স্বাস্থ্য সুরক্ষা

দাখিল নবম শ্রেণি

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

১৯৭৪ সালে জাতিসংঘের অধিবেশন আলোকিত করে বাংলায় প্রথম বক্তব্য রাখেন 'সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ বাঙালি বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান'

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান এর সুযোগ্য কন্যা বাংলাদেশের বর্তমান মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা জাতিসংঘে বাংলায় ভাষণ প্রদান করেন

১৯৭৪ সালের ২৫শে সেপ্টেম্বর জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদের অধিবেশন আলোকিত করে বাংলায় প্রথম ভাষণে সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ বাঙালি বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান বলেন -'বাংলাদেশের মতো যেই সব দেশ দীর্ঘ সংগ্রাম ও আত্মদানের মাধ্যমে নিজেদের প্রতিষ্ঠিত করিয়াছে, কেবল তাহাদেরই এই দৃঢ়তা ও মনোবল রহিয়াছে, মনে রাখিবেন সভাপতি, আমার বাঙালি জাতি চরম দুঃখ ভোগ করিতে পারে, কিন্তু মরিবে না, টিকিয়া থাকিবার চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার জনগণের দৃঢ়তাই আমাদের প্রধান শক্তি।'

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

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

দাখিল

নবম 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

সারা তৌফিকা
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) নবম 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। অষ্টম শ্রেণি সফলভাবে শেষ করে নবম শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হওয়ার জন্য সবার প্রতি রইল অভিনন্দন।

'স্বাস্থ্য সুরক্ষা' বিষয়টি আমাদের ভালো থাকার যোগ্যতা অর্জন করে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার সুযোগ তৈরিতে সহযোগিতা করতে প্রণীত হয়েছে। নিজেকে একজন সুস্থ, বিকশিত ও মানবিক মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে নিজের শরীর, মন ও সম্পর্কের যত্নে ও পরিচর্যা বিষয়ে সচেতনতার সুযোগ সৃষ্টির জন্য বিভিন্ন শিখন অভিজ্ঞতা যুক্ত হয়েছে এ বইয়ে। বিভিন্ন সৃজনশীল কার্যক্রমের মাধ্যমে আমরা নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা, মতামত পর্যবেক্ষণ ও বিশ্লেষণের সুযোগ পাব। নিজেদের ও অন্যদের জন্য নিরাপদ, স্বাস্থ্যসম্মত উপায় ও কৌশল জেনে সুস্বাস্থ্য চর্চার বিষয়ে জোর দেওয়া হয়েছে। এভাবেই শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য কীভাবে আমাদের সামগ্রিক ভালো থাকার উপর প্রভাব ফেলছে, মজার মজার কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে গভীরভাবে তা আবিষ্কারের সুযোগ পাব।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইটি শুধু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দিয়ে আকর্ষণীয় ও সহজবোধ্যভাবে লেখা হয়েছে। আমাদের দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে আমরা শিখব। আলোচনা, উপস্থাপন, সাক্ষাতকার, অভিনয়, সংবাদ সম্মেলন প্রভৃতি পদ্ধতির মাধ্যমে নিজেরাই 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 নিজেরাও বুঝতে পারব কোথায় কি কাজ করতে বলা হয়েছে। এই কাজগুলো আমরা বইয়েই করব। এই বইটি আমাদের নিজেদের। যেখানে যে কাজটি করতে বলা হয়েছে সেখানে নির্ধারিত কাজ করে বইটিকে সম্পূর্ণ করব। যে কাজ খাতায় করতে বলা হয়েছে শুধু সেগুলো খাতায় করব। প্রতিটি অধ্যায়ের শেখা বিষয়গুলো নিজের জীবনে ব্যবহার করার জন্য নিজেরাই পরিকল্পনা তৈরি করব ও তা চর্চা করব। সাথে সাথে এ বিষয়গুলো সম্পর্কে অন্যদেরও সচেতন করার বিভিন্ন পদক্ষেপ নেব। আমরা মনের মত করে নিজেদের জন্য একটি ডায়েরি তৈরি করব। নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী সারা বছর ধরে আমাদের চর্চাগুলো এই ডায়েরিতে লিখে রাখব। আমাদের প্রতিদিনের অনুভূতি, নতুন কোনো উপলব্ধি, কোনো উল্লেখযোগ্য অভিজ্ঞতাও এই ডায়েরিতে লিখে রাখতে পারি।

এই বইটি আমাদের সুস্বাস্থ্য ও ভালো থাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেবে। সাথে সাথে নিজেদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে নিজেদের শরীর, মন ও সম্পর্কের যত্ন এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা করে নিরাপদ থাকতে সাহায্য করবে। তাই এই বইটি আমাদের জন্য রিসোর্স বা সম্পদ। আশা করি বইটি আমাদের ভালো লাগবে।

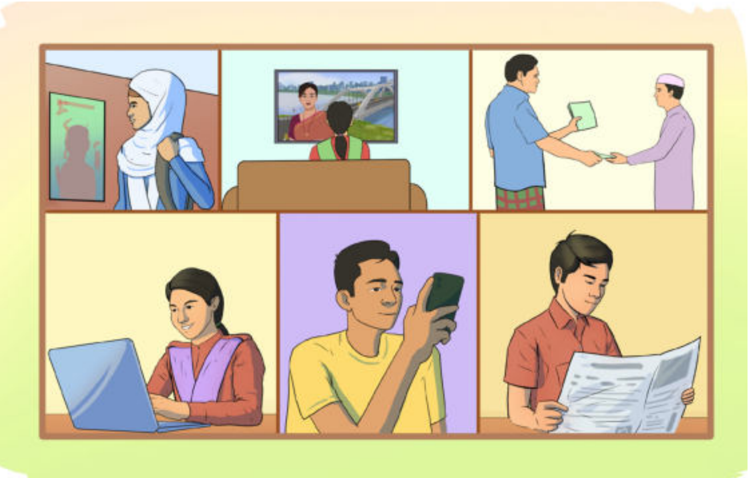
সবার জন্য শুভকামনা ও ভালোবাসা।

সূচিপত্র

মিডিয়া ব্যবহারে যত্নবান হই	১ - ১৮
স্বাস্থ্য অধিকার চর্চায় সচেতন হই সহজে স্বাস্থ্যসেবা পাই	১৯ - ২৮
সব বাধা পেরিয়ে চলো যাই এগিয়ে	২৯ - ৪০
আপন আলোয় হই আলোকিত	৪১ - ৫৮
শুদ্ধাচার চর্চা করি মর্যাদার জীবন গড়ি	৫৯ - ৭৪
মন জাহাজের নাবিক	৭৫ - ৮৪
সমঝোতার শিক্ষা নেব সবাই মিলে জয়ী হব	৮৫ - ৯৬
মনোবন্ধু	৯৭ - ১০৭

মিডিয়া ব্যবহারে যত্নবান হই

ভালো থাকার অভিযাত্রায় বিভিন্নভাবে আমরা তৈরি হচ্ছি। বেড়ে উঠছি নতুন সমাজ গঠনের ব্রত নিয়ে; যেখানে নিজের প্রতি দায়িত্বসচেতন হয়ে নিজে যেমন ভালো থাকব, তেমনি অন্যদের সচেতন করে হাতে হাত ধরে গড়ে তুলব নতুন পৃথিবী। আমাদের পৃথিবীতে সবাই মিলে ভালো থাকা আমাদের অঙ্গীকার। আর তাই ভালো থাকার পথে যা কিছু বাধা প্রতিনিয়ত সে সম্পর্কে সচেতন হয়ে পরিবর্তনের দায়িত্ব নেব আমরাই। আমরা নতুন পৃথিবীর অগ্রদূত, নতুন বার্তা পৌঁছে দেব দ্বারে দ্বারে।



আমাদের এবারকার শিখন অভিজ্ঞতাটি মিডিয়া-বিষয়ক। তা হতে পারে সংবাদপত্র, টেলিভিশন, রেডিও, ইন্টারনেট, সামাজিক যোগাযোগ-মাধ্যম যেমন youtube, facebook, tiktok কিংবা দেয়াল লিখন, লিফলেট, হাটে-বাজারে, নৌকা লঞ্চঘাটসহ বিভিন্ন স্থানে বিভিন্ন ধরনের প্রচারণার মাধ্যমে জিনিসপত্র বিক্রি প্রভৃতি। এসব মিডিয়া বিভিন্ন ধরনের পণ্যের পক্ষে প্রচারণা চালায় মানুষকে আকৃষ্ট করতে, যাতে মানুষ তাদের পণ্য কেনে। কোনোটা খাবার বা পানীয় নিয়ে, কোনোটা প্রসাধনসামগ্রী, কোনোটা পোশাক কিংবা বিভিন্ন ইলেকট্রনিক সামগ্রীর সঙ্গে ব্যবহৃত বিভিন্ন প্যাকেজ-সুবিধা নিয়ে। কিন্তু সব সময় আমরা কি এর থেকে সুবিধাই পাই? এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজে বের করাই এই শিখন অভিজ্ঞতায় আমাদের কাজ। এসব পণ্যদ্রব্য বা বিভিন্ন সুবিধার প্রচারণা আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কতটা সহায়ক তা নিয়ে এবার চলবে আমাদের প্রচারণা। সকলের সুস্বাস্থ্য গঠনে অবদান রাখতে আমরা অগ্রদূত হব, মিডিয়া-বিষয়ক সুস্বাস্থ্যের বার্তা আমরাই প্রথম পৌঁছে দেব সবার মাঝে। যা আমাদের মতো এমন করে কেউ করেনি। প্রথমবারের মতো এমন বার্তা সবার মাঝে পৌঁছে দিয়ে আমরা হব **সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত**।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত হয়ে এভাবে আমরা অবদান রাখব ভালো থাকায়। গড়ে তুলব আমাদের সুস্থ ও আনন্দময় পৃথিবী। এজন্য প্রয়োজন স্বাস্থ্যের সঠিক তথ্যের উৎস সম্পর্কে জানা এবং যেকোনো উৎস থেকে প্রাপ্ত তথ্য যা স্বাস্থ্যের সঙ্গে সম্পর্কিত তা যাচাই করার যোগ্যতা অর্জন করা। তাহলে আমরা একটু ভেবে দেখি তো **সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত** হতে এই যোগ্যতা অর্জন করার জন্য কী প্রয়োজন? হ্যাঁ, আমরা প্রথমেই আমাদের চারপাশে প্রতিনিয়ত যেসব বিজ্ঞাপন, দেয়াল লিখন, লিফলেট, মাইকিং অর্থাৎ বিভিন্ন মাধ্যম ব্যবহার করে কী ধরনের প্রচারণা দেখে ও শুনে থাকি, তা খেয়াল করা দরকার।

তাছাড়া বুঝব, কী করে এই প্রচারণা ও বিজ্ঞাপনের মেসেজ বা মূল বার্তা খাদ্যাভ্যাস, ফিটনেস, মানসিক স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন অর্থাৎ স্বাস্থ্য সুরক্ষার সঙ্গে কতটা এবং কীভাবে সংগতিপূর্ণ? আমরা তা খুঁজে দেখব। সেগুলো কীভাবে আমাদের জীবনে ভালো বা মন্দ প্রভাব ফেলছে আমরাই তা বিশ্লেষণ করে খুঁজে বের করব। এরপর আমরা নির্ভরযোগ্য তথ্যসূত্র থেকে সঠিক তথ্য জেনে মিডিয়া আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় যে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলছে তা মোকাবিলা করব। শুধু কি নিজেরা ভালো থাকলে আমরা **সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত** হতে পারব? অগ্রদূত হয়ে আমাদের বার্তা পৌঁছাতে হবে। কোথায়, কাদের মাঝে, কীভাবে সে বার্তা পৌছাব তা-ও সবাই মিলে আমরাই ঠিক করব। তবে এটাতো নিশ্চিত **সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত** হয়ে আমরা মিডিয়ার ইতিবাচক প্রচারণাগুলো সবার মাঝে ছড়িয়ে দেব, পাশাপাশি নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকার উপায় সম্পর্কে প্রচারণা চালাব।

সবাই মিলে তো আমরা কয়েকটি প্রচারণা ও বিজ্ঞাপন নিয়ে আলোচনা করলাম এবং তার প্রভাব বুঝতে চেষ্টা করলাম। এরপর আমরা সবাই যার যার মতো করে একটি কাজ করব। একটি বিজ্ঞাপন খুঁজে বের করব, এই মুহূর্তে যার যে বিজ্ঞাপনটির কথা মনে পড়ছে। এবার মনোযোগ দিয়ে ভাবব এই বিজ্ঞাপনটির কথা কেন মনে পড়ল? এটির মূল কথা বা মেসেজ কী? এটি আমার প্রতিদিনের জীবনে কী প্রভাব ফেলছে? প্রশ্নের উত্তরগুলো ভেবে সংক্ষেপে খাতায় লিখে নেব।

সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত হতে প্রথম কাজটি কিন্তু আমরা খুব ভালোভাবেই করলাম। যে বিজ্ঞাপনটির কথা হঠাৎ করে মাথায় এলো, তা নিয়েই আমরা কাজ করলাম। আরও কত কত বিজ্ঞাপন ও প্রচারণা আমরা প্রতিনিয়ত দেখি, কতভাবে যে তা আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলে, এভাবে ভেবে দেখাই হয়নি কখনো। কেমন হয় আরও একটু সময় নিয়ে বাড়িতে যদি আরো কয়েকটি বিজ্ঞাপন পর্যবেক্ষণ করি এবং নিজের মতো বিশ্লেষণ করি । চলো, এবার আমরা এই কাজটিই করি। আমরা বাড়িতে নিজেদের মতো করে তিনটি প্রচারণা ও বিজ্ঞাপন পর্যবেক্ষণ ও বিশ্লেষণ করে বোঝার চেষ্টা করব। এই বিজ্ঞাপন ও প্রচারণাগুলো আমাদের জীবনে কীভাবে প্রভাব ফেলছে। প্রয়োজনে বাড়িতে অন্যদের সঙ্গে বিষয়টি নিয়ে কিন্তু আলোচনা করতে পারি; এতে তাঁরা কী ভাবছেন, তাঁদের জীবনে এগুলো কীভাবে প্রভাব ফেলে, তা-ও বুঝতে পারব। এতে একই বিষয়কে আমরা বিভিন্ন দিক থেকে দেখার সুযোগ পাব। এরপর আমরা যার যার বিশ্লেষণে ও অন্যদের মতামতের ভিত্তিতে প্রাপ্ত তথ্যের আলোকে অপর পৃষ্ঠায় **‘আমাদের জীবনে মিডিয়ার প্রভাব’** ছকটি পূরণ করব।

আমাদের জীবনে মিডিয়ার প্রভাব		
মূল মেসেজ/ বিষয়বস্তু/ধরন	শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য ও পারস্পরিক সম্পর্কে ইতিবাচক প্রভাব	শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য ও পারস্পরিক সম্পর্কে নেতিবাচক প্রভাব

আমাদের প্রত্যেকের ছকে তথ্য সংগ্রহ করেছি। কেমন হয় যদি সবার তথ্য সম্পর্কে সবাই যদি জানতে পারি? আমাদের তথ্যভান্ডার আরও সমৃদ্ধ হবে তাই না? তাহলে চলো তো দেখি মিডিয়ার বিভিন্ন প্রচারণা, বিজ্ঞাপন কী কী ভাবে প্রভাব ফেলে আমাদের জীবনে সে সম্পর্কে আর কী কী তথ্য সংগ্রহ করেছে সহপাঠীরা। এর জন্য আমরা এবার ছকে প্রাপ্ত বিষয়বস্তু ও প্রভাব নিয়ে দলগতভাবে সবাই মিলে আলোচনা করব এবং সবার আলোচনার ভিত্তিতে প্রাপ্ত মতামতগুলো উপস্থাপনের জন্য সাজিয়ে নেব। এরপর সব দলের উপস্থাপন করার পালা।

শ্রেণির সবার কাছ থেকে মিডিয়ার প্রচারণা ও বিজ্ঞাপনের বিভিন্ন প্রভাব ও ব্যাখ্যা জানলাম। আমাদের নিজেদের চিন্তা ও অভিজ্ঞতার সঙ্গে অন্যদের কাছ থেকে পাওয়া তথ্যে আমাদের নতুন উপলব্ধি হলো কী? চলো এবার আলোচনা ও দলগতভাবে সবার উপস্থাপন শেষে আমাদের যে উপলব্ধি হলো, একটু সময় নিয়ে ভেবে দেখি। এর মধ্য থেকে নিজেদের কাছে যে প্রভাবগুলো উল্লেখযোগ্য মনে হয়েছে, তা-ও ভেবে বের করি। এরপর নিজেদের উপলব্ধি থেকে যেগুলো উল্লেখযোগ্য মনে হয়েছে, সেখান থেকে শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর দুটি, মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর দুটি এবং সামাজিক স্বাস্থ্য অর্থাৎ পারস্পরিক সম্পর্কের ওপর দুটি মিডিয়ার প্রভাব লিখে **'স্বাস্থ্য সুরক্ষায় মিডিয়ার ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রভাব'** ছক পূরণ করি।

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় মিডিয়ার ইতিবাচক প্রভাব

শারীরিক	
মানসিক	
সামাজিক	

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাব

শারীরিক

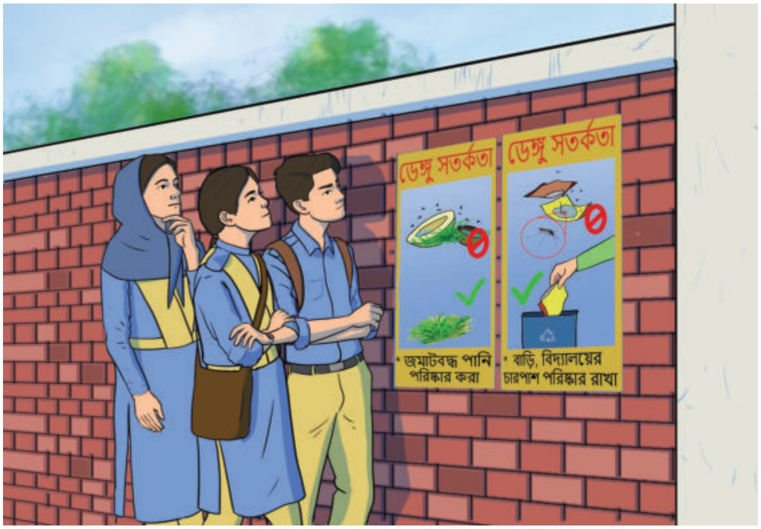
মানসিক

সামাজিক

স্বাস্থ্যকর জীবন আচরণ ও মিডিয়ার প্রভাব

আমাদের জীবন স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে যাপন করার ক্ষেত্রে মিডিয়ার প্রভাব অপরিসীম। মনে আছে এই তো কিছুদিন আগে যখন করোনার ভয়ে সারা পৃথিবী আতঙ্কিত ছিল? এই বিপদের সময় **ভয় নয়, সচেতনতায় জয়** এ প্রচারণাটি আমাদের ভীষণভাবে সাহস জুগিয়েছে। করোনা কীভাবে ছড়ায়, আমরা আত্মরক্ষায় কী ব্যবস্থা নিতে পারি–বিভিন্ন মিডিয়া থেকে এ ব্যাপারে অনেক তথ্য জেনেছি আমরা। এমন আরও অনেক প্রচারণা ও বিজ্ঞাপন আছে যা বিভিন্ন সময়ে মানুষের জীবনে স্বস্তি এনেছে, সাহস জুগিয়েছে, আবার অনেক ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন করছে। যেমন এই জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে সারা পৃথিবীর মানুষ বিপর্যয়ের সম্মুখীন হচ্ছে, এ অবস্থায় আমাদের পৃথিবীকে বাঁচাতে করণীয় কী তা–ও কিন্তু মিডিয়ার মাধ্যমেই জানছি। বর্তমানে যে বিজ্ঞাপন ও প্রচারণা, সেগুলো আমরা দেখতে পাচ্ছি। আমাদের মা-বাবা, দাদা-দাদি কিংবা নানা-নানি বা পরিবার ও প্রতিবেশীদের মধ্যে যারা আমাদের চেয়ে বড় তাঁদের ছোটবেলায় এমন শক্তিশালী প্রভাব বিস্তারকারী প্রচারণা ও বিজ্ঞাপন কী ছিল, কী কী মিডিয়ার মাধ্যমে তাঁরা সেগুলো জানতেন, সেগুলোর গল্প শুনতে পারলে কেমন হয়? তাহলে আমরা তখনকার মিডিয়া কী ছিল, তার প্রভাব সম্পর্কেও জানতে পারব। তাছাড়া তাদের এই

অভিজ্ঞতা থেকে সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত হিসেবে কাজ করতে আমরা হয়তো একটু অন্যরকম ধারণাও পেয়ে যেতে পারি, যা আমাদের প্রচারণা বিষয়ে সাহায্য করতে পারে। তাহলে আমরা যে যার পরিবার ও প্রতিবেশী বড়দের কাছ থেকে গল্পগুলো শুনে রাখব এবং পরিকল্পনায় কাজে লাগাব। পাশাপাশি আমরা নিজেরাও বিভিন্ন সূত্র ব্যবহার করে এ ধরনের প্রচারণা ও বিজ্ঞাপন খুঁজে বের করব।



মিডিয়া আমাদের নানা বিষয়ে তথ্য প্রদান করে থাকে, যা কাজে লাগিয়ে অনেক ক্ষেত্রেই আমরা জীবনকে সাজাতে চেষ্টা করি। তবে সকল তথ্য যে সঠিক বা আমাদের জন্য উপকারী হয় তা নয়। বিশেষ করে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে প্রায়ই বিভ্রান্তিকর তথ্য প্রদান করতে দেখা যায়। মনে রাখতে হবে যে, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমগুলো অনেকটাই উন্মুক্ত জনসাধারণের জন্য, তাই যে কেউ তাঁর ইচ্ছেমতো যেকোনো সংবাদ বা তথ্য আপলোড করতে পারে। সেখানে এর সত্যতা যাচাই করার সুযোগ নেই। অন্যদিকে, কোনো একটি জাতীয় প্রচার মাধ্যমে কোনো খবর বা তথ্য প্রচার করতে হলে তাঁর সত্যতা যাচাই করে প্রচার হয়ে থাকে।

প্রায়ই মিডিয়ায় বিভ্রান্তিকর তথ্য প্রদান করতে দেখা যায়। যখন আমরা বিভ্রান্তিকর তথ্যে প্রভাবিত হই, তখন অনেক ক্ষেত্রেই আমাদের ধ্যান-ধারণা, আচরণ, অভ্যাসের নেতিবাচক পরিবর্তন আসে। এর ফলে সকলের ভালো থাকা তথা স্বাস্থ্যব্যবস্থা ক্ষতির সম্মুখীন হয়। সামর্থ্য না থাকলেও বিচার-বিশ্লেষণ না করে অনেক ক্ষেত্রে বিভিন্ন পণ্যে আকৃষ্ট হয়ে আমরা বিভিন্ন উপায়ে কিনছি, ব্যবহার করছি। এমন মনোভাব ও আচরণ অনেক ক্ষেত্রে সামাজিক পরিবেশ ও অর্থনৈতিক অবস্থায় চাপ তৈরি করে যা আমাদের সামগ্রিক সুস্বাস্থ্য ব্যাহত করছে। সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত হয়ে নিজের ও অন্যের জন্য কাজ করতে এসব বিষয়েও আমাদের সজাগ থাকতে হবে।

আমরা হয়তো কমিউনিটি হেলথ বা সামাজিক স্বাস্থ্য শব্দটির সঙ্গে পরিচিত। এর মাধ্যমে আমাদের সমাজের সকলের স্বাস্থ্য ভালো রাখার, সকলের জন্য একসঙ্গে রোগ প্রতিরোধ করার সুযোগ এবং সমাজে স্বাস্থ্য বৈষম্য দূর করার সুযোগ তৈরি হয়। সমাজে বসবাসরত সকলের আচরণ, অর্থনৈতিক সাম্য এবং পরিবেশ, সামাজিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। এক্ষেত্রেও মিডিয়া বিভিন্ন তথ্য প্রদান করে সবার মধ্যে সচেতনতা বাড়াতে ও দায়িত্বশীল ভূমিকা পালন করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে। মিডিয়ায় প্রায়ই অনেক ভুল তথ্যও প্রদান করতে দেখা যায়। এসব তথ্যকে বিশ্বাস করে আমরা আমাদের জীবন সাজানোর চিন্তাভাবনাগুলো ভুল পথে পরিচালনা করে থাকি। এই ভুলগুলো সবার মাঝে তুলে ধরাও সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত হিসেবে আমাদের কাজ। আমরা তো অনেকটাই বুঝতে পারছি মিডিয়া আমাদের জীবনে ভালো ও খারাপ দুভাবেই কী করে প্রভাব ফেলছে; তাই না?

তাহলে এখন আমাদের কাজ কী? কী করতে চাই আমরা এখন? আমরা সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত, সুতরাং মিডিয়ার ভালো প্রভাবগুলো, প্রচারণা ও বিজ্ঞাপনের মূল বার্তা ও তথ্য যেগুলো আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজন। তার মধ্য থেকে কিছু বেছে নিই যা নিয়ে মানুষকে সচেতন করতে চাই। সব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সচেতন করা তো আর আমাদের পক্ষে একবারে সম্ভব নয়, তাহলে সবাই মিলে কয়েকটি বিষয় ঠিক করে নিলে কেমন হয়?

তাহলে চলো শিক্ষকের সঙ্গে আলোচনা করে ঠিক করে নিই কী উপায়ে আমরা বাছাই করব– কোন কোন বিষয়ের প্রচারণা ও বিজ্ঞাপনের মূল বার্তা ও তথ্য নিয়ে আমরা অন্যদের সচেতন করতে চাই। এরপর দলে ভাগ হয়ে এই বিষয়গুলো নিয়ে কীভাবে কাজ করতে চাই তা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে ঠিক করে নিই। তবে আমাদের মনে আছে তো স্বাস্থ্য সুরক্ষা করতে আমাদের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য মাথায় রেখে কাজ করতে হবে। আর শুধু অন্যদের প্রচারণা ও বিজ্ঞাপন ব্যবহার করলে কি আমরা স্বাস্থ্য সুরক্ষার অগ্রদূত হতে পারব? এর জন্য আমাদের চাই নিজস্ব বার্তা, ব্যাখ্যার প্রক্রিয়া, যাতে আমরা যাদের সচেতন করতে চাই, তাদের চমৎকারভাবে আকৃষ্ট করতে সমর্থ হই। আমরা কিন্তু ঐ প্রচারণা বা বিজ্ঞাপনের মূল বার্তা ও তথ্য নিয়ে নিজেরা বিজ্ঞাপন তৈরি করতে পারি; যা হবে স্বাস্থ্য সুরক্ষার অগ্রদূত হিসেবে আরও উদ্ভাবনীমূলক।

আলোচনার বিষয় হতে পারে– যে বিষয় নিয়ে আমাদের প্রচারণার কাজ করতে চাই, মূল কী তথ্য নিয়ে প্রচার করতে চাই, তথ্য সূত্র, কোথায় বা কাদের সচেতন করতে চাই, কীভাবে করব, সে বিষয়ে আমাদের পরিকল্পনা ইত্যাদি। অন্য কোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া প্রয়োজন মনে হলে তা–ও আলোচনা করে ঠিক করে নিই। এরপর আমাদের পরিকল্পনাগুলো অপর পৃষ্ঠায় '**সচেতনতায় আমার দলের কাজ**' ছকে লিখি।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

সচেতনতায় আমার দলের কাজ

যে প্রচারণাগুলো আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ইতিবাচক প্রভাব ফেলে, তা নিয়ে আমাদের প্রচারণা দিয়ে কীভাবে সামাজিক সচেতনতা গড়ে তুলতে পারি তার পরিকল্পনা তো করলাম। কিন্তু এখানেই তো শেষ নয়; যেগুলো নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, সেগুলো নিয়েও আমরা কাজ করতে চাই। অনেক বিষয়ই তো আছে যার খারাপ

প্রভাব আমাদের সুস্বাস্থ্যকে ব্যাহত করে। এবার তাহলে সবাই মিলে খুঁজে বের করার চেষ্টা করি প্রচলিত কোন ধরনের প্রচারণা ও বিজ্ঞাপনে আমরা আকৃষ্ট হই, যেগুলো আমাদের সুস্বাস্থ্য চর্চায় খারাপ প্রভাব ফেলে। আর এর জন্য নিজেদের দিয়ে শুরু করলে কেমন হয়? হ্যাঁ পরিবর্তন সব সময় নিজেদের দিয়েই শুরু করতে হয় তাই না?

তাহলে শুরু হোক নিজেকে দিয়ে। আমরা কি কখনো ভেবে দেখেছি কোনো প্রচারণা ও বিজ্ঞাপনে আকৃষ্ট হয়ে নেতিবাচক এমন কিছু করছি কি না, যা আমার সুস্বাস্থ্যকে ব্যাহত করছে? হতে পারে কোমল পানীয় বা জাঙ্কফুড খাচ্ছি, রাত জেগে জেগে ফোন বা সামাজিক মিডিয়ায় ব্যস্ত থাকছি, কোনো প্রসাধনসামগ্রীর বিজ্ঞাপন দেখে মন ছোট হয়ে যাচ্ছে বা হতাশাবোধ করছি; কিংবা কাউকে ছোট করে কথা বলছি বা তামাশা করছি, ফেসবুকের মাধ্যমে সাইবার বুলিং বা অনলাইনে অপমান-হয়রানির সঙ্গে জড়িয়ে পড়ছি।

এরপর ভেবে দেখি তো আমাদের আশেপাশে কী এমন হতে দেখছি? এমন কী কী দেখতে বা শুনতে পাই, নিজের খাতায় লিখে নিই। নিজের মতো করে লিখে নিয়ে সবাই মিলে বুঝতে পারব কী ধরনের নেতিবাচক প্রভাব দ্বারা আমরা প্রতিনিয়ত ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছি।

এবার আমরা একটু দেখে নিই সবাই মিলে কী কী পেলাম। কীভাবে আমরা মিডিয়ার প্রভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছি। আমরা সবাই মিলে যে বিষয়গুলো পেলাম, এবার তাহলে তার একটি সাধারণ তালিকা তৈরি করি এবং অপর পৃষ্ঠার '**মিডিয়ার ক্ষতিকর প্রভাব**' ছকে লিখি।

মিডিয়ার ক্ষতিকর প্রভাব

আমরা তো দৈনন্দিন জীবনে মিডিয়ার খারাপ প্রভাবগুলো জানলাম। এবার স্বাস্থ্য সুরক্ষার অগ্রদূত হিসেবে কাজ করার যোগ্যতা অর্জনের পথে শেষ প্রান্তে এসে পৌঁছেছি। মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাবগুলো মোকাবিলার উপায় শিখতে পারলেই আমরা শুরু করতে পারব আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য অগ্রদূত হয়ে নিজেদের কাজ। চলো বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করি এবং অপর পৃষ্ঠায় মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলায় আমাদের করণীয় ছকে লিখি।

মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলায় আমাদের করণীয়

‘ভালো থাকার আছে যে উপায়’– এ স্লোগানটি মনে আছে আমাদের? মিডিয়ার এই স্লোগানটি কিন্তু আমাদের অহেতুক ভয়কে দূর করতে ভালো থাকার উপায় খুঁজতে চিন্তা করতে সাহায্য করেছে। আসলে ভালো থাকার সে উপায়গুলোকে সঠিকভাবে জানার জন্য চাই সঠিক উৎসের ব্যবহার। আর তার জন্য প্রয়োজন হলো আমাদের যুক্তিবুদ্ধি ও সচেতনতা। যেকোনো মিডিয়াতেই ইতিবাচক ও নেতিবাচক অনেক তথ্য প্রচারিত হয়ে থাকে। **‘স্বাস্থ্য আমার দায়িত্ব আমার’**– এই স্লোগানটি মনে রেখে নিজেদের যুক্তিবুদ্ধি ও সচেতনতাকে কাজে লাগিয়ে আমরাই হবো সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত। তাহলে এবার আমরা একটু চিন্তা করে অলোচনা করে নিই সঠিক উৎস কীভাবে খুঁজে পেতে পারি এবং তা অপর পৃষ্ঠার **‘সঠিক তথ্য জানার উপায়’** ছকে লিখি।

সঠিক তথ্য জানার উপায়

যখন প্রয়োজন হবে তখন এই উৎসগুলো থেকে আমরা নিজেদের সমস্যার সমাধান তো জানবই, পাশাপাশি নিজেদের জীবনের মান উন্নয়নের জন্য সহায়ক অন্যান্য তথ্য জানতে ও জানাতে পারব। আর এভাবেই হয়ে উঠব **সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত**।

মনে আছে তো, অভিজ্ঞতার শুরুতে আমরা বলেছিলাম, **সুস্বাস্থ্যের অগ্রদূত** হয়ে আমরা মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকার উপায় সম্পর্কে প্রচারণা চালাব? এবারে আমরা মিডিয়ার এই নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার জন্য দলগত আলোচনায় যে করণীয়গুলো বের করেছি, সেগুলোকে প্রচার করার জন্য কী করব, কীভাবে করব, বন্ধুরা মিলে এখন তার পরিকল্পনা করব। চলো, কাজটি করি এবং পাঠ্যপুস্তকের খালি বক্সে নিজেদের পরিকল্পনা লিখি এবং সবাইকে জানাই। আর মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকতে নিজে কী করতে চাই তা-ও লিখি।

মিডিয়ার প্রভাব প্রচারণায় আমাদের পরিকল্পনা	
আমাদের পরিকল্পনা	যার সহযোগিতা প্রয়োজন
আমার ব্যক্তিগত পরিকল্পনা	

সবাই মিলেমিশে ভালো থাকতে সচেতনতার বিকল্প নেই। এই জন্য আমাদেরকে সচেতনতার পাশাপাশি উদ্যোগীও হতে হবে। আমরা খেয়াল রাখব কোনো মাধ্যম দ্বারা যেন বিভ্রান্ত না হই। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য সঠিক তথ্য ও সেবা পেতে নিজেদের দায়িত্ব পালন করব এবং অন্যদের উদ্বুদ্ধ করব। যে পরিস্থিতিতে সামাজিক, স্থানীয় ও রাষ্ট্রীয় প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতা কিংবা হস্তক্ষেপ প্রয়োজন হয়, তাদেরকে তা জানাব এবং নিজেরাও সহযোগিতা করব। মনে রাখব, এভাবে বিভিন্ন ভূমিকায় কাজ করে আমরাই পারি আমাদের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে।

আমরা মনে রাখব, সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করা খারাপ নয়। কারণ এটা যেমন দূরে থাকা বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে যোগাযোগ ও মতবিনিময়ের জন্য ভীষণভাবে সহায়ক। আবার অনেক শিক্ষণীয় বিষয়ও আমরা এর মাধ্যমে জানতে পারি। কিন্তু এর ব্যবহার হতে হবে যুক্তিসংগত এবং পরিমিতভাবে।

বৈশ্বিক পরিমণ্ডলে স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে বিভিন্ন খবর কিন্তু আমরা মিডিয়ার মাধ্যমেই জেনে থাকি। আমরা জানি, অনেক বাংলাদেশি জীবিকাসহ বিভিন্ন প্রয়োজনে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে অবস্থান করছে। প্রতিবছর লক্ষ লক্ষ বাংলাদেশি বিভিন্ন দেশে ভ্রমণ করেন। আবহাওয়াসহ বিভিন্ন কারণে পৃথিবীর বিভিন্ন অঞ্চলে বিশেষ কিছু রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। এ সমস্ত রোগ সম্পর্কে আমাদের সচেতন হয়ে বিদেশ ভ্রমণ করা উচিত। এক্ষেত্রে কিন্তু মিডিয়া দারুণ ভূমিকা রাখে আবার কখনো কখনো বিভ্রান্তিও ছড়ায় যা খুবই দুঃখজনক।

এই অভিজ্ঞতার কাজগুলোর মধ্য দিয়ে সুস্বাস্থ্য চর্চায় মিডিয়ার বিভিন্ন তথ্য ও ব্যাখ্যা দ্বারা নিজের অজান্তেই আমরা অনেক সময় প্রভাবিত হই এবং অনেক ক্ষেত্রে ক্ষতিগ্রস্ত হই, সে বিষয়ে ধারণা লাভ করলাম। নির্ভরযোগ্য তথ্যসূত্র ব্যবহার করে কীভাবে সঠিক তথ্য পেতে পারি এবং তা ব্যবহার করে ব্যক্তিগত ও সমাজ জীবনের মান উন্নয়ন করতে পারি, তার উপায় শিখলাম। এবার তা চর্চা করার পালা। আমাদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো সারাবছর ধরে চর্চা করব ও পাঠ্যপুস্তকের নির্ধারিত স্থানে লিখে রাখব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পরপর নিজে থেকে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

সুস্বাস্থ্য চর্চায় মিডিয়ার ইতিবাচক ব্যবহারের রেকর্ড

পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছি?	কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে? এ কাজগুলো সুস্বাস্থ্য চর্চায় কীভাবে সাহায্য করেছে?	কাজগুলো করতে কোনো সমস্যা হয়েছে কী? কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি	কোনো সহযোগিতার প্রয়োজন আছে কি? থাকলে তা কী ধরনের?

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 নেব। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। 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: মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলায় ও সচেতনতা বাড়াতে বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ

মন্তব্য	সঠিক তথ্য জানার আগ্রহ	মিডিয়ার প্রভাব প্রচারণায় পরিকল্পনা তৈরিতে দক্ষতা	পরিকল্পনার আলোকে মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলায় ও সচেতনতা সংক্রান্ত কাজগুলোর সঠিক ধারণা ব্যবহার করে পাঠ্য পুস্তক এবং খাতা/ডায়েরি/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	পাঠ্যপুস্তক ডায়েরি/খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে মিডিয়ার নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলায় ও সচেতনতার ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
নিজের				
সহপাঠীদের				
শিক্ষকের				

স্বাস্থ্য অধিকার চর্চায় সচেতন হই সহজে স্বাস্থ্যসেবা পাই

বন্ধুরা কীভাবে আমরা আমাদের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে পারি এবং বিভিন্ন ধরনের রোগ-ব্যাধি থেকে মুক্ত থেকে সুন্দর জীবন যাপন করতে পারি তা শিখেছি। তারপরেও আমরা জীবনের বিভিন্ন সময়ে অসুস্থ হয়ে যাই এবং স্বাস্থ্যসেবা নিতে চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর শরণাপন্ন হই। স্বাস্থ্যসেবার বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে আমাদের এবারের শিখন অভিজ্ঞতা এবং এর বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমরা হয়ে উঠব **খুদে সমাজ সেবা কর্মী**। আমরা শুরুতেই স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করতে গিয়ে আমাদের নিজেদের, পরিবারের অথবা প্রতিবেশীদের যে অভিজ্ঞতা হয়েছে, সেগুলোর তথ্য সংগ্রহ করে উপস্থাপন করব। এখানে আমরা সহপাঠীদের সঙ্গে কীভাবে স্বাস্থ্যসেবা নিতে গিয়ে কারা কেমন সুবিধা পেয়েছে ও অসুবিধার সম্মুখীন হয়েছে, সুবিধা ও অসুবিধার ধরন, মিল ও অমিল সবার তথ্য থেকে তা বিশ্লেষণ করব, সেটি নিয়ে আলোচনা করার সুযোগ পাব। এরপর সকলে মিলে তথ্য সংগ্রহের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবায় সেবা গ্রহণকারী ও প্রদানকারীর অধিকার বিষয়ে ধারণা লাভ করব। একটি পর্যায়ে আমরা স্বাস্থ্যসেবার বর্তমান পরিস্থিতি ও সকল অধিকার সবাইকে জানানোর জন্য একটি সংবাদ সম্মেলন আয়োজন করব। পরবর্তী সময়ে অধিকার রক্ষা ও দায়িত্ব পালনে একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করে তা বাস্তবায়নের উদ্যোগ নেব। আর এভাবেই আমরা **খুদে সমাজ সেবা কর্মী** হওয়ার যোগ্যতা অর্জন করব। চলো তাহলে শুরু করি।

প্রথমেই আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে স্বাস্থ্যসেবা পেতে নিজেদের অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করেছি। এরপর নিজেদের পরিবারের বা অন্যান্য বয়স্ক ও অসুস্থ ব্যক্তি, বিভিন্ন লিঙ্গ ও যৌন বৈচিত্র্যের মানুষ, প্রতিবন্ধিতাসম্পন্ন ব্যক্তিরা সেবা গ্রহণ করতে সাধারণত কী ধরনের অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হন সে সম্পর্কে বিভিন্ন জনের অভিজ্ঞতা থেকে তথ্য সংগ্রহ করেছি। সেবা প্রদান করতে সংশ্লিষ্ট পেশাজীবী ও কর্তৃপক্ষ কী ধরনের ইতিবাচক ও নেতিবাচক অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন, সে তথ্যও সংগ্রহ করেছি। এরপর সবাই নিজেদের সংগৃহীত তথ্য নিয়ে আলোচনা করে এসব ক্ষেত্রে কী হওয়া উচিত বলে মনে করি, তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনাও উপস্থাপন করেছি।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী ও প্রদানকারী সাধারণত যে ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন–

	সেবা গ্রহণকারী	সেবা প্রদানকারী
শারীরিক স্বাস্থ্যসেবা		
মানসিক স্বাস্থ্যসেবা		

স্বাস্থ্যসেবা পাওয়া একটি মানবাধিকার। সামাজিক ও অর্থনৈতিক অবস্থান, লিঙ্গ ও যৌন বৈচিত্র্য ভেদে যেকোনো মানুষের মর্যাদার সঙ্গে তার প্রয়োজন অনুযায়ী স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকার রয়েছে। শিশু ও বয়স্ক, প্রতিবন্ধিতা এবং অন্যান্য বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্য কিছু কিছু বিশেষ অধিকার রয়েছে। আবার এই স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের কাজে সংশ্লিষ্ট চিকিৎসক, নার্স, স্বাস্থ্যকর্মী ও অন্যদেরও কিছু অধিকার রয়েছে। কখনো কি আমরা এ বিষয়গুলো লক্ষ করেছি? হ্যাঁ, ঠিকই, যখন আমাদের পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়ে পড়ে কিংবা আমরা নিজেরাও যখন স্বাস্থ্যসেবা নিতে চিকিৎসাকেন্দ্রে এবং স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে যাই, তখন আমরা এ বিষয়গুলোর মুখোমুখি হই। দৈনন্দিন জীবনে স্বাস্থ্যসেবা নিতে গিয়ে আমরা সাধারণত যেসব অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হই, সেখান থেকে আমরা চিন্তা করতে পারি, এসব অধিকার কীভাবে রক্ষা করা হচ্ছে কিংবা লঙ্ঘিত হচ্ছে, একই সঙ্গে এই অধিকারগুলো রক্ষায় কার কী ভূমিকা রয়েছে বা থাকা দরকার, সেসবও আমরা আলোচনা করব।

দলগত কাজের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী ও প্রদানের সঙ্গে সম্পৃক্ত ব্যক্তিদের অধিকার বিষয়ে জেনেছি। শিশু ও বয়স্ক, প্রতিবন্ধী এবং অন্যান্য বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তি, লিঙ্গ ও যৌন বৈচিত্র্যের মানুষদের জন্য বিশেষ কী ধরনের অধিকার রয়েছে, তা-ও জেনেছি। এবার প্রতিটি দলের পক্ষ থেকে সংবাদ সম্মেলন করে এই তথ্যগুলো অন্যদেরকে জানানোর পালা। তবে তার আগে সংবাদ সম্মেলনের মাধ্যমে যে তথ্যগুলো জানাতে চাই তা গুছিয়ে নিই।

স্বাস্থ্য অধিকার নিয়ে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী ও প্রদানকারীদের সঙ্গে কথা বললাম। অন্যান্য সূত্র থেকেও স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী ও প্রদানকারীদের অধিকার সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করলাম। আমরা কি সবগুলো বিষয় সম্পর্কে আগে থেকেই জানতাম? এমন অনেকেই জানেন না। আর না জানার কারণে অনেকেই যেমন আমরা নিজেদের স্বাস্থ্য অধিকার ভোগ করতে পারি না। আবার মনের অজান্তেই এমন অনেক আচরণ করি যাতে অন্যের স্বাস্থ্য অধিকার লঙ্ঘিত হয়। তাহলে এমন পরিস্থিতিতে কী করতে চাই আমরা? আমরা যখন সেবা গ্রহণকারী ও প্রদানকারীদের কাছ থেকে তাদের অভিজ্ঞতা শুনেছি তখন সবার কাছ থেকে অসুবিধার কথাগুলো শুনেছি। এই অসুবিধাগুলো দূর করতে স্বাস্থ্য অধিকার সম্পর্কে সবার সচেতনতা কিন্তু অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। আর এই সচেতনতা তৈরি করতে ভূমিকা রাখতে পারি আমরা। কী করে করব তাহলে? তার জন্য আরেকটু অপেক্ষা। আগে নিজেদের মধ্যে সচেতনতার কাজটি করি। সবাইকে জানানোর জন্য দলগতভাবে একটি প্রেস নোট তৈরি করব; কিন্তু তার আগে অপর পৃষ্ঠার ছকে স্বাস্থ্য অধিকার সম্পর্কে আমাদের প্রাপ্ত তথ্যগুলোকে তুলে ধরব।

স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কর্মীর অধিকার

স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারীদের অধিকার		স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কর্মীদের অধিকার
সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী	বিশেষ চাহিদা ও বৈচিত্র্যের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারী	

এবারে সংবাদ সম্মেলনের জন্য একটি নোট তৈরি করব। এরপর শিক্ষকের পরামর্শ ও সহায়তায় একটি সংবাদ সম্মেলনের আয়োজন করব।

সংবাদ সম্মেলনের জন্য প্রথমে দলগতভাবে একটি নোট তৈরি করলাম এবং শিক্ষককে জমা দিলাম।

এরপর আমরা সংবাদ সম্মেলন সম্পন্ন করলাম।

আমরা নিজেরা বা আমাদের পরিবার কিংবা পরিচিতজনদের কখনো স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণকারীর ভূমিকায় পাই, কখনোবা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর ভূমিকায় দেখতে পেয়ে থাকি। আর তাই স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ ও প্রদানের ক্ষেত্রে আমাদের সবারই সচেতন ভূমিকা থাকা জরুরি। এক্ষেত্রে আমরা কীভাবে আমাদের ভূমিকা নির্ণয় করব?

চলো, বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করে আমাদের ভূমিকাগুলো বা করণীয়গুলো শনাক্ত করি এবং অপর পৃষ্ঠার **'স্বাস্থ্য অধিকার রক্ষায় আমাদের ভূমিকা'** ছকে লিখি।

স্বাস্থ্য অধিকার রক্ষায় আমাদের ভূমিকা

স্বাস্থ্যসেবা শুধু কি পেশাজীবী বা প্রাতিষ্ঠানিক দায়িত্ব? নিশ্চয়ই তা নয়। আমাদের প্রায় প্রত্যেকের পরিবারে, প্রতিবেশী বা আত্মীয়দের মধ্যে বয়স্ক ও অসুস্থ ব্যক্তি আছেন। তাঁদের প্রতি যত্নশীল মনোভাব ও আচরণ করে পরিবারে তাঁদের যত্ন ও স্বাস্থ্য অধিকার রক্ষায় আমরা ভূমিকা রাখতে পারি, তাই না? **খুদে সমাজ সেবা কর্মী** হিসেবে এ ধরনের ভূমিকা পালনে কী কী করতে চাই, নিচের ছকে লিখি।

পরিবারের অসুস্থ ও বয়স্ক ব্যক্তির পরিচর্যা ও স্বাস্থ্য অধিকার রক্ষায় আমার কাজ

অভিজ্ঞতার শুরুতে আমরা বলেছিলাম, স্বাস্থ্য অধিকার নিয়ে আমরা যা শিখব, সমাজে সচেতনতা বাড়াতে সেসব তথ্য অন্যদেরকেও জানাব। সেভাবেই তো 'খুদে সমাজ সেবা কর্মী'র দায়িত্ব ভালোভাবে সম্পন্ন করতে পারব। তাহলে চলো দলগত আলোচনার মাধ্যমে আমরা সমাজের মানুষকে সচেতন করার জন্য নিজেদের পরিকল্পনা তৈরি করি। আলোচনার বিষয়গুলো হতে পারে কী করতে চাই, কোথায় অর্থাৎ কাদের সচেতন করতে চাই, কী কী পদক্ষেপ নেব এসব নিয়ে। এরপর নিজেদের সিদ্ধান্তের ওপর ভিত্তি করে **'স্বাস্থ্য অধিকার সচেতনতায় আমাদের পরিকল্পনা'** ছকটি পূরণ করি।

স্বাস্থ্য অধিকার সচেতনতায় আমাদের পরিকল্পনা

আমাদের পরিকল্পনা	পরিকল্পনা বাস্তবায়নে আমার কাজ

এই অভিজ্ঞতায় স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ে **খুদে সমাজসেবা কর্মী** হয়ে ওঠার জন্য আমরা বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করেছি। স্বাস্থ্যসেবা- সংক্রান্ত বিভিন্ন বিষয়ে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অর্জন করে নিজেদের ভূমিকা সম্পর্কে সচেতন হয়ে এবং অন্যদের সচেতন করার জন্য পরিকল্পনাও করেছি। এবার এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করার পালা। তাহলেই আমরা **খুদে সমাজসেবা কর্মী** হয়ে স্বাস্থ্য সুরক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারব।

আমাদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো সারা বছর ধরে চর্চা করব ও অপর পৃষ্ঠার **'খুদে সমাজসেবা কর্মী হিসেবে আমার কাজ'** ছকে লিখে রাখব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পরপর নিজে থেকে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব।

খুদে সমাজসেবা কর্মী হিসেবে আমার কাজ

পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছি?	কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে এবং সুস্বাস্থ্যের চর্চায় তা কীভাবে সাহায্য করছে	কাজগুলো করতে কোনো সমস্যা হয়েছে কি? কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?	কোনো সহযোগিতার প্রয়োজন আছে কি? থাকলে তা কী ধরনের?

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 নেব। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। 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: স্বাস্থ্য অধিকার রক্ষায় ও সচেতনতা বাড়াতে বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ

মন্তব্য	বয়স্ক ও অসুস্থ ব্যক্তির পরিচর্যায় নিজের সহমর্মী ও দায়িত্বশীল মনোভাব এবং ভূমিকা পালন	প্রেস ব্রিফিংয়ের জন্য সক্রিয় ভূমিকা পালন	সচেতনতা বাড়াতে প্রতিবেদন তৈরিতে দক্ষতা ও বিষয়বস্তুর সঠিক ধারণার প্রতিফলন
নিজের			
সহপাঠীর			
অভিভাবকের			
শিক্ষকের			

সব বাধা পেরিয়ে চলো যাই এগিয়ে

আমরা প্রায় সবাই খেলাধুলা করতে পছন্দ করি। সারাদিন পড়াশোনা বা কাজ করতে কারই বা ভালো লাগে। তাই পড়াশোনা বা কাজের পাশাপাশি প্রতিদিন একটা নির্দিষ্ট সময়ে শরীরচর্চা বা খেলাধুলা করলে আমাদের শরীর ও মন দুটোই ভালো থাকে। নবম শ্রেণির শিক্ষার্থী রতন তা জানে। সে নিজে সবসময় খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে।

একদিন স্বাস্থ্য সুরক্ষা সেশনে শিক্ষককে রতন বলল, একটি বিষয় নিয়ে সবার সঙ্গে আলোচনা করতে চায়। শিক্ষকের সম্মতি পেয়ে রতন নিচের অভিজ্ঞতাটি শেয়ার করল।

রতন আর মানিক দুই ভাই। রতন খুব ভালো ফুটবল খেলে। আগামীকাল রতনের বিদ্যালয়ের ফুটবল দল আন্তঃবিদ্যালয় ফুটবল খেলায় ফাইনালে খেলবে। রতন খুব উত্তেজিত নিজের পারদর্শিতা নিয়ে। খাওয়ার সময় সবার সঙ্গে তা নিয়েই কথা হচ্ছিল। মানিক খুব মনোযোগ দিয়ে সবার কথা শুনছে। জন্ম থেকেই মানিকের পায়ে সমস্যা, হাঁটতে কিছুটা অসুবিধা হয়। মানিকের মাঝে মাঝে খুব মাঠে খেলতে ইচ্ছা হয়, কারও সঙ্গে বিষয়টি নিয়ে কথা বললে সবাই তাকে ইনডোর খেলার পরামর্শ দেয়, কিন্তু মানিকের ইচ্ছা হয় খোলা মাঠে রতনের মতো, রতনের সঙ্গে খেলতে। আজও খাবার টেবিলে রতনের কথা শুনে মনটা খারাপ হয়ে যায়। খাবার শেষে মানিক তার ভাইকে আগামীকালের খেলার জন্য শুভকামনা জানায় এবং নিজের ঘরে চলে যায়। এদিকে মানিকের চুপচাপ বসে সবার কথা শোনাটা রতন ঠিকই লক্ষ করে। রতন মনে মনে ভাইয়ের জন্য কষ্ট পায়। ছোটবেলা থেকেই রতন মানিকের সঙ্গে খেলতে চাইত, কিন্তু মানিকের পায়ের সমস্যার জন্য মানিক নিজেকে গুটিয়ে রাখত এবং অন্যরাও রতনকে মানিকের সঙ্গে ইনডোর খেলাতে নিরুৎসাহিত করত, কারণ রতন ফুটবল বা অন্যান্য আউটডোর খেলায় খুব পারদর্শী। তাই ভাইয়ের সঙ্গে সেভাবে কখনো রতনের খেলা হয়ে ওঠেনি। কিন্তু আজকে রতনের খুব খারাপ লাগছে।

আমরা কি কখনো লক্ষ করেছি আমরা সবাই সব খেলা খেলতে পারি? না তা পারি না। কেন? বাধা কোথায়? তাহলে কি যারা খেলাধুলা করতে চায়, তাদের ইচ্ছা পূরণ হওয়ার নয়! আচ্ছা, এমন কি কোনো নিয়ম বা ব্যবস্থা আছে, যেখানে মানিকের মতো সবাইকে নিয়ে একসঙ্গে খেলা যায়?

এবারের শিখন অভিজ্ঞতাটিতে আমরা এই প্রশ্নগুলোরই উত্তর খুঁজব। আমাদের বন্ধুদের নিয়ে কীভাবে আমরা শরীরচর্চা বা খেলাধুলার আনন্দ উপভোগ করতে পারি, তার উপায় খুঁজে পাওয়াই আমাদের এই অভিজ্ঞতাটির লক্ষ। তাই এর জন্য প্রথমেই খুঁজে দেখব আমরা যে প্রচলিত খেলাগুলো সচরাচর খেলি, এগুলোর মধ্যে কোন কোন খেলা কে কে খেলতে পারে না এবং এক্ষেত্রে কী কী বাধা রয়েছে। এরপর সবাই যেন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারে, তার উপায় নিয়ে আলোচনা করব। এরপর জাতীয় ও আন্তর্জাতিক খেলায় সবার সুযোগ, অংশগ্রহণ ও অধিকার সম্পর্কে ধারণা লাভ করব। সবশেষে নিজেদের জ্ঞান, দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে খেলাধুলায় সবার অংশগ্রহণের উপায় বের করে সবাই মিলে খেলা উপভোগ করব।

রতন মানিককে নিয়ে ভাবছে। আচ্ছা, আমরাও কি কখনো এ ব্যাপারটি নিয়ে ভেবেছি? সবাই কি সব খেলা খেলতে পারে? কেন পারে না? না পারায় কী কী বাধা আছে? চলো বিষয়টি নিয়ে পাশে বসা বন্ধুর সঙ্গে কথা বলি এবং দুজনে মিলে অপর পৃষ্ঠার **‘প্রচলিত ইনডোর এবং আউটডোর খেলা যেগুলো সবাই খেলতে পারে না’** ছকে তালিকাটি তৈরি করি।

প্রচলিত ইনডোর এবং আউটডোর খেলা যেগুলো সবাই খেলতে পারে না

খেলার ধরন	খেলার নাম	কেন পারে না? / বাধাগুলো কী কী?
ইনডোর		
আউটডোর		

বন্ধুর সঙ্গে মিলে আমরা প্রচলিত কিছু খেলা শনাক্ত করেছি, যেগুলো আসলে সবাই খেলতে পারে না, যারা হতে পারে শারীরিকভাবে অসমর্থ এবং প্রতিবন্ধী কিংবা অন্য যে কেউ। আমরা আরও চিহ্নিত করেছি, কেন সবাই সব ধরনের খেলায় অংশ নিতে পারে না।

এবারে চলো, সবাই যেন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারে তার উপায় খুঁজে বের করি গল্পের সেই রতনের মতো। এর জন্য আমরা প্রথমে দলে আলোচনা করে অপর পৃষ্ঠার **‘সবাই মিলে খেলি’** ছকটি পূরণ করি।

সবাই মিলে খেলি

খেলার নাম	খেলায় অংশগ্রহণ করানোর উপায়	আমরা যা করতে পারি

খেলাধুলায় সবার অংশগ্রহণের সুযোগ তৈরি করতে শারিরিক ও মানসিকভাবে অসমর্থ এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য আমাদের করণীয় কী হতে পারে দলে আলোচনা করে শ্রেণিতে উপস্থাপন করলাম। শিক্ষক ও অন্যান্য বন্ধুর মতামতও জানলাম। আরও জানলাম প্রতিবন্ধীদের জন্য আন্তর্জাতিকভাবে বিভিন্ন খেলার আয়োজনও রয়েছে। খেলাধুলায় প্রতিবন্ধীদের জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সুযোগ, অর্জন ও অধিকার ইত্যাদি নিয়ে আরও বিস্তারিত তথ্য সংগ্রহ করে উপস্থাপন করলাম। আবার প্রতিবন্ধীদের সঙ্গে অন্যদের সম্মিলিতভাবে দল গঠন করেও বিভিন্ন খেলা হয় যা ইউনিফাইড স্পোর্টস নামে পরিচিত, সে সম্পর্কেও জানলাম।

আমাদের এই জানা তথ্যগুলো চলো নিচের প্রতিবন্ধীদের জন্য খেলাধুলার তথ্যের সঙ্গে মিলিয়ে নিই:

প্রতিবন্ধীরা নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করলে তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। সাধারণ শিক্ষার্থীদের সঙ্গে প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী খেলার সুযোগ রাখা হয় এবং নিয়মকানুন শিথিল করা হয়। প্রয়োজনে প্রতিবন্ধীদের ধরন অনুযায়ী তাদের উপযোগী বিশেষ খেলার ব্যবস্থা রাখা হয়। খেলাধুলা ও ব্যায়ামের সময় প্রতিবন্ধী এবং সাধারণ শিক্ষার্থীর মধ্যে দ্রুত একে অপরের মধ্যে বোঝাপড়া এবং বন্ধুত্বের সৃষ্টি হয়। প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের মানসিক বিকাশ ও সুস্থতা বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

প্রতিবন্ধী ও সাধারণ শিক্ষার্থীদের সম্মিলিতভাবে দল গঠন করে ইউনিফাইড স্পোর্টস নামে বিভিন্ন খেলা হয়। সাধারণ শিক্ষার্থীরা নিজ দলের প্রতিবন্ধী খেলোয়াড়দের পার্টনার হিসেবে খেলায় ও প্রশিক্ষণে সাহায্য করে থাকে। ইউনিফাইড পার্টনারকে একই বয়সের এবং একই দক্ষতাসম্পন্ন হতে হয়।

খেলাধুলায় সবার সুযোগ, অংশগ্রহণ ও অধিকার নিশ্চিত করতে প্রতিবন্ধীদের জন্য কিছু খেলা:

৫ এ সাইড ফুটবল: প্রতিটি দলে ৩ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড়সহ মোট ৮ জন খেলোয়াড় থাকে। ৩ জন প্রতিবন্ধী ও ২ জন ইউনিফাইড পার্টনার (প্রতিবন্ধী নয় এমন শিক্ষার্থী) একসঙ্গে খেলে । খেলার সময় ৩০ মিনিট মাঝে ৫ মিনিট বিরতি।

৭ এ সাইড ফুটবল: প্রতিটি দলে ৫ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড়সহ মোট ১২ জন খেলোয়াড় থাকে। খেলাটিতে ৪

জন প্রতিবন্ধী ও ৩ জন ইউনিফাইড পার্টনার (প্রতিবন্ধী নয় এমন সাধারণ শিক্ষার্থী) একসঙ্গে খেলে । খেলার সময় ৪০ মিনিট। মাঝে ৫ মিনিট বিরতি ।

৫ এ সাইড বাস্কেটবল: প্রতিটি দলে ৭ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড়সহ মোট ১২ জন খেলোয়াড় থাকে। খেলায় ৩ জন প্রতিবন্ধী ও ২ জন ইউনিফাইড পার্টনার (সাধারণ শিক্ষার্থী) একসঙ্গে খেলে ।

ইউনিফাইড অ্যাথলেটিক্স: চোখে দেখে না, দৃষ্টিপ্রতিবন্ধীদের সঙ্গে ইউনিফাইড পার্টনার (সাধারণ শিক্ষার্থী) একসঙ্গে হয়ে দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে। দৌড়ানোর সময় প্রতিবন্ধী ও ইউনিফাইড পার্টনারের (সাধারণ শিক্ষার্থীর) হাত বাঁধা থাকে। একজনের ডান হাতের সঙ্গে অপর জনের বাম হাত রাবার দিয়ে বাধা থাকবে।

সফট বল থ্রো/ নিক্ষেপ: (softball throw)

খেলা পরিচালনাকারী শুরুতেই শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন তারা কয়টি করে বল থ্রো/ নিক্ষেপ করতে পারবে। একটা দুই থেকে তিন মিটার লম্বা দাগ বা গোল বৃত্ত তৈরি করতে হবে। দাগের পিছন থেকে অথবা গোল বৃত্তের মাঝখান থেকে প্রত্যেক শিক্ষার্থী বল নিক্ষেপ করবে। যে বেশি দূরত্বে বল নিক্ষেপ করবে, সে জয়ী হবে।

হুইল চেয়ার বাস্কেটবল:

শারীরিক প্রতিবন্ধী বিশেষ করে যারা হাঁটতে পারে না, এমন প্রতিবন্ধীরা হুইল চেয়ারে বসে বাস্কেটবল খেলতে পারে। প্রতিটি দলে অতিরিক্ত ২ জন খেলোয়াড়সহ মোট ৭ জন খেলোয়াড় থাকে। খেলার সময় ৫ জন করে খেলোয়াড় খেলে।

হকি (ফিল্ড হকি)

আন্তর্জাতিক পরিমণ্ডলে বাংলাদেশের ক্রীড়াঙ্গনে সাফল্যের জন্য যে কয়টি সম্ভাবনাময় খেলা আছে, ফিল্ড হকি তার মধ্যে অন্যতম । নিয়মিত প্রশিক্ষণের মাধ্যমে খেলার কলাকৌশল আয়ত্ত করা যায়।

খেলার স্থান	:	সমতল ও পরিচ্ছন্ন মাঠ।
খেলার সরঞ্জাম	:	হকি স্টিক, হকি বল, দুটি গোল পোস্ট নেটসহ।
খেলোয়াড়ের সংখ্যা	:	প্রতিটি দলে ৫ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড়সহ মোট ১৬ জন খেলোয়াড় থাকে।
খেলার সময়কাল	:	৬০ মিনিট

১ম অর্ধে : ১৫ মিনিট খেলার পরে ২ মিনিট বিরতি দিয়ে আবার ১৫ মিনিট খেলা হবে। এর পরে হাফ টাইম (খেলার মধ্য বিরতি) ১০ মিনিট।

২য় অর্ধে : ১৫ মিনিট খেলার পরে ২ মিনিট বিরতি দিয়ে আবার ১৫ মিনিট খেলা হবে। তবে শিক্ষার্থীদের জন্য এই সময় কমও হতে পারে।

চলো, এবারে আমরা নিজেরা কিছু খেলা খুঁজে বের করি যাতে প্রতিবন্ধীদের সঙ্গে মিলে আমরা সবাই একসঙ্গে খেলায় অংশ নিতে পারি। এই খেলাগুলো খেলতে এর নিয়মকানুনগুলো কীভাবে কিছুটা শিথিল বা পরিবর্তন করতে পারি যাতে সবাই মিলে এই খেলাগুলো উপভোগ করতে পারি। এর জন্য দলগত আলোচনার মাধ্যমে আমরা একটি পরিকল্পনা তৈরি করব যা অনুসরণ করে আমরা এই খেলাগুলো চর্চা করে অভ্যস্ত হয়ে উঠব।

প্রতিবন্ধীবান্ধব খেলাধুলায় আমাদের পরিকল্পনা

ক্রমিক	আমার দলের খেলার নাম	কীভাবে খেলব নিয়মকানুন কীভাবে শিথিল বা পরিবর্তন করব
খেলা ১		
খেলা ২		

সবাইকে নিয়ে খেলার জন্য আমরা পরিকল্পনা করলাম। এবার সবাইকে নিয়ে খেলার পালা। এবার আমরা রতন ও মানিকের সঙ্গে একত্রে খেলতে পারব তাই না? আমাদের পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধু কিংবা প্রতিবেশীদের মধ্যে যদি কেউ প্রতিবন্ধী থাকে তাদের সঙ্গেও আমরা এভাবেই সকলে মিলেমিশে সবার আনন্দ আর কষ্টকে ভাগ করে নেব। সবাই সবার বন্ধু হব, আর সামনে এগিয়ে যাব।

আমাদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো সারা বছর ধরে চর্চা করব ও অপর পৃষ্ঠার **'আমরা সবাই খেলার সাথি '** ছকে লিখে রাখব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পরপর নিজে থেকে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

আমরা সবাই খেলার সাথি

পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছি?	কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে এবং সুস্বাস্থ্যের চর্চায় তা কীভাবে সাহায্য করেছে?	কাজগুলো করতে কোনো সমস্যা হয়েছে কি? কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি?	কোনো সহযোগিতার প্রয়োজন আছে কি? থাকলে তা কী ধরনের?

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 নেব। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। অভিভাবক লিখতে না পারলে তাদের কাছ থেকে মন্তব্য শুনে অন্য কেউ লিখে দিবেন অথবা এমন কেউ না থাকলে আমি লিখব। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। 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: সবার জন্য উপযোগী খেলা নির্বাচন ও খেলার জন্য প্রয়োজনীয় সংস্কার করে অংশগ্রহণ

মন্তব্য	সবার জন্য উপযোগী খেলা নির্বাচন ও তা খেলার জন্য নিয়মকানুন শিথিল বা পরিবর্তনের সৃজনশীল চিন্তা ও মনোভাব।	খেলাধূলায় অংশগ্রহণের সময় প্রতিবন্ধিতাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের বিশেষ প্রয়োজনের প্রতি সচেতনতা ও সহায়ক আচরণ।	প্রতিবন্ধিতাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের/পরিবারের সদস্যদেরকে নিয়ে খেলাধুলার উদ্যোগ গ্রহণ।
নিজের			
অভিভাবকের			
শিক্ষকের			

আপন আলোয় হই আলোকিত

কৈশোর আমাদের স্বপ্ন দেখায়। স্বপ্নের জাল বুনতে সাহায্য করে। এ বয়সে মনের সব ইচ্ছে ও রঙিন স্বপ্নগুলো ডালপালা ছড়াতে থাকে। ইচ্ছাগুলো নানা বর্ণের ঘুড়ি হয়ে ভেসে বেড়ায় কল্পনার আকাশে। আমাদের সেই ইচ্ছাগুলো যখন পূরণ হয়, তখন আমরা অনাবিল আনন্দে মেতে উঠি। কৈশোরের কাঁধে সওয়ার হয়ে স্বপ্নের ডানা মেলে দিয়ে বিচরণ করি আকাশে। আবার অনেক সময় আমাদের ইচ্ছাগুলো নানা কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, বাধাপ্রাপ্ত হয় । তখন আমরা হতাশ হয়ে পড়ি, হতোদ্যম হয়ে যাই। আমরা হোঁচট খাই কিন্তু থেমে যাই না। কৈশোরের অপার শক্তিই আবার আমাদের উঠে দাঁড়াতে সাহায্য করে। কৈশোরই আমাদের পথ দেখায় কীভাবে আমরা এ সময়ের বিভিন্ন সমস্যা ও চ্যালেঞ্জগুলো দক্ষতার সাহায্যে মোকাবিলা করব। কৈশোরের দেখানো পথেই আমরা জয় করি আমাদের সব বাধা বিপত্তিকে ও সব প্রতিকূলতাকে। কৈশোরের হাত ধরে আমরা জয়ের মুকুট মাথায় পরি।

আমরা ইতোপূর্বে কৈশোরের বিভিন্ন সমস্যা এবং তা মোকাবিলার কৌশল সম্পর্কে জেনেছি। এবার আমরা কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকালীন বিভিন্ন ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ এবং এগুলো ব্যবস্থাপনার কৌশল খুঁজে বের করব ।

তাহলে শুরু করা যাক আমাদের এবারের জয়যাত্রা। প্রথমেই আমরা নিচের ঘটনা দুটি মনোযোগ দিয়ে পড়ব।

ঘটনা-১

গ্রামের এক স্কুলে ফ্রিংচি নামের এক শিক্ষার্থী নবম শ্রেণিতে পড়ে। সে নিয়মিত স্কুলে আসে, নিজের সম্পর্কে সে খুবই সচেতন। পড়ালেখায়ও ভালো। স্কুল থেকে তার বাড়ির দুরত্ব আড়াই কিলোমিটারের মতো। প্রতিদিন সে হেঁটেই স্কুলে আসা-যাওয়া করে। প্রাত্যহিক সমাবেশে সে প্রতিদিন উপস্থিত থাকে। একসময় দেখা গেল, প্রায় সময়ই তার স্কুলে পৌঁছাতে দেরি হচ্ছে। আর তার স্কুলে দেরি করে পৌঁছানোর ব্যাপারটা শিক্ষকদের নজরে পড়ে যায়। একদিন ফ্রিংচির শ্রেণিশিক্ষক তাকে জিজ্ঞাসা করে তার দেরি করে স্কুলে পৌঁছার কারণ জানতে পারেন। তার এলাকার এক বখাটে ছেলে তাকে স্কুলে আসার পথে উত্তক্ত করে, কথা বলতে চায়, বিভিন্নভাবে ভয় দেখায়, এজন্য সে ঘুরপথে আসে। কথাগুলো বলে সে কাঁদতে থাকে এবং শ্রেণিশিক্ষকের সাহায্য প্রার্থনা করে।

ঘটনা-২

রূপক একজন মেধাবী ছাত্র। সে যে স্কুলে পড়ালেখা করে, শিক্ষার্থী-শিক্ষক সবাই তাকে এক নামে চেনে। তবে কিছুদিন ধরে তাকে অন্যমনস্ক দেখা যায়। বিদ্যালয়েও অনিয়মিত থাকছে। শ্রেণি কার্যক্রমের তেমন আগ্রহ দেখা যাচ্ছে না। রূপকের শ্রেণিশিক্ষকের মনে একটু খটকা লাগল । তিনি রূপককে ডেকে জিজ্ঞাসা করলেন, রূপক তেমন ভালো কোনো উত্তর দিল না । শেষে বাধ্য হয়ে শ্রেণিশিক্ষক তার মা-বাবার সঙ্গে যোগাযোগ করে জানতে পারলেন, রূপক বাড়িতে তার মায়ের মোবাইল ফোন দিয়ে সারাক্ষণ গেম খেলে। মোবাইল ফোনে গেম খেলার আসক্তি থেকে কোনোভাবেই তার মা-বাবা তাকে বিরত রাখতে পারছেন না। আর এ ব্যাপার নিয়ে বাড়িতে অনেক অশান্তি সৃষ্টি হচ্ছে।

উপরের ঘটনাগুলো পড়ে কী মনে হলো, এমন হয়রানি, সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ঘটনা আমাদের নিজেদের পরিবারে কিংবা আশেপাশে ঘটে। আবার পত্রিকা, টেলিভিশন, ফেসবুক প্রভৃতি মাধ্যমেও এ ধরনের অনেক ঘটনার কথা জেনে থাকি। এই ঘটনাগুলো যখন কাছের মানুষ– যেমন: বন্ধু, প্রতিবেশী বা আত্মীয়দের বেলায় ঘটে, তখন আমরা বুঝতে পারি, কতটা অসহনীয় কষ্টের মধ্য দিয়ে তাদের যেতে হয়।

আসলে এ ধরনের ঘটনাগুলো সবার জন্য অনেক কষ্টের। এমন কষ্ট কেউ পাবে, আমরা নিশ্চয়ই তা চাই না। তাদের কষ্টে আমরা ব্যথিত হই। তাদের কষ্টে তাদের পাশে দাঁড়ানোর সুযোগ খুঁজি। এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে কিন্তু আমরা নিজেদের জন্য এই সুযোগটিই তৈরি করব। একই সঙ্গে এ ধরনের ঘটনা আমাদের ও অন্যদের জীবনে যেন না ঘটে, তার উপায়ও খুঁজে বের করব।

শুরুতেই আমরা খুঁজে দেখার চেষ্টা করব আমাদের চারপাশের মানুষের জীবনে কী ধরনের যৌন হয়রানি, নিপীড়ন, সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ঘটনা ঘটেছে। কীভাবে সে তথ্য পেতে পারি? আমরা নিজেদের বা পরিচিত কারো জীবনে ঘটেছে অথবা যেকোনোভাবে জেনেছি, শুনেছি এমন ঘটনার কথা মনে করতে পারি। এই ঘটনাগুলোই খুব ছোট করে লিখে শিক্ষকের কাছে জমা দেব। আমরা যেকোনো ব্যক্তির ঘটনা লিখতে পারি। তবে আমরা কারো নাম উল্লেখ করব না। এমনকি নাম জানা থাকলেও কোনো বন্ধুর সঙ্গে তা শেয়ার করব না।

আমরা সবাই মিলে যে ঘটনাগুলো লিখেছিলাম, সেগুলো একসঙ্গে করে নিজেদের মধ্যে ভাগ করে নিয়ে দলগতভাবে পড়েছি ও আলোচনা করেছি। আমাদের জানা ঘটনাগুলো থেকেই কিন্তু আমাদের চারপাশের মানুষ কী ধরনের যৌন হয়রানি, নিপীড়ন, সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের শিকার হয়েছে তা জানলাম। ঘটনাগুলোর ধরন, সাধারণত কারা ভুক্তভোগী এবং এর প্রভাব ও ফলাফল সম্পর্কে অনেক কিছু বুঝতে পারলাম।

এবার দলে বসে নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করব। এরপর প্রাপ্ত তথ্য ব্যবহার করে পোস্টার তৈরি ও প্রদর্শন করব। পোস্টার প্রদর্শনীর মাধ্যমে আমাদের চারপাশে ঘটে যাওয়া কিংবা শোনা বিভিন্ন যৌন হয়রানি ও সহিংসতামূলক আচরণ এবং তার প্রভাব সম্পর্কে ধারণা পেলাম, তা অপর পৃষ্ঠার ছকে লিখে রাখব। কারণ, পরবর্তী সময়ে আমরা যখন এ ধরনের ঘটনা যাতে না ঘটে বা ঘটে গেলে আমরা কী ব্যবস্থা নিতে পারি তা নিয়ে কাজ করব, তখন এ তথ্যগুলোর প্রয়োজন হবে।

যৌন হয়রানি, নিপীড়ন, সহিংসতা ও অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ এবং এর প্রভাব ও ফলাফল

যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ	প্রভাব	ফলাফল

পোস্টার প্রদর্শনীর মাধ্যমে আমরা সবাই মিলে নিজের অভিজ্ঞতা থেকে আমাদের চারপাশে যৌন হয়রানি, নিপীড়ন, সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ সংঘটিত হয় বলে জানি, তা বের করলাম। এর প্রভাব ও ফলাফল সম্পর্কেও ধারণা পেলাম। আমরা কি খেয়াল করেছি এ ধরনের আচরণগুলোর প্রভাব ও ফলাফল সব সময় খারাপ হয়? এসব ঘটনা বন্ধ করতে আমরা কী করতে পারি আর এর থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় কী তা কি সবাই জানি? তাহলে বুঝতে পারছি, এগুলোর প্রভাব থেকে নিজেদের ও অন্যদের মুক্ত রাখতে এ বিষয়ে আরও জানা প্রয়োজন । তাহলে চলো প্রথমে আমরা **'যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতামূলক আচরণ'** বন্ধ করতে কী করতে পারি তা বোঝার চেষ্টা করি।

যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ

- অনাকাঙ্ক্ষিত শারীরিক স্পর্শ;
- অশোভন কথা, অঙ্গভঙ্গি, আচরণ, ছবি বা ভিডিও দেখানো;
- অশালীন ও যৌন ইঙ্গিতপূর্ণ ভাষা/ অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে ঠাট্টা, বিদ্রুপ করা এবং

  চিঠি/ টেলিফোন/ মোবাইল ফোন/ এসএমএসর এর মাধ্যমে এ ধরনের আচরণ প্রকাশ করা;
- ভয় দেখিয়ে যৌন সম্পর্ক করতে, ছবি তুলতে বা ভিডিও করতে বাধ্য করা;
- শারীরিক ও মানসিক আঘাত করে উপরোক্ত বিষয়গুলোতে বাধ্য করা;

আমরা মনে রাখব, কোনো ব্যক্তির সঙ্গে, কোনো স্থানে, যেকোনো পরিস্থিতিতে এই আচরণগুলো হওয়া মানে তার সঙ্গে যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ করা হলো। তাই আমরা নিজেরাও কারো সঙ্গে এমন আচরণ করব না। শুরুতে আমরা বলেছিলাম, এমন আচরণ যাতে কারও সঙ্গে না হয়, তার উপায় খুঁজে বের করব।

এবার আমরা যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ করা ও এর শিকার হওয়া থেকে নিজেদের রক্ষা করার জন্য কী করা যেতে পারে তা খুঁজে বের করব। আগে তো বুঝতে হবে এ বিষয়ে আমাদের কোন কোন প্রশ্নের উত্তর জানা প্রয়োজন। তাহলে চলো, আমরা কোন কোন প্রশ্নগুলোর উত্তর জানতে চাই তার একটি তালিকা তৈরি করে ফেলি। তাহলে এই প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজেরাই খুঁজতে পারব। আর যে প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজেরা খুঁজে না পাব, তার কী হবে? এখন তো আমরা জানি, তথ্য পাবার জন্য বিভিন্ন তথ্যসূত্র ব্যবহার করা যায়। সেভাবেই আমরা এর উত্তরগুলো খুঁজে বের করব। আর শিক্ষক এবং অন্যদের সহযোগিতা তো সবসময় অবশ্যই চাইতে পারি। এরপর আমরা আর একটা কাজ করতে পারি। তা হলো- আমাদের তথ্য সংগ্রহের কাজ শেষ হলে আমরা এ বিষয়ে অভিজ্ঞ কারও কাছ থেকে যদি এটি যাচাই করে নিই তাহলে আরও ভালো হয়।

হ্যাঁ, এমন একজন বিশেষজ্ঞ অতিথির সঙ্গে মতবিনিময় করে আমরা যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ আচরণগুলো কী কী হতে পারে তা জানব। আর এই ধরনের আচরণের ফলে কী ধরনের ক্ষতি হতে পারে, এগুলো থেকে রক্ষা পেতে আমরা কী করতে পারি, তা জেনে নেব। এছাড়া এ সকল ঘটনার শিকার ব্যক্তির জন্য আমাদের দেশের আইনে কী ধরনের ব্যবস্থা গ্রহণের সুযোগ রয়েছে এবং এর ফলে মানসিক বিপর্যস্ততায় কী করণীয় এসব বিষয়েও আমরা জানতে পারব। বিশেষজ্ঞ অতিথির কাছ থেকে এ বিষয়ে আমরা নিজেদের প্রশ্নগুলো সঠিক উত্তর মিলিয়ে নেব এবং আমাদের ভাবনা বিষয়ে সুস্পষ্ট ধারণা অর্জন করব।

তাহলে চলো, এবার আমরা যৌন হয়রানি ও সহিংসতামূলক আচরণ থেকে নিজেকে সুরক্ষায় আমাদের ভাবনাগুলো গুছিয়ে নিচের **'যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা থেকে নিজেকে সুরক্ষায় আমাদের ভাবনা'** ছকটায় লিখি।

যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা থেকে নিজেকে সুরক্ষায় আমাদের ভাবনা

এবার আমাদের বিশেষজ্ঞ অতিথির কাছ থেকে এ বিষয়ে শোনার পালা। যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা বিষয়ে সঠিক তথ্য জেনে নেওয়ার এটাই সুযোগ। যৌন হয়রানি নিপীড়ন ও সহিংসতা থেকে নিজেকে সুরক্ষায় আমাদের ভাবনাগুলো মিলিয়ে নেব। যে প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে পাইনি তা-ও জেনে নেব। অতিথির কথা শুনতে শুনতে যদি মাথায় আরও কোনো প্রশ্ন আসে, সংকোচ না করে তার উত্তরও জেনে নেব।

আমাদের যত প্রশ্ন ছিল, বিশেষজ্ঞ অতিথির কাছ থেকে সেসবের উত্তর জানতে পারলাম । এবার নিশ্চয়ই আমরা নিজেদের সুরক্ষায় দায়িত্ব নিতে পারব। নিজের সুরক্ষায় নিজে দায়িত্ব নিতে পারা; এ কিন্তু সত্যিই বড় হয়ে ওঠা। এই বড় হয়ে ওঠায় আমরা যেভাবে সচেতন, দক্ষ ও যোগ্য হয়ে উঠছি, এর জন্য আমরা কিন্তু নিজেদের অভিনন্দন জানাব। আর এভাবে ভালো কাজগুলো অব্যাহত রাখব। এবার তাহলে নিজেদের অভিজ্ঞতার আলোকে নিজের সুরক্ষায় যে কৌশলগুলো ব্যবহার করতে পারি তা লিখে নিই।

আমাদের প্রশ্নের উত্তরগুলো মিলিয়ে নিলাম। তার কাছ থেকে আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য পেলাম। যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতামূলক আচরণ বিষয়ে নিচের বক্সের গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলোর সঙ্গে বিশেষজ্ঞ অতিথির কাছ থেকে জানা এবং এ বিষয়ে আরও যে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানা ও মনে রাখা প্রয়োজন তা যুক্ত করি।

যে বিষয়গুলো মনে রাখা জরুরি:

- ছেলে কিংবা মেয়ে যে কেউ যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতার শিকার হতে পারে।
- বাংলাদেশের আইন অনুযায়ী যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা শাস্তিযোগ্য অপরাধ।
- **১০৯, ৯৯৯, ৩৩৩ হেল্পলাইনগুলোতে কল করলে জরুরি সেবা পাওয়া যায়।**
-
-
-
-
-
-
-

নিজেদের সুরক্ষার জন্য সবার আগে নিজেদের সচেতনতা প্রয়োজন। প্রতিনিয়ত বিভিন্ন প্রয়োজনে আমরা বিভিন্ন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাই। সব সময় অন্যদের পক্ষে আমাদের সঙ্গে থাকা বা আমাদের সুরক্ষায় কাজ করা কি সম্ভব? আর সব পরিস্থিতিতে অন্যরা আমাদের দায়িত্ব নিলে আমরাও তো বড় হতে পারব না। নিজের দায়িত্ব নিজে নেওয়ার জন্য দক্ষতাও তৈরি হবে না। তাই কোন পরিস্থিতিতে আমাদের সুরক্ষার জন্য কী করা প্রয়োজন, সে ব্যাপারে কিন্তু সচেতন থাকা চাই। তাহলেই আমরা উপরের কৌশলগুলো ব্যবহার করে সুরক্ষিত থাকতে পারব। আর যখন প্রয়োজন হবে, তখন নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতা চাইব।

যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতামূলক আচরণ আছে যা ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনে সমস্যা তৈরির পাশাপাশি আইনগত জটিলতাও তৈরি করে। অনেক সময় অন্যদের প্রতি আমাদের নিজেদের অসচেতন আচরণ যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতামূলক পরিস্থিতি তৈরি করতে পারে। যেভাবেই সংঘটিত হোক, এ ধরনের আচরণগুলো আমাদের মানসিক, শারীরিক ও সামাজিক জীবনের জন্য অনেক ক্ষতিকর।

এই অভিজ্ঞতার শুরুতেই আমরা ভেবেছিলাম যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা প্রতিরোধ এবং কেউ এমন ঘটনার শিকার হলে তাকে সহযোগিতায় আমরা কাজ করব; মনে আছে তো? এর জন্য আমাদের কী কী সুযোগ রয়েছে তা বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমরা জানলাম। এই সুযোগগুলো আমাদের মতো অন্যরাও যাতে গ্রহণ করতে পারে, তার জন্য কী করতে চাই– এখন তা নিয়ে ভাবব। তবে তার আগে আমরা সাদাত রহমানের অনুপ্রেরণামূলক গল্পটি পড়ে নিই।

‘সাদাত রহমান নামের নড়াইলের একজন কিশোর তার এলাকায় যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা বন্ধের জন্য সাইবার টিনস (Cyber Teens) একটি মোবাইল অ্যাপ তৈরি করে। এ ধরনের নির্যাতনের শিকার হয়ে এই অ্যাপের মাধ্যমে স্থানীয়ভাবে অনেকে অভিযোগ করতে পেরেছে, ফলে অপরাধীকে আইনানুগ শাস্তির আওতায় আনা সম্ভব হয়েছে। এই অবদানের জন্য ২০২০ সালে তাকে International Children’s Peace Prize দেওয়া হয়।’

সাদাত রহমানের মতো আমরাও কিন্তু বিভিন্ন সৃজনশীল চিন্তা ও কাজের মাধ্যমে সমাজের জন্য ক্ষতিকর পরিস্থিতি প্রতিরোধ ও মোকাবিলায় কাজ করতে পারি। আমরা নিজেদের চেষ্টায় যে যার অবস্থান থেকে ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগতভাবে এ লক্ষ্যে কাজ করতে পারি।

আমাদের সচেতনতা, কৌশল ব্যবহারের দক্ষতা আমাদের এ ধরনের সমস্যা থেকে রক্ষা পেতে সহায়তা করে। তাহলে চলো, এবার আমরা যে বিষয়গুলো শিখলাম তার আলোকে যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতামূলক প্রতিরোধ করতে কী করব এবং এ ধরনের অপ্রত্যাশিত কোনো ঘটনার শিকার হলে যা করতে চাই তার একটি পরিকল্পনা করে নিই, এরপর তা **‘সুরক্ষায় আমার কাজ-১’** ছকটিতে লিখে ফেলি যাতে প্রয়োজনে এ কৌশগুলো ব্যবহার করতে পারি।

সুরক্ষায় আমার কাজ-১

নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা প্রতিরোধে আমার কৌশল

কেউ যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতার শিকার হলে যা করব

এই অভিজ্ঞতার শুরুতে আমরা বয়ঃসন্ধিকালের আরও কিছু ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের কথা বলেছিলাম। যেগুলোতে জড়িয়ে গিয়ে আমরা অনেক সময় নষ্ট করি, যার প্রতি এক ধরনের আসক্তি জন্মে। কখনো কখনো আমরা এই আচরণগুলোর শিকার হয়ে ক্ষতিগ্রস্ত হই। আবার কখনো নিজেরাই না বুঝে এই আচরণগুলো করি , আবার অন্যদের প্রভাবে করতে বাধ্য হই ।

এবার তাহলে দেখে নিই কোন ধরনের আচরণ সবচেয়ে বেশি দেখতে বা শুনতে পাই, যার সঙ্গে আমরা জড়িয়ে পড়লে ক্ষতিগ্রস্ত হই। এর মধ্যে যে চারটিতে কিশোর-কিশোরীরা জড়িয়ে পড়ছে বলে আমাদের কাছে মনে হয়, নিচের **'ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ'** ছকে তা উল্লেখ করি।

ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ

যে আচরণগুলো আমাদের স্বাস্থ্যকর দৈনন্দিন জীবনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, সচেতন হয়ে তা ব্যবস্থাপনার দায়িত্ব না নিলে ধীরে ধীরে আসক্তিতে পরিণত হতে পারে। এরফলে –

- দৈনন্দিন জীবন যাপন অর্থাৎ দৈনন্দিন কাজ, পড়াশোনা, খেলাধুলা এমনকি ঘুমের সময় ব্যাহত হয়।
- ধীরে ধীরে এর ওপর নির্ভরতা এবং সময় দেওয়ার পরিমাণ বাড়তে থাকে। অনেক সময় দেখতে পাই, বুঝতে পারি অনেক ক্ষতি হয়ে যাচ্ছে, তারপরও সরে আসতে ইচ্ছা করে না, কেউ সরে আসতে বললে তার ওপর রাগ হয়, অনেক সময় খারাপ আচরণ করি ও যা নিয়ে পরে আবার নিজের ওপর মন খারাপ হয়, রাগ হয়।
- যে বিষয়ে নির্ভরশীল হয়ে পরি তা থেকে বিরত থাকতে গেলে কিছু শারীরিক ও মানসিক অস্বস্তিবোধ হয় , কখনো কখনো সমস্যা এমনকি রোগ দেখা দেয়।
- শরীর ও মনে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে, এর থেকে পারস্পরিক সম্পর্ক খারাপ হতে থাকে। ফলে সামগ্রিকভাবে ভালো থাকা ও সুস্বাস্থ্য ব্যাহত হয়।

এ ধরনের আচরণে জড়িয়ে পড়ে আমাদের কত বন্ধু, আপনজন ও আত্মীয় ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। অথচ এ ধরনের সমস্যা হলে আমাদের করণীয় কী তা জানা থাকলে কিন্তু আমরাও এসব ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ করা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি, তেমনি অন্যদের সহযোগিতা করতে পারি। তবে এটা ঠিক, আমাদের জানতে হবে কীভাবে তা সম্ভব। আর জানার জন্য এবারও এ বিষয়ে ভালো জানেন আমরা এমন একজন বিশেষজ্ঞ অতিথিকে আমন্ত্রণ জানাব।

বিশেষজ্ঞ অতিথির কাছ থেকে আমরা জেনেছিলাম যে অতিরিক্ত যেকোনো আচরণই আমাদের জন্য ক্ষতিকর। বয়ঃসন্ধিকালে যেসব ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে নির্ভরশীলতা ও আসক্তি তৈরি হতে পারে বলে মনে হয়েছে তা আমরা নিচের **'যেসব ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে নির্ভরশীলতা ও আসক্তি তৈরি হতে পারে'** ছকে লিখে নিই।

যেসব ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে নির্ভরশীলতা ও আসক্তি তৈরি হতে পারে
•
•
•
•

এবার তাহলে সুরক্ষিত থাকতে বিশেষজ্ঞ অতিথির কাছ থেকে জানা তথ্য কীভাবে কাজে লাগাতে পারি তার ধারনা কাজে লাগিয়ে **'সুরক্ষায় আমার কাজ-২'** ছকটি পূরণ করে নিই।

সুরক্ষায় আমার কাজ-২

নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে যে পদক্ষেপ নিতে চাই।

সহপাঠী/বন্ধু/অন্য কেউ ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ করলে যে পদক্ষেপ নিতে পারি।

আমাদের সুরক্ষা টিম

নিজেদের সুরক্ষার জন্য বিভিন্ন কৌশল ব্যবহারের পরিকল্পনা করলাম। আমাদের জ্ঞান ও দক্ষতা কাজে লাগিয়ে এখন আমাদের পরিবার, আত্মীয়স্বজন এবং পরিচিতজনকে এ বিষয়ে সাহায্য করব।

চলো তাহলে আমরা বিদ্যালয়কে সুরক্ষিত রাখার জন্য একটি টিম গঠন করি। আমাদের বিদ্যালয়ে যদি এ সংশ্লিষ্ট টিম থেকে থাকে, তাহলে তাদের সঙ্গে কথা বলব। তাদের সঙ্গে আমাদের পরিকল্পনার কথা শেয়ার করব। আর যদি বিদ্যালয়ে এ ধরনের কোনো টিম না থাকে, তাহলে আমাদের প্রথম কাজ হবে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের শিক্ষককে উপদেষ্টা করে **'সুরক্ষা টিম'** নামে একটা টিম গঠন করা। এই টিমের কাজ হবে যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা প্রতিরোধ এবং ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ ও আসক্তি প্রতিরোধে সচেতনতা বৃদ্ধি করায় কাজ করা। তাহলে এর জন্য আমরা নিজেদের বিদ্যালয়ের অন্যান্য শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের সচেতন করার জন্য কী কী কাজ করতে চাই এবং কে কোন কাজের দায়িত্ব নিতে চাই, এর জন্য একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করি।

সুরক্ষা টিমের কর্মপরিকল্পনা

বিষয়	বিষয়-সংশ্লিষ্ট দলগত কাজ	আমার দায়িত্ব
যৌন হয়রানি, নীপিড়ন ও সহিংসতা প্রতিরোধ	শিক্ষার্থীদের জন্য অভিভাবকদের জন্য	

সুরক্ষা টিমের কর্মপরিকল্পনা

বিষয়	বিষয়-সংশ্লিষ্ট দলগত কাজ	আমার দায়িত্ব
ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ ও আসক্তি প্রতিরোধ	শিক্ষার্থীদের জন্য অভিভাবকদের জন্য	

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও কর্মক্ষেত্রে যৌন হয়রানি প্রতিরোধে ১৪ মে ২০০৯ সালে হাইকোর্ট কর্তৃক একটি নীতিমালা প্রণীত হয়। যত দিন পর্যন্ত এ বিষয়ে উপযুক্ত আইন প্রণয়ন করা না হবে, তত দিন পর্যন্ত বাংলাদেশের সকল সরকারি, বেসরকারি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও কর্মক্ষেত্রে এই নীতিমালা অনুসরণ ও পালন করা বাধ্যতামূলক। নীতিমালায় উল্লেখ করা হয়েছে–

- যৌন হয়রানি সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তোলা;
- যৌন হয়রানির নেতিবাচক প্রভাব সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করা;
- যৌন হয়রানি শাস্তিযোগ্য অপরাধ এ বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

এরই ধারাবাহিকতায় শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বুলিং (Bullying) ও র‍্যাগিং (Ragging)-এর মতো সামাজিক অপরাধসূমহ প্রতিরোধ, প্রতিকার এবং অবসানের লক্ষ্যে ২ মে, ২০২৩ খ্রিষ্টাব্দে সরকার কর্তৃক একটি নীতিমালা প্রণয়ন করা হয়। এই নীতিমালাটি ২৯ জুন, ২০২৩ খ্রিষ্টাব্দে বাংলাদেশ গেজেটে প্রকাশিত হয়েছে।

আমরা নিশ্চয়ই লক্ষ করেছি নীতিমালা যে জন্য প্রণীত হয়েছে, তা জেনেই কিন্তু আমরা ইতিমধ্যে পরিকল্পনা করে নিয়েছি। আমরা আমাদের শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের পক্ষে সচেতনতা তৈরি করে যৌন হয়রানি প্রতিরোধে কাজ করছি।

কেউ যদি যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতা সংক্রান্ত কোনো পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়, তাহলে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য সে সরাসরি বিদ্যালয়ের **যৌন হয়রানি প্রতিরোধ কমিটিকে** জানাতে পারবে। যদি কেউ জানাতে ভয় পায় বা তার মধ্যে দ্বিধা কাজ করে, সেক্ষেত্রে সে উপদেষ্টা/টিমের প্রধান/অন্য কোনো শিক্ষক বা নির্ভরশীল ও বিশ্বস্ত যেকোনো ব্যক্তির মাধ্যমে বিদ্যালয়ের **যৌন হয়রানি প্রতিরোধ কমিটিকে** জানাতে পারবে। ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ ও আসক্তিতে কেউ জড়িয়ে পড়েছে জানলেও তাকে সহযোগিতা করার জন্য সুরক্ষা টিমের উপদেষ্টা ও প্রধান অথবা অন্য কোনো শিক্ষক বা নির্ভরশীল, বিশ্বস্ত ও যিনি এ বিষয়ে সহযোগিতা করতে পারবেন, এমন ব্যক্তিকে জানাতে হবে।

আমাদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো সারা বছর ধরে চর্চা করব ও অপর পৃষ্ঠার **‘ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ থেকে সুরক্ষা পেতে আমার কাজ’** ছকে লিখে রাখব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পরপর নিজে থেকে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ থেকে সুরক্ষা পেতে আমার কাজ

পরিকল্পনা অনুযায়ী কী কী কাজ করেছি।	কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে এবং সুস্বাস্থ্যের চর্চায় তা কীভাবে সাহায্য করেছে	কাজগুলো করতে কোনো সমস্যা হয়েছে। কী? কীভাবে তা মোকাবিলা করেছি।	কোনো সহযোগিতার প্রয়োজন আছে কি? থাকলে তা কী ধরনের?

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 নেব। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। 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 ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ এবং ব্যবস্থাপনা ও উদ্বুদ্ধকরণ

মন্তব্য	বয়ঃসন্ধিকালীন ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ খুঁজে বের করার সচেতনতা	বয়ঃসন্ধিকালীন ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ ব্যবস্থাপনার দক্ষতা	অন্যকে বয়ঃসন্ধিকালীন ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ ব্যবস্থাপনায় সহযোগিতার দক্ষতা
নিজের			
অভিভাবকের			
শিক্ষকের			

শুদ্ধাচার চর্চা করি মর্যাদার জীবন গড়ি

পত্রিকায় খবর বেরিয়েছে আহমদ সাহেব শুদ্ধাচার পুরস্কার পেয়েছেন। রিপন কথাটির মানে খুব ভালো বুঝতে পারল না, শুধু বুঝল ভালো কিছু ঘটেছে। তা না হলে পুরস্কার পেত না। চিন্তাটা মাথায় নিয়ে স্কুলে গেল। কয়েকজন সহপাঠী মিলে বোঝার চেষ্টা করল, কিন্তু পরিষ্কার বোঝা গেল না তার পরেও। ওরা ঠিক করল, নির্মল স্যারের কাছ থেকে বিষয়টা জানবে। স্যার ক্লসে এলে রিপনই স্যারের কাছে প্রশ্নটা করল; স্যার শুদ্ধাচার কী? স্যার বললেন, শুদ্ধাচার হলো শুদ্ধ আচার মানে ভালো কাজ অর্থাৎ যে কাজে নিজের, অন্যের, সমাজ ও দেশের ভালো হয়, কল্যাণ হয়। যে কাজগুলোর জন্য কেউ তাঁকে বলেনি; নিজের উদ্যোগে, কারও সাহায্যের আশা না করে নিজে নিজেই দায়িত্ব নিয়ে করেছেন। ওরা এবার বুঝতে পারল; আহমদ সাহেব এমন কিছু ভালো কাজ করেছেন, যার জন্য তিনি সরকারের কাছ থেকে পুরস্কার পেয়েছেন। নির্মল স্যার জানতে চাইলে ওরা নিজেদের প্রশ্নের কারণ খুলে বলল।

স্যার বললেন, আমরা সবাই নিজেদের জীবনে অনেক ভালো কাজ করি; যেমন কেউ হয়তো তার বই বা কলম ফেলে চলে গেল, আমরা তাকে পৌছে দিই, আমাদের দ্বারা কোনো একটা ভুল কাজ হলো, যা কেউ দেখেনি

কিন্তু আমরা নিজেরাই তার দায়িত্ব স্বীকার করি। কিংবা খেলতে গিয়ে আউট হয়ে গেলাম, কেউ খেয়াল করেনি, আমরা নিজেরাই বললাম যে আউট হয়ে গেছি; যা কিছু ক্ষতিকর তা না করা, আবার যা সবার জন্য ভালো দায়িত্ব নিয়ে তা করা, অন্যায়ের প্রতিবাদ করা। বীথি বলল, স্যার এসব ভালো কাজের পুরস্কার পাওয়া যায়, তাই না স্যার? স্যার বললেন, তা পাওয়া যায়, তবে আমরা নিজেরা কিন্তু নিজেদের ভালো কাজের পুরস্কার দিতে পারি। সবাই অবাক; কেমন করে! স্যার বললেন বুঝতে চাও? এটা অনেকটা উপলব্ধি দিয়ে বুঝতে হবে। তাহলে চলো, আমরা কিছু কাজ করে বুঝে নিই কেমন করে সম্ভব। আর কী পুরস্কারই বা দিতে চাই আমরা নিজেদের।

নির্মল স্যার যেভাবে ওদেরকে বুঝিয়ে দিয়েছিলেন, আমরাও তেমন করে বুঝার চেষ্টা করব– কীভাবে আমরা শুদ্ধাচার করে নিজেদের পুরস্কৃত করতে পারি। প্রথমেই আমরা নিজেদের একটি শুদ্ধাচারের অভিজ্ঞতা মনে করে নিজেদের জীবনে তার প্রভাব বোঝার চেষ্টা করব। আমরা সবাই মিলে একটি শুদ্ধাচার দেয়াল তৈরি করব। নিজেদের জীবনে কোন কোন ক্ষেত্রে কী ধরনের শুদ্ধাচারের চর্চা করতে চাই তা পরিকল্পনা ও চর্চা করব। এভাবে ধীরে ধীরে এগিয়ে যাব পুরস্কারের পথে। আমরা ঠিক করব, কী পুরস্কার দিয়ে নিজেদের স্বীকৃতি দিতে চাই। নিজেদের জন্য নিজেরাই কিছু শুদ্ধাচার ঠিক করব, যা করে সমাজের একজন দায়িত্বশীল নাগরিক হয়ে উঠতে পারি নিজের ইচ্ছায় এবং চেষ্টায়।

শুরুতেই আমরা একটু ভেবে দেখিতো, এমন কোনো ভালো কাজ কি আমি করি? এমন কোনো কাজ, যা কেউ আমাকে তা করতে বলেনি, করতে দেখেওনি এমনকি আমি যে কাজটি করেছি তা খেয়ালও রাখেনি। মনে পড়ে গেল তো? এবার, তাহলে আরেকটি কাজের কথা ভাবি, যে কাজটি একইভাবে আমাকে কেউ করতে বলেনি, দেখেনি কিংবা আমার দিকে খেয়ালও রাখেনি; আমি নিজে থেকেই কাজটি করেছি; কিন্তু এই কাজটি করার পরে আমার মনে হয়েছে নাহ ঠিক হলো না, এমন কাজ না করলেই পারতাম। ভালো লাগছে না কাজটা করার পরে একেবারেই। আমার এই ব্যক্তিগত ঘটনা দুটি নিজের মতো করে খাতায় বা কাগজে লিখি।

আমার ব্যক্তিগত জীবনের দুটি ঘটনা লিখলাম এবং সেগুলোকে পর্যালোচনা করলাম। কী পেলাম? পার্থক্য আছে দুটি ঘটনাকে কেন্দ্র করে আমার অনুভূতি ও চিন্তায়? চলো ঐ ঘটনা দুটি পর্যালোচনা করি– আমার এখনকার যে অভিজ্ঞতা এবং সে সময়ে ঐ ঘটনার কাজ দুটি আমার নিজের জীবনে যেভাবে প্রভাব ফেলেছে, তা **'আমার অভিজ্ঞতা'** ছকে লিখে নিই।

আমার অভিজ্ঞতা

ঘটনা-১	
যে কারণে বা কী চিন্তা করে কাজটা করেছি	
কাজটি করার পরের অনুভূতি কী ছিল	
আমার জীবনে কাজটির প্রভাব	

আমার অভিজ্ঞতা

ঘটনা-২	
যে কারণে বা কী চিন্তা করে কাজটা করেছি	
কাজটি করার পরের অনুভূতি কী ছিল	
আমার জীবনে কাজটির প্রভাব	

এই ঘটনাগুলোকে আমরা নিজেরাই বিশ্লেষণ করলাম। আমরাই কিন্তু এখানে নিরপেক্ষ বিশ্লেষক; বাইরের কোনো মানুষ কী ভাবল অথবা ভাবল না তা আমাদের চিন্তায় ছিল না। এভাবে আমরা নিজেদের জীবনে এ ঘটনা দুটি যে প্রভাব ফেলেছে, তার ইতিবাচক ও নেতিবাচক দিক সম্পর্কেও সচেতন হলাম। এভাবে আমরা নিজেকে গভীরভাবে জানার সুযোগ পাচ্ছি তাই না? আর তা করতে পারছি নিজেই, অন্য কাউকে প্রয়োজন নেই এর জন্য। আরও জানতে চাই?

চলো তাহলে এবার আমরা একটু সময় নিয়ে ভাবি নিজেদের জীবনের অন্যান্য পরিস্থিতিতে এমন আর যে সকল অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছি। যা অন্য কেউ জানে না এবং আমি জানাতেও চাই না। কিন্তু তা মনে পড়লে আমি নিজের কাছে বিব্রত হই বা ছোট লাগে। কখনো কখনো মনে হয়, এই কথাটা না বললেও পারতাম কিংবা কাজটি হঠাৎ করেই করে ফেললাম। কিন্তু এখন মনে হচ্ছে, ঠিক করিনি। তা হতে পারে শ্রেণিতে, পরিবারে কিংবা অন্য কোথাও। নিজের চিন্তা থেকে এমন আরও কিছু ঘটনা অপর পৃষ্ঠার ছকে নিজের মতো করে সংক্ষেপে লিখে নিই; কারো সঙ্গে শেয়ার করার প্রয়োজন নেই।

যে কাজগুলোতে আমি বিব্রতবোধ করি

শ্রেণিতে ও বিদ্যালয়ে

পরিবারে

অন্যদের সঙ্গে

এবার আমরা আবার নিজেদের ঘটনায় ফিরে যাই। ভেবে দেখি, সেদিনের ঘটনায় যেভাবে ভেবেছিলাম, অনুভব করেছিলাম আজও কি তেমনই মনে হচ্ছে? আর কী কী ভাবনা হচ্ছে এবং তাতে কেমন অনুভব করছি এবং ঐ ঘটনা এখন ঘটলে কী করতাম তা অপর পৃষ্ঠার **'সে দিনের ঘটনায় আজকের ভাবনা'** ছকে লিখে নিই।

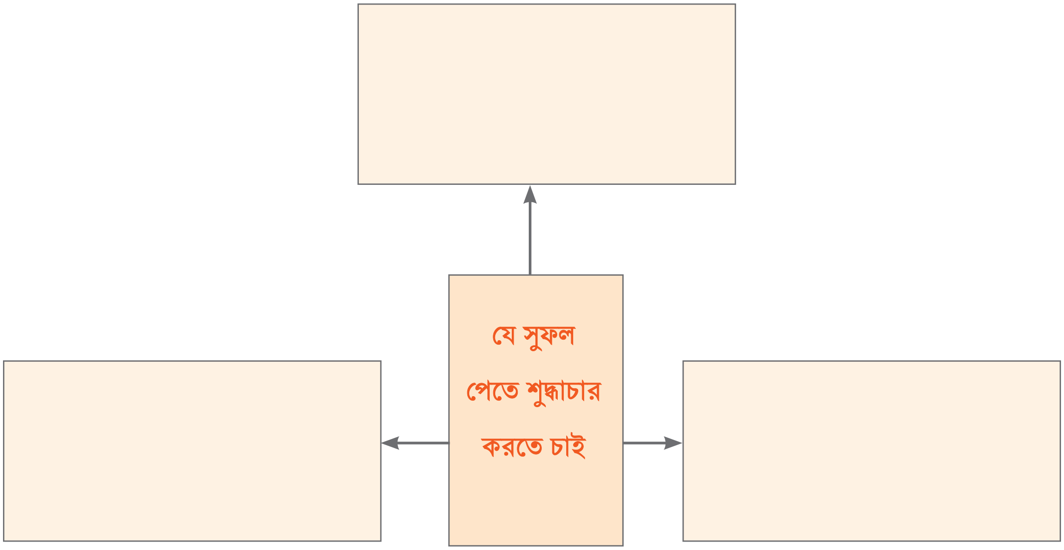
সে দিনের ঘটনায় আজকের ভাবনা

ঘটনা	চিন্তা	অনুভূতি	ঘটনাটি এখন ঘটলে কী করতাম	কারণ
ঘটনা- ১				
ঘটনা- ২				

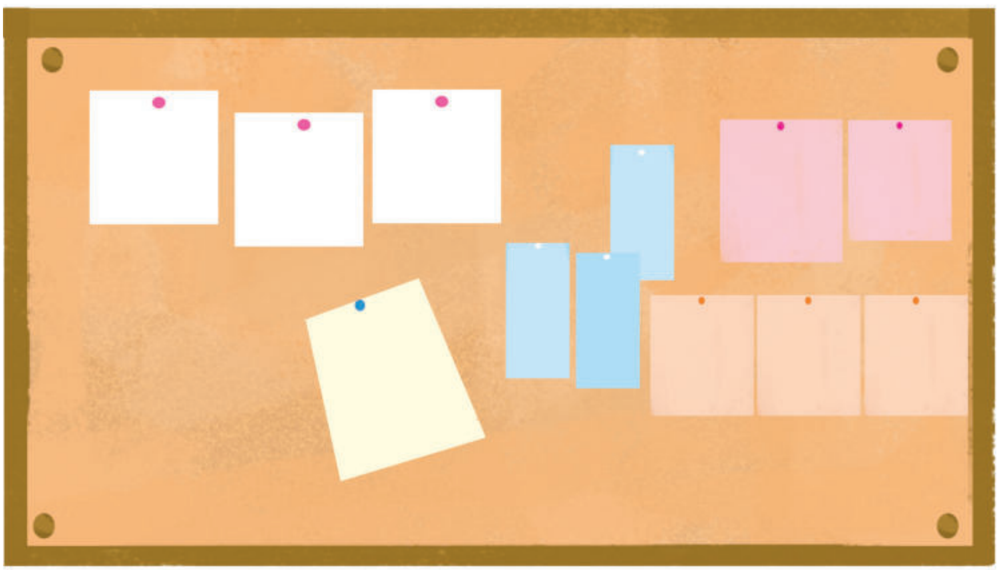
আমরা কি বুঝতে পারলাম যে অজান্তেই আমরা এমন কিছু আচরণ করি যা আমাদের মন সায় দেয় না? আমাদের ভেতরে একটি শুদ্ধাচার সত্তা বা অংশ রয়েছে সে কিন্তু সব সময় সজাগ থাকে। এই সত্তাটি আমাদের অভ্যন্তরীণ বিচারকের কাজ করে। যে সব সময় অন্যায় কাজ থেকে আমাকে বিরত রাখতে চায়, রক্ষা করতে চায়। এ জন্যইতো বুঝে বা না বুঝে যখনই এমন কোনো অন্যায় বা ভুল কাজ করে ফেলি, তখন আমাদের সেই বিচারক সত্তাটি মানতে পারে না। ফলে আমরা অশান্তিবোধ করি। কেউ না জানলেও বা না বুঝলেও আমরা নিজের কাছে নিজে ছোট হয়ে যাই। এর কারণ হলো আমরা সব সময় একজন সৎ, দায়িত্বশীল ও ভালো মানুষ হয়ে সবার মাঝে সম্মান নিয়ে বাঁচতে চাই।

বিষয়টি খুব গভীর এবং একাধারে মজার না? আমরা কি নিজের ভেতরের বিচরকের সামনে ছোট হয়ে থাকতে চাই? নাকি মাথা উঁচু করে থাকতে চাই, যাতে নিজেই নিজেকে সম্মান করতে পারি ভালো কাজের জন্য? আমরা যদি নিজেদের ব্যাপারে আরও সচেতন হই, তাহলে কিন্তু এই বোধশক্তিকে কাজে লাগিয়ে আমরা নিজেদের চিন্তায়, কাজে শুদ্ধতার চর্চা করতে পারি। আমাদের কাজ ও চিন্তা যেন সহজ ও স্বচ্ছ হয়, কারও ক্ষতির কারণ না হয়, আমরা নিজেরাই যেন সে ব্যাপারে সজাগ থাকি– এ বিষয়গুলো সম্পর্কে আমাদের শুদ্ধাচার সত্তা সচেতন করে দেয়; যাকে আমরা বিবেকও বলে থাকি।

আমরা নিজের অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ করে ইতোমধ্যে নিজের চিন্তায় ও কাজে শুদ্ধাচারের প্রয়োজনীয়তা তো উপলব্ধি করতে পারলাম। এরমধ্যে আমার কাছে উল্লেখযোগ্য মনে হয়েছে, তা ছবির মধ্যে লিখে নিই।



তাহলে এবার চলো, নিজেদের জায়গা থেকে আমরা কোন কোন ক্ষেত্রে এর চর্চা করতে পারি বলে মনে করি তা খুঁজে দেখি। এর জন্য আমরা নিজেদের মতো করে চিন্তা করব এবং প্রত্যেকে দুটি করে শুদ্ধাচারের ক্ষেত্র বা বিষয়ের উল্লেখ করে একটা ছোট কাগজে লিখব। এরপর সেগুলো দিয়ে সবাই মিলে একটি বুলেটিন বোর্ড তৈরি করব। আমাদের হয়তো অনেক ক্ষেত্রে শুদ্ধাচার করার সুযোগ রয়েছে যা আমরা খেয়াল করিনি সেসব ক্ষেত্র সম্পর্কে জানতে পারব। আর এর মধ্য থেকে নিজেদের সুবিধামতো ক্ষেত্র বেছে নেব, যেখানে আমরা নিজের পরিবর্তন আনতে চাই, শুদ্ধাচার চর্চা করতে চাই।



অনেকেই শুদ্ধাচারকে শুধু টাকাপয়সা বা সম্পদের সঙ্গে সম্পৃক্ত করে চিন্তা করে থাকেন। আসলে কি তাই? আমরা নিজেদের কাজে কী তেমন দেখলাম? নিজে অন্যায় কাজ না করা, অন্যায় সুবিধা ভোগ না করা এবং অন্যায় কাজে অন্যকে সমর্থন না দেওয়া ও অন্যায় হতে দেখলে সচেতন করা বা যাতে অন্যায় সংঘটিত হতে না পারে, তার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের উদ্যোগ নেওয়া, নিজের সুবিধার জন্য কোনো তথ্য গোপন না করা ও অসত্য তথ্য সংযোজন করা থেকে বিরত থাকা, এসব আচরণই শুদ্ধাচারের অন্তর্ভুক্ত। অর্থাৎ আমাদের যেসকল আচরণ নৈতিকতা, কর্তব্যবোধ ও সততা দ্বারা পরিচালিত সেগুলো শুদ্ধাচার।

আমরা তাহলে বুঝতে পারছি শুদ্ধাচার আমাদের সচেতনতা ও চিন্তার দ্বারা প্রভাবিত হলেও তার প্রকাশ করি আমরা আমাদের আচরণ দিয়ে। এবার আমরা দলগত আলোচনার মাধ্যমে শুদ্ধাচারের ক্ষেত্রগুলো বিবেচনা করে কিছু সামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ নির্বাচন করব।

শুদ্ধাচারের অভাবে আমরা মানসিক শক্তি ও দৃঢ়তার অভাববোধ করি। অন্য কাউকে বুঝতে দিতে না চাইলেও নিজের মধ্যে একধরনের অস্বস্তি, অশান্তি এমনকি কখনো কখনো অপরাধবোধের জন্ম নেয়। নিজেদের মনে শুদ্ধাচারের যে সন্তুষ্টি ও আনন্দ অনুভূত হয়, তা আমাদের ভালো কাজের অনুপ্রেরণা দেয়। আমরা ভালো ও কল্যাণমূলক কাজ করতে পারি; নিজের প্রতি এমন বিশ্বাস বাড়ায়। নিজের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ বাড়ায়। আমাদের নিজেদের দ্বারা যেন কোনো অকল্যাণ না হয়, এমন দায়িত্ববোধ জন্মায়। নিজের মর্যাদা ক্ষুণ্ন হয়, এমন কাজ থেকে বিরত থাকতে আমরা সচেষ্ট হই। অন্যদিকে যখন নিজের চিন্তায়, কথায় কাজে সততা বজায় রাখতে সচেতন থাকি না, তখন নিজেকে সম্মান করতে পারি না। অন্যের অন্যায় কাজের প্রতিবাদ করতে সাহস পাই না। এতে আমাদের মূল্যবোধ ক্ষতিগ্রস্ত হয়, আত্মমর্যাদাবোধ নষ্ট হয়। যা অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগের ক্ষেত্রে এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে বিভিন্নভাবে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

এবার নিজের মতো করে আমরা দশটি আচরণ বেছে নেব যেগুলো আমি শ্রেণি ও বিদ্যালয় কার্যক্রমে এবং পরিবারে চর্চা করতে চাই। আমরা মনে রাখব, শুদ্ধাচার চর্চা করতে গিয়ে আমরা যেকোনো আচরণ করতে পারি না। অন্যের ভুল আচরণ ধরিয়ে দেওয়ার জন্য আমাদেরও দায়িত্বশীল আচরণ করা জরুরি। তাই যথাযথ আচরণ বেছে নেওয়ার জন্য দৃঢ়তা, শ্রদ্ধাবোধ ও নমনীয়তা সমন্বয়ে আমরা আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের দক্ষতা কাজে লাগাব। মনে রাখব, শরীরের বল কিংবা অযাচিত আচরণ নয়; বরং অন্যায়ের বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়াব বুদ্ধি দিয়ে, কৌশল দিয়ে, দায়িত্বশীলতার সঙ্গে। এবার তাহলে অপর পৃষ্ঠায় **'আমি যে শুদ্ধাচারগুলো চর্চা করতে চাই'** ছকটি নিজের মতো করে পূরণ করি।

আমি যে শুদ্ধাচারগুলো চর্চা করতে চাই

আমরা এই শিখন অভিজ্ঞতার শুরুতে নিজেদের চিন্তা থেকে শ্রেণি ও বিদ্যালয়, পরিবার ও অন্যদের সঙ্গে করা এমন আরও কিছু ঘটনা, যে কাজগুলোতে আমি বিব্রতবোধ করি তা একটি ছক পূরণ করেছিলাম। এবার এই ছকের আচরণগুলোর পরিবর্তে উপরের দশটি আচরণ ব্যবহার করে কী কী পরিবর্তন আনতে চাই, তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করি।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

শুদ্ধাচার ব্যবহার করে আমার নতুন আচরণ

শ্রেণিতে ও বিদ্যালয়ে

পরিবারে

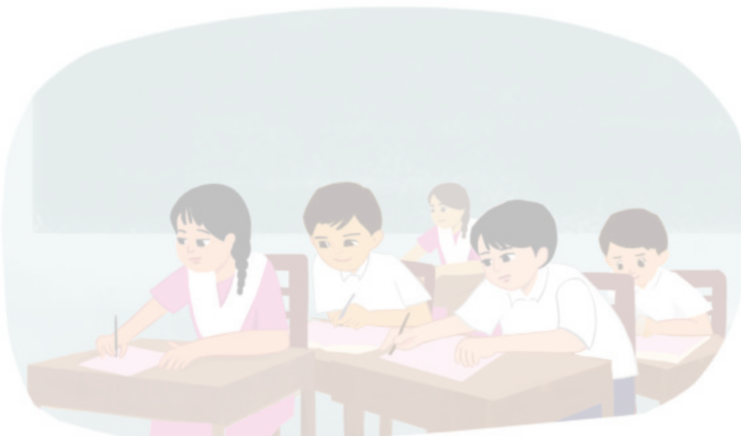
অন্যদের সঙ্গে

আমরা মনে রাখব, নিজের কথা ও আচরণে সামঞ্জস্য বজায় রাখা শুদ্ধাচারের অংশ। নিজে যা বলি ও চাই তা পালন করা আমাদের নৈতিক দায়িত্ব। তা করতে না পারলে নিজেরা খারাপ থাকার পাশাপাশি অন্যের অন্যায় আচরণ নিয়ে প্রশ্ন করা বা পরিবর্তনের কথা বলার অধিকার হারিয়ে ফেলি। এভাবে ধীরে ধীরে সমাজের বিভিন্ন জায়গায় অসততা ও অমানবিকতা জেঁকে বসে।

শুদ্ধাচার বিষয়টিকে আমরা বিভিন্নভাবে বোঝার চেষ্টা করলাম এবং নিজের আচরণে দৈনন্দিন জীবনে কীভাবে চর্চা করতে চাই তা-ও ঠিক করে নিলাম। এবার আমাদের উপলব্ধি ব্যবহার করে শুদ্ধাচার দেয়াল তৈরি করার পালা। আমাদের প্রত্যেকের শুদ্ধাচারবিষয়ক উপলব্ধি নিয়ে কোনো গল্প, কার্টুন বা ছবি এঁকে, শুদ্ধাচার বিষয়ে কোনো গান, ছড়া, কবিতা, স্লোগান, কৌতুক বা নাটক বা কমিক ইত্যাদি দিয়ে শুদ্ধাচার দেয়াল তৈরি করে সবার সামনে উপস্থাপন করব।

সচেতন হয়ে শুদ্ধাচার চর্চা করে আমরা সবাই মিলেই পারি নিজেদের জীবন, সমাজ ও রাষ্ট্রকে অবক্ষয় থেকে রক্ষা করতে।

এই অভিজ্ঞতার কাজগুলোর মধ্য দিয়ে শুদ্ধতার বিভিন্ন বিষয় শিখলাম। বিভিন্ন সময়ে নিজের অজান্তেই আমরা শুদ্ধচার চর্চা করতে পারি না ফলে তা আমাদের আত্মবিশ্বাসে কীভাবে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, সে বিষয়ে ধারণা লাভ করলাম। এবার এই সচেতনতা ও ধারণাগুলোকে ব্যবহার করে আমাদের নিজেদের জীবনে তা চর্চা করার পালা। এর জন্য আমরা নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো সারা বছর ধরে চর্চা করব ও অপর পৃষ্ঠার **'আমার শুদ্ধাচার চর্চার রেকর্ড'** ছকের নির্ধারিত স্থানে লিখে রাখব। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময় পরপর নিজে থেকে শিক্ষককে দেখিয়ে নেব।



আমার শুদ্ধাচার চর্চার রেকর্ড

তারিখ	ঘটনা/ অভিজ্ঞতা	আমি যে আচরণ করেছি	আচরণটি কতটা ভালোভাবে করেছি?			আচরণের প্রভাব
			আচরণটি খুব ভালোভাবে করেছি	আচরণটি আরও একটু ভালোভাবে করতে পারতাম	আচরণটি একদমই করতে পারিনি	

এই অভিজ্ঞতার শুরুতে আমরা বলেছিলাম, নিজেদের শুদ্ধাচার চর্চার জন্য আমরা নিজেদের পুরস্কৃত করব, স্বীকৃতি দেব। এবার আমার শুদ্ধাচার চর্চার রেকর্ড দেখে নিজেকে একেকটি স্টারে একটি করে শব্দ বা বাক্যে প্রশংসা করব — এটাই নিজের পক্ষ থেকে আমাদের জন্য পুরস্কার, স্বীকৃতি।

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 নেব। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। অভিভাবক লিখতে না পারলে তাদের মন্তব্য জেনে নিয়ে অন্য কেউ বা আমি লিখে নেব। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। 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				

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

মূল্যায়ন ছক ২: আমার জীবনে শুদ্ধাচার চর্চা

শিক্ষার্থীর নাম	শুদ্ধাচার চর্চা সংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে শুদ্ধাচার চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো পাঠ্য পুস্তক এবং খাতা/ডায়েরি/ জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	পাঠ্য পুস্তক ডায়েরি/ খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে শুদ্ধাচার চর্চার ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

মন জাহাজের নাবিক

আমরা কি সমুদ্র দেখেছি? সমুদ্রে কোন কোন যানবাহন চলে? সমুদ্রে জাহাজ চলতে দেখেছি কি? জাহাজ কী কাজে লাগে বলতে পারব? জাহাজ কে চালায়? এই যে জাহাজ নির্দিষ্ট দিকে চলে এর মূলে রয়েছে নাবিক অর্থাৎ নাবিক জাহাজ চালান। জাহাজ চালাতে গিয়ে নাবিকের বিভিন্ন দিকে লক্ষ রাখতে হয়, যেমন: জাহাজের সব যন্ত্রাংশ ঠিক আছে কি না; জাহাজ সমুদ্রপথে চলতে সক্ষম কি না; জাহাজ চালাতে কোন কোন বিষয়ে সচেতন হতে হবে। আবার জাহাজ চালাবার সময়ও কিন্তু নাবিকের কিছু সিদ্ধান্ত নিতে হয় যেমন: কোনদিকে গেলে কম সময়ে গন্তব্যে পৌঁছানো যাবে; কোনদিকে গেলে সামনে বাধা-বিপত্তি কম থাকবে; অথবা, কোন ধরনের বাধা বিপত্তি এলে কী উপায়ে সেগুলো অতিক্রম করা যায়। এসব সিদ্ধান্ত যখন সঠিকভাবে নেওয়া হয়, তখনই কেবল কম সময়ে সব বাধা বিপত্তি পেরিয়ে নির্দিষ্ট গন্তব্যে জাহাজ নিয়ে পৌঁছানো সম্ভব হয় একজন নাবিকের পক্ষে। এসব সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে নাবিককে নিজের বুদ্ধিমত্তা এবং কৌশল ব্যবহার করতে হয়।

আমরাও প্রতিদিন কত কত রকমের ঘটনার সম্মুখীন হয়ে থাকি। জীবনে এসব পরিস্থিতিতে আমরা বিভিন্ন সিদ্ধান্ত নিই। কোনো সিদ্ধান্ত আমাদের আনন্দ দেয়, আবার কোনোটি কষ্ট দেয়। এতে আমাদের মনে আরও কত অনুভূতির সৃষ্টি হয়। আচ্ছা, আমাদের মনকে যদি একটি জাহাজের সঙ্গে তুলনা করি, কেমন হয় বলোতো? তাহলে এই **মন জাহাজের নাবিক** কে হতে পারে? হ্যাঁ, আমরাই হব নিজেদের মন-জাহাজের নাবিক। কারণ, আমাদেরও নাবিকের মতো নিজের মনের অনুভূতিকে সচেতনতা, বুদ্ধি ও কৌশল দিয়ে সঠিকভাবে বিশ্লেষণ করে কীভাবে পরিচালিত করতে হয় এবং বিভিন্ন সিদ্ধান্ত নিতে হয় তা জানব।

এবারের শিখন অভিজ্ঞতাটির প্রতি সেশনে আমরা যে কাজগুলো করব, তাতে ধাপে ধাপে কাজগুলোতে পারদর্শী

হওয়ার মাধ্যমে আমরা হয়ে উঠব **মন জাহাজের দক্ষ নাবিক**। একজন দক্ষ নাবিকের জ্ঞান, মনোযোগ, সচেতনতা ও কৌশল যেমন হার-জিতে ভূমিকা রাখে, তেমনি আমাদের আবেগ, অনুভূতি, চিন্তা, আচরণের ক্ষেত্রে এগুলো ব্যবহারের কৌশলই আমাদের জীবন যাপনকে করে তোলে সহজ, আনন্দময় ও অর্থবহ। এই শিখন অভিজ্ঞতায় আমরা আত্ম বিশ্লেষণ করে যুক্তিনির্ভর ইতিবাচক সিদ্ধান্ত নেওয়ার কৌশল সম্পর্কে ধারণা লাভ করব। এর জন্য প্রথমে আমরা নিজেদের যেকোনো একটি অভিমানের ঘটনা মনে করে সে সময়ে নিজের সিদ্ধান্ত পর্যবেক্ষণ করব। এরপর নিজের সিদ্ধান্তের কারণ, অনুভূতি এবং তার পেছনে নিজের কী প্রত্যাশা ছিল তা বিশ্লেষণ করব। ইতিবাচক ও ফলপ্রসূ সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয় ও কৌশল শিখে নিজের জীবনে চর্চার যোগ্যতা অর্জন করব। আর এর জন্য আমরা সব সময়ের মতো বেশ কিছু কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে যাব।

চলো তাহলে মন জাহাজকে ভাসাই সমুদ্রপথে; শুরু হোক অন্বেষণ। আর মন জাহাজের দক্ষ নাবিক হওয়ার জন্য শুরুতেই নিজে কখনো কষ্ট পেয়েছি বা অভিমান হয়েছে, এমন একটি ঘটনা মনে করার চেষ্টা করি এবং তখন কী করেছিলাম মনে করে খাতায় বা কাগজে সংক্ষেপে লিখি। এসব ঘটনা ও সিদ্ধান্ত নিয়ে অন্যদের সঙ্গে শেয়ার করব না, অন্য কারোটাও জানার চেষ্টা করব না। এবার ঘটনাটির আলোকে **'আমার পর্যবেক্ষণ'** ছকটি পূরণ করি।

আমার পর্যবেক্ষণ

ঘটনায় আমার কী কী অনুভূতি হয়েছিল?
ঘটনায় কোন আচরণটি মেনে নিতে পারিনি বলে কষ্ট/অভিমান হয়েছে?
আমি কী আচরণ করেছি?
ঘটনা থেকে প্রত্যাশা কী ছিল?

ঘটনার অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ করেছি। এবার আমরা নিজের মন জাহাজের দক্ষ নাবিক হওয়ার জন্য নিজেদের জীবনের ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে নেওয়া সিদ্ধান্ত বিশ্লেষণ করার কাজটি করব এবং **'আমার সিদ্ধান্ত আমার বিশ্লেষণ'** ছকটি পূরণ করব।

আমার সিদ্ধান্ত আমার বিশ্লেষণ

ঐ ঘটনায় আমি যে আচরণ করেছিলাম, তার কারণ কী ছিল? তখন আমি কী ভাবছিলাম?
সিদ্ধান্তটি আমার জীবনে কী প্রভাব ফেলেছে?
এখন কি নিজের সেই সিদ্ধান্তকে যৌক্তিক মনে হয়? যৌক্তিক মনে হওয়া বা না হওয়ার কারণ কী?
ঘটনাটি এখন ঘটলে কী সিদ্ধান্ত নেব বলে মনে হয়? কেন?

একটি ঘটনাকে কেন্দ্র করে নিজেদের বিশ্লেষণ থেকে বুঝতে পারলাম, সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে আমরা কোন কোন বিষয়গুলোতে সচেতন থাকছি বা থাকছি না এবং তা কীভাবে আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলছে। এবার নিজেদের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে সাধারণত আমরা যে চ্যালেঞ্জ বা অসুবিধাগুলোর সম্মুখীন হই তা খুঁজে বের করব এবং এর মধ্যে আমি নিজে যে চ্যালেঞ্জ বা অসুবিধাগুলোর সম্মুখীন হই তার মধ্যে তিনটি নিচের ছবিতে লিখি।

ব্যক্তিভেদে অভ্যাস, চিন্তা ও যোগাযোগের ধরনের ওপর ভিত্তি করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে আমরা একেকজন একেক ধরনের চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই। আবার পরিস্থিতির ভিন্নতার কারণেও কখনো কখনো চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হই। তাই নিজেদের চ্যালেঞ্জগুলো বুঝতে পারলে সেগুলো মোকাবিলা করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য নিজেদের প্রস্তুত করতে পারি। আর তার জন্য কী কী বিষয় বিবেচনায় রাখব তা নিয়ে আমাদের এবারকার দলগত কাজ।

যুক্তিনির্ভর ও ফলপ্রসূ সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য কী কী বিষয় বিবেচনা করা প্রয়োজন, আমাদের অভিজ্ঞতা থেকে দলগতভাবে আলোচনা করে উপস্থাপন করেছি।

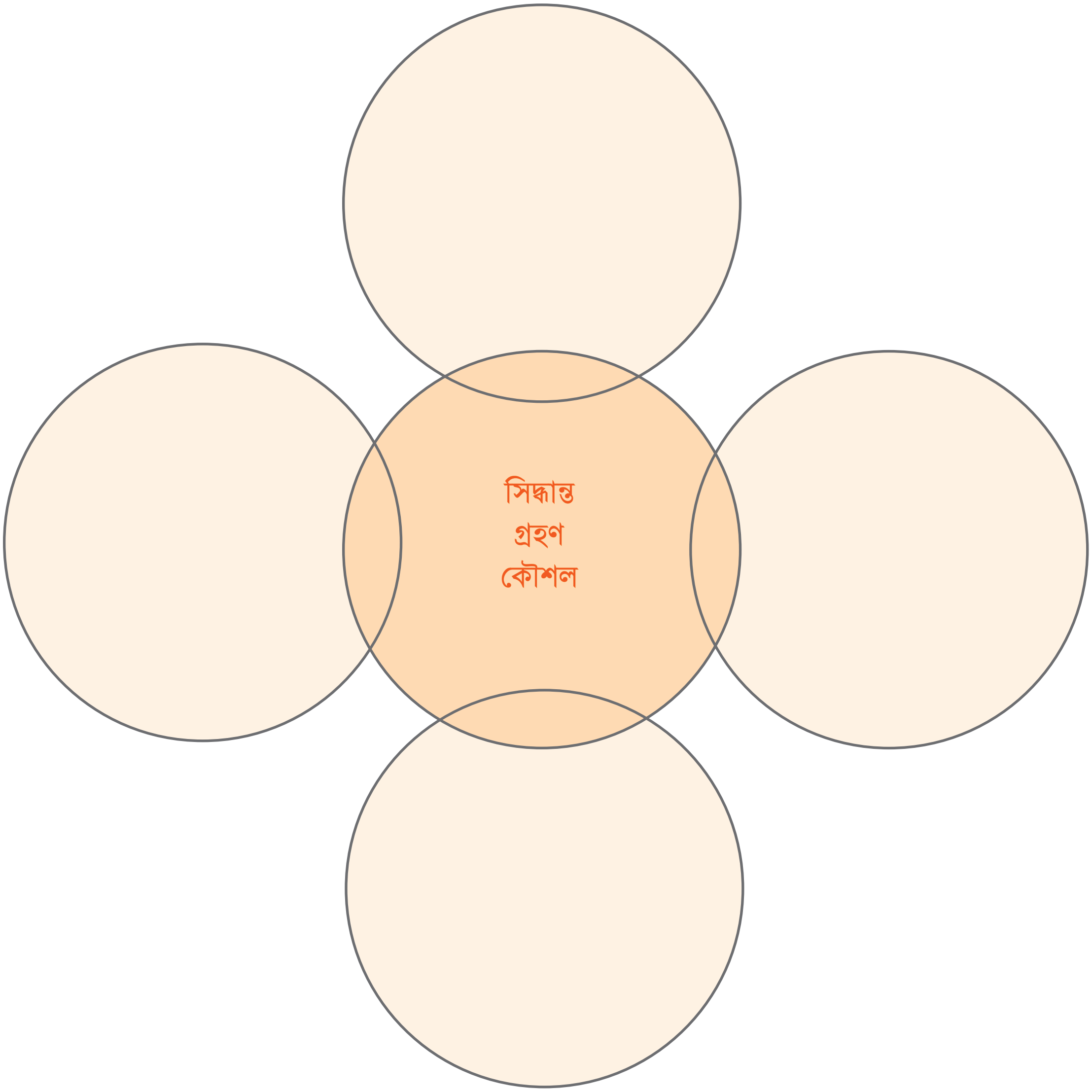
এবার উল্লেখযোগ্য যে দিকগুলো আমি বিবেচনায় রাখব তা নিচের ছকে লিখি।

সিদ্ধান্ত গ্রহণে আমি যে বিষয়গুলো বিবেচনা করব

পরিস্থিতি ও নিজের চাওয়া সম্পর্কে সচেতন হয়ে উপযোগী ও কার্যকর কৌশল ব্যবহার করতে পারলে যেকোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণের কার্যকারিতা বেড়ে যায়। এতে প্রত্যাশিত ফল অর্জন অনেকাংশে সহজ হয়। তাহলে চলো, এবার আমরা কিছু কার্যকর কৌশল খুঁজে বের করি যা আমাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা উন্নয়নে সাহায্য করতে পারে।

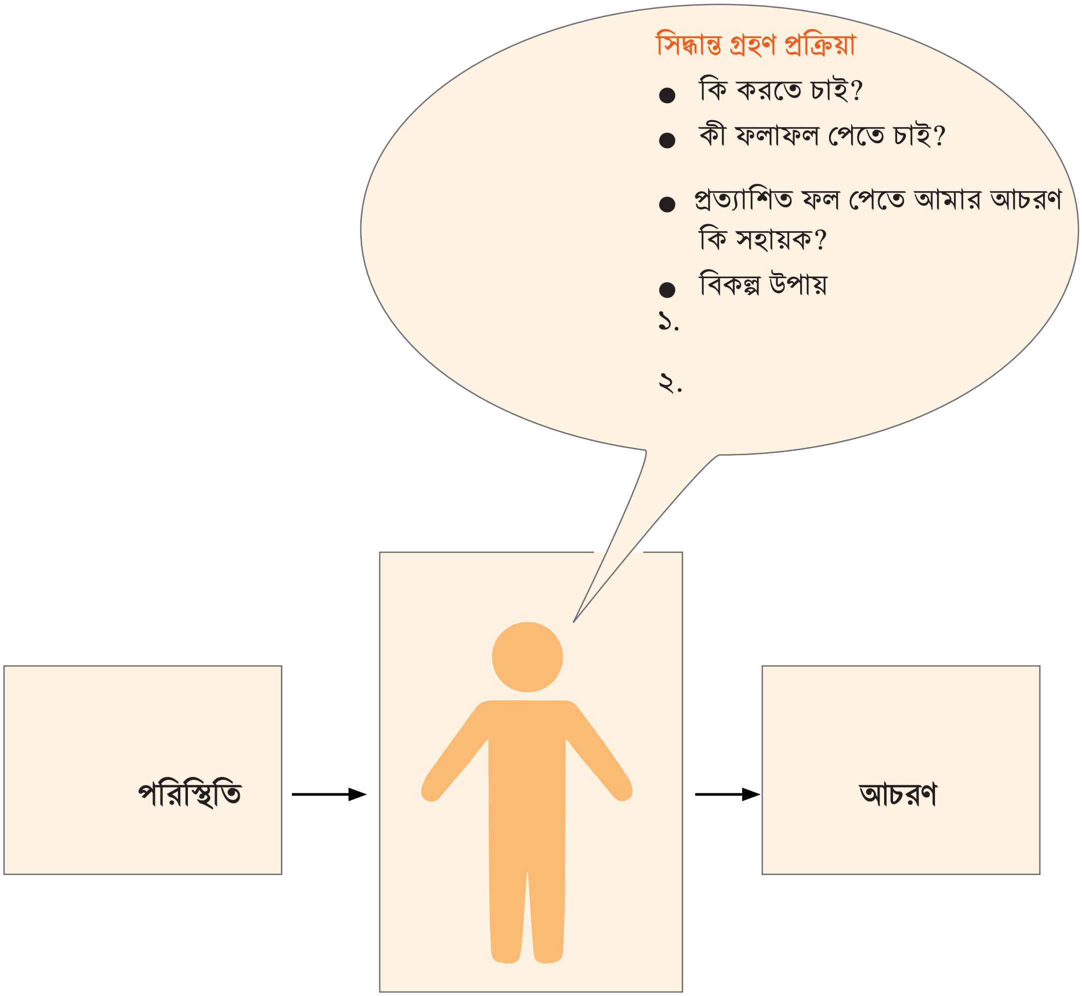
দলগতভাবে আমরা সিদ্ধান্ত গ্রহণের কিছু কৌশল নিয়ে আলোচনা ও উপস্থাপন করেছি। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য আমি যে কৌশলগুলো ব্যবহার করতে চাই, তা **'সিদ্ধান্ত গ্রহণে আমি যে কৌশলগুলো ব্যবহার করতে চাই'** ছকে লিখি।

সিদ্ধান্ত গ্রহণে আমি যে কৌশলগুলো ব্যবহার করতে চাই



কোনো পরিস্থিতিতে আচরণ করার আগে আমরা নিচের প্রক্রিয়াটিকে মনে রাখব। এই প্রক্রিয়াতেই কোনো পরিস্থিতিতে আমরা যে ফলাফল পেতে চাই, তার জন্য নিজের আচরণ বা সাড়া পছন্দ করতে পারি। মনে রাখব, আচরণ বা সাড়া পছন্দ করার মাধ্যমে আমরা প্রত্যাশিত ফলাফল পেতে অনেকটাই ভূমিকা রাখতে পারি।

যেকোনো পরিস্থিতিতে আমরা যখন সচেতনভাবে নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা ও পর্যবেক্ষণ করে কী করতে চাই সে ব্যাপারে সজাগ হই, তখন কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে এ পরিস্থিতিতে নিজেদের আচরণ নির্বাচন করতে পারি।



মনে রাখব, সব কিছু বিবেচনায় রেখে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার পরেও কখনো কখনো প্রত্যাশিত ফলাফল নাও পেতে পারি। এ ক্ষেত্রে মন খারাপ হয়, এটা স্বাভাবিক। এমন অবস্থায় নিজের অনুভূতির যত্ন নেব, নিজেকে বা অন্যকে দোষারোপ করব না; বরং পুনরায় পর্যালোচনা করে নতুনভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করব।

গত কয়েক সেশনে যুক্তিনির্ভর ও কার্যকর সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে নিজেদের চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে সচেতন হয়েছি। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কীভাবে নিজেদের অনুভূতিকে যৌক্তিকভাবে বিশ্লেষণ ও মূল্যায়ন করে যুক্তিনির্ভর ও ফলপ্রসূ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা প্রয়োজন, তার কৌশল আয়ত্ত করেছি। তাই এখন থেকে আমরা প্রত্যেকেই নিজের **মন জাহাজের দক্ষ নাবিক**।

এখন তাহলে নিজের এই জ্ঞান ও দক্ষতা কাজে লাগিয়ে মন জাহাজটিকে কীভাবে এগিয়ে নিয়ে যাব সে পরিকল্পনার পালা। তার জন্য নিজেদের জীবনের দুটি ঘটনা বা পরিস্থিতি মনে করব, যেখানে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেওয়া প্রয়োজন। এই অভিজ্ঞতার জ্ঞান ও দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে অপর পৃষ্ঠার ছকে উক্ত পরিস্থিতিগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণের পরিকল্পনা করব।

আমি আমার মন জাহাজের দক্ষ নাবিক

ঘটনা বা পরিস্থিতি	১.	২.
কী সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে চাই?		
সিদ্ধান্ত থেকে কী ফলাফল পেতে চাই? তা আমার জীবনে কী প্রভাব ফেলবে?		
সিদ্ধান্তটি কি যৌক্তিক? কী কারণে যৌক্তিক মনে করছি?		
কী কী বিষয় বিবেচনায় রাখব?		
কোন কোন কৌশল ব্যবহার করতে চাই?		
সম্ভাব্য চ্যালেঞ্জ কী হতে পারে?		
চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় কী কী বিকল্প উপায় অবলম্বন করতে পারি?		

নিজেদের পরিকল্পনা অনুযায়ী আমরা কাজ করব এবং পাঠ্যপুস্তকের নির্ধারিত স্থান এবং ব্যক্তিগত ডায়েরিতে রেকর্ড সংরক্ষণ করব। ছোট বড় যেকোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণের সময় আমাদের জ্ঞান ও দক্ষতাকে কাজে লাগাব। একে অপরকে সহযোগিতা করব। প্রয়োজন হলে কোনো নির্দিষ্ট সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারবে এমন ব্যক্তির সাহায্য চাইব।

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

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 নেব। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। 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: আমার জীবনে সিদ্ধান্ত গ্রহণের কৌশলচর্চা

শিক্ষার্থীর নাম	সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা ও চর্চা	পরিকল্পনার আলোকে সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের কাজগুলো পাঠ্য পুস্তক এবং খাতা/ডায়েরি/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	পাঠ্যপুস্তক ডায়েরি/খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা চর্চাগুলোতে সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

সমঝোতার শিক্ষা নেব
সবাই মিলে জয়ী হব

সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান উপভোগ করতে কেমন লাগে? অনুষ্ঠানে কী কী ধরনের উপস্থাপনা থাকলে বেশি আনন্দ হয় তা খেয়াল করেছি? যদি শ্রেণির সবার অংশগ্রহণে এমন কোনো অনুষ্ঠান হয়, কেমন হবে বলো তো? আর যদি অনুষ্ঠানটিতে আমরা নিজেরাও বিভিন্ন কাজ প্রদর্শন করতে পারি, আরও মজা হবে তাই না? এ অভিজ্ঞতা শেষে আমরা নিজেরাই এমন একটি সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করব। ঐ অনুষ্ঠানে তোমরা দলগতভাবে যে কোনো একটি বিষয়ে প্রদর্শন করার সুযোগ পাব; তবে তা হবে এই শিখন অভিজ্ঞতায় আমরা যা শিখব তা ব্যবহার করে।

শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ করে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে উপস্থাপনের বিষয় নির্ধারণ করার জন্য আমরা দলগতভাবে একটি সিদ্ধান্ত নিয়েছি। এরপর দলগত সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় নিজের অভিজ্ঞতা নিয়ে অপর পৃষ্ঠার ‘দলগত সিদ্ধান্ত নিতে আমার অভিজ্ঞতা’ ছকটি পূরণ করি।

দলগত সিদ্ধান্ত নিতে আমার অভিজ্ঞতা

দলগত সিদ্ধান্ত নিয়ে আমার কী অনুভূতি হয়েছে?
এই সিদ্ধান্তটিতে একমত হওয়ার কারণ কী?
ঐ পরিস্থিতিতে আর কী হলে আমার ভালো লাগত?

দলগতভাবে সবাই একটা সিদ্ধান্তের পক্ষে মত দিলেও সবার সন্তুষ্টির মাত্রা এক রকম হয় না। দলের মধ্যে একই সিদ্ধান্ত গ্রহণের কারণ বিভিন্নজনের কাছে বিভিন্ন রকম। একই পরিস্থিতিতে বিভিন্ন জনের প্রত্যাশা বিভিন্ন রকম। দলের মধ্যে এই বিষয়গুলোতে কারো কারো সঙ্গে মিল আছে, কারো সঙ্গে নেই। তবে এভাবে সবার সঙ্গে আলাপ আলোচনা ও বোঝাপড়ার মাধ্যমে আমরা সবার পক্ষ থেকে সিদ্ধান্ত নিই; এই প্রক্রিয়াটিই হলো সমঝোতা। ব্যক্তিগত মত ভিন্ন ভিন্ন হলেও সবার সঙ্গে বোঝাপড়া করে সমঝোতার মাধ্যমে, আমরা একটি কার্যকর ও গ্রহণযোগ্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারি।

পরিস্থিতি ও প্রত্যাশার উপর নির্ভর করে সমঝোতা একেকজনের ক্ষেত্রে একেক রকম ভূমিকা রাখে। আমাদের জন্য তা কেমন ভূমিকা রাখতে পারে এবার আমরা তা খুঁজে দেখার চেষ্টা করব। এর জন্য আমরা শুরুতে যে দলগত কাজটি করেছি, তা বিশ্লেষণ করব। নিজ নিজ দলের পরিস্থিতিতে নিজেদের কী কী পদক্ষেপ দলের পক্ষে সিদ্ধান্ত নিতে কীভাবে ভূমিকা রেখেছে, তা খুঁজে বের করে উপস্থাপন করব। এরপর সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমঝোতার ভূমিকা ছকটি পূরণ করব।

সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমঝোতার ভূমিকা

অনেকে মিলে কোনো বিষয়ে একটি সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর জন্য আত্মপ্রত্যয়ী যোগাযোগের মাধ্যমে সমঝোতা একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

অনুষ্ঠানে দলগতভাবে কী বিষয়ে নিজেদের দলগত উপস্থাপনা করব, তা নিয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সমঝোতা করার সময় আমরা কোন কোন বিষয় সম্পর্কে সচেতন ছিলাম তা খুঁজে বের করেছি। এরপর ঐ সময় আরও কোন বিষয় সম্পর্কে সচেতন থাকা উচিত ছিল বলে এখন মনে করছি কি না তা নিয়েও আলোচনা করেছি এবং দলের অভিজ্ঞতা ও মতামত উপস্থাপন করেছি। এবার সমঝোতার ক্ষেত্রে যে চারটি বিষয় সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য মনে হয়েছে, তা নিচের ছকে লিখি।

সমঝোতার চারটি উল্লেখযোগ্য বিষয়

ইতোমধ্যে দলগত কাজের মাধ্যমে যে যে ক্ষেত্রে সমঝোতার প্রয়োজন হতে পারে, তার একটি ধারণা পেলাম। এ ক্ষেত্রে যে কৌশলগুলো ব্যবহার করব, তা-ও উপস্থাপন ও আলোচনা করলাম।

ভিন্নমত প্রকাশের আগে

সমঝোতার ক্ষেত্র বা পরিস্থিতি	সমঝোতার কৌশল
• • •	• • •

ভিন্নমত প্রকাশের ক্ষেত্রে অনেক সময় মানুষ আক্রমণাত্মক আচরণ করে থাকে। এমনকি কখনো কখনো তা সহিংসতা পর্যন্ত গড়ায়। সমঝোতার মনোভাব ও দক্ষতার অভাবেই এধরনের পরিস্থিতি তৈরি হয়। তাই কোনো পরিস্থিতিতে যখন আমরা একমত হতে পারি না, তখন সমঝোতার দক্ষতাকে কাজে লাগাব। এতে অনেক ক্ষেত্রেই উভয় পক্ষের কল্যাণ সম্ভব, সম্পর্কও ভালো থাকে।

এবার নিজের অভিজ্ঞতা কাজে লাগানোর পালা। সেজন্য প্রথমেই আমরা নিজেদের জীবন থেকে তিনটি ব্যক্তিগত ঘটনা বা পরিস্থিতি খুঁজে নেব। যা নিয়ে আমরা সমঝোতা করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রয়োজন বোধ করছি। এরপর তা আমরা 'আমার সমঝোতার সিদ্ধান্ত' ছকগুলোতে সাজিয়ে লিখব:

আমার সমঝোতার সিদ্ধান্ত

ঘটনা বা পরিস্থিতি-১	
কার সঙ্গে ঘটেছে?	
অনুভূতি কী?	
সমঝোতার জন্য কী কী করতে চাই?	

ঘটনা বা পরিস্থিতি-২	
কার সঙ্গে ঘটেছে?	
অনুভূতি কী?	
সমঝোতার জন্য কী কী করতে চাই?	

ঘটনা বা পরিস্থিতি-৩	
কার সঙ্গে ঘটেছে?	
অনুভূতি কী?	
সমঝোতার জন্য কী কী করতে চাই?	

সমঝোতার দক্ষতা ব্যবহার করে যোগাযোগের মাধ্যমে প্রত্যাশিত ফলাফল পেতে আমরা নিজেদের এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করব। নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে পাঠ্যপুস্তকের নির্ধারিত স্থানে একটি প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষকের কাছে জমা দেব।

এবার আমাদের অনুষ্ঠান করার পালা। কোন দল গান করব, কবিতা আবৃত্তি করব, গল্প বা অভিজ্ঞতা শেয়ার করব, অভিনয়, জারিগান করব, তা ঠিক করেছি। এবার সমঝোতার শিখন কাজে লাগিয়ে আমরা গান, কবিতা, গল্প, অভিনয়, জারিগান আরও যেভাবে চাই সেভাবে উপস্থাপন করব।

অনুষ্ঠান শেষে আমার উপলব্ধি

আমার সমঝোতার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা

ঘটনা	কী করেছি	কী ফলাফল হয়েছে	আমার অনুভূতি

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 নেব। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। 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: যোগাযোগে সমঝোতার কৌশল ব্যবহার করে দলগত সিদ্ধান্তের দক্ষতা

সক্রিয় পরীক্ষণে সমঝোতার মাধ্যমে সিদ্ধান্ত গ্রহণের দলগত কাজে কৌশল ব্যবহারের সচেতনতা ও দক্ষতা পর্যবেক্ষণ করে আমি নিজে, আমার সহপাঠী এবং শিক্ষক মূল্যায়ন করবেন। মন্তব্যের ঘরে আমি কী কী ভালো করেছি এবং আর কোথায় ভালো করার সুযোগ আছে তা লেখা হবে, যার মাধ্যমে আমি উন্নয়নের ক্ষেত্র বুঝে সেই অনুযায়ী কাজ করব।

	মন্তব্য
নিজে	
সহপাঠী	
শিক্ষক	

মূল্যায়ন ছক ৩: আমার জীবনে সমঝোতা সংক্রান্ত- কৌশল চর্চা

শিক্ষার্থীর নাম	সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা ও চর্চা	পরিকল্পনার আলোকে সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের কাজগুলো পাঠ্য পুস্তক এবং খাতা/ডায়েরি/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	পাঠ্যপুস্তক ডায়েরি/ খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা চর্চাগুলোতে সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

মনোবন্ধু

চন্দনদের স্কুল বন্যার্তদের সেবায় বেশ কিছু কাজ করেছে। তারা 'ভালো থাকা' ক্লাবের পক্ষ থেকে সমবয়সীদের সঙ্গে কথা বলেছে, তাদের মনের কথা শুনেছে– সাহস দিয়েছে এবং কয়েকজনের কিছু সমস্যা হচ্ছিল বলে নারী ও শিশু বিষয়ক অধিদপ্তরের মানসিক সহায়তার জন্য তথ্য দিয়েছে। জেলা প্রশাসক এই শিক্ষার্থীদের কার্যক্রমে খুশি হয়ে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে দেখা করে ধন্যবাদ জানাতে চেয়েছেন। স্কুলের পক্ষ থেকেও শিক্ষার্থীরা তার সম্মানে ছোট একটা মতবিনিময় অনুষ্ঠানের আয়োজন করেছে। চন্দন ও রাহেলার ওপর দায়িত্ব পড়েছে এই অনুষ্ঠানটি পরিচালনার। দুজন শিক্ষক তার সঙ্গে সহযোগিতায় থাকবেন। সব প্রস্তুতি শেষ, অনুষ্ঠানের দিন চলে এসেছে।

জেলা প্রশাসকসহ স্কুলের শিক্ষার্থী ও শিক্ষকবৃন্দ আলাপ-আলোচনা শুরু করেছেন। হঠাৎ চন্দন কেমন যেন একটু অসুস্থবোধ করল। সে প্রস্তুতি অনুযায়ী কথা বলতে পরছে না। সে জন্য একটু বিব্রতবোধ করছে, কী করবে বুঝতে পারছে না। রাহেলা বিষয়টা খেয়াল করল এবং শিক্ষকের সঙ্গে আলাপ করে সে বাকি কাজ শেষ করল। জেলা প্রশাসকও খেয়াল করেছিলেন। তিনি রাহেলার সঙ্গে কথা বলেছেন যাতে চন্দন বিব্রতবোধ না করে। ওর সহপাঠী ও শিক্ষকবৃন্দও অনেক বুঝালেন, কিন্তু চন্দন নিজেকে দোষারোপ করতে থাকল; আমার জন্যই এমন হলো, আমি অনুষ্ঠানটা ঠিকমতো করতে পারলাম না। সে মানসিক চাপের মধ্যে থাকে, আগের মতো প্রাণবন্ত নেই, একটু নিজেকে গুটিয়ে রাখে।

রাহেলা চন্দনের অনুমতি নিয়ে শ্রেণির সবার সঙ্গে কথা বলল। এরপর সবাই শিক্ষক দিপা আপার সঙ্গে বসল। তিনি বললেন, চলো আমরা সহমর্মী হয়ে মন খুলে কথা বলি । কথা বলতে গিয়ে দেখা গেল, বিভিন্ন কারণে অন্যদেরও এরকম দু-একবার হয়েছে। একজন বলল, সে বাড়ি যওয়ার পথে একটি দুর্ঘটনা দেখেছিল, এটা নিয়ে অনেক দিন খুব ভয় করছিল স্কুলে আসতে, এখন ঠিক হয়ে গেছে। যারা বিভিন্ন অসুবিধার কথা শেয়ার করে তাদের মধ্যে কেউ কেউ বলল, ওর নানুর সঙ্গে ওর খুব সখ্য, উনি অসুস্থ হয়ে পড়েছেন, তাই ওর খুব দুশ্চিন্তা হচ্ছে, কিছুই ভালো লাগছে না। একজন বলল, ওর এক প্রতিবেশী ওকে নিয়ে কটূক্তি করেছিল, এরপর অনেক দিন ও খুব মানসিক চাপে ছিল।

এভাবে মানসিক চাপ কেউ কেউ কাটিয়ে উঠেছে, আবার কেউ কেউ এখনো একটু একটু সমস্যা বোধ করে। সবাই মন খুলে কথা বলার পরে ওরা বেশ ভালো বোধ করছিল। ঠিক করল, এরকম ভালো থাকার জন্য ক্লাবের পক্ষ থেকে ওরা মাঝে মাঝে বসে মন খুলে কথা বলতে পারে। হঠাৎ হঠাৎ কোনো ঘটনায় যদি এমন হয়, তাহলে কী করা যায়, কীভাবে তাকে সহযোগিতা করা যায়, তা নিয়ে কাজ করা যায়। এই উদ্যোগের জন্য রাহেলাকে চন্দন, ওর সহপাঠীরা ও দিপা আপা ধন্যবাদ জানালেন। চন্দন বলল সবার কাছ থেকে শুনে ও নিজে বলার পরে তার এখন আর নিজেকে নিয়ে অভিযোগ নেই। সে বুঝতে পারছে এমন সমস্যা শুধু তার একার নয়, অনেকেরই মাঝে মাঝে মন খারাপ হয়ে থাকে আবার ঠিকও হয়ে যায়। তবে সবার সহমর্মী ও মুক্ত আলোচনা তাকে সাহস দিচ্ছে। আশা করছে আর অসুবিধা হবে না, বা হলেও সে বন্ধুদের সহযোগিতা নেবে। চন্দন প্রস্তাব করল, আজ থেকে আমরা সবাই সবাইকে 'মনোবন্ধু' বলে ডাকতে চাই।

আমরা কি চাই এমন 'মনোবন্ধু' হতে? তাহলে তো আমাদের শিখতে হবে মনোবন্ধু হতে কী কী শেখা ও করা প্রয়োজন। যাতে আমরা সবাই সবার প্রয়োজনের সময় মনোবন্ধুর সহযোগিতা নিতে ও দিতে পারি। এই শিখন অভিজ্ঞতাটিতে আমরা রাহেলা ও চন্দনদের মতো মনোবন্ধু হব। একে অপরের মনোবন্ধু হয়ে আমরা সবাই যখন প্রয়োজন হয়, সবার মনের কথা শুনব, পাশে থাকব, সহযোগিতা করব এবং যদি কারো এমন সমস্যার কথা জানতে পারি, যাতে অন্যদের সহযোগিতা প্রয়োজন, তার উদ্যোগ নেব।

শুরুতেই দলগত আলোচনা করে জানব আমরা কী ধরনের অপ্রত্যাশিত ঘটনার মধ্য দিয়ে যাচ্ছি, দেখেছি বা শুনেছি যা আমাদের চাপ তৈরি করছে এবং এই ঘটনাগুলো আমাদের জীবনযাত্রায় কীভাবে প্রভাব ফেলছে তা খুঁজে বের করব।

আমার জীবনে অপ্রত্যাশিত ঘটনার প্রভাব

ঘটনার ধরন/কী ঘটেছিল	প্রভাব

আমাদের সমাজে বিভিন্ন ধরনের ঘটনা ঘটে থাকে। এই ঘটনাগুলো আমাদের সবার জীবনে একরকম প্রভাব ফেলে না। ব্যক্তিত্বের ধরন, অভ্যাস ও অভিজ্ঞতা, পরিবার, পরিবেশ, সামাজিক সহযোগিতা সবকিছুই কোনো না কোনো ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখে। তাই একটি ঘটনা একজনের জীবনে যেভাবে প্রভাব ফেলে, আরেক জনের জীবনে সেভাবে প্রভাব না-ও ফেলতে পারে। অনেকে এই বিষয়টিকে দুর্বলতা হিসেবে ব্যাখ্যা করে থাকেন, যা ঠিক নয়। অভিজ্ঞতা ও দক্ষতার ভিন্নতাই এখানে ভূমিকা রাখে।

সমাজে বিভিন্ন আঙ্গিকে যে অপ্রত্যাশিত ঘটনাগুলো ঘটে থাকে আমাদের জীবনে তার বিভিন্ন ধরনের প্রভাব নিয়ে আলোচনা করলাম। এবার প্রভাবগুলো থেকে নিজেদের রক্ষা করার জন্য আমাদের পদক্ষেপ গ্রহণের পালা। তবে তার আগে আমরা যেসব পরিস্থিতি ও প্রভাবের ক্ষেত্রে সেবা সংস্থা/পেশাজীবীর সহযোগিতা নেওয়া প্রয়োজন এবং তার কারণ সম্পর্কে জেনে নেব।

আমাদের সেবাসমূহ

স্থানীয় ও জাতীয় সেবা সংস্থা এবং পেশাজীবী	যে ধরনের সেবা দিয়ে থাকে

আমাদের অভিজ্ঞতা, আলোচনা ও প্রাপ্ত তথ্য বিবেচনায় আমরা যে ঘটনাগুলো ও তার প্রভাব বের করেছিলাম, সেগুলো নিয়ে আলোচনা করেছি। কোনো পরিস্থিতির সম্মুখীন হলে আমরা যেন পদক্ষেপ নিতে পারি, তাই নিচের ছকে ধরন অনুযায়ী লিখে রাখি।

যেসব পরিস্থিতিতে সহপাঠী ও বন্ধুরা সহযোগিতা করতে পারি	যেসব পরিস্থিতিতে অভিভাবক/শিক্ষক/নির্ভরযোগ্য কারও সহযোগিতা নেওয়া প্রয়োজন	যেসব পরিস্থিতিতে সেবা সংস্থা/পেশাজীবীর সহযোগিতা নেওয়া প্রয়োজন

সবগুলো ক্ষেত্রে ঝুঁকি কী কী হতে পারে এবং তা মোকাবিলার জন্য নিজেরা কীভাবে প্রস্তুত থাকতে পারি, তা নিয়ে আমরা দলগতভাবে আলোচনা ও উপস্থাপন করেছি। শিক্ষকও আমাদেরকে কিছু বিষয়ে তথ্য দিয়ে সচেতন করেছেন।

এবার মনোবন্ধু হতে যেগুলো গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়েছে তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য যে বিষয়গুলো মেনে চলব তা নিচের ছবিতে লিখি

এবার আমরা তৈরি তো **'মনোবন্ধু'** হওয়ার জন্য? তাহলে আমি ব্যক্তিগতভাবে কী করব তা লিখি। ক্লাবের পক্ষ থেকে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা উপলক্ষ্যে দলগত কাজে আমি কী করব নিচের **'আমার মনোবন্ধু হওয়ার পরিকল্পনা'** ছকে লিখে নিই।

আমার মনোবন্ধু হওয়ার পরিকল্পনা

মনোবন্ধু হিসেবে আমার একক কাজ	মনোবন্ধু হিসেবে 'ভালো থাকা' ক্লাবে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতায় আমার কাজ

মনবন্ধু হয়ে আমরা নিজেদের এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করব। যখনই এই কাজ করব,তখনই পাঠ্যপুস্তকের মনোবন্ধু হয়ে আমি যে কাজগুলো করেছি ছকে লিখে রাখব এবং নির্দিষ্ট সময় পরে পরে শিক্ষকের কাছে জমা দেব।

মনোবন্ধু হয়ে আমি যে কাজগুলো করেছি

আমার একক কাজ

ঘটনা	যে কাজ করেছি	কোনো ব্যক্তি বা সংস্থার সহযোগিতা নিয়েছি? নিয়ে থাকলে তা কী?	ফলাফল	মনোবন্ধু হিসেবে আমার অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা

মনোবন্ধু হয়ে আমার দলগত কাজ

আমার দলগত কাজ

ঘটনা	যে কাজ করেছি	কোনো ব্যক্তি বা সংস্থার সহযোগিতা নিয়েছি? নিয়ে থাকলে তা কী?	ফলাফল	মনোবন্ধু হিসেবে আমার অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা

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 নেব। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। 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: অপ্রত্যাশিত ঘটনার কারণে মানসিক চাপ মোকাবিলার জন্য মনোবন্ধু ভূমিকায় মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতায় দলগত কাজের দক্ষতা

ভালো থাকা ক্লাবে অপ্রত্যাশিত ঘটনার কারণে মানসিক চাপ মোকাবিলায় মনোবন্ধু ভূমিকায় মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতায় আমার পর্যবেক্ষণ করে আমি নিজে, আমার সহপাঠী এবং শিক্ষক মূল্যায়ন করবেন। মন্তব্যের ঘরে আমি কী কী ভালো করেছি এবং আর কোথায় ভালো করার সুযোগ আছে তা লেখা হবে, যার মাধ্যমে আমি উন্নয়নের ক্ষেত্র বুঝে সেই অনুযায়ী কাজ করব।

	মন্তব্য
নিজে	
সহপাঠী	
শিক্ষক	

মূল্যায়ন ছক ৩: আমার জীবনে সমঝোতা-সংক্রান্ত কৌশল চর্চা

শিক্ষার্থীর নাম	সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা ও চর্চা	পরিকল্পনার আলোকে সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের কাজগুলো পাঠ্য পুস্তক এবং খাতা/ডায়েরি/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	পাঠ্যপুস্তক ডায়েরি/খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা চর্চাগুলোতে সচেতনভাবে কৌশল ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক			

স্পেশাল অলিম্পিকস ওয়ার্ল্ড গেমস-এ বাংলাদেশ

২০১৯ সালে আবুধাবিতে স্পেশাল অলিম্পিকস ওয়ার্ল্ড গেমসে বাংলাদেশের ১৩৯ সদস্যের দল অংশগ্রহণ করে। গেমসে ২২টি সোনা, ১০টি রুপা এবং ৬টি ব্রোঞ্জ পদক জয় করে লাল-সবুজেরা। ২০১৫ সালে লস এঞ্জেলেসে অনুষ্ঠিত এই গেমসে ১৮টি সোনা, ২২টি রুপা ও ১৮টি ব্রোঞ্জ পদক জিতেছিল বাংলাদেশ। স্পেশাল অলিম্পিকস এ বাংলাদেশ এ পর্যন্ত ২১৬টি সোনা, ১০৯টি রুপা এবং ৮৪টি ব্রোঞ্জ পদক জিতে। মাননীয় প্রধানমন্ত্রী প্রতিবন্ধীদের বিষয়ে অত্যন্ত আন্তরিক। তিনি প্রতিবারই স্পেশাল অলিম্পিক গেমসে সাফল্য অর্জনকারীদের পুরস্কার প্রদান করে থাকেন এবং গণভবনে নিজেই তাদের সংবর্ধিত করেন। তাঁর সুযোগ্য কন্যা সায়মা ওয়াজেদ পুতুলও অটিজম নিয়ে প্রশংসনীয় কাজ করছেন। রাষ্ট্রের সর্বোচ্চ পর্যায় থেকে এমন উৎসাহ ভবিষ্যতের স্পেশাল অলিম্পিকস ওর্য়াল্ড গেমসে বাংলাদেশকে আরও বিশাল বিজয়ের পথে এগিয়ে নিবে।

২০২৪ শিক্ষাবর্ষ

দাখিল নবম শ্রেণি

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

শিক্ষাই দেশকে দারিদ্র্যমুক্ত করতে পারে

– মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

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

নারী ও শিশু নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে প্রতিকার ও প্রতিরোধের জন্য ন্যাশনাল হেল্পলাইন 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