

জীবনশৈলী

ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য কর্মপুস্তিকা

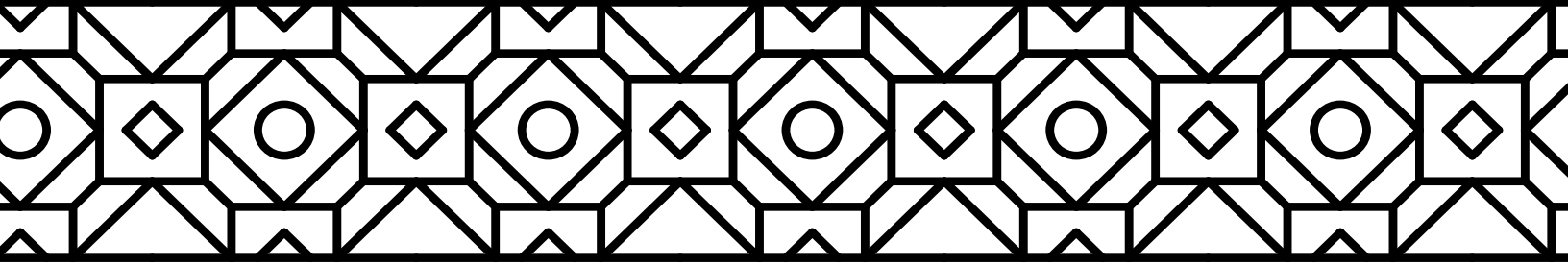


TATA TRUSTS



জীবনশৈলী

ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য কর্মপুস্তিকা



TATA TRUSTS



সূচিপত্র:

জীবনশৈলী কর্মপরিকল্পনার উদ্দেশ্য:	১
পাঁচ দিনের জীবনশৈলী ক্যাম্প পরিকল্পনা:	২
কার্যক্রম - ১: জীবনশৈলী বিষয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ধারণা	৫
কার্যক্রম - ২: জীবনশৈলী শিক্ষার মূল লক্ষ্য	৫
১. আত্ম-সচেতনতা (Self-awareness)	৭
কার্যক্রম - ১: আমার ভালো দিকগুলি	৭
কার্যক্রম - ২: আত্ম-সচেতনতা ও মূল্যবোধের বিকাশ	৮
কার্যক্রম - ৩: আমার ইতিবাচক দিকগুলো আবিষ্কার করি	৮
কার্যক্রম - ৪: আমি কীভাবে সময় কাটাই	৮
কার্যক্রম - ৫: আমার মাসিক কাজের পরিকল্পনা	৯
কার্যক্রম - ৬: কাজের গুরুত্ব বোঝা	৯
২. যোগাযোগ স্থাপন (Communication)	১০
কার্যক্রম - ১: কার্যকরী যোগাযোগের বিভিন্ন দিক সম্বন্ধে জানা	১০
কার্যক্রম - ২: ছবি বর্ণনার খেলা	১০
কার্যক্রম - ৩: শারীরিক অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে যোগাযোগ	১১
কার্যক্রম - ৪: আমি যাদের সাথে যোগাযোগ করি	১১
কার্যক্রম - ৫: যোগাযোগের বিভিন্ন ধরন ও মাধ্যম	১১
কার্যক্রম - ৬: বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগ ও আচরণ	১২
কার্যক্রম - ৭: কার্যকরী যোগাযোগের ধাপ	১২
৩. মানসিক স্থিতিশীলতা (Resilience)	১৩
কার্যক্রম ১: চাপ কী?	১৩
কার্যক্রম ২: চাপ কমানোর উপায়	১৪
কার্যক্রম ৩: দৈনন্দিন জীবনে ছাত্র-ছাত্রীদের চাপের মুহূর্ত চিহ্নিত করা	১৫
কার্যক্রম ৪: কঠিন চাপের সময় সঠিকভাবে পরিস্থিতির মোকাবিলা করা	১৫
কার্যক্রম ৫: কীভাবে আমরা শারীরিক ও মানসিক চাপ কমাতে পারি	১৬
কার্যক্রম ৬: বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা	১৬
কার্যক্রম ৭: পোস্টার তৈরি (চাপ সামলানোর উপায়)	১৭

কার্যক্রম ৮: রাগ সামলানো	১৮
কার্যক্রম ৯: আবেগ অনুভূতি বোঝা	১৯

৪. সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Decision making) ২০

কার্যক্রম ১: বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ	২০
কার্যক্রম ২: একলা দীপে মিষ্টি	২২
কার্যক্রম ৩: বাল্য বিবাহের সমস্যা	২২
কার্যক্রম ৪: ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা – রাজিয়ার পরিস্থিতি	২২

৫. সমঝোতা (Negotiation) ২৩

কার্যক্রম ১: ঘটনা বিশ্লেষণ ও সমাধান খোঁজা	২৩
কার্যক্রম ২: রোল-প্লে	২৩

৬. সমানুভূতি (Empathy) ২৫

কার্যক্রম - ১: শূভর গল্প	২৫
কার্যক্রম - ২: ভূমিকা অভিনয় (Role-Play)	২৫
কার্যক্রম - ৩: স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ	২৭
কার্যক্রম - ৪: প্রকৃতি ও পরিবেশের প্রতি সমানুভূতি	২৭
কার্যক্রম - ৫: পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও বন্ধুত্ব গড়ে তোলা	২৮
কার্যক্রম - ৬: সমানুভূতির মাধ্যমে পরিবেশ ও জন্মুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি	২৮

৭. অংশগ্রহণ (Participation) ২৯

কার্যক্রম - ১: দলে কাজের সুবিধা	২৯
কার্যক্রম - ২: দলের শক্তি ও কার্যকারিতা	২৯
কার্যক্রম - ৩: আমাদের চারপাশের দল ও সামাজিক নেটওয়ার্ক	২৯
কার্যক্রম - ৪: দলগতভাবে প্রজেক্ট তৈরি	৩০

৮. সৃজনশীলতা (Creativity) ৩১

কার্যক্রম - ১: “কী হত যদি...?”	৩১
কার্যক্রম - ২: একটি জিনিসের বিভিন্ন ব্যবহার	৩১
কার্যক্রম - ৩: গল্প লিখি	৩২
কার্যক্রম - ৪: অভিনব বিজ্ঞাপন বানাও	৩২
কার্যক্রম - ৫: কাগজ কাটিং আর্ট	৩৩

কার্যক্রম - ৬: গানের লিরিক বদল	৩৩
কার্যক্রম - ৭: “আমি যদি হই...” চিন্তা করি	৩৩

৯. নিবিড় চিন্তাভাবনা (Critical thinking) ৩৪

কার্যক্রম - ১: সৃজনশীল সমস্যা সমাধান – নয়টি বিন্দু সংযোগের খেলা	৩৪
কার্যক্রম - ২: গণিতের একটি সমস্যা ও তার সমাধান	৩৪
কার্যক্রম - ৩: জল অপচয় রোধের উপায় খোঁজা	৩৫
কার্যক্রম - ৪: জনপ্রিয় বিজ্ঞাপনের বিশ্লেষণ	৩৫
কার্যক্রম - ৫: দুই তারকার তুলনামূলক বিশ্লেষণ	৩৬
কার্যক্রম - ৬: সংবাদপত্র বিশ্লেষণ	৩৬
কার্যক্রম - ৭: ভ্রমণ অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ	৩৬

১০. সমস্যা সমাধান (Problem solving) ৩৭

কার্যক্রম - ১: মানব-বন্ধন খেলা	৩৬
কার্যক্রম - ২: দলগত আলোচনা ও পোস্টার তৈরি	৩৬
কার্যক্রম - ৩: দলগত বোঝাপড়া - বল পাসের খেলা	৩৭
কার্যক্রম - ৪: দলগত আলোচনা ও সমস্যা সমাধান	৩৭
কার্যক্রম - ৫: বাস্তব জীবনের সমস্যা	৩৭
কার্যক্রম - ৬: উত্তরাধিকার ভাগের সমস্যা	৩৮
কার্যক্রম - ৭: বন্ধুদের পরিহাসের সম্মুখীন হওয়া	৩৮

ভূমিকা

জীবনশৈলী একটি গুরুত্বপূর্ণ সক্ষমতা, যা মানুষের ইতিবাচক আচরণ ও মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতার মাধ্যমে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি সফলভাবে মোকাবিলা করতে সহায়তা করে। জীবনশৈলী (Life Skills) পাঠক্রমের মূল লক্ষ্য শিক্ষার্থীদের শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিক সুস্থতা নিশ্চিত করা।

ষষ্ঠ, সপ্তম ও অষ্টম শ্রেণির সময়কাল শিক্ষার্থীদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এ সময়ে তাদের শারীরিক ও মানসিক নানা পরিবর্তন ঘটে। এটি এমন একটি পর্যায়, যখন কিশোর-কিশোরীরা পারিবারিক পরিধির বাইরে এসে বৃহত্তর জগতের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করতে শুরু করে। তারা নিজেদের পরিচয় খুঁজে পায়, স্বাধীন চিন্তাভাবনা গড়ে তোলে এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের সক্ষমতা অর্জন করে।

এই বিশেষ সময়ে সমবয়সি ও বাইরের জগতের প্রভাব শিক্ষার্থীদের মানসিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। আমরা সঠিক ও ভুলের পার্থক্য বুঝতে শিখি, আত্মোন্নয়নের পথে এগিয়ে যাই, সুস্থ সম্পর্ক তৈরি করে এবং সচেতন নাগরিক হয়ে উঠি।

এ সময়ে সৃজনশীলতা, আদর্শবাদ, উচ্ছ্বাস, অ্যাডভেঞ্চারের প্রতি আকর্ষণ, পরীক্ষা-নিরীক্ষার মানসিকতা ও ঝুঁকি নেওয়ার প্রবণতা বৃদ্ধি পায়। তবে, একই সঙ্গে সমবয়সিদের নেতিবাচক প্রভাবে ভুল সিদ্ধান্ত নেওয়ার আশঙ্কাও থাকে। এই সময়টি আত্মোন্নয়নের অসীম সম্ভাবনাময়, কিন্তু ভুল পথে পরিচালিত হলে জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণও হতে পারে।

সুতরাং, শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের এই গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়ে আমাদের যথাযথ সহায়তা দরকার এবং জীবনশৈলীর বিকাশ ঘটানো অত্যন্ত প্রয়োজন, যাতে আমরা সুস্থ, সফল ও সচেতন জীবন গঠনের পথে এগিয়ে যেতে পারি।

জীবনশৈলী কর্মপরিকল্পনার উদ্দেশ্য:

জীবনশৈলী একটি গুরুত্বপূর্ণ সক্ষমতা, যা মানুষের ইতিবাচক আচরণ ও মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতার মাধ্যমে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি সফলভাবে মোকাবিলা করতে সাহায্য করে। এই জীবনশৈলী (Life Skills) পাঠক্রমের মূল উদ্দেশ্য হল ছাত্র-ছাত্রীদের শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিক সুস্থতা নিশ্চিত করা। আমরা বিশ্বাস করি যে যষ্ঠ, সপ্তম এবং অষ্টম শ্রেণির সময়কাল ছাত্র-ছাত্রীদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময় তাদের মধ্যে শারীরিক ও মানসিক নানা পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়।

এটি এমন একটি সময়, যখন কিশোর-কিশোরীরা পারিবারিক পরিধির বাইরে এসে বৃহত্তর জগতের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করে। এই সময় তারা নিজেদের পরিচয় খুঁজে পায় এবং প্রতিষ্ঠিত করার চেষ্টা করে। তারা বন্ধুদের সঙ্গে বেশি সময় কাটায়, স্বাধীন চিন্তাধারা গড়ে তোলে। এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের সক্ষমতা অর্জন করে। জীবনের এই বিশেষ পর্বে তারা সমবয়সি ও বাইরের জগতের দ্বারা প্রভাবিত হয় এবং বৈশ্বিকভাবে আরও পরিপক্ব চিন্তাভাবনা শেখে। এই সময়ে তাদের সঠিক পথে পরিচালিত করা প্রয়োজন, যাতে তারা নিজেদের উন্নত করতে পারে, সুস্থ ও স্বাভাবিক সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে এবং নাগরিক সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারে।

তবে এই বয়সে তাদের মধ্যে সৃজনশীলতা, আদর্শবাদ, উচ্ছ্বাস,

অ্যাডভেঞ্চারের প্রতি আকর্ষণ, পরীক্ষা-নিরীক্ষার মানসিকতা ও ঝুঁকি নেওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। ফলে তারা সমবয়সিদের নেতিবাচক প্রভাবের কারণে ভুল সিদ্ধান্ত নিতে পারে। এই সময়টায় একদিকে আত্মোন্নয়নের অসীম সম্ভাবনা থাকে, আবার ভুল পথে গেলে জীবনের ঝুঁকিও তৈরি হতে পারে। তাই ছাত্র-ছাত্রীদের এই শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সময়ে প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এই গঠনমূলক বছরে আমরা তাদের সহায়তা করব, যাতে তারা সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে এবং বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেদের সুস্থ ও নিরাপদ রাখতে সক্ষম হয়। পাশাপাশি, অন্যদের সঙ্গে সুসম্পর্ক গড়ে তোলার দক্ষতা অর্জন করাও গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা ছাত্র-ছাত্রীদের শুধুমাত্র উপদেশ দেওয়ার পরিবর্তে বিভিন্ন কর্মসূচি ও অনুশীলনের মাধ্যমে জীবনশৈলীর নানা দিক সম্পর্কে সচেতন করতে চাই। ভবিষ্যতে তারা যেসব কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারে, সে সম্পর্কে বাস্তব ধারণা দেওয়া হবে, যাতে তারা সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে এবং চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার উপযুক্ত পন্থা জানতে পারে। এই কর্মসূচি থেকে তারা যথেষ্ট উপকৃত হবে, যদি আমরা তাদের জন্য একটি নিরাপদ ও বিশ্বাসযোগ্য পরিবেশ তৈরি করি। এতে তারা নতুন কিছু জানার সুযোগ পাবে এবং উন্নত চিন্তাভাবনা গড়ে তুলতে পারবে।

স্থায়ী বিকাশের লক্ষ্য:

নিজে কিছু করা এবং সমাজের সঙ্গে সুসম্পর্ক স্থাপন:

পরিবর্তমান পরিস্থিতিতে কাজের জন্য নতুন কিছু শেখার আগ্রহ থাকা এবং সমাজে অন্যের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক স্থাপনের দক্ষতা অর্জন করতে জীবন শৈলীর দক্ষতা বৃদ্ধি।

যেকোনো পরিস্থিতি মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতা:

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মানিয়ে নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা অর্জন। যেমন, যোগাযোগ করার দক্ষতা, সৃজনশীলতা, সমস্যা সমাধান, সমানুভূতি, বৈচিত্র্যের প্রতি সম্মান এবং বিশ্লেষণাত্মক চিন্তাভাবনা ইত্যাদি।

বুনিয়াদি শিক্ষা:

ভাষা, সংখ্যাগ্ঞান এবং প্রযুক্তিগত দক্ষতা বৃদ্ধি

২১ শতকে একজন ব্যক্তির যে সমস্ত দক্ষতা থাকা প্রয়োজন জীবনশৈলীর মাধ্যমে তা প্রাপ্ত হতে পারে। (ক্ষমতায়ন, শিক্ষা, কর্মে নিযুক্ত হওয়ার দক্ষতা এবং নাগরিক কর্তব্য)

পাঁচ দিনের জীবনশৈলী ক্যাম্প পরিকল্পনা

প্রথম দিন

সময়	কার্যক্রম
৪০ মিনিট	জীবনশৈলী কী? কার্যক্রম – ১: জীবনশৈলী বিষয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ধারণা কার্যক্রম – ২: জীবনশৈলী শিক্ষার মূল লক্ষ্য
৮০ মিনিট	১. আত্ম-সচেতনতা (Self-awareness) কার্যক্রম – ১: আমার ভালো দিকগুলি কার্যক্রম – ২: আত্ম-সচেতনতা ও মূল্যবোধের বিকাশ কার্যক্রম – ৩: আমার ইতিবাচক দিকগুলো আবিষ্কার করি কার্যক্রম – ৪: আমি কীভাবে সময় কাটাই কার্যক্রম – ৫: আমার মাসিক কাজের পরিকল্পনা কার্যক্রম – ৬: কাজের গুরুত্ব বোঝা
২ ঘণ্টা	২. যোগাযোগ স্থাপন (Communication) কার্যক্রম – ১: কার্যকরী যোগাযোগের বিভিন্ন দিক সম্বন্ধে জানা কার্যক্রম – ২: ছবি বর্ণনার খেলা কার্যক্রম – ৩: শারীরিক অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে যোগাযোগ কার্যক্রম – ৪: আমি যাদের সাথে যোগাযোগ করি কার্যক্রম – ৫: যোগাযোগের বিভিন্ন ধরন ও মাধ্যম কার্যক্রম – ৬: বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগ ও আচরণ কার্যক্রম – ৭: কার্যকরী যোগাযোগের ধাপ

দ্বিতীয় দিন

সময়	কার্যক্রম
২ ঘণ্টা ৪০ মিনিট	৩. মানসিক স্থিতিশীলতা (Resilience) কার্যক্রম – ১: চাপ কী? কার্যক্রম – ২: চাপ কমানোর উপায় কার্যক্রম – ৩: দৈনন্দিন জীবনে ছাত্র-ছাত্রীদের চাপের মুহূর্ত চিহ্নিত করা কার্যক্রম – ৪: কঠিন চাপের সময় সঠিকভাবে পরিস্থিতির মোকাবিলা করা কার্যক্রম – ৫: কীভাবে আমরা শারীরিক ও মানসিক চাপ কমাতে পারি কার্যক্রম – ৬: বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা কার্যক্রম – ৭: পোস্টার তৈরি (চাপ সামলানোর উপায়) কার্যক্রম – ৮: রাগ সামলানো কার্যক্রম – ৯: আবেগ অনুভূতি বোঝা

সময়	কার্যক্রম
১ ঘণ্টা ২০ মিনিট	৪. সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Decision making) কার্যক্রম – ১: বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ কার্যক্রম – ২: একলা দীপে মিষ্টি কার্যক্রম – ৩: বাল্য বিবাহের সমস্যা কার্যক্রম – ৪: ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা – রাজিয়ার পরিস্থিতি

তৃতীয় দিন

সময়	কার্যক্রম
১ ঘণ্টা ৪০ মিনিট	৫. সমঝোতা (Negotiation) কার্যক্রম – ১: ঘটনা বিশ্লেষণ ও সমাধান খোঁজা কার্যক্রম – ২: রোল-প্লে
২ ঘণ্টা ২০ মিনিট	৬. সমানুভূতি (Empathy) কার্যক্রম – ১: শুভর গল্প কার্যক্রম – ২: ভূমিকা অভিনয় (Role-Play) কার্যক্রম – ৩: স্বেচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ কার্যক্রম – ৪: প্রকৃতি ও পরিবেশের প্রতি সমানুভূতি কার্যক্রম – ৫: পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও বন্ধুত্ব গড়ে তোলা কার্যক্রম – ৬: সমানুভূতির মাধ্যমে পরিবেশ ও জরুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি

চতুর্থ দিন

সময়	কার্যক্রম
১ ঘণ্টা ৪০ মিনিট	৭. অংশগ্রহণ (Participation) কার্যক্রম – ১: দলে কাজের সুবিধা কার্যক্রম – ২: দলের শক্তি ও কার্যকারিতা কার্যক্রম – ৩: আমাদের চারপাশের দল ও সামাজিক নেটওয়ার্ক কার্যক্রম – ৪: দলগতভাবে প্রজেক্ট তৈরি
২ ঘণ্টা ২০ মিনিট	৮. সৃজনশীলতা (Creativity) কার্যক্রম – ১: কী হত যদি...? কার্যক্রম – ২: একটি জিনিসের বিভিন্ন ব্যবহার কার্যক্রম – ৩: গল্প লিখি কার্যক্রম – ৪: অভিনব বিজ্ঞাপন বানাও কার্যক্রম – ৫: কাগজ কাটিং আর্ট কার্যক্রম – ৬: গানের লিরিক বদল কার্যক্রম – ৭: “আমি যদি হই...” চিন্তা করি

পঞ্চম দিন

সময়	কার্যক্রম
১ ঘণ্টা ৪০ মিনিট	৯. নিবিড় চিন্তাভাবনা (Critical thinking) কার্যক্রম – ১: সৃজনশীল সমস্যা সমাধান – নয়টি বিন্দু সংযোগের খেলা কার্যক্রম – ২: গণিতের একটি সমস্যা ও তার সমাধান প্রক্রিয়া কার্যক্রম – ৩: জল অপচয় রোধের উপায় খোঁজা কার্যক্রম – ৪: জনপ্রিয় বিজ্ঞাপনের বিশ্লেষণ কার্যক্রম – ৫: দুই তারকার তুলনামূলক বিশ্লেষণ কার্যক্রম – ৬: সংবাদপত্র বিশ্লেষণ কার্যক্রম – ৭: ভ্রমণ অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ
২ ঘণ্টা ২০ মিনিট	১০. সমস্যা সমাধান (Problem solving) কার্যক্রম – ১: মানব-বন্ধন খেলা কার্যক্রম – ২: আলোচনা ও পোস্টার তৈরি কার্যক্রম – ৩: দলগত বোঝাপড়া – বল পাসের খেলা কার্যক্রম – ৪: দলগত আলোচনা ও সমস্যা সমাধান কার্যক্রম – ৫: বাস্তব জীবনের সমস্যা কার্যক্রম – ৬: উত্তরাধিকার ভাগের সমস্যা কার্যক্রম – ৭: বন্ধুদের পরিহাসের সম্মুখীন হওয়া



কার্যক্রম - ১

জীবনশৈলী বিষয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ধারণা

জীবনশৈলী বিষয়ে মানস-মানচিত্র তৈরি করি:



কার্যক্রম - ২

জীবনশৈলী শিক্ষার মূল লক্ষ্য

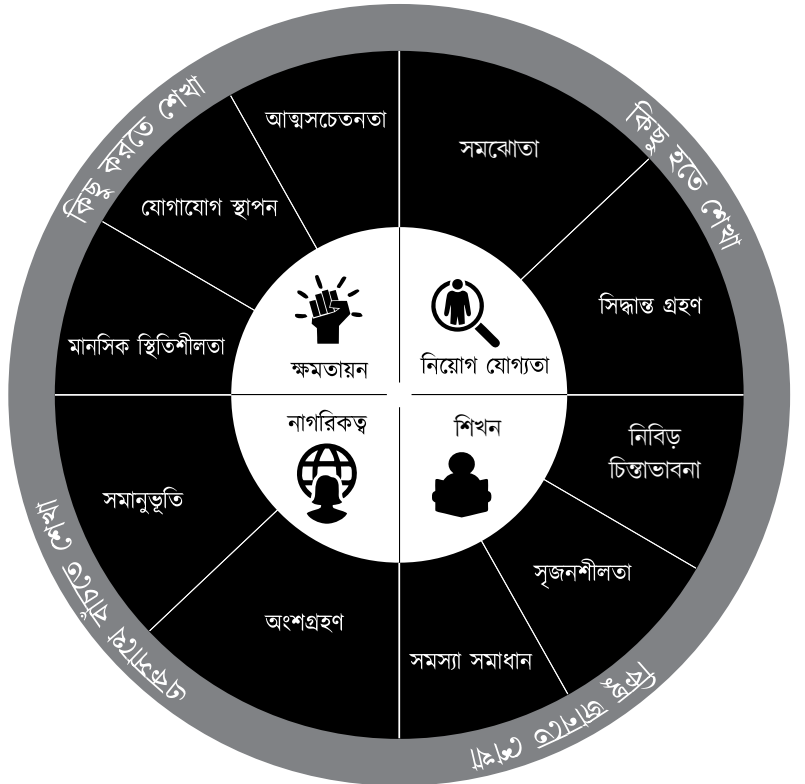
ছাত্র-ছাত্রীরা দুটি বেঞ্চে মুখোমুখি করে বসবে এবং দলে জীবনশৈলী পোস্টারটি নিয়ে আলোচনা করবে:

জীবনশৈলী শিক্ষার চারটি মূল লক্ষ্য:

- ক) কিছু জানতে শেখা
- খ) কিছু করতে শেখা
- গ) কিছু হতে শেখা
- ঘ) একসাথে বাঁচতে শেখা।

জীবনশৈলী হল এমন কিছু দক্ষতা, মনোভাব এবং সামাজিক-আবেগিক গুণাবলির সমষ্টি, যা মানুষকে শেখার, সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার এবং সুস্থ ও সফলভাবে জীবনযাপন করার যোগ্যতা অর্জনে সাহায্য করে। এছাড়া, এই দক্ষতা ভবিষ্যতে তাদের পরিবর্তনের পথপ্রদর্শক হতে সাহায্য করে।

জীবন শৈলীর চারটি দিক



ক্রম.	জীবনশৈলী	জীবনশৈলী বলতে কী বুঝি
১	আত্ম-সচেতনতা	নিজের অনুভূতি, আগ্রহ, মূল্যবোধ, শক্তি ও দুর্বলতা বুঝে নিজের জীবনকে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করা এবং নিজের পরিচয় তৈরি করা।
২	যোগাযোগ	তথ্য বিনিময় করতে পারা, নিজের মতামত, ইচ্ছা, প্রয়োজন ও ভয় প্রকাশ করার সক্ষমতা।
৩	মানসিক স্থিতিশীলতা	মানসিক চাপ ও কঠিন পরিস্থিতি সামলানোর দক্ষতা, পাশাপাশি সেই চাপ কাটিয়ে উঠে স্বাভাবিক মানসিক অবস্থায় ফিরে আসার সক্ষমতা বা মানসিক স্থিতিশীলতা।
৪	সমঝোতা	নিজের যুক্তি ও আত্মবিশ্বাস দিয়ে অন্যের বিশ্বাস অর্জন করা এবং একসঙ্গে সিদ্ধান্ত নিতে বা চুক্তিতে পৌঁছানোর সক্ষমতা।
৫	সিদ্ধান্ত গ্রহণ	বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে থেকে সবচেয়ে উপযুক্তটি নির্বাচন করার সক্ষমতা।
৬	সমানুভূতি	অন্যের পরিস্থিতি বুঝে তাদের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলার সক্ষমতা।
৭	অংশগ্রহণ	বিভিন্ন প্রক্রিয়া ও পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত নিয়ে এবং কার্যকলাপে প্রভাব ফেলতে পারার মাধ্যমে সেখানে সক্রিয়ভাবে অবদান রাখার সক্ষমতা।
৮	নিবিড় চিন্তাভাবনা	ন্যায়সঙ্গত সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর জন্য সঠিক এবং পর্যাপ্তভাবে তথ্য বিশ্লেষণ করার সক্ষমতা।
৯	সৃজনশীলতা	উদ্ভাবনী চিন্তা করার সক্ষমতা, পাশাপাশি নতুন ধারণা, কৌশল ও দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি, প্রকাশ এবং প্রয়োগ করার দক্ষতা।
১০	সমস্যা সমাধান	কোনো পরিস্থিতি থেকে কাক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য ধাপে ধাপে পরিকল্পনা করার সক্ষমতা, অর্থাৎ সমস্যা চিহ্নিত করা ও উপযুক্ত পদক্ষেপ নিয়ে তা সমাধান করার দক্ষতা।

১. আত্ম-সচেতনতা (Self-awareness)

আমাদের প্রত্যেকেই আত্ম-সচেতন হওয়া দরকার, কারণ এটি ব্যক্তিগত ও কর্ম জীবনে উন্নতির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদের চিন্তা, আবেগ, ও আচরণ সম্পর্কে গভীরভাবে বোঝার সুযোগ দেয়, যা সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সম্পর্ক উন্নয়ন এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

কার্যক্রম - ১

আমার ভালো দিকগুলি

দলে আলোচনা করি এবং খাতায় নিজের ভালো দিকগুলো লিখি।

যে সকল বিষয়ে আমি খুব ভালো	
১	
২	
৩	

আমি অবসর সময়ে যা যা করতে পছন্দ করি	
১	
২	
৩	

যে ধরনের প্রশংসা আমি পেয়েছি	
১	
২	
৩	

আমি আমার চেহারা যা পছন্দ করি	
১	
২	
৩	

যেভাবে আমি অন্যদের খুশি করেছি	
১	
২	
৩	

যেভাবে আমি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি	
১	
২	
৩	

যখন আমি খুব খুশি হই তখন আমি	
১	
২	
৩	

যেভাবে আমি আমার দুঃখ কষ্টকে জয় করি	
১	
২	
৩	

যে ধরনের চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়েছি	
১	
২	
৩	

যেভাবে আমি আমার চ্যালেঞ্জ অতিক্রম করেছি	
১	
২	
৩	

কার্যক্রম - ২

আত্ম-সচেতনতা ও মূল্যবোধের বিকাশ

আমার সাথে মেলে এমন যেকোনো ৫টি মূল্যবোধ চিহ্নিত করে খাতায় লিখি।

মূল্যবোধের তালিকা:

- নমনীয় (Flexible)
- সাহসী (Brave)
- স্বাধীন (Independent)
- বিনয়ী (Courteous)
- উৎসাহী (Enthusiastic)
- দৃঢ়সংকল্প (Strng-willed)
- বিশ্বাসযোগ্য (Trusting)
- সময়নিষ্ঠ (Punctual)
- মিতব্যয়ী (Frugal)
- সংবেদনশীল (Emotional)
- অনুগত (Obedient)
- বাস্তববাদী (Practical)
- সৃজনশীল (Creative)
- ভরসাযোগ্য (Reliable)
- দায়িত্বশীল (Respsnsible)
- একাগ্র (Focused)
- দলবদ্ধভাবে কাজ করতে পারদর্শী (Team Player)

কার্যক্রম - ৩

আমার ইতিবাচক দিকগুলো আবিষ্কার করি

নিজের জীবনের ইতিবাচক দিকগুলো আবিষ্কার করি এবং খাতায় লিখি:

ক) যে সকল বিষয়ে আমি খুব ভালো: (উদাহরণ: গান গাওয়া, আঁকা, গণিত, গল্প বলা)	
খ) আমি অবসর সময়ে যা যা করতে পছন্দ করি: (উদাহরণ: বই পড়া, খেলা, গান শোনা)	
গ) যে ধরনের প্রশংসা আমি পেয়েছি: (উদাহরণ: শিক্ষক বা বন্ধুদের কাছ থেকে কোনো ইতিবাচক মন্তব্য)	
ঘ) আমি আমার চেহারা যা পছন্দ করি: (উদাহরণ: হাসি, চোখ, আত্মবিশ্বাসী চেহারা)	

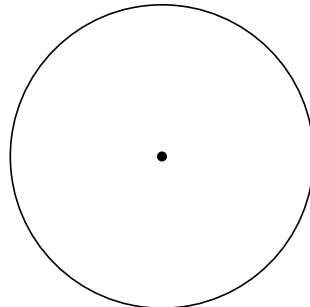
কার্যক্রম - ৪

আমি কীভাবে সময় কাটাই

১। সারাদিনে করি এমন ১২টি কাজের তালিকা তৈরি করে খাতায় লিখি:

১..... ২..... ৩.....
৪..... ৫..... ৬.....
৭..... ৮..... ৯.....
১০..... ১১..... ১২.....

২। নীচে দেওয়া পাই-চার্টটিকে ২৪ ঘণ্টা হিসাবে ধরে, আমার একটি দিনের ২৪ ঘণ্টা কী করে কাটে তা ভাগে ভাগে দেখাই:



৩। যে ধরনের কাজ করতে আমার দিনের অধিক সময় ব্যয় হয়ে যায় নীচে তার একটি তালিকা করি:

৪। আমার সারাদিনের কাজকে নির্দিষ্ট সময় অনুযায়ী তালিকাভুক্ত করি, যাতে সব গুরুত্বপূর্ণ কাজই করতে সমর্থ হই:

সকালে ঘুম থেকে উঠেই	
মাদ্রাসা যাওয়ার আগে	
মাদ্রাসার পরে	
রাতে খাওয়ার পরে শুতে যাওয়ার আগে	

কার্যক্রম - ৫

আমার মাসিক কাজের পরিকল্পনা

১। মাদ্রাসার ভেতরে ও বাইরে যে কাজ করি, দৈনন্দিন, সাপ্তাহিক ও মাসিক ভিত্তিতে তালিকা করি:

দৈনন্দিন	সাপ্তাহিক	মাসিক

কার্যক্রম - ৬

কাজের গুরুত্ব বোঝা

২। নীচের ছকে গুরুত্ব অনুযায়ী কাজের তালিকা করি:

	জরুরি	জরুরি নয়
গুরুত্বপূর্ণ	১	২
গুরুত্বপূর্ণ নয়	৩	৪

২. যোগাযোগ স্থাপন (Communication)

যোগাযোগ দক্ষতা হল অন্যদের সঙ্গে স্পষ্ট, কার্যকর ও অর্থপূর্ণভাবে তথ্য আদান-প্রদান করার ক্ষমতা। এটি ব্যক্তিগত, শিক্ষা ও পেশাদার জীবনে সফলতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যোগাযোগ দক্ষতা শুধু কথা বলা নয়, বরং অন্যকে বোঝা ও নিজেকে যথাযথভাবে প্রকাশ করার ক্ষমতা, যা ব্যক্তি ও কর্মজীবনে সফলতার অন্যতম চাবিকাঠি।

কার্যক্রম - ১

কার্যকরী যোগাযোগের বিভিন্ন দিক সম্বন্ধে জানা

ক) মৌখিক যোগাযোগ (Verbal Communication):

- স্পষ্ট ও সংক্ষিপ্তভাবে কথা বলা
- আত্মবিশ্বাসী কণ্ঠস্বর ব্যবহার করা
- যথাযথ শব্দচয়ন করা

খ) অ-মৌখিক যোগাযোগ (Non-Verbal Communication):

- শারীরিক ভাষা (Body Language)
- কথা বলার সময় মাঝে মাঝে চোখের দিকে তাকানো (Eye Contact)
- মুখের অভিব্যক্তি (Facial Expression)
- অঙ্গভঙ্গি (Gestures)

গ) শ্রবণ দক্ষতা (Active Listening):

- মনোযোগ দিয়ে শোনা
- প্রশ্ন করা ও প্রতিক্রিয়া দেওয়া
- অন্যের কথা শেষ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা

ঘ) লিখন দক্ষতা (Written Communication):

- পরিষ্কার ও সংগঠিতভাবে লেখা

- যথাযথ ব্যাকরণ ও বানান ব্যবহার
- আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক ভাষার সঠিক প্রয়োগ

ঙ) আত্মবিশ্বাস ও দৃঢ়তা (Confidence & Assertiveness):

- নিজের বক্তব্য নির্ভরযোগ্যভাবে উপস্থাপন করা
- প্রয়োজন অনুযায়ী 'না' বলা
- অহংকার নয়, বরং দৃঢ়তা বজায় রাখা

যোগাযোগের চক্র:

শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে নীচের মতো চিত্র এঁকে ব্যাখ্যা করবেন;

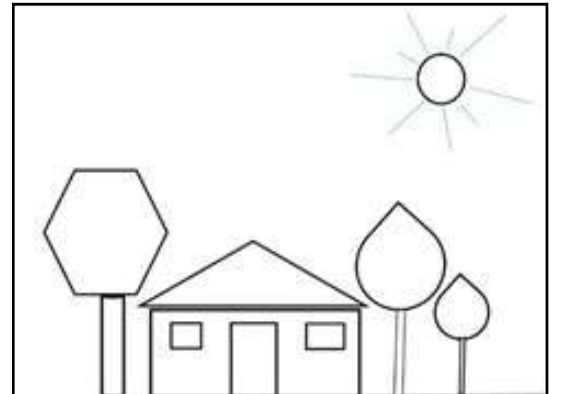
➦ প্রেরক → ➦ মাধ্যম → ➦ বার্তা → ➦ গ্রাহক → ➦ প্রতিক্রিয়া

- প্রেরক: যিনি বার্তা পাঠান।
- মাধ্যম: বার্তা পাঠানোর উপায় (যেমন: কথা বলা, লেখা, অঙ্গভঙ্গি)।
- বার্তা: যা বলা বা লেখা হচ্ছে।
- গ্রাহক: যিনি বার্তা গ্রহণ করেন।
- প্রতিক্রিয়া: গ্রাহকের প্রতিক্রিয়া যা পরবর্তী বার্তার ওপর প্রভাব ফেলে।

কার্যক্রম - ২

ছবি বর্ণনার খেলা

শিক্ষক-শিক্ষিকা ক্লাসের একজন ছাত্র/ছাত্রীকে ডেকে একটি ছবি দেখাবেন। এরপর সে তার সপাঠীদের সেই ছবিটি বর্ণনা করবে, কিন্তু দেখাতে পারবে না। কীসের ছবি সেটাও বলতে পারবে না। ছাত্র-ছাত্রীরা তাকে কোনো প্রশ্ন করতে পারবে না। সকলে নির্দেশ শুনে ছবি আঁকবে।



কার্যক্রম - ৩

শারীরিক অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে যোগাযোগ

কিছু গুরুত্বপূর্ণ শারীরিক ভাষার উদাহরণ:

- গম্ভীর মুখে তাকিয়ে থাকা: চিন্তা করা বা রাগ প্রকাশ করা।
- হাসিমুখে তাকানো: বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ বা ইতিবাচক মনোভাব।
- হাত গুটিয়ে বসা: আত্মরক্ষার ভাব বা অনীহা প্রকাশ।
- চোখ নামিয়ে কথা বলা: আত্মবিশ্বাসের অভাব বা লজ্জাবোধ।
- বারবার হাত-মুখ স্পর্শ করা: নার্ভাসনেস বা অস্বস্তি অনুভব করা।

ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের মধ্যে ছোটো ছোটো দলে ভাগ হয়ে কিছু শারীরিক ভাষার উদাহরণ তৈরি করবে এবং তা ক্লাসের সামনে উপস্থাপন করবে।
বাকিরা সেটা দেখে বোঝার চেষ্টা করবে, কী ধরনের অনুভূতি বা বার্তা প্রকাশ করা হচ্ছে।

কার্যক্রম - ৪

আমি যাদের সাথে যোগাযোগ করি

খাতায় অনুরূপ একটি ছক তৈরি করে তা পূরণ করি:

যেসব ব্যক্তির সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করি	যে কারণে যোগাযোগ করি	কীভাবে যোগাযোগ করি (মৌখিক, লিখিত, অঙ্গভঙ্গি ইত্যাদি)

কার্যক্রম - ৫

যোগাযোগের বিভিন্ন ধরন ও মাধ্যম

নীচের পরিস্থিতিগুলো পড়ে দলে আলোচনা করি এবং আমার প্রতিক্রিয়া খাতায় লিখি:

ঘটনা ১:

মাদ্রাসা থেকে ফিরে তুমি বন্ধুদের সাথে খেলতে যাওয়ার জন্য তৈরি হচ্ছিলে, ঠিক তখনই তোমার মা কিছু কাজে তোমার সাহায্য চান। এই পরিস্থিতিতে তুমি কীভাবে মাকে ও বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ করবে?

ঘটনা ২:

তোমার প্রিয় বন্ধু কখনোই হোমওয়ার্ক করে না এবং প্রতিদিন তোমার খাতা দেখে লিখে নেয়। এই পরিস্থিতিতে কীভাবে বন্ধুকে বোঝাবে যাতে সে নিজে হোমওয়ার্ক করা শুরু করে?

ঘটনা ৩:

কিছুদিন পর তোমার পরীক্ষা, তুমি মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করছ, কিন্তু প্রতিবেশীদের বাড়ির অনুষ্ঠানে উচ্চ শব্দে মাইক বাজানো হচ্ছে।

কীভাবে তুমি ভদ্রভাবে প্রতিবেশীদের বিষয়টি জানাবে?

ঘটনা ৪:

তোমার মা প্রতি মাসে ২৫ টাকা হাতখরচ দেন এবং তা শুধুমাত্র জরুরি প্রয়োজনে খরচ করতে বলেন। কিন্তু তোমার বন্ধু সেই টাকা দিয়ে ফুচকা ও বালমুড়ি কিনতে তোমাকে বাধ্য করছে। তুমি কীভাবে বন্ধুকে বুঝিয়ে বলবে, যাতে কাউকে আঘাত না করে সমাধান করা যায়?

ঘটনা ৫:

একটি ছবি আঁকার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য তোমাকে মাদ্রাসা থেকে নির্বাচন করা হয়েছে, কিন্তু তোমার বাবা-মা মনে করেন এতে পড়াশোনার ক্ষতি হবে। কীভাবে তুমি তোমার বাবা-মাকে বোঝাবে যে, পড়াশোনা ও প্রতিযোগিতা দুটোই ব্যালেন্স করা সম্ভব?

কার্যক্রম - ৬

বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগ ও আচরণ

ঘটনা পড়ি এবং এখানে কী ধরনের আচরণ পরিলক্ষিত হয়েছে তা বিশ্লেষণ করি:

ঘটনা ১:

তুহিনা এবং মিথিলা একই ক্লাসে পড়ে। একদিন মাদ্রাসায় শিক্ষকের দেওয়া গ্রুপ প্রজেক্টে তারা একসঙ্গে কাজ করার দায়িত্ব পায়।

তুহিনা সবসময় চায় তার কথাই সবাই মানুক। তাই প্রজেক্টের পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা শুরু হতেই সে জোর গলায় বলে, “আমার পরিকল্পনাই সেরা! তোমরা কিছু বোঝো না, আমার মতো কাজ করলেই ভালো হবে!”

মিথিলা ভদ্রভাবে বলার চেষ্টা করল, “আমরা সবাই মিলে আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিলে ভালো হয়, তাহলে সবাই কাজের দায়িত্ব বুঝতে পারবে।”

কিন্তু তুহিনা চুপ না থেকে রেগে গিয়ে বলল, “তুমি সবসময় এমন কথা বলো! তুমি জানো না আমি সবকিছু তোমার চেয়ে ভালো বুঝি?” তারপর সে বাকিদের মতামত না নিয়েই কাজ শুরু করে দিল।

ফলে গ্রুপের অন্য সদস্যরা তুহিনার এই রুঢ় ব্যবহারে অস্বস্তি বোধ করল এবং কেউ তার সঙ্গে স্বাচ্ছন্দ্যে কাজ করতে পারল না। সবার মধ্যে দূরত্ব তৈরি হল এবং শেষ পর্যন্ত তাদের প্রজেক্টও খুব ভালো হয়নি।

ঘটনা ২:

রিয়ার মাদ্রাসার ফাইনাল পরীক্ষা আসছে, তাই সে নিয়মিত পড়াশোনা করছে। কিন্তু প্রতিদিন বিকেলে তার ছোটো ভাই উচ্চস্বরে গান বাজিয়ে রাখে, যা রিয়ার মনোযোগ নষ্ট করে।

প্রথমে রিয়া ভাবল কিছু বলবে না, কিন্তু পরে বুঝতে পারল যে এটি তার পড়াশোনার জন্য সমস্যা তৈরি করছে। সে রাগ না করে শান্তভাবে ভাইয়ের কাছে গিয়ে বলল,

“শুভ, আমি বুঝি তুমি গান শুনতে ভালোবাসো, কিন্তু আমি এখন পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছি। তুমি কি একটু ভলিউম কমিয়ে দিতে পারবে, বা হেডফোন ব্যবহার করতে পারবে? এতে আমার পড়তেও সুবিধা হবে, আর তোমারও গান শুনতে কোনো অসুবিধা হবে না।”

শুভ প্রথমে একটু অবাক হল, কিন্তু সে বুঝতে পারল যে রিয়ার অনুরোধ যুক্তিসঙ্গত। সে হাসিমুখে বলল, “ওহ, ঠিক আছে দিদি! আমি হেডফোন দিয়ে শুনব।”

ঘটনা ৩:

সায়ন ও অর্ক খুব ভালো বন্ধু। কিন্তু সায়ন প্রায়ই অর্ককে তার কাজে সাহায্য করতে বলে, বিশেষ করে হোমওয়ার্কের সময়। অর্ক নিজে থেকে কখনো ‘না’ বলে না, কিন্তু ভেতরে ভেতরে সে এটা পছন্দ করে না।

একদিন অর্কের নিজের কাজ খুব বেশি ছিল, কিন্তু সে সায়নকে সরাসরি “না” বলতে পারল না। তবে সে ইচ্ছে করে সায়নের খাতা দেব্রিতে দিল এবং বলল, “আমি ভুলে গিয়েছিলাম, দুঃখিত!”

পরের দিন, সায়ন তাকে গল্প বলছিল, কিন্তু অর্ক অমনোযোগী ছিল এবং বারবার ফোন চেক করছিল। সায়ন জিজ্ঞেস করল, “কী হয়েছে? আমার কথা শুনছো না?”

অর্ক মুচকি হেসে বলল, “না না, কিছু না, তুমি বলো।”

যার ফলে সায়ন বুঝতে পারল না অর্ক কেন এমন আচরণ করছে। কিন্তু ভেতরে ভেতরে অর্কের মনে ক্ষোভ জমছিল। সে সরাসরি বলার পরিবর্তে পরোক্ষভাবে প্রতিশোধ নিচ্ছিল, যা তাদের বন্ধুত্বের মধ্যে দূরত্ব তৈরি করল।

কার্যক্রম - ৭

কার্যকরী যোগাযোগের ধাপ

“যোগাযোগের ধাপ” বিষয়ক কাজটি সম্পন্ন করি:

কী? (তুমি কী বলবে?)	
কাকে? (তুমি কাকে বলবে?)	
কেন? (তুমি কেন এবং কী কারণের জন্য বলছ?)	
কীভাবে? (তুমি কীভাবে যোগাযোগ করবে; সরাসরি, ফোনে, নাকি চিঠির মাধ্যমে?)	
কখন? (তারিখ/সময়/ব্যক্তির মনের অবস্থা বুঝে)	
কোথায়? (কোথায় যোগাযোগ করবে; বাড়ি, অফিস, নাকি অন্যত্র?)	
অন্যান্য বিষয় (যেগুলো খেয়াল রাখা দরকার)	

৩. মানসিক স্থিতিশীলতা (Resilience)

মানসিক স্থিতিশীলতা এমন একটি মানসিক অবস্থা, যেখানে ব্যক্তি তার আবেগ, চিন্তা ও আচরণকে সুসংহতভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হন। এটি মানসিক সুস্থতার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, যা ব্যক্তিকে প্রতিদিনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সহায়তা করে। মানসিকভাবে স্থিতিশীল ব্যক্তি আত্মবিশ্বাসী, ইতিবাচক মনোভাবসম্পন্ন এবং মানসিক চাপ সামলানোর দক্ষতা রাখেন, যা তাকে প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

মানসিক স্থিতিশীলতা গড়ে তুলতে আবেগ নিয়ন্ত্রণ, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি, সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা, চাপ মোকাবিলার দক্ষতা ও সামাজিক সংযোগ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। স্থিতিশীল ব্যক্তি আবেগকে সঠিকভাবে পরিচালনা করতে পারেন, সংকটময় মুহূর্তে যুক্তিনির্ভর সিদ্ধান্ত নেন এবং হতাশা না হয়ে সমস্যার সমাধান খুঁজে বের করেন। পাশাপাশি, তারা পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখেন এবং প্রয়োজনে মানসিক সহায়তা গ্রহণে দ্বিধাবোধ করেন না।

ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্থিতিশীলতা বিকাশে শিক্ষক-শিক্ষিকারা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। তারা ছাত্র-ছাত্রীদের সঙ্গে মানসিক চাপ ও চ্যালেঞ্জ নিয়ে আলোচনা করে, যা তাদের নিজেদের অনুভূতি চিহ্নিত করতে এবং ধাপে ধাপে চাপ মোকাবিলার দক্ষতা গড়ে তুলতে সহায়তা করে। শিক্ষক-শিক্ষিকা আবেগ প্রকাশের সুস্থ উপায় শেখানো, সমস্যা সমাধানের কৌশল বিকাশ, ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা এবং চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল যেমন ব্যায়াম, মেডিটেশন ও শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ শেখানোর মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে পারেন। পাশাপাশি, পারস্পরিক সহযোগিতা ও সহমর্মিতা বৃদ্ধির মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের সামাজিক সংযোগ ও মানসিক স্থিতিশীলতা আরও উন্নত হয়।

কার্যক্রম - ১

চাপ কী?

এখানে প্রতি প্রশ্নের ৩টি করে সম্ভাব্য উত্তর দেওয়া আছে। যেটি আমার জন্য সঠিক সেটি বেছে নিয়ে খাতায় লিখি:

১। পরীক্ষার রেজাল্ট বের হওয়ার সময় হলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

২। বন্ধুরা আমার সম্পর্কে কোনো মন্তব্য করলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

৩। শিক্ষকরা আমায় অবহেলা করলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

৪। পরিবারের লোকজন আমাকে ভুল বুঝলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

৫। আমার বন্ধুরা যখন মোবাইল ফোন ব্যবহার করে, কিন্তু আমি করতে না পারলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

৬। আমার দলের বন্ধুরা আমাকে এড়িয়ে গেলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

৭। আমার বাবা-মা আমাকে মাদ্রাসার কোনো পিকনিক বা এক্সকারসানে যেতে না দিলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

৮। কোনো খেলা বা প্রতিযোগিতায় হেরে গেলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

৯। আমার অনুভূতিগুলি প্রকাশ করতে না পারলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

১০। পারিবারিক অশান্তির প্রতিবাদ/প্রতিকার করতে না পারলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

১১। কেউ আমার সাথে বিশ্বাসঘাতকতা করলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

১২। আমার কোনো প্রিয়জন মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়লে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

১৩। অতিরিক্ত দায়িত্ব নিয়ে ফেললে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

১৪। আমার সাথে ঘট্য কোনো উৎসাহের কথা কাউকে বলতে না পারলে

ক) মাঝে মাঝে চাপ হয়

খ) সবসময় চাপ হয়

গ) কখনোই চাপ হয় না

কার্যক্রম - ২

চাপ কমানোর উপায়

গল্প: বৃন্দ চাষি

অনেক দিন আগে, চিন দেশে এক বৃন্দ চাষি বাস করতেন। তিনি সবসময় বলতেন— “ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?” গ্রামের মানুষ তাকে অদ্ভুত মনে করত। একদিন চাষির ঘোড়াটি পালিয়ে গেল। পরিবারের রোজগারের একমাত্র উপায় ছিল সেই ঘোড়াটি। এ খবর শুনে প্রতিবেশীরা এসে বলল; “ইস, কী পোড়া কপাল! চাষির একমাত্র ঘোড়াটি পালিয়ে গেল”

এই কথা শুনে চাষি তখনো বললেন— “ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?” কিছুদিন পর সেই ঘোড়াটি ফিরে এল, সঙ্গে আরও কয়েকটি বুনো ঘোড়া নিয়ে। এবার প্রতিবেশীরা বলল— “ওহ! কী সৌভাগ্য!”

এবারও চাষির সেই একই উত্তর— “ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?”

পরদিন চাষির ছেলে বুনো ঘোড়াগুলোকে পোষ মানানোর চেষ্টা করল, কিন্তু বুনো ঘোড়া তাকে ফেলে দিল, ফলে তার পা ভেঙে গেল। প্রতিবেশীরা এসে বলল— “আহা! কী দুর্ভাগ্য!”

চাষি তখনও বলল— “ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?”

কয়েকদিন পর রাজা সৈন্য সংগ্রহের জন্য গ্রামের যুবকদের ধরে নিয়ে গেল, কিন্তু চাষির ছেলেকে নিলনা, কারণ তার পা ভাঙা ছিল।

প্রতিবেশীরা বলল— “ওহ! কী সৌভাগ্য!”

চাষির আবারও একই উত্তর— “ভালো, অথবা মন্দ... কে জানে?”

কার্যক্রম - ৩

দৈনন্দিন জীবনে ছাত্র-ছাত্রীদের চাপের মুহূর্ত চিহ্নিত করা

গল্প: আজিজের অভিজ্ঞতা

আজিজ বারো বছর বয়সি এক ছাত্র। সে পড়াশোনায় ভালো এবং অলরাউন্ডার। তবে অঙ্ক তার খুব একটা পছন্দের বিষয় নয়।

একদিন, তার শিক্ষক নতুন অঙ্ক শেখাচ্ছিলেন, যা আজিজের বুঝতে অসুবিধা হচ্ছিল। সে কয়েকবার প্রশ্ন করল, কিন্তু শিক্ষক বললেন; “বারবার প্রশ্ন করে অন্যদের বিরক্ত করো না।”

এরপর থেকে, আজিজ প্রায় প্রতিদিন সকালে মায়ের কাছে পেট ব্যথার অভিযোগ করত। মা দুশ্চিন্তায় কিছুদিন তাকে মাদ্রাসায় যেতে দিলেন না। কিন্তু তবুও আজিজ সারাদিন পেট ব্যথার চিন্তায় থাকত।

মা তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলেন, কিন্তু ডাক্তার জানান তার কোনো শারীরিক সমস্যা নেই। মা বুঝতে পারলেন না, আজিজের পেট ব্যথার আসল কারণ কী?

আলোচনার প্রশ্ন:

ক) আজিজের কী সমস্যা হতে পারে?

খ) সবাই কি চাপ সহ্য করতে পারে?

প্রতিকূল পরিস্থিতিতে মানসিক স্থিতিশীলতা বজায় রাখা:

আরিফ, হাওড়া জেলার একটি মাদ্রাসার অষ্টম শ্রেণির ছাত্র, তার বন্ধু ইরফান, নবাব এবং সঞ্জয়ের সঙ্গে পড়াশোনা ও বন্ধুত্ব উপভোগ করে। নবাব সম্প্রতি তার কাকার কাছ থেকে একটি পুরোনো স্মার্টফোন উপহার পেয়েছে, যা দিয়ে সে ছবি তুলতে ভালোবাসে।

একদিন নবাব মাদ্রাসায় তার ফোন নিয়ে আসে এবং বন্ধুদের দেখায়। তখন সবাই দেখতে পায় যে, তার ফোনের গ্যালারিতে বিভিন্ন ধরনের ছবি আছে, যার মধ্যে কিছু মেয়েদের আপত্তিজনক ছবি রয়েছে। এর মধ্যে আরিফের পরিচিত একজনের ছবি থাকায় সে গভীর অস্বস্তি অনুভব করে এবং কী করবে তা বুঝতে পারে না।

— তুমি আরিফের জায়গাতে হলে কী করত?

কার্যক্রম - ৪

কঠিন চাপের সময় সঠিকভাবে পরিস্থিতির মোকাবিলা করা

নিজের মন থেকে একটি ছবি আঁকি:

কার্যক্রম - ৫

কীভাবে আমরা শারীরিক ও মানসিক চাপ কমাতে পারি ?

কীভাবে আমরা শারীরিক ও মানসিক চাপ কমাতে পারি ? তার একটি তালিকা তৈরি করি:

১।
৩।
৫।

২।
৪।
৬।

কার্যক্রম - ৬

বিভিন্ন পরিস্থিতি নিয়ে দলগত আলোচনা ও উপস্থাপনা

নীচে দেওয়া পরিস্থিতি পড়ি এবং দলে আলোচনা করি:

পরিস্থিতি ১:

সালমার মনে হয়, তার বন্ধুরা সবসময় তাকে নিয়ে মজা করে। টিফিনের সময় তারা ইচ্ছাকৃতভাবে তার ভুল বের করে এবং একসঙ্গে হাসাহাসি করে। যখন সালমা শিক্ষিকাকে সব বলে দেওয়ার কথা জানায়, তখন তারা দুঃখ প্রকাশ করে, কিন্তু কিছুক্ষণ পরই আবার তাকে বিরক্ত করতে শুরু করে। টিফিনের সময়টা সালমার জন্য এক দুঃস্বপ্নের মতো হয়ে ওঠে। সে চুপচাপ থাকে এবং এমন একটি জায়গা খোঁজে, যেখানে লুকিয়ে নিঃশব্দে টিফিন খেতে পারে।

প্রশ্ন:

- ক) সালমার সাথে এমন আচরণ করা কি ন্যায়সঙ্গত? কেন? গ) তুমি সালমার জায়গায় হলে কী করতে?
- খ) এই পরিস্থিতির কারণে সালমার মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর কী প্রভাব পড়তে পারে? ঘ) সালমার বন্ধুরা কী করলে এটি বন্ধ হতে পারে?

পরিস্থিতি ২:

সালাম আর আকাশ খুব ভালো বন্ধু, তারা একসঙ্গে অনেক সময় কাটায়। সালাম আকাশের সঙ্গে সময় কাটাতে ভালোবাসে, কিন্তু আকাশের একটি অভ্যাস সে একদম পছন্দ করে না। আকাশ সবসময় পশুদের ওপর নির্দয় আচরণ করে; কুকুর দেখলে পাথর ছোড়ে, বিড়ালদের ভয় দেখায় এবং গোরুকে লাথি মারতে চায়। আকাশের এই আচরণ সালামের কাছে ঘৃণা মনে হয়। সে আকাশকে বন্ধু হিসেবে পছন্দ করলেও মাঝে মাঝে মনে হয়, এই বন্ধুত্ব বজায় রাখা ঠিক হবে কি না।

প্রশ্ন:

- ক) সালামের কী করা উচিত? গ) তোমার কোনো বন্ধুর মধ্যে যদি এমন আচরণ দেখো, তাহলে তুমি কী করবে?
- খ) আকাশের এই আচরণ কি নৈতিকভাবে সঠিক? কেন? ঘ) সালামের কি আকাশের সঙ্গে বন্ধুত্ব রাখা উচিত? কেন?

পরিস্থিতি ৩:

রিয়া আর আনিশা খুব ভালো বন্ধু। আনিশার বাড়িতে একটি অনুষ্ঠান রয়েছে, যেখানে সে মাত্র পাঁচজন বন্ধুকে নিমন্ত্রণ করতে পারবে। যেহেতু রিয়া তার বাড়ি থেকে কিছুটা দূরে থাকে, তাই আনিশা তাকে নিমন্ত্রণ করেনি। এ বিষয়ে সে মাদ্রাসায় এসেও চুপচাপ থাকে এবং রিয়াকে কিছু

জানায় না। পরে, রিয়া অন্য এক বন্ধুর কাছ থেকে অনুষ্ঠানের কথা জানতে পেরে খুব কষ্ট পায়। সে সবসময় আনিশাকে নিজের ঘনিষ্ঠ বন্ধু মনে করত, কিন্তু নিমন্ত্রণ না পাওয়াটা তাকে আহত করে। আনিশা কিছু না বলায় রিয়া দুঃখ পেয়ে সিদ্ধান্ত নেয়, সে আর আনিশার সঙ্গে কথা বলবে না।

প্রশ্ন:

ক) রিয়াকে নিমন্ত্রণ না করে আনিশা কি ঠিক করেছে? কেন?

গ) রিয়ার কি আনিশার সঙ্গে বন্ধুত্ব ইতি করা উচিত? কেন?

খ) রিয়া কষ্ট পাওয়ার পর তার কী করা উচিত ছিল?

ঘ) তুমি রিয়ার জায়গায় হলে কী করত?

পরিস্থিতি ৪:

আকাশের সবচেয়ে ভালো বন্ধু খুব মেধাবী এবং বুদ্ধিমান। যখনই তারা একসঙ্গে কোথাও যায়, সবাই তার বন্ধুর প্রশংসা করে। আকাশ তার বন্ধুকে পছন্দ করলেও মনে করে, বন্ধুর পাশে থাকলে কেউ তাকে গুরুত্ব দেয় না। এ কারণে আকাশ দুঃখ অনুভব করে, সে বুঝতে পারছে না কী করা উচিত।

প্রশ্ন:

ক) আকাশের কি তার বন্ধুর সঙ্গে মেশা উচিত? কেন?

গ) আকাশ তার আত্মবিশ্বাস বাড়াতে কী করতে পারে?

খ) আকাশের দুঃখ পাওয়াটা কি যৌক্তিক? কেন?

ঘ) আকাশ কীভাবে এই সমস্যার সমাধান করতে পারে?

পরিস্থিতি ৫:

মোনালিসা আর রিতা বাজারে গিয়েছিল, সেখানে রিতার স্কাটে পানি পড়ে যায়। পরে, মোনালিসা ক্লাসে গিয়ে ঘটনাটি সবাইকে বলে, আর তারা মিলে হাসাহাসি করে। যখন রিতা অন্য এক বন্ধুর কাছ থেকে এটা জানতে পারে, সে মোনালিসার ওপর খুব রেগে যায়। মোনালিসারও খারাপ লাগে, কারণ সে ইচ্ছে করে রিতাকে নিয়ে মজা করতে চায়নি, বরং ভেবেছিল বিষয়টি নিয়ে হেসে মজা করা স্বাভাবিক। এখন, দুজনেই বুঝতে পারছে না এই পরিস্থিতিতে কী করা উচিত।

প্রশ্ন:

ক) মোনালিসার কি রিতার ঘটনাটি ক্লাসের বন্ধুদের বলা উচিত হয়েছিল? কেন?

গ) এই পরিস্থিতিতে মোনালিসা ও রিতা কীভাবে বন্ধুত্ব টিকিয়ে রাখতে পারে?

খ) রিতার কি এতটা রাগ করা উচিত? কেন?

ঘ) তুমি হলে কী করত?

কার্যক্রম - ৭

পোস্টার তৈরি (চাপ সামলানোর উপায়)

দলে আলোচনা করে 'চাপ কাটানোর উপায়' নিয়ে একটি পোস্টার তৈরি করি।

শারীরিকভাবে চাপ সামলানো	মানসিকভাবে চাপ সামলানো

পোস্টার তৈরির পর শ্রেণিকক্ষে পোস্টারগুলো টাঙিয়ে দিই।

রাগ সামলানো

পরিস্থিতি ১: বন্ধু প্রতিশ্রুতি ভেঙেছে

তোমার বন্ধু প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল যে, মাদ্রাসার একটি দলগত কাজে তোমাকে সাহায্য করবে। কিন্তু শেষ মুহূর্তে সে জানাল যে, সে অন্য কাজে ব্যস্ত, ফলে পুরো কাজ তোমাকেই করতে হল। এতে তুমি খুব রাগান্বিত হলে।

রাগ সামলানোর উপায়:

শান্ত থেকে বন্ধুর সাথে কথা বলা: “তুমি যদি আগেই বলতে, তাহলে আমি অন্যভাবে কাজটা পরিকল্পনা করতে পারতাম।”

সমঝোতা করা: “পরবর্তীতে আমরা কাজটা ভাগ করে নিতে পারি যেন এই সমস্যা না হয়।”

নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা: এক থেকে দশ পর্যন্ত গোনা বা গভীর শ্বাস নেওয়া।

পরিস্থিতি ২: কেউ তোমার প্রিয় জিনিস নষ্ট করেছে

তোমার ছোটো ভাই বা বোন তোমার প্রিয় খেলনা/বই/চেয়ার নষ্ট করে ফেলেছে, যা তুমি অনেক যত্ন করে রাখছিলে। এতে তুমি খুব রেগে গেছ।

রাগ সামলানোর উপায়:

তার দৃষ্টিভঙ্গি বোঝার চেষ্টা করা: ছোটো ভাই বা বোন বুঝতে পারেনি যে, এটি তোমার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

হাস্যরস ব্যবহার করে পরিস্থিতি হালকা করা: “তুমি তো পুরো খেলনাটাই নষ্ট করে ফেলেলে! এখন তোমাকে নতুন একটা কিনে দিতে হবে!”

সমাধান খোঁজা: “এটি ঠিক করা সম্ভব কি না, দেখা যাক। আর ভবিষ্যতে তুমি আমার জিনিস ব্যবহার করার আগে জিজ্ঞাসা করবে, ঠিক আছে?”

পরিস্থিতি ৩: কেউ মিথ্যা অভিযোগ করেছে

শ্রেণিকক্ষে শিক্ষক-শিক্ষিকা তোমাকে দোষী করেছেন, কিন্তু তুমি কিছু করেনি। এক বন্ধু মিথ্যা অভিযোগ করেছে যে, তুমি ক্লাসে দুইমিনিট করছিলে। এতে তুমি খুব রেগে গেছ।

রাগ সামলানোর উপায়:

শান্তভাবে নিজের পক্ষে যুক্তি দেওয়া: “স্যার/ম্যাম, আমি আসলে সে সময় অন্য কাজে ব্যস্ত ছিলাম, আপনি চাইলে অন্যদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন।”

দৃঢ়ভাবে নিজের মতামত জানানো: বন্ধুকে সরাসরি বলতে পারো; “তুমি যদি সত্যি কথা না বলো, তাহলে আমার প্রতি এটি অন্যায় হবে।”

নিজেকে শান্ত রাখা: অপমানজনক বা রাগান্বিত কথা না বলে পরবর্তী সময়ের জন্য অপেক্ষা করা।

পরিস্থিতি ৪: কেউ তোমার সাথে বাজে ব্যবহার করেছে

এক বন্ধু সব সময় তোমাকে অপমান করে বা তোমার দুর্বলতা নিয়ে মজা করে। এতে তুমি খুব রেগে যাও।

রাগ সামলানোর উপায়:

দৃঢ়ভাবে প্রতিবাদ করা: “আমি চাই না তুমি এভাবে কথা বলো। এটা আমাকে কষ্ট দেয়।”

এড়িয়ে যাওয়া: রাগ দেখিয়ে প্রতিক্রিয়া না জানিয়ে তার মন্তব্যকে গুরুত্ব না দেওয়া।

বিশ্বাসযোগ্য ব্যক্তির সাহায্য নেওয়া: শিক্ষক-শিক্ষিকা, বড়ো ভাই-বোন বা অভিভাবকের সাথে আলোচনা করা।

পরিস্থিতি ৫: বাড়িতে মা/বাবা রেগে গেছেন

তুমি কোনো ভুল করেছ, এবং বাবা-মা খুব রেগে আছেন। তারা তোমাকে বকা দিচ্ছেন।

রাগ সামলানোর উপায়:

তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা: বিরক্ত হয়ে পালটা উত্তর না দেওয়া।

ক্ষমা চাওয়া এবং সমাধান বের করা: “আমি ভুল করেছি, তবে আমি এটি শুধরে নেওয়ার চেষ্টা করব।”

পরিস্থিতি শান্ত হলে ব্যাখ্যা করা: “আমি আসলে ইচ্ছে করে করিনি, আমি বুঝতে পারিনি যে এটি ভুল ছিল।”

পরিস্থিতি ৬: পরীক্ষায় কম নম্বর পেয়েছ

তুমি পরীক্ষায় অনেক ভালো করার চেষ্টা করেছিলে, কিন্তু প্রত্যাশার চেয়ে কম নম্বর পেয়েছ। এতে তুমি হতাশ ও রাগান্বিত হয়ে গেছ।

রাগ সামলানোর উপায়:

নিজেকে বোঝানো: “একটা খারাপ ফলাফল মানে আমি সব বিষয়ে খারাপ নই, আমি পরবর্তীবার ভালো করতে পারব।”

পরবর্তীবার কীভাবে ভালো করা যায় তা ভাবা: “আমি এখন থেকে

একটু বেশি অনুশীলন করব এবং শিক্ষক-শিক্ষিকা বা বন্ধুদের সাহায্য নেব।”

বিশ্রাম নেওয়া ও মনোযোগ সরানো: কিছুক্ষণ হাঁটা বা প্রিয় কোনো কাজ করা।

কার্যক্রম - ৯

আবেগ অনুভূতি বোঝা

১. নীচে দেওয়া আবেগ ও তাদের সাথে সম্পর্কিত শব্দগুলোর সাথে মিলযুক্ত শব্দ লিখি:

আবেগ	সম্পর্কিত শব্দ
আনন্দ (Happy)	_____
দুঃখ (Sad)	_____
রাগ (Angry)	_____
ভয় (Afraid)	_____
আশ্চর্য (Surprised)	_____
বিতৃষ্ণা (Disgusted)	_____

২. বাক্য সম্পূর্ণ করি:

নীচের বাক্যগুলোতে ফাঁকা স্থানে সঠিক আবেগ বসাই:

ক) পরীক্ষায় ভালো নম্বর পেয়ে আমি _____ অনুভব করেছি।

খ) বন্ধুর সাথে ঝগড়া করে আমি _____ বোধ করেছি।

গ) আমি যখন একা থাকি, তখন _____ অনুভব করি।

ঘ) হঠাৎ শব্দ শুনে আমি _____ হয়ে গিয়েছিলাম।

ঙ) ময়লা খাবার দেখে আমি _____ অনুভব করি।

৩. জটিল আবেগের অনুশীলন:

নীচের বাক্যগুলোর জন্য সঠিক আবেগ চিহ্নিত করি:

ক) রিয়া অনেক দিন ধরে তার বন্ধুদের সাথে দেখা করেনি, তাই সে _____ অনুভব করছে।

- আনন্দিত, একাকী, উত্তেজিত

খ) শিক্ষক-শিক্ষিকা যখন ভুল ধরিয়ে দিলেন, তখন রাজ _____ অনুভব করল।

- লজ্জিত, গর্বিত, বিস্মিত

গ) পরীক্ষায় কম নম্বর পেয়ে মীনা _____ অনুভব করল।

- আশাহত, রাগান্বিত, আশাবাদী

ঘ) সাজিদা যখন দেখল তার বন্ধু তার বাড়ি থেকে নতুন জামা পেয়েছে, তখন সে _____ অনুভব করল।

- ঈর্ষান্বিত, কৃতজ্ঞ, আনন্দ

৪. নিজের অনুভূতি প্রকাশ করি:

নীচের প্রশ্নগুলোর উত্তর নিজের অনুভূতি অনুযায়ী লিখি:

ক) এমন একটি সময়ের কথা বলো যখন তুমি খুব আনন্দিত হয়েছিলে। কেন তুমি আনন্দিত হয়েছিলে?

খ) তুমি কীভাবে রাগ সামলাও? তোমার কোনো কৌশল আছে কি?

গ) এমন একটি ঘটনা লিখো যেখানে তুমি ভয় পেয়ে গিয়েছিলে। তুমি কীভাবে পরিস্থিতি সামলেছিলে?

ঘ) এমন একটি মুহূর্তের কথা বলো যেখানে তুমি কৃতজ্ঞ বোধ করেছিলে।

৫. নীচের প্রতিটি আবেগের জন্য একটি ছবি আঁকি বা একটি ঘটনা লিখি:

- আনন্দ (Happy), দুঃখ (Sad), রাগ (Angry), বিস্ময় (Surprise), ভয় (Fear)

৪. সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Decision making)

এই অধিবেশনের মূল উদ্দেশ্য হল ছাত্র-ছাত্রীদের বাস্তব জীবনের জটিল পরিস্থিতি মোকাবিলায় জন্য সচেতনতা বৃদ্ধি ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা উন্নত করা। ছাত্র-ছাত্রীরা যেন বিভিন্ন জটিল পরিস্থিতিতে আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে, সে জন্য তাদের সমস্যা চিহ্নিতকরণ, বিশ্লেষণ, বিকল্প সমাধান খোঁজা এবং যৌক্তিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের কৌশল শেখানো হবে।

এছাড়া, অধিবেশনটি ছাত্র-ছাত্রীদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ, চাপ মোকাবিলা ও সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনার দক্ষতা গড়ে তুলতে সাহায্য করবে। বাস্তব জীবনের বিভিন্ন জটিলতা যেমন; সমবয়সীদের চাপ, শিক্ষাগত চ্যালেঞ্জ, ব্যক্তিগত দ্বন্দ্ব, পারিবারিক ও সামাজিক পরিস্থিতি ইত্যাদির মোকাবিলায় সচেতনতা বৃদ্ধির পাশাপাশি দক্ষতার সাথে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা তৈরি করা হবে।

এই অধিবেশনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠবে, যেকোনো প্রতিকূল অবস্থায় ধৈর্য ধরে কার্যকর সমাধান খুঁজতে পারবে এবং দীর্ঘমেয়াদি সাফল্যের জন্য উপযুক্ত সিদ্ধান্ত নিতে পারবে। ফলে, তারা শুধু শিক্ষাজীবনে নয়, ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনেও আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে পারবে।

কার্যক্রম - ১

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ

এখানে দেওয়া ৫টি পরিস্থিতি ভালো করে পড়ি এবং কী করণীয় তা আলোচনা করি:

পরিস্থিতি ১:

তুমি কলকাতার বইমেলায় হারিয়ে গেছ এবং বাড়ির সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারছ না। একজন অপরিচিত ব্যক্তি এসে সাহায্যের প্রস্তাব দিল এবং খাবার দিল। তুমি লোকটিকে চেনো না।

- এমন পরিস্থিতিতে কী করবে?

সম্ভাব্য করণীয়:

✓ অপরিচিত ব্যক্তির দেওয়া খাবার খাওয়া যাবে না।

✓ সাহায্যের জন্য বইমেলার নিরাপত্তাকর্মী বা পুলিশের কাছে যাওয়া উচিত।

- ✓ পরিচিত বা বিশ্বস্ত কাউকে ফোন করার ব্যবস্থা করা।
- ✓ জনসমাগমপূর্ণ স্থানে থাকা ও কাউকে সরাসরি অনুসরণ না করা।

পরিস্থিতি ২:

একজন অপরিচিত ব্যক্তি এসে বলল, “আমি তোমাদের গ্রামেরই বাসিন্দা, তোমাদের পাড়ার লিয়াকত হোসেন আমার চাচা।” তুমি লিয়াকত হোসেনের নাম শুনে ভাবলে, হয়তো উনি সত্যিই পরিচিত।

- এমন পরিস্থিতিতে কী করবে?

সম্ভাব্য করণীয়:

- ✓ শুধুমাত্র পরিচিত কারও নাম বললেই কাউকে বিশ্বাস করা যাবে না।
- ✓ কোনো বিশ্বস্ত দোকানদার, নিরাপত্তাকর্মী বা পুলিশের সাহায্য নেওয়া উচিত।
- ✓ নিজের অবস্থান সম্পর্কে পরিবারকে জানাতে চেষ্টা করা।
- ✓ পরিস্থিতি যাচাই না করে কারও সঙ্গে যাওয়া উচিত নয়।

পরিস্থিতি ৩:

একজন অপরিচিত ব্যক্তি তোমাকে গন্তব্যে পৌঁছে দেওয়ার কথা বলে, এবং তুমি তার সঙ্গে গাড়িতে উঠলে। গাড়িতে ওঠার পর সে অনাকাঙ্ক্ষিতভাবে তোমার শরীরে হাত দিচ্ছে, যা তোমার একদম ভালো লাগছে না।

এমন পরিস্থিতিতে কী করবে?

সম্ভাব্য করণীয়:

- ✓ সাথে সাথে জোরে চিৎকার করা বা আশপাশের লোকদের দৃষ্টি আকর্ষণ করা।
- ✓ দ্রুত গাড়ি বা অটো থেকে বেরিয়ে নিরাপদ স্থানে যাওয়া।
- ✓ নিকটস্থ পুলিশ বা নিরাপত্তা কর্মীর সাহায্য নেওয়া।

- ✓ নির্ভরযোগ্য ব্যক্তির কাছে ঘটনাটি জানানো এবং আইনি সহায়তা পদক্ষেপ।

পরিস্থিতি ৪:

তুমি আর সালমা খুব ভালো বন্ধু। সালমার বাড়িতে অনেক আত্মীয় এসেছে। আগামীকাল তোমার গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা, এখন বন্ধু তার বাড়িতে নিমন্ত্রণে যেতে বলছে। তুমি কী করবে?

- সালমার জায়গাতে তুমি হলে কী করবে?

- ক) পরীক্ষার জন্য পড়াশোনা করতে থাকা এবং নিমন্ত্রণে না যাওয়া
- খ) পড়াশোনা করা এবং কিছু সময়ের জন্য যাওয়ার চেষ্টা করা (যেমন, আগে পড়াশোনা করে তারপর যাওয়ার পরিকল্পনা)
- গ) বন্ধুকে সরাসরি জানানো যে পরীক্ষা জরুরি, তবে পরে সময় পেলে সালমার সঙ্গে দেখা করা

পরিস্থিতি ৫:

তুমি মাদ্রাসার লাইব্রেরিতে একটি মানিব্যাগ পেয়েছ, যার মধ্যে কিছু টাকা রয়েছে। তুমি কী করবে, বুঝতে পারছ না। কখনও ভাবছ, এটি প্রধান শিক্ষকের কাছে জমা দেবে, আবার কখনও মনে হচ্ছে একটা নতুন জামা কিনে ফেলবে। ঠিক সেই সময়, তুমি দেখতে পেলে তোমার ক্লাসের এক বন্ধু কান্না করছে। জানতে পারলে, সে তার মায়ের জন্য ওষুধ কিনতে বাড়ি থেকে টাকা নিয়ে এসেছিল, কিন্তু মাদ্রাসায় এসে সেটি হারিয়ে ফেলেছে।

- এই পরিস্থিতিতে তুমি কী করবে?

- ক) টাকাটা নিজের কাছে রেখে দিয়ে নতুন জামা কিনবে।
- খ) বন্ধু তোমায় ভুল বুঝতে পারে, এই ভেবে চুপ থাকবে।
- গ) টাকাটা তাকে ফেরত দেবে এবং বলবে যে লাইব্রেরিতে পড়ে ছিল।
- ঘ) কাউকে না জানিয়ে টাকাটা বাইরে ফেলে দেবে।

কার্যক্রম - ২

একলা দ্বীপে মিষ্টি

মিষ্টি সপ্তম শ্রেণির ছাত্রী। সে তার বাবা-মার সাথে আন্দামান নিকোবর দ্বীপে বেড়াতে গিয়েছিল। একদিন, পোর্ট ব্ল্যায়র থেকে তারা সকলে মিলে একটি সুন্দর দ্বীপে বেড়াতে গেল। হঠাৎ তাদের জাহাজটি খারাপ হয়ে গেলে, সকলে সিঁদ্বাস্ত নিল পায়ে হেঁটে দ্বীপের জঙ্গলের মধ্য দিয়ে আরেক প্রান্তে যাবে, যাতে রাতে তারা সেখানে হোটেলে আশ্রয় নিতে পারে।

মিষ্টির কাছে অনেক জিনিস ছিল, যা তার পক্ষে বহন করা সম্ভব ছিল না। তাকে সাহায্য করতে তোমরা দলে ভাগ হয়ে আলোচনা করবে, কী কী জিনিস তার সঙ্গে নিয়ে যাওয়া উচিত এবং কী কী জিনিস তাকে ফেলে দিতে হবে। তোমরা ১৫ মিনিট সময় নিয়ে এই তালিকা তৈরি করবে। নীচে জিনিসের তালিকা দেওয়া হল:

- | | | | |
|---------------------|------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| • ৪টি আপেল | • ১টি ক্যামেরা | • ১টি রেনকোট | • ক্রান্তীয় অঞ্চলে খাওয়া যায় |
| • ৫টি জলের বোতল | • ১টি টুরিস্ট গাইড বুক | • ১টি কম্পাস | এরকম গাছপালা সম্পর্কিত |
| • ১টি ফল কাটার ছুরি | • চিউইং গাম | • ওয়াটার ফিল্টার যন্ত্র (যা | ১টি বই |
| • ১টি সাবান | • ১ পাউন্ড পাউরুটি | নোনতা জলকে খাবার | • কিছু চিপসের প্যাকেট |
| • ১টি রেডিও | • গয়না | উপযুক্ত জলে পরিণত করে) | • ১টি টর্চ ও অতিরিক্ত কিছু |
| • ১টি জামার সেট | • ১টি চিবুনি | • ১টি কম্বল | ব্যাটারি |
| | | | • ১টি কাঁচ |

সবচেয়ে প্রয়োজনীয়গুলো প্রথমে এবং কম প্রয়োজনীয় জিনিস শেষে রাখি।

কার্যক্রম - ৩

বাল্য বিবাহের সমস্যা

নীচে দেওয়া গল্পটি পড়ি এবং দলে আলোচনা করি:

অষ্টম শ্রেণিতে পড়াকালীন নাফিসার বিয়ে ঠিক হয়, তার চেয়ে বয়সে দ্বিগুণ বড়ো একজন ব্যক্তির সাথে। যদিও নাফিসা পড়াশোনা চালিয়ে যেতে চেয়েছিল, তার বাবা-মা তাকে জোর করে বিয়ে করতে বাধ্য করেন, কারণ তার থেকে ছোটো আরও তিনটি বোন ছিল, যাদেরও বিয়ে দিতে হবে। পরিবারের চাপের কারণে নাফিসা বিয়ে করতে বাধ্য হয়। বিয়ের কিছুদিন পরেই তার স্বামী ও স্বশুরবাড়ির লোকজন তাকে মা হওয়ার জন্য চাপ দিতে থাকে।

নাফিসা যদিও ইচ্ছুক ছিল না, তবুও তার কাছে আর কোনো উপায় ছিল না। বিয়ের তিন মাসের মধ্যে সে গর্ভবতী হয়ে পড়ে। গর্ভাবস্থায় তার শারীরিক অবস্থা খারাপ হলেও বাড়ির বেশিরভাগ কাজ তাকে করতে বাধ্য করা হয়। পাঁচ মাসের গর্ভাবস্থায় নাফিসার গর্ভপাত হয়ে যায়,

অর্থাৎ সন্তানটি মারা যায়। এই ঘটনায় স্বশুরবাড়ির লোকজন নাফিসাকে দোষারোপ করতে থাকে এবং তাকে কোনো মানসিক সহায়তা না দিয়ে এরজন্য তাকেই দায়ী করে।

আলোচনার প্রশ্ন:

- নাফিসার বিয়েটা কি ঠিক বয়সে হয়েছিল?
- তুমি নাফিসার বন্ধু হলে তাকে কী পরামর্শ দিতে?
- কোন বয়সে বিয়ে করা উচিত?
- নাফিসার গর্ভপাতের ঘটনার জন্য দায়ী কে?
- তোমাদের এলাকায় কি তোমরা নাফিসার মতো অল্প বয়সে বিয়ের ঘটনা দেখতে পাও? এই ক্ষেত্রে তোমরা কী করতে পারো?

কার্যক্রম - ৪

ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা – রাজিয়ার পরিস্থিতি

নীচের ঘটনাটি পড়ি এবং দলে আলোচনা করি:

রাজিয়া অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী, যে বড়ো হয়ে চিত্র সাংবাদিক (ফটোগ্রাফার) হতে চায়। সে ছবি তোলার কৌশল শিখছে এবং বিভিন্ন সাংবাদিকদের তোলা ভালো ছবি সংগ্রহ করছে। তবে, তার বাবা-মা এর সঙ্গে একমত নন। তারা চান রাজিয়া ডাক্তার বা নার্স হোক এবং সায়েন্স বিভাগ ভালো করে পড়তে। এই পরিস্থিতি রাজিয়ার জন্য একটি কঠিন সিদ্ধান্ত গ্রহণের মুহূর্ত। তাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে সে তার স্বপ্ন অনুসরণ করবে, নাকি পরিবারের পরামর্শ মেনে চলবে।

— রাজিয়ার কী করা উচিত বলে তোমরা মনে করো?

৫. সমঝোতা (Negotiation)

দ্বন্দ্ব নিরসন ও সমঝোতা (Negotiation and Conflict Resolution) আমাদের জীবনে একটি স্বাভাবিক ও অবশ্যজ্ঞাবী বিষয়। এটি ব্যক্তির মধ্যে, ব্যক্তির সঙ্গে ব্যক্তির, গোষ্ঠীর সঙ্গে গোষ্ঠীর, এমনকি দেশের মধ্যেও ঘটতে পারে। দ্বন্দ্বের সঠিকভাবে মোকাবিলা করা ও সমঝোতায় পৌঁছানো সামাজিক শান্তি ও সৌহার্দ্য বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি দক্ষতা। যে বিষয়গুলো আমাদের কোনো সমঝোতার ক্ষেত্রে ভাবা দরকার তা হল:

কার্যক্রম - ১

ঘটনা বিশ্লেষণ ও সমাধান খোঁজা

ঘটনা:

ইব্রাহিম ও লিয়াকত, হামিদের দুই ঘনিষ্ঠ বন্ধু। তারা আলাদা দুই ক্লাবের ফুটবলার। এক ম্যাচে গোল বাতিলের ঘটনাকে কেন্দ্র করে দুই ক্লাবের মধ্যে সংঘর্ষ হয়, এবং ইব্রাহিম ও লিয়াকতও এই ঝামেলায় জড়িয়ে পড়ে। ফলে তাদের বন্ধুত্বের অবনতি ঘটে।

এদিকে, তাদের মাদ্রাসা আন্তঃবিদ্যালয় ফুটবল ম্যাচে অংশ নিচ্ছে, যেখানে ইব্রাহিম ও লিয়াকত দলের গুরুত্বপূর্ণ খেলোয়াড়। কিন্তু তারা একসঙ্গে খেলতে রাজি নয়; একজন দলে থাকলে অন্যজন খেলবে না।

- হামিদ, দলের অধিনায়ক হিসেবে, এই দ্বন্দ্ব মেটানোর চেষ্টা করছে। এখন, দলের স্বার্থে কীভাবে সে সমস্যার সমাধান করবে?

- তোমাদের দল হামিদকে কীভাবে সাহায্য করবে?

কার্যক্রম - ২

রোল-প্লে

নীচে দেওয়া রোল-প্লে দুটি করি। পরিস্থিতি অনুযায়ী স্ক্রিপ্ট তৈরি করি এবং চরিত্রগুলি তাদের নিজস্ব অবস্থান থেকে কীভাবে আপস বা সমঝোতা করে তা রোল-প্লে করে দেখাই।

মাদ্রাসা থেকে শিক্ষামূলক ভ্রমণ:

সানিয়া	প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকা
তুমি ইতিহাসে রাজস্থান সম্বন্ধে পড়ার সময় জেনেছ যে রাজস্থানে অনেক বিখ্যাত দুর্গ আছে। যেমন, জয়সালমির, মেহেরানগড়, নাহাডগড়, আমের দুর্গ ইত্যাদি। তোমার ক্লাসের বন্ধুরা তোমাকে মনোনীত করেছে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকাকে বোঝানোর জন্য যাতে তিনি তোমাদের মাদ্রাসার শিক্ষামূলক ভ্রমণ খাতে যে টাকা বরাদ্দ আছে তা দিয়ে গোটা ক্লাসকে রাজস্থানে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করেন।	তুমি মাদ্রাসার প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকা, তুমি জানো যে মাদ্রাসার বার্ষিক শিক্ষামূলক ভ্রমণ খাতে কিছু টাকা বরাদ্দ আছে। কিন্তু মাদ্রাসার আর্থিক অবস্থা খুবই সংকটজনক। মাদ্রাসার পরিচালন কমিটি তোমাকে নির্দেশ দিয়েছে এই টাকা যতটা সম্ভব বুঝে খরচ করতে কারণ আগামী বছর এই টাকা আর থাকবে না। তাই তুমি ঠিক করেছ ছাত্র-ছাত্রীদের পরামর্শ দেবে দুদিনের জন্য মুর্শিদাবাদে যেতে যা ঐতিহাসিক দিক দিয়ে খুবই সমৃদ্ধ।

সানিয়া ও প্রধান শিক্ষকের মধ্যকার কথোপকথনটি রোল-প্লে করে দেখাই।

যমজ ভাই-বোনের সমস্যা:

তানিয়া	তুহিন
তুমি তোমার মা-র একটি হাতঘড়ি পরার জন্য নিয়েছিলে কিন্তু এখন তুমি সেটি আর খুঁজে পাচ্ছ না। মা যদি জানতে পারেন তাহলে প্রচণ্ড রেগে যাবেন, তাই তুমি ভাবছ ওরকম একটি হাতঘড়ি কিনে মাকে দেবে। কিন্তু তোমার কাছে সেই পরিমাণ টাকা নেই, তুমি হাত খরচের সব টাকা বন্ধুর জন্মদিনে খরচ করে ফেলেছ। তুমি ঠিক করেছ তোমার দাদা তুহিনের থেকে টাকা ধার নিয়ে আপাতত কাজ চালাবে।	তুমি জানো যে তোমার বোন কোন্ জিনিস ঠিকমতো গুছিয়ে রাখে না, বন্ধুদের জিনিস নিয়ে তা হারিয়ে ফেলে, ঘরের জিনিস ও সে ঠিকমতো গুছিয়ে রাখে না। তুমি তাকে বুঝিয়েছ তার এই অভ্যাস পালটানোর জন্য এবং অনেকবার সাহায্যও করেছ, কিন্তু এইবার তুমি চাও সে একটু শিক্ষা পাক।

তানিয়া ও তুহিনের মধ্যকার কথোপকথনটি রোল-প্লে করে দেখাই।

৬. সমানুভূতি (Empathy)

সামাজিকভাবে সচেতন নাগরিক তৈরির অন্যতম ভিত্তি। সমানুভূতি বা Empathy হল অন্যের অনুভূতি বোঝার ও অনুভব করার ক্ষমতা। এটি আমাদের শুধু একজন ভালো মানুষই নয়, বরং একজন দায়িত্বশীল ও সংবেদনশীল নাগরিক হয়ে উঠতেও সাহায্য করে। বিশেষ করে ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে সমানুভূতির বিকাশ ঘটানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এই গুণ তাদের ভবিষ্যতে সামাজিকভাবে সচেতন এবং দায়িত্বশীল মানুষ হিসেবে গড়ে তুলবে।

কার্যক্রম - ১

শুভর গল্প

নীচের গল্পটি পড়ি। এমন ঘটনার সাক্ষী কি না ভাবি?

শুভর ছোট্ট উদ্যোগ

শুভ পঞ্চম শ্রেণির ছাত্র। সে খুব হাসিখুশি ও বন্ধুবৎসল, কিন্তু একটা জিনিস তাকে কষ্ট দেয়; তার মাদ্রাসার পাশে এক বৃন্দ লোক রোজ বসে থাকেন। শীতের দিনে কাঁপতে কাঁপতে, গরমের দিনে ঘেমে নেয়ে। শুভ প্রতিদিনই তাকে দেখে, কিন্তু কিছু বলার সাহস হয় না।

একদিন, সাহস করে শুভ তার বন্ধুদের নিয়ে বৃন্দ লোকটির কাছে গেল। জিজ্ঞেস করল, “দাদু, আপনি এখানে বসে থাকেন কেন?”

বৃন্দ একটু হাসলেন, তারপর বললেন, “আমি একসময় শিক্ষক ছিলাম। এখন আমার নিজের কেউ নেই, তাই এখানে বসে থাকি, মানুষের আনাগোনা দেখি।”

শুভর মন খারাপ হয়ে গেল। সে ভাবল, “দাদুকে কি আমরা একটু সাহায্য করতে পারি?”

পরদিন, শুভ তার বন্ধুদের সঙ্গে মিলে নিজেদের পুরোনো কিন্তু ভালো অবস্থার জামা-কাপড়, একটি কম্বল ও কিছু খাবার জোগাড় করল। মাদ্রাসা ছুটির পর তারা এগুলো নিয়ে দাদুর কাছে গেল।

বৃন্দ লোকটি অবাক হয়ে বললেন, “তোমরা আমার জন্য এত কিছু করলে?”

শুভ হেসে বলল, “এটা কিছুই না দাদু! আমরা চাই, আপনি ভালো থাকুন।”

বৃন্দের চোখ ভিজে গেল আনন্দে। তিনি বললেন, “তোমাদের মতো শিশুরাই তো সত্যিকারের মানবতার পাঠ শেখায়।”

সেদিন থেকে শুভ আর তার বন্ধুরা বুঝতে পারল, সমাজে ভালো কিছু করতে হলে বড়ো কিছু লাগবে না। শুধু একটু সমানুভূতি আর সদিক্যই অনেক কিছু বদলে দিতে পারে।

ভূমিকা অভিনয় (Role-Play)

অভিনয়ের পরিস্থিতি: সমানুভূতির শিক্ষা। এই ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা প্রবীণ ব্যক্তি, শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি ও গৃহহীন শিশুর জীবনের বাস্তবচিত্র উপলব্ধি করতে পারবে এবং তাদের প্রতি সমানুভূতি ও দায়িত্ববোধ তৈরি হবে।

অভিনয়ের দৃশ্য ১: প্রবীণ ব্যক্তির জীবন

পরিস্থিতি:

একজন বৃদ্ধ ব্যক্তি পার্কের বেঞ্চে বসে আছেন। পাশের বেঞ্চে কয়েকজন কিশোর হাসাহাসি করছে। হঠাৎ বৃদ্ধ ব্যক্তি উঠে দাঁড়ানোর সময় কষ্ট পান। তিনি ছড়ির সাহায্যে হাঁটার চেষ্টা করেন, কিন্তু কেউ তার দিকে খেয়াল করে না।

সংলাপ:

- বৃদ্ধ: আহ! বয়স হলে শরীর আর আগের মতো চলে না... তোমরা, একটু সাহায্য করবে?
- একজন কিশোর (অমনোযোগীভাবে): দাদু, আমরা এখন ব্যস্ত!
- আরেকজন কিশোর (সমানুভূতির সাথে): দাদু, আপনি কোথায় যাবেন? আমি আপনাকে সাহায্য করি।
- বৃদ্ধ (হাসি মুখে): তুমি সত্যিই ভদ্র ছেলে। মনে রেখো, একদিন তুমিও আমার বয়সে পৌঁছাবে। তখন আমিও চাইব, কেউ তোমার দিকে সমানুভূতি নিয়ে তাকাক।

অভিনয়ের দৃশ্য ২: শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তির দৈনন্দিন সংগ্রাম

পরিস্থিতি:

একজন শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি হুইলচেয়ারে বসে রাস্তা পার হওয়ার চেষ্টা করছেন। আশেপাশে অনেক মানুষ থাকলেও কেউ সাহায্য করছে না।

সংলাপ:

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি: উফ! রাস্তাটা পার হতে পারছি না... কেউ কি একটু সাহায্য করতে পারে?
- একজন পথচারী (অনীহা দেখিয়ে): আমার দেরি হয়ে গেছে, পরে দেখব।
- একটি ছাত্র-ছাত্রী এগিয়ে এসে: কাকু, আমি আপনাকে রাস্তা পার করে দিই?
- প্রতিবন্ধী ব্যক্তি (কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে): ধন্যবাদ বাবা, তোমার মতো মানুষের জন্যই সমাজে আশার আলো জ্বলে থাকে।

অভিনয়ের দৃশ্য ৩: গৃহহীন শিশুর জীবন সংগ্রাম

পরিস্থিতি:

একটি ছোট্ট শিশু রাস্তার পাশে বসে আছে, তার গায়ে ছেঁড়া জামা, হাতে একটি খালি থালা। কিছু মানুষ পাশ দিয়ে চলে যাচ্ছে, কেউ তার দিকে তাকাচ্ছে না।

সংলাপ:

- গৃহহীন শিশু (নরম গলায়): দিদি, আমাকে একটু খাবার দেবেন? সারাদিন কিছু খাইনি...
- একজন পথচারী (উপেক্ষা করে চলে যায়)।
- একটি ছাত্র-ছাত্রী (বন্ধুকে বলে): ও আমাদের মতোই একটা শিশু, শুধু ওর একটা ঘর নেই। আমাদের কি ওর পাশে দাঁড়ানো উচিত না?
- অন্য ছাত্র-ছাত্রী: হ্যাঁ, আমরা যদি নিজেরা কিছু খাবার ও শীতের জামা দিই, তাহলে ও একটু ভালো থাকবে।
- ছাত্র-ছাত্রীরা শিশুকে খাবার ও জামা দেয়। গৃহহীন শিশু খুশি হয়ে: ধন্যবাদ দিদি-দাদা! আমি জানতাম, কেউ না কেউ আমার কথা ভাববেই।

স্বচ্ছাসেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ

নীচের গল্পটি পড়ি এবং ভাবি:

হাজি মহম্মদ মহসিন ছিলেন একজন বিশিষ্ট দানবীর ও সমাজসেবক, যিনি শিক্ষা বিস্তারে অনন্য ভূমিকা রেখেছেন। ১৭৩২ সালে হুগলি জেলার একটি সম্ভ্রান্ত পরিবারে জন্মগ্রহণ করা মহম্মদ মহসিন তাঁর উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত বিপুল সম্পদ জনকল্যাণমূলক কাজে ব্যয় করেন। বিশেষ করে দরিদ্র ও সুবিধাবঞ্চিত মানুষের শিক্ষার সুযোগ বৃদ্ধি করতে তিনি অগ্রণী ভূমিকা পালন করেন। হাজি মহম্মদ মহসিন তাঁর সম্পত্তির একটি বড়ো অংশ শিক্ষা ও জনকল্যাণমূলক কাজে ব্যয় করেন। তিনি ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য বৃত্তি প্রদান করতেন, যাতে দরিদ্র ও মেধাবী ছাত্ররা পড়াশোনার সুযোগ পায়। মাদ্রাসা ও কলেজ প্রতিষ্ঠার জন্য অর্থ দান করতেন, যাতে সকল ধর্ম ও সম্প্রদায়ের মানুষ শিক্ষার সুযোগ পায়।

তিনি হুগলি ইমামবাড়ার তত্ত্বাবধানে থাকা সম্পত্তি ও তহবিলকে শিক্ষার প্রসারে কাজে লাগিয়েছিলেন। তাঁর অর্থানুকূল্যে বহু দরিদ্র ছাত্র-ছাত্রী শিক্ষালাভের সুযোগ পেয়েছিল। ধর্মীয় ও আধুনিক শিক্ষার সমন্বয়ে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান পরিচালিত হয়েছিল।

তিনি দরিদ্র মুসলিম ও হিন্দু সম্প্রদায়ের ছাত্র-ছাত্রীদের শিক্ষার সুযোগ নিশ্চিত করতে প্রচুর অর্থ ব্যয় করেন। নারী শিক্ষার উন্নয়নেও তিনি গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখেছিলেন।

হাজি মহম্মদ মহসিন তাঁর বিশাল সম্পত্তি ওয়াকফ (ট্রাস্ট) হিসেবে ঘোষণা করেন, যা শিক্ষা ও জনসেবামূলক কাজে ব্যবহৃত হয়। এর ফলে বহু শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান গড়ে ওঠে এবং দরিদ্র ছাত্র-ছাত্রীদের সহায়তা করা সম্ভব হয়। তাঁর দানশীলতা ও শিক্ষা প্রসারের অবদান বাংলার ইতিহাসে চিরস্মরণীয় হয়ে থাকবে।

প্রকৃতি ও পরিবেশের প্রতি সমানুভূতি

নীচের পরিস্থিতিগুলো পড়ি এবং ভাবি আমরা কী করতে পারি:

পরিস্থিতি ১: গাছপালা ও প্রাণীদের প্রতি যত্নশীল হওয়া - প্রকৃতির প্রতি ভালোবাসা

একটি মাদ্রাসার ছাত্র-ছাত্রীরা দেখে, তাদের মাদ্রাসার বাগানের গাছগুলো ঠিকমতো পরিচর্যা না পাওয়ায় শুকিয়ে যাচ্ছে। আশপাশের এলাকায় পথের কুকুর ও বিড়ালরা খাবারের অভাবে দুর্বল হয়ে পড়ছে। কিছু মানুষ প্রাণীদের প্রতি নিষ্ঠুর আচরণ করছে। ছাত্র-ছাত্রীরা এগুলির গুরুত্ব অনুধাবন করে মাদ্রাসা কর্তৃপক্ষের কাছে কিছু কর্ম পরিকল্পনার অনুরোধ জানায়।

- ‘এক ছাত্র-ছাত্রী, এক গাছ’ প্রকল্প চালু করা হয়, যেখানে প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী একটি গাছের দায়িত্ব নেয়।
- স্থানীয় পশু চিকিৎসকের সহায়তায় আহত ও ক্ষুধার্ত প্রাণীদের জন্য একটি ‘ফিডিং স্টেশন’ তৈরি করা হয়।
- এলাকার মানুষদের গাছ লাগানোর গুরুত্ব বোঝাতে প্রচারণা চালানো হয়।

পরিস্থিতি ২: জল ও বিদ্যুৎ অপচয় না করা - অন্যের প্রয়োজন বুঝতে শেখা

ছাত্র-ছাত্রীরা দেখে, মাদ্রাসার টয়লেট ও পানীয় জলের কলগুলো অযথা খোলা থাকে, যার ফলে প্রচুর পানি নষ্ট হয়। অনেক সময় শ্রেণিকক্ষ থেকে বেরিয়ে যাওয়ার সময় লাইট ও ফ্যান বন্ধ করা হয় না, যা বিদ্যুতের অপচয় ঘটায়।

- ছাত্র-ছাত্রীরা “পানির অপচয় রোধে দায়িত্বশীলতা” নামে একটি কর্মসূচি চালু করে। “বিদ্যুৎ সংরক্ষণ ক্লাব” গঠন করে, যারা প্রতিদিন লাইট ও ফ্যান বন্ধ রাখার বিষয়টি নজরদারি করবে।
- “একদিনের অভিজ্ঞতা” কর্মসূচির মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের এমন পরিবারের সঙ্গে পরিচয় করানো হয়, যাদের পানির সংকট রয়েছে, যাতে তারা উপলব্ধি করতে পারে পানির মূল্য।

পরিস্থিতি ৩: দূষণ কমাতে সচেতন থাকা – অন্যের স্বাস্থ্যের প্রতি দায়িত্বশীল হওয়া

মাদ্রাসার আশেপাশে ছাত্র-ছাত্রীরা লক্ষ করে, অনেকেই প্লাস্টিক বোতল ও মোড়কের প্যাকেট ফেলে দিচ্ছে, যা পরিবেশ নষ্ট করছে। এছাড়া, কারখানা ও যানবাহনের ধোঁয়ায় বাতাস ভারী হয়ে উঠছে, যা এলাকার শিশু ও বৃদ্ধদের শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যা সৃষ্টি করছে।

- ছাত্র-ছাত্রীরা “পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা অভিযান” চালু করে।
- প্রতি সপ্তাহে একদিন পরিচ্ছন্নতা অভিযান চালানো হয়, যেখানে সবাই মাদ্রাসা প্রাঙ্গণ ও আশপাশের এলাকা পরিষ্কার করে।
- প্লাস্টিকের বদলে কাপড়ের ব্যাগ ব্যবহার করার জন্য প্রচার চালানো হয় এবং দোকানদারদের উৎসাহিত করা হয়।
- ধোঁয়ামুক্ত পরিবেশ গঠনের লক্ষ্যে ‘গাড়ি শেয়ারিং’ ও ‘সাইকেল ব্যবহার’ করা হয়।

এবিষয়ে দলে ছাত্র-ছাত্রীরা একটি পোস্টার তৈরি করবে।

কার্যক্রম - ৫

পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও বন্ধুত্ব গড়ে তোলা

ক্লাসের বন্ধুরা আমাকে কী কী ভাবে সাহায্য করে তার একটি তালিকা তৈরি করি:

- | | |
|----------|----------|
| ১। | ৪। |
| ২। | ৫। |
| ৩। | ৬। |

কার্যক্রম - ৬

সমানুভূতির মাধ্যমে পরিবেশ ও জরুরি পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি

জরুরি ফোন নম্বরের তালিকা তৈরি করি:

পুলিশ	
চাইল্ড হেল্প লাইন	
অ্যাম্বুলেন্স	

৭. অংশগ্রহণ (Participation)

কার্যক্রম - ১

দলে কাজের সুবিধা

আমরা কীভাবে পরিবেশ দূষণ প্রতিরোধ করতে পারি দলগতভাবে তার একটি পরিকল্পনা করি।

৬-৭ জন করে দল করি এবং প্রতি দল পরিবেশ দূষণ প্রতিরোধ বিষয়ে একটি করে প্রজেক্ট তৈরি করি:

কার্যক্রম - ২

দলের শক্তি ও কার্যকারিতা

একটু ভাবি:

- সব কাজ কি একা করা সম্ভব?
- এমন কিছু কাজ বলো, যা একজনের পক্ষে সম্পাদন করা কঠিন বা অসম্ভব।
- দলগতভাবে কাজ করার সুবিধাগুলি কী কী?

কার্যক্রম - ৩

আমাদের চারপাশের দল ও সামাজিক নেটওয়ার্ক

একটু ভাবি:

- মাদ্রাসায় পড়াশোনার পাশাপাশি কী কী কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করি?
- এই কার্যক্রমগুলো কীভাবে করি?
- কোন্ কাজগুলো আমরা দলগতভাবে করি?
- দলের সদস্য হিসেবে আমার অভিজ্ঞতা কেমন?
- কোনো দল বা গোষ্ঠী, যেমন:

স্বনির্ভর দল: মাদ্রাসার ‘মিডডে মিল’ রান্নার জন্য একটি দল কাজ করে।

মিনা মণ্ড বা কন্যাশ্রী ক্লাব: মাদ্রাসায় বা মাদ্রাসায় যদি এমন কোনো দল থাকে, তারা কী কী কাজ করে? তাদের কার্যক্রমে তোমাদের কোনো ভূমিকা আছে?

দলগত কাজের উপকারিতা:

- একসঙ্গে কাজ করলে যেকোনো কঠিন কাজ সহজ হয়ে যায়।
- লক্ষ্য পূরণের জন্য সম্মিলিত প্রচেষ্টা সফলতা আনে।
- ভিন্ন মত থাকলেও একসঙ্গে কাজ করা সম্ভব।
- দলগত কাজ পারস্পরিক সম্মান ও বিশ্বাস বাড়ায়।
- বিভিন্ন ধরনের দল বা গোষ্ঠীর কার্যপ্রণালী সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়।

দলগতভাবে প্রজেক্ট তৈরি

বিষয়সমূহ:

- (ক) মাদ্রাসার ইতিহাস: মাদ্রাসা কবে তৈরি হল, কীভাবে পরিবর্তন ঘটেছে, বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ে লেখা।
- (খ) গ্রামের সম্পদ রিসোর্স ম্যাপ: গ্রামের গুরুত্বপূর্ণ প্রাকৃতিক ও মানবসম্পদ চিহ্নিত করে একটি মানচিত্র তৈরি করা।
- (গ) পরিবেশ ও জলবায়ু পরিবর্তন: স্থানীয় জলবায়ুর পরিবর্তন কীভাবে গ্রামের ওপর প্রভাব ফেলেছে, তা নিয়ে গবেষণা।
- (ঘ) পরিচ্ছন্নতা অভিযান পরিকল্পনা: কীভাবে নিজেদের আশপাশ পরিষ্কার রাখা যায়, তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করা।
- (ঙ) স্বাস্থ্য সচেতনতা ক্যাম্পেইন: গ্রামের মানুষের জন্য স্বাস্থ্য সচেতনতা প্রচারণা পরিকল্পনা।
- (চ) স্থানীয় উৎসব ও সংস্কৃতি: গ্রামের ঐতিহ্যবাহী উৎসব ও সংস্কৃতি নিয়ে তথ্য সংগ্রহ।
- (ছ) পানীয় জল ও স্যানিটেশন: গ্রামের পানীয় জলের উৎস ও স্যানিটেশন ব্যবস্থার বর্তমান অবস্থা তুলে ধরা।
- (জ) শিক্ষা ব্যবস্থা উন্নয়ন পরিকল্পনা: গ্রামের শিক্ষা ব্যবস্থা কীভাবে আরও ভালো করা যায়, সে বিষয়ে পরিকল্পনা।
- (ঝ) নারীর ক্ষমতায়ন ও ভূমিকা: গ্রামে নারীরা কীভাবে কাজ করছে এবং কীভাবে তারা আরও এগিয়ে যেতে পারে।
- (ঞ) কৃষির উন্নয়ন পরিকল্পনা: কীভাবে আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে কৃষিকে উন্নত করা যায়।

দলীয় কাজের নিয়ম:

- সকলে নিজেদের মতামত প্রকাশ করতে পারবে।
- দলনেতা নির্ধারণ করা হবে, যিনি কাজ সমন্বয় করবেন।
- প্রত্যেক সদস্যের জন্য নির্দিষ্ট দায়িত্ব থাকবে।
- সময়সীমা অনুযায়ী কাজ করতে হবে।

দলগত কাজ ও আলোচনা:

- প্রতিটি দল তাদের নির্ধারিত বিষয়ে আলোচনা করবে।

- তারা কীভাবে কাজটি সম্পন্ন করবে, তা নিয়ে সিদ্ধান্ত নেবে। যেমন তারা কাজটির জন্য ২-৩ দিন সময় নিতে পারে।
- দলের সদস্যরা কাজ ভাগ করে নেবে (যেমন: তথ্য সংগ্রহ, লেখা, চিত্র আঁকা, উপস্থাপনার পরিকল্পনা ইত্যাদি)।

উপস্থাপনা:

- প্রতিটি দল তাদের কাজ উপস্থাপন করবে (তাদের লেখা, ম্যাপ, ছবি বা পরিকল্পনা বোর্ডে উপস্থাপন করা যাবে)।
- অন্য শিক্ষার্থীরা উপস্থাপনা শুনে প্রশ্ন করতে পারবে এবং আলোচনা হবে।

৮. সৃজনশীলতা (Creativity)

এই অধিবেশনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের সৃজনশীল চিন্তাভাবনার প্রক্রিয়া অনুশীলন করানো হবে, যাতে তারা নতুন ধারণা তৈরি করতে, সমস্যার ভিন্ন সমাধান খুঁজে পেতে এবং পরিস্থিতি মোকাবিলায় নতুন পথ আবিষ্কার করতে পারে। সৃজনশীলতা শুধু শিল্প, সাহিত্য বা বিজ্ঞানেই নয়, বরং দৈনন্দিন জীবনের সমস্যার সমাধানে, সিদ্ধান্ত গ্রহণে এবং উদ্ভাবনী চিন্তাভাবনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শিক্ষার্থীরা যেন প্রচলিত চিন্তাধারার বাইরে গিয়ে নতুন ও কার্যকর সমাধান খুঁজতে পারে, সে জন্য তাদের কল্পনাশক্তি ও সৃজনশীল দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করা হবে।

সৃজনশীল চিন্তাভাবনা এমন একটি দক্ষতা, যা নতুন কিছু সৃষ্টি করতে এবং প্রচলিত চিন্তাধারার বাইরে গিয়ে সমস্যার সমাধান খুঁজতে সহায়তা করে। এটি বিদ্যমান ধারণা, সম্ভাবনা ও সমাধানকে ভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে দেখার সুযোগ দেয় এবং চিন্তার সীমানা প্রসারিত করে। প্রতিটি সমস্যা বা প্রশ্নের একাধিক সমাধান থাকতে পারে, তাই সৃজনশীলতা ছাত্র-ছাত্রীদের বিকল্প চিন্তার সক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং নতুন ও অভিনব উপায় আবিষ্কারে সহায়তা করে। কল্পনাশক্তির সঠিক ব্যবহার সৃজনশীলতার অন্যতম মূল উপাদান, যা ছাত্র-ছাত্রীদের যেকোনো অসম্ভব বা কল্পিত ধারণা প্রকাশ করতে উৎসাহিত করে। তাদের চিন্তার স্বাধীনতা নিশ্চিত করা জরুরি, যাতে তারা উদ্ভাবনী দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে চিন্তা করতে পারে এবং সৃজনশীল সমাধান খুঁজে পেতে সক্ষম হয়।

এই অধিবেশন ছাত্র-ছাত্রীদের কল্পনাশক্তি, উদ্ভাবনী দক্ষতা এবং বিকল্প চিন্তার সক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করবে। তারা বিভিন্ন সমস্যার সৃজনশীল সমাধান খুঁজে বের করতে শিখবে, যা তাদের ব্যক্তিগত ও একাডেমিক জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

কার্যক্রম - ১

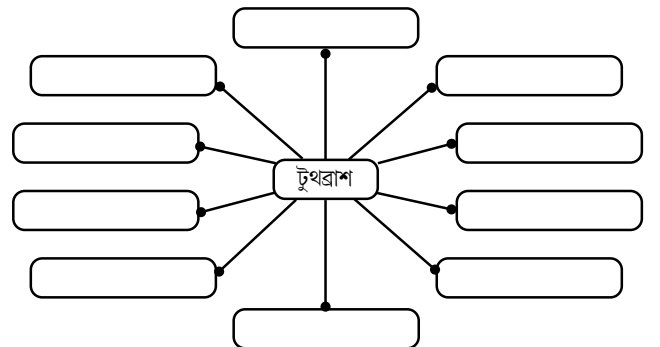
“কী হত যদি...?”

- একটি পাত্রে কিছু কাগজে একটি করে শব্দ লেখা থাকবে।
- প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী একটি কাগজ তুলে নেবে এবং “কী হত যদি...” দিয়ে শুরু করে সেই শব্দের সঙ্গে সম্পর্কিত কল্পনা তৈরি করবে।
- উদাহরণ: যদি বিড়ালের ছয়টি পা থাকত, তবে সে কীভাবে চলত?
- যদি পাথর কথা বলতে পারত, তাহলে কী বলত?
- প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী তাদের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করে নতুন ও সৃজনশীল ধারণা উপস্থাপন করবে।
- এই খেলায় ছাত্র-ছাত্রীরা একে অপরকে সাহায্য করতে পারবে এবং শেখার পাশাপাশি আনন্দ উপভোগ করবে।

কার্যক্রম - ২

একটি জিনিসের বিভিন্ন ব্যবহার

একটি জিনিস কত রকমভাবে ব্যবহার করা যায় তা লিখি:



কার্যক্রম - ৩

গল্প লিখি

নীচে কতগুলি শব্দ দেওয়া হল। এই শব্দগুলি ব্যবহার করে সকল ছাত্র-ছাত্রী একটি করে মৌলিক গল্প লিখবে। এখানে দেওয়া শব্দগুলি যেমন খুশি ব্যবহার করা যাবে। তবে প্রতি শব্দ অন্তত একবার ব্যবহার করতে হবে। গল্পটির জন্য নিজস্ব চরিত্র সৃষ্টি করা যেতে পারে। গল্পের একটি নাম দেওয়া হবে।।

বাতাস, ভয়, হাসা, চাঁচানো, সাপগুলি, মৌচাক, সুন্দর, আত্ননাদ, জ্যোৎস্না, সেতু, দুপুরবেলা, ঠান্ডা, খবর, লাফানো, ক্ষুধার্ত, কুয়ো, সিন্দুক, ডাক, ক্যামেরা, রাইফেল, অন্ধকার, ছোটো নদী, খালি, ধ্বংসস্তূপ, হাসিখুশি, উত্তেজনা

কার্যক্রম - ৪

অভিনব বিজ্ঞাপন বানাই

প্রতিটি দল একটি কল্পিত পণ্য বেছে নিই। এখানে কিছু মজার এবং অভিনব পণ্যের উদাহরণ দেওয়া হল:

- **স্বয়ংক্রিয় হোমওয়ার্ক রোবট:** এই রোবট স্বয়ংক্রিয়ভাবে হোমওয়ার্ক করে দিতে পারে এবং শিক্ষকদের হাতের লেখা নকল করতে পারে!
- **আলসেমি দূর করা বালিশ:** কেউ যদি বেশি ঘুমিয়ে ফেলে, এই বালিশ তাকে হালকা শক দিয়ে জাগিয়ে তুলবে!
- **সময় থামানোর ঘড়ি:** পরীক্ষার হলে ব্যবহার করলে সময় থেমে যাবে, আর আপনি নির্বিঘ্নে উত্তর লিখতে পারবেন!
- **নিজে নিজে রান্না করা হাঁড়ি:** শুধু উপকরণ দিন, আর এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে মজাদার খাবার রান্না করবে!
- **ম্যাজিক বই:** যেকোনো বিষয় খুললেই বইটি নিজে নিজে পড়বে এবং আপনি চোখ বন্ধ করলেই সব মনে থাকবে!
- **রঙ বদলানো জামা:** মনের আবেগ অনুযায়ী জামার রঙ পরিবর্তন হবে, দুঃখী হলে নীল, খুশি হলে হলুদ!
- **ফ্লাইং বাইসাইকেল:** ট্র্যাফিকে আটকে পড়া যাবে না, শুধু বোতাম চাপলেই বাইসাইকেল আকাশে উড়বে!
- **ভাষা বদলানোর চশমা:** এই চশমা পরে যে কারো কথা শুনলে সেটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার ভাষায় অনুবাদ হয়ে যাবে!
- **অদৃশ্য হওয়া জ্যাকেট:** এটি পরলেই আপনি একেবারে অদৃশ্য হয়ে যাবেন, কোনো সমস্যা ছাড়াই লুকোচুরি খেলতে পারবেন!
- **চকলেট থেকে সবজিতে রূপান্তরকারী মেশিন:** শিশুরা সবজি না খেলে, এই মেশিনে চকলেট দিয়ে দিলেই তা স্বাস্থ্যকর সবজিতে পরিণত হবে!

কার্যক্রম - ৫

কাগজ কাটিং আর্ট

হাতের কাজ:

- কাগজ, কাঁচি, আঠা সহ বিভিন্ন উপকরণ দিয়ে সুন্দর ও অভিনব কিছু তৈরি করতে হবে।
- সকলে এটি ব্যাখ্যা করবে যে এটি কী এবং কীভাবে ব্যবহার করা যায়।
- উদাহরণ: “একটি কাগজের ফুল যা আসল ফুলের মতো খুলে যায় ও বন্ধ হয়!”

কার্যক্রম - ৬

গানের লিরিক বদল

- ছাত্র-ছাত্রীরা পরিচিত কোনো গানের লিরিক নেবে।
- তারা সেটির কথা বদলে মজার বা নতুন অর্থবহ কিছু বানাবে।
- ছাত্র-ছাত্রীরা দলগতভাবে গেয়ে শোনাবে।

কার্যক্রম - ৭

“আমি যদি হই...” চিন্তা করি

নিজ নিজ ভাবনা থেকে লিখি:

“আমি যদি... তাহলে...”

উদাহরণ: আমি যদি প্রধানমন্ত্রী হতাম, তাহলে...

- দেশে বিনামূল্যে চকোলেট ও আইসক্রিম বিতরণ করতাম!
- মাদ্রাসার হোমওয়ার্ক ও পরীক্ষার ঝামেলা পুরোপুরি বন্ধ করে দিতাম!
- অফিসের সময় কমিয়ে দিনে মাত্র ৩ ঘণ্টা করে দিতাম!
- রোবট পুলিশ তৈরি করে দেশে কোনো অপরাধ হতে দিতাম না!
- উড়ন্ত বাস তৈরি করতাম, যাতে ট্র্যাফিক জ্যাম আর না থাকে।

অনুরূপভাবে তারা লিখবে –

- আমি যদি একজন রোবট হতাম, তাহলে...
- আমি যদি পাখি হতাম, তাহলে...
- আমি যদি সময়ের যাত্রী হতাম, তাহলে...
- আমি যদি সমুদ্র হতাম, তাহলে...

ছাত্র-ছাত্রীরা এ ধরনের মজার বিষয় নিয়ে চিন্তা করলে তাদের সৃজনশীলতা আরও বাড়বে। তাদের একটি কল্পিত উত্তর লিখতে হবে। দলগতভাবে তারা নিজেদের চিন্তা ভাগ করবে।

৯. নিবিড় চিন্তাভাবনা (Critical thinking)

নিবিড় চিন্তা-ভাবনা ও অনুসন্ধান হল এমন একটি পদ্ধতি, যা ছাত্র-ছাত্রীদের প্রকৃতি, সমাজ, বিভিন্ন ঘটনা, সমস্যা এবং পরিবর্তন সম্পর্কে গভীরভাবে প্রশ্ন করতে, বিশ্লেষণ করতে, মূল্যায়ন করতে এবং তথ্যভিত্তিক সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম করে।

এই দক্ষতা বিজ্ঞান, সমাজবিজ্ঞান, গণিত, ভাষা ও অন্যান্য পাঠ্য বিষয়ের সঙ্গে একীভূতভাবে চর্চা করা যেতে পারে। যেমন-

বিজ্ঞান বা সমাজবিজ্ঞানের ক্ষেত্রে:

- কোনো ঘটমান বিষয় নিয়ে একগুচ্ছ প্রশ্ন করা
- মূল প্রশ্ন চিহ্নিত করা
- অনুমান করা ও পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা
- পর্যবেক্ষণ ও তথ্য সংগ্রহ করা
- তথ্য বিশ্লেষণ করে যুক্তিনির্ভর সিদ্ধান্ত নেওয়া

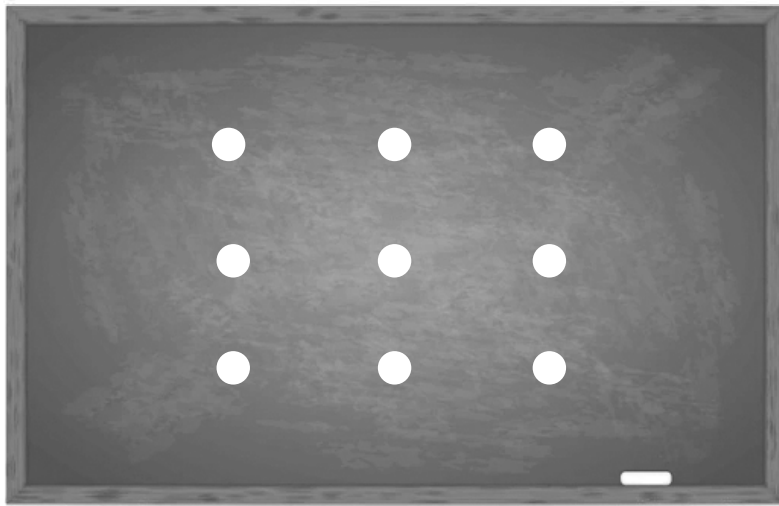
এই সমস্ত ধাপ বৈজ্ঞানিক জ্ঞান গঠনে সহায়তা করে এবং বিষয়টি গভীরভাবে বুঝতে সাহায্য করে। প্রশ্ন করার দক্ষতা, প্রমাণের মূল্যায়ন, যুক্তি গঠন ও উপস্থাপন, মতামতের বৈচিত্র্য গ্রহণ, আত্মবিশ্লেষণ ও পুনর্মূল্যায়ন, সমস্যা সমাধানের দৃষ্টিভঙ্গি এবং নতুন ও সৃজনশীল চিন্তার মাধ্যমে সমস্যার সমাধান খোঁজার দক্ষতা; এসব আমাদের জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

কার্যক্রম - ১

সৃজনশীল সমস্যা সমাধান – নয়টি বিন্দু সংযোগের খেলা

অনুরূপভাবে নয়টি বিন্দু খাতায় আঁকি এবং হাত না তুলে চারটি সরলরেখায় যোগ করি:

সমস্যা



কার্যক্রম - ২

গণিতের একটি সমস্যা ও তার সমাধান

সমস্যাটি:

- একটি ৪০ কেজির পাথর এমনভাবে ৪টি ভাগে বিভক্ত হল যে এই টুকরোগুলি ব্যবহার করে ১ থেকে ৪০ কেজি পর্যন্ত যেকোনো ওজন মাপা সম্ভব। তুমি কি বলতে পারবে, টুকরোগুলোর ওজন কত হবে?

কার্যক্রম - ৩

জল অপচয় রোধের উপায় খোঁজা

শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্র-ছাত্রীদের দলে ভাগ করে তাদের এলাকায় জল কীভাবে অপচয় হচ্ছে তা চিহ্নিত করতে বলবেন। দলগত আলোচনার মাধ্যমে জল অপচয় কমানোর সম্ভাব্য উপায় নির্ধারণ করতে হবে। এরপর জল সংরক্ষণের গুরুত্ব বোঝাতে ছাত্র-ছাত্রীরা একটি পোস্টার তৈরি করবে।

বিতর্ক আয়োজন:

ছাত্র-ছাত্রীদের যুক্তিবিদ্যা ও বিশ্লেষণী দক্ষতা বাড়ানোর জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা বিতর্ক প্রতিযোগিতার আয়োজন করবেন। আরো বিতর্কের বিষয় হতে পারে:

- ক) “মোবাইল ফোনের ব্যবহার আমাদের জীবনকে সহজ করেছে।”
- খ) “গ্রিনহাউস গ্যাস নির্গমনে নিয়ন্ত্রণ না আনলে, শুধু বৃক্ষরোপণ দিয়ে বিশ্ব উষ্ণায়ন রোধ করা যাবে না।”
- গ) “গ্রাম থেকে শহরে গেলে অর্থনৈতিক উন্নতি নিশ্চিত হয়।”

ছাত্র-ছাত্রীরা দলগতভাবে বিষয়ের পক্ষে ও বিপক্ষে যুক্তি উপস্থাপন করবে। বিতর্ক শেষে, শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের প্রশ্ন করবেন; এই বিতর্ক থেকে তারা কী শিখল এবং তাদের মতামত কী। এমন আরো কিছু বিতর্কের বিষয় শিক্ষক-শিক্ষিকা চিহ্নিত করবেন এবং ছাত্র ছাত্রীদের দিয়ে বিতর্ক সভার আয়োজন করবেন।

কার্যক্রম - ৪

জনপ্রিয় বিজ্ঞাপনের বিশ্লেষণ

একটি বিজ্ঞাপন জনমানসে কীভাবে প্রভাব ফেলে তা বিশ্লেষণ করি। যেমন, খেলোয়াড়দের ঠান্ডা পানীয়ের বিজ্ঞাপন দেওয়া।

বিশ্লেষণের জন্য নীচের দিকগুলো খেয়াল রাখি—

- বিষয়বস্তু: বিজ্ঞাপনের মূল বার্তা কী?
- ভাষা: ব্যবহৃত ভাষা কতটা প্রভাবশালী ও গ্রহণযোগ্য?
- উপস্থাপনা: বিজ্ঞাপনটি দৃষ্টিনন্দন ও আকর্ষণীয় কি না?
- প্রাসঙ্গিকতা: বিজ্ঞাপনটি সমাজের জন্য কতটা প্রাসঙ্গিক?

কার্যক্রম - ৫

দুই তারকার তুলনামূলক বিশ্লেষণ

ছাত্র-ছাত্রীরা দলগতভাবে দুইজন জনপ্রিয় তারকার তুলনামূলক বিশ্লেষণ করবে। উদাহরণস্বরূপ—

- ফুটবলে: লিওনেল মেসি বনাম ক্রিস্টিয়ানো রোনাল্ডো
- ক্রিকেটে: বিরাট কোহলি বনাম রোহিত শর্মা

ছাত্র-ছাত্রীরা ইন্টারনেট ও অন্যান্য উৎস থেকে তথ্য সংগ্রহ করে বিশ্লেষণ করবে। তুলনার ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর উপর গুরুত্ব দিই —

- সাধারণ পরিসংখ্যান
- সাফল্য ও ব্যর্থতা
- গৌরবময় রেকর্ড
- জীবনের সংগ্রাম ও প্রশিক্ষণ
- ব্যক্তিগত জীবন ও সামাজিক অবদান

কার্যক্রম - ৬

সংবাদপত্র বিশ্লেষণ

সংবাদপত্রের খেলার পাতার বিভিন্ন লেখা বিশ্লেষণ করি। তিনটি ক্যাটাগরিতে লেখা চিহ্নিত করি—

১. সংবাদ প্রতিবেদন (নির্দিষ্ট ঘটনার তথ্যভিত্তিক বর্ণনা)
 ২. মতামতনির্ভর লেখা (কোনো খেলোয়াড় বা দলের পারফরম্যান্স নিয়ে বিশ্লেষণ)
 ৩. গভীর বিশ্লেষণমূলক প্রতিবেদন (খেলাধুলার প্রভাব, কৌশল বা ভবিষ্যৎ নিয়ে বিশ্লেষণ)
- লেখাগুলো কোন্ ক্যাটাগরিতে পড়ে তা ব্যাখ্যা করি।

কার্যক্রম - ৭

ভ্রমণ অভিজ্ঞতা বিশ্লেষণ

নিকটবর্তী একটি স্থান (যেমন; বাগান, নদীর তীর, মন্দির, মসজিদ, গির্জা বা কোনো ঐতিহাসিক সৌধ) পরিদর্শন করি এবং অভিজ্ঞতা ও পর্যবেক্ষণ নিয়ে একটি প্রতিবেদন লিখি।

প্রতিবেদনটিতে নিম্ন লিখিত বিষয়গুলি থাকবে—

- পরিদর্শিত স্থানের বিবরণ
- সেখানে যা লক্ষ করা গেছে
- অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি
- পরিবেশগত বা ঐতিহাসিক গুরুত্ব

১০. সমস্যা সমাধান (Problem solving)

সমস্যা সমাধানের দক্ষতা হল একটি মৌলিক জীবনশৈলী, যা ব্যক্তি ও সমাজের সফলতা নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এটি শুধু মানুষের ক্ষেত্রেই নয়, বরং অন্যান্য জীবের ক্ষেত্রেও টিকে থাকার জন্য অপরিহার্য। প্রতিদিনের জীবনে আমরা নানা ধরনের সমস্যা মোকাবিলা করি; কখনও তা ব্যক্তিগত, কখনও পারিবারিক বা সামাজিক। এসব সমস্যা এড়িয়ে চলা সম্ভব নয়; বরং তা যথাযথভাবে বুঝে এবং যৌক্তিকভাবে সমাধান করাই প্রকৃত দক্ষতার পরিচায়ক।

ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে এই দক্ষতা গড়ে তোলার জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা প্রথমে সমস্যা সমাধানের গুরুত্ব ও পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করবেন। তারা শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করবেন, যাতে তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে একটি বাস্তব সমস্যা চিহ্নিত করে এবং সে সম্পর্কে চিন্তা করে। ছাত্র-ছাত্রীরা সেই সমস্যার সমাধান হয়েছে কি না এবং কীভাবে হয়েছে তা বিশ্লেষণ করবে, যা তাদের সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করবে।

এছাড়া, সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে ধাপে ধাপে চিন্তা করার পদ্ধতি শেখানো হবে, যাতে শিক্ষার্থীরা সমস্যার কারণ শনাক্ত করতে, সম্ভাব্য সমাধানের উপায় খুঁজতে এবং কার্যকর সিদ্ধান্ত নিতে শেখে। কেউ চাইলে তার অভিজ্ঞতা সবার সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারে, তবে শিক্ষক-শিক্ষিকা নিশ্চিত করবেন যে কেউ যেন এতে অস্বস্তি বা মানসিক চাপ অনুভব না করে। এই কার্যক্রম ছাত্র-ছাত্রীদের আত্মবিশ্বাস বাড়াবে, সমস্যা সমাধানের কৌশল শিখতে সহায়তা করবে এবং বাস্তব জীবনে দক্ষতার সঙ্গে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত করবে।

কার্যক্রম - ১

মানব-বন্ধন খেলা

শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের ‘মানব-বন্ধন’ খেলায় অংশ নিতে উৎসাহিত করবেন। যদি শ্রেণিকক্ষে পর্যাপ্ত জায়গা না থাকে, তাহলে বাইরে খেলা যেতে পারে।

- সবাই একটি বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে এবং একে অপরের হাত ধরবে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকা সবাইকে জানিয়ে দেবেন যে এটি তাদের প্রাথমিক অবস্থান, যা মনে রাখতে হবে।
- সবাই হাত ছেড়ে দিয়ে দাঁড়াবে।
- এবার প্রত্যেকে হাত ক্রস করে (একটি হাত উপরে, অন্যটি নীচে) অর্থাৎ ডান হাত দিয়ে বামদিকের এবং বাম হাত দিয়ে ডানদিকের ব্যক্তির হাত ধরবে।
- নতুন অবস্থান ধরে রেখে সবাইকে প্রথম অবস্থানে ফিরে যেতে হবে, তবে হাত ছাড়া যাবে না।
- দলগতভাবে আলোচনা করে কীভাবে এটি সম্ভব তা নির্ধারণ করতে হবে।

কার্যক্রম - ২

দলগত আলোচনা ও পোস্টার তৈরি

দলগতভাবে সমস্যা সমাধানের উপায় নিয়ে আলোচনা করি এবং একটি পোস্টার তৈরি করি। আলোচনাকে পরিচালিত করতে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর দিকে দৃষ্টি দিতে পারি —

সমস্যা সমাধানের ধাপ:

১. সমস্যা চিহ্নিত করা: প্রথমে সমস্যা সঠিকভাবে বোঝা জরুরি।
২. সমস্যার গভীরতা অনুধাবন করা: বিষয়টি বিশদভাবে পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন।
৩. সমস্যা বিশ্লেষণ করা: সমস্যাকে বারবার ভেবে দেখা ও বিশ্লেষণ করা দরকার।
৪. সমস্যার মধ্যেই সমাধান লুকিয়ে থাকে: তাই গভীরভাবে চিন্তা করা প্রয়োজন।
৫. সমস্যা যার, সমাধানও তার: বাহিরের কেউ পরামর্শ দিতে পারে, তবে প্রকৃত সমাধান সমস্যাতুণ্ডেরই করতে হয়।

৬. দলগত সমস্যার ক্ষেত্রে বোঝাপড়া দরকার: সকলের সমন্বয়ে একটি কার্যকর রণনীতি গঠন করতে হবে।

৭. হাল না ছেড়ে ধারাবাহিক চেষ্টা করা উচিত: চেষ্টা করলে সমাধান অবশ্যই পাওয়া যাবে।

৮. প্রত্যেক সমস্যার সমাধান আছে: শুধু ধৈর্য ধরে তা খুঁজে বের করতে হবে।

৯. সমাধান হাতের কাছেই থাকতে পারে: প্রথমে অসম্ভব মনে হলেও, গভীরভাবে দেখলে উপায় বেরিয়ে আসবে।

১০. আত্মবিশ্বাস রাখা জরুরি: মাথা ঠান্ডা রেখে বিশ্বাস রাখতে হবে, “আমি বা আমরা এই সমস্যার সমাধান করবোই।”

কার্যক্রম - ৩

দলগত বোঝাপড়া – বল পাসের খেলা

দলগত বোঝাপড়া ও কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি –

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- একটি বল
- স্টপওয়াচ বা সাধারণ ঘড়ি

খেলার নিয়ম:

- সবাই গোল হয়ে দাঁড়াবে।
- একজন অংশগ্রহণকারীকে একটি বল দেওয়া হবে।
- বল যেকোনো একজনকে পাস করা যাবে, তবে পাশের জনকে না দেওয়াই ভালো।
- পাস করার আগে যাকে দেওয়া হবে, তার সঙ্গে চোখে চোখে তাকাতে হবে।
- সবাইকে মনে রাখতে হবে কাকে বল দিয়েছে এবং কার কাছ থেকে বল পেয়েছে।
- দলের সবাই একবার করে বল পেলে খেলাটি প্রথম পর্যায়ে থামতে হবে এবং তাদের একই ক্রমে আবার বল পাস করতে হবে।
- এবার স্টপওয়াচ ব্যবহার করে সময় মাপা হবে; বলটি প্রথম ব্যক্তি থেকে শেষ ব্যক্তির কাছে যেতে কত সময় লাগে।
- ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে বিভিন্ন সমাধান বের করবে।

কার্যক্রম - ৪

দলগত আলোচনা ও সমস্যা সমাধান

নীচের ঘটনাগুলো পড়ি এবং আলোচনা করি:

ঘটনা ১:

রবিউল ১৪ বছরের একটি ছেলে। তার বাবা রাজমিস্ত্রির কাজ করেন এবং পরিবারের আর্থিক অবস্থা ভালো নয়। রবিউল পড়াশোনায় আগ্রহী, কিন্তু গণিতে দুর্বলতার কারণে শিক্ষক বকাঝকা করেছেন। পরীক্ষায় কম নম্বর পাওয়ায় বাবা তাকে মাদ্রাসা ছেড়ে কাজ করতে বলছেন। তবে রবিউল পড়াশোনা চালিয়ে যেতে চায় এবং বড়ো হয়ে রফিক ভাইয়ের মতো বিডিও হতে চায়। তোমরা কীভাবে রবিউলকে সাহায্য করতে পারো?

সম্ভাব্য সমাধান:

- শিক্ষক রবিউলকে সহায়তা করতে পারেন এবং গণিত বোঝানোর জন্য আলাদা সময় দিতে পারেন।
- বড়ো ভাই বা বন্ধুরা তাকে পড়ায় সাহায্য করতে পারে।
- রবিউলের বাবা-মাকে বোঝানো যেতে পারে যে শিক্ষা ভবিষ্যতের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- বিনামূল্যে শিক্ষা বা টিউশন পাওয়া যায় কি না তা খুঁজে দেখা যেতে পারে।

ঘটনা ২:

একটি এলাকায় জল জমে থাকার কারণে দুর্গন্ধ ছড়াচ্ছে, মশার প্রকোপ বেড়েছে এবং মানুষ অসুস্থ হচ্ছে। এই সমস্যার সমাধান করতে কী করা যায়?

কার্যক্রম - ৫

বাস্তব জীবনের সমস্যা

সমস্যাটি সমাধান করি:

একটি শরিকানা পুকুরে ধরা মাছের ১/২ অংশ রহিম পাবে। বাকি মাছের ১/২ অংশ বকুল পাবে। অবশিষ্ট মাছের ১/৪ অংশ আব্দুল ও মোজাম্মেল পাবে। বাকি মাছ বিক্রি করা হবে। যদি পুকুরে ৪০ কেজি মাছ ধরা হয়, তাহলে—কে কত কেজি মাছ পাবে? কত কেজি মাছ বিক্রি করা হবে?

কার্যক্রম - ৬

উত্তরাধিকার ভাগের সমস্যা

সমস্যাটি সমাধান করি:

রবিউলের বাবা মারা গেছেন, কিন্তু তার মা জীবিত আছেন। তার বোন সালমার বিয়ে হয়ে গেছে। রবিউলের বাবার মোট ২৪ বিঘা জমি রয়েছে। রবিউলের চাচা তাকে দাদার সম্পত্তি ভাগ করার ব্যবস্থা করতে বলেন।

রবিউল তাদের গ্রামের মুফতি খালেক ভাইকে ডেকে শরিয়ত অনুযায়ী সম্পত্তির হিসাব বের করতে বলেন। খালেক ভাই জানান—

রবিউলের মা মোট সম্পত্তির ১/৩ অংশ পাবেন।

বাকি জমি রবিউল ও সালমার মধ্যে ২:১ অনুপাতে ভাগ হবে।

কার্যক্রম - ৭

বন্ধুদের পরিহাসের সম্মুখীন হওয়া

যে কথাগুলো আমায় কষ্ট দেয়:

১..... ২..... ৩.....
৪..... ৫..... ৬.....

- কিছু কথা বা শব্দ অন্যদের মনে দুঃখ দিতে পারে এবং একবার বলা কথা ফিরিয়ে নেওয়া সম্ভব নয়।
- অনেক সময় কিছু কথা মানুষকে কষ্ট দিতে পারে।
- আমাদের বলা শব্দ সম্পর্কে সচেতন হওয়া জরুরি।
- আমরা অনেক সময় ভুলে যাই যে, আমাদের বলা কথাগুলি অন্যের মনে গভীর প্রভাব ফেলে।



TATA TRUSTS

