SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহর্ষ

একটি সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষার অনন্য পাঠ্যক্রম

শ্রেণি
৩-৪

শিক্ষকদের সহায়ক পুস্তক

পাঠ্যক্রম তৈরি ও প্রকাশনা এস সি ই আর টি, ত্রিপুরা

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

নির্দেশনা / পরামর্শক

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

বিষয় নির্মাতারা

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

শ্রী মোহর কান্তি শীল, স্নাতক শিক্ষক, সাব্রুম ইংরেজি মাধ্যম দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়
শ্রী সমীর সরকার,স্নাতক শিক্ষক,চিলাপাথর উচ্চ বিদ্যালয়
শ্রী সমর দে, স্নাতকোত্তর শিক্ষক, মধুপুর দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

বিশেষ ধন্যবাদ

শ্রী শীর্ষেন্দু চৌধুরী, পি. জি . টি, এস. সি. ই. আর. টি, ত্রিপুরা
শ্রী শঙ্খ রাজ গুহ, পি. জি . টি, এস. সি. ই. আর. টি, ত্রিপুরা
শ্রী কৌশিক মজুমদার, এস. সি. ই. আর. টি, ত্রিপুরা
শ্রী পান্না সরকার, লভ্য ফাউন্ডেশন
শ্রীমতি পায়েল পণ্ডিত, লভ্য ফাউন্ডেশন
শ্রীমতি অনন্যা চ্যাটার্জী, লভ্য ফাউন্ডেশন
প্রোগ্রাম টিম, লভ্য ফাউন্ডেশন
শ্রীমতি রিচা শিবাংগী গুপ্তা, লভ্য ফাউন্ডেশন
শ্রী বেদান্ত জৈন, লভ্য ফাউন্ডেশন

মুখ্য উপদেষ্টা

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

প্রচ্ছদ ছবিঃ

শ্রীমতি শিভি যাদব, লভ্য ফাউন্ডেশন
শ্রীমতি সৌম্যা চৌধুরী, লভ্য ফাউন্ডেশন

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. সোমার জন্মদিন
   2.2. বিশালের নতুন স্কুল
   2.3. চন্দ্রর কান্ড।
   2.4. দুই প্রিয় বন্ধু

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

2.5. চৈতির দৌড়ের গল্প
2.6. পাঁচটি কচি চারাগাছ
2.7. কার্তিক ও তার টিফিন বক্স
2.8. টিনটিন
2.9. পায়েলের পেন্সিল
2.10. মাতৃভাষা দিবস
2.11. একজন নতুন ছাত্র
2.12. মাফ্রুর আঁকা চিত্র
2.13. এখনও দেরি হয়নি
2.14. গাজন উৎসব
2.15. উৎসব অনুষ্ঠানে ঐক্যবদ্ধতা
2.16. খালি টিফিন
2.17. অর্ধেক দিন
2.18. ব্যাডমিন্টনের শিক্ষায়তন
2.19. চল ক্রিকেট খেলি
2.20. প্রকাশ করা স্বাভাবিক

3. কার্যকলাপ
3.1. আমার মুখের অভিব্যক্তি।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3.2. আমার হৃদয়ের আবেগ
3.3. কীভাবে সহজ এবং জটিল আবেগগুলো আমাদের শরীরের সংবেদনকে জাগ্রত করে
3.4. সুখ ও দুঃখ
3.5. আবেগ আমার বন্ধু !
3.6. সব হল আমরা কীভাবে ব্যাক্ত করি
3.7. একটা গভীর শ্বাস নাও!
3.8. আবেগের চেইন
3.9. আমার কেমন লাগবে!
3.10. তুমি কিভাবে প্রকাশ কর?
3.11. আর্টের প্রকার
3.12. শিক্ষক দিবস
3.13. বৈচিত্র্যে ঐক্য!
3.14. আমার অনন্য পরিচয়
3.15. চল কথা বলি!
3.16. একজন অন্ধ মানুষ
3.17. রামু ও সপনার অনুভূতি
3.18. আমার কাছের মানুষ
3.19. কি বলা যায়?

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3.20. চল এটা করি!

4. অভিব্যক্তি

4.1. ভালোবাসা

4.1.1. কার্যকলাপ 1

4.1.2. কার্যকলাপ 2

4.1.3. কার্যকলাপ 3

4.1.4. কার্যকলাপ 4

4.2. সহৃদয়তা

4.2.1. কার্যকলাপ 1

4.2.2. কার্যকলাপ 2

4.2.3. কার্যকলাপ 3

4.2.4. কার্যকলাপ 4

4.3. কৃতজ্ঞতা

4.3.1. কার্যকলাপ 1

4.3.2. কার্যকলাপ 2

4.3.3. কার্যকলাপ 3

4.3.4. কার্যকলাপ 4

4.4. সম্মান

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহর্ষ পাঠ্যক্রম

শিক্ষক- শিক্ষিকাদের উদ্দেশ্যে

প্রিয় শিক্ষক- শিক্ষিকা গণ,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

সহর্ষ পাঠ্যক্রমের ভূমিকা
সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষা (SEL)

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

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

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

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT 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।

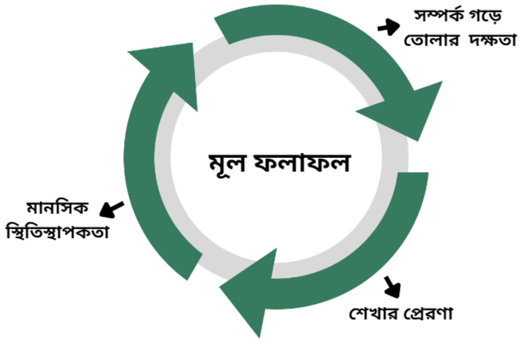
২) দৃঢ় সম্পর্ক তৈরি করতে এবং বজায় রাখতে সক্ষম হবে: দলগত কাজ, কার্যকর শ্রবণ, সমানুভূতি প্রদর্শন ইত্যাদি দক্ষতাগুলি একজন সহপাঠী , পরিবারের সদস্য, সহকর্মী ইত্যাদির সাথে শক্তিশালী সম্পর্ক গঠন করতে, গভীরতর করতে এবং বজায় রাখতে সাহায্য করে। গবেষণার মাধ্যমে দেখা গেছে যে শিক্ষক এবং সমবয়সীদের সাথে দৃঢ় সম্পর্ক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

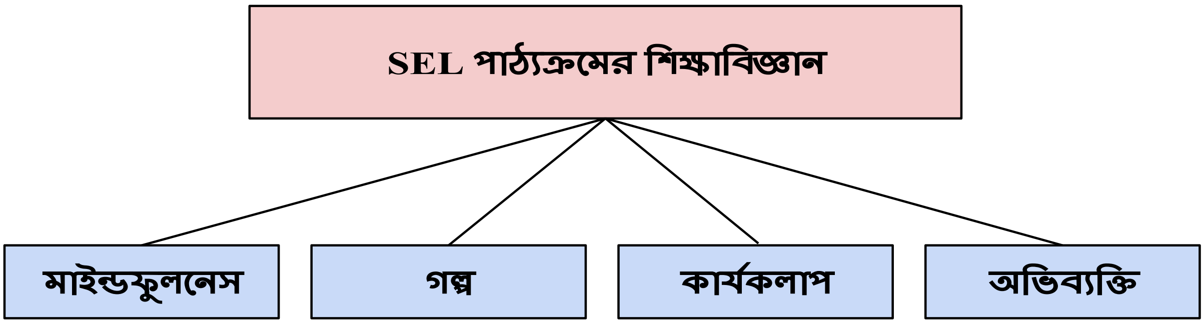
এই সামাজিক প্রাক্ষোভিক শিক্ষার দক্ষতাগুলি একটি নিরাপদ সুবিধাজনক শ্রেণিকক্ষে নিয়মিতভাবে অনুশীলনের ফলে ইতিবাচক ফলাফলগুলি শক্তিশালী সম্পর্কের আকারে, মানসিক সহনশীলতা বৃদ্ধিতে , এবং শিশুদের মধ্যে উন্নত শেখার প্রেরণা তৈরি করে।

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

SCERT Govt. of Tripura
SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

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

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

নীচে গ্রেড নির্দিষ্ট পাঠ্যক্রমের একটি রূপরেখা দেওয়া হল:

১ম - ২য় শ্রেণির জন্য

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

৩য় - ৪র্থ শ্রেণির জন্য

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

৫ম - ৬ষ্ঠ শ্রেণির জন্য

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

৭ম - ৮ম শ্রেণির জন্য

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

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

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

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

সহর্ষ

পাঠ্যক্রমের বিভাগ ভিত্তিক সাপ্তাহিক দিন বিতরণ

সাপ্তাহিক শিক্ষাপ্রদানের নির্দেশাবলী

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

সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার
মাইন্ডফুলনেস	গল্প	গল্প

বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
কার্যকলাপ	কার্যকলাপ	অভিব্যক্তি

মননশীলতা

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

মাইন্ডফুলনেস (মননশীলতা) কি?

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

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

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

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

আসুন এই ক্লাস সম্পর্কে কিছু মূল পয়েন্ট দেখে নেওয়া যাক:

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

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

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

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

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

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

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

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

মনে রাখার বিষয়:

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

শিক্ষকের মনে রাখার কিছু বিশেষ বিষয়:

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

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

MINDFULNESS

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সেশন ১ (মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা)

সময় বিতরণ

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ২-৩ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা: ২০ - ৩০ মিনিট

২। 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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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।

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 : 1-2 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|

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 (Total duration for effective delivery)

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(Mindful Check in): 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 10 সেকেন্ড বিরতি দিন)।)
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশে কী গন্ধ পেতে পারে সে সম্পর্কে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় 10 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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 2 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?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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 : 1-2 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 (Total duration for effective delivery)

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 10 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: 5 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)।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- এই কাজটি কি কঠিন নাকি সহজ ছিল?
- তোমার কী এই কাজটি করতে কোনও অসুবিধা হয়েছিল?
- এই ক্রিয়াকলাপ থেকে তুমি কী অর্জন করবে ? (আমরা যা শুনছি তাতে যদি আমরা মনোযোগ দিই তবে আমরা আরও ভাল ভাবে শুনতে পারব)।

নীরব চেক-আউট : ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য :

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

সেশন ৪: মননশীল শ্রবণ - ১

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মননশীল শ্রবণ ১ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক) মাইন্ডফুল চেক-ইন: 3-5 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 10 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 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: 5 মিনিট

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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)

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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 : 1-2 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 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)

- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কী কী গন্ধ পাচ্ছে সে দিকে মনোযোগ দেয় (প্রায় 10 সেকেন্ড বিরতি দিন)।)
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ পাচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীরা লক্ষ্য করবে যে কোন বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করে আছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় 10 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: 5 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: 15 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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 10 সেকেন্ড বিরতি দিন)।)
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)

- শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় 10 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।

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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

১। শিক্ষকরা তিনবার হাততালি দিতে পারেন।

২। শিক্ষকরা ২ বার আঙ্গুল দিয়ে তুড়ি বাজাতে পারেন।

৩। 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 10 সেকেন্ডের জন্য বিরতি দিন)।)

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তা মনযোগ সহকারে শুনতে বলুন। (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কোন সমিতিগুলি খুঁজে পাচ্ছে সে সম্পর্কে মনোযোগ দেয় (প্রায় 10 সেকেন্ড বিরতি দিন।)
- বর্তমানে শিক্ষার্থীরা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।)
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় 10 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 8 : ১৫ মিনিট

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 10 সেকেন্ড বিরতি দিন)।)

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।
- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে সে দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (প্রায় 10 সেকেন্ড বিরতি দিন)।
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় 10 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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 1-2 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?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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)।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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)

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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 10 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।

  (10 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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

গল্প

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

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

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

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

গল্পের জন্য কমপক্ষে দুই দিন প্রস্তাব করা হয়েছে:

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

শ্রেণিকক্ষে অনুকুল পরিবেশ সৃষ্টি:

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

STORY

১) পাঠের নাম: সোমার জন্মদিন

উদ্দেশ্য : ছাত্র ছাত্রীরা বুঝতে পারবে যে আবেগ কি? কোন কোন পরিস্থিতিতে আমাদের মধ্যে কোন ধরণের আবেগ প্রকাশ পায়।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রতিটি মানুষের মধ্যেই বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন ধরণের আবেগ বর্তমান। ভিন্ন ভিন্ন পরিস্তিতিতে আমাদের আবেগ প্রকাশিত হয়ে থাকে। যেমন আনন্দ, রাগ, ভয়. লজ্জা, হিংসা, দুঃখ প্রতেক আবেগের প্রকাশভঙ্গি আলাদা। সুস্থ সুন্দর সম্পর্কে তৈরির জন্য দরকার ভালোবাসা, তেমনি রাগ বা হিংসা আমাদের শারীরিক এবং মানসিক ভাবে ক্ষতি করে। নিজেকে ভালো রাখার জন্য এবং অন্যকে ভালো রাখার জন্য ক্ষতিকারক আবেগের উপর আমাদের নিয়ন্ত্রণ দরকার। এই গল্পের মধ্যেমে আলোচনা করে শিক্ষক বা শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদেরকে আবেগের প্রকাশ, এবং এর নিয়ন্ত্রণ কিভাবে করতে হবে সে সম্পর্কে বোঝাতে সক্ষম হবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

সোমা চতুর্থ শ্রেণিতে পড়ে। সে খুব প্রাণবন্ত একটি মেয়ে। হাসি খুশি অমায়িক স্বভাবের জন্য সবাই সোমাকে খুব ভালোবাসে। আজ সোমার জন্মদিন।সোমার আত্মীয়-স্বজনরা বেশিরভাগই কেউ কলকাতায় এবং কেউ কেউ বাংলাদেশে থাকেন, তাই সোমার জন্মদিনে কোন বছর কেউ তার জন্মদিনের অনুষ্ঠানে আসতে পারেন না। কিন্তু এইবার তার জন্মদিনে কলকাতা থেকে তার মামা, মামি এবং মামাতো বোন আসাতে সোমা ভীষণ খুশি, তার কোথাও যেন মনে হচ্ছে এই বছর জন্মদিনে মামা মামীর আশা

তার কাছে এক বিশেষ উপহার। এছাড়াও কাছাকাছি যে কয়েকজন আত্মীয় স্বজন থাকেন ওনারাও সকাল থেকেই তাদের বাড়ি এসেছেন । সেই দেখে সোমার ভীষণ আনন্দ হচ্ছে এবং সে মনে মনে ভাবছে যে তার জন্মদিন টা আজকে খুব ভালো কাটবে । সোমার বাবা বলেছেন, আজ সন্ধ্যে বেলা কেক কাটা হবে, কিন্তু এটা বলেননি যে উনি সোমার জন্য কি ধরনের কেক আনবেন। কিরকম কেক আসবে এটা ভেবে ভেবে সোমার মনে একটা চাপা কৌতুহল হচ্ছে, সঙ্গে সোমার খুব আনন্দ যে সে আজ সন্ধ্যেবেলায় কেক কাটবে। সোমার বাবা-মা তার স্কুলের সব বন্ধুদের এবং সঙ্গে তাদের মা দের নিমন্ত্রণ করেছেন। প্রতিবছর সোমার জন্মদিন গরমের ছুটির সময় পরে। যেহেতু এই বছর সোমার জন্মদিন গরমের ছুটিতে পড়েছে এবং তার স্কুলের বন্ধুদের সঙ্গে অনেকদিন দেখা হয়নি ,আজ জন্মদিনে সবাই আসবে সেটা শুনে সোমার খুব আনন্দ হচ্ছে । যথাসময়ে সবাই হাজির হল। সবার হাতেই গিফট। কলম, বই, পুতুল আরো কতকি! সোমার ছোট্ট ভাইটি খুব চঞ্চল। তার নাম বুবু। অতিথিরা ঘরে ঢোকার সাথে সাথে ই সে সবার হাত থেকে উপহার গুলি নেওয়ার জন্য ব্যস্ত হয়ে উঠছিলো আনন্দে। আজকে সোমার একটি বিশেষ দিন এবং তাকে আজকে সকাল থেকে সবাই ভীষণ প্রাধান্য দিচ্ছে। অপরদিকে সোমার মামাতো বোন শিলা তারই বয়সী। আজকের দিনের কেন্দ্রবিন্দু সোমাকে নিয়ে সবার ব্যস্ততাএবং তাকে এত প্রাধান্য দেওয়া দেখে, শিলার মনে খুব হিংসা হল। কারণ গত দুই বছর করোনা পরিস্থিতির কারণে শিলার জন্মদিন পালন করা হয়নি। তার জন্মদিনটা শুধুমাত্র তার বাবা-মার সঙ্গে কেটেছিল, এতো লোকজন নিয়ে মজা করে আনন্দ করতে পারেনি।সোমার বন্ধুরা যে উপহার গুলি এনেছিল সেগুলি একটি টেবিলে গিয়ে বুবু এবং সোমা রাখছিলেন। তার মধ্যে একটি পুতুল সোমা পেয়েছিল। সোমার পুতুলটা দেখেই খুব পছন্দ হয়েছিল এবংসোমা সেই পুতুলটা নিয়ে তার বন্ধুদের সঙ্গে খেলছিল। স্কুলের বন্ধুদের এতদিন পর কাছে পেয়ে আনন্দে সোমা একটু সময়ের জন্য শিলাকে তাদের বন্ধুদের সঙ্গে নিয়ে বসে একসঙ্গে খেলতে ভুলে গিয়েছিল। এই পরিস্থিতিতে রাগে ও হিংসায় শিলা সুযোগ বুঝে টেবিলের কাছে গিয়ে তার সবচেয়ে সুন্দর পুতুলের হাত ভেঙ্গে দিল। সময়ে গড়াতে গড়াতে যখন সবাই চলে যায়, সোমা শিলা এবং বুবুকে নিয়ে তার উপহার গুলো খুলে দেখতে গিয়ে দেখলো তার প্রিয় পুতুল চার হাত ভাঙ্গা। সবাই ভাবলো এইটা বুবুর কাজ হবে। এই দেখে সোমার চোখে জল এলো। সোমাকে কাঁদতে দেখে শিলা মনে মনে খুব লজ্জা পেলো এবং অনুতপ্ত হলো। মনে মনে ভাবলো যে সামান্য সময়ের জন্য সোমার উপর রাগে ও হিংসায় তার পুতুলের হাতটা ভেঙে দিয়ে সে খুব ভুল কাজ করেছে , কারণ সোমা তাকে খুব ভালবাসে এবং সোমা যখন তার জন্মদিনের অনুষ্ঠানে খেতে বসেছিল বন্ধুদের সঙ্গে সে কিন্তু শিলার কথা ভোলেনি সে শিলাকে তার পাশে বসিয়ে একসঙ্গে খেতে বসেছিল। জন্মদিনের দিন সোমা শিলার রাগের মাথায় করা কাজের জন্য কাঁদছে, এই অবস্থা দেখে অনুতপ্ত মনে এবং ভীষণ কষ্ট পেয়ে পুতুলটা নিয়ে ভাঙ্গা হাতটা জোড়া

লাগানোর জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করতে লাগলো শিলা ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমরা কি তোমাদের জন্মদিন পালন করো? কিভাবে পালন করো?
2. শিলা পুতুলটির হাত কেন ভেঙেছিল?
3. পরবর্তী সময় শিলা অনুতপ্তই বা হল কেন?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞেস করবে তারা কখনো আনন্দ, রাগ, ভয়. লজ্জা, হিংসা, দুঃখ ইত্যাদির মতো কোনো আবেগ অনুভব করেছে কিনা? যদি করে থাকে তাহলে তারা এই আবেগের বশে কি করেছে?

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-

1. শিক্ষার্থীদেরকে ৮-১০ জন করে দলে দলে ভাগ করবেন।
2. প্রতিটি দলকে আগের দিনের মতো একটি করে গল্প বানাতে বলুন।
3. শিক্ষার্থীরা যে গল্পটি তৈরী করবে সেইটা তে হিংসা ছাড়াও অন্যান্য আবেগ থাকা জরুরি।
4. শিক্ষার্থীরা এক এক করে বাক্য জুড়ে একটি গল্প তৈরি করবে।
5. তারপর সমগ্র ক্লাসের সামনে সেই গল্পগুলি এক এক করে শোনাবে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজে পরিবার থেকে পাওয়া উত্তরগুলি ক্লাসের সঙ্গে আলোচনা করো।
2. তোমাদের একে একে গল্প তৈরী করতে কেমন লাগলো? কোন আবেগ সবচেয়ে বেশি লক্ষণীয় বলে মনে হয়েছে?
3. এই আবেগের বিষয় তোমরা কি শিখলে?

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

২) পাঠের নাম: বিশালের নতুন স্কুল

উদ্দেশ্য : ছাত্র ছাত্রীরা নিজেদের এবং তার সহপাঠীদের মনের ভাবকে বুঝতে পারবে এবং সুনির্দিষ্ট ভাবে প্রকাশ করতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : বিভিন্ন সামাজিক ধর্মীয় ও জাতীয় ছাত্রছাত্রীরা একসাতে শ্রেণীকক্ষের মধ্যে অনেক ভালোভাবে মিলেমিশে থাকবে। শ্রেণীকক্ষের আলোচনার মধ্যেমে ছাত্র ছাত্রীরা নিজেদের মধ্যের বন্ধু ভাব ও সহযোগিতায় ভাব বৃদ্ধি পাবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : চার্ট পেপার (২য় দিনের জন্য)

প্রথম দিন

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

গল্প :
ত্রিপুরা রাজ্যের গোমতী জেলার করবুক গ্রামের ছাত্র। আজ বিশালের জীবনে একটা বিশেষ দিন, কারন সে আজ গ্রামের ছোট্ট স্কুল থেকে বেরিয়ে এসে ত্রিপুরা রাজ্যের সবথেকে বড় শহর আগরতলা একটা বড়ো স্কুলে ভর্তি হয়েছে। ভর্তি হয়ে বাড়ি যাওয়ার পর খুব খুশি তার নতুন স্কুল নিয়ে। নতুন শ্রেণী , নতুন বই কি মজা ! কি মজা!

নতুন স্কুলে ভর্তি হওয়ার কারণে বিশাল আর তার বাবা-মা করবুক গ্রাম ছেড়ে আগরতলা শহরে এসে বসবাস করতে শুরু করে। প্রথমে কয়েকদিন নতুন স্কুলে ভর্তি হওয়ার কারণে মজা হলেও কিছুদিন পর এখন বিশাল আর সেই আনন্দটা খুঁজে পাচ্ছে না । কেমন যেন একা একা বোধ করছে সে। এই নতুন স্কুলে তার কোনো বন্ধু নেই এখনো, কারন সে ভালো করে বাংলা ভাষায় কথা বলতে পারে না, ককবরক

ভাষায় কথা বলতে অভ্যস্ত । আগরতলার এই স্কুলের বন্ধুরা ককবরক ভাষা জানেনা। এই স্কুলের বন্ধুরা যেহেতু বাংলা ভাষায় কথা বলে এবং সে ভালো করে বাংলা ভাষায় কথা বলতে পারে না তার জন্য তাদের মধ্যে একটা যোগাযোগের দূরত্ব তৈরি হয়। ভালো করে তার বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলতে বা মনের ভাব প্রকাশ করতে পারেনা । বিশাল মনে মনে তার স্কুলের বন্ধুদের মত হতে চাইতো, আর ভাবতো সে যদি ভালো বাংলা বলতে পারতো তাহলে তার অসুবিধা হতো না । তখন বিশালের মনে হয় যে গ্রামের স্কুলই ভালো ছিল এবং সে তার পুরোনো বন্ধুদের সঙ্গে কতই না মজা করত । তার এই স্কুলের সহপাঠীরাও ভাল, তারাও নিজেদের মধ্যে কত খেলা করে, মজা করে, কিন্তু বিশাল কেন যেন ওদের সাথে মিশে উঠতে পারেনা। তার নতুন স্কুলের বন্ধুরা তাকে খেলতে ডাকলেও বিশালের কেমন যেন একটা দ্বিধাবোধ হয় ।
এমনই একদিন স্কুলে গণিত ক্লাস চলছিল, ক্লাস চলাকালীন একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করলেন বিশালকে। বিশাল সেই প্রশ্নটির উত্তর কিন্তু গুছিয়ে স্যারকে উত্তরটা দিতে পারলনা কারন সে বাংলা ভাষা ভালো করে জানে না এবং ইংরেজী ভাষা সে একটু একটু করে শিখছে, তাই কোন ভাষার সে পুরোপুরি ভাবে ব্যবহার করতে পারলো না। বিশাল এর কাছে থেকে উত্তর না পেয়ে অন্য এক শিক্ষার্থী সেই উত্তরটি দিয়ে দিল । বিশাল তখন মনে মনে ভাবতে লাগল যে, এটা যদি বিশাল এর গ্রামের স্কুল হত তাহলে সে ককবরক ভাষায় স্যারকে নিজের মনের মত উত্তর দিত এবং স্যার তার প্রশংসা করতো ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বিশাল কেন তার স্কুলের সহপাঠীদের মত হতে চাইত ?
2. বিশাল কী কী আবেগ অনুভব করছিল? কেন হচ্ছিলো এরকম অনুভূতি?
3. বিশালের যাতে এইরকম অনুভূতি না হয়, তার জন্য ওর সহপাঠীরা অথবা শিক্ষক শিক্ষিকারা কী করতে পারতো?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে গল্পটি পরিবারের সদস্যদের শোনাবে। আলোচনা করবে গল্পটির উপসংহার কিরকম হতে পারে।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 করে যা উপসংহার ঠিক করেছ তা নিয়ে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. তুমি যদি বিশালের ক্লাসে পড়তে , তাহলে ওকে কী ভাবে ক্লাসের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করতে?
    a. তোমরা যা বলবে সেইটা একটা চার্ট পেপার এর লেখ।

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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৩) পাঠের নাম: চন্দ্রর কান্ড

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজের ব্যবহার সম্পর্কে মূল্যায়ন বা আত্মসমালোচনা করে, সেই মূল্যায়ন থেকে নিজের ভুল বুঝতে পেরে তা শুধরানোর উপায় খুঁজে বার করার বিষয়ে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : বিদ্যালয়কে সমাজের ক্ষুদ্র সংস্করণ বলা হয় কারণ বিদ্যালয়ে সমাজের প্রতিটি অংশ থেকে ছাত্রছাত্রীরা আসে। ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে পরস্পরের প্রতি সহানুভূতি জাগ্রত করার মাধ্যমে শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীকে নিজের আত্মবিশ্লেষন করার সুযোগ তৈরি করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :
ক্লাসের মধ্যে সবথেকে চঞ্চল ছেলে চন্দ্র । সারাদিন সে স্কুলে কিছু না কিছু দুষ্টুমি করতে থাকে, যেমন বেঞ্চে লাফালাফি করা, ক্লাসের মধ্যে দৌড়াদৌড়ি করা ইত্যাদি। পড়াশোনায় মনোযোগ একটু হলেও তার কম। ওর চঞ্চলতার কারনে স্কুলের শিক্ষক শিক্ষিকা সবাই মাঝে মাঝে রেগে যান।

চন্দ্র বরাবরই খুব তাড়াতাড়ি স্কুলে আসে । স্কুলে এসে সে প্রতিদিন তার প্রিয় সুমনের পাশে বসে। এমন ই একদিন চন্দ্র স্কুলে এসে দেখল তার প্রিয় বন্ধু সুমন এর পাশে রাহুল বসে পড়েছে। সেই দেখে চন্দ্রর ভীষন রাগ হল এবং একটু কথা কাটাকাটি করে ফেলল রাহুলের সঙ্গে ।রাহুল চন্দ্রর প্রিয় বন্ধু সুমনের সুমন এর পাশে বসার জন্য সুমনের মনে ভীষণ রাগ হল। স্কুলে প্রথম চারটে ক্লাস করার পর টিফিনের সময় যখন সবাই মাঠে খেলতে গেল, তখন চন্দ্র রাহুলের বসার জায়গায় জল ফেলে দিল। খেলে আসার পর

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

রহুল না দেখে বেঞ্চে বসে পড়ায় রাহুলের পুরো পোশাকটা ভিজে গেল। সেই দেখে তখন চন্দ্রর মনে মনে রাগটা একটু কমলো, সেভাবে ভাবলো যে আমি এই প্রতিশোধ নিয়েছি। রাহুলের পোশাক ভিজে যাওয়ার কারণে তার ভীষণ রাগ হয় এবং সে সোজা দৌড়ে গিয়ে মাষ্টারমশাইকে সব কথা জানায়। সমস্ত ঘটনাটি শোনার পর এই ভুল কাজের জন্য মাস্টারমশাই তাকে কঠিন শাস্তি দেন।

এই ঘটনার পর চন্দ্রর বন্ধুদের খুব খারাপ লাগে এবং পরদিন থেকে তার বন্ধুরা ওর থেকে দূরে দূরে থাকতে শুরু করে, তার সঙ্গে টিফিনও খায় না,খেলার মাঠে খেলতেও যায় না। ঘটনাক্রমে পরের দিন মাষ্টারমশাই চন্দ্র মাকে স্কুলে কে সব কথা জানান। স্কুল থেকে বাড়ি ফেরার পর লক্ষ্য করে যে ওর মার খুব খারাপ লেগেছে ওর ব্যবহারে এবং মা কেমন যেন ওকে আদর করছে না। সেইদিনই ওর বাবা বিকেলবেলা বাজারে ফল কিনতে যাওয়ার সময় রাস্তায় চন্দ্র স্কুলের মাস্টার মশায়ের সঙ্গে আবার দেখা হয়। মাস্টারমশাই চন্দ্রর বাবাকে তার স্কুলে করা সব দুষ্টুমির কথা বলেন। সেইসব কথা শুনে চন্দ্রর বাবার মনে খুব কষ্ট হয়। বাড়ি এসে যখন চন্দ্র বাবা তার মাকে সব কথা খুলে বলেন, তখন সেই সব কথা শুনে চন্দ্রর মনে মনে খুব কষ্ট হয়। সে উপলব্ধি করতে পারে যে তার ভুল কাজের জন্য তার বাবা-মা অপমানিত হচ্ছে এবং তার স্কুলের বন্ধুরাও তার সঙ্গে কথা বলছে না, এমনকি তার প্রিয় বন্ধু সুমনও আজ তার পাশে বসে নি। এইসব কথা মনে করে সুমনের ভীষণ কান্না পাচ্ছে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. চন্দ্রর কীরকম অনুভব হয়েছিল যখন সে তার বাবাকে তার কাজের জন্য কষ্ট পেতে দেখে?
2. চন্দ্রর এই কর্মের পরিণতি কী হয়েছিল? চন্দ্রর কেমন লেগেছিলো?
3. কেউ কী নিজের ভুল শুধরে নিতে পারে? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের লোকজন এবং বন্ধুদের সাথে আলোচনা করবে যে কাউকে কখনো তার ভুলের জন্য ক্ষমা করা যায় কি না?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 করে আশা বিষয় নিয়ে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা করো ।
2. চন্দ্র তার বাবাকে দুঃখ পেতে দেখার পর কী করতে পারে বলে তোমার মনে হয় ?
3. তুমি চন্দ্রর বন্ধু হলে ওকে ক্ষমা করতে? কেন বা 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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৪) পাঠের নাম: দুই প্রিয় বন্ধু

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা হিংসা জনিত বিষয়গুলি সম্পর্কে জানতে ও বুঝতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : জটিল আবেগ দুইটি বা ততোধিক মৌলিক আবেগের মিশ্রণ। উদাহরণস্বরূপ: ভয়, রাগ এবং বিতৃষ্ণা এই আবেগগুলি মিশে তৈরি করে ঘৃণার মতো একটি জটিল আবেগ। এই গল্প ও প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের ঈর্ষার মতো জটিল আবেগ সম্পর্কে বোঝানোর চেষ্টা করা হয়েছে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

গল্প :

রাহুল এবং অমিত তৃতীয় শ্রেণীর ছাত্র। তারা দুজন খুব ঘনিষ্ঠ বন্ধু এবং ছোটবেলা থেকে তারা একসাথে পড়াশোনা করে ; তারা সবসময় একসাথে স্কুলে আসে, একসাথে বসে, খেলে এবং একসাথে দুপুরের খাবার খায়। সামনেই স্কুলের বার্ষিক দিবস এবং সেই উপলক্ষে স্কুলে বিশাল বড় অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছে। অনুষ্ঠানে নাচ, গান, আবৃত্তি, আঁকা নানারকমের প্রতিযোগীতা হবে। রাহুল এবং অমিতের মধ্যে অমিত নাচে খুব ভালো। তৃতীয় শ্রেণি থেকে নাচের প্রতিযোগীতার জন্য অমিত নির্বাচিত হয়, আর দিদিমণি রাহুলকে আঁকা প্রতিযোগিতায় নাম দিতে বলেন কারণ রাহুল আঁকাতে খুব ভালো।
প্রতিদিন রাহুল দেখত অমিত ক্লাস শেষ হওয়ার পর স্কুলে কিছুটা সময় কাটাচ্ছে তৃতীয় শ্রেণীর বাকি বন্ধুদের সঙ্গে স্কুলে নাচ অভ্যাস করা জন্য। যেহেতু রাহুল এবং অমিত সবসময় একই সঙ্গে থাকত কিন্তু এখন কিছুদিন এই অনুষ্ঠানের জন্য একসঙ্গে থাকতে পারছেনা, সেই কারণে রাহুল ভীষণ রেগে যায় এবং সঙ্গে বেশ কিছুটা হতাশ হয়ে পড়ে। সে লক্ষ্য করে অমিতের নাচের দলে কয়েকজন নতুন নতুন বন্ধু

তৈরি হয়েছে। ইতিমধ্যেই স্কুলের অনুষ্ঠানে অমিত প্রথম স্থান অধিকার করে এবং তার প্রাণোচ্ছল স্বভাবের জন্য অমিত বন্ধুদের মধ্যে বেশ জনপ্রিয় হয়ে যায়। এসব দেখে রাহুলের বেশ অস্বস্তি বোধ হচ্ছিলো এবং মনে মনে একটু হিংসাও হচ্ছিলো। একদিন অমিত স্কুলে অনুপস্থিত থাকার সময় রাহুল তার সহপাঠীদের কাছে অমিত সম্পর্কে কিছু নেতিবাচক কথা বলে দেয় । পরদিন অমিত স্কুলে আসার পর দেখে কেউ তার সাথে কোনো কথা বলছেনা। পিঠের পিছনে আড়ালে হাসছে। অমিত এই অবস্থা দেখে অবাক হয়ে যায়, সে তার কয়েকজন সহপাঠীর সাথে কথা বলার চেষ্টা করে কিন্তু লক্ষ্য করে যে তারা কথা বলতে চাইছে না। এমনকি তার প্রিয় বন্ধু রাহুল তার পাশে সেদিন বসেনি। অমিতকে একা বসে থাকতে দেখে রাহুল কিছুক্ষণের জন্য খুশি হয়ে গেল। কিন্তু ধীরে ধীরে অমিতের সঙ্গে সবার আচরণ দেখে তার ভীষণ খারাপ লাগতে শুরু করে। রাহুল মনে মনে ভাবল, "কেন আমি এখন আর খুশি হচ্ছি না? আমি তো এটাই চেয়েছিলাম। কেউ তো এখন অমিতের সাথে আর কথা বলছেনা, তাহলে আমার কেন ভালো লাগছে না, কেন আমিতকে দেখে আমার মন খারাপ হচ্ছে ?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. অমিত যখন নাচের প্রতিযোগিতার জন্য নির্বাচিত হয়েছিল তখন রাহুল কী অনুভব করেছিল বলে তুমি মনে করো ?
2. রাহুলের অনুভূতি এবং তার কাজের মধ্যে কী কী পার্থক্য ছিল?
3. তুমি কি কখনও রাহুলের মতো একই অনুভূতির মধ্য দিয়েগেছো ? ক্লাসে তোমার অভিজ্ঞতা শেয়ার করো ।
4. সবাই যখন অমিতের সঙ্গে অন্যরকম আচরণ শুরু করেছিল তখন অমিত কি অনুভব করছিলো বলে তুমি মনে করো ?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাওয়ার পর , তাদের খুঁজে বের করতে বলুন – গত সপ্তাহে তাদের পরিবারের সদস্যরা কী কী ধরনের আবেগের মুখোমুখি হয়েছিলেন ।

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

দ্বিতীয় দিন

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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. তোমার পরিবারের সাথে আলোচনা করার পরে তুমি কী জানতে পেরেছ -তোমার পরিবারের সদস্যরা গত সপ্তাহে কোন কোন আবেগের সম্মুখীন হয়েছিলেন ?
2. এমন একটি সময়ের বর্ণনা করো যখন তোমার মনোভাব রাহুলের মতো হয়েছিল।
3. তুমি কী মনে করেন যে মানুষের মনে একই সঙ্গে অনেক রকমের আবেগ কাজ করতে পারে বা মানুষ বহন করে? 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৫) পাঠের নাম: চৈতির দৌড়ের গল্প

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা গর্ব আবেগটি চিহ্নিত এবং বর্ণনা করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, গর্বের মতো জটিল আবেগকে বুঝতে ও জানতে পারবে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

গল্প :

আজ স্কুলে একটা দৌড় প্রতিযোগিতা ছিল। চতুর্থ শ্রেনির সমস্ত শিশুরা দৌড়ে অংশ নিয়েছিল এবং এর জন্য তারা স্কুলের খেলার মাঠে একত্রিত হয়েছিল। চৈতি বরাবর দৌড়ে খুবই পারদর্শী এবং এর আগে সে অনেক প্রতিযোগিতা জিতেছে । সে তার এই কৃতিত্বের জন্য অনেক গর্ব বোধ করে এবং তার দক্ষতা প্রদর্শন করতে সে বেশ পছন্দ করে। এই দৌড়ে কেউ তাকে হারাতে পারবে না সেকথা ভেবে সে সবাইকে "অল দ্য বেস্ট" শুভেচ্ছা বার্তা দিল । শিক্ষক দৌড় শুরু করার জন্য বাঁশি বাজালেন এবং সব শিশুরা দৌড়াতে শুরু করল।

চৈতি সবার থেকে সামনের দিকে দৌড়াচ্ছিল এবং সমস্ত দর্শক তাকে উৎসাহ দেওয়ার জন্য উল্লাস করতে লাগল। সে অন্য অংশগ্রহণকারীদের দেখার জন্য পেছন ফিরে তাকালো এবং লক্ষ্য করলো যে বাকি অংশগ্রহণকারীরা অনেক পিছিয়ে তখনও , শুধু একজন বাদে। সে হল তাব্বু, সে তার ঠিক পিছনে ছিল । দৌড় প্রায় শেষের দিকে এবং সে আত্মবিশ্বাসী ছিল যে সে এই দৌড় প্রতিযোগিতা জিতবে। সব সময় সে ভাবতে থাকে যে , "আমি সেরা, আমি কখনই কোনো দৌড়ে হারতে পারি না।" সে যখন এসব ভাবছিল,

তখনই একটু অন্যমনষ্ক হয়ে হঠাৎ হোঁচট খেয়ে সে পড়ে যায়। তাবু হঠাৎ থেমে চৈতির হাতে হাত দিয়ে বলল, "চলো একসাথে দৌড়াই!" চৈতি সাহস করে দাড়ালো এবং দুজনেই একে অপরের হাত ধরে দ্রুত দৌড়াতে লাগলো।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. দৌড়ের সময় চৈতির সাথে ঘটে যাওয়া ঘটনা বলি থেকে তুমি কী শিখলে?
2. তুমি বা তোমার বন্ধুরা কি কখনো চৈতির মতো একই রকম পরিস্থিতি এবং আবেগের মধ্য দিয়ে গেছো ? তোমার বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করো ।
3. তাব্বু চৈতিকে কেন তার হাত বাড়িয়ে দিল বলে তোমার মনে হয় ?

বাড়ির কাজ :

আজ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করতে বলুন এবং খুঁজে বের করতে বলুন ছোটবেলায় তাদের বাবা-মা কখনো এইরকম হিংসার অনুভূতির মধ্য দিয়ে গেছেন কিনা? তখন তারা কি করেছিলেন ?

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী :

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 সঙ্গে আলোচনা করে তুমি কী জানতে পারলে ?
2. চৈতির জায়গায় থাকলে তুমি কি করতে?
3. এমন একটি জিনিসের নাম বলো যেটাতে তুমি আরও দক্ষ হতে চাও। তাতে তুমি কিভাবে দক্ষ হতে পারো বলে 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।

৬) পাঠের নাম: "পাঁচটি কচি চারাগাছ”

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে নির্দিষ্ট কিছু আবেগ সঞ্চিত হওয়ার ফলে অন্য কিছু কিছু আবেগও তার প্রতিফলে ঘটতে পারে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
আমাদের আবেগগুলি কেবল মাত্র আমাদের অন্তর্নিহিত দ্বারা প্রভাবিত হয় না বরং আমাদের জীবনে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলির দ্বারাও প্রভাবিত হয়। এই গল্পের সাহায্যে, শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারবে যে আমাদের আবেগ স্থির নয় এবং বাহ্যিক ঘটনা দ্বারা প্রভাবিত হয়। শিক্ষার্থীরা সনাক্ত করতে সক্ষম হবে যে নির্দিষ্ট আবেগগুলি সময়ের সাথে জমা হলে তারা অন্যান্য আবেগের জন্ম দিতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :
পাহাড়ের কোলে একটা ছোট্ট একটা গ্রাম নাম মনু। পাশ দিয়ে বয়ে যাওয়া মনু নদীর নামানুসারে গ্রামের নামকরণ করা হয়েছে। এই গ্রামেই রয়েছে অপুর ছোট্ট বাড়ি। নদীর তীরে অপুর বন্ধু শিখর এবং মাহিরও বাড়ি। প্রত্যেকদিন বিকেল হলেই তারা সবাই তাদের প্রিয় স্থানে খেলতে জড়ো হয়। ক্লান্ত হয়ে গেলে তারা একটা বড় আম গাছের নিচে বিশ্রাম নেয়। এমনই একদিন বিকেলবেলা খেলার পর ক্লান্ত হয়ে তিন বন্ধু গাছের নিচে সবুজ ঘাসের উপর শুয়ে বিশ্রাম নিচ্ছিল। ঠিক তখনই হঠাৎ গাছের দিকে তাকিয়ে অপু তার বন্ধুদের বলে উঠলো যে, “ বহু বছর আগে তাদের পূর্বপুরুষরা এই এলাকার চারপাশে কিছু চারা রোপণ করেছিলেন”। তখন শিখর বলে উঠল, " আজ ওনাদের প্রচেষ্টার কারণেই আমরা এই বড় গাছের নিচে

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বিশ্রাম নিতে পারছি”। সেই কথা শুনে মাহি বলে উঠল “ঠিক বলেছিস শিখর, আচ্ছা আমরা তিনজন তো সেই একই কাজ করতে পারি আমাদের ভবিষ্যতের জন্য। আমরাও তো কিছু চারা রোপণ করতে পারি, সেগুলি বড় হয়ে ফুল দেবে, ফল দেবে এবং বিশ্রামের জন্য ছায়া দেবে।।” এই কথোপকথনের পরদিন তারা তিন জন মিলে পাঁচটি চারাগাছ জোগাড় করে সেগুলি রোপন করল। চারা গাছগুলি রোপন করার পর তারা মনে মনে খুব আনন্দ পেল এবং সিদ্ধান্ত নিল যে তারা প্রতিদিন চারা গাছগুলিকে দেখতে আসবে এবং তাতে জল দেবে। যথারীতি সেই সিদ্ধান্ত অনুসারে তারা প্রত্যেকদিন খেলাধুলার পর গাছগুলিকে দেখতে আসে এবং তাতে নিয়মিত জল দিয়ে যায়। এইভাবে কয়েক দিন যাওয়ার পর অর্থাৎ তাদের আনন্দ ও উত্তেজনা ধীরে ধীরে দুঃখে পরিণত হতে শুরু করল কারণ প্রচন্ড বৃষ্টির কারণে তারা বেশ কিছুদিন যাবৎ ঘর থেকে বেরোতে পারছিলনা, একে অপরের সঙ্গে দেখাও করতে পারছিলনা। গত এক সপ্তাহ ধরে তারা বাড়িতে ঘরবদ্ধ। তারা মনে মনে খুব অস্থির বোধ করতে শুরু করেছিল এই চিন্তায় যে এই ভারী বর্ষণে তাদের রোপন করা চারা গাছ নষ্ট হয়ে যাবে না তো!

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. অপু এবং তার বন্ধুদের পরিস্থিতিতে তাদের মধ্যে কীরকম আবেগের জন্ম হতে পারে বলে তুমি মনে করো ?
2. অপু এবং তার বন্ধুদের আনন্দ ও উত্তেজনা হঠাৎ দুঃখে পরিণত কেন হলো?
3. আমাদের আবেগ কী সব সময় একই রকম থাকে? কেন অথবা কেন নয়?
4. তুমি সারাদিনে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যে যে ভিন্ন ধরনের আবেগের মধ্য দিয়ে যাও সেই সম্পর্কে তুমি তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করো।

বাড়ির কাজ :

বাড়ি গিয়ে পরিবারের সদস্যদেরকে আজকের গল্পটি শোনাবে এবং তাদের সঙ্গে আলোচনা করবে যে কেন অপু এবং তার বন্ধুদের আনন্দ ও উত্তেজনা হঠাৎ দুঃখে পরিণত হল। আলোচ্য বিষয়গুলি সম্পর্কে আমরা পরবর্তী ক্লাসে তোমাদের অভিজ্ঞতা শুনবো।

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) পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে অপু এবং তার বন্ধুদের দুঃখের কারণ সম্পর্কে আলোচনার অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো ।

২) কোনো ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে বা কারনে কী আমাদের আবেগের পরিবর্তন ঘটতে 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।

৭) পাঠের নাম: কার্তিক ও তার টিফিন বক্স

উদ্দেশ্য : তীব্র আবেগের মুখোমুখি হলে শিক্ষার্থীদের বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে সমর্থন করার পদ্ধতিগুলি তালিকাভুক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : তীব্র আবেগ হল এমন এক আবেগ যা কেউ খুব বেশি বা চরম মাত্রায় অনুভব করে। এই গল্প এবং প্রশ্নগুলির মাধ্যমে, শিক্ষার্থীদের একে অপরের তীব্র আবেগের প্রতি সহানুভূতিশীল করে তোলার চেষ্টা করা হয় এবং তাদের বন্ধু ও পরিবারকে সমর্থন করার জন্য তারা বিভিন্ন পদ্ধতির বিষয়ে আরও চিন্তা করতে সক্ষম হবে। ফলস্বরূপ, এই পাঠ তাদের একে অপরের সাথে দৃঢ় প্রকৃত সম্পর্ক গড়ে তুলতে সক্ষম করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

গল্প :

চতুর্থ শ্রেণীর ছাত্র কার্তিকের আজ নতুন স্কুলে প্রথম দিন ছিল। তার মা খুব অসুস্থ থাকা সত্ত্বেও কার্তিককে স্কুলের জন্য প্রস্তুত করার ক্ষেত্রে তিনি যথাসাধ্য চেষ্টা করেছিলেন। তবে তিনি তার জন্য টিফিন প্রস্তুত করতে পারেননি। কার্তিককে স্কুলে পৌঁছে দিতে যাওয়ার জন্য ওনার একদমই শারীরিক শক্তি ছিল না। তাই সেদিন কার্তিক তার এক প্রতিবেশীর সাথে স্কুলে গিয়েছিল। যাবার পথে সে ভীষণ একাকী বোধ করছিল তার নতুন স্কুলে কথা চিন্তা করে এবং মনে মনে ভাবছিল যে আমার নতুন শিক্ষকরা কেমন হবে, আমি কী কোনো বন্ধু তৈরি করতে পারব ইত্যাদি। এই সমস্ত চিন্তার সাথে সাথে, সে তার মায়ের স্বাস্থ্য নিয়েও সমান চিন্তিত ছিল। স্কুল পৌঁছে প্রার্থনা সভার পর বাংলা, অংক ইংরাজি এই তিনটে ক্লাস শেষ

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

করার পর শুরু হল টিফিনের বিরতি। টিফিনের বিরতি শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ক্লাসের সব শিক্ষার্থীরা একসঙ্গে গোল করে খাওয়া দাওয়া শুরু করল। কিন্তু তখন কার্তিক সকলের চোখের আড়ালে তার নিজের আসনে চুপ করে বসে রইল কারণ সে টিফিন না আনার জন্য সবার সামনে আসতে বিব্রত বোধ করছিল। অন্য শিক্ষার্থীরা ভাবছিল যে কার্তিক তাদের সঙ্গে এসে যোগদান দেবে কিন্তু কার্তিককে যোগদান দিতে না দেখায় তাদের মধ্যে একটি শিক্ষার্থী জিজ্ঞেস করল, "কার্তিক! তোমাকে এত চিন্তিত দেখাচ্ছে কেন?" আরেকটা শিক্ষার্থী জিজ্ঞেস করলো, "তুমি টিফিন নিয়ে আসোনি?" কার্তিক, খুব নিচু স্বরে, তাদের তার মায়ের অসুস্থতার কথা জানালো এবং তিনি তার জন্য টিফিন তৈরি করতে পারেননি সে কথাও সবাইকে বলল। কার্তিকের সহপাঠীরা তখন সবাই মিলে বলে উঠলো আজকে আমাদের সবার টিফিন কার্তিকের টিফিন এবং আমরা আজ সবাই সবার টিফিন কার্তিকের সঙ্গে ভাগ করে খাব। তারপর তার সহপাঠীরা কার্তিককে তাদের সাথে বসালো , তাদের মধ্যে একজন দিলো পাউরুটি, একজন দিলো বিস্কুট, আরেকজন দিলো কেক আর কেউ দিলো চিরে ভাজা । তারপর সবাই মিলে মজা করে গল্প করতে করতে খাওয়া-দাওয়া শেষ করল এবং টিফিন বিরতির পর বাকি ক্লাসগুলো সবাই মন দিয়ে করল।
কার্তিক যখন স্কুল থেকে বাড়ি পৌছালো , তখন তার মায়ের স্বাস্থ্য আগের থেকে ভালো ছিল। সেই দেখে কার্তিকের মনটা একটু ভালো হয়ে গেল। তার মা বললেন , "কার্তিক, তোমার নিশ্চয়ই খুব খিদে পেয়েছে! আমি তোমার খাওয়ার জন্য তাড়াতাড়ি কিছু বানিয়ে দিচ্ছি।" কার্তিক বলল, "ও মা! আজ আমি আমার বন্ধুদের সাথে অনেক কিছু খেয়েছি। আর তুমি কি জানো মা , আমি তোমার জন্য কী এনেছি? এই কথা বলার সঙ্গে সঙ্গে কার্তিক তার ব্যাগ থেকে একটা ছোট্ট প্যাকেটে করে একটু চিরে ভাজা এবং দুটো বিস্কুট মায়ের হাতে দিয়ে বলল মা তুমি এটা খাও।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) এই গল্পটি শুনে তুমি কী বুঝলে?

২) গত সপ্তাহে তুমি কোন কোন আবেগের সম্মুখীন হয়েছো ?

৩) এমন একটি সময়ের কথা মনে করো যখন তুমি কোন কঠিন আবেগের মুখোমুখি হয়েছিলে এবং তখন তোমার বন্ধু বা পরিবার তোমাকে সাহায্য করেছিল। সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সাথে শেয়ার করো ।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৪) তুমি যদি কার্তিকের জায়গায় থাকতে তাহলে ওই পরিস্থিতিতে তোমার কেমন লাগতো বা তুমি কেমন অনুভব করতে? তুমি সেই পরিস্থিতির সঙ্গে ভাবে সম্মুখীন হতে বা সমাধান করার চেষ্টা করতে?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীদের আজ বাড়ি গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদের পরিবারের সদস্যরা কখনো এই ধরনের কোন গভীর আবেগ বা কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে গেছেন কিনা, ওই সময়ে তাদের কে কে সাহায্য করেছিলেন এবং ওই পরিস্থিতিতে তাদের কী অনুভূতি হয়েছিল তা শিক্ষার্থীদের জানতে বলুন। এই আলোচনা গুলি আমরা পরের ক্লাসে সবার কাছ থেকে শুনবো ।

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 সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার পর তুমি কোন কোন পরিস্থিতির কথা জানতে পেরেছো যা তোমার পরিবারের সদস্যরা সম্মুখীন হয়েছেন? এছাড়াও তারা ওই পরিস্থিতিতে কীরকম অনুভূতির মধ্যে দিয়ে গেছেন এবং কে তাদের ওই পরিস্থিতিতে সাহায্য করেছেন?

২) এমন একটি সময়ের কথা ভাবো যখন তুমি তোমার বন্ধু, ভাইবোন বা তোমার বাবা-মাকে সাহায্য করেছিলে যখন তারা কোনকঠিন অনুভূতির মুখোমুখি হয়েছিলেন? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সাথে শেয়ার কর।

৩)তাদের সাহায্য করার পর তুমি কেমন 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।

৮) পাঠের নাম: টিনটিন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা কোন একটা নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে বা ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে কিভাবে ভিন্ন ভিন্ন আবেগ সৃষ্টি হয় , সে সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : ভিন্ন ভিন্ন পরিবেশ / পরিস্থিতিতে আমাদের সবার মধ্যেই ভিন্নধর্মী আবেগ বা প্রক্ষোব লক্ষ্য করা যায়। শিশু থেকে বৃদ্ধ কেউই তার ব্যতিক্রম নয়। এই গল্পটির মধ্যে দিয়ে শিশুরা বিভিন্ন প্রকার আবেগের সঙ্গে পরিচিতি লাভ করবে। একটা বিশেষধর্মী আবেগ থেকে কিভাবে অন্যান্য আবেগের সৃষ্টি হয় এবং কিভাবে এর প্রতিক্রিয়া বা প্রতিফলন ঘটে এবং সেটা কতটুকু যুক্তিপূর্ণভি, কিভাবে আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় , কেনই বা নিয়ন্ত্রণ এর প্রয়োজন, সেই বিষয়ে বিচার বিষশ্লেষণ করার সুযোগ দেওয়া হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

বুবুন তৃতীয় শ্রেণীর ছাত্র। বুবুনদের গ্রামে কালীপুজো উপলক্ষে একটি ছোট্ট মেলা বসেছে। বুবুন তার দাদুর সঙ্গে সেই মেলায় একদিন ঘুরতে যায়। মেলায় দাদু তাকে একটা পুতুল কিনে দেন। সেই পুতুল কেনার পর থেকে সঙ্গী হয়ে ওঠে সেই পুতুলটি, তাছাড়াও পাশাপাশি তার খেলার সাথী হয়ে ওঠে। বুবুন পুতুলটির নামকরণ করেছিল, টিনটিন। বুবুন রোজ টিনটিনের চুল আঁচড়ে দিতো। শুধু তাই নয়, মাঝে মাঝে চুপিচুপি বুবুন টিনটিনের সাথে কথাও বলতো। সকলে স্কুলে যাওয়ার সময় টিনটিনকে লুকিয়ে রেখে যেত বুবুন।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বুবুনের ছোট্ট বোন রিনি খুব চঞ্চল। দাদার পুতুল কেনার পর থেকেই সেই পুতুলের উপর তার ভীষণ লোভ। একদিন স্কুল থেকে ফিরে বুবুন দেখে টিনটিনের একটা হাত ভেঙ্গে মাটিতে পরে আছে আর চুলও ছিরে গেছে। তার পুতুলের এই অবস্থা দেখে সে ভীষণ চিৎকার শুরু করে দেয়। পাশের ঘর থেকে মা ছুটে এসে দেখলেন বুবুন পাগলের মতন বোন কে খুঁজছে। দাদার পায়ের আওয়াজ পেয়েই মাকে এসে জড়িয়ে ধরলো রিনি। বুবুন রাগে রিনি কে একটু জোরে বকে ফেলল। বুবুনের বকুনিতে রিনি ভয় পেয়ে কেঁদে ফেলল। বুবুন সারা দুপুর পুতুলটি তে কে জড়িয়ে ধরে কাঁদলো। সন্ধ্যেবেলা বাবা বাড়ি ফিরে এসে বোঝালেন যে রিনি তার চেয়ে পাঁচ বছরের ছোট। ছোট বোনকে এরকমভাবে বকা উচিত নয় এবং পুতুলের থেকে তার বোন তার কাছে অনেক গুরুত্বপূর্ণ। বুবুন তার আচরণের জন্য লজ্জা পেলো এবং অনুতপ্ত হলো।

পরেরদিন সকালে বোন স্কুল যাওয়ার আগে যখন জুতো পড়ছিল তখন দূরে দাঁড়িয়ে ভয়ে ভয়ে কাবা গলায় রিনি তার দাদাকে বললো "কান ধরে বলছি, আমি আর কোনোদিন তোমার কোনো কোন জিনিস নষ্ট করবো না, দাদা"। বুবুন শুধুই তাকিয়ে রোইলো তার বোনের দিকে, কারণ বোনের জন্য তার খুব কষ্ট হচ্ছিলো।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই গল্পটি থেকে তুমি কী বুঝলে ?
2. এই গল্পে তুমি বুবুনের মধ্যে কোন কোন আবেগ লক্ষ্য করেছো?
3. বুবুনের মধ্যে কোন কোন আবেগগুলি জাগ্রত হয়েছিল? একের পর এক কোন কোন আবেগ সৃষ্টি হল বা জন্মালো তা পরপর সাজিয়ে বলো।
4. তুমি কখনো বুবুনের মত পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে গেছো? তখন তুমি কী করেছিলে ?

বাড়ির কাজ : বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করবে এবং গল্পের পরিস্থিতি সম্পর্কে তাদের মতামত শুনবে। পরবর্তী ক্লাসে তোমার একটি প্রিয় জিনিসের ছবি এঁকে আনবে।

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 :

গল্পের মূল বিষয় এবং উপসংহার নিয়ে শিক্ষার্থীদের সবার সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। বিশেষ করে বিগত দিনে যারা আসেনি , সেটা তাদের জন্য সহায়ক হবে।

বাড়ির কাজে এঁকে আনা প্রিয় জিনিসের ছবিটি শিক্ষার্থীদের একে অপরকে দেখাতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) বাড়িতে গল্পটি আলোচনা করার পর গল্পটির উপর পরিবারের সদস্যদের মতামত ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো।

২) তোমাদের মনে কখনো একসাথে অনেক গুলি আবেগের সৃষ্টি হয়েছে বা অনেকগুলি আবেগ একসঙ্গে কাজ করেছে?

৩) তোমাদের সঙ্গে কী কখনো এমন হয়েছে যখন একই সময়ে তোমরা একাধিক অনুভূতির মধ্যে দিয়ে গেছো? সেই পরিস্থিতির উদাহরণ ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো।

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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: পায়েলের পেন্সিল

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা আবেগ নিয়ন্ত্রণে এবং একইভাবে একটি যত্নশীল পরিবেশ তৈরিতে তাদের সহকর্মীদের সমর্থন করার উপায়গুলি আলোচনা করতে পা`রবে এবং তা নির্ধারণ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আবেগ নিয়ন্ত্রণ হল একটি মানসিক অভিজ্ঞতাকে কার্যকরভাবে পরিচালনা এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর ক্ষমতা। আবেগগুলিকে নিয়ন্ত্রণ ও পরিবর্তন করতে সক্ষম হওয়া শিশুদের জন্য তাদের দৈনন্দিন জীবনে অপরিহার্য। কারণ তাদের পরিস্থিতি বোঝা, প্রতিক্রিয়া, আচরণ এবং বাহ্যিক বিশ্বের সাথে কথোপকথন কে প্রভাবিত করে।
এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের আবেগ নিয়ন্ত্রণে এবং একইভাবে একটি যত্নশীল পরিবেশ তৈরির মাধ্যমে তাদের সমর্থন করার উপায়গুলি নির্ধারণ করার ক্ষেত্রে সচেষ্ট হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

গল্প :
জারিন ৯ বছর বয়সী একটি মেয়ে, সে সম্প্রতি তার মায়ের চাকরির বদলির কারণে খোয়াই জেলায় চলে গেছে। তার পূর্ববর্তী স্কুলে অনেক বন্ধু ছিল কিন্তু তার মায়ের চাকরি খোয়াইতে বদলি হওয়ার কারণে তাকে ঐ জেলার একটি স্কুলে ভর্তি হতে হয়েছিল। স্কুলে একজন নতুন ছাত্রী হিসাবে, তার পক্ষে মানিয়ে নেওয়া এবং নতুন বন্ধু তৈরি করা খুব কঠিন হয়ে উঠেছিল। ফলস্বরূপ, সে সাধারণত শান্ত থাকত এবং ক্লাসে একা একা বসে থাকত।

ক্লাস শুরু করার আগে শিক্ষক সবাইকে জিজ্ঞেস করলেন স্কুলে এসে সবার কেমন লাগছে। সবাই আনন্দের সাথে বলল যে তারা কীভাবে স্কুলে আসতে, বন্ধুদের সাথে দেখা করতে, একসাথে খেলতে এবং পড়াশুনা করতে পছন্দ করে ইত্যাদি। জারিন সবার হাসি খুশি মুখের দিকে তাকানোর পর সে তার চোখের জল নিয়ন্ত্রণ করতে পারলনা । শিক্ষক জারিনকে পাশে এসে তাকে বললেন, "আমি জানি তুমি এখানে নতুন এবং তুমি তোমার পুরানো স্কুলটাকে খুব মিস করছ। তোমার খুব তাড়াতাড়ি ভালো লাগবে "। তারপর শিক্ষক সবাইকে তাদের নোটবুক খুলে তাদের ক্লাসের কাজ করতে বললেন। চোখের জল মোছার পর জারিনের মনে পড়ল যে সে পেন্সিল আনতে ভুলে গেছে এবং এদিক ওদিক তাকাতে শুরু করল । হঠাৎ সে দেখল তার ক্লাসের একটি মেয়ে তার পাশে এসে দাঁড়িয়ে আছে। মেয়েটি বলল, "হাই, আমি পায়েল, পিছনের বেঞ্চে আমার বসতে একটু অসুবিধা হচ্ছে, আমি কি তোমার পাশে বসতে পারি? জারিন তাকে হাসিমুখে তার পাশে বসতে বলল। জারিনকে তার নোটবুকে কাজ না করতে দেখায় পায়েল বলল, "তোমার কি কোন অসুবিধা হচ্ছে? তুমি কিছু লিখছো না কেন?" জারিন তখন বলল," আমি আজ পেন্সিল আনতে ভুলে গেছি, তাই পেন্সিল ছাড়া আমি লিখতে পারছিনা।" তখন পায়েল বলল " তুমি আমার একটা পেন্সিল নিতে পারো , আমার কাছে বাড়তি পেন্সিল আছে"। জারিন মাথা নেড়ে তার দিকে ফিরে হাসল। তারপর সে পায়েলের দেওয়া পেন্সিলটি নিয়ে লিখতে শুরু করল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) শিক্ষক ক্লাসে শিক্ষার্থীদের অনুভূতি জানাতে বলার পর কেন জারিন তার চোখের জল নিয়ন্ত্রণ করতে পারেনি বলে তুমি মনে করো ?

২) পায়েল কেন জারিনকে তার পেন্সিল দিয়েছিল বলে তুমি মনে করো ?

৩) তুমি কী মনে কর যে তোমার সঙ্গীরা যখন বিভিন্ন ধরনের আবেগের মধ্য দিয়ে যায় বা অনুভব করে তখন তাদের সাহায্য করা গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?

৪) তুমি কী কখনো জারিনের মত অনুভব করেছ? অনুভব করে থাকলে সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো ?

বাড়ির কাজ :

বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি সম্পর্কে পরিবারের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তারা তাদের কোন সঙ্গীকে তাদের অনুভূতিগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে কখনো সাহায্য করেছেন কিনা। পরবর্তী ক্লাসে আমরা সেই অভিজ্ঞতা সম্পর্কে শুনবো।

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।

২'য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী :

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) বাড়ির সদস্যদের সঙ্গে আলোচনার অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো অর্থাৎ কোন কোন পরিস্থিতিতে পরিবারের সদস্যরা তাদের সঙ্গীদের অনুভূতি গুলি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করেছিলেন।
২) তুমি তোমার সঙ্গীর অনুভূতিগুলো দৈনন্দিন জীবনে নিয়মিত নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষেত্রে কী সহায়তা করতে পারো বা ভূমিকা পালন করতে পারো, সেই সম্পর্কে তোমার সঙ্গীর সঙ্গে 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১০) পাঠের নাম: মাতৃভাষা দিবস

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আবেগের সঠিক এবং ভুল প্রদর্শনের মধ্যে পার্থক্য করতে অর্থাৎ বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রায়শই, আমরা যে পরিস্থিতিতে অবস্থান করি সেই পরিস্থিতির প্রতি ভিন্ন ভিন্ন ভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়। কখনো কখনো আমরা পরিস্থিতি বুঝে সঠিকভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় আবার কখনো কখনো আমরা পুরো পরিস্থিতি সঠিকভাবে না বুঝে ভুল প্রতিক্রিয়া জানায়। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা আবেগের সঠিক এবং ভুল প্রদর্শনের মধ্যে পার্থক্য করতে অর্থাৎ 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 :

ক্লাসের কয়েকজন ভালো ছাত্রের মধ্যে অন্যতম হল অনিকেত। যেকোনো উত্তর যেন তার সবসময় মুখস্ত থাকে। শিক্ষক শিক্ষিকা থেকে শুরু করে ছাত্র ছাত্রী সবার প্রিয় ছিল সে। সব কাজে পারদর্শী অনিকেতকে সবাই খুব ভালোবাসে।

বাংলা বিষয়ের শিক্ষক টিটন স্যারকে সবাই একটু ভয় করে কারণ স্যার একটু গম্ভীর প্রকৃতির মানুষ। টিটন স্যারের একটা অভ্যাস ছিল যা বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের ভীষণ পছন্দের, তা হল কোনো বিশেষ দিন বা স্মরণীয় দিন এলে সেদিন সে বিষয়ের উপর ছাত্র ছাত্রীদের উনি প্রবন্ধ লিখতে দিতেন। যথারীতি টিটন স্যার একদিন বাংলা ক্লাসে এসে সবাইকে বললেন, " জানো আজ কি"? একটু অপেক্ষা করে শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে কোন উত্তর না পেয়ে উনি নিজেই শিক্ষার্থীদের জানালেন, "আজ মাতৃভাষা

দিবস"।মাতৃভাষা দিবসের গুরুত্ব উপলক্ষে স্যার প্রথমে ছাত্র-ছাত্রীদের বুঝিয়ে বললেন । তারপর বললেন আমরা ছোটবেলায় মায়ের কাছে যে ভাষা শিখেছি সেই ভাষা নিয়ে অর্থাৎ আমাদের মা যে ভাষায় কথা বলেন তা নিয়ে আজকে ক্লাসে আমরা একটা প্রবন্ধ লিখব। স্যারের নির্দেশ অনুসারে শিক্ষার্থীরা সবাই লিখতে শুরু করল। প্রবন্ধ লেখার সময় সব শিক্ষার্থীরা মনে মনে ভাবছিল তাদের মা কিভাবে কথা বলেন, কোন কোন শব্দ ব্যবহার করেন ইত্যাদি। একজন শিক্ষার্থী পুরো প্রবন্ধটি আঞ্চলিক ভাষায় লিখল। সে যখন সমগ্র ক্লাসের সামনে আঞ্চলিক ভাষায় প্রবন্ধটি পড়ে শোনালো, কেউ বুঝতে না পেরে সবাই হো হো করে হেসে উঠলো। সবার হাসির মধ্যেও অনিকেতের হাসিতে যেন কোন প্রাণ নেই ।স্যারের চোখে অনিকেতের এই অনুভূতি ধরা পরল। অনিকেদের কাছে গিয়ে তার খাতার দিকে তাকাতেই স্যার লক্ষ্য করলেন যে তার খাতায় কোন প্রবন্ধ লেখা নেই শুধু বড় করে মা লেখা আছে। একটা শব্দও অনিকেত লেখেনি। স্যারের সেটা দেখে একটু রাগ হলো এবং অনিকেতকে কারণ জিজ্ঞাসা করা সত্ত্বেও সে চুপ করে রইল। স্যার ভাবলো অনিকেদ বোধ হয় ওনার কথার কোন গুরুত্ব দিচ্ছে না। তখন তৎক্ষণাৎ স্যার অনিকেত কে নিয়ে হেডমাস্টার মশায়ের ঘরে নিয়ে গেলেন। সেখানে গিয়ে স্যার হেডমাস্টার মশাইকে অনিকেতের বিষয়ে শ্রেণীকক্ষে ঘটা সমগ্র ঘটনাটি বললেন। হেডমাস্টার মশাই অনিকেতকে তার এইরূপ ব্যবহারের জন্য কারণ জিজ্ঞাসা করাতে অনেকে তার কান্না আর ধরে রাখতে পারল না, সে কান্নায় ভেঙে পড়ল। কাঁদতে কাঁদতে বলে উঠলো , " আমি কিভাবে মা সম্পর্কে প্রবন্ধ লিখব? আমার মা যে কথা বলতে পারে না, আমার মা যে বোবা"।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) এই গল্পটি শোনার পর তুমি অনুভূতি সম্পর্কে কী বুঝলে?

২) তোমার মতে অনিকেত কেমন অনুভব করছিল?

৩) টিটন স্যারের কাছে অনিকেত চুপ করে থাকলেও হেডমাস্টার মশায়ের কাছে অনিকেত কেন তার অনুভূতি শেয়ার করেছিল বলে তুমি মনে করো।

৪) তুমি কী কখনো এমন কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছো যেখানে তুমি কাউকে অর্থাৎ কারোর অনুভূতিকে ভুল বুঝেছ এবং ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানিয়েছ ?

বাড়ির কাজ :

আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।

শিক্ষার্থীদের বাড়ির পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তাদের বাড়ির সদস্যরা কখনো অনিকেতের মত এই ধরনের পরিস্থিতির শিকার হয়েছেন কিনা বা এইরকম পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছেন কিনা। শিক্ষার্থীদের সেই উদাহরণ 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. বাড়ির কাজে আলোচনা করা প্রশ্ন সম্পর্কে অর্থাৎ বাড়ির সদস্যদের কাছে থেকে জানা উদাহরণ সম্পর্কে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. টিটন স্যার এবং হেডমাস্টার মশায়ের দ্বারা প্রদর্শিত আবেগের মধ্যে কী পার্থক্য আছে বলে তুমি মনে করো?
3. তুমি অনিকেতের জায়গায় থাকলে তোমার কেমন 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১১) পাঠের নাম: একজন নতুন ছাত্র

উদ্দেশ্য : নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে আবেগের সঠিক এবং বেঠিক প্রদর্শন কীভাবে একজন ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা পার্থক্য করতে এবং গভীরভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আবেগ এমন প্রতিক্রিয়া যা মানুষ ঘটনা বা পরিস্থিতির প্রত্যুত্তরে অনুভব করে। আবেগগুলি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে একটি শক্তিশালী প্রভাব ফেলে এবং তাই, আমরা যা যা কাজ করি বা নিজেকে যেভাবে প্রকাশ করি সে সম্পর্কে সচেতন হওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যখন একজন ব্যক্তি তার আবেগ প্রদর্শন বা প্রকাশ করে, তখন অপর প্রান্তে থাকা ব্যক্তি একই আশানুরূপ আবেগ অনুভব করতে পারে বা নাও করতে পারে। এটি তখন আবেগের সঠিক বা ভুল প্রকাশে পরিণত হয়।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

মেলাঘরের একটি স্কুলে তৃতীয় শ্রেণীতে পড়ে রিনিতা এবং অর্পিতা, তারা দুজনে খুব ভালো বন্ধু। তারা ক্লাসের টপার এবং পুরো স্কুলে তারা তাদের খুব ভালো বন্ধুত্বের জন্য পরিচিত। তাদের সবসময় একসাথে টিফিন ভাগাভাগি করতে, অবসর সময় কাটাতে, পড়াশোনায় একে অপরকে সাহায্য করতে এবং পড়াশুনোর ক্ষেত্রে কোনও অসুবিধা হলে একসাথে শিক্ষকদের কাছে যেতেও দেখা যায়। একদিন, সিমা নামে এক ছাত্রী সম্প্রতি ক্লাসে নতুন যোগ দিলো এবং সিমা এতদিন ধরে ক্লাসে যা যা পড়ানো হয়েছে সেই সমস্ত বিষয়ে রিনিতার তার কাছে জানতে সাহায্য চাইল। রিনিতা প্রথম দিন সীমাকে একটু সাহায্য করল। পরের দিন, পারিবারিক অনুষ্ঠানের কারণে, রিনিতা এক সপ্তাহ জন্য স্কুলে এলোনা । সেই সপ্তাহে,

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সিমা অর্পিতার সাথে একসঙ্গে একই বেঞ্চে বসতে শুরু করল । তারা দুজনেই একে অপরের টিফিন ভাগ করে খেলো এবং এমনকি ধীরে ধীরে সীমা ও অর্পিতা খুব ভালো বন্ধু হয়ে উঠল। অর্পিতা সিমাকে তার আগে ক্লাস সম্পর্কে যা সমস্যা ছিল সেই বিষয়ে সাহায্য করলো। ক্রমশ এই এক সপ্তাহে এই দুই বন্ধু একসাথে স্কুলে সব কাজ করতে শুরু করে। রিনিতা স্কুলে আসার পর দেখল দুজনে একসাথে বসে পড়াশুনা করছে। অর্পিতা ও সিমার ব্যবহার এবং আচরণ সে একদমই পছন্দ করছিলো না কারণ অর্পিতা রিনিতার সঙ্গে আগে যা যা করতো তা এখন অর্পিতা সিমার সঙ্গে করে । অর্পিতা রিনিতাকে তাদের সাথে যোগ দিতে ডাকল কিন্তু রিনিতা অর্পিতাকে উপেক্ষা করে সবার অগোচরে চোখের জল নিয়ে চলে গেল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) অর্পিতা আর সিমাকে একসাথে দেখে রিনিতার কেমন লেগেছিলো ?

২)তুমি যদি অর্পিতার জায়গায় থাকতে তাহলে তুমি কীভাবে এই অবস্থাগুলি সামাল দিতে?

৩) মনে করো যে তুমি ভীষণ উচ্ছসিত এই ভেবে যে তোমার প্রিয় বন্ধু তোমাকে প্রতিশ্রুতি দিয়েছে সে তোমার বাড়িতে খেলতে আসবে কিন্তু কোন কারণবশত সে আসতে পারেনি। তখন তুমি কেমন অনুভব করবে ?

৪) তুমি কি কখনও এইরকম পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছো ? ক্লাসের সবার সাথে তোমার সেই অভিজ্ঞতা ব্যাক্ত করো।

বাড়ির কাজ :

আজ তুমি বাড়িতে যাওয়ার পর , তোমার পরিবারের কাছে গল্পটি বর্ণনা করো এবং তাদের জিজ্ঞাসা করো যে তারা কখনও রিনিতার মতো অনুভব করেছেন কিনা ? তাদের প্রতিক্রিয়া নোট করো এবং পরবর্তী ক্লাসে এসে শেয়ার 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 ।

২'য় 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) বাড়িতে আলোচনা করা প্রশ্নের পরিপ্রেক্ষিতে তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে তুমি যে প্রতিক্রিয়া পেয়েছো তা শেয়ার করো ।

২) তুমি কী কখনও এমন পরিস্থিতিতে পড়েছ যেখানে তুমি কিছু জানাতে চেয়েছিলে কিন্তু অন্য ব্যক্তি তোমাকে ভুল বুঝেছে? এইরকম পরিস্থিতির সম্মুখীন হওয়ার পর তুমি কী করেছ ? ক্লাসের সবার সাথে তোমার সেই অভিজ্ঞতা ব্যাক্ত করো ।

৩)তুমি যখন কারোর সঙ্গে কথোপকথন করছো এবং তার কিছু জিনিস তুমি পছন্দ করো না সেই পরিস্থিতিতে তুমি কীভাবে তোমার প্রতিক্রিয়া জানাবে ?

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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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: মাফ্রুর আঁকা চিত্র

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা ঠিক এবং ভুলের কারণ সনাক্ত করতে এবং বুঝতে সক্ষম হবে |এছাড়াও বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সঠিক এবং ভুল আবেগ সম্পর্কে সনাক্তকরণ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : কোনো পরিস্থিতিতে অবিলম্বে প্রতিক্রিয়া জানানোর আগে আমাদের প্রত্যেকের চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের যে কোনো কর্মের পেছনের কারণ বুঝতে হবে এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী সাড়া দিতে হবে কারণ আমাদের আবেগপ্রবণ কর্ম ফলের পরিণতি ইতিবাচক বা নেতিবাচক হতে পারে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষক, শিক্ষার্থীদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, পরিস্থিতির প্রত্যুত্তরে প্রতিক্রিয়া জানানোর আগে এবং সঠিক ও ভুলের পিছনের কারণ বোঝার চেষ্টা করবেন ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

মাফরু চতুর্থ শ্রেণীতে পড়ে। বাংলা , ইংরেজি ইত্যাদি বিষয়ের পাশাপাশি তার আঁকা ভীষণ পছন্দের। এক রবিবার মাফরু তার বাড়িতে সকালবেলা আঁকতে বসেছিল, কারণ পরের দিন স্কুলে দিদিমণিকে সে তার আঁকা দেখাবে বাড়ির কাজ হিসাবে। তাড়াতাড়ি সে তার আঁকা শেষ করে ঘরের মেঝেতে সেই আঁকা কাগজটিকে শুকোতে দিয়ে তার বন্ধুদের সঙ্গে বেরিয়ে গেল, কারণ আজকে তাদের গ্রামে গড়িয়া পুজো উপলক্ষে বেশ বড় করে মেলা বসেছে। গ্রামের মেলায় বন্ধুদের সঙ্গে গিয়ে সে ভীষণ আনন্দ করল। মেলা ঘুরে বাড়ি ফিরে এসে ঘরের ভিতর ঢুকে মাফরু দেখে যে ঘরের মেঝেতে তার আঁকা ছবিটি নেই এবং চারপাশে আঁকার সরঞ্জাম ছড়িয়ে ছিটিয়ে রয়েছে সঙ্গে কিছুটা রং মাটিতে পড়ে আছে। মাফরু তার

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

আঁকা ছবিটি খুঁজতে খুঁজতে ঘর থেকে বেরিয়ে বারান্দায় গিয়ে দেখে তার ছোট্ট ভাইয়ের হাতে অনেক রং লেগে আছে। সেই দেখে মাফরু ভাবল যে ভাই তার আঁকা ছবিটিকে নষ্ট করেছে। মাফরু হঠাৎ ভীষণ চিৎকার করে তার ভাইকে শাসন করতে শুরু করল এবং তার আকার সরঞ্জামগুলিকে ছুঁড়ে ফেলে দিতে শুরু করল। মাফরুর চিৎকার শুনে তার মা রান্নাঘর থেকে বেরিয়ে এসে জিজ্ঞাসা করল, কী হয়েছে? মাফরু তখন তার মাকে পুরো ঘটনাটা জানালো। , পুরো ঘটনা শোনার পর মাফরুর মা তাকে হাত ধরে পাশের ঘরে নিয়ে গেল এবং বলল, " দেখো তোমার ভাই তোমার আঁকা ছবিটিকে কি সুন্দরভাবে পাখা চালিয়ে শুকোতে দিয়েছে , যাতে তুমি কাল স্কুলে ছবিটা নিয়ে গিয়ে তোমার দিদিমণিকে দেখাতে পারো। ঘরে বিড়াল ঢুকে তোমার আঁকার সরঞ্জাম গুলিতে লাফ দিয়ে দেওয়াই তোমার রং গুলি মাটিতে ছড়িয়ে পড়ে আছে এবং তোমার ভাই সেই রংগুলিকে পরিষ্কার করতে গিয়ে তার হাতে রং লেগে গেছে"। এই ঘটনা শোনার পর মাফরু ঘর থেকে দৌড়ে বেরিয়ে এসে তার ভাইকে দুহাত দিয়ে জড়িয়ে ধরল ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. গল্পটি শোনার পর এই গল্পে কী ঘটেছে বলে তুমি মনে করো?
2. মাফরু কেন ওভাবে প্রতিক্রিয়া দেখিয়েছিল বলে তুমি মনে করো ?
3. তুমি যদি মাফরুর জায়গায় থাকতে তাহলে তোমার কেমন লাগত ?
4. তোমাদের সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যে তুমি পুরো ঘটনাটি জানার আগে এমন ভাবে কোন প্রতিক্রিয়া দেখিয়েছিলে এবং পরে জানতে পেরেছিলে যে আসল ঘটনাটি ছিল সম্পূর্ণ ভিন্ন? এরকম কোন অভিজ্ঞতা থাকলে ক্লাসে সবার সাথে আলোচনা কর।

বাড়ির কাজ :

শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে যাওয়ার পর এই গল্পটি নিয়ে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন এবং জানতে বলুন যে তাদের পরিবারের সদস্যরা কখনো মাফরুর মত কোন অনুভূতির মধ্য দিয়ে গেছেন কিনা বা অনুভব করেছেন কিনা ।

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. বাড়িতে আলোচনা করা তথ্য সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. এই ধরনের আবেগ প্রদর্শন বা প্রকাশ করা কী ঠিক? কেন অথবা কেন নয়?
3. তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা কর যে, যখন তুমি মাফরুর তো পরিস্থিতিতে থাকো তখন তুমি 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।

১৩) পাঠের নাম: একখনও দেরি হয়নি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য বুঝতে পারবে এবং সেগুলি সমাধানের উপায় বের করতে পারবে

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : সমাজের বিভিন্ন স্তর থেকে ছাত্রছাত্রীরা বিদ্যালয়ে আসে তাই তাদের দৃষ্টিভঙ্গি ও পার্থক্য থাকে। ছাত্র ছাত্রীদের মধ্যে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তোলার মাধ্যমে তাদের আত্মশুদ্ধি ঘটাতে শিক্ষক সাহায্য করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

এ বছর বার্ষিক উৎসবের জন্য, অরূপ এবং সুকান্ত -কে তাদের শিক্ষক মঞ্চ সাজানোর দায়িত্ব দিয়েছেন। তারা দুজনেই একে অপরের সাথে খুব বেশি কথা বলে না এবং দুজনের চিন্তাধারা একে অপরের থেকে বেশ আলাদা। তাই, শিক্ষক মনে করেন যে এই একসঙ্গে কাজ করার ফলে তাদের মধ্যে বন্ধুত্ব বাড়বে এবং তাদের একটা দলগত কাজ করার অভিজ্ঞতা হবে অর্থাৎ তারা মিলেমিশে কিভাবে কাজ করা যায় সেটা শিখবে। শিক্ষক মহাশয়ের কথা মত অরূপ এবং সুকান্ত মঞ্চ সাজানোর কাজ শুরু করল।

অরূপ বাড়ি থেকে শিউলি ফুল নিয়ে এসেছিলো মঞ্চ সাজানোর জন্য কিন্তু সুকান্ত কিছুতেই শিউলি দিয়ে মঞ্চ সাজাতে দেবে না। ওর ইচ্ছে ওর আনা গোলাপ ফুল দিয়ে মঞ্চ সাজানো হোক। ওর যুক্তি শিউলি ফুল দিয়ে সাজালে সেটা পুজো পুজো মনে হয়। এই নিয়ে তাদের মধ্যে বিবাদ শুরু হয়। ফুল দিয়ে মঞ্চ সাজানোর পর এই বিবাদের প্রভাব পড়ে তাদের পরবর্তী কাজে। , মঞ্চ সাজানোর জন্য এবার দেওয়ালে কাগজ লাগানোর পালা। দুজন দুই রং এর কাগজ পছন্দ করেছে। কান্ত বলছে হলুদ রং এর কাগজ

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

লাগবে র অরূপ বলছে নীল রঙের কাগজ লাগবে। তাদের এই বিবাদ দেখে শিক্ষক মহাশয় তাদেরকে একটি খালি শ্রেণীকক্ষে নিয়ে গেলেন। তারপর দুজনকে সামনা সামনি বসিয়ে শ্রেণিকক্ষের ব্ল্যাকবোর্ডে বড় করে নদী শব্দটি লিখলেন। তারপর শিক্ষক বললেন, " তোমরা কিছুক্ষণ চোখ বন্ধ করে নদীর সম্পর্কে ভাবো অর্থাৎ নদীর রং কেমন, নদী শব্দটা মনে করলে বা নদীর কথা মনে করলে তোমরা কি অনুভব করো, কী দেখতে পাও, কী গন্ধ অনুভব করতে পারো"। শিক্ষকের কথা মত দুজন চোখ বন্ধ করে কিছুক্ষণ নদীর সম্পর্কে ভাবল এবং তারপর তারা নিজের মতামত শিক্ষক মহাশয় কে শোনালো। শিক্ষক মশাই খেয়াল করলেন একে অপরের মতামত আলোচনা করার পর এবং মন দিয়ে শোনার পর তারা যেন আগের থেকে একটু হলেও শান্ত হয়ে গেছে। তারপর হঠাৎ মাস্টার মশাইকে দুই ছাত্র মিলে বলে উঠলো, " আমরা এবার গিয়ে বাকি মঞ্চ সাজানোর কাজটা শেষ করে ফেলি কারণ অনুষ্ঠান শুরু হতে আর বেশি দেরি নেই"।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. গল্প শুনে কি বুঝলেন? গল্পটি শুনে তুমি কী বুঝলে?
2. কেন অরূপ এবং সুকান্ত ভিন্নভাবে চিন্তাভাবনা করেছিল?
3. একই জিনিস সম্পর্কে ভিন্নভাবে চিন্তা করা কী ঠিক? কেন অথবা কেন নয়?
4. আপনি কি কখনও এমন পরিস্থিতিতে পড়েছেন? ক্লাসের সাথে আপনার দৃষ্টান্ত শেয়ার করুন। তুমি কী কখনো এমন কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছো? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

বাড়ির কাজ :

আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে যে তারা তাদের সমবয়সী বা পরিবারের সদস্যদের থেকে কোন কিছু বিষয়ে ভিন্নভাবে চিন্তা করেছেন কিনা বা এইরকম কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছেন কিনা। শিক্ষার্থীদের সেই সম্পর্কে 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 :

গল্পের মূল বিষয়টি নিয়ে উৎসাহিত শিক্ষার্থী সবার সামনে আলোচনা করবে। বিশেষ করে বিগত দিনে যারা আসেনি , সেটা তাদের জন্য সহায়ক হবে।

বাড়ি থেকে প্রত্যেকের প্রিয় জিনিসটি একে এনে অপরের সাথে আলোচনা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করা পরিস্থিতি সম্পর্কে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি যদি অরূপ বা সুকান্তর জায়গায় বা পরিস্থিতিতে থাকতে তাহলে তোমার কেমন লাগতো?
3. তুমি কী মনে কর যে কোন বিষয় সম্পর্কে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকা সহায়ক বা সাহায্যকারী? 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১৪) পাঠের নাম: গাজন উৎসব

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন বিষয়ের প্রতি একই এবং ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকার সঙ্গে সম্পর্কিত পরিস্থিতিগুলির বিষয়ে বুঝতে এবং অনুভব করতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের সকলের জীবনে বিভিন্ন অভিজ্ঞতা রয়েছে যা আমাদেরকে বিভিন্ন জিনিস সম্পর্কে ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি বিকাশে সহায়তা করে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কোন পরিস্থিতি সম্পর্কে আমাদের একই রকম বা ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে পারে। পারস্পরিকভাবে এই ধরনের পরিস্থিতির সঙ্গে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় বা সম্মুখীন হতে হয় সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা আরো ভালোভাবে ধারণা অর্জন 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 :

আজকে ছুটির দিনেও আকাশের মন খারাপ। কতকিছু ভেবে রেখেছিল সে আজকের দিনের জন্য । আজ রবিবার স্কুল ছুটি, তাই সে সারাদিন ঘরে বসে TV তে কার্টুন দেখবে ভেবেছিল কিন্তু তা আর হলো কই? সেই সকাল থেকে পাড়ার কীর্তনে তার কান ঝালাফালা কারন বাড়ির পাশেই গাজন উৎসব উপলক্ষে কীর্তন হচ্ছে এবং একটা ছোট্ট মেলা বসেছে। মাইকের শব্দ , মানুষের হৈচৈ এসব নিয়ে বিশাল আয়োজন। এতো বেশি শব্দ যে নিজের কথাই যেন শোনা যায় না। কিচ্ছু ভালো লাগছে না আকাশের। আরো বেশি রাগ হচ্ছে তার বাড়ির লোকেদের উপর - তাদের যে কি আনন্দ, উৎসাহ এই উৎসব নিয়ে। সবাই তাড়াতাড়ি পোশাক পড়ে তৈরি হয়ে নিচ্ছে মেলাতে যাওয়ার জন্য। আকাশের দিদি আকাশকে

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বললো “কত মজা হবে জানিস মেলায় গেলে? তাড়াতাড়ি তৈরি হয়ে আমাদের সঙ্গে মেলায় চল ” । মা তাড়া দিচ্ছে তাড়াতাড়ি স্নান করে তৈরী হওয়ার জন্য। কিন্তু আকাশের একদমই ইচ্ছে করছে না মেলায় যাওয়ার জন্য। মেলার দুটো জিনিস ছাড়া তার কিছুই ভালো লাগেনা - এক হল জিলিপির দোকানের জিলিপি আর হরেকরকম খেলনা।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার কী কখনো আকাশের মতো মনে হয়েছে বা অনুভূতি হয়েছে? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. এমন একটি ঘটনা বা পরিস্থিতি সম্পর্কে আলোচনা করো যেখানে তোমার দৃষ্টিভঙ্গির সঙ্গে তোমার সঙ্গী বা পরিবারের কোনো সদস্যর দৃষ্টিভঙ্গি মেলে না।
3. তুমি এই বিষয় সম্পর্কে কি মনে কর ।
4. এইরকম পরিস্থিতি বা অবস্থায় তুমি কী করবে ?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করো। বাড়ির সদস্যদের এমন একটি পরিস্থিতি সম্পর্কে শেয়ার করতে বলো যেখানে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি তাদের আশেপাশের মানুষজনদের থেকে আলাদা ছিল। সেই পরিস্থিতিতে তাদের কী মনে হয়েছিল? বাড়ির সদস্যদের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আমরা পরবর্তী ক্লাসে 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 :

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির সদস্যদের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি যখন একে অপরের সাথে মেলে না এমন পরিস্থিতি গুলি পরিচালনা করার জন্য কী কী উপায় হতে পারে বলে তুমি মনে করো।
3. মানুষের একই জিনিসের প্রতি ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১৫) পাঠের নাম : উৎসবানষ্ঠানে ঐক্যবদ্ধতা

উদ্দেশ্য : সমাজের মধ্যে যে বিভিন্ন পরিচিতি আছে বা বিভিন্ন ধরনের মানুষ এক সঙ্গে বসবাস করে যেমন - বিভিন্ন সম্প্রদায়, বিভিন্ন উপজাতি সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : বৈচিত্রের মধ্যে ঐক্য - ভারতের মূল বিশেষত্ব । তাই কবি লিখেছেন, " নানা ভাষা, নানা মত, নানা পরিধান, বিবিধের মাঝে দেখ মিলন মহান" । ছোটবেলা থেকেই আমাদের শিশুদের মধ্যে ভারতীয় ঐতিহ্যের এই বোধটিকে জাগিয়ে তুলতে হবে ।
আমাদের এই ছোট্ট রাজ্য ত্রিপুরায় বিভিন্ন সম্প্রদায়ের লোকের বাস। তাদের খাদ্যাভ্যাস, পোশাক পরিচ্ছদ, ভাষার মধ্যে বিভিন্নতা রয়েছে।তাছাড়াও পূজাপার্বন , ভিন্ন সংস্কৃতির মধ্য দিয়ে আলাদা আলাদা ভাবে আমরা সবাইকে চিহ্নত করতে পারি। আমরা সকল সংস্কৃতির মানুষজন একই জায়গায় মিলেমিশে বসবাস করি। তাই আমাদের মধ্যে ভাব- ভালোবাসা থাকা খুবই জরুরি। ঐক্য বা একতা আমাদের অনেক সমস্যার সমাধান করতে পারে । সুন্দরভাবে সহজ সরল উপস্থাপনার মাধ্যমে পাঠ শুরুর আগে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সামনে এই বিষয়গুলো তুলে ধরার চেষ্টা করবেন ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বাড়ির পাশেই বিশাল মাঠ। বিকেল বেলা স্কুল থেকে ফিরেই পাড়ার সব বাচ্চাদের ঠিকানা ঐ মাঠ। মাঠ যেন হাতছানি দিয়ে সবাইকে ডাকে। তাই পাড়ার ছেলেমেয়েরা কেউই ঘরে বসে থাকেনা বিকেলবেলা। এইরকমই এক বিকেল পাড়ার সব ছেলে মেয়েরা হৈ হৈ করে খেলছিল তারপর সবাই ক্লান্ত হয়ে এক জায়গায় বসে গোল করে গল্প শুরু করলো। তাদের মধ্যে একজন মেয়ে ব্রততী হঠাৎ বলে উঠলো যে -" জানিস দু দিন বাদেই ঈদ, সালমাদের বাড়িতে অনেক বড়ো করে অনুষ্ঠান হয় এই উৎসবে" । এই কথা শুনে সুমন, বুবাই আর তনয়-এর জিভে জল এসে গেল কারণ তাদের তখন হঠাৎ করে কত বছর ঈদে সালমার মায়ের হাতের তৈরী হরেকরকম পিঠা, সিমায়ের পায়েসের কথা মনে পরে গেল। পরের দিন সালমা তার সব বন্ধুদের তাদের বাড়িতে ঈদ উপলক্ষে নিমন্ত্রণ করলো।

পরের দিনই সালমাদের উঠোনে ঈদ উপলক্ষে ছোট্ট একটা সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করেছিল সালমার মা-বাবা। ওদের পাশের বাড়িতেই ভাড়া থাকে সুলতা জামাতিয়া। ওদের বাড়ি উত্তর ত্রিপুরায় প্রতন্ত এলাকায়। মায়ের চাকরির সূত্রে ওরা বর্তমানে আগরতলায় এসে থাকছে। খুব শান্ত মেয়ে সুলতা। লিখতে পড়তে পারলেও সাবলীলভাবে বাংলায় কথা বলতে তার একটু অসুবিধা হয়। পঞ্চম শ্রেণীতে পড়ে সে । বিখ্যাত হজাগিরি নৃত্যে সে বেশ পটু ।সবার ইচ্ছা ছিল এই ঈদের অনুষ্ঠানে সুলতার নাচ দেখবে কিন্তু সবার সামনে নাচ করতে করতে ওর বেশ লজ্জা হচ্ছিল। ওর লজ্জা ভাঙ্গাতে অনেক কাঠ খোর পোড়াতে হল ওর বন্ধুদের। অবশেষে সুলতার নাচ দেখে সবাই মুগ্ধ হয়ে গেল। সুরেলা কণ্ঠে জেসমিন খুব ভালো একটা রবীন্দ্র সংগীত গান শোনালো। ছোট্ট খাট্টো উপস্থাপনায় সবাই মোটামুটি অংশ নিলো। ঠিক এভাবেই এই বছরে সবাই বড়দিনে জেসমিন দের বাড়িতে, লক্ষী পুজোয় তনয় ও ব্রততীদের বাড়িতে খুব মজা করল। গত বছর সবাই মিলে খারচী পুজোয় গিয়েছিলো চতুর্দশ দেবতা বাড়িতে। সুমনের বাবা রাখাল কাকুই সবাইকে নিয়ে গেছিলেন। এ যেন এক মিলন- উৎসব । সব ছেলেমেয়েরা বলে উঠলো ইশ, প্রতিদিন যদি এমন একখানা করে অনুষ্ঠান হতো, তাহলে কতইনা আনন্দ হতো।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন:

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) বিভিন্ন সাংস্কৃতিক উৎসব যেমন ঈদ, দীপাবলি , ওনাম, দুর্গাপুজো ইত্যাদি সম্পর্কে তুমি কী অনুভব করো ?

২) তুমি কী এই সব উৎসবের মধ্যে কোন সাধারণ মিল দেখতে পাও ?

৩) তুমি কী তোমার বন্ধুদের সাথে বিভিন্ন উৎসব উদযাপন করো ? কেন অথবা কেন নয়?

৪) আমাদের মধ্যে এই ভিন্ন বৈচিত্র্য সম্পর্কে তুমি কী অনুভব করো ?

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বাড়ির কাজ :

শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাওয়ার পর ,তাদের পরিবারের সাথে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তারপর শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে, তাদের পরিবারের সদস্যরা কী কী উৎসব উদযাপন করেছে এবং কীভাবে। আলোচনা করার পর সেই তথ্যগুলি শিক্ষার্থীদের নোট করতে বলুন যা পরবর্তী ক্লাসে শিক্ষার্থীরা 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)

১) পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে আলোচনা প্রাপ্ত তথ্যগুলি ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
২) তুমি কী কোনো নতুন উৎসব সম্পর্কে জানতে চাও ?
৩) এমন কিছু ঘটনা শেয়ার করো যেখানে তুমি একটি ভিন্ন ধরণের উৎসব উদযাপন করেছিলে । তখন তুমি কেমন 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১৬) পাঠের নাম: খালি টিফিন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের মধ্যে সহমর্মিতা গড়ে উঠবে। তারা একে অন্যের প্রতি সমানুভূতিশীল হবে । মানুষের বিপদে এগিয়ে এসে সমস্যা সমাধান এর মাধ্যমে পাশে দাঁড়াবার মতন মানসিকতা গড়ে উঠবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : মানবিকতা ও সমানুভূতির মাধ্যমে সামাজিক বন্ধন গড়ে ওঠে । শিক্ষার্থীরা এই সমানুভূতির বোধ সম্পর্কে সচেতন হবে । কীভাবে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেওয়া যায় সেই নিয়ে শিক্ষার্থীরা ভাবতে সক্ষম হবে। যেন এই বিষয়ে শিক্ষার্থীদের ধারণা স্পষ্ট হয় এদিকে শিক্ষক খেয়াল রাখবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

কমলেশ বাবুর একমাত্র সন্তান রুদ্র । ছোটোবেলা থেকে খুব চঞ্চল স্বভাবের বলে বাড়ির সবাই খুব অস্থির থাকেন তাকে নিয়ে। কখন কি করে বসে তার কোনো ঠিক নেই। তার মায়ের সব থেকে বেশি চিন্তা থাকে তাকে খাওয়ানো নিয়ে। ছোটবেলা থেকেই রুদ্রর খাবারের প্রতি বড্ড অনিহা। সে প্রতিদিন স্কুল থেকে টিফিনের বাক্স টা টিফিন সহ ফেরত নিয়ে আসে। একদিন রুদ্রর বাবা চিন্তাগ্রস্ত হয়ে রুদ্র কে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান। ডাক্তার কিছু উপদেশ আর কিছু ওষুধ দিয়ে তাদের বাড়ি যেতে বলেন। এর কয়েকদিন পর রুদ্রর মা লক্ষ্য করেন যে বাড়িতে খাবার প্রতি অনীহা থাকলেও স্কুলের টিফিন টা অন্তত সে শেষ করে নিয়ে আসে। রুদ্রর মা মনে মনে ডাক্তার কে ধন্যবাদ জানান। তৃতীয় শ্রেণী থেকে চতুর্থ শ্রেণীতে উত্তীর্ণ হয়ে আজ নতুন ক্লাসে রুদ্রর প্রথম দিন, সে স্কুলে গিয়ে দেখতে পায়ে তাদের ক্লাসে অনেক নতুন ছাত্র

ছাত্রী এসেছে। তাদের মধ্যে একজন ছাত্র চুপ চাপ লাস্ট বেঞ্চে বসে। রুদ্র ওর সাথে আলাপ করে জানতে পারে যে ওরা খুব গরিব । রুদ্র লক্ষ্য করল যে তার প্যান্টটা একটু ছেঁড়া এবং তাতে একটা ছোট্ট ফুটো আছে। সেই ফুটো দেখে সবাই হাঁসাহাঁসি করবে বলে তার নতুন বন্ধু সিট থেকে উঠছিল না। রুদ্রর মন বেদনায় কেঁদে ওঠে। টিফিন আনারও ক্ষমতা ছিলোনা এই ছেলেটির। তাই রুদ্র ওর টিফিন টা ছেলেটিকে দিয়ে দেয়। ছেলেটিকে মহা আনন্দে সেই খাবারটা খেতে দেখে রুদ্রর মন আনন্দে ভরে যায় ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. গল্পটা শুনে তুমি কী বুঝলে ? রুদ্রর কোন আবেগ প্রকাশ হচ্ছিলো এই গল্পে ?
2. তোমার কাছে সমানুভূতি মানে কী বা সমানুভূতি বলতে তুমি কী বোঝো?
3. অন্যদের প্রতি সমানুভূতিশীল হওয়া বা সমানুভূতি দেখানো কেন গুরুত্বপূর্ণ বলে তুমি মনে করো ?
4. যদি সবাই একে অপরের প্রতি সব সময় সমানুভূতিশীল হয় বা সমানুভূতি দেখায় তাহলে এই সমাজটা কেমন হবে বলে তুমি মনে করো?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করো এবং ওনাদের জিজ্ঞেস করো যে ওনাদের জন্য সমানুভূতিশীল হওয়া মানে কী ।

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 কাছে পাওয়া উত্তরগুলি ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তোমরা কী কখনো কারুর মনে আঘাত দিয়েছ?
3. বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি কীভাবে সমানুভূতিশীল হবে তার কিছু উদাহরণ দাও।

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

১৭) পাঠের নাম:অর্ধেক দিন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা অনুভূতি প্রবণ হতে পারবে। সবাইকে বোঝার চেষ্টা করবে এবং অন্যের কথা মন দিয়ে শুনে অন্তঃস্থ করতে সক্ষম হবে। এছাড়াও মানুষের জন্য অন্তর থেকে সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দেওয়ার মত মানসিকতা তৈরি হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই গল্পের উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনকে অনুভূতি প্রবন করে তোলা। মানুষ, প্রাণী ও প্রকৃতির প্রতি আমাদের শিক্ষার্থীদের মনে ছোটবেলা থেকেই মায়া ও মমতা গড়ে তুলতে পারলে মানুষের প্রতি সহমর্মিতার দৃষ্টিভঙ্গি যথার্থভাবে গড়ে উঠবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

গল্প :

চতুর্থ শ্রেণীর ছাত্রী সুমনা একদিন স্কুলে পৌঁছানোর পর টিফিন বিরতির সময় ছুটির দরখাস্ত নিয়ে পৃথা ম্যাডামের কাছে হাজির হলো।পৃথা ম্যাডাম জানতে চাইলেন কি হয়েছে, “ তোর শরীর কি খারাপ বা অন্য কোন অসুবিধা” ?সুমানার দু চোখ হঠাৎ করে জলে ঝাপসা হয়ে গেল। সে খুব আস্তে আস্তে পৃথা ম্যাডামকে বলল, “ আমার মার কাল রাত থেকে শরীর একদম ভালো নেই, ভীষণ জ্বর”। পাশ থেকে দুই দিদিমণি বলে উঠলেন, “ চিন্তা করোনা সুমনা সব ঠিক হয়ে যাবে। তোমার মা খুব তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে উঠবেন ”। অপর আরেকজন স্যার বললেন যে, “ বাড়ি গিয়ে দেখবে সুমনা তোমার মা একদম ভালো হয়ে গেছেন”। পৃথা ম্যাম সুমনাকে জিজ্ঞেস করলেন, “ তুমি সকালে বাড়ি থেকে খেয়ে এসেছো তো” ? মৃদুস্বরে সুমনা বলল, “ হ্যাঁ” । সুমনা বরাবরই খুব শান্ত স্বভাবের মেয়ে, জোরে কথা একদম

বলতে পারেনা, পড়াশোনাতেও খুব ভালো, মিথ্যে বলে বাড়ি চলে যাওয়ার মেয়ে সে নয়। সুমনার বাবা কর্মসূত্রে সারাদিন বাড়ির বাইরে থাকেন। তাই বাড়িতে তার মা একদমই একা। সেই নিয়ে সুমনার আর বড্ড চিন্তা হচ্ছিল। তোমার আর এক বন্ধু বলে উঠলো, " জ্বরের ওষুধ খেয়ে একটু শুয়ে থাকলেই জ্বর ভালো হয়ে যাবে, অযথা চিন্তা করে কোন লাভ নেই"। সুমানার বাড়ি স্কুলের একদমই কাছে। স্কুল থেকে টিফিন বিরতিতে ছুটি নিয়ে বাড়ি পৌঁছে বাড়ির সদর দরজা খুলে এক ছুটে সে মায়ের কাছে চলে গেল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. গল্পে উল্লেখিত পরিস্থিতিতে সুমনা কী অনুভব করছিল?
2. তোমরা কী কখনও সুমনার মতো অনুভব করেছ?
3. তোমরা কী কখনো কারোর কাছে সাহায্য চেয়েছো?
4. কেও কী কখনো তোমাদের থেকে সাহায্য চেয়েছে? তোমরা তখন কী করেছিলে?

বাড়ির কাজ :

আজবাড়ি গিয়ে তোমাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করবে এবং গল্পের উপসংহার সম্পর্কে তোমাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা 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।

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)

1. তোমাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে গল্পটি নিয়ে আলোচনা করার অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে শেয়ার করো।
2. সুমনার স্কুলের শিক্ষক-শিক্ষিকারা যখন তার মনের অবস্থা বা অনুভূতি বুঝতে পেরেছিল তখন সুমনার কেমন লেগেছিল বলে তুমি মনে করো?
3. কারোর কাছে সাহায্য চাওয়া 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

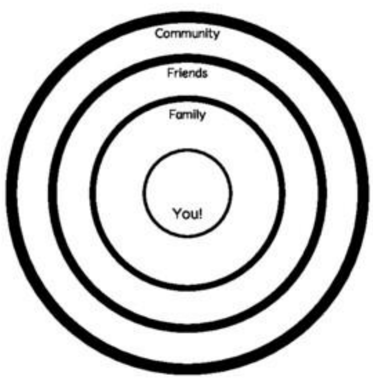
- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।
- আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে দ্বিধাগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন এবং সমর্থন করুন।
- কোনো প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকলে, একটি অংশের উত্তর দেওয়ার পর পরের অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- আলোচনা মূলক প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের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

১৮) পাঠের নাম: ব্যাডমিন্টনের শিক্ষায়তন

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা সম্পর্কের অভ্যন্তরীণ বৃত্তের গুরুত্ব সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে অর্থাৎ মানুষের অভ্যন্তরীণ বৃত্তে কোন কোন মানুষ অবস্থান করে সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা সঠিক ধারণা লাভ করতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমরা দৈনন্দিন জীবনে যে মানুষজন দের সঙ্গে যোগাযোগ করি তারা আমাদের তাদের অভ্যন্তরীণ চক্রের সঙ্গে জড়িত। একটি শিক্ষার্থীর জন্য অভ্যন্তরীণ চক্রের মানুষজন হলো তাদের পরিবার, বন্ধু এবং শিক্ষক। এই অভ্যন্তরীণ চক্র শিক্ষার্থীদের মানসিক দিকগুলিকে আরও ভাল ভাবে সামঞ্জস্য, পুনর্নির্মাণ এবং পরিচালনা করতে সাহায্য করে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষাৰ্থীদের সমগ্র বিকাশের জন্য সম্পর্কের অভ্যন্তরীণ চক্রের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন করার চেষ্টা করা হয়েছে।



শিক্ষকদের সহায়তার জন্য সম্পর্কের অভ্যন্তরীণ চিত্রের উদাহরণ

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 :

মৃণাল ব্যাডমিন্টন খেলা খুব পছন্দ করে। সে সবসময় তার দাদা স্বপনের সাথে একাডেমিতে যায় খেলা দেখতে, যেখানে স্বপন ব্যাডমিন্টন অভ্যাস করে। খেলার প্রতি মৃণালের আগ্রহ দেখে তার বাবা-মা তাকে একই একাডেমিতে ভর্তি করে দেন । এই কথা জানতে পেরে মৃণাল তার বাবার কাছে গিয়ে বলল , "বাবা, আমি ব্যাডমিন্টন একাডেমিতে যেতে চাই না কারণ আমি স্বপন দাদার মতো ব্যাডমিন্টন খেলাতে ভালো নই এবং সবাই আমাকে নিয়ে হাসবে"। তার বাবা তাকে বুঝিয়ে বললেন , "নতুন কিছু শুরু করার আগে একটু ভয় পাওয়া স্বাভাবিক, কিন্তু তুমি তোমার ভয়কে জীবনে বেড়ে ওঠা এবং পথে বাধা দিতে পার না। তোমার দাদা অবশ্যই মেধাবী কিন্তু তুমিও অনন্য এবং অসাধারণ । তোমার মধ্যেও অনেক গুন আছে। হাল ছেড়ে দেওয়ার আগে একবার চেষ্টা করে দেখ ।" পরের দিন মৃণাল যখন একাডেমিতে পৌঁছল তখন সে দেখল তার দাদা সহ সবাই তাকে স্বাগত জানাচ্ছে এবং তার যোগদানের আনন্দে উল্লাস করছে। সে তখন একটু আশা এবং সাহস পেল, তারপর থেকে সে প্রতিদিন পুরো মন দিয়ে জোরকদমে ব্যাডমিন্টন অভ্যাস করতে শুরু করল । কিছু দিনের অভিজ্ঞতা ভালো ছিল আবার কিছু দিনের অভিজ্ঞতা একটু খারাপ । কিন্তু তার দাদা, বন্ধুবান্ধব এবং একাডেমির কোচের সহযোগিতায় সে এগিয়ে যেতে থাকল একটু একটু করে।

ব্যাডমিন্টন একাডেমিতে ভর্তি হওয়ার পর প্রায় আট মাস অতিবাহিত হয়ে গেছে, আগামী সপ্তাহে মৃণাল তার জীবনে প্রথম ইন্টার স্কুল ব্যাডমিন্টন ম্যাচ খেলতে যাচ্ছে। সে এখনও ভয় পায় কিন্তু তার মনের গভীরে তার বাবার বলা কথাগুলো সবসময় মনে পড়ে। বাবার বলা কথাগুলো তার মনে সাহস জোগাতে সাহায্য করে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) মৃণাল কেন একাডেমিতে ভর্তি হতে চায়নি?

২) তুমি নতুন কিছু শুরু করার আগে ঠিক কী কী ধরনের অনুভূতির মধ্য দিয়ে যাও ?

৩) মৃণাল কেমন করে আত্মবিশ্বাস পেল তার ভয়কে জয় করার জন্য ?

৪) তুমি কী কখনো মৃণালের মত কোন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে গেছ? সেই সম্পর্কে তোমার অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সামনে আলোচনা কর ।

বাড়ির কাজ :

শিক্ষার্থীদের বাড়িতে যাওয়ার পর তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং এই গল্পটি সম্পর্কে পরিবারের সদস্যদের চিন্তাভাবনা এবং মতামত নোট করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের খুঁজে বের করতে বলুন যে - প্রয়োজনের সময় তাদের বাবা-মা এবং ভাই বোনেরা কার কাছে সাহায্যের জন্য পৌঁছান?

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) তুমি তোমার পরিবারের সাথে আলোচনা করে কী জানতে পেরেছ – তোমার বাবা-মা এবং ভাইবোনরা প্রয়োজনের সময় কাদের সাথে যোগাযোগ করেন বা সাহায্য চান?

২) তোমার কী মনে হয় জীবনে ভয় ভাগ করে নেওয়ার জন্য বা সাহায্য চাওয়ার জন্য কোন ব্যক্তির সান্নিধ্য গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?

৩) তোমার কাছে খুব বিশস্ত বা এমন কোনো কাছের মানুষদের নাম বলো। তুমি তাদেরকে কী ধরনের সহায়তা প্রদান করো বা তাদের কাছ থেকে কী ধরনের সাহায্য পাও ?

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

১৯) পাঠের নাম: চল ক্রিকেট খেলি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা দৃঢ়তার ধারণাটি বুঝতে সক্ষম হবে এবং তাদের আশেপাশের মানুষজনদের সাথে তাদের অনুভূতি আরও ভালভাবে প্রকাশ করতে পারবে। শিক্ষার্থীদের পছন্দ, অপছন্দ, তারা কেমন অনুভব করছে, যদি তারা কোন কাজ করতে চায় বা না চায় এই সমস্ত বিষয়ে তাদের পারিপার্শ্বিক মানুষজনদের সাথে স্বচ্ছভাবে ভাগ করে নিতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : দৃঢ়তা একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা। এটি একজনকে তার পছন্দ এবং অপছন্দ, তারা কেমন অনুভব করছে, যদি তারা কোন কাজ করতে চায় বা না চায় এই সমস্ত বিষয়ে তাদের আশেপাশের মানুষজনদের সাথে স্বচ্ছভাবে ভাগ করে নিতে সাহায্য করবেএবং পাশাপাশি প্রকাশ করতেও সহায়তা করে। এইভাবে, শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বা তাদের পারিপার্শ্বিক মানুষজনদের চাপে কাজ করা বা চাপ সম্পন্ন সিদ্ধান্ত এড়াতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

গল্প :

তৃতীয় শ্রেণীর ছাত্র রামু, প্রতিদিন স্কুল থেকে বাড়ি ফিরে একটু বিশ্রাম নিয়ে বিকেলবেলা তার পাড়ার বন্ধুদের সঙ্গে বাড়ির সামনে একটি বড় মাঠে খেলতে যায়। প্রতিদিন তারা সবাই বিভিন্ন ধরনের খেলা খেলে যেমন- লুকোচুরি, কানামাছি ,ফুটবল ইত্যাদি। কিন্তু রামু প্রতিদিন বিকেলবেলা গিয়ে খেলার শুরুর আগে বন্ধুদের ক্রিকেট খেলার জন্য অনুরোধ করে। আর প্রতিদিন একইভাবে তার বন্ধুরা বলে, “ আমরা অন্য কিছু খেলতে পারি, চলো আমরা অন্যান্য বিভিন্ন ধরনের খেলা খেলি”।এইভাবে প্রতিদিন

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

রামুর বন্ধুরা তার ক্রিকেট খেলার অনুরোধকে অগ্রাহ্য করে বিভিন্ন ধরনের খেলা খেলে। রামুর মনে হয় তার ইচ্ছার কোন গুরুত্বই নেই। রামু এইভাবে কয়েকদিন চেষ্টা করার পর সে রীতিমতো দুঃখিত এবং আশাহত হয়ে পড়েছিল ।তারই কয়েকদিন পর থেকে সে বিকেল বেলা তার বন্ধুদের সঙ্গে মাঠে খেলতে যাওয়া বন্ধ করে দিল। তার বন্ধুরা লক্ষ্য করল যে রামু কয়েকদিন হল মাঠে খেলতে আসছে না। একদিন বিকেল বেলা খেলার শুরুর আগে রামুর বন্ধুরা, তাকে খেলতে ডাকার জন্য তার বাড়ি গেল। রামুর বাড়ি কে যখন রামুর বন্ধুরা তাকে জিজ্ঞাসা করল যে, “ কী হল কয়েকদিন ধরে মাঠে খেলতে আসছিস না কেন”? রামু তাদের সঙ্গে খুব একটা ভালো করে কথা বলল না। সে তাদের প্রশ্নে উত্তর দিল যে, “ সে মাঠে আর খেলতে যাবে না”।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই গল্পটি শোনার পর তুমি কী বুঝলে ?
2. গল্পে উল্লেখিত পরিস্থিতিতে রামু কী অনুভব করেছিল বলে তুমি মনে করো ?
3. তুমি যদি রামুর জায়গায় থাকতে তাহলে কী করতে এবং কেন ?
4. তুমি কী কখনো এইরকম পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছো? তখন তুমি কী করেছিলে?

বাড়ির কাজ :

বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা কর । পরিবারের সদস্যদের এমন কোন অভিজ্ঞতা বা পরিস্থিতির কথা শেয়ার করতে বলো যেখানে তারা কোন মানুষজনের কাছে যা প্রকাশ করতে চেয়েছিল তা পারেননি এবং তাদের চারপাশের মানুষজনরা ওই পরিস্থিতিতে যা বলেছিল সেটা করতে বাধ্য হয়েছেন বা করেছেন।

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 সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা প্রাপ্ত তথ্যগুলি ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. আমরা দৃঢ়তার সঙ্গে যখন কোন কাজ করতে চাই সেই সম্পর্কে আমাদের পারিপার্শ্বিক মানুষ জনদের সঙ্গে যোগাযোগ করা বা বার্তালাপ করা বা জানানো কী গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?
3. দৃঢ়তা পূর্ণ হয়ে কাজ করতে পারো এমন কিছু জিনিস নিয়ে তুমি তোমার বন্ধুর 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

২০) পাঠের নাম: প্রকাশ করা সাভাভিক

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন স্কুল-ভিত্তিক পরিস্থিতিতে কীভাবে নিজেদেরকে জাহির করতে পারে বা দৃঢ় থাকতে পারে তার উপায়গুলি অন্বেষণ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: দৃঢ় যোগাযোগের অর্থ হল নিজের জন্য দাঁড়ানো এবং একটি বেক্তি কেমন অনুভব করছেন তা সম্মানজনকভাবে শেয়ার করা। একজন ছাত্রের জীবনে, এমন বিভিন্ন পরিস্থিতি আসতে পারে যেখানে তারা, লিঙ্গ বৈষম্য নির্বিশেষে সহপাঠীদের চাপের মুখোমুখি হতে পারে। সেই সময়গুলিতে, একজন শিক্ষার্থীকে তাদের নিজ স্বার্থের জন্য দাঁড়ানোর সময় এবং তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি প্রকাশ করার সময় দৃঢ়তা দেখাতে হতে পারে। নিজেকে এবং অন্যদের সম্মান করতে হতে পারে। এই গল্প এবং প্রশ্নগুলির মাধ্যমে, শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন স্কুল-ভিত্তিক পরিস্থিতিতে কীভাবে তারা নিজেদের বিভিন্ন সমস্যার সমাধান নিজেরা করার চেষ্টা করবে এই বিষয়ে 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 :
আট সদস্যের যৌথ পরিবারে কুটন সবচেয়ে ছোট সদস্য। সে প্রায়ই শান্ত থাকে এবং কখনই তার মতামত সেভাবে প্রকাশ করতে পারে না। যখন সে কথা বলে, তখন তার গলার আওয়াজ এত মৃদু থাকে যে অন্যদের পক্ষে তার কথা শুনতে খুব অসুবিধা হয়। এমনকি স্কুলে তার বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলার সময় তার মৃদু আওয়াজ এর জন্য একই ধরনের অসুবিধা হয়। তার কথা কেউ ভালোভাবে বুঝতে পারে না। এমনকি কুটন কী চাই সেই সম্পর্কে তার বন্ধুদের কাছে ভালোভাবে প্রকাশ করতে পারেনা। এই নিয়ে

কুটন মাঝে মাঝে খুব বিরক্ত বোধ করে। অন্যদেরকে সে ওই পরিস্থিতিতে অনুভূতি নিয়ে বলার চেষ্টা করলেও তার বন্ধুদের সামনে যখন সে যায় তার চোখে জল চলে আসে এবং তখন সে দ্রুত ওই জায়গা থেকে পালিয়ে আসে। সে কেবল নীরবে কাঁদতো এবং মনে মনে ভাবতো যে, "আমার বন্ধুরা আমাকে একদম পছন্দ করেনা, ভালোবাসেনা, সবাই আমার কথাতে অধৈর্য বোধ করে, কেউ একটু ধৈর্য ধরে আমাকে বোঝার চেষ্টা করেনা"। একদিন কুটনের এক শিক্ষক তাকে খেলার মাঠে একা একা কাঁদতে দেখে, শিক্ষক তার কাছে গিয়ে জিজ্ঞাসা করলেন, "কী হয়েছে তোমার" ? কাঁদতে কাঁদতে কুটন শিক্ষককে বলে উঠলো, "আমার বন্ধুরা যা যা করে আমি সেগুলো আমি করতে পছন্দ করি না, যেমন আমার বন্ধুরা যা যা খেলে আমার সেগুলো খেলতে ভালো লাগেনা। আর আমি যা যা খেলতে পছন্দ করি সেই সম্পর্কে আমি আমার বন্ধুদের বলতে পারিনা। আমি যদি তাদেরকে আমার অনুভূতির কথা বলি তাহলে তারা আমার সঙ্গে আর বন্ধুত্ব রাখবেনা। যদি তাদেরকে আমার মনের কথা বোঝাতে পারতাম তাহলে খুব ভালো হতো"। শিক্ষক ধৈর্য সহকারে তার কথা শুনেছিলেন এবং কুটনকে এই পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসার জন্য শিক্ষক কিছু পরামর্শ দিলেন, যেমন- কুটনকে বললেন, "তুমি অতি সহজেই বেশি কিছু চিন্তা ভাবনা না করে তোমার মনের অনুভূতি তোমার বন্ধুদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারে , তোমার যদি বন্ধুদের সঙ্গে কোনো কাজ করতে পছন্দ না হয় সেটা তুমি সম্মানের সঙ্গে না বলতে পার , বা তুমি তোমার পরিস্থিতি বন্ধুদেরকে বোঝানোর চেষ্টা করতে পার, তাহলে তোমার বন্ধুরা তোমার পরিস্থিতিকে অতি সহজেই তোমাকে বুঝতে পারবে আর তোমার সঙ্গে তাদের বন্ধুত্বও আরো ভালোভাবে গড়ে উঠবে"। শিক্ষকের পরামর্শ মত কুটন যখন এই উপদেশগুলো অনুশীলন করতে শুরু করল, তখন সে অনুভব করতে পারল যে সে এখন বিনা দ্বিধায় তার মতামত প্রকাশ পারছে। ধীরে ধীরে তার অনেক বন্ধু হয়ে উঠছে এবং সবার সঙ্গে একটা সুসম্পর্ক স্থাপন হচ্ছে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. কুটন তার বন্ধুদের পছন্দের জিনিসগুলি অনিচ্ছা সত্ত্বেও করতে কেন অস্বস্তি বোধ করে বলে তুমি মনে করো ?
2. তুমি এবং তোমার সঙ্গীরা কী কখনো এই একই রকম পরিস্থিতি বা অনুভূতির মধ্য দিয়ে গেছো? সেই অভিজ্ঞতা তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা কর।
3. তুমিকুটনের জায়গায় থাকলে কী করতে? সেই সম্পর্কে তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা কর।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

4. তুমি কী কখনো এমন কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছ যেখানে তুমি দৃঢ়তার সঙ্গে কোন কাজ করতে চেষ্টা করেছ কিন্তু সেই পরিস্থিতিতে অন্য মানুষ তোমাকে বুঝতে পারেনি বা বুঝতে অক্ষম ছিল? ওই পরিস্থিতিতে তুমি কী করেছিলে?

বাড়ির কাজ :

শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাবার পর, তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদেরকে খুঁজে বের করতে বলুন – তারা যখন তাদের চিন্তা প্রকাশ করতে চায় তখন সাধারনত তাদের পরিবারের সদস্যদের কী প্রতিক্রিয়া বা অনুভূতি থাকে?

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 থেকে তুমি কী কী খুঁজে বার করেছো সেই বিষয়ে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

2. তোমার চারপাশের লোকেদের কাছে তোমার অনুভূতি প্রকাশ করা কী গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?
3. কুটন নিজের অনুভূতি গুলো কারোর সঙ্গে শেয়ার না করে নিজের মনের মধ্যে জমিয়ে রাখলে কী হতে পারতো 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।

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

১) কার্যকলাপ : আমার মুখের অভিব্যক্তি

উদ্দেশ্য : বিভিন্ন ধরণের জটিল আবেগগুলো সম্পর্কে (ঈর্ষা, রাগ, দুঃখ , অপরাধবোধ, গর্ব) ছাত্রছাত্রীরা বুঝতে পারবে। কীভাবে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে এই জটিল আবেগেরগুলির বহিঃপ্রকাশ ঘটে সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে এবং তা শনাক্ত করতে পারবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : জটিল আবেগ যেমন (রাগ, ভয়,ঈর্ষা,অপরাধবোধ, গর্বিত হওয়া) সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের মধ্যে একটা পরিষ্কার ধারণা তৈরী করতে হবে। কোন্ কোন্ পরিস্থিতিতে আমাদের মধ্যে এই ধরণের আবেগ জাগরিত হয়, সেটাও তাদেরকে আলোচনার মাধ্যমে বুঝিয়ে দিতে হবে। কোন্ আবেগের বহির্প্রকাশ কোন্ পরিস্থিতিতে কী রকম ভাবে আমাদের ওপর শারীরিক এবং মানসিক প্রভাব ফেলে সেটাও ছাত্র ছাত্রীরা যেন বুঝতে সক্ষম হয়, সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. ছাত্রছাত্রীদের কয়েকটি দলে বিভক্ত করুন ।
2. প্রতিটি দলে ৫-৬ জন করে থাকবে।
3. দলগুলির নামকরণ করা যেতে পারে বা ছাত্রছাত্রীদেরকে বলা যেতে পারে তাদের গ্রুপের নামকরণ করতে।

4. দল অনুযায়ী কাগজের চিরকুট বানিয়ে তাতে চারটি আবেগের নাম লিখে দিতে হবে। দল সংখ্যা বেশি হলে জটিল আবেগ গুলির নাম রিপিট হতে পারে। যেমন
    a. ঈর্ষা
    b. গর্ব করা
    c. রাগ / ক্রোধ
    d. অপরাধ বোধ (guilt)
5. এরপর লটারির মাধ্যমে সমস্ত দল একটি একটি করে চিরকুট তুলে নিয়ে গিয়ে নিজের স্থানে বসবে।
6. শিক্ষক / শিক্ষিকা প্রতিটি দলকে তাদের নিজেদের মধ্যে নির্বাচিত জটিল আবেগটি সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য ১০ মিনিট সময় দেবেন।
7. আলোচ্য বিষয় হিসাবে যে দলের কাছে যে বিষয়টি নিয়ে চিরকুট থাকবে, সেইরকম আবেগ সম্পর্কিত কোন পরিস্থিতি কোনদিন সৃষ্টি হয়েছে কিনা বা সেই রকম কোন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে তারা গেছে কিনা সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা নিজের দলের সদস্যদের কাছে আলোচনা করবে।
8. শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যে প্রত্যেক সদস্য যেন সমান ভাবে অংশগ্রহণ করে, তাদের নিজেদের অভিজ্ঞতা যেন সবার সামনে আলোচনা করে ।
9. প্রতিটি আবেগের বহিঃপ্রকাশ তাদের মধ্যে কীভাবে ঘটে তা একে অপরকে জানাবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই ধরণের জটিল আবেগ আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে লক্ষ্য করা যায় কী? কীভাবে?
2. কেন আমাদের মধ্যে ঈর্ষা জাগে? ১-২টি উদাহরণ দাও। (এই সময় অন্যান্য জটিল আবেগ গুলির সম্পর্কে একে একে জিজ্ঞাসা করবেন)।
3. কোন কারণে তোমার মধ্যে যখন রাগ সৃষ্টি হয়, তখন তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করো?

বাড়ির কাজ :

বাড়ি গিয়ে পরিবারের সদস্য অথবা বন্ধুদের সাথে ক্লাসের আলোচ্য বিষয় গুলো নিয়ে আলোচনা করবে। তাদের সঙ্গে কথা বার্তার মাধ্যমে জানার চেষ্টা করবে তোমার ক্লাসের আলোচ্য জটিল আবেগ গুলি সম্পর্কে তাদের অভিজ্ঞতা কী ছিল।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২'য় 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 বন্ধু বা পরিবারের সদস্যরা কী তাদের আবেগ বা অনুভূতি প্রকাশ করতে পেরেছে? যদি করে থাকে তাতে তোমার প্রতিক্রিয়া কী ছিল?
2. রেগে গেলে তুমি নিজেকে কীভাবে সামলাও? বেশি রেগে গেলে তোমাদের কী ক্ষতি হয়?
3. কেউ তোমাদের সাথে তাদের দুঃখের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিলে তাতে তোমাদের কেমন প্রতিক্রিয়া হয়?

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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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 : আমার হৃদয়ের আবেগ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের ভিতরে থাকা আবেগগুলি চিনতে সক্ষম হবে এবং তাদের নিয়ন্ত্রণে রাখার গুরুত্ব বুঝতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রাপ্তবয়স্কদের মতোই শিশুরাও তাদের অনুভূতি এবং আবেগগুলিকে ভিতরে জমিয়ে রাখতে পারে যা দীর্ঘমেয়াদে শিশুদের জন্য উপকারী নাও হতে পারে। এই ক্রিয়াকলাপটি মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের ভিতরে থাকা আবেগ এবং তা নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বোঝার সুযোগ পাবে । যখন শিশুরা তাদের আবেগের সাথে মোকাবিলা করতে পারবে তখন তারা একটি ইতিবাচক মুহূর্ত , একটি ভাল সম্পর্ক অনুভব করতে পারবে। একইসঙ্গে তারা একটি সুস্থ জীবনযাপন করতে সক্ষম হয় ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : নোটবুক, পেন্সিল/কলম ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১) শিক্ষার্থীদের তাদের নোটবুকে একটি খালি মুখের ছবি আঁকতে বলুন।

২)এখন শিক্ষার্থীদের বলুন গত এক সপ্তাহ বা এক মাস ধরে তারা যে অবাঞ্ছিত আবেগ অনুভব করছে এবং সেই সময়ে তাদের যে অনুভূতি হয়েছে তা সেই খালি মুখের মধ্যে এঁকে প্রকাশ করো। যেমন; কেউ যদি দুঃখ পেয়ে থাকে তাহলে সেই খালি মুখের মধ্যে দুঃখের অনুভূতি আঁকবে দুঃখের ইমোজি বানাবে।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৩) শিক্ষার্থীদের তাদের পাশাপাশি থাকা বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করে কার্যকলাপটি করতে বলুন।শিক্ষার্থীরা আলোচনা করতে সক্ষম না হলে শিক্ষক নিম্নলিখিত বিষয়গুলি দিয়ে তাদের আলোচনার পথ দেখাতে পারেন। আলোচনার বিষয়বস্তু নিম্নরূপ :

- তারা কীরকম আবেগ অনুভব করেছিল?
- এমন কী ঘটেছে যার জন্য তাদের এমন মনে হয়েছে?

৪) এই কার্যকলাপ টি হয়ে গেলে শিক্ষার্থীদের আরেকটি মুখের অবয়ব আঁকতে বলুন। এখন শিক্ষার্থীরা এই মুখে, অতীতের অবাঞ্ছিত আবেগের পরিবর্তে এখন যে আবেগ অনুভব করছে তা প্রকাশ করবে অর্থাৎ এই মুখের মধ্যে বর্তমানে শিক্ষার্থীরা যা অনুভব করছে তার ইমোজি বানাবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১)কার্যকলাপটি করার পরে তোমার মানসিক অবস্থা কেমন ছিল ?

২)কেন তোমার মনে হয় যে তোমার আঁকা আবেগের ছবিটি তাৎপর্যপূর্ণ নয় বা অবাঞ্চিত?

৩)তোমার অবাঞ্ছিত আবেগটির একটি নাম দাও ।তার পরিবর্তে তুমি কোন্ আবেগ অনুভব করতে চাও ?

৪)তুমি যে অবাঞ্ছিত আবেগ অনুভব করছ তার পরিবর্তে তুমি যে আবেগটি চাও সেখানে পৌঁছানোর কোনো উপায় আছে কী? কীভাবে পৌঁছাতে পারবে ?

বাড়ির কাজ :

আজ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের এবং ভাইবোনদের সাথে কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। এবং খুঁজে বের করতে বলুন তাদের পরিবারের সদস্যরা যখন কোনো অবাঞ্ছিত আবেগ অনুভব করেন তখন তারা কী করেন ?

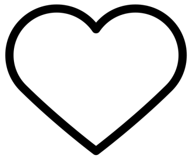
মাইন্ডফুল চেক- আউট : শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী:

১)শিক্ষার্থীদের তাদের নোটবুকে একটি বড় হৃদয় আকৃতি আঁকতে বলুন।



২)বড় হৃদয় আকৃতিটির মধ্যে শিক্ষার্থীদের সব আবেগ (বাঞ্ছিত এবং অবাঞ্ছিত) সম্পর্কে লিখতে বলুন যা তারা সাধারণত তাদের মনের মধ্যে রাখে এবং কারও সাথে ভাগ করে না।

৩)শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের বাঞ্ছিত আবেগগুলির তলায় দাগ দিয়ে চিহ্নিত করতে এবং অবাঞ্ছিত আবেগগুলিকে বৃত্তাকারে চিহ্নিত করতে ।

৪)তারপর,অন্য আরেকটি হৃদয় এঁকে, শিক্ষার্থীদের সেখানে লিখতে বলুন যে তারা তাদের অবাঞ্ছিত আবেগগুলি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১)তোমার ভিতরে রাখা অনুভূতি এবং আবেগ কী তোমায় প্রভাবিত করে ? কেন অথবা কেন নয়?

২)ক্লাসের সাথে আলোচনা করো - তোমার অবাঞ্ছিত আবেগগুলিকে নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য তুমি কোন্ কৌশল নিয়ে ভেবে এসেছো ?

৩)আগের দিন তোমার পরিবারের সাথে কথা বলে তুমি কী কী জানতে পেরেছিলে ?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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: কীভাবে সহজ এবং জটিল আবেগগুলো আমাদের শরীরের সংবেদনকে জাগ্রত করে ।

উদ্দেশ্য : শরীরের সহজ এবং জটিল আবেগ গুলি কীভাবে শরীরের বিভিন্ন সংবেদনকে/পরিচালিত করে সেই বিষয়ে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

প্রতিটি মানুষ একই সঙ্গে একাধিক আবেগ অনুভব করে । কোন মানুষকে তার বর্তমান আবেগ দেখে বিচার করে তাকে একটি নামকরণ দেওয়া সেই মানুষটিকে শারীরিক এবং মানসিক ভাবে প্রভাবিত করে এবং অনেক ক্ষেত্রে তা ভিন্ন। শিক্ষার্থীদের এই আবেগ গুলি অবাধে প্রকাশ করার জন্য তাদের একটি উন্মুক্ত, নিরাপদ এবং বিচারহীন পরিবেশ প্রয়োজন। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন আবেগ সম্পর্কিত তাদের অভিজ্ঞতা আলোচনা করতে এবং সেই আবেগ সম্পর্কিত শারীরিক সংবেদন সম্পর্কে প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের ৪টি দলে ভাগ করবেন।
2. প্রত্যেকটি দলকে একটি করে চিরকুট দেয়া হবে। চিরকুট গুলিতে নিম্নলিখিত আবেগ গুলি লেখা থাকবে -
    a. রাগ

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

   b. ঘৃণা
   c. দুঃখ
   d. ঈর্ষা
3. তারপর প্রতিটি দলকে একটি করে চিরকুট বাছাই করে নিতে বলা হবে।
4. চিরকুট বাছাই করা হয়ে গেলে সেই চিরকুটে লেখা বিষয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা তাদের দলের মধ্যে আলোচনা করবে এবং সেই আবেগ সম্পর্কিত একটি অভিজ্ঞতা দলের মধ্যে একে অপরের সঙ্গে ভাগ করবে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. সমগ্র ক্লাসের সামনে তোমার দলের অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করো।
2. তোমাদের একে অপরের আবেগের অভিজ্ঞতা শুনে কেমন লাগলো?

বাড়ির কাজ:

বাড়িতে গিয়ে তোমরা তোমাদের পরিবারের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করবে। তোমাদের পরিবার বা বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করো যদি তারা কখনো এই (রাগ, ঘৃণা, দুঃখ, ঈর্ষা)আবেগ গুলির মধ্যে কোনটি অনুভব করে থাকেন এবং সেই সময়ে তাদের শরীরে ঠিক কী রকম অনুভূতি হয়েছিল।

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

দ্বিতীয় দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

1. গতদিনের বাড়ির কাজ নিয়ে সবার সামনে আলোচনা করো।
2. তোমাদের শরীরে কিরকম অনুভূতি হয় যখন এইরকম আবেগের সৃষ্টি হয়।
3. একটি শরীরের অবয়বের চিত্র বানাবে। চিত্রতে নির্দিষ্ট করে দেখাবে ওই আবেগগুলি অনুভব করার সময়তোমার কোথায় কীরকম অনুভূতি হচ্ছিলো ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. শরীরের কোথায় তোমরা এই আবেগগুলি অনুভব করেছিলে ?
2. তোমার বন্ধু বা পরিবারের সদস্যরা এই ধরনের আবেগগুলি অনুভব করার সময় তাদের শরীরে কী রকম অনুভূতি হয়ে থাকে বলে মনে হয় ?
3. আলাদা আবেগের সময় কী শরীরের ওপর আলাদা আলাদা অনুভুতি লক্ষ্য করা যায় ?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৪) কার্যকলাপ : সুখ ও দুঃখ

উদ্দেশ্য : এই ক্রিয়া-কলাপের মাধ্যমে ছাত্রছাত্রীরা নিজেদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমরা সবাই সবসময় খুশি থাকতে চাই। কিন্তু সবসময় পরিবেশ ও পরিস্থিতি একরকম থাকে না। বিভিন্ন পরিবেশের দ্বারা আমাদের মানসিক অবস্থার পরিবর্তন হয় এবং আমরা আনন্দ বা দুঃখ অনুভব করি। এই দুঃখ কে যদি আমরা অন্যদের সঙ্গে ভাগ করতে পারি তবে অনেকটা দুঃখ কমে যায়। কিন্তু এর জন্য দরকার বিশ্বাস এবং আত্মবিশ্বাস। এই দুঃখ ভাগ করে নেওয়া, গ্লানি কমায় এবং মানসিক শান্তি প্রদান করে।

এই ধরণের বিশ্বাস ও একে অপরের সাথে কথা বলার ধারণা ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে তৈরি করাই হল এই ধরণের কার্যকলাপের মূল লক্ষ, এবং শিক্ষক / শিক্ষিকা এর লক্ষের প্রতি অব্যশই এগোবেন।

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. শ্রেণিকক্ষের ভিতর ছাত্রছাত্রীরা এলোমেলোভাবে চলাফেরা করবে। শিক্ষক বা শিক্ষিকা কোন নির্দিষ্ট শব্দ / গান ব্যবহার করবেন। গান বন্ধ হওয়ার সাথেসাথে ছাত্রছাত্রীরা নিজেদের মধ্যে জুটি তৈরী করবে।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

2. বিগত কিছুদিনের মধ্যে ঘটে যাওয়া একটি ঘটনা যা তোমাকে দুঃখ দিয়েছে তা নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করো। কেন তুমি এই ঘটনায় দুঃখ পেলে?
3. অন্যদিকে আর একটা ঘটনা যা তোমাকে আনন্দ দিয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করো এবং এই আনন্দের কারন কী ছিল?
4. ছাত্রছাত্রীরা নিজেদের মধ্যে ঘটনা গুলি নিয়ে কথা বলবে এবং একে অপরের মনের দুঃখ বা আনন্দ বোঝার চেষ্টা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন:

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমাদের নিজেদের মনের দুঃখ তোমরা বন্ধুর সঙ্গে আলোচনা করতে পেরেছো? কেমন লেগেছে?
2. তোমাদের নিজেদের মনের আনন্দটি তোমরা বন্ধুর সঙ্গে ভাগ করতে পেরেছো কী? কেমন লেগেছে?
3. তোমাদের নিজেদের মনের ভয় নিয়ে তোমরা বন্ধুর সঙ্গে আলোচনা করতে পেরেছো কী ? সেটা করতে পেরে কেমন লেগেছিল?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে আজকে ক্লাসে যা শিখেছো তা নিয়ে আলোচনা করে আসবে। তোমার পরিবারের কোনো সদস্যের যদি কোনোরকমের আবেগ নিয়ে আলোচনা করতে চায়, তা শুনে 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 ।

২'য় 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 সদস্যরা কী কোনোরকমের আবেগ নিয়ে তোমাদের সাথে কথা বলেছে? যদি বলে থাকে তাহলে তুমি তাতে কী উত্তর দিয়েছো?
2. তুমি তোমার বন্ধুকে কী বললে বা বলবে?
3. তোমার সাথে কেউ যদি তাদের কষ্টের কথা আলোচনা করে তাহলে তুমি তাতে কীরকম প্রতিক্রিয়া দেবে?

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 : আবেগ আমার বন্ধু

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা আবেগ সম্পর্কিত বিষয়টিতে মনোযোগ দেবে আর বুঝতে পারবে যে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ এবং তারা জানবে কীভাবে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে হয়।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: এই ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদেরকে এই সত্য সম্পর্কে সচেতন করবে যে তাদের নিজেকে সুখী করতে এবং তাদের সুখ বজায় রাখতে তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। তাদের নিজেদেরকে বিপন্ন করতে পারে এমন যেকোনো মানসিক পরিস্থিতিতে নিজেদের নিয়ন্ত্রণ করার দক্ষতা অর্জন করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে তিনটি কর্নার তৈরী করবেন। কর্নারের নাম দেবেন নিম্নরুপ -
    a. দুঃখ
    b. রাগ
    c. ভয়
2. ছাত্রছাত্রীদের বলবেন তারা এই তিনটি কর্নার থেকে যে কোনো একটি কে বেছে নিতে।

3. ছাত্রছাত্রীরা তাদের জীবন অভিজ্ঞতা থেকে যে কোন একটি ঘটনা যা নির্দিষ্ট আবেগের সাথে সম্পর্কিত তা নিয়ে এক অপরের সাথে আলোচনা করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এরকম আবেগ পূর্ণ ঘটনা তোমাদের সাথে ঘটলে তোমাদের কেমন লাগে?
2. এরকম আবেগ পূর্ণ ঘটনা তোমাদের সাথে ঘটলে তোমারা কী করবে?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়িতে গিয়ে তোমরা পরিবারের সকলের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে 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 ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. ছাত্র ছাত্রীদেরকে বলা হবে তারা নিজস্ব গ্রুপে গত দিনের আলোচ্য বিষয় নিয়ে চিন্তা ভাবনা করবে।
2. তারা তাদের গ্রুপের মেম্বারদেরকে যে যে ঘটনাটি শুনিয়েছে এবং শুনেছে তা নিয়ে একটু আলোচনা করবে।
3. তারা এই আবেগের কারণগুলি বিশ্লেষণ করবে এবং দুঃখ , রাগ ও ভয় হওয়ার কারণগুলি বের করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. পরিবারের সদস্যদের সাথে তোমাদের অভিজ্ঞতা আলোচনা করে কেমন লাগলো?
2. অন্যদেরকে খুশি রাখতে হলে আমাদের কী কী করা উচিত?
3. আমরা কী করতে পারি যাতে আমাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে আমাদের সুবিধা হয়?

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 : সব হল আমরা কীভাবে ব্যাক্ত করি

উদ্দেশ্য : বিভিন্ন ধরণের জটিল আবেগগুলো সম্পর্কে (ঈর্ষা, রাগ, দুঃখ , অপরাধ বোধ, গর্ব) ছাত্রছাত্রীরা বুঝতে পারবে। কীভাবে এই ধরনের আবেগের বহিঃপ্রকাশ ঘটে তা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে সক্ষম হবে এবং অভিনয়ের মাধ্যমে দেখানোর চেষ্টা করবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : মনের ভাব সঠিক ভাবে প্রকাশ করার অন্যতম একটি উপায় হল অভিনয় বা অঙ্গভঙ্গি। অভিনয় বা অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে অনেক না বলা কথা প্রকাশ করা যায়। ছবির রং ছাত্র ছাত্রীদের মনের ভাব বুঝতে এবং সঠিক পথে অগ্রসর হতে সাহায্য করে। শিক্ষার্থীদের অভিনয় দেখে শিক্ষক তাদের মনের ভাব বুঝতে পারবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কাগজের চিরকুট।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। শিক্ষক কাগজের টুকরোতে কতগুলি আবেগ সম্পর্কে লিখবেন। খেয়াল রাখবেন যেন প্রতিটি কাগজের টুকরোতে একটি করে আবেগ লেখা থাকে। আবেগগুলি নিম্নরূপ -

- দুঃখ
- সুখ
- রাগ
- বিতৃষ্ণা
- ভয়

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- আশ্চর্য
- অপরাধবোধ
- ঈর্ষা
- গর্ব

২। এবার শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীকে নিজের স্থান থেকে উঠে এসে একটি করে চিরকুট তুলে নিতে বলবেন।

৩। এরপর প্রতিটি শিক্ষার্থী যে আবেগের চিরকুট তুলেছে তাদের সেই আবেগ সম্পর্কে অভিনয় বা অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে প্রকাশ করতে শিক্ষক নির্দেশ দেবেন।

৪। যখন কোন শিক্ষার্থী তার বাছাই করা আবেগটি সম্পর্কে অভিনয় বা অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে প্রকাশ করবে, তখন বাকি শিক্ষার্থীরা সেই অভিনয় বা অঙ্গভঙ্গি দেখে সেই আবেগ সম্পর্কে অনুমান করে বলার চেষ্টা করবে।

৫। কার্যকলাপটি সম্পন্ন হওয়ার পর শিক্ষক, শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে মৌলিক বা প্রাথমিক আবেগ গুলি সম্পর্কে বলবেন।

৬। তারপর কার্যকলাপটি করার সময় শিক্ষার্থীরা যে যে আবেগ সম্পর্কে অভিনয় বা অঙ্গভঙ্গি দেখেছিল এবং নিজেরা করেছিল, সেই আবেগ গুলি থেকে কোন আবেগ গুলি সাধারণ আবেগ এবং কোনগুলি জটিল আবেগ সেই সম্পর্কে পার্থক্য বা পৃথকীকরণ করার চেষ্টা করবে। শিক্ষার্থীরা প্রথমে বুঝতে না পারলে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বোঝার জন্য উদাহরণ দিয়ে সাহায্য করবেন কিন্তু পরবর্তীতে শিক্ষার্থীদের নিজে পৃথকীকরণ করার জন্য উৎসাহিত করবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন:

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১। এই কার্যকলাপ টি করার পর তুমি আবেগ সম্পর্কে কী বুঝলে ?

২। তুমি কী তোমার জীবনে কখনো এই সমস্ত আবেগের মুখোমুখি হয়েছো? এই ধরনের কোন আবেগের মুখোমুখি হয়ে থাকলে সেই পরিস্থিতি সম্পর্কে ক্লাসে সবার সাথে আলোচনা কর ।

৩। আমরা যখন আমাদের আবেগগুলিকে ভালোভাবে বুঝতে পারিনা বা সঠিকভাবে চালিত করতে পারিনা তখন আমাদের সঙ্গে কী হয় বা আমরা কী অনুভব করি ?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৪। তুমি যে জটিল আবেগগুলি চিহ্নিত করেছ যেমন- অপরাধবোধ এবং ঈর্ষা, এই আবেগগুলি সম্পর্কে কখনো তুমি অনুভব করেছ ? সেই অনুভূতি ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।

বাড়ির কাজ :

বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে পরিবারের সকলের সাথে আলোচনা করতে বলুন।তারপর শিক্ষার্থীদের পরিবারের সকলের সঙ্গে সাধারণ আবেগ এবং জটিল আবেগ সম্পর্কে আলোচনা করতে বলুন এবং পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তারা সাধারণ আবেগ এবং জটিল আবেগ সম্পর্কে কী জানেন এবং অনুভব করেন ।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১। পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার পর যে তথ্য পেয়েছ তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

২। এমন একটি উদাহরণ সম্পর্কে আলোচনা করো যেখানে তুমি কোন একটি জটিল আবেগ অনুভব করেছিলে এবং তোমার আশেপাশে থাকা মানুষগুলি সেটা বুঝতে পারেনি বা বুঝতে অক্ষম ছিল ।

৩। তোমার সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যখন তুমি ধারাবাহিকভাবে সাধারন এবং জটিল আবেগ একইসঙ্গে অনুভব করেছ? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।(শিক্ষক শিক্ষার্থীদের এই প্রশ্নটি বোঝানোর জন্য একটি উদাহরণ দিতে পারেন যেমন- " ধরো কোন বিষয়ে তোমার ভীষণ দুঃখ হয়েছে বা দুঃখ অনুভব করছো, এটি একটি সাধারণ ।ঠিক একই পরিস্থিতিতে পাশাপাশিভাবে তুমি সেই বিষয়টির জন্য অনুশোচনাও বোধ করছ, এটি একটি জটিল আবেগ)।

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 : একটা গভীর শ্বাস নাও

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের তীব্র আবেগ নিয়ন্ত্রন করতে সক্ষম হবে। তীব্র আবেগ নিরাময়ে ছাত্রছাত্রীরা একে অপরকে সাহায্য করবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: এই ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদের নিজেদের ভালো থাকার ক্ষেত্রে সচেতন করবে। শিক্ষার্থীদের তীব্র আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হলে তাদের জীবন আরো সহজ হয়ে উঠবে।

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. একটি ছোট্ট নাটকের ভূমিকা পালনের জন্য দুইজন শিক্ষার্থীকে বেছে নিন ।
2. একজন বাবা, একজন সন্তান
3. শিক্ষক একটি দৃশ্যকল্প দেবেন যেখানে একটি শিক্ষার্থীর আজ পরীক্ষা আছে এবং সেই নিয়ে তার ভীষণ ভয় হচ্ছে । তার বাবা সাহায্য করার চেষ্টা করছেন তার ভয় নিবারনের জন্য। পরিস্থিতিটিকে প্রশমিত করার জন্য শিক্ষার্থীর বাবা কিছু কৌশল নিতে পারেন।
4. কৌশল নিম্নরুপ :
   a. সন্তানকে গভীর শ্বাস নিতে বলতে পারেন ।
   b. সন্তানকে তার মনের ভাব মনের ভিতরে ধরে না রেখে প্রকাশ করতে বলতে পারেন ।
   c. বাবা বিভিন্ন ইতিবাচক কথাবার্তা বলে উৎসাহ দিতে পারেন ।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

উপরিউক্ত কৌশল গুলি ছাড়াও শিক্ষার্থীরা দৃশ্যকল্পটি উপস্থাপন করার জন্য নিজ নিজ বিভিন্ন কৌশল উপস্থাপন করতে পারে।

5. দুজন শিক্ষার্থীর সঙ্গে এই পরিস্থিতিটি উপস্থাপন করার পর শিক্ষক বাকি কিছু শিক্ষার্থীর সঙ্গে এই একই পরিস্থিতি বিভিন্ন কৌশল এর মাধ্যমে প্রকাশ করার নির্দেশ দেবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী বুঝলে?
2. বাবার চরিত্রে অভিনয় করা শিক্ষার্থী কেন সন্তান চরিত্রে অভিনয় করা শিক্ষার্থীকে অর্থাৎ তার সন্তানকে আবেগ সামলাতে বললেন এবং কীভাবে?
3. তোমাদের কী মনে হয় একজনের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?
4. তোমার পরিচিত যখন কেউ কোন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে গেছে তখন তুমি কী তাকে সাহায্য বা সমর্থন করেছ ? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।

বাড়ির কাজ:

বাড়ি গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটিকে নিয়ে আলোচনা কর। পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা কর কীভাবে তারা তাদের তীব্র আবেগ নিয়ন্ত্রণ 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 ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী:

1. শিক্ষার্থীদের নিয়ে ছোট ছোট দল গঠন করবেন।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

2. তীব্র আবেগ মোকাবিলা করার জন্য একসাথে কৌশল তৈরি করতে বলুন।
3. প্রতিটি দল তিনটি করে কৌশল চিন্তা করবে ।
4. তারা তারপর এক এক করে ক্লাসের সাথে আলোচনা করবে। .

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির সদস্যদের কাছে জেনে আসা তথ্যগুলি ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।
2. তোমরা যখন তীব্র আবেগ অনুভব করো তখন তোমাদের কেমন লাগে?
3. আমরা আমাদের তীব্র আবেগ কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, 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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৮) কার্যকলাপ : আবেগের চেইন

উদ্দেশ্য : বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমাদের মনের ভাব বা আবেগের বিভিন্ন পরিবর্তন ঘটে, এই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে। পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের মধ্যে আত্মশুদ্ধিকরনও ঘটবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : মানুষ মাত্রই আবেগপ্রবণ। প্রতিদিন চলার পথে আমরা নানা ধরনের আবেগের সম্মুখীন হয় বা নানা ধরনের আবেগ অনুভব করি। কখনো ভালোলাগা, কখনো মন্দ, কখনো রাগ, কখনো ভয়, কখনো প্রথমে দুঃখ কিন্তু পরে আনন্দ, কখনো দুঃখ বা তার উপরে রাগ, কখনো রাগ তারপরে ঘৃণা ইত্যাদি অর্থাৎ একই পরিস্থিতিতে একটি মানুষের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের আবেগ জন্ম নেয়। একই পরিস্থিতিতে বিভিন্ন ধরনের আবেগের সম্মুখীন হলে শিক্ষার্থীরা কীভাবে তার সম্মুখীন করবে, তাদের কী কী অনুভব হতে পারে এবং তারা সেই পরিস্থিতি থেকে কিভাবে বেরিয়ে আসবে সেই সম্পর্কে ধারণা থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই ধারণাটিও গড়ে তোলা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ যে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন আবেগের সম্মুখীন হলে শিক্ষার্থীরা কীভাবে নিজেদের আত্মশুদ্ধি করতে 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 :

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১। সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন। ক্লাসে যদি শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি থাকে সেই অনুযায়ী শিক্ষক দল ভাগ করবেন। লক্ষ্য রাখবেন প্রতিটি গ্রুপে যেন ছয় থেকে সাতের অধিক শিক্ষার্থী না থাকে।

২। নিম্নলিখিত নির্দেশ অনুসারে শিক্ষক কাগজের চিরকুট গুলিতে কয়েকটি পরিস্থিতি লিখবেন। লক্ষ্য রাখবেন যে প্রতিটি চিরকুটে যেন একটি করে পরিস্থিতির কথা লেখা থাকে। শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুযায়ী যদি দল বেশি হয় সেই ক্ষেত্রে একটি পরিস্থিতি পুনরায় ব্যবহার করা যেতে পারে।

৩। চিরকুটে লেখার জন্য প্রদত্ত পরিস্থিতি নিম্নরূপ-

পরিস্থিতি ১ঃ রাজু স্কুল থেকে বাড়ি ফেরার সময় হঠাৎ একটা আইসক্রিমের গাড়ি দেখতে পায় রাস্তার পাশে। সঙ্গে সঙ্গে তার মনে পড়ে যায় তার মা সকালে তার হাতে কিছু টাকা দিয়েছিলেন। সেই টাকা দিয়ে তাড়াহুড়ো করে রাজু আইসক্রিম কিনতে যায় এবং আইসক্রিমটি মুখে নেওয়ার আগে মাটিতে পড়ে যায়।

পরিস্থিতি ২ঃ স্কুল শেষ করে রাজু বাড়ি পৌঁছে দেখলো তার দাদু দিদা অনেকদিন পর হঠাৎ তাদের বাড়ি এসেছেন। পরবর্তীতে সে জানতে পারলো তার দাদু দিদা সেই দুপুর থেকে রাজুর বাড়ি ফেরার জন্য অপেক্ষা করছিলেন। সেই শুনে রাজু লাফিয়ে উঠলো।

পরিস্থিতি ৩ঃ রাজুর দাদু দিদা তার জন্য একটা উপহার এনেছিলেন। উপহারটা খুলতেই সে দেখতে পেল তার প্রিয় খেলনা তার জন্য তার দাদু দিদা এনেছে। সেই দেখে রাজুর মুখে হাসি আর ধরে না।

পরিস্থিতি ৪ঃ রাজু তার দুপুরের খাবার শেষ করে ভাবল সে তার দাদু দিদার দেওয়া উপহারটি নিয়ে খেলবে। সেইমতো রাজু তার প্রিয় খেলনাটি নিয়ে খেলতে গিয়ে দেখল তার ছোট বোন সেই খেলনাটি নিয়ে খেলছে এবং খেলতে খেলতে তার বোন সেই খেলনাটি ভেঙে ফেলেছে।

৪। সমস্ত দলের ছাত্র-ছাত্রীরা চিরকুট পেয়ে গেলে তাদেরকে সেই বিষয় নিয়ে নিজেদের দলে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যে দলে আলোচনা করার সময় প্রতিটি শিক্ষার্থী যেন সমানভাবে অংশগ্রহণ করে এবং পরিস্থিতি সম্পর্কে নিজেদের মতামত পোষণ করে।

৫। শিক্ষার্থীদের দলে আলোচনার সম্পন্ন হলে শিক্ষক নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে করবেন।

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

১। এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি আবেগ সম্পর্কে কী জানলে বা শিখলে?
২। এই কাজটি করতে গিয়ে আপনি রাজুর গল্পে আবেগ সম্পর্কে কী লক্ষ্য করেছেন?
৩। এটা কি কখনও ঘটেছে আপনার আবেগে পরিধানে সামগ্রিকভাবে আবার পরিবর্তন হচ্ছে? ক্লাসের সাথে সেই অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন
৪। আমাদের আবেগ ক্রমাগত পরিবর্তন করা কি ঠিক আছে? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ :
শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। পরিবারের সদস্যদের এমন কোন পরিস্থিতির কথা শেয়ার করতে বলুন যেখানে তাদের আবেগ রাজুর মতন পরিবর্তিত হয়েছিল এবং সেই পরিস্থিতিতে তারা কী করেছিল?

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

১। প্রথম দিনে যদি কার্যকলাপটি সম্পন্ন না হয় তাহলে দ্বিতীয় দিনে শিক্ষক কার্যকলাপটি চালিয়ে যেতে পারেন।
২।প্রথম দিনে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক দ্বিতীয় দিনে কার্যকলাপ টি পুনরায় করাতে পারেন।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার পর তুমি কোন কোন পরিস্থিতির কথা জানতে পেরেছো তা সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি যখন একই সময় বা একই পরিস্থিতিতে অনেক ধরনের আবেগ একইসঙ্গে অনুভব করো তখন তুমি কী করো?
3. এই কার্যকলাপে উল্লেখিত রাজুর পরিস্থিতির মতো তুমি কী কখনো একই পরিস্থিতি বা অনুভূতি অনুভব করেছ? ওই পরিস্থিতিতে তুমি কী 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৯) কার্যকলাপ : আমার কেমন লাগবে!

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা আবেগ নিয়ন্ত্রণে এবং একইভাবে একটি যত্নশীল পরিবেশ তৈরীর মাধ্যমে তাদের সহপাঠীদের সহায়তা করার উপায়গুলি আলোচনা করতে এবং নির্ধারণ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার অর্থ হলো সঠিকভাবে এবং কার্যকরীভাবে দৈনন্দিন কাজকে পরিচালনা করা এবং মানসিক অভিজ্ঞতা অর্থাৎ অনুভূতি গুলির প্রতি সাড়া দেওয়া। এই আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা ছোটবেলা থেকেই শিশুদের মধ্যে গড়ে ওঠা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলে পরবর্তী সময়ে শিশুরা এবং তাদের নিজেদের সহপাঠীদের কোন কার্যকলাপের জন্য সিদ্ধান্ত নিতে এবং মানসিক সিদ্ধান্তগুলি কে নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়ক হবে। আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার ফলে শিশুদের দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী এবং আবেগ নিয়ন্ত্রণ আরো সহজ হয়ে উঠবে, পাশাপাশি তারা তাদের সহপাঠীদের একইভাবে আবেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারবে।

দ্বারা তাদের ক্রিয়াকলাপের উপর আরো নিয়ন্ত্রণ শীল হবে।এই কার্যকলাপ এবং প্রশ্নগুলির মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা নিজেদের এবং তাদের সহপাঠীদের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করার উপায়গুলি নির্ধারণ করতে এবং একইভাবে একটি যত্নশীল পরিবেশ সৃষ্টি করার ক্ষেত্রে সচেষ্ট হবে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : চার্ট পেপার ,রং পেন্সিল / স্কেচপেন /কলম /পেন্সিল ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১) শিক্ষার্থীদের এলোমেলোভাবে শ্রেণীকক্ষের চারপাশে ঘুরতে বলুন।

২) 10 সেকেন্ড পর শিক্ষার্থীদের থামতে বলুন এবং শিক্ষার্থীদের আশেপাশে উপস্থিত কয়েকজন শিক্ষার্থীদের নিয়ে চারটি দল তৈরি করতে বলুন। শিক্ষক দল গঠনের সময় খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি দলে পাঁচ থেকে ছয়জনের বেশি সদস্য সংখ্যা যেন না থাকে। দল গঠনে কোন অসুবিধা হলে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন। শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থী সংখ্যা যদি বেশি থাকে শিক্ষক সেই অনুযায়ী দল সংখ্যা বাড়াতে পারে।

৩) প্রতিটি দলকে একটি করে পরিস্থিতি দিন এবং তাদের নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন যে তারা কেমন অনুভব করবে যদি নিম্নোক্ত পরিস্থিতি গুলি সামনে আসে (শ্রেণিকক্ষের দল সংখ্যা যদি চারের অধিক হয়ে থাকে তাহলে শিক্ষক সেই ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত পরিস্থিতিগুলির মত অন্য পরিস্থিতি বাকি দলগুলিকে দিতে পারেন কার্যকলাপটি সম্পন্ন করার জন্য) :

- তাদের প্রিয় বন্ধু যদি হঠাৎ করে তাদের সাথে কথা বলা বন্ধ করে দেয়।
- তারা তাদের প্রিয় টিভি সিরিয়াল দেখছিল এবং এমন সময় কেউ হঠাৎ করে চ্যানেল পরিবর্তন করে দিয়েছে ।
- রাতে ঘুমানোর সময় অদ্ভুত আওয়াজ শুনতে পাওয়া ।
- তাদের প্রিয় খেলনা ভেঙে যাওয়া ।

৪) শিক্ষার্থীদের প্রদত্ত পরিস্থিতির সাপেক্ষে তাদের আবেগগুলি লিখতে বলুন এবং তারপর ক্লাসের সবার সাথে তা আলোচনা করতে বলুন ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) প্রদত্ত পরিস্থিতিতে তোমার দলে সবার মধ্যে থেকে সবচেয়ে সাধারণ আবেগ কী ছিল?

২) যখন এইরকম আবেগ তুমি অনুভব করো তখন তুমি কী করো ?

৩) যখন তোমার দলের সদস্যরা তাদের প্রিয় টিভি সিরিয়াল দেখতে পারেনি তখন তাদের মনের অবস্থা কী রকম ছিল?

৪) তোমার প্রিয় বন্ধু তোমার সঙ্গে খেলতে না চাইলে তোমার কেমন লাগবে? তখন তুমি কী করবে ?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপকে নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের, পরিবারের সদস্যদেরকে জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে, তারা কখন

কোন ধরনের তীব্র বা চরম আবেগ অনুভব করেছিল এবং তাদের সহকর্মীরা বা আশেপাশের কেউ এই আবেগ গুলি নিয়ন্ত্রণ করতে তাদের সাহায্য করেছিল? তখন তারা কেমন অনুভব করেছিল? পরিবারের সদস্যদের থেকে পাওয়া তথ্য বা উদাহরণ শিক্ষার্থীদের পরবর্তী ক্লাসের জন্য 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 ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১) শিক্ষার্থীদের একই দলের সাথে বসতে বলুন, চোখ বন্ধ করে তাদের আগের দিনের ক্লাসের আলোচনাগুলি মনে করতে বলুন ।

২) নির্ধারিত আবেগগুলি যখন তারা অনুভব করে তখন তারা কী করতে পারে তা তাদের নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন (শেষ আলোচনায় তারা যে আবেগগুলি চিহ্নিত করেছে)।

৩) তারপরে তাদের একটি গ্রুপ হিসাবে চিহ্নিত আবেগগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য কমপক্ষে তিনটি কৌশল লিখতে বলুন ।

৪) এই কৌশলগুলি তাদের একটি চার্ট পেপারে লিখতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়িতে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করা তথ্য বা উদাহরণ ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা করা।
2. তুমি এবং তোমার সঙ্গী একে অপরের আবেগ কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারো, তা তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা কর ।

3. তোমার কী কখনো এমন অভিজ্ঞতা হয়েছে যখন তুমি কাউকে তার আবেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করেছিলে? তুমি কীভাবে তাদের সাহায্য করেছিলে এবং তখন তুমি কী 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১০) কার্যকলাপ :তুমি কিভাবে প্রকাশ কর?

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা ভিন্ন ভিন্ন ধরনের আবেগ সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে এবং পাশাপাশি সঠিক এবং ভুল আবেগের মধ্যে পার্থক্য বুঝতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রতিদিন আমরা বিভিন্ন সময় বিভিন্ন ঘটনার সম্মুখীন হই। সে সময় মানুষের মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন আবেগ প্রকাশিত হয়। কোন আবেগ মানুষ কি কি ভাবে বহির্প্রকাশ করে সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের মধ্যে শিক্ষক ধারণা তৈরী করতে সচেষ্ট হবেন। কোন আবেগটির প্রয়োগ ঠিক এবিং কোনটা ভুল সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ধারণা তৈরী করবেন শিক্ষক এই কার্যকলাপের মাধ্যমে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শ্রেণীকক্ষের শিক্ষার্থীদের ২টো দলে ভাগ করুন।
2. শিক্ষার্থীদের ২টি চিরকুট দেওয়া হবে লটারির মাধ্যমে নির্বাচন করার জন্য।
3. শিক্ষক এই কার্যকলাপটি করার জন্য দুটি চিরকুট তৈরি করবেন। একটি চিরকুটে লেখা থাকবে "ক্রোধের বহিঃপ্রকাশ" এবং অন্য চিরকুটে লেখা থাকবে "ক্রোধ কিন্তু অপ্রকাশিত"।
4. এই ভাবে লটারির মাধ্যমে ২টো দল আলাদা আলাদা বিষয় নির্বাচন করবে।
5. চিরকুট নির্বাচনের মাধ্যমে দল গঠন হয়ে গেলে দুটো দল তাদের নির্বাচিত বিষয়গুলি নিয়ে নিজের দলের মধ্যে কিছু সময় ধরে আলোচনা করবে।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

6. আলোচনা সম্পন্ন হলে দুই দল একে একে এসে অভিব্যক্তি অর্থাৎ অভিনয় বা অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে তাদের দলের নির্বাচিত বিষয় সকলের সামনে উপস্থাপন করে দেখাবে। একটি দল যখন উপস্থাপন করবে অপর দল তখন শান্ত হয়ে বসে ভালোভাবে সেই দলের উপস্থাপনা লক্ষ্য করবে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি এই কার্যকলাপটি থেকে কী শিখলে?
2. কী হলে তোমার রাগ হয়?
3. নিজেকে শান্ত করার জন্য তুমি কোন কৌশলগুলি ব্যবহার করো?
4. তুমি কী কখনো কোন কারনে ভীষণ রাগ করেছ? ক্লাসের সাথে তোমার সেই অভিজ্ঞতা আলোচনা কর।

বাড়ির কাজ

আজ বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা কর। যে জিনিসগুলি তাদের রাগান্বিত করে এবং কেন, সে সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞাসা কর। বাড়ির সদস্যদের প্রতিক্রিয়া গুলি নোট করো এবং পরবর্তী ক্লাসে সেই নিয়ে 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

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. হোমওয়ার্ক প্রশ্নে তুমি কী প্রতিক্রিয়া পেয়েছো?
2. তুমি যখন রাগ করো তখন তোমার প্রতিক্রিয়া কীরকম হয়?
3. তুমি যখন রাগ করো তখন তোমার শরীরে কোন কোন শারীরিক পরিবর্তন লক্ষ্য 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১১) কার্যকলাপ : আর্টের প্রকার

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন কলার মাধ্যমে যেমন, কবিতা চলচ্চিত্র সংগীত ইত্যাদি তাদের আবেগ গুলি শনাক্তকরণ করতে সক্ষম হবে। পাশাপাশি এই আবেগ গুলি সম্পর্কে তারা আরো গভীর ভাবে বুঝতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : সমাজে চলতে গেলে মানুষকে বিভিন্ন পরিস্থিতির সাথে সম্মুখীন হতে হয়। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মানুষ বিভিন্ন আবেগ প্রকাশ করে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সেই আবেগ গুলির সাথে পরিচয় করতে সচেষ্ট হবেন।এই কার্যকলাপের দ্বারা , শিক্ষক কবিতা, চলচ্চিত্র, সঙ্গীত ইত্যাদির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন আবেগ সম্পর্কে গভীরভাবে বুঝতে সাহায্য করবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কাগজ, কলম, ছবি যুক্ত ছড়া , সংলাপ , গানের কলি, ছবি ইত্যাদি ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১) শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করুন। দল গঠনের সময় খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি দলে পাঁচ থেকে ছয়জনের বেশি শিক্ষার্থী সংখ্যা যেন না হয়।।

২) চিরকুটগুলিতে কয়েকটি কলা বিষয়ে শিক্ষক লিখে রাখবেন যেমন, নাচ, গান, ছবি, ছড়া, কবিতা, নাটকের সংলাপ। চিরকুট তৈরি করার সময় শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি চিরকুটে যেন একটি করে বিষয় লেখা থাকে।

৩) এরপর শিক্ষক প্রতিটি দল থেকে একজন করে সদস্যকে সামনে এসে একটি করে চিরকুট বাছাই করে নিতে বলবে সেই দলের জন্য।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৪) যে দল যে বিষয় সম্পর্কে নির্বাচন করবে সেই দলকে সেই বিষয় সম্পর্কে কিছু সময় নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন।

৫) শিক্ষার্থীদের নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা সম্পন্ন হলে নির্বাচিত বিষয় সম্পর্কে সমগ্র দল মিলে তাদের উপস্থাপন করতে বলুন। একটি দল যখন উপস্থাপন করবে তখন বাকি দলের সদস্যরা যেন মন দিয়ে সেই উপস্থাপন দেখে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তুমি আবেগ সম্পর্কে কী শিখেছো?
2. তোমার কী মনে হয় যে এই কার্যকলাপটি তোমাকে তোমার আবেগগুলিকে আরও ভালভাবে প্রকাশ করতে সাহায্য করেছে? কেন অথবা কেন নয়?
3. গান, কবিতা, চলচ্চিত্র ইত্যাদি কেন একজনের আবেগকে ভালোভাবে প্রকাশে ভূমিকা রাখে বলে তুমি মনে কর?
4. কবিতা, গান, চলচ্চিত্র ইত্যাদিতে প্রকাশিত আবেগের সাথে তোমার কী সম্পর্ক?

বাড়ির কাজ :

আজ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যাওয়ার পর, তাদের পরিবারের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন কোন কোন কলার মাধ্যমে অর্থাৎ নাচ, গান, কবিতা, চলচ্চিত্র ইত্যাদির তারা তাদের আবেগ বা অনুভূতিকে সবচেয়ে ভালোভাবে প্রকাশ করতে পারে। পরবর্তী ক্লাসে সেই সম্পর্কে 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 ।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির কাজের প্রশ্নে তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে কী প্রতিক্রিয়া পাওয়া গেছে সেই সম্পর্কে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর?
2. কবিতা, চলচ্চিত্র বা গানের কোনো অংশ আছে যা তুমি বারে বারে শুনেছ? এটি বারবার শোনার মাধ্যমে কী তোমার মনের মধ্যে থাকা আবেগ বা অনুভূতিকে প্রকাশ করতে সাহায্য করে ?
3. তুমি কী তোমার মনের আবেগকে কলার মাধ্যমে অর্থাৎ কবিতা, চলচ্চিত্র বা গানের মাধ্যমে প্রকাশ করা সহজ বলে মনে করো? 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।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১২) কার্যকলাপ : শিক্ষক দিবস

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যরা এবং বন্ধুরা যখন তাদের সাথে সহমত পোষণ করে/ তাদের মতামতের সঙ্গে সহমত পোষণ করে না, সেই পরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীরা তাদের অনুভূতি গুলি শনাক্তকরণ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট: নিয়মিতভাবে শিক্ষার্থীদের বাড়িতে বা স্কুলে যৌথভাবে কাজ করতে হতে পারে – যখন তাদের কোন বিষয়ে একমত হতে এবং একসাথে সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রয়োজন হয় তখন তারা সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে।এই ক্রিয়াকলাপটির দ্বারা শিক্ষার্থীরা যখন তাদের বন্ধুদের সাথে সহমত হয় /সহমত হয় না এবং গোষ্ঠীগত সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করার সময় তাদের অনুভূতিগুলি সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।পাশাপাশি ওই পরিস্থিতিতে তারা কি সিদ্ধান্ত নিতে পারে সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : নোটবুক, কাগজ, পেন্সিল/কলম, ক্রেয়ন/স্কেচ রং ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১) সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন।

২) কার্যকলাপ টি সম্পাদন করার জন্য শিক্ষক পাঁচটি চিরকুট তৈরি করবেন। প্রতিটি চিরকুটে নিজের প্রদত্ত বিষয়গুলি লেখা থাকবে। চিরকুট তৈরি করার সময় শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি চিরকুটে যেন একটি করে তথ্য লেখা থাকে। চিরকুটে লেখার জন্য তথ্যগুলি নিম্নরূপঃ

- খাদ্য কমিটি, খাবারের তালিকা তৈরি করবে।

SCERT Govt. of Tripura | DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA | SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- অনুষ্ঠান পরিকল্পনা কমিটি, সমগ্র অনুষ্ঠান পরিকল্পনা করবে ।
- পোস্টার তৈরি করা কমিটি বা পোস্টার ডিজাইন কমিটি, অনুষ্ঠানের জন্য পোস্টার তৈরি করবে।
- খেলা কমিটি, অনুষ্ঠানের দিন কি কি খেলা হবে সেই সংক্রান্ত তালিকা তৈরি করবে।
- আমন্ত্রণ কমিটি, অনুষ্ঠানের জন্য কাকে কিভাবে আমন্ত্রণ করা হবে সেই সংক্রান্ত তালিকা তৈরি করবে ।

৩) কার্যকলাপটি করার জন্য শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত তথ্যগুলি প্রদান করুন:
স্কুলের শিক্ষক দিবস প্রায় আসন্ন। এই বছর তোমাদের ক্লাস বিদ্যালয়ে শিক্ষক দিবস উদযাপন করার জন্য অনুষ্ঠান আয়োজন করবে। তোমাদের ক্লাসের জন্য কিছু কাজ বরাদ্দ করা হয়েছে। তাই আমরা কয়েকটা দলের বিভক্ত হয়ে নিম্নলিখিত কাজগুলি একসঙ্গে সম্পন্ন করব। কোন দল কোন কাজ সম্পন্ন করবে সেটা সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য শিক্ষক প্রত্যেকটি দল থেকে একজন করে শিক্ষার্থীকে সামনে এগিয়ে আসতে বলবেন এবং একটা করে চিরকুট বাছাই করে পুনরায় দলে ফিরে যেতে বলবেন।
৪) চিরকুট বাছাই করার পর প্রত্যেকটি দলের প্রদত্ত বিষয় সম্পর্কে দলের সদস্যরা নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা করবে।
৫) আলোচনা সম্পন্ন হলে দলে আলোচ্য তথ্যগুলি একটা নোটবুকে লিখবে/ আঁকবে।
৬) কাজটি শেষ হলে; প্রতিটি গ্রুপ থেকে একজন শিক্ষার্থী এসে সমগ্র শ্রেণীকক্ষের সামনে দলের কাজটি উপস্থাপন করবে। একটা দল কাজ উপস্থাপন করার সময় বাকি দলগুলি মন দিয়ে সেই উপস্থাপন লক্ষ্য করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :
(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)
১) কার্যকলাপটা করতে তোমার কেমন লাগলো? কেন?
২) কার্যকলাপটা করার সময় তোমার সবচেয়ে কোন অংশটা কঠিন লেগেছিল? কেন?
৩) সবাই কী এই সিদ্ধান্তে খুশি ছিল ? কেন অথবা কেন নয়?
৪) তোমার দলের সবাই মিলে কীভাবে এক সিদ্ধান্তে পৌঁছেছো সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে আলোচনা কর ।

বাড়ির কাজ :

SCERT
Govt. of Tripura
SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

আজ শিক্ষার্থীরা বাড়িতে যাওয়ার পর আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীরা তাদের বা পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সবাই মিলে একসাথে এমন কোন কোন কাজ করে সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের নোট করে পরবর্তী ক্লাসে 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।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের আগের দিন তৈরি করা গ্রুপে ফিরে যেতে বলুন।
2. শিক্ষকদের জন্য একটি আমন্ত্রণ পত্র তৈরি করতে বলুন শিক্ষার্থীদের।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) বাড়ি থেকে লিখে আনা তথ্য ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর অর্থাৎ বাড়িতে তুমি পরিবারের সঙ্গে কোন কোন কাজ একসঙ্গে করো তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

২) তোমার পরিবারের সাথে তুমি বাড়িতে কোন কাজ করার সময়, যখন কেউ তোমার সাথে একমত হয় অথবা অসম্মতি জানায় তখন তুমি কেমন অনুভব করো ? কেন?

৩) ক্রিয়াকলাপটি করার সময়, তোমার দলের মধ্যে যখন মতবিরোধ হচ্ছিলো তখন তুমি কীভাবে পরিস্থিতিগুলি সামলাচ্ছিলে ?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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 : বৈচিত্র্যে ঐক্য

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজস্ব পরিচয় সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমরা সবাই একে অপরের থেকে আলাদা এবং আমাদের পরিচয়ও একে অপরের থেকে আলাদা। এটিই আমাদেরকে নিজেদের মধ্যে অনন্য করে তোলে। শিক্ষার্থীদের নিজেকে অনন্য পরিচয়ে গড়ে তোলার ক্ষেত্রে বিভিন্ন অভিজ্ঞতা লাভ করা এবং অনুভব করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পারিপার্শ্বিকভাবে, আমরা সবাই যেমন একে অপরের থেকে আলাদা, তেমনই আমরা সবাই অনেক ক্ষেত্রে এক । এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা উপরিউক্ত ধারণা সম্পর্কে তাদের বোঝাপড়াকে আরও গভীর করতে এবং একে অপরের সম্পর্কে ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গির বিকাশ ঘটাতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : নোট বুক, কলম, কালার পেন্সিল, আর্ট পেপার।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১) শ্রেণীকক্ষের সকল শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করুন। দল গঠনের সময় খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি দলে সদস্য সংখ্যা যেন ৫ থেকে ৬ বেশি না হয়।

২) সমস্ত দলকে একটি করে বড় আর্ট পেপার এবং কিছু রঙিন পেন্সিল দিতে হবে।

৩) প্রতিটি গ্রুপ একটি করে বড়ো ফুল আঁকবে । ফুলটির একটি বড়ো বৃত্তাকার কেন্দ্র এবং সমান সংখ্যক পাপড়ি থাকবে, প্রতিটি গ্রুপ একই জিনিস আঁকবে অর্থাৎ প্রতিটি গ্রুপের ফুলের পাপড়ির সংখ্যা যেন সমান হয়। শিক্ষক দলের সদস্য সংখ্যা অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের পাপড়ির সংখ্যা আঁকতে বলতে পারেন অর্থাৎ দলের সদস্য সংখ্যা যদি ৬ হয় তাহলে পাপড়ির সংখ্যা ৬ হবে।

৪) ফুলটি আঁকা হয়ে গেলে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপটি করার জন্য দুটি নির্দেশ দেবেন। নির্দেশগুলি নিম্নরূপঃ

- দলের প্রত্যেকটি সদস্য একটি করে পাপড়িতে নিজের সম্পর্কে অনন্য কিছু লিখে পূরণ করবে অর্থাৎ নিজের সম্পর্কে এমন একটি বৈশিষ্ট্য লিখবে যা সেই শিক্ষার্থীকে অন্যদের থেকে আলাদা করে তোলে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিজের সম্পর্কে অনন্যগুণ ভাবার জন্য কিছু এই উদাহরণ গুলি দিয়ে সাহায্য করতে পারেন, যেমন- নিজের বাসস্থান সম্পর্কে, বসবাসকারী শহর বা গ্রামের সম্পর্কে, খাবার সম্পর্কে, ভাই বোন সম্পর্কে ইত্যাদি । এই উদাহরণ গুলি শুধুমাত্র কার্যকলাপটি বোঝানোর জন্য। শিক্ষার্থীদের পথপ্রদর্শনের জন্য শিক্ষক নিজের থেকে আরো উদাহরণ সংযুক্ত করবেন।
- প্রত্যেকটি শিক্ষার্থী ফুলের কেন্দ্রবিন্দু অর্থাৎ বৃত্তটিতে এমন কিছু জিনিস সম্পর্কে লিখবে যার সঙ্গে সবার কিছু মিল আছে অর্থাৎ এমন কোন বৈশিষ্ট্য যা সবার মধ্যে একই। কার্যকলাপটি করার সময় শিক্ষার্থীরা নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা করবে ।

৫)নিজেদের দলের মধ্যে কাজটি সম্পন্ন হয়ে যাওয়ার পর শিক্ষার্থীরা অন্য দলের সঙ্গে তাদের কাজটি শেয়ার করবে।

৬)দলের কাজটি অন্য দলের সঙ্গে শেয়ার করার পর ফুলের মধ্যে লেখা পার্থক্য এবং মিল নিয়ে শিক্ষার্থীরা নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা করবে। এই আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজেদের দল ছাড়াও অন্য দলের শিক্ষার্থীদের মধ্যে কী কী অনন্য বৈশিষ্ট্য এবং কী কী মিল আছে সেই সম্পর্কে জানতে পারবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তুমি একে অপরের সম্পর্কে কী শিখলে ?

২) তোমার গ্রুপের সদস্যদের মধ্যে সাধারণ জিনিস কী ছিল?

৩) সেটা তোমাকে কীভাবে প্রভাবিত করেছে এবং তুমি কী অনুভব করেছো ?

৪) তুমি কী মনে করো যে আমাদের আলাদা পরিচয় থাকা সত্ত্বেও আমরা সবাই একে অপরের মতো? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ :

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে যাওয়ার পর, তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। পরবর্তী ক্লাসের জন্য তাদের নোট করতে বলুন যে তাদের পরিবারের সদস্যদের মধ্যে কী কী জিনিস একে অপরের থেকে আলাদা এবং কোন কোন জিনিসের মিল আছে ।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) বাড়ির কাজের প্রশ্নে তুমি তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে কী প্রতিক্রিয়া পেয়েছো?

২)তোমার কাছে পরিচয় মানে কী?

৩) ভিন্ন পরিচয় থাকা সত্ত্বেও কীভাবে আমরা সবাই সবাইকে একে অপরের সাথে সংযুক্ত করব?

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

১৪) কার্যকলাপ :আমার অনন্য পরিচয়

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা নিজেদের পরিচয় সম্পর্কে গভীরভাবে বুঝতে সক্ষম হবে। শিক্ষার্থীদের এই পরিচয় কীভাবে তাদের নিজস্ব আবেগ, অন্যদের সাথে সম্পর্ক এবং তাদের আচরণকে প্রভাবিত করে সেই সম্পর্কে জানতে এবং বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
আমরা সবাই নিজেদের মধ্যে অনন্য এবং আমাদের আলাদা আলাদা পরিচয় আছে। আমাদের সবার পছন্দ ভিন্ন,আমাদের সকলের পারিবারিক কাঠামো আলাদা, আমরা সবাই ভিন্ন ভিন্ন জায়গা থেকে এসেছি অর্থাৎ আমাদের সকলেরই আলাদা আলাদা নিজস্ব পরিচয় আছে। এই কার্যকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা নিজেদের পরিচয় সম্পর্কে গভীরভাবে বুঝতে সক্ষম হবে ।এছাড়া এটিও বুঝতে সক্ষম হবে যে কিভাবে তাদের পরিচয় তাদের নিজস্ব আবেগ, অন্যদের সাথে সম্পর্ক এবং তাদের আচরণকে প্রভাবিত করে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : ` কাজগ, কলম, রং, পেন্সিল

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
১। শ্রেণিকক্ষে শিক্ষক এসে প্রথমে শিক্ষার্থীদের বলবেন যে আজ আমরা একটা কার্যকলাপ করব যার মাধ্যমে আমরা বোঝার চেষ্টা করব যে আমাদের পরিচয় কিভাবে আমাদের আবেগ এবং পারস্পরিক সম্পর্ককে প্রভাবিত করে।
২। শিক্ষক ক্লাসের ৫/৬ জন শিক্ষার্থীকে স্বইচ্ছায় উঠে আসতে বলবেন।
৩। তারপর সেই শিক্ষার্থীদের নিজেদের সম্পর্কে ২-৩ টি পরিচয় অর্থাৎ বৈশিষ্ট্য লিখতে বলবেন যা তাদের সহপাঠীদের সঙ্গে আরো ভালো সম্পর্ক গড়ে তুলতে সক্ষম করে।

৪। শিক্ষার্থীদের ভাবার জন্য কিছুক্ষণ সময় দেওয়া হবে। সেই সময়ে শিক্ষার্থীরা তাদের পরিচয় সম্পর্কে লিখে ফেলার পর শিক্ষক সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে সেই বিষয়ে আলোচনা করতে বলবেন। আলোচনার মূল উদ্দেশ্য থাকবে যে কিভাবে শিক্ষার্থীদের পরিচয় অর্থাৎ বৈশিষ্ট্য তাদের সহপাঠীদের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা করে।

৫। শিক্ষার্থীরা যখন সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে আলোচনা করবে বাকি শিক্ষার্থীরা মন দিয়ে সেই আলোচনা শুনবে। তারপর বাকি শিক্ষার্থীরা কেন এই বৈশিষ্ট্য তাদের সহপাঠীদের সঙ্গে সম্পর্ক আরো ভালোভাবে গড়ে তুলতে সহায়তা করে সেই সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারে।

৬। ৫/৬ জন শিক্ষার্থীর সঙ্গে এই কার্যকলাপ করার পর শিক্ষক এইভাবে ধাপে ধাপে ৫/৬ জন করে শিক্ষার্থীদের স্বইচ্ছায় সমগ্র ক্লাসের সামনে ডেকে এই কার্যকলাপ পুনরায় করাতে পারেন। কার্যকলাপের সময় শিক্ষকরা খেয়াল রাখবেন যে ক্লাসের সমস্ত শিক্ষার্থী যেন সমানভাবে যোগদান করে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১) এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি পরিচয় বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে কী বুঝলে?

২) আমাদের সকলেরই কী একই পরিচয় বৈশিষ্ট্য আছে? ? কেন অথবা কেন নয়?

৩) আমাদের পরিচয় বৈশিষ্ট্য গুলি কিভাবে আমাদের আবেগ এবং অন্যদের সাথে সম্পর্ককে প্রভাবিত করে বলে তুমি মনে করো?

৪) তোমার কাছে পরিচয় মানে কী ?

বাড়ির কাজ : আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনাদের পরিচয় এর বৈশিষ্ট্য গুলি কী কী যা ওনাদের অন্যদের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য 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 ।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলের বিভক্ত করুন। দল বিভাজনের সময় শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যে প্রত্যেকটি দলের সদস্য সংখ্যা যেন ৫-৬ জন করে থাকে।

২। এবার শিক্ষার্থীদের নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন যে তাদের পরিচয় এর বৈশিষ্ট্য গুলি কিভাবে অন্যদের সঙ্গে তাদের সম্পর্ককে এবং তাদের আবেগকে প্রভাবিত করে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

১)বাড়ির কাজের প্রশ্ন গুলো থেকে তুমি কী প্রতিক্রিয়া পেয়েছো ?

২) তুমি তোমার দলের সদস্যদের পরিচয় এর বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে কী জানতে পেরেছো? তুমি তাদের সাথে তোমার পরিচয় এর বৈশিষ্ট্যের কোন মিল খুঁজে পেয়েছো?

৩) তোমার কী এইরকম কোন অভিজ্ঞতা আছে যেখানে তোমার পরিচয় বৈশিষ্ট্য গুলির কারণে তুমি একটি নতুন বন্ধু তৈরি করতে পেরেছ? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার 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।

১৫) কার্যকলাপ : চল কথা বলি!

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে বিভিন্ন সামাজিক পার্থক্য কে সরিয়ে রেখে, আমরা সবাই সবার প্রথমে মানুষ অর্থাৎ একে অপরের থেকে আলাদা হলেও আমরা সবাই এক।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীদের বুঝতে সাহায্য করতে হবে যে নিজেদের খুশি রাখার জন্য মানুষের মধ্যে পার্থক্য না দেখে প্রথমে দেখতে হবে যে আমরা সবাই মানুষ আর সবাই একসাথে মিলে মিশে থাকলেই এই পৃথিবীটি আনন্দে ভরে উঠবে । আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই অনন্য গুণ রয়েছে যা আমাদের পরিচয় কে আরো ভালোভাবে সংজ্ঞায়িত করতে সাহায্য করে। এই ক্রিয়া-কলাপ এর মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কিভাবে আমাদের পরিচয় অর্থাৎ এই গুণগুলি আমাদের অনুভূতিকে প্রভাবিত করে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের পাঁচটি দলে বিভক্ত করুন।
2. এই কার্যকলাপটি করার জন্য শিক্ষক পাঁচটি চিরকুট তৈরি করবেন। চিরকুটের জন্য প্রদত্ত বিষয় সমূহ নিম্নরূপঃ

- তোমার প্রিয় রং সম্পর্কে আলোচনা করো।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- তোমার বাড়ির স্থান বা গ্রাম/ শহর সম্পর্কে আলোচনা কর ।
- তোমরা কজন ভাই বোন সেই সম্পর্কে আলোচনা কর।
- তোমার শরীরে কোথায় কোথায় জন্মগত চিহ্ন আছে সেই সম্পর্কে আলোচনা কর।
- তোমাদের পরিবারে সদস্য সংখ্যা কতজন সে সম্পর্কে আলোচনা কর।

3. দল বিভাজনের পর শিক্ষক প্রতিটি দল থেকে একজন করে সদস্যকে ক্লাসের সামনে এসে একটি করে চিরকুট নির্বাচন করতে বলবেন।
4. চিরকুট নির্বাচন করা হয়ে গেলে শিক্ষার্থীরা নিজেদের দলে ফিরে যাবে এবং নিজেদের দলের নির্বাচিত বিষয় সম্পর্কে দলের সব সদস্য মিলে আলোচনা করবে।
5. আলোচনার সময় যেকোনো একজন সদস্য উপস্থাপনের জন্য তথ্যগুলি নোট করবে।
6. দলের আলোচনা সম্পন্ন হয়ে গেলে দল থেকে একজন সদস্য সমগ্র ক্লাসের সামনে এসে সেই দলের আলোচ্য বিষয়গুলি সকলকে পড়ে শোনাবে। একটি দলের উপস্থাপনের সময় বাকি দলগুলি মনোযোগ সহকারে সেই উপস্থাপন লক্ষ্য করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী বুঝলে?
2. পরিচয় সম্পর্কে তুমি কী বুঝলে?
3. তোমার এবং তোমার সঙ্গীর কী পরিচয় একই? কেন অথবা কেন নয়?
4. তুমি যখন বুঝতে পেরেছিলে যে তোমার সহপাঠী বা সঙ্গীর থেকে তোমার পরিচয় আলাদা তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

বাড়ির কাজ

আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে যাওয়ার পর তাদের পরিবারের সঙ্গে এই কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। ক্লাসে বিভিন্ন দলের মধ্যে আলোচ্য পাঁচটি বিষয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন এবং সেই পাঁচটি বিষয় সম্পর্কে তাদের মতামত শিক্ষার্থীদের নোট করতে বলুন।

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-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির সদস্যদের থেকে পাওয়া উত্তর গুলি ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. এমন একটি সময় বা পরিস্থিতির কথা বলো যখন তুমি উপলব্ধি করেছিলে যে তোমার তোমার এবং তোমার সঙ্গীর পরিচয় একে অপরের থেকে আলাদা। সেই পরিস্থিতিতে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে এবং তুমি কী করেছিলে ?
3. তুমি কী মনে করো যে আমাদের পরিচয় আমাদের আবেগকে প্রভাবিত করে? 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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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

১৬) কার্যকলাপ : একজন অন্ধ মানুষ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের মধ্যে সহমর্মিতা গড়ে উঠবে। তারা অন্যের প্রতি সহানুভূতিশীল হবে । এগিয়ে এসে সমস্যা সমাধান এর মাধ্যমে পাশে দাঁড়াবার মতন মানসিকতা গড়ে উঠবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : মানবিকতা ও সহানুভূতির মাধ্যমে সামাজিক বন্ধন গড়ে ওঠে। শিক্ষার্থীদের মধ্যে নিজের বন্ধু বান্ধব, পরিবার-পরিজন এবং সমাজের অন্যান্য ব্যক্তিদের প্রতি এই ধারণা গড়ে তোলা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ ।কিভাবে মানুষের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তাদের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেওয়া যায় সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা বুঝতে এবং ভাবতে সক্ষম হবে। পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের তাদের বন্ধু বান্ধব, পরিবার পরিজন এবং সমাজের মানুষের উপর সমানুভূতি মূলক বোধ গড়ে ওঠা অত্যন্ত জরুরী।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কাগজের চিট, লাঠি, চোখ বাঁধা কাপড় ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। শিক্ষক শ্রেণীকক্ষে এসে শিক্ষার্থীদের বলবেন যে আজকে একটা ছোট্ট নাটক অর্থাৎ ভূমিকা পালনের মধ্য দিয়ে আমরা একটা কার্যকলাপ করব।

২। কার্যকলাপ টি করানোর জন্য শিক্ষক কয়েকটি চিরকুট বানাবেন। একটি চিরকুটে লেখা থাকবে লাঠি ও চোখ বাঁধা এক বৃদ্ধ, সুজয়- এমন একজন ব্যক্তি যে বৃদ্ধ লোকটিকে রাস্তা পার হতে সাহায্য করবে, বাকি শ্রেণিকক্ষে যতজন শিক্ষার্থী থাকবে সেই অনুযায়ী শিক্ষক ততগুলি যানবাহনের নাম সম্পন্ন চিরকুট বাড়াবেন। চিরকুটে লেখার জন্য উদাহরণস্বরূপ বিষয়গুলি নিম্নলিখিতঃ

a. যানবাহন

i. গাড়ি

ii. বাইক

iii. ট্রাক

iv. রিক্সা

v. সাইকেল

b. লাঠি ও চোখ বাঁধা এক বৃদ্ধ

c. সুজয়- এমন একজন ব্যক্তি যে বৃদ্ধ লোকটিকে রাস্তা পার হতে সাহায্য করবে

৩। এবার শিক্ষার্থীদের শিক্ষক স্বইচ্ছায় চিরকুট বেছে নেওয়ার জন্য বলবেন।

৪। চিরকুট বাছা সম্পন্ন হয়ে গেলে শিক্ষার্থীদের নিজেদের নোটবুকে একটা জনবহুল রাস্তার ছবি আঁকতে বলুন।

৫। আঁকা সম্পন্ন হলে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের অভিনয়ের জন্য নির্দেশ দেবেন। যে শিক্ষার্থীরা যানবাহন চিরকুট তুলেছে তারা যানবাহনের অভিনয় করবে। যানবাহন বাছাইকারি শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে এমনভাবে ঘোরাফেরা করবে যাতে একটি যানজট সম্পন্ন রাস্তা মনে হয়। যে শিক্ষার্থী অন্ধ বৃদ্ধ মানুষের অভিনয় করবে সেই শিক্ষার্থীকে সুজয় নামক চরিত্রটি রাস্তা পার করতে সাহায্য করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. সুজয় অন্ধ মানুষটিকে কেন সাহায্য করেছিল বলে মনে হয়?
2. তোমরা কী কখনো কারো সাহায্য চেয়েছ? কেন অথবা কেন নয়?
3. সাহায্যের জন্য কাউকে জিজ্ঞাসা করার বিষয়ে কী মনে হয় তোমার ?
4. কেউ কী কখনো তোমার কাছে সাহায্য চেয়েছে? তুমি কী তাদের সাহায্য করেছিলে তাদের ?

বাড়ির কাজ

আজ বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করো | তাঁদের জিজ্ঞেস করো যে অন্যদের সাহায্য করার তাঁদের কোন অভিজ্ঞতা আছে কিনা আর সাহায্য করতে পেরে তাঁদের কেমন অনুভব হয়েছিল |

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

শিক্ষার্থীরা দুই থেকে তিন মিনিট আজকের আলোচনা নিয়ে মনে মনে ভাববে ।

দ্বিতীয় দিন

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

দু- তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ ।

২'য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির প্রশ্নে আলোচনা প্রাপ্ত তথ্য ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তোমরা কী শিখলে ?
3. বর্তমানে তোমাদের কিসের সাহায্য প্রয়োজন ?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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 : রামু ও সপনার অনুভূতি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা সহানুভূতি সম্পর্কে গভীরভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হবে এবং তারা শিখবে যে এটি কীভাবে তাদের শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়ে তুলতে সক্ষম করে। শিক্ষার্থীরা নানান পরিস্থিতিতে সহানুভূতিপূর্ণ ব্যবহার করতে সক্ষম হবে | শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কীভাবে সহানুভূতি প্রয়োগ করে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যদের প্রতি সহানুভূতিশীল হতে হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : একটি সুস্থ সম্পর্ক নির্মাণের জন্য সহানুভূতিশীল হওয়া একটি ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ গুন। এটি আমাদের চারপাশের লোকদের অনুভূতি এবং চিন্তাভাবনা বুঝতে সাহায্য করে, যার ফলস্বরূপে আমাদের পরিবার এবং সমবয়সীদের সাথে আমাদের সুস্থ সম্পর্ক গড়ে ওঠে। এই কার্যকলাপের জন্য, আপনি শিক্ষার্থীদের জন্য আবেগের চার্ট মুদ্রিত করতে পারেন বা তাদের নোটবুকে আবেগগুলি আঁকতে বলতে পারেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের কাছে এই দুটি পরিস্থিতি বর্ণনা করুন এবং প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন |

পরিস্থিতি 1: রামু আর ফারহিন অনেক পুরনো বন্ধু | একদিন, অংকে কম নম্বর পেয়ে রামু খুব দুঃখ পায় | যখন রামু ফারহিন এর কাছে যায় তখন জানতে পারে যে ফারহীন অংকে পুরো নম্বর পেয়েছে| রামু

SCERT Govt. of Tripura
DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA
SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

ফারহীন কে বোঝাতে চেষ্টা করে যে ওর কেমন অনুভূতি হচ্ছে | ফারহীন খুব মনোযোগ দিয়ে রামুর কথা শোনে আর রামুর অনুভূতি বুঝতে চেষ্টা করে।

পরিস্থিতি 2: স্বপ্নার মায়ের শরীর খুব খারাপ | স্বপ্নাকে তার বাবার সাথে সারা রাত মায়ের সেবা করতে হয় | তাই জন্যে সে রাতে ঘুমোতে পারে না | পরের দিন সপ্না ফোলা ফোলা চোখ নিয়ে স্কুল যায় | সপ্নার ফোলা চোখ দেখে তার বন্ধু রেশমা জোরে জোরে হাসতে থাকে, সে সপ্নার পরিস্থিতি বোঝার চেষ্টা করেনি |

প্রশ্ন 1: এই দুই পরিস্থিতির মধ্যে তফাৎ কি?

প্রশ্ন 2: রামু আর স্বপ্নার কেমন অনুভূতি হচ্ছিল?

প্রশ্ন 3: ফারহীন আর রেশমা কী ভাবছিল যখন তাদের দেখা রামু বা সপ্নার সাথে হল?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই কার্যকলাপ করে তোমরা কী বুঝতে পারলে?
2. তুমি যদি ফারহিন বা রেশমার জায়গায় থাকতে তাহলে অন্যভাবে তুমি কী করার চেষ্টা করতে?
3. এমন একটা ঘটনা শেয়ার করো যখন তোমার মনের অবস্থা তোমার বন্ধু বুঝতে পারে এবং সহানুভূতি দেখায় | তখন তোমার কেমন অনুভূতি হয়েছিল?
4. স্বপ্নাকে দেখে রেশমা যখন হাসলো তখন স্বপ্নার কী অনুভূতি হয়ে থাকতে পারে বলে তুমি মনে কর?

বাড়ির কাজ

আজ বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করো আর জিজ্ঞাসা কর যে তারা অন্যদের প্রতি কি কি ভাবে সহানুভূতি দেখিয়েছেন |

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-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. বাড়ির প্রশ্নে আলোচনার অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. নিজের বন্ধু এবং পরিবার জনের প্রতি কী কী ভাবে সহানুভূতি প্রকাশ করতে পারো এই নিয়ে নিজের সহপাঠীর সঙ্গে আলোচনা করো |
3. তোমার কী কখনো স্বপ্নের মত অনুভূতি হয়েছে? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা করা।

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 : আমার কোছের মানুষ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের জীবনের এমন ব্যক্তিদের তালিকা বানাতে সক্ষম হবে যাদের উপর তারা ভরসা করতে পারে এবং তাদের অভ্যন্তরীণ বৃত্তে অন্তর্ভুক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : একটি বাচ্চা শৈশব থেকে কার উপর নির্ভর করতে পারে এটি বোঝা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও শিক্ষার্থীদের মধ্যে নির্ভরযোগ্য ব্যক্তি খুঁজে বের করার মানসিক দক্ষতা গড়ে তোলা অত্যন্ত জরুরি। একটি বাচ্চার সহায়তার জন্য তার পাশে কে আছে, কখন এবং কীভাবে তার কাছে সেই বাচ্চা সাহায্যের জন্য পৌঁছতে পারে সেই সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা একটি বাচ্চার জীবনকে সহজ সরল গড়ে তোলে। একটি শিশুর পক্ষে পাশাপাশি এটাও জানা গুরুত্বপূর্ণ যে তারা যখন কোন কারণে ভীষণ বিচলিত হয় বা সমস্যায় পড়ে তখন কীভাবে তার কাছাকাছির মানুষ অর্থাৎ তাদের অভ্যন্তরীণ বৃত্তে অবস্থিত মানুষদের কাছে সাহায্য চাইতে হয়। এই কার্যকলাপটি দ্বারা শিক্ষার্থীরা তাদের জীবনে বিশ্বাসযোগ্য ব্যক্তিদের সনাক্ত করতে, প্রয়োজনের সময় তাদের কাছে পৌঁছতে, তাদের জীবনে অভ্যন্তরীণ বৃত্তে কোন কোন মানুষ অবস্থান করে এবং এই অভ্যন্তরীণ বৃত্তে থাকা মানুষদের তালিকা তৈরি করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : নোটবুক, পেন্সিল/কলম, ক্রেয়ন ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের তাদের নোটবুকে একটি বৃত্ত আঁকতে বলুন।
2. শিক্ষার্থীদের এক এক করে নিচের পরিস্থিতিগুলি দিন:
    - তোমাকে তোমার স্কুল সমাবেশে সংবাদ শিরোনাম উপস্থাপন করতে বলা হয়েছে।

- তোমার স্কুল বাসে প্রতিদিন একদল শিক্ষার্থী তোমাকে হুমকি দেয়।
- তুমি অসুস্থ এবং তুমি বিছানা থেকে উঠতে পারছো না।
- তুমি তোমার ক্লাস টেস্টে ভালো ফলাফল করোনি।
- তোমায় স্কুলের পরে একটি অপরিচিত ব্যক্তি তোমার সঙ্গে যোগাযোগ করার চেষ্টা করে।
- তোমাকে অন্য কারোর ভুলের জন্য তিরস্কার করা হয়।

(শিক্ষক অন্য উপযুক্ত পরিস্থিতি যোগ করতে পারেন)

3. শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করে এই পরিস্থিতিগুলি কল্পনা করতে বলুন।
4. শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন - এই পরিস্থিতির কথা চিন্তা করে সাহায্য চাওয়ার জন্য কাদের কথা মাথায় এসেছিল।
5. শিক্ষার্থীদের, বাড়িতে এবং স্কুলে, এমন লোকেদের নামের তালিকা করতে বলুন যাদের কাছে তারা এই ধরনের পরিস্থিতির মুখোমুখি হলে সাহায্যের জন্য পৌঁছাতে পারে। শিক্ষার্থীরা প্রতিটি পরিস্থিতির জন্য এক বা একাধিক নাম লিখতে পারে।
6. কার্যকলাপটি করার সময় শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যে এই কার্যকলাপটিতে প্রতিটি শিক্ষার্থী যেন একক ভাবে অংশগ্রহণ করে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তুমি তোমার অভ্যন্তরীণ বৃত্তে এই মানুষদের নাম কেন লিখলে?
2. তুমি যখন বাড়িতে বা স্কুলে কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হও তখন কেমন অনুভব করো?
3. তুমি যখন সেই পরিস্থিতির মুখোমুখি হও তখন তুমি কী কর?
4. তোমার কী মনে হয় যে একাই কোন কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়া উচিত নাকি তার পরিবর্তে কারোর কাছ থেকে সাহায্য চাওয়া উচিত? কেন অথবা কেন নয় ?

বাড়ির কাজ:

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

শিক্ষার্থীদের বাড়িতে গিয়ে তাদের পরিবারের সাথে এই কার্যকলাপকে নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদেরকে খুঁজে বের করতে বলুন - তাদের পিতা-মাতা এবং ভাই-বোনের অভ্যন্তরীণ বৃত্তে কারা রয়েছে।

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. শিক্ষার্থীরা তাদের অভ্যন্তরীণ বৃত্তে থাকা মানুষদের সঙ্গে থাকাকালীন কেমন অনুভব করে সেই সম্পর্কে তাদের কল্পনা করতে বলুন।
2. শিক্ষার্থীদের তাদের অনুভূতিকে একটি রঙ দিতে বলুন এবং সেই রঙ দিয়ে পৃষ্ঠার পটভূমি পূরণ করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমার বাবা-মা এবং ভাইবোনের অভ্যন্তরীণ বৃত্তে কারা আছে সেই সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর?
2. আমাদের অভ্যন্তরীণ বৃত্ত সময়ের সাথে কী প্রশস্ত করা যায়? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি কী মনে করো যে তোমার অভ্যন্তরীণ বৃত্তে অবস্থিত মানুষদের কাছে যখন সাহায্যে প্রয়োজন হয় তখন তাদের কাছ থেকে তুমি সাহায্য পেতে পারো? কেন অথবা কেন নয়?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- 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 : কি বলা যায়?

উদ্দেশ্য : এই কার্যকলাপের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা দৃঢ়তা সম্পর্কে গভীর ধারণা উপলব্ধি করতে সক্ষম হবে। এছাড়া কোন পরিস্থিতিতে দৃঢ়তাপূর্ণ হয়ে সিদ্ধান্ত নিতে হবে সেই সম্পর্কে বুঝতে পারবে। পাশাপাশি মৌখিক, অ-মৌখিক এবং সাংকেতিক আচরণের মাধ্যমে দৃঢ়তা বোঝার উপায় গুলি তালিকাভুক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
দৃঢ়তাপূর্ণ যোগাযোগ একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা। আমরা কি অনুভব করি সেটা আমাদের সরাসরি ভাবে আশেপাশের মানুষজনকে বলা অর্থাৎ প্রকাশ করা উচিত। পাআমাদের চারিপাশে থাকা মানুষদের সঙ্গে আমরা কি পছন্দ করি এবং কি অপছন্দ করি সেটাও তাদের সঠিকভাবে সরাসরি জানানো ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। দৃঢ়তাপূর্ণ যোগাযোগ বা কথাবার্তা মৌখিক এবং অ-মৌখিক হতে পারে, এবং এই যোগাযোগ মাধ্যম শিক্ষার্থীদের আশেপাশে থাকা মানুষদের বুঝতে সাহায্য করে যে তারা কখন দৃঢ় হতে চেষ্টা করছে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের চারটে গ্রুপে বিভাজিত করুন।
2. প্রত্যেকটি গ্রুপকে একটা করে পরিস্থিতি দিন

পরিস্থিতি 1: তুমি বই কেনার জন্য লাইনে দাঁড়িয়ে আছো | কেউ তোমাকে পেছন থেকে সমানে ধাক্কা দিচ্ছে। তুমি তাকে কী বলবে?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

পরিস্থিতি 2: লাঞ্চ ব্রেকের সময় তোমার খিদে পাচ্ছে না | কিন্তু তোমার বন্ধু তোমায় জোর করছে কিছু খাওয়ার জন্য যেটা সে তোমার জন্য বাড়ি থেকে নিয়ে এসেছে | কিন্তু তুমি সেটা খেতে চাও না | তখন তুমি কী করবে?

পরিস্থিতি 3: তোমার আগামীকাল একটি খুব জরুরী পরীক্ষা আছে | কিন্তু তোমার বন্ধুরা তোমাকে বার বার খেলতে ডাকছে | তখন তুমি কী করবে?

পরিস্থিতি 4: তুমি নিজের পছন্দসই জামা পড়ে বন্ধুর জন্মদিনে যেতে চাও| কিন্তু তোমার বাবা একটি অন্য জামা তোমায় পরাতে চান | তুমি এই অন্য জামাটা কিছুতেই পরতে চাও না। তুমি নিজের বাবাকে কী বলবে?

৩। শিক্ষার্থীদের তাদের দলে এই পরিস্থিতি গুলি নিয়ে ভাবতে বলুন এবং এই পরিস্থিতিতে তারা কি করবে সেই সম্পর্কে আলোচনা করতে বলুন। কার্যকলাপটি দলে হওয়ার সময় খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি শিক্ষার্থী যেন সমান ভাবে অংশগ্রহণ করে ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজের থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তোমরা কী বুঝলে?
2. নিজেদের অপছন্দের কথা অন্যদের দৃঢ়ভাবে জানাতে পারা কী জরুরী? কেন বা কেন নয়?
3. যখন আমরা নিজের বন্ধুদের বা পরিবার জনকে নিজের আসল অনুভূতির সম্পর্কে বলি না তখন আমাদের কী মনে হয়?
4. এমন কী কখনো হয়েছে যে তোমার না ভালো লাগা সত্ত্বেও তোমায় কিছু করতে হয়েছে? তখন তোমার কেমন অনুভূতি হয়েছিল ?

বাড়ির কাজ

আজ বাড়িতে গিয়ে তোমাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করো । তাদের কাছে এমন ঘটনা জানতে চাও যখন তারা নিজের না-ভালো লাগাটা নিজের বন্ধুদের এবং পরিবার জনদের কাছে সরাসরি ব্যক্ত করতে পেরেছিলেন। এরম করার পর তাদের কিরকম মনে হয়েছিল? তারা নিজের অনুভূতি অন্যদের ভালোভাবে বোঝানোর জন্য কী কী করেছিলেন?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 নিজের থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. তোমাদের পরিবারের সাথে এই কার্যকলাপের আলোচনা নিয়ে তোমাদের অভিজ্ঞতা আলোচনা কর।
2. নিজের সহপাঠীর সঙ্গে আলোচনা করো যে না-ভালোলাগার পরিস্থিতিতে কেমন করে নিজের মনের ভাব সহজ ভাবে প্রকাশ করবে|
3. নিজের ক্লাসের সঙ্গে এমন পরিস্থিতি শেয়ার করো যেখানে তুমি নিজের অপছন্দের জিনিস কে সরাসরি না বলতে পেরেছ |

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

২০) কার্যকলাপ : চল এটা করি!

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন গৃহ-ভিত্তিক পরিস্থিতিতে তাদের দৃঢ়তা প্রকাশ করার উপায়গুলি স্পষ্ট করতে বা বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : দৃঢ়তার অর্থ হল নিজের জন্য দাঁড়ানো এবং তুমি কেমন অনুভব করছো তা সম্মানজনক ভাবে তোমার পারিপার্শ্বিক মানুষের সঙ্গে আলোচনা করা। দৃঢ়তা শিক্ষার্থীদেরকে তাদের মতামত এবং পছন্দগুলি অবাধে অভিভাবকদের কাছে এবং তাদের চারপাশের লোকের সামনে উপস্থাপন করতে সহায়তা করে। এই ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদের দৃঢ়তাপূর্ণ হওয়ার উপায়গুলি চিহ্নিত করার দিকে সাহায্য করবে। তার ফলে পরবর্তী সময়ে তারা দৃঢ়ভাবে তাদের চিন্তা প্রকাশ করতে পারবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : নোটবুক, পেন্সিল/কলম।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের ছয়টি দলে ভাগ করুন।

২। কার্যকলাপ টি করার জন্য তিনটি পরিস্থিতি থাকবে। শিক্ষক তিনটি দলকে একটি একটি করে পরিস্থিতি দেবেন। বাকি তিনটি দল এই তিনটি দলকে সেই পরিস্থিতিতে কী কী উপায়ে অবলম্বন করা যেতে পারে বা কিভাবে সমাধান করা যেতে পারে সেই পরিস্থিতির সেই বিষয়ে সাহায্য করবে। উদাহরণস্বরূপ- A, B, C এই তিনটি দলকে শিক্ষক একটি করে পরিস্থিতি দেবেন। বাকি C দল A দলকে সমাধানের জন্য সাহায্য করবে, D দল B দলকে সমাধানের জন্য সাহায্য করবে, E দল C দল দলকে সমাধানের জন্য সাহায্য করবে।

৩। কার্যকলাপটি করার জন্য প্রদত্ত পরিস্থিতি গুলি নিম্নরূপঃ

- তুমি তোমার বন্ধুর জন্মদিনের অনুষ্ঠানে যাওয়ার জন্য পোশাক পছন্দ করলে কিন্তু তোমার বাবা তোমাকে অন্য পোশাক পড়তে বললেন। বাবার পছন্দ করা পোশাকটা পড়তে ইচ্ছে করছিল না সেই মুহূর্তে তুমি তোমার পছন্দ করা পোশাকটা পড়ে বন্ধুর জন্মদিনের অনুষ্ঠানে যেতে চাও। ওই পরিস্থিতিতে তুমি কি করবে?
- তোমার ভাই বোন এবং বাবা-মা বাড়িতে একটা তোমার পছন্দের সিনেমা দেখার পরিকল্পনা করেছে কিন্তু তোমার আগামীকাল পরীক্ষা থাকার জন্য তুমি তাদের সঙ্গে সেই সিনেমাটা একসঙ্গে বসে দেখতে পারবে না। ওই পরিস্থিতিতে তুমি কীভাবে তোমার ভাই বোন এবং বাবা মাকে তোমার পছন্দের সিনেমাটা পরে অন্য কোন একদিন দেখার জন্য তুমি বলবে?
- আগামীকাল তোমার স্কুলে বার্ষিক অনুষ্ঠান এবং শিক্ষক তোমার বাবা-মাকে আসতে বলেছেন। তোমার বাবা-মা ব্যস্ত থাকার কারণে তোমার স্কুলের অনুষ্ঠানে যেতে পারবেন না কিন্তু শিক্ষকের নির্দেশ অনুসারে সেই অনুষ্ঠানে তোমার বাবা-মাকে নিয়ে যাওয়া ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। ওই পরিস্থিতিতে তোমার বাবা মাকে ওই অনুষ্ঠানে নিয়ে যাওয়ার জন্য তুমি কিভাবে বলবে বা রাজি করাবে কারণ ওই অনুষ্ঠানে তোমার বাবা-মাকে নিয়ে যাওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ।

৪। কার্যকলাপটি করার সময় শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যে প্রত্যেকটি শিক্ষার্থী যেন একে অপরের সঙ্গে ভালোভাবে আলোচনা করে এবং প্রত্যেকটি শিক্ষার্থী যেন সমানভাবে এই কার্যকলাপটিতে অংশগ্রহণ করে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

শিক্ষক ছাত্রদেরকে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে পারেন, একবার প্রত্যেকে ভূমিকা পালন করার পরে:

১। এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কেমন অনুভব করছো?

২। এমন কোন পরিস্থিতি বা অভিজ্ঞতার কথা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা করো যেখানে তোমাকে কোন মানুষ কোন কাজ করতে বলেছিল এবং তুমি সেই কাজটা করার জন্য না বলতে পারোনি অর্থাৎ তুমি তোমার সিদ্ধান্তে দৃঢ় থাকতে পারোনি।

৩। এমন কোন পরিস্থিতি বা অভিজ্ঞতার কথা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর যেখানে তুমি কোন একটি কাজ করতে চেয়েছিলে কিন্তু তুমি সেই কাজটি করতে পারোনি।

৪। তুমি যখন কোন পরিস্থিতিতে দৃঢ় থাকো তখন তুমি কেমন অনুভব করো?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তাদের পরিবারের সদস্যরা যখন কোন কাজ বা সিদ্ধান্তে দৃঢ় ছিলেন তখন তারা কেমন অনুভব করেছিলেন?

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

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

২। তুমি তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করো যে কিভাবে তুমি তোমার চারপাশের মানুষের সঙ্গে তোমার সিদ্ধান্তে দৃঢ় থাকার বিষয়ে সঠিকভাবে বলতে পারো ।

৩। এমন একটি পরিস্থিতি বা অভিজ্ঞতার কথা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর যেখানে তুমি তোমার সিদ্ধান্তে সফলভাবে দৃঢ় ছিলে ।

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

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?

তৃতীয় ও চতুর্থ 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 : শিশুরা নিজেদের ভালোবাসতে 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 নিজেদেরকে ভালোবাসতে শিখতে পারে সেই ব্যাপারে শিক্ষক সহায়তা করবেন। দু-তিন মিনিট একাগ্রভাবে গভীর নিঃশ্বাস নিয়ে ক্লাস শুরু করুণ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- কাগজের টুকরোতে, যেকোন তিনটি এমন জিনিস আঁকো বা লেখো যা তোমার নিজের প্রতি যত্ন নেওয়াকে বোঝায়। যেমন সময়মতো খাবার খাওয়া, বেশি টিভি নাদেখা ইত্যাদি।
- তোমার সঙ্গীর সাথে তোমার এই কাগজে আঁকা ছবি বা লেখা ভাগ করে নাও।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে নিজের প্রতি সদয় হতে পারো এবং নিজের প্রতি উদারতা 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 কাছে গিয়ে 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 : শিশুরা নিজেদের সহপাঠীদের ভালোবাসতে 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 স্নেহ প্রকাশ করতে সহায়তা করা। এই বিষয়ে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সব রকম ভাবে সহায়তা করবেন।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী

নীচের প্রশ্নগুলি ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করতে দিন

- এমন একটি ঘটনার উদাহরণ উল্লেখ করো যেখানে তোমার বন্ধু তোমার যত্ন নিয়েছে
- এই ঘটনাটি তোমার কেমন লেগেছিলো ?
- তুমি কীভাবে তোমার বন্ধুর প্রতি তোমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করবে?

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার শিক্ষকদের প্রতি কৃতজ্ঞতা 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 কাছে গিয়ে   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 : ভালোবাসা

উদ্দেশ্য : শিশুরা নিজেদের শিক্ষকদের প্রতি ভালোবাসা 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।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের প্রশ্নটি ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করতে দিন

- এমন একটি ঘটনার কথা ভাব যেখানে তোমার শিক্ষক তোমার যত্ন নিয়েছেন ।

নিম্নলিখিত উপায়ে তাদের ভালোবাসা প্রকাশ করতে শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন ।

- যে শিক্ষক তোমার যত্ন নিয়েছেন তার জন্য একটা কার্ড তৈরী করো এবং এটি তাকে দাও ।
- তুমি তোমার ভালোবাসা প্রকাশ করার জন্য কার্ডে লিখতে, আঁকতে, রঙ ইত্যাদি করতে পারো ।

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 কাছে গিয়ে 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 : ভালোবাসা

উদ্দেশ্য : শিশুদের নিজের পরিবারের প্রতি ভালোবাসা 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 মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীরা যাতে নিজের পরিবারের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করতে পারে সেই ব্যাপারে শিক্ষককে বিশেষ ভাবে যত্নবান হতে হবে ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- শিক্ষার্থীদের দল গঠন করতে বলুন এবং নিচের প্রশ্নগুলো পালাক্রমে আলোচনা করে পরিবারের প্রতি তাদের ভালোবাসা প্রকাশ করতে সাহায্য করুন ।
- কে তোমাকে সকালে স্কুলের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করে?
- কে তোমার জন্য খাবার রান্না করে?
- বাড়িতে তোমার পড়াশোনার জন্য কে তোমাকে সাহায্য করে?
- কে তোমার জন্য বই, স্টেশনারি ইত্যাদি কেনে?
- আজকে বাড়িতে গেলে তাদের প্রতি তোমার ভালোবাসা কীভাবে প্রকাশ করবে? এটি তাদের সাহায্য করার মাধ্যমে হতে পারে, তাদেরকে ধন্যবাদ জানানোর মাধ্যমেও হতে পারে ।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 কাছে গিয়ে   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

সহৃদয়তা

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সহৃদয়তা

উদ্দেশ্য : শিশুরা নিজের প্রতি সহৃদয়তা 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 :
শিক্ষার্থীরা যাতে নিজের প্রতি সহৃদয় হতে পারে, সেই ব্যাপারে শিক্ষককে ক্লাসেই বিশেষ ভাবে দৃষ্টি রাখতে হবে ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নিজের প্রতি সহৃদয়তা প্রকাশ করার জন্য, শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিতটি কার্যক্রমটি করতে উৎসাহিত করুন

- একটি বুকমার্ক তৈরি করো এবং নিজের জন্য কিছু লেখো বা আঁকো ।

উদাহরণ :- আমি সিংহের মত সাহসী

- তোমার বইয়ের মধ্যে এই বুকমার্কটা রাখো।

বাড়ির কাজ :

কেন তোমার সহপাঠীদের প্রতি সহৃদয়তা হওয়া উচিত সেই সম্পর্কে 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 কাছে গিয়ে 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 : শিশুদের নিজের পারিপার্শিক এবং নিজের সহপাঠীদের প্রতি সহৃদয়তা 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 সহৃদয়তা প্রকাশ করতে সাহায্য করা এবং শিক্ষার্থীরা যাতে এই গুণ আয়ত্ত করতে পারে সেই দিকে বিশেষ ভাবে নজর রাখা ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
সহপাঠীদের প্রতি উদারতা প্রকাশ করার জন্য, শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত কাজ গুলি করতে উৎসাহিত করুন:

- তোমার বন্ধু এবং তাদের সম্পর্কে ভাল জিনিস চিন্তা করো।
- একটি কাগজে বন্ধুর সম্পর্কে ভালো কথা লিখে সহৃদয় হও এবং এটি তাদের দাও।

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 কাছে গিয়ে   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 নিজেদের 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 সদয় হতে পারে সেই দিকে শিক্ষককে যত্নবান হতে হবে।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

- শিক্ষকদের প্রতি উদারতা প্রকাশ করার জন্য, শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত নির্দেশনা দিন
- ক্লাসটিকে 5টি গ্রুপে ভাগ করুন
- প্রতিটি দলকে তাদের যেকোনো বিষয়ের শিক্ষকের জন্য একটি গান/ছড়া/কবিতা প্রস্তুত করতে বলা যেতে পারে
- দলগতভাবে শিক্ষার্থীরা এগিয়ে আসবে এবং তারা যা তৈরী করবে তা প্রদর্শন করবে

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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সহৃদয়তা

উদ্দেশ্য : শিশুদের 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 সহৃদয় মনোভাব নিয়ে বড়ো হয়ে উঠতে পারে শিক্ষক সেই দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখবেন।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
পরিবারের প্রতি উদারতা প্রকাশ করতে, আমরা একটি বড় বৃত্ত তৈরি করব :

- একজন শিক্ষার্থী একটি বল পাবে এবং তাদের পরিবারের সদস্য সম্পর্কে কিছু কথা বলে রাউন্ড শুরু করবে।
- একবার সম্পন্ন হলে, তারা অন্য শিক্ষার্থীদের কাছে বলটি পাস করবে এবং তারা একই কাজ করবে।
- সবাই সবার পরিবার নিয়ে কিছু কথা বলা অবধি এই পর্ব চলতে থাকবে।

বাড়ির কাজ :
তোমার নিজের মধ্যে এমন কিছু বৈশিষ্টের 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 নিজেদের প্রতি কৃতজ্ঞতা বোধ তৈরী হয় সেই বিষয়ে বিশেষ ভাবে যত্নশীল হওয়া।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নিজের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার জন্য, শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত কার্যকলাপ করতে উৎসাহিত করুন ঃ

- তোমার নিজের ব্যাপারে নিজের পছন্দের এমন কিছু জিনিসের কথা চিন্তা কর।
- কাগজের একটি পাতায় তোমার পছন্দের একটি জিনিসের ছবি আঁকো (যা তোমার কাছে আছে)। এটি হতে পারে তোমার পছন্দের কোনো খাবার বা খেলনা বা অন্য কোনো জিনিস।
- আঁকার পরে, কাগজে ধন্যবাদ লেখো এবং তোমার প্রিয় জিনিসটি নিজেকে উপহার দাও

বাড়ির কাজ :

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

তোমার সহপাঠী এবং পারিপার্শ্বিকের এমন কিছু বিষয় সম্পর্কে গুরুত্ব দাও 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।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য : শিশুদের 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 :

সহপাঠীদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার জন্য শিক্ষার্থীদের দল গঠন করুন এবং শিক্ষার্থীদের প্রকৃতিতে/স্কুলের মাঠে নিয়ে যান ঃ

- প্রতিটি দল প্রকৃতি থেকে একটি বস্তু খুঁজে নেবে (যেমন - ঝরা পাতা, ঘাস, ফুল ইত্যাদি) এবং নিজেদের সংগ্রহ করা বস্তুতি নিয়ে তাদের নিজস্ব বৃত্তে বসবে
- এখন, প্রতিটি শিক্ষার্থী গ্রুপের যে কোনো একজন সদস্যের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করবে। শিক্ষার্থীরা বলতে পারে তারা কার প্রতি কৃতজ্ঞ (গ্রুপ থেকে) এবং কেন ?
- কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার সময়, প্রকৃতি থেকে নেওয়া বস্তুটি যে শিক্ষার্থী কথা বলছে / প্রকাশ করছে তার সাথে থাকবে ।
- কোনো শিক্ষার্থীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা হয়ে গেলে, প্রকৃতি থেকে নেওয়া বস্তুটি সে পরবর্তী শিক্ষার্থীকে দিতে পারে এবং ওকে ধন্যবাদ বলবে ।

- কোনো শিক্ষার্থী যেন বাদ না পরে তা নিশ্চিত করুণ এবং প্রতিটি শিক্ষার্থীর কাছে অন্তত কেউ একজন যেন কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে তা নিশ্চিত করতে হবে।

বড়ির 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।।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য : শিশু শিক্ষকদের 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 :

- শিক্ষকদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে, ছাত্রদের চারটি দল গঠন করুন।
- ক্লাস হিসাবে, তাদের শিক্ষকদের জন্য একটি ধন্যবাদ গান তৈরি করতে হবে।
- প্রতিটি দল একটি জিঙ্গেল তৈরি করতে পারে যা তারা তাদের শিক্ষকদের জন্য তাদের পছন্দের সুরে গাইতে পারে।
- ক্লাস প্রস্তুত হয়ে গেলে, পুরো ক্লাস একসাথে গানটি পরিবেশন করতে পারে।
- গানটি গাওয়ার পরে, শিক্ষকদের প্রচেষ্টার জন্য শিক্ষার্থীরা তাদের ধন্যবাদ জানাবে ।

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

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

মাইন্ডফুল চেক- আউট : ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা। যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য : শিশুরা নিজের পরিবারের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রদর্শন করবে।

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 :

- এই অভিব্যক্তি পর্বের জন্য, শিক্ষার্থীদের তাদের অভিভাবকদের কাছে একটি চিঠি লিখতে বলুন যাতে তারা যে কোনো একটি জিনিসের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানায়।
- অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে শিক্ষার্থীরা চিঠিগুলি সম্পূর্ণ করার জন্য পর্যাপ্ত সময় যেন পায়। চিঠি লিখতে গিয়ে সমস্যার সম্মুখীন হওয়া শিক্ষার্থীকে শিক্ষক সাহায্য করবেন।

বাড়ির কাজ :

নিজের এমন কিছু বিষয়ের উপর গুরুত্ব দাও যার জন্য তুমি নিজেকে নিজে সম্মান করো এবং এই বিষয়টি নিয়ে বাড়িতে ভাবো।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

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 :
শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করুন। প্রতিটি জুটি নিম্নলিখিত প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করতে পারে :

- কোন্ মানুষদের আমি সম্মান করি ?
- আমি কেন তাদের সম্মান করি ?
- আমার নিজের একটি বৈশিষ্ট্য/গুণ কী আছে যা আমি সম্মানজনক মনে করি। আমি কেন এমন মনে করি?

বাড়ির কাজ :
তোমার সহপাঠীদের কিছু বিষয়ের কথা নিয়ে বাড়িতে ভাবো যা তুমি সম্মান করো।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

মাইন্ডফুল চেক- আউট : ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সম্মান

উদ্দেশ্য : শিশুরা নিজেদের চারপাশ ও সহপাঠীদের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করবে।

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 :

- শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করুন। প্রতিটি জোড়াকে আঁকার সরঞ্জাম এবং কাগজ প্রদান করা হবে।
- তোমার সঙ্গীর জন্য একটি কার্ড আঁকো বা লেখো। কার্ডে, তোমার বন্ধুর একটি গুণ/বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করো, যেই গুণকে তুমি সম্মান করো।

বাড়ির কাজ :
তোমার শিক্ষকদের কিছু গুণ বা বৈশিষ্ট্যের কথা নিয়ে বাড়িতে ভাবনা চিন্তা করো যার কারণে তুমি তাকে সম্মান দাও।

মাইন্ডফুল চেক- আউট : ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 :

- শিক্ষার্থীদের চক এবং একটি পরিষ্কার ব্ল্যাকবোর্ড সরবরাহ করুন।
- শিক্ষার্থীরা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে , শিক্ষকদের একটি বৈশিষ্ট নিয়ে লিখতে পারে যেই বৈশিষ্ট কে তারা সম্মান করে ।
- অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে সকল শিক্ষার্থী এই সময়ের মধ্যে নিজেদের প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

বাড়ির কাজ :
তোমার পরিবারের এমন কোনো গুণ বা বৈশিষ্ট্যের কথা বাড়িতে চিন্তা করো যেই গুণকে তুমি সম্মান 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 : 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 :

- শিক্ষার্থীদের আলোচনা করতে বলুন এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখতে বলুন:
    - ➢ আমি বাবাকে কেন সম্মান করব?
    - ➢ আমি কেন আমার মাকে সম্মান করব?
- শিক্ষার্থীদের উত্তরগুলি একটি চিঠি আকারে লিখতে এবং তাদের অভিভাবকদের দিতে বলুন।

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।।

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বিশ্বাস

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : বিশ্বাস

উদ্দেশ্য : শিশুরা নিজেদের 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 :
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 :

- শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করুন। প্রতিটি জুটিকে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করতে হবে :
    - ➢ এমন কোন্ কোন্ বিষয় আছে যা আমার কঠিন মনে হতো ?
    - ➢ আমি কিভাবে সেই বিষয়ে ভাল হয়েছি?
    - ➢ কিভাবে সেটি আমার আত্মবিশ্বাসকে দৃঢ় করেছে?
- আলোচনার পর, শিক্ষার্থীদের নিজেদের আত্মবিশ্বাসী ও সুখি হিসাবে তুলেধরে একটি ছবি আঁকতে বলুন।
- নিশ্চিত করুন যে সমস্ত শিক্ষার্থী নিজেদের প্রকাশ করতে সক্ষম হচ্ছে। যে সমস্ত শিক্ষার্থীরা অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছে তাদের আপনি সাহায্য করুণ।

SCERT Govt. of Tripura　　DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA　　SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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 সঠিক 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 :

- শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন।
- একটি দল হিসাবে, তাদের নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করতে হবে :
  - ➢ কোন কোন পরিস্থিতিতে তুমি বুঝতে পেরেছো যে তুমি তোমার বন্ধুদের বিশ্বাস করতে পারো ? গল্পগুলো ভাগ করে নাও ।
  - ➢ তুমি কেন মনে কর যে এই ঘটনা তাদের তোমার বিশ্বাস অর্জন করতে সাহায্য করে ?
- আলোচনার পরে, তোমার কোনো একজন বন্ধুকে তার সাহায্য এবং ভরসার জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে চিঠি লেখো

বাড়ির কাজ :
তুমি কেন এবং কিভাবে তোমার শিক্ষকদের বিশ্বাস কর তা নিয়ে বাড়িতে ভাবো ।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবে তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না :

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

৩ শিক্ষার্থীদের .কোনো রকমের আবেগকে ভুল বা ঠিক বলে নির্ধারণ করা যাবে না।

৪.আলোচনার প্রশ্নগুলির উদ্দেশ্য হলো শিক্ষার্থীদের মনের বিকাশের সাহায্য করা । যদি শিক্ষার্থীরা এই প্রশ্নগুলির মাধ্যমে লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারে, তাহলে শিক্ষকরা নিজের মতো প্রশ্ন তৈরী করে আলোচনাকে সঠিক দিকে নিয়ে যেতে পারেন।

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : বিশ্বাস

উদ্দেশ্য : শিশুরা নিজেদের শিক্ষকদের 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 :

শিক্ষার্থীরা যেন 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 :

- শিক্ষার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলের জন্য এই প্রশ্নগুল র মধ্যে একটি বরাদ্দ করুন। একটি দল হিসাবে, শিক্ষার্থীদের প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করতে হবে এবং পুরো ক্লাসের সামনে তাদের মতামত উপস্থাপন করতে হবে।

- প্রশ্নগুলি নিম্নরূপ

➢ প্রশ্ন 1: আমি কীভাবে জানব যে আমি আমার শিক্ষকদের বিশ্বাস করি?

➢ প্রশ্ন 2: আমার শিক্ষকরা এমন কিছু জিনিস কী করেন যা আমাকে তাদের বিশ্বাস করতে সাহায্য করে?

➢ প্রশ্ন 3: আমার শিক্ষকদের প্রতি আমার আস্থা প্রকাশ করার জন্য আমি কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারি?

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য, তুমি কেন এবং কিভাবে তোমার পিতামাতা কে 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 সদস্যদের 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 :

ছাত্রদের তিনটি দলে ভাগ করুন। দল হিসাবে, শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করার অনুমতি দিন:

- যখন আমি চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়েছি তখন কোন্ কোন্ সময়ে আমার বাবা-মা আমাকে সাহায্য করেছেন?
- তারা যখন আমাকে সমর্থন করেছিল তখন আমি কেমন অনুভব করেছিলাম?
- আমি কিভাবে তাদের প্রতি আমার আস্থা ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করব?

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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