SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহর্ষ

একটি সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষার অনন্য পাঠ্যক্রম

শ্রেণি
৫-৬

শিক্ষকদের সহায়ক পুস্তক

পাঠ্যক্রম তৈরি ও প্রকাশনা এস সি ই আর টি, ত্রিপুরা

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

নির্দেশনা / পরামর্শক

শ্রী এন সি শর্মা, ডিরেক্টর, এস. সি. ই .আর. টি, ত্রিপুরা
শ্রী বিম্বিসার ভট্টাচার্য্য, এস পি ডি, সমগ্র শিক্ষা , ত্রিপুরা
শ্রী দেবাশীষ রায়, ও. এস. ডি, এস. সি. ই .আর. টি, ত্রিপুরা
শ্রী দীপক সিন্হা, ও. এস. ডি, এস. সি .ই. আর. টি, ত্রিপুরা

বিষয় নির্মাতারা

ডঃ অভিজিৎ চন্দ, এসোসিয়েট প্রফেসর, আই.এ.এস.ই, আগরতলা
ডঃ হিল্লোল মুখার্জী, সহকারী অধ্যাপক, আই.এ.এস.ই, আগরতলা
ডঃ সুব্রত সরকার,সিনিয়র লেকচারার,ভারপ্রাপ্ত অধ্যক্ষ, ডি. আই. ই. টি, কমলপুর
শ্রী শুভপদ্ম চাকমা,সিনিয়র লেকচারার , ডি. আই. ই. টি, কৈলাশহর
শ্রী স্বপন নমঃ, লেকচারার, ডি. আই. ই. ট, কাকড়াবন
শ্রীমতি সোমা চক্রবর্তী,লেকচারার,ডি. আই. ই. টি, আগরতলা
ডঃ দেবব্রত ভট্টাচার্য্য,স্নাতকোত্তর শিক্ষক,খোয়াই সরকারী দ্বাদশ শ্রেণি বালিকা বিদ্যালয়
শ্রী ভাস্কর ধর, স্নাতকোত্তর শিক্ষক, জেলা শিক্ষা আধিকারিক অফিস,ঊনকোটি
শ্রী বিপ্লব রায়, ব্লক রিসোর্স পার্সন, তেলিয়ামুড়া ব্লক রিসোর্স সেন্টার
শ্রী কর্ণজিত পাল,স্নাতকোত্তর শিক্ষক,বাঘন উচ্চতর মাধ্যমিক বিদ্যালয়
শ্রী সৌরভ দেবনাথ, স্নাতক শিক্ষক, পদ্মপুর দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়
শ্রী অশোক ভট্টাচার্য,স্নাতকোত্তর শিক্ষক, ডলুবাড়ী গেইট দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়
শ্রীমতি অনামিকা রায়, স্নাতকোত্তর শিক্ষিকা,মহারানী তুলসিবতী দ্বাদশ শ্রেণি বালিকা বিদ্যালয়
শ্রী অভিজিৎ ঘোষ, স্নাতক শিক্ষক, শিশু বিহার দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়
শ্রীমতি মান্টি দে,স্নাতকোত্তর শিক্ষিকা,নড়সিংগড় দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়
শ্রী দিলীপ দেব, স্নাতকোত্তর শিক্ষক, এস মেমোরিয়াল দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়
শ্রী স্নিগ্ধেন্দু বিকাশ চক্রবর্তী,স্নাতকোত্তর শিক্ষক, বিশালগড় ইংলিশ মিডিয়াম দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়
শ্রীমতি স্বপ্না দাশগুপ্ত, স্নাতকোত্তর শিক্ষিকা ,উমাকান্ত একাডেমী ,আগরতলা।

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

শ্রী মোহর কান্তি শীল, স্নাতক শিক্ষক, সাব্রুম ইংরেজি মাধ্যম দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

শ্রী সমীর সরকার,স্নাতক শিক্ষক,চিলাপাথর উচ্চ বিদ্যালয়

শ্রী সমর দে, স্নাতকোত্তর শিক্ষক, মধুপুর দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

বিশেষ ধন্যবাদ

শ্রী শীর্ষেন্দু চৌধুরী, পি. জি . টি, এস. সি. ই. আর. টি, ত্রিপুরা

শ্রী শঙ্খ রাজ গুহ, পি. জি . টি, এস. সি. ই. আর. টি, ত্রিপুরা

শ্রী কৌশিক মজুমদার, এস. সি. ই. আর. টি, ত্রিপুরা

শ্রী পান্না সরকার, লভ্য ফাউন্ডেশন

শ্রীমতি পায়েল পণ্ডিত, লভ্য ফাউন্ডেশন

শ্রীমতি অনন্যা চ্যাটার্জী, লভ্য ফাউন্ডেশন

প্রোগ্রাম টিম, লভ্য ফাউন্ডেশন

শ্রীমতি রিচা শিবাংগী গুপ্তা, লভ্য ফাউন্ডেশন

শ্রী বেদান্ত জৈন, লভ্য ফাউন্ডেশন

মুখ্য উপদেষ্টা

শ্রী পার্থ প্রতিম আচার্য, ও .এস. ডি, এস. সি. ই .আর. টি, ত্রিপুরা (ভারপ্রাপ্ত আধিকারিক, সহর্ষ)

প্রচ্ছদ ছবিঃ

শ্রীমতি শিভি যাদব, লভ্য ফাউন্ডেশন

শ্রীমতি সৌম্যা চৌধুরী, লভ্য ফাউন্ডেশন

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

Index

1. মাইন্ডফুলনেস
   - 1.1. সেশন ১ মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা
   - 1.2. সেশন ২ : শ্বাস-প্রশ্বাস বোঝা
   - 1.3. সেশন ৩: সাইমন বলেছেন
   - 1.4. সেশন 4: মননশীল শ্রবণ - ১
   - 1.5. সেশন 5: মননশীল শ্রবণ - ২
   - 1.6. সেশন 6: মননশীল শ্রবণ - ৩
   - 1.7. সেশন 7: মননশীল শ্রবণ - ৪
   - 1.8. সেশন 8: মনযোগ সহকারে দেখা - ১
   - 1.9. সেশন ৯: শ্বাসের তাপমাত্রা
   - 1.10. সেশন 10: মাইন্ডফুল স্ক্রিবলি

2. গল্প
   - 2.1. সপ্তকের ব্যাট
   - 2.2. অভিকের বন্ধু
   - 2.3. রিতার দ্বিধা
   - 2.4. বন্ধুত্ব
   - 2.5. রুপসানার জন্মদিন

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

2.6. সোহমের বল

2.7. বন্ধুত্ব

2.8. আতিফের দায়িত্ব

2.9. স্কুলে প্রতিবাদ

2.10. আমার স্বপ্ন

2.11. সবে মিলে করি কাজ

2.12. ন্যায্য মতামত

2.13. জয়ের সুখ

2.14. একটি স্মরণীয় টি- ২০ ম্যাচ

2.15. “সবে মিলে করি কাজ, হারি জিতি নাহি লাজ”

2.16. সাঁতার শেখা

2.17. একটি ফুটবল ম্যাচ

2.18. রিয়ার স্কুলে ফেরা

2.19. মনের কথা

2.20. বার্ষিক পরীক্ষা

3. কার্যকলাপ

3.1. আমরা প্রতেকে পৃথিবীকে একটু ভিন্নভাবে দেখি

3.2. অপুষ্টিকর খাবার

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3.3. আমার দৃষ্টিভঙ্গি
3.4. আমার পছন্দ- অপছন্দ
3.5. আমার প্রতিক্রিয়া
3.6. আমার শ্রেষ্ঠ বন্ধুরা
3.7. টিভি দেখার কুফল
3.8. মৌখিক প্রতিক্রিয়া
3.9. সাংস্কৃতিক অংশগ্রহণ
3.10. যোগাযোগের বিভিন্ন উপায়
3.11. অতিথি সংবর্ধনা
3.12. দলের সফলতা
3.13. দলের টাওয়ার
3.14. আমাদের পরিবেশন
3.15. সহযোগিতা ও তার ফলশ্রুতি
3.16. বিশ্বাস
3.17. আমাকে যত্ন করার জন্য
3.18. কেয়ার বোর্ড
3.19. ইতিবাচক আবেগ
3.20. আবেগের খেলা

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

4. অভিব্যক্তি

4.1. সহানুভূতি

4.1.1. কার্যকলাপ 1

4.1.2. কার্যকলাপ 2

4.1.3. কার্যকলাপ 3

4.1.4. কার্যকলাপ 4

4.2. যত্ন

4.2.1. কার্যকলাপ 1

4.2.2. কার্যকলাপ 2

4.2.3. কার্যকলাপ 3

4.2.4. কার্যকলাপ 4

4.3. কৃতজ্ঞতা

4.3.1. কার্যকলাপ 1

4.3.2. কার্যকলাপ 2

4.3.3. কার্যকলাপ 3

4.3.4. কার্যকলাপ 4

4.4. সম্মান

4.4.1. কার্যকলাপ 1

4.4.2. কার্যকলাপ 2

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

4.4.3. কার্যকলাপ 3
4.4.4. কার্যকলাপ 4
4.5. বিশ্বাস
4.5.1. কার্যকলাপ 1
4.5.2. কার্যকলাপ 2
4.5.3. কার্যকলাপ 3
4.5.4. কার্যকলাপ 4

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহর্ষ পাঠ্যক্রম

শিক্ষক- শিক্ষিকাদের উদ্দেশ্যে

প্রিয় শিক্ষক- শিক্ষিকা গণ,

বর্তমানে,সরকারি শিক্ষা ব্যাবস্থায় নথিভুক্ত লক্ষ লক্ষ শিশু জীবনের কঠিন বাস্তবতার সাথে মোকাবিলা করতে কঠিনতর পরিস্থিতির সন্মুখীন হচ্ছে। সামাজিক, প্রাক্ষোভিক মোকাবিলা পদ্ধতি না শিখে শিশুরা শ্রেণিকক্ষে মনোযোগহীনতা, কৌতুহলের অভাব, নিরুৎসাহ, শক্তিহীনতা, একাকিত্ব, লজ্জা, রাগ, ইত্যাদির শিকার হচ্ছে। এটি শুধুমাত্র শিক্ষাক্ষেত্রে কর্মদক্ষতাকে প্রভাবিত করে না বরং তাদের সহনশীলতা, পারস্পরিক সম্পর্ক, মানসিক অবস্থা এবং আবেগ, তথা সামগ্রিকভাবে জীবনের কর্মক্ষমতা এবং জীবনের পছন্দগুলিকেও প্রভাবিত করে।

এই গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়ে, আজ ভারতের জনসংখ্যার ৫০ শতাংশের বেশি হল ২৫ বছরের কম বয়সী, যার অর্থ আগামী ১৫ বছরে আনুমানিক ৫০০ মিলিয়ন মানুষ কর্মজীবনে প্রবেশ করবে। এই দ্রুত পরিবর্তনশীল বিশ্বে সফল হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতায় তরুণ- তরুণীদেরদের উপযুক্ত ভাবে গড়ে তোলার জন্য সরকারি শিক্ষা বাবস্থাকে প্রস্তুত হতে হবে। তাই, কঠিন বাস্তবতার সম্মুখীন হতে এবং কার্যকর শিক্ষার্থী হয়ে উঠতে শিশুদের সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক দক্ষতায় গড়ে তোলার জন্য অবিলম্বে পদক্ষেপ নেওয়া অপরিহার্য।

সহর্ষ পাঠ্যক্রমটি সামাজিক এবং প্রাক্ষোভিক শিক্ষার বিভিন্ন দিককে মাথায় রেখে তৈরি করা হয়েছে যার লক্ষ্য ত্রিপুরার শিশুদের সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলা এবং তা বজায় রাখা , মানসিক সুস্থতাকে উন্নীত করা এবং তাদের আজীবন শিক্ষার্থী হতে অনুপ্রাণিত করতে সক্ষম করা। সহর্ষ পাঠ্যক্রম এই লক্ষে একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রথম পদক্ষেপ। আমরা আশাবাদী যে এই প্রচেষ্টার মাধ্যমে, আমরা শিক্ষাব্যবস্থাকে শিক্ষার্থীদের সর্বাঙ্গীণ বিকাশের সহায়ক হিসেবে গড়ে তুলতে পারব।

আপনারা এই পাঠ্যক্রম উদ্যোগের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং আপনাদের ভূমিকা এটির সাফল্য নিশ্চিত করতে একটি অগ্রণী ভূমিকা পালন করবে। আপনাদের সাহায্যে, আমরা আরও শিক্ষার্থীদের

কাছে পৌঁছাতে পারব এবং তাদের সামগ্রিক বিকাশ সুনিশ্চিত করতে পারব। এই পাঠ্যক্রমটি যাতে আরও অনেক শিক্ষার্থীর কাছে পৌঁছায়, ইতিবাচক আচরণকে উৎসাহিত করে তার জন্য আপনাদের অভিজ্ঞতা এবং দক্ষতা সর্বোপরি অমূল্য । আমরা আশা করি আমাদের শিক্ষার্থীদের জন্য আমাদের যে দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে তা এই পাঠের মাধ্যমে কার্যকর হবে। এটি ভারতের পূর্বাঞ্চলে প্রথম এক পদক্ষেপ যা শিক্ষার্থীদের সামগ্রিক বিকাশের জন্য প্রযোজ্য এবং আপনাদের সমর্থনে এটি সাফল্য লাভ করবে।

ত্রিপুরায় শিক্ষার্থীদের মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে, সহর্ষ পাঠ্যক্রম প্রতিদিনের ভিত্তিতে বাস্তবায়িত হচ্ছে। এটি এমন একটি ক্লাস হবে, যেখানে শিক্ষার্থীরা মননশীলতা, গল্পের দ্বারা খোলামেলা আলোচনা, প্রতিফলিত কথোপকথন এবং ক্রিয়াকলাপ যা শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় সামাজিক ও মানসিক দক্ষতার অভিজ্ঞতা ও অনুশীলনে সাহায্য করার জন্য তৈরি করা হয়েছে।

পাঠ্যক্রমটি সহ-প্রণয়নের জন্য ত্রিপুরা রাজ্য থেকে যোগ্য শিক্ষক- শিক্ষিকাদের একটি দল নির্বাচিত করা হয়েছিল। এই সহর্ষ পাঠক্রমটি তৈরি করার সময় নিশ্চিত করা হয়েছে যে ত্রিপুরার শিক্ষার্থীদের চাহিদা, আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপট এবং বিভিন্ন বৈচিত্র্যকে সামগ্রিকভাবে তুলে ধরার। এই পাঠ্যক্রমটিকে প্রাসঙ্গিক করে গড়ে তোলার জন্য শিক্ষার্থীদের স্থানীয় পরিবেশকে গভীরভাবে তুলে ধরা হয়েছে। সমগ্র পাঠ্যক্রমটি বাংলা ভাষায় শিক্ষক- শিক্ষিকাদের দ্বারা তৈরি করা হয়েছে যাতে ত্রিপুরার শিশুদের প্রয়োজনীয়তা এবং প্রেক্ষাপট অতি সহজেই বোধগম্য হয়ে ওঠে। পাঠ্যক্রমের গল্প এবং ক্রিয়াকলাপগুলি শিশুদের দৈনন্দিন জীবনের উদাহরণ এবং পরিস্থিতি ব্যবহার করে বর্ণিত হয়েছে।

তাই, এই পাঠ্যক্রমে মননশীলতা, গল্প, ক্রিয়াকলাপ এবং অভিব্যক্তিগুলিকে একটি সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রদানের জন্য অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। একটি সহর্ষ শ্রেণীকক্ষে শিক্ষক- শিক্ষিকারা একজন সহায়ক রূপে শিক্ষার্থীদের সঠিক দিক প্রদর্শন করে আলোচনা ও অনুচিন্তা কে চালিত করবেন, শিক্ষক- শিক্ষিকারা কোন উত্তর সঠিক না ভুল তা চিহ্নিত না করে শিক্ষার্থীরা কী এবং কেমন অনুভব করছে তা শনাক্তকরণে সাহায্য করবেন। এই সামগ্রিক ধারণাটি হল যোগাযোগ এবং শিখন হবে উভমুখী।

একজন শিক্ষাবিদ হিসেবে, একটি খোলামেলা কথোপকথনের পরিবেশ গড়ে তোলা গুরুত্বপূর্ণ, যেখানে শিক্ষার্থীরা ভয় ছাড়াই তাদের চিন্তাভাবনা প্রকাশ করতে পারবে। এটা অপরিহার্য যে আমরা এমন একটি শিখন পরিবেশ তৈরি করব যেখানে শিক্ষার্থীদের, প্রতিক্রিয়া বা ধারণার ভিত্তিতে বিচার করা হবে না। আমাদের উচিত তাদেরকে পরিধির বাইরে বেরিয়ে চিন্তা ভাবনা করতে উৎসাহিত করা এবং পরে কী হবে চিন্তা না করে তাদের মতামত ভাগ করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করানো। এটা নিশ্চিত যে শিক্ষার্থীরা এমন ধারণা এবং মতামত ভাগ করবে যা আপনার কাছে গ্রহণযোগ্য নাও হতে পারে, কিন্তু নিজের মনের দ্বার খোলা রেখে এবং তাদের খোলাখুলিভাবে প্রকাশ করার সুযোগ দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। একটি নির্ভীক এবং বিচারহীন পরিবেশ তৈরি করার মাধ্যমে, আপনি আপনার শিক্ষার্থীদের আরও কার্যকরভাবে শিখতে এবং একে অপরের সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারেন।

এটি কোন একটি অতিরিক্ত জিনিস নয় যা শিক্ষকরা করবেন বলে আশা করা হচ্ছে, বরং এটির সফল বাস্তবায়ন, সময়ের সাথে সাথে শৃঙ্খলা, শক্তি পরিচালনা,শিক্ষা ক্ষেত্রে ভালো ফলাফল, বিদ্যালয়ে উপস্থিতি, পিতামাতাকে শিক্ষাক্ষেত্রে নিয়োগ করা ইত্যাদির মতো বাস্তব সময়ের সমস্যা সমাধানে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের সাহায্য করবে।

ত্রিপুরা রাজ্যের শিক্ষার্থীদের ক্ষমতায়ন বৃদ্ধির এই গুরুত্বপূর্ণ যাত্রায় আপনার যোগদানের ফলে আমরা আপ্লুত। এটি একটি মহান দায়িত্ব যা আপনাকে অর্পণ করা হয়েছে এবং আমরা জানি যে এটিকে সাফল্যমণ্ডিত করতে এবং সামর্থ্য অনুযায়ী দায়িত্বটি পালন করতে আপনি সক্ষম হবেন।

আসুন আমরা একসাথে ত্রিপুরায় বর্তমান এবং ভবিষ্যত প্রজন্মকে কার্যকর শিক্ষার্থী রূপে গড়ে তুলি!

সহর্ষ পাঠ্যক্রমের ভূমিকা
সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষা (SEL)

শিক্ষা হল মানুষের ভবিষ্যৎ প্রজন্মের কাছে জ্ঞান, মূল্যবোধ এবং সংস্কৃতি পৌঁছে দেওয়ার উপায়। আজ সারা বিশ্বে লক্ষ লক্ষ তরুণ-তরুণী শিক্ষা ব্যাবস্থায় উপলব্ধ গণিত, ভাষা, বিজ্ঞান ইত্যাদির মতো বিভিন্ন বিষয়ে একাডেমিক জ্ঞান অর্জন করে শিক্ষিত হয়ে উঠছে। তবে লক্ষ লক্ষ তরুণ-তরুণীকে শিক্ষিত করার পরেও কিছু প্রশ্নের উত্তর এখনও অধরা থেকে গেছে, অর্থাৎ, কীভাবে আমরা শিশুদেরকে তাদের জীবনে সাফল্য লাভ করার জন্য সর্বোত্তমভাবে প্রস্তুত করতে পারি? সাফল্য কী কেবল নিছক সাক্ষরতা এবং সংখ্যাগত দক্ষতার পরিমাপ নাকি সমস্যা সমাধানে সক্ষম হওয়া, অন্যদের সহযোগিতা করা, নিজের আবেগ পরিচালনা করা ইত্যাদি দক্ষতাগুলিও সাফল্যকে সংজ্ঞায়িত করে? বিদ্যমান শিক্ষা ব্যবস্থা কীভাবে শিশুদের আরও অনুপ্রাণিত, স্থিতিস্থাপক এবং কার্যকর শিক্ষার্থী হতে সক্ষম করে তুলতে সাহায্য করতে পারে?

এই অন্তর্নিহিত প্রশ্নের উত্তরে এবং শিশুদের সর্বাঙ্গীণ বিকাশের দিকে অগ্রসর হওয়ার প্রয়াস হিসাবে, শিশুদের সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষায় শিক্ষিত করে তুলতে সহর্ষ পাঠ্যক্রমটি তৈরি করা হয়েছে। সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষা আন্তর্জাতিকভাবে শিক্ষার সর্বোত্তম পদ্ধতি হিসাবে স্বীকৃত। সামাজিক এবং প্রাক্ষোভিক শিক্ষার মাধ্যমে, শিশুদের কার্যকর শিক্ষার্থী এবং কার্যক্ষম, সুস্থ, নাগরিক হিসাবে গড়ে তোলা যেতে পারে। সামাজিক প্রাক্ষোভিক শিক্ষা যে শিশুদের দক্ষতার উন্নতি এবং উন্নত একাডেমিক পারফরম্যান্সের পাশাপাশি তাদের জীবনের ভাল ফলাফলের দিকে নিয়ে যায় তার একটি জোরালো প্রমান আন্তর্জাতিক ভাবে রয়েছে। ইউনিভার্সিটি অফ কলাম্বিয়ার মতো প্রতিষ্ঠানের বিভিন্ন গবেষণায় পরামর্শ দেওয়া হয়েছে যে শিশুদের সামাজিক এবং মানসিক শিক্ষার দক্ষতা বিকাশে বিনিয়োগ, শিশুদের স্বাস্থ্য, শিক্ষা এবং কর্মসংস্থানের ক্ষেত্রে বিশাল ফলদায়ক হতে পারে।

উপরের এই বিষয়গুলিকে মাথায় রেখেই তৈরি হয়েছে সহর্ষ পাঠ্যক্রমটি। এটি ত্রিপুরার অভিজ্ঞ প্রশিক্ষকদের সহযোগীতায় সৃষ্ট এবং ত্রিপুরার সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটে তৈরি। এটি শিশুদের প্রেক্ষাপট, পটভূমি এবং তাদের সামগ্রিক চাহিদার কথা মাথায় রেখে তৈরি করা হয়েছে। সামাজিক প্রাক্ষোভিক শিক্ষা (SEL) পাঠ্যক্রমের মাধ্যমে শিশুদের মধ্যে সামাজিক ও মানসিক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য সহর্ষ পাঠ্যক্রমটি ত্রিপুরার প্রতিটি স্কুলে একটি দৈনিক ক্লাস হিসাবে বাস্তবায়িত হচ্ছে।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

এই পাঠক্রমের প্রত্যাশিত শিখন ফলাফল

১) নিজস্ব আবেগগুলি অন্বেষণ করতে ,চিহ্নিত করতে এবং নিয়ন্ত্রন করতে সক্ষম হবে: আবেগগুলি চিহ্নিত করণ মানসিক স্বচ্ছতা প্রদান করে। কী ঘটেছিল, এটি কীভাবে নিজেকে প্রভাবিত করে এবং কীভাবে একজন প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে সে সম্পর্কে গভীর উপলব্ধি জন্মায়। এরূপ প্রমান আছে যে আবেগ সম্পর্কে ধারনা আবেগ স্ব- নিয়ন্ত্রন আরো সহজতর করে তুলে, কঠিন সামাজিক পরিস্থিতি মোকাবেলায় দক্ষ হয়ে ওঠে এবং আরো উন্নত শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থের অধিকারী হয়।

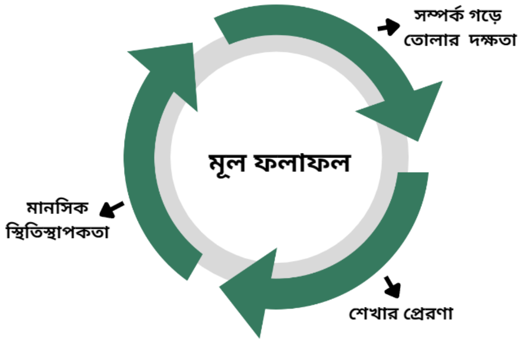
২) দৃঢ় সম্পর্ক তৈরি করতে এবং বজায় রাখতে সক্ষম হবে: দলগত কাজ, কার্যকর শ্রবণ, সমানুভূতি প্রদর্শন ইত্যাদি দক্ষতাগুলি একজন সহপাঠী , পরিবারের সদস্য, সহকর্মী ইত্যাদির সাথে শক্তিশালী সম্পর্ক গঠন করতে, গভীরতর করতে এবং বজায় রাখতে সাহায্য করে। গবেষণার মাধ্যমে দেখা গেছে যে শিক্ষক এবং সমবয়সীদের সাথে দৃঢ় সম্পর্ক শিক্ষার্থীদের প্রেরণার স্তরকে ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি করতে পারে এবং যার মাধ্যমে শেখার উন্নতি হয়।

৩) তাদের ভূমিকা, উদ্দেশ্য এবং লক্ষ্য বোঝা: স্বল্পমেয়াদী এবং দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য নির্ধারণ এবং নিজের ভূমিকা সংজ্ঞায়িত করা অধিক অর্থ প্রদান করে এবং নিজের জীবনে উদ্দেশ্যে সংযোজিত হয়। একজনের ভূমিকা, উদ্দেশ্য এবং লক্ষ্য বোঝার বিষয়ে গবেষণা, অনুপ্রেরণা, আত্ম-সম্মান এবং স্ব-নিয়ন্ত্রিত শিক্ষার সাথে সম্পর্কিত ফলাফলের একটি লিঙ্ক দেখানো হয়েছে।

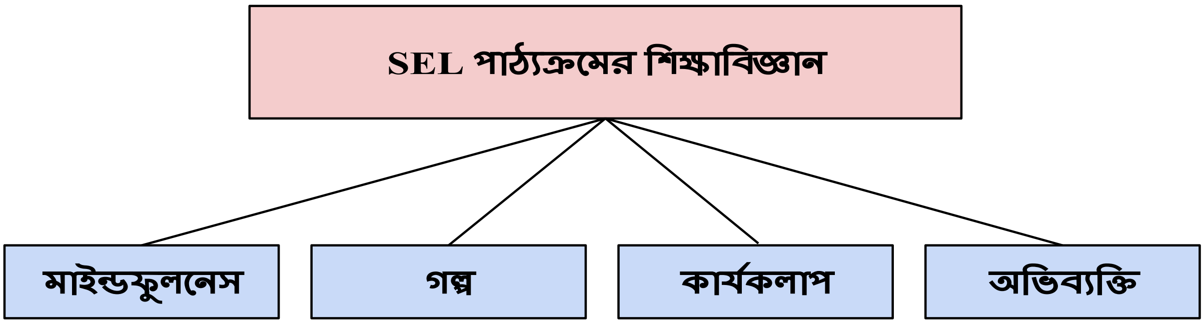
এই সামাজিক প্রাক্ষোভিক শিক্ষার দক্ষতাগুলি একটি নিরাপদ সুবিধাজনক শ্রেণিকক্ষে নিয়মিতভাবে অনুশীলনের ফলে ইতিবাচক ফলাফলগুলি শক্তিশালী সম্পর্কের আকারে, মানসিক সহনশীলতা বৃদ্ধিতে , এবং শিশুদের মধ্যে উন্নত শেখার প্রেরণা তৈরি করে।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN



সহর্ষ পাঠ্যক্রমটি ১-৮ গ্রেডের বাচ্চাদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে এবং ত্রিপুরার অনুপ্রাণিত ও নিবেদিত স্কুল শিক্ষকরা তাদের কাছে পৌঁছে দেবেন। পাঠ্যক্রমটি, মাইন্ডফুলনেস , গল্প, কার্যকলাপ, অভিব্যক্তি এই চারটি প্রধান পেডাগজির উপর তৈরি এবং ক্লাসে এইগুলিই প্রদান করা হবে।



মাইন্ডফুলনেস: এটি উদ্দেশ্যমূলকভাবে বর্তমান মুহূর্তে একজনের দৃষ্টি আকর্ষণ করা এবং শিশুদের মধ্যে নিজের সম্পর্কে, আন্তঃসম্পর্ক এবং নিজের পরিবেশ সম্পর্কে গভীর সচেতনতা গড়ে তোলার অভ্যাস । গবেষণায় দেখা গেছে, মননশীলতার নিয়মিত অনুশীলন ব্যক্তিগত প্যাটার্ন এবং আচরণের উপর প্রতিফলিত করার ক্ষমতাকে প্রসারিত করে, নিজের এবং সামাজিক সচেতনতার ক্ষমতা তৈরি করে। সহর্ষ পাঠ্যক্রমে,মননশীল শ্বাস, মননশীল শোনা, চিন্তার মননশী লতার আকারে মননশীলতার অনুশীলন করা হয়।

গল্প: সম্পর্কিত এবং প্রাসঙ্গিক গল্প যা শিশুরা সহজেই সম্পর্ক এবং সংযোগ স্থাপন করতে পারে। SEL এর গল্পগুলিতে এমন সব চরিত্র ব্যবহার করা হয়েছে যা শিশুদের বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে নেওয়া হয়েছে

এবং গল্পগুলো উন্মুক্ত হওয়ায় অন্বেষণের মাধ্যমে শিশুরা সিদ্ধান্তে পৌঁছতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে গল্প বলা হলো সামাজিক প্রাক্ষোভিক শিখনের ক্ষেত্রে একটি কার্যকরী উপায়, কারন এতে শিশুরা চরিত্রগুলোর প্রতি অনুভূতিশীল, ব্যবহার এবং চ্যালেঞ্জের প্রতি সমানুভূতিশীল হয়ে ওঠে। সহর্ষের গল্প গুলো এবং এর প্রতিফলন ও আলোচনার প্রশ্নগুলোর দ্বারা শিশুরা নিজস্ব অভিজ্ঞতার সাথে গল্পের বিষয়গুলোকে যুক্ত করতে পারে।

কার্যকলাপ: শিশুরা, তাদের পরিবার এবং সম্প্রদায়ে বৃহত্তরভাবে যে বিভিন্ন ভূমিকা পালন করে তা অন্বেষণ এবং উদঘাটনে সহায়তা করার জন্য ইন্টারেক্টিভ এবং সীমিত-সংস্থানের ক্রিয়াকলাপ। গবেষণাতে দেখা গেছে, এস ই এল ক্রিয়াকলাপগুলিতে জড়িত হওয়া শিশুদের মধ্যে সামাজিক দক্ষতার বৃদ্ধি হয় কারণ তারা দলগত কাজ, কথোপকথন এবং স্বাস্থ্যকর মিথস্ক্রিয়ায় জড়িত থাকে। সহর্ষে, শিশুদের বিভিন্ন শিক্ষার শৈলী এবং চাহিদা মেটাতে বিস্তৃত ক্রিয়াকলাপ ডিজাইন করা হয়েছে, এর মধ্যে রয়েছে অঙ্গভঙ্গি, গ্রুপ আলোচনা, উন্মুক্ত প্রকৃতিতে কাজ কর্ম ইত্যাদি, যা অভিজ্ঞতামূলক শিক্ষা এবং সাইকোমোটর বিকাশের সাথে যুক্ত।

অভিব্যক্তি: সপ্তাহের শেষে বাচ্চাদের সাপ্তাহিক অভিজ্ঞতাগুলোর প্রতিফলন এবং তাদের শেখা কাজ করার জন্য সুনির্দিষ্ট উপায়গুলি স্পষ্ট করার সুযোগ। গবেষণাতে দেখা গেছে, স্ব-অভিব্যক্তি, শিশুদের ইচ্ছা ব্যক্ত করতে, তাদের কৌতূহলকে লালন করতে, মনোযোগ সহকারে শুনতে, প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে, তাদের দৈনন্দিন অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়ার ক্ষমতা প্রদান করে।

নীচে গ্রেড নির্দিষ্ট পাঠ্যক্রমের একটি রূপরেখা দেওয়া হল:

১ম - ২য় শ্রেণির জন্য

প্রধান লক্ষ্য সমূহ	**যেসকল থিম গুলোকে ফোকাস করতে হবে**	**যেসকল সাব-থিম গুলোকে ফোকাস করতে হবে**	**ফোকাসের ক্ষেত্র**
• শরীর • আবেগ • জ্ঞানমূলক ক্রিয়া • গতিবিধি	• ইন্দ্রিয় • শরীরের সংবেদন • মৌলিক আবেগ • প্রেক্ষাপটে আবেগ • সময়, পছন্দ • পারিবারিক সম্পর্ক	• ইন্দ্রিয়ের প্রকারভেদ • শরীরের সংবেদন প্রকার • পছন্দ এবং অপছন্দ • গেমস • খাওয়ার পছন্দ • মৌলিক আবেগ এবং কীভাবে তারা পরিবর্তিত হয় • পারিবারিক সম্পর্ক অন্বেষণ	নিজস্ব

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৩য় - ৪র্থ শ্রেণির জন্য

প্রধান লক্ষ্য সমূহ	যেসকল থিম গুলোকে ফোকাস করতে হবে	যেসকল সাব-থিম গুলোকে ফোকাস করতে হবে	ফোকাসের ক্ষেত্র
• স্বর • পছন্দ • সিদ্ধান্ত গ্রহণ	• জটিল আবেগ • আবেগের শৃংখল • নিয়ম • পরিচয় সম্পর্কিত দৃষ্টিভঙ্গি • সহমর্মিতা • সম্পর্কের ক্ষেত্রে দৃঢ়তা	• আবেগ প্রদর্শনের উপায় • আবেগের শৃংখল • জটিল আবেগ • দৃষ্টিভঙ্গি এবং প্রকার • সহমর্মিতা • দৃঢ়তা বিকাশ	নিজস্ব এবং সম্পর্কের অভ্যন্তরীণ বৃত্ত

৫ম - ৬ষ্ঠ শ্রেণির জন্য

প্রধান লক্ষ্য সমূহ	যেসকল থিম গুলোকে ফোকাস করতে হবে	যেসকল সাব-থিম গুলোকে ফোকাস করতে হবে	ফোকাসের ক্ষেত্র
• বন্ধুত্ব • সহমর্মিতা • ভরসা • সমর্থন	• বন্ধুত্ব • দলবদ্ধভাবে সম্পাদিত কর্ম • ভরসা • যত্ন • যোগাযোগ	• বন্ধুত্ব এবং প্রয়োজন সমূহ • দৃষ্টিভঙ্গি এবং বন্ধুত্ব • টিমওয়ার্ক এবং সহযোগিতামূলক আচরণ • ভরসা • সম্পর্কে যত্ন নেওয়া • যোগাযোগ	সম্পর্ক

৭ম - ৮ম শ্রেণির জন্য

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

প্রধান লক্ষ্য সমূহ	যেসকল থিম গুলোকে ফোকাস করতে হবে	যেসকল সাব-থিম গুলোকে ফোকাস করতে হবে	ফোকাসের ক্ষেত্র
• চিন্তা • বিশ্লেষণ • পর্যবেক্ষণ • বোধগম্যতা	• নিজের এবং বিশ্বের সাথে সম্পর্কিত পর্যবেক্ষণ • আবেগ এবং পরিচয় • শেখার প্রেরণা	• চিন্তা করার হাতিয়ার হিসাবে আবেগ • শেখার প্রেরণা অন্বেষণ • মানসিক দৃঢ়তার বিকাশ	সামাজিক বিশ্ব

উপসংহারে, সহর্ষের SEL ভিত্তিক পদ্ধতি শিক্ষার বিভিন্ন জাতীয় ও বৈশ্বিক অগ্রাধিকারের সাথে একীভূত এবং ত্রিপুরা রাজ্যের সমস্ত সরকারি স্কুলে অধ্যয়নরত শিশুদের বর্তমান চাহিদাগুলিকে সমন্বিতকরনের মাধ্যমে ডিজাইন করা হয়েছে।

জাতীয় শিক্ষা নীতি ২০২০ একজন ব্যক্তির একাডেমিক উৎকর্ষতা বৃদ্ধির পাশাপাশি তার সামগ্রিক বিকাশের উপর জোর দিয়েছে। এটি একজন ব্যক্তির জ্ঞানমূলক দক্ষতা বিকাশের প্রয়োজনীয়তার উপর আলোকপাত করে যাতে - বুনিয়াদি সাক্ষরতা এবং সংখ্যাগত দক্ষতা (FLN) এবং সামাজিক, মানসিক এবং নৈতিক দক্ষতা উভয়ই অন্তর্ভুক্ত থাকে। এই জাতীয় অগ্রাধিকার সরাসরি সহর্ষের দৃষ্টিভঙ্গি এবং ফলাফলের সাথে একীভূত।

আশা করি এই পাঠ্যক্রম আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে শিক্ষার প্রকৃত উদ্দেশ্য উপলব্ধি করতে এবং ফলস্বরূপ কার্যকর শিক্ষার্থী হিসেবে গড়ে তুলতে সাহায্য করবে!

সহর্ষ

পাঠ্যক্রমের বিভাগ ভিত্তিক সাপ্তাহিক দিন বিতরণ

সাপ্তাহিক শিক্ষাপ্রদানের নির্দেশাবলী

শিক্ষকদের উদ্দেশ্যে নোট : নিম্নোক্ত নির্দেশাবলীটি শিক্ষকদের উদ্দেশ্যে।এই নির্দেশাবলীটি শিক্ষকদের বুঝতে সাহায্য করবেন যে, সহর্ষ পাঠ্যক্রমের কোন বিষয় অর্থাৎ কোন বিভাগটি শিক্ষার্থীদের সঙ্গে সপ্তাহের কোন দিন আলোচনা করতে হবে। সপ্তাহের প্রত্যেক দিন হিসাবে বিষয় অর্থাৎ বিভাগ বিভাজন নিম্নরূপ-

সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার
মাইন্ডফুলনেস	গল্প	গল্প

বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
কার্যকলাপ	কার্যকলাপ	অভিব্যক্তি

মননশীলতা

শিক্ষকদের জন্য: মাইন্ডফুলনেস ক্লাস নেওয়ার আগে সমস্ত শিক্ষকের এই অধ্যায়টি মনোযোগ সহকারে পড়া উচিত। এটি আপনাকে সারা বছর ধরে মাইন্ডফুলনেস-এর ক্লাস নিতে সাহায্য করবে।

মাইন্ডফুলনেস (মননশীলতা) কি?

এটি বোঝার জন্য, 2 টি শব্দ স্পষ্ট ভাবে বুঝে নিন।

মননশীলতা(mindfulness) এবং মাইন্ড-ফুল(mind-full)

- মননশীলতা(mindfulness) মানে পূর্ণ মনোযোগ সহকারে বর্তমান সম্পর্কে সচেতন অবস্থা।
- মাইন্ড-ফুল(mind-full) মানে নানা চিন্তায় মগ্ন মন, যা চিন্তায় বিভ্রান্ত হয়ে, কী করছে তা সম্পর্কে ধারণাহীন।

তাই বর্তমানের মধ্যে থাকা, বর্তমান সম্পর্কে সচেতন হওয়াই হল মননশীলতা(mindfulness) ।
মননশীলতা(mindfulness) সুখ অথবা আনন্দের ভিত্তি।

আসুন এই ক্লাস সম্পর্কে কিছু মূল পয়েন্ট দেখে নেওয়া যাক:

মাইন্ডফুলনেসের ক্লাস প্রতি সপ্তাহের প্রথম দিনে (সোমবার) অথবা পরের দিন (যদি সোমবার ছুটি থাকে) অনুষ্ঠিত হবে। এই ক্লাস চলাকালীন 35 মিনিটের মধ্যে তিনটি মূল ভাগ থাকবে:

১. ক. ৩-৫ মিনিটের মাইন্ডফুলনেস চেক-ইন দিয়ে শুরু করুন।
১. খ. এই অনুশীলনটির পর শিশুদের অভিজ্ঞতা নিয়ে মোটামুটি ১০ মিনিটের আলোচনা।

প্রতি সপ্তাহে কয়েকটি ভিন্ন পড়ুয়াকে তাদের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন এবং মননশীলতা(mindfulness) থেকে তাদের ক্রিয়া বা আচরণের কোন পরিবর্তন নিয়ে আলোচনা করুন। শিক্ষককে অনুরোধ করা হচ্ছে, শিশুদের কোনো প্রত্যাশিত ফলাফলের পরামর্শ না দিয়ে বরং শিশুদের নিজেদের মধ্যেই উত্তর খুঁজতে সাহায্য করতে।

২.ক. মাইন্ডফুলনেস অনুশীলনের অধীনে, নিজের চিন্তাভাবনা বা শরীরের মধ্যে ঘটতে থাকা নানা ঘটনা সম্পর্কে ৫ মিনিট মতো অনুশীলন করার জন্য ক্লাসে বিভিন্ন কার্যক্রমগুলি করান। এই কার্যক্রম প্রতি সপ্তাহে ভিন্ন হবে।

২.খ. ব্যায়াম সম্পর্কে ১৫ মিনিট মতো আলোচনা করুন। শিক্ষককে অনুরোধ করা হচ্ছে প্রতি সপ্তাহে এই অনুশীলনের পরে আলোচনায় বিভিন্ন পড়ুয়াদেরকে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি রাখতে উত্সাহিত করতে এবং যে প্রতিটি অবশ্যই ৩ থেকে ৪ সপ্তাহের মধ্যে তার বক্তব্য রাখাতে সাহায্য করার জন্য।

৩. প্রতিদিন ক্লাস শেষে ১-২ মিনিট মননশীলতা(mindfulness) অনুশীলন করান।

মননশীলতা(mindfulness) একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া। সারা বিশ্বের স্কুলে শিশুদের এবং শিক্ষকদের প্রতি মনোযোগ বৃদ্ধির ক্রমাগত অনুশীলন করা হচ্ছে। এটি একটি সহজ প্রক্রিয়া যা যে কেউ, যে কোনও জায়গায়, যে কোনও সময় করতে পারে। মননশীলতা(mindfulness) অনুশীলন করার অনেক সুবিধা রয়েছে, যেমন:

- পড়ার সময় আপনাকে শ্রেণীকক্ষে মনোযোগী হতে সাহায্য করে
- শিক্ষকের কথা মনোযোগ সহকারে শুনতে সাহায্য করে
- স্কুলে বা বাড়িতে পড়ার সময়, পড়াশোনায় মনোযোগী থাকতে সাহায্য করে
- চিন্তা করার ক্ষমতা এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করে
- পড়াশুনা ব্যতীত অন্য নানা কিছু করার সময় আপনাকে একটি কাজে মনোনিবেশ করতে সাহায্য করে
- সতর্কতা ও সচেতনতা বাড়ায়
- কথা বলার সময়, খাওয়ার সময় বা অন্যান্য যে কোনো কাজ করার সময় আমরা যাতে ভুল না করি, বা বলি, সেদিকে খেয়াল রাখতে সুবিধা হয়।

মনে রাখার বিষয়:

- এই সময়ে শিক্ষার্থীদের কোনো শব্দ বা মন্ত্র উচ্চারণ করতে বলবেন না।
- আনন্দ এবং ধ্যানের ক্লাসে, শিশুদের বকাঝকা করা বা কঠোর ভাষায় নির্দেশ দেওয়ার মতো যে কোনও ধরণের চাপযুক্ত অভিব্যক্তি এড়িয়ে চলুন।
- আলোচনার সময় সকল শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন।

শিক্ষকের মনে রাখার কিছু বিশেষ বিষয়:

- নিজে এই মেডিটেশন ক্লাসে সক্রিয় অংশগ্রহণ করুন। উদাহরণস্বরূপ, ধ্যান করার সময়, আপনার নিজেরও এটি অনুশীলন করা উচিত।
- আপনি যখন ক্লাসে প্রবেশ করেন, তখন আপনার মনের অবস্থা সম্পর্কে সচেতন হন এবং আপনার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি স্থিতিশীল রাখার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন, শিশুটি শিক্ষকের আচরণের দিকেও মনোযোগ দেয়।
- শিশুদের সাথে ভালবাসা, সৌহার্দ্য ও ভদ্রতার সাথে ব্যবহার করুন এবং মিষ্টি ভাষায় কথা বলুন।

- ধ্যান শুরু করার আগে, নিশ্চিত করুন যে ক্লাসের পরিবেশ শান্ত আছে এবং প্রতিটি শিশু স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছে। মেডিটেশনের পর সে যাতে তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারে, সেদিকেও নজর রাখুন। যে কোনো শিশুই একমাত্র নিরাপদ ও আরামদায়ক পরিবেশে নিজের মনের বলতে চায় বা বলতে পারে।
- ধ্যানের ক্ষেত্রে আমাদের লক্ষ্য চিন্তা বা অনুভূতি এড়ানো বা দমন করা নয়। আমাদের এই প্রচেষ্টার উদ্দেশ্য হল পড়ুয়াদের তাদের পরিবেশ, সংবেদন, চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন করা যাতে তারা তাদের স্বাভাবিক আচরণে চিন্তা করে আরও ভাল প্রতিক্রিয়া জানাতে সক্ষম হয়।

MINDFULNESS

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সেশন ১ (মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা)

সময় বিতরণ

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ২-৩ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা: ২০ - ৩০ মিনিট

2। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১| ক) একটি মাইন্ডফুল চেক-ইন: ২-৩ মিনিটের জন্য

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষক মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের জন্য শিক্ষার্থীদের প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের বলেন যে এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা ঐসময়ে তারা যে কাজটি করছে তা থেকে বর্তমানের দিকে তাদের মনোযোগ সরিয়ে নেবে। শিক্ষার্থীরা যে কোন সময়, যে কোন জায়গায় এটি অনুশীলন করতে পারে।
- শিক্ষক-শিক্ষিকারা যেন সব পড়ুয়াকে আরামদায়ক অবস্থায় বসতে বলেন, চাইলে মেরুদণ্ড সোজা করে চোখ বন্ধ করে বসুক। যদি কারও চোখ বন্ধ করতে অসুবিধা হয় তবে তারা নীচের দিকে তাকাতে পারে।
- শিক্ষার্থীদের বলুন যে তারা ডেস্কে বা তাদের পায়ে হাত রাখতে পারে।
- শিক্ষকদের শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে আমরা একটি মাইন্ডফুলনেস চেক-ইন ক্রিয়াকলাপ দিয়ে শুরু করব। আমরা প্রায় 3 মিনিটের জন্য এই ক্রিয়াকলাপটি করব।
- শিক্ষার্থীদের প্রথমে তাদের আশেপাশের শব্দগুলিতে এবং তারপরে তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রক্রিয়াতে তাদের মনোযোগ স্থানান্তর করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন যে এই শব্দগুলি ধীর হতে পারে... অথবা এটি দ্রুত আসতে পারে, মাঝে মাঝে ... অথবা অবিরাম।

(২০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

- শিক্ষার্থীদের এই কণ্ঠস্বরগুলি সম্পর্কে সচেতন হতে বলুন, এই সময় চারপাশে যেই শব্দ হোক না কেন । এই শব্দগুলি কোথা থেকে আসছে তার প্রতি নজর দিতে বলুন।

(৩০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

- শিক্ষার্থীদের তাদের শ্বাসের দিকে মনোযোগ স্থানান্তর করতে বলুন। শ্বাস-প্রশ্বাসের আসা-যাওয়ার দিকে মনোযোগ দিতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের বলুন যে কোনওভাবেই তাদের শ্বাস পরিবর্তন করার চেষ্টা না করতে। শুধু নিজের শ্বাস সম্পর্কে সচেতন হতে বলুন।

(১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

- শিক্ষার্থীদের কখন শ্বাস আসছে এবং কখন এটি বাইরে যাচ্ছে সেদিকে মনোযোগ দিতে বলুন। আগত এবং নির্গত শ্বাসের মধ্যে কোনও পার্থক্য আছে কিনা। এই শ্বাস-প্রশ্বাস কি ঠান্ডা নাকি গরম? দ্রুত বা আরামদায়ক আসছে ... হালকা বা গভীর।
- শিক্ষার্থীদের তাদের প্রতিটি শ্বাস সম্পর্কে সচেতন হতে বলুন।

(২০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

- এখন শিক্ষার্থীদের ধীরে ধীরে তাদের বসার অবস্থানে তাদের ফোকাস স্থানান্তর করতে বলুন এবং যখনই তারা ভাল বোধ করে তখন তারা তাদের চোখ খুলতে পারে।

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- চেক-ইন শুরু করার আগে শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- আপনি যদি ক্রিয়াকলাপের সময় কোনও শিক্ষার্থীর মনোযোগ অন্যদিকে চলে যেতে দেখেন তবে তাদের নাম না করে পুরো ক্লাসকে মনোযোগ দিতে বলুন।

খ) মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা : ২০-৩০ মিনিটের জন্য

শিক্ষার্থীদের মননশীলতার প্রক্রিয়ার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া|

আলোচনার জন্য প্রস্তাবিত বিষয়গুলি:

- এখন শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের চুপ করে বসে থাকতে বলা। এর পরে, শিক্ষার্থীদের পরবর্তী ১ মিনিটের জন্য তাদের চোখ বন্ধ রাখতে বলুন এবং যে কোনও চিন্তাভাবনা মনে আসতে দিন। যা ভেবেছে তা আগের ঘটনা বা ভবিষ্যতের কোন ভাবনা কী না? বর্তমান সম্পর্কে তাদের কোন ভাবনা এসেছে কি না? দেখা যাবে। বেশিরভাগ চিন্তাভাবনাই অতীত এবং ভবিষ্যত সম্পর্কে অথচ আমরা আছে বর্তমানে।

মাইন্ডফুলনেস vs মন-পূর্ণ :

- মাইন্ডফুলনেস মানে পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে বর্তমান সম্পর্কে সচেতন হওয়ার অবস্থা।
- মন-পূর্ণ মানে বিভিন্ন ধরণের চিন্তাভাবনায় নিমজ্জিত একটি মন, যা চিন্তার সাথে বিভ্রান্ত হয়, এটি কী করছে তা পরোয়া করে না।
- মননশীলতা এবং মন-পূর্ণতার মধ্যে পার্থক্য বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। মাইন্ডফুল মানে সম্পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে যে কোনও কাজ করা। এই অনুশীলনকে বলা হয় মাইন্ডফুলনেস। মন-পূর্ণতা মানে চিন্তার মধ্যে জড়িত হওয়া। সুতরাং আমরা বলতে পারি যে মননশীলতা হল বর্তমানের মধ্যে থাকা, বর্তমান সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং সচেতন হওয়া।

মননশীলতা হল আনন্দে থাকার মূল মন্ত্র।

মননশীলতার উপযোগিতা

- এটি পড়াশোনার সময় শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের ফোকাস বজায় রাখতে সহায়তা করে। স্কুলে বা বাড়িতে পড়ার সময়, এটি শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার দিকে মনোনিবেশ করতে সহায়তা করে।
- শিক্ষকের কথা মনোযোগ সহকারে শুনতে সাহায্য করে।

- মননশীলতা মানসিক চাপ, দুঃখ, উদ্বেগ, একাকীত্ব ইত্যাদি সমস্যা হ্রাস করে।
- প্রতি মুহূর্তে যদি আমাদের মনোযোগ আমরা যে কাজ করছি তার দিকে থাকে, তাহলে আমাদের কাজ দ্রুত শেষ হয়ে যাবে, আমরা কাজটি আরও ভালভাবে করতে সক্ষম হব এবং আমরা চাপ ছাড়াই কাজটি করতে সক্ষম হব।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- উপরোক্ত পয়েন্টগুলিতে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করুন, তাদের স্তর অনুযায়ী, তাদের জীবন সম্পর্কিত উদাহরণগুলির সাহায্যে।
- সব শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উদ্বুদ্ধ করার চেষ্টা করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিটের জন্য

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের এই ক্লাসে করা ক্রিয়াকলাপগুলির দ্বারা উৎপন্ন

চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম করা|

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়সমূহ:

- ২ মিনিট চুপচাপ বসে থেকে মাইন্ডফুলনেস ক্লাস শেষ করতে হবে। এই সময়ের মধ্যে কোনও নির্দেশ দেওয়া উচিত নয়।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না

- শিক্ষকরা শেষ পর্যন্ত কোনো প্রশ্ন করেন না|
- কোনও পড়ুয়া যদি নিজের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তা হলে শিক্ষকরা তাঁকে সুযোগ দিতে পারেন|

সেশন ২ : শ্বাস-প্রশ্বাস বোঝা

এই পরিকল্পনাটি মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য, যা সপ্তাহে ১ দিন অনুষ্ঠিত হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। শ্বাস- প্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগ দেওয়া : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক) মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিটের জন্য

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুল ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়সমূহ :

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে তিনবার দীর্ঘ শ্বাস নিতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন। শিক্ষার্থীদের ধীরে ধীরে শ্বাস বের করতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সামনে যা দেখে তাতে মনোযোগ দিতে বলুন (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি দিন)।)
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)

- শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশে কী গন্ধ পেতে পারে সে সম্পর্কে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হন। শিক্ষার্থীদের বসার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত নয়।
- ৫ মিনিটের মধ্যে যদি সমস্ত চেক-ইন পয়েন্ট না করা হয়, তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী কিছু পদক্ষেপ করা যেতে পারে।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ দিন।

খ) মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা: ৫ মিনিটের জন্য

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

আলোচনার জন্য প্রস্তাবিত বিষয়গুলি:

- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছো?
- মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন বোধ করেছো ?

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের বলেন যে মননশীলতার অর্থ এই মুহূর্তে আমরা যা করছি তার প্রতি আমাদের সম্পূর্ণ মনোযোগ দেওয়া। অনেক সময় এমনও হয় যে, আমরা যখন ক্লাসে পড়ি তখনও আমরা খেলা নিয়ে চিন্তা করি, বা খেলার সময় খাওয়ার কথা চিন্তা করি। মননশীলতা আমাদের ক্লাসে থাকার সময় শ্রেণিকক্ষে মনোনিবেশ করতে শেখায়, আমরা যখন খেলছি তখন খেলার দিকে মনোনিবেশ করতে এবং খাওয়ার সময় খাওয়ার দিকে মনোনিবেশ করতে শেখায়।

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- সব শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উদ্বুদ্ধ করার চেষ্টা করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২. শ্বাস- প্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগ দেওয়া : ১৫ মিনিটের জন্য

উদ্দেশ্য: এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের নিঃশ্বাস এবং প্রশ্বাসের প্রক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন করা।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

শিক্ষার্থীদের এই প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করে শুরু করুন-

- আমরা সবাই কোন ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে গন্ধ পাই? (নাক দিয়ে)
- তোমাদের নাক কোথায়? (আপনি নাকের দিকে ইঙ্গিত করতে পারেন।)
- তুমি কী ধরনের ঘ্রান পেয়েছো?
- তুমি কী কখনো ফুলের গন্ধ পেয়েছো? তুমি কোন ফুলটি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করো? ((গোলাপ, গাঁদা, চম্পা ইত্যাদি))

নির্দেশাবলী দেওয়ার সময় এই ক্রিয়াকলাপটি নিজেই করুন এবং শিক্ষার্থীদের তা অনুসরণ করতে বলুন।

- তুমি নাকের নীচে তোমার একটি হাত আনো। ধরো , তোমাদের হাতে একটি ফুল আছে। এই ফুলের ঘ্রাণ নেওয়ার চেষ্টা করো। আমরা যখন ফুলের গন্ধ পাচ্ছি, তখন আমরা শ্বাস নিচ্ছি। এবার ফুলটা উড়িয়ে দাও। যখন আমরা ফুঁ দিচ্ছি, তখন আমরা শ্বাস ছাড়ছি।
- সুতরাংতোমরা সবাই দেখেছো যে আমরা যখন শ্বাস নিই, তখন নাক দিয়ে বাতাস আসে এবং একইভাবে যখন আমরা শ্বাস ছাড়ি, তখন নাক বা মুখ থেকে বাতাস বেরিয়ে যায়।

এই ফুলের ক্রিয়াকলাপটি কমপক্ষে ২ সপ্তাহের জন্য করা উচিত। এই ক্রিয়াকলাপটি বন্ধ করা যেতে পারে যখন মনে হয় যে শিক্ষার্থীরা ইনহেলেশন এবং বাইরে যাওয়ার বিষয়ে সচেতন হয়ে উঠেছে।

নোট: ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টসমূহ
(শিক্ষকরা নিজেদের ভাবনা অনুযায়ীও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন যাতে এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্যগুলি অর্জন করা যায়)

- ছেলেমেয়েদের! আমাদের হাতে কী ছিল? (ফুল)
- ফুলের গন্ধ আমরা কিসের মাধ্যমে পাই ? (নাক দিয়ে)
- আমরা কিসের মাধ্যমে শ্বাস নিচ্ছি? (নাক দিয়ে)
- আমরা কী ঘ্রাণ নেয়ার সময় শ্বাস বাইরে ছাড়ছিলাম না ভিতরে নিচ্ছিলাম? (ভিতরে)
- ফুল আমাদের হাত থেকে কীভাবে উড়ল? (শ্বাস বাইরে ছাড়ার সময়)

২। শ্বাস- প্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগ দেওয়া : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের মনযোগ ভিতরে প্রবেশ করা এবং বাইরে আসা নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাসের দিকে নিয়ে যাওয়া।

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- নিশ্চিত করুন যে প্রতিটি শিশু শ্বাস প্রশ্বাসের প্রক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হবে ।

- মনে রাখবেন যে শিক্ষার্থীরা যেন শ্বাস নেওয়া ছাড়ার সময় পেট ভেতরে ও বাইরে বেরোনোর মধ্যে সমন্বয় বুঝতে পারবে।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে, শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় তারা যাতে তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে মনোযোগ দেয় এবং প্রতিটি নিঃশ্বাস নেয়া ও প্রশ্বাস বের করার দিকে মনোনিবেশ করে। এটি মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার মৌলিক অনুশীলন এবং এটি আমরা প্রতিবার করব।
- একটি আরামদায়ক অবস্থানে বস এবং তোমার চোখ বন্ধ কর।
- তারপর তোমাদের পেটের উপর একটি হাত রাখ।
- শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে আনতে হবে। শ্বাস নেয়া এবং শ্বাস ছাড়ার সময় তাদের পেট ফুলে যায় এবং সংকুচিত হয় এদিকে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ দিতে বলুন।
- এর মধ্যে, যদি দেখা যায় যে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ তাদের শ্বাস-প্রশ্বাস এবং পেট থেকে সরে গেছে,, তবে নির্দেশাবলীগুলি পুনরাবৃত্তি করুন।
- ১ থেকে ২ মিনিটের জন্য ক্রিয়াকলাপটি করার পরে, শিক্ষার্থীদের পেটে হাত রেখে এই ক্রিয়াকলাপটি পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার সময় কখন পেট ভেতরে ঢোকে এবং বাইরে আসে।
- ১ থেকে ২ মিনিটের জন্য ক্রিয়াকলাপটি করার পরে, নিম্নলিখিত পয়েন্টগুলি নিয়ে আলোচনা করুন। এর পরে, আবার কাজটি সম্পন্ন করুন।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি

- তুমি কী তোমার পেট ফুলে যাওয়া অনুভব করেছো?
- তুমি কী অনুভব করেছো যে তোমার পেট নড়াচড়া করছে?

- তোমার পেট কখন ভিতরে ঢুকল? (শ্বাস প্রশ্বাসের সময়)
- তুমি কী কখনও আগে শ্বাস নেওয়ার সময় পেটের ভিতরে এবং বাইরে থাকার দিকে মনোনিবেশ করেছো?
- আমরা যখন পেটের পাশাপাশি শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকেও মনোযোগ দিই, তখন আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস ধীর এবং গভীর হয়। আমরা যে কোনও সময় যে কোনও জায়গায় এই ধরণের অনুশীলন করতে পারি।

শিক্ষকের জন্য নোট:
বাচ্চাদের কাছ থেকে উত্তর নেওয়ার সময়, তাদের দেওয়া সমস্ত উত্তরগুলি সহজেই গ্রহণ করুন এবং তাদের উত্তরকে সঠিক বা ভুল হিসাবে চিহ্নিত করে মন্তব্য করা উচিৎ না ।

৩. নীরব চেক-আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য :
এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা যেন শ্রেণিকক্ষে আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম হয়।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- মাইন্ডফুলনেস ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়া যাবে না।

- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

সেশন ৩: (সাইমন বলেছেন)

এই পরিকল্পনাটি ধ্যান প্রক্রিয়ার ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য, যা সপ্তাহে ১ দিন অনুষ্ঠিত হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। 'সাইমন বলছে' নামক কার্যকলাপটি আলোচনা করুন : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১. ক) মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুল ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে তিনবার দীর্ঘ শ্বাস নিতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সামনে যা দেখা যায় তার দিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))

- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পায় তার দিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে সেদিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীরা বর্তমানে কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (আনুমানিক) ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- শিক্ষার্থীদের এখনই কোন্ কোন্ বস্তুগুলি তাদের শরীরে স্পর্শ করছে সেদিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি))

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। শিক্ষার্থীদের বলুন তারা যাতে তাদের বসার অবস্থান পরিবর্তন না করে।
- ৫ মিনিটের মধ্যে যদি সমস্ত চেক-ইন না করা যায় , তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারবেন।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ দিন।

খ. মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করুন: ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুলনেসর সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের শুরুতে আপনি (শিক্ষকরা) শিক্ষার্থীদের সাথে নিম্নরূপ আলোচনা করতে পারেন-

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?

- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?
- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?
- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কি করবেন এবং কী করবেন না:

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। 'সাইমন বলছে' নামক কার্যকলাপটির আলোচনা : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের সতর্কতা বৃদ্ধি করা এবং প্রদত্ত নির্দেশাবলীতে মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করা।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

শিক্ষার্থীদের কার্যক্রমের নিয়ম-কানুন জানাতে হবে। তাদের শুধু সাইমনের আদেশ পালন করতে হবে। মানে, যখন বলা হয়, "সাইমন বলে - লাফ দিন", কেবল তখনই লাফ দেওয়া হয়। কিন্তু যখন শুধু বলা হয় - " লাফ", তখন লাফানো হয় না কারণ সাইমন তা বলেনি।

এখন সেই ক্রিয়াকলাপ শুরু করুন যেখানে নিম্নলিখিত আদেশগুলি দেওয়া যেতে পারে: সাইমন বলে (বা সাইমনের নাম উল্লেখ না করে):

- হাত তোল ।
- পা স্পর্শ করো ।

- নাক নাড়াও।
- হাঁটু স্পর্শ করো।
- একটি মজার মুখ তৈরি করো।
- মাথা স্পর্শ করো।
- কাঁধ স্পর্শ করো।
- এক পায়ে দাঁড়াও।
- আপনার চোখের পলক ফেলো।
- আপনার পায়ের আঙ্গুলের উপর দাঁড়াও।
- কোমরে হাত বুলিয়ে নাও।
- আকাশ ছোঁয়ার চেষ্টা করো।
- নিজেকে আলিঙ্গন করো, ইত্যাদি।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:
(শিক্ষকরা তাদের পক্ষেও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন যাতে এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্যগুলি অর্জন করা যায়)।

- তোমার শরীরের কোন অংশটি তোমাকে শুনতে সাহায্য করেছে? (কান)
- অর্ডারটি সঠিকভাবে অনুসরণ করার জন্য তোমাকে কী করতে হবে? (মাইন্ডফুল অনুশীলন সময় সতর্ক থাকুতে হবে)।
- এই কাজটি কি কঠিন নাকি সহজ ছিল?
- তোমার কী এই কাজটি করতে কোনও অসুবিধা হয়েছিল?

- এই ক্রিয়াকলাপ থেকে তুমি কী অর্জন করবে ? (আমরা যা শুনছি তাতে যদি আমরা মনোযোগ দিই তবে আমরা আরও ভাল ভাবে শুনতে পারব)।

নীরব চেক-আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা শ্রেণীকক্ষে আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উত্পন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম হয়।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- মাইন্ডফুল ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্নচিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রকাশ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনও নির্দেশনা দেওয়া উচিত নয়।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

সেশন ৪: মননশীল শ্রবণ - ১

এই পরিকল্পনাটি ধ্যান প্রক্রিয়ার ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য, যা সপ্তাহে ১ দিন অনুষ্ঠিত হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মননশীল শ্রবণ ১ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক) মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মেডিটেশন ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে নিজেই তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সামনে যা দেখা যায় তার দিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পায় তার দিকে মনোযোগ দিতে হবে। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))

- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (আনুমানিক) ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- শিক্ষার্থীদের এখনই কোন বস্তুগুলি তাদের শরীরে স্পর্শ করছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০সেকেন্ড বিরতি)

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হন। শিক্ষার্থীদের বসার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত নয়।
- ৫ মিনিটের মধ্যে যদি সমস্ত চেক-ইন পয়েন্ট না করা হয়, তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী কিছু পদক্ষেপ করা যেতে পারে।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ দিন।

খ) মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করুন: ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের শুরুতে, আপনি (শিক্ষকরা) শিক্ষার্থীদের সাথে নিম্নরূপ আলোচনা করতে পারেন-

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?
- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?

- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?
- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মননশীল শ্রবণ ১ : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

শিশুদের চারপাশের কণ্ঠস্বর সম্পর্কে সচেতন করা এবং মনোনিবেশ করা ।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষকের মনে রাখা উচিত যে সমস্ত শিশু এই ক্রিয়াকলাপে অংশ নিচ্ছে।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- এই ক্রিয়াকলাপে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করেন যে কোন্ জায়গাগুলিতে প্রচুর শব্দ হয় এবং কোনগুলি খুব শান্ত জায়গা।
- শিক্ষকরা এই উদাহরণ দিতে পারেন।

এমন একটি জায়গা যেখানে গোলমাল হয়	যে জায়গাগুলি শান্ত

চৌরাস্তার মোড়	বাগানে চুপচাপ বসে থাকার সময়
বাজারে মানুষের কণ্ঠস্বর	রুমে একা বসে থাকা
স্কুল ছুটি	লাইব্রেরীতে

- শিক্ষকরা এখন শিক্ষার্থীদের বলেন যে আমরা এখন বিভিন্ন কণ্ঠস্বর চিনতে এবং শুনতে একটি ক্রিয়াকলাপ করব।
- শিক্ষকরা এখন ক্লাসের সামনে কিছু শিক্ষার্থীকে ডেকে বিভিন্ন ধরনের শব্দ করতে বলতে পারেন এবং ক্লাসের বাকি অংশের শিশুরা মনোযোগ দিয়ে সেই কণ্ঠস্বরটি সনাক্ত করার চেষ্টা করবে। (যেমন, বিড়ালের শব্দ, সিংহের গর্জনের শব্দ, ট্রেনের শব্দ, গাড়ির শব্দ, দৌড়ানোর শব্দ ইত্যাদি)
- যখন বাচ্চারা শব্দগুলি সনাক্ত করে ফেলে, তখন শিক্ষক শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করে এই ক্রিয়াকলাপটি করাবেনএবং শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করবেন যে কোন্ শিশুটি কোন শব্দটি তৈরি করেছে তা সনাক্ত করার জন্য ।
- ৪-৫ জন শিক্ষার্থীকে এই কার্যক্রম পরিচালনার জন্য ডেকে নেওয়া যেতে পারে।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:

(শিক্ষকরা নিজের থেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন যাতে শিক্ষার্থীদের সেই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্যে সম্পর্কে জানানো যায়)

- আমরা প্রতিদিন কী ধরনের শব্দ শুনতে পাই ?
- এই সমস্ত শব্দ কি একই ধরণের বা একে অপরের থেকে আলাদা?
- কোলাহলপূর্ণ জায়গায় বা শান্ত জায়গায় শব্দ শোনা কি সহজ ?
- এই কাজটি আপনার কেমন লেগেছে?

- আপনার চারপাশের কণ্ঠস্বরগুলি মনোযোগ সহকারে শোনার সুবিধা কী হতে পারে?

নীরব চেক-আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে আজকের ক্রিয়াকলাপের ফলে সৃষ্ট চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করতে সক্ষম হয়।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- মাইন্ডফুল ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের ফলে সৃষ্ট চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়া যাবে না।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

সেশন ৫: মননশীল শ্রবণ - ২

মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার একটি ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে, যা সপ্তাহে ১ দিন হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মননশীল শ্রবণ ২ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুল ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে নিজেই তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সামনে যা দেখা যায় তার দিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)

- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কী কী গন্ধ পাচ্ছে সে দিকে মনোযোগ দেয় (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি দিন)।)
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ পাচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীরা লক্ষ্য করবে যে কোন বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করে আছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হন। শিক্ষার্থীদের বসার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত নয়।
- ৫ মিনিটের মধ্যে যদি সমস্ত চেক-ইন পয়েন্ট না করা হয়, তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী কিছু পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ দিন।

খ. মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করুন: ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের শুরুতে, আপনি (শিক্ষকরা) শিক্ষার্থীদের সাথে নিম্নরূপ আলোচনা করতে পারেন।

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?
- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?
- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?
- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মননশীল শ্রবণ - ২ এবং আলোচনা: ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:শিশুদের তাদের চারপাশের কণ্ঠস্বর সম্পর্কে সচেতন হওয়া উচিত এবং মনোযোগ দিয়ে শুরু করা উচিত।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের বলেন, "আজ আমরা সবাই মনোযোগ দিয়ে শোনার প্রক্রিয়াটি অনুশীলন করব, যেখানে আমরা সবাই আমাদের চারপাশের কণ্ঠস্বরের দিকে মনোযোগ দেব।
- তিনি বলেন, 'সবাইকে তাদের চেয়ারে আরামদায়ক অবস্থানে বসতে দিন। আপনি আপনার পায়ে হাত রাখতে পারেন বা ডেস্কেও রাখতে পারেন।
- এখন ২ থেকে ৩ দীর্ঘ দীর্ঘ শ্বাস নিন। শিক্ষক নিজেই একটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে পারেন।

- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করতে বলুন। তারা যদি তাদের চোখ বন্ধ করতে অস্বস্তিবোধ করে তবে তাদের চোখ খোলা রেখে নীচের দিকেও তাকাতে পারে।
- এখন ক্লাসরুমে আসা বিভিন্ন শব্দের দিকে আপনার মনোযোগ ঘুরিয়ে দিন। এই শব্দগুলি ফ্যান, ট্র্যাফিকের হতে পারে, পাখিগুলির, কোনও প্রাণী বা কারো কথা বলার শব্দ, শিক্ষার্থীদের ক্লাসে হাসার শব্দ ইত্যাদি হতে পারে।

(শিক্ষক কয়েক সেকেন্ডের জন্য এখানে থামেন।)

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের বলেন যে তুমি যদি মনে কর যে তোমার মনসংযোগে অসুবিধা হচ্ছে , তবে তোমার আবার ক্লাসরুমে আসা শব্দগুলির দিকে তোমার মনোযোগ ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করো ।
- আবার, ক্লাসরুমে উঠে আসা বিভিন্ন কণ্ঠস্বরের দিকে তুমি মনোযোগ দাও । এই শব্দগুলি ফ্যান, ট্র্যাফিক, পাখি,কোনো বাইরে কথা বলার শব্দ, প্রাণীর শব্দ ক্লাসে শিক্ষার্থীদের হাসি ইত্যাদি হতে পারে ।

(তাদের কয়েক সেকেন্ডের জন্য কণ্ঠস্বর শুনতে দিন এবং কোনও নির্দেশ দেবেন না।)

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের বলেন যে এখন তোমরা সবাই দীর্ঘ গভীর শ্বাস নাও এবং যখনই তুমি আরাম বোধ করবেতখন তুমি ধীরে ধীরে তোমার চোখ খুলতে পার ।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:

(শিক্ষকরা নিজের থেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন যাতে এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্যেগুলি অর্জন করা যায়) ।

- তোমার কেমন লাগছে?
- তুমি কোন কণ্ঠস্বর শুনেছ ?
- এই সমস্ত কণ্ঠস্বর কি একে অপরের থেকে একই না আলাদা ছিল?
- কণ্ঠস্বরটি কী তোমার কাছ থেকে অনেক দূরে ছিল নাকি তোমার কাছাকাছি ছিল?
- তুমি কি একবারে কেবল একটি বা একাধিক কণ্ঠস্বর শুনেছেন?

- তুমি কি এমন শব্দ শুনেছ যা তুমি আগে কখনও শোননি?

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা শ্রেণীকক্ষে আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উত্পন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম হবে।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- মাইন্ডফুল ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়া যাবে না।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

সেশন ৬: মননশীল শ্রবণ - ৩

এই পরিকল্পনাটি মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য, যা সপ্তাহে ১ দিন অনুষ্ঠিত হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মননশীল শ্রবণ ২ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মেডিটেশন ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে নিজেই তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সামনে যা দেখে তাতে মনোযোগ দিতে বলুন (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি দিন)।)
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)

- শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ডের জন্য অপেক্ষা করুন)।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হন। শিক্ষার্থীদের বসার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত নয়।
- ৫ মিনিটের মধ্যে যদি সমস্ত চেক-ইন পয়েন্ট না করা হয়, তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী কিছু পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ করে দিন।

খ. মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করুন: ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের শুরুতে, আপনি (শিক্ষকরা) শিক্ষার্থীদের সাথে নিম্নরূপ আলোচনা করতে পারেন।

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?

- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?
- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?
- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করতে চেষ্টা করা।

২। মননশীল শ্রবণ ২ : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: একটি একক ভয়েস উপর ছাত্রদের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত অনুশীলন করতে।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের বলেন, "এখন আমরা সবাই মন দিয়ে শোনার অনুশীলন করব, যেখানে আমরা সবাই আমাদের চারপাশের কণ্ঠস্বরের প্রতি মনোযোগ দেব।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের তাদের বসার অবস্থানের দিকে মনোযোগ সরিয়ে নিতে বলা। সকল শিক্ষার্থীকে চেয়ারে সোজা হয়ে বসতে হবে এবং ২ থেকে ৩ টি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে হবে।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করতে বলা।
- এখন আপনারা সকলেই আবার দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিন এবং আপনার ক্লাসরুমের ভিতরে বা বাইরে আসা শব্দগুলির দিকে আপনার মনোযোগ ঘুরিয়ে দিন। এই শব্দটি কারও কথা বলার, কেউ হেঁটে যাওয়া, কিছু পণ্য পড়ে যাওয়া, বাইরে থেকে পাখির শব্দ হতে পারে। "

(কয়েক সেকেন্ডের জন্য তাদের এই কণ্ঠস্বরগুলি শুনতে দিন)

- এখন শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের ক্লাসরুম বা শ্রেণিকক্ষের বাইরে ক্রমাগত হতে থাকা যে কোনও এক ধরণের কণ্ঠস্বরের দিকে মনোযোগ স্থানান্তর করতে বলা। যেমন ধরুন, ফ্যানের আওয়াজ, পাখির আওয়াজ, ট্রাফিকের শব্দ ইত্যাদি।

- এই নির্দেশাবলীর সময়, শিক্ষক তার নিজের উপর একটি একক ধরনের ভয়েস তৈরি করবেন এবং সেই ভয়েস তৈরি করার সময়, মনে রাখবেন যে এই ভয়েসে গণনার একটি ধরন বা প্যাটার্ন তৈরি হচ্ছে।

উদাহরণস্বরূপ

- শিক্ষকরা তিনবার হাততালি দিতে পারেন।
- শিক্ষকরা ২ বার আঙ্গুল দিয়ে তুড়ি বাজাতে পারেন।
- শিক্ষকরা মাটিতে পা রাখতে পারেন ৪ বার ইত্যাদি।
- শিক্ষকদের এখন শিক্ষার্থীদের বলা উচিত , "তোমরা সবাই কি বিভিন্ন ধরনের কণ্ঠস্বর শুনতে পাচ্ছ?

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের এই কণ্ঠস্বরগুলি একই বা ভিন্ন কিনা সে সম্পর্কে মনোযোগ দিতে বলেন? এই শব্দগুলি কী জোরে বা ধীর গতির? এই শব্দটি কী তোমার কাছ থেকে আসছে নাকি দূর থেকে আসছে ?

- শিক্ষকরা ক্লাসরুমে ৪ থেকে ৫ বার বিভিন্ন কণ্ঠস্বর দিয়ে এই কাজটি করতে পারেন।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষকদের নিশ্চিত করতে হবে যে সমস্ত শিক্ষার্থী এই ক্রিয়াকলাপে অংশ নিচ্ছে।

- ক্রিয়াকলাপের সময়, শব্দ উৎপন্ন করার সময় শিক্ষকের গণনার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:

- তোমরা সবাই কেমন বোধ করেছো?

- তোমরা সবাই কী বিভিন্ন ধরনের কণ্ঠস্বর শুনেছো?
- তোমরা সবাই কী হাততালি শুনেছো ?
- কতবার হাততালি দেওয়া হয়েছে?
- তোমরা সবাই কি এক তুড়ির শব্দ শুনেছো?
- কতবার তুড়ি বাজানো হয়েছিল ?
- কিছু শব্দ ছিল যা বিভিন্ন বস্তু থেকে উৎপন্ন হয়েছিল। তোমরা কী এই আইটেমগুলির নাম দিতে পার?
- তুমি কী এই কণ্ঠস্বরগুলি গণনা করতে পার?

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য:
এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে আজকের ক্রিয়াকলাপগুলি থেকে উদ্ভূত চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম হবে।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- ধ্যানের ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়া যাবে না।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রাখা উচিত এবং নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

সেশন ৭: মননশীল শ্রবণ - ৪

এই পরিকল্পনাটি মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য, যা সপ্তাহে ১ দিন অনুষ্ঠিত হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মননশীল শ্রবণ ৪ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুল ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীরা তাদের সামনে যা দেখা যায় তা মনযোগ সহকারে দেখতে বলুন (প্রায় ১০ সেকেন্ডের জন্য বিরতি দিন)।)
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তা মনযোগ সহকারে শুনতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কোন সমিতিগুলি খুঁজে পাচ্ছে সে সম্পর্কে মনোযোগ দেয় (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি দিন।)
- বর্তমানে শিক্ষার্থীরা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হন। শিক্ষার্থীদের বসার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত নয়।
- ৫ মিনিটের মধ্যে যদি সমস্ত চেক-ইন পয়েন্ট না করা হয়, তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী কিছু পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ করে দিন।

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের শুরুতে, আপনি (শিক্ষকরা) শিক্ষার্থীদের সাথে নিম্নরূপ আলোচনা করতে পারেন।

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?
- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?

- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?
- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মননশীল শ্রবণ ৪ : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের সতর্কতা বৃদ্ধি করা এবং প্রদত্ত নির্দেশাবলীতে মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করা।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- এই ক্রিয়াকলাপের জন্য, শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে শিক্ষক যখন তার আঙ্গুল দিয়ে চিমটি কাটেন, তখন তাকে উঠে দাঁড়াতে হবে।
- হাত দিয়ে তালি দিলেই বসতে হবে।
- ডেস্কে আঙুল দিয়ে যদি 'ঠক-ঠক' শব্দ করেন, তাহলে লাফ দিতে হবে।
- এই অনুযায়ী, শিক্ষকদের তুড়ি, হাততালি এবং ঠক-ঠক শব্দ করতে হবে এবং শিক্ষার্থীদের নির্দেশ মতো দাঁড়াতে, বসতে এবং লাফ দিতে হবে। শিক্ষকরা ধীরে ধীরে এই ক্রিয়াকলাপের গতি বাড়িয়ে তুলতে পারেন এবং নির্দেশের ক্রম পরিবর্তন করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষার্থীদের একটি

তুড়ি বাজালে বসতে হবে, হাততালি দেওয়ার সময় লাফ দিতে হবে এবং ডেস্কে ঠক-ঠক করার সময় উঠে দাঁড়াতে হবে।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষকদের নিশ্চিত করতে হবে যে সমস্ত শিক্ষার্থী এই ক্রিয়াকলাপে অংশ নিচ্ছে।
- শিক্ষার্থীদের নির্দেশ অনুযায়ী শিক্ষককে কার্যক্রম পরিচালনা করতে হবে।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:

- এই কাজটি কী কঠিন নাকি সহজ ছিল?
- এই কাজটি করার জন্য আমাদের কী করতে হবে? (আমাকে মনোযোগ সহকারে শুনতে এবং পর্যবেক্ষণ করতে হবে)
- তুমি কি এই কাজটি উপভোগ করেছো?
- তুমি কখন ক্রিয়াকলাপটি সঠিকভাবে করতে সক্ষম হয়েছিলে এবং কখন তুমি ভুল করেছিলে? এটা কেন?

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা আজ শ্রেণিকক্ষে করা ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম হবে ।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- মাইন্ডফুল ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।

- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়া যাবে না।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

সেশন ৮: মনযোগ সহকারে দেখা - ১

এই পরিকল্পনাটি মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য, যা সপ্তাহে ১ দিন অনুষ্ঠিত হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মনযোগ সহকারে দেখা ১ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুল ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষক নিজেই তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীরা তাদের সামনে যা দেখে তাতে মনোযোগ দিতে বলুন (প্রায় ১০সেকেন্ড বিরতি দিন)।)
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে সে দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি দিন)।
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হন। শিক্ষার্থীদের বসার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত নয়।
- ৫ মিনিটের মধ্যে যদি সমস্ত চেক-ইন পয়েন্ট না করা হয়, তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী কিছু পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ দিন।

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের শুরুতে, আপনি (শিক্ষকরা) শিক্ষার্থীদের সাথে নিম্নরূপ আলোচনা করতে পারেন -

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?

- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?
- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?
- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মনযোগ সহকারে দেখা ১ : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য :
শিক্ষার্থীদের দেখার দিকে মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়ার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের তাদের অনুভূতি সম্পর্কে বিস্তারিত জানাতে অনুপ্রাণিত করা।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করেন:
    - o আমরা কীভাবে দেখি?
    - o আমাদের চোখ কোথায়? (চোখের দিকে ইঙ্গিত করুন)
    - o এই মুহূর্তে এই ক্লাসে আপনি কী দেখতে পাচ্ছেন? (টেবিল, চেয়ার, বই, ইত্যাদি)

- শিক্ষকদের এখন ক্লাসরুমে থাকা কোন বস্তু সম্পর্কে বলা উচিত এবং শিশুটি অনুমান করবে যে কোন বস্তুটি সম্পর্কে কথা বলা হচ্ছে।

উদাহরণ: আমি কালো কিছুর দিকে তাকিয়ে আছি। (ব্ল্যাকবোর্ড) আমি বর্গাকার আকৃতির কিছু দেখছি। (ডেস্ক) (যদি একই বৈশিষ্ট্যযুক্ত একাধিক বস্তু থাকে ১-২ আইটেমটি নিশ্চিত করার জন্য আরও বৈশিষ্ট্য দেওয়া উচিত।)

- শিক্ষকরা এইভাবে শ্রেণীকক্ষ থেকে শিক্ষার্থীদের কাছে অনেক উদাহরণ উপস্থাপন করতে পারেন, যার ফলে এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য অর্জন করা যায়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে আমরা শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশের বস্তুগুলি মনযোগ সহকারে দেখার জন্য অনুপ্রাণিত করতে চাই।
- এখন শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের ডাস্টার, ফ্যান, চেয়ার, টেবিল ইত্যাদি একটি বিষয়ের দিকে মনোযোগ দেওয়া। শিক্ষার্থীদের মনোযোগ সেই বস্তুর আকার, আকৃতি, রঙ, ঘরে বস্তুটির অবস্থান ইত্যাদির দিকে নিয়ে যেতে হবে।

উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষার্থীদের নিজস্ব ডেস্কগুলিতে দৃষ্টি আকর্ষণ করার সময় এই পয়েন্টগুলি জিজ্ঞাসা করা যেতে পারে-

- তুমি কি এই ডেস্কের চারটি পা দেখতে পাচ্ছ ?
- তোমার চারপাশের চারটি টেবিল কী একই রকম?
- তোমার ডেস্ক কি কোথাও ভেঙে গেছে? নাকি তার গায়ে আঁচড়ের দাগ রয়েছে?
- পুরো ডেস্কের রঙ কী একই রকম?
- তুমি কী ডেস্কের মধ্যে অন্য কোনও কিছু বস্তুর দিকে মনোযোগ দিতে পেরেছ ?

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি :

- তুমি কী এর আগে কখনও এই ধরনের বস্তুর দিকে তাকিয়েছ?

(শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে যখন আমরা মনোযোগ দিই, তখন আমাদের চারপাশে কী ঘটছে সে সম্পর্কে আমরা আরও ভালভাবে সচেতন হই।)

- আমরা কোথায় কোথায় মনোযোগ দিতে পারি? (পড়ার সময়, খেলা, খাওয়া, বা অন্য কিছু করার সময়?
- মনোযোগ সহকারে তাকালে তুমি কেমন অনুভব করো?
- তুমি টেবিলের কোন বিষয়গুলোতে মনোযোগ দিয়েছ?
- তুমি কী এই টেবিলটি এমন কিছুতে মনোনিবেশ করেছিলে যা তুমি আগে কখনও লক্ষ্য করনি?

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য:
এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম হয়।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- মাইন্ডফুল ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়া যাবে না।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

\

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সেশন ৯। শ্বাসের তাপমাত্রা

এই পরিকল্পনাটি মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য, যা সপ্তাহে ১ দিন অনুষ্ঠিত হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন
১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট
খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট
২। শ্বাসের তাপমাত্রা এবং চর্চা ১ : ১৫ মিনিট
৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

উদ্দেশ্য :

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুল ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে তিনবার দীর্ঘ শ্বাস নিতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে চোখ বন্ধ করে একই ভাবে তিনটি গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের সামনে যা দেখা যায় তার দিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পায় তার দিকে মনোযোগ দিতে হবে। প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীরা বর্তমানে কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (আনুমানিক) ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- শিক্ষার্থীদের এখনই কোন্ কোন্ বস্তুগুলি তাদের শরীরে স্পর্শ করছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। যেমন চেয়ার, কাপড়, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া উচিত। শিক্ষার্থীদের বসার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত নয়।
- যদি সমস্ত চেক-ইন পয়েন্টগুলি ৫ মিনিটের মধ্যে সম্পন্ন না হয় তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী উপরের কয়েকটি পদক্ষেপ করা যেতে পারে।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ দিন।

খ) মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুলনেসের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের শুরুতে, আপনি (শিক্ষকরা) শিক্ষার্থীদের সাথে নিম্নরূপ আলোচনা করতে পারেন -

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?
- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?
- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?
- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীর উত্তর গ্রহণ করা।
- শিক্ষকদের উচিত সকল শিক্ষার্থীর মতামত গ্রহণ করা এবং কোন নেতিবাচক মন্তব্য না করা।

২। শ্বাসের তাপমাত্রা এবং চর্চা ১ : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য :

ভিতরে এবং বাইরে আসা শ্বাসের শীতলতা এবং উষ্ণতার প্রতি শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করা।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে আজ আমরা আমাদের মনোযোগ আকর্ষণ করব যে শ্বাসের উপর যে শ্বাসগুলি আসছে এবং বাইরে যাচ্ছে তা ঠান্ডা নাকি গরম সেদিকে মনযোগ দেব । এটি উপলব্ধি করার জন্য, আমরা আমাদের তর্জনীটি অনুভূমিকভাবে আমাদের নাকের নীচে স্থাপন করব। (শিক্ষার্থীদের কে দেখিয়ে দিন)।

- এখন শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের নাকের নীচে একটি আঙ্গুল রাখতে বলা এবং অনুভব করা যে যে শ্বাসটি ভিতরে এবং বাইরে আসছে তাদের মধ্যে কোনটি ঠান্ডা এবং কোনটি গরম।
- শিক্ষকদের শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে শ্বাস নেওয়ার সময় বাতাস ঠান্ডা থাকে এবং শ্বাস ছাড়ার সময় শ্বাস গরম থাকে।
- পরবর্তী ১ মিনিটের জন্য এই প্রক্রিয়াটি অনুশীলন করুন।
- আলোচনার পরে এই ক্রিয়াকলাপটি আবার পুনরাবৃত্তি করা উচিত।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি :

- শ্বাস ভেতরে ঢোকার সময় বাতাসের অনুভুতি কীরকম ছিল ? (ঠাণ্ডা বা গরম)
- শ্বাস ছাড়ার সময় বাতাসের অনুভুতি কীরকম ছিল ?
- তুমি তোমার নিশ্বাসের অনুভুতি সম্পর্কে কী জানলে ?
- তুমি তোমার নিশ্বাসের অনুভুতি সম্পর্কে জেনে তোমার কেমন লাগলো ?

কী করবেন এবং কী করবেন না :

যদি কোনো শিক্ষার্থী নিশ্বাসের ঠাণ্ডা/ গরম অনুভুতি অনুভব করতে না পারে তবে তার উপর কোনো চাপ দেবেন না। শিক্ষার্থীদের বলা যেতে পারে যে প্রতিদিন অল্প অল্প অনুশীলনের মাধ্যমে, আমরা আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে মননিবেশ করতে পারি।

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা শ্রেণীকক্ষে আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উত্পন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম হবে।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- মননশীলতার ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়া যাবে না।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

সেশন ১০: মাইন্ডফুল স্ক্রিবলিং

এই পরিকল্পনাটি মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ২৫ মিনিটের ক্লাসের জন্য, যা সপ্তাহে ১ দিন অনুষ্ঠিত হবে। সপ্তাহের উভয় দিনই এই পরিকল্পনাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

   খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মাইন্ডফুল স্ক্রিবলিং এবং চর্চা   ১ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক) মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুল ক্লাসের জন্য প্রস্তুত করবেন।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে তিনবার দীর্ঘ শ্বাস নিতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সামনে যা দেখা যায় তা মনযোগ সহকারে দেখতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পায় তা মনযোগ সহকারে শুনতে হবে । (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কী গন্ধ পেতে পারে সে সম্পর্কে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীরা বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (আনুমানিক) ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- শিক্ষার্থীদের এখনই কোন্ কোন্ বস্তুগুলি তাদের শরীরে স্পর্শ করছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (যেমন, চেয়ার, কাপড়, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- শিক্ষার্থীদের তাদের জায়গায় স্বাচ্ছন্দ্যে বসার জন্য সময় দিন।
- শিক্ষার্থীরা যেখানে বসে আছে সেখানে তারা কী অনুভব করছে সে সম্পর্কে সচেতন হবে। শিক্ষার্থীদের বসার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত নয়।
- ৫ মিনিটের মধ্যে যদি সমস্ত চেক-ইন পয়েন্ট না করা হয়, তবে ক্লাসের স্তর অনুযায়ী কিছু পদক্ষেপ করা যেতে পারে।
- চেক-ইনের পর যদি কোনো শিক্ষার্থী তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে চায়, তাহলে তাকে কথা বলার সুযোগ দিন।

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মাইন্ডফুলনেস ক্লাসের শুরুতে, আপনি (শিক্ষকরা) শিক্ষার্থীদের সাথে নিম্নরূপ আলোচনা করতে পারেন -

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?

- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?
- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?
- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মাইন্ডফুল স্ক্রিবলিং এবং চর্চা ১ : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীদের একটি ছবি (স্ক্রিপ্টিং) এর মাধ্যমে তাদের মনের কথা প্রকাশ করবে এবং এটি করার সময়, তাদের মনোযোগ ক্রিয়াকলাপের বিভিন্ন দিকগুলিতে আকৃষ্ট করবে ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : কাগজ, রঙ পেন্সিল

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষার্থীদের একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসতে বলুন। এখন তাদের নাক দিয়ে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে বলুন। শিক্ষককে নিজেই শিক্ষার্থীদের তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে হবে।
- এখন তাদের রাখা ক্রেয়ন এবং কাগজের প্রতি তাদের মনোযোগ নিতে বলুন।

- শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের সব রঙের প্রতি মনোযোগ দিতে বলা। সব রঙের দিকে তাকিয়ে নিজের পছন্দের যে কোনও একটি রং বের করে নিন।
- তোমার হাতে সেই ক্রেয়নটি ধরে রাখ এবং এর ওজন কী তা অনুভব কর। এটা কি হালকা নাকি ভারী?
- এখন শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কাছে রাখা কাগজে যে কোনও কিছু তৈরি করতে বলেন।
- শিক্ষার্থীদের দ্রুত লিখতে বলুন।

  (১০ সেকেন্ডের জন্য কোনও নির্দেশ দেবেন না।)
- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের স্ক্রিবলিং করার উপর নির্দেশনা দিতে পারেন - উপরে এবং নীচে, ডান-বামে, তির্যকভাবে।
- এখন শিক্ষার্থীদের হাত বা কাঁধে কোনও চাপ অনুভব করছে কিনা সে বিষয়ে মনোযোগ দিতে বলুন। তুমি কি শ্বাস নেওয়ার পদ্ধতিতে কোনও পরিবর্তন অনুভব করো?
- এই প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করান, তবে এবার রঙ পেন্সিলগুলি ঘষতে বলুন। ধীরে ধীরে স্ক্রিপ্টিং করতে বলুন । শিক্ষার্থীদের হাত, কাঁধ এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে মনোযোগ দিন।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি :

- দ্রুত অঙ্কন করার সময় তুমি কী তোমার হাত এবং কাঁধে একটি প্রসারিত বা অন্য কিছু অনুভব করেছিলে?
- তুমি কী ধীরে ধীরে অঙ্কন করার সময় তোমার হাত এবং কাঁধে একটি প্রসারিত অনুভব করেছিলে?
- তুমি কী এই দুটি উপায়ের মধ্যে কোন পার্থক্য দেখেছ?
- তুমি কোন পদ্ধতিটি বেশি পছন্দ কর ?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য :

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল যে শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম হয়।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- মাইন্ডফুল ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে, শিক্ষার্থীদের আজকের ক্রিয়াকলাপের দ্বারা উত্পন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির প্রতিফলন করা উচিত।
- এই সময়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের অন্য কোনো নির্দেশনা দেয়া যাবে না।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ রাখা উচিত বা খোলা রেখে নীচের দিকে তাকানো উচিত, এটি তাদের ইচ্ছার উপর ছেড়ে দেওয়া উচিত।

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- নীরব চেক-আউটের পরে শিক্ষকদের কোনও প্রশ্ন করা উচিত নয়।
- যদি কোনও ছাত্র তার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চায় তবে শিক্ষকরা তাকে একটি সুযোগ দিতে পারেন।

গল্প

মানুষ যখন কথা বলতে শিখেছে, তখন থেকেই তার শেখানোর সব থেকে প্রিয় পদ্ধতি গল্প বলা। গল্পের মাধ্যমেই আমরা আমাদের কথা বা আমাদের শেখা শিক্ষা অন্যদের সামনে তুলে ধরেছি। স্কুল শিক্ষায়ও গল্পকে মাধ্যম হিশেবে ব্যাপক ভাবে ব্যবহৃত হয়েছে। গল্পের মাধ্যমে শিশুরা সহজেই বিষয়বস্তুর উপর তাদের মনোযোগকে কেন্দ্রীভূত করতে পারে। শিশুরা মনোযোগ সহকারে শোনে এবং বাড়িতে দাদা-দাদির বর্ণিত গল্পগুলির পুনরাবৃত্তি করে। শিশুরা উত্সাহের সাথে গল্প শোনে এবং বলে। এটা আমাদের সামনে একটি জ্বলন্ত প্রশ্ন হয়ে দাঁড়িয়েছে যে সহর্ষ কারিকুলামের গল্পগুলি কী হওয়া উচিত? আমরা সবাই ছোটবেলা থেকে কল্পনায় ভরা গল্প শুনে আসছি, যেখানে অবাস্তব চরিত্র আছে, প্রাণীরা কথা বলে, গাছ-গাছালিরা কথা বলে এবং হাঁটে ইত্যাদি।এই কোর্সে, এই ধরনের কাল্পনিক, মায়া-বাস্তবে ভরা গল্প অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি, কারণ আমরা পড়ুয়াদের বাস্তব ভিত্তিক গল্পের মাধ্যমে বাস্তবতার দিকে মনোযোগ গড়ে তুলতে চাই। শিক্ষার্থীদের মধ্যে গুণাবলী বিকাশের জন্য বাস্তব-ভিত্তিক প্রেরণামূলক গল্পগুলি এই বইটিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। প্রতিটি গল্প ছাত্র বা শিশুর পরিবেশের সাথে সম্পর্কিত। কিছু গল্প প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে কথোপকথন, কিন্তু এগুলি শিক্ষার্থীদের চিন্তা করার এবং বোঝার ক্ষেত্রে আরও ভাল সুযোগ তৈরি করে।

গল্প বলার সময় এবং তার পরে আলোচনার সময় যে বিষয়গুলো খেয়াল করতে হবে:

- গল্পটি অঙ্গভঙ্গির সাথে বলতে হবে যাতে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ থাকে এবং তারা গল্পের চরিত্রের সাথে নিজেকে সংযুক্ত করতে পারে।
- টুকরো টুকরো/ অসমাপ্ত গল্প বলবেন না।
- এটি একটি ভাষা ক্লাস নয়, তাই গল্প বলার এবং আলোচনার মাধ্যমে ভাষা শেখানোর শৈলী ব্যবহার করবেন না, বরং আবেগের দিকে আরও মনোযোগ দিন।
- সহর্ষ কারিকুলামের গল্পের পর আলোচনা বেশি গুরুত্বপূর্ণ, তাই আলোচনার প্রশ্নগুলোতে বেশি সময় দিতে হবে।
- আলোচনার প্রশ্নগুলি গল্পের উদ্দেশ্যের দিকে এগিয়ে যাওয়ার একটা ধাপ। আপনার ক্লাসের শিক্ষার্থীরা যদি এই প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনার পক্ষ থেকেও কিছু প্রশ্ন করা যেতে পারে।
- বাচ্চাদের উদ্দেশ্যটি পাঠ হিসাবে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করবেন না।
- শিক্ষার্থীদের স্বতন্ত্র ভাবে নিজেদের সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর সুযোগ দিন।

- গল্প থেকে তারা কী শিখেছে – এই প্রশ্নের পরিবর্তে, গল্পের চরিত্ররা যখন যা অনুভব করেছিল তখন তারা কী অনুভব করেছিল, বা, এই গল্পের মতো পরিস্থিতিতে তারা কী করত বা ভবিষ্যতে তারা কী করবে – ধরনের প্রশ্নকে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।
- গল্পগুলো খুব ছোট – ফলে, সেগুলো থেকে কিছু যোগ বা বিয়োগ করার চেষ্টা করবেন না। তাতে গল্পের মূল ধারণাই পরিবর্তন হতে পারে।
- পড়ুয়ারা তাদের দৈনন্দিন জীবনের সাথে গল্পটি কোথায় মেলাচ্ছে, তা লক্ষ্য করুন।
- উল্লেখ্য, গল্পের জন্য কোনো লিখিত হোমওয়ার্ক দেওয়া হবে না, প্রতিটি গল্পের শেষে 'ঘরে যাও, জিজ্ঞেস করো, বোঝো'-এর অধীনে কিছু কাজ দেওয়া হয়েছে। এর উদ্দেশ্য হল ক্লাসরুমে গল্প ভিত্তিক আলোচনা, তাদের পরিবার এবং আশেপাশে লাইভ দেখার সুযোগ দেওয়া।
- দ্বিতীয় দিনের জন্য গল্পের শেষে যে বিশেষ নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে, তার অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের প্রতিফলন ও আলোচনার সুযোগ দিতে হবে।

গল্পের জন্য কমপক্ষে দুই দিন প্রস্তাব করা হয়েছে:

- প্রথম দিন, গল্প সম্পর্কিত প্রশ্নগুলির একটি সাধারণ আলোচনা পুরো ক্লাসের সাথে করতে হবে।
- শিক্ষার্থীদের বাড়িতে গিয়ে তাদের পিতামাতা, ভাইবোন, প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব ইত্যাদির সাথে এই গল্পটি শেয়ার করতে এবং প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করতে বলতে হবে।

শ্রেণিকক্ষে অনুকুল পরিবেশ সৃষ্টি:

- সকল শিক্ষার্থীকে নিজেদের মত প্রকাশের সুযোগ দিতে হবে।
- কোন সঠিক বা ভুল উত্তর নেই, তাই প্রত্যেকের অভিব্যক্তিকে সমান ভাবে স্বাগত জানানো উচিৎ।
- ক্লাসের সকল পড়ুয়া যেন বুঝতে সক্ষম হয় যে প্রত্যেকের অভিব্যক্তি গুরুত্বপূর্ণ।
- ক্লাসের পরিবেশ উৎসাহী হওয়া উচিত যাতে সমস্ত শিক্ষার্থী ক্লাসে তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি রাখতে স্বচ্ছন্দ বোধ করে।

STORY

১) পাঠের নাম: সপ্তকের ব্যাট

উদ্দেশ্য : এই কার্যকলাপটির দ্বারা শিক্ষার্থীরা তাদের জীবনের বিভিন্ন চাহিদা মেটানোর ক্ষেত্রে তাদের বন্ধুবান্ধবদের গুরুত্ব অনুভব করতে পারবে। সেই অনুভবকে তারা জীবনের সর্বক্ষেত্রে প্রতিফলিত করতে পারবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : আবেগগত চাহিদাগুলি সঠিক ভাবে প্রকাশিত হলে সেগুলির পরিতৃপ্তি সম্ভব। মন ও আবেগের পরস্পরের সংযুক্তি গুরুত্বপূর্ণ। আবেগ শুধুমাত্র অনুভূতির দ্বারা সীমিত নয়,তা প্রকাশ করতে পারাও গুরুত্বপূর্ণ। যোগাযোগের দূরত্ব যেকোনো সম্পর্কের জন্য হানিকারক। তাই যোগাযোগের দূরত্ব যেন না বাড়ে তা মাথায় রাখা উচিৎ ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

[রমিত, অভিজিৎ এবং সপ্তক নাম তিনটি চরিত্র এবং তাদের কথোপকথন এই গল্পের কেন্দ্রে। তারা একে অপরের ভাল বন্ধু। তিনজনের মধ্যে অভিজিত এবং সপ্তকের মধ্যে বন্ধুত্বটা একটু বেশি গভীর এবং তারা একে অপরের সঙ্গে অন্যদের তুলনায় সহজ এবং সাবলীল]

রমিত : জানিস অভি? সপ্তক কে ওর বাবা একটা ব্যাট কিনে দিয়েছে। আজকে খেলে এলাম ঐটা দিয়ে। দারুন ব্যাটটা। কবে যে আমার এমন একটা ব্যাট হবে!

অভিজিৎ : তাই নাকি? কালকে তো রবিবার ছিল। কালকেই কাকু ব্যাটটা এনেছে নিশ্চই?

রমিত : না না। অফিসের কাজের জন্য কাকু কলকাতায় গিয়েছিলেন এবং ফেরার সময় শুক্রবারে উনি ওখান থেকেই এনেছেন। শনিবারেও স্কুলে কিছু বলেনি আমাকে সপ্তক।

অভিজিৎ : বলেছিলো বোধহয় কিন্তু আমি ঠিক করে শুনিনি।

রমিত : তোর প্রিয় খেলার জিনিস সম্পর্কে তুই ঠিক করে শুনলি না? কি রে তুই? সত্যি করে বলতো সপ্তক তোকে বলেছে তো ব্যাটের কথাটা?

অভিজিৎ : কি বলতে চাইছিস তুই? সপ্তক আমাকে না বলে কিছু করে না, তুই জানিস?

রমিত : জানি, কিন্তু ......

অভিজিৎ : তোকে বেশি ভাবতে হবে না এই নিয়ে। আচ্ছা রমিত ওর ব্যাটটা কি আমার ব্যাটের থেকে ভালো? সপ্তক তো আমার ব্যাট দিয়ে ভালো খেলে। তাহলেনতুন ব্যাট দিয়ে ও আরো বেশি ভালো খেলবে নিশ্চয় ?

রমিত : আরে না না ! তোর ব্যাট দিয়ে তো ও খেলা শিখেছে।

অভিজিৎ : হ্যা ! তা তো ঠিকই বলেছিস।

অভিজিৎ ও সপ্তক : সপ্তক! স্কুলে এলিনা যে , জানালিও না যে।

রমিত : ও নতুন ব্যাট পেয়েছে না, এখন কি আর স্কুলে আসবে?

সপ্তক : চুপ থাক। খেলার জন্য কেউ স্কুল বাদ দেয় নাকি? ওরে অভি, তোকে চমক দেব ভেবেছিলাম তাই ব্যাটটার কথা বলিনি। রমিতের পেটে তো কোন কথাই থাকে না।

অভিজিৎ : হ্যা , আমাকে বলবি কেন? আমার ব্যাট দিয়ে তো খেলা শিখলি আর এখন নিজের নতুন ব্যাট দিয়ে নিজে অনুশীলন কর। স্বার্থপর তুই, এতদিনে চিনলাম তোকে।

সপ্তক : অভি, ভুল বুঝছিস ভাই। আর তুই আমাকে স্বার্থপর বললি। তোর ব্যাট দিয়ে খেলেছি, সেটা নিয়ে কথা শোনালি ? ঠিকাছে মনে রাখবো।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. অভিজিৎ যদি রমিতের থেকে সপ্তকের ব্যাটের ব্যাপারে না জানত তাহলে কী হত ?
2. বন্ধুত্ব টিকিয়ে রাখার জন্য কী কী ধরে রাখা খুব জরুরি?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের গল্পটা শোনাও এবং রমিত , অভিজিৎ র সপ্তকের বন্ধুত্ব নিয়ে তাদের কি মতামত সেই সম্পর্কে জেনে আসবে।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. অভিজিৎ সপ্তকের থেকে কি আশা করেছিল? এইরকম আশা কী বন্ধুদের মধ্যে থাকা স্বাভাবিক।
2. তোমার পরিবারের সদস্যরা রমিত , অভিজিৎ র সপ্তকের বন্ধুত্ব নিয়ে কী মতামত জানালো সেইটা নিয়ে আলোচনা কর।
3. তোমার বন্ধুদের থেকে তুমি কী কী আশা রাখো?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

২) পাঠের নাম: অভীকের বন্ধু

উদ্দেশ্য : বন্ধু বান্ধবরা কিভাবে একে অন্যের চাহিদা পুরণ করতে পারে, সে বিষয়ে শিক্ষার্থীরা অবগত হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত)।

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : সকলের মধ্যে সাহায্য করার মনোভাব গড়ে উঠলে একটা সুন্দর সমাজ গঠন করা সম্ভব। সকলের তরে সকলে আমরা, প্রত্যেকে আমরা পরের তরে- এই ধারণাটি শিক্ষার্থীদের মধ্যে যেন সঞ্চারিত হয়।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প :

আর আট দিন পরেই স্কুলের বার্ষিক পরীক্ষা। আগামীকালের পর থেকে স্কুলে সাত দিনের জন্য ছুটি পরীক্ষার প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য। আর স্কুল খুললেই পরীক্ষা শুরু। তাই অভিক একটু বেশি রাত অবধি পড়াশোনা করছিল। হটাৎ শুনতে পেলো সাইরেনের শব্দ | সাইরেন বাজিয়ে একটি দমকল গাড়ি দ্রুতগতিতে তাদের বাড়ির সামনের রাস্তা দিয়ে চলে গেলো সামনের পাড়ার দিকে। অভিক শুনতে পেলো পাশের ঘরে বাবা, মাকে বলছেন "কোথাও আগুন লেগেছে বোধহয়।" অভিক বই-খাতা বন্ধ করে শুতে চলে গেলো। পরদিন সকালে স্কুলে গিয়ে দেখলো যে তার বন্ধু নয়ন যে তার পাশের প্রতিদিন বসত সে আজ আসেনি। নয়নের বাড়ির কাছের অন্য একটি বন্ধুকে যখন অভিক জিজ্ঞেস যে আজ নয়ন কেন স্কুলে এলোনা, তখন সে বলল যে, "কাল রাতে আগুন লেগে নয়নদের পুরো বাড়িটাই পুড়ে গেছে"। শুনে অভিকের মন খারাপ হয়ে গেলো এবং সে অস্থির হয়ে গেল নয়নের সঙ্গে দেখা করার জন্য। স্কুল শেষে অভিক চলে গেলো নয়নদের বাড়ি। গিয়ে দেখলো পুড়ে যাওয়া বাড়ির ধংশস্তূপের মধ্যে নয়ন,তার বাবা-মা এবং বোন হাতরে বেড়াচ্ছে কিছু বাঁচলো কিনা তা পাওয়ার আশায়। অভিককে দেখে নয়ন কেঁদে ফেললো। কাঁদতে কাঁদতে বললো " আর সাতদিন পর

স্কুলের পরীক্ষা, আমি কি করে পরীক্ষা দেবো? আমার বই-খাতা সব পুড়ে গেছে।” অভিক বললো “বন্ধু তুমি চিন্তা করো না।আমার বই-নোটস সব তোমাকে দেব তুমি সেইগুলো পড়ে পরীক্ষা দেবে।" বাড়ি ফেরার পাথে অভিক ভাবছিলো যে মা কি পরীক্ষার আগে নয়নকে বই-নোটস দিতে দেবেন? বাড়ি ফিরে মাকে সব বলার পর মা বললেন - “পরীক্ষার আগে এইভাবে বই-নোটস দিয়ে দিলে তোমার যেমন সমস্যা হবে, তেমনি নয়নের প্রয়োজনও হয়ত পুরোপুরি পূরণ হবেনা। তার চেয়ে নয়নকে বলো আমাদের বাড়িতে এসে তোমার সঙ্গে বসে পড়াশুনা করতে। আমি আজ দুপুরে নয়নদের বাড়ি গিয়ে নয়নের বাবা মাকে বলে আসবো যে এই সাতদিনের জন্য নয়ন আমাদের বাড়ি এসে থাকবে এবং তোমার সঙ্গে বসে পড়াশোনা করবে”। মায়ের কথা শোনার পর অভিকের মন আনন্দে ভরে উঠলো।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. কী হতে পারত যদি অভীক নয়নকে সাহায্য না করত?
2. বন্ধুরা কী বিভিন্ন প্রয়োজনে একে অপরের উপর নির্ভর করে? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি তোমার বন্ধুদের উপর কী কী প্রয়োজনে নির্ভর কর তা জানাও।

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে ভাববে যে আমাদের জীবনে আমরা কার থেকে কি সাহায্য পেয়েছি প্রয়োজনের সময় এবং আমরা কাকে, কোন সময়, কিভাবে তার প্রয়োজনের সময় সাহায্য করেছি। কাল এই নিয়ে আমরা আলোচনা করবো।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1) তুমি কী কখনো কাউকে তার প্রয়োজনের সময় সাহায্য করেছ? কী সাহায্য করেছ?
2) একে অন্যকে প্রয়োজনের সময় সাহায্য করলে কী হয়?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন ।
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৩)পাঠের নাম: রিতার দ্বিধা

উদ্দেশ্য : বাবা-মা, বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়-স্বজন ছাড়া কিছু সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা জীবনে গুরুত্বপূর্ণ সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা বুঝতে এবং প্রতিফলিত করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ :
বাড়িতে এক বা একাধিক প্রাণী পোষা একটি ভাল গুন। এতে মমতা, কর্তব্য ও দায়িত্ববোধ যেমন বাড়ে তেমনি কিছু আনন্দজনক সময়ও কাটানো যায় পোষা প্রণীর সাথে। পোষা প্রাণী আবার অনেকের নিঃসঙ্গতা দূর করে। এই গল্পটির দ্বারা মানুষ ও অন্যান্য প্রাণীদের মধ্যে যে একটি নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে এই বোধটি শিক্ষার্থীদের মধ্যে অন্তস্থ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প :
রিতা তার মা বাবার একমাত্র সন্তান। সে স্কুলে পঞ্চম শ্রেণী তে পড়াশুনা করে। রিতার বাবার একটি ছোট্ট চায়ের দোকান আছে । বাবা সকাল বেলা তাকে স্কুল নামিয়ে দিয়ে যান। অন্যদিকে রিতার মাও কাজের উদ্দেশে প্রতিদিন বেরিয়ে যান। বাড়িতে থাকেন রিতার বৃদ্ধ ঠাকুরমা। যাইহোক , স্কুল ছুটি হয়ে গেলে রিতা নিজেই হেঁটে হেঁটে বাড়িতে চলে আসে। বাড়িতে ফিরে যেন এক মুহূর্ত সময় কাটতে চাইনা তার। ঠাকুরমার সাথে কতই বা আর গল্প করবে সে। তবে এখন রিতার বাড়িতে ওর ঠাকুরমা ছাড়াও আরও একজন সাথী আছে। তোমরা কি জানতে চাও সেই প্রিয় সাথী টি কে? বেশ বলছি। মন দিয়ে শোন।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সে মাস ছয়েক আগের কথা। রিতা একদিন খুব বৃষ্টিতে বাড়ি ফিরছিলো স্কুল থেকে। সেই সময় রাস্তায় হটাৎ করে দেখে একটি বৃষ্টি ভেজা বিড়াল ছানা রাস্তার উপর পরে আছে এবং থরথর করে কাঁপছে। রিতা বুঝতে পারছিলোনা ওর কি করা উচিত। সে ভাবছিল বাড়ি নিয়ে গেলে বড়োরা কি বলবে? অথচ এখানে ছানাটি কে ছেড়ে দিয়ে গেলেই বা কি হবে যদি কোন গাড়ির চাপাতে ও মারা যায়? শেষ পর্যন্ত রিতা ওকে বাড়ি নিয়ে গেলো। তারপর শিগগিরই বাড়ি গিয়েই পুরোনো কাপড় দিয়ে একটি বিছানা তৈরী করে দিয়ে ওর গা মুছিয়ে ওকে দুধ বিসকুট খেতে দিলো। মা বাবা প্রথমে একটু রাগ করলেও বিড়াল ছানাটিকে বাড়িতে থাকতে দেয় । রিতা ছানাটির নাম দিলো মিনি। মিনি এখন সবার পোষা আদরের বেড়াল। সে ইঁদুর তাড়ায় এবং রিতার সঙ্গে মজা করে খেলা করে। রিতা মিনির খুব যত্ন নেয়। তারা একে অপরকে খুব ভালোবাসে। রিতা স্কুল থেকে ফিরে এসে প্রথমেই মিনির খোঁজ নেয়। মিনিও বুঝতে পেরে কোথা থেকে একটা দৌড়ে দৌড়ে চলে আসে রিতার কাছে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. গল্পটা শুনে কেমন লাগলো?
2. কেন রিতা বিড়াল ছানাটিকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলো?
3. রিতা ও মিনির সম্পর্ক কেমন বলে তোমার মনে হয় ?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়িতে গিয়ে গল্পটি পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করবে। জানতে চাইবে তারা কখনও পোষা প্রাণীর যত্ন নিয়েছেন কিনা? তাদের অভিজ্ঞতা শুনবে।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার পরিবারের কেউ কখনও কী কোন পোষা প্রাণীর যত্ন নিয়েছেন? যদি হ্যাঁ, তাহলে তাদের অভিজ্ঞতা কেমন সেই বিষয়ে আলোচনা কর।
2. সমস্ত প্রাণী যদি একদিন উধাও হয়ে যায় তাহলে কী হবে?
3. আমরা কীভাবে রাস্তার কুকুর এবং বিড়ালদের যত্ন নিতে পারি?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৪) পাঠের নাম: বন্ধুত্ব

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের বন্ধুত্বের গুণাবলীতে কী অবদান রাখতে পারে তা স্পষ্টভাবে চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ :
স্কুল হল সমাজের ক্ষুদ্রাস্তরের প্রতিফলন। বন্ধন এবং সহানুভূতির মূল্যবোধ স্থাপনের জন্য এটি একটি দুর্দান্ত জায়গা। এখানে গড়ে ওঠা প্রধান সম্পর্কগুলির মধ্যে একটি হল বন্ধুত্ব। এই পাঠের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজেদের মধ্যে মানসিক বন্ধন গড়ে তুলবে। তারা আরও দেখতে পাবে যে কীভাবে বন্ধুত্বের ফলে উদারতা, সহানুভূতি, নিঃস্বার্থতা ও নির্ভরশীলতার বিকাশ ঘটে তাদের মধ্যে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প :
ষষ্ঠ শ্রেণির কক্ষ। দিদিমণি ক্লাস চলাকালীন প্রধান শিক্ষিকার ডাকে একটু বাইরে গেলেন। বাচ্চাদের হুটোপুটি চূড়ান্ত হয়ে গেল, ধুন্ধুমার কান্ড বাধিয়ে দিল বাচ্চারা ক্লাসের মধ্যে, দিদিমনির অনুপস্থিতিতে। এরই মধ্যে হঠাৎ এক সময়ে দিদিমনির বসার চেয়ার টা ভেঙে গেল তাদের হুটোপুটিতে। অনিচ্ছাকৃত বশত কাজটি হলেও চার- পাঁচ জনের অতি চঞ্চলতার কারণে অযাচিতভাবে এমনটা হয়ে গেল।
সবাই চুপচাপ! কী হবে এবার--- দুশ্চিন্তায় আছে সবাই । দিদিমণি ফিরে এলেন।এত শান্ত পরিবেশ দেখে একটু অবাক হলেন তিনি তার চেয়েও বেশি অবাক হয়ে গেলেন চেয়ার খানা দেখে!
"কে ভেঙেছো হাত তোলো" দিদিমণি প্রচন্ড রেগে গিয়ে বলে উঠলেন। কোথাও কোন শব্দ নেই । বারবার জানতে চাইলেও তিনি কোনো উত্তর পেলেন না। এবার তিনি বুদ্ধি করে তিন- চার জন নিরীহ ছেলেমেয়েকে

বাছলেন শাস্তির জন্যে; বললেন - "স্কুল থেকে টিসি দিয়ে বের করে দেব তোমাদের"। দু'জন তো হাপুস নয়নে কাঁদতে লাগল।

বাকিরা দেখল যারা কিছুই করেনি, মানে সেরকম কোন দুষ্টুমিই করে নি, চেয়ার তো ভাঙ্গেইনি, তাদের কপালেই জুটেছে শাস্তি। সকলের মন খারাপ হয়ে গেল। ওদের শাস্তি হোক তা কেউই চায় না কারণ ওরা আসলে চেয়ারটা ভাঙেইনি। যারা ঘটনাটা একেবারেই সহ্য করতে পারছিল না, খুবই কষ্ট পাচ্ছিল, তাদের মধ্যে দু-এক জন করে হাত তুলতে লাগল, আস্তে আস্তে। এ কি! এক এক করে দেখা গেল সব ছাত্রছাত্রী হাত তুলে দিল অর্থাৎ ওরা সকলেই যেন কাজটি করেছে !

কান্ড দেখি দিদিমণি হেডমিস্ট্রেস মহাশয়াকে শ্রেণিকক্ষে ডেকে নিয়ে এলেন। বড় দিদি মণিকে দেখে সবার মনে দুশ্চিন্তা বাড়ল। "যারা ভেঙেছো ঠিক করে বলে দাও। যদি ঠিক ঠিক বল তবে কাউকে সাজা দেওয়া হবে না।" -- তিনি বললেন। এবার ধীরে ধীরে পুরো ক্লাসের মধ্যে চার- পাঁচ জন উঠে দাঁড়ালো।

"কেন ভাঙলে ?" – বড় দিদিমনি গম্ভীর কণ্ঠে বলে উঠলেন। বড় দিদিমনির এ প্রশ্নের জবাবে খুবই ক্ষীণ কন্ঠে তাদের মধ্যে একজন উত্তর দিলো "ভেঙে গেছে দিদিমনি , ইচ্ছে করে ভাঙিনি । আর কখনো হবে না।"

তিনি জানতে চাইলেন,- "কি চাও তোমরা , কি করা উচিৎ তোমাদের সাথে?"

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই গল্পে দেখা যায় এমন কিছু গুণাবলী কী কী?
2. তুমি বা তোমার বন্ধুরা কী এই গুণাবলীর কখনো প্রদর্শন করেছো?
3. শিক্ষকের জিজ্ঞাসায় সবাই হাত তুলল কেন?

বাড়ির কাজ

তোমার পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা কর এবং এই গল্পের উপসংহার কী হতে পারে তা সবাই মিলে চিন্তা করবে।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করে কী উপসংহার ভাবলে তা আলোচনা করো।
2. পরিবারের সাথে গল্পটি সম্মিলিতভাবে চিন্তা করে কী বুঝলে?
3. কেউ কী কখনও তোমাকে একটি কঠিন পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করেছে? কীভাবে সেইটা তুমি অনুভব করেছো ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৫) পাঠের নাম: রূপসানার জন্মদিন

উদ্দেশ্য : এই গল্পের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের নিজেদের যে সকল ইচ্ছে বা আকাঙ্খা অপুর্ণ থেকেছে সে বিষয়ে প্রত্যেকে আলোকপাত করবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত)

শিক্ষকদের জন্য নোট :
এই পাঠটি শিক্ষার্থীদের তাদের কিছু চাহিদা উল্লেখ করার দিকে দৃষ্টিপাত করবে যা অপূর্ণ রয়ে গেছে। শিক্ষকরা পাঠের সময় তাদের 'ভয়েস মড্যুলেশন' এবং 'বডি ল্যাঙ্গুয়েজের' দিকে বিশেষ মনোযোগ দেবেন। একই সময়ে, শিক্ষকদের, আলোচনা এগিয়ে নিয়ে যাবার ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত যেন শিক্ষার্থীদের মনে কোন নেতিবাচক প্রভাব না হয়।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প
রাত ১১টা বাজে। রূপসানার আজ ঘুম আসছিল না। বার বার ঘড়ি দেখছিলো সে, আর বারবার ফোনের দিকে তাকিয়ে ছিল। ওর মা ওকে বলল -- "এখন বিছানায় আয় মা " । মার কথা শুনে ও বাবা মার সাথে বিছানায় এল কিন্তু বার বার ঘড়ি আর মোবাইলের দিকে তাকাচ্ছিলো। রাট ১২টা বাজল -- ও এখনও সেই একইভাবে জেগে রয়েছে। এইভাবেই জেগে থাকতে থাকতে ও ঘুমিয়ে পড়ল। সকাল থেকে উঠেই -- ও ওর মাকে জিগেস করল - " কাল রাতে ঘুমিয়ে যাওয়ার পর কেউ আমায় ফোন করেছিল মা? " মা বললেন -- "না"। একথা শুনেই ওর চোখের কোনে একটু জল চলে এল। মনে চাপা কষ্ট নিয়ে এভাবে কান্না কান্না মুখ নিয়ে ওর সারাদিন চলে গেল। সন্ধ্যায় ও মাকে বলল -- " লকডাউন থাকার কারণে আজ তার স্কুল যাওয়া

হলো না, না হলে রোহনা আমায় ঠিক শুভেচ্ছা বার্তা জানাত। এমন সময়ে কেউ দরজায় করা নাড়ল, রূপসানা গিয়ে ম্লান মুখে দরজা খুলতেই দেখতে পেল ওর বাবার হাতে বেলুন আর কেক। কারণ আজ রূপসানার জন্মদিন। তারপর বাড়ির সবাই ওকে শুভেচ্ছাবার্তা জানালো এবং মজা করে জন্মদিনের সন্ধ্যেটা কাটালো।

কিন্তু রোহনা..

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. লকডাউনের সময় তুমি কীভাবে তোমার জন্মদিন উদযাপন করেছ?
2. রূপসানার পরিবার ওকে শুভেচ্ছা জানাতে ও কেমন অনুভব করলো?
3. তুমি রোহানার জায়গায় থাকলে কী করতে ?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে মা, বাবা , ভাই , বোন অন্য সকলকে জিজ্ঞেস করো -- তাদের জীবনে এমন কিছু প্রত্যাশা রয়েছে কি যা পূর্ণ হয়নি। উত্তর গুলো খাতায় লিপিবদ্ধ করবে।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার কোন ইচ্ছা আছে যা তুমি পূরণ করতে চাও?
2. তোমার পরিবারের কোনো সদস্যের কী কোনো অপূর্ণ ইচ্ছা আছে যা তারা পূরণ করতে চায়?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৬) পাঠের নাম: সোহমের বল

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের বন্ধুবান্ধবদের সততা, বিশ্বস্ততা ইত্যাদি গুণাবলীর বিষয়ে অবগত হবে এবং আলোচনা করতে সক্ষম হবে ।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত)

শিক্ষকদের জন্য নোট : বন্ধুদের বা বন্ধুত্বের সম্পর্কে কিছু বিশেষ গুণাবলী থাকে। এই গুণাবলীর মধ্যে সততা, বিশ্বস্ততা ইত্যাদি গুণাবলী অন্যতম। শিক্ষার্থীদের বন্ধুদের মধ্যেও এই গুণাবলী থাকতে পারে, এই বোধ যাতে তাদের মধ্যে গড়ে উঠে সেই বিষয়ে শিক্ষক-শিক্ষিকা নজর দেবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন : মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

জন্মদিনে সোহমের বাবা সোহমকে একটা খুব ভালো ফুটবল উপহার দিলেন। এত ভালো একটা বল পেয়ে সোহমের আনন্দ দেখে কে!! সে মনে মনে ভাবলো যে, এখন থেকে প্রতিদিন বিকেলবেলা যে মাঠে ওরা ফুটবল খেলে, সেখানে তার বল নিয়ে সে যাবে। পরক্ষণেই তার মনে একটা চিন্তার উদয় হলো। যেহেতু তার বাড়ী থেকে তাদের খেলার মাঠ বেশ দুরে তাই বাইসাইকেল নিয়ে সে প্রতিদিন মাঠে যায়। কিন্তু বল নিয়ে সাইকেল চালানো তার পক্ষে অসম্ভব তাহলে উপায়? সঙ্গে সঙ্গে বন্ধু সুমিতের কথা তার মনে পড়লো। সুমিতের বাড়ি তাদের খেলার মাঠ লাগোয়া বস্তিতে। পরদিন সোহম স্কুলে যাবার পর সুমিতকে বললো যে, "বন্ধু, বাবা কাল আমায় একটি বল উপহার দিয়েছেন, সেটা নিয়ে প্রতিদিন মাঠে খেলতে আসা সম্ভব নয়, তাই বলটি আমি তোমার বাড়িতে রাখবো, প্রতিদিন মাঠে খেলার সময় তুমি বলটি আনবে এবং অন্য সময় অন্য কাউকে বল ব্যবহার করতে দেবে না।" সুমিত, বন্ধুর প্রস্তাবে সানন্দে রাজী হয়ে গেলো। কিছুদিন পর সুমিতের বস্তির এক দাদা বাইরে কোনো এক মাঠে রাতের ফাইনাল ম্যাচ খেলতে যাবার জন্য সুমিতের কাছে রাখা সোহমের বল ধার চাইলো। বিনিময়ে ১০০ টাকাও দিতে চাইলো। সুমিতের বড়ো ভাই ফিসফিসিয়ে সুমিতকে বললো "বল দিয়ে

দে এক রাতেরই তো ব্যাপার। সোহম জানতেই পারবে না, বরং আমাদের বুড়িঘরের চাঁদার যে ঘাটতি আছে সেটা এ টাকায় পুরণ হয়ে যাবে।নাহলে এবছর আমাদের বুড়িঘর করা হবে না।"

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. সোহম কেন তার প্রিয় বলটি সুমিতের কাছে রাখতে দিল?
2. তোমার কোনো প্রিয় জিনিষ কোনো বন্ধুর কাছে রাখতে হলে ;তোমার মনে কী ভাবনা আসবে?
3. তুমি তোমার বন্ধুর মধ্যে কোন কোন গুণগুলি খোঁজো?
4. তোমার এমন কোন একটা অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর যখন তুমি তোমার প্রিয় জিনিসটি বিশ্বাস করে তোমার কোন এক বন্ধুকে দিয়েছিলে ।

বাড়ির কাজ   : আজ বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করো। পাশাপাশি আজকের গল্পটির উপসংহার বাড়িতে সবার সঙ্গে আলোচনা করে এসো। পরবর্তী ক্লাসে আমরা সেটা নিয়ে আলোচনা করব ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট   : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির সদস্যদের সঙ্গে গল্পের উপসংহার নিয়ে যা আলোচনা করেছ তা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. সুমিত যদি সোহমের বলটা দিয়ে দিত তাহলে কী পরিণতি হত?
3. ভালো বন্ধুত্ব বজায় রাখার জন্য কোন কোন গুণাবলী গুরুত্বপূর্ণ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৭)পাঠের নাম: বন্ধুত্ব

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মানুষের বিভিন্ন চাহিদা রয়েছে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : একই বা ভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন মানুষের ভিন্ন ভিন্ন চাহিদা থাকবে। অতএব, একজন ব্যক্তির অন্য ব্যক্তির চাহিদা বা আকাঙ্ক্ষার প্রতি সাড়া দেওয়ার উপায়ও আলাদা হওয়া উচিত। এই পাঠের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন মানসিক চাহিদার ব্যাপারে অবগত করানো।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

ইপ্সিতা ও অনন্যা খুব ভাল বান্ধবী। যদিও ইপ্সিতা এই বছরই অনন্যার স্কুলে ভর্তি হয়েছে তবুও তাদের দেখে মনে হয় যেন অনেক বছরের বন্ধুত্ব। ইপ্সিতা বরাবরই খুব মিশুকে। ছোট বয়েসেই ওর বন্ধুদের প্রতি টান ও দায়িত্ববোধ দেখে যে কেউই বলে দিতে পারবে যে সে, ভবিষ্যতে বন্ধুদের প্রতি দায়িত্বপালনে কোন অবহেলা করবে না। অনন্যা দুদিন ধরে স্কুল আসছেনা। ইপ্সিতা জানতে পারলো যে ওর মা অসুস্থ। ইপ্সিতা নিজের বাবা-মাকে নিয়ে অনন্যার বাড়ি গেল তার মাকে দেখতে। গিয়ে দেখল অনন্যার মা বেশ অসুস্থ বিছানায় শুয়ে আছেন, বিছানা থেকে একদম উঠতে পারছেননা। ঈপ্সিতাকে দেখে অনন্যা দৌড়ে এসে জড়িয়ে ধরে কাঁদতে শুরু করলো । অনন্যা কে কাঁদতে দেখে ঈপ্সিতা কি করবে বুঝতে পারছিল না। তারপর অনন্যা কে জড়িয়ে ধরে ঈপ্সিতা তার মাথায় আলতো হাতে হাত বোলাতে শুরু করল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. অনন্যা যখন ঈপ্সিতা কে তার বাড়িতে হঠাৎ করে দেখলো তখন তার মনের মধ্যে কী আবেগ চলছিল বলে তুমি মনে করো ?
2. ঈপ্সিতা কেন অনন্যার জন্য এমন করল?
3. কেন অথবা কেন নয়? তোমার কী মনে হয় যে আমাদের বন্ধুদের যত্ন নেওয়া উচিত বা প্রয়োজন আছে? কেন অথবা কেন নয়?
4. তুমি কী কখনো তোমার বন্ধুর জন্য এমন কিছু করেছো? এইরকম কোন অভিজ্ঞতা থাকলে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।

বাড়ির কাজ

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি সম্পর্কে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন।তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনাদের এমন কোন অভিজ্ঞতা আছে কিনা যখন ওনারা তাদের বন্ধুদের জন্য কিছু করেছিলেন।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১। বাড়ির প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার পর তুমি যা জানতে পেরেছো তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

২। তুমি তোমার বন্ধুকে তাদের প্রয়োজনের সময় কীভাবে আরো ভালোভাবে সাহায্য করতে পারো সেই বিষয়ে তোমার সঙ্গির সঙ্গে আলোচনা কর।

৩। তোমাদের বন্ধুরা তোমাদের কাছ থেকে কী কী প্রত্যাশা করে বলে তুমি মনে কর ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৮)পাঠের নাম: আতিফের দায়িত্ব

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের কোন নির্দিষ্ট চাহিদা ব্যক্ত করার পেছনে কি কারন এবং অভিজ্ঞতা থাকে, তা খুঁজে বার করতে শিক্ষার্থীরা সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত)

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের সকলেরই একে অপরের থেকে এবং নিজেদের কাছে ভিন্ন ভিন্ন ধরনের চাহিদা রয়েছে। আমাদের চাহিদা সম্পর্কে যখন আমাদের সঙ্গীরা এবং পরিবারের সদস্যরা বুঝতে সক্ষম হয় তখন আমাদের সকলেরই খুব ভালো লাগে। এবং একই সাথে এই বোঝা আমাদের জীবনের চলার পথকে অনেকটা সাহায্য করে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের চাহিদার পেছনের অভিজ্ঞতা ও কারণগুলিকে চিহ্নিত করতে এবং আলোচনা করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

আতিফ এবং পবন কুমারঘাট গ্রামে থাকে। তারা শুধু একে অপরের প্রতিবেশীই নয় , সবচেয়ে ভালো বন্ধুও। তারা একই ক্লাসে এবং একই স্কুলে পড়ে । তারা স্কুলের পরে প্রতিদিন দেখা করে, খেলে এবং একসাথে তাদের বাড়ির কাজ শেষ করে। এক সপ্তাহ হয়ে গেল আতিফ স্কুলে আসছে না বা স্কুলের পরে পবনের সাথে দেখা করছে না। বড় বোনের বিয়ে হওয়ায় গত কয়েকদিন ধরেই ব্যস্ত ছিলো আতিফ। ঘরবাড়ি পরিষ্কার করা, আমন্ত্রণ পত্র পাঠানো এবং ইত্যাদি নানাবিধ বাড়ির কাজে ব্যস্ত ছিল সে। বয়সে ছোট হলেও বাবা মার দেওয়া সব দায়িত্বই পালন করে আতিফ । আতিফকে নিয়ে চিন্তিত পবন তার সাথে দেখা করতে তার বাড়িতে যায়। ওর বাবার কাছ থেকে জানতে পারে যে আতিফ বিয়ের নিমন্ত্রণ করতে তার মায়ের সঙ্গে আত্মীয়-স্বজনের বাড়ি গেছে। আতিফ ফিরে না আসা পর্যন্ত পবন তার বাড়িতে আতিফের জন্য অপেক্ষা করে। ঘণ্টাখানেক

পর আতিফ দরজায় ধাক্কা দেয় এবং পবনকে দরজা খুলে দেখে অবাক হয়। আতিফের মুখের অস্থির এবং দুর্বল চেহারা দেখে পবন আরও চিন্তিত হয়ে পড়ে। "কোথায় ছিলে, স্কুলে আসছো না কেন, আমার সাথে দেখা করো না কেন"? পবন জিজ্ঞেস করে। আতিফ বলল, “আমি দুঃখিত বন্ধু, আমি বাড়ির সমস্ত কাজে এতটাই ব্যস্ত যে আমি কিছু ভাবার সময় পাচ্ছি না”। আতিফের কথা শুনে পবন তাকে বলল, “আতিফ, তোমার বাবা-মাকে তুমি যে সাহায্য করছো তা দেখে আমার খুব ভালো লাগছে, কিন্তু এর পাশাপাশি তোমার নিজেরও যত্ন নেওয়া উচিত। তুমি যদি আমাকে অনুমতি দাও, আমি তোমার কিছু দায়িত্ব নিতে চাই যাতে তুমি একটু বিশ্রাম নিতে পারো এবং পড়াশোনা করার জন্য একটু সময় বার করতে পারো”। পবনকে তার এত যত্ন করছে দেখে আতিফ আনন্দে তাকে জড়িয়ে ধরল এবং পাশাপাশি আতিফের চোখের কোনাটা হঠাৎ একটু ভিজে গেল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. কেন আতিফকে সাহায্য করার সিদ্ধান্ত নিলো পবন?
2. আতিফ কেন তার বন্ধুকে জড়িয়ে ধরেছিল? সেই মুহূর্তে আতিফ কোন কোন অনুভূতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছিল বলে তুমি মনে করো?
3. তোমার চাহিদাগুলি চিহ্নিত করা কী গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?
4. তুমি কি তোমার জীবনে কখনো এইরকম কোন পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে গেছো? , এই ধরনের কোন অভিজ্ঞতা থাকলে তা সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে শেয়ার করো।

বাড়ির কাজ : আজ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যাওয়ার পর এই গল্পটি নিয়ে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের কী কী চাহিদা সেই সম্পর্কে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন এবং জিজ্ঞাসা করতে বলুন কেন এই চাহিদাগুলি তাদের কাছে এত গুরুত্বপূর্ণ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

দ্বিতীয় দিন

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করা তথ্য গুলি ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর অর্থাৎ তোমার পরিবারের সদস্যদের চাহিদাগুলি কী কী এবং কেন সেগুলি তাদের কাছে এত গুরুত্বপূর্ণ?
2. তুমি কীভাবে তোমার ব্যক্তিগত চাহিদা চিহ্নিত করো?
3. তুমি কীভাবে তোমার বন্ধু বা পরিবারের চাহিদা চিহ্নিত করতেপারো ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
2. ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
3. আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
4. কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
5. আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৯)পাঠের নাম: স্কুলে প্রতিবাদ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা একটি বোঝার বিকাশ করতে সক্ষম হবে যে বন্ধুদের বিভিন্ন বিষয়ে একই দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে পারে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের সমাজে বিভিন্ন সমস্যা রয়েছে। এর মধ্যে কিছু বিষয় শিক্ষার্থীদের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে এবং শিক্ষার প্রক্রিয়াকেও প্রভাবিত করতে পারে। এই গল্পের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারবে যে বন্ধুদের বিভিন্ন বিষয়ে একই রকম দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

সুমন, রাজু, বাপি, অভি এরা সবাই স্কুলে পৌঁছে গেছে। অন্যদিন এসময় একচোট খেলা হয়ে যায় মাঠে, তারপর হাত পা ধুয়ে তারা প্রার্থনা সভায় যায়। কিন্তু আজ সবাই বড় চুপচাপ খেলার মাঠ ফাঁকা। ক্লাস ইলেভেন টুয়েলভ এর দাদা-দিদিরা একজোট হয়ে হেডমাস্টার স্যারের জন্য অপেক্ষা করছে স্যারের অফিসের বাইরে। কেউ কেউ কাঁদতে কাঁদতে বলছে, "স্যার যে বড় ভালো মানুষ, খুব ভালো পড়াতেন"। সুমন, রাজু, বাপি, অভি এই চার বন্ধু প্রথমে পরিস্থিতিটা ঠিকভাবে বুঝতে পারছিল না কিন্তু পরে দাদা দিদিদের জিজ্ঞাসা করে জানতে পারলো সুবীর স্যার নাকি ট্রান্সফার হয়ে গেছেন। কানাকানি শোনা গেছে উনার মা নাকি ভীষণ অসুস্থ; বাড়ির পাশের কোন স্কুলে তিনি চলে যাচ্ছেন। অন্য শিক্ষকরা বলছিলেন শিগগিরই একজন নতুন দিদিমণি তাঁর জায়গায় আসছেন স্কুলে । অল্প সময়ের জন্য হলেও সুবির স্যারের বদলি হওয়া নিয়ে হেডমাস্টার মশায়ের অফিসের সামনে বেশ ভিড় জড়ো হয়ে গেছে।সুবীর স্যার এসে গেছেন, সাথে হেডমাস্টার

স্যার ও। অন্যরাও কয়েকজন আছেন একই সাথে।সুবীর স্যারকে সবাই এতটাই ভালোবাসেন যে স্কুলের শিক্ষার্থীদের বেশ কিছু বাবা-মাও এসেছেন স্যারের বদলির খবর শুনে। সবাই বলছে যে স্যারের বদলি আটকাতে হবে কারণ স্যার ভীষণ ভালো মানুষ এবং ওনার মতন ভালো শিক্ষকের আমাদের স্কুলে থাকা ভীষণ জরুরী। হঠাৎ করে সুমন বলে উঠলো, " চলো আমরা সবাই মিলে হেডমাস্টার মশায়ের অফিসের সামনে গিয়ে বড় দাদা দিদিদের সঙ্গে স্যারের বদলি আটকানোর জন্য আবেদন করি"। ঠিক তখনই রাজু বলে উঠলো, "কিন্তু শুনলাম যে স্যারের মা নাকি কয়েক বছর ধরেই ভীষণ অসুস্থ আছেন আবার ওনার ঘরে নাকি আর কেউ নেই ওনাকে দেখাশোনা করার জন্য।" তখন বাপী উত্তর দিল, "ঠিক তাই স্যার নাকি নিজেই চেয়েছেন বাড়ির পাশে কোন স্কুলে যেতে।" সব কথার মাঝে অভি বলে উঠলো, "একজন নতুন দিদিমণি তো তার জায়গায় আসবেন বলেও শুনেছি, তাই না?"কথা শুনে তিন বন্ধুর একটু রাগ হলো, এবং তিনজন বলে উঠলো, " তাতে কি হয়েছে নতুন কোন দিদিমণি আসলে কি আর সুবীর স্যারের শূন্যস্থানটা পূরণ হবে"। চার বন্ধুর মধ্যে এই আলোচনা হতে হতে সবাই কিছুক্ষণের জন্য যেন চুপ করে গেল সবার মধ্যে যেন এক বিষন্নের ছায়া। ঠিক এমনই সময় সমান তিন বন্ধুকে বলল, " আমাদের একবার সুবির স্যারের দিকটা ভাবা উচিত, ওনার মায়ের গুরুতর অসুস্থতার জন্যই ওনার এই সিদ্ধান্ত। আজ যদি ওনার মা সুস্থ থাকতেন তাহলে কখনোই উনি এই সিদ্ধান্ত নিতেন না"। সুমনের এই কথা শোনার পরই বাকি তিনজন বলে উঠলো ঠিক বলেছ সুমন আমরা সবাই তোমার সঙ্গে একমত স্যারের এই পরিস্থিতিতে আমাদের স্যারের সিদ্ধান্তটা কে সম্মান করা উচিত। ঠিক এমন সময় হেড মাস্টারমশায়ের অফিস রুম থেকে সুবীর স্যার বেরিয়ে আসলেন তখন বড় দাদা দিদিদের এবং অভিভাবকদের ভিড় বেশ কিছুটা হলেও হালকা হয়ে গেছে। সুবীর স্যারকে দেখে চার বন্ধু মিলে কাঁদতে কাঁদতে দৌড়ে গিয়ে স্যারকে জড়িয়ে ধরল। এরই মধ্যে চার বন্ধু হঠাৎ লক্ষ্য করল স্যারের চোখটা কেমন যেন ছল ছল করছে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার কেন মনে হয় যে স্কুলের সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীদের মন কেন খারাপ?
2. স্কুল থেকে বদলি হওয়ার বিষয়ে সুমন যে দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করেছিল সেই দৃষ্টিভঙ্গির উপর অন্য তিন বন্ধুর প্রতিক্রিয়া কেমন ছিল?
3. এমন কোন পরিস্থিতি বা ঘটনার কথা আলোচনা করো যেখানে তোমার বন্ধু বা অন্য কারোর মতামত একই ছিল অর্থাৎ তোমাদের দৃষ্টিভঙ্গি একই ছিল?

4. একই দৃষ্টিভঙ্গির উপর তুমি তোমার অনুভূতি কিভাবে প্রকাশ করেছো? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো।

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি সম্পর্কে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন এবং পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তাদের এমন কোন অভিজ্ঞতা আছে কিনা যখন তাদের অন্যদের মতো একই দৃষ্টিভঙ্গি ছিল।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়িতে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করা তথ্য ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর
2. বিভিন্ন বিষয়ে তোমার বন্ধুদের একই দৃষ্টিভঙ্গি থাকলে তুমি কেমন অনুভব করো?
3. আমাদের বন্ধুদের বিভিন্ন বিষয়ে একই দৃষ্টিভঙ্গি থাকা কী ঠিক? কেন অথবা কেন নয়?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন
2. চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন
3. কোনো রকমের অনুভূতি ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

১০) পাঠের নাম: আমার সপ্ন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে তাদের বন্ধুদের অর্থাৎ সঙ্গীদের বিভিন্ন বিষয় সম্পর্কে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে পারে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

ব্যক্তিত্বের প্রকৃতি ও আগ্রহের বৈচিত্র্যের কারণে মানুষের দৃষ্টিকোণ আলাদা হতে পারে। । এই পাঠটি শিক্ষার্থীদের এই সত্যটি বুঝতে সক্ষম করবে যে তাদের বন্ধুদের সব ক্ষেত্রে মতামত এর মিল একই নাও হতে পারে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

অনিতা, রাজু, রোহিত এবং প্রিয়া ষষ্ঠ শ্রেণীর শিক্ষার্থী। এই চারজনের ভীষণ গভীর বন্ধুত্ব। তারা স্কুলে একসঙ্গে বসে, খেলাধুলা করে এবং স্কুল থেকে বাড়ি ফেরার পথে একসঙ্গে বাড়ি ফেরে। একদিন স্কুলে বাংলা ক্লাসে মাস্টারমশাই ক্লাসে সে বললেন আমরা কালকে আমাদের স্বপ্ন অর্থাৎ আমরা বড় হয়ে কি হতে চাই সেই সম্পর্কে একটা প্রবন্ধ লিখব। তোমরা সকলে বাড়ি থেকে ভেবে এসো যে তোমরা বড় হয়ে কি হতে চাও। চার বন্ধু বাড়ি ফেরার পথে তারা বড় হয়ে কি হতে চাই সেই নিয়ে আলোচনা করতে শুরু করল। অনিতা প্রথমেই বলে উঠলো যে, "আমি বড় হয়ে শিক্ষিকা হতে চাই। আমার বিজন স্যারের পড়ানো ভীষণ ভালো লাগে। আমি ওনার মতো ভালো শিক্ষিকা হতে চাই যাতে বড় হয়ে আমি আমার গ্রামের বাচ্চাদের ভালোভাবে পড়াতে পারি"। এই কথা শোনা মাত্রই রাজু বলে উঠলো, "আমি বড় হয়ে কৃষক হতে চাই। আমার বাবাকে ছোটবেলা থেকে এই পেশায় দেখে আমার মনের অনেক দিনের ইচ্ছা যে আমি কৃষক হব। যাতে আমি অনেক

ফসল ফলিয়ে আমার গ্রামের মানুষদের ঘরে ভালোভাবে খাদ্যদ্রব্য পৌঁছে দিতে পারি। তাহলে আমাদের গ্রামে কোনদিন খাবারের অভাব হবে না আর আমার ইচ্ছা যে আমি জৈব সার দিয়ে ফসল ফলাবো যাতে কোন মানুষের শারীরিক সমস্যা না হয়"। রাজু তার কথা শেষ করার পর রোহিত বলে উঠলো যে, "আমি বড় হয়ে পুলিশ হতে চাই। আমার গ্রামের মানুষদের ভালোভাবে সুরক্ষা করব। এছাড়াও যাতে সমাজে এবং আমাদের গ্রামে কোনভাবে খারাপ কাজ না হয় সেই দিকে নজর রাখবো। আমাদের গ্রামে কয়েক দিন ধরে বেশ চুরি হচ্ছে, সেই দেখে আমার মনে ভীষণ ইচ্ছা যে আমি বড় হয়ে পুলিশ হব এবং আমার গ্রাম ও দেশকে রক্ষা করব"। তিন বন্ধু নিজের স্বপ্নের কথা বলার পর তারা লক্ষ্য করল যে প্রিয়া অনেকক্ষণ ধরে চুপ করে আছে তখন তিন বন্ধু প্রিয়াকে তার স্বপ্নের কথা জিজ্ঞাসা করাতে, প্রিয়া বলল, "আমি বড় হয়ে বি.ডি.ও হতে চাই।বি.ডি.ও হয়ে আমি গ্রামের সমস্ত সমস্যার সমাধান করে আমার গ্রামকে শ্রেষ্ঠ গ্রাম বানাতে চাই। আমি ছোটবেলা থেকেই আমাদের গ্রামে পানীয় জল এবং বিদ্যুতের সমস্যা দেখে আসছি। বি.ডি.ও হয়ে আমি সেই সমস্ত সমস্যার সমাধান করতে চাই এবং গ্রামে রাস্তাঘাট ও যোগাযোগ ব্যবস্থা আরো উন্নত করতে চাই"। এইভাবে চার বন্ধু নিজের স্বপ্নের কথা একে অপরের কাছে বলতে বলতে বাড়ির প্রায় কাছাকাছি চলে এলো।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই গল্পটি শোনার পর তুমি কী বুঝলে?
2. প্রশ্ন একই হওয়া সত্ত্বেও চার বন্ধুর উত্তর কেন আলাদা ছিল বলে তুমি মনে করো? তারা ভবিষ্যতে কী হওয়ার স্বপ্ন দেখে?
3. কোন বিষয়ে তোমার দৃষ্টিভঙ্গি তোমার বন্ধুর থেকে কি আলাদা ছিল? সেরকম কোন অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
4. একে অপরের থেকে ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকা কী ঠিক? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ

আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে গিয়ে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।।শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করতে বলুন যে তাদের এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের মধ্যে মতামতের কোন পার্থক্য আছে কিনা, সেই সম্পর্কিত তথ্য নোটবুকে লিখে রাখতে বলুন।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজে প্রশ্ন আলোচনা করে পাওয়া তথ্য ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি কেন মনে করো যে তোমার সহপাঠীদের/ মানুষদের মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির সৃষ্টি হয়?
3. তুমি যখন তোমার সহপাঠী বা সঙ্গীর কাছ থেকে কোন বিষয় সম্পর্কে তোমার থেকে ভিন্ন দৃষ্টিকোণ জানতে পারো তখন তুমি কী করো?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
2. ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
3. আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।

4. কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
5. আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১১)পাঠের নাম: সবে মিলে করি কাজ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের দলের সদস্যদের বিভিন্ন গুণাবলী সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন । (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত)

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রতিটি ব্যক্তির বিভিন্ন গুণাবলী রয়েছে যা কাছের মানুষের কাছে অবগত হওয়া এবং স্বীকৃত হওয়া প্রয়োজন। শিক্ষার্থীরা তাদের দলের সদস্যদের বিভিন্ন গুণাবলী সনাক্ত করতে সক্ষম হবে তার ফলস্বরূপ একে অপরের সাথে আরও ভাল সম্পর্কে উন্নীত হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

ধর্মনগর শহরের রাগনা গ্রামের প্রাথমিক বিদ্যালয়ের এ বছরের সরস্বতী পুজোর দায়িত্ব বিদ্যালয়ের পঞ্চম শ্রেণীর ছাত্রছাত্রীদের উপর পড়েছে। তাই বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক প্রমোদ স্যার ও অনন্যা দিদিমনি শ্রেণীর সকল ছাত্রছাত্রীদের নিয়ে বসলেন পুজো সংক্রান্ত আলোচনায়। বিদ্যালয়েরই এক ছাত্র নবীন বলল "অরুন খুব ভাল আলপনা দেয়, তাই আলপনা দেওয়ার ভার অরুনকে দেওয়া হোক”। তা শুনে অরুন বলল “আমি সেটা করব, কিন্তু থারমোকল দিয়ে খুব ভাল কাজ করতে পারে তাদের ক্লাসের পার্থ”। সে কথা শুনে দীপালীও বলে উঠল "আমি আর পার্থ এবার দুর্গা পুজার সময় পাড়ায় এই থারমোকল দিয়ে কাজ করেছি”। তাই স্থির হল অরুন আলপনা দেবে আর পার্থ ও দীপালী মিলে থারমকল দিয়ে মন্ডপ সাজাবে। অনন্যা দিদিমণি বলে উঠলো যে, “ মন্ডপ শয্যার কাজ তো ঠিক হয়ে গেল, এবার খাবারের জন্য যা যা লাগবে তার একটা তালিকা তৈরি করো কারণ পূজোর আগের দিন সব কিনে আনতে হবে”। খাবারের জিনিস কেনার ব্যাপারে মৌ, সানি, পলাশ আর রোহন একদম রাজি হলো না। রোহন বলে উঠলো, “ গ্রামে সবার ঘরে কিছু না কিছু সবজি চাষ হয়। তাই সবাই নিজের নিজের বাড়ি থেকে পূজোর আগের দিন কিছু কিছু সবজি নিয়ে

আসবে খাবার বানানোর জন্য"। রোহানের এই কথাই সবাই রাজি হল এবং এর উত্তম প্রস্তাবে সবাই হাততালি দিয়ে সহমত পোষণ করলো।

এমন সময় নিরা বলে উঠল, "পাশের বড় স্কুলে গতবছর রাতে নাচ-গান হয়েছিল। এবার এই স্কুলেও তেমনটা হলে ভাল হত"। প্রমোদ স্যার বললেন- 'আমরা কি একই ধরনের অনুষ্ঠান দুপুরে করতে পারি"? তা শুনে রাই, নিরা, মৌ সবাই স্যারের কথায় রাজি হয়ে গেল। আর একে একে কে কি করবে তা স্যারের কাছে এসে নাম লিখিয়ে গেল। একটি মেয়ে তখন পেছনে বসে কান্না জুরে দিল। নিরা কাছে গিয়ে দেখল ক্লাসের সবচেয়ে শান্ত ছাত্রীটি দিদিমনির বড় আদরের মাহি কাঁদছে। ওকে কান্নার কারন জিজ্ঞেস করলে ও বলল-' ও গান, নাচ, আর্ট কিছুই জানে না, তাই ওর কান্না পাচ্ছে।' নিরা ওকে উত্তরে বলল-'কে বলেছে তুই কিছু জানিস না, আমি দেখেছি তুই খুব সুন্দর করে কথা বলতে পারিস... তাই তুই-ই এই অনুষ্ঠান পরিচালনা করবি।'

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই গল্পটি শুনে তুমি কী বুঝলে?
2. এমন একটি পরিস্থিতির কথা ভাবো যেখানে তুমি একটি দলে অংশ নিয়েছিলে এবং সেই দলের সদস্যদের বিভিন্ন গুণাবলীর কথা তুমি কী মনে করতে পারো? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
3. তোমার সমবয়সীরা তোমার মধ্যে থাকা কোন গুণগুলি পছন্দ করে সে সম্পর্কে তোমার সঙ্গীদের জিজ্ঞাসা কর।
4. তাদের উত্তর জানার আগে তুমি কী তোমার এই গুণাবলী সম্পর্কে সচেতন ছিলে?

বাড়ির কাজ : বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি সম্পর্কে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের মধ্যে থাকা দুটি গুণের নাম নোট করতে বলুন এবং শিক্ষার্থীরা এমন একটি নতুন কী গুণ শিখতে চাই সেই সম্পর্কে ভেবে আসতে বলুন।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার পর তুমি নিজের সম্পর্কে এবং তোমার পরিবারের সদস্যদের সম্পর্কে কোন গুণের কথা জানতে পারলে এবং তুমি নতুন কোন গুণ সম্পর্কে শিখতে চাও তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি কেন এই নতুন গুণ সম্পর্কে শিখতে চাও?
3. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি নিজের সম্পর্কে নতুন কিছু কী জানলে? সেটা কী?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
2. ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
3. আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
4. কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।

5. আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১২) পাঠের নাম: ন্যায্য মতামত

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা এটি বুঝতে সক্ষম হবে যে তারা যখন একটি দলে কাজ করে তখন মতামতের পার্থক্য হতে পারে এবং বিভিন্ন সমস্যা তৈরি হতে পারে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : বিভিন্ন জিনিস সম্পর্কে মানুষের বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে । তাদের সেই দৃষ্টিভঙ্গি, তাদের বিশ্বাস, চিন্তাভাবনা ও অনুভূতির দ্বারা প্রভাবিত হয়। যখন বিভিন্ন মানুষ একটি দলে কাজ করে, তারা একই বিষয় সম্পর্কে বিভিন্ন মতামত নিয়ে আসে যার থেকে দ্বন্দ্বের জন্ম দেয়। পরস্পরবিরোধী মতামত স্বাস্থ্যকর বিতর্কের উৎস হতে পারে। অপরদিকে ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি একজনকে ভালো সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীদের বোঝানোর চেষ্টা করা হবে যে কীভাবে ভিন্ন মতামত একটি দলে দ্বন্দ্বের জন্ম দিলেও, সেই পার্থক্যগুলি চিহ্নিত করে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া যায়। এছাড়াএই দন্দগুলি সমাধান করার মাধ্যমে একটি সুন্দর সম্পর্ক কিভাবে স্থাপন করা সম্ভব।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

বাদল স্যার গোমতীর একটি সরকারি স্কুলে ষষ্ঠ শ্রেণির শ্রেণী শিক্ষক। তিনি স্কুলের প্রতিটি শিক্ষার্থীর কাছে ভীষণ প্রিয়। এবার গড়িয়া পূজার দিন শিক্ষার্থীদের তিনি অন্যভাবে উৎসবটি পালন করার জন্য পরামর্শ দিলেন। তিনি বললেন, "গ্রামের লোকজনদের কাছে আনন্দ ছড়িয়ে দিতে পারলে তবে উৎসবটি যথার্থভাবে পালন করা যায়। মানুষের মধ্যে আনন্দ ছড়িয়ে একবার উৎসব পালন করে দেখো তাতে উৎসবের আনন্দ দ্বিগুণ বেড়ে যায়। তাছাড়াও মানুষের জন্য ভালো কাজ করতে পারলে তুমি নিজেও একজন প্রকৃত মানুষ হয়ে উঠবে"। বাদল স্যার শিক্ষার্থীদের পরামর্শ দিলেন, " আমরা কি অভাবী মানুষদের পুরনো জামাকাপড় দান

করতে পারি কারণ আমাদের সকলের বাড়িতে অনেক জামা কাপড় থাকে যেগুলি মোটামুটি ভালো কিন্তু আমরা ব্যবহার করি না"। স্যারের এই উত্তম প্রস্তাবে সব শিক্ষার্থীরা রাজি হয়ে গেল। পরদিন শিক্ষার্থীরা তাদের পুরনো জামাকাপড় নিয়ে স্কুলে উপস্থিত হল। তখন বাদল স্যার শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করলেন, " তোমরা এই জামা কাপড়গুলি কাদের দান করবে সেই সম্পর্কে কিছু ভেবেছো"? সব শিক্ষার্থীদের মধ্যে এক শিক্ষার্থী রনি বলে উঠলো, " স্যার আমরা এই জামা কাপড় গুলো অনাথ আশ্রমে দান করব"। ঠিক তখন মিতা বলে উঠলো, " না স্যার, আমরা এই জামাকাপড় গুলো চা বাগানের বাচ্চাদের দান করব"। পাশাপাশি রাহুল বলল, " স্যার আমরা এই জামা কাপড় গুলো রেল স্টেশনে বসে থাকা অভাবে মানুষদের দান করতে পারি"। জামা কাপড় দান করার বিষয়ে প্রত্যেকের সিদ্ধান্ত ভালো থাকলেও সবার মতামত একে অপরের থেকে একদম ভিন্ন ছিল। কেউ একটা নির্দিষ্ট সঠিক সিদ্ধান্তে আসতে পারছিল না। শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই ধরনের মতপার্থক্য দেখার পর বাদল স্যার বললেন, " আজকে এই পুরনো জামাকাপড় দান করার প্রক্রিয়া স্থগিত থাক কারণ তোমরা সবাই মিলে এখনো একটা সিদ্ধান্তে আসতে পারোনি। আগামী কাল এই পোশাকগুলি কোথায় দান করবে সেই সম্পর্কে সবাই মিলে একটা সমাধান পরিকল্পনা করে এসো তারপর আমরা সেই অনুযায়ী জামা কাপড় গুলো দান করবো"।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাদল স্যার অনুদানের পরিকল্পনায় দেরি করলেন কেন?
2. কেন সবাই জামাকাপড় দান করার ক্ষেত্রে এক সিদ্ধান্তে আসতে পারলনা বলে তুমি মনে করো?
3. তুমি কী কখনো এইরকম কোন পরিস্থিতিতে পড়েছ যেখানে তোমার মতামত অন্যদের মতামতের সঙ্গে মেলেনি? তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
4. তুমি যদি ওই শ্রেণিকক্ষের পরিস্থিতিতে থাকতে তবে বিভিন্ন মতামত শুনে তুমি কী করতে?

বাড়ির কাজ

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা কখনো এই গল্পে উল্লেখিত পরিস্থিতির মত কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছেন কিনা বা এইরূপ কোন অভিজ্ঞতা আছে কিনা? যদি এরূপ কোন পরিস্থিতির অভিজ্ঞতা থাকে, তাহলে ওনারা কিভাবে সেই দ্বন্দ্বের সমাধান করেছেন?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়িতে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার পর তুমি কী জানতে পারলে যে তোমার পরিবারের সদস্যরা কখনো এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছেন কিনা? ওনারা কীভাবে সেই দ্বন্দ্ব সমাধান করেছিলেন?
2. তুমি কী মনে কর যে একটি সাধারণ বিষয়ে মানুষদের বিভিন্ন মতামত থাকতে পারে? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি যখন একটি দলে কাজ করছ এবং সেই দলের সাধারণ লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য প্রত্যেকের ভিন্ন মতামত আছে, তখন সেই পরিস্থিতিতে তুমি কী করবে?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
2. ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।

3. আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
4. কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
5. আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৩) পাঠের নাম: জয়ের সুখ

উদ্দেশ্য : একটি দলগত কার্যকলাপ করার সময় কোন সমস্যার উত্থান হলে তা আলোচনার মাধ্যমে কিভাবে সমাধান করা যায় বা সেই আলোচনার সমাধানে কীভাবে সহায়তা করা যায় সেই বিষয়ে শিক্ষার্থীরা অবগত হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : কোন কাজ করতে গেলে বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হওয়া স্বাভাবিক বা কোন সমস্যা আসতেই পারে। কাজটি সুসম্পন্ন করতে হলে সে সমস্ত সমস্যাগুলির সমাধান করা অতি গুরুত্বপূর্ণ। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে শিক্ষক এই ধারণা গড়ে তুলতে চেষ্টা করবেন যে একা একা কোন কাজ সম্পন্ন করা সম্ভব নয়, দলগতভাবে কাজ করলে আমরা সেটা সঠিকভাবে করতে পারি। এছাড়া কোন কাজ করার সময় সিদ্ধান্ত নিতে বা কোন সমস্যার সমাধান করার ক্ষেত্রে দলের গুরুত্ব অপরিহার্য। আলোচনার মাধ্যমে সেই কাজটির পথকে সহজ করা যায়।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

কয়েকদিন পরই স্কুলের বাৎসরিক ক্রীড়া অনুষ্ঠান। স্কুলের সবার প্রিয় সুজয় স্যার, ক্লাস ফাইভের ছেলে-মেয়েদের ডেকে বললেন "এ বৎসরের বাৎসরিক ক্রীড়া অনুষ্ঠান পরিচালনার দায়িত্ব তোমাদের উপর দেবার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। তোমরা সেই মোতাবেক প্রস্তুতি শুরু করো।" দায়িত্ব পেয়ে ক্লাসের সবাই তো খুব খুশি। ক্লাস শেষে সবাই স্কুলের মাঠে জড়ো হয়ে বসলো আলোচনায়। প্রথমেই ওরা কয়েকটি কমিটি গঠন করলো। তারপর প্রত্যেকটি কমিটির সদস্যরা দল গঠন করে আলোচনায় বসলো। রিসেপশান কমিটির রণি বললো "আমন্ত্রিত অতিথিদের বরণ করে নেবার জন্য ফুলের তোড়ার অর্ডার আগে থেকেই দিয়ে রাখতে হবে"।

মিমি বললো “স্যার কিন্তু বলেছেন বাজেটের দিকে লক্ষ্য রাখতে। ফুলের তোড়া কেনার পরিবর্তে আমরা যদি আমাদের স্কুলের যাদের বাড়িতে ফুল আছে তাদের দায়িত্ব দিই-বাড়ি থেকে ফুলের তোড়া বানিয়ে আনার, তাহলে কেমন হয়?” কমিটির সবাই একবাক্যে রাজি হয়ে যায় মিমির কথায়। সাংস্কৃতিক কমিটির পায়েল বললো “আমাদের স্কুলে হারমোনিয়ম নেই,উদ্বোধনী সঙ্গীত হবে কিভাবে?” রুমি বললো “আমাদের বাড়িতে হারমোনিয়ম আছে,সেটা নিয়ে আসবো”।অলক বললো “আমার দাদা তবলা বাজায়/চাইলে সেদিন স্কুলে ওর তবলা নিয়ে এসে গানের সঙ্গে বাজাতে পারে”।সবাই আনন্দে হাততালি দিয়ে উঠলো। একইভাবে মাঠে খেলা পরিচালনা করার জন্য নির্ধারিত কমিটির সদস্যরা আলোচনাক্রমে মাঠে চুনের দাগ দেওয়া, দৌড়ের ট্র্যাকের শেষান্তে ফিতে ধরা এবং প্রতি খেলার প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয়, স্থানাধিকারীদেরকে চিহ্নিত করে তাদের নাম লিপিবদ্ধ করা-ইত্যাদি দ্বায়িত্ব ভাগ করে নিলো। ঠিক হলো যে হুইল চেয়ারে বসে রমেন নামগুলি লিখবে।রমেন ম্লানমুখে বললো “আমি ছাড়া সবাই খেলবে”। বিলু. ফিসফিস করে শানু এবং সুমিতের সঙ্গে কিছু একটা আলোচনা করে রমেনকে বললো “বন্ধু তুমিও খেলবে”। রমেন অবিশ্বাসের হাসি হেসে বললো “তুমি ইয়ার্কি করছো !!?” বিলু বলো “সেটা অনুষ্ঠানের দিনই দেখা যাবে”। অনুষ্ঠানের দিন মহা ধুমধামের মধ্য দিয়ে চললো যা অনুষ্ঠানের শেষ ইভেন্ট-কিছুটা দূর থেকে বালতিতে টেনিস বল ফেলা। এক পর্যায়ে বিলু বল তুলে দিলো হুইল চেয়ারে বসা রমেনের হাতে।আনন্দে রমেনের চোখে জল এসে গেলো। হুইল চেয়ারে বসেই বল ছুড়লো বালতির দিকে খেলায় প্রথম হলো রমেন। সবার সে কি হাত-তালি!বিলু রমেনের কাছে এসে বললো, “বন্ধু আমি কিন্তু আমার কথা রেখেছি”।আনন্দে রমেন বিলুকে জড়িয়ে ধরলো।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি কীভাবে কাজ করতে পছন্দ করো - এক না দলে? কেন?
2. তুমি একটি দলে কাজ করেছো এমন একটি উদাহরণ দাও। তুমি এবং তোমার দল উদ্দেশ্য পূরণ করতে সক্ষম হয়েছিলে? কীভাবে তা তুমি বুঝতে পেরেছ ?
3. এমন কোন একটি কাজের কথা মনে করতে পারো যা করতে তোমার দল তোমাকে সহায়তা করেছিল?
4. একটি দলে কোন কাজ সম্পন্ন করাকে কেন তুমি সহজ বলে মনে করো?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা কর। তোমার পরিবারের সদস্যদের একটি দলে বিভিন্ন বিষয় নিয়ে কাজ করার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করো এবং ওনাদের প্রতিক্রিয়া গুলি নোট করো।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি যখন তোমার পরিবারের সাথে গল্পটি এবং তাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করেছিলে, তখন তুমি কী প্রতিক্রিয়া পেয়েছিলে তা সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তোমার বাড়ির সদস্যরা দলে কাজ করতে পছন্দ করেন না স্বতন্ত্রভাবে কাজ করতে পছন্দ করেন?
3. তোমার জীবনে এমন কোন এক অভিজ্ঞতার কথা আলোচনা করো যখন তুমি কোন একটি কাজের জন্য কারোর কাছে সাহায্য চেয়েছিলে এবং তার সাহায্যের ফলে সেই কাজটি তুমি সফলভাবে সম্পন্ন করতে সক্ষম হয়েছিলেন।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
2. ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
3. আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
4. কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
5. আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৪) পাঠের নাম: একটি স্মরণীয় T-20 ম্যাচ

উদ্দেশ্য : কীভাবে সহযোগিতামূলক আচরণের মাধ্যমে মৌখিক এবং অমৌখিক সাংকেতিক ইঙ্গিত বোঝা যায় তা শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে। এইরূপ আচরণ করলে সম্পর্ক আরও শক্তিশালী হয়ে ওঠে সেই বিষয়েও শিক্ষার্থীরা জানতে পারবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত।

শিক্ষকদের জন্য নোট : একটি দলে কাজ করার সময়, অন্যদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং সহ সহযোগিতামূলক আচরণ প্রদর্শন করা গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এগুলি মৌখিক এবং অ-মৌখিক ক্রিয়াগুলির সঙ্গে ওতপ্রোত ভাবে জড়িয়ে থাকে । এটি একজন শিক্ষার্থীর জীবনের গুরুত্বপূর্ণ অংশ যা নিয়মিতভাবে, তাদের একটি সমূহর সঙ্গে কাজ করায় সাহায্য করে। একে অপরের প্রতি সহযোগিতা মূলক মানসিকতা গড়ে ওঠে এবং সহানুভূতিশীল হয়। এই গল্পের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা কীভাবে সহযোগিতামূলক আচরণের মাধ্যমে মৌখিক এবং অমৌখিক সাংকেতিক ইঙ্গিত বোঝা যায় তা শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

প্রচুর জনতার উপস্থিতিতে প্রাচ্য ভারতী একাডেমি এবং উমাকান্ত একাডেমির মধ্যে একটি টি-টোয়েন্টি ক্রিকেট ম্যাচ হয়েছিল । ফাইনালে পৌঁছানোর জন্য উভয় দলই অসাধারণভাবে ভালো খেলেছে। ফাইনাল ম্যাচের দিন, উভয় দলের ক্রীড়ানুষ্ঠান বেশ আকর্ষণীয় ছিল, তারা ম্যাচটি নিয়ে ভীষণ উত্তেজিত ছিল । খেলার প্রথমার্ধে উমাকান্তো একাডেমি মোট ১২০ রান করে এবং প্রাচো ভারতী একাডেমির লক্ষ্য ছিল ১২১ রান। প্রথমার্ধের পরে, উভয় দল একে অপরকে মোকাবিলা করার জন্য কৌশল বানাতে এক জায়গায়

একত্রিত হয় দল অনুসারে এবং তারপরে তারা একসাথে "BREAK" বলে চিৎকার করে ও খেলার দ্বিতীয়ার্ধের জন্য প্রস্তুত হয়।

অয়ন এবং নীহার প্রাচো ভারতী একাডেমি থেকে প্রথমে খেলা শুরু করার জন্য পরিকল্পনা করেছিল । অয়ন একজন দক্ষ ব্যাটসম্যান এবং নিহার একজন শান্ত পর্যবেক্ষক । খেলা যত এগোতে থাকে, তারা তত বেশি উইকেট হারাতে থাকে । অয়ন অনেক চাপ অনুভব করলো তাই দুজনেই একত্র হয়ে কিছু হাতের ইশারায় সিদ্ধান্ত নিল যে তারা একে অপরকে সেই ইশারা দেবে যা অন্যদের না বুঝিয়ে একাধিক নির্দেশনা অনুসরণ করতে সাহায্য করবে। নিহারও তার সাথে কথা বলে সেই সময়ের পরিবেশ ও পরিস্থিতির চাপ মীমাংসা করে দেয়। পরের কয়েক ওভারে নিহার ক্রমাগত তাকে তার হাত দিয়ে বিভিন্ন ইশারা দিয়েছে। তাকে সঠিক দিকে স্ট্রাইক করতে সাহায্য করেছে। অবশেষে, শেষের দিকে, দুই বল বাকি থাকতে অয়নের কাছ থেকে স্ট্রাইক পায় নিহার। বলটি নিহারের কাছে এসে জোরে বলটা মারলো , সবাই বলের দিকে তাকিয়ে জোরে উল্লাস করল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন:

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) এই গল্পটি শোনার পর সহযোগিতা মূলক আচরণ সম্পর্কে তুমি কী বুঝলে?

২) অয়ন ও নীহার একটি দল হিসেবে খেলতে কী করেছিল ?

৩) নীহার এবং অয়নের মধ্যে বোঝাপড়া এবং নেতৃত্ব নিয়ে তোমার বন্ধুর সাথে আলোচনা করো।

৪) একটি দলে কাজ করার সময় অন্যদের কথা শোনা এবং দলের নির্দেশাবলী অনুসরণ করা কী গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ :

আজ শিক্ষার্থীরা বাড়ি যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের খুঁজে বার করতে বলুন - প্রাচ্য ভারতী একাডেমিকে লড়াই করার ইচ্ছা কীভাবে জেগেছিলো ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) তোমার পরিবারের সাথে আলোচনা করার পরে, তুমি কী খুঁজে পেয়েছো - প্রাচ্য ভারতী একাডেমিকে লড়াই করার ইচ্ছা কীভাবে জেগেছিলো ?

২) লোকেদের কথা শোনার থেকে তাদের পর্যবেক্ষণ করা কী তোমাকে বেশি সাহায্য করে পরিস্থিতি বুঝতে ? কেন অথবা কেন নয়?

৩) দৈনন্দিন জীবনে যখন তুমি একটি দলে বা দলের অংশ হিসাবে কাজ কর তখন তুমি আলাদা কী করো ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১৫) পাঠের নাম: "সবে মিলে করি কাজ হারি জিতি নাহি লাজ" (প্রবাদ)

উদ্দেশ্য : একটি দলে সহযোগিতামূলক আচরণ কীভাবে আমাদের ব্যক্তিগত ভাবে অনুপ্রাণিত করতে পারে সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত)।

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রত্যেক মানুষের মধ্যেই কিছু দোষ গুণ থাকে।একসাথে মিলেমিশে কাজ করলে সেই দোষগুলো ছাপিয়ে গুণটা বেরিয়ে আসে। একে অন্যের সহযোগিতায় ত্রুটির পরিমার্জন ঘটাতে পারে আর তাতে গুণগুলো আরো ধারালো হতে পারে। গল্পের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা এটা বুঝতে সক্ষম হবে যে সহযোগিতামূলক আচরণের মাধ্যমে কিভাবে মানুষ ব্যক্তিগত জীবনে অনুপ্রাণিত হতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

বিজ্ঞান মেলার চূড়ান্ত উপস্থাপনা চলছে বিদ্যালয়ে। বিজ্ঞানমেলার প্রদর্শনই হবে বিদ্যালয়ের বৈঠকের জন্য বড় হল ঘরটাতে। বিজ্ঞান মেলাতে ষষ্ঠ শ্রেণীর এ বছরের বিষয় হলো উদ্ভিদ।ঋক্ আগে থেকেই জানে এবার গ্রুপ বি দারুন কিছু একটা করে দেখাবে। ওদের প্রজেক্ট এর নাম ঘোষণার সাথে সাথেই সবাই সোজা হয়ে বসলো। "উদ্ভিদের বিভিন্ন অংশ"- এই হচ্ছে ষষ্ঠ শ্রেণীর গ্রুপ বি-এর প্রজেক্টের নাম।পাতা, ফুল, ফল - এরা সব বিটপ এর সাথে সুন্দর করে সেজে দাঁড়িয়ে আছে। লম্বা-চওড়া আদিত্য সেজেছে বিটপ আর ঋজু, সাজু, রূপ সবাই কী সুন্দর ফুল, ফল, পাতা সেজে রয়েছে। একপাশে অভিক আর অয়ন, যারা সাত চড়েও রা

কাটেনা, তারা দুজন বড় চার্ট পেপারে অদ্ভুত সুন্দর হাতের লেখায় পুরোটা প্রজেক্ট এঁকে এবং লিখে দাঁড়িয়ে পড়েছে। প্রথমে পাতার সাজে রূপ এসে নেচে নেচে, মুখে বলে, তার সবুজ রঙ আর কাজের বর্ণনা দিল, তারপর সাজু ঋজু সবাই একে একে তারা উদ্ভিদের যে সমস্ত রূপে সেজেছিল একে একে এসে অভিনয় করে গেল। সবার অভিনয় দেখে সমগ্র বিদ্যালয় সবাই অভিভূত হয়ে গেছিল । কি সুন্দর উচ্চারণ, বর্ণনা, অভিনয়!! অথচ গ্রুপ তৈরির সময়ে কে কি বলবে, কে কি আঁকবে, কিংবা লিখবে -- কত দুশ্চিন্তাই না করছিল সবাই ! "বিটপ" অর্থাৎ আদিত্য রোজ রিহার্সাল এর সময় তার পাঠ ভুলে যেত; দলের সবাই 'ইশ্ শ্' / 'ছ্যা ছ্যা' ইত্যাদি শব্দ করে ওকে লজ্জা দিত। কিন্তু শান্ত কী করল?? ওকে বিটপ সাজিয়ে শুধু দাঁড় করিয়ে দিল। কি দারুন পরিকল্পনা !! কিছু বলার প্রয়োজনই হলো না আদিত্যকে।

'শান্তুর নেতৃত্ব চমৎকার' -- ভাবছিল ঋক্। এমন সময় মুহুর্মুহ হাততালিতে চমকে উঠল ঋক্, সম্বিৎ ফিরে পেল। হাততালির গুঞ্জনে সে ও হাত মিলালো। বন্ধুদের চোখ-মুখের আনন্দে প্রতিফলিত হচ্ছিল গ্রুপ বি -র সফলতা। ঋক্ মনেমনে ভাবছিল, "অভিক, অয়নদের হাতের লেখা এত সুন্দর! কই জানা ছিল না তো! --, শিখতে হবে ওদের থেকে"। আর অন্য বন্ধুরা কি ভাবছিল?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. একটি দলের সকল সদস্য একে অপরের সাথে সুসংগত না হলে কী হবে?
2. একটি দল হিসেবে কাজ করতে গেলে একে অপরের শক্তি ও উন্নতির সুযোগ সম্পর্কে জানা কী গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?
3. তোমাদের কী কখনও এমন অভিজ্ঞতা হয়েছে যেখানে তোমরা এমন একটি দলে কাজ করছিলে কিন্তু সেই দলের আচরণ সহযোগিতামূলক ছিল না? সেই দলে কাজের পরিণতি কী ছিল? ক্লাসের সাথে শেয়ার করুন।
4. তুমি যদি এমন একটি দলে কোন কাজ করতে যেখানে সেই দলের কিছু সদস্য কাজ করছে না/ কাজে অবদান রাখছে না, সেই পরিস্থিতিতে তুমি কী করবে?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি সম্পর্কে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। পাশাপাশি বাড়িতে শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করতে বলুন যে পরিবারের কোন কোন সদস্যরা কী কী দায়িত্ব পালন করে এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন যে সবাই একে অপরের সাথে

সহযোগিতা না করলে কী হবে? শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়াগুলি নোট করতে বলুন।

বাড়ির কাজ

শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. পরিবারের সদস্যরা একে অপরের সাথে সহযোগিতা না করলে কী হবে তা ক্লাসের সাথে শেয়ার কর অর্থাৎ পরিবারের সদস্যদের আলোচনা প্রাপ্ত তথ্যগুলি ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তোমরা কীভাবে একটি দলে একজনের মূল্য এবং গুরুত্ব মূল্যায়ন করবে?
3. তোমার কী মনে হয় এভাবে একসাথে মিলেমিশে কাজ করলে কী উপকার হয়?

মাইন্ডফুল চেক- আউট   : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

2. চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন
3. কোনো রকমের অনুভূতি ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১৬) পাঠের নাম: সাঁতার শেখা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিশ্বাসের গুরুত্ব সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : বিশ্বাস হল মানুষের জীবনে এক গুরুত্বপূর্ণ অনুভূতি। বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করে কোন ব্যক্তি বা কোন কিছুর উপর নির্ভর করা যেতে পারে এবং যার উপর ভিত্তি করে মানুষের কোন ক্ষতি হবে না পাশাপাশি মানুষ নিরাপদ থাকবে। এই গল্প এবং আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বিশ্বাস সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

সফিকুল বেশ কিছুদিন ধরেই সাঁতার শিখবে বলে সিদ্ধান্ত নিয়েছে। সে যখন পাড়ার অন্যান্যদেরকে পুকুরে সাঁতার কাটতে দেখে তখন তার খুব ভালো লাগে। সে ভাবতে থাকে একদিন সেও সাঁতার কাটতে পারবে এবং তখন খুব মজা হবে। তাই সফিকুল একদিন তার প্রতিবেশী বিশাল দাদকে অনুরোধ করলো তাকে সাঁতার শিখিয়ে দিতে। সে জানে বিশাল দাদা কখনও না বলেন না। তাছাড়া উনি একজন দক্ষ সাঁতারো। তাই বিশাল দাদার উপর সফিকুলের এতো আস্থা ও ভরসা। বিশাল দাদা যথারীতি রাজী হয়ে গেলেন। বিশাল দাদার সহায়তায় সফিকুল সাঁতার শেখা শুরু করল। আগামী কুড়ি পঁচিশ দিনের মধ্যেই বিশাল দাদার সক্রিয় সহযোগীতায় সফিকুল সাঁতার কাটতে পেরে খুব খুশি। এর জন্য সে বিশাল দাদার প্রতি খুব কৃতজ্ঞ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১। তুমি যাদের বিশ্বাস করো তাদের আশেপাশের থাকলে তুমি কেমন অনুভব কর ?

২। তুমি তোমার জীবনে কাকে সবথেকে বেশি বিশ্বাস করো এবং কেন?

৩। তুমি কীভাবে জানতে পারবে বা বুঝতে পারবে যে তুমি কাউকে বিশ্বাস করতে পারো ?

৪। তোমার বিশ্বাস অর্জনের জন্য তোমার বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবার কী করতে পারে বলে তুমি মনে কর?

বাড়ির কাজ :

শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাওয়ার পর, তাদের পরিবারের সাথে এই গল্পটি আলোচনা করতে বলুন।শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের কে জিজ্ঞাসা করতে বলুন বিশ্বাস সম্পর্কে ওনাদের মতামত কী? ওনারা কী কখনো এমন কাউকে বিশ্বাস করেছিলেন যে বা যারা ওনাদেরকে কিছু শিখতে সাহায্য করেছিল? সেই সাহায্য পাওয়ার পর ওনাদের কেমন অনুভূতি হয়েছিল?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) বাড়ির কাজের প্রশ্ন সম্পর্কে তোমার অভিজ্ঞতা এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়া আলোচনা কর।

২। তোমার কী কাউকে বিশ্বাস করতে অসুবিধা হয়? কেন অথবা কেননা ?

৩। কেন কেন না?তুমি বিশ্বাস করো না এমন কোন ব্যক্তিকে কী কোন গোপন কথা বলবে? কেন অথবা কেননা ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদেরউৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনামূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের উদ্দেশ্যের দিকে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের মতো করে প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৭)পাঠের নাম:একটি ফুটবল ম্যাচ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কীভাবে বিভিন্ন মানুষ একে অপরের প্রতি বিশ্বাস প্রকাশ করে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত)।

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রতিটি ব্যক্তি অনন্য। তারা শুধুমাত্র আবেগকে অনুভব করে না, তারা বিভিন্ন উপায়ে সেই আবেগকে প্রকাশও করে। বিশ্বাস সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এক আবেগ। এটি শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবার এবং সহপাঠীদের সাথে দৃঢ় সম্পর্ক গড়ে তুলতে সক্ষম করে। এই কার্যকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা শিখতে পারবে কীভাবে মানুষ একে অপরের প্রতি বিশ্বাস প্রকাশ করে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

১৫ই অগাস্ট স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে কাঞ্চনপুরের শিক্ষা দপ্তর এবং মহকুমা শাসক দপ্তরের মাঝে প্রতি বছরের মতো এবছরও একটি ফুটবল খেলা অনুষ্ঠিত হয়েছিল। সেখানে শিক্ষা দপ্তরের হয়ে খেলেছিলেন কাঞ্চনপুর স্কুলের শিক্ষক অজিত রিয়াং, সুবিমল চাকমা, নেলসন ডারলং আরও অনেকে।

দর্শক হিসেবে মাঠে ছিল কাঞ্চনপুর স্কুলের অনেক শিক্ষার্থীরা। তারা সবাই এসেছিল অজিত স্যার এর খেলা দেখতে। কিন্তু প্রথম একাদশের হয়ে খেলতে নামেননি অজিত স্যার। তা দেখে বিমর্ষ হয় শিক্ষার্থীরা। তারা স্যারের নাম ধরে একসাথে চিৎকার করছিল। কিন্তু খেলার প্রথমার্ধে স্যারকে মাঠে নামতে না দেখে শিক্ষার্থীরা অনেকেই ঘরে চলে যাচ্ছিল। কিন্তু সবাইকে অবাক করে খেলার দ্বিতীয়ার্ধে মাঠের পাসে হাটতে দেখা গেল স্যারকে। স্যারকে দেখেই সবাই স্যারকে অভিনন্দন করতে শুরু করল। উতসাহিত এবং আনন্দিত হয়ে দর্শক আসন থেকে দৌড়ে রিয়া আর কপিল স্যারকে গিয়ে অভিনন্দন জানাল। স্যার কপিলকে ডেকে তার হাতে নিজের মোবাইলটা রাখতে দিয়ে মাঠে নেমে পড়লেন । উভয় দলই খুব ভাল খেলেছিল। ৮৮ মিনিট পর্যন্ত

স্কোর ছিল 0-0। অজিত স্যার আর নেলসন স্যার এর মধ্যে খুব ভাল বোঝাপড়া ছিল তাই তাদের বল পাস গুলো দেখে খুব ভাল লাগছিল সবার। আর ঠিক এক মিনিট আগে অজিত স্যার একটা গোল দিয়ে সকল শিক্ষার্থীদের কাছে আরও প্রিয় হয়ে গেল। রিয়া দেখল কপিল একবারও স্যার এর মোবাইলটা হাতে পেয়েও খুলে দেখল না। কি বিশ্বাস স্যার এর কপিল এর উপর। ইতিমধ্যেই শিক্ষা দপ্তর এই ফুটবল ম্যাচটি জিতে গেল। এরপর সব শিক্ষার্থীরা স্যারের কাছে গিয়ে গোল করে আনন্দের সঙ্গে স্যারকে ম্যাচ জেতার জন্য শুভেচ্ছা বার্তা। অজিত স্যার বললেন এই গোলটা হয়েছে নেলসন স্যার এর জন্য। অজিত স্যার শিক্ষার্থীদের বললেন, " নেলসন স্যার সুযোগ পেয়েও আমার উপর ভরসা করে বলটা পাস করে দেন"। তখন নেলসন স্যার বললেন -' আমি বিশ্বাস করি অজিত আমার থেকেও ভাল স্ট্রাইকার তাই বলটা পাস করে দিয়েছি"।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন:

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১।বিগত এক মাসের মধ্যে ঘটে যাওয়া এমন কোন ঘটনা বা অভিজ্ঞতা যেখানে তুমি কাউকে বিশ্বাস করেছ সেই সম্পর্কে তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করো।

২।তোমার বিশ্বাস অনুভূতি প্রকাশ করার উপায় বা পদ্ধতি কী তোমার সঙ্গীর মত অর্থাৎ তোমার এবং তোমার সঙ্গীর বিশ্বাস অনুভূতি প্রকাশ করার পদ্ধতি কী একই? কেন অথবা কেন নয়?

৩। তুমি কী মনে করো যে তোমার সঙ্গীরা তোমাকে বিশ্বাস করে? কেন অথবা কেন নয়?

৪।তোমার সঙ্গীরা কীভাবে প্রকাশ করে যে তুমি তাদের বিশ্বাস করতে পারো?

বাড়ির কাজ : আজ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যাওয়ার পর তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা কাউকে বিশ্বাস করেন সেটা কীভাবে প্রকাশ করেন বা করবেন?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. কেউ কী তোমাকে কখনো কোন প্রতিশ্রুতি দিয়েছে? দিয়ে থাকলে শেষ পর্যন্ত সেই প্রতিশ্রুতি কিভাবে দেখেছিল? ওই পরিস্থিতি সম্পর্কে তোমার অভিজ্ঞতা আলোচনা কর ।
3. তুমি কী তোমার চারপাশের মানুষজনদের বিশ্বাস করো? তোমার চারপাশের মানুষজনদের বিশ্বাস করার আগে তুমি তাদের মধ্যে কী অনুসন্ধান করো বা লক্ষ্য কর?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৮)পাঠের নাম: রিয়ার স্কুলে ফেরা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা যত্ন কী সে সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে এবং এটি সম্পর্কে সচেতন হবে। কীভাবে নিজের এবং অন্যদের জন্য যত্ন নেওয়া যায় সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের মধ্যে একটা ধারনা তৈরি হবে ।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : মনের ভাবকে সঠিকভাবে প্রকাশ করতে পারা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ।কথা বা কাজের মাধ্যমে হোক যত্ন মানুষকে ভালো বোধ করাতে এবং কাউকে বিশ্বাস করতে সাহায্য করে। গল্প এবং আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা যত্ন সম্পর্কে গভীরভাবে উপলব্ধি করতে পারবে এবং যত্ন সম্পর্কে সচেতন হতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

বেশ কিছুদিন ধরে রিয়া স্কুলে আসছেনা তার একটা কঠিন অসুখ হওয়ার কারনে। বেশ কিছুদিন ধরে হাসপাতালে ভর্তি সে। হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফেরার পর প্রতিদিনই রিয়ার দুই প্রিয় বন্ধু রেশমী ও পামী রিয়ার বাড়ীতে যায় এবং ওর সঙ্গে সময় কাটায়। রিয়া মাথায় একটা কাপড় জড়িয়ে ওদের সঙ্গে ক্ষীণ-স্বরে কথা বলে। স্কুলে রিয়ার অভাব বোধ ক্লাসের সব সহপাঠীরাই অনুভব করে তবে রেশমী ও পামীর ক্ষেত্রে সে অভাববোধের মাত্রাটা ছিলো অনেক বেশি।যাই হোক এইভাবে ধীরে ধীরে রিয়া সুস্থ হয়ে উঠলো। সুস্থ হয়ে উঠলেও রিয়া একদিনের জন্যেও স্কুলে আসছেনা। জিজ্ঞেস করলে মলিন মুখে বলতো আরো কিছুদিন যাক, তারপর স্কুলে যাবো। এদিকে রিয়ার অনুপস্থিতিতে রেশমী ও পামীর স্কুলের কোনো পড়াশুনোতে মন বসতো না। এরই মধ্যে একদিন রিয়ার বাবা এলেন রেশমীদের বাড়িতে। বাড়ির বড়দের সঙ্গে গল্প করছিলেন রিয়ার

অসুস্থতা নিয়ে।রেশমী পাশের ঘরে ছিলো। শুনতে পেলো রিয়ার বাবা বলছেন যে অসুখের কারনে রিয়ার মাথার সব চুল পড়ে গেছে। ন্যাড়া মাথা নিয়ে সে স্কুলে যেতে চাইছে না, পাছে অন্য ছাত্র-ছাত্রীরা তাকে নিয়ে হাসাহাসি করে এই ভয়ে। অথচ স্কুলে যেতে না পারায় সারাদিন সে মনমরা হয়ে ঘরে বসে থাকে। এই কথা শুনার পর মাকে বলে রেশমী রওয়ানা দের পামীর বাড়ির দিকে। পামীকে সব কথা বলার পর দুজনে বসে কিছু পরামর্শ করে। পরের দিন রেশমী ও পামী রিয়ার বাড়িতে যায়। রিয়া বাইরে এসে রেশমী ও পামীকে দেখে বিস্ময়ে হতবাক হয়ে যায়।দুজনই ন্যাড়া মাথায় তাদের দরজায় দাড়িয়ে। খবরটা চাউর হতে বেশি সময় লাগলো না। বান্ধবীর সব চুল পড়ে যাওয়ায় মা-বাবাকে বলে রেশমী ও পামী তাদের নিজেদের মাথা ন্যাড়া করে নিয়েছে যাতে রিয়া তাদের সঙ্গে স্কুলে যেতে সঙ্কোচ না করে। কেউ হাসাহাসি করলে যাতে তিনজনই তার সমান ভাগীদার হতে পারে। ন্যাড়া মাথায় তিনজন যখন স্কুলে ঢুকলো সবাই হতবাক চোখে তাকিয়ে ছিলো তাদের দিকে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন:

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি যদি রিয়ার বন্ধু হতে তাহলে তুমি কী করতে?
2. তুমি তোমার জীবনে কার প্রতি সব থেকে বেশি যত্ন নাও? তুমি তা কীভাবে কর ?
3. তুমি কীভাবে জানবে বা বুঝবে যে কেউ তোমার প্রতি যত্নশীল?
4. তুমি কী নিজের যত্ন নিতে সময় ব্যয় কর বা নিজের যত্ন নাও? তুমি তা কীভাবে কর?

বাড়ির কাজ : আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে গিয়ে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা যত্ন নেওয়া বলতে কী বোঝেন। এছাড়াও পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা কার প্রতি যত্ন নেয় এবং কেন ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে।

দ্বিতীয় দিন

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ীর কাজে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করা তথ্য ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. তুমি কী মনে করো যে কারোর যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি কী কখনও এমন কাউকে দেখেছো যে তোমার প্রতি যত্নশীল নয়? তখন তুমি কী অনুভব করেছিলে এবং কী করেছিলে?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
2. ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
3. আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
4. কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
5. আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৯) পাঠের নাম:মনের কথা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে যত্নের মধ্যে অমৌখিকও মৌখিক ইঙ্গিত এবং আচরণ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

সময়: কমপক্ষে দুই দিন । (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত)

শিক্ষকদের জন্য নোট : মানুষ মাত্রই আবেগপ্রবন হয়। একটি মানুষের আবেগসম্পন্ন আচরণ উপলব্ধি করা যায়; যা মুখে বলে প্রকাশ করা যেতে পারে আবার অমৌখিক ভাবেও প্রকাশ যেতে পারে। একজনের আচরণই বুঝিয়ে দেয় যে সে কতটা পরোয়া করছে কিংবা কতটা যত্নবান থাকছে তার ঘনিষ্ঠ জনের প্রতি। এই বোধটুকুই মানুষকে মানুষ করে তোলে। এ কথা ই যেন ছাত্রছাত্রীরা উপলব্ধি করতে পারে সেদিকে নজর রাখবেন শিক্ষক-শিক্ষিকারা।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

আজ পিয়ালের ফাইনাল রেজাল্ট। সপ্তম শ্রেণীতে উঠবে সে। প্রতিবারের মত তার প্রধান শিক্ষক, শ্রেণি শিক্ষক এবং আরো দুজন যথাক্রমে সুজন ও সজল স্যার তাদের ক্লাসে এলেন। তাঁরা একে একে প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয়.....সবার নাম ঘোষণা করলেন। কিন্তু পিয়ালের নাম তো নেই ! প্রথম পাঁচ জনের মধ্যে সে নেই !?! প্রতিবছর তো থাকে এবার কী হলো ? যারা জানতো না অবাক চোখে ওর দিকে তাকিয়ে ছিল ।

প্রধান শিক্ষক- পিয়াল, বাবা কেমন আছেন রে ?

পিয়াল - এখন একটু সুস্থ, স্যার ।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সুজন সার - তোমার জন্য আমরা দুঃখিত; তবে জানি আগামী দিনগুলোতে তুমি ঠিক এই ঘাটতি পূরণ করে ফেলবে।

সজল স্যার - ভেবো না পিয়াল, সব ঠিক হয়ে যাবে।

পিয়ালের কাছের বন্ধুরা সবাই জানে যে একদিন পরীক্ষা চলাকালীন সময়ে স্কুল থেকে বাবার সাথে বাড়ি ফেরার পথে ওদের অ্যাক্সিডেন্ট হয়েছিল। পিয়ালের বাবার মাথায় তখন চোট লাগে -- বেশ বড়োসড়ো আঘাত। ওনাকে বেশ কিছুদিন হাসপাতালে থাকতে হয়; পিয়াল অল্পতে রক্ষা পায়। কোন রকমে সে বাকী পরীক্ষাগুলো দিতে পারে।

কিন্তু ক্লাস টিচার স্যার ? পিয়াল তো ওনার ভীষণ প্রিয় ছাত্র, উনি তো কিছুই বললেন না !! শুধু ওর পাশে এসে চুপ করে ওর কাঁধ ধরে দাঁড়িয়ে রইলেন, আলতো করে ওর পিঠে হাত বুলিয়ে দিচ্ছিলেন। ভালোই হলো স্যার ভাষার মাধ্যমে পিয়ালকে কিছু বললেন না। তিনি কিছু বললে হয়ত পিয়াল কেঁদেই ফেলত।

আর কেউ বুঝুক না বুঝুক ক্লাসে উপস্থিত শিক্ষকরা অনুমান করেছিলেন প্রিয়জনের প্রতি গভীর আবেগ কখনো ভাষার চেয়ে গভীর হয়।

পিয়ালের বন্ধুরা ? তারা কী ভাবছিল ?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. পিয়ালের শিক্ষক যখন তার পিঠে হাত বুলিয়ে দিচ্ছিলেন তখন পিয়াল কেমন অনুভব করেছিল বলে তুমি মনে করো ?
2. যত্ন প্রকাশের উপায় কী কী হতে পারে বলে তুমি মনে করো এবং তা প্রতিফলিত কর - মৌখিক বা অ-মৌখিক ভাবে।
3. যত্ন প্রকাশের মৌখিক উপায়ে কী সব অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে? কেন অথবা কেন নয় ?
4. যত্ন প্রকাশের অ-মৌখিক উপায়ে কী অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে? কেন অথবা কেন নয় ?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা কীভাবে একে অপরের প্রতি এবং তোমার প্রতি যত্ন প্রকাশ করে, এই সম্পর্কে ওনাদের প্রতিক্রিয়াগুলি ভালোভাবে নোট করো।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন : শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমাদের পরিবারের সদস্যরা কীভাবে একে অপরের প্রতি এবং তোমার প্রতি যত্ন প্রকাশ করে তা ক্লাসের সাথে আলোচনা কর।
2. তোমরা যেভাবে যত্ন প্রকাশ কর আর তোমাদের বন্ধুরা যেভাবে যত্ন প্রকাশ করে সেই প্রকাশ যখন একে অপরের থেকে আলাদা হয় তখন তোমরা কী অনুভব কর?
3. খুব সাম্প্রতিক যখন তুমি তোমার কোন সহপাঠীর প্রতি এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি যত্ন প্রকাশ করেছো, সেই অভিজ্ঞতা সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে আলোচনা কর ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
2. ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
3. আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।

4. কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
5. আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

২০)পাঠের নাম: বার্ষিক পরীক্ষা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা স্ব-যত্নের গুরুত্ব বুঝতে সক্ষম হবে এবং কী কী উপায়ে নিজেদের যত্ন নিতে পারে সেই সম্পর্কে খুঁজে বার করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট হওয়া না পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : যত্ন চাওয়া এবং পাওয় একটি আবেগত চাহিদা। এই চাহিদাগুলি সুন্দরভাবে এবং যুক্তিসঙ্গত ভাবে প্রকাশিত হলে সেগুলির সঠিক বিকাশ হবে। যত্ন নেওয়া বা যত্নশীলতার ব্যাপারে শিক্ষার্থীরা উমুক্ত হবে। সেগুলি সঠিক ভাবে প্রকাশ পারবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

গল্প

সুমনা ষষ্ঠ শ্রেণীতে পড়ে। বেশ কিছুদিন ধরে তার ক্লাস শিক্ষিকা ম্যাডাম মারিয়াম লক্ষ্য করছেন যে সুমনা ক্লাসে ভালোভাবে মনোযোগ দিতে পারছে না এবং ক্লাসের মাঝে ঘুমিয়েও পড়ছে। একদিন, ম্যাডাম মারিয়াম সুমনার কাছে কাছে গিয়ে তাকে জিজ্ঞাসা করলেন, “তোমার কী হয়েছে? তোমাকে এত দুর্বল দেখাচ্ছে কেন”? সুমনা বললো, “যেহেতু বার্ষিক পরীক্ষা প্রায় কাছাকাছি, তাই আমি খুব ভালভাবে ঘুমাতে পারছিনা রাতে এবং খেতেও পারছিনা। সে সারা রাত পড়াশুনা পড়ার কারণে দিনের বেলা আমার ভীষণ ঘুম পাচ্ছে”। ম্যাডাম মারিয়াম সুমনাকে বললেন যে, “তোমার নিজের যত্ন নেওয়া ভীষণ প্রয়োজন, তুমি যদি ভালোভাবে খাওয়া দাওয়া না করো এবং না ঘুমাও তাহলে তোমার শরীর দুর্বল হয়ে যাবে আর তাতে তুমি ভালোভাবে পড়াশোনা করে পরীক্ষায় ভালো ফলো করতে পারবে না”। ম্যাডাম মারিয়ামের কথা শুনে সুমনা কেমন যেন একটা স্বস্তি বোধ করে মাথা নেড়ে হ্যাঁ বলে প্রকাশ করল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি কী কখনো সুমনার মত অনুভব করেছ? অনুভব করে থাকলে সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো।
2. তুমি যদি সুমনার জায়গায় থাকতে তাহলে তুমি কিভাবে নিজের যত্ন নিতে?
3. তুমি নিজের যত্ন নিতে কত সময় ব্যয় কর?
4. কীভাবে তুমি তোমার নিজের যত্ন নেবে ?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা কীভাবে নিজেদের যত্ন নেন।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু-তিন মিনিট মনোযোগসম্পন্ন নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুন।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

প্রথম দিনে যেই সমস্ত শিক্ষার্থী আলোচনায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়নি এবং যারা অনুপস্থিত ছিল তাদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে পুনরায় গল্পটি এবং প্রথম দিনের প্রশ্নগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজের প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়া ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।

2. নিজের যত্ন না নিলে কী হবে বলে তুমি মনে করো?
3. আজ বিদ্যালয়ের ছুটির পর তুমি নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য এমন কী করতে পারো সেই সম্পর্কে দুটি উপায় চিন্তা কর এবং সেই সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনার সিদ্ধান্তকে নিয়ে মনে মনে ভাববে |

যা করবেন এবং যা করবেন না :

1. সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
2. ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
3. আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
4. কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
5. আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

কার্যকলাপ

ক্লাসের সমস্ত শিক্ষার্থীদের কার্যক্রমে সক্রিয় ভূমিকা থাকে, তাই তারা সেগুলি সম্পূর্ণ করতে গভীর আগ্রহ নেয়। এর ফলে তারা তাদের অর্জিত জ্ঞান সর্বদা মনে রাখতে সক্ষম হয়, কারণ এটি তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে অর্জন করা। কার্যকলাপের এই গুণগুলিকে মাথায় রেখেই, সেগুলি সহর্ষ কারিকুলামে ব্যবহার করা হয়েছে। সাধারণত শিশুরা তাদের সামনে যা ঘটছে বা তারা নিজেরা যে কার্যকলাপে জড়িত, তা থেকেই সব থেকে সহজে শেখে।

কার্যকলাপগুলি তৈরি করার সময়, যেগুলি শিশুদের বয়সের সাথে উপযুক্ত এবং তাদের মানসিক স্তরের সাথে মেলে, সেগুলি সম্পর্কে বিশেষ যত্ন নিন। একই সাথে, তাদের চিন্তা করতে এবং বুঝতে অনুপ্রাণিত করুন। ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করার সময়, শিশুদের মনে ধারণা জাগ্রত হওয়া উচিত এবং তাদের নিজেদের মধ্যে আলোচনা হওয়া উচিত।

এই বইটিতে অন্তর্ভুক্ত কার্যক্রমগুলি শিক্ষার্থীদের যৌক্তিকভাবে চিন্তা করতে, এবং বস্তু ও ঘটনাগুলিকে তাদের মতো করে দেখতে অনুশীলন করার লক্ষ্যে। এর মাধ্যমে তারা তাদের চিরাচরিত চিন্তাধারাকে যুক্তির মধ্য দিয়ে পরীক্ষা করতে পারবে। একই সময়ে, তারা প্রচলিত ধারার বাইরে চিন্তা করতে এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হবে।

এই কার্যক্রম শ্রেণীকক্ষেই করানো বাঞ্ছনীয়। সেগুলি সম্পন্ন করার জন্য কোনও বিশেষ শিখনের উপাদানের প্রয়োজন নেই। শিক্ষকরা সম্পদের সীমাবদ্ধতা অনুভব না করে এগুলো বাস্তবায়ন করতে পারেন।

কার্যক্রম পরিচালনা করার সময় যে বিষয়গুলো মাথায় রাখতে হবে:

- কার্যকলাপের 'উদ্দেশ্য' এবং 'শিক্ষকদের জন্য নোট' শুধুমাত্র শিক্ষকের রেফারেন্সের জন্য। সেগুলো পড়বেন না বা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন না।
- কার্যকলাপ করার আগে, উদ্দেশ্য এবং শিক্ষকের জন্য নোটটি পড়ে আপনার স্পষ্টতা তৈরি করুন।
- হ্যান্ডবুক থেকে পড়া এবং বোঝার পরে কার্যকলাপের সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটি শ্রেণীকক্ষে করান ।
- শিক্ষার্থীদের ক্লাসে তাদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিতে হবে এবং সঠিক ও অন্যায়ের কোন প্রকার কুসংস্কার ছাড়ায়।

- আলোচনার সময়, শিক্ষককে লক্ষ্য করতে হবে যে সমস্ত শিক্ষার্থীরা বিষয় সম্পর্কিত আলোচনায় অংশগ্রহণ করছে।
- শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করার জন্য শিক্ষকদেরও সক্রিয়ভাবে কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে হবে।
- শিক্ষার্থীদের সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর পূর্ণ সুযোগ দিন, চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত হিসেবে উপসংহার বলবেন না।
- কার্যকলাপের উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য শ্রেণীকক্ষের অবস্থা অনুযায়ী কার্যকলাপ পরিচালনার আরও ভাল পদ্ধতি গ্রহণ করা যেতে পারে।

ACTIVITY

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১) কার্যকলাপ :আমরা প্রত্যেকে পৃথিবীকে একটু ভিন্নভাবে দেখি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশের জগৎকে গভীর ভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হবে। আকারগত সাদৃশ্য থাকা সত্ত্বেও মানুষ একে-অপরের থেকে ভিন্ন মতামত পোষণ করতে পারে, এই বোধটিরও উপলব্ধি হবে । এই কার্যকলাপটি শিক্ষার্থীদের ভিন্ন মতামতের প্রতি আরও খোলা মনের হয়ে উঠতে সক্ষম করবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আমাদের পৃথিবীকে দেখার ধরণ এবং তার উপলব্ধি, আমাদের প্রতিবেশী মানুষদের উপলব্ধিগুলির সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ নাও হতে পারে। নিজেদের দৃষ্টিভঙ্গি অপরের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে আলাদা হলেও একে অপরের দৃষ্টিভঙ্গিকে সম্মানের সাথে গ্রহণ করতে শেখা শিক্ষার্থীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ । এটি একে অপরের সাথে উন্নত ও সহানুভূতির সম্পর্ক স্থাপন করতে সাহায্য করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান :কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের ৪টি দলে ভাগ করুন । দলগুলিকে নিম্নলিখিত কার্যকলাপের ভিত্তিতে ভাগ করা হবে-
    a. ১ম দলের নাম : আমি কী দেখতে পারছি ?
    b. ২য় দলের নাম: আমি কী শুনতে পারছি ?
    c. ৩য় দলের নাম: আমি কী অনুভব করতে পারছি ?
    d. ৪র্থ দলের নাম: আমি কী গন্ধ শুকতে পারছি ?
2. ব্ল্যাকবোর্ডে 'মহাসাগর' শব্দটি লিখুন।

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3. এখন ৪ টি দলকে বোর্ডে লেখা "মহাসাগর" শব্দটি পড়তে বলুন এবং এই শব্দটি পড়ার পর তাদের কল্পনা করতে বলুন যে ওরা এই "মহাসাগর" সম্পর্কে নিম্নলিখিতি বিষয়ে কী ভাবে
    - দেখতে পায় ?
    - শুনতে পায়?
    - অনুভব করতে পায় ?
    - গন্ধ পায়?

   তা নিয়ে শিক্ষার্থীরা নিজেদের দলের সদস্যদের মধ্যে আলোচনা করবে।
4. আলোচনা সম্পন্ন হলে, প্রতিটি গ্রুপ থেকে একজন শিক্ষার্থীকে এগিয়ে আসতে বলুন এবং তাদের দলের আলোচনাগুলি সমগ্র ক্লাসের সামনে তুলে ধরতে উৎসাহিত করুন ।
5. তারপর শিক্ষার্থীদের নীচের প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. প্রত্যেক দলের কী একই উত্তর ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
2. শব্দটি প্রত্যেকের জন্য একই হলেও প্রত্যেকের উত্তর আলাদা কেন ?
3. তোমাদের সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যে তুমি এবং তোমার বন্ধু একই জিনিসকে ভিন্নভাবে দেখেছো ?
4. প্রত্যেকের কী সব বিষয়ে একই রকম চিন্তাভাবনা থাকে? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে,তোমাদের পরিবারের সাথে এই ক্রিয়াকলাপ নিয়ে আলোচনা কর এবং এমন বিষয়বস্তু খুজে বার কর যা নিয়ে তোমার এবং তোমার পরিবারের চিন্তাভাবনা আলাদা হবে ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ|

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি ও তোমার পরিবারের সদস্যরা একই জিনিষকে ভিন্নভাবে দেখো এমন একটি উদাহরণ দাও।
2. তোমাদের চারপাশের লোকেরা যখন কোনো একটি বিষয়কে তোমার চেয়ে আলাদাভাবে দেখে, তখন তোমার কেমন বোধ হয় ?
3. এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তোমরা নিজের সম্পর্কে কী শিখতে পারলে ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

২) কার্যকলাপ : অপুষ্টিকর খাবার

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারবে অস্বাস্থকর খাবার শরীরের পক্ষে কতটা ক্ষতিকারক।

সময় :কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত)

শিক্ষকদের জন্য নোট :

এই কার্যকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা অস্বাস্থকর এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার সাথে সম্পর্কিত তাদের অভিজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে। একইসাথে , শিক্ষার্থীদের, তাদের সহপাঠীদের অভিজ্ঞতা এবং দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি মনোযোগ দেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ। তাই, এই পাঠটির দ্বারা শিক্ষার্থীরা তাদের নিজেদের দৃষ্টিভঙ্গি প্রকাশ করতে পারবে তাছাড়াও তাদের সমবয়সীদের সাথে এই বিষয় সম্পর্কিত মিল এবং অমিলও খুজতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ|

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- কার্যকলাপ শুরু করার আগে শিক্ষক-শিক্ষার্থীদের জাঙ্ক ফুড বা অস্বাস্থ্যকর খাবার কি, কোন্ কোন্ খাবারকে আমরা জাঙ্ক ফুড বলে থাকি সেই সম্পর্কে একটু বিস্তারিত আলোচনা করবেন।
- তারপর শ্রেণিকক্ষের ভিতর শিক্ষার্থীদের এলোমেলো ভাবে হাঁটতে বলুন।
- ১০ সেকেন্ড পর তাদেরকে থামতে বলুন এবং তাদের ডানদিকে যে সহপাঠী থাকবে তাকে নিয়ে একটি জুটি তৈরি করতে বলুন।

- এখন সব শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করে তাদেরকে বিভিন্ন জাঙ্ক ফুড নিয়ে ভেবে একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত প্রশ্নের ভিত্তিতে জাঙ্কফুড সম্পর্কে ভাববে:

➢ বিভিন্ন ধরণের জাঙ্ক ফুড এর একটি তালিকা বানাও।

➢ এই ধরণের খাবার কোথায় পাওয়া যায়?

➢ এই খাবারগুলি সুস্বাদু করার জন্য কী কী ব্যবহার করা হয় বলে তোমার মনে হয়?

➢ প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার প্রিয় জাঙ্ক ফুড কী কী সে ব্যাপারে তার সঙ্গীর সঙ্গে মত বিনিময় করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. যখন তুমি জাঙ্ক ফুড এর ব্যাপারে ভাব তখন তোমার কেমন অনুভূতি হয়?
2. তোমার প্রিয় জাঙ্ক ফুড কী ? তুমি কেন এই খাবারগুলি বেশি পছন্দ কর?
3. তুমি কীভাবে নিশ্চিত হবে যে জাঙ্ক ফুড তোমার স্বাস্থ্যের পক্ষে উপযুক্ত না ক্ষতিকারক?
4. তোমার এবং তোমার সহপাঠীর উত্তরের মধ্যে কোন মিল ছিল? ক্লাসের সাথে আলোচনা কর।

বাড়ির কাজ :

তোমার পরিবারের সদস্যদের সাথে বিবৃতি গুলি নিয়ে আলোচনা করবে এবং তাদের প্রতিক্রিয়া নেবে।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের নির্দেশাবলী :

শিক্ষার্থীদের তাদের ঘরে তৈরি খাবারের তালিকা তৈরি করতে বলুন এবং তাদের সহপাঠীদের সাথে সেই তালিকা নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. ঘরে তৈরি খাবারের তালিকা নিয়ে সহপাঠীদের সাথে আলোচনা কর ।
2. সুস্থ থাকতে হলে ঘরে রান্না করা খাবার খাওয়া কেন জরুরি বলে মনে কর?
3. তোমার এবং তোমার সহপাঠীদের উত্তরের মধ্যে কী কোন মিল ছিল? আলোচনা কর।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৩) কার্যকলাপ : আমার দৃষ্টিভঙ্গি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা দৃষ্টিভঙ্গি এবং অভিজ্ঞতার মধ্যে পার্থক্য বুঝতে সক্ষম হবে ।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষক বা শিক্ষিকা প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে নির্বাচিত কাজে যোগদান করতে এবং নিঃসংকোচে নিজের মতামত পোষণ করতে উদবুদ্ধ করবেন। শিক্ষক বা শিক্ষিকাদের সচেতন থাকতে হবে, শিক্ষার্থীরা যেন তাদের মতামতের পক্ষে যুক্তি দেখাতে পারে। এই পাঠের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা যেন এই বিষয়টিতেও মনোযোগ দিতে সক্ষম হয়, যে তাদের অভিজ্ঞতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি তাদের সহপাঠীদের থেকে ভিন্ন হতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কাগজ , পেন , কালার পেন্সিল।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

- শ্রেণিকক্ষের শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করা হবে। প্রত্যেক দলের সদস্যরা কাছাকাছি বসবে য় যাতে তারা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে পারে।
- এবার প্রত্যেক দলকে "করোনা ভাইরাস " এর একটা ছবি আঁকতে বলা হবে এবং সেই অনুযায়ী তাদের কাগজ এবং রং পেন্সিল দেওয়া হবে
- তারপর শিক্ষার্থীদের বলা হবে তারা যেন করোনাকালীন পরিস্থিতির দুটি করে ভালো ও খারাপ দিক খাতায় লেখে।
- শিক্ষার্থীদের নিজের লেখা শেষ হয়ে গেলে তারা কিছুটা সময় নিয়ে নিজেদের দলের মধ্যে নিজের নিজের অভিজ্ঞতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে পরস্পরের সঙ্গে আলোচনা করবে।

- তারপর কার্যকলাপটি সম্পন্ন হলে প্রত্যেক গ্রুপ নিজেদের মতামত সমগ্র ক্লাসের সামনে বলবে এবং বাকি গ্রুপ সেই মতামত মন দিয়ে শুনবে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. আলোচ্য বিষয়বস্তু নিয়ে তোমার ও তোমার বন্ধুদের মতামত কী ভিন্ন? কেন?

বাড়ির কাজ :

করোনাভাইরাস সম্পর্কে তোমার পরিবারের মতামত নাও। তাদের কাছ থেকেও ওই পরিস্থিতিকালীন একটি ভালো এবং একটি খারাপ দিক সম্পর্কে জানতে চাও ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১ . তোমার পরিবারের মতামত কী ছিল ? কীভাবে তারা তোমার নিজের মতামতের থেকে ভিন্ন ছিল?

২. মানুষের ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকা কী ঠিক? কেন অথবা কেন নয়?

৩. মহামারীর পরে তুমি তোমার জীবনে কী কী পরিবর্তন দেখেছ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৪) কার্যকলাপ : আমার পছন্দ-অপছন্দ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের মনে ভিন্ন দৃষ্টিকোন কী অনুভূতি তৈরী করে সে বিষয়ে তারা নিজেদের মতামত ব্যক্ত করবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই কার্যকলাপ এর দ্বারা শিক্ষার্থীরা প্রদত্ত বিষয়ে নিজেদের মতামত ব্যক্ত করবে। ঐ বিষয়ে ভিন্ন মতামত তাদের মনে কী অনুভূতি সৃষ্টি করে সে বিষয়ে তারা আলোকপাত করবে। কিছু ক্ষেত্রে অন্যদের পছন্দ-অপছন্দ সম্মান করা আমাদের কর্তব্য ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1) শিক্ষার্থীদের ৩ টি দলে বিভক্ত করে প্রতিটি দলকে আলাদা আলাদা বিষয় দেওয়া হবে আলোচনা করার জন্য।
2) দলে আলোচনার বিষয় নিম্নলিখিতভাবে বন্টিত হবে:
    a) ১ম দলের আলোচনার বিষয় : বিজ্ঞান ও গণিত মধ্যে কোন্ বিষয় তোমার বেশি পছন্দ -সে বিষয়ে আলোচনা করো।
    b) ২য় দলের আলোচনার বিষয় : Indoor ও Outdoor game এর মধ্যে কোন্ ধরনের খেলা তোমার বেশি পছন্দ। -সে বিষয়ে আলোচনা করো।
    c) ৩য় দলের আলোচনার বিষয় : টক এবং মিষ্টি ফলের মধ্যে কোন ফল তোমার বেশি পছন্দ -সে বিষয়ে আলোচনা করো।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3) আলোচনার নির্দিষ্ট সময় শেষ হলে প্রতি গ্রুপের সদস্যরা তাদের পছন্দের বিষয় নিয়ে একে একে বলবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. কী দেখে তোমরা জিনিস পছন্দ এবং অপছন্দ কর?
2. তোমাদের গ্রুপে প্রত্যেকের কী একই উত্তর ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
3. এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তোমরা নিজের সম্পর্কে কী শিখলে ?
4. এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তোমরা তোমাদের সহপাঠীদের সম্পর্কে কী শিখলে?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে তোমরা তোমাদের পরিবারের সাথে এই কার্যকলাপটি নিয়ে অনুশীলন কর। তোমার নিজের এবং তোমার পরিবারের পছন্দ ও অপছন্দের একটি তালিকা তৈরি কর। সবার পছন্দ অপছন্দ লক্ষ্য কর। পরবর্তী ক্লাসে তালিকা টি শেয়ার কর।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এমন কী বিষয় আছে যা তোমরা পছন্দ কর কিন্তু তোমাদের পরিবারের লোকেরা পছন্দ করে না?
2. তোমার পছন্দের জিনিস যখন তোমার বন্ধুর পছন্দ হয় না তখন তোমাদের কেমন লাগে?
3. সেইরূপ পরিস্থিতি হলে তখন তোমরা কী কর?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৫) কার্যকলাপ : আমার প্রতিক্রিয়া

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা ভিন্নমতের সম্মুখীন হলে, মৌখিক ও সাংকেতিক ইঙ্গিতের দ্বারা কীভাবে দ্বিমত পোষণ করবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত)।

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদের মধ্যে (বর্তমান পরিস্থিতিতে) সচেতনতা বিকাশ করবে এবং তাদের চারপাশের পরিস্থিতি স্বাস্থ্যকর রাখতে উদ্বুদ্ধ করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : প্রকৃতির বস্তু, কাগজ, ফেভিকল ইত্যাদি।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

শিক্ষার্থীদের দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে একসাথে কিছু তৈরি করতে হবে যা তাদের জীবনে আনন্দ বোঝায়। বাগান, মাঠ ইত্যাদির আশেপাশে গিয়ে এবং ঝরা পাতা, ফুল ইত্যাদির মতো বস্তু ব্যবহার করে এটি করা যেতে পারে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

প্রতিটি দল আলোচনা এ অংশগ্রহণ করবে :

১. তোমাদের অভিজ্ঞতা কেমন ছিল?

২. তুমি যা সংগ্রহ করেছ তা দিয়ে সুখকে চিহ্নিত করে?

বাড়ির কাজ :

তোমার পরিবারের জন্য সুখ কি, তা ভেবে বার কর।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

তোমরা চোখ বন্ধ করবে এবং কীভাবে আমাদের সাথে সম্পর্কিত ব্যক্তিদের জীবনে অবদান রেখেছ , তা আলোচনা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার পরিবারের জন্য সুখ কি তা নিয়ে আলোচনা কর।
2. দলে একসাথে কাজ করার সময়, মতামত বা দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে কোনরকম পার্থক্য দেখা দেয়?
3. তুমি কীভাবে তোমার গ্রুপের সদস্যদের সাথে সেই পার্থক্য নিয়ে আলোচনা করেছো?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।

- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৬) কার্যকলাপ : আমার শ্রেষ্ঠ বন্ধুরা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা কীভাবে তাদের বন্ধুদের বিভিন্ন চাহিদা পূরণ করতে পারে সে সম্পর্কে ভাবতে এবং আলোচনা করতে সক্ষম হবে।

সময় :কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রতিটি সম্পর্কে জড়িত ব্যক্তিদের কিছু কিছু চাহিদা পূরণ হয় সেই সম্পর্কে থাকা ব্যক্তিবিশেষদের থেকে। বন্ধুত্বের সম্পর্কও তার ব্যতিক্রম নয়। কাজেই শিক্ষক / শিক্ষিকা এই কার্যকলাপটি এমন ভাবে সংগঠিত করবেন যাতে শিক্ষার্থীরা, তাদের বন্ধু-বান্ধবদের সাথে মিলে কীভাবে একে অন্যের চাহিদা পূরণ করতে পারে, সে বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শ্রেণীকক্ষের সমগ্র শিক্ষার থেকে কয়েকটি দলে বিভক্ত করুন। দল বিভাজনের সময় খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি দলের সদস্য সংখ্যা কেন পাঁচ থেকে ছয় এর অধিক না হয়।
2. দলে আলোচনা করার জন্য একটি বিষয় দেওয়া হবে এবং আলোচনা করার পর আলোচ্য বিষয়গুলি শিক্ষার্থীদের লিপিবদ্ধ করতে বলুন। দলে আলোচ্য বিষয়বস্তু নিম্নরূপ -
   - এমন একটি স্মৃতি বা স্মরণীয় ঘটনা সম্পর্কে আলোচনা কর যেখানে তুমি তোমার কোন এক বন্ধুকে বা সঙ্গীকে সাহায্য করেছিলে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১। এই কার্যকলাপটি করে তোমার ভালো লেগেছে? কেন অথবা কেন নয়?

২। তোমার সঙ্গীর কী সাহায্যের আছে প্রয়োজন বলে তুমি মনে করো?

৩। কীভাবে তুমি তোমার সঙ্গীর সাহায্যের চাহিদা মেটাতে সাহায্য কর বা তুমি তার সাহায্যের চাহিদা মিটিয়েছ?

৪। তুমি কী সব সময় তোমার সঙ্গের চাহিদা পূরণ করতে পারো? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করতে যে তারা তাদের পরিবারের সদস্যদের জন্য কোন কোন চাহিদাগুলি পূরণ করতে পারবে ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার পরিবারের জন্য তুমি কোন্ ভিন্ন ভিন্ন চাহিদা পূরণ করতে পার তা নিয়ে ক্লাসে আলোচনা কর।

2. তুমি কী মনে কর যে আমাদের বন্ধু, পরিবারের লোকেরা তাদের চাহিদা পূরণের জন্য আমাদের উপর নির্ভর করে? কেন অথবা কেন নয়?
3. আমরা তাদের চাহিদা পূরণ করতে না পারলে তাদের কেমন লাগবে বলে তুমি মনে করো?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৭) কার্যকলাপ : টিভি দেখার কুফল

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে দৃষ্টিভঙ্গি, আবেগ এবং সম্পর্ককে প্রভাবিত করতে পারে ।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : মানুষের অভিজ্ঞতা, ব্যক্তিত্ব, চিন্তার প্রক্রিয়া ইত্যাদির কারণে বিভিন্ন বিষয়ে ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে পারে। এই বিষয়ে বোঝা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে এই দৃষ্টিভঙ্গি গুলো আমাদের আবেগ এবং সম্পর্ককে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করতে পারে কিন্তু পাশাপাশি আমাদের ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিকোণ কে সম্মান করা এবং তা মন দিয়ে শোনা উচিত। এরফলে আমাদের সম্পর্কগুলিকে আরো শক্তিশালী এবং মজবুত করতে সাহায্য করে। এই কার্যকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিকোণ তাদের আবেগ এবং সম্পর্ককে কীভাবে প্রভাবিত করে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- সমস্ত শ্রেণীকক্ষের শিক্ষার্থীদের ছয়টি দলে ভাগ করুন ।
- শিক্ষার্থীদের আজকের কার্যকলাপ একটি বিষয় সম্পর্কে বিতর্ক। শিক্ষার্থীদের কে বিষয়টি সম্পর্কে বোর্ডে লিখে দিন। বিতর্ক বিষয়- "টিভি দেখা সময়ের ক্ষতি"।
- এই কার্যকলাপে ছয়টি দলের মধ্যে তিনটি দল বিষয়ের পক্ষে কথা বলবে এবং তিনটি দল বিষয়ের বিপক্ষে কথা বলবে।
- শিক্ষার্থীদের ৫ মিনিট করে সময় দিন বিষয় সম্পর্কিত যুক্তিগুলি নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা করে নোট করার জন্য।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- পাঁচ মিনিট আলোচনা করা হয়ে গেলে প্রত্যেক দলকে দশ মিনিট করে সময় দিন তাদের মতামত প্রকাশের জন্য। প্রথমে একটি দল পক্ষে বলবে এবং পরবর্তীতে একটি দল বিপক্ষে বলবে। এইভাবে প্রত্যেকটি দল নিজের মতামত উপস্থাপন করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি কী কার্যকলাপে আলোচ্য বিষয় সম্পর্কে একমত? কেন অথবা কেন নয় ?
2. কার্যকলাপ শুরু করার আগে তুমি কেমন অনুভব করছিলে?
3. যখন অন্যান্যদের দৃষ্টিভঙ্গি/মতামত তোমার চেয়ে ভিন্ন ছিল তখন তুমি কেমন অনুভব করছিলে?
4. তোমার সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যে কোন কারণে তোমার সঙ্গির দৃষ্টিভঙ্গি তোমার চেয়ে ভিন্ন ছিল এবং সেই বিষয়ে তোমার সঙ্গীর সঙ্গে তোমার বিরোধ হয়েছিল? তোমার সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

বাড়ির কাজ :আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপ কে নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে যখন ওনাদের কোন দৃষ্টিভঙ্গি ওনাদের পারিবারিক সদস্য/ বন্ধুবান্ধবদের চেয়ে আলাদা ছিল তখন ওনারা কেমন অনুভব করেছিলেন বা ওনাদের আবেগের কি পরিবর্তন হয়েছিল ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করা তথ্য ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. মানুষের কী ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে পারে? কেন অথবা কেন নয়?
3. তোমার আশেপাশে উপস্থিত মানুষদের থেকে তোমার দৃষ্টিভঙ্গি আলাদা হওয়ার কারণে তোমার কী আবেগের পরিবর্তন হয়? কেন অথবা কেন নয় ?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৮) কার্যকলাপ : মৌখিক প্রতিক্রিয়া

উদ্দেশ্য : বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির মুখোমুখি হওয়ার সময় শিক্ষার্থীরা কিভাবে মৌখিক যোগাযোগের মাধ্যমে হ্যাঁ বলতে সক্ষম হবে সেই বিষয়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ধারণা গড়ে উঠবে ।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : যোগাযোগ একটি প্রক্রিয়া যেখানে দুই বা ততোধিক ব্যক্তি বিভিন্ন বিষয়ে তাদের চিন্তাভাবনা, মতামত এবং অনুভূতি একে অপরের সাথে ভাগ করে নেয়। এটি লক্ষ করা গুরুত্বপূর্ণ যে কথোপকথন করার সময়, মানুষরা মৌখিক বা অ-মৌখিক যোগাযোগের মাধ্যমে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিতে কীভাবে সম্মত হয়। কোন ব্যক্তির প্রশ্নের প্রত্যুত্তরে সাড়া দেওয়ার অর্থ হল যে আপনি সেই মানুষটার কথা শুনছেন এবং তার কথাই অংশ নিচ্ছেন। এই কার্যকলাপের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কীভাবে তারা মৌখিক যোগাযোগের মাধ্যমে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সহমত হতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. সমগ্র শ্রেণীকক্ষের শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন। শ্রেণীকক্ষে শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি থাকলে শিক্ষক সেই অনুযায়ী দল গঠন করবেন। দল গঠনের সময় খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি দলে পাঁচ থেকে ছয় বেশি শিক্ষার্থী যেন না থাকে।
2. কার্যকলাপটি করার সময় প্রতিটি দলে আলোচনা করার জন্য শিক্ষক একটি বিষয় শিক্ষার্থীদের দেবেন। বিষয়বস্তু- শিক্ষা আমাদের কীভাবে সাহায্য করে।
3. উপরিউক্ত বিষয়বস্তু নিয়ে শিক্ষার্থীরা নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা করবে।

4. নিজস্ব গ্রুপে শিক্ষার্থীরা আলোচনা করার সময়, যখন একজন শিক্ষার্থী নিজের দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে বলবে তখন অপর শিক্ষার্থী সেই দৃষ্টিভঙ্গির সঙ্গে সহমত হলে মৌখিকভাবে হ্যাঁ বলে সম্মতি জানাবে। মৌখিকভাবে হ্যাঁ জানানোর উদাহরণ সমূহঃ আমি এই বিষয় সম্পর্কে একমত, হ্যাঁ , হ্যাঁ আমিও এই একই ভাবে ভাবছি, হ্যাঁ, তুমি ঠিক ইত্যাদি অর্থাৎ শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের দৃষ্টিভঙ্গি সম্পর্কে সহমত হলে মৌখিকভাবে সেই সহমত প্রকাশ করবে।
5. ছোট ছোট দলে আলোচনা সম্পন্ন হয়ে গেলে প্রত্যেকটি দল থেকে একজন করে শিক্ষার্থী এসে বিষয় সম্পর্কে সমগ্র ক্লাসের সামনে আলোচনা করবে।
6. কার্যকলাপ টি সময় শিক্ষক প্রত্যেকটি দলের কাছাকাছি গিয়ে লক্ষ্য করবেন যে প্রতিটি শিক্ষার্থী যেন সমানভাবে কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করে এবং বিষয়ের প্রতি যে দৃষ্টিভঙ্গি প্রত্যেক শিক্ষার্থী পোষণ করছে সে দৃষ্টিভঙ্গির উপর বাকি শিক্ষার্থীরা যদি সহমত হয়ে থাকে তাহলে মৌখিকভাবে সেই সহমত প্রকাশ করছে কিনা।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার কী এই কার্যকলাপটি ভালো লেগেছে? কেন অথবা কেন নয়?
2. আলোচনার সময় তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করেছ - মৌখিক না সাংকেতিক ভাবে?
3. তুমি যখন তোমার দৃষ্টিভঙ্গি আলোচনা করছিলেন তখন তোমার সহপাঠীদের কাছ থেকে তুমি যে প্রতিক্রিয়া পেয়েছিলে সেই প্রতিক্রিয়ার উপর তোমার প্রতিক্রিয়া কেমন ছিল?
4. আপনার ভাগ করে নেওয়ার জন্য কেউ সাড়া না দিলে আপনার কেমন লাগবে? তুমি কোন বিষয় সম্পর্কে প্রতিক্রিয়া জানানোর পর যদি কেউ সেই প্রতিক্রিয়ায় সাড়া না দেয় তখন তোমার কেমন লাগবে?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়িতে গিয়ে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের ভালোভাবে লক্ষ্য করতে বলুন এবং প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে নোট করতে বলুন যে যখন তাদের পরিবারের সদস্যরা কোন বিষয়ে একমত হন তখন ওনারা কীভাবে মৌখিক রূপে নিজেদের প্রকাশ করেন।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজে পরিবারের সদস্যদের থেকে আলোচনা প্রাপ্ত তথ্য ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. কার্যকলাপটি করার সময় তুমি তোমার সহপাঠীদের সাথে কতবার একমত হয়েছিলে? নিজেদের কথোপকথনে সেই সহমত কীভাবে প্রকাশ করেছিলে?
3. সবাই কী একইভাবে প্রতিক্রিয়া দেয়? কেন অথবা কেন নয়?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

৯) কার্যকলাপ : সাংস্কৃতিক অংশগ্রহণ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির মুখোমুখি হওয়ার সময় একটি অমৌখিক যোগাযোগের মাধ্যমে কীভাবে হ্যাঁ বলতে পারবে সেই বিষয়ে জানতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : যোগাযোগ মৌখিক বা অমৌখিক হতে পারে। পরিস্থিতি অনুযায়ী সহজে যোগাযোগ করার জন্য শিক্ষার্থীদের এই উভয় ধরনের যোগাযোগেই সক্ষম হওয়া উচিত। এর অর্থ হল তারা উভয় ধরনের যোগাযোগের মাধ্যমেই ইতিবাচক এবং নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করার দক্ষতা বিকাশ করা উচিত। এই পাঠের সাহায্যে, শিক্ষার্থীরা সাংকেতিক যোগাযোগের মাধ্যমে কীভাবে হ্যাঁ বলা যায় তা অনুসন্ধান করতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- সমগ্র শ্রেণীকক্ষের শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন। শ্রেণীকক্ষে শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি থাকলে শিক্ষক সেই অনুযায়ী দল গঠন করবেন। দল গঠনের সময় খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি দলে পাঁচ থেকে ছয় বেশি শিক্ষার্থী যেন না থাকে।
- প্রত্যেকটি দলের শিক্ষার্থীদের কে তারা যা করতে পছন্দ করে, যা খেতে পছন্দ করে, যা খেলতে পছন্দ করে, যা পোশাক পছন্দ করে ইত্যাদি সম্পর্কে একটি বিবৃতি দিতে বলুন। যেমন- আমি আঁকতে পছন্দ করি, আমি ফুটবল খেলতে পছন্দ করি ইত্যাদি ।

- দলে বিবৃতি সম্পর্কে আলোচনা সম্পন্ন হলে, ওই বিবৃতিটি যাদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য তারা অমৌকিক উপায়ে ইতিবাচক প্রক্রিয়া অর্থাৎ সহমত পোষণ করবে ।
- কার্যকলাপ শুরু হওয়ার আগে ৩-৪ জোন শিক্ষার্থীকে পুরো ক্লাসের সামনে এই কার্যকলাপটি করে দেখাতে বলুন অর্থাৎ একটি অমৌকিক যোগাযোগের মাধ্যমে তাদের ইতিবাচক প্রক্রিয়া দেখানোর উপায় কে ক্লাসের সবার সামনে করে দেখাতে বলুন। তাহলে বাকি শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে এই কার্যকলাপটির সম্পর্কে একটি পরিষ্কার ধারণা গড়ে উঠবে। কার্যকলাপ টি সময় শিক্ষক প্রত্যেক দলের আশেপাশে গিয়ে লক্ষ্য করবেন যেন দলের প্রতিটি সদস্য সমানভাবে এই কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. মুখে না বলে কার্যকলাপটি করে দেখাতে বা লিখে দেখাতে কেমন লেগেছে ?
2. কথা না বলে নিজের মনের ভাব প্রকাশ করে কেমন লাগলো?
3. অমৌখিক যোগাযোগের মাধ্যমে তোমার হ্যাঁ বলার পদ্ধতি কী তোমার অন্যান্য দলের সদস্যদের মতো একই ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
4. এই কার্যকলাপটি করে তুমি কী বুঝলে ?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকে কার্যকলাপে নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদের পরিবারের সদস্যরা অমৌখিক যোগাযোগের মাধ্যমে কীভাবে একটি প্রশ্নের/ পরিস্থিতির ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া জানান তা লক্ষ্য করতে বলুন এবং ওনাদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে কিভাবে তারা মৌখিকভাবে হ্যাঁ না বলে বিভিন্ন প্রশ্ন/ পরিস্থিতিতে ইতিবাচক প্রক্রিয়া জানান।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করুন ।
2. প্রতিটি গ্রুপ থেকে একজন শিক্ষার্থী একটি বিবৃতি দেবে যেমন - আমি আঁকতে ভালোবাসি ।
3. অন্যান্য শিক্ষার্থীরা যারা মনে করে যে এই বিবৃতিটি তাদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য, তারা সাংকেতিক প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে সম্মতি জানাবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজে পরিবারের সদস্যদের থেকে জেনে আসা উত্তর গরিব ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. কীভাবে তুমি নিজেকে প্রকাশ করো? সেই অভিজ্ঞতা সম্পর্কে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
3. কথা না বলে তুমি কোন পরিস্থিতিতে কিভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারো এমন কিছু উপায় কী কী হতে পারে বলে তুমি মনে কর ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১০) কার্যকলাপ : যোগাযোগের বিভিন্ন উপায়

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির মুখোমুখি হলে কীভাবে তারা তাদের কথাবার্তা উন্নত করতে পারে তা অন্বেষণ করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের সকলেরই জীবনে বিভিন্ন অভিজ্ঞতা রয়েছে যা আমাদেরকে জিনিস সম্পর্কে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি বিকাশে সহায়তা করে। অন্যের দৃষ্টিকোণকে সম্মান করার সাথে সাথে নিজের কাছে মানুষের নিজের মতামত প্রকাশ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি শান্তিপূর্ণ এবং শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির মুখোমুখি হলে কীভাবে তারা কার্যকরভাবে কথাবার্তা বলতে পারবে অন্বেষণ করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. সমগ্র শ্রেণীকক্ষের শিক্ষার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। শ্রেণীকক্ষে শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি থাকলে শিক্ষক সেই অনুযায়ী দল গঠন করবেন। দল গঠনের সময় খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি দলে পাঁচ থেকে ছয় বেশি শিক্ষার্থী যেন না থাকে।
2. কার্যকলাপ টি করার জন্য শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কে একটি বিষয় দেবেন। বিষয়টি হলো- রাবার বাগান অপসারণ করে/ কেটে আবাসিক করা অর্থাৎ গ্রাম বানানো উচিত।
3. শিক্ষার্থীদের কে শিক্ষক এই বিষয়টি সম্পর্কে নিজেদের দলে আলোচনা করতে বলবেন এবং আলোচনার সময় শিক্ষার্থীদের বলবেন এই বিষয়টি সম্পর্কে তারা কি অনুভব করে, রাবার বাগান

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

অপসারণ করা উচিত না উচিত নয়, এই বিষয়টি কেন সমর্থনযোগ্য বা কেন সমর্থনযোগ্য নয় ইত্যাদি।

4. ছোট ছোট দলে কার্যকলাপটি সম্পন্ন হলে দলের সমগ্র বিষয়কে সারমর্ম রূপে দলের একজন সদস্য সমগ্র ক্লাসের সামনে এসে উপস্থাপন করবে।
5. কার্যকলাপটি করার সময় শিক্ষক লক্ষ্য করবেন যে দলের প্রতিটি সদস্য জানো সমানভাবে এই কার্যকলাপটিতে অংশগ্রহণ করে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার কীভাবে এই কার্যকলাপটি ভালো লেগেছে ?
2. আলোচ্য বিষয়টি সম্পর্কে তোমার প্রতিক্রিয়া কী অন্যান্য দলের সদস্যদের মত একই ছিল? কেন অথবা কেন নয় ?
3. কার্যকলাপটি করার সময় তুমি কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলে? যদি হয়ে থাকো তাহলে কীভাবে সেই সমস্যার সমাধান করেছিলে?
4. তুমি কী কখনো এমন কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছ যেখানে কোন একটি বিষয়ে তোমার দৃষ্টিভঙ্গি অন্য কারো দৃষ্টিভঙ্গির থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন ছিল? সেই অভিজ্ঞতার ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে যখন ওনাদের দৃষ্টিভঙ্গি অন্যদের থেকে আলাদা হয় সেই সময় ওনারা কিভাবে অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন অর্থাৎ কথাবার্তা বলেন?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার পরিবারের সদস্যদের থেকে আলোচনা প্রাপ্ত তথ্য গুলি ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. কোন কোন জিনিস তোমাকে তোমার দলের সাথে আরো ভালোভাবে কথাবার্তা বলতে সাহায্য করেছিল?
3. তুমি যদি তোমার দলের সাথে পুনরায় এই ক্রিয়া-কলাপটি করতে চাও তবে তুমি কীভাবে অন্য কারোর অনুভূতিতে আঘাত না করে তোমার দৃষ্টিভঙ্গি উপস্থাপন করবে অর্থাৎ আলোচনা করবে?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

SCERT
Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১১) কার্যকলাপ : অতিথি সংবর্ধনা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা একটি ভাল দলের গুণাবলীগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

সময় :কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীরা যেন উপলব্ধি করতে পারে যে একসাথে মিলেমিশে কাজ করলে বিভিন্ন অসুবিধা থাকা সত্ত্বেও ভালোভাবে কাজ করা যায়; লক্ষ্য পূরণ করা যায় এবং কাজ করে আনন্দ পাওয়া যায়। একের বুদ্ধিতে যদি কোন কাজ সম্পন্ন না হয় তাহলে অন্যের সাহায্যে সে ক্ষতি পূরণ হয়। এই কার্যকলাপের দ্বারা শিক্ষার্থীরা, দলে যেকোনো কাজ করতে সক্ষম হবে এবং একটি দলের ভাল গুণগুলি খুঁজে বার করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। ক্লাসের শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন।

২। তারপর ক্লাসের সমস্ত শিক্ষার্থীদের বলুন যে তাদের স্কুলে একটি বার্ষিক অনুষ্ঠান আছে এবং সে অনুষ্ঠানের পরিকল্পনার দায়িত্বভার তাদের উপর।

৩। বার্ষিক অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা করার জন্য প্রত্যেকটি দলকে একটি করে কাজ দেওয়া হবে। এবং শিক্ষার্থীরা সেই কাজ লটারির মাধ্যমে সিদ্ধান্ত নেবে। অনুষ্ঠান পরিকল্পনার জন্য কাজ গুলি নিম্নরূপ-

- সাজসজ্জা দায়িত্ব
- সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের দায়িত্ব
- খাবার আয়োজনের দায়িত্ব
- আমন্ত্রণ/ পোস্টার বানানোর দায়িত্ব

৪। এরপর শিক্ষক উপরিউক্ত দায়িত্ব অনুসারে চারটি চিরকুট বানাবেন এবং প্রতিটি দল থেকে একজন করে শিক্ষার্থীকে উঠে এসে একটি করে চিরকুট তুলতে বলবেন। চিরকুট তোলার পর শিক্ষার্থীরা নিজে নিজে দলে ফিরে গিয়ে সেই বিষয়ে সম্পর্কে দলের মধ্যে আলোচনা করবে।

৫।নিজের দলের মধ্যে আলোচনা এবং পরিকল্পনা সম্পন্ন হলে দলের সমস্ত সদস্যরা শ্রেণিকক্ষে সবার সামনে এসে তাদের দলের বিষয় সম্পর্কে উপস্থাপনা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই কার্যকলাপটি করে তোমার কেমন লাগলো ?
2. তুমি যখন দলে কাজ করছিলে তখন তোমার কোন কাজটি সবচেয়ে বেশি পছন্দ হয়েছিল ?
3. প্রদত্ত কার্যকলাপে নির্বাচিত বিষয় সম্পর্কে পরিকল্পনা করার সময় তোমার সামনে কী কোন বাধা/ চ্যালেঞ্জ এসেছিল? সেই বাধাগুলো কী কী ছিল?
4. কার্যকলাপ চলাকালীন তুমি তোমার দলকে কীভাবে সাহায্য/ সমর্থন করেছিলেন?

বাড়ির কাজ : বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই কার্যকলাপ কে নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন করেছে কোন একটি দলে কাজ করার সময় ওনাদের অভিজ্ঞতা কেমন ছিল? এমন কী কী জিনিস/ গুণ ছিল যা তাদের কাজটি সফলভাবে করতে সহায়তা করেছিল?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. কাজে পরিবারের সদস্যদের থেকে আলোচনা প্রাপ্ত তথ্যগুলি ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. কোন কোন জিনিস তোমাকে একটি দল হিসাবে অনুষ্ঠানটি সফলভাবে পরিকল্পনা করার জন্য সাহায্য করেছিল ?
3. একটি দলের ভালো সদস্য হতে গেলে কী কী জিনিস করে থাকা উচিত বলে তুমি মনে করো?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১২) কার্যকলাপ : দলের সফলতা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা দলের সফলতার কারণ খুঁজে বার করতে সক্ষম হবে।

সময় :কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : সহযোগিতা, সমস্যা সমাধান, সম্পর্কস্থাপন, সহানুভূতি এবং ব্যক্তিস্তরের উন্নতির মতো দক্ষতার বিকাশ, দলে কাজ করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শিক্ষার্থীরা একটি দলের সফলতার কারণগুলি খুঁজে বার করতে সক্ষম হবে এবং এটি সফলভাবে তাদের জীবনে প্রয়োগ করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। সমস্ত শ্রেণীকক্ষের শিক্ষার্থীদের ছয়টি দলে ভাগ করুন।

২। প্রত্যেক দলকে একটি নাম নির্বাচন করতে বলুন নিজের দলের নামকরণের জন্য এবং দলের একজন সদস্যকে দল নেতৃত্ব করার জন্য নির্বাচন করতে বলুন।

৩। একটি নোটবুকে দল নেতৃত্ব করার জন্য শিক্ষার্থীর নাম এবং দলের নাম লিখতে বলুন।

৪। নিচের দেওয়া শব্দগুলিকে ব্যবহার করে প্রত্যেকটি দলকে কুড়ি মিনিটের মধ্যে একটি গল্প তৈরি করতে বলুন। গল্প তৈরি সময় প্রত্যেকটি দলকে সেই গল্পটি সম্পর্কে নিজের নোটবুকে লিপিবদ্ধ করতে বলুন।

৫। গল্প লেখার জন্য শব্দগুলি নিম্নরূপ - খার্চী মেলা, উদযাপন, রোহিত এবং তার বন্ধুরা, , প্রতিযোগিতা, দলবদ্ধ কাজ, জয় ।

৬। কুড়ি মিনিট পর প্রত্যেকটি দল নিজের গল্প বানানো হয়ে গেলে যে শিক্ষার্থীকে দলের নেতৃত্ব করনের জন্য বেছে নেওয়া হয়েছিল সেই শিক্ষার্থী সমগ্র ক্লাসের সামনে এসে ওই দলের বানানো গল্পটি উপস্থাপন করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. দলে কাজ করার পর তোমার কেমন লাগলো?
2. একটি দলে কাজ করে তুমি গল্পটি কীভাবে বানালে?
3. এই গল্পটি বানানোর সময় কোন সমস্যা/ চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়েছো? কেন অথবা কেন নয়?
4. আমার মতে, কোন কোন কারন এই গল্পটি সফলভাবে সম্পন্ন করতে সাহায্য করেছিল?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। পরিবারের সদস্যদের এমন একটা উদাহরণের কথা শেয়ার করতে বলুন যেখানে তারা একটি দলে কাজ করে সেই দলের কাজটিকে সফল করেছে। কোন কোন কাজ তাদের ওই দলগত ভাবে কাজটিকে সফল করতে সাহায্য করেছিল?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কার্যাবলীতে বাড়ির সদস্যদের থেকে আলোচনা প্রাপ্ত তথ্যগুলি ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

2. এএকটি দলের সদস্য/ নেতৃত্ব করনের জন্য যদি তোমার মধ্যে কোন একটা জিনিস বা গুণ উন্নত করতে হয় তাহলে সেটা কী হবে এবং কেন ?
3. এই কার্যকলাপটি করে তোমার কেন ভাল লেগেছে এমন একটি ইতিবাচক উদাহরণ ক্লাসের সবার সঙ্গে শেয়ার করো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৩) কার্যকলাপ : দলের টাওয়ার

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা একটি দলে কাজ করার বিষয়ে তাদের বোঝাপড়াকে আরও গভীর করতে সক্ষম হবে এবং একটি দলে কাজ করার সময় উদ্ভূত যেকোনো সমস্যা অতিক্রম করার জন্য কৌশলগুলি গ্রহণ করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : একটি দলে কাজ করা অপরিহার্য দক্ষতা যা শিক্ষার্থীদের বড় হওয়ার সময় তৈরি করতে হবে। এটি ঐক্যের শিক্ষাএবং নেতৃত্বের দক্ষতা তৈরি করে। একটি দলে কাজ করা বিভিন্ন সম্মুখীন হতে হয়। শিক্ষার্থীরা শিখবে কিভাবে এই ধরনের বাধা গুলির মোকাবিলা করতে হয়।এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা একটি দলে কাজ করার সময় উদ্ভূত চ্যালেঞ্জগুলি সমাধান করার কৌশলগুলি অন্বেষণ করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : A4 কাগজ, ফেভিকল/ টেপ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন ।

২। প্রতিটি গ্রুপকে পাঁচটি করে A4 কাগজ এবং ফেভিকল/ টেপ দিন।

৩। প্রতিটি দলকে বলুন ২৫ মিনিটের মধ্যে এই কাগজ এবং ফেভিকল/ টেপের সাহায্যে একটি বড় কাগজের চেন অর্থাৎ শৃঙ্খল বানাতে ।

৪। কাগজের চেন বানানো জন্য প্রতিটি দলকে নিম্নলিখিত ধাপ গুলি শিক্ষক বলে সাহায্য করবেন। প্রতি ৫ মিনিট পর পর শিক্ষার্থীদের একটি করে ধাপ বলবেন।প্রতিটি দলকে বুঝতে দিন যে এই পদক্ষেপ গুলি হল সেই চ্যালেঞ্জ/ সমস্যা যা তারা প্রত্যেক কার্যকলাপ জুড়ে মুখোমুখি হতে পারে। পদক্ষেপগুলি নিম্নরূপ -

- দলের সব সদস্যদের কাগজে শৃংখল বানানোর জন্য কাগজ ছিঁড়তে বলুন।
- এই কাজটি সম্পন্ন হলে দলের তিনজন সদস্য শুধুমাত্র দলকে মৌখিকভাবে সাহায্য করবে।
- বাকি সদস্যরা ফেভিকল/ টেপের সাহায্যে পুরো শৃংখলটিকে তৈরি করবে। শৃংখলটি জন্য উদাহরণস্বরূপ চিত্র নিম্নরূপ।
- দলে উপস্থিত বাকি সদস্যদের মধ্যে তিন জনকে বলুন একটি হাত তাদের পিছনের দিকে রেখে শুধুমাত্র এক হাতের সাহায্যে সেই চেনটি বানাতে সাহায্য করতে।
- তারপর প্রত্যেক সদস্যকে তাদের একটি হাত পিছনে রেখে শুধুমাত্র এক হাত দিয়ে সেই চেনটি বানিয়ে কার্যকলাপটি সম্পন্ন করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই কার্যকলাপটি করে তোমার কেমন লাগলো?
2. তোমার গ্রুপের সকল সদস্যদের অংশগ্রহণ যখন একে একে একটু একটু করে কমতে শুরু করেছিল তখন কী কাগজে শৃঙ্খল তৈরি করা কঠিন হয়েছিল? কেন অথবা কেন নয়?
3. বাধা সত্ত্বেও কাজটি কীভাবে শেষ করেছিলে অর্থাৎ কোন কাজটি বাধা সব থাকা সত্ত্বেও কাজটি শেষ করতে সাহায্য করেছিল ?
4. দলে কাজ করার সময় আর কী কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন? যদি হয়ে থাকো তাহলে সেই সমস্যার সমাধান করার জন্য কোন কৌশল ব্যবহার করেছিলে?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়িতে গিয়ে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সমস্ত সদস্যদের সঙ্গে এই কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তারা কোন একটি দলে কাজ করার সময় কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন কিনা? হয়ে থাকলে সেই উদাহরণ শেয়ার করতে বলুন এবং ওনারা সমস্যার সমাধান করার জন্য কী কী কৌশল ব্যবহার করেছিলেন ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ীর কাজে পরিবারের সদস্যদের থেকে আলোচনা প্রাপ্ত তথ্য ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. এই কার্যকলাপটি করে তোমার সব থেকে ভালো লেগেছে এমন একটি ইতিবাচক/ আকর্ষণীয় উদাহরণ সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে আলোচনা কর।
3. কার্যকলাপ চলাকালীন যে যে সমস্যাগুলির সম্মুখীন করেছিলে সেই সমস্যাগুলি সমাধান করার জন্য তোমরা কী কী কৌশল গ্রহণ করেছিলে ?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন

- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৪) কার্যকলাপ : আমাদের পরিবেশন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা দলের কাজ কে আরও কীভাবে উন্নত করা যায় - এমন আচরণগুলিকে সমর্থন করবে এবং এ আচরণগুলিকে মনের মধ্যে দৃঢ় ভাবে স্থান দেবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : দলে থেকে কাজ করা বা সহযোগিতা করা গুরুত্বপূর্ণ। দলের সম্মিলিত বৃদ্ধি ও বিকাশে শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত স্তরে সাহায্য করতে পারছে কিনা সেটাও মাথায় রাখা প্রয়োজন। শিক্ষার্থীরা দলগত মনোভাবের বিকাশ ঘটাবে এবং দলের অভ্যন্তরীণ কার্যকলাপে স্বাস্থ্যকর এবং প্রয়োজনীয় আচরণগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

শিক্ষার্থীদের ৪ টি. দলে -এ বিভক্ত করে প্রতিটি দলের সদস্যদের বলা হবে যাতে আলোচনার মাধ্যমে প্রথমেই তারা তাদের দলের একটি করে নামকরণ করে। নামকরণ করা শেষ হলে দলগুলি তাদের দলের ক্রিয়া গুলিরজন্য কিছু শর্তাবলী প্রযোজ্য করা হবে। তারপর দলগুলিকে আলাদা আলাদা বিষয়ের উপর আচরণ করতে দেওয়া হবে। কাজগুলি নিম্নলিখিতভাবে বেষ্টিত হবে:

প্রথম দল : বিদ্যালয়ে প্রথম দিন।
দ্বিতীয় দল : গড়িয়া পূজা পালন।
তৃতীয় দল : মায়ের জন্মদিন।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

চতুর্থ দল : বন্ধুদের সঙ্গে খেলা।

নির্ধারিত বিষয়ের উপর দলভিত্তিক নাটকে যাতে দলের প্রত্যেক সদস্যই কোনো না কোনো ভাগ পায় সে দিকে লক্ষ্য রাখতে বলা হবে। আলোচনার জন্য সময় নির্দিষ্ট করে দেওয়া হবে। আলোচনা শেষ হলে প্রতি দল তাদের নির্ধারিত বিষয়ের উপর ৫-৭ মিনিটের নাট্যরূপ প্রতিবেদন করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার দল কিভাবে একটি দল হিসাবে কাজ করেছে? এই কার্যকলাপটি করে তোমার কেমন লাগলো ?
2. তোমার দলের সদস্যরা কীভাবে একটি দল হিসাবে সমগ্র কাজটি সম্পন্ন করেছিল?
3. তুমি এবং তোমার দলের সদস্যরা কী ভূমিকা পালনে একে অপরকে সাহায্য করেছিল? তোমরা কীভাবে একে অপরকে সাহায্য করেছিলে?
4. ভূমিকা পালন করার সময় কোন সমস্যা ছিল? তুমি কীভাবে সেই সমস্যার সমাধান করেছিলে?

বাড়ির কাজ :আজ বাড়ি গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা কর যদি তারা কখনও কোনও দলের মধ্যে একসাথে কাজ করার সময় সমস্যায় পড়েছে কিনা? সমস্যাগুলি সমাধানের জন্য তারা কী করেছে? তাদের প্রতিক্রিয়া নোট করবে এবং পরবর্তী ক্লাসে শেয়ার করবে।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

SCERT Govt. of Tripura
SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজে পরিবারের সদস্যদের থেকে প্রাপ্ত প্রতিক্রিয়া গুলি ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. তোমরা প্রত্যেকে নিজেদের দলে কীভাবে ভূমিকা পালনে অবদান রেখেছিলে?
3. ভবিষ্যতে যদি আবারও এই ধরনের চরিত্রে অভিনয় করতে হয়, তাহলে আজকের কোন অভিজ্ঞতাগুলো আবার সেখানে ব্যবহার করবে?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৫) কার্যকলাপ : সহযোগীতা ও তার ফলশ্রুতি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা আলোচনা করতে সমর্থ হবে যে কিভাবে সহযোগিতামূলক আচরণের দ্বারা বিভিন্ন আবেগের জন্ম নিতে পারে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই কাজটি মানুষের আবেগকে সঠিক দিকে নির্দেশ করার জন্য সহযোগিতাপূর্ণ আচরণ যে জরুরি সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে উপলব্ধি গড়ে তুলতে সাহায্য করবে। তারা বুজতে পারবে যে সহযোগিতা মূলক আচরণের দ্বারা নানাবিধআবেগের জন্ম নিতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : ৪ টি কাগজের চিট।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। সমগ্র শ্রেণিকক্ষের শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন।
২। নিম্নলিখিত ক্রম অনুসারে প্রতিটি দলকে নিম্নলিখিত পরিস্থিতি সম্পর্কিত চিরকুট গুলি দিন।
৩। প্রতিটি দলকে বলুন যে নিম্নলিখিত পরিস্থিতি সম্পর্কে পাঁচ মিনিটের ভূমিকা বানিয়ে সেটি উপস্থাপন করার জন্য।

- পরিস্থিতি ১- শ্যামল সম্প্রতি খোয়াইতে নতুন এসে থাকতে শুরু করেছে এবং একটি নতুন স্কুলে, নতুন শ্রেণিকক্ষে যোগদান করেছে। সে প্রথম প্রথম ভয় পেয়েছিল কারণ কেউ তার সাথে সেভাবে প্রথমে কথা বলছিল না। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে একটি কাজ দিয়েছিলেন করার জন্য কিন্তু শ্যামলটা সম্পন্ন করতে পারেনি। তার সহপাঠী নাজমা তাকে চিন্তিত দেখে তার সঙ্গে একসঙ্গে বসে শ্যামলের

কাজটি সম্পন্ন করে। কাজটি সম্পন্ন করার সঙ্গে সঙ্গে শ্যামলের এক নতুন বন্ধু ক্লাসে তৈরি হয়েছিল। যার ফলে শ্যামল খুব আনন্দিত হয়েছিল।

- পরিস্থিতি ২- শ্যামল স্কুল থেকে বাড়ি ফিরে দেখল তার মা ক্লান্ত এবং কিছুটা বিরক্ত। তিনি জিনিসপত্রগুলো খোলাখুলি করছিলেন এবং রান্নাঘর সাজসজ্জা কাজ করছিলেন। শ্যামল তাড়াতাড়ি তার স্কুলের জামা কাপড় পাল্টে তার মাকে রান্নাঘর গোছানোর কাজে সাহায্য করতে শুরু করল। সে তার মাকে বলল যে সে নিজের ঘর নিজেই গুছিয়ে নেবে। শ্যামলের এই কথা শুনে তার মা কিছুটা স্বস্তি বোধ করলেন এবং তার মুখের ঘাম মুছে তাকে আলিঙ্গন করে হাসলেন।

- পরিস্থিতি ৩- পরের দিন শ্রেণিকক্ষে নাজমাকে তার স্কুলের শিক্ষক বিজ্ঞান মেলার জন্য একটি সোলার সিস্টেমের উপর বিজ্ঞান প্রকল্প তৈরি করতে বললেন। এ কথা শুনে নাজমা চিন্তিত হয়ে পড়ে কারণ বিজ্ঞান মেলার আর বেশিদিন বাকি নেই। নিরুপায় হয়ে নাজমা শ্যামলের কাছে গেল এবং শ্যামলকে তার সাথে তার বিজ্ঞান প্রকল্পটি তৈরির কাজে সাহায্য করার জন্য জিজ্ঞাসা করল এবং তার কাছে এই প্রকল্প সম্পর্কে কী কী ধারণা আছে তাও জিজ্ঞাসা করল। শ্যামল নাজমা কে বলল যে সে এই প্রকল্পে তাকে সাহায্য করবে এবং তারপর দুজন দুজনকে ধন্যবাদ জানিয়ে কাজটি শুরু করল ।
- পরিস্থিতি ৪-প্রজেক্টটি করার সময় নাজমা ও শ্যামলের মধ্যে এই প্রজেক্টটি উপস্থাপনের জন্য বিভিন্ন ধারণা ছিল কিন্তু শ্যামল জানতো যে নাজমা খুব ভালো কথা বলে এবং এই প্রজেক্টটি সম্পর্কে উপস্থাপন নাজমা সবথেকে ভালো করবে। শ্যামল তার এই ধারণা নিয়ে নাজমার উপর বিশ্বাস করেছিল এবং প্রকল্পটি তৈরিতে মনোনিবেশ করেছিল। তাদের দুজনের কঠোর পরিশ্রমে এবং দলবদ্ধ ভাবে কাজটি সঠিকভাবে সম্পন্ন করার পর সমগ্র স্কুলের শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং সহপাঠীদের কাছ থেকে অনেক প্রশংসা অর্জন করেছিল।

৪। উপরিউক্ত পরিস্থিতি গুলি প্রত্যেকটি দল নিজেদের মধ্যে 10 মিনিট ধরে পরিকল্পনা করে উপস্থাপনার জন্য তৈরি হবে।

৫। তারপর প্রতিটি দল একে একে এসে তাদের দলের পরিস্থিতি অনুযায়ী অভিনয়ের মাধ্যমে পরিস্থিতিটি উপস্থাপন করে দেখাবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) তুমি শ্যামলের জায়গায় থাকতে এবং একটি নতুন স্কুলে স্থানান্তরিত হয়ে এসে যোগদান দিতে, সেই পরিস্থিতিতে কেউ যদি তোমাকে তোমার কাজের সাহায্য করত তাহলে তুমি কেমন অনুভব করতে?

২) এমন একটি অভিজ্ঞতার কথা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর যেখানে তুমি কাউকে কোন কাজে সহযোগিতা করেছিলে? তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

৩) তুমি যখন কাউকে সাহায্য করেছিলে তখন সেই ব্যক্তিটি কেমন অনুভব করেছিল বলে তুমি মনে কর?

৪) তুমি যদি কাউকে তার প্রয়োজনের সময় সহযোগিতা করতে না পারো তাহলে তুমি কেমন অনুভব কর ?

বাড়ির কাজ : আজ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যাওয়ার পর ,তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তাদের পিতামাতাদের বাড়ির সমস্ত জিনিসের জন্য পরিবারের কোন কোন সদস্যদের সহযোগিতা প্রয়োজন হয়। শিক্ষার্থীদের সেই উত্তরগুলি নোট করতে বলুন এবং পরবর্তী ক্লাসে শেয়ার করতে বলুন।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) বাড়ির কাজের প্রশ্নের পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়াগুলি কী কী ছিল ?

২) কেউ যদি তোমাকে কোন কাজে সহযোগিতা না করে তাহলে তোমার কেমন লাগবে?

৩)মানুষ একে অপরকে সহযোগিতা না করলে কী হবে?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৬) কার্যকলাপ : বিশ্বাস

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের সমবয়সীদের বিশ্বাস করার অভিজ্ঞতা এবং বিশ্বাসের বিষয়ে তাদের বোঝাপড়া গভীর করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন । (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : বিশ্বাস একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তা নিশ্চিত করার জন্য যে লোকেরা শুনেছে এবং দেখেছে। এটি সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলতে এবং বজায় রাখতে সাহায্য করে। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা শিখবে কীভাবে তাদের সহপাঠীদের বিশ্বাস করতে হয় এবং তা শ্রেণীকক্ষে সবার সঙ্গে শেয়ার করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন এবং প্রত্যেকটি দলের একটি করে নাম দিন, যেমন- প্রথম দল, দ্বিতীয় দল, তৃতীয় দল, চতুর্থ দল।

২। এবার সমস্ত শিক্ষার্থীদের কে নিয়ে বিদ্যালয়ের ফাঁকা মাঠে বা একটি ফাঁকা শ্রেণীকক্ষে শিক্ষক যাবে।

৩। বিদ্যালয়ের ফাঁকা মাঠ বা শ্রেণিকক্ষে এক প্রান্তে শিক্ষক একটি বিন্দু বানাবেন যার নাম হবে A এবং অপর প্রান্তে আরেকটি বিন্দু বানাবেন যার নাম হবে B।

৪। এবার শিক্ষক প্রথম দল থেকে দুজন শিক্ষার থেকে A বিন্দুতে দাঁড় করাবেন এবং দ্বিতীয় দল থেকে দুজন শিক্ষার থেকে B বিন্দুতে দাঁড় করাবেন।

৫। এবার উভয় দলের শিক্ষার্থীরা তাদের নিজ নিজ দলের সদস্যদের মুখে বলে নির্দেশ দেবেন এক প্রান্ত থেকে অপর প্রান্তে পৌঁছানোর জন্য। অর্থাৎ A বিন্দুতে দাঁড়িয়ে থাকা শিক্ষার্থীরা B বিন্দুতে যাবে এবং B বিন্দুতে দাঁড়িয়ে থাকা শিক্ষার্থীরা A বিন্দুতে আসবে।

৬। বিন্দুতে দাঁড়িয়ে থাকা শিক্ষার্থীদের চোখ বাধা থাকবে। তারা তাদের নিজস্ব দলের সদস্যদের কথা শুনে সেই ভাবে এগিয়ে যাবে।

৭। এইভাবে শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থী এবং প্রতিটি দলের সঙ্গে কার্যকলাপ টি পুনরায় করবেন ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি যখন চোখ বেঁধে ছিলে এবং তোমার সহকর্মীরা তোমাকে নির্দেশনা দিচ্ছিল তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
2. তুমি যখন চোখ বন্ধ করে হাঁটছিলে, তখন তোমার মনে মনে কী ভাবছিল ?
3. তুমি তোমার জীবনে কাকে সবচেয়ে বেশি বিশ্বাস করো? কেন?
4. এমন একটি অভিজ্ঞতা সবার সঙ্গে আলোচনা কর যেখানে তুমি কারোর প্রতি আস্থা দেখিয়েছিলে। তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়িতে যাও এবং তোমার পরিবারের সাথে কার্যকলাপ আলোচনা করবে। তাদের জিজ্ঞাসা করবে তাদের কাছে বিশ্বাস কী এবং তারা এই কার্যকলাপটি করতে কাকে বিশ্বাস করতে পারে এবং কেন। তাদের প্রতিক্রিয়া নোট করবে এবং পরবর্তী ক্লাসে শেয়ার করবে।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে প্রাপ্ত প্রতিক্রিয়া নিয়ে শ্রেণিকক্ষে সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. এমন একটি অভিজ্ঞতার কথা আলোচনা কর যেখানে কেউ তোমাকে ভীষণ বিশ্বাস করেছিল? তা তুমি কীভাবে অনুভব করেছিলে?
3. কেউ কী কখনও তোমার বিশ্বাস ভঙ্গ করেছে?তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে? তোমার অভিজ্ঞতা শেয়ার কর।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৭) কার্যকলাপ : আমাকে যত্ন করার জন্য

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা কীভাবে যত্ন পাই এবং এটি তারা কিভাবে অনুভব করে সেই বিষয়ে শনাক্তকরণ করতে সক্ষম হবে এবং পাশাপাশি যত্নের বিষয়ে তাদের মধ্যে বোঝাপড়া আরও গভীর হয়ে উঠবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : একে অপরের যত্ন নেওয়া আমাদের সহপাঠী এবং পরিবারের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতে এবং বজায় রাখতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই কার্যকলাপের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা কীভাবে যত্ন পেতে পারে বা পায় তা সনাক্তকরণ করতে এবং আলোচনা করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

শিক্ষার্থীদের ৩ টি দলে বিভক্ত করে প্রতিটি দলের সদস্যদের বলা হবে যাতে আলোচনার মাধ্যমে প্রথমেই তারা তাদের দলের একটা করে নামকরণ করো। নামকরণ করা শেষ হলে দলগুলি তাদের দলগত কাজ -এর জন্য কিছু প্রাথমিক নিয়মাবলী নির্ধারণ করবে। তারপর দলগুলিকে আলাদা আলাদা কিছু প্রশ্নাবলী দেওয়া হবে। দলের-এর প্রত্যেক সদস্যরা তাদের উত্তরগুলি (মনোভাব) লিপিবদ্ধ করে রাখবে এবং নির্ধারিত সময়ে শিক্ষক/শিক্ষিকার অনুমতিক্রমে তাদের মনিভাব ব্যক্ত করবে৷ প্রশ্নীবলী নিম্নরূপে বন্টিত হবে:

১ম দল:

১) তোমার যখন কোনো রোগ হয় তখন পরিবারের অন্যরা তোমার জন্য কী করলে তোমার ভালো লাগে?

২) সেই সময় তোমার বন্ধু-বান্ধবরা তোমার জন্য কী করতে পারে বলে তোমার

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

মনে হয়?
৩)তোমার বাড়ীর কেউ অসুস্থ্য হলে তুমি তাদের জন্য কী করো?
৪) তোমার কোনো বন্ধু অসুস্থ্য হলে তার জন্য তুমি কী করো?

২য় দল :
১) তোমার যখন কোনো কারণে মন খারাপ হয় তখন বাড়ির লোকরা কী করলে
তোমার ভালো লাগে?
২) তোমার যখন কোনো কারণে মন খারাপ হয় তোমার বন্ধু-বান্ধবরা কী করলে তোমার ভালো লাগতে পারে?
৩) তোমার বাড়ীর কোনো সদস্যের কোনো কারণে মন খারাপ হলে তুমি তার/উনার জন্য কী করো/করতে পারো?
৪) তোমার কোনো বন্ধুর কোনো কারণে মন খারাপ হলে তুমি তার জন্য কী করো/করতে পারো?

৩য় দল :
১) তুমি যদি কোনো কিছুতে আশানুরূপ ফল করতে না পারো বা কোনো খেলায় হেরে যাওসতখন বাড়ির লোক এর কাছ থেকে কী ধরণের ব্যবহার তোমার জন্য সুখকর হতে পারে?
২) তুমি যদি কোনো কিছুতে আশানুরূপ ফল করতে না পারো বা কোনো খেলায় হেরে যাও,তখন বন্ধুবান্ধবরা কী করলে তোমার দু'খ কিছুটা প্রশমিত হতে পারে?
৩) তোমার কোনো বন্ধু যদি কোনো কিছুতে আশানুরূপ ফল করতে না পারে ,তবে তুমি কী করে তাকে সান্তনা দিতে পারো?

নির্ধারিত প্রশ্নগুলির উত্তর যাতে দলগুলির প্রত্যেক সদস্যই করে সে দিকে শিক্ষক/শিক্ষিকাদের লক্ষ্য রাখতে বলা হবে। উত্তর লিপিবদ্ধ করার জন্য সময় নির্দিষ্ট করে দেওয়া হবে। সময় শেষে হলে প্রতি দল থেকে সদস্যরা পর্যায়ক্রমে তাদের লিপিবদ্ধ করা উত্তরগুলি ক্লাসের সবাইকে শোনাবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :
(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি এই কার্যকলাপের মাধ্যমে যত্ন সম্পর্কে কী বুঝতে পেরেছো?

2. কেউ যখন তোমার যত্ন নেয় তখন তুমি কেমন অনুভব করো?
3. তুমি কীভাবে তোমার সহপাঠীদের জন্য যত্ন প্রকাশ করবে?
4. তুমি কীভাবে নিজের প্রতি যত্ন প্রকাশ করবে?

বাড়ির কাজ :বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করবে। তোমার পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করবে তারা কীভাবে অন্যদের প্রতি যত্ন প্রকাশ করে এবং কীভাবে তারা যত্ন নিতে পছন্দ করে। তাদের উত্তরগুলি নোট করবে এবং পরবর্তী ক্লাসে আলোচনা করবে।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজের প্রশ্ন থেকে তুমি যে উত্তরগুলি উল্লেখ পেয়েছো তা নিয়ে ক্লাসের সাথে আলোচনা করো।
2. কেন আমাদের সহপাঠীদের এবং পরিবারের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ?
3. আমরা কীভাবে যত্ন নিতে চাই তা প্রকাশ না করলে কী হবে?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৮) কার্যকলাপ : কেয়ার বোর্ড

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের সমবয়সীদের এবং পরিবারের যত্ন নেওয়ার উপায়গুলি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন । (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : অন্যদের যত্ন নেওয়া সহানুভূতি এবং মানুষের সাথে সংযোগ করার ক্ষমতা বিকাশে সহায়তা করে। অন্যদের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি মানুষের মধ্যে বিশ্বাস বাড়ায়, ভালবাসার অনুভূতি দেয় এবং শক্তিশালী সম্পর্ক তৈরি করে। এই কার্যকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের এবং পরিবারের যত্ন নেওয়ার উপায়গুলি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। সমগ্র শ্রেণিকক্ষের শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলের একটি করে নাম দিন যেমন- A, B, C, D

২। বোর্ডে তালিকা আকারে প্রত্যেকটি গ্রুপের জন্য একটা করে কলাম তৈরি করবেন।এখানে শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত পরিস্থিতিটির সাপেক্ষে কিছু উপায় লিখবে।

৩। কার্যকলাপটি করার জন্য পরিস্থিতি নিম্নরূপ-

- শ্রেণিকক্ষের এক শিক্ষার্থী অন্য রাজ্যে চলে যাচ্ছে এবং সেই কারণে তাকে স্কুল ছাড়তে হবে।তার স্কুল ছেড়ে যাওয়ার কারণে সব থেকে প্রিয় বন্ধুটি ভীষণ কাঁদছে।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৪। একটি দল কিছু সময়ের জন্য নিজেদের দলে এই পরিস্থিতির সাপেক্ষে কয়েকটি উপায় নিয়ে আলোচনা করবে এবং কীভাবে ওই পরিস্থিতিতে যে শিক্ষার্থী স্কুল ছেড়ে চলে যাচ্ছে তাকে ভালো বোধ করাতে পারে সেই সম্পর্কে নিজেদের নোটবুকে লিখবে।

৫। দলে আলোচনা সম্পন্ন হলে প্রতিটি দল থেকে একজন করে শিক্ষার্থী বোর্ডের সামনে এসে তাদের দলের উপায় গুলি বোর্ডে লিখবে।

৬। একটি দলের তালিকা লেখার পর যদি বাকি দলগুলোর তালিকা থেকে কোন উপায় মিলে যায় তাহলে অন্য দল সেই উপায় ছেড়ে বাকি উপায় গুলি এসে বোর্ডে লিখবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমরা কী বন্ধুদের কঠিন সময়ে সাহায্য করো? কেন অথবা কেন নয়?
2. তুমি যখন কাউকে সাহায্য কর বা কারো যত্ন নাও তখন তোমার কেমন লাগে?
3. তুমি তোমার জীবনে কাকে সবচেয়ে বেশি যত্ন করো? তা তুমি কীভাবে করো?
4. তুমি নিজের যত্ন নিতে কত সময় ব্যয় করো?

বাড়ির কাজ :বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা কর। তাদের এমন উদাহরণ শেয়ার করতে বল যেখানে তারা মনে করে যে তাদের যত্ন নেওয়া হয়নি। তাদের প্রতিক্রিয়া লিখে আনো কর এবং পরবর্তী ক্লাসে আলোচনা কর।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজের প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়া ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তোমার কঠিন সময়ে যদি কেউ তোমাকে যত্ন না করে তাহলে তুমি কেমন অনুভব করবে?
3. এমন এক অভিজ্ঞতা আলোচনা করো যেখানে তুমি কারোর যত্ন? তারা কেমন অনুভব করেছিল?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

১৯) কার্যকলাপ : ইতিবাচক আবেগ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা ইতিবাচক আবেগ প্রকাশ করার সময় তারা যে সমস্যাগুলির মুখোমুখি হতে পারে সেগুলি নিয়ে আলোচনা করতে সক্ষম হবে।

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই কার্যকলাপের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীরা কোন   ইতিবাচক আবেগ প্রকাশ করতে গিয়েও যে যে সমস্যাগুলির সম্মুখীন হয় সেই বিষয়ে আলোচনা করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

শিক্ষার্থীদের ৪টি দলে ভাগ করে নিন। প্রত্যেকটি দলকে টেবিলে রাখা কয়েকটি চিরকুট থেকে একটি বেঁছে নিতে বলুন। চিরকুটের লেখা অনুযায়ী দলের প্রত্যেক সদস্যকে এক মিনিট ধরে উপস্থাপন   করতে হবে। চিরকুট গুলিতে যে কথাগুলি লেখা থাকবে সেগুলি নিম্নরূপে হতে পারে -

1. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় লং জাম্প এ প্রথম পুরস্কার পাওয়ার আনন্দ প্রকাশ।
2. শ্রেণীকক্ষে কোন একটি পছন্দের বিষয় শিক্ষক শিক্ষিকার রূপে ভূমিকা পালনের অনুভূতি।
3. স্কুল ক্রিকেট বা ফুটবল দলের দলপতি হিসাবে নির্বাচিত হওয়ার অনুভূতি প্রকাশ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

1. এই ক্রিয়াকলাপটি করার সময় তুমি কী তোমার ইতিবাচক আবেগগুলো সঠিকভাবে প্রকাশ করতে পেরেছিলে? কেন অথবা কেন নয়?
2. এই ধরণের আবেগগুলিকে সঠিক ভাবে প্রকাশ করার জন্য কী করা প্রয়োজন বলে তোমরা মনে করো?
3. এমন কোন পরিস্থিতি বা অভিজ্ঞতার কথা বল যখন তুমি কারোর সামনে তোমার ইতিবাচক আবেগ প্রকাশ করতে সক্ষম হয়নি।
4. তুমি যদি এখন কোন ইতিবাচক আবেগ অনুভব করে থাকো তাহলে সেটা কী এবং কেন?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়িতে গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই কার্যকলাপকে নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তারা কখনো এমন পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে গেছেন কিনা যখন তারা ইতিবাচক আবেগগুলি সঠিকভাবে প্রকাশ করতে পারেননি। এবং কেন তারা নিজেদের মতামত প্রকাশ করতে পারেননি?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে বাড়ির প্রশ্নে পাওয়া প্রতিক্রিয়া গুলি ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

2. তুমি কীভাবে তোমার ইতিবাচক আবেগ গুলি প্রকাশ করবে?
3. তোমার ইতিবাচক আবেগ প্রকাশ করতে কোন অসুবিধা হয়? কেন অথবা কেন নয়?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

২০) কার্যকলাপ : আবেগের খেলা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নেতিবাচক আবেগ সম্পর্কে তাদের উপলব্ধি গভীর করতে এবং নেতিবাচক আবেগ অর্থাৎ দুঃখ, রাগ, ভয়, অনুশোচনা প্রকাশ করার সময় তারা যে চ্যালেঞ্জগুলির মুখোমুখি হয় সেগুলি নিয়ে আলোচনা করতে সক্ষম হবে।.

সময় : কমপক্ষে দুই দিন (বা শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত) ।

শিক্ষকদের জন্য নোট : আবেগ আমাদের অস্তিত্বের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং তাদের বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। তারা দুই ধরনের হতে পারে - ইতিবাচক এবং নেতিবাচক। এই কার্যকলাপ ছাত্রদের নেতিবাচক আবেগ কী এবং এই ধরনের আবেগ প্রকাশ করার সময় তারা কোন বাধার সম্মুখীন হয় তা বুঝতে সক্ষম করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. ব্ল্যাকবোর্ডে ৩টি কলাম তৈরি করুন -
    a. কলাম ১ : দেখতে কেমন - সেই আবেগটি কেমন লাগে তা লিখবে
    b. কলাম ২ : ভালো লাগছে - সেই আবেগটা কেমন লাগছে শেয়ার করো
    c. কলাম ৩ : মনে হচ্ছে - সেই আবেগটি কেমন লাগছে তা শেয়ার করো
2. শিক্ষার্থীদের কিছু নেতিবাচক আবেগের নাম বলতে বলুন।
3. একবার তারা কিছু নেতিবাচক আবেগের নাম দিলে, সেই নেতিবাচক আবেগের সাপেক্ষে তাদের ৩ টি কলাম পূরণ করতে বলুন।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই কার্যকলাপ করার পরে তুমি নেতিবাচক আবেগ সম্পর্কে কী বুঝলে?
2. তুমি কীভাবে নেতিবাচক আবেগ প্রকাশ করবে?
3. একটি উদাহরণ শেয়ার করো যেখানে তুমি তোমার আবেগ প্রকাশ করার সময় সমসসার সম্মুখীন হয়েছিলে।
4. এই সমস্যাগুলির সমাধান কীভাবে করা যেতে পারে বলে তুমি মনে কর?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা কোন নেতিবাচক আবেগ প্রকাশ করার সময় কোন কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন এবং সেই পরিস্থিতি বা উদাহরণগুলি কী কী ছিল?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।

২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) বাড়ির কাজের প্রশ্নে তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়াগুলি ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

২। তুমি কী কারোর কাছ থেকে কখনো কোন ধরনের নেতিবাচক আবেগ অনুভব করেছ? সেই পরিস্থিতিতে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

৩। নেতিবাচক আবেগ থাকা কী ঠিক? কেন অথবা কেন নয়?

মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপের দিকে সঠিক ভাবে পরিচালিত করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে আপনি নিজের প্রশ্ন যোগ করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

অভিব্যক্তি

প্রতিটি মানুষেরই তার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি প্রকাশ করার স্বাভাবিক ইচ্ছা থাকে। আমরা যা শিখি ও বুঝি, তা প্রকাশ করলে আমরা স্বস্তি বোধ করি। শুধু অভিব্যক্তির মাধ্যমেই আমরা একে অপরকে সঠিক ভাবে বুঝতে পারি। অভিব্যক্তি নিজেকে প্রকাশ করার সময় শুধু অপরের কাছে নয়, আমরা কীভাবে চিন্তা করি এবং অনুভব করি, নিজের কাছেও তাঁর স্পষ্টতা বাড়ায়। নিজের উপলব্ধি এবং অনুভূতি প্রকাশ করতে সক্ষম বলেই মানুষকে 'ব্যক্তি' বলা হয়। একজন ব্যক্তি তখনই তৃপ্তি পায় যখন সে নিজেকে প্রকাশ করতে পারে। তাই অভিব্যক্তি একজন ব্যক্তির জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ।

সহর্ষ ক্লাসে এক্সপ্রেশন কেন?

প্রকৃতিতে সবকিছুরই একটি নির্দিষ্ট ভূমিকা/উদ্দেশ্য (definite role/purpose) রয়েছে। আমরা একটি বস্তুর সেই নির্দিষ্ট ভূমিকাকে তার উপযোগিতা হিসাবে দেখতে পাই। সময়, স্থান ও পরিস্থিতির ভিত্তিতে এই উপযোগিতা কখনই পরিবর্তিত হয় না। যেমন, শরীরের জন্য পুষ্টি হিসেবে আমরা ভাতের উপযোগিতা বুঝতে পারি। সময়, স্থান ও পরিস্থিতির ভিত্তিতে ধানের এই উপযোগিতা পরিবর্তিত হয় না। আমরা একটি পণ্যের এই সর্বজনীন উপযোগিতাকে(universal utility) এর মূল্য(value) হিসাবে চিহ্নিত করি।

অন্যান্য জিনিসের মতো এই পৃথিবীতে মানুষেরও ভূমিকা আছে। পরিবার ও সমাজে দায়িত্বের মধ্য দিয়ে তিনি এই ভূমিকা পালন করেন। যেমন:- পিতামাতারা তাদের সন্তানদের যত্ন নেন। ছেলে-মেয়েরা তাদের বৃদ্ধ বাবা-মায়ের দেখাশোনা ও সেবা করে। বয়স্ক বাবা-মা তাদের সন্তানদের পথ দেখান। গুরু নিজের শিষ্যদের শিক্ষা দেন। ভাই-বোন এবং বন্ধুরা একে অপরকে সাহায্য করে। এভাবে আমরা একে অপরের সুখী জীবনে যে অবদান রাখি তা একে অপরের জীবনে আমাদের মূল্য। আমরা এই মূল্যবোধগুলোকে আবেগ আকারে অনুভব করি। পিতা-মাতা, ভাই-বোন, শিক্ষক, বন্ধু-বান্ধব প্রভৃতিদের সুখী জীবনের জন্য অংশগ্রহণ দেখে এবং তাদের অংশগ্রহণকে পরিপূর্ণ করতে দেখে পৃথিবীর সকল মানুষ সমানভাবে অনুভূতি অনুভব করে। তাই এই অধ্যায়ে আমাদের অনুভূতিকে সর্বজনীন মানবিক মূল্যবোধ (universal human values) আকারে প্রকাশের ভিত্তি হিসেবে বিবেচনা করা হয়েছে। যেমন, কৃতজ্ঞতাবোধ, শ্রদ্ধাবোধ, স্নেহবোধ ইত্যাদি।

যখন আমরা আমাদের সম্পর্কের মধ্যে একে অপরের জন্য এই অনুভূতিগুলি দেখতে এবং অনুভব করতে পারি, তখন আমরা খুশি হই। যখনই আমরা খুশি থাকি, আমরা আমাদের সুখ আমাদের প্রিয়জনের সাথে ভাগ করে নিতে চাই। এটি আমাদের আরও আনন্দিত করে তোলে। তাই সুখী জীবনের জন্য সম্পর্কের মধ্যে মনের ভাবকে চেনা, অনুভব করা এবং আবেগ প্রকাশ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এর সাথে, এই অনুভূতিগুলির স্থিতিশীলতার (stability of feelings) জন্য সচেতন হওয়ার অনুশীলন করাও প্রয়োজন। ভাষা (মৌখিক, লিখিত, প্রতীকী) একে অপরের সাথে তাদের অভিব্যক্তি বিনিময় করার জন্যই

বিবর্তিত হয়েছে। পারফর্মিং আর্ট যেমন সঙ্গীত, নৃত্য, থিয়েটার ইত্যাদি, বিকশিত হয়েছে, বিশেষ দক্ষতার সাথে আমাদের অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য। ভিজ্যুয়াল আর্ট, যেমন অঙ্কন, চিত্রকলা, ভাস্কর্য ইত্যাদি, আমাদের অনুভূতিকে সৌন্দর্যের সাথে প্রকাশ করার জন্য বিকশিত হয়েছে। এইভাবে, আমাদের সুখের জগৎ একে অপরের প্রতি সঠিক অনুভূতি এবং বিভিন্ন মাধ্যম ও উপায়ে প্রকাশ করার সাথে যুক্ত। তাই মানুষের সঠিক বিকাশ ও সুখী জীবনের জন্য অনুভূতির প্রকাশ খুবই গুরুত্বপূর্ণ, সে কারণেই প্রকাশকে সহর্ষ অধ্যায়ে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

সহর্ষ ক্লাসে অভিব্যক্তি কী?

পঞ্চম ও ষষ্ঠ শ্রেণীর অভিব্যক্তির এই অধ্যায়ে নিম্নলিখিত চারটি মান/মূল্য অন্বেষণ , অনুভব এবং প্রকাশ করার জন্য রাখা হয়েছে।

১।সহানুভূতি

২। যত্ন

৩। কৃতজ্ঞতা

৪। সম্মান

৫। বিশ্বাস

উপরের মানগুলি ২০ টি অংশে (sessions) বিভক্ত।

অভিব্যক্তির ভিত্তি:

- সকল অধিবেশনেই ভাবের (সর্বজনীন মানবিক মূল্যবোধ) অভিব্যক্তি হবে।
- অভিব্যক্তি পড়ুয়াদের নিজস্ব জীবনযাপনের উপর নির্ভরশীল হবে। জীবনযাপন আচরণ ও অভিনয়, এবং অনুভূতি নিয়ে গঠিত।
- এক্সপ্রেশন ক্লাসে কোনো আলোচনা হবে না। আপনি এটি সম্পর্কে কী ভাবছেন, আপনি কী করতে চান, এই পরিস্থিতিতে কী করা উচিত, আপনি পরবর্তী কী করবেন ইত্যাদি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করাও প্রত্যাশিত নয়। সহর্ষ ক্লাসের গল্পগুলি চিন্তামুখী, কার্যকলাপগুলি চিন্তামুখী এবং অভিব্যক্তিগুলি আবেগ-ভিত্তিক।
- অভিব্যক্তি প্রশ্নগুলি মূলত নিম্নলিখিত চারটি পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে তৈরি। পড়ুয়া তাদের সম্পর্কের মধ্যে-

১। কী দেখেন? (পর্যবেক্ষণ)

২। কেমন আচরণ করে? (আচরণ)

৩।কী দায়িত্ব নিয়ে আসে? (দায়িত্ব)

৪। এটা কেমন লাগে? (অনুভূতি)

- সাধারণত অভিব্যক্তি ক্লাস গত সপ্তাহের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে করা হবে, তবে কিছু ক্ষেত্রে অতীতের অভিজ্ঞতাও শেয়ার করা যেতে পারে।
- সমস্ত সেশনে দেওয়া প্রশ্নগুলি কেবলমাত্র অস্থায়ী। উপরোক্ত পরিস্থিতির কথা মাথায় রেখে, শিক্ষকদের নিজেরাও প্রয়োজন অনুযায়ী প্রশ্ন তৈরি/করতে হবে।

সহর্ষ ক্লাসে প্রকাশ কীভাবে?

প্রস্তাবিত শিক্ষাবিধি (Proposed pedagogies): ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার জন্য বিভিন্ন প্রশ্ন অনুসারে বিভিন্ন শিক্ষাবিধি (pedagogies) গ্রহণ করা প্রয়োজন। এর জন্য নিম্নলিখিত প্রস্তাবিত পদ্ধতি অবলম্বন করা যেতে পারে।

- স্বতন্ত্র অভিব্যক্তি
- জোড়ায় জোড়ায় তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়া
- ছোট দলে তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিচ্ছে

প্রকাশের পদ্ধতি:

- সাধারণত, ব্যক্তিগত মৌখিক অভিব্যক্তি ক্লাসেই (Individual oral expression in whole class) করা উচিত। কখনো কখনো ক্লাসের প্রয়োজনে বা প্রশ্নের প্রয়োজনে জোড়ায় বা ছোট দলের মধ্য দিয়ে প্রকাশের সুযোগও দেওয়া যেতে পারে।
- প্রশ্নের প্রয়োজনে বা যে কোনো শিক্ষার্থীর বিশেষ চাহিদা অনুযায়ী, প্রকাশের অন্যান্য পদ্ধতিও অবলম্বন করা যেতে পারে। যেমন:- লেখার মাধ্যমে (চিঠি, কার্ড, ডায়েরি ইত্যাদি), ভূমিকা পালনের মাধ্যমে, ছবি বা প্রতীক তৈরি করে, সাংকেতিক ভাষা ইত্যাদির মাধ্যমে।

ক্লাসের জন্য কৌশল :

- কিছু প্রশ্ন আছে যা সকল শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞাসা করা যেতে পারে। কিছু প্রশ্ন এমন হয় যে সেগুলি কেবলমাত্র সেই পড়ুয়াদের জিজ্ঞাসা করা যায় পারে যাদের সেই প্রশ্নের সাথে সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা রয়েছে।
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার জন্য সবসময় একই ক্রম অনুসরণ করবেন না। কখনও কখনও আপনি ক্লাসের পিছন থেকে বা এমনকি মাঝখান থেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা শুরু করতে পারেন।
- যদি মনে হয় যে শিক্ষার্থীরা কোনো প্রশ্নের উত্তরে তাদের অভিজ্ঞতা না বলে একই উত্তরের পুনরাবৃত্তি করছে, তাহলে প্রশ্ন পরিবর্তন করে তাদেরকে তাদের অভিজ্ঞতা বলতে উৎসাহিত করুন।
- যদি একটি প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকে তবে শিক্ষার্থীর একটি অংশের উত্তর দেওয়া শেষ হলে, তার পর সেই প্রশ্নের দ্বিতীয় অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- শিক্ষার্থীরা যদি কোনো প্রশ্ন বুঝতে অসুবিধা বোধ করে, তাহলে শিক্ষকের উচিত সেই প্রশ্নটি স্পষ্ট করার চেষ্টা করা।

- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার একটি উপায় হল একটি প্রশ্ন ৮- ১০ জন পড়ুয়াকে এবং অন্য ৮- ১০ জন ছাত্রকে পরের প্রশ্ন করা। এর পর তৃতীয় প্রশ্ন বা আবার প্রথম প্রশ্ন করা যায়। কিছু প্রশ্ন সবার জন্য কমনও হতে পারে।
- একটি অধিবেশনের জন্য প্রস্তাবিত ন্যূনতম দিনসংখ্যা সংশ্লিষ্ট অধিবেশনের সাথে দেওয়া হয় - শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত বাকি অধিবেশন চালানো যেতে পারে।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- প্রতিটি সেশনের 'উদ্দেশ্য' এবং 'শিক্ষকদের জন্য নোট' শুধুমাত্র শিক্ষকের রেফারেন্সের জন্য। সেগুলো পড়ুন না বা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন না।
- শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে নিজেরাই প্রশ্নের উত্তর পান। তাদের কাছে উত্তর ব্যাখ্যা বা প্রচার করার কোনো চেষ্টা করা উচিত নয়।
- শিক্ষকের প্রধান ভূমিকা হল সকল শিক্ষার্থীর স্বতঃস্ফূর্ত অভিব্যক্তি এবং প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার পরিবেশ প্রস্তুত করা।
- সকল শিক্ষার্থীকে তাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন। যে সমস্ত ছাত্রছাত্রীরা ক্লাসের সামনে প্রাথমিকভাবে অস্বস্তিকর ছিল তাদেরকে তাদের অভিজ্ঞতা প্রথমে সহপাঠীদের সাথে বা ছোট দলে ভাগ করার সুযোগ দিন।
- কোনো শিক্ষার্থীর অভিব্যক্তি নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না, অন্যথা ক্লাসে তার অংশগ্রহণ কমে যেতে পারে। এর ফলে শিক্ষার্থী পরের বার সততার সাথে তার দৃষ্টিভঙ্গি শেয়ার না করার ফলও হতে পারে।
- শিক্ষকের স্নেহপূর্ণ উৎসাহমূলক আচরণ সবচেয়ে কার্যকর।

EXPRESSIONS

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহানুভূতি

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সহানুভূতি

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা যাতে নিজের প্রতি সংবেদনশীল হয়ে ওঠে সেইদিকে বিশেষ ভাবে নজর রাখতে হবে ।

সময় :

প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

সংবেদনশীলতা জীবনের একটা বড় গুণ , ক্লাস এর প্রত্যেক শিক্ষার্থী যেন নিজের প্রতি সংবেদনশীল হয় ,শিক্ষকরা এই কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে সেই দিকে বিশেষ খেয়াল রাখবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- সকল শিক্ষার্থী ক্লাসের বাইরে গোলকরে বসবে । এখন, একে একে প্রতিটি শিক্ষার্থী নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দেবে
- এই সপ্তাহে তোমার করা একটি ভুলের উল্লেখ করো এবং কীভাবে তুমি এটি সংশোধন করেছো তা জানাও

- সবার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেয়া হয়ে গেলে , সবাইকে সম্মিলিতভাবে বলতে হবে "আমি নিজেকে ক্ষমা করি, আমি পরের বার আরও ভাল করব!"

বাড়ির কাজ : তুমি কীভাবে তোমার বন্ধুদের প্রতি তোমার সমবেদনা প্রকাশ করতে পারো , তা নিয়ে পরের ক্লাস এ আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :
ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :
১ . শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন
২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন
৩. শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।
৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সহানুভূতি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা যাতে তাদের সহপাঠীদের প্রতি সংবেদনশীল হতে পারে ক্লাসে বা ক্লাসের বাইরে সেই দিকে নজর রাখা ।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীরা যাতে তাদের আশেপাশের মানুষজন এবং সহপাঠীদের প্রতি সংবেদনশীল মন নিয়ে বড় হয়ে ওঠে, সেই দিকে শিক্ষককে বিশেষ ভাবে নজর রাখতে হবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- সপ্তাহের এমন একটি মুহূর্তের কথা ভাগ করে নাও , যেখানে তুমি তোমার সহপাঠীদের কোনো একজনকে সহায়ক কিছু করতে দেখেছো ।

বাড়ির কাজ :
তুমি কীভাবে শিক্ষক ও পরিবারের সদস্যের প্রতি তোমার সমবেদনা প্রকাশ করতে পারো , তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :
ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ . শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩. শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।।

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সহানুভূতি

উদ্দেশ্য :শিক্ষার্থীরা যাতে বাড়ির গুরুজন এবং প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের প্রতি সংবেদনশীল হবে ।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট: বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি শিক্ষার্থীদের মনকে সংবেদনশীল করে তোলার দিকে শিক্ষককে বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- একজন প্রাপ্তবয়স্ক (তোমার শিক্ষক বা পরিবারের সদস্য হতে পারে) সম্পর্কে চিন্তা করো যিনি তোমাকে বিভিন্ন উপায়ে সাহায্য করেছেন
- তুমি তাদের জন্য কী চাও তা জানিয়ে তাদের প্রতি একটা ছোট চিঠি বা চিরকুট লেখো । (যেমন, প্রিয় মা, আমি চাই তুমি নিজের জন্য আরো বিশ্রাম নাও)
- যাকে চিঠি লিখেছো তার সাথে এই চিঠি টি ভাগ করে নাও

বাড়ির কাজ :

কিভাবে প্রকৃতির প্রতি তুমি সমবেদনা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে মন দিয়ে চিন্তা করো ।।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।।

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সহানুভূতি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি সহানুভূতিশীল মন নিয়ে বড়ো হয়ে উঠবে।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

কার্যকলাপটির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মনকে , প্রকৃতির প্রতি সংবেদনশীল করে গড়ে তোলার উপর শিক্ষককে খেয়াল রাখতে হবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- শিক্ষার্থীরা ক্লাসের বাইরে গিয়ে গোল করে বসবে । এখন, প্রত্যেক শিক্ষার্থী নিম্নলিখিত প্রশ্নে তাদের নিজস্ব মতামত ক্লাসের সবার সাথে ভাগ করে নেবে।
- তুমি প্রকৃতি সম্পর্কে সবচেয়ে বেশি কী ভালোবাসো এবং কীভাবে তুমি প্রকৃতির সেই অংশের যত্ন নিতে সাহায্য করতে পারো ? (যেমন তুমি যদি গাছকে সবচেয়ে বেশি ভালোবাসো , তাহলে তোমার চারপাশের গাছ সংরক্ষণের জন্য তুমি কী করতে পারো ?)

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে নিজের যত্ন নিজে নিতে পারো , তার উপর বাড়িতে মন দিয়ে ভাবো ।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

যত্ন

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : যত্ন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতি যত্ন নিতে সক্ষম হবে ।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীরা যাতে নিজেদের প্রতি যত্ন নিতে সক্ষম হয়, কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষকরা সেদিকে গভীর যত্ন নেবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- শিক্ষার্থীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলের জন্য বিভিন্ন পরিস্থিতি বরাদ্দ হবে .
- তোমাকে প্রদত্ত পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য, নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য তুমি যা যা করবে তার একটি তালিকা তৈরি করো এবং ক্লাসের সহপাঠীদের সাথে সেই তালিকা নিয়ে কথা বলো।

পরিস্থিতি 1: তুমি একটি পরীক্ষা নিয়ে বেশ চাপ অনুভব করছো ।

পরিস্থিতি 2: তোমার কাশি হয়েছে ।

পরিস্থিতি 3: তোমার চোখ দিয়ে জল পড়ছে এবং তুমি শ্রেণিকক্ষের বোর্ড ঠিকমতো দেখতে পারছনা ।

পরিস্থিতি 4: তুমি গোটা একটা দিন স্কুলে পড়াশোনা এবং খেলা করেছো এবং খুব ক্লান্ত বোধ করছো ।

প্রতিদিন নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য তুমি আর কী কী করো ? (যেমন দাঁত ব্রাশ করা, ব্যায়াম করা ইত্যাদি) ।

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য, তুমি কীভাবে তোমার বন্ধুদের প্রতি তোমার যত্ন নিতে পারো তা নিয়ে বাড়িতে মন দিয়ে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : যত্ন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের তাদের সহপাঠীদের প্রতি যত্নশীল করে তোলা।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীরা যাতে তাদের সহপাঠীদের প্রতি যত্ন নিতে সক্ষম হয়, কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষকরা সেই দিকে বিশেষ ভাবে নজর রাখবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- তুমি তোমার আশে পাশের মানুষজন এবং সহপাঠীদের প্রতি যত্ন নিতে পারো কী কী বিভিন্ন উপায়ে ? একে একে সবাই সবার সাথে এই বিষয়ে মতামত ভাগ করে নাও ।

বাড়ির কাজ :
পরের সপ্তাহের জন্য, তুমি কীভাবে তোমার শিক্ষক এবং পরিবারের প্রতি তোমার যত্ন নিতে পারো তার নিয়ে বাড়িতে মন দিয়ে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :
ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : যত্ন

উদ্দেশ্য :শিক্ষার্থীদের তাদের বাড়ির পরিবার ও শিক্ষকদের প্রতি যত্নবান করে তোলা।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীরা যাতে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি যত্ন নিতে সক্ষম হয়, কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষকরা সেই দিকে বিশেষ ভাবে নজর রাখবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- তুমি তোমার পরিবারের সদস্য এবং শিক্ষকদের কী কী উপায়ে যত্ন নিতে পারো ? একে একে সবাই সবার মতামত সবার সাথে ভাগ করে নাও।
- চলো বাড়িতে যাই, এই অনুশীলনগুলি শেয়ার করি এবং বাড়িতে এবং স্কুলে প্রয়োগ করি।

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য , তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি যত্ন নিতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : যত্ন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি যত্নশীল মনোভাব নিয়ে বড় হবে ।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষার্থীর মনকে প্রকৃতির প্রতি যত্নশীল করে তোলার দিকে শিক্ষককে বিশেষ ভাবে খেয়াল রাখতে হবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- ক্লাসের সমস্ত শিক্ষার্থীদের দলে ভাগ করুন। তাদের নিচের প্রশ্নের উত্তর লিখতে বলুন এবং বিদ্যালয় জুড়ে শিক্ষার্থীদের উত্তর ছড়িয়ে দেয়ার জন্য একটি আকর্ষণীয় পোস্টার তৈরি করুন
- আমাদের প্রাকৃতিক পরিবেশের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রতিদিন বিদ্যালয়ে আমরা কোন্ সহজ নিয়মটি মেনে চলতে পারি ?
- প্রত্যেকটি দল নিজেদের জন্য একটি পোস্টার তৈরি কর এবং প্রতিটি পোস্টার বিদ্যালয়ের প্রধানের কাছে উপস্থাপন কর এবং প্রত্যেকের সাথে ভাগ করে নেয়ার জন্য এটি ক্লাসে সবাইকে দেখাও ।

বাড়ির কাজ : তুমি কীভাবে নিজের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কৃতজ্ঞতা

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজের প্রতি নিজে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
কার্যকলাপটি শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশে সক্ষম করার উপর বিশেষ ভাবে নজর দেবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- ক্লাসে সমস্ত শিক্ষার্থীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করা যায়। এখন, প্রতিটি দলকে শরীরের একটি করে অঙ্গ দেওয়া হবে এবং শিক্ষার্থীরা তাদের শরীরের সেই অংশগুলির প্রতি কৃতজ্ঞতা দেখানোর উপায়গুলির একটি তালিকা তৈরি করবে
- আমাদের মন
- আমাদের পা ও হাত
- আমাদের পেট
- আমাদের চোখ
- আমাদের কান

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- কীভাবে অন্য উপায়ে তুমি নিজের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারো ? ক্লাসের শিক্ষার্থীদের সাথে তোমার এই মতামত ভাগ করে নাও ।

বাড়ির কাজ :

তুমি কিভাবে নিজের চারপাশের লোকজন ও সহপাঠীদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করবে তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য :শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশের লোকজন ও সহপাঠীদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীরা যাতে সহপাঠী ও চারপাশের লোকজনের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে স্বচ্ছন্দ হয় সেদিকে শিক্ষক বিশেষ যত্ন নেবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- শিক্ষার্থীরা বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে আছে ।
- পালাক্রমে, ২ জন শিক্ষার্থী বৃত্তের ভিতরে আসবে এবং একে অপরকে অতীতে সাহায্য করার জন্য 'ধন্যবাদ' জানাবে।
- তারপরে, তারা বৃত্তে ফিরে আসবে ।
- একইভাবে পরবর্তী দুই শিক্ষার্থী আসবে এবং এই পর্ব চালিয়ে যাবে যতক্ষণ না পর্যন্ত সকল শিক্ষার্থী অন্তত একবার কৃতজ্ঞতা জানাবে এবং গ্রহন করবে ।

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য, তুমি কীভাবে শিক্ষক এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে ক্লাসে আসার আগে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি শিক্ষার্থীরা যাতে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হয় সেই ব্যাপারে শিক্ষকরা বিশেষ যত্নবান হবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :
দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- একটি পৃষ্ঠাকে ছোট আয়তক্ষেত্রের অংশের মতো করে কাট ।
- এই পৃষ্ঠাতে , তোমার জীবনের যেকোন একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কাছে একটি ছোট চিঠি লেখ যিনি তোমার কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ ।
- এছাড়াও, একটি খাম তৈরি করো যার মধ্যে করে এই চিঠিটি ভরতে পারো ।
- খামের সামনের দিকে ‘ধন্যবাদ’ লেখো এবং তুমি যাকে চিঠি দিচ্ছ তার নাম/ক্রমিক নম্বর লেখ।(উদাহরণ: ‘To ______ (কে)’।
- বাড়ি ফিরে গিয়ে প্রাপ্তবয়স্ক মানুষটিকে তার চিঠিটা দাও ।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি তোমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি তাদের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীরা যাতে প্রকৃতির প্রতি সংবেদনশীল মনের প্রকাশ করতে পারে সেই ব্যাপারে শিক্ষক বিশেষ ভাবে যত্নবান হবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :
দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- ক্লাসের সব শিক্ষার্থীদের ৪টি দলে ভাগ করুন।
- সব ছাত্রদের প্রকৃতির মাঝে যেমন বিদ্যালয়ের মাঠে নিয়ে যান।
- প্রকৃতির প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার জন্য, প্রতিটি দলের জন্য নিম্নলিখিত কাজগুলি বরাদ্দ করা হবে:

- গ্রুপ 1 - চারদিকে যাও এবং ফেলে দেয়া উচিত এমন জিনিস প্রকৃতি থেকে তুলে নিয়ে এস (যেমন: যেমন মোড়ক, ঝরা পাতা ইত্যাদি।

- গ্রুপ 2 - একটি বৃত্তে বস এবং প্রত্যেকে এমন একটি জিনিসের নাম বলো যা তোমরা প্রকৃতি থেকে পেয়েছো এবং এটি তোমাদের জন্য কীভাবে দরকারী/ এটিকে কীভাবে উপযোগী করে তুলবে।

- গ্রুপ 3 - প্রত্যেকে প্রকৃতির জন্য একটি ধন্যবাদ নোট লেখো এবং অন্যদের সাথে তোমার লেখা ভাগ করে নাও

- গ্রুপ 4 - একটি দল হিসাবে, প্রকৃতির জন্য একটি কবিতা লেখো এবং এটি উচ্চস্বরে পড়ো

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে নিজের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

সম্মান

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সম্মান

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীরা যাতে নিজের প্রতি নিজে সম্মান বোধ করে সেই ব্যাপারে এই কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষক গভীর ভাবে যত্নবান হবেন । যদি শিক্ষার্থীরা অস্বস্তি বোধ করে বা একটি বড় দল গঠনে স্থানের সমস্যা হয়, তাহলে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন দলে ভাগ করতে পারেন।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- সকল শিক্ষার্থী মিলে একটি বড় বৃত্ত তৈরি করবে ।
- প্রত্যেক শিক্ষার্থী নিজেদের সম্পর্কে একটি জিনিস বলবে যেটা নিয়ে তারা গর্বিত ।
- আমি নিজেকে ______________________ এর জন্য সম্মান করি ।
- উদাহরণ: আমি সবসময় অন্য লোকেদের সাথে ভদ্রভাবে কথা বলার জন্য নিজেকে সম্মান করি ।

- একবার ছাত্রটি নিজের কথা ভাগ করে নিলে, দলের অন্য সমস্ত ছাত্ররা একসাথে বলবে 'আমরা তোমাকে সম্মান করি ।
- সবার শেষ না হওয়া পর্যন্ত বলার পর্ব চলতে থাকবে ।

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য, তুমি কীভাবে নিজের প্রতি শ্রদ্ধা প্রকাশ করতে পারো তার উপর নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সম্মান

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশের মানুষজন এবং সহপাঠীদের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

সময়: প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীদের মনে তাদের সহপাঠী এবং বন্ধুদের প্রতি সম্মান বোধ তৈরী করার ব্যাপারে শিক্ষক বিশেষ ভাবে গুরুত্ব দেবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- শিক্ষার্থীদের ২টি সমকেন্দ্রিক বৃত্তে দাঁড়াতে বলুন। অভ্যন্তরীণ বৃত্তের শিক্ষার্থীরা বাহ্যিক দিকে মুখ করবে এবং বহির্বৃত্তের শিক্ষার্থীরা অভ্যন্তরীণ দিকে মুখ করবে। বৃত্তটি এমনভাবে তৈরি করা উচিত যাতে প্রতিটি শিক্ষার্থীর একজন করে সঙ্গী থাকে যার সাথে অপর শিক্ষার্থী মুখোমুখি দাঁড়াবে ।
- প্রথমে , অভ্যন্তরীণ বৃত্তের শিক্ষার্থীরা তাদের জীবনের (বিদ্যালয়, বাড়ি ইত্যাদি) যেকোন একটি দৃষ্টান্ত/অভিজ্ঞতা সবার সাথে ভাগ করবে যা বলতে তারা স্বচ্ছন্দ্য বোধ করে।
- বাহ্যিক বৃত্তের শিক্ষার্থীরা তাদের সঙ্গীদের সম্মান করবে নিম্নলিখিত জিনিসের মাধ্যমে :
    - চোখে চোখে যোগাযোগ করা ।
    - মুখের অভিব্যক্তি তৈরি করা - তাদের অনুভূতির উপর নির্ভর করে ।
    - সক্রিয়ভাবে শোনা - মাথা নাড়ানো ইত্যাদি ।

- ○ এরপর পালা অদলবদল হবে এবং বাহ্যিক বৃত্তের শিক্ষার্থীরা তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করবে এবং অভ্যন্তরীণ বৃত্তের শিক্ষার্থীরা তাদের সম্মান করবে ।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সম্মান

উদ্দেশ্য :
শিক্ষার্থীরা তাদের বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্ক সদস্যদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করতে সক্ষম হবে।

সময় :
প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীদের আশেপাশের প্রাপ্তবয়স্ক ও গুরুজনদের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে সক্ষম করার উপর শিক্ষক বিশেষ যত্ন নেবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির জন্য একটি কার্ড, চিঠি ইত্যাদি তৈরি করো যাকে তুমি সবচেয়ে বেশি সম্মান করো ।
- এই চিঠি, কার্ড ইত্যাদিতে তাদের প্রতি তোমার শ্রদ্ধা জানাতে তুমি ছবি এঁকে, বাক্য বা কবিতা লিখে তাদের জন্য একটি বার্তা লিখতে পারো ।
- কার্ড/চিঠির সামনে/উপরে লেখো 'আমি আপনাকে সম্মান করি (ব্যক্তির নাম/ভূমিকা)। আমার জীবনে থাকার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ' ।

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য , তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি তোমার শ্রদ্ধা প্রকাশ করতে পারো সেই ব্যাপারে বাড়িতে ভাবো

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সম্মান

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীর মন প্রকৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হবে ।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীদের মনকে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল করে তোলার জন্য শিক্ষক স্বচেষ্ট হবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :
দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি পড়ো এবং এই প্রশ্নের ভিত্তিতে ক্লাসে তোমার উত্তর ভাগ করে নাও :
- আমরা প্রকৃতি থেকে কিছু জিনিস কি কি পাই ?
- এক মাসের জন্য এই জিনিসগুলি হারিয়ে গেলে কী হবে?
- কিভাবে তুমি তোমার মতো করে প্রকৃতি সম্মান করতে পারো ?

বাড়ির কাজ :
পরের সপ্তাহে ক্লাসে আসার আগে , তুমি কীভাবে নিজের প্রতি আস্থাশীল হবে তা নিয়ে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

বিশ্বাস

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : বিশ্বাস

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

সময় :
প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম করে তোলার উপর শিক্ষক বিশেষ গুরুত্ব দেবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- তোমার চোখ বন্ধ করো এবং চিন্তা করো যে তুমি কীভাবে নিজেকে বিশ্বাস করো যখন তুমি :

- কোনো পরীক্ষা দাও ।
- ভুল করো ।
- সাইকেল চালাও ।
- কোনো কার্যক্রমে অংশ নাও ।

- তোমার সহপাঠীদের সাথে তোমার উত্তর ভাগ করে নাও ।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার সহপাঠীদের প্রতি তোমার বিশ্বাস প্রকাশ করতে পারো , পরের ক্লাসে আসার আগে তা বাড়িতে ভেবে এসো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : বিশ্বাস

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশ ও সহপাঠীদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

সময় :
প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
কার্যকলাপটির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের তাদের সহপাঠীদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম করার উপর শিক্ষক বিশেষ খেয়াল রাখবেন।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- কিছু কাজ সম্পর্কে চিন্তা করো যা তুমি দলে/তোমার সহপাঠীদের সাথে করো। উদাহরণ- খেলাধুলা, অনুভূতি ভাগ করা ইত্যাদি।
- কেন তুমি তাদের সাথে একসাথে কাজ, খেলা ইত্যাদি করো?
- তুমি যদি তোমার সমবয়সীদের বিশ্বাস না করতে তবে তুমি কি এখনও তাদের সঙ্গে একসাথে কাজ করতে বা খেলতে?
- তুমি তোমার সহপাঠীদের প্রতি কীভাবে তোমার আস্থা প্রকাশ করবে?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে ক্লাসে আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : বিশ্বাস

উদ্দেশ্য :
শিক্ষার্থীরা তাদের বাড়ির গুরুজন এবং প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

সময় :
প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :
কার্যকলাপটি শিক্ষার্থীদের তাদের আশেপাশের গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম করে তোলার উপর বিশেষ ভাবে গুরুত্ব দেবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- শিক্ষার্থীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করুন
- প্রতিটি দল প্রাপ্তবয়স্কদের নাম/তাদের ভূমিকা গুলো বলবে যেগুলিকে তারা সবচেয়ে বেশি বিশ্বাস করে এবং কেন করে তাও বলবে ।
- শিক্ষার্থীরা কীভাবে তাদের আস্থা প্রকাশ করে তাও বলবে । উদাহরণ - তাদের সাথে বলা, তাদের সাথে বাইরে যাওয়া ইত্যাদি কাজের মাধ্যমে।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : বিশ্বাস

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি আস্থাশীল ভাবে বড়ো হয়ে উঠবে ।

সময় : প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীদের তাদের প্রাকৃতিক পরিবেশের প্রতি আস্থা প্রকাশে সক্ষম করার উপর শিক্ষকরা বিশেষ ভাবে যত্ন নেবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন : দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- ক্লাসকে ছোট ছোট দলে ভাগ করুন ।
- দলের প্রতিটি শিক্ষার্থী একটি প্রাকৃতিক বস্তু যেমন জল, গাছ, মাটি ইত্যাদি নির্বাচন করবে।
- একটি দলের সমস্ত শিক্ষার্থীর ভিন্ন ভিন্ন বস্তু নির্বাচন করার চেষ্টা করা উচিত ।
- প্রতিটি দল একটি চার্ট পেপারে শিক্ষার্থীদের দ্বারা নির্বাচিত সমস্ত প্রাকৃতিক বস্তুর নাম লিখবে। এর জন্য একজন গ্রুপ লিডার নির্বাচন করা যেতে পারে ।
- পালাক্রমে সমস্ত শিক্ষার্থীরা কীভাবে তাদের নির্বাচিত প্রাকৃতিক বস্তুর প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে পারে তা সবার সাথে ভাগ করে নেবে।
- গ্রুপ লিডার সবার উত্তর নোট করবে ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন ।

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন ।

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন ।