।

মানসিক চাপ সবসময় কি খারাপ?

আমরা কি খেয়াল করেছি সকালে যখন স্কুলে যাওয়ার সময় হয়, তখন খুব সচেতন থাকি? আগে আগে প্রস্তুতি নিই যেন দেরি না হয়ে যায়। তখন এক ধরনের মানসিক চাপ হয়। উদ্বিগ্ন বোধ করি এই ভেবে যে স্কুলে পৌঁছাতে যদি দেরি হয়ে যায় তাহলে সকালের সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারব না। এ সময় আমাদের মানসিক চাপ হয় বলেই কিন্তু আমরা সময় হাতে নিয়ে এমনভাবে বের হই যেন দেরি না হয়। আবার কোনো বিষয় উপস্থাপন করার দায়িত্ব পেলেও কারও কারও মানসিক চাপ হয়। তাই আগে থেকে বিষয়টি সম্পর্কে ভালো করে ধারণা নিয়ে নিজেকে প্রস্তুত করি। কখনও প্রয়োজন হলে অন্যদের কাছ থেকে পরামর্শ নিই যাতে আমি প্রত্যাশা অনুযায়ী ভালো করতে পারি। এভাবে মানসিক চাপ কখনও কখনও কোনো কোনো পরিস্থিতিতে প্রত্যাশিত ফলাফল পেতে এবং এমন পরিস্থিতিতে আমাদের করণীয় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে।

তাহলে এবার আমরা একটু দেখে নিই **'মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া'** ছকের কোন কোন ক্ষেত্রে মানসিক চাপ হলে আমার উপরে তার কেমন প্রভাব পড়ছে। এরপর এই অভিজ্ঞতা দিয়ে অপর পৃষ্ঠার **'আমার মানসিক চাপের প্রভাব'** ছকটি পূরণ করি।

আমার মানসিক চাপের প্রভাব

পরিস্থিতি	অনুভূতি	আচরণ	ইতিবাচক প্রভাব	নেতিবাচক প্রভাব
১				
২				
৩				
৪				
৫				

মানসিক চাপ হলো বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ বা ভীতিকর পরিস্থিতিতে আমাদের শারীরবৃত্তীয় সাড়া। আমরা প্রত্যেকেই জীবনের বিভিন্ন সময়ে চ্যালেঞ্জ বা ভীতিকর পরিস্থিতির সম্মুখীন হই, ফলে কম-বেশি মানসিক চাপ হয়।

মানসিক চাপকে সাধারণত নেতিবাচকভাবে দেখলেও আজ কিন্তু আমরা এর ইতিবাচক দিকগুলোও আবিষ্কার করলাম। কোনো বিষয়কে আমি কোন দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে ব্যাখ্যা করছি এবং এ পরিস্থিতি কীভাবে মোকাবিলা করছি তা কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অতিরিক্ত মানসিক চাপ শরীর ও মনের উপর ক্ষতিকর প্রভাব বিস্তার করে। এমন পরিস্থিতিতে আমরা বিপর্যস্ত বোধ করি। ইতিবাচক আচরণের মাধ্যমে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার দক্ষতা শারীরিক ও মানসিকভাবে নিজেদেরকে ভালো রাখতে সাহায্য করে।

এসো এবার আমরা কয়েকটি ঘটনা পর্যালোচনা করি এবং এগুলো থেকে মানসিক চাপের ফলে অনুভূতি ও নেতিবাচক প্রভাবগুলো বোঝার চেষ্টা করি।

ঘটনা ১

রাখী ১৪ বছরের একটি প্রাণবন্ত মেয়ে। সে সব সময় খুব হাসি খুশি থাকত ছিল। ইদানীং প্রায়শই কিছু বিষয়ে তার খুব বিরক্ত বোধ হয়। তার মনে হয় বাবা মা যেন তার প্রতি কোনো বিশেষ নজর রেখে চলেছে। সে কখন কোথায় কি করছে সব কিছুই খুব খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে জিজ্ঞাসা করছে। রাখীর গত বছরের প্রিয় জামাগুলো মা তাকে পড়তে নিষেধ করে দিয়েছে কিন্তু কারণ জানতে চাওয়াতে মা বলছে যে, সে এখন বড় হয়ে গেছে। একদিন স্কুল থেকে ফেরার পথে রাখী তার বন্ধুদের সাথে খেলার মাঠে কিছুটা দেরি হলো। মা সেটা নিয়ে রাখীকে খেলতেও নিষেধ করে দিল। বাবাকে বললে তিনিও বুঝিয়ে বললেন যে, এতে করে তার পড়াশুনার ক্ষতি হতে পারে, বাইরে না খেলাই ভালো। রাখী এসব যুক্তি মেনে নিতে পারে না। বন্ধুদের সামনে সে খুব অপমানিত বোধ করে। নতুন নিয়ম কানুনগুলো তার কাছে শাস্তিস্বরূপ মনে হয়। কারণ সে অনেকটাই বড় হয়েছে, তাই সে নিজের খেয়াল নিজে রাখতে পারে বলে মনে করে। বাবা মায়ের এমন আচরণে সে কষ্ট পায়। সে ধীরে ধীরে নিজেকে বাইরের পৃথিবী থেকে গুটিয়ে নিতে থাকল এবং বাসায় আত্মীয়স্বজন, এমন কি সমবয়সী চাচাতো, ফুফাতো ভাইবোনরা আসলেও সে বের হতো না। রাখী কোথাও মনোযোগ ধরে রাখতে পারছে না এবং একাকীত্ব বোধ করছে। সে ভাবতে লাগল, এই পরিস্থিতিতে সে কোন ভাবেই পড়াশুনায় মনোযোগ দিতে পারছে না; তাহলে কি হবে এখন?

ঘটনা ২

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

ঘটনা ৩

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

সহপাঠীদের সাথে আমরা ৩টি ঘটনা পর্যালোচনা করেছি। আমাদের পরিবার, প্রতিবেশী, আত্মীয় পরিজনের মধ্যেও মাঝে মাঝে এমন অনেক ঘটনা ঘটে থাকে। পত্রিকা, সংবাদমাধ্যমের মাধ্যমেও আমরা প্রায়ই বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপের ঘটনায় ও তা ব্যবস্থাপনার দক্ষতার অভাবে অনেক নেতিবাচক অর্থাৎ ক্ষতিকর সিদ্ধান্ত নেওয়ার কথা জেনে থাকি। আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের কাছ থেকে এবার তাদের নিজেদের জীবনের বা পরিচিত কারও কাছ থেকে মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে নেতিবাচক অর্থাৎ ক্ষতিকর সিদ্ধান্ত নেওয়ার ঘটনা সম্পর্ক জেনে আসি। আমরা নিজেদের পরিবার ও প্রতিবেশিদের কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্যগুলো সংবাদ সম্মেলনের মাধমে উপস্থাপন করেছি এবং অন্যদের কাছ থেকে জেনেছি। এবার এই অভিজ্ঞতা থেকে **'মানসিক চাপের কারণে আমাদের শরীর ও মনের উপর বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব'** বক্সটি পূরণ করি।

মানসিক চাপের কারণে আমাদের শরীর ও মনের উপর বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব

ছকে উল্লেখিত সমস্যাগুলো হলেও অনেক সময় আমরা তার কারণ বুঝতে পারি না। এখন থেকে সচেতন হয়ে বোঝার চেষ্টা করব আমরা কোনো মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আছি কিনা।

মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয় উদ্যোগ গ্রহণ না করলে মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা দেখা দিতে পারে যেমন অতিরিক্ত উদ্বিগ্নতা, প্যানিক ডিসঅর্ডার, বিষণ্ণতা ইত্যাদি। মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল জেনে আমরা এ অবস্থা থেকে নিজেদেরকে রক্ষা করতে পারি। পরিস্থিতির ধরন সম্পর্কে সচেতনতা, এ ধরনের পরিস্থিতিতে নিজেদের অনুভূতির ব্যবস্থাপনা ও খাপ খাওয়ানোর দক্ষতার উন্নয়ন করে আমরা নিজেদেরকে এ ধরনের প্রভাব থেকে মুক্ত রাখতে পারি।

এবার তাহলে দেখে নিই কোন কোন মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতিতে আমরা বিপর্যস্ত বোধ করি। মানসিক চাপ হলে সাধারণত আমি কেমন অনুভব করি, কী কী চিন্তা আসে এবং কী কী ক্ষতিকর আচরণের মাধ্যমে আমি সাড়া দিই। কাজটি করার জন্য আমরা পুনরায় **'মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া'** এবং **'আমার মানসিক চাপের প্রভাব'** ছকে মনোযোগ দেবো। এমন পরিস্থিতিতে আমাদের অনেক অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের পুনরাবৃত্তি হয়ে থাকে আবার সমস্যারও সমাধান করে না। আমার ক্ষেত্রে সেগুলো কি তা খুঁজে বের করি। এছাড়াও অন্য কোনো পরিস্থিতিতে যদি এ ধরনের আচরণ করে থাকি তাও **'মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমার নেতিবাচক আচরণ'** ছকে লিখি।

মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমার নেতিবাচক আচরণ

অনুভূতি	চিন্তা	কী সমস্যা হয়?	কী আচরণ করি?

মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা

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

অনেক সময় অভ্যস্ততার কারণে অবচেতনভাবেই একই ধরনের আচরণের পুনরাবৃত্তি করতে থাকি। আমরা অনেকেই তখন পরিস্থিতিকে দোষারোপ করতে থাকি আবার কখনও নিজেকে বা অন্যদেরকে দোষারোপ করতে থাকি। এগুলো কোনোটাই আমাদের সমস্যা সমাধান তো করেই না বরং হতাশা বাড়িয়ে দেয়। তাই সচেতন হয়ে ঐ পরিস্থিতিতে আমার যে আচরণটি সমস্যার সমাধান করছে না তা খুঁজে বের করব। তার পরিবর্তে ইতিবাচক ও কার্যকর আচরণের মাধ্যমে সমস্যার সমাধান করব। নিজেরা না পারলে অভিজ্ঞ কারও সহযোগিতা চাইব।

এছাড়াও দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য নিয়মিত কিছু অভ্যাস চর্চা করতে পারি। এতে আমরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সচেতনভাবে চিন্তা করে সিদ্ধান্ত নেওয়ার মানসিক ও শারীরিক শক্তি পাব। ফলে মানসিক চাপ কম হবে এবং তা ব্যবস্থাপনায় ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে পারব।

আমরা রাখী, হাসান, আসিফের ঘটনাগুলো পড়ে তারা কীভাবে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা করেছে তার ফ্লো-চার্ট তৈরি করেছি এবং দলগত উপস্থাপন ও ফিডব্যাক দিয়েছি। এবার এর মধ্যে আমি যে কৌশলগুলো ব্যবহার করতে চাই তা নিচের **'আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল'** বক্সে লিখে রাখি।

আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল

নিজেদের অনুভূতি যত্নের কৌশল ব্যবহার করেছি। প্রথমে চিহ্নিত করেছি এরপর তা শরীরে কোথায় অনুভব করেছি তা খুঁজে পেয়েছি। এরপর অনুভূতিকে গ্রহণ করেছি এবং স্বস্তির জন্য অনুভূতিকে উদ্দেশ্য করে নিজের সাথে কথা বলেছি।

নিজের অনুভূতিকে বুঝতে পারা, দোষারোপ না করে গ্রহণ করা ও নিজের প্রয়োজন বুঝে স্বস্তির জন্য কাজের মাধ্যমে আমরা নিজের প্রতি সহমর্মী হতে পারি। এটি মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনারও একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল।

- যে কোনো পরিস্থিতিতে নিজের প্রতি সহমর্মী হলে আমাদের মনে স্বস্তি আসে। আমরা রিল্যাক্স বোধ করি যা আমাদের ঐ পরিস্থিতিতে যৌক্তিকভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করে। আমরা নিজের জন্য ইতিবাচক ও কার্যকর সিদ্ধান্ত নিতে পারি। নিজের অনুভূতির যত্ন ও ব্যবস্থাপনা বিষয়ে আমরা সপ্তম শ্রেণিতে শিখেছি।

- নিজের অসম্মান ও ক্ষতি হয় এমন কাজ থেকে বিরত থাকা, প্রয়োজনে নির্ভরযোগ্য কারও কাছ থেকে সহযোগিতা চাওয়ার মাধ্যমে আমরা নিজেকে ভালোবাসতে পারি।

এতে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকে। এতে শারীরিক স্বাস্থ্যও ভালো থাকে। স্বাস্থ্য ভালো রাখা মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার পূর্বশর্ত। স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ বেড়ে যায়।

এরপর **'আমার মানসিক চাপের প্রভাব'** থেকে আমাদের নিজেদের নেতিবাচক প্রভাব তৈরি করে এমন আচরণ নিয়ে আলোচনা করে উপস্থাপন করেছি এবং যে কৌশলে আমি আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনায় ব্যবহার করতে চাই তা **'আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল'** ঘরে সংযুক্ত করেছি।

এবার **'মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া'** ও **'আমার মানসিক চাপের প্রভাব'** থেকে আমার যে আচরণ অন্যের জন্য কষ্টের বা ক্ষতির কারণ মনে করছি তার পরিবর্তে কী কী নতুন আচরণ করতে চাই তা **'আমার সংবেদনশীল আচরণ'** ছকে লিখি।

আমার সংবেদনশীল আচরণ

আগের আচরণ	নতুন আচরণ

এই অভিজ্ঞতার কাজগুলোর মধ্য দিয়ে মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমাদের অনুভূতি বুঝতে পারা, তার ব্যবস্থাপনা করতে পারা এবং নিজের ও অন্যের প্রতি সহমর্মী ও সংবেদনশীল আচণের পরিকল্পনা করেছি। এখন চর্চা করার পালা। এই বছরের বাকি সময় জুড়ে নিজেকে ভালো রাখতে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করব।

শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো **'আমার ব্যক্তিগত চর্চা ও অভিজ্ঞতা'** ছকে লিখে রাখব। নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের উপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেবো। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পর পর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় সারা বছর ধরে চলবে।

ডায়েরি বা জার্নাল লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব:

- গত এক মাসে কী কী পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ বোধ করেছি?
- পরিকল্পনা অনুযায়ী কৌশল ব্যবহার করে তার ব্যবস্থাপনা করতে পেরেছি? কী কী করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- এই কাজগুলো আমাকে ভালো থাকতে কীভাবে সাহায্য করছে?
- কোন কোন পরিস্থিতিতে নিজের প্রতি সহমর্মী আচরণ করতে পেরেছি? কী কী করেছি?
- অন্যদের সাথে সম্পর্ক উন্নয়নে কোন কোন কাজগুলো সাহায্য করেছে?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? সেগুলো কী?

আমার ব্যক্তিগত চর্চা ও অভিজ্ঞতা

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

অপর পৃষ্ঠার ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

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

মূল্যায়ন ছক ২: মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা

শিক্ষার্থীর নাম :	মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা সংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	ডায়েরি/খাতা/জার্নালে করা কাজগুলোতে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চার ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

কৈশোরের কথামালা

কৈশোরের বৈচিত্র্যময় পথচলায় আমরা এক একজন যাত্রী। এই যাত্রাপথে আমরা নানা ধরনের পরিস্থিতির মুখোমুখি হই। কোনোটা আনন্দের, কোনোটা বা মন খারাপের। কৈশোরের যাত্রাপথে এই যে নানা ধরনের ঘটনা ও পরিস্থিতি, তা সবার ক্ষেত্রে যেমন এক নয় আবার এর ফলে উদ্ভূত চ্যালেঞ্জ এবং তা মোকাবিলার কৌশলও কিন্তু এক নয়। পরিস্থিতিভেদে, ব্যক্তিভেদে এই কৌশল হয় ভিন্ন ভিন্ন । আর এটাই স্বাভাবিক। এটাকে মেনে নিয়েই যথাযথ কৌশল প্রয়োগ করে নিজের জন্য যা কল্যাণকর তাই বেছে নিতে হয়।

আমরা এখন একটা চিঠি একটু মনোযোগ দিয়ে পড়ব। চিঠিটা আমাদের এক বন্ধু বর্ণিলের। ও অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। কিছুদিন আগে বর্ণিল স্কাউট থেকে দেশের বাইরে জাম্বুরি ক্যাম্প এ অংশগ্রহণ করে এসেছে। চলো ও চিঠিতে আমাদের কী বলতে চায় তা জেনে নিই:

প্রিয় বন্ধু

অনেকদিন তোমাদের সাথে কোনো যোগাযোগ হচ্ছে না। কেমন আছ বন্ধু তোমরা? গতমাসে জাম্বুরিতে গিয়ে আমার সময়টা খুব আনন্দে কেটেছিল। কিন্তু এখন আমি ভালো নেই খুব একটা। কিছুদিন ধরে আমি নিজের মধ্যে কিছু সমস্যা বোধ করছি। কখনো আমার মনটা বেশ ভালো থাকে। আবার কখনও কোনো কারণ ছাড়াই মনটা খারাপ হয়ে যায়। আমার খুব ভালো বন্ধু রহমানের সাথে গল্প করতে, সময় কাটাতে খুব আনন্দ পাই। তবে ইদানিং ওর সাথেও মাঝে মাঝে খুব সামান্য কারণেই ঝগড়া হচ্ছে। ঝগড়া না করতে চাইলেও হচ্ছে। এজন্য নিজের উপর বেশ রাগই হচ্ছে। কেন এমন হচ্ছে? বুঝতে পারছি না। আবার অন্যরাও কেন যেন আমাকে বুঝতে পারছে না। আমাকে ভুল বুঝছে। আমি যা বলছি অন্যরা তার উল্টা মানে করছে। রহমান বলছিল কৈশোরকালীন পরিবর্তনের কারণে এমন হতে পারে। তবে বিস্তারিত কিছু বলতে পারেনি। তোমরা কি আমায় সাহায্য করতে পারবে? বলতে পারবে এমন কেন হচ্ছে? তোমাদের চিঠির অপেক্ষায় রইলাম।

ইতি
তোমাদের বন্ধু বর্ণিল

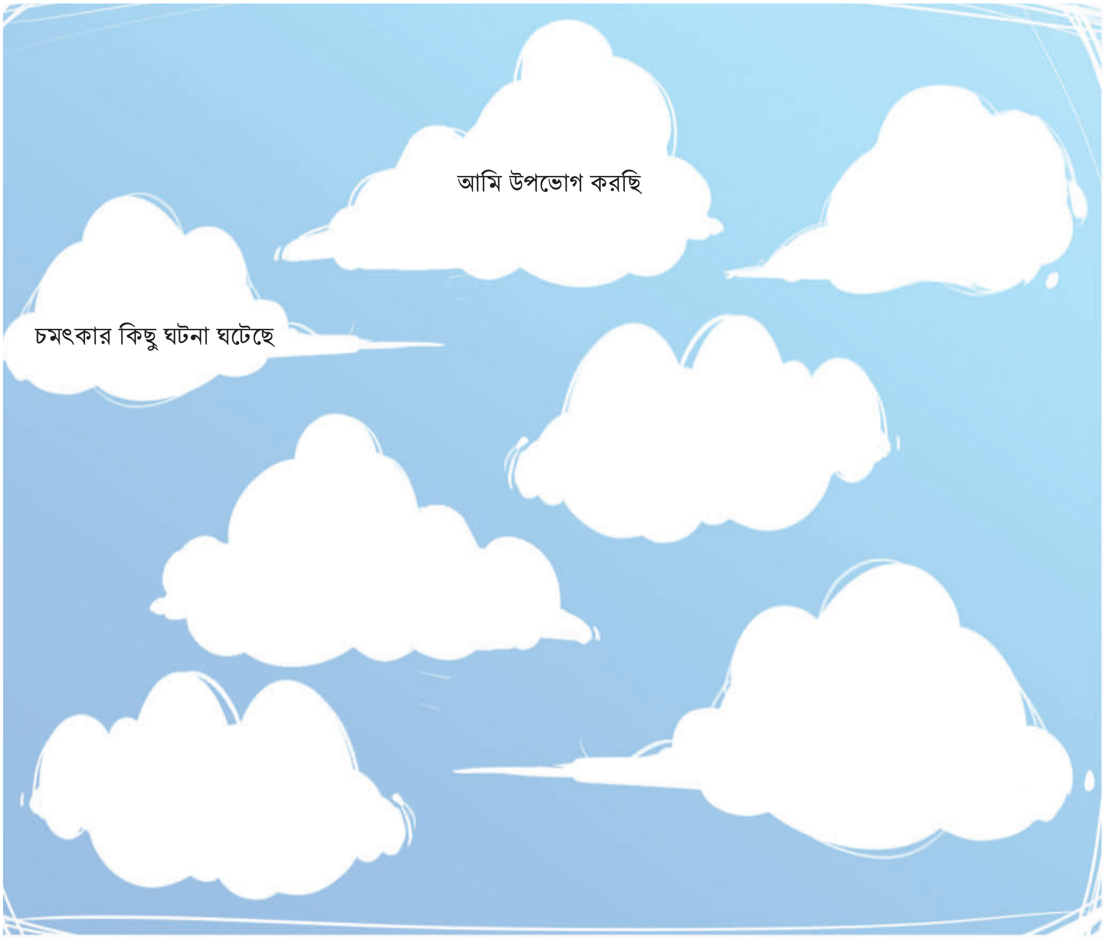
বর্ণিল আমাদেরকে চিঠিতে মনের আকুতির কথা জানিয়েছে। ও আমাদের সাহায্য চেয়েছে। আমরাও ওর মতো কৈশোরে আছি। আমরা কি বর্ণিলের পরিস্থিতিটা বুঝতে পারছি? আমরা কি তাকে নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে সহযোগিতা করতে পারি? নিশ্চয়ই তা পারি। তবে তার জন্য প্রথমে প্রয়োজন এ সময়ের আমাদের নিজেদের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে ভালোভাবে জানা ও সচেতন হওয়া। নিজেদের কৈশোরের সময়টা কীভাবে পার করছি, কী ধরনের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা অর্জন করছি এবং কী চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকির সম্মুখীন হচ্ছি আর তা মোকাবিলাই বা কীভাবে করছি, আমাদের এই সব অভিজ্ঞতাগুলোই বর্ণিলকে বুঝতে, তার পাশে দাঁড়াতে ভূমিকা রাখবে। শুধু আমরাই কেন আমাদের মতো আরও যারা কৈশোরের এ সময়টা পার করছে তাদের অভিজ্ঞতাও বর্ণিলের পরিস্থিতি বুঝতে এবং তাকে সহযোগিতা করতে সাহায্য করবে।

তাহলে চলো এবার আমাদের নিজেকে ভালোভাবে জানার ও উপলব্ধির যাত্রাটা শুরু করা যাক:

আমরা এখন কৈশোরের অনেকটা পথ পাড়ি দিয়ে এসেছি তাই না? আমরা বুঝতে পারছি নিশ্চয় আমাদের শরীর ও মন নানা ধরনের পরিবর্তনের ভিতর দিয়ে যাচ্ছে। আচ্ছা এ পরিবর্তনগুলো আমাদেরকে কী ধরনের অনুভূতি দিয়েছে আমরা কী তা বলতে পারব? আমরা একটু ভাবব এবং ভাবনাগুলো এক কথায় বা একটি বা দুটি শব্দে পাঠ্যপুস্তকের **'আমার মনের জানালা'** বক্সের খালি মেঘগুলোতে লিখব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

আমার মনের জানালা



আমরা এতক্ষণ আমাদেরকে নিয়ে ভাবলাম আর নিজেকে নিয়ে একটু ভাবতে কার না ভালো লাগে বলো? আবার ভাবনাগুলো অক্ষরে অক্ষরে সাজিয়ে মেঘবন্দি করলাম। থাকুক মেঘগুলো বইয়ের পাতায় আটকে। যখনই ফুসরত পাব অনুভব করব মেঘের প্রশান্তি। বর্ণিলের সাথে আমাদের নিশ্চয় মিল পেয়ে গেলাম। ওর মত আমাদেরও মাঝে মাঝে আনন্দময় সময় কাটে। তখন প্রশান্তি বোধ করি। আবার কখনও কখনও বেদনা নিয়ে পার করি মন খারাপের সময়গুলো।

সাথী, আরিফ, নিশি ও অর্ক বড়ুয়া- ওরাও আমাদের মত বয়ঃসন্ধিকাল পার করছে। এবার আমরা ওদের গল্পগুলো পড়ে নিই। দেখে নিই ওদের পরিস্থিতি ও অভিজ্ঞতা থেকে আমরা কী সাহায্য পেতে পারি।

গল্প-১

সাথীর মন ভালো না। তার গতকাল থেকে ঋতুস্রাব শুরু হয়েছে। ঋতুস্রাবের সময় তার শরীরে খুব অস্বস্তি হয়। পেট ব্যথায় শরীর অসাড় হয়ে যায়। মা তাকে শুধু বলেছে এসব কথা কাউকে বলা যাবে না, এগুলো খুবই মেয়েলি ব্যাপার, কেউ যেন বুঝতে না পারে। তাই সে তার এই শারীরিক পরিবর্তন নিয়ে খুবই মানসিক অশান্তিতে ভোগে। তার মনে হয় সবাই যেন তার দিকে তাকিয়ে আছে, তাকে নিয়ে হাসাহাসি করছে। সে স্কুলে যেতে চায় না, সারাদিন নিজের রুমে বসে থাকে। মাঝে মাঝে তার কান্না পায় ও রাগ হয় এটা ভেবে তার সাথেই কেন এমন হচ্ছে! কিন্তু আগামীকাল তো তার স্কুলে পরীক্ষা। তার তো স্কুলে না গিয়ে উপায়ও নেই! তার এই অবস্থায় পড়াশুনা করতে খুবই কষ্ট হচ্ছে। কী হবে ভেবে কুলকিনারা পাচ্ছে না ।

গল্প- ২

আরিফ বাবা মায়ের একমাত্র সন্তান। ও একটু চঞ্চল স্বভাবের ছেলে। বিদ্যালয়ে ওর অনেক বন্ধু । আরিফের খাবারের প্রতি আকর্ষণ একটু বেশি বিশেষ করে বাইরের খাবারের প্রতি। আর দিন দিন ওর ওজন বাড়তে শুরু করেছে। খেলাধুলায় ওর বন্ধুরা ওকে নিতে চায় না। ওকে মোটা বলে ক্ষেপায়। বন্ধুদের এ ধরনের আচরণ ওকে খুব কষ্ট দেয়। ও নিজেকে কিছুটা গুটিয়ে নেয়। অষ্টম শ্রেণিতে উঠার পর আর একটা সমস্যা ওকে ঘিরে ধরেছে। ওর মুখে অনেক ব্রণ উঠেছে। খুব অস্বস্তিতে পড়ে ও। ব্রণ খোঁচানো ওর একটা বদ অভ্যাস হয়ে যায়। ফলে মুখে ব্রণগুলো আরও বেশি প্রকট হয়ে ওঠে। বন্ধুরা ওকে নিয়ে হাসাহাসি করবে এ নিয়ে ও চিন্তায় পড়ে যায়। ইদানিং সে অনেকটাই বন্ধুহীন হয়ে পড়েছে। মানসিকভাবে খুবই বিষণ্ণ থাকে।

গল্প-৩

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

গল্প-৪

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

গল্পগুলো পড়ে সাথী, আরিফ, নিশি ও অর্ক বড়ুয়া সম্পর্কে অনেকে কিছু জানতে পারলাম। বুঝতে পারলাম ওরা বয়ঃসন্ধিকালের চ্যালেঞ্জ এর মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। এবার চলো ওদের তথ্যগুলো নিয়ে নিচের ছকটা পূরণ করি।

নাম	কী কী চ্যালেঞ্জের মধ্যে তারা আছে	মোকাবিলায় কী পদক্ষেপ নিয়েছে	সমস্যা সমাধানে কেমন ভূমিকা রাখছে

আমরা জানি বয়ঃসন্ধিকাল, পরিবর্তনের সময়। এই পরিবর্তনকে ঘিরে আমরা বিভিন্ন ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হই। কখনও কখনও তা বলতে পারি, কখনও পারি না। লজ্জা হয় ও ভয় পাই, কে কীভাবে নেবে তা মনে করে। আবার বলতে পারিনা বলে অনেক সময় চ্যালেঞ্জ বেড়ে যায়, ঝুঁকির মুখে পড়ে কষ্ট পাই এবং ক্ষতির সম্মুখীন হই। বর্ণিলের মতই অসহায় বোধ করি। তাই ঝুঁকিমুক্ত থাকতে এ বয়সের চ্যালেঞ্জগুলো ও তা মোকাবিলার উপায় জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এতে নিজেদের সাথে সাথে বর্ণিলের মতো আমাদের অন্য বন্ধুদেরও সহযোগিতা করতে পারব।

তাহলে বয়ঃসন্ধিকালে কী কী চ্যালেঞ্জের কথা আমরা জানি বা শুনতে পাই এবার আমরা সেগুলো ছোট ছোট কাগজে লিখব। এ বিষয় নিয়ে কারো সাথে পরামর্শ করার কোনো প্রয়োজন নেই। নিজে যা বুঝি তাই লিখব। লেখা হয়ে গেলে কাগজটি ভাঁজ করে শিক্ষকের কাছে দেবো কিংবা শিক্ষকের নির্দেশ মতো একটা বক্সে রাখব। আর হ্যাঁ একটা কথা মনে রাখব, কাগজে আমরা আমাদের কোনো পরিচয় লিখব না। আমরা যেহেতু কাগজে নাম লিখছি না, সুতরাং কেউ আমাদেরকে চিহ্নিত করতে পারবে না। যত ধরনের চ্যালেঞ্জের কথা আমরা জানি, শুনি বা আশংকা করি তা লিখে শিক্ষকের কাছে রাখা বক্সে ফেলব।

শিক্ষক আমাদের লেখা চ্যালেঞ্জগুলোর একটি তালিকা করেছেন। এরপর আমরা ছোট দলে চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলার উপায় আলোচনা করেছি। এই তালিকার সাথে বর্ণিলের পরিস্থিতিরও কিছু কিছু মিল রয়েছে। আমরা আশা করছি এখন আমরা তাকে সাহায্য করতে পারব।

চলো এবার তাহলে বয়ঃসন্ধিকালে যে চ্যালেঞ্জেগুলোর মুখোমুখি হতে পারি সে বিষয়গুলো সম্পর্কে জেনে নিই। অনেক চ্যালেঞ্জের মধ্যে একটি হচ্ছে মাসিক বা ঋতুস্রাব সংক্রান্ত সমস্যা ।

মাসিক বা ঋতুস্রাব মেয়েদের জীবনে স্বাভাবিক একটি বিষয়। প্রতিমাসে জরায়ু থেকে রক্তক্ষরণকেই মাসিক বলে। প্রত্যেক মেয়েরই বয়ঃসন্ধিকালের একটি সময়ে ঋতুস্রাব শুরু হয়। কার কখন শুরু হবে সেটি নির্ভর করে তার শারীরিক গঠন, পুষ্টি এবং বংশগতির বৈশিষ্ট্যের উপর। সাধারণত ১০-১৬ বছরের মধ্যেই প্রতিটি মেয়ের মাসিক শুরু হয়ে যায়। যদি কারো স্তনের বিকাশ শুরু হওয়ার তিন থেকে পাঁচ বছরের মধ্যে মাসিক শুরু না হয় অথবা ১৬ বছর পার হয়ে যায় সে ক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে।

ঋতুস্রাবকালীন হালকা ব্যথা হওয়াটা স্বাভাবিক। শরীরে হরমোনের প্রভাবে মেয়েদের জরায়ুর সংকোচন প্রসারণ হয়ে থাকে যার ফলে এই ব্যথা হয়ে থাকে। অনেক সময় দেখা যায় এই ব্যথার কারণে কেউ কেউ

দিনের স্বাভাবিক কাজ করতে পারে না। তলপেটে গরম সেঁক দিলে ব্যথার উপশম হয়। কারো কারো ক্ষেত্রে মাথাব্যথা, ডায়রিয়া, বমি বমি ভাব বা বমি করা ইত্যাদি লক্ষণও থাকতে পারে। ঋতুস্রাবের সময় যেসকল সমস্যা দেখা দেয়, সেগুলো হলো:

তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা

অনেকের মাসিকের সময় তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা হয়। এক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। অনেক কারণের মধ্যে এন্ডোমেটিওসিস নামক রোগের কারণে এই প্রচন্ড ব্যথা হতে পারে। এই রোগ হলে অস্বাভাবিকভাবে জরায়ুর বাইরে ডিম্বাশয়ে, জরায়ুর পিছনে, খাদ্যনালীতে, মুত্রথলিতে জরায়ুর মতো রক্তক্ষরণ হয়। ডিম্বাশয়ে যখন এ রোগ হয় তখন একটি থলিতে মাসিকের রক্ত জমা হয়ে থাকে। সেটি তখন একটি টিউমারের আকার ধারণ করে যাকে বলে এন্ডোমেট্রিওমা বা চকোলেট সিস্ট। এই সময়ে পেটে অস্বাভাবিক ব্যথা হয়ে থাকে। প্রতি মাসে রক্ত জমা হতে হতে সিস্টটি বড় হতে থাকে এবং ডিম্বাশয়ের টিস্যু এবং ডিম্বাণু নষ্ট হতে থাকে। এই রোগের উপসর্গগুলো হলো-তলপেটে তীব্র ব্যথা, অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ, মলত্যাগের সময়ে ব্যথা। তবে সকলের সবগুলো উপসর্গ নাও থাকতে পারে।

চকোলেট সিস্ট হলে আলট্রাসনোগ্রামের মাধ্যমে শুরুতেই শনাক্ত করা গেলে এর ক্ষতিকর দিক থেকে ডিম্বাশয়কে রক্ষা করা যায়।

অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ

ঋতুস্রাবের সময় কারও কারও স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হয়ে থাকে। একে মেনোরিজিয়া বা অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ বলে। বয়ঃসন্ধিকালে শরীর পূর্ণতা প্রাপ্ত হয় না যার কারণে শরীরের যে প্রক্রিয়া এ রক্তক্ষরণ নিয়ন্ত্রণ করে সেটি ঠিকভাবে কাজ করে না। এর ফলে অনিয়মিত মাসিকের সাথে সাথে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হতে পারে। এতে শরীরিক দুর্বলতা, ক্লান্তি এবং অবসাদ অনুভূত হয়।

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

অনিয়মিত মাসিক:

বয়ঃসন্ধিকালে প্রথম মাসিক শুরু হওয়ার পরে নিয়মিত হতে কখনো কখনো দুই বছর সময়ও লেগে যেতে পারে যা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। অনেক কারণে অনিয়মিত মাসিক হতে পারে যেমন অপুষ্টি, থাইরয়েড গ্রন্থির অস্বাভাবিকতা, শরীরে অতিরিক্ত রক্ত ক্ষরণ প্রবণতা ইত্যাদি। সাধারণত একটি ঋতুস্রাবের প্রথম দিন থেকে পরবর্তী ঋতুস্রাবের প্রথম দিনের মধ্যবর্তী সময় গড়ে ২৮ দিন হয়ে থাকে। তবে অনিয়মিত মাসিকে মধ্যবর্তী এই সময় ২১ দিনের কম অথবা ৩৫ দিনের বেশি হয়।

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

সাধারণত কিশোরী বয়সেই পিসিওএস সমস্যা দেখা দেয়। এর উপসর্গগুলো হলো-

১. মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া।

২. মুখমন্ডল ও উরুতে অবাঞ্চিত লোম গজানো।

৩. মুখে ব্রণ হওয়া

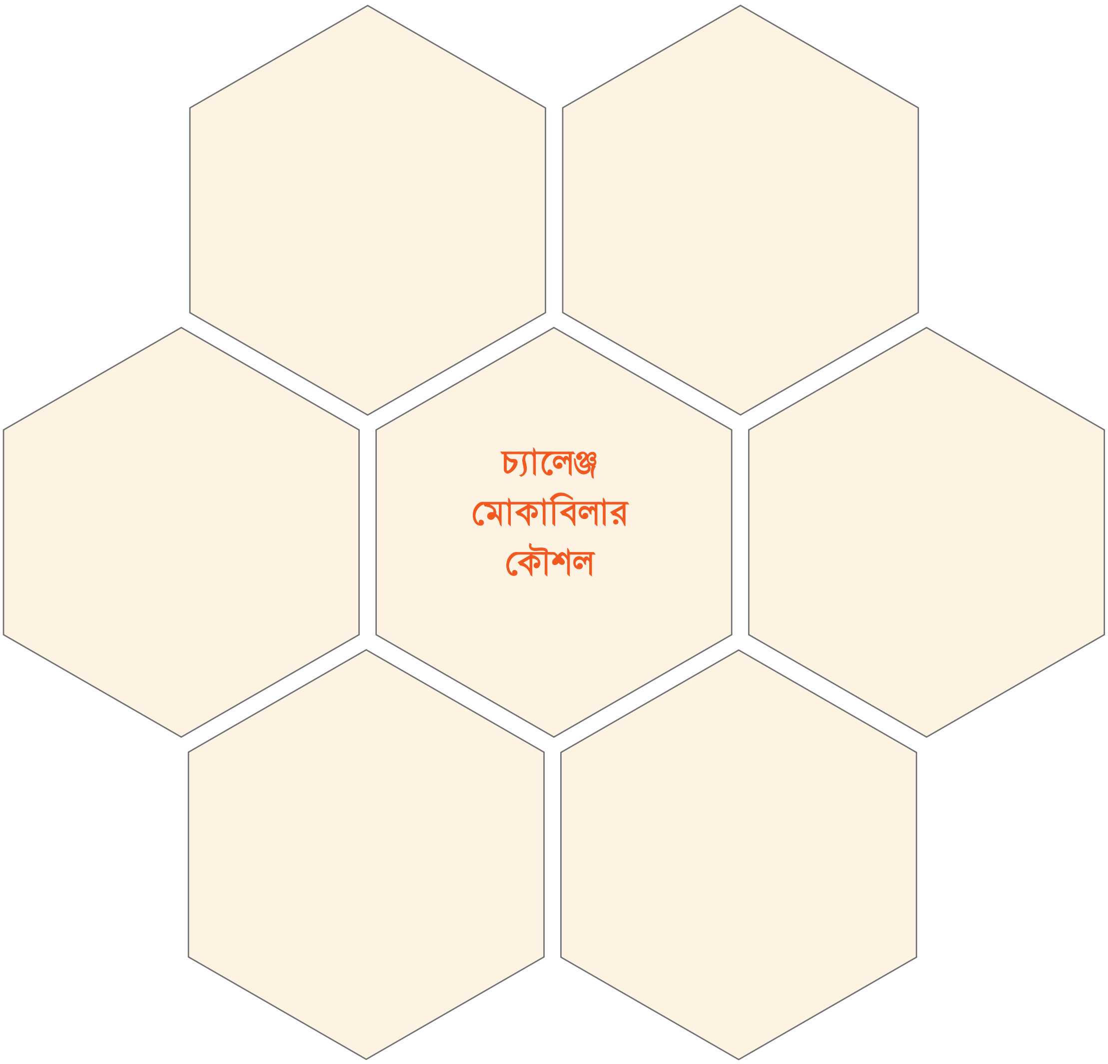
৪. মুটিয়ে যাওয়া।

৫. ঘুমের মধ্যে শ্বাস স্বল্পতা।

পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিন্ড্রোম বা পিসিওএস রোগের কারণে ঔষধ ছাড়া ডিম্বাণু হয় না বলে ভবিষ্যতে বাচ্চা হতে অসুবিধা হতে পারে। তবে এই রোগে সবসময়েই ঔষধ প্রয়োগ করার দরকার হয় না। পিসিওএস রোগের প্রথম চিকিৎসাই হলো ওজন কমানো। ওজন কমানোর জন্য দুটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে হবে। একটি হলো ব্যায়াম এবং অন্যটি সঠিক খাদ্যাভ্যাস যেটাকে লাইফ স্টাইল মডিফিকেশন বা জীবনাচারণের পরিবর্তন বলা হয়। এই জীবনাচরণের পরিবর্তনের মাধ্যমে ৫-৭% ওজন যদি কমানো যায়, তাহলে ওভুলেশন শুরু হয় এবং মাসিক ফিরে আসে।

এছাড়াও বয়ঃসন্ধিকালে আরও অনেক চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারি। সেগুলো হচ্ছে- মুড সুইং, ভয় ও উৎকণ্ঠা, মা-বাবার সাথে মনোমালিন্য, ব্রণ ইত্যাদি।

এবার এ সকল চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কৌশলগুলো শিক্ষক ও লাইব্রেরির রিসোর্সবুকের তথ্য থেকে জানব। এবং সেগুলো নিয়ে জোড়ায় বসে আলোচনা করব। এরপর আলোচনার ভিত্তিতে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কয়েকটি কৌশল অপর পৃষ্ঠার **চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কৌশল** ছকের ফাঁকা ঘরগুলোতে উল্লেখ করব।



প্রথমে আমরা গল্পের সাথে নিজেদের যে চ্যালেঞ্জগুলোর মিল পেয়েছি তা বের করেছি। এরপর নিজেদের জানা ও শোনা চ্যালেঞ্জগুলো থেকে তালিকা করেছি। এবার সেগুলো মোকাবিলার পরিকল্পনা করব। চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় যে তথ্যগুলো পেয়েছি তা ব্যবহার করে আমার পরিকল্পনাটি নিচের **'চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার পরিকল্পনা'** ছকে আমি আমার মতো করে লিখব।

চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার পরিকল্পনা

আমার চ্যালেঞ্জ	যেভাবে মোকাবিলা করতে চাই

নিজের জন্য পরিকল্পনা করেছি। এবার আমরা আমাদের অভিজ্ঞতা থেকে বর্ণিলের চিঠির উত্তর লিখব। উত্তর লেখার আগে আমরা ওর চিঠিটা তাহলে আরেকবার পড়ে নিই।

প্রিয় বর্ণিল **তারিখ:**

নিজের পরিকল্পনা হলো, বর্ণিলের চিঠিরও উত্তর দিলাম। নিজেদের বিদ্যালয়ের, প্রতিবেশী, আত্মীয় , যারা বাসার বিভিন্ন কাজে আমাদের সহযোগিতা করেন তাদের যদি আমার সমবয়সী ছেলে বা মেয়ে থাকে যাদের এই বিষয়ে জানাতে অথবা এমন কেউ যার আমাদের মতো স্কুলে পড়ার সুযোগ হয়নি আমাদের এই অভিজ্ঞতা থেকে তেমন একজনকে যদি সহযোগিতা করি কেমন হয় বলোতো? আমার মাধ্যমে সে তার চ্যালেঞ্জ খুঁজে পেতে এবং তা মোকাবিলার উপায় শিখতে পারল। তাহলে আমরা একটু ভেবে নিই কাকে আমি সাহায্য করতে চাই। এরপর তাকে জানাতে সহযোগিতা করতে ধাপে ধাপে কী কী করব তা ঠিক করে নিই এবং তার তথ্য অপর পৃষ্ঠার ছক অনুযায়ী সংরক্ষণ করি।

নাম ও পরিচয়

তার কী কী চ্যালেঞ্জ ছিল?

আমি তা মোকাবিলায় কী সহযোগিতা করলাম

আমার অভিজ্ঞতা

সে কী চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে পেরেছে? এখন সে কেমন আছে? (১ মাস পরে)

বছরের বাকি সময়ে নিজের জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার অভিজ্ঞতা থেকে আমি যেকোনো দুটি চ্যালেঞ্জের জন্য অপর পৃষ্ঠার **'বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার রেকর্ড'** ছকটি পূরণ করব।

বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার রেকর্ড

তারিখ	চ্যালেঞ্জ	মোকাবিলায় যা করেছি	আমার অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

অপর পৃষ্ঠার ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

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

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

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

রোগব্যাধিকে সঠিকভাবে জানি, সুস্থ থাকার নিয়ম মানি

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

সপ্তম শ্রেণিতে বিভিন্ন ধরনের আবহাওয়া বা পরিবেশে আমরা সাধারণত যে সমস্ত সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হই সে সম্পর্কে অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি। তা মোকাবিলা করার কৌশল সম্পর্কে জেনেছি। এবারের শিখন অভিজ্ঞতায় আমরা নিজেদের জীবন আচরণ পরিবর্তন করে কীভাবে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি তা শিখব। এর জন্য প্রথমে প্রশ্নপত্র তৈরি করে একটি জরিপ করব।

এ সংক্রান্ত নানা ধরনের সমস্যা ও ঝুঁকি কমানোর কৌশল নিয়েই আলোচনা করব।

চলো তাহলে শুরু করা যাক।

সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ সচেতনতা জরিপ

শিক্ষকের পরামর্শে আমরা সকলে মিলে **'সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ সচেতনতা জরিপ'** করার জন্য একটি প্রশ্নপত্র তৈরি করেছি। এই প্রশ্নপত্র ব্যবহার করে আমরা আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশী কমপক্ষে দুটি পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করি। সংগ্রহ করার সময় আমরা অবশ্যই তাদের সম্মতি (consent) নিবো এবং বলব এই তথ্য শুধুমাত্র আমাদের শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্যই ব্যবহার হবে এবং যেখানে কারও কোনো নাম উল্লেখ থাকবে না।

জরিপের তথ্য সংকলন

জরিপের তথ্য সংগ্রহের পর আমরা জরিপের সংগৃহীত তথ্যগুলো শিক্ষকের সহযোগিতায় নিচে ছকে সংকলিত করব। এরপর সেগুলো আমরা দলে শেয়ার করব।

নম্বর	হ্যাঁ বা না প্রশ্ন	কতজন 'হ্যাঁ' বলেছে	কতজন 'না' বলেছে
	মতামত চেয়ে প্রশ্ন	**মতামত**	

পোস্টার প্রদর্শনী

এবারে আমরা বিদ্যালয়ে একটি **'পোস্টার প্রদর্শনী'** আয়োজনের ব্যবস্থা করব। পোস্টার প্রদর্শনীর মাধ্যমে জরিপে প্রাপ্ত তথ্যগুলো আমরা বিদ্যালয়ের সকলকে জানাব। চলো তাহলে আমাদের দলের সকলের তথ্যগুলো দিয়ে পোস্টার তৈরি করি।

নিজে সচেতন হই, অন্যকেও সচেতন করি

সবার পোস্টার প্রদর্শনী থেকে আমরা রোগ প্রতিরোধে টিকা গ্রহণের পরিস্থিতি সম্পর্কে জেনেছি। এবার চলো একজন স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে আমরা সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্যসেবায় সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি (ইপিআই) এর কার্যক্রম বিষয়ে জানব।

আমাদের দৈনন্দিন জীবনের আচরণ, সামাজিক ও পারিবারিক পরিবেশে মেলামেশার সাথে সংশ্লিষ্ট কিছু সংক্রামক ব্যাধি রয়েছে যার কোনো টিকা আবিষ্কৃত হয়নি। সে সম্পর্কেও আমাদের সচেতন হয়ে প্রতিরোধ করতে হবে। এরকম কিছু রোগ সম্পর্কে জানতে চলো আমরা স্কুলের লাইব্রেরি বা যেখানে তথ্য উৎস আছে সেখানে যাই। সেখানে আমরা বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ যেমন: খোস পাঁচড়া বা স্ক্যাবিস, দাদ রোগ, র‍্যাবিস বা জলাতঙ্ক, এইডসসহ অন্যান্য যৌনবাহিত রোগ, উচ্চ রক্তচাপসহ অন্যান্য হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, ডায়াবেটিস, ক্যানসার ইত্যাদি সম্পর্কে তথ্য জানব। এসব রোগ কেন হয়, এর লক্ষণগুলো কী কী এবং এগুলো প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায় সম্বন্ধে তথ্য লিপিবদ্ধ করব। বাড়িতেও নির্ভরযোগ্য তথ্য সূত্র থেকে তথ্য সংগ্রহ করব। উৎস হিসেবে আমরা এলাকার স্বাস্থ্যকর্মী, প্রশিক্ষিত এনজিও কর্মী, শিক্ষক, স্কুলের লাইব্রেরি এবং ইন্টারনেট এর বিশ্বস্ত সূত্র বিবেচনায় নিতে পারি। এই তথ্যগুলো ব্যবহার করে আমরা একটি প্রতিবেদন তৈরি করব।

জরিপের মাধ্যমে আমরা সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে টিকা সম্পর্কে মানুষের সচেতনতা বিষয়ে জেনেছি। এছাড়াও বিভিন্ন অসংক্রামক রোগ সম্পর্কে মানুষের অভিজ্ঞতা শুনেছি। এলাকার স্বাস্থ্যকর্মী ও নির্ভরযোগ্য তথ্য সূত্র থেকে তথ্য সংগ্রহ করে প্রতিবদন তৈরি করেছি। এবার অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে নিজেদের জীবনাচরণের পরিবর্তন নিয়ে কাজ করার পালা। সাথে সাথে সংক্রামক রোগের প্রতিরোধের জন্য টিকা গ্রহণের সচেতনতায় ও অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জীবনাচরণের পরিবর্তনে অন্যদেরকে উদ্বুদ্ধ করতে পদক্ষেপ নেব।

নিজের অভ্যাস গড়ি অন্যদের উদ্বুদ্ধ করি

আমরা সংক্রামক রোগ ও অসংক্রামক রোগ হতে বেঁচে থাকার উপায় জানলাম, কিন্তু জানলেই হবে না। এটা নিয়ে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে আর নিজের জীবনে এই অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

শিক্ষকের নির্দেশনায় আমরা অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে একটি লিফলেট তৈরি করেছি। এবার লিফলেট ব্যবহার করে যাদের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছিলাম তাদের সচেতন করব। কতজনের কাছে আমি পৌঁছাতে পেরেছি তা নিচের ছকে উল্লেখ করব।

বিষয়	কতজনের কাছে পৌঁছাতে পেরেছি		
	নারী/মেয়ে	পুরুষ/ ছেলে	মোট
সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি নিয়ে তথ্য প্রদান ও উদ্বুদ্ধকরণ			
টিকা দ্বারা প্রতিরোধ করা যায় না এমন সংক্রামক রোগ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধিকরণ			
অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জীবন যাপনে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনে উদ্বুদ্ধকরণ			

এবার নিজের অভ্যাস গঠনের পালা, অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে আমরা যে স্বাস্থ্যকর আচরণ সম্পর্কে জেনেছি সেগুলো চর্চা করব। নিচের ছকটি ব্যবহার করে প্রতিমাসে প্রত্যেকটি অভ্যাস চর্চার জন্য আমরা '১-৫' এর নম্বর দিয়ে মূল্যায়ন করতে পারি। যদি সবগুলো চর্চা নিয়মিত করি তাহলে প্রতিটি অভ্যাস চর্চার জন্য ৫, আর যদি নিয়মিত পালন না করি তাহলে ১। এভাবে প্রতিটি অভ্যাসের জন্য নিজেকে মূল্যায়ন করব।

মাস	নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলা	স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ	ধূমপান এবং যেকোনো তামাক জাতীয় পদার্থ গ্রহণে বিরত থাকা	মানসিক চাপ ও অস্থিরতা ব্যবস্থাপনায় কার্যকর পদ্ধতি প্রয়োগ
১ম	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য
২য়	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য
৩য়	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য
৪র্থ	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য
৫ম	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য	নম্বর মন্তব্য

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

অপর পৃষ্ঠার ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

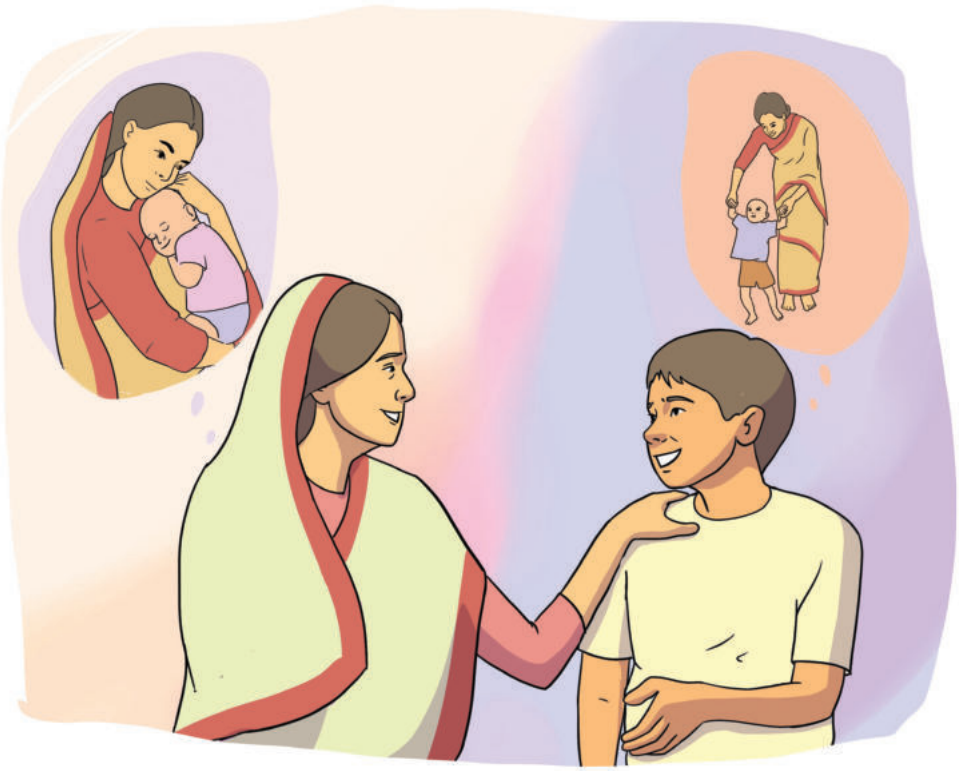
	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ				
শ্রদ্ধাশীল আচরণ				
সহযোগিতামূলক মনোভাব				
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান				

মূল্যায়ন ছক ২: সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস চর্চা

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

আত্মপ্রত্যয়ী হই যোগাযোগে

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



আমরা একটু ভেবে দেখি তো, আমাদের ক্ষেত্রেও এমন হয় কিনা! আমাদের সমবয়সীদের ও ছোটদের সাথে আমাদের অনুভূতি, মতামত, প্রয়োজন বা প্রত্যাশা যেভাবে প্রকাশ করতে পারি, মা বাবা অথবা পরিবারের অন্য সদস্য যারা বয়সে আমাদের চেয়ে বড় তাদের সাথে কি একইভাবে পারি? কিংবা শিক্ষকের সাথেও কি

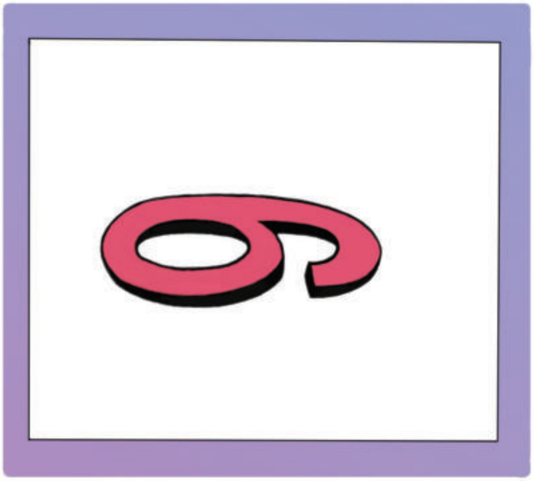
একইভাবে পারি? তাদের কাছে আমাদের কত প্রত্যাশা তাই না? কত অনুভূতির কথা, প্রয়োজনের কথা বলতে ইচ্ছে হয়। কেউ কেউ হয়ত অনেক ক্ষেত্রে বলতে পারি, তবে অনেকেই পারি না। এই সমস্যা শুধু ছোটদের ক্ষেত্রেই হয় তা নয়, অনেক ক্ষেত্রে বড়দেরও হয়। আমরা কি জানি কেন এমন হয়? যদি তা জানতে পারি এবং এর পেছনে যে বিষয়গুলো ভূমিকা রাখে তা নিয়ে কাজ করে সমস্যাগুলো দূর করতে পারি তাহলে কতই না ভালো হয়!

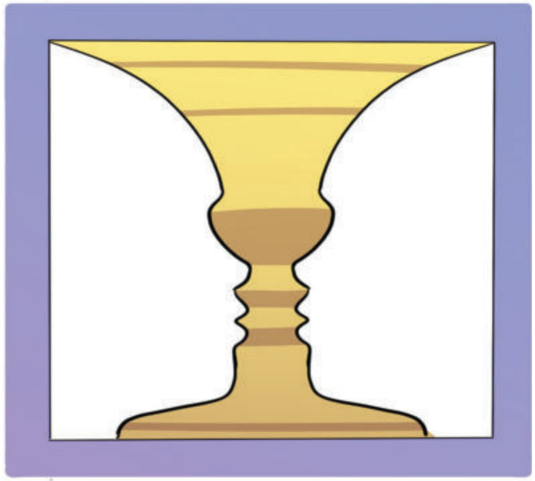
ষষ্ঠ ও সপ্তম শ্রেণিতে আমরা নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশের বিভিন্ন কৌশল শিখেছি। এবার আমরা বিশেষত বড়দের সাথে যোগাযোগ করে প্রয়োজনমত আমাদের অনুভূতি, মতামত, প্রয়োজন কিংবা প্রত্যাশা প্রকাশের কৌশল জানতে পারব। এই অভিজ্ঞতাটিতে বেশ কিছু কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে কাজটি করব। আর এর জন্য প্রথমে আমরা বিভিন্ন বিষয়কে কেন ভিন্ন ভিন্ন ভাবে দেখি, বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমাদের উপলব্ধি বা বিশ্বাস কিভাবে আলাদা আলাদা হয়, তা আমাদের যোগাযোগের উপর কীভাবে প্রভাব ফেলে এসব খুঁজে বের করব। এরপর আমাদের নিজেদের বিশ্বাস ও উপলব্ধি কীভাবে বড়দের সাথে যোগাযোগে ভূমিকা রাখছে তাও খুঁজে বের করব। সবশেষে কৌশল জেনে যে সব ক্ষেত্রে আমাদের বড়দের সাথে যোগাযোগে সমস্যা হয় এবং আমাদের অনুভূতি, মতামত, প্রয়োজন ও প্রত্যাশা প্রকাশে সমস্যা তৈরি করে তা দূর করতে কাজ করব।

তাহলে শুরু করা যাক।

আমাদের মনে গভীরভাবে দাগ কেটেছে এমন একটা বিষয়ের ওপর ছবি এঁকেছি। ছবিটা সহপাঠীরা দেখে নিজেদের মতো করে ব্যাখ্যা করল। আমরা কি খেয়াল করেছি যে, ঐ একটা ছবিকে আমরা বিভিন্নজন বিভিন্নভাবে দেখছি? আমরা কি প্রথমে ভাবতে পেরেছিলাম নিজেদের আঁকা ছবিটার এতোগুলো ব্যাখ্যা হতে পারে? তাহলে কোথা থেকে এলো এতোগুলো ব্যাখ্যা?

এবার নিচের ছবিগুলো খেয়াল করি। একই ছবি ভিন্ন ভিন্ন ভাবে দেখা যায়।





আমরা কয়েকটি ছবি নিয়ে নিজেদের মত প্রকাশ করেছি এবং যাদের সাথে আমার মতের মিল হয়েছে তাদের সাথে মতবিনিময় করেছি। নিজেদের ও অন্য দলের ব্যাখ্যা উপস্থাপনের পরে আমরা সবাই মিলে ব্যাখ্যাগুলো বিশ্লেষণ করেছি। এর থেকে আমাদের যে উপলব্ধি হয়েছে তা দিয়ে **'আমার উপলব্ধি'** ছকটি পূরণ করি।

আমার উপলব্ধি

	আমরা যে মতামত পেয়েছি	মতামত সঠিক নাকি ভুল	মতামতের কারণ হিসেবে যা মনে করি
১ম ছবির ক্ষেত্রে	১)		
	২)		
	৩)		
২য় ছবির ক্ষেত্রে			
৩য় ছবির ক্ষেত্রে			
৪র্থ ছবির ক্ষেত্রে			

যেহেতু আমাদের জীবনের অভিজ্ঞতাগুলো হুবহু একরকম নয়, তাই আমাদের পরস্পরের দৃষ্টিভঙ্গি ও ব্যাখ্যা আলাদা। একই ছবি একজন যেভাবে দেখছে অন্যজন সেভাবে নাও দেখতে পারে। তারা ভিন্নভাবে বা ভিন্নকিছু দেখছে তার মানে কিন্তু এইনা যে সে অথবা তার বন্ধু বা সহপাঠী ভুল ভাবছে।

আমরা মা বাবা, শিক্ষক, আত্মীয়, প্রতিবেশীদের মধ্যে ৩ জনকে তার ইতিবাচক কাজ যা আমার ভালো লাগে তা বলব। সাথে সাথে প্রয়োজন বা প্রত্যাশা অর্থাৎ যা আমি চাই এবং করলে আমার অনেক ভালো লাগবে তা শেয়ার করব। যেমন :

ইতিবাচক কাজ - **'স্যার আপনি ক্লাসে সবাই বুঝতে পেরেছে কি না সব সময় তা জানতে চান এবং কেউ বুঝতে না পারলে আবার বুঝিয়ে দেন- এটা আমার খুব ভালো লাগে। কোনো সমস্যা থাকলে বুঝতে পারি। আপনাকে অনেক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা স্যার।'**

আমার প্রত্যাশা - **'আমি কখনও উপস্থিত বক্তৃতায় অংশগ্রহণ করিনি, এবার আমি অংশগ্রহণ করতে চাই। গতকাল অনুপস্থিত ছিলাম, তাই নাম লেখাতে পারিনি।'**

আমার ভালোলাগা ও প্রত্যাশা প্রকাশের অভিজ্ঞতা

যাদের সাথে কথা বলেছি	অভিজ্ঞতা	অনুভূতি	চিন্তা

যাদের সাথে কথা বলেছি	অভিজ্ঞতা	অনুভূতি	চিন্তা

আমরা **‘আমার ভালোলাগা ও প্রত্যাশা প্রকাশের অভিজ্ঞতা’** নিজেদের মধ্যে শেয়ার করেছি। কাজটি করার আগে ও পরে আমাদের মধ্যে যে অনুভূতি ও চিন্তা কাজ করেছে তা পর্যালোচনা করে উপস্থাপন করেছি।

আমাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে আমাদের অনুভূতি, চিন্তা, বিশ্বাস, তৈরিতে আমাদের পরিবার ও পরিবেশ থেকে আমরা যে তথ্যগুলো পাই তা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। জীবনযাপনের অভ্যস্ততা থেকেও আমাদের চিন্তা ও বিশ্বাস তৈরি হয়। এই তথ্যগুলোকে আবার আমরা নিজেদের বিশ্বাস ও দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে ব্যাখ্যা করি। এ কারণে আমাদের যোগাযোগের ক্ষেত্রে আমাদের অনুভূতি, চিন্তা, বিশ্বাস, অভ্যস্ততা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধের ভিন্নতা গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে।

এবার তাহলে আমরা নিচের গল্পগুলো থেকে এই ভিন্নতার প্রভাব বিশ্লেষণের চেষ্টা করি।

গল্প ১

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

গল্প ২

ক্লাসে পঙ্কজ রাহেলার সবচেয়ে প্রিয় বন্ধু। পঙ্কজ ও পাড়ার কয়েকজন মিলে একটি পিকনিক আয়োজন করেছে। রাহেলাকে আমন্ত্রণ জানিয়েছে। এদিকে পিকনিকের পরের দিনে রাহেলার গণিত অলিম্পিয়াডের ওয়ার্কশপে যোগদান করার কথা। রাহেলা না করার পরেও পঙ্কজ রাহেলাকে পিকনিকে যাওয়ার ব্যাপারে নানাভাবে অনুরোধ করতে লাগলো। যেহেতু পঙ্কজ তার কাছের বন্ধু তাই দৃঢ়ভাবে না করতে বিব্রত বোধ করছিল। সে ভয় পাচ্ছিল যে ‘না’ করলে পঙ্কজ কষ্ট পেতে পারে, এবং তাতে করে তাদের মধ্যকার সম্পর্কের অবনতি হতে পারে। অন্যদিকে রাহেলা চাচ্ছিল গণিত অলিম্পিয়াডের ওয়ার্কশপ ক্যাম্পে যেতে। কারণ রাহেলা দেশের মধ্যে কৃতকার্য হয়ে আন্তর্জাতিক গনিত অলিম্পিয়াডে অংশগ্রহণের স্বপ্ন দেখে।

পঙ্কজকে নিষেধ করতে গেলে রেগে যেতে পারে এই আশংকায় রাহেলা পিকনিকে গেল। সেদিন পিকনিক থেকে ফিরতে বেশ রাত হলো, স্বভাবতই সে ক্লান্ত ছিল। পরের দিন সকাল সাতটা থেকে ক্যাম্প শুরু হলো। রাহেলা ঠিকমতো মনোসংযোগ করতে পারল না। এই পরিস্থিতিতে তার মধ্যে প্রচুর অপরাধবোধ হতে লাগাল। সমস্ত পরিস্থিতির জন্য সে মনে মনে একবার পঙ্কজকে, একবার নিজেকে দোষারোপ করতে লাগল।

গল্প ৩

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

গল্প ৪

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

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

গল্পগুলো পড়েছি এবং ছোট দলে আলোচনা করেছি। এরপর অপর পৃষ্ঠার এ সংশ্লিষ্ট ছকটি পূরণ করে শ্রেণিতে উপস্থাপন করেছি।

	চরিত্র	প্রয়োজন প্রকাশ ও পূরণে কী কী চিন্তা/বিশ্বাস সাহায্য করেছে?	প্রয়োজন প্রকাশ ও পূরণে কী কী চিন্তা/বিশ্বাস কী কী বাধা তৈরি করেছে?	এমন পরিস্থিতিতে আমি কী করতাম?
গল্প-১				
গল্প-২				
গল্প-৩				
গল্প-৪				

আমরা চাই সে আমাকে সঠিক ও ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করুক। আমরা নিজেদের জীবনে তাদের গুরুত্ব উপলব্ধি ও স্বীকার করি এবং আমরা চাই সে তা উপলব্ধি করুক, জানুক। আমরা তাকে সম্মান দেখাতে চাই। তবে তা করতে গিয়ে অনেক সময় নিজেদের অনুভূতি, প্রয়োজন, প্রত্যাশা ও প্রয়োজন অনুযায়ী তুলে ধরতে পারি না। এভাবে চলতে থাকলে প্রয়োজন ও প্রত্যাশা পূরণ না হতে থাকায় কষ্ট, রাগ, বিরক্তি, হতাশা ইত্যাদি অনুভূতি হতে থাকে। কখনও কখনও কারও কারও ক্ষেত্রে এই পরিস্থিতি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন অতিরিক্ত রেগে যাওয়া বা আক্রমণাত্মক আচরণ, অতিরিক্ত উদ্বেগ ও অস্থিরতা বা মানসিক চাপ, বিষন্নতা দেখা দিতে পারে। অন্য দিকে পারস্পরিক সম্পর্কে ক্রমান্বয়ে যোগাযোগ ও সৌহার্দ্য ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাই নিজের অনুভূতি, প্রয়োজন, প্রত্যাশা ও প্রয়োজন দৃঢ়তা, সম্মান ও নমনীয়তার সাথে তুলে ধরা অত্যন্ত জরুরি। এধরনের যোগাযোগই হল আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগ (assertive communication)।

এবার তাহলে আমরা ঠিক করব কার সাথে এবং কোন পরিস্থিতিতে আমরা আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগ (assertive communication) করতে সমস্যা বোধ করছি। তাহলে গত তিন সপ্তাহের মধ্যে বড়দের সাথে নিজের অনুভূতি, মতামত, প্রয়োজন বা প্রত্যাশার কথা প্রকাশ করতে পারিনি এমন অভিজ্ঞতা থেকে নিজেদের ৩টি পরিস্থিতি বেছে নিয়ে **'আমার প্রত্যাশা পূরণে আমার যোগাযোগ'** ছকের ২য় কলামে লিখি। এবার একই কলামে **'আমার ভালোলাগা ও প্রত্যাশা প্রকাশের অভিজ্ঞতা'** ছক থেকে বা অন্য পরিস্থিতি এমন আরও ২টি অভিজ্ঞতা লিখি।

আমার প্রত্যাশা পূরণে আমার যোগাযোগ

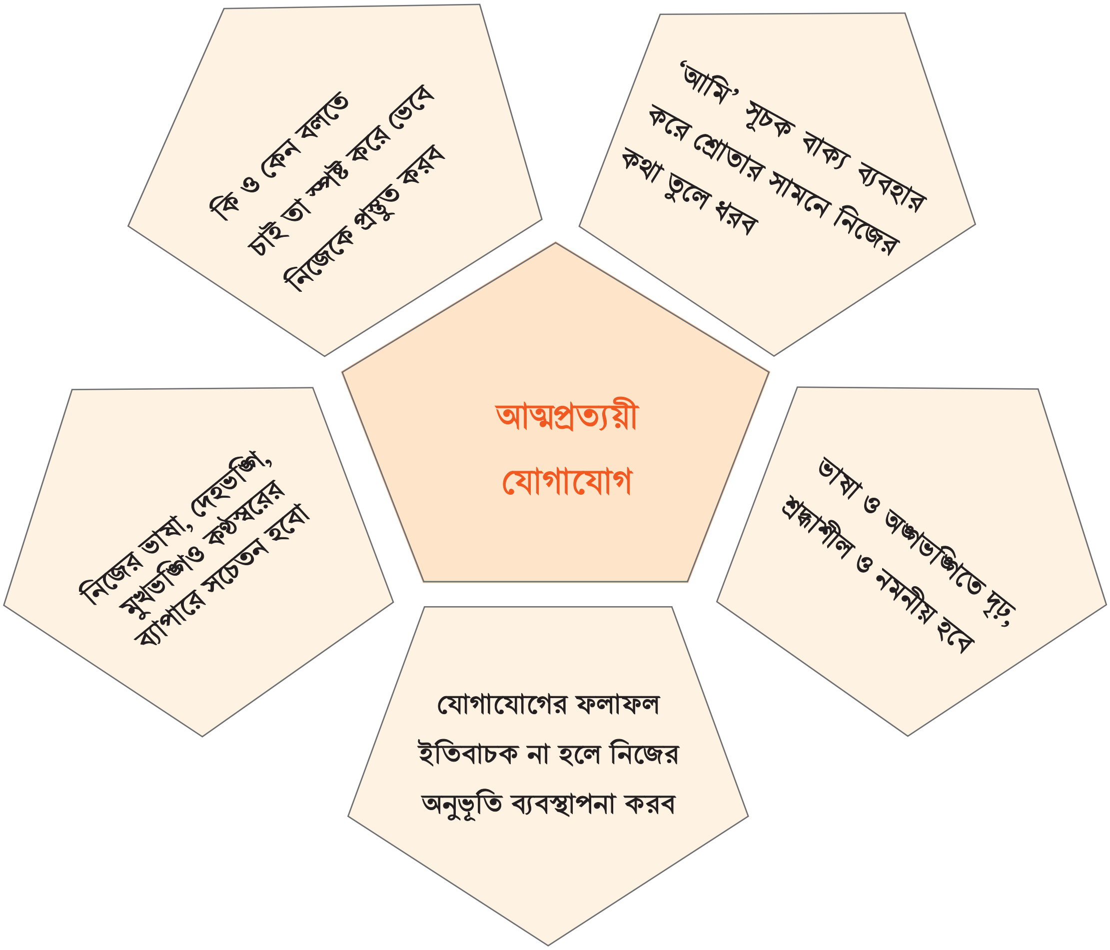
সম্পর্ক	সমস্যা/ অভিজ্ঞতা	যেভাবে আমি যোগাযোগ করতে চাই

এবার নিজেদের এই পরিস্থিতিগুলোতে আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগ (assertive communication) এর কৌশল ব্যবহার করার পালা। তার আগে আবার একটু মনে করার চেষ্টা করি:

অন্যের সাথে কথোপকথনের সময় খেয়াল রাখব যোগাযোগের মূল উদ্দেশ্য হলো আমি যা বলতে চাই সেটা কাউকে আঘাত না করে সুস্পষ্ট ভাবে তুলে ধরা। আর এর জন্য আমি .... চাই, আমি মনে করি ...., আমার .... প্রয়োজন এবং তা আমাকে ..... ভাবে সাহায্য করবে অর্থাৎ 'আমি' বিবৃতিসূচক বাক্য ব্যবহার করে যোগাযোগ করব। শুরু করার আগে নিচের প্রশ্নগুলোর জবাব জেনে নিই। উত্তর হ্যাঁবোধক হলে বাঁয়ে টিক চিহ্ন দিই।

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

সহপাঠীদের সাথে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive Communication) অনুশীলন করে যোগাযোগের ভিন্ন ভিন্ন ধরন সম্পর্কে ধারণা পেলাম। আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) উপাদান দৃঢ়তা, শ্রদ্ধা ও নমনীয়তা ব্যবহার করে বিভিন্ন ভাষা ব্যবহার করা যেতে পারে তার উদাহরণও দেখলাম।



আমরা অন্যদের অনুভূতি, ভিন্নমত, পছন্দ এবং অভিজ্ঞতার প্রতি সম্মান ও সহমর্মিতা বজায় রেখে নিজেদের মত ও যুক্তিকে দৃঢ়তা ও নমনীয়তার সাথে প্রকাশ করতে পারি। এ ভাবে দৃঢ়তা, শ্রদ্ধাবোধ ও নমনীয়তাকে একই সাথে ব্যবহার করে আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) মাধ্যমে আমরা একাধারে নিজেদের ও অন্যদের অনুভূতি, চিন্তা, প্রয়োজন ও অধিকারকে সম্মান জানাতে পারি এবং নিজেদের প্রয়োজন পূরণে দায়িত্ব নিতে পারি। এতে করে আমাদের প্রয়োজন ও প্রত্যাশা পূরণ হওয়ার সাথে সাথে পারস্পরিক যোগাযোগ সাবলীল হয় এবং সম্পর্কে আন্তরিকতা ও সম্মানবোধ বাড়ে।

গল্পগুলো পর্যালোচনা করে আমরা সবাই মিলে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে ঐ পরিস্থিতিগুলোতে আত্ম-প্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) বিভিন্ন কৌশল অনুশীলন করেছি। এবার **'আমার প্রত্যাশা পূরণে আমার যোগাযোগ'** ছকের তৃতীয় কলামটি পূরণ করি।

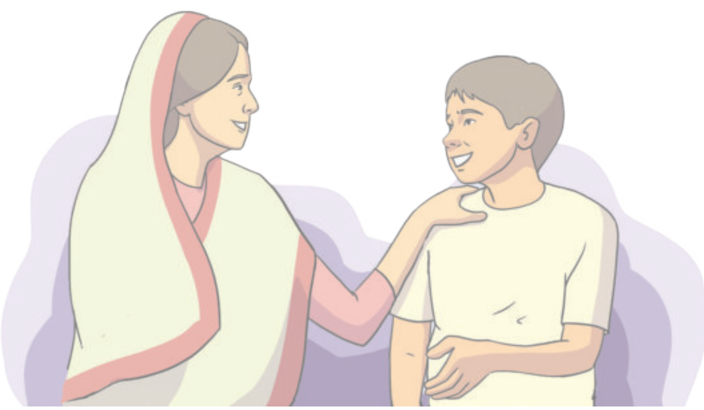
আমরা যোগাযোগ কৌশলসংক্রান্ত শেখা তথ্যগুলো দিয়ে ছন্দ মিলানোর বা স্লোগান তৈরি করার একটি মজার খেলা খেলেছি। আমরা এগুলো মনে রাখব এবং নিজেদের জীবনে আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগ (assertive communication) চর্চা করব।

এই অভিজ্ঞতার কাজগুলোর মধ্য দিয়ে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বড়দের কাছে নিজেদের প্রয়োজন ও প্রত্যাশা পূরণের জন্য আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) বিভিন্ন কৌশলের ব্যবহার শিখেছি। আমরা নিজেদের প্রয়োজন অনুযায়ী তা ব্যবহারের পরিকল্পনাও করেছি। এখন চর্চা করার পালা। নিজেকে ভালো রাখতে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করব।

শিক্ষকের নির্দেশনা আগামী এক মাসের নিজেদের কাজ বা চর্চাগুলো পরের পৃষ্ঠায় **'দৈনন্দিন জীবনে আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) চর্চা সংক্রান্ত আমার কাজ'** ঘরে লিপিবদ্ধ করব। এরপর ফাঁকা জায়গা শেষ হয়ে গেলে এই বছরের বাকি সময় জুড়ে নিজেদের কাজ বা চর্চাগুলো ব্যক্তিগত ডায়েরিতে লিখে রাখব। নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের উপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেবো। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পর পর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় সারা বছর ধরে চলবে।

জার্নাল লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব:

- গত এক মাসে বড়দের সাথে যোগাযোগে কী কী সমস্যা বোধ করেছি?
- পরিকল্পনা অনুযায়ী কৌশল ব্যবহার করে তার ব্যবস্থাপনা করতে পেরেছি কি? এক্ষেত্রে কী কী কাজ করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- এই কাজগুলো আমাকে ভালো থাকতে কীভাবে সাহায্য করছে?
- অন্যদের সাথে সম্পর্ক উন্নয়নে কোন কোন কাজগুলো সাহায্য করেছে?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? সেগুলো কী?



দৈনন্দিন জীবনে আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) চর্চা এবং উদ্বুদ্ধকরণ সংক্রান্ত আমার কাজ

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

অপর পৃষ্ঠার ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

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

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

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

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

মূল্যায়ন ছক ৩: আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) চর্চাগুলোর মূল্যায়নের মাধ্যমে অর্জিত জ্ঞানগুলো জীবনে প্রয়োগের মূল্যায়ন

শিক্ষার্থীর নাম:	আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) চর্চাসংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চাসংক্রান্ত কাজগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	ডায়েরি/খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের (assertive communication) ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

দ্বন্দ্বের সঙ্গে করি সন্ধি

আমরা সমাজবদ্ধ জীব। এ সমাজের অন্যান্য মানুষের সাথে আমাদের আন্তরিকতা, সহমর্মিতা ও ভালোবাসার সম্পর্ক। আনন্দ, বিষাদে একে অপরের পাশে থেকে আমরা হয়ে উঠি আপনজন। এভাবে একই সমাজে পাশাপাশি থাকতে অভ্যস্ত হয়ে উঠি। কখনও অন্যের প্রয়োজনে আমরা ভালোবেসে ছুটে যাই, আবার কখনও আমাদের প্রয়োজনে তারা ভালোবেসেই ছুটে আসেন। এভাবে আমাদের মধ্যে গড়ে ওঠে সম্পর্কের বন্ধন।

তবে সবসময় কি সম্পর্কগুলো এমন মধুর হয়? মতের অমিল থেকে অনেক সময় দ্বন্দ্বও হয় তাই না? দ্বন্দ্ব নিয়ে আমাদের অনেকের মধ্যেই অনেক ভয়, উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা দেখা দেয়; বেড়ে যায় মানসিক চাপ। অনেক সময় এই দ্বন্দ্ব থেকে সৃষ্টি হয় মনোমালিন্য, বিশৃংখলা, সংঘাত কিংবা সহিংসতা।

আচ্ছা যদি এমন হয় যে আমরা নিজেরাই এই দ্বন্দ্বের পরিস্থিতিতে হাল ধরতে পারি, কেমন হয় তাহলে? এমন কিছু ধারণা কিংবা কৌশল যদি শিখতে পারি যা দিয়ে দ্বন্দ্ব থেকে আমরা যে সমস্যার সম্মুখীন হই তা সমাধানে কাজ করতে পারতাম, তাহলে অনেক ক্ষেত্রে মনোমালিন্য, বিশৃংখলা, সংঘাত কিংবা সহিংসতা হতোই না। আমাদের পরিস্থিতি কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে পাল্টে দিতে পারতাম তাই না?

এবারের অভিজ্ঞতাটিতে আমরা কিন্তু এই ধারণা ও কৌশলগুলোই শিখব এবং ধাপে ধাপে এক একটি সিঁড়ি বেয়ে পৌঁছে যাব শান্তিপুর রাজ্যে। প্রথমে আমরা জীবন থেকে দ্বন্দ্বের যেকোনো একটি ঘটনা নিয়ে মতবিনিময় করব। এরপর কিছু ছোট ছোট ঘটনা বিশ্লেষণ করে দ্বন্দ্বের কারণগুলোর ভিন্নতা পর্যবেক্ষণ এবং প্রভাব বিশ্লেষণ করব। এভাবে আমরা বেশ কিছু কার্যক্রমের মাধ্যমে শান্তিপুর রাজ্যের উদ্দেশ্যে এক এক করে সিঁড়ির ধাপ অতিক্রম করব। আর একবার পৌঁছে গেলে দৈনন্দিন জীবনে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করে হয়ে যাব শান্তিপুর রাজ্যের বাসিন্দা।

শিক্ষকের কাছ থেকে তার নিজের জীবনের দ্বন্দ্বের একটি অভিজ্ঞতার কথা শুনলাম। এরপর আমরা নিজেদের জীবনে ঘটেছে এমন ১ টি করে দ্বন্দ্বের অভিজ্ঞতা, এর কারণ ও নিজেদের জীবনে এর প্রভাব শেয়ার করেছি।

নিজের জীবনের একটি অভিজ্ঞতা মনে করে সবার সাথে শেয়ার করার কাজটিতে আন্তরিক ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ করে আজ আমরা **'শান্তিপুর'** রাজ্যে যাওয়ার জন্য সিঁড়ির প্রথম ধাপ পার হলাম। এর জন্য আমরা নিজেদের অভিনন্দন জানিয়েছি।

দলগত কাজ থেকে পাওয়া দ্বন্দ্বের কারণ ও প্রভাবগুলোর তালিকা তৈরি করে উপস্থাপন ও আলোচনা করেছি। আমরা দেখলাম বিভিন্ন সময়ে আমাদের জীবনে যে দ্বন্দ্বের ঘটনা ঘটে তা শুধু নেতিবাচক প্রভাবই ফেলে না। অনেক ক্ষেত্রে ইতিবাচক প্রভাবও ফেলছে। এবার তাহলে আমরা নিজেদের কয়েকটি দ্বন্দ্বের ঘটনা পর্যালোচনা করি এবং নিজের অভিজ্ঞতা থেকে **'আমার জীবনে দ্বন্দ্বের প্রভাব'** ছকটি পূরণ করি।

আমাদের জীবনে দ্বন্দ্বের প্রভাব

ঘটনা	দ্বন্দ্বের কারণ	দ্বন্দ্বের প্রভাব ইতিবাচক নাকি নেতিবাচক	দ্বন্দ্বের প্রভাবে কী করি?

দ্বন্দ্বের কারণ ও প্রভাব বিশ্লেষণ করে আমরা ২য় ধাপ পার হলাম। এরপর আরও ৮টি ধাপ পার হয়ে আমরা পৌঁছে যাব আমাদের **'শান্তিপুর'** রাজ্যে।

এবার আমরা নিচের টি ঘটনা নিয়ে দলগতভাবে আলোচনা করব। পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করে তা উপস্থাপন করব।

ঘটনা ১

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

ঘটনা ২

আকাশ এবং অভিজিৎ একে অন্যের খুব ভালো বন্ধু। তারা একসাথে স্কুলে যায়, বাড়ি ফেরে, স্কুলের পর খেলাধুলা করে। আকাশ একদিন অভিজিৎ এর নতুন কেনা সাইকেলটা প্রতিযোগিতায় অংশ নেওয়ার জন্য চায়। প্রতিযোগিতায় ক্ষতি হতে পারে ভেবে আকাশ তার পছন্দের নতুন সাইকেলটা দিতে চাচ্ছিল না। আবার সাইকেলের কোনো ক্ষতি হলে বাবা হয়তো বকবেন। এসব বললে তার বন্ধু দুঃখ পেতে পারে এই আশঙ্কায় সে হ্যাঁ কিংবা না কিছুই বলল না। যেদিন অভিজিৎ সাইকেলটা নিতে তাদের বাড়ি এলো সেদিন সে ইচ্ছে করেই বাড়িতে রইল না। এতে করে অভিজিৎ বুঝতে পারল যে আকাশ তাকে তার সাইকেল দিতে চাচ্ছে না। তার সেদিন আর প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করা হলো না। পরদিন আকাশ কারণ খুলে না বলায় অভিজিৎ এর প্রচণ্ড রাগ হলো এবং সে আকাশকে অনেক তিরস্কার করল। এরপর আর তাদের মধ্যে আগের মত বন্ধুত্ব রইল না।

ঘটনা ৩

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

ঘটনা ৪

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

ঘটনাগুলো থেকে দেখলাম আমাদের বিভিন্ন রকমের চাহিদা, কোনো কিছু পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা কিংবা একটি বিষয়কে আমরা বিভিন্নজন কীভাবে দেখছি বা ব্যাখ্যা করছি অর্থাৎ দৃষ্টিভঙ্গি থেকে দ্বন্দ্বের সূত্রপাত হয়। উপরের উদাহরণগুলো থেকে এটা আমাদের কাছে পরিষ্কার যে প্রতিটি ক্ষেত্রেই দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়েছে কোনো না কোনো মত অথবা চাহিদার অমিল থেকে।

১ ও ৩ নং ঘটনায় আবার সমস্যার সমাধানও হয়েছে। ১নং ঘটনায় যাদের মধ্যে দ্বন্দ্ব হয়েছে তাদের একজনই সমাধানের পদক্ষেপ নিয়েছে। আর ৩ নং ঘটনায় অন্য একজন পরিস্থিতি বুঝতে পেরে নিজে থেকে সাহায্য করেছে।

ঘটনাগুলোর দ্বন্দ্বের কৌশলগুলো বিশ্লেষণ এবং উপস্থাপন করার জন্য এবার আমরা পরপর ২টি সিঁড়ি পার হলাম।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

এবার ঘটনাগুলোর আলোকে **'দ্বন্দ্বের সমাধান'** ছকটি পূরণ করি।

দ্বন্দ্বের সমাধান

ঘটনা	দ্বন্দ্ব সমাধান করার কৌশল	স্বাস্থ্যকর/ অস্বা-স্থ্যকর	স্বাস্থ্যকর / অস্বাস্থ্যকর মনে করার কারণ	এমন পরিস্থিতিতে আমি কী কৌশল নিতাম?
ঘটনা-১	১) ২) ৩)			
ঘটনা-২	১) ২) ৩)			
ঘটনা-৩	১) ২) ৩)			
ঘটনা- ৪	১) ২) ৩)			

আমরা **'দ্বন্দ্বের সমাধান'** ছকে নিজেদের যে কৌশলগুলো লিখেছিলাম তা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করেছি। সবার কাছ থেকে অনেকগুলো ইতিবাচক ও কার্যকরী কৌশল পেয়েছি। এর মধ্যে যে কৌশলগুলোকে আমি ব্যবহার করতে চাই তা **'আমার দ্বন্দ্ব সমাধান কৌশল'** ছকে লিখি।

আমার দ্বন্দ্ব সমাধান কৌশল

পরিস্থিতি	দ্বন্দ্ব সমাধান কৌশল

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

নিজেদের কৌশল খুঁজে বের করা কাজটি দায়িত্বশীলতার সাথে সম্পন্ন করার জন্য আজও আমরা ১টি ধাপ পার হলাম। আমরা ইতোমধ্যে সফলতার সাথে শান্তিপুর রাজ্যে যাওয়ার সিঁড়ির ৫টি ধাপ পার হয়েছি। তার মানে আমরা সিঁড়ি দিয়ে শান্তিপুর রাজ্যে যাওয়ার অর্ধেকটা পথ পার হয়ে গেছি। এবার আরও বুদ্ধিমত্তার সাথে সচেতনভাবে বাকি পাঁচটি ধাপ পার হয়ে লক্ষ্যে পৌঁছার পালা।

কোনো কোনো পরিস্থিতিতে চিন্তা বা মতের অমিল অর্থাৎ দ্বন্দ্ব কিন্তু আমাদেরকে নতুন কিছু বুঝতে, সিদ্ধান্ত নিতে কিংবা নতুন কিছু আবিষ্কারেও বিশেষ ভূমিকা রাখে। অবাক লাগল? কথাটা কিন্তু একেবারেই সত্যি। তাহলে এবার আমরা নিচের ২টি ঘটনা পর্যালোচনা করে দেখি।

ঘটনা -১

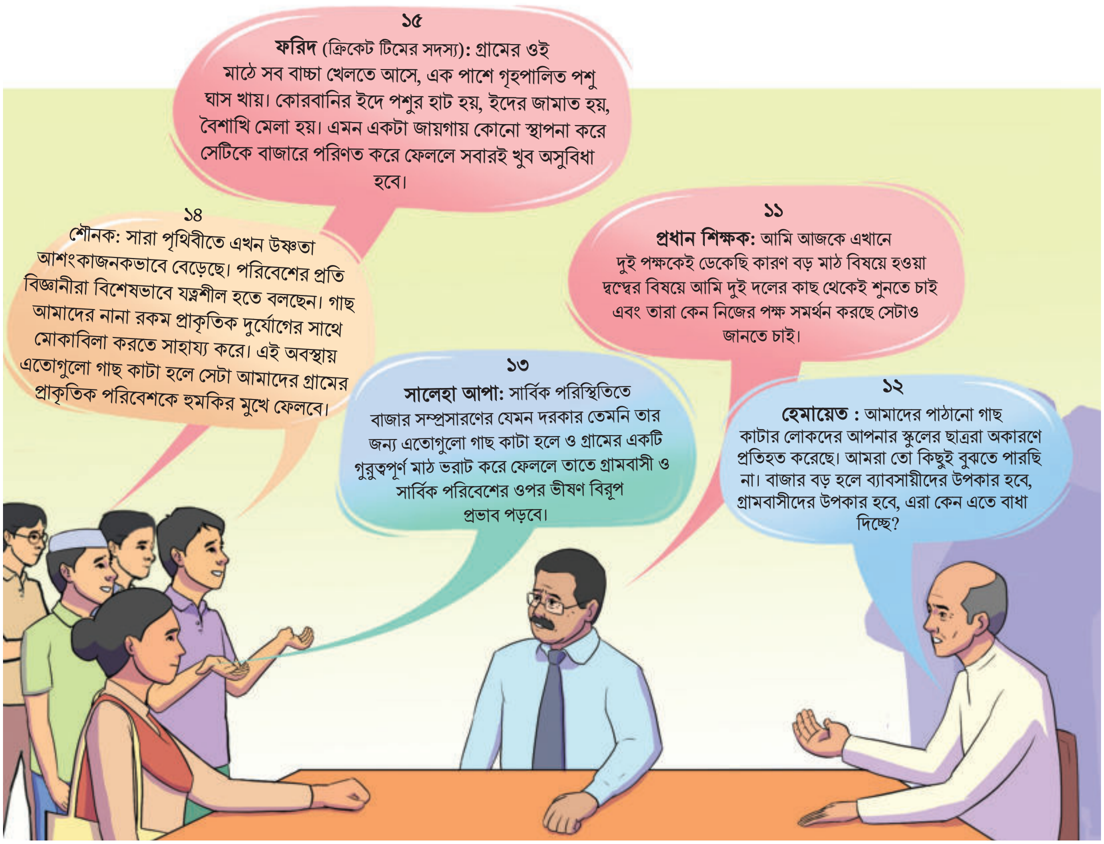
১
আহসান: এবার আমরা শ্রেণিকক্ষেই একটি বিনোদন অনুষ্ঠান আয়োজন করতে পারি।
২
রাহেলা: শ্রেণিকক্ষে বসে বসে আর অনুষ্ঠান করার কী দরকার? তার চেয়ে বাদ দাও, দরকার নাই।
৩
রোমানা: তোমাদের কোনো পরিকল্পনা আছে? আমরা দুজনের কাছ থেকেই শুনতে পারি তোমরা কী ভেবে কথা বলছ?
৪
রাহেলা: আনন্দ করার জন্য শ্রেণিকক্ষে ভালো লাগে না। জায়গা কম।
৫
রুমা: এবার আহসান বল তুমি কী ভেবে শ্রেণিকক্ষে বিনোদন অনুষ্ঠান করার কথা ভাবছ?
৬
আহসান: অক্টোবরে বৃষ্টি হয়। মাঠ ভেজা থাকে, ভেজা মাঠে হাঁটাচলা বা খেলা মুশকিল হয়। হাত পা ভাঙ্গার আশঙ্কা থাকে।

এরপর, স্যারের সাথে যোগাযোগ করে দশম শ্রেণির জায়গাটা পাওয়া গেল এবং সবাই খুব আনন্দ করল অক্টোবর মাসের **‘ভালো থাকি’** ক্লাবের পক্ষ থেকে।

ঘটনা -২

শৌনক অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে। সে স্কুলের ক্রিকেট টিমের ক্যাপ্টেন। ওরা সপ্তাহে তিন দিন বিকালে ওদের গ্রামের বড় মাঠে নিয়ম করে ক্রিকেট খেলা অনুশীলন করে। একদিন গিয়ে দেখতে পায় ঐ মাঠের যতগুলো বড়গাছ আছে সব গুলোতেই সাদা রং দিয়ে চিহ্ন আঁকা। প্রথমে ওরা কিছুই বুঝতে পারেনি। তারা দেখল ওখানে দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় একদল লোক এলো হাতে কুঠার, করাত নিয়ে। এসেই তারা চিহ্ন দেয়া গাছ কাটার উদ্যোগ নিল। তাদের দেখে শৌনক ও তার দল দৌড়ে এলো -

৭
সুন্দর আলী: আমাদের বাজার কমিটির লোকেরা পাঠিয়েছে। আমাদের ওপর নির্দেশ আছে গাছগুলো কেটে ফেলার।
৮
সালেহা আপা: এতগুলো গাছ হঠাৎ করে কেটে ফেলা অনেক বড় সিদ্ধান্ত। কারো বা কোন দলের একক সিদ্ধান্তে এটা হতে পারেনা। এই কাজটি আপনারা আপাতত বন্ধ রাখুন। আমি বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষকের সাথে গিয়ে কথা বলছি।
৯
সালেহা আপা:
স্যার, গ্রামের সবচেয়ে বড় মাঠের গাছগুলো বাজার কমিটির লোকজন কেটে ফেলার উদ্যোগ নিয়েছে। আপনি কি দয়া করে বিষয়টি খতিয়ে দেখবেন? এই মাঠটি গ্রামের বিভিন্ন বয়সি মানুষদের বিভিন্ন কাজে লাগে। বিশেষ করে শিশুরা সেখানে নিরাপদে খেলাধুলা করে থাকে।
১০
প্রধান শিক্ষক:
আচ্ছা, আমি তাহলে বাজার কমিটির পক্ষ থেকে কাউকে আলোচনার জন্য ডেকে পাঠাচ্ছি।


১১
প্রধান শিক্ষক: আমি আজকে এখানে দুই পক্ষকেই ডেকেছি কারণ বড় মাঠ বিষয়ে হওয়া দ্বন্দ্বের বিষয়ে আমি দুই দলের কাছ থেকেই শুনতে চাই এবং তারা কেন নিজের পক্ষ সমর্থন করছে সেটাও জানতে চাই।
১২
হেমায়েত : আমাদের পাঠানো গাছ কাটার লোকদের আপনার স্কুলের ছাত্ররা অকারণে প্রতিহত করেছে। আমরা তো কিছুই বুঝতে পারছি না। বাজার বড় হলে ব্যাবসায়ীদের উপকার হবে, গ্রামবাসীদের উপকার হবে, এরা কেন এতে বাধা দিচ্ছে?
১৩
সালেহা আপা: সার্বিক পরিস্থিতিতে বাজার সম্প্রসারণের যেমন দরকার তেমনি তার জন্য এতোগুলো গাছ কাটা হলে ও গ্রামের একটি গুরুত্বপূর্ণ মাঠ ভরাট করে ফেললে তাতে গ্রামবাসী ও সার্বিক পরিবেশের ওপর ভীষণ বিরূপ প্রভাব পড়বে।
১৪
শৌনক: সারা পৃথিবীতে এখন উষ্ণতা আশংকাজনকভাবে বেড়েছে। পরিবেশের প্রতি বিজ্ঞানীরা বিশেষভাবে যত্নশীল হতে বলছেন। গাছ আমাদের নানা রকম প্রাকৃতিক দুর্যোগের সাথে মোকাবিলা করতে সাহায্য করে। এই অবস্থায় এতোগুলো গাছ কাটা হলে সেটা আমাদের গ্রামের প্রাকৃতিক পরিবেশকে হুমকির মুখে ফেলবে।
১৫
ফরিদ (ক্রিকেট টিমের সদস্য): গ্রামের ওই মাঠে সব বাচ্চা খেলতে আসে, এক পাশে গৃহপালিত পশু ঘাস খায়। কোরবানির ইদে পশুর হাট হয়, ইদের জামাত হয়, বৈশাখি মেলা হয়। এমন একটা জায়গায় কোনো স্থাপনা করে সেটিকে বাজারে পরিণত করে ফেললে সবারই খুব অসুবিধা হবে।

এরপর খেলার মাঠ ও পরিবেশ রক্ষায় সুষ্ঠু সমাধানের পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য প্রধান শিক্ষক, সালেহা আপা, বাজার কর্তৃপক্ষ সবাই মিলে শৌনক ও তার দলকে ধন্যবাদ জানাল।

জীবনে এমন কী কোনো অভিজ্ঞতা আছে যা আমাকে কোনো বিষয়ে সচেতন করেছে বা ভিন্নভাবে চিন্তা করতে কিংবা কাজ করতে সাহায্য করেছে? এমন ১ টি অভিজ্ঞতা এবং তা কীভাবে ইতিবাচক ভূমিকা রেখেছে তা অপর পৃষ্ঠার **‘আমার ইতিবাচক অভিজ্ঞতা’** ছকে লিখি।

আমার ইতিবাচক অভিজ্ঞতা

ঘটনা	ইতিবাচক অভিজ্ঞতা

দ্বন্দ্বের কারণে আমরা চিন্তা করেছি এবং নতুন, আরও ভালো কোনো সমাধান খুঁজে পেয়েছি; যদি নিজেদের এমন কোনো অভিজ্ঞতা মনে করে বলতে পারি তাহলে আজ আমরা আরও ১ ধাপ উপরে উঠব।

তাহলে আমরা বুঝতে পারলাম বিভিন্ন পরিস্থিতিতে দ্বন্দ্ব হওয়াটা স্বাভাবিক। দ্বন্দ্ব হলেই যে তা সমস্যা তৈরি করে তা নয়। আসলে কি নিয়ে দ্বন্দ্ব হচ্ছে, এর পেছনে কারণ এবং সমাধানের ইতিবাচক ও কার্যকর উপায়, কারও সাহায্যের প্রয়োজন আছে কী না এবং দ্বন্দ্বের ফলে কোনো নতুন চিন্তা ও সে অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করাই দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনা।

বেশিরভাগ সময় আমরা দ্বন্দ্বকে নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখি। ফলে আমাদের দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার ক্ষমতাকে উপলব্ধি করতে পারিনা। এর ফলে মানুষের সাথে গড়ে ওঠা আমাদের পারস্পরিক সম্পর্কগুলো ছোট-বড় দ্বন্দ্বের ফলে খুব সহজেই নষ্ট হয়ে যেতে পারে। যা আমাদের সবার সাথে মিলে মিশে ভালো থাকতে সুরক্ষিত থাকতে নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে। নিজের প্রতি আস্থা রেখে সচেতনভাবে আমরা নিজেদের পরিস্থিতির অনেক দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনায় ভূমিকা রাখতে পারি।

বাসায় গিয়ে অ্যাসাইনমেন্টটা শেষ করতে হবে। আজ কি একটু আগে বাসায় যাব?
আরেকটু সময় থাকি, অ্যাসাইনমেন্টের কাজ অনেকটাই শেষ হয়ে গেছে। আর বেশি সময় লাগবে না।

গতকাল গাছে পানি দিতে ভুলে গিয়েছিলাম। গাছটিতে পানি দেওয়া প্রয়োজন।
সকালে বৃষ্টি হয়েছে, গাছের গোড়ার মাটি ভেজাই আছে। এরপরেও পানি দিলে গাছের মূল পচে যেতে পারে।

গতকাল গোলকিপার ছিলাম, অনেক ভালো খেলেছি। প্রতিপক্ষ গোল করতে পারেনি, বল আটকে দিয়েছি কয়েকবার। আজও সেভাবেই খেলব।
কিন্তু বাড়ি ফেরার সময় হোঁচট খেয়ে ব্যথা পেয়েছি, এখনও ব্যথা আছে একটু একটু। যদি আবারও ব্যথা পাই! তাহলে তো খেলতেই পারব না কয়েকদিন ধরে।

জোরে বৃষ্টি শুরু হলো। আমি কি কোনো গাছের নিচে দাঁড়াব কিছুক্ষণ?????
কিন্তু বৃষ্টির সাথে সাথে বিদ্যুৎ চমকাচ্ছে, বাজ পড়তে পারে। গাছের নিচে দাঁড়ানোর চেয়ে স্কুলের দালানঘর নিরাপদ। ১ মিনিট গেলেই স্কুলে পৌঁছে যেতে পারব।

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

নিজেদের অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব সম্পর্কে সচেতন হওয়ার জন্য আমরা আরও ১টি ধাপ পার হয়ে শান্তিপুর রাজ্যের সিঁড়ির ৭ম ধাপে পৌঁছে গেলাম। আর মাত্র ৩টি ধাপ বাকি আমাদের কাঙ্ক্ষিত শান্তিপুর রাজ্যে পৌঁছতে। দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনায় গুরুত্বপূর্ণ কিছু বিষয়:

আমরা যে কৌশলগুলো শিখেছি তা ব্যবহার করে শিক্ষকের দেওয়া পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার ভূমিকাভিনয় করেছি। গল্প, চরিত্র ও সংলাপ প্রস্তুত করার জন্য ১টি এবং ভূমিকাভিনয় করে ইতিবাচক ও কার্যকর কৌশল ব্যবহার করে দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার জন্য আরও ১টি ধাপ পার হলাম। আর মাত্র ১টি ধাপ বাকি আমাদের শান্তিপুর রাজ্যে পৌঁছাতে।

দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা

	ঘটনা বা পরিস্থিতি	যার সাথে দ্বন্দ্ব	দ্বন্দ্ব সমাধান করার জন্য তখন যে কৌশল নিয়েছিলাম	ঐ ঘটনা আবার ঘটলে যে কৌশল ব্যবহার করে দ্বন্দ্বের সমাধান করতে চাই
১)				
২)				

পরিকল্পনা অনুযায়ী আমার পদক্ষেপ ও অভিজ্ঞতা

আমরা নিজেদের ২টি দ্বন্দ্বমূলক পরিস্থিতি বেছে নিয়েছি এবং এমন ঘটনা আবার ঘটলে তা ব্যবস্থাপনার কৌশল পরিকল্পনা করেছি। এভাবেই আমরা পৌঁছে গেলাম শান্তিপুর রাজ্যে হয়ে গেল দ্বন্দ্বের সাথে আমাদের সন্ধি। এই সন্ধি অব্যাহত রাখতে এখন থেকে আমরা সবসময় সচেতন থাকব।

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

অপর পৃষ্ঠার ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

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

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

ভূমিকাভিনয়ের পর নিজেদের স্ক্রিপ্ট, বিষয়বস্তু, অভিনয় ইত্যাদির প্রক্রিয়া কেমন লেগেছে, কতটা উপভোগ্য ছিল তা নিয়ে সহপাঠীরা অনানুষ্ঠানিক মূল্যায়ন করবে। অন্য দলের সহপাঠীরাও কেমন উপভোগ করেছে এবং বিষয়বস্তু ও প্রক্রিয়ার ওপর তাদের মতামত দিয়ে মূল্যায়ন করবে। শিক্ষক আমার কাজের প্রক্রিয়া, অংশগ্রহণ, ধারণার ওপর মূল্যায়ন করবেন ও ফিডব্যাক দিবেন।

ভূমিকাভিনয় দল	ভূমিকাভিনয় পরিকল্পনায় দ্বন্দ্ব বিষয়ে কার্যকর ও অকার্যকর চিন্তা ও বিশ্বাসের ভিন্নতাকে চিহ্নিত করতে পেরেছে	ভূমিকাভিনয় থেকে যে কৌশলগুলো শিখেছে তা পরিস্থিতি অনুযায়ী নিজের পরিকল্পনায় ব্যবহার করতে পেরেছে	ভূমিকাভিনয়ে দ্বন্দ্ব ব্যব-স্থাপনার কৌশল সংক্রান্ত ধারণাগুলোর সঠিকভাবে ব্যবহার করেছে
দল ১			
দল ২			
দল ৩			
দল ৪			

মূল্যায়ন ছক ৩: দ্বন্দ্ব ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলোর চর্চা মূল্যায়নের মাধ্যমে অর্জিত যোগ্যতা জীবনে প্রয়োগের মূল্যায়ন

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

স্বাস্থ্যসেবা : শেখ হাসিনার অবদান, কমিউনিটি ক্লিনিক বাঁচায় প্রাণ

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

৮ম-স্বাস্থ্য সুরক্ষা Back Inner

২০২৪ শিক্ষাবর্ষ

দাখিল অষ্টম শ্রেণি

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

শিক্ষাই দেশকে দারিদ্র্যমুক্ত করতে পারে

– মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

শিক্ষার কোনো বয়স নেই

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

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

শিক্ষা নিয়ে গড়ব দেশ শেখ হাসিনার বাংলাদেশ

শিক্ষা মন্ত্রণালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য