SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহর্ষ

একটি সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষার অনন্য পাঠ্যক্রম

শ্রেণি
১ -২

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।

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 স্ক্রিবলিং

2. গল্প
   - 2.1. বনবীথি পার্কে হাঁটতে যাওয়া
   - 2.2. সৃষ্টি'র ইন্দ্রিয়ের ধারণা
   - 2.3. রাজুর বিদ্যালয়ে আহত হওয়ার গল্প
   - 2.4. রবি ও শ্যামের কাহিনী
   - 2.5. একটি ছুটির দিন

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

2.6. শ্রেয়া ও তার নির্জনতা
2.7. খেলনা ওয়ালা
2.8. দাঁতে ব্যথা
2.9. সাগরিকার জন্মদিন
2.10. ভুতুড়ে বন
2.11. দৈনিক কর্মসূচী
2.12. স্কুলে সুমনের প্রথম দিন
2.13. তিন বন্ধু
2.14. সৌরভ আর মন্টির কর্মসূচি
2.15. শ্রেয়ার কলম
2.16. দূর্গা পূজা
2.17. দুপুরের খাবার সময়
2.18. সৃজিতার গল্প
2.19. রুমার ভ্রমণ
2.20. পারিবারিক সময়

3. কার্যকলাপ
3.1. খেলার মাঠে আমার সবচেয়ে পছন্দের জায়গা।
3.2. টক ঝাল মিষ্টি
3.3. তীব্র ও মৃদু

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3.4. বিভিন্ন অনুভূতির অভিজ্ঞতা

3.5. বিভিন্ন গন্ধের অনুভূতি

3.6. আমার খুশির ঠিকানা

3.7. দুঃখের মেঘ

3.8. অপ্রত্যাশিত ঘটনা

3.9. একটি ভয়

3.10. কি আশ্চর্য!

3.11. আমিও কী একই অনুভব করি?

3.12. অনিশ্চয়তার খেলা

3.13. আমার পছন্দ

3.14. আমার অপছন্দ

3.15. আমার পছন্দ-অপছন্দ

3.16. আমার পারিবারিক বৃক্ষ

3.17. চল একসাথে খেলি

3.18. একসঙ্গে সবাই খুশি

3.19. আমার হৃদয় কী বলে?

3.20. আমার অনুভূতির মুখবিকৃতি

4. অভিব্যক্তি

4.1. ভালোবাসা

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

4.1.1. কার্যকলাপ ১

4.1.2. কার্যকলাপ ২

4.1.3. কার্যকলাপ ৩

4.1.4. কার্যকলাপ ৪

4.2. সহৃদয়তা

4.2.1. কার্যকলাপ ১

4.2.2. কার্যকলাপ ২

4.2.3. কার্যকলাপ ৩

4.2.4. কার্যকলাপ ৪

4.3. কৃতজ্ঞতা

4.3.1. কার্যকলাপ ১

4.3.2. কার্যকলাপ ২

4.3.3. কার্যকলাপ ৩

4.3.4. কার্যকলাপ ৪

4.4. সম্মান

4.4.1. কার্যকলাপ ১

4.4.2. কার্যকলাপ ২

4.4.3. কার্যকলাপ ৩

4.4.4. কার্যকলাপ ৪

4.5. বিশ্বাস

4.5.1. কার্যকলাপ ১

4.5.2. কার্যকলাপ ২

4.5.3. কার্যকলাপ ৩

4.5.4. কার্যকলাপ ৪

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।

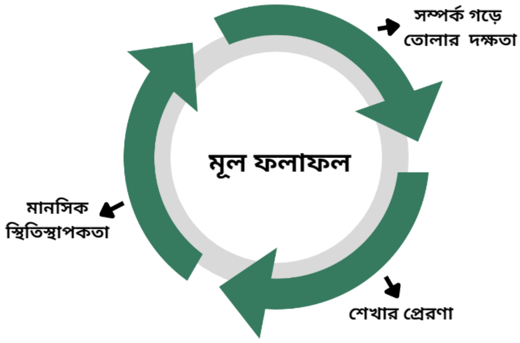
২) দৃঢ় সম্পর্ক তৈরি করতে এবং বজায় রাখতে সক্ষম হবে: দলগত কাজ, কার্যকর শ্রবণ, সমানুভূতি প্রদর্শন ইত্যাদি দক্ষতাগুলি একজন সহপাঠী , পরিবারের সদস্য, সহকর্মী ইত্যাদির সাথে শক্তিশালী সম্পর্ক গঠন করতে, গভীরতর করতে এবং বজায় রাখতে সাহায্য করে। গবেষণার মাধ্যমে দেখা গেছে যে শিক্ষক এবং সমবয়সীদের সাথে দৃঢ় সম্পর্ক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

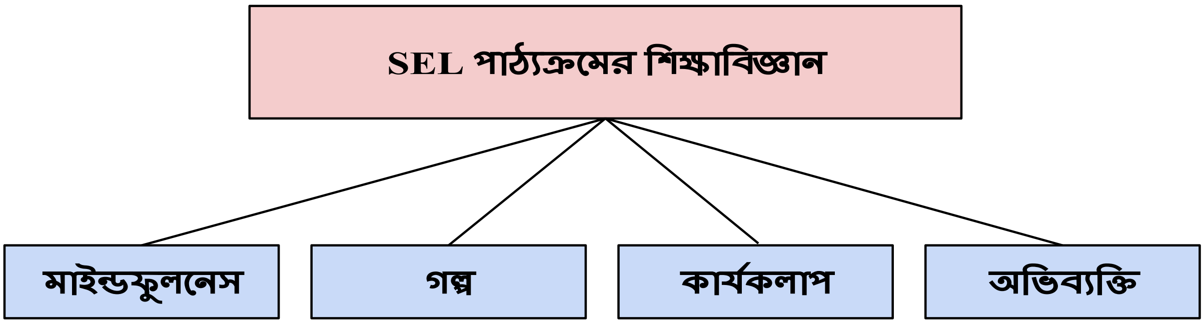
এই সামাজিক প্রাক্ষোভিক শিক্ষার দক্ষতাগুলি একটি নিরাপদ সুবিধাজনক শ্রেণিকক্ষে নিয়মিতভাবে অনুশীলনের ফলে ইতিবাচক ফলাফলগুলি শক্তিশালী সম্পর্কের আকারে, মানসিক সহনশীলতা বৃদ্ধিতে , এবং শিশুদের মধ্যে উন্নত শেখার প্রেরণা তৈরি করে।

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।

SCERT
Govt. of Tripura
SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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-

দিন	বিভাগ
সোমবার	মাইন্ডফুলনেস
মঙ্গলবার	গল্প
বুধবার	গল্প
বৃহস্পতিবার	কার্যকলাপ
শুক্রবার	কার্যকলাপ
শনিবার	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)।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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?

SCERT Govt. of Tripura   SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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)।)

- 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)।

- 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।

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।)
- 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 ?

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

SCERT
Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১) পাঠের নাম: বনবীথি পার্কে হাঁটতে যাওয়া

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা এটি বুঝতে পারবে যে প্রত্যেকে একই ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে তাদের নিজস্ব উপায়ে বিশ্বকে উপলব্ধি করবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : ইন্দ্রিয়গুলি শরীরের সেই অংশগুলি যা আমাদের চারপাশ কে উপলব্ধি করতে এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে সহায়তা করে। পাঁচটি ইন্দ্রিয় রয়েছে - চোখ, কান, নাক, জিহ্বা এবং ত্বক। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের এই সত্য সম্পর্কে সচেতন করার চেষ্টা করা হবে যে আমাদের পাঁচটি সংবেদী অঙ্গ থাকা সত্ত্বেও আমরা আমাদের একই সংবেদী অঙ্গ ব্যবহার করেও আমাদের সমবয়সীদের থেকে ভিন্নভাবে চারপাশকে উপলব্ধি করতে পারি। উদাহরণস্বরূপ, কেউ একটি জিনিস বা বস্তু দেখে পছন্দ করতে পারে এবং প্রশংসা করতে পারে কিন্তু অন্যরা তা নাও করতে পারে। একইভাবে, কেউ মিষ্টি কিছু গন্ধ পছন্দ করতে পারে কিন্তু অন্যরা না ও পারে। নোনতা খাবারের স্বাদ কেউ পছন্দ করতে পারে কিন্তু অন্যরা না ও পারে। প্রতিটি ব্যক্তি নিজের মতো করে পৃথিবীকে উপলব্ধি করে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :

অরিন্দম খোয়াইয়ের গণকি গ্রামের একটি সরকারি স্কুলে দ্বিতীয় শ্রেণির ছাত্র। সম্প্রতি তার স্কুল বনবীথি পার্কে একটি পিকনিকের আয়োজন করেছিল । সে পিকনিক স্পটে পৌঁছালে, শিক্ষক সবাইকে তাদের গাইড শিক্ষকের সাথে পার্কে হাঁটতে বললেন । পার্কে হাঁটতে হাঁটতে তারা একটি গাছের কাছে আসে এবং গাইড শিক্ষক, শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন জিনিস পর্যবেক্ষণ করে দেখতে বললেন । গাছটি দেখে অরিন্দম উত্তেজিত হয়ে বলল, আমি একটা বড় গাছ দেখতে পাচ্ছি। বিমল বলল , আমি দেখছি গাছে দুটি পাখি

বসে আছে। ঈশিতা ঝাঁপিয়ে পড়ে বলল, “আমি সবুজ পাতা যুক্ত একটা বড় গাছ দেখছি । তখন জয়শ্রী বলল, "আমার মনে হয় এটা একটা কাঁঠাল গাছ।"

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. ১০ সেকেন্ডের জন্য শ্রেণীকক্ষের ভিতরে বা বাইরে লক্ষ করো এবং তুমি যা দদেখেছো তা লেখো /আঁকো ।
2. তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা করো এবং খুঁজে বের করো যে সে কী কী বিষয় পর্যবেক্ষণ করেছে?
3. তুমি কি সব একই জিনিস দেখেছো ? কেন অথবা কেন নয়?
4. অরিন্দমের গল্পে, সবাই যখন একই গাছের দিকে তাকাচ্ছিলো তখন কেন ভিন্ন জিনিস লক্ষ্য করেছিল ?

বাড়ির কাজ : আজ শিক্ষার্থীরা বাড়ি যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের সাথে কথা বলতে বলুন এবং খুঁজে বের করতে বলুন - তাদের পরিবারের প্রত্যেকের দেখা, গন্ধ, স্বাদ, শ্রবণ এবং স্পর্শের বিষয়ে একই মতামত না কি প্রতিটি পরিবারের জন্য তা আলাদা?

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-

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. তোমার পরিবারের সাথে আলোচনা করার পরে তুমি কী কী খুঁজে পেয়েছো - পরিবারের প্রত্যেকেরই দেখা, গন্ধ, স্বাদ, শ্রবণ এবং স্পর্শের বিষয়ে একই মতামত না কি পরিবারের প্রতিটি সদস্যের জন্য তা আলাদা?

২. তোমার কিছু জিনিস পছন্দ করা খুব স্বাবাভিক (যেমন: আম, কলা, পেঁপে ইত্যাদি) এবং তোমার প্রিয় বন্ধুর জন্য একই জিনিস অপছন্দ করা কি স্বাভাবিক? 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।

২) পাঠের নাম: সৃষ্টি'র ইন্দ্রিয়ের ধারণা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা ইন্দ্রিয় গুলির ভূমিকা ও গুরুত্ব বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : ইন্দ্রিয় গুলির গুরুত্ব বোঝা শিক্ষার্থীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তাদের জানা উচিত যে সংবেদী অঙ্গগুলি কী এবং তারা কী কাজ করে। তারা শিখবে তাদের যত্ন কিভাবে নিতে হয়।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :

একটি ছোট্ট মেয়ে যার নাম "সৃষ্টি"। যে সব সময় মোবাইল, টিভি ইত্যাদি খুব চোখের কাছ থেকে দেখত। তার মা সব সময় তাকে বারণ করত যে বেশি মোবাইল দেখা ঠিক নয় ।চোখ খারাপ হতে পারে । কিন্ত তার এইসব শুনতে ভাল লাগত না । তাছাড়া, সে তার ভাই এর কানের কাছে চিৎকার করত । মা বলত করিস না ওর কান নষ্ট হবে , কিন্ত "সৃষ্টি" বুঝত না।

একদিন সে স্কুলে একটি খেলায় অংশগ্রহণ করল। সেই খেলায় তার চোখ বন্ধ রেখে বিভিন্ন বস্তুকে তার শব্দ ,গন্ধ , স্পর্শ ও স্বাদ দিয়ে চেনার চেষ্টা করতে হবে । কিন্ত সে সবগুলো চিনতে পারল না । আবার কেউ কেউ খুব ভাল করে চিনতে পারল ।যেমন তার বান্ধবী "পিয়ালি " । "সৃষ্টি" দেখল যে তার আর এক বন্ধু 'সুবীর' ভালো করে শুনতে পায় না।

খেলার শেষে ক্লাস টিচার 'অমল স্যার' বুঝিয়ে দিলেন যে আমদের চোখ, কান, নাক, জিহ্বা, ত্বক দিয়ে কিভাবে আমরা আমদের চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে বুঝতে পারি। এই গুলিকে জ্ঞানেন্দ্রিয় (sense organ) বলে।এইগুলি খুব গুরুত্বপুর্ণ ।

“সৃষ্টি” লক্ষ্য করল যে বিভিন্ন বস্তুকে শনাক্ত করতে চোখ, কান, নাক, জিহ্বা, ত্বক এর উপস্থিতি খুব জরুরি ।

সে ভাবতে লাগলো যে ওর যদি জ্ঞানেন্দ্রিয় (sense organ) গুলি সঠিক ভাবে কাজ না করত তাহলে কি হতো !

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. আমাদের কি কি সংবেদনশীল ইন্দ্রিয় আছে?
2. তোমরা নিম্নলিখিত কার্যকলাপের জন্য কী কী ইন্দ্রিয় ব্যবহার করো -
    a. আওয়াজ শোনা
    b. আমাদের চারপাশের পৃথিবী দেখা
    c. বিভিন্ন বস্তু স্পর্শ করা
    d. নানা রকম ঘ্রাণ নেওয়া
    e. বিভিন্ন খাবারের স্বাদ নেওয়া
3. তোমরা কিভাবে নিজেদের সংবেদনশীল অঙ্গের যত্ন নিতে পারো ?
4. নিজেদের ইন্দ্রিয়ের যত্ন নেওয়া কেন জরুরি ?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারকে গল্পটি বলো। আমাদের ইন্দ্রিয়ের অন্যান্য কাজ সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞাসা কর । পরের দিন ক্লাসে প্রতিক্রিয়া 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-

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 বাড়ীর জন্য দেওয়া প্রশ্নগুলির আলোচনা করার সময় কিরকম অভিজ্ঞতা হয়েছিল তা ক্লাস এর সাথে শেয়ার করো।
2. তোমরা তোমাদের ইন্দ্রিয় সম্পর্কে কি শিখেছো?
3. এমন একটি বিশ্বের কল্পনা করো যেখানে তোমার ইন্দ্রিয় নেই। তাহলে কি হতে পারে?

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) পাঠের নাম : রাজুর বিদ্যালয়ে আহত হওয়ার গল্প

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন আবেগ এবং সংবেদন বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ধরণের শারীরিক অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ করে। তারা বিভিন্ন ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে বিভিন্ন ধরণের শারীরিক অনুভূতি প্রদর্শন করে। এগুলো শিক্ষক শিক্ষিকাদের বুঝতে হবে এবং সেই অনুযায়ী শিশুদের সঙ্গে ব্যবহার করতে হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :
অন্যান্য দিনের মত বিবেকানন্দ হাই স্কুলে ক্লাস চলছে। হঠাৎ করে একটু চিৎকার শোনা গেল। শিক্ষক শিক্ষিকারা ছুটে গিয়ে দেখেন , রাজু নিচে পরে আছে এবং কান্নাকাটি করছে। রাজুর কি হয়েছে জিজ্ঞাসা করায় সে বলল যে , সে হোঁচট খেয়ে পরে গেছে। শিক্ষক শিক্ষিকারা তাকে মেঝে থেকে তুললো ও অফিসরুমে নিয়ে এলো। তারা তাকে কোথায় ব্যাথা পেয়েছে জিজ্ঞাসা করায় সে বলল , সে তার হাটুতে ব্যাথা অনুভব করছে এবং তারা দেখল যে তার হাতের আঙ্গুল ও একটু কেটে গেছে। এরপর তারা তার বাবাকে ফোন করলো এবং তার প্রাথমিক চিকিৎসা করল। এরপর তার বাবা স্কুলে এসে তাকে বাড়ি নিয়ে গেল।

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

1. রাজু কোন আবেগের অভিজ্ঞতা পেয়েছিল?

2. এই আবেগগুলি কি তার সহপাঠীদের সাথে ভিন্ন বা অনুরূপ ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি কি কখনও এমন পরিস্থিতিতে পড়েছো যেখানে তোমার সহকর্মী বা পরিবারের সদস্যদের সাথে একই রকম ঘটনা ঘটেছে কিন্তু তোমার এবং সে সদস্যদের অনুভূতি ভিন্ন ছিল? তোমার অভিজ্ঞতা আলোচনা কর।
4. কেন আমরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন আবেগ অনুভব করি?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সদস্যদের এই গল্পটি বর্ণনা করবে। তাদের অভিজ্ঞতা আলোচনা করতে বলবে যেখানে তারা একই পরিস্থিতিতে তাদের সহকর্মীদের কাছ থেকে বিভিন্ন আবেগের প্রতিক্রিয়া পেয়েছিল। তাদের প্রতিক্রিয়া 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-

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 তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে তুমি কী প্রতিক্রিয়া পেয়েছো?

2. তুমি এবং তোমার বন্ধু যদি একই পরিস্থিতিতে পড়ে থাকো, তবে তোমাদের উভয়ের পক্ষেই কি ভিন্ন প্রতিক্রিয়া অনুভব করা সম্ভব? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি কি মনে কর রাজু, তার সহপাঠীরা এবং তার বাবা ভিন্ন ভিন্ন আবেগ অনুভব করেছিল? সেগুলো কি ছিল?

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

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৪) পাঠের নাম : রবি ও শ্যামের কাহিনী

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের শরীরের বিভিন্ন অনুভূতি শনাক্ত করতে সক্ষম হবে

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: শিক্ষার্থীরা তাদের শরীরের বিভিন্ন ধরণের সংবেদনগুলির মধ্যে পার্থক্য করতে সক্ষম হবে

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প:

দ্বিতীয় শ্রেণির ছাত্র রবি ও শ্যাম একে অপরের খুব ভাল বন্ধু। এক বৃষ্টির দিনে স্কুল ছুটির পর দোকান থেকে চানাচুর কিনে দুই বন্ধু গল্প করতে করতে একে অপরের হাত ধরে খেতে খেতে বাড়ি ফিরছিল। রাস্তা দিয়ে হেটে যাওয়ার সময় হটাৎ করে সামনের দিক থেকে একটি কুকুর ওদের দিকে তেড়ে এলো। তারা ভয়ে কিছু বুঝতে না পেরে একে অপরের হাত ছেড়ে দিয়ে প্রাণপণে পিছনের দিকে দৌড়তে শুরু করলো তারা। দৌড়ানোর সময় রবি একটু পিছিয়ে পরে গিয়েছিলো শ্যামের থেকে। সামনে একটি গাছ দেখতে পেয়ে নিজেকে বাঁচানোর জন্য রবি সেই গাছের পিছনে গিয়ে লুকিয়ে পড়লো, এদিকে শ্যাম তখনও ভয়ে কাপতে কাপতে দৌড়াচ্ছিল এবং হাঁপিয়ে যাচ্ছিলো। রাস্তার পাশে চায়ের দোকানে ছাতা মাথায় দাঁড়িয়ে থাকা এক ভদ্রলোক এই পুরো ঘটনাটি দেখে ছোট্ট শ্যামকে কুকুরটির হাত থেকে বাঁচানোর জন্য তাকে কোলে তুলে নিলো এবং কুকুরটিকে একটি ঢিল মেরে তাড়িয়ে দিলো। শ্যামের বুক ভয়ে ধড়ফড় করছিলো এবং সে কাঁপছিলো। ভয় পেয়ে মুখ শুকিয়ে যাওয়া রবি তখন গাছের পিছন থেকে বেরিয়ে এক দৌড়ে শ্যামের কাছে আসলো। কিন্তু শ্যামের মুখ রাগে গম্ভীর, সে ভাবছিল তার বন্ধু তাকে বিপদের সময় ছেড়ে চলে গিয়েছিলো। শ্যামকে সেই পরিস্থিতিতে শান্ত করার জন্য রবি তাকে তার পরিস্থিতির কথা খুলে বললো। সমস্ত কথা শোনার পর একটু একটু করে শ্যামের রাগ কমতে শুরু করলো। তারপর একটু শান্ত হয়ে দুই বন্ধু বাড়ির

দিকে হাটা শুরু করলো । রবি তার পকেট থেকে চানাচুরের প্যাকেটটা বার করে কিছু চানাচুর শ্যামকে দিলো। শ্যাম তখন সেই চানাচুর খেতে খেতে ভাবছিলো - কুকুরটা যদি আজ তাদের কামড়ে দিতো তাহলে কি হতো ...!

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. কুকুরটি যখন তাদের তাড়া করছিল তখন রবি এবং শ্যাম কী অনুভব করছিলো?
2. তুমি কি কখনো এমন অনুভব করেছো কিন্তু ভিন্ন পরিস্থিতিতে? ক্লাসের সাথে তোমার অভিজ্ঞতা আলোচনা কর।
3. তুমি যখন কারো উপর রাগ/ক্ষোভ অনুভব কর তখন তোমার মধ্যে কি প্রতিক্রিয়া হয়? তুমি নিজের এবং তোমার শরীরে কি পরিবর্তন দেখতে পাও?
4. রবি যেমন ভাবে শ্যামকে গল্পে শান্ত করেছিল যখন সে রেগে গেছিলো, ঠিক সেরকম ভাবে এমন কোনো পদ্ধতি আছে যা তোমার রাগ করার সময় তোমাকে শান্ত করে?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সদস্যদের সাথে এই গল্পটি আলোচনা কর। তাদের জিজ্ঞাসা কর যে তাদের এমন কোন অভিজ্ঞতা আছে কিনা। তাদের প্রতিক্রিয়া 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-

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 তুমি তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে কী প্রতিক্রিয়া পেয়েছো?
2. শ্যামের কেমন লাগছিল যখন রবি তাকে একা রেখে গাছের আড়ালে লুকিয়েছিল? শ্যামের আবেগ কি ছিল?
3. তুমি কি কখনও শ্যামের জায়গায় ছিলে? ক্লাসের সাথে তোমার অভিজ্ঞতা 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।

৫) পাঠের নাম : একটি ছুটির দিন

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা তাদের শরীরের সংবেদন সম্পর্কে বিভিন্ন অভিজ্ঞতার ব্যাপারে বুঝতে পারবে|

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: শিক্ষার্থীদের জন্য তাদের শারীরিক সংবেদনগুলির সাথে তাদের চারপাশে অভিজ্ঞতাবোঝার বিকাশ করা গুরুত্বপূর্ণ। শরীরের সংবেদনগুলি আমাদের বিভিন্ন সংবেদন অনুভব করতে সক্ষম করে যেমন উষ্ণতা, ক্ষুধা ইত্যাদি। তারা আমাদের আবেগগুলিকে আরও ভালভাবে অনুভব করতে সাহায্য করে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প:
কিচিরমিচির আওয়াজ শুনে অনুষ্কার ঘুম ভেঙে গেল। ঘুম থেকে উঠে চোখ খুলে দেখল ঘর অন্ধকার মা মা বলে চিৎকার শুরু করল অনুষ্কা। বাইরের ঘর থেকে মা দৌড়ে এসে ঘরের জানলা গুলো খুলে দিলেন। ঠিক তখনই শীতের সকালের মিষ্টি রোদ ঘরের ভিতরে এসে পুরো ঘরটা কে আলোকিত করে দিল। তারপর অনুষ্কার মা তাকে এক গ্লাস জল পান করতে দিলেন। জলটা খেতে যাওয়ার সময় অনুষ্কা বলে উঠলো "ওরে বাবা জলটা কি ঠান্ডা"। ঠিক তখনই বাবা ঘরে এসে বললেন চল মা আমার সঙ্গে বাজারে ফল কিনতে যাবি। অনুষ্কা বলল মা আমার খুব খিদে পেয়েছে সেই কথা শোনার সঙ্গে সঙ্গে মা অনুষ্কাকে এক গ্লাস গরম দুধ আর চারটে পাউরুটি খেতে দিলেন। আর সেই খাবার খেয়ে অনুষ্কা বাবার হাত ধরে পূজোর ফল কিনতে বাজারের উদ্দেশ্যে রওনা দিলো, কারণ কাল সরস্বতী পুজো। ঘড়িতে তখন বাজে বেলা সাড়ে এগারোটা বাইরে ঝকমকে রোদ্দুরে গা টা গরম হয়ে গেল।বাজারে গিয়ে অনুষ্কার বাবা তাকে এক কলার দোকানে নিয়ে গেলেন কলা কেনার জন্য।অনুষ্কা সেই দোকানে দেখতে পেল যে

কিছু কলা হলুদ রংয়ের এবং কিছু কলা সবুজ রঙের। কৌতূহলবশত সে দুই ধরনের কলা হাত দিয়ে টিপে টিপে দেখলো।অ নুষ্কা অনুভব করলো যে হলুদ কলাগুলো নরম এবং সবুজ কলাগুলো শক্ত।বাবাকে জিজ্ঞেস করলে অনুষ্কা জানতে পারলো যে সবুজ কলাগুলো কাঁচা এবং হলুদ কলাগুলো পাকা।ঠিক একই ভাবে পাশের দোকানে অনুষ্কার বাবা আনারস কিনতে গেলেন।সেখান থেকে একটি হলুদ আনারস কেনা হলো। তখন অনুষ্কা বাবাকে জিজ্ঞেস করল বাবা সবুজ আনারস কেন কিনলে না।অনুষ্কার বাবা বলল সবুজ আনারস গুলি কাটা আর হলুদ আনারসগুলি হল পাকা তখন অনুষ্কা আনারসের গা টা ধরে বুঝতে পারল আনারসের গা টা শক্ত। তখন তার বাবা বললেন আনারস এইরকমই শক্ত হয়।এমন সময় হঠাৎ করে একটি আইসক্রিমের গাড়ি দেখতে পেল সে। অনুষ্কার আইসক্রিম খুব প্রিয়। বাবার কাছে বায়না শুরু করল আইসক্রিম খাওয়ার জন্য।তখন বাবা বললেন এই শীতকালে আইসক্রিম খেলে তোমার ঠাণ্ডা লেগে যাবে, তাই ঠান্ডাটা একটু কমুক তারপর তুমি আইসক্রিম খেও। তারপর কেনা ফলগুলি বাজারের ব্যাগে ঢুকিয়ে তারা বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দিল। বাজারে ঘোরাঘুরি করার ফলে প্রচন্ড গরম লেগে যায় অনুষ্কার ফলে সে গা থেকে সোয়েটার টা খুলে দিল, কারণ ঘড়িতে তখন বাজে বেলা দেড়টা। সেইসঙ্গে অনুষ্কার ভীষণ খিদে পেয়েছে কারণ এইটা তার দুপুরের খাওয়ার সময়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. রোদে হাঁটলে কেমন লাগে?
2. তোমরা কি কখনও অন্ধকার ঘরে একা ঘুমিয়েছো ? তখন কেমন লাগে?
3. তোমাদের দুপুরের খাবার মিস হয়ে গেলে কিরকম লাগে ? খিদে পেলে কি তোমরা পেটের মধ্যে কিছু অনুভব করো ?
4. তোমরা কি কখনো ঠাণ্ডা আইসক্রিম খেয়েছ? তখন কি অনুভব করেছিলে ?

বাড়ির কাজ

আজ বাড়ি ফিরে প্রথমেই ফ্যান চালু করবে না। ৫ মিনিটের জন্য বসে তারপর ফ্যান চালু করবে। পাখা ছাড়া বসে কিরকম লাগলো আর পাখা দিয়ে কি রকম লাগলো কালকে ক্লাসের সাথে আলোচনা করো।

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-

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. হোমওয়ার্ক প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করো ক্লাসের সাথে ।
2. সকালে, তোমরা আজ কোন ঠান্ডা/গরম জিনিস খেয়েছিলে ?
3. আজ স্কুলে যাওয়ার পথে তোমরা কোন রঙের ফল/সবজি/ফুল দেখেছিলে ?

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) পাঠের নাম : শ্রেয়া ও তার নির্জনতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা তাদের আবেগ, বিশেষ করে দুঃখ সম্পর্কে গভীরভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হবে। তারা তাদের আবেগ সম্পর্কে নিজেকে সচেতন করতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের শিক্ষার্থীদের জন্য তাদের আবেগ সম্পর্কে গভীরভাবে বোঝার জন্য এই পাঠ টি গুরুত্বপূর্ণ। এই পাঠে, শিক্ষার্থীরা ৬'টি আবেগের একটিতে ফোকাস করবে - দুঃখ।

উপাদানের প্রয়োজন : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প:
শ্রেয়া বাড়ির একমাত্র মেয়ে। বাড়িতে বাবা,মা, ঠাকুরমা এবং শ্রেয়া , এই নিয়েই তাদের পরিবার। ওদের বাড়ির পাশে খুব সুন্দর একটি পার্ক রয়েছে। কিন্তু শ্রেয়া কখনোই সেখানে গিয়ে খেলতে পারে না, কারণ ওর বাবা, মা প্রতিদিন সকাল বেলায় চাকরি সূত্রে বাড়ি থেকে বেরিয়ে যায়। শ্রেয়ার ঠাকুরমা বেশ বয়স্ক এবং উনি চোখে ভালো ভাবে দেখেন না । শ্রেয়া প্রতিদিন সকাল এগারোটা নাগাদ বিদ্যালয় থেকে ফেরার পর ঘরের মধ্যে ঠাকুরমার পাশে বসে পড়াশোনা করে। শ্রেয়া সত্যিই খুব দুঃখিত কারণ দিনের বেশিরভাগ সময়ই তাকে ঘরে একা ঠাকুরমার সাথে থাকতে হয় এবং তার খেলার কোনো সাথী নেই । ঠাকুরমা এতোটাই বয়স্ক যে উনি শ্রেয়ার সঙ্গে খেলতে পারেন না । এই নিয়ে শ্রেয়া সারাদিন ঘরে ভীষণ মনমরা হয়ে থাকে, সে বেশি কথা বলেনা এবং খেলাধুলাও করতে চাইনা । এক দিন ওর মা সেটা বুঝতে পেরে শ্রেয়াকে পার্কে নিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিলো। কিন্তু শ্রেয়া কিচ্ছুতেই রাজি হচ্ছিলো না। শ্রেয়া ঘরেই থাকতে চাইছিলো। তার মজা করতে বা খেলতে ভালো লাগে না । সেদিন থেকে ওর মা খুব চিন্তিত হয়ে পড়লো। শ্রেয়া কীভাবে এই অবস্থা থেকে বেরিয়ে এসে পার্কে খেলতে যেতে পারবে ?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. তোমাদের কি কখনো শ্রেয়ার মতন লেগেছে?
2. তখন তোমরা কি করেছিলে ?
3. তোমরা কারুর সাথে এটি আলোচনা করতে পেরেছিলে?
4. তোমরা যখন কিছু খুব মন থেকে চাও আর পাও না তখন কিরকম লাগে?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে এই গল্পটি আলোচনা কর। তাদের এমন জিনিসগুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা কর যা তারা চেয়েছিল কিন্তু পেতে পারেনি। তখন তাদের কেমন লেগেছিলো সেটাও জিজ্ঞাসা করো

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-

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 আলোচনার থেকে তোমাদের কি মনে হয়েছে?

2. তোমরা কি মনে কর দুঃখ বোধ করা স্বাভাবিক ?
3. তোমরা যখন দুঃখ অনুভব কর তখন 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।

৭) পাঠের নাম : খেলনা ওয়ালা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের আবেগ বিশেষ করে আনন্দ সম্পর্কে গভীরভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হবে। তারা তাদের আবেগ সম্পর্কে নিজেদের সচেতন করতে সক্ষম হবে|

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের শিক্ষার্থীদের জন্য তাদের আবেগ সম্পর্কে গভীরভাবে বোঝার জন্য এই পাঠটি গুরুত্বপূর্ণ। এই পাঠে, শিক্ষার্থীরা ৬ টি আবেগের একটির উপর গুরুত্ব দেবে - আনন্দ।

উপাদানের প্রয়োজন : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প:

শ্যামল রাধাপুর গ্রামে থাকে । শ্যামলের গ্রাম থেকে শহর অনেক দূরে । ওদের গ্রামে কোন বাজার নেই , তবে প্রতি সপ্তাহের রবিবার গ্রামের মধ্যে বড় মাঠে একটি ছোট্ট বাজার বসে। বড় বড় খেলনার দোকান না থাকলেও একটি ছোট খেলনার দোকান বসে সেখানে ।একটি লোক যিনি হরেক রকম জিনিসপত্র নিয়ে বসেন উনি হরেকমাল নামে পরিচিত। উনার কাছে নানা রকম জিনিসপত্রের পাশাপাশি অনেক রকমের খেলনা থাকে । সেখান থেকে খেলনা কেনার জন্য শ্যামল সারা সপ্তাহ জুড়ে অধীর আগ্রহে থাকে, কারন রবিবার তার স্কুলের ছুটি সপ্তাহের ওই একটা দিনই সে তার বাবার সঙ্গে বাজারে যায়। সেখানে বিভিন্ন ধরনের লোক এবং দোকান পত্র ঘুরে ঘুরে দেখতে তার খুব ভালো লাগে।

গত সপ্তাহে বাবার হাত ধরে বাজার ঘোরার সময় ওই হরেক মাল লোকটির কাছে শ্যামল একটি বাস গাড়ি খেলনা দেখতে পায় এবং সেটা ওর খুব পছন্দ হয়েছিল । সে তার বাবাকে বললো ওই খেলনাটা তার চাই। তার বাবা বলেছিল পরের সপ্তাহে তোমাকে ওই খেলনাটা কিনে দেবো। এই সপ্তাহে যথারীতি শ্যামল

তার বাবার সঙ্গে বাজারে গেল এবং ঘুরতে ঘুরতে যখন সেই দোকানের সামনে হাজির হলো দেখল ওই লোকটি আজ বসেননি । আশেপাশের লোকজনকে জিজ্ঞেস করার পর খবর পাওয়া গেল যে ওই হরেকমাল লোকটি অসুস্থ এবং বাজারে আসছেন না। তাই শ্যামল এর মন অনেকটাই খারাপ হয়ে গেল। তখন তার বাবা তাকে বললেন যে, ওই হরেকমাল লোকটি যখন ওদের গ্রামের রাস্তা দিয়ে জিনিসপত্র বিক্রি করতে আসবে তখন সেই খেলনাটি উনি শ্যামলকে কিনে দেবেন। সে অপেক্ষা করতে থাকলো কোন দিন ওই লোকটি ওদের বাড়ির পাশের রাস্তা দিয়ে আসবে।

দিনের পর দিন এবং সপ্তাহের পর সপ্তাহ সে অপেক্ষা করছে লোকটির জন্য। কিন্তু লোকটি তো আর আসে না এভাবে চলে গেল একমাস ।শ্যামল প্রতি রবিবার বসে থাকে জানালার পাশে রাস্তার দিকে তাকিয়ে লোকটির অপেক্ষায় ।

এমনই এক রোববার দুপুর বেলা শ্যামল জানালার পাশে বসে আছে ।হঠাৎ দূর থেকে একটি আওয়াজ তার কানে বেজে উঠলো। একটি সুন্দর সুমধুর আওয়াজ খেলনা, খেলনা, খেলনা...... খেলনা চাই খেলনা? এরোপ্লেন,ট্রেন, বাস গাড়ি......? খেলনা, খেলনা….।শ্যামল আনন্দে জানলা থেকে এক লাফে নেমে দৌড়ে বাড়ির দরজার সামনের দিকে ছুটে গেল ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. তোমাদের কি কখনো শ্যামলের মতো মনে হয়েছে?
2. তোমরা যখন আনন্দ অনুভব কর তখন কি করে থাকো?
3. তোমরা কি কখনো দীর্ঘ সময়ের জন্য কিছুর জন্য অপেক্ষা করেছ?
4. তোমরা যখন অবশেষে এই জিনিসটি পেয়েছিলে তখন কেমন অনুভূতি হয়েছিল?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সাথে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করো। তাদের জিজ্ঞাসা কর শ্যামল যে অবস্থার মধ্যে দিয়ে গেছে তারা কখনও গেছে কিনা। তারা তখন কেমন অনুভব করেছিল?

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

দ্বিতীয় দিন

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

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. হোমওয়ার্ক করতে গিয়ে তোমাদের কিরকম অভিজ্ঞতা হলো সেটা ক্লাসের সাথে আলোচনা কর।
2. কোন কোন জিনিস তোমাদের কে খুশি ও আনন্দ দেয়?
3. তোমরা কিভাবে আনন্দ প্রকাশ 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।

৮) পাঠের নাম : দাঁতে ব্যথা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের রাগ আবেগটি চিনতে ও বুঝতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই গল্পটি বাচ্চাদের তাদের রাগ চিনতে এবং বুঝতে সক্ষম করবে। তাছাড়া, তারা তাদের রাগকে দৃষ্টিকোণে রাখতে এবং আরও ভাল এবং স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের প্রচার করতে সক্ষম হবে।

উপাদানের প্রয়োজন : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প:

আজ সকাল বেলায় স্কুলে আসার পর থেকেই অজয়ের হঠাৎ করে প্রচন্ড দাঁতের ব্যথা। কোনো ক্লাসেই তার মন বসছে না। এই ব্যাপারটা তার প্রিয় বন্ধু সুচেতা লক্ষ্য করলো। সে দৌড়ে তাদের দিদিমণিকে খবরটা জানান। দিদিমণি তৎক্ষণাৎ অজয়ের বাবাকে ফোন করে খবর দিলেন। অজয়ের বাবা স্কুলে আসার সঙ্গে সঙ্গে অজয়কে দিদিমণি ছুটি দিয়ে দিলেন এবং সঙ্গে তার বাবাকে বললেন অজয় যেন ভালোভাবে সুস্থ হয়ে তারপর যেন স্কুলে আসে। আজ দুই দিন হল সুচেতার খুব মন খারাপ কারণ তার প্রিয় বন্ধু অজয় স্কুলে আসছে না। তাছাড়াও টিফিন খাওয়ার সময় সুচেতার অজয়ের কথা খুব মনে পড়ছে কারণ অজয় টিফিনের সঙ্গে দারুন দারুন চকলেট নিয়ে আসত। সুচেতা চকলেট খেতে খুব ভালোবাসে কিন্তু তার বাবা মা তাকে কোনদিন টিফিনের সঙ্গে চকলেট দেয়না। এই নিয়ে সুচেতার মাঝে মাঝে তার বাবা মার উপর খুব রাগ হতো। অনেক আবদারের পরেও সুজাতাকে টিফিনে চকলেট দেওয়া হতো না। তাই সুচেতা স্কুলে এসে অজয়ের টিফিন থেকে চকলেট ভাগাভাগি করে খেতো। দিন চারেক পর অজয় স্কুলে এলো। তা দেখে সুচেতার আনন্দের কোনো সীমা নেই। আগের মত সেই দিন অজয়

আর সুচেতা একসঙ্গে টিফিন খেতে বসলো। তখন সুচেতা অজয়কে জিজ্ঞাসা করল " আজ তুই টিফিনের সঙ্গে কি চকলেট এনেছিস?" অজয় বলল- "আজ মা টিফিন এর সঙ্গে কোন চকলেট দেয়নি" , কারণ ডাক্তার কাকু তাকে বেশি চকলেট খাওয়ার জন্য বারণ করেছে, চকলেট খাওয়ার জন্যই তার দাঁত নষ্ট হয়ে যাচ্ছে এবং তার দাঁতে ব্যথা। এখন থেকে তাই তার চকলেট খাওয়া বারণ সঙ্গে তার দাঁতে এখনো ব্যথা রয়ে গেছে। এই সবকিছু শুনে সুচেতা বুঝতে পারলো যে তার বাবা-মা কেন তাকে টিফিনের সঙ্গে চকলেট দিত না। বাবা-মা তার ভালোর জন্যই সুচেতাকে টিফিনে ডিম কলা পাউরুটি খেতে দিত। এখন থেকে অজয় আর সেভাবে চকলেট খায় না এবং সুচেতারও সেভাবে তার বাবা মার উপর আর রাগ হয় না। অজয় ও সুচেতা ভাবতে লাগল তারা যদি চকলেট খাওয়া বন্ধ না করতো তাহলে তাদের কি হতো ?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. তোমরা কি কখনও অজয়ের মত অনুভব করেছ? করলে তখন কি করো ?
2. কোন কোন সময় তোমাদের রাগ হয়েছে?
3. তোমাদের কি কখনো দাঁতে ব্যথা হয়েছে?
4. নিজেকে শান্ত করার জন্য তোমরা কি করে থাকো?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করো। ওনাদের জিজ্ঞেস করো যে ওনাদের রাগ কখন হয় এবং তারা কীভাবে তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে।

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-

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. গতকালের হোমওয়ার্ক প্রশ্নের উপর ভিত্তি করে, ক্লাসে তোমাদের অভিজ্ঞতা আলোচনা কর।
2. কেউ কি কখনও তোমারদের উপর রাগ করেছে? তখন কি অনুভব 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।

৯) পাঠের নাম: সাগরিকার জন্মদিন

উদ্দেশ্য : ৬ মৌলিক ধরণের আবেগের মধ্যে বিরক্তি আবেগটি বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই গল্পটি শিক্ষার্থীদের ৬'টি মৌলিক ধরনের আবেগ, বিশেষ করে বিরক্তি বুঝতে সক্ষম করবে। তারা তাদের আবেগ সম্পর্কে গভীরভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হবে এবং কীভাবে বিভিন্ন পরিস্থিতি বিভিন্ন আবেগের দিকে পরিচালিত করে।

উপাদানের প্রয়োজন : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প:

আজ সাগরিকার জন্মদিন, সেই উপলক্ষে তার মামাতো এবং কাকাতো ভাই বোনরা তার বাড়িতে এসেছে। তা ছাড়া অন্যান্য আত্মীয়রাও বাড়িতে এসেছেন তাই সে মনে মনে ভাবছিলো যে সে আজকে বিদ্যালয় যাবেনা , সারাদিন শুধু খেলবে ও আনন্দ করবে এবং আজকে কোনো পড়াশোনাই সে করবে না । কিন্তু তার মা বললো যে আজকে স্কুলে যেতে হবে কারণ সামনের মাশে তার পরীক্ষা। তার ইচ্ছা না থাকা সত্ত্বেও, মায়ের কথা মতন সে স্কুলে গেলো । যথারীতি সাগরিকা স্কুল থেকে সময় মত বাড়ি আসলো। বাড়ি আসার পর তার আনন্দের সীমা নেই কারণ সে ভাবল এইবার আমার স্কুলের পড়া শেষ এখন আমি সবার সঙ্গে খুব মজা করব। কিন্তু তার মা বললো যে সে যেন স্নান করে এবং খাওয়া দাওয়া শেষ করে তৈরী হয়ে পড়তে বসে, কারণ দুপুর বেলা তার দিদিমণি বাড়িতে পড়াতে আসবেন। সাগরিকা মনে মনে খুব বিরক্ত হল এবং মা কে বললো যে সে ভাত খাবেনা আর দিদিমনির কাছে পড়তেও বসবে না কারণ আজ তার জন্মদিন। তখন তার মা তাকে বোঝালো, যে সামনে তার পরীক্ষা তাই সে দিদিমনির কাছে

একটু পড়াশোনা করার পর সবাই মিলে তার জন্মদিন পালন করবে আনন্দের সঙ্গে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. সাগরিকা বিরক্ত হল কেন?
2. তোমরা কি কখনো সাগরিকার মত অনুভব করেছ?
3. তোমাদের এরকম মনে হলে কি করো ?
4. তোমরা যখন বিরক্ত বোধ কর তখন কী কর?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে গল্পটি নিয়ে আলোচনা করো এবং তাদের জিজ্ঞাসা কর যে তাঁরা বিরক্তি বোধ কখন অনুভব করেন। আগামীকাল ক্লাসে তোমাদের সেই আলোচনার অভিজ্ঞতা 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-

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. হোমওয়ার্ক প্রশ্ন সম্পর্কে তোমাদের অভিজ্ঞতা আলোচনা কর।
2. কোনো ঘটনার কারণে তোমাদের কি কখনো কারোর ওপর বিরক্তি হয়েছে ?
3. তোমরা কিভাবে সেই পরিস্থিতি মোকাবেলা করেছ?

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) পাঠের নাম: ভুতুড়ে বন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা ভয়ের আবেগটি শনাক্ত করতে এবং বর্ণনা করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: ১৯৭০ এর দশকে, মনোবিজ্ঞানী পল একম্যান ছয়টি মৌলিক আবেগ চিহ্নিত করেছিলেন যা তিনি পরামর্শ দিয়েছিলেন যে সমস্ত মানব সংস্কৃতি সর্বজনীনভাবে তা উপলব্ধি করে। তিনি যে আবেগগুলি চিহ্নিত করেছিলেন তা হল সুখ, দুঃখ, বিরক্তি, ভয়, বিস্ময় এবং রাগ। এই গল্প ও প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ছয়টি মৌলিক আবেগের মধ্যে ভয় আবেগটির অস্তিত্ব সম্পর্কে সচেতন করার চেষ্টা করা হয়েছে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :

সোমা দ্বিতীয় শ্রেণীতে পড়ে এবং তার বড়দিদি সুপ্রিয়া পঞ্চম শ্রেণীর ছাত্রী।, তারা দুই বোন মিলে একসাথে প্রতিদিন স্কুলে যায়। বাড়ি থেকে স্কুলের দূরত্ব খুব একটা বেশি না । বাড়ি থেকে বেরিয়েই এক বিশাল রাবার বাগান আর সেই রাবার বাগান পেরোলেই তাদের স্কুল।রাবার বাগান এর পাশেই রয়েছে সোমাদের ধানের জমি। সোমা ও সুপ্রিয়া প্রতিদিন এই ঘন রাবার বাগান পেরিয়ে একসঙ্গে হাত ধরে স্কুলে যায়। বড়ো রাবার গাছের কারণে বনটা বেশ অন্ধকার থাকে। বাগানে প্রবেশ করার সময় আলো ক্রমশ বিবর্ণ হয়ে যায়এবং এটি একটি বেশ আশ্চর্য রকম অন্ধকার জায়গায় পরিণত হয়। বাগান পার হওয়ার সময় সোমা সবসময় তার বড় দিদি সুপ্রিয়ার হাত শক্ত করে ধরে রাখে। একদিন সুপ্রিয়ার শরীর ভাল না থাকায় সোমাকে একা একা স্কুলে যেতে হল, তার মা তাকে স্কুলে পৌঁছে দিতে যেতে পারলেন না কারণ তাদের ধানক্ষেতে ধান কাটার কাজে উনি খুব ব্যাস্ত। সোমার মা তাকে বললেন “আমি এই ধান ক্ষেতে কাজ করতে করতে তোমাকে দেখছি তুমি নিশ্চিন্তে আস্তে আস্তে রাবার বাগান পেরিয়ে স্কুলে পৌছাও কোন

অসুবিধা হলে আমাকে ডাক দিও আমি এক ছুটে তোমার কাছে চলে যাবো"। সোমাদের ধানক্ষেতটা একদম রাবার বাগানের পাশেই ছিল, তাই সোমার মায়ের সোমাকে লক্ষ্য করতে খুব একটা অসুবিধা হচ্ছিল না। সেই দিন খুব হাওয়া দিচ্ছিলো এবং আকাশ ছিল মেঘে ভরা, তাই রাবার বাগানটিকে সেদিন আরও অন্ধকার বলে মনে হয়েছিল। ছেঁড়া ডালপালা, ঝরা পাতা আর পুরোনো পাতায় রাস্তা ভরে গেছে। সে প্রথমে ইতস্তত করছিল কিন্তু এবার সে তার নিজের মুঠি শক্ত করে বেগে ধরে এগিয়ে যেতে লাগল। হঠাৎ বাতাসের শব্দটা বাড়তে শুরু করলো।। প্রতিটা পদক্ষেপ এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে শব্দগুলো আরো কাছে আসছিল। ভয়ে তার বুক ধক ধক করছিলো। এত হাওয়া থাকার সত্ত্বেও সে ভয়ে একটু একটু ঘামছিল। মনের মধ্যে ভয় নিয়ে সোমা ছোট্ট ছোট্ট পা শুকনো পাতার উপর ফেলে এগিয়ে যেতে থাকলো তার স্কুলের দিকে, মাঝে মাঝে সে পিছন ফিরে দেখছিল ধানক্ষেতে মা আছে কিনা।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

১. অন্ধকার মেঘলা দিনে রাবার বন পার হওয়ার সময় সোমা কী অনুভব করছিলো বলে তুমি মনে করো ?

২. কল্পনা করো যে তুমি এই রাবারের বনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছ । সোমার জায়গায় তুমি থাকলে তোমার অনুভূতি কেমন হবে?তোমার মুখের মধ্যে সেই অনুভূতি দেখাও ।

৩. তুমি কি কখনও সোমার মতো একই অনুভূতির মধ্য দিয়ে গেছো ? ক্লাসে তোমার অভিজ্ঞতা আলোচনা করো ।

বাড়ির কাজ :

আজ যখন ছাত্র ছাত্রীরা বাড়িতে যাওয়ার পর তাদের খুঁজে বের করতে বলুন - তাদের পরিবারের সদস্যরা সোমার মতো একই অনুভূতির সম্মুখীন হয়েছে কিনা।

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-

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. তোমার পরিবারের সাথে কথা বলার পরে তুমি কি জানতে পেরেছো যে -তোমার পরিবারের সদস্যরা কি সোমার মতো একই অনুভূতির মুখোমুখি হয়েছেন?

২. ভয় পাওয়া কি স্বাভাবিক? কেন অথবা কেন নয়?

৩. এমন পরিস্থিতিতে সোমা কী করতে পারে 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।

১১) পাঠের নাম: দৈনিক কর্মসূচী

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন স্থানে তাদের কাজ এবং ভূমিকার মধ্যে পার্থক্য সম্পর্কে সচেতন হতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : দৈনন্দিন জীবনে, শিক্ষার্থীরা তাদের স্কুল, বাড়ি এবং সম্প্রদায়ে বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে। ক্ষেত্র বিশেষে তাদের ভূমিকা বিভিন্ন রকমের হয়। সেই আলাদা আলাদা ভূমিকা গুলি শিক্ষার্থীদের বোঝা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। গল্প এবং প্রশ্নের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীরা কিভাবে তাদের স্কুলে এবং বাড়িতে সময় কাটায় সেই সম্পর্কে বুঝতে সচেষ্ট হবে।

উপাদানের প্রয়োজন : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

প্রথম শ্রেণির শিক্ষিকা শিল্পা ম্যাডাম শ্রেণিকক্ষে ঢুকে প্রথমে বললেন , "কেমন আছো তোমরা সবাই?"। তারপর শিল্পা ম্যাডাম বললেন, "আজকে আমি তোমাদের গল্প শোনাবো না, তোমাদের কাছ থেকে আজকে আমি গল্প শুনবো" ।ম্যাডামের কথা শুনে ক্লাসে সব শিক্ষার্থীদের খুব আনন্দ হল। তারপর উনি বললেন সবাই স্কুলে এবং বাড়িতে তোমরা সারাদিনে কি কি করো সেই নিয়ে আজকে সবার থেকে গল্প শুনবো । এই কথা শুনে সম্পূর্ণা সবার প্রথমে হাত তুলে বলল , "ম্যাডাম আমি বলব"। তারপর সম্পূর্ণা তার প্রতিদিনের গল্প সবাইকে শোনাতে শুরু করলো। সে রোজ সকালে ঘুম থেকে উঠে ব্রাশ করে, স্নান করে তার খাবার খেয়ে স্কুলের জন্য তৈরী হয়। এরপর সে স্কুলে এসে তার স্কুল ব্যাগ বেঞ্চের উপর রেখে বন্ধুবান্ধবীদের সাথে প্রার্থনা সভায় যায়। এরপর ক্লাস শুরু হয়। সে প্রতিটি ক্লাস খুব মন দিয়ে করে। টিফিনের সময় সে বন্ধুবান্ধবীদের সঙ্গে তার টিফিন ভাগাভাগি করে খায় এবং তাদের সাথে খুব মজা

করে খেলে।স্কুল শেষ হওয়ার পর সম্পুর্না বাড়ি ফিরে আসে এবং তাড়াতাড়ি স্নান করে খাওয়া দাওয়া করে একটু ঘুমিয়ে নেই। বিকেলবেলা কখনো সম্পূর্ণা তার ঠাকুমা বা তার বন্ধুবান্ধবীদের সাথে একটু খেলে অথবা আঁকাআঁকি করে আর মাঝেমাঝে একটু টিভিও দেখে। সন্ধ্যে হতেই সম্পূর্ণা একটু টিফিন খেয়ে তার মার কাছে পড়তে বসে। পড়াশুনা শেষ হয়ে গেলে রাতের খাবার বাড়ির সবার সঙ্গে বসে খেয়ে রাত ১০ টার মধ্যে ঘুমোতে চলে যায়। ঘুমোতে যাওয়ার সময় সে তার পছন্দের পুতুলটাকে সঙ্গে করে নিয়ে ঘুমোতে যায় ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

- সম্পূর্না তার স্কুলে যেভাবে সময় কাটায় তুমিও কী তোমার স্কুলে সেই একইভাবে সময় কাটাও? কেন অথবা কেন নয়?
- বাড়িতে পৌঁছানোর পর তুমি কী কী কাজ করবে ?
- বিদ্যালয়ের কোন জিনিসটি তোমার সব থেকে বেশি পছন্দের?
- তুমি তোমার অবসর সময়ে বাড়িতে কী করো বা কীভাবে কাটাও তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি তাদের পরিবারের সবার সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। এছাড়া শিক্ষার্থীদের নোট করতে বলুন তারা অর্থাৎ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে থাকলে তাদের বাবা-মা তাদের সঙ্গে কী কী করতে সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেন। পরবর্তী ক্লাসে এই তথ্য সম্পর্কে আমরা আলোচনা করব।

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

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 নোট করা তথ্যগুলি ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি যদি কোনদিন স্কুল আসতে না পারো, তখন স্কুলের কোন কাজটি তুমি সব থেকে বেশি মিস করবে বা মনে করবে।
3. দুপুরের খাবার খাওয়ার সময় তুমি কী কী করো তা তুমি তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা কর? তোমার সঙ্গীর থেকে জানার চেষ্টা করো যে তোমার সঙ্গীও কী একই কাজ করে?

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) পাঠের নাম: স্কুলে সুমনের প্রথম দিন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা সারা দিন বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে যে ভিন্ন ভিন্ন আবেগ অনুভব করবে তা শনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: দৈনন্দিন জীবনে, শিক্ষার্থীরা তাদের স্কুল, বাড়ি এবং সম্প্রদায়ে বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে যা তাদের মধ্যে বিভিন্ন আবেগ জাগিয়ে তোলে । শিক্ষার্থীদের জন্য এটা গুরুত্বপূর্ণ যে তারা বিভিন্ন আবেগগুলি অনুভব করে যা তাদের আনন্দ, যন্ত্রণা, একঘেয়েমি ইত্যাদির অনুভূতি গুলোর অভিজ্ঞতা দেয়। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা তাদের দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন কাজ সম্পাদন করার সময় তারা যে বিভিন্ন আবেগ অনুভব করে তা চিহ্নিত করার চেষ্টা করা হয়।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কাগজ, পেন্সিল, রং

প্রথম দিন

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

গল্প : আজ স্কুলে সুমনের প্রথম দিন এবং তাই তার বাবা তাকে স্কুলে পৌছে দিতে আসেন। জীবনে প্রথম স্কুলে আসার আনন্দ এবং বাড়ির মানুষ ছাড়া নতুন কিছু মানুষজনদের সঙ্গে দিনের কিছুটা সময় থাকা, এইসব চিন্তা ভাবনা করে সুমনের পেটের ভেতরটা কেমন একটা গুর গুর করছিল এবং তার হৃদস্পন্দনও ছুটছিল দ্রুত গতিতে । একবার তার মনে হচ্ছিল বাড়ি চলে যায় অপরদিকে মনে হচ্ছিল যে নতুন স্কুলে যায়। তাই সে তার বাবার হাতটা শক্ত করে ধরেছিল। যখন তারা স্কুলের গেটের সামনে পৌঁছলো তখন তার বাবা হাতটা ছাড়ানোর চেষ্টা করলেও সুমন হাতটা আরও শক্ত করে ধরে বলে, "বাবা তুমি আমার সঙ্গে ভিতরে চলো" ।তার এই অবস্থা দেখে তার ক্লাসের এক শিক্ষক তার কাছে এসে তার সঙ্গে হ্যান্ডশেক করার জন্য হাতটা বাড়িয়ে দিয়ে মিষ্টি করে হাসলেন। তার শিক্ষকের হাসি মুখ দেখে সুমনের বেশ ভালো লাগলো এবং সে ফিরে হেসে ওনার দিকে হাত বাড়িয়ে দিল। তখন সে তার বাবাকে বিদায়

জানালো । যখন সে শ্রেণীকক্ষে পৌছালো, তখন সে দেখলো তার পাড়ার বন্ধু ও ক্লাসে বসে আছে। সে আনন্দের সঙ্গে তার পাশে গিয়ে বসে। তারপর পড়াশোনা, খেলাধুলা এবং গল্প করে স্কুলের প্রথম দিনটা তার খুব ভালো লাগে।

স্কুল শেষ হলে সে স্কুলের বড় গেটের সামনে এসে দেখল যে মা তার দাদু ঠাকুমার সাথে স্কুলের গেটে দাঁড়িয়ে আছে। যেহেতু সে আশা করেনি তার দাদু ঠাকুমারা আসবে , তাই সে আনন্দে এক ছুট দিয়ে তাদের দিকে এগিয়ে গেল এবং তাদের জড়িয়ে ধরল। তারপর সবাই একসাথে বাড়িতে ফিরে এলো।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

১.তুমি যখন একটি নতুন জায়গায় যাও বা নতুন মানুষের সঙ্গে দেখা করো তখন তুমি কেমন অনুভব করো ?

২. তুমি কেমন অনুভব করো যখন তুমি :

- বিদ্যালয় যাও
- পড়াশুনো করো
- খেলো
- টিভি দেখো
- পরিবারের সাথে সময় কাটাও

৩. তোমার কী মনে হয় যখন তুমি একা কিছু করো অথবা তোমার পরিবারের সঙ্গে মিলে কিছু করো,দুই ধরনের কাজের ক্ষেত্রে কোনো আবেগর পরিবর্তন হয় ? কেন অথবা কেন নয়?

৪. তুমি তোমার সমগ্র দিনে যখন তুমি বিদ্যালয়ে থাকো এবং যখন তুমি বাড়িতে থাকো তখন তুমি কোন কোন আবেগের মধ্য দিয়ে যাও ?

বাড়ির কাজ :

আজ শিক্ষার্থীরা বাড়ী ফেরার পর , তাদের পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করতে বলুন। পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তারা সারা দিনে যে বিভিন্ন ধরনের কাজকর্ম করেন সেই সমস্ত কাজকর্ম করার সময় তারা কোন কোন আবেগ অনুভব করেন। পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করার পর শিক্ষার্থীদের সেই তথ্য নোট 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-

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 আলোচনা করা তথ্য ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর অর্থাৎ পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে তুমি কি জানতে পারলে ।
2. সুমন কী কী আবেগের মধ্য দিয়ে যাচ্ছিল বলে তুমি মনে কর? তুমি কীভাবে তা বুঝতে পারলে?
3. একইসঙ্গে বিভিন্ন ধরনের আবেগ অর্থাৎ একের বেশি আবেগ অনুভব করা 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।

১৩) পাঠের নাম: তিন বন্ধু

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা দেহের বিভিন্ন সংবেদন এবং সেগুলি সম্পর্কে সঠিক ভাবে বুঝতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : দৈনন্দিন জীবনে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপের মাধমে দেহের মধ্যে নানা ধরনের সংবেদন অনুভব করে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা সেই সমস্ত অনুভূতি সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান: কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

তৃষা, মেঘা ও পিউ তিনজন খুব ভালো বান্ধবী। ওরা একসাথে বিদ্যালয়ে যায় এবং টিফিন খাওয়া থেকে শুরু করে সবসময়ে একসাথে সময় কাটাই ।

একদিন মেঘা বিদ্যালয়ে টিফিন নিয়ে যায়নি এবং বাড়ি থেকে খাওয়া দাওয়া ও করে যায়নি কারণ সেদিন ওর স্কুলের জন্য তৈরী হতে বড্ড দেরী হয়ে গিয়েছিল। ঘটনাক্রমে ওদের তিন জনের মধ্যে কেউই সেইদিন টিফিন আনেনি। ভেবেছিল স্কুলের মিড ডে মিল ক্যান্টিনে একসঙ্গে সবাই মিলে খাবে। এইরকম ভাবে ২-৩ টি পিরিয়ড চলে যায় এবং তৃষা তার বান্ধবী মেঘা কে দেখে বুঝতে পারে যে ওর শরীরটা খারাপ লাগছে। মেঘার গা হাত পা অল্প করে কাঁপতে লাগে। চতুর্থ পিরিয়ডের মাথায় তৃষা মেঘাকে নিচে মিড্ ডে মিলের ক্যান্টিনে নিয়ে যেতে চাইছিলো কিন্তু শ্রেণিকক্ষের দিদিমণিকে কিছু বলতে ভয় পাচ্ছিলো। এইরকম সময়ে হঠাৎ করে টিফিন ব্রেকের ঘন্টা বেজে ওঠে। তিন বন্ধু তাড়াহুড়ো করে সিঁড়ি দিয়ে নামতে গিয়ে, মেঘার মাথাটা একটু ঘুরে যায় এবং হোঁচট খেয়ে পড়ে যায় সে। কিন্তু মেঘা উঠেই বলে যে ওর খুব

একটা ব্যাথা লাগেনি। সেই সময়ে ক্যান্টিনের দিক থেকে আশা খিচুড়ির সুগন্ধে মেঘা বলে ওঠে" এই খিচুড়ির সুগন্ধে তো আমার আরো খিদে বেড়ে যাচ্ছে"। তারপর দুই বন্ধু মেঘাকে ধরে আস্তে আস্তে ক্যান্টিনের দিকে নিয়ে যায়। তখন তিন বন্ধু একসাথে মিলে খুব মজা করে সেই খিচুড়ি খায় এবং মেঘা নিজেও কিছুটা স্বস্তি বোধ করে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

1. আচ্ছা বলতো মেঘার কী হয়েছিল?
2. আমার যখন খুব খিদে পায় অর্থাৎ তুমি যখন খুব ক্ষুধার্ত হও তখন তুমি কী অনুভব করো ?
3. তৃষা কী দেখে বা লক্ষ্য করে মেঘার পরিস্থিতির কথা বুঝেছিল ?
4. মেঘার প্রতি পিউ এবং তৃষার প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তুমি কী বুঝলে?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন মেঘা পিউ এবং তৃষাকে নিয়ে তাদের মতামত অর্থাৎ তাদের তিনজনের বন্ধুত্বের সম্পর্ক নিয়ে বাড়ির সদস্যরা কী ভাবছেন।

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-

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 তৃষা, পিউ এবং মেঘার বন্ধুত্ব নিয়ে তোমার পরিবারের সদস্যরা কি বললেন তা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. নিচের উল্লিখিত পরিস্থিতিতে তুমি আপনার শরীরে কী অনুভব করো-
    - ক্ষুধার্ত থাকো
    - তুমি যখন দুঃখিত হও
    - তুমি যখন ভয় পাও
    - তুমি যখন উত্তেজিত হও
    - তুমি যখন ক্লান্ত থাকো

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) পাঠের নাম: সৌরভ আর মন্টির কর্মসূচি

উদ্দেশ্য:শিক্ষার্থীরা এটি বুঝতে সক্ষম হবে যে তাদের সঙ্গীদের বিভিন্ন কর্মসূচি থাকতে পারে অর্থাৎ শিক্ষার্থীদের কর্মসূচি এর সঙ্গে তাদের সঙ্গীদের কর্মসূচির পার্থক্য হওয়া স্বাভাবিক।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রত্যেক শিক্ষার্থী তাদের দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন কার্যকলাপ সম্পাদন করে অর্থাৎ বিভিন্ন প্রকারের কাজ করে থাকে। তাদের প্রত্যেকের সময়সূচী একে অপরের থেকে আলাদা কারণ আমরা সকলে সারাদিনে বিভিন্ন কাজের সঙ্গে নিযুক্ত থাকি। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে তাদের সঙ্গীরা বিভিন্ন কার্যকলাপে নিযুক্ত থাকে এবং সবার কর্মসূচি একে অপরের থেকে ভিন্ন|

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :

একি পাড়ায় বাড়ি সৌরভ আর মন্টি দুজনে খুব ভালো বন্ধু। তারা একই স্কুলে প্রথম শ্রেণীতে পড়ে । তারা প্রতিদিন বিকেল বেলা একসঙ্গে মাঠে খেলে। এমনই একদিন বিকেলবেলা সৌরভ তাড়াতাড়ি মাঠে চলে আসলেও মন্টির সেদিন আসতে একটু দেরি হয়। মন্টি আসার পর সৌরভ জিজ্ঞাসা করে, " আজ তোমার এত দেরি হল কেন"? মন্টি বলে যে, "আজ আমার স্কুলের কাজ করতে একটু দেরি হয়ে গেল"। তখন সৌরভ বলল, " তুমি সারাদিন কি কি করো"? তখন মন্টি তার সারাদিনের গল্প সৌরভকে বলতে শুরু করল।

মন্টি সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে ব্রাশ করে, খাবার খেয়ে পড়তে বসে। তারপর সে স্নান খাওয়া-দাওয়া শেষ করে খুলে যায়। প্রতিদিন স্কুলে তার বাবা তাকে পৌঁছে দিয়ে আসেন। স্কুল থেকে ফিরে সে তার দাদুর সঙ্গে দুপুরে খাবার খায় কারণ তার বাবা-মা কর্মসূত্রে অফিসে থাকেন। তারপর একটু ঘুমিয়ে নিয়ে সে স্কুলের কাজগুলো শেষ করে ফেলে। প্রতিদিন সন্ধ্যেবেলা সে তার দিদিমনির কাছে পড়তে বসে তাই সে স্কুলের কাজগুলো দুপুরেই সেরে ফেলে। তারপর প্রতিদিন বিকেল বেলা সে তার দাদুর সঙ্গে মাঠে খেলতে আসে এই একই সময়ে। খেলা শেষ করে বাড়ি গিয়ে হাতমুখ ধুয়ে সে তার দিদিমনির কাছে পড়তে বসে। পড়া শেষ হতে হতে তার বাবা-মা অফিস থেকে ফিরে চলে আসেন। পড়া শেষ করে উঠে সে তার বাবার সঙ্গে একটু গল্প করে বাড়ির সবাই মিলে একসঙ্গে খাওয়া দাওয়া করে ঘুমোতে যায়।

মন্টির শোনার পর সৌরভ সারাদিনে কি কি করে সেই সম্পর্কে তার বন্ধুকে গল্প করে শোনাতে শুরু করল। সৌরভ প্রতিদিন সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে ব্রাশ করে, কিছু খেয়ে তার ঠাকুমার সঙ্গে ফুল তুলতে যায়। ফুল তুলে ফিরে এসে সে পড়তে বসে। তারপর সে স্নান খাওয়া-দাওয়া শেষ করে খুলে যায়। প্রতিদিন স্কুলে তার মা তাকে পৌঁছে দিয়ে আসেন। তারপর স্কুল থেকে ফিরে সৌরভ তার দুপুরের খাবার তার মা এবং ঠাকুমার সঙ্গে খায়। খাওয়া-দাওয়া শেষ করে একটু ঘুমিয়ে নিয়ে সে প্রতিদিন ছবি আঁকে। ছবি আঁকা শেষ করে তারপর সৌরভ মাঠে খেলতে আসে। খেলা শেষ করে বাড়ি ফিরে হাত মুখ ধুয়ে সে তার বাবার কাছে পড়তে বসে কারণ তার বাবা ততক্ষণে কাজ শেষ করে বাড়ি ফিরে যান। বাবার কাছে পড়া শেষ করার পর সৌরভ অল্প সময়ের জন্য তার মায়ের কাছে হারমোনিয়াম নিয়ে গান শেখে। গান শেখা শেষ করে বাড়ির সকলে একসঙ্গে রাতের খাবার খেয়ে সৌরভ প্রতিদিন তার ঠাকুমার কাছে একটা করে গল্প শুনে তারপর ঘুমাতে যায়।
দুই বন্ধুর গল্প শেষ হতে হতেই তারা খেয়াল করে অনেকটা সন্ধ্যে হয়ে গেছে এবং চারপাশটা হালকা হালকা অন্ধকার হয়ে উঠেছে। যথারীতি প্রত্যেক দিনের মত দুই বন্ধু একে অপরকে বিদায় জানিয়ে তাদের বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দিতে শুরু করল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

1. একই শ্রেণীতে পড়া সত্ত্বেও সৌরভ এবং মন্টির সময়সূচী কেন আলাদা বলে তুমি মনে কর ?
2. তোমার পাশে বসা সঙ্গীকে জিজ্ঞাসা করো যে স্কুল শেষ হয়ে যাওয়ার পর অর্থাৎ স্কুল থেকে বাড়ি যাওয়ার পর সে কী কী করে অর্থাৎ তার কর্মসূচি কী কী থাকে? তার কর্মসূচি কী তোমার মত থাকে না তোমার থেকে আলাদা?

3. তোমরা দুজন এক ক্লাসে থাকা সত্ত্বেও তোমাদের কর্মসূচি কেন একে অপরের থেকে আলাদা বলে তুমি মনে কর?
4. তুমি যখন জানতে পারলে তোমার সঙ্গির সময়সূচী তোমার থেকে আলাদা তখন তুমি কী অনুভব করেছিলে?

বাড়ির কাজ

আজ বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে শিক্ষার্থীদের আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তাদের পরিবারের সদস্যরা সারাদিন কী কী করেছেন এবং তারা এখন কী কী করবেন?

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-

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 সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার পর সেই তথ্য সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তোমাদের পরিবারের সকলের সময়সূচী অর্থাৎ কর্মসূচি কী একই ছিল নাকি আলাদা? কেন অথবা কেন নয়?

3. তোমার সঙ্গির সময়সূচী তোমার থেকে আলাদা 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।

১৫) পাঠের নাম: শ্রেয়ার কলম

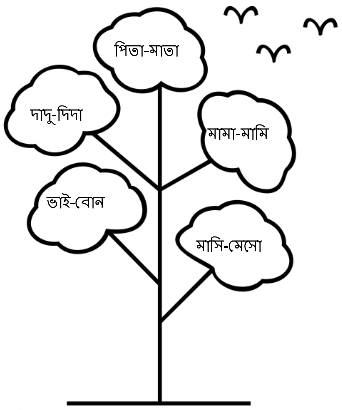
উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের পিতামাতা,বন্ধুবান্ধব, ভাইবোন, শিক্ষক ইত্যাদির সাথে তাদের ভিন্ন ভিন্ন সম্পর্ককে সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের সম্পর্ক নিয়ে ধারণা থাকা অত্যন্ত জরুরী এবং সেই সম্পর্কের সঙ্গে জড়িত মমতা নিয়ে শিক্ষার্থীদের কাছে সঠিক তথ্য থাকাও গুরুত্বপূর্ণ। তাই ক্লাসে শিক্ষকদের এই বিষয়ে আলোচনা করা খুব প্রয়োজন।

(**দ্বিতীয় দিনের জন্য**)

1. শিক্ষক বা শিক্ষিকা বোর্ডের উপর একটি সম্পর্ক গাছ তৈরী করবেন।
2. শিক্ষার্থীরা গাছের পাতার উপর লিখবে তাদের কিকি সম্পর্ক আছে।
3. শিক্ষার্থীরা এই সম্পর্কগুলো নিয়ে ভাববে এবং তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা বোধ করবে।



সম্পর্ক গাছ

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

SCERT Govt. of Tripura
SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

প্রথম দিন

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

গল্প :

শ্রেয়া খুব ছটফটে একটি মিষ্টি মেয়ে ।স্কুলে ওর অনেক বন্ধু বান্ধবী কিন্তু তাদের মধ্য থেকে সাজিয়া ওর সব থেকে প্রিয় বান্ধবী। আজ স্কুলে শ্রেয়া যখন তার বাড়ির কাজের খাতা মাস্টার মশাই কে দেখাতে যায় তখন সাজিয়ার হঠাৎ করে পেনের কালি শেষ হয়ে যায়। কি করবে বুঝতে না পেরে শ্রেয়ার ব্যাগের উপর থাকা কলমটা নিয়ে লিখতে শুরু করে। মাস্টার মশাই কে বাড়ির কাজের খাতা দেখানো শেষ হয়ে গেলে শ্রেয়া পুনরায় তার নিজের বসার জায়গায় ফিরে আসে। এসে দেখে তার পেনটা সাজিয়ার হাতে। শ্রেয়া কে জিজ্ঞাসা না করে কলমটা নেওয়ার জন্য তার একটু রাগ হয় তাই সে কোন কথা না বলে মুখ গোমড়া করে বসে থাকে।শ্রেয়ার রাগ হয়েছে দেখে সাজিয়ার মনটা বেশ খারাপ হয়ে যায়। শ্রেয়াকে গোমড়ামুখো অবস্থায় মাস্টারমশাই দেখে তাকে জিজ্ঞাসা করে কী হয়েছে তোমার ?শ্রেয়া তখন মাস্টার মশাই কে ঘটনাটি বলে। তখন মাস্টারমশাই দুজনকে ডেকে বোঝান যে ক্লাসে অনেক সময় অনেক জিনিস একে অপরের সঙ্গে ভাগাভাগি করে নিতে হয় এবং একে অপরকে সাহায্য করতে হয় তাতে একে অপরের প্রতি ভালোবাসা এবং বন্ধুত্ব বাড়ে। স্যারের কাছে এই কথা শোনার পরও শ্রেয়ার রাগ সেভাবে এখনো কমেনি। সেই দিন স্কুল থেকে বাড়ি ফিরে শ্রেয়া দেখতে পায় ওর ছোটবোন সৃজিতা ওর প্রিয় পুতুল টা ওকে না বলে নিয়ে খেলছে।শ্রেয়ার সেটা দেখে একটু রাগ হয় এবং সৃজিতার কাছ থেকে পুতুলটা নিয়ে নেয়। তাতে ছোট্ট সৃজিতা কান্না শুরু করে।সৃজিতার কান্না শুনে রান্নাঘর থেকে তার মা দৌড়ে আসেন।এসে সমস্ত ঘটনাটি বোঝার পর, তাদের মা দুজনকে কোলের উপর বসিয়ে বোঝান যে দুই বোন মিলে একসঙ্গে খেলনাটা নিয়ে খেল এতে আরো মজা হবে ।উনি আরো বোঝান যে আমাদের একে অপরের সঙ্গে মিলেমিশে জিনিসপত্র ভাগাভাগি করে নেওয়া খুব দরকার। রাতে খাবার টেবিলে তাদের বাবা এসে শ্রেয়ার সারাদিনের স্কুলের গল্প শোনেন। শ্রেয়ার বাবা তারপর তাদের বোঝান যে আমাদের জীবনে এই ছোট্ট ছোট্ট মিষ্টি সম্পর্ক গুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ , আমরা যখন সবাই সবার সঙ্গে মিলেমিশে, ভালোবেসে, হাতে হাত মিলিয়ে ,একে অপরকে সাহায্য করে , জিনিসপত্র ভাগাভাগি করে থাকবো ততই আমরা আনন্দে থাকতে পারব। শ্রেয়া সমস্ত বিষয়টা বোঝার পর তার বোন সৃজিতা কপালে একটা চুমু দিয়ে শুতে গেল এবং বাবার কথাগুলো ভাবতে ভাবতে ঘুমিয়ে পড়ল। অন্যান্য দিনের চেয়ে পরদিন সকালে শ্রেয়া তাড়াতাড়ি স্কুল এর উদ্দেশ্যে রওনা দিল সাজিয়ার সঙ্গে দেখা করার জন্য।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. তোমার সবচের প্রিয় জিনিস কী? তোমার কেমন লাগবে তোমাকে যদি এই জিনিসটা কোনো পরিবারের সদস্য অথবা বন্ধুর সাথে ভাগ করে নিতে হয়?

2. তুমি যদি শ্রেয়ার জায়গায় থাকতে তাহলে তোমার কেমন লাগতো?

3. তোমার কেমন লাগবে যদি তোমার কোনো বন্ধু তোমাকে কোনো জিনিস না দেয়?

4. তোমাদের কী মনে হয়ে, শ্রেয়ার কেমন লেগেছে ওর বাবার কথা শুনে?

বাড়ির কাজ : বাড়ি ফিরে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।শ্রেয়া পরের দিন ওর বন্ধুকে কী বলতে পারে সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ভেবে আসতে 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-

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. শ্রেয়া পরদিন তার বন্ধুকে কী বলতে পারে সেই সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. শ্রেণিকক্ষের বোর্ডে আঁকা সম্পর্ক গাছটির প্রত্যেকটি পাতায় তোমরা তোমাদের পছন্দের সম্পর্ক গুলির নাম এসে একে একে লেখ।
3. এই সম্পর্কগুলির বিষয়ে তুমি কী অনুভব 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।

১৬) পাঠের নাম: দুর্গা পূজা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের পিতামাতার সাথে তাদের সম্পর্কের বিষয়ে বুঝতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
আমাদের জীবনে অনেক সম্পর্ক আছে এবং সেই সব সম্পর্ক আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত, আমাদের জীবনে, বাবা-মা হলেন প্রথম এবং সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক যা আমরা এই পৃথিবীতে তৈরি করি। এই গল্পের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের পিতামাতার সাথে তাদের সম্পর্কের বিষয়ে বুঝতে সক্ষম হবে ।
শিক্ষার্থীরা তাদের পারিবারিক সম্পর্ক গুলি চিহ্নিত করতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :
আজ তুলির খুব আনন্দ, কারণ আজ থেকে তাদের স্কুলের দুর্গাপুজোর ছুটি শুরু। তাছাড়াও এই বছর প্রথমবারের মতন তুলিদের বাড়িতে দুর্গাপূজা হবে। তুলির বাবা-মা দুজনেই চাকরি করেন, সারাদিন বাড়িতে থাকার সময় পান না, তাই তাদের বাড়িতে খুব একটা আত্মীয়-স্বজনের সমাগম নেই, তবে দাদু-দিদা মাঝেমধ্যে এসে তুলির কাছে থাকেন। কিন্তু এই বছর দুর্গা পূজা উপলক্ষে তুলির বাবা-মা তাদের সকল আত্মীয়-স্বজনকে বাড়িতে নিমন্ত্রণ করেছেন, ওনারা সবাই এই চারদিনের জন্য তুলিদের বাড়ি আসবেন।সকাল থেকে সেই নিয়ে তুলির আনন্দের সীমা নেই । এক এক জন করে আত্মীয় বাড়িতে আসতে শুরু করেন সকাল থেকে কারণ আজ ষষ্ঠী । অমল কাকু ও রুমকি কাকি সবচেয়ে আগে সকাল-সকাল তাদের বাড়িতে আসেন । অনেকদিন পর ওনারা এই বাড়িতে আসলেন। বিকেলে ছোটো মামা বিজন ও ছোটো মাসি টুম্পা তাদের বাড়িতে নিজের ছেলে মেয়েদের সঙ্গে এলেন। টুম্পা মাসি

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বহুবছর পর এই এক সপ্তাহ হল এই দেশে ফিরেছেন কারণ ওনারা বাংলাদেশে থাকেন, মেসো মশায়ের অফিসে ছুটি না পাওয়ার জন্য ওনারা দুর্গাপূজার সময় প্রতি বছর আসতে পারেননা। সন্ধ্যেবেলা পুজো শুরুর আগেই দাদু-দিদাও এসে হাজির ।এতজনকে একসঙ্গে দেখে তুলি খুব খুশি কিন্তু তার সঙ্গে একটু হতভম্বও হয়েছে কারণ এর আগে কোনদিন বাড়িতে একসঙ্গে এত লোক সে দেখেনি।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. তুলির জায়গায় থাকলে তোমার কেমন লাগতো ?
2. দুর্গাপূজোর নিয়ে তুলির কেমন লাগছে বলে তুমি মনে কর?
3. তোমরা তোমার পরিবারের সদস্যদের সাথে কী কী অনুষ্ঠান পালন করো?
4. তোমার পরিবারে কতজন আত্মীয় আছে?

বাড়ির কাজ : বাড়ি ফিরে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। বাড়ীর সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন ওনারা যদি তুলে জায়গায় থাকতেন তাহলে ওনাদের কেমন লাগত।

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 |

নির্দেশ : একটা পারিবারিক গাছ বানাও এবং বাড়ি থেকে যে সম্পর্ক গুলো জেনে এসেছো , সেগুলো বানিয়ে দেখাও।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার পর তুমি যা যা জানতে পেরেছো তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।

2. তুমি কী তোমার সকল পরিবারের সদস্য অর্থাৎ সকল আত্মীয়-স্বজনদের সাথে দেখা করেছো?
3. তুমি তাদের সঙ্গে থাকলে কেমন অনুভব 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।

১৭) পাঠের নাম: দুপুরের খাবার সময়

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে খাবার খাওয়ার সময় বাড়িতে যে কার্যকলাপগুলি করে তা বুঝতে করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীরা তাদের বাড়িতে বিভিন্ন কার্যক্রম করে। এরকম একটি কাজ হল খাবার খাওয়া।খাবার খাওয়ার সময় পুরো পরিবার একসাথে বসে খায় এবং তার ফলে একে অপরের সাথে একটা সংযোগ স্থাপন হয় । তারা আনন্দ, যন্ত্রণার মতো আবেগ এবং অনুভূতি ভাগ করে নেয় নিজেদের মধ্যে এবং তাদের সারা দিন কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে খাবার খাওয়ার সময় তারা যা যা কাজ করে সেগুলি চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :

জিম্পি ৬ বছর বয়সী একটি ছোট্ট মেয়ে। পদ্মবিলে তার ছোট্ট ভাই এবং বাবা-মা, এই নিয়ে তাদের ছোট্ট সংসার। সারাদিন বাড়ির সকলে ব্যস্ত থাকলেও তারা দুপুর এবং রাতের খাবার সবাই একসঙ্গে বসে খায়। এমনই একদিন দুপুরে স্কুল থেকে ফেরার সময় খুব খিদে পেয়েছিল জিম্পির এবং সে ভাবছিল বাড়ি ফিরে খেতে খেতে কখন সে তার বাবা-মা এবং ভাইকে তার স্কুলের গল্প শোনাবে। বাড়ি ফিরে সে দেখল তার মা বিছানায় শুয়ে আছে। সে জানতে পারলেও স্কুল যাওয়ার পর থেকে তার মায়ের ভীষণ জ্বর এবং তার বাবা আজ দুপুরের খাবার বানাচ্ছেন। বাড়িতে পৌঁছে তাড়াতাড়ি স্কুলের ব্যাগ রেখে সে তার মায়ের

মাথার কাছে কিছুক্ষণ বসলো। প্রচন্ড খিদে পাওয়ার জন্য হাত পা ধুয়ে বাবাকে জিজ্ঞেস করল- “বাবা তুমি আজ দুপুরে কি রান্না করেছো?”। বাবা বললো- “দুপুরের রান্না শেষ হতে আর একটু বাকি, একটু অপেক্ষা করো তারপরে আমি খেতে ডাকছি”। অসম্ভব খিদে পাওয়ার জন্য এবং রান্না শেষ হয়নি দেখে জিম্পের একটু রাগ হয়ে গেল। সে রান্নাঘর থেকে বেরিয়ে বাইরের উঠোনের এক কোনায় গিয়ে চুপচাপ বসে পরলো। জিম্পি যে রাগ করেছে সেটা তার বাবা বুঝতে পারলো তাই তাড়াতাড়ি রান্না শেষ করে তার ভাইকে দিয়ে জিম্পিকে ডেকে পাঠালো। রাগে গম্ভীর জিম্পি রান্না ঘরে এসেই দেখে তার বাবা তার জন্য তার পছন্দের মাংসর ঝোল এবং ভাত রান্না করেছে। সেই দেখে আনন্দের সীমা নেই তার। সে তাড়াতাড়ি করে খেতে বসলো। খেতে বসে জিম্পি জানতে পারলো যে মায়ের জন্য ওষুধ কিনতে যাওয়ার ফলে বাবার রান্না করতে একটু দেরি হয়ে গেছে। এই কারণ জানতে পেরে বাবার উপর রাগ করার জন্য জিম্পির বেশ দুঃখ হলো। সে তখনই তার খাবার আসন থেকে উঠে গিয়ে বাবাকে জড়িয়ে ধরে একবার সরি বলল। বাবা তার গালে একটা চুমু দিয়ে তার দিকে তাকিয়ে মিষ্টি করে হেসে বলল- “খেতে বসো তারাতারি খাবার ঠান্ডা হয়ে যাচ্ছে” । জিম্পির বাবা তখন তার মাকে ডেকে বললো, “ তোমার শরীরটা বেশ খারাপ তাই আজ তোমার তাড়াতাড়ি খেয়ে নেওয়া ভীষণ জরুরী, তুমিও আমাদের সঙ্গে এসে খেতে বসো”। জিম্পির পছন্দের খাবার জিপিকে মহা আনন্দে খেতে দেখে তার বাবা মার মনটা আনন্দে ভরে গেল। খেতেখেতে জিপি তার স্কুলের গল্প শুরু করল, সে বলতে লাগল সে আজ স্কুলে কি কি পড়াশোনা করেছে , বন্ধুদের সঙ্গে কি খেলা খেলেছে, কোন বন্ধু কি টিফিন এনেছে, কোন মাস্টার মশায়ের সঙ্গে কি কথা বলেছে আরো নানা কথা। তারপর তারা চারজন মিলে একসঙ্গে খেতে খেতে সবাই জিম্পির সারাদিনের স্কুল এর গল্প শুনতে লাগলো। সবকিছুর মধ্যেও যেন মনটা একটু খারাপ কারণ মায়ের শরীর খারাপ। এছাড়াও জিপি না বুঝে বাবার উপর রাগ করার জন্য তার মনে মনে একটু কষ্ট হচ্ছিল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি জিম্পির জায়গায় থাকলে তোমার কেমন লাগতো?
2. তুমি যখন তোমার পরিবারের সঙ্গে খাবার খেতে বসো তখন তোমার কেমন লাগে?
3. জিম্পির বাবার রান্না দেরিতে হওয়ার জন্য যখন জিম্পি রাগ করেছিল, তারপর জিম্পির কেন খারাপ লেগেছিল?
4. তুমি পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে খাবার খাওয়ার সময় যা যা করো তা তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করো।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বাড়ির কাজ : আজ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করতে বলুন এবং খুঁজে বের করতে বলুন কিভাবে খাবার বস্তু ক্ষেত থেকে তাদের প্লেটে যায়?

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

DAY 2

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

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 :

1. বাড়িতে আলোচনা করা উত্তরে তুমি কী জানতে পারলে যে কিভাবে তোমার খাবার ক্ষেত থেকে তোমাদের প্লেটে আসে?
2. বাড়িতে রান্না করার সময় তুমি কী তোমার বাবা-মাকে সাহায্য করো?
3. তুমি তোমার কোন প্রিয় জিনিসটা তোমার পরিবারের সকলের সাথে খাবার খাওয়ার সময় করো?

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: সৃজিতার গল্প

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের বাবা-মা এবং ভাইবোনদের সাথে তাদের বাড়িতে যে কার্যকলাপগুলি করে তা সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। গল্পটি শিক্ষার্থীদের সেই কার্যকলাপগুলিকরার সময় তাদের আবেগ বুঝতে এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের সাহায্য করতে উৎসাহিত করবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যে যে ছোটখাটো কাজ করে থাকে সেগুলি যাতে সঠিকভাবে শ্রেণীকক্ষে বলার সুযোগ পায় সেই দিকে শিক্ষক খেয়াল রাখবেন। এর ফলে শিক্ষার্থীরা বাড়িতে কী কী কাজ করে সেগুলি শিক্ষক-শিক্ষিকারা জানতে পারবেন এবং পাশাপাশি শ্রেণীকক্ষে উপস্থিত বাকি শিক্ষার্থীরাও জানতে পারবে।। এতে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের পঠন পাঠনকালীন শিক্ষার্থীদের বুঝতে সুবিধা হবে এবং শিক্ষার্থীরা তার শিক্ষক-শিক্ষিকার কাছে তাদের মনের কথা অথবা বাড়ির কথাগুলি সহজেই বলতে পারবে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা কীভাবে তাদের পরিবারের সদস্যদের সাহায্য করতে পারে সেই সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :

নেতাজি হাই স্কুল এর দ্বিতীয় শ্রেণির গল্পের ক্লাসে মিতা দিদিমনি একদিন এসে বাচ্চাদের বলেন আজ আমি গল্প বলব না আমি তোমাদের থেকে গল্প শুনবো। বাচ্চারা খুব কৌতুহলী হয়ে বলে উঠলো ম্যাডাম আমরা আপনাকে কি গল্প শোনাবো। তখন মিতা দিদিমণি বললেন তোমরা বাড়িতে সারাদিনে যা যা কাজ করো এবং বাড়ির সবাইকে যেভাবে সাহায্য করো সেই গল্প আজ তোমাদের কাছ থেকে শুনবো। তোমাদের মধ্যে যে সবার প্রথম আমাকে গল্প শোনাবে সে হাত তোলো। এই কথা শুনে সৃজিতা

সবার প্রথমে হাত তুলে বলল ম্যাডাম আমি বলব। তারপর সে গল্প বলা শুরু করলো। সৃজিতার দাদু বেশ বৃদ্ধ সে দাদুকে অনেক রকম সাহায্য করে । সকালে দাদুর ব্রাশে মাজন লাগিয়ে দেয়, তারপর দাদু যখন চা খায় তখন দাদুকে খবরের কাগজ এবং চশমা এনে দেয়। স্কুলে আসার আগে সে তার বাবাকে অফিসে যাওয়ার জন্য বোতলে জল ভরে দেয়। মাঝে মাঝে সৃজিতা তার মাকে সবজিগুলো ঝুড়িতে সাজিয়ে রাখার জন্য হাতে হাতে সাহায্য করে। তারপর স্কুল থেকে ফিরে সৃজিতা তার টিফিন কৌটোটা রান্নাঘরে বাসন ধোয়ার জায়গায় রেখে আসে। বন্ধুরা যখন বিকেল বেলায় তাদের বাড়িতে খেলতে আসে এবং খেলাধুলা করার পর সৃজিতা তাদের খেলনা এবং পুতুলগুলো সঠিক জায়গায় নিজে গুছিয়ে রাখে। জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা ব্যাপারটা সে তার মাকে দেখে দেখে শিখেছে । রাত্রিবেলা যখন সবাই একসঙ্গে খেতে বসে তখন সৃজিতা সবাইকে জলের গ্লাস এগিয়ে দেয় এবং খাবার খাওয়া শেষ হয়ে গেলে সৃজিতা তার দাদুর ঘরে রাত্রী বেলায় খাওয়ার জন্য জলের বোতলটা রেখে আসে। রাতে ঘুমোতে যাওয়ার সময় যখন সৃজিতার মা বিছানা করে তখন সৃজিতা তার মাকে হাতে হাতে বালিশগুলো দিয়ে সাহায্য করে। সৃজিতা লক্ষ্য করেছে তার বাবা রাতে শুতে যাওয়ার আগে খবরের কাগজ পড়েন তাই তার বাবাকে খবরের কাগজ হাতে নিয়ে দেখলেই সৃজিতা তখন তার বাবাকে চশমাটা হাতে এগিয়ে দেয়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন***)**

1. সৃজিতা বাড়িতে যে কাজগুলো করে সেগুলির কথা শুনে তোমাদের কেমন লাগছে?
2. তুমি এবং তোমার সঙ্গী উভয়ই বাড়িতে একই ধরনের এমন যা কাজ করে তা তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা কর ।
3. তুমি যখন বাড়িতে কোন কাজ করো তখন তোমার কেমন লাগে ?
4. বাড়িতে এবং স্কুলে কাজ করার মধ্যে পার্থক্য কি? তোমার মতে বাড়ির কাজ এবং বিদ্যালয়ের কাজের মধ্যে পার্থক্য কী ?

বাড়ির কাজ :আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে ফিরে এই গল্পটি সম্পর্কে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের এমন একটা কাজ সম্পর্কে ভেবে আসতে বলুন যে কাজের মাধ্যমে তারা তাদের পরিবারের সদস্যদের সাহায্য 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-

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 প্রশ্ন সম্পর্কে অর্থাৎ কোন কাজের মাধ্যমে তুমি তোমার পরিবারের সদস্যদের সাহায্য করতে পারো, সেই সম্পর্কে ক্লাসিক সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. পরিবারের সদস্যদের যে নতুন কাজটি করে তুমি তাদের সাহায্য করেছ সে নিয়ে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা করে ।
3. তুমি যখন তোমার পরিবারের সদস্যদের কোন বিষয়ের সাহায্য কর তখন তুমি কেমন অনুভব 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।

১৯) পাঠের নাম: রুমার ভ্রমণ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের বন্ধুদের সাথে জড়িত আবেগগুলি সম্পর্কে তাদের বিভিন্ন আবেগ এবং অভিজ্ঞতা সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীদের বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে তাদের সম্পর্কের মধ্যে যে অনুভূতি সেই বিষয়ে সঠিক তথ্য থাকা এবং পাশাপাশি এই বিষয়ে ক্লাসে আলোচনা করে সঠিক তথ্য প্রদান করা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ।

প্রয়োজনীয় উপাদান: কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

গল্প :

ছোট্ট মেয়ে রুমা কিছুদিন ধরে তার মামার বাড়িতে আছে কারন তার মায়ের শরীরটা বেশ কয়েকদিন হল খারাপ। বাবা সকালে অফিস বেরিয়ে যান এবং দাদু ঠাকুমা বেশ বয়স্ক তাই তাকে স্নান করানো খাওয়ানো এবং পড়তে বসানোর মতো বাড়িতে লোকের অভাব। তাই তার বাবা-মা সিদ্ধান্ত নেন যে কয়েক দিনের জন্য রুমা তার মামার বাড়িতে ঘুরে আসুক তাহলে সেখানে তার দেখভাল ভালো করে হবে। মামারবাড়িতে প্রথম দুদিন তার ভাইবোনদের সঙ্গে খুব মজা করে কাটানোর পর হঠাৎ করে তার বাড়ির জন্য মনখারাপ করতে শুরু করল। কারণ সে বাবা-মাকে ছেড়ে কখনো একা থাকেনি। তাছাড়াও মন খারাপের আরো একটা কারন ছিল। তার স্কুলের এবং পাড়ার বন্ধুদের কথা খুব মনে পড়ছিল। সে তার মামা-মামীকে বারবার বলছিল- "আমি বাড়ি যাব এবং আমি স্কুলে যাব"। রুমা মামার বাড়িতে যখন ভাইবোনদের সঙ্গে বিকেলে খেলার মাঠে খেলতে যেত তখন সে আনন্দ করে খেলতে পারত না কারণ তার বারেবারে তার বন্ধুদের কথা মনে হতো। তাছাড়াও ভাই-বোনরা যখন স্কুল থেকে বাড়িতে এসে স্কুলের গল্প

শোনাতো তখন তার স্কুলের বন্ধুদের কথা মনে পড়ে যেত। রুমার এই মনের অবস্থা তার মামা ও মামি বুজতে পারেন এবং রুমার মাকে চুপি চুপি ডেকে পাঠান।হঠাৎ একদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে মাকে দেখে রুমা বেজায় খুশি হয় ,তাছাড়াও মাকে সুস্থ অবস্থায় দেখে তার মনটা আজ সকালে একদম ভালো হয়ে গেল। সেইদিন রুমা বিকেলে মায়ের সঙ্গে তার মামার বাড়ি থেকে নিজের বাড়িতে ফিরে আসলো। যথারীতি পরদিন সে স্কুলে যায় এবং অনেকদিন পর বন্ধুদের সঙ্গে দেখা হওয়ার কারণে রুমা আনন্দে তার বন্ধুদের জড়িয়ে ধরে। স্কুলে যাওয়ার পর রুমার মনে মনে একটু ভয় হচ্ছিলো এই ভেবে যে তার স্কুলের পড়া বোধহয় অনেক দূর এগিয়ে গেছে। কিন্তু স্কুলে যাওয়ার পর তার প্রিয় বান্ধবী শ্রুতি তার খাতা খুলে সমস্ত স্কুলের কাজ রুমাকে দেখায়, তারপর রুমা শ্রুতির খাতা থেকে একে একে এতদিনের সমস্ত স্কুলের কাজ নিজের খাতায় লিখে ফেলে। লেখার পর রুমা শ্রুতিকে ধন্যবাদ জানাই। অনেকদিন পর স্কুলে তার বন্ধুদের সঙ্গে টিফিন টাইমে খেলা করে এবং সারা দিন একসঙ্গে সময় কাটিয়ে আজ রুমার মনটা একদম ফুরফুরে। স্কুল থেকে ফিরে বিকেলবেলা খেলার মাঠে তার পাড়ার বন্ধুদের সঙ্গে দেখা হয়। সে জানতে পারে তার পাড়ার বন্ধুরাও এই কয়েকদিন রুমাকে খুব মিস করেছে। রুমাকে ছাড়া তাদের খেলতে একদম ভালো লাগছিল না। অনেকদিন পর রুমাকে দেখতে পেয়ে তার বন্ধুরা মাঠে সবাই গোল করে গল্প করতে বসে। তারপর সবাই রুমার কাছ থেকে তার মামার বাড়ির গল্প শুনতে চাই। তখন তার মামার বাড়ির গল্প তার বন্ধুদের বলতে শুরু করে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই গল্পটি শুনে তুমি কী অনুভব করছ?
2. রুমার মধ্যে কী কী আবেগ অনুভূত হচ্ছিল যখন ও মামার বাড়িতে ছিল?
3. তোমাদের কখনো এরম আবেগের অনুভূতি হয়েছে রুমার মতো ?
4. এমন কোন অভিজ্ঞতা বা পরিস্থিতির কথা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর যেখানে রুমার বন্ধুর মত তোমার কোন বন্ধু তোমাকে সাহায্য করেছিল ?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি সম্পর্কে পরিবারের সকল সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন ওনারা কিভাবে তাদের বন্ধু বান্ধব দের সঙ্গে সময় কাটাতে পছন্দ 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-

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 প্রশ্ন থেকে পাওয়া তথ্য অর্থাৎ তোমার বাড়ির সদস্যরা তাদের বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গে কিভাবে সময় কাটাতে পছন্দ করেন সে সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. আমাদের সকলের কি আমাদের বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে এই একই রকমের অভিজ্ঞতা আছে? কেন অথবা কেন নয়?
3. রুমা যখন তার বন্ধুদের সঙ্গে দেখা করেছিল তখন রুমার মধ্যে যে অনুভূতি হয়েছিল সেই সম্পর্কে তুমি তোমার সঙ্গীর সাথে 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।

২০) পাঠের নাম: পারিবারিক সময়

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের পরিবারের সাথে জড়িত আবেগগুলি সম্পর্কে তাদের বিভিন্ন আবেগ এবং অভিজ্ঞতা শনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীরা তাদের পারিবারিক জীবনে ঘটে যাওয়া কিছু আবেগের সঙ্গে পরিচিত হবে এবং সেই সম্পর্কে অভিজ্ঞতা অর্জন করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

দ্বিতীয় শ্রেণীর মিষ্টি মেয়ে শ্রেয়সী। বাবা, মা, ভাই, দাদু এবং ঠাকুমা এই নিয়ে তাদের ছোট্ট পরিবার। স্কুল ছাড়া সারা দিন পরিবারের সঙ্গে সময় কাটাতে তার খুব ভালো লাগে। সকাল সাড়ে ছটা থেকে তার স্কুল শুরু, বাড়ি ফিরতে ফিরতে বেলা বারোটা বেজে যায়। স্কুল থেকে বাড়ি ফিরে তার দিনের অধিকাংশ সময় কাটে তার ছোট ভাই এবং দাদু ঠাকুমার সঙ্গে কারণ তার বাবা-মা দুজনেই চাকরি করেন এবং সেই সূত্রে তারা সকাল থেকেই অফিসে চলে যান। স্কুল থেকে বাড়ি ফেরার পর ঠাকুমা তাকে স্নান করিয়ে তাদের দুই ভাই-বোনকে একসঙ্গে খাইয়ে দেন। খেতে খেতে শ্রেয়সী তার ঠাকুমাকে স্কুলের গল্প শোনায়, ঠাকুমাকে তার স্কুলের গল্প শোনানো না পর্যন্ত তার মনে শান্তি হয় না, মনটা কেমন যেন ছটফট করে। তারপর কোন কোন দিন শ্রেয়সী একটু ঘুমিয়ে পরে আবার কখন তার ভাইয়ের সাথে খেলে। খেলতে খেলতে মাঝে মাঝে ভাইয়ের সঙ্গে খেলা নিয়ে একটু আধু ঝগড়া হয়ে যায়। তখন শ্রেয়সীর মনে খুব দুঃখ হয়। সে তার মাকে ফোন করে তার খারাপ লাগার কথা জানায়, তারপর মা বুঝিয়ে বললে শ্রেয়সীর মনটা একটু ভালো হয়। তখন সে ভাই কে একটু আদর করে নিজেরাই মিটমাট করে নেয়। ভাই আর

শ্রেয়সীর খুব মিষ্টি সম্পর্ক। শ্রেয়সী এর যত আবদার তার ঠাকুমার কাছে, মাঝে মাঝে বিকেলে সে ঠাকুমার কাছে একটু চানাচুর খাওয়ার জন্য আবদার করে। বিকেল সাড়ে চারটে বাজলেই শ্রেয়সী দাদুর সঙ্গে পাড়ার মাঠে খেলতে যায়, ভাই যেহেতু খুব ছোট আর চঞ্চল তাই ভাইকে বাইরে নিয়ে যেতে সাহস পায়না। খেলার মাঠ থেকে বাড়ি ফিরে এসে দেখে বাবা-মা অফিস থেকে চলে এসেছে। তারপর শ্রেয়সী একটু দুধ খেয়ে মায়ের কাছে পড়তে বসে। পড়তে পড়তে যখন মায়ের রান্না করার সময় হয়ে যায় তখন শ্রেয়সীর বাবা তাকে পড়াতে শুরু করেন।শ্রেয়সী মায়ের কাছে অংক করতে এবং বাবার কাছে বাংলা ও ইংরেজি পড়তে খুব ভালোবাসে। পড়াশোনা শেষ করে শ্রেয়সী বাবার সঙ্গে পরের দিন স্কুলের জন্য ব্যাগ গুছিয়ে তারা বাড়ির সবাই একসঙ্গে মিলে খেতে বসে। দিনের এই একটা সময় শ্রেয়সী পুরো পরিবারকে একসঙ্গে কাছে পাই। তখন সে সবাইকে তার স্কুলের গল্প , বন্ধুদের গল্প সবকিছু শোনায়। খাওয়া শেষ করে শ্রেয়সী বাবা-মা এবং ভাইকে নিয়ে একসঙ্গে ঘুমোতে যায় কিন্তু ঘুমানোর আগে শ্রেয়সী এবং তার ভাইয়ের মায়ের কাছ থেকে গল্প না শুনলে ঘুম আসেনা, তবে মাঝে মাঝে শ্রেয়সী বাবাও তাদের ভালো ভালো গল্প শোনায়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই গল্পটি শোনার সময় তুমি কী অনুভব করছিলে?
2. তোমরা বাড়িতে কার সাথে সবচের বেশি সময় কাটাও? কেমন লাগে সেই সময় কাটাতে?
3. গল্পে শ্রেয়শী কোন কোন অনুভূতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছিল বলে তুমি মনে কর?
4. তুমি তোমার পরিবারের সাথে যখন সময় কাটাও তখন তুমি কোন কোন অনুভূতি অনুভব করো এবং সেই অনুভূতি গুলির নাম বল?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদেরকে বলতে বলুন বা তাদের সঙ্গে শেয়ার করতে বলুন যে পরিবারের সদস্যদের বিষয়ে তাদের কী কী ভালো লাগে।

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-

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 সম্পর্কে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর অর্থাৎ তুমি তোমার পরিবারের সদস্যদের কোন কোন বিষয়ে ভালো লাগার কথা ওনাদের কাছে বলেছ?
2. তোমার যখন দুঃখ হয় বা খারাপ লাগে তখন তুমি বাড়িতে কার সঙ্গে কথা বল? কেন তুমি তার সঙ্গে কথা বল?
3. তুমি বাড়িতে তোমার বাবা- মা, ভাই -বোন এবং দাদু -ঠাকুরমায়ের সঙ্গে যে যে কার্যকলাপ বা কাজ করো সেই সম্পর্কে তুমি তোমার সঙ্গীর সঙ্গে 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।

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

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১) কার্যকলাপ : খেলার মাঠে আমার সবচেয়ে পছন্দের জায়গা।

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা খেলার মাঠে নিজেদের পছন্দের জায়গা গুলোর ব্যাপারে সচেতন হতে পারবে। (যেমন : দোলনা, গাছতলা, ইত্যাদি।)

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদের সুন্দর জিনিস পছন্দ করার দিকে মনোযোগী করে তুলবে ।

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 শিক্ষার্থীদের খেলার মাঠে ১ মিনিট হাঁটতে বলুন।
২. এরপর শিক্ষার্থীদের থামতে বলুন এবং তাদের নিকটতম শিক্ষার্থীর সাথে একটি জুটি বানাতে বলুন ।
৩. সমস্ত শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করতে বলুন ।
৪. শিক্ষার্থীদের খেলার মাঠের তাদের সবচেয়ে বেশি পছন্দের জায়গাগুলি নিয়ে ভাবতে বলুন|

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

১.খেলার মাঠে কোন্ জিনিসটি তোমার সবচেয়ে প্রিয় ?
২.সেই প্রিয় জিনিস টার নাম বলো ।
৩.কেন তোমার ওই জিনিসটি পছন্দ ? তা তোমার বন্ধুর সাথে আলোচনা করো ।

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 :

১. শিক্ষার্থীদের বলতে হবে যে গতকাল খেলার মাঠে যে জিনিসগুলি তাদের সবচেয়ে বেশি পছন্দ হয়েছে তার একটি ছবি আঁকতে।
২. শিক্ষার্থীরা তাদের আঁকা ছবি তাদের পাশে বসে থাকা শিক্ষার্থীর সঙ্গে বিনিময় করবে ।
৩. তারপর তারা তাদের সবচেয়ে বেশি পছন্দের জিনিসটি সম্পর্কে একে অপরের সঙ্গে আলোচনা করবে।
৪. আলোচনা শেষ হলে শিক্ষার্থীরা নিজেদের ছবি তার সঙ্গীর কাছ থেকে ফেরত নিয়ে নেবে ।

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

১. খেলার মাঠে তোমার পছন্দের জিনিস কী কী যা তোমাকে আনন্দ দেয় ?
২. তোমার কেমন লাগবে যদি এই প্রিয় জিনিস টি আর খেলার মাঠে না থাকে ?
৩. তুমি খেলার মাঠে কী কী রং দেখতে পাচ্ছো ?
৪. আর কী কী জিনিস খেলার মাঠে থাকলে তোমার ভালো লাগতো ?

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 : টক ঝাল মিষ্টি

উদ্দেশ্য : বিভিন্ন খাদ্যবস্তুর স্বাদ গ্রহণ করার মাধ্যমে সেই খাদ্যবস্তুগুলির স্বাদ শনাক্ত করা এবং অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করা।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : জিভ একটি গুরুত্বপূর্ণ ইন্দ্রিয়। এর সাহায্যে আমরা বিভিন্ন ধরনের খাদ্যবস্তুর স্বাদ পরীক্ষা করতে পারি। এই কার্যকলাপটির মাধ্যমে বিভিন্ন খাদ্যের স্বাদ যে বিভিন্ন হয় তা শিশুরা জানতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : নুন, চিনি, লেবু, ইত্যাদি ভিন্ন ধরনের স্বাদের খাদ্যবস্তু।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১) ছাত্র ছাত্রী দের কে প্রথমে কয়েকটি দলে ভাগ করে দিতে হবে এবং প্রতিটি দলের একটি করে নামও দেওয়া যেতে পারে।

২) প্রতিটি দলের সদস্যদের বিভিন্ন ধরনের খাবার জিনিস দেওয়া হবে যেমন নুন, চিনি, লেবু, তেতুল, যেকোন ধরনের ঝাল চকলেট যা একটি বাচ্চা খেতে পারবে ইত্যাদি।

৩) প্রতিটি দলের সদস্যদেরকে প্রথমে খাদ্যবস্তুর নাম বলতে বলা হবে এবং এর পর সেগুলি খেয়ে বলতে হবে কোন্ খাবার এর স্বাদ কীরকম ছিল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. বিভিন্ন স্বাদ গুলি কী কী ছিল?
2. তোমরা কি খাবার টা খেয়ে তার স্বাদটা পরীক্ষা করতে পারলে?
3. তোমার যে স্বাদগুলি ভালো লাগে, তোমার বন্ধুরও কি সেই স্বাদগুলি একইরকমভাবে ভালো লাগে ?(যেমন তোমার টক-ঝাল এবং মিষ্টির মধ্যে মিষ্টি আর ঝাল স্বাদ পছন্দ, তোমার বন্ধুরও কি সেই একই স্বাদ পছন্দ নাকি ভিন্ন ।)
4. তোমার আর তোমার বন্ধুর পছন্দের স্বাদ আলাদা হতে পারে কি?

বাড়ির কাজ

বাড়ি গিয়ে তোমরা নিজেদের পরিবার এর সাথে আজকের কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করো। তাদের জিজ্ঞেস করতে পারো যে তাদের কোন্ খাবারের স্বাদ সবচেয়ে বেশি ভালো লাগে।

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. তোমাদের পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে কি রকম প্রতিক্রিয়া পেয়েছ তা সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তোমরা কি মনে করো যে ভিন্ন স্বাদ বুঝতে পারা গুরুত্বপূর্ণ?

3. প্রত্যেকের স্বাদ কি একই রকম? 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।

৩) কার্যকলাপ :তীব্র ও মৃদু

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের ইন্দ্রিয়গুলির একটিকে চিনতে সক্ষম হবে , যেমন - কান । এটি কীভাবে কাজ করে এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ সে সম্পর্কে তারা অবগত হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

কান আমাদের একটি গুর্রুত্বপূর্ণ ইন্দ্রিয় যা আমাদের শোনার অনুভূতি জাগায় , এধরণের অনুভূতি নিয়ে শিশুদের সাহতে আলোচনা এবং কার্যকলাপ করানো খুব প্রয়োজন।

1. শ্রেণিকক্ষে যে শিক্ষার্থীদের সংখ্যার উপর নির্ভর করে দুটো বা তিনটি গ্রুপে ভাগ করে নিতে হবে।
2. এখন প্রত্যেকটি গ্রুপকে নিজেদের মত করে শব্দ করতে বলা হবে।
3. প্রত্যেকটি গ্রুপকে আবার কান বন্ধ করতে বলা হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : খবরের কাগজ , ম্যাগাজিন, কাঁচি, ফেভিকল, দুটি চার্ট পেপার।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. প্রচুর ছবি সহ শিক্ষার্থীদের সংবাদপত্র এবং ম্যাগাজিন সরবরাহ করুন। শিক্ষার্থীদের এমন জিনিসের ছবি ছিঁড়তে বলুন যা জোরালো শব্দ তৈরি করে।
2. প্রতিটি শিক্ষার্থী ছবি সংগ্রহ করার পর, দুটি চার্ট পেপার নিন এবং একটিতে 'জোরে' এবং অন্যটিতে 'আস্তে' লিখুন।

3. একটি দল হিসাবে, শিক্ষার্থীদের বলুন যে ছবিটি ছেঁড়ার সময় জোরে বা আস্তে যেরকম শব্দ সৃষ্টি হয় তার উপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীদের নির্দিষ্ট স্থানে আঠা দিয়ে ছবির কাগজটি লাগিয়ে দেওয়ার জন্য ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তোমরা তোমাদেরশ্রবণ ইন্দ্রিয় সম্পর্কে কী বুঝলে?
2. জোরে এবং মৃদু শব্দ আমাদের কানে কী প্রভাব ফেলে?
3. তুমি যদি সঠিকভাবে শব্দ শুনতে না পাও তবে কী হবে?
4. তুমি কি শব্দ শুনতে পছন্দ করো?

বাড়ির কাজ

আজ বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করো। তাদের জোরাল শব্দ নাকি মৃদু শব্দ পছন্দ তা নিয়ে তাদের জিজ্ঞাসা করো। তাদের প্রতিক্রিয়া লিখে নাও এবং পরবর্তী ক্লাসে আলোচনা করো।

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 করুন ।

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 প্রিয় শব্দগুলি কী কী?
2. কেন আমাদের কান একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ?
3. তুমি কীভাবে তোমার কানের যত্ন নেবে?

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।

৪) কার্যকলাপ : বিভিন্ন অনুভূতির অভিজ্ঞতা

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা স্পর্শের অনুভুতি সম্পর্কে সচেতন হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : স্পর্শ ইন্দ্রিয় মানুষের শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ ইন্দ্রিয় এবং আমরা যে পরিবেশে বাস করি সেই পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন হতে এই ইন্দ্রিয় সাহায্য 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 :

১. শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করা হবে এবং দলের সদস্যদের কার্যকলাপ চলাকালীন চোখ বন্ধ করে রাখতে বলা হবে।

২. চোখ বন্ধ অবস্থায় এক-একটি দলের সদস্যদের হাতে শ্রেণিকক্ষে থাকা বিভিন্ন বস্তু ধরতে দেওয়া হবে এবং সেই বস্তুকে স্পর্শ করে অনুভব করতে বলা হবে।

৩. স্পর্শ করার পর বস্তুটির সম্ভাব্য নাম ও আকৃতি বলার জন্য শিক্ষক ছাত্র-ছাত্রীদের উৎসাহিত করবেন।

৪. এভাবে প্রতিটি দলের সদস্যরা চোখ বন্ধ অবস্থায় বিভিন্ন বস্তুর নাম এবং আকৃতি সম্পর্কে বলবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপ করার পর তোমাদের কেমন লেগেছে?
2. এই কার্যকলাপ করার পর তুমি কী শিখেছো?

3. এমন কোন বস্তু ছিল যা দেখতে এক রকম আকৃতির ছিল কিন্তু তুমি যখন তাদের স্পর্শ করেছিলে তখন সেটি আলাদা মনে হচ্ছিল?

বাড়ির কাজ

বাড়ি গিয়ে বিভিন্ন রকম বস্তুগুলি মনযোগ সহকারে স্পর্শ করো। বস্তুগুলি স্পর্শ করার সঙ্গে সঙ্গে তাদের চিহ্নিত করার চেষ্টা করো। বিভিন্ন বস্তুর সম্পর্কে একটি তালিকা তৈরি করো যেগুলো দেখতে একই রকম কিন্তু তাদের স্পর্শ করার পর একে অপরের থেকে আলাদা বলে মনে হয়েছে

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. বাড়িতে তৈরি করা কার্যকলাপের বস্তুতালিকা নিয়ে আলোচনা করো।
2. বাড়ির কার্যকলাপ থেকে কী কী শিখলে ?
3. স্পর্শের অনুভূতি গুরুত্বপূর্ণ কেন?

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 : বিভিন্ন গন্ধের অনুভূতি

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা এই কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে বিভিন্ন জিনিসের গন্ধ শুকে নাকের গুরুত্ব সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : নাক আমাদের শরীর এর একটি গুরত্বপূর্ণ অংশ এবং শিশুদের সেটা বোঝা দরকার। ভিন্ন রকম গন্ধ অনুভব করে তা শনাক্তকরণ করা দক্ষতা শিশুদের মধ্যে তৈরি করা অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : শিক্ষক যেন বিভিন্ন রকমের গন্ধের জিনিস ক্লাসে নিয়ে যান। (যেমন ঃফুল, খাবার, লেবু, ইত্যাদি)

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- শিক্ষার্থীদের চোখ বাঁধা হবে বা *blind fold* করতে হবে।
- চোখ বন্ধ অবস্থায় তাদের নাকের সামনে বিভিন্ন বস্তু আনা হবে।
- এখন তাদের শিক্ষক জিজ্ঞাসা করবেন যে এই গন্ধ নেওয়ার পর তাদের কোন্ জিনিসটার কথা মনে পরে শিক্ষক তাদের বস্তুটি চিহ্নিত করতেও বলতে পারেন।
- ছাত্র ছাত্রীরা তাদের পছন্দের বা অপছন্দের খাবার বা তাদের দেখা বিভিন্ন জিনিসের কথা মনে করার চেষ্টা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

1. তোমাদের যেই জিনিস গুলি দেওয়া হয়েছিল, তাদের গন্ধ কীরূপ ছিল তা ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করো ।
2. তোমরা কী এটা কখন ভেবে দেখেছো, যে যদি এই পৃথিবীতে যদি কোনো গন্ধ না থাকতো, তাহলে কী হতো?
3. একই জিনিসের কী আলাদা আলাদা সময় আলাদা ধরনের গন্ধ হতে পারে? কেন অথবা কেন নয়?
4. তোমার আর তোমার বন্ধুদের উত্তর কি এক রকম ছিল? তোমাদের আজকের ক্লাসের অনুভূতি কীরকম ছিল? আলোচনা করো।

বাড়ির কাজ ঃ আজ ক্লাসে যা আলোচনা হলো, সেটা তোমরা বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সবার সাথে আলোচনা করো।

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. তোমাদের পরিবারের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করার সময় কীরকম প্রতিক্রিয়া পেয়েছিলে।

2. তোমাদের কী কী ধরনের গন্ধ পছন্দ?
3. কীরকম গন্ধ শুকলে তোমরা অস্বস্তি বোধ 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।

৬) কার্যকলাপ : আমার খুশির ঠিকানা

উদ্দেশ্য: এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা সুখ বা আনন্দ আবেগটির সাথে জড়িত মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তি সম্পর্কে সচেতন হবে এবং শিক্ষার্থীদের আশেপাশের মানুষরা কখন খুশি হয় বা আনন্দে থাকে তা তাদের মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তির মাধ্যমে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : সুখ, দুঃখ, রাগ, বিরক্তি, ভয় এবং আশ্চর্য এই ছয় ধরনের আবেগ রয়েছে যা আমরা সবাই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনুভব করি। যখন আমরা এই আবেগগুলি অনুভব করি, তখন আমাদের মুখের অভিব্যক্তিরও পরিবর্তিত হয়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা, নিজেদের এবং তাদের আশেপাশের মানুষদের খুশির অভিব্যক্তি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে একটি উদাহরণ শেয়ার করতে পারেন যে, যখন কেউ খুশি হয় - তখন তারা হাসতে পারে, মনোরম ভাবে আনন্দ সহকারে কথা বলতে পারে। শিক্ষকরা নির্দেশাবলীতে প্রদত্ত পরিস্থিতিগুলি তারা শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং প্রতিটি পরিস্থিতির নিচে প্রদত্ত প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলবেন যে আমরা আজ একটি কার্যকলাপ করব।
- শিক্ষক নীচে দেওয়া পরিস্থিতিগুলি শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং শিক্ষার্থীদের ভাবার জন্য একটু সময় দিয়ে পরিস্থিতিগুলির নিচে দেওয়া প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

➢ **পরিস্থিতি 1:** রোদ্দুর আজ খুব আনন্দিত কারণ তার বাবা তাকে তার প্রিয় খাবার স্কুলের টিফিনে দিয়েছেন। রোদ্দুর টিফিন বিরতির জন্য অপেক্ষা করতে থাকে এবং যখন বেল বেজে ওঠে, রোদ্দুর তাড়াহুড়ো করে তার টিফিন বক্স খুলতে গিয়ে সেটা ফেলে দেয়। তার প্রিয় খাবার খেতে না পাওয়ায় তার মন খুব খারাপ হয়ে গেল কিন্তু স্কুল থেকে বাড়ি পৌঁছে সে দেখল তার মা দুপুরের খাবারের জন্যও একই খাবার রেখে দিয়েছেন যা তাকে টিফিনে দেওয়া হয়েছিল। তা দেখে রোদ্দুর আনন্দে লাফিয়ে উঠল।

1. রোদ্দুর আনন্দে লাফিয়ে উঠলেন কেন?
2. তুমি কী করে জানলে যে রোদ্দুর খুশি?

➢ **পরিস্থিতি 2:** মিতা ১ম শ্রেণিতে পড়ে। সে তার মায়ের সাথে একদিন বাজারে গিয়েছিল এবং সেখানে একটি পোশাক তার খুব পছন্দ হয়েছিল। জামা দেখা মাত্রই মিতার মুখের হাসি দেখে ফেলে তার মা। কয়েকদিন পর মিতা একদিন স্কুল থেকে ফিরে এসে হঠাৎ বিছানায় ওই পোশাকটি দেখতে পায়। সেই খুশি হয়ে তার মায়ের কাছে দৌড়ে গিয়ে তাকে শক্ত করে জড়িয়ে ধরে।

1. মিতার মা মিতার মধ্যে কী দেখে বুঝেছিল যে পোশাকটি তার খুব পছন্দ ?
2. স্কুল থেকে ফিরে সেই পোশাকটি বিছানায় দেখে মিতার কেমন লাগলো?

এই পরিস্থিতিগুলি আলোচনার পর, শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে নিম্নোক্ত আলোচনার প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপটা করার পর তুমি কেমন অনুভব করছো ?
2. তুমি যখন খুশি হও তখন কীভাবে প্রকাশ করো?
3. আমরা সবাই কি একই জিনিসে খুশি হয় ? কেন অথবা কেন নয়?
4. তোমার চারপাশে কেউ খুশি হলে তুমি কীভাবে তা বুঝবে?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করো এবং তাদের জিজ্ঞাসা কর যে তারা কোন জিনিসে সব থকে বেশি খুশি হয়। আগামীকাল ক্লাসে তোমাদের সেই অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করবো।

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. বাড়িতে আলোচনা করা প্রশ্নের উত্তর শ্রেণীকক্ষের সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. তুমি প্রতিদিন এমন কী কী কাজ করো যা তোমাকে খুব আনন্দ দেয় বা যা করে তুমি খুব খুশি হও?
3. তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা করো যে, তোমাকে এবং তোমার সঙ্গীকে কোন জিনিস সব থেকে বেশি খুশি করে ।

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 : দুঃখের মেঘ

উদ্দেশ্য : এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা দুঃখ আবেগটির সাথে জড়িত মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তি সম্পর্কে সচেতন হবে এবং শিক্ষার্থীদের আশেপাশের মানুষরা কখন দুখী হয় বা দুঃখে থাকে তা তাদের মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তির মাধ্যমে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : সুখ, দুঃখ, রাগ, বিরক্তি, ভয় এবং আশ্চর্য এই ছয় ধরনের আবেগ রয়েছে যা আমরা সবাই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনুভব করি। যখন আমরা এই আবেগগুলি অনুভব করি, তখন আমাদের মুখের অভিব্যক্তিরও পরিবর্তিত হয়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা যখন নিজেরা এবং তাদের আশেপাশের মানুষদের দুঃখ অভিব্যক্তি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে একটি উদাহরণ শেয়ার করতে পারেন যে, যখন কেউ দুঃখ পায় তখন সে কাঁদে বা চুপচাপ হয়ে বসে থাকে ইত্যাদি। শিক্ষকরা মনে রাখবেন যে নির্দেশাবলীতে প্রদত্ত পরিস্থিতিগুলি তারা শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং প্রতিটি পরিস্থিতির নিচে প্রদত্ত প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কাগজের চিট, কলম

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলবেন যে আমরা আজ একটি কার্যকলাপ করব।
- শিক্ষক নীচে দেওয়া পরিস্থিতিগুলি শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং শিক্ষার্থীদের ভাবার জন্য একটু সময় দিয়ে পরিস্থিতিগুলির নিচে দেওয়া প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

➢ **পরিস্থিতি ১:** একদিন, মনু তার প্রিয় আঁকার বই খুঁজছিল এবং অনেক খোঁজার পর যখন খুঁজে পাচ্ছিলোনা তখন সে বুঝল যে সে বইটি হারিয়ে ফেলেছে। এই অবস্থায় সে ভীষণ কাঁদতে শুরু করল।

1. মনু যখন তার বই খুঁজে পাচ্ছিলোনা তখন কী অনুভব করেছিল?
2. তুমি কীভাবে বুঝলে যে সে দুঃখিত ছিল?

➢ **পরিস্থিতি ২:** রুপনিশার তার প্রিয় বন্ধুর জন্মদিনে যাওয়ার জন্য তার পছন্দের পোশাক পড়েছিল এবং বন্ধুর জন্মদিনে পায়েস খেতে গিয়ে চামচ থেকে সেই পায়েস তার পোশাকে পড়ে গিয়ে পোশাকটি নোংরা হয়ে যায়। তারপর সে তার বন্ধুর বাড়িতে এক কোনে গিয়ে চুপচাপ বসে পরে।

1. পোশাকটি নোংরা হয়ে যাওয়ার পর রুপনিশার কী অনুভূতি হচ্ছিল?
2. তুমি কীভাবে বুঝলে যে সে দু:খিত ছিল ?

এই পরিস্থিতিগুলি আলোচনার পর, শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে নিম্নোক্ত আলোচনার প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপটা করার পর তুমি কেমন অনুভব করছো?
2. তুমি যখন দুঃখিত হও তখন তুমি কীভাবে প্রকাশ করো?
3. আমরা সবাই কি একই জিনিসে দুঃখী হয় ? কেন অথবা কেন নয়?
4. তোমার চারপাশে কেউ দুঃখী হলে তুমি কীভাবে তা বুঝবে?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করো এবং তাদের জিজ্ঞাসা কর যে তারা কোন জিনিসে সব থকে বেশি দুঃখী হয়। আগামীকাল ক্লাসে তোমাদের সেই অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করবো।

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. বাড়িতে আলোচনা করা প্রশ্নের উত্তর শ্রেণীকক্ষের সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. কোন কোন জিনিস যা তোমাকে দুঃখ দেয়?
3. তুমি যখন দুঃখ পাও তখন নিজেকে সুখী করার জন্য কী কী 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।

৮) কার্যকলাপ : অপ্রত্যাশিত ঘটনা

উদ্দেশ্য : এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বিরক্তি আবেগটির সাথে জড়িত মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তি সম্পর্কে সচেতন হবে এবং শিক্ষার্থীদের আশেপাশের মানুষরা কখন বিরক্ত হয় বা বিরক্তি অনুভব করে তা তাদের মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তির মাধ্যমে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : সুখ, দুঃখ, রাগ, বিরক্তি, ভয় এবং আশ্চর্য এই ছয় ধরনের আবেগ রয়েছে যা আমরা সবাই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনুভব করি। যখন আমরা এই আবেগগুলি অনুভব করি, তখন আমাদের মুখের অভিব্যক্তিরও পরিবর্তিত হয়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা যখন নিজেরা এবং তাদের আশেপাশের মানুষদের বিরক্ত অভিব্যক্তি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে একটি উদাহরণ শেয়ার করতে পারেন যে, যখন কেউ বিরক্তি অনুভব করে - তখন তারা সেই জিনিস থেকে দুরে সরে আস্তে চায়, নাক সিটকাতে থাকে। শিক্ষকরা মনে রাখবেন যে নির্দেশাবলীতে প্রদত্ত পরিস্থিতিগুলি তারা শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং প্রতিটি পরিস্থিতির নিচে প্রদত্ত প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলবেন যে আমরা আজ একটি কার্যকলাপ করব।
- শিক্ষক নীচে দেওয়া পরিস্থিতিগুলি শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং শিক্ষার্থীদের ভাবার জন্য একটু সময় দিয়ে পরিস্থিতিগুলির নিচে দেওয়া প্রশ্নগুলি

জিজ্ঞাসা করবেন।

➢ **পরিস্থিতি 1 -** স্কুল থেকে ফেরার সময় শাহনাজ একটি মিষ্টি কিনেছিল। সে কামড় দেওয়ার আগেই, মিষ্টি মাটিতে পড়ে গেল এবং সেটা মাটি থেকে উঠিয়ে দেখল তাতে ধুলো লেগে গেছে।

1. মিষ্টি মাটিতে পড়ে যাওয়ার পর শাহনাজের কেমন লাগল?
2. শাহনাজ কেন বিরক্ত হল?

➢ **পরিস্থিতি 2 -** অজয় তার বন্ধুর সঙ্গে মাঠে খেলছিল। খেলতে খেলতে হঠাৎ করে তার বলটা একটা ড্রেনের মধ্যে পড়ে যায়। বলটা তুলতে ড্রেনের পাশে অজয় যখন যায় তখন ড্রেনের পচা গন্ধটা তার ভীষণ খারাপ লাগে।

1. বলটা ড্রেনে পড়ে যাওয়ার পর অজয়ের কেমন লেগেছিল ?
2. অজয় কিভাবে তার বিরক্তি প্রকাশ করেছিল?

এই পরিস্থিতিগুলি আলোচনার পর, শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে নিম্নোক্ত আলোচনার প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপটা করার পর তুমি কেমন অনুভব করছো?
2. তুমি যখন বিরক্ত অনুভব করো তখন সেটা কিভাবে প্রকাশ কর?
3. কোন কোন জিনিসের জন্য তুমি বিরক্ত বোধ করো?
4. তোমার চারপাশের মানুষজন বিরক্ত হলে তুমি কিভাবে সেটা বুঝতে পারো ?

বাড়ির কাজ

বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করো এবং তাদের জিজ্ঞাসা কর যে তারা কোন কোন জিনিসে সব থকে বেশি বিরক্ত হয় বা বিরক্তি অনুভব করে। আগামীকাল ক্লাসে তোমাদের সেই অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করবো।

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. বাড়িতে আলোচনা করা প্রশ্নের উত্তর শ্রেণীকক্ষের সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. এমন কোন পরিস্থিতি বা ঘটনার কথা বলো যেখানে তুমি খুব বিরক্ত অনুভব করেছো ।
3. তুমি বিতৃষ্ণা বা বিরক্তবোধ করলে তোমার চেহারার ভঙ্গিমা অর্থাৎ মুখের অভিব্যক্তি কী রকম হয় তা তুমি তোমার পার্শ্ববর্তী সহপাঠীকে দেখাও ।

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।

৯) কার্যকলাপ : একটি ভয়

উদ্দেশ্য : এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা ভয় আবেগটির সাথে জড়িত মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তি সম্পর্কে সচেতন হবে এবং শিক্ষার্থীদের আশেপাশের মানুষরা কখন ভয় পায় বা ভীতি অনুভব করে থাকে তা তাদের মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তির মাধ্যমে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : সুখ, দুঃখ, রাগ, বিরক্তি, ভয় এবং আশ্চর্য এই ছয় ধরনের আবেগ রয়েছে যা আমরা সবাই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনুভব করি। যখন আমরা এই আবেগগুলি অনুভব করি, তখন আমাদের মুখের অভিব্যক্তিরও পরিবর্তিত হয়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা যখন নিজেরা এবং তাদের আশেপাশের মানুষদের ভয় অভিব্যক্তি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে একটি উদাহরণ শেয়ার করতে পারেন যে, যখন কেউ ভয় পায় - তখন তারা চমকে বা আঁতকে উঠতে পারে, বুক ধরফর করতে পারে, কথাবার্তার মধ্যে জড়তার সৃষ্টি হতে পারে। শিক্ষকরা মনে রাখবেন যে নির্দেশাবলীতে প্রদত্ত পরিস্থিতিগুলি তারা শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং প্রতিটি পরিস্থিতির নিচে প্রদত্ত প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী:

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলবেন যে আমরা আজ একটি কার্যকলাপ করব।
- শিক্ষক নীচে দেওয়া পরিস্থিতিগুলি শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং শিক্ষার্থীদের ভাবার জন্য একটু সময় দিয়ে পরিস্থিতিগুলির নিচে দেওয়া প্রশ্নগুলি

জিজ্ঞাসা করবেন।

➢ পরিস্থিতি ১ -সত্যজিত বসে পড়াশুনো করছিল আর হটাৎ তার গায়ে একটি টিকটিকি এসে পড়ে । সেই দেখে সত্যজিত হঠাৎ চমকে চিৎকার করে উঠল।

1. টিকটিকি পড়ার পর সত্যজিতের প্রতিক্রিয়া কেমন ছিল ?
2. সত্যজিৎ ভয় পেয়েছিল সেটা তুমি কিভাবে বুঝলে ?

➢ পরিস্থিতি ২ - রাহুলের লোহাতে আঙুল কেটে গেছে। তাই সে হসপিটালে ইনজেকশন নিতে গেছে। ইঞ্জেকশন নেওয়ার সময় তার ভীষণ বুক ধরফর করছিল এবং সে তার চোখ বন্ধ করে ফেলেছিল ।

1. রাহুল ইঞ্জেকশন নিতে ভয় পেয়েছিল কেন?
2. রাহুল কিভাবে তার ভয় প্রকাশ করেছিল?

এই পরিস্থিতিগুলি আলোচনার পর, শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে নিম্নোক্ত আলোচনার প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

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

1. কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী বুঝলে ?
2. তুমি কীভাবে তোমার ভয় প্রকাশ করবে?
3. কোন কোন জিনিসে তুমি ভয় পাও ?
4. তোমার আশেপাশে যদি কেউ ভয় পেয়ে থাকে তাহলে সেটা তুমি কীভাবে বুঝবে?

বাড়ির কাজ : বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করো এবং তাদের জিজ্ঞাসা কর যে তারা কখনো ভয় পেয়েছেন কিনা। যদি পেয়ে থাকে, তাহলে কখন এবং কেন? আগামীকাল ক্লাসে তোমাদের সেই অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করবো।

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 :

1. বাড়িতে আলোচনা করা প্রশ্নের উত্তর শ্রেণীকক্ষের সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. এমন কোন পরিস্থিতি বা ঘটনার কথা বল যেখানে তুমি খুব ভয় পেয়েছিলে।
3. তুমি ভয় পেলে তোমার চেহারার ভঙ্গিমা কিরকম হয় তা তুমি একে দেখাও।

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 নাম : কি আশ্চর্য!

উদ্দেশ্য: এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বিস্ময় আবেগটির সাথে জড়িত মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তি সম্পর্কে সচেতন হবে এবং শিক্ষার্থীদের আশেপাশের মানুষরা কখন বিস্ময় অনুভব করে থাকে তা তাদের মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তির মাধ্যমে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :সুখ, দুঃখ, রাগ, বিরক্তি, ভয় এবং আশ্চর্য এই ছয় ধরনের আবেগ রয়েছে যা আমরা সবাই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনুভব করি। যখন আমরা এই আবেগগুলি অনুভব করি, তখন আমাদের মুখের অভিব্যক্তিরও পরিবর্তিত হয়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা যখন নিজেরা এবং তাদের আশেপাশের মানুষদের বিস্ময় অভিব্যক্তি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে একটি উদাহরণ শেয়ার করতে পারেন যে, যখন কেউ অবাক হয় - তখন চোখ বড় বড় করে খোলা থাকতে পারে, মুখ খোলা থাকতে পারে ইত্যাদি। শিক্ষকরা মনে রাখবেন যে নির্দেশাবলীতে প্রদত্ত পরিস্থিতিগুলি তারা শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং প্রতিটি পরিস্থিতির নিচে প্রদত্ত প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলবেন যে আমরা আজ একটি কার্যকলাপ করব।
- শিক্ষক নীচে দেওয়া পরিস্থিতিগুলি শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং শিক্ষার্থীদের ভাবার জন্য একটু সময় দিয়ে পরিস্থিতিগুলির নিচে দেওয়া প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

➢ পরিস্থিতি ১ - রনির অনেকদিন ধরেই তার দাদু ঠাকুরমার জন্য মন খুব খারাপ করছিল। একদিন রবিবার সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে দেখলে যে তার বাড়িতে তার দাদু ঠাকুরমা এসেছে। আনন্দে রনির মুখ খোলাই রয়ে গেল ।

1. তোমার কী মনে হয় যে রনি তার দাদু ঠাকুরমাকে দেখে কী অনুভব করেছিল?
2. রনি কীভাবে তার অনুভূতি প্রকাশ করেছিল ?

➢ পরিস্থিতি ২ -রিতার ইংরেজি শিক্ষক রিতাকে গুরুত্বপূর্ণ হোমওয়ার্ক দিয়েছেন এবং রিতা এটি সম্পূর্ণ করার জন্য অনেক প্রচেষ্টা করেছে। স্কুলে পৌঁছে রিতা বুঝতে পারলে সে তার খাতাটা বাড়ি থেকে আনতে ভুলে গেছে। তখন রিতা অবাক হয়ে কিছুক্ষণের জন্য চুপ করে রইল।

1. বাড়িতে ফেলে এসেছিল তখন সে কোন অনুভূতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছিল বলে তুমি মনে করো?
2. রিতা যে অবাক হয়ে গিয়েছিল সেটা সে কিভাবে প্রকাশ করলো ?

এই পরিস্থিতিগুলি আলোচনার পর, শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে নিম্নোক্ত আলোচনার প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী বুঝলে বা অনুভব করলে?
2. তুমি যখন কোন কারণে অবাক হও তখন তা কিভাবে প্রকাশ কর?
3. অবাক হওয়ার আবেগ শুধু কী এক ধরনের হয়? কেন অথবা কেন নয়?
4. আপনার আশেপাশের কেউ যখন অবাক হচ্ছেন তখন আপনি কীভাবে বুঝবেন?তোমার আশেপাশে যদি কেউ অবাক হয় তাহলে সেটা তুমি কিভাবে বুঝবে?

বাড়ির কাজ: আজ ছাত্র ছাত্রীরা বাড়িতে যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের সাথে এই কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং খুঁজে বের করতে বলুন - এমন কিছু মুহূর্ত কী ঘটেছিলো যখন তাদের বাবা-মা এবং ভাইবোনরা বিস্ময় বা আবেগের অনুভূতির মধ্য দিয়ে গিয়েছিল। আগামীকাল ক্লাসে তোমাদের সেই অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করবো।

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. বাড়িতে আলোচনা করা প্রশ্নের উত্তর শ্রেণীকক্ষের সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. এমন কোন পরিস্থিতি বা ঘটনার কথা বল যেখানে তুমি খুব অবাক হয়েছিলে।
3. তুমি অবাক বা বিস্মিত হলে তোমার মুখের ভঙ্গিমা কীরকম হয় সেটা তুমি তোমার পাশে বসে থাকা সহপাটিকে দেখাও ।

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।

১১) কার্যকলাপ : আমিও কি একই অনুভব করি?

উদ্দেশ্য: এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা ক্রোধ বা রাগ আবেগটির সাথে জড়িত মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তি সম্পর্কে সচেতন হবে এবং শিক্ষার্থীদের আশেপাশের মানুষরা কখন রাগ অনুভব করে থাকে তা তাদের মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তির মাধ্যমে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : সুখ, দুঃখ, রাগ, বিরক্তি, ভয় এবং আশ্চর্য এই ছয় ধরনের আবেগ রয়েছে যা আমরা সবাই আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনুভব করি। যখন আমরা এই আবেগগুলি অনুভব করি, তখন আমাদের মুখের অভিব্যক্তিরও পরিবর্তিত হয়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা যখন নিজেরা এবং তাদের আশেপাশের মানুষদের রাগ বা ক্রোধ অভিব্যক্তি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে একটি উদাহরণ শেয়ার করতে পারেন যে, যখন কেউ রেগে যায়- তখন সে রাগে চিৎকার করতে পারে, কান বা মুখ গরম ও লাল হয়ে যেতে পারে, , মুখের অঙ্গভঙ্গির পরিবর্তন হতে পারে ইত্যাদি । শিক্ষকরা মনে রাখবেন যে নির্দেশাবলীতে প্রদত্ত পরিস্থিতিগুলি তারা শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং প্রতিটি পরিস্থিতির নিচে প্রদত্ত প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদেরকে জিজ্ঞাসা করবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বলবেন যে আমরা আজ একটি কার্যকলাপ করব।
- শিক্ষক নীচে দেওয়া পরিস্থিতিগুলি শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে প্রদর্শন করে দেখাবেন এবং শিক্ষার্থীদের ভাবার জন্য একটু সময় দিয়ে পরিস্থিতিগুলির নিচে দেওয়া প্রশ্নগুলি

জিজ্ঞাসা করবেন।

➢ পরিস্থিতি ১ - সুমন এবং সুমনের বন্ধু অভিজিৎ একদিন সুমনের বাড়িতে খেলছিল। খেলতে খেলতে অভিজিৎ সুমনের প্রিয় খেলনাটা ভেঙে ফেলল। । সুমন তারপর হঠাৎ চিৎকার করে উঠল।

1. সুমনের কেমন লেগেছিল যখন তার বন্ধু অভিজিৎ তার প্রিয় খেলনাটা ভেঙে ফেলেছিল?
2. অভিজিৎ কী ওই সময়ে রাজুর অনুভূতি বা রাজুর মনের মধ্যে কী চলছে বুঝতে পেরেছিল ? যদি বুঝতে পেরে থাকে তাহলে কীভাবে?

➢ পরিস্থিতি ২ - পুতুল আর রাজু দুই ভাই বোন। একদিন বাড়ির বারান্দায় একসঙ্গে খেলতে খেলতে দুই ভাই বোনের হুটোপুটিতে হঠাৎ করে একটা ফুলের টব ভেঙে যায়। তারপর তাদের মা এসে রাজুকে ভীষণ বকুনি দেন। মার কাছে বকুনি খেয়ে রাজুর চোখ আর গাল লাল হয়ে গেল।

1. আমার মতে রাজুকে যখন তার মা বকাবকি করেছিলেন তখন রাজুর কেমন অনুভূতি হয়েছিল ?
2. তুমি রাজুর জায়গায় থাকলে তোমার কেমন লাগতো?
3.

এই পরিস্থিতিগুলি আলোচনার পর, শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে নিম্নোক্ত আলোচনার প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী বুঝলে বা অনুভব করলে?
2. আপনি যখন রাগ করেন তখন আপনি কীভাবে প্রকাশ করবেন?তোমার যখন রাগ হয় তখন সেটা তুমি কীভাবে প্রকাশ করো?
3. শেষ কবে তোমার রাগ হয়েছিল? কোন পরিস্থিতির জন্য তুমি রাগ করেছিলে তা ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো।
4. তোমার চারপাশে যদি কারোর রাগ হয় বা কেউ রেগে থাকে তা তুমি কিভাবে বুঝবে?

বাড়ির কাজ: আজ ছাত্র ছাত্রীরা বাড়িতে যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের সাথে এই কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং খুঁজে বের করতে বলুন তাদের পরিবারের কোন সদস্যের কখনো রাগ হয়েছে

কিনা? যদি হয়ে থাকে, তাহলে কখন এবং কেন? আগামীকাল ক্লাসে তোমাদের সেই অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করবো।

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 :

1. বাড়িতে আলোচনা করা প্রশ্নের উত্তর শ্রেণীকক্ষের সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. তুমি যখন রেগে যাও তখন তুমি কী কর ?
3. তুমি যখন রেগে যাও তখন তুমি কী কী করো, তা তোমার সঙ্গের সাথে মিলে একটা তালিকা তৈরি করো ।
4. তুমি রাগ করলে তোমার চেহারার ভঙ্গিমা বা অভিব্যক্তি কিরকম হয় তা তুমি তোমার পাশে বসে থাকা সহপাঠীকে দেখাও ।

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 : অনিশ্চয়তার খেলা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের অভিজ্ঞতা প্রাপ্ত বিভিন্ন আবেগ সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে। পারস্পরিকভাবে এই আবেগগুলি এঁকে প্রকাশ করতে এবং একে অপরের সাথে ভাগ করে নিতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীরা আমাদের প্রাথমিক আবেগগুলি সম্পর্কে জানবে। কীভাবে কোন সময়ে সেই আবেগগুলিকে সংযত করতে হয় সে সম্পর্কে ধারণা থাকা খুব প্রয়োজনীয়। এই কার্যকলাপের সাহায্যে শিক্ষার্থীরা সেই আবেগগুলিকে আঁকতে সক্ষম হবে যা তাদের গভীরভাবে বোঝা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রাথমিক আবেগ গুলি নিম্নরূপ -
আনন্দ , রাগ , দুঃখ এবং বিস্ময় ।

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. শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রথমে শ্রেণিকক্ষে উপস্থিত শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে বিভক্ত করে দাঁড় করাবেন।
2. শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রথম একটি দলকে একটি আবেগ সম্পর্কে (যেমন - আনন্দ)ভাবভঙ্গি করে দেখাতে বলবেন। অর্থাৎ আনন্দ হলে শিক্ষার্থীরা কি ধরনের ভাবভঙ্গির মাধ্যমে তা প্রকাশ করে তা করে দেখাতে বলবেন। যে দলটি ভাবভঙ্গির মাধ্যমে প্রকাশ করবে সেই দলের সদস্য ছাড়া

বাকি দলগুলির সদস্যরা চিহ্নিত করার চেষ্টা করবে যে ওই দলটি কোন আবেগ প্রকাশ করতে চাইছে তাদের ভাবভঙ্গির মাধ্যমে।

3. এইভাবে শিক্ষক-শিক্ষিকা প্রতিটি দলকে বিভিন্ন রকম আবেগ যেমন- আনন্দ , রাগ , দুঃখ এবং বিস্ময় এই চারটি আবেগকে ভাবভঙ্গির মাধ্যমে প্রকাশ করার সুযোগ দেবেন। যে দলটি ভাবভঙ্গির মাধ্যমে যখন কোন একটি আবেগ প্রকাশ করবে তখন বাকি দলের সদস্যরা তা চিহ্নিত করার চেষ্টা করবে।
4. এইভাবে শিক্ষক-শিক্ষিকা শ্রেণিকক্ষে উপস্থিত প্রতিটি শিক্ষার্থীর সঙ্গে একই কার্যকলাপ করে, শিক্ষার্থীদের আবেগ গুলি চিহ্নিতকরণ বা শনাক্তকরণ করতে বলবেন।

5. এরপরে প্রত্যেক দলের একজন গিয়ে বোর্ডে তাদের প্রকাশিত আবেগ গুলির পরিচয় সম্পর্কে বর্ণনা দেবে। চিহ্নিতকরণ সম্পন্ন হওয়ার পর প্রতিটি দল থেকে একজন করে সদস্য শ্রেণীকক্ষের বোর্ডের সামনে এগিয়ে এসে তাদের দল যে আবেগটি ভাবভঙ্গির মাধ্যমে প্রকাশ করেছিল সেই আবেগটি বোঝাতে কোন চিত্রের মাধ্যমে তা বোঝানোর চেষ্টা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন***)**

1. কোন ভাবভঙ্গির মাধ্যমে দুঃখ আবেগটি বোঝানো হল ?
2. কোন ভাবভঙ্গির মাধ্যমে রাগ আবেগটি বোঝানো হল ?
3. কোন ভাবভঙ্গির মাধ্যমে বিস্মত আবেগটি বোঝানো হল ?
4. কোন ভাবভঙ্গির মাধ্যমে আনন্দ আবেগটি বোঝানো হল ?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়ি গিয়ে পরিবারের সকলের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করবে। পরিবারের যেকোনো সদস্যকে এই প্রাথমিক চারটে আবেগের মধ্যে কোন একটি আবেগ সম্পর্কে ভাবভঙ্গির মাধ্যমে প্রকাশ করে দেখাতে বলবে।

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 :

1. তোমার পরিবারের কোন সদস্য কোন আবেগটি কীভাবে প্রকাশ করে দেখালো তা ক্লাসের সবার সঙ্গে শেয়ার করো।
2. তুমি যে চারটে আবেগের সম্পর্কে জানলে সেই চারটে আবেগের মুখের চিত্র বা অঙ্গভঙ্গি (ইমোজি) তোমার খাতায় আঁকো ।
3. আবেগ সম্পর্কিত মুখের চিত্র বা অঙ্গভঙ্গি আঁকা হয়ে গেলে তোমার পছন্দ মতন রং ব্যবহার করে সেগুলি রং করে ফেলো। তারপর কোন চিত্র তে কী রং, কেন ব্যবহার করেছো তা ক্লাসের সবার সঙ্গে শেয়ার করো।
4. সবার আঁকা শেষ হয়ে গেলে তোমরা শ্রেণীকক্ষে ঘুরে ঘুরে দেখ যে তোমার কোন সঙ্গী কোন আবেগে কি রং করেছে এবং তোমার রং করা চিত্র সবাইকে দেখাও। ক্লাসে ঘুরে ঘুরে দেখার সময় খোঁজার চেষ্টা করো তোমার রং করা চিত্রের সঙ্গে তোমার কোন সঙ্গীর চিত্রের মিল আছে।

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 : আমার পছন্দ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজেদের পছন্দের জিনিসগুলোকে চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে এবং এটিও বুঝতে সক্ষম হবে যে আমাদের সকলের পছন্দ ভিন্ন ধরনের ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের প্রত্যেকের কিছু পছন্দ বা অপছন্দ থাকে। আবার সবার পছন্দের বিষয় যে এক হবে তাও ঠিক নয়। বিভিন্ন মানুষের পছন্দ বিভিন্ন হতে পারে। শিক্ষকদেরকেও ছাত্রছাত্রীদের পছন্দ / অপছন্দ গুলো জানতে হবে, বুঝতে হবে এবং এগুলোকে গুরুত্ব দিতে হবে। তাহলে শিক্ষক শিক্ষিকাদের বিভিন্ন কার্যকলাপ করানোর প্রক্রিয়া আরো সহজ হয়ে উঠবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : ছোট ছোট কাগজের টুকরো।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের কে কয়েকটি দলে ভাগ করে দিতে হবে।
2. ক্লাসের সমস্ত শিক্ষার্থীদেরকে কিছু কাগজের টুকরো দেওয়া হবে।
3. এরপর প্রত্যেককে তাদের পছন্দের বিষয়গুলি কাগজের টুকরোগুলিতে লিপিবদ্ধ করতে হবে।
4. পছন্দের বিষয় গুলি হল -
    a. পছন্দের মিষ্টি
    b. পছন্দের ফল
    c. পছন্দের কার্টুন চরিত্র
    d. পছন্দের পড়ার বিষয়

5. উপরোক্ত বিষয়গুলি সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের লেখা শেষ হয়ে গেলে, শিক্ষক প্রত্যেকটি বিষয় সম্পর্কে একে একে সবার থেকে উত্তরগুলি শুনবেন। যেমন - শিক্ষক যখন সব ছাত্র-ছাত্রীদের পছন্দের মিষ্টি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন তখন প্রত্যেক শিক্ষার্থীরা তাদের পছন্দের মিষ্টি সম্পর্কে একে একে উত্তর দেবে। এই পদ্ধতি অবলম্বন করলে শিক্ষকের সব ছাত্রছাত্রীদের কাছ থেকে উত্তর সংগ্রহ করতে সুবিধা হবে।
6. এই পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষক উত্তর সংগ্রহ করলে শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণের পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে এবং সমস্ত শিক্ষার্থী অংশগ্রহণে সুযোগ পাবে।
7. এর পর প্রত্যেকে নিজেদের পছন্দের বিষয়গুলি নিয়ে মৌখিকভাবে শেয়ার করে, চিরকুট গুলিকে পাশের শিক্ষার্থীর দিকে এগিয়ে দেবে।
8. চিরকুটগুলি একে অপরের সঙ্গে শেয়ার করার মাধ্যমে একে অপরের কোন কোন পছন্দ মিলেছে এবং কোন কোন পছন্দ মেলেনি সেটা নিয়ে শিক্ষার্থীরা আলোচনা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী বুঝলে ?
2. তুমি এবং তোমার বন্ধু কি একই জিনিস পছন্দ কর ? কেন অথবা কেন নয়?
3. তোমার পছন্দের জিনিস কী কী ?
4. আমাদের সবার কি একই জিনিস পছন্দ করা গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ: বাড়ি গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করবে। তোমাদের পরিবারের সদস্যদের কী কী পছন্দ রয়েছে তা তোমরা জেনে আসবে।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষক বা শিক্ষিকারা শিক্ষার্থীদের কিছু প্রশ্ন করবেন।
2. শিক্ষার্থীদের উত্তর যদি 'হ্যাঁ' হয়ে তাহলে তারা নিজেদের জায়গায় উঠে দাঁড়াবে।
3. শিক্ষার্থীদের উত্তর যদি 'না ' হয়ে তাহলে তারা নিজেদের জায়গায় বসে থাকবে।
4. প্রশ্ন গুলো হচ্ছে ;
    a. আমার খেলতে ভালো লাগে।
    b. আমার বৃষ্টি দেখতে খুব ভালো লাগে।
    c. আমার গল্পের বই পড়তে খুব ভালো লাগে।

এইভাবে শিক্ষক-শিক্ষিকা আরো অনেক পরিস্থিতির কথা বলতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

1. পরিবারের সদস্যদের পছন্দের সম্পর্কে যা যা জেনে এসেছ তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি এবং তোমার বন্ধু পছন্দ করো এমন জিনিস গুলির বিষয়ে একটি তালিকা তৈরি করো।
3. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি তোমার সহপাঠীর ব্যাপারে কী জানতে পেরেছো ?

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 : আমার অপছন্দ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজেদের অপছন্দের জিনিসগুলোকে চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে এবং এটিও বুঝতে সক্ষম হবে যে আমাদের সকলের অপছন্দ ভিন্ন ধরনের ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীদের মধ্যে কিছু পছন্দ ও অপছন্দ থাকে। আবার সবার অপছন্দের বিষয় এক হতে পারে বা এক নাও হতে পারে। শিক্ষক শিক্ষিকাদেরও শিক্ষার্থীদের অপছন্দ গুলি বুঝতে হবে, জানতে হবে ও গুরুত্ব দিতে হবে। তাহলে শিক্ষক শিক্ষিকাদের বিভিন্ন কার্যকলাপ করানোর প্রক্রিয়া আরো সহজ হয়ে উঠবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : খাতা ও পেন্সিল।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের কে কয়েকটি দলে ভাগ করে দিতে হবে।
2. ক্লাসের সমস্ত শিক্ষার্থীদেরকে কিছু কাগজের টুকরো দেওয়া হবে।
3. এরপর প্রত্যেককে তাদের অপছন্দের বিষয়গুলি কাগজের টুকরোগুলিতে লিপিবদ্ধ করতে হবে।
4. অপছন্দের বিষয় গুলি হল -
    a. অপছন্দের মিষ্টি
    b. অপছন্দের ফল
    c. অপছন্দের কার্টুন চরিত্র
    d. অপছন্দের পড়ার বিষয়

e. যেকোনো একটা জিনিস যা তোমরা অপছন্দ করো।

5. উপরোক্ত বিষয়গুলি সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের লেখা শেষ হয়ে গেলে, শিক্ষক প্রত্যেকটি বিষয় সম্পর্কে একে একে সবার থেকে উত্তরগুলি শুনবেন। যেমন - শিক্ষক যখন সব ছাত্র-ছাত্রীদের অপছন্দের মিষ্টি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন তখন প্রত্যেক শিক্ষার্থীরা তাদের অপছন্দের মিষ্টি সম্পর্কে একে একে উত্তর দেবে। এই পদ্ধতি অবলম্বন করলে শিক্ষকের সব ছাত্রছাত্রীদের কাছ থেকে উত্তর সংগ্রহ করতে সুবিধা হবে।
6. এই পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষক উত্তর সংগ্রহ করলে শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণের পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে এবং সমস্ত শিক্ষার্থী অংশগ্রহণে সুযোগ পাবে।
7. এর পর প্রত্যেকে নিজেদের অপছন্দের বিষয়গুলি নিয়ে মৌখিকভাবে শেয়ার করে, চিরকুট গুলিকে পাশের শিক্ষার্থীর দিকে এগিয়ে দেবে।
8. চিরকুটগুলি একে অপরের সঙ্গে শেয়ার করার মাধ্যমে একে অপরের কোন কোন অপছন্দ মিলেছে এবং কোন কোন অপছন্দ মেলেনি সেটা নিয়ে শিক্ষার্থীরা আলোচনা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী বুঝলে ?
2. তুমি এবং তোমার বন্ধু কি একই জিনিস অপছন্দ কর ? কেন অথবা কেন নয়?
3. তোমার অপছন্দের জিনিস কী কী ?
4. আমাদের সবার কি একই জিনিস অপছন্দ করা গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ:বাড়ি গিয়ে তোমাদের পরিবারের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করবে। তোমাদের পরিবারের সদস্যদের কী কী অপছন্দ রয়েছে তা তোমরা জেনে আসবে।

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. শিক্ষক বা শিক্ষিকারা শিক্ষার্থীদের কিছু প্রশ্ন করবেন।
2. শিক্ষার্থীদের উত্তর যদি 'হ্যাঁ' হয়ে তাহলে তারা নিজেদের জায়গায় উঠে দাঁড়াবে।
3. শিক্ষার্থীদের উত্তর যদি 'না ' হয়ে তাহলে তারা নিজেদের জায়গায় বসে থাকবে।
4. প্রশ্ন গুলো হচ্ছে ;
    a. আমার ক্যাপসিকাম খেতে ভালো লাগেনা।
    b. আমার কলা খেতে ভালো লাগেনা।
    c. আমার সকালে তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে ভালো লাগেনা।

এইভাবে শিক্ষক-শিক্ষিকা আরো অনেক পরিস্থিতির কথা বলতে পারেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

1. পরিবারের সদস্যদের পছন্দের সম্পর্কে যা যা জেনে এসেছ তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি এবং তোমার বন্ধু অপছন্দ করো এমন জিনিস গুলির বিষয়ে একটি তালিকা তৈরি 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।

১৫) কার্যকলাপ : আমার পছন্দ-অপছন্দ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের পছন্দ এবং অপছন্দ কীভাবে তাদের এবং তাদের সঙ্গীদের আচরণকে প্রভাবিত করে তা সনাক্তকরণ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই ক্রিয়াকলাপটির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের পছন্দ এবং অপছন্দ কীভাবে তাদের আচরণ এবং তাদের সঙ্গীদের প্রভাবিত করে তা তারা বুঝতে পারবে।

যদি একটি শিশু একটি নির্দিষ্ট জিনিস পছন্দ করে, তবে তার আচরণ তার পছন্দ বা আনন্দ এবং উত্তেজনাকে প্রতিফলিত করবে। যদি সে কিছু অপছন্দ করে তবে তার আচরণ তার অপছন্দ এবং যন্ত্রণাকে প্রতিফলিত করে। উপরন্তু, এটা লক্ষ্য করা গেছে যে যদি কিছু শিশুর একই ধরনের পছন্দ বা অপছন্দের প্রাধান্য থাকে, তবে তারা নিজেদের মধ্যে এক প্রকার বন্ধন বোধ করতে পারে এবং একে অপরের সাথে আরও ভালভাবে মিলেমিশে থাকতে 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 :

১. সমস্ত শিক্ষার্থীকে এলোমেলোভাবে শ্রেণীকক্ষের চারপাশে হাঁটতে বলুন। ১০ সেকেন্ড পর, শিক্ষার্থীদের থামতে বলুন এবং তাদের সবচেয়ে কাছের শিক্ষার্থীর সাথে একটি জুটি তৈরি করতে বলুন।

২. সমস্ত শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করতে বলুন।

৩. এখন তাদের স্কুলের ভিতরে তাদের প্রিয় জায়গার কথা ভাবতে বলুন।

৪. শিক্ষার্থীদের সেই প্রিয় স্থানের প্রতিটি বস্তুর কথা ভাবতে বলুন।

উদাহরণ স্বরূপ: শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নিয়ে ভাবতে বলতে পারেন:

- তোমার প্রিয় জায়গাটি দেখতে কেমন?
- এই জায়গায় কি কি জিনিস আছে ?
- এখানে কী দেওয়াল আছে? নাকি এটা জায়গাটা খোলা?
- দেওয়ালের রং কি ?
- এটা জায়গাটি বড় নাকি ছোট?
- শিক্ষক তাদের চারিপাশের বস্তুগুলির, ঘ্রাণ এবং রং নিয়ে ভাবতে বলবেন ।

৫. চোখ বন্ধ করে তাদের প্রিয় জায়গার বিষয়ে ভাবা শেষ হয়ে গেলে, সকল শিক্ষার্থীদের তাদের সঙ্গীর সঙ্গে একে অপরের প্রিয় স্থান সম্পর্কে শেয়ার করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

১. স্কুলের মধ্যে তোমার প্রিয় জায়গা কোনটা? তোমার বন্ধুরও কি তোমার মত একই জায়গা পছন্দ ?

২. তুমি এবং তোমার বন্ধু যখন স্কুলে তোমাদের নিজেদের পছন্দের জায়গা সম্পর্কে চিন্তা করো তখন কী মনে হয় ? একে অপরের সাথে তোমাদের অনুভূতি আলোচনা করো ।

৩. তুমি এবং তোমার বন্ধু কী একই জায়গা পছন্দ কর?

৪। তোমার বন্ধুর পছন্দের জায়গা যখন তোমার পছন্দের জায়গা থেকে আলাদা ছিল তখন তুমি কেমন অনুভব করছিলে?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে যাওয়ার পর তাদের খুঁজে বের করতে বলুন- তাদের এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের কোনো একই ধরণের পছন্দের সাধারণ জিনিস আছে কিনা?

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 :

১. শিক্ষার্থীরা আগের দিন যে পছন্দের জায়গার ব্যাপারে ভেবেছিল তাদের সেই পছন্দের জায়গার একটি ছবি আঁকতে বলুন ।

২. শিক্ষার্থীদের তাদের প্রিয় জায়গার ছবি আঁকা শেষ করার পর, তাদের ক্লাসে সবাইকে দেখাতে বলুন।

৩. ছবি দেখানোর সময় তাদেরও আলোচনা করতে বলুন:

এমন কোন কোন জিনিসের জন্য তাদের পছন্দের জায়গাটিকে বিশেষ করে তোলে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

১. তোমার এবং তোমার পরিবারের সদস্যদের কোন কোন পছন্দের জিনিসের বা জায়গার মিল তুমি খুঁজে পেয়েছো, তা ক্লাসের সঙ্গে শেয়ার করো ।

২.আমাদের সকলের একই জিনিস পছন্দ করা কী গুরুত্বপূর্ণ ? কেন অথবা কেন নয়?

৩। তুমি কী মনে কর, যদি তোমার এবং তোমার বন্ধুর পছন্দ আলাদা হয় তবে সেই পছন্দের পার্থক্য কী তোমাদের বন্ধুত্বকে প্রভাবিত করবে ? 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।

১৬) কার্যকলাপ : আমার পারিবারিক বৃক্ষ

উদ্দেশ্য: ছাত্রছাত্রীরা একটি সম্পর্কের গুরুত্ব বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : ছাত্র-ছাত্রীদের ভাই বোনের সম্পর্কের গুরুত্বের ব্যাপারে জানতে হবে । সেটা সম্পর্কে বাচ্চাদের সঠিক ধারণা থাকা অপরিহার্য।এই নিয়ে শিশুদের মধ্যে আলোচনা এবং কার্যকলাপের মাধ্যমে সম্পন্ন করার খুবই প্রয়োজন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
শিক্ষক বা শিক্ষিকারা বিভিন্ন মানুষের একে অপরের সাথে যে সম্পর্ক সম্পর্ক তা অভিনয়ে করে দেখাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সেইটা বুঝে উত্তর দিতে হবে।

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

1. বোন বা ভাই সম্পর্কটি তোমরা কিভাবে বুঝলে?
2. তোমার ভাই বা বোন তোমার সাথে থাকলে কেমন লাগে ?

বাড়ির কাজ : বাড়ি গিয়ে চেষ্টা করো তোমাদের ভাই, বোন অথবা কোনো সম্পর্কিত আত্মীয়দের সাহতে কিছু মুহূর্ত কাটাতে।

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 :

1. তোমরা ভাই বোনেদেরকিভাবে সময় কাটাবো? কি কি কর একসাথে তোমরা?
2. তোমার দলের বন্ধুরা কিরকম ভাবে তাদের ভাই বোনেদের সাথে সময় কাটাতে পছন্দ করে সেইটা বলো।
3. তোমাদের ভাই বোনেদের ব্যাপারে তোমাদের সবচের পছন্দের বিষয় কি?

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 : চল একসাথে খেলি

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ধরনের খেলা সম্পর্কে জানতে পারবে এবং বাড়ির সদস্যদের সাথে অথবা একা খেলতে কেমন লাগে তার অভিজ্ঞতা বর্ণনা করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : ছাত্রছাত্রীরা তাদের বাড়িতে বিভিন্ন রকমের কাজ করে। তাদের মধ্যে অন্যতম হল খেলা। তারা ভাই-বোন, বাবা-মা-এর সাথে খেলে। খেলা এমন একটি বিষয় যার মধ্য দিয়ে তারা তাদের বিভিন্ন রকমের আবেগ প্রকাশ করতে এবং ভিন্ন ধরনের আবেগ সম্পর্কে বুঝতে পারে। তাছারাও খেলাধুলার মাধ্যমে তারা সম্পর্কের গুরুত্ব বুঝতে পারে ও এই খেলাধুলার মাধ্যমই তাদের মনের ভাব প্রকাশের একটি গুরুত্বপূর্ণ স্থান হয়ে ওঠে। যার মাধ্যমে তারা একটি দৃঢ় সম্পর্ক তৈরি করতে সক্ষম হয়।

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 ক্লাসের শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করুন। দল গঠনের সময় খেয়াল রাখবেন যেন প্রতিটি দলে চার থেকে পাঁচজন করে শিক্ষার্থী থাকে।
2. প্রতিটি দলের সদস্যদের একটি করে খেলার নাম শেয়ার করতে বলুন যা তারা বাড়ির সদস্যদের সাথে খেলে।
3. খেলার নাম শেয়ার করা হয়ে গেলে প্রত্যেকটি দলকে কার্যকলাপ টি করার জন্য মিলিতভাবে একটি খেলা বেছে নিতে বলুন।
4. এরপর প্রত্যেকটি দলকে বলুন সেই খেলাটি সম্পর্কে অভিনয় করে সমগ্র ক্লাসের সামনে দেখাতে।

5. যখন কোন একটি দল তাদের পছন্দের খেলাটি অভিনয় করে দেখাবে তখন বাকি দলকে সেই খেলাটি মনোযোগ সহকারে দেখার জন্য বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এই কার্যকলাপটি করে তুমি কী বুঝলে ?
2. তুমি যখন বাড়িতে বিভিন্ন কাজ কর তখন তোমার কেমন লাগে?
3. তুমি ঘরে কী কী খেলা খেলো ?
4. স্কুলে খেলা ও বাড়িতে খেলার মধ্যে কী তুমি কোন তফাৎ খুঁজে পাও? কেন অথবা কেন নয় ?

বাড়ির কাজ: বাড়ি গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা কর । আজকের ক্লাসে আলোচনা হওয়া বা অভিনয় হওয়া কোন একটি খেলা তোমার পরিবারের সদস্যদের সাথে খেলো । পরিবারের সদস্যদের সাথে খেলাটি খেলে তুমি কি অনুভব করলে তা পরবর্তী ক্লাসে সবার সঙ্গে 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 |

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের একটি খাতায় হৃদয় বা হার্ট আঁকতে বলুন।
2. তারপর শিক্ষক বা শিক্ষিকা নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদের জন্য করবেন:
    - তুমি তোমার প্রিয় খেলনা নিয়ে খেললে তোমার কেমন লাগে?
    - তুমি তোমার পরিবারের সাথে তোমার প্রিয় কোন একটি খেলা খেলছো এবং খেলায় তুমি জিতলে, তোমার কেমন লাগবে?

- তুমি তোমার ভাই বোনের সাথে খেলতে চাও কিন্তু তারা তোমার সাথে খেলতে চায় না। এই পরিস্থিতিতে তুমি কেমন বোধ করবে ?
- তুমি তোমার ঘরে এসে দেখলে কেউ তোমার প্রিয় খেলনাটি ভেঙে দিয়েছে। তখন তোমার কেমন লাগবে?

3. শিক্ষার্থীদের এই উপরোক্ত প্রশ্ন গুলি করার পর তাদের অনুভব করতে বলুন ওই পরিস্থিতিতে তারা কি ধরনের আবেগ অনুভব করবে। তারপর সেই অনুভূতি গুলি ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করতে বলুন।
4. কার্যকলাপের শেষে শিক্ষার্থীদের আঁকা হৃদয় চিহ্নগুলি একে অপরকে দেখাতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

1. পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে তুমি কোন খেলাটি খেললে? খেলাটি খেলার সময় তুমি কী অনুভব করছিলে?
2. বাড়ির কার্যকলাপটি করে কেমন লাগলো তোমার?

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 :একসঙ্গে সবাই খুশি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে ঘরে বসে বিভিন্ন রকমের যা যা কার্যকলাপ করে তা সনাক্ত করতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ সনাক্ত করতে সাহায্য করে যা যা তারা তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে ঘরে বসে করে। যেমন ভাই-বোন বা বাবা-মা বা দাদু - ঠাকুমার সাথে টেলিভিশনে প্রোগ্রাম দেখা, বই পড়া, গল্প করা ইত্যাদি। পরবর্তীতে তারা তাদের পরিবারে সঙ্গে সম্পর্কের গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারবে , দৃঢ় সংযোগ তৈরি করতে পারবে এবং তাদের সাথে অনুভূতিগুলো ভাগ করে নিতে 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

1. সমস্ত শিক্ষার্থীদের এক, দুই, তিন এবং চার এইভাবে ক্রমিক পদ্ধতিতে গুনতে বলুন দল ভাগ করার জন্য।
2. তারপর যেসব শিক্ষার্থীদের নাম্বার এক হবে তাদের নিয়ে একটা দল, যাদের নাম্বার ২ তাদের একটা দল, যাদের নাম্বার ৩ তাদের একটা দল, যাদের নাম্বার ৪ তাদের নিয়ে আরেকটা দল। এইভাবে সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের নিয়ে আলাদা আলাদা ভাবে শিক্ষক দল গঠন করবেন। শ্রেণীকক্ষে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা যদি অধিক থাকে তাহলে শিক্ষক-শিক্ষিকা চারের বেশি দল গঠন করতে পারেন এই ক্রমিক পদ্ধতিতে। কিন্তু খেয়াল রাখবেন একটি দলে যেন পাঁচ থেকে ছয় জন করে শিক্ষার্থী থাকে।

3. উপরোক্ত পদ্ধতিতে দল গঠন করার পর প্রত্যেকটি দলকে একটি করে নাম দিন। যেমন- যাদের ক্রমিক সংখ্যা এক তাদের দলের নাম A, ক্রমিক সংখ্যা ২ তাদের দলের নাম B ইত্যাদি।
4. এরপর প্রতিটি দলকে সম্মিলিতভাবে এমন কিছু ক্রিয়া-কলাপের কথা আলোচনা করতে বলুন যা তারা তাদের ভাই -বোন, পিতা-মাতা, দাদু- ঠাকুরমা বা বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের সাথে করে থাকে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. এমন কিছু কার্যকলাপের নাম বলো যা তুমি তোমার পিতামাতা/অভিভাবকদের সাথে করো। এই কার্যকলাপটি তাদের সঙ্গে করে তোমার কেমন লাগে?
2. তুমি একা সম্পন্ন করো এমন কোনো কার্যকলাপ আছে? সেটি কী?
3. তুমি যখন তোমার পরিবারের সাথে কিছু করো তখন তোমার কেমন লাগে এবং তুমি যখন কোনো কিছু একা করো তখন তোমার কেমন লাগে? ক্লাসের সাথে আলোচনা কর।
4. তোমার পরিবারের সাথে বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপ করার সময় তুমি কেমন অনুভব করো বা তোমার কেমন লাগে ?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে গিয়ে তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে আজকের কার্যকলাপটি সম্পর্কে আলোচনা করতে বলুন এবং এমন কিছু কার্যকলাপের সম্পর্কে লিখে নিয়ে আসতে বলুন যা তারা বাড়িতে নিয়মিত পরিবারের সদস্যদের সাথে করে।

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 আগের দিনের ক্লাসে গঠিত দলে বসতে বলুন।

2. যে ক্রিয়াকলাপগুলি শিক্ষার্থীরা বাড়ি থেকে লিখে নিয়ে এসেছিল, সেই কার্যকলাপ গুলির সম্পর্কে গ্রুপে শিক্ষার্থীদের আলোচনা করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. কার্যকলাপটি করার সময় তুমি কেমন অনুভব করছিলে ?
2. তোমার পরিবারের সাথে আলোচনা করার পরে তুমি কী জানতে পেরেছো - কী কী কাজ তুমি নিয়মিত তোমার পরিবারের সকল সদস্যদের সাথে নিয়মিত করো?
3. তোমার পরিবার যখন তোমার চারপাশে থাকে তখন তোমার কেমন লাগে বা তুমি কেমন অনুভব 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।

১৯) কার্যকলাপ : আমার হৃদয় কি বলে?

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের আবেগগুলি সম্পর্কে বিভিন্ন অভিজ্ঞতা সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিশুরা তাদের মা, বাবা, ভাই, বোন, দাদু, দিদা এবং অন্যান্য আত্মীয়দের সাথে কীরকম আচরণ করবে, কাদের সাথে তাদের থাকতে খুব ভালো লাগে, কখন তাদের খুব আনন্দ হয়ে কিংবা কখন তাদের কষ্ট হয় ইত্যাদি সবকিছু শিশুদের থেকে শোনার চেষ্টা করবেন। এগুলো জানার মাধ্যমে শিক্ষকরা, শিশুদের তাদের পরিবারের ও অন্যান্যদের প্রতি কী রকমের অনুভূতি তা বুঝতে পারবে এবং শিক্ষকরা এই কাজ করার সময় সকল শিশুদেরকে তাদের মনের ভাব প্রকাশ করার সুযোগ দেবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
শিশুরা একটি হৃদয় বা হার্ট চিহ্ন আঁকবে। তারা এই চিহ্নটিকে ‘ ফিলিংস হার্ট ’ বলবে। শিক্ষক বা শিক্ষিকা নিম্নোক্ত তালিকা থেকে বিবৃতিগুলি পড়ে শিক্ষার্থীদেরকে শোনাবেন। এই বিবৃতিগুলো শুনে তারা নিজেদের মনের ভাব ওই চিহ্নের মধ্যে প্রকাশ করবে এবং কার্যকলাপটি সম্পন্ন হওয়ার পর সেই চিত্রটি তারা তাদের বন্ধুদের কে দেখাবে।

তালিকার বিবৃতি গুলি হল ;

1. যখন তোমার কোনো আত্মীয় যেমন তোমার কোনো ভাই / বোন অথবা পিসি বা মামা তোমাদের বাড়িতে বেড়াতে আসে তখন তোমাদের কেমন লাগে?

2. যখন তোমার কোনো প্রিয় খেলনা তোমার ভাই বা বোন নিয়ে খেলা করে তখন তোমার কেমন লাগে?
3. যখন তোমার কোনো প্রিয় খেলনা তোমার ভাই বা বোন অথবা অন্য কেউ ভেঙে ফেলে তখন তোমার কেমন লাগে?
4. তোমাকে যখন তোমার বাবা / মা কোনো কারণে বকা দেয় তখন তোমার কীরকম লাগে?
5. তোমার বাবা বা মা বা অন্য কেউ যখন তোমাকে কোনো কিছু উপহার দেয় তখন তোমার কেমন লাগে?
6. তোমার বাবা / মা / দাদু / দিদা/ ভাই/ বোন যদি কেউ বাড়িতে অসুস্থ হয়, তখন তোমার কেমন লাগে?

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

1. এই কার্যকলাপ টি করার পর তুমি কী বুঝলে?
2. তুমি তোমার জীবনের বিভিন্ন সম্পর্কের বিষয়ে কী শিখলে?
3. তুমি কী তোমার পরিবারের সব সদস্যদের সাথে একই অনুভূতি বা আবেগ অনুভব করো?
4. তুমি কী তোমার আত্মীয়দের কাছে তোমার মনের ভাব প্রকাশ করতে পারো?

বাড়ির কাজ :
বাড়িতে গিয়ে একটা হৃদয় চিহ্ন বানাবে। এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করবে। হৃদয় চিহ্নটি আঁকার পর পরিবারের সকলকে সেটি দেখাবে।

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 :

আজকের কার্যকলাপের শুরুতে শিক্ষক বোর্ডে একটি গাছের ছবি আঁকবেন পাতা সহ। নিম্নোক্ত বিবৃতি শোনার পর ছাত্র-ছাত্রীরা কি অনুভব করে তা একে একে এসে সেই পাতার উপরে লিখবে।

পাতায় অনুভূতি লেখার বিবৃতি গুলি হল ;

1. যখন তোমার কোনো আত্মীয় যেমন তোমার কোনো ভাই / বোন অথবা পিসি বা মামা তোমাদের বাড়িতে বেড়াতে আসে তখন তোমাদের কেমন লাগে?
2. যখন তোমার কোনো প্রিয় খেলনা তোমার ভাই বা বোন নিয়ে খেলা করে তখন তোমার কেমন লাগে?
3. যখন তোমার কোনো প্রিয় খেলনা তোমার ভাই বা বোন অথবা অন্য কেউ ভেঙে ফেলে তখন তোমার কেমন লাগে?
4. তোমাকে যখন তোমার বাবা / মা কোনো কারণে বকা দেয় তোমার তখন কীরকম লাগে?
5. তোমার বাবা বা মামা বা অন্য কেউ যখন তোমাকে কোনো কিছু উপহার দেয় তখন তোমার কেমন লাগে?
6. তোমার বাবা / মা / দাদু / দিদা/ ভাই/ বোন যদি কেউ বাড়িতে অসুস্থ হয়, তখন তোমার কেমন লাগে?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

1. বাড়িতে কার্যকলাপটি করার পর তোমার কেমন লাগলো?
2. তোমার কখনো তোমার পরিবারের সদস্যদের উপর রাগ হয়েছে? কখন এবং কেন?
3. তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছে তোমার অনুভূতিগুলি কীভাবে 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।

২০) কার্যকলাপ : আমার অনুভূতির মুখবিকৃতি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা যখন কোন আবেগ অনুভব করে তখন তাদের মুখের বৈশিষ্ট্যগুলি কেমন হয় সেই নিয়ে আলোচনা করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীরা দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপ করার সময় বিভিন্ন আবেগের সম্মুখীন হয়। এই আবেগগুলির ফলে তাদের মুখে বিভিন্ন ধরনের বৈশিষ্ট্য বা বৈচিত্র্য লক্ষ্য করা যায়। শিক্ষার্থীরা শ্রেণীকক্ষে বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপ করা কালীন তাদের চেহারায় কী কী পরিবর্তিত অভিব্যক্তি পরিলক্ষিত হয় সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা ধারণা লাভ করবে। এছাড়াও শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে বিভিন্ন ধরনের আবেগের সময় আমাদের মুখের বৈশিষ্ট্য বিভিন্ন রূপ হতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কাগজের চিরকুট

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের ছয়টি দলে ভাগ করুন। শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলে শিক্ষক সেই অনুযায়ী দল গঠন করবেন। খেয়াল রাখবেন যে একটি দলে সদস্য সংখ্যা যেন ৫ থেকে ৬ এর অধিক না হয়।
2. শিক্ষক বা শিক্ষিকারা আগের থেকে কাগজের চিরকুট বানিয়ে রাখবেন দল সংখ্যা হিসাবে। খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি চিরকুটে যেন একটি করে আবেগ লেখা থাকে। দল সংখ্যা বেশি হলে একটি আবেগ একের বেশি বার ব্যবহার করা যেতে পারে কার্যকলাপটি সম্পন্ন করার জন্য। চিরকুটে লেখা আবেগ গুলি নিম্নরূপ-
    a. দুঃখ

b. সুখ
c. রাগ
d. বিতৃষ্ণা
e. ভয়
f. আশ্চর্য

3. এবার প্রতিটি দল থেকে একজন করে সদস্যকে এগিয়ে এসে একটি করে চিরকুট তুলতে শিক্ষক নির্দেশ দেবেন।
4. প্রতিটি দলকে তাদের দলের নির্বাচিত করা আবেগটি সম্পর্কে কয়েক মিনিট আলোচনা করতে বলবেন শিক্ষক।
5. আলোচনা সম্পন্ন হলে প্রতিটি দলের সদস্যকে একত্রে এসে একটি দল হিসাবে তাদের দলের নির্বাচিত আবেগটি মুখের ভঙ্গিমার মাধ্যমে ক্লাসের সবার সামনে উপস্থাপন করে দেখাতে বলবেন।
6. একটি দল উপস্থাপন করার সময় বাকি দলগুলিকে শান্তভাবে সেই ভঙ্গিমা লক্ষ্য করতে বলবেন এবং ভঙ্গিমা শেষ হলে বাকি দলগুলো সেই দলের উপস্থাপন করা আবেগটিকে চিহ্নিত করার চেষ্টা করবে ।
7. এইভাবে সমস্ত দল একে একে ক্লাসের সবার সামনে তাদের দলের নির্বাচিত আবেগটিকে উপস্থাপন করে দেখাবে।
8. কার্যকলাপের প্রথম দিনে যদি সব দল উপস্থাপন না করতে পারে তাহলে শিক্ষক পরের দিন বাকি দলগুলিকে উপস্থাপন করার সুযোগ দেবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(*শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন*)

1. কার্যকলাপটি করার সময় তোমাদের দল কোন আবেগটি নির্বাচিত করেছে ?
2. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী বুঝতে পারলে ?
3. এই ছয়টি আবেগের মধ্যে সম্প্রতি তুমি কোন আবেগটি অনুভব করেছ?
4. কীভাবে তুমি তোমার আবেগ গুলি প্রকাশ করো ?

বাড়ির কাজ :

বাড়ি গিয়ে পরিবারের সদস্যদের এই ছয়টি আবেগ যেমন- খুশি, দুঃখ, ভয় , বিস্ময় , রাগ ও আশ্চর্য মুখের অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে প্রকাশ করে দেখাতে বলবে।

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 : শিক্ষক বা শিক্ষিকারা এক দলে ভাগ করে জিজ্ঞেস করবে শিক্ষার্থীদের অভিজ্ঞতা নিয়ে।

১। প্রথম দিন যে দলগুলি উপস্থাপন করতে পারেনি দ্বিতীয় দিনে সেই দলগুলি তাদের আবেগ উপস্থাপন করে দেখাবে।

২। তারপর শিক্ষার্থীরা নিজেদের দলে ফিরে গিয়ে তাদের বাড়ির কাজে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার অভিজ্ঞতা একে একে বলার চেষ্টা করবে। শিক্ষার্থীরা যদি ভালোভাবে গুছিয়ে উত্তর দিতে না পারে তাহলে শিক্ষক ছোট ছোট প্রশ্ন করে শিক্ষার্থীদের কে উত্তর দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমাদের পরিবারের সদস্যরা খুশি, দুঃখ, ভয় , বিস্ময় , রাগ ও আশ্চর্য এই আবেগগুলির মধ্যে কোন কোন আবেগ অভিনয় করে দেখিয়েছে?
2. এই আবেগ গুলির মধ্যে তুমি কোন কোন আবেগ আগে অনুভব করেছ? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা করো বা সেই অভিজ্ঞতা নিয়ে সবাইকে গল্প বলে শোনাও।

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?

প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণীর অভিব্যক্তির এই অধ্যায়ে নিম্নলিখিত চারটি মান/মূল্য অন্বেষণ , অনুভব এবং প্রকাশ করার জন্য রাখা হয়েছে।

১।ভালোবাসা

২। সহৃদয়তা

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

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

ভালোবাসা

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

ভালোবাসা

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা নিজেদের কে ভালোবাসতে শিখবে ।

সময় :

প্রতিটি অভিব্যক্তি প্রকাশ পর্বের জন্য, দুই দিন নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষকরা সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত এই পর্ব চলবে ।

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীরা এই ক্লাসে এসে নিজেদের প্রতি স্নেহশীল হয়ে উঠবে । শিক্ষার্থীদের মনে পরস্পরের প্রতি ভালোবাসা তৈরীর দিকে শিক্ষক বিশেষ ভাবে গুরুত্ব দেবেন ।এই ক্লাসে শিক্ষার্থীরা কার্যকলাপের মাধ্যমে অংশগ্রহণ করতে পারে ।

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 একটি বৃত্তে বসতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের ধীরে ধীরে তাদের হাত বাড়াতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের বাম হাত ডান কাঁধের উপর আসতে পারে এবং ডান হাত বাম কাঁধে আসতে পারে। তারা পরস্পরকে আলিঙ্গন করতে পারে ।

- শিক্ষার্থীরা একে অপরকে আলিঙ্গন করার পর শিক্ষার্থীদের নিজেদের সম্পর্কে তাদের পছন্দের একটি ভালো জিনিস সম্পর্কে চিন্তা করতে বলুন।
- বন্ধুকে আলিঙ্গন করার পর এবং নিজেদের সম্পর্কে ভালো জিনিস চিন্তা করার পর যে ভালো অনুভূতি তৈরী হবে শিক্ষাথীদের মনে সেই অনুভূতির সাথে শিক্ষার্থীরা কয়েক মিনিট থাকতে পারে।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার সহপাঠীদের প্রতি স্নেহ 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 ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

ভালোবাসা

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠী ও চারপাশের মানুষজনের প্রতি ভালোবাসা 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 :

কার্যকলাপের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের নিজের পারিপার্শিক এবং সহপাঠীদের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করতে সহায়তা করা। এই বিষয়ে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সব রকম ভাবে সহায়তা করবেন। এই ক্লাসে শিক্ষার্থীরা কার্যকলাপের মাধ্যমে অংশগ্রহণ করতে পারে।

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 দুজন করে একসাথে বসতে পারে
- দুজন শিক্ষার্থী নিম্নলিখিত কাজ করতে পারে:
    - তোমার সঙ্গীকে জিজ্ঞাসা কর নিম্নলিখিত জিনিসগুলির মধ্যে তোমার বন্ধু সবচেয়ে বেশি কী করতে পছন্দ করে:
        - একটি গান গাওয়া
        - একটা কবিতা পড়া
        - একসাথে আঁকা

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- তোমার সাথে বন্ধু যেই কাজটা বেছে নেবে, তোমাকে তার প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করার জন্য সেই কাজটা করতে হবে ।
- দুজন বন্ধুর মধ্যে দুজনই কাজে অংশ না নেয়া অবধি এই কার্যকলাপটা চলতে থাকবে .

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার শিক্ষকদের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে 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 :
ভালোবাসা

উদ্দেশ্য :
শিশুরা নিজেদের শিক্ষকদের প্রতি ভালবাসা 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 :
কার্যকলাপের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের নিজেদের শিক্ষকদের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করতে সহায়তা করা। এই ব্যাপারে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পূর্ণ সহায়তা করবেন। এই পর্বে আঁকার না না রকম সামগ্রী ব্যবহার করা যেতে পারে ।

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 চারটি দলে ভাগ করুন
- শ্রেণীকক্ষের black board টিকে চারটি ভাগে ভাগ করুন। চারটি ভাগকে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ভাগ করে দেবেন।
- প্রতিটি দল তাদের শিক্ষককে কেন ভালোবাসে তা বোঝাতে একটি ছবি লিখতে/আঁকতে পারে।
- সমস্ত শিক্ষার্থীরা যাতে ক্লাসের সমস্ত কাজে অংশগ্রহণ করতে পারে সেই ব্যাপারে শিক্ষককে লক্ষ্য রাখতে হবে ।

বাড়ির কাজ : তুমি কীভাবে তোমার পরিবারের প্রতি তোমার ভালোবাসা 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 :

ভালোবাসা

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজের পরিবারের প্রতি ভালবাসা 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 :

কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষার্থীরা যাতে নিজের পরিবারের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করতে পারে সেই ব্যাপারে শিক্ষককে বিশেষ ভাবে যত্নবান হতে হবে। এই ক্লাসে আঁকার নানা রকম সামগ্রী ব্যবহার করা যেতে পারে

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 একটি বৃত্তে বসতে বলুন।
- প্রতিটি শিক্ষার্থী একটি ছবি আঁকতে পারে যা তারা তাদের বাবা মা এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের দিতে পারে।
- শিক্ষার্থীরা যাতে ছবিটি শেষ করতে পারে শিক্ষক সেই বিষয়ে লক্ষ্য রাখবেন ।

বাড়ির কাজ :

নিজের উপর কেন উদার এবং সদয় থাকা উচিত 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।।

সহৃদয়তা

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :
সহৃদয়তা

উদ্দেশ্য :
শিশুরা নিজের প্রতি উদার এবং সদয় 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 উদার এবং সদয় হতে শিক্ষককে ক্লাসে সেই ব্যাপারে বিশেষ ভাবে দৃষ্টি রাখতে হবে । এই অনুভূতি শিশুরা মধ্যে তৈরী করার জন্য শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের নিয়ে না না রকম আলোচনা করার উদ্যোগ নিতে 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:

- শ্রেণীকক্ষকে চারটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দল নিম্নলিখিত প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করতে পারে।
    - আমার শরীরের যত্ন নেওয়ার জন্য আমি কী করি?
    - আমার জামাকাপড়ের যত্ন নেওয়ার জন্য আমি কী করি??

- শিক্ষার্থীরা যাতে নিজেদের প্রকাশ করতে সক্ষম হয়, সেই দিকে শিক্ষক বিশেষ ভাবে নজর রাখবেন ।

বাড়ির কাজ :

কেন তোমার সহপাঠীদের প্রতি সহৃদয় হওয়া উচিত সেদিকে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে যত্ন নিয়ে ভাবনা 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।।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

সহৃদয়তা

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজের পারিপার্শিক এবং নিজের সহপাঠীদের প্রতি দয়া 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 নিজের পারিপার্শিক এবং সহপাঠীদের প্রতি দয়া প্রকাশ করতে সাহায্য করা এবং শিক্ষার্থী যাতে এই গুণ আয়ত্ত করতে পারে সেই দিকে বিশেষ নজর রাখা । এই ক্লাসে শিল্পের নানা রকম সামগ্রী ব্যবহার করা যেতে পারে ।

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:

- দুজন করে শিক্ষার্থীকে নিয়ে একটি করে জুটি তৈরী করুন । ক্লাসের সব শিক্ষার্থী জুটি করে একসাথে ,করুণা উদারতার নানা রকম ঘটনার ছবি আঁকবে ।

- শিক্ষার্থীরা যাতে নিজেদের অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য প্রয়োজনীয় সময় এবং উপাদান পেতে পারে সেইদিকে শিক্ষককে গভীর ভাবে নজর রাখতে হবে ।

বাড়ির কাজ :

কেন তোমার শিক্ষকদের প্রতি সহৃদয় হওয়া উচিত তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

সহৃদয়তা

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজের শিক্ষকদের প্রতি সহৃদয় 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 শিক্ষকের প্রতি সহৃদয় হতে পারে সেই দিকে শিক্ষককে যত্নবান হতে হবে। এই ক্লাসে শিক্ষকরা কবিতা ব্যবহার করতে পারেন, শিক্ষার্থীদের মনে সহৃদয়তার অনুভূতি তৈরী করার জন্য ।

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:

- এই ক্রিয়াকলাপের জন্য, পুরো শ্রেণি একসাথে নিম্নলিখিত কবিতাটি গাইতে পারে।
- (এখানে তোমার শিক্ষকের নাম লেখো),

আমি খুশি যে আপনি আমার শিক্ষক;
আমি আপনার শেখানো প্রতিটি পাঠ উপভোগ করি।
আপনি আমার আদর্শ হয়ে আমাকে অনুপ্রাণিত করেন
স্বপ্ন দেখতে এবং কাজ করতে এবং লক্ষ্যে পৌঁছাতে।

আপনার দয়ালু মন নিয়ে আপনি আমার দৃষ্টি আকর্ষণ করেন ;
প্রতিদিন আপনি আমাদের মধ্যে কৌতূহলের এবং প্রেরণার একটি বীজ রোপণ করছেন
আমাদের জানার, আমাদের বেড়ে ওঠার এবং আমাদের সফল হওয়ার ।

আপনি আমাকে আমার লক্ষ্য পূরণ করতে সাহায্য করুন;
আপনি যা করেছেন তার জন্য আমি কৃতজ্ঞ।
আমি প্রতিদিন আপনার প্রশংসা করি, এবং আমি শুধু বলতে চাই,
একজন শিক্ষক হিসাবে, আপনি সবার থেকে আগে !

- শ্রেণিকে তিনটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলের জন্য একটি কবিতার পংক্তি বরাদ্দ করুন।
- দলটি তাদের পছন্দের সুরে সেই বাক্যটি পরিবেশন করতে পারে। যখন পুরো ক্লাস একসাথে কবিতাটি পরিবেশন করার জন্য তৈরি হয়ে যাবে তখন একত্রে কবিতাটি পরিবেশন করা যেতে পারে।

বাড়ির কাজ :

কেন তোমার পরিবারের প্রতি সহৃদয় হওয়া উচিত তা নিয়ে বাড়িতে ভাবনা 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 :

সহৃদয়তা

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজের পরিবারের মানুষজনের প্রতি সহৃদয় 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 পরিবারের সব মানুষের প্রতি উদার ও সদয় মনোভাব নিয়ে বড়ো হয়ে উঠতে পারে শিক্ষক সেই দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখবেন। এই ক্লাসে শিল্পের না না উপাদান ব্যবহার করা যেতে পারে

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 কাগজ এবং আঁকার সরঞ্জাম সরবরাহ করুন।
- প্রতিটি শিক্ষার্থী এই কাগজ এবং আঁকার সরঞ্জাম ব্যবহার করে তাদের পরিবারের জন্য একটি উপহার প্রস্তুত করতে পারে। শিক্ষার্থীরা কাগজ ব্যবহার করে একটি কার্ড, ছবি বা একটি বস্তু তৈরি করতে পারে।
- শিক্ষার্থীরা কাজ করার জন্য যাতে পর্যাপ্ত সময় পায় , সেইদিকে শিক্ষক নজর রাখবেন।

বাড়ির কাজ :

তোমার নিজের মধ্যে এমন কিছু বৈশিষ্ট্যের উপর তুমি গুরুত্ব দাও যার জন্য তুমি নিজের প্রতি কৃতজ্ঞ এবং তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে মন দিয়ে ভাব ।

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।।

কৃতজ্ঞতা

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজের প্রতি কৃতজ্ঞতা 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 মনে যাতে নিজেকে নিয়ে কৃতজ্ঞতা বোধ তৈরি হয় সেই বিষয়ে বিশেষ ভাবে যত্নশীল হওয়া।

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 কয়েক মিনিটের জন্য বসতে বলুন এবং একটি জিনিস চিহ্নিত করুণ যার জন্য শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতি কৃতজ্ঞ। এটি বিভিন্ন রকমের জিনিস হতে পারে যেমন তাদের স্বাস্থ্য অথবা তারা নিজেদের সম্পর্কে পছন্দ করে এমন কোনো বৈশিষ্ট্য।
- তারপর, একে একে বোর্ডে এসে তাদের পছন্দের জিনিসটি লিখতে/আঁকতে পারে।
- প্রতিটি শিক্ষার্থী যেন ক্লাসের কাজে অংশ নেয় শিক্ষককে সেটি নিশ্চিত করতে হবে।

বাড়ির কাজ :

তোমার সহপাঠী এবং পারিপার্শ্বিকের এমন কিছু বিষয় সম্পর্কে চিন্তা কর যার জন্য তুমি কৃতজ্ঞ এবং 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 ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজের চারপাশ এবং সহপাঠীদের প্রতি কৃতজ্ঞতা 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 :

এই পর্বের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের নিজের চারপাশ এবং সহপাঠীদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সাহায্য করা। শিক্ষার্থীদের মনে যাতে এই অনুভূতি তৈরী হয় শিক্ষকরা সেই বিষয়ে বিশেষ ভাবে সচেষ্ট 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:

- শিক্ষার্থীদের জুটিতে ভাগ করুন।
- প্রতিটি শিক্ষার্থীকে একটি কাগজের টুকরো এবং একটি কলম/পেন্সিল দেওয়া যেতে পারে
- এই কাগজে শিক্ষার্থীরা এমন একটি জিনিসের সম্পর্কে লিখতে/আঁকতে পারে যেটির জন্য তারা তাদের বন্ধুর প্রতি কৃতজ্ঞ।
- কাগজটি সংগ্রহ করুন। প্রয়োজনে, কাগজের টুকরো গুলো সব নিয়ে একটা পাত্রে রাখা যেতে পারে। এই ভাবে একটি কৃতজ্ঞতার পাত্র তৈরী করা যেতে পারে।

- শিক্ষক ক্লাসে কাগজের লেখা গুলো পড়তে পারেন।

বাড়ির কাজ :

তোমার শিক্ষকদের সম্পর্কে এমন কিছু বিষয়ের কথা নিয়ে বাড়িতে ভাবো যার জন্য তুমি তাদের প্রতি কৃতজ্ঞ

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 :

শিশুরা নিজের শিক্ষকের প্রতি কৃতজ্ঞতা 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 যাতে নিজের শিক্ষকের প্রতি কৃতজ্ঞতা বোধ তৈরী হয় , সেই বিষয়ে শিক্ষককে বিশেষ ভাবে সচেষ্ট হতে 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:

- শিক্ষার্থীদের দুজন দুজন করে জুটি তৈরি করুন। প্রতেক জুটিতে থাকা শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত প্রশ্নটি সম্পর্কে আলোচনা করবে।
- তোমাকে সমর্থন করার জন্য এই সপ্তাহে তোমার শিক্ষক যা করেছেন তার মধ্যে একটি জিনিস কী? তোমার বন্ধুর সাথে শেয়ার কর।
- তোমার শিক্ষক তোমাকে যেভাবে সাহায্য করছেন সেই ঘটনাটি একটি কাগজে ছবি এঁকে প্রকাশ করো এবং এটিতে ধন্যবাদ লিখে তোমার শিক্ষককে দাও ।

বাড়ির কাজ :

তোমার পরিবার সম্পর্কে এমন কিছু বিষয়ের কথা নিয়ে বাড়িতে ভাবো যার জন্য তুমি তোমার পরিবারের প্রতি কৃতজ্ঞ

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 :

শিশুরা নিজের পরিবারের প্রতি কৃতজ্ঞতা 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 যাতে নিজের পরিবারের প্রতি কৃতজ্ঞতা বোধ তৈরী হয় সেই বিষয়ের উপর এই ক্লাসে শিক্ষক 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:

- যখন কেউ তোমাকে সাহায্য করে তখন তুমি তাদের কী বল?
- বাড়িতে কে তোমাকে প্রতিদিন স্কুলের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করে?
- বাড়িতে যে তোমাকে সাহায্য করে সে যদি তোমাকে একদিন প্রস্তুত হতে সাহায্য না করে তবে কী হবে?
- পরের বার যখন সে তোমাকে বাড়িতে সাহায্য করবে তখন তাকে আমরা কী বলতে পারি?

বাড়ির কাজ :

তুমি তোমার শরীরে প্রতি কিভাবে সম্মান প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভালো করে ভাব

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 :

শিশুরা নিজেদের প্রতি সম্মান 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 নিজেদের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে সাহায্য করার উপর এই ক্লাসে শিক্ষক বিশেষ ভাবে জোর 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:

- আমাদের যে পাঁচটি ইন্দ্রিয় আছে সেই গুলোর ছবি আঁকো এবং সেইগুলো আমাদের কী ভাবে সাহায্য করে তা লেখো।
- আমরা ৫জন মিলে দল করে এই কার্যকলাপটি করব।
- তুমি প্রতিদিন পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের প্রতি যত্ন নিয়ে কীভাবে এই ইন্দ্রিয়গুলির প্রতি সম্মান দেখাতে পারো ? তোমার আঁকা ছবিতে তা লেখো।

বাড়ির কাজ :

তোমার সহপাঠীদের কীভাবে সম্মান করতে পারো সেই বিষয়ে বাড়িতে ভাববে।

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 :
শিশুরা নিজেদের চারপাশ ও সহপাঠীদের প্রতি সম্মান 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 নিজেদের চারপাশ ও সহপাঠীদের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে সাহায্য করার উপর 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:

- শিক্ষকদের পাশাপাশি, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত শব্দগুলি ব্যবহার করে একটি ছড়া, কবিতা বা গান তৈরি করবে এবং গানটি হবে সহপাঠী ও চারপাশের মানুষজনের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের বিষয়ে।
    - ধন্যবাদ
    - মাফ করা
    - দুঃখিত
    - অনুরোধ

বাড়ির কাজ :

তোমার শিক্ষকদের কিছু গুণ বা বৈশিষ্টের কথা নিয়ে বাড়িতে ভাবনা চিন্তা করো যার কারণে তুমি তাকে সম্মান কর।

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

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

সম্মান

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজেদের শিক্ষকদের প্রতি সম্মান 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 মনে যাতে নিজেদের শিক্ষকদের প্রতি সম্মান বোধ তৈরী হয় তার উপর শিক্ষক ক্লাসে 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 শিক্ষক যখন তোমার কথা মনোযোগ সহকারে শোনেন এবং তোমার প্রতি মনোযোগ দেন, তখন তুমি কেমন অনুভব করো?
- তোমাদের শিক্ষকদের জন্য একটি চার্ট তৈরি কর যেখানে তুমি কিভাবে শিক্ষকের প্রতি মনোযোগ দাও এবং তাদের কথা মন দিয়ে শোনো, সেটি তুমি এঁকে বোঝাবে ।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার পরিবারের প্রতি সম্মান জানাতে পারো তা নিয়ে 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

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

সম্মান

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজেদের পরিবারের প্রতি সম্মান 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 নিজেদের পরিবারের প্রতি সম্মান বোধ তৈরী করার উপর 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:

- তোমার বাড়ির যেকোনো সদস্যের কথা ভাব।
- তোমার পরিবারের এই সদস্য যখন তোমার কথা মনোযোগ সহকারে শোনে এবং তোমার প্রতি মনোযোগ দেয়, তখন তুমি কেমন অনুভব করো?
- এই সদস্যদের জন্য এমন একটি ছবি আঁকো, সেখানে তোমরা যেভাবে মনযোগী হয়ে তাদের কথা শুনবে তা যেন সেই ছবির মাধ্যমে প্রকাশিত হয়।
- বাড়িতে যাও এবং তাদের জিজ্ঞাসা কর তারা তোমার কাছ থেকে কী সাহায্য আশা করে?

বাড়ির কাজ :

নিজের সম্পর্কে এমন কোনো বৈশিষ্টের কথা বাড়িতে ভাবো যা তোমাকে নিজের উপর আস্থা রাখতে সাহায্য করে।

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 :
শিশুরা নিজেদের উপর বিশ্বাস 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 নিজেদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম হয় তার দিকে 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:

- তোমার ব্যাগ থেকে দুটি জিনিস বের কর যা তোমার নিজের এবং তুমি যা নিজের কাছে সবসময় সাবধানে রাখো।
- কেন তুমি তোমার এই জিনিসটা সাবধানে রাখো?
- তোমার বন্ধুকে এই দুটি জিনিস দেখাও এবং তুমি কেন এই জিনিস দুটি সাবধানে রাখো তা নিয়ে তাদের সাথে আলোচনা করো।

বাড়ির কাজ :

তুমি কেন এবং কিভাবে তোমার সহপাঠীদের বিশ্বাস করো তা নিয়ে বাড়িতে মন দিয়ে ভাবনা 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 ঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

বিশ্বাস

উদ্দেশ্য :

শিশুরা নিজেদের চারপাশ এবং সহপাঠীদের প্রতি আস্থা 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 নিজেদের চারপাশ ও সহপাঠীদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সাহায্য করার জন্য শিক্ষক শিক্ষার্থীকে সাহায্য করবেন।

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 পেন্সিল বক্স থেকে তোমার পছন্দ মতো পেন পেন্সিল বা রং পেন্সিল বেছে নাও।
- তোমার বন্ধুর সাথে তোমার প্রিয় কলম, পেন্সিল বা রং-পেন্সিল অদল বদল করো।
- তোমার বন্ধুকে বল, "আমি তোমাকে আমার প্রিয় কলম/পেন্সিল/ রং পেন্সিল দিলাম কারণ আমি তোমাকে বিশ্বাস করি"।
- তোমার রঙ এবং কলম ব্যবহার করে একটি ছবি আঁকো এবং তোমার সঙ্গীর রং পেন্সিল কলম বা পেন্সিল ব্যবহার করতে পারো। বন্ধুর জিনিসপত্রের সম্পর্কে সতর্ক থাকবে।

- ক্লাস শেষে, তোমরা তোমাদের একে ওপরের জিনিসপত্র গুলো ফেরত দিয়ে দাও।
- তোমার প্রিয় জিনিস অন্যদের সাথে ভাগ করে নিয়ে তুমি কেমন অনুভব করেছো?

বাড়ির কাজ :

তুমি কেন এবং কিভাবে তোমার পরিবারের উপর বিশ্বাস রাখো 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 ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :
বিশ্বাস

উদ্দেশ্য :
শিশুরা নিজেদের শিক্ষকদের প্রতি আস্থা প্রদর্শনে 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 নিজেদের শিক্ষকদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে পারবে সেই বিষয়ে শিক্ষার্থীদের সাহায্য করা ।

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:

- ক্লাসটিকে চারটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দল নিচের প্রশ্নটি নিয়ে ৫ মিনিট আলোচনা করবে।
- কোন্ জিনিসের জন্য আমরা আমাদের শিক্ষকদের উপর সবচেয়ে বেশি নির্ভর করি?
- এখন, প্রতিটি দল ক্লাসের বাকি শিক্ষার্থীদের সামনে উপরের প্রশ্নটি অভিনয় করে দেখাবে। একটি দল যখন অভিনয় করবে তখন অন্য দল গুলো সেটা বোঝার চেষ্টা করবে ।

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য, তুমি কেন এবং কিভাবে তোমার পরিবারকে বিশ্বাস করো তার উপর গুরুত্ব দিয়ে বাড়িতে ভাবনা 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।।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :
বিশ্বাস

উদ্দেশ্য :
শিশুরা নিজেদের পরিবারের প্রতি আস্থা 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 নিজেদের পরিবারের প্রতি আস্থাশীল মন তৈরী করার উপর শিক্ষক 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 পরিবারের এমন একজন সদস্যের ছবি আঁকো যার সাথে তুমি সহজেই কথা বলতে পারো এবং তোমার সমস্ত গোপন কথা ভাগ করে নিতে পারো।
- কেন তুমি পরিবারের এই সদস্যকে সহজে কিছু বলতে পারো তা আমাদের সবার কাছে বল ?
- বাড়িতে যাও এবং পরিবারের এই সদস্যকে বল যে তুমি তাকে বিশ্বাস কর।

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।