SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহর্ষ

একটি সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষার অনন্য পাঠ্যক্রম

শ্রেণি
৭-৮

শিক্ষকদের সহায়ক পুস্তক

পাঠ্যক্রম তৈরি ও প্রকাশনা এস সি ই আর টি, ত্রিপুরা

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

নির্দেশনা / পরামর্শক

শ্রী এন সি শর্মা, ডিরেক্টর, এস. সি. ই .আর. টি, ত্রিপুরা

শ্রী বিম্বিসার ভট্টাচার্য্য, এস পি ডি, সমগ্র শিক্ষা , ত্রিপুরা

শ্রী দেবাশীষ রায়, ও. এস. ডি, এস. সি. ই .আর. টি, ত্রিপুরা

শ্রী দীপক সিন্হা, ও. এস. ডি, এস. সি .ই. আর. টি, ত্রিপুরা

বিষয় নির্মাতারা

ডঃ অভিজিৎ চন্দ, এসোসিয়েট প্রফেসর, আই.এ.এস.ই, আগরতলা

ডঃ হিল্লোল মুখার্জী, সহকারী অধ্যাপক, আই.এ.এস.ই, আগরতলা

ডঃ সুব্রত সরকার,সিনিয়র লেকচারার,ভারপ্রাপ্ত অধ্যক্ষ, ডি. আই. ই. টি, কমলপুর

শ্রী শুভপদ্ম চাকমা,সিনিয়র লেকচারার , ডি. আই. ই. টি, কৈলাশহর

শ্রী স্বপন নমঃ, লেকচারার, ডি. আই. ই. ট, কাকড়াবন

শ্রীমতি সোমা চক্রবর্তী,লেকচারার,ডি. আই. ই. টি, আগরতলা

ডঃ দেবব্রত ভট্টাচার্য্য,স্নাতকোত্তর শিক্ষক,খোয়াই সরকারী দ্বাদশ শ্রেণি বালিকা বিদ্যালয়

শ্রী ভাস্কর ধর, স্নাতকোত্তর শিক্ষক, জেলা শিক্ষা আধিকারিক অফিস,ঊনকোটি

শ্রী বিপ্লব রায়, ব্লক রিসোর্স পার্সন, তেলিয়ামুড়া ব্লক রিসোর্স সেন্টার

শ্রী কর্ণজিত পাল,স্নাতকোত্তর শিক্ষক,বাঘন উচ্চতর মাধ্যমিক বিদ্যালয়

শ্রী সৌরভ দেবনাথ, স্নাতক শিক্ষক, পদ্মপুর দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

শ্রী অশোক ভট্টাচার্য,স্নাতকোত্তর শিক্ষক, ডলুবাড়ী গেইট দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

শ্রীমতি অনামিকা রায়, স্নাতকোত্তর শিক্ষিকা,মহারানী তুলসিবতী দ্বাদশ শ্রেণি বালিকা বিদ্যালয়

শ্রী অভিজিৎ ঘোষ, স্নাতক শিক্ষক, শিশু বিহার দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

শ্রীমতি মান্টি দে,স্নাতকোত্তর শিক্ষিকা,নড়সিংগড় দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

শ্রী দিলীপ দেব, স্নাতকোত্তর শিক্ষক, এস মেমোরিয়াল দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

শ্রী স্নিগ্ধেন্দু বিকাশ চক্রবর্তী,স্নাতকোত্তর শিক্ষক, বিশালগড় ইংলিশ মিডিয়াম দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

শ্রীমতি স্বপ্না দাশগুপ্ত, স্নাতকোত্তর শিক্ষিকা ,উমাকান্ত একাডেমী ,আগরতলা।

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

শ্রী সমীর সরকার,স্নাতক শিক্ষক,চিলাপাথর উচ্চ বিদ্যালয়
শ্রী সমর দে, স্নাতকোত্তর শিক্ষক, মধুপুর দ্বাদশ শ্রেণি বিদ্যালয়

বিশেষ ধন্যবাদ

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

মুখ্য উপদেষ্টা

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

প্রচ্ছদ ছবিঃ

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

SCERT
Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

Index

1.মাইন্ডফুলনেস

1.1. সেশন ১ : মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা

1.2. সেশন ২ : শ্বাস-প্রশ্বাস বোঝা

1.3. সেশন ৩: সাইমন বলেছেন

1.4. সেশন ৪: মননশীল শ্রবণ - ১

1.5. সেশন ৫: মননশীল শ্রবণ - ২

1.6. সেশন ৬: মননশীল শ্রবণ - ৩

1.7. সেশন ৭: মননশীল শ্রবণ - ৪

1.8. সেশন ৮: মনযোগ সহকারে দেখা - ১

1.9. সেশন ৯: শ্বাসের তাপমাত্রা

1.10. সেশন ১0: মাইন্ডফুল স্ক্রিবলিং

2.গল্প

2.1. সানভীর জন্মদিন।

2.2. খুমলুং পার্কে একদিন

2.3. রামলালের ব্যাডমিন্টন খেলা

2.4. ট্রেনে একটি ভ্রমন কাহিনী

2.5. দাদুর লাঠি

2.6. সকলের কাছে কৃতজ্ঞ

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

2.7. ঠাকুরমার ভালবাসা
2.8. জন্মদিনের অনুষ্ঠান
2.9. পায়েলের জন্মদিন
2.10. ক্রিকেট খেলা
2.11. ধন্যবাদ, মা!
2.12. মজবুত সংযোগ
2.13. "কফি হাউসের সেই আড্ডাটা..."
2.14. চিড়িয়াখানায় ভ্রমণ
2.15. দুই বন্ধুর গল্প
2.16. খুড়তুতো ভাইয়ের বিয়ে
2.17. এক প্যাকেট চিপস
2.18. ফাতিমার ভুল
2.19. নৃত্য প্রতিযোগিতা
2.20. সকলকে স্বাগত

3.কার্যকলাপ

3.1. আমার স্কুল চত্বর
3.2. বাড়িতে দায়িত্ব
3.3. আমি অনুভব করি!
3.4. আমার কেমন লাগবে!

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3.5. আবেগের পরিসর
3.6. আমার চারপাশের জিনিস
3.7. কী করতে হবে?
3.8. আমার মতামত
3.9. শ্রেণীকক্ষে একদিন!
3.10. চল বন্ধু হই!
3.11. আবেগের খেলার মাঠ
3.12. অনুভূতির অভিনয়
3.13. আবেগের ধারা!
3.14. কাগজের শৃঙ্খল
3.15. এসো আত্মবিশ্লেষণ করি
3.16. আমার স্মৃতি!
3.17. ভালো/ মন্দ
3.18. আমার জন্মদিনের অনুষ্ঠান
3.19. জন্মদিনের পোশাক
3.20. আমার প্রতিচ্ছবি!

4.অভিব্যক্তি
4.1. সহানুভূতি
4.1.1. কার্যকলাপ ১

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

4.1.2. কার্যকলাপ ২

4.1.3. কার্যকলাপ ৩

4.1.4. কার্যকলাপ ৪

4.2. যত্ন

4.2.1. কার্যকলাপ ১

4.2.2. কার্যকলাপ ২

4.2.3. কার্যকলাপ ৩

4.2.4. কার্যকলাপ ৪

4.3. কৃতজ্ঞতা

4.3.1. কার্যকলাপ ১

4.3.2. কার্যকলাপ ২

4.3.3. কার্যকলাপ ৩

4.3.4. কার্যকলাপ ৪

4.4. সম্মান

4.4.1. কার্যকলাপ ১

4.4.2. কার্যকলাপ ২

4.4.3. কার্যকলাপ ৩

4.4.4. কার্যকলাপ ৪

4.5. বিশ্বাস

4.5.1. কার্যকলাপ ১

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

4.5.2. কার্যকলাপ ২

4.5.3. কার্যকলাপ ৩

4.5.4. কার্যকলাপ ৪

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহর্ষ পাঠ্যক্রম

শিক্ষক- শিক্ষিকাদের উদ্দেশ্যে

প্রিয় শিক্ষক- শিক্ষিকা গণ,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

সহর্ষ পাঠ্যক্রমের ভূমিকা
সামাজিক ও প্রাক্ষোভিক শিক্ষা (SEL)

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

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

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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

এই পাঠক্রমের প্রত্যাশিত শিখন ফলাফল

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

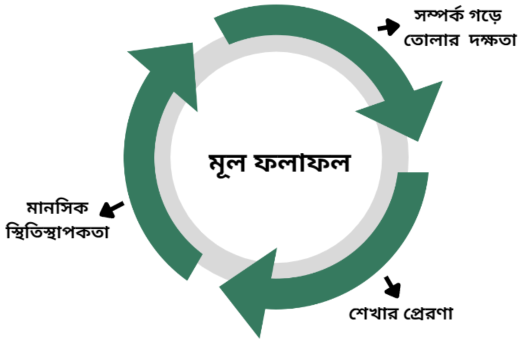
২) দৃঢ় সম্পর্ক তৈরি করতে এবং বজায় রাখতে সক্ষম হবে: দলগত কাজ, কার্যকর শ্রবণ, সমানুভূতি প্রদর্শন ইত্যাদি দক্ষতাগুলি একজন সহপাঠী , পরিবারের সদস্য, সহকর্মী ইত্যাদির সাথে শক্তিশালী সম্পর্ক গঠন করতে, গভীরতর করতে এবং বজায় রাখতে সাহায্য করে। গবেষণার মাধ্যমে দেখা গেছে যে শিক্ষক এবং সমবয়সীদের সাথে দৃঢ় সম্পর্ক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

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

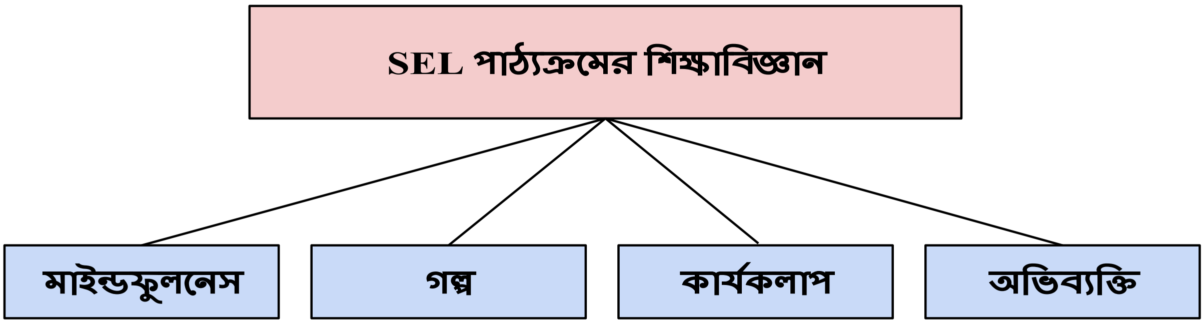
এই সামাজিক প্রাক্ষোভিক শিক্ষার দক্ষতাগুলি একটি নিরাপদ সুবিধাজনক শ্রেণিকক্ষে নিয়মিতভাবে অনুশীলনের ফলে ইতিবাচক ফলাফলগুলি শক্তিশালী সম্পর্কের আকারে, মানসিক সহনশীলতা বৃদ্ধিতে , এবং শিশুদের মধ্যে উন্নত শেখার প্রেরণা তৈরি করে।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN



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



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

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

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

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

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

নীচে গ্রেড নির্দিষ্ট পাঠ্যক্রমের একটি রূপরেখা দেওয়া হল:

১ম - ২য় শ্রেণির জন্য

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

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

৩য় - ৪র্থ শ্রেণির জন্য

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

৫ম - ৬ষ্ঠ শ্রেণির জন্য

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

৭ম - ৮ম শ্রেণির জন্য

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

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

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

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

সহর্ষ

পাঠ্যক্রমের বিভাগ ভিত্তিক সাপ্তাহিক দিন বিতরণ

সাপ্তাহিক শিক্ষাপ্রদানের নির্দেশাবলী

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

সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার
মাইন্ডফুলনেস	গল্প	গল্প

বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
কার্যকলাপ	কার্যকলাপ	অভিব্যক্তি

মননশীলতা

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

মাইন্ডফুলনেস (মননশীলতা) কি?

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

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

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

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

আসুন এই ক্লাস সম্পর্কে কিছু মূল পয়েন্ট দেখে নেওয়া যাক:

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

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

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

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

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

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

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

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

মনে রাখার বিষয়:

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

শিক্ষকের মনে রাখার কিছু বিশেষ বিষয়:

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

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

MINDFULNESS

SCERT
Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সেশন ১ (মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা)

সময় বিতরণ

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ২-৩ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা: ২০ - ৩০ মিনিট

2। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

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

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

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

(২০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

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

(৩০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

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

(১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

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

(২০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

খ) মাইন্ডফুলনেসের ভূমিকা : ২০-৩০ মিনিটের জন্য

শিক্ষার্থীদের মননশীলতার প্রক্রিয়ার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

আলোচনার জন্য প্রস্তাবিত বিষয়গুলি:

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

মাইন্ডফুলনেস vs মন-পূর্ণ :

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

মননশীলতা হল আনন্দে থাকার মূল মন্ত্র।

মননশীলতার উপযোগিতা

- এটি পড়াশোনার সময় শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের ফোকাস বজায় রাখতে সহায়তা করে। স্কুলে বা বাড়িতে পড়ার সময়, এটি শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার দিকে মনোনিবেশ করতে সহায়তা করে।
- শিক্ষকের কথা মনোযোগ সহকারে শুনতে সাহায্য করে।
- মননশীলতা মানসিক চাপ, দুঃখ, উদ্বেগ, একাকীত্ব ইত্যাদি সমস্যা হ্রাস করে।
- প্রতি মুহূর্তে যদি আমাদের মনোযোগ আমরা যে কাজ করছি তার দিকে থাকে, তাহলে আমাদের কাজ দ্রুত শেষ হয়ে যাবে, আমরা কাজটি আরও ভালভাবে করতে সক্ষম হব এবং আমরা চাপ ছাড়াই কাজটি করতে সক্ষম হব।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিটের জন্য

এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের এই ক্লাসে করা ক্রিয়াকলাপগুলির দ্বারা উৎপন্ন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রতিফলিত করতে সক্ষম করা|

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়সমূহ:

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

কী করবেন এবং কী করবেন না

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

সেশন ২ : শ্বাস-প্রশ্বাস বোঝা

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। শ্বাস- প্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগ দেওয়া : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

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

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়সমূহ :

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

খ) মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা: ৫ মিনিটের জন্য

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

আলোচনার জন্য প্রস্তাবিত বিষয়গুলি:

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

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

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

শিক্ষার্থীদের এই প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করে শুরু করুন-

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

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

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

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

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

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

২। শ্বাস- প্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগ দেওয়া : ১৫ মিনিট

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- নিশ্চিত করুন যে প্রতিটি শিশু শ্বাস প্রশ্বাসের প্রক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হবে ।
- মনে রাখবেন যে শিক্ষার্থীরা যেন শ্বাস নেওয়া ছাড়ার সময় পেট ভেতরে ও বাইরে বেরোনোর মধ্যে সমন্বয় বুঝতে পারবে।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে, শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় তারা যাতে তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে মনোযোগ দেয় এবং প্রতিটি নিঃশ্বাস নেয়া ও প্রশ্বাস বের করার দিকে মনোনিবেশ করে। এটি মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার মৌলিক অনুশীলন এবং এটি আমরা প্রতিবার করব।
- একটি আরামদায়ক অবস্থানে বস এবং তোমার চোখ বন্ধ কর।
- তারপর তোমাদের পেটের উপর একটি হাত রাখ।
- শিক্ষার্থীদের দৃষ্টি শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে আনতে হবে। শ্বাস নেয়া এবং শ্বাস ছাড়ার সময় তাদের পেট ফুলে যায় এবং সংকুচিত হয় এদিকে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ দিতে বলুন।

- এর মধ্যে, যদি দেখা যায় যে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ তাদের শ্বাস-প্রশ্বাস এবং পেট থেকে সরে গেছে,, তবে নির্দেশাবলীগুলি পুনরাবৃত্তি করুন।
- ১ থেকে ২ মিনিটের জন্য ক্রিয়াকলাপটি করার পরে, শিক্ষার্থীদের পেটে হাত রেখে এই ক্রিয়াকলাপটি পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার সময় কখন পেট ভেতরে ঢোকে এবং বাইরে আসে।
- ১ থেকে ২ মিনিটের জন্য ক্রিয়াকলাপটি করার পরে, নিম্নলিখিত পয়েন্টগুলি নিয়ে আলোচনা করুন। এর পরে, আবার কাজটি সম্পন্ন করুন।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি

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

শিক্ষকের জন্য নোট:

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

৩. নীরব চেক-আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য :

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

সেশন ৩: (সাইমন বলেছেন)

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

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

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১. ক) মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

- শিক্ষার্থীদের এখনই কোন্ কোন্ বস্তুগুলি তাদের শরীরে স্পর্শ করছে সেদিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি) ।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

খ. মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করুন: ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুলনেসর সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

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

কী 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)।

SCERT Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- তোমার শরীরের কোন অংশটি তোমাকে শুনতে সাহায্য করেছে? (কান)
- অর্ডারটি সঠিকভাবে অনুসরণ করার জন্য তোমাকে কী করতে হবে? (মাইন্ডফুল অনুশীলন সময় সতর্ক থাকুতে হবে)।
- এই কাজটি কি কঠিন নাকি সহজ ছিল?
- তোমার কী এই কাজটি করতে কোনও অসুবিধা হয়েছিল?
- এই ক্রিয়াকলাপ থেকে তুমি কী অর্জন করবে ? (আমরা যা শুনছি তাতে যদি আমরা মনোযোগ দিই তবে আমরা আরও ভাল ভাবে শুনতে পারব)।

নীরব চেক-আউট: ১-২ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

সেশন ৪: মননশীল শ্রবণ - ১

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মননশীল শ্রবণ ১ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক) মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

- শিক্ষার্থীদের এখনই কোন বস্তুগুলি তাদের শরীরে স্পর্শ করছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০সেকেন্ড বিরতি)

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

খ) মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করুন: ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।

- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মননশীল শ্রবণ ১ : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিশুদের চারপাশের কণ্ঠস্বর সম্পর্কে সচেতন করা এবং মনোনিবেশ করা ।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

এমন একটি জায়গা যেখানে গোলমাল হয়	**যে জায়গাগুলি শান্ত**
চৌরাস্তার মোড়	বাগানে চুপচাপ বসে থাকার সময়
বাজারে মানুষের কণ্ঠস্বর	রুমে একা বসে থাকা
স্কুল ছুটি	লাইব্রেরীতে

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

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:

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

- আমরা প্রতিদিন কী ধরনের শব্দ শুনতে পাই ?
- এই সমস্ত শব্দ কি একই ধরণের বা একে অপরের থেকে আলাদা?
- কোলাহলপূর্ণ জায়গায় বা শান্ত জায়গায় শব্দ শোনা কি সহজ ?
- এই কাজটি আপনার কেমন লেগেছে?
- আপনার চারপাশের কণ্ঠস্বরগুলি মনোযোগ সহকারে শোনার সুবিধা কী হতে পারে?

নীরব চেক-আউট: ১-২ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

সেশন ৫: মননশীল শ্রবণ - ২

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মননশীল শ্রবণ ২ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

খ. মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করুন: ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

- তোমাদের মধ্যে কেউ কী বলতে চাও যে তুমি শেষ মাইন্ডফুল ক্লাসে কী কী ক্রিয়াকলাপ করেছিলে ?
- তুমি কী বাড়িতেও এটি অনুশীলন করেছিলে ? এটা কী তুমি একা করেছিলে, নাকি কারোর সাথে?
- তুমি কী কোনও শান্ত জায়গায় না কোলাহলপূর্ণ জায়গায় এই ক্রিয়াকলাপটি অনুশীলনটি করেছিলে ?

- তুমি কোন সময়ে এই অনুশীলনটি করেছিলে?
- বাড়িতে এবং ক্লাসে মননশীলতা অনুশীলন করার পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

২। মননশীল শ্রবণ - ২ এবং আলোচনা: ১৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের বলেন, "আজ আমরা সবাই মনোযোগ দিয়ে শোনার প্রক্রিয়াটি অনুশীলন করব, যেখানে আমরা সবাই আমাদের চারপাশের কণ্ঠস্বরের দিকে মনোযোগ দেব।
- তিনি বলেন, 'সবাইকে তাদের চেয়ারে আরামদায়ক অবস্থানে বসতে দিন। আপনি আপনার পায়ে হাত রাখতে পারেন বা ডেস্কেও রাখতে পারেন।
- এখন ২ থেকে ৩ দীর্ঘ দীর্ঘ শ্বাস নিন। শিক্ষক নিজেই একটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে পারেন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করতে বলুন। তারা যদি তাদের চোখ বন্ধ করতে অস্বস্তিবোধ করে তবে তাদের চোখ খোলা রেখে নীচের দিকেও তাকাতে পারে।
- এখন ক্লাসরুমে আসা বিভিন্ন শব্দের দিকে আপনার মনোযোগ ঘুরিয়ে দিন। এই শব্দগুলি ফ্যান, ট্র্যাফিকের হতে পারে, পাখিগুলির, কোনও প্রাণী বা কারো কথা বলার শব্দ, শিক্ষার্থীদের ক্লাসে হাসার শব্দ ইত্যাদি হতে পারে।

(শিক্ষক কয়েক সেকেন্ডের জন্য এখানে থামেন।)

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

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

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

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:

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

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

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

উদ্দেশ্য:

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

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

কী করবেন এবং কী করবেন না

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

সেশন ৬: মননশীল শ্রবণ - ৩

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মননশীল শ্রবণ ২ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে নিজেই তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সামনে যা দেখে তাতে মনোযোগ দিতে বলুন (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি দিন)।
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।
- শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।
- শিক্ষার্থীদের বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।
- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ডের জন্য অপেক্ষা করুন)।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

খ. মনোযোগ দেওয়ার প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করুন: ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

২। মননশীল শ্রবণ ২ : ১৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

(কয়েক সেকেন্ডের জন্য তাদের এই কণ্ঠস্বরগুলি শুনতে দিন)

- এখন শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের ক্লাসরুম বা শ্রেণিকক্ষের বাইরে ক্রমাগত হতে থাকা যে কোনও এক ধরণের কণ্ঠস্বরের দিকে মনোযোগ স্থানান্তর করতে বলা। যেমন ধরুন, ফ্যানের আওয়াজ, পাখির আওয়াজ, ট্রাফিকের শব্দ ইত্যাদি।
- এই নির্দেশাবলীর সময়, শিক্ষক তার নিজের উপর একটি একক ধরনের ভয়েস তৈরি করবেন এবং সেই ভয়েস তৈরি করার সময়, মনে রাখবেন যে এই ভয়েসে গণনার একটি ধরন বা প্যাটার্ন তৈরি হচ্ছে।

উদাহরণস্বরূপ

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

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের এই কণ্ঠস্বরগুলি একই বা ভিন্ন কিনা সে সম্পর্কে মনোযোগ দিতে বলেন? এই শব্দগুলি কী জোরে বা ধীর গতির? এই শব্দটি কী তোমার কাছ থেকে আসছে নাকি দূর থেকে আসছে ?
- শিক্ষকরা ক্লাসরুমে ৪ থেকে ৫ বার বিভিন্ন কণ্ঠস্বর দিয়ে এই কাজটি করতে পারেন।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- শিক্ষকদের নিশ্চিত করতে হবে যে সমস্ত শিক্ষার্থী এই ক্রিয়াকলাপে অংশ নিচ্ছে।
- ক্রিয়াকলাপের সময়, শব্দ উৎপন্ন করার সময় শিক্ষকের গণনার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:

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

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- ধ্যানের ক্লাসটি চুপচাপ বসে শেষ করা উচিত।

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

সেশন ৭: মননশীল শ্রবণ - ৪

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট
খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট
২। মননশীল শ্রবণ ৪ : ১৫ মিনিট
৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীরা তাদের সামনে যা দেখা যায় তা মনযোগ সহকারে দেখতে বলুন (প্রায় ১০ সেকেন্ডের জন্য বিরতি দিন)।
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পারে তা মনযোগ সহকারে শুনতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।
- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কোন সমিতিগুলি খুঁজে পাচ্ছে সে সম্পর্কে মনোযোগ দেয় (প্রায় ১০ সেকেন্ড বিরতি দিন।
- বর্তমানে শিক্ষার্থীরা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।

- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।

- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মননশীল শ্রবণ ৪ : ১৫ মিনিট

উদ্দেশ্য:

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি:

- এই কাজটি কী কঠিন নাকি সহজ ছিল?
- এই কাজটি করার জন্য আমাদের কী করতে হবে? (আমাকে মনোযোগ সহকারে শুনতে এবং পর্যবেক্ষণ করতে হবে)
- তুমি কি এই কাজটি উপভোগ করেছো?

- তুমি কখন ক্রিয়াকলাপটি সঠিকভাবে করতে সক্ষম হয়েছিলে এবং কখন তুমি ভুল করেছিলে? এটা কেন?

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

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

সেশন ৮: মনযোগ সহকারে দেখা - ১

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট
খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট
২। মনযোগ সহকারে দেখা ১ : ১৫ মিনিট
৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি:

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

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করা উচিত যে কোন্ কোন্ বস্তুগুলি এখনই তাদের শরীরকে স্পর্শ করছে (যেমন চেয়ার, পোশাক, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।

- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মনযোগ সহকারে দেখা ১ : ১৫ মিনিট

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করেন:
    - আমরা কীভাবে দেখি?
    - আমাদের চোখ কোথায়? (চোখের দিকে ইঙ্গিত করুন)
    - এই মুহূর্তে এই ক্লাসে আপনি কী দেখতে পাচ্ছেন? (টেবিল, চেয়ার, বই, ইত্যাদি)
- শিক্ষকদের এখন ক্লাসরুমে থাকা কোন বস্তু সম্পর্কে বলা উচিত এবং শিশুটি অনুমান করবে যে কোন বস্তুটি সম্পর্কে কথা বলা হচ্ছে।

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

- শিক্ষকরা এইভাবে শ্রেণীকক্ষ থেকে শিক্ষার্থীদের কাছে অনেক উদাহরণ উপস্থাপন করতে পারেন, যার ফলে এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য অর্জন করা যায়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে আমরা শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশের বস্তুগুলি মনযোগ সহকারে দেখার জন্য অনুপ্রাণিত করতে চাই।

- এখন শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের ডাস্টার, ফ্যান, চেয়ার, টেবিল ইত্যাদি একটি বিষয়ের দিকে মনোযোগ দেওয়া। শিক্ষার্থীদের মনোযোগ সেই বস্তুর আকার, আকৃতি, রঙ, ঘরে বস্তুটির অবস্থান ইত্যাদির দিকে নিয়ে যেতে হবে।

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

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

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি :

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

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

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

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

সেশন ৯: শ্বাসের তাপমাত্রা

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। শ্বাসের তাপমাত্রা এবং চর্চা ১ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে তিনবার দীর্ঘ শ্বাস নিতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে চোখ বন্ধ করে একই ভাবে তিনটি গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের সামনে যা দেখা যায় তার দিকে মনোযোগ দিতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পায় তার দিকে মনোযোগ দিতে হবে। প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- শিক্ষার্থীদের তাদের চারপাশে কী গন্ধ পাচ্ছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন))
- শিক্ষার্থীরা বর্তমানে কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (আনুমানিক) ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)
- শিক্ষার্থীদের এখনই কোন্ কোন্ বস্তুগুলি তাদের শরীরে স্পর্শ করছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। যেমন চেয়ার, কাপড়, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

খ) মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীদের মাইন্ডফুলনেসের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

২। শ্বাসের তাপমাত্রা এবং চর্চা ১ : ১৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে আজ আমরা আমাদের মনোযোগ আকর্ষণ করব যে শ্বাসের উপর যে শ্বাসগুলি আসছে এবং বাইরে যাচ্ছে তা ঠান্ডা নাকি গরম সেদিকে মনযোগ দেব । এটি উপলব্ধি করার জন্য, আমরা আমাদের তর্জনীটি অনুভূমিকভাবে আমাদের নাকের নীচে স্থাপন করব। (শিক্ষার্থীদের কে দেখিয়ে দিন)।
- এখন শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের নাকের নীচে একটি আঙ্গুল রাখতে বলা এবং অনুভব করা যে যে শ্বাসটি ভিতরে এবং বাইরে আসছে তাদের মধ্যে কোনটি ঠান্ডা এবং কোনটি গরম।
- শিক্ষকদের শিক্ষার্থীদের বলা উচিত যে শ্বাস নেওয়ার সময় বাতাস ঠান্ডা থাকে এবং শ্বাস ছাড়ার সময় শ্বাস গরম থাকে।
- পরবর্তী ১ মিনিটের জন্য এই প্রক্রিয়াটি অনুশীলন করুন।
- আলোচনার পরে এই ক্রিয়াকলাপটি আবার পুনরাবৃত্তি করা উচিত।

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি :

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

সেশন ১০: মাইন্ডফুল স্ক্রিবলিং

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

সমগ্র প্রক্রিয়ার সময় বিভাজন

১। ক. মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

২। মাইন্ডফুল স্ক্রিবলিং এবং চর্চা   ১ : ১৫ মিনিট

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

১। ক) মাইন্ডফুল চেক-ইন: ৩-৫ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষকদের উচিত সব শিক্ষার্থীকে আরামে বসতে বলা। শিক্ষককে তিনবার দীর্ঘ শ্বাস নিতে হবে। এখন সব শিক্ষার্থীকে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং একই ভাবে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে বলুন।
- এবার শিক্ষার্থীদের চোখ খুলতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সামনে যা দেখা যায় তা মনযোগ সহকারে দেখতে বলুন। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন) ।
- শিক্ষার্থীরা যা শুনতে পায় তা মনযোগ সহকারে শুনতে হবে । (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)
- শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশে কী গন্ধ পেতে পারে সে সম্পর্কে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)।
- শিক্ষার্থীরা বর্তমানে তারা কী স্বাদ নিচ্ছে তার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (আনুমানিক) ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন।)

- শিক্ষার্থীদের এখনই কোন্ কোন্ বস্তুগুলি তাদের শরীরে স্পর্শ করছে সেদিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত। (যেমন, চেয়ার, কাপড়, জুতা, টেবিল ইত্যাদি) (প্রায় ১০ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন)

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

খ. মাইন্ডফুলনেস প্রক্রিয়ার ভূমিকা এবং আলোচনা : ৫ মিনিট

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীদের মননশীলতার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

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

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

- সকল শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।

- শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের সব উত্তর গ্রহণ করার চেষ্টা করা।

২। মাইন্ডফুল স্ক্রিবলিং এবং চর্চা ১ : ১৫ মিনিট

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

প্রয়োজনীয় উপকরণ : কাগজ, রঙ পেন্সিল।

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

- শিক্ষার্থীদের একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসতে বলুন। এখন তাদের নাক দিয়ে তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিতে এবং মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে বলুন। শিক্ষককে নিজেই শিক্ষার্থীদের তিনটি দীর্ঘ গভীর শ্বাস নিয়ে দেখাতে হবে।
- এখন তাদের রাখা ক্রেয়ন এবং কাগজের প্রতি তাদের মনোযোগ নিতে বলুন।
- শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীদের সব রঙের প্রতি মনোযোগ দিতে বলা। সব রঙের দিকে তাকিয়ে নিজের পছন্দের যে কোনও একটি রং বের করে নিন।
- তোমার হাতে সেই ক্রেয়নটি ধরে রাখ এবং এর ওজন কী তা অনুভব কর। এটা কি হালকা নাকি ভারী?
- এখন শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কাছে রাখা কাগজে যে কোনও কিছু তৈরি করতে বলেন।
- শিক্ষার্থীদের দ্রুত লিখতে বলুন।

(১০ সেকেন্ডের জন্য কোনও নির্দেশ দেবেন না।)

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

ক্রিয়াকলাপে আলোচনা করার জন্য প্রস্তাবিত পয়েন্টগুলি :

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

৩। নীরব চেক আউট: ১-২ মিনিট

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

ক্রিয়াকলাপের পর্যায়গুলি :

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

কী করবেন এবং কী করবেন না :

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

গল্প

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

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

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

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

গল্পের জন্য কমপক্ষে দুই দিন প্রস্তাব করা হয়েছে:

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

শ্রেণিকক্ষে অনুকুল পরিবেশ সৃষ্টি:

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

STORY

১)পাঠের নাম: সানভীর জন্মদিন

উদ্দেশ্য: এই পাঠের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশের পরিবেশ থেকে সঠিক পর্যবেক্ষণ এবং অনুসন্ধানের মাধ্যমে কোন সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট (Note for the Teacher): শিক্ষার্থীর সাথে সম্পূর্ণ কার্যক্রমটি পরিচালনার পূর্বে শিক্ষক অবশ্যই লক্ষ্য রাখবেন। নির্দেশিত কার্যাবলি একটি ধারাবাহিকতা বজায় রেখে করতে হবে। প্রতিটি শিক্ষার্থী যাতে আলোচনায় অংশ নিতে পারে সেটা নিশ্চিত করতে হবে । আলোচনার সময় তাদের মাঝপথে থামিয়ে দেওয়া যাবে না ।*সাবলীল এবং ভাবভঙ্গির সহিত উপস্থাপনা করতে হবে যাতে শিক্ষার্থীরা গভীরতা খুঁজে পেতে পারে। পর্যবেক্ষণ, অনুসন্ধান, সঠিক বিচার ক্ষমতা ইত্যাদি ধারণা গঠনের উপর গুরুত্ব দিতে হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন :

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

গল্প :

সানভির এই বছর ১৩তম জন্মদিন। প্রতিবছর জন্মদিনে সে তার বাবা-মায়ের কাছে বিভিন্ন রকম উপহারের জন্য বায়না করে। প্রতিবারের ন্যায় এই বছরও সানভি তার মায়ের কাছে একটা সুন্দর পাসরা কেনার জন্য বায়না করল। প্রতিবছর তার বাবা মা তাকে নতুন পোশাক বা তার পছন্দের জিনিস কিনে দেন কিন্তু এই বছরটা অন্য বছরগুলোর থেকে বেশ আলাদা। সানভির ঠাকুমা বিগত দশ দিন হাসপাতালে ভর্তি ছিলেন । এই দুদিন হল বাড়িতে এসেছেন। বাড়িতে ফিরে ওনার শরীর তেমন একটা ভাল না। সেই নিয়ে বাড়ির সকলে বেশ চিন্তায় আছেন। বাবা-মায়ের চোখে-মুখে এই চিন্তা সানভি লক্ষ্য করেছে কিন্তু অবস্থাটির উপর সেরকম ভাবে গুরুত্ব দেয়নি। ভেবেছে ঠাকুমা কয়েকদিনের মধ্যেই সুস্থ হয়ে যাবেন। জন্মদিনের আগেরদিন সন্ধ্যেবেলায় সানভি তার মাকে বলল যে তার জন্য নতুন পাসরা কি

কিনে আনা হয়েছে। তখন তার মা তাকে বোঝানোর চেষ্টা করলো যে এইবার বাড়ির পরিস্থিতি খুব একটা ভালো না, ঠাকুমার শরীর খারাপ, হাসপাতলে অনেকগুলো টাকা খরচা হয়েছে তাই এইবার পাসরা কিনতে আর্থিকভাবে একটু অসুবিধা হচ্ছে। এইসব কথা শুনে রাগে মুখ ফুলিয়ে ঘরের এক কোনায় গিয়ে বসে পড়ল সানভি। সেইদিন রাত্রিবেলায় একসঙ্গে খেতে বসে সে লক্ষ্য করল যে তার বাবা-মা ভীষণ চিন্তায় আছে কোন একটা কথা নিয়ে দুজনে আলোচনা করছে। কিছুক্ষণ ভালোভাবে লক্ষ্য করার পর সে বুঝতে পারলো যে ঠাকুমার ওষুধ শেষ হয়ে গেছে এবং ওষুধ কেনার কথা নিয়ে আলোচনা করছে। বাবা-মার কাছে ওষুধ কেনার জন্য টাকা-পয়সা একটু কম থাকার জন্য তারা বেশ চিন্তায় রয়েছেন । জন্মদিনের দিন সকালে সানভি লক্ষ্য করে যে তার মার মুখ চিন্তায় শুকিয়ে গেছে। তখন সে মায়ের কাছে গিয়ে জিজ্ঞেস করে- "মা কি হয়েছে"। মা তখন বললেন যে- " তোমার ঠাকুমার চিকিৎসা এবং ঔষধ পত্রের জন্য অনেক টাকা খরচা হয়ে গেছে, তাই এই বছর তোমার জন্য পাসরা কেনা হয়ে উঠছে না" । এইসব কথা শুনে সানভি অনেক কিছুই বুঝে গেছে, যে তার এই ব্যবহারের জন্য তার বাবা-মা কতটা চিন্তায় পড়ে গেছেন এবং তার উপরে তার ঠাকুরমার শরীর খারাপ নিয়ে বাড়ির সকলের চিন্তা। তখন সানভির অনুভূতি হল যে সে যদি একটু ভালোভাবে লক্ষ্য করতো যে তার বাড়ির পরিস্থিতি কি বা তার বাবা-মা কি পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তাহলে সে তার বাবা-মার চিন্তা একটু হলেও দূর করতে পারত। এইসব চিন্তা ভাবনা করার পর তার মাকে বললো যে এই বছর তার জন্মদিনে কোনো উপহার চাই না, এবং আরো বললো যে সে যদি তার ঠাকুমাকে এবং তার বাবা-মাকে কোনভাবে কোন সাহায্য করতে পারে তাহলে সে খুব আনন্দ পাবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. গল্পে তুমি যে বিভিন্ন আবেগ/অনুভূতি বুঝতে পেরেছো, সেগুলো নিয়ে আলোচনা কর।
2. সানভি কী আগে বাড়ির সমস্যা বুঝতে অক্ষম ছিল? কীভাবে তার চিন্তাভাবনা পরবর্তীতে বিকশিত হয়েছিল?
3. আমাদের চারপাশের পরিস্থিতিকে সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ করা কী জরুরী বলে মনে হয় ? কেন অথবা কেন নয় ?

বাড়ির কাজ :

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বাড়ি গিয়ে গল্পটি নিয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে আলোচনা করো। পরিবারের সকলকে জিজ্ঞাসা করো যে তারা এই পরিস্থিতিতে থাকলে কি করতেন ।

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. বাড়ি গিয়ে গল্পটি নিয়ে পরিবারের সদস্যদের সাথে কী আলোচনা করলে, তা ক্লাসে আলোচনা করো।
2. “সানভী এবার অনেক কিছুই বুঝে গেছে” – সানভি কী বুঝেছে যা সে আগে বোঝেনি বলে তোমার মনে হয়?
3. আমাদের চারপাশের পরিস্থিতিকে সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পারলে আমাদের কি লাভ হয় ? সঠিক পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে আমাদের সম্পর্ক গুলো কী আরও দৃঢ় হতে পারে? 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

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

২)পাঠের নাম: কুমুলুং পার্কে একদিন

উদ্দেশ্য : কোন বিষয়ে বিচার বা সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে তার মূল্যায়ন করার প্রয়োজনীয়তা বুঝতে শিক্ষার্থীরা সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : জীবনে অনেক ক্ষেত্রেই শিক্ষার্থীরা অনেক কিছু বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিজেরা বিচার বিবেচনা না করে নিয়ে ফেলে। কোন বিষয়ের ব্যাপারে মূল্যায়ন সঠিক হলে তবেই সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছানো যায়।এই পাঠটি আপাত ভাবে তাদের প্রিয় কোন বিষয়ের প্রতি সঠিক সমালোচনামূলক চিন্তা ভাবনা ও মূল্যায়ন করে সিদ্ধান্ত নিতে শেখাবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

স্মৃতি অনেকদিন ধরে তার বাবাকে বলছে যে তাকে একদিন বনভোজনে নিয়ে যাবার জন্য। কিন্ত বাবা সময়ের অভাবে বনভোজনে নিয়ে যেতে না পেরে একদিন কুমলুঙ পার্কে বেড়াতে নিয়ে গেলেন। সারাদিন পার্কে ঘুরে ঘুরে স্মৃতি নানারকম দেখল, যেমন বিজ্ঞানসন্মত অনেক যন্ত্রপাতি, নানাজাতের ফুলের বাগান,আদিবাসিদের চিরাচরিত টং ঘর, আদিবাসি পোশাকের সজ্জিত রমণীর ভাস্কর্য, জলাশয়, নৌকাঘাট যেখানে নৌকোবিহার করার ব্যবস্থাও আছে ইত্যাদি ।

কুমুলুং পার্ক ত্রিপুরার সবচেয়ে সুন্দর পার্কের মধ্যে একটি। স্মৃতি ও তার বাবা পার্কে ভ্রমণকালে প্রচুর লোকেরসমাগম দেখতে পেল। রাজ্যের নানা প্রান্ত থেকে লোক এসেছে পার্কে ঘুরতে, এমনকি ত্রিপুরার বাইরে থেকেও অনেক লোক এসেছে যাদের কথাবার্তা শুনেই বুঝা গেল ওনারা ত্রিপুরার প্রচলিত কোন

ভাষায় কথা না বলে অন্য ভাষায় নিজেদের মধ্যে কথাবার্তা বলছেন। এইসব দেখে স্মৃতির খুব ভালো লাগলো এবং একটা নতুন অভিজ্ঞতা হলো।

স্মৃতির প্রবল ইচ্ছা ছিল নৌকায় চড়া, কারন সে নৌকায় চড়তে খুব ভালোবাসে। স্মৃতির বাবা পার্কের কর্তৃপক্ষের কাছে খবর নিয়ে জানতে পারেন যে গত দুমাস ধরে এখানে নৌকা চলাচল বন্ধ । জলাশয় এবং নৌকা দেখতে পেয়ে তার উত্তেজনা ধরে রাখতে পারছিলো না সে। তবে জলের গভীরতা অনেক বেশি। কোন কিছু বিচার না করে এবং তার উত্তেজনা নিয়ন্ত্রণ করতে না পারায় সে জলে লাফ মারার চেষ্টা করার কথা ভাবছিল কারন সে খুব ভালো সাঁতার জানে। বাবাকে না বলে স্মৃতি যে জলে লাফ দিতে যাবে তখন তার পাশে দাঁড়িয়ে থাকা তার বয়সী দুটি মেয়ের কথোপকথন শুনতে পায়। পাশে দাঁড়িয়ে থাকা মেয়েদুটি আলোচনা করছিল যে মাস দুয়েক আগেই একটি মেয়ে এখানে জলে সাঁতার কাটতে গিয়ে প্রায়ই ডুবতে ডুবতে বেঁচে যায়, তারপর থেকেই এই জলাশয় সাঁতার কাটা নিষিদ্ধ এবং বেশ কিছুদিন হল নৌকা চলাচল বন্ধ। মেয়ে গুলির কথা শুনে, স্মৃতি অবিলম্বে পিছিয়ে যায় এবং জলাশয় না আমার সিদ্ধান্ত থেকে পিছিয়ে আসে। স্মৃতি ভাবতে থাকে আর যদি এই ঘটনা না জানার আগে সে জলাশয় সাঁতার কাটার জন্য ঝাঁপ দিত তাহলে কি হতো.............

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. জল দেখে প্রাথমিক সিদ্ধান্ত কী ছিল স্মৃতির? কীভাবে সে এই সিদ্ধান্ত নিল?
2. কী কারণের জন্য সিদ্ধান্ত বদল করল স্মৃতি?
3. তোমার সম্প্রতি নেওয়া একটি সিদ্ধান্তের কথা ভাবো। সিদ্ধান্তটি কীভাবে কাজে পরিণত হয়েছিল এবং তা থেকে তুমি কি শিখেছিলে?

বাড়ির কাজ :

- তোমার পরিবারের সাথে গল্পটি নিয়ে আলোচনা করো এবং কিভাবে কোন বিষয় থেকে সিদ্ধান্ত নিতে হয় সেটা নিয়ে ভাবো।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করার পর তাদের প্রতিক্রিয়া কী ছিল সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে ভাগ করো।
2. ঠিক কোন পরিস্থিতিতে দ্রুত গতিতে সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয় বলে তোমার মনে হয়?
3. অন্যরা যে বিপদে পরে এবং তা নিয়ে তাদের যা অভিজ্ঞতা হয় তা থেকে আমরা কী শিখতে পারি 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।

৩)পাঠের নাম: রামলালের ব্যাডমিন্টন খেলা

উদ্দেশ্য : পর্যবেক্ষণ এবং বিচার মিশ্রিত হলে যে দ্বন্দ্ব বলে উঠে আসে তা নিয়ে শিক্ষার্থীরা অবগত হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : পর্যবেক্ষণের দ্বারা কোন কিছুর প্রতি আমাদের মধ্যে ভালো-খারাপ দুই ধরনের মতামত তৈরি হতে পারে। শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে একটা সমস্যার বিষয় হলো যে কোন বস্তু বা মানুষকে সীমিত সময়ে পর্যবেক্ষণ করে তার ভিত্তিতে তাকে বিচার করা।এই পাঠটি শিক্ষার্থীদের কোন বস্তু বা মানুষকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পর্যবেক্ষণ বা লক্ষ্য করে তারপর সেই বস্তু বা মানুষটির সম্পর্কে সঠিক বিচার গঠন করতে সক্ষম করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প

সপ্তম শ্রেণীর ছাত্র রামলাল তার স্কুলের গরমের ছুটিতে সে তার বাবা-মার সঙ্গে মামার বাড়ি বেড়াতে যায়। অনেকদিন পর মামার বাড়িতে সকলকে দেখে তার মনে আজ খুব আনন্দ। বিকেলবেলা তার মামার ছেলে রোহিতের সঙ্গে সে মাঠে খেলতে বেরোয়। খেলতে গিয়ে দেখে রোহিতের সব বন্ধুরা ব্যাডমিন্টন খেলছে। সেই দেখে রামলালের ব্যাডমিন্টন খেলার খুব ইচ্ছে হয়। সে তখন তাদের সঙ্গে যোগ দেয়। খেলার শুরু থেকেই রামলাল আপ্রানভাবে ব্যাডমিন্টন খেলার চেষ্টা করছিল কিন্তু সে তার প্রতিটি টার্গেট মিস করছিল। যখন তাকে শাটলকক ছুড়তে বলা হলো সে ভালোভাবে সেটা করতে পারছিল না। এই দেখে তার আশেপাশে উপস্থিত সব ছেলেরা হাসাহাসি করতে শুরু করলো। এই পরিস্থিতিতে রামলালের ভীষণ খারাপ লাগলো, সে তৎক্ষণাৎ ওই খেলার মাঠ ছেড়ে বেরিয়ে আসছিল। তাকে বেরিয়ে আসতে দেখে তার ভাই রোহিত তার পিছনে পিছনে এসে জিজ্ঞাসা করে- “কি হল তোমার”। রোহিতের

উত্তরে রামলাল বলে- " আমি জীবনে প্রথমবারের মতন ব্যাডমিন্টন খেলার চেষ্টা করছিলাম, তাই ভাল করে খেলতে পারছিলাম না। সবাই আমার উপর হাসছিল দেখে আমার ভীষন খারাপ লাগে তাই আমি খেলা ছেড়ে বেরিয়ে আসি"। রামলাল বাড়ির দিকে যাওয়ার পর রোহিত যখন খেলার মাঠে ফিরে এসে তার বন্ধুদের সব ঘটনা খুলে বলে এবং এও বলে যে রামলাল প্রথমবারের মতো ব্যাডমিন্টন খেলছে, এইসব কথা শুনে যারা হাসাহাসি করছিল তাদের খুব খারাপ লাগে। তারা সবাই উপলব্ধি করতে পারে যে কাউকে ভালো ভাবে না জেনে, না বুঝে, পর্যবেক্ষণ বা লক্ষ্য না করে তার সম্পর্কে কোনো বিচার বা সিদ্ধান্তে আসা উচিত নয়। তাদের সকলের মনে এই ঘটনা নিয়ে একটা গভীর অনুশোচনার সৃষ্টি হয়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. ছেলেরা কেন রামলালকে নিয়ে হাসাহাসি করতে লাগল?
2. আমরা যা দেখি তার উপর ভিত্তি করে কারো বা কিছু সম্পর্কে আমাদের মতামত/বিচার গঠন করা কি স্বাভাবিক? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সাথে গল্পটি নিয়ে আলোচনা কর। মাঠ থেকে বাড়ির দিকে হাঁটার সময় রামলাল অবশ্যই কী অনুভব করেছিল তা নিয়ে আলোচনা কর। রামলাল শারীরিক এবং মানসিকভাবে কেমন অনুভব করছে তা ভাব।

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 গল্পটি নিয়ে যা আলোচনা করেছো তা ক্লাসের মধ্যে সকলের সঙ্গে আলোচনা কর।
2. রামলাল বাড়িতে ফেরার সময় কী অনুভব করছিলো বলে তুমি মনে করো ?
3. তুমি কী কখনও কিছু বা কারো সম্পর্কে আগে থেকেই বিচার করে রেখেছিলে ? তারপর কী ঘটেছিল?
4. কেউ কী কখনও তোমার সম্পর্কে কোন মতানত গঠন করেছে? তুমি তখন 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।

৪)পাঠের নাম: ট্রেনে একটি ভ্রমন কাহিনী

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা সনাক্ত করতে এবং বর্ণনা করতে সক্ষম হবে যে কিভাবে একটি মানুষকে দৈনন্দিন জীবনে আমরা সমালোচনামূলকভাবে পর্যবেক্ষণ ছাড়াই তাকে অতি সহজে বিচার করে ফেলি ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রত্যেকেরই ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি থাকে যা দিয়ে তারা একটি পরিস্থিতি বা ব্যক্তিকে লক্ষ্য বা প্রত্যক্ষ করে। এই ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি তাদের মতামত বা বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়। কোন ব্যক্তিকে বিচার করার আগে তাকে সমালোচনামূলকভাবে পর্যবেক্ষণ করা ভীষণ জরুরী। এতে একজন ব্যক্তির আসল সত্তাকে বোঝার সম্ভাবনা বাড়ে। পর্যবেক্ষণে এটা বোঝায় যে আমাদের কোনো কিছুর প্রতি ধারণা শেষ কথা নয় ও তা পরিবর্তনযোগ্য। পর্যবেক্ষণ এবং কৌতূহল আমাদের চারপাশ সম্পর্কে সচেতন করে যা আমাদের আরও ভাল ভাবে সিদ্ধান্ত নিতে এবং মজবুত সম্পর্ক গড়ে তুলতে সহায়তা করে। এই গল্প এবং প্রশ্নগুলির মাধ্যমে, শিক্ষার্থীদের বোঝানোর চেষ্টা করা হবে যে আমরা সমালোচনামূলক পর্যবেক্ষণে না গিয়ে একে অপরের প্রতি কত সহজেই মতামত তৈরি করে ফেলি। পাঠের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের, সমালোচনামূলক পর্যবেক্ষণ এর গুরুত্ব সম্পর্কে বোঝাতে শিক্ষক সক্ষম হবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প

অর্ণব ও সিমন্তিনী দুজন ভাইবোন। আজ তারা খুব আনন্দিত কারণ তারা তাদের বাবা-মায়ের সাথে জাম্পুই পাহাড়ে ছুটি কাটাতে যাচ্ছে। তারা আগরতলা স্টেশন থেকে ট্রেনে ওঠে। ট্রেন ছাড়ার কিছুক্ষন আগে একজন বৃদ্ধ ও তার সঙ্গে একটি বড়ো ছেলে ওকে তাদের পাশের সিটে বসেন। অর্ণব আর সিমন্তিনী লক্ষ্য করলো যে সেই বড়ো ছেলেটা তার বৃদ্ধ বাবার হাত ধরে আসছে । তারা আরও লক্ষ্য করলো যে

ছেলেটি জানলার পাশের সিটে বসার জন্য বাবার কাছে বায়না করছিলো , যা অর্ণব এবং সিমন্তিনীর কাছে একটি অদ্ভুত জিনিস বলে মনে হয়েছিল কারণ সে একটি বড় ছেলে।

ট্রেন শুরু হওয়ার সাথে সাথে ছেলেটি ট্রেনের জানালা দিয়ে বাইরে তাকিয়ে চিৎকার করে বললো "বাবা দেখো গাছগুলো এত দ্রুত বেগে পেছনে চলে যাচ্ছে"। যা দেখে তার বাবা হাসলেন। অর্ণব আর সিমন্তিনী, পাশেই বসে ছিল; এই প্রাপ্তবয়স্ক ছেলেটির শিশুসুলভ আচরণের দিকে তারা অবাক দৃষ্টিতে তাকালো । হঠাৎ ছেলেটি আবার চিৎকার করে উঠল, "বাবা, দেখো, দেখো, মেঘ আমাদের সাথে দৌড়াচ্ছে।" এবার অর্ণব আর থাকতে না পেরে বৃদ্ধ বাবাকে বললো, "আপনার ছেলে এতো বড় হয়েও বাচ্চাদের মত আচরণ কেন করছে?"

বৃদ্ধ লোকটি হেসে বললো , "আমরা আজ হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফিরছি, আমার ছেলে অন্ধ ছিল, গত সাত দিন আগেই তার অপারেশন হয়েছে। কিছুক্ষন আগেই সে তার দৃষ্টিশক্তি পেয়েছে। বিগত পনেরো বছর সে বাইরের জগৎ ভালভাবে দেখেনি, আজ এতদিন পর সে তার দৃষ্টিশক্তি ফিরে পেয়ে খুব খুশি। "

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. অর্ণব কেন এমন প্রতিক্রিয়া করেছে বলে তোমার মনে হয়? অর্ণব যে প্রক্রিয়া করলো সেটার একটা নাম দাও ?
2. তুমি যদি অর্ণবের জায়গায় থাকতে, তাহলে এমন পরিস্থিতিতে তুমি কেমন প্রতিক্রিয়া দেখাতে?
3. তুমি কী কারো সম্পর্কে বিস্তারিত ভাবে না জেনে খুব তাড়াতাড়ি মতামত তৈরী করেছ? যদি হ্যাঁ, তাহলে কোন জিনিসটা তোমাকে সেই ব্যক্তির বিষয়ে মতামত গঠনে সাহায্য করেছে ?
4. এই মতামত কী পরে একই ছিল? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীদের বলুন যে বাড়িতে গিয়ে তাদের পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করতে এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের চিন্তাভাবনা এবং মতামত বুঝতে ।

শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে তারা কখনো অন্যদের সম্পর্কে দ্রুত পর্যবেক্ষণ না করে কোন মতামত তৈরী করেছে এবং সেটা পরে দেখতে পেয়েছে যে সত্যি নয়?

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।

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ :

- কিছু শিক্ষার্থীদের গল্পটি স্মরণ করতে বলুন।
- অন্য শিক্ষার্থীরা বাড়িতে তাদের গল্প বলার অভিজ্ঞতা আলোচনা করতে পারে।
- প্রথম দিনের আলোচনার প্রশ্নগুলি বাকি শিক্ষার্থীদের জন্য আবার ব্যবহার করা যেতে পারে যারা কোন বিষয়ে অংশগ্রহণ করেনি।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সদস্যরা কী কখনও অন্যদের সম্পর্কে অজান্তেই কোনো মতামত তৈরি করেছেন এবং পরে ভেবে দেখেছেন যে সেই মতামতটি সত্য নয়? এই বিষয়ে ক্লাসে সবার সাথে আলোচনা করো ।
2. তুমি যখন কারো সম্পর্কে না ভেবে তাড়াতাড়ি কোনো মতামত তৈরী করোএবং পরে জানতে পারো যে তোমার মতামত টা সত্য নয়, তখন তোমার কেমন লাগে?
3. আমরা কিভাবে কারোর সম্পর্কে তাড়াতাড়ি মতামত তৈরী করা থেকে নিজেকে এড়াতে পারি সেই বিষয়ে কমপক্ষে দুটি পরামর্শ দাও।

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।

৫)পাঠের নাম: দাদুর লাঠি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা কীভাবে তাদের আবেগগুলিকে নির্দিষ্ট পদক্ষেপের দিকে চালিত করতে পারে সেই বিষয়ে ভাবতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের আবেগ আমাদেরকে নির্দিষ্ট কিছু সঠিক পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করে। সে পদক্ষেপ আমরা নিজেরাও নিতে পারি বা অন্য কেউ নিতে পারে। এই পাঠের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা সচেতন হবে যে কীভাবে তাদের আবেগগুলি একটি নির্দিষ্ট পদক্ষেপের দিকে তাদের চালিত করতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

গল্প :

রবির দাদু সত্তরোর্ধ্ব বৃদ্ধ | উনি এতটাই রোগাক্রান্ত যে তার হাঁটতে খুবই কষ্ট হয়। রবি তার দাদুকে হাঁটতে না দেখতে পেরে খুবই দুঃখ পায়। তার মনে পরে ছোটবেলার কথা, যে ছোটবেলাই তার দাদু তার সঙ্গে মজা করে কত খেলত। রবি বুঝতে পারছিল যে ধীরে ধীরে তার দাদুর পার্কে যাওয়া, মন্দির যাওয়া ইত্যাদি কমে আসছিল। শুধু লাঠি ভর একটু আধটু চলতে পারেন দাদু। দাদু আজকাল লাঠিটা ব্যবহার করছেন না দেখে রবির মনে একটু সন্দেহ হলো। রবি লাঠিটা ভালো ভাবে লক্ষ্য করে দেখলো যে লাঠিটা অনেক পুরনো হওয়ার কারণে একটু পোকা লেগে ভেঙ্গে গেছে, তাই ভাঙা লাঠিতে দাদু সাহস করে ভর দিয়ে চলতে পারে না।

সামনেই রবির জন্মদিন। রবির মা রবিকে নিয়ে বাজার গেলেন তার জন্মদিনের উপহার কেনার জন্য। রবির মা যখন তাকে জিজ্ঞাসা করলো- "এইবার জন্মদিনে তোমার কী উপহার চাই? তুমি খেলনা , জামা বা অন্য কী নিতে চাও?" রবি তখন বলল- " এইবার জন্মদিনে আমাকে একটা বাঁশের লাঠি কিনে দাও, আমি দাদুকে আমার জন্মদিনে একটা লাঠি উপহার দিতে চাই। এটাই হবে আমার জন্মদিনের উপহার"।

রবির এই সিদ্ধান্তে তার মা হঠাৎ করে একটু চমকে গেল, কিন্তু মনে মনে খুব খুশী হলেন তার দাদুর প্রতি ভালোবাসা এবং এই ভালো সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য। রবির ইচ্ছা অনুযায়ী রবির মা তাকে একটা ভালো মজবুত নকশা করা বাঁশের লাঠি কিনে দিলেন। বাড়ি ফিরেই রবি তার দাদুকে লাঠিটা হাতে দিয়ে বলে- " দাদু কাল থেকে এই নতুন লাঠিটা নিয়ে তুমি হাঁটবে, আমি তোমার জন্য বাজার থেকে এই লাঠিটা পছন্দ করে নিয়ে এসেছি। কেমন হয়েছে এই লাঠিটা?" রবির প্রশ্নে এবং এই উপহার পেয়ে দাদু খুশিতে রবি কে বুকে জড়িয়ে ধরলেন এবং আনন্দে ওনার চোখ থেকে জল বেরিয়ে আসলো। দাদু রবিকে বললেন- " ভালো থেকো দাদুভাই, অনেক ভালো মানুষ হও।"

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. রবি কেন তার জন্মদিনে উপহার হিসেবে দাদুর জন্য লাঠি কিনেছিল ?
2. তুমি কী কখনও কাউকে সাহায্য করেছ? তুমি কীভাবে সাহায্য করেছ?
3. তুমি কী কখনো কারো কাছ থেকে সাহায্য পেয়েছ? কেন তারা এমন করেছে বলে তুমি মনে কর?

বাড়ির কাজ :বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সাথে গল্প নিয়ে আলোচনা কর। তোমার পরিবারের সদস্যদের এমন একটি সময়ের কথা উল্লেখ করতে বল যখন তাদের আবেগ তাদের কোনো সঠিক পদক্ষেপ নিতে সাহায্য 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-

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 যা আলোচনা করেছো তা ক্লাসের মধ্যে সকলের সাহতে আলোচনা কর।
2. তুমি কী মনে কর যে আমাদের আবেগগুলি আমাদের আমাদের ক্রিয়া-কলাপ নির্ধারণ করতে সাহায্য করে? কেন অথবা কেন নয়?
3. আমরা যদি কোন আবেগ অনুভব না করি তাহলে কী হবে?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

৬)পাঠের নাম: সকলের কাছে কৃতজ্ঞ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ে পরিবেশ পর্যবেক্ষণ করতে সক্ষম হবে এবং সেই পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে একটি অনন্য দৃষ্টিভঙ্গি অর্থাৎ অনন্য পর্যবেক্ষণ তৈরি করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এই পাঠের সাহায্যে, শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের পরিবেশে তাদের সহপাঠী , শিক্ষক ইত্যাদির সাথে কীভাবে আচরণ করবে তা বুঝতে সক্ষম হবে। ক্লাসের লক্ষ্য হবে একজনের প্রতিক্রিয়া এবং কর্মের সাথে সম্পর্কিত স্ব-সচেতনতা তৈরি করা

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প

ঋষি এবং প্রিয়া তারা পাশাপাশি একই বাড়িতে থাকে এবং প্রতিদিন একসঙ্গে বিদ্যালয় যাতায়াত করে। প্রত্যেকদিন তারা বিদ্যালয় যাওয়ার সময় বিদ্যালয়ে গেটে ঢোকার আগে যে দারোয়ান দাদা থাকে সেই রামু দাদাকে তারা প্রতিদিন মিষ্টি করে হেসে সুপ্রভাত বলে বিদ্যালয় প্রবেশ করে। তারপর তারা যখন বিদ্যালয়ের চত্বর পেরিয়ে শ্রেণীকক্ষের দিকে এগোই তখন তারা প্রতিদিন একই সময় রিতা দিদিকে দেখতে পায়। রিতা দিদি প্রত্যেকদিন তাদের শ্রেণীকক্ষ ভালো করে পরিষ্কার করেন যাতে সব শিক্ষার্থীরা ভালোভাবে সুস্থ পরিবেশে বসতে পারে। রিতা দিদিকে তারা দেখার পর মিষ্টি করে হেসে সুপ্রভাত জানায়। এবং বিদ্যালয়ের শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে। শ্রেণিকক্ষে ক্লাস চলাকালীন ঋষি মাঝে মাঝে যখন জানলা দিয়ে বাইরে উঁকি মারে সেই সময় দেখতে পাই দিলীপ দাদা খুব যত্ন সহকারে তাদের বিদ্যালয়ের বাগানখানা নিজে হাতে করে সাজিয়ে গুছিয়ে পরিষ্কার করছেন। দিলীপ দাদা হলেন তাদের বাগানের পরিচর্যা কারী তিনি বছরের প্রত্যেকটা দিন তাদের বিদ্যালয়ের বাগানকে নিজে হাতে সাজান। টিফিনের বিরতির সময় যখন তারা বিদ্যালয়ের মাঠে খেলতে যাই তখন মাঝে মাঝে দিলীপ দাদার সঙ্গে দেখা হয়ে

যায় এবং ঋষি ও প্রিয়া মিষ্টি করে হেসে দিলীপ দাদাকে জিজ্ঞাসা করে, “কেমন আছো তুমি”? টিফিন বিরতি শেষ করে যখন তারা শ্রেণীকক্ষে ফিরে আসে, এসে দেখে রাজিয়া দিদি তাদের শ্রেণিকক্ষ গুলি ভালোভাবে পরিষ্কার করে দিয়েছেন। রাজিয়া দিদি তাদের স্কুলের সমস্ত আবর্জনা বা বর্জ্য পদার্থ পরিষ্কার করার দায়িত্বে থাকেন। তারা প্রত্যেকদিন বিদ্যালয়ের শ্রেণিকক্ষে টিফিন বিরতির পর ঢোকার সময় রাজিয়া দিদিকে জিজ্ঞাসা করে, “ দিদি তুমি খেয়েছ”? এইভাবে ঋষি এবং প্রিয়ার প্রত্যেকদিনের স্কুল বেশ ভালোভাবে কাটে এবং স্কুল শেষ করে ফেরার সময় দারোয়ান রামু দাদাকে বিদায় সংবর্ধনা জানিয়ে বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দেয়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই গল্পটি শুনে তুমি কী বুঝলে ?
2. তুমি যখন বিদ্যালয়ে আসো তখন তুমি কী কী পর্যবেক্ষণ করো?
3. তোমার স্কুল ভিত্তিক পর্যবেক্ষণ গুলো কী অন্যান্য পর্যবেক্ষণ থেকে আলাদা? কেন অথবা কেন নয়?
4. তোমার এবং তোমার সহপাঠীর পর্যবেক্ষণ কী একই? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ :

আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে এই গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের তাদের বিদ্যালয় সম্পর্কে কোন পর্যবেক্ষণ শেয়ার করতে বলুন।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ির প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়া অর্থাৎ তাদের বিদ্যালয়ের পর্যবেক্ষণ সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. এই গল্পের মাধ্যমে তুমি এমন কী লক্ষ্য করতে পারলে যা তুমি প্রতিদিন দেখতে পাও কিন্তু কখনো সেভাবে লক্ষ্য করনি?সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
3. তুমি তোমার সহপাঠীর সঙ্গে আলোচনা কর যে কেন বিভিন্ন বিষয়গুলি সূক্ষ্মভাবে পর্যবেক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

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: ঠাকুরমার ভালবাসা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বাড়ির পরিবেশ থেকে পর্যবেক্ষণ সংগ্রহ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : শিক্ষার্থীরা তাদের পরিবারের সঙ্গে বাড়িতে অনেকটা সময় কাটায়। তাই গৃহভিত্তিক পরিবেশে যা যা ঘটে তা ব্র্যবেক্ষণ করা এবং তার ভিত্তিতে পর্যবেক্ষণ সংগ্রহ করা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষক আলোচনা করার পূর্বে অবশ্যই ভালোভাবে বিষয়টি বোঝার চেষ্টা করবেন এবং সেই মতো আলোচনাটি শিক্ষার্থীদের সামনে রাখবেন। পাঠের উদ্দেশ্যকে মাথায় রেখে উপযুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি করে বিষয়টিকে উপস্থাপন করবেন।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই।

প্রথম দিন

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

গল্প :

সারা এবং মায়া দুই বোনবোন, তারা তাদের ঠাকুরমা এবং বাবার সাথে থাকে। তাদের বাবা বাড়ির কাছে একটি দোকানে কাজ করেন এবং সাধারণত দেরিতে বাড়ি আসেন। তাদের ঠাকুরমা তার ৭০ এর দশকে এবং সারা এবং মায়ার যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি বাড়ির সমস্ত কাজ করেন। তারা একই স্কুলে সপ্তম শ্রেণীতে পড়ে। স্কুলটা তাদের বাড়ির কাছে হওয়ায় তারা প্রতিদিন সকালে তারা পায়ে হেঁটে স্কুলে যায়। তারা দুই বোন হওয়ার পাশাপাশি, দুজনে খুবই ভালো বন্ধু এবং খুব কম লড়াই করে। একদিন, স্কুল থেকে বাড়ি ফিরে একটি অদ্ভুত ঘটনার মুখোমুখি হলো। তারা একাধিকবার দরজায় কড়া নাড়লেও কেউ সাড়া দেয় না ভিতর থেকে। মিনিট দুয়েক অপেক্ষা করার পর অতিরিক্ত এক জোড়া চাবি তাদের ব্যাগ থেকে বের করে তারা দরজা খুলে দিল। ভেতরে ঢুকে দেখে, পুরো বাড়ির সব আলো বন্ধ এবং ঘর অন্ধকার। তারা 'ঠাকুরমা' 'ঠাকুরমা' বলে চিৎকার করলেও কেউ সাড়া দিচ্ছিলেন না ভিতর থেকে। ঠাকুরমাকে দেখতে না পেয়ে তাদের ভীষণ দুশ্চিন্তা হতে থাকে। চিন্তাগ্রস্ত এবং বিভ্রান্ত হয়ে তারা তাদের বাবার দোকানে

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। ওরা বেরোতেই আশেপাশের এক ভদ্রমহিলা ওদের কাছে এসে দাঁড়ান। তার হাতে কিছু পাত্র ছিল। ভদ্রমহিলা বললেন, "সারা, মায়া - তোমার ঠাকুরমাকে মন্দিরে যেতে হয়েছিল তাই তিনি তোমাদের জন্য খাবার রান্না করতে পারেননি, কিন্তু সে আমাকে বলেছিল তোমাদের ভালো করে খাওয়াতে এবং গরম খাবার পরিবেশন করতে। চলো তোমাদের বাড়িতে গিয়ে তোমাদের দুজনকে দুপুরের খাবার দিই।" তারা তাদের প্রতিবেশীর সঙ্গে কথা বলতে বলতেই হঠাৎ লক্ষ্য করল দূর থেকে তাদের ঠাকুরমা মন্দির থেকে হেঁটে হেঁটে বাড়ি ফিরছেন। ঠাকুরমাকে দেখতে পেয়ে তারা দৌড়ে গিয়ে ওনাকে জড়িয়ে ধরল ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. সারা এবং মায়া যখন তাদের ঠাকুরমাকে দেখতে পায়নি তখন কেমন লাগছিল বলে তুমি মনে করো?
2. গল্পটি শোনার পর তুমি কী কী পর্যবেক্ষণ করলে ?
3. তোমার পরিবারের সদস্যরা কীভাবে তোমার যত্ন নেন?
4. তোমার বাড়ির সম্পর্কে কিছু পর্যবেক্ষণ ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে গিয়ে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সমস্ত অবদানের জন্য ওনাদের ধন্যবাদ জানাতে বলুন এবং ওনাদের জন্য বিশেষ কিছু করার চেষ্টা 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*)

- বাড়িতে গিয়ে পরিবারের সাথে গল্পটি নিয়ে আলোচনা করে তাদের ধন্যবাদ জানানোর জন্য কী করলে?
- তোমার পরিবারের সদস্যদের যত্ন নেওয়ার জন্য তুমি কী করতে পার?
- সম্প্রতি, তুমি কী তোমার পরিবার সম্পর্কে কোনো পর্যবেক্ষন করেছো? করে থাকলে তা কী ?

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: জন্মদিনের অনুষ্ঠান

উদ্দেশ্য :শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেদের এবং তাদের সমবয়সীদের সম্পর্কে পর্যবেক্ষণ সংগ্রহ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : প্রতিটি শিশুর অন্যদের থেকে নানাবিধ পার্থক্য রয়েছে। যেমন চিন্তাভাবনার পার্থক্য, সমস্যা সমাধানের পদ্ধতি, দৃষ্টিভঙ্গি, পছন্দের পার্থক্য ইত্যাদি।একই পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়া সত্ত্বেও একটি শিশুকে অন্যের থেকে আলাদা আচরণ করে থাকে। এই গল্পের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজেদের এবং তাদের সমবয়সীদের বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক গুণাবলী পর্যবেক্ষণ 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

শবনম ও রুমি সপ্তম শ্রেণির শিক্ষার্থী এবং স্কুলের হোস্টেলে একসঙ্গে থাকে। আজ তাদের সহপাঠী আব্দুলের জন্মদিনের অনুষ্ঠান। আব্দুল ১২ বছর বয়সী এবং তার জন্মদিন উদযাপন করার জন্য, তিনি তার বাড়িতে একটি ছোট অনুষ্ঠান পরিকল্পনা করেছেন। সবনম ও রুমি ছাড়া সব সহপাঠীকে অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল। শবনম ও রুমি যখন বাকিদের কথা জেনেও তারা তাকে শুভেচ্ছা জানাতে গেলেন আব্দুলকে। তারা আনন্দের সাথে তাদের শুভেচ্ছা জানালো কিন্তু তারপরও তাদের আমন্ত্রণ জানায়নি আব্দুল। পরের দিন শ্রেণীকক্ষে সকল ছাত্র-ছাত্রীরা অনুষ্ঠান নিয়ে আলোচনা করতে থাকে। সেটা তাদের এমন বদ করিয়েছিল যেন তারা ক্লাসের অন্তর্গত নয়। "আমি সত্যিই হতাশ। শুধু হোস্টেলে থাকার কারণে আমাদের আমন্ত্রণ জানানো হয়নি? আমার মনে হয় কেউ আমাদের পছন্দ করে না।", শবনম বলেন।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

"ঠিক আছে, আমরা একে অপরের সাথে আছি, আসুন আজ সাইকেল চালাই এবং নিজেরা মজা করি।", রুমি পরামর্শ দিল।

তারা হোস্টেলে পৌঁছলে শবনম সোজা তার রুমে চলে যায় এবং রুমি দুপুরের খাবার খেতে যায় এবং সাইকেল চালানোর পরিকল্পনা করে। শবনম সারা সন্ধ্যা তার বিছানায় কাটিয়েছে এই ভেবে যে তাকে কেউ পছন্দ করে না এবং এই কারণেই তাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়নি, তবে রুমি নিজেই ক্যাম্পাসের ভিতরে সাইকেল চালাতে বেরিয়েছিল। রুমি যখন হোস্টেলে ফিরে আসে, সেদেখতে পায়শবনম তার বিছানায় কাঁদছে, এখনও অনুষ্ঠানেআমন্ত্রণ না পেয়ে দুঃখ বোধ করছে। যাইহোক, রুমি অনুষ্ঠানের ব্যাপারে পুরোপুরি ভুলে গিয়েছিল এবং তুলনামূলক ভাল মেজাজে ছিল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তুমি কেন মনে কর শবনম এবং রুমি একই পরিস্থিতিতে থাকা সত্ত্বেও তারা আলাদা আচরণ করেছিলো?
2. তুমি বা তোমার বন্ধু কি কখনো শবনমের মত অনুভূতি অনুভব করেছে? তোমার সঙ্গীর সাথে তা আলোচনা কর।
3. একই পরিস্থিতির প্রেক্ষিতে মানুষের ভিন্ন ভিন্ন অনুভূতি থাকা কী স্বাভাবিক? কেন অথবা কেন নয়?
4. তুমি কী নিজের সম্পর্কে কখনো কোন কিছু পর্যবেক্ষণ করেছ? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাবার পর, তাদের পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের খুঁজে বের করতে বলুন – ওনারা তারা একই পরিস্থিতিতে ছিলেন তখন ওনারা কেন ভিন্নভাবে আচরণ করেছিলেন।

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 :

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

1. তোমার বাবা-মায়ের সাথে কথা বলার পরে তুমি কী খুঁজে পেয়েছ - তোমার বাবা-মা একই পরিস্থিতিতে থাকা সত্ত্বেও কী কী ভিন্ন আচরণ করেছিলেন?
2. কেন তুমি মনে কর যে কিছু মানুষ অন্যদের তুলনায় বেশি তীব্র আবেগ অনুভব করে?
3. তুমি যদি রুমী ও শবনমের জায়গায় থাকতে তাহলে তোমার প্রতিক্রিয়া কেমন হতো ?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

৯)পাঠের নাম: পায়েলের জন্মদিন

উদ্দেশ্য : শ্রেণিকক্ষে বিভিন্ন সময় কীভাবে সাধারণ আবেগ গুলি পরিবর্তন হতে থাকে সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা গভীর ভাবে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের আবেগ পরিবর্তন সাপেক্ষে এবং যে কোন পরিস্থিতিতে পরিবর্তন হতে পারে। এই গল্পের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারবে কীভাবে তাদের সাধারণ আবেগগুলি ক্লাসরুমের সময়কালের মাধ্যমে পরিবর্তিত হতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

আজ পায়েলের জন্মদিন। সকাল থেকেই সে খুব আনন্দিত কারণ সে আজ স্কুলে যাওয়ার পর তাকে তার স্কুলের সব বন্ধুরা এবং তার প্রিয় শিক্ষিকা পুনম ম্যাডাম তাকে শুভেচ্ছা বার্তা দেবেন ।স্কুলে পৌঁছে পায়েল দৌড়ে তার প্রিয় শিক্ষিকা প্রণাম ম্যাডামের কাছে গেল জন্মদিন উপলক্ষে ওনাকে প্রণাম করতে। প্রণাম করার সঙ্গে সঙ্গেই পুনম ম্যাডাম তাকে জন্মদিনের শুভেচ্ছা বার্তা দিলেন। তারপর তার ক্লাসের সব শিক্ষার্থীরা তাকে জন্মদিনের শুভেচ্ছা বার্তা দিল। এই সব মিলিয়ে আজ পায়েল খুব খুশি এবং বাকি দিন টা খুব ভালোভাবে কাটানোর জন্য সে ভীষণ উচ্ছসিত। কিন্তু টিফিণের বিরতির সময় তার হঠাৎ প্রিয় বন্ধু শুভদীপের সঙ্গে একটু মতপার্থক্য এবং কথা কাটাকাটি হয়ে গেল। তাদের দুজনের মধ্যে তর্কবিতর্ক চরম পর্যায়ে উঠে যাওয়ার পর শুভদীপ হঠাৎ করে বলে উঠলো সে পায়েলের সঙ্গে কথা বলতে চায় না। এই বলে শুভদীপ পিছন ঘুরে ক্লাসের ভিতর চলে গেল এবং পাশাপাশি পায়েলেরও ভীষণ মন খারাপ হয়ে গেল সেও ক্লাসের ভিতর গিয়ে একটা কোণে চুপচাপ বসে রইল। পায়ের লক্ষ্য করল যে অনেকক্ষণ ধরে শুভদীপ তার দিকে তাকাচ্ছিল না এবং তার সঙ্গে এসে কথাও বলছে না। তাদের দুজনের

মধ্যে কথা না হওয়ার ফলে পায়েলের মনে মনে খুব কষ্ট পাচ্ছিল। টিফিন বিরতির পর বাকি তিনটে ক্লাস জুড়ে পায়েল অপেক্ষা করছিল যে শুভদীপ তার সঙ্গে এসে কথা বলবে এবং সবকিছু মিটমাট করে নেবে কিন্তু শুভদীপ তার কাছে কথা বলতে এলো না। এই সব কিছু পরিস্থিতিতে পায়েলের ভীষণ কান্না পাচ্ছিল। ছুটির ঘন্টা বেজে যাওয়ার পর যখন পায়েল বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দেওয়া শুরু করলো সে হঠাৎ অনুভব করল যে তার পিছনে কেউ দৌড়ে দৌড়ে আসছে এবং পিছন দিকে তাকিয়ে দেখলো শুভদীপ। তারপর শুভদীপ পায়েলকে তার ব্যবহারের জন্য ক্ষমা চাইল এবং দুজনে বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা হল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই গল্পটি শুনে তুমি কী বুঝলে?
2. অল্প সময়ের মধ্যে আমাদের আবেগের পরিবর্তন হওয়া কী স্বাভাবিক? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি কী কখনও তোমার আবেগের এই আকস্মিক পরিবর্তন অনুভব করেছো? ক্লাসের সকলের সাথে তোমার সেই অভিজ্ঞতা শেয়ার করো।
4. এই গল্পেটি শোনার সময় তুমি তোমার আবেগ সম্পর্কে কী শিখলে?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়িতে গিয়ে শিক্ষার্থীদের গল্পটি সম্পর্কে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে অল্প সময়ের মধ্যে তাদের আবেগের পরিবর্তন সম্পর্কে কোন ঘটনা বা কাহিনী নিয়ে আলোচনা করতে ।

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. তোমরা বাড়িতে আলোচনা করে কী জানতে পারলে, তা নিয়ে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. তুমি যখন তোমার আবেগের হঠাৎ পরিবর্তন অনুভব করো তখন তুমি কী করো ?
3. তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা করো কীভাবে আবেগ দৈনন্দিন জীবনে আমাদের মেজাজকে প্রভাবিত করে ।

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১০)পাঠের নাম: ক্রিকেট খেলা

উদ্দেশ্য : স্কুলে থাকাকালীন বিভিন্ন সময়ে অর্থাৎ খেলার মাঠে, শ্রেণিকক্ষে ইত্যাদি জায়গায় বিভিন্ন সময়ে আবেগের ভিন্ন ভিন্ন পরিবর্তন হয়। শিক্ষার্থীরা এই পরিবর্তিত আবেগগুলি সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : সময়ের সাথে সাথে আবেগ পরিবর্তন হয়। একটি শিশুর জন্য, আবেগ অনেক কারণে পরিবর্তিত হতে পারে। বাড়িতে, স্কুলে, ইন্টারনেট এবং সোশ্যাল মিডিয়াতে, অপ্রীতিকর পরিস্থিতি, অথবা তাদের স্বাধীন পরিচয় তৈরি করা, এবং নিজেদের ক্ষমতা পরীক্ষা করা ইত্যাদির মধ্যে দিয়ে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, চেষ্টা করা হবে যাতে শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারে যে সময়ের সাথে সাথে আবেগের পরিবর্তন হতে থাকে এবং এটি তাদের জীবনকে ইতিবাচক বা নেতিবাচক ভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প

অষ্টম শ্রেণীর শিল্পা আজ সকাল থেকে বেশ উচ্ছ্বসিত কারণ আজ ওর স্কুলে ক্রিকেট খেলা। তাই আজ সে বেশ তাড়াতাড়ি স্কুলে পৌঁছে গেল। স্কুলে গিয়ে অনেকদিন পর সে দেখল তার প্রিয় বন্ধুর রাজু আজ স্কুলে এসেছে।রাজুকে এতদিন পর স্কুলে আসতে দেখে শিল্পার খুব আনন্দ হল। সঙ্গে সঙ্গে রাজুর কাছে গিয়ে বলল, "তুমি এতদিন ধরে কেন স্কুলে আসছিলেনা? আমি তোমাকে খুব মিস করেছি"।তারপর তারা সারাদিন স্কুলে একসঙ্গে অনেকটা সময় কাটায় একসঙ্গে দুপুরের খাবার খায়। তারপর শিল্পা রাজুকে বলে যে আজ তার ক্রিকেট খেলা আছে স্কুলের মাঠে এবং সেখানে রাজুকে আসার জন্য আমন্ত্রণ জানায়। শিল্পার আমন্ত্রণে রাজুও খুব খুশি হয়। কারণ অনেকদিন পর তার বন্ধুর সঙ্গে দেখা । স্কুলে টিফিন বিরতির পর অংকের ক্লাস। আজ অংকের ক্লাসে দিদিমণি ক্লাসে ঢোকা মাত্রই সবাইকে বলে উঠলেন যে

আজ ক্লাসে উনি সবার একটা ছোট্ট পরীক্ষা নেবেন। এই কথা শোনা মাত্রই শিল্পা বেশ ভয় পেয়ে গেল কারণ শিল্পা অংক পরীক্ষার জন্য খুব একটা প্রস্তুত ছিল না। প্রস্তুত না থাকা সত্ত্বেও শিল্পা ক্লাসের সবার সঙ্গে মিলে পরীক্ষাটা দিল। পরীক্ষা শেষে যখন দিদিমণি ফলাফল জানালেন তখন শিল্পার ফলাফল খুব একটা ভালো না আসার কারণে তার মন বেশ খারাপ হয়ে গেল। অংকে খারাপ ফলাফল আসার কারণে ভারাক্রান্ত মন নিয়ে শিল্পা ক্লাস শেষে এগিয়ে গেল খেলার মাঠের দিকে। মন খারাপ থাকার কারণে শুরু শুরুতে সে ভালোভাবে খেলতে পারছিল না কিন্তু যখন দেখলো তার প্রিয় বন্ধুর রাজু এবং শ্রেণিকক্ষের সবাই তাকে উৎসাহিত করছে তার নাম জোরে জোরে চিৎকার করে বলে তখন সে মনে ভীষণ বল পেল। তারপর শিল্পা খুব ভালোভাবে খেলা শুরু করল এবং সেই দিনের খেলাতে সে অনেকগুলো উইকেট নিলো এবং সেই দিনের খেলাতে শিল্পার দল খেলাটি জিতল, পাশাপাশি তারা ট্রফিও পেল। খেলায় জেতার পর শিল্পার মনে খুব আনন্দ হলএবং সে মনে মনে গর্বিত বোধ করছিল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তুমি কী কখনো শিল্পার মতো একই পরিস্থিতি অনুভব করেছ বা সম্মুখীন হয়েছো? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. শিল্পা সকাল থেকে তার খেলার জন্য ভীষণ উৎসাহিত ছিল এবং সে খেলতে গেল মন খারাপ করে কেন এমনটা হলো বলে তুমি মনে করো।
3. সময়ের সাথে সাথে তোমার আবেগ পরিবর্তন হওয়া কী সম্ভব? কেন অথবা কেন নয়?
4. আজ তুমি যখন তোমার বিদ্যালয়ে এসেছিলে তখন তুমি যা অনুভব করছিলে সেই সম্পর্কে ভাবো। তুমি কি এখন একই অনুভব করছো? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে গেলে, তাদের পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের এই গল্পটি সম্পর্কে তাদের পরিবারের সদস্যদের মতামত জানতে বলুন এবং তাদের এই একই ধরনের কোন অভিজ্ঞতা থাকলে সেই কথা জানতে বলুন ।

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 :

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

1. বাড়ির কাজের প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের মতামত বা অভিজ্ঞতা সম্পর্কে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তোমার আবেগ তোমার শরীরের উপর প্রভাব ফেলতে পারে? কেন অথবা কেন নয়?
3. শিল্পার মত একই আবেগ অনুভব করলে তুমি একটা বা দুটো কী জিনিস করো?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১১)পাঠের নাম:ধন্যবাদ, মা!

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা আবেগের পেছনের কারণগুলো সনাক্ত করতে সক্ষম হবে এবং আবেগ কীভাবে আমাদের সিদ্ধান্তগুলোকে গাইড করে সে সম্পর্কে ধারণা তৈরি করতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের দৈনন্দিন জীবনে, সিদ্ধান্তগুলি প্রায়ই আমাদের আবেগের দ্বারা প্রভাবিত হয়। যখন আমাদের একটি সিদ্ধান্ত নিতে হয়, একই ধরনের অভিজ্ঞতা জড়িত অতীতের আবেগ আমাদের বিবেচনাকে প্রভাবিত করে। এই আবেগগুলি আমাদের মতামত তৈরি করে যা আমাদের সিদ্ধান্তের দিকে নিয়ে যায়। এই গল্প এবং প্রশ্নগুলির মাধ্যমে, আমরা শিক্ষার্থীদের বোঝানোর চেষ্টা করা হবে, কীভাবে আমাদের আবেগগুলি আমাদের কোন বিষয়ের ওপর আমাদের মতামত কে প্রভাবিত করে। তারা কেন নির্দিষ্ট সিনেমা, লেখা, গল্প পছন্দ করে তার পেছনের কারণ এবং আবেগ চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প

উজ্জয়িনী একটি ১৩ বছর বয়সী মেয়ে যে তার আসন্ন ইংরেজি পরীক্ষার জন্য চিন্তাকরছে। তার মা লক্ষ্য করেছেন যে যতবার উজ্জয়িনীকে ইংরেজি পরীক্ষায় বসতে হয়, ততবারই সে চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ে। তার মা জানে উজ্জয়িনী তার পরীক্ষার জন্য ভালোভাবে প্রস্তুতি নিয়েছে, কিন্তু নিজের প্রস্তুতি নিয়ে অসন্তুষ্টি প্রকাশকরা তার অভ্যাস হয়ে গেছে। তার পরীক্ষার আগের দিন উজ্জয়িনী তার মাকে বলে যে সে মোটেও ইংরেজি পছন্দ করে না এবং পরীক্ষা দেবে না। এই কথা শুনে তার মা জিজ্ঞেসা করেন, "কেন তোমার বিষয়টা ভালো লাগে না? তুমি সত্যিই এটি আগে পছন্দ করতে", উজ্জয়িনী চুপ করে থাকে। তার মা তখন খানিক বাধ্য হয়েই তাকে নিয়ে একটি চলচ্চিত্র দেখতে বসেন। চলচ্চিত্রটি ভারতের একজন

বিখ্যাত ক্রীড়াবিদ মিলখা সিং-এর জীবন কাহিনীর উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছিল, যিনি কমনওয়েলথ গেমসের বিজয়ীএবং এশিয়ান গেমসের দুইবার 400 মিটার বিজেতাছিলেন। চলচ্চিত্রটিতে দেখানো হয় কিভাবে মিলখা নিজেকে বিশ্বাস করেছিলেন, তার জীবনের সমস্ত বাধামোকাবেলা করেছিলেন এবং শেষ পর্যন্ত সফল হন। চলচ্চিত্রটি দেখার পর, উজ্জয়িনী বলে, যে, যখন থেকে সেএকবার ইংরেজি পরীক্ষায় ফেল করেছিল, তখন থেকেই তার বিষয়টি নিয়ে দুশ্চিন্তা করা শুরু হয়। কিন্তু এখন সে তার হারিয়ে যাওয়া লক্ষ্যএবং ইংরেজির প্রতি উৎসাহ ফিরে পায়। সে খুব খুশি হয় ও টোকিওতার প্রিয় হয়ে উঠেছে। সে হেসে বলে, "ধন্যবাদ মা।"

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. আপনি যখন নির্দিষ্ট আবেগ অনুভব করেন তখন আপনি কোন সিনেমা/গান/গল্পটি পছন্দ করেন? তুমি যখন কোন একটি নির্দিষ্ট আবেগ অনুভব করো তখন তুমি কোন সিনেমা/গান/গল্পটি পছন্দ করো বা মনে পড়ে?
2. তোমার সেটি পছন্দ করার কোন কারণ আছে? সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে তা আলোচনা কর ।
3. সুখ, দুঃখ, ভয় ইত্যাদি আবেগ গুলি কী তোমার একইভাবে পছন্দ? কেন অথবা কেন নয় ?
4. আপনি কেন মনে করেন যখন আমরা কিছু আবেগ অনুভব করি, আমরা চলচ্চিত্র, অনুচ্ছেদ, গল্প ইত্যাদি পছন্দ করি? তুমি কেন মনে করো যখন আমরা কোন ধরনের আবেগ অনুভব করি তখন আমরা সিনেমা, অনুচ্ছেদ, গল্প, গান ইত্যাদি পছন্দ করি?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাবার পর, তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে গল্পটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন ওনারা কোন পছন্দের সিনেমা/ অনুচ্ছেদ/ গল্প/ গান ইত্যাদি পছন্দ করেন যখন ওনারা কোন নির্দিষ্ট আবেগ অনুভব করেন এবং কেন ?

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 :

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

1. তোমার পরিবারের সদস্যদেরা পছন্দের সিনেমা/ অনুচ্ছেদ/ গল্প/ গান ইত্যাদি কী যখন ওনারা কোন নির্দিষ্ট আবেগ অনুভব করেন এবং কেন ?
2. তোমার সহপাঠীদের সঙ্গে তাদের পছন্দ নিয়ে আলোচনা কর ?
3. তোমার সহপাঠির থেকে তোমার পছন্দ ভিন্ন হওয়াটা 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।

১২)পাঠের নাম: মজবুত সংযোগ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা গান, কবিতা, চলচ্চিত্রের মতো বিভিন্ন ধরনের বিষয়বস্তু উপভোগ করার সময় তাদের আবেগ সনাক্ত করতে পারবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমরা আমাদের মেজাজ অনুযায়ী গান শুনতে বা চলচ্চিত্র দেখি, আমরা এমন কিছু বেছে নিই যা আমাদের জীবনের প্রতিফলন দেয়। সেই গান বা চলচ্চিত্র আমাদের এই জানান দেয় যে আমরা যা বোধ করছি তা আমাদের আগেও কেউ বোধ করেছে।
এই গল্প এবং প্রশ্নগুলির মাধ্যমে, শিক্ষার্থীদের বোঝানোর চেষ্টা করা হয়েছে যে কীভাবে আমাদের আবেগগুলি আমাদের বিষয়বস্তু পছন্দগুলিকে নির্দেশ করে। তারা কেন নির্দিষ্ট চলচ্চিত্র, প্যাসেজ, গল্প পছন্দ করার পেছনের কারণ এবং আবেগ চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে। এই কার্যকলাপ তাদের আত্মসচেতন হতে এবং আরও শক্তিশালী 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
ধলাই জেলায় বাস করে দেবাশীষ এবং দেবপ্রিয়া। তারা দুই ভাই বোন। দেবাশীষ সবেমাত্র কলেজ শেষ করেছে এবং দেবপ্রিয়া অষ্টম শ্রেণীর ছাত্রী। ছোটবেলা থেকেই তাদের দুই ভাই বোনের মধ্যে খুব ভালোবাসা এবং বন্ধুত্ব। তারা একসঙ্গে খেলাধুলা করে, গল্প করে, গান গায় তাদের অবসর সময়ে। তাদের দুই ভাই বোনের একটা ভীষণ প্রিয় গান আছে যা তারা সব সময় একসঙ্গে গায় তা হল, " ও আমার দেশের মাটি তোমার পরে ঠেকাই মাথায়।" যখন দেবপ্রিয়া কোন কারণে দুঃখ পায় বা মন খারাপ থাকে তখন দেবাশীষ তার পাশে বসে এই গানটা শুনিয়ে তার মন ভালো করে দেয়। এছাড়াও দেবাশীষ তার বোনের জন্য আরও একটা গান গায় তা হল, " ফুল কা তার কা সাবকা কাহেনা হে"।এক দিন

SCERT Govt. of Tripura
SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

দেবপ্রিয়া জানতে পারলো যে তার দাদা দেবাশীষ উচ্চ শিক্ষার জন্য দিল্লি যাওয়ার পরিকল্পনা করছে। এটা শুনে দেবপ্রিয়ার মন ভীষণ খারাপ হয়ে গেল, সে ভাবতে শুরু করল যে দাদাকে ফেলে সে কীভাবে থাকবে। দাদা চলে যাওয়ার সময় দেবপ্রিয়া ভীষণ কাঁদছিল। তারপর দেবপ্রিয়ার তার দাদার সঙ্গে গাওয়া গানগুলোর কথা ভীষণ মনে পড়ছিল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই গল্পটি শোনার পর তুমি কেমন অনুভব করছো ?
2. দেবপ্রিয়া এবং দেবাশীষ কোন আবেগের মধ্য দিয়ে যাচ্ছিল বলে তুমি মনে কর ?
3. তুমি কী কখনো দেবপ্রিয়ার মত অনুভব করেছ ?
4. তোমার কী এমন কোন পছন্দের গান, সিনেমা, কবিতা ইত্যাদি আছে যা তুমি পছন্দ করো এবং সেটা তোমাকে কোন জিনিস অনুভব করায়? তা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর ।

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে যাবার পর, তাদের পরিবারের সদস্যদের কাছে গল্পটি বর্ণনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের প্রিয় গান, সিনেমা, কবিতা ইত্যাদি সম্পর্কে জানতে বলুন এবং কেন ওনারা এটি পছন্দ করেন?

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ির সদস্যদের কাছ থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়াগুলি ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. এমন এক অভিজ্ঞতার কথা তোমার সহপাঠীর সঙ্গে আলোচনা করো যেখানে তুমি কখনো দুঃখবোধ করেছিলে এবং তোমার প্রিয় বিষয় বস্তু স্মরণ করার পর তুমি ভালো অনুভব করেছিলে ?
3. কেন নির্দিষ্ট ধরনের বিষয়বস্তু আমাদের বিভিন্ন আবেগ অনুভব করায়?

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:"কফি হাউসের সেই আড্ডাটা..."

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা কেন গান, কবিতা, চলচ্চিত্রের মতো নির্দিষ্ট ধরণের বিষয়বস্তুর পুনরাবৃত্তি করে তার কারণ চিহ্নিত করতে এবং জানাতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : এমন কিছু সময় আসে যখন আমরা নতুন কিছু শুরু করার পরিবর্তে একই সঙ্গীত শোনার বা একই সিনেমা বারবার দেখি। কারণ গান/চলচ্চিত্রটি আমাদের জাগরিত করে তোলে। ধরুন, যদি আপনি একটি কঠিন পর্যায়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন, তখন আপনি আরও দুঃখের গান শুনে থাকেন। আপনি করেন কারণ সেই গানটিআপনার মেজাজকে প্রতিফলিত করে এবং আপনাকে জানাতে দেয় যে অন্য সেই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছে।

এই গল্প এবং প্রশ্নগুলির মাধ্যমে, আমরা শিক্ষার্থীদের বোঝাবো যে কীভাবে আমাদের আবেগগুলি আমাদের পছন্দগুলিকে নির্দেশ করে। তারা কেন গান, কবিতা, চলচ্চিত্রের মতো নির্দিষ্ট ধরণের বিষয়বস্তুর পুনরাবৃত্তি করে থাকে তার কারণগুলি জানতে সক্ষম হবে। এই কার্যকলাপ তাদের আত্মসচেতন হতে এবং আরও শক্তিশালী 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 : অসীম একটি ১৪ বছর বয়সী ছেলে যে তিন বছর বয়স থেকেই গায়ক হওয়ার স্বপ্ন দেখেছিল। গান গাওয়া তার নেশা ছিল এবং সে সত্যিই সঙ্গীত পছন্দ করত। যখনই তার পরীক্ষা ঘনিয়ে আসত এবং সে ভয় পেত, সে তার প্রিয় গান "কফি হাউসার সে আড্ডাটা..." গাইত কারণ সেই গান তাকে শান্ত থাকতে সাহায্য । এক রাতে, যখন সে তার প্রিয় গানটি শোনার সময় পড়াশোনা করার চেষ্টা করছিল, সে স্বপ্নে দেখল যে তিনি মঞ্চে গাইছে এবং তার দুর্দান্ত কণ্ঠের জন্য সবাই তালি দিয়ে উঠছে।

পরের সপ্তাহে স্কুল একটি প্রতিভা প্রদর্শনী অনুষ্ঠান ছিল। এটি তার নিজেকে প্রমাণ করার সুযোগ ছিল যে সে একজন ভাল গায়ক হতে পারে, তাই সে প্রতিভা প্রদর্শনের জন্য নিজের নাম দেয়। অনুষ্ঠানের দিন অসীম তার গান নিয়ে চিন্তিত ছিল এবং হাল ছেড়ে দেওয়ার কথা ভাবছিল। এমন সময় তার বাবা ফোন এনে তার প্রিয় গান বাজালেন। অসীম আশাবাদী হয়ে বাবাকে জড়িয়ে ধরল। এরপরই তাকে মঞ্চে আমন্ত্রণ জানানো হয়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই গল্পটি শুনে তুমি কী বুঝলে?
2. বাবার বাজানো গান শুনে অসীম কেন আশাবাদী হয়ে গিয়েছিল বলে তুমি মনে কর?
3. এমন কোন সিনেমা, গল্প, গান আছে যা তুমি বারবার শুনতে/ দেখতে পছন্দ কর? এই বিষয়বস্তু সাপেক্ষে কারণ আলোচনা কর।
4. আমাদের সকলেরই কী একই বিষয়বস্তুতে একই ধরনের স্বাদ আছে অর্থাৎ আমরা সকলেই কী একই বিষয়বস্তু পছন্দ করি? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়ি গিয়ে, তাদের পরিবারের সদস্যদের কাছে গল্পটি বর্ণনা করতে বলুন এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের প্রিয় কোন বিষয়বস্তু যেটা তারা বারবার দেখেন/ শোনেন সে সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞাসা 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-

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ির কাজের প্রশ্নে তোমার পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়া ক্লাসে সকলের সঙ্গে আলোচনা করা।
2. তোমার সহপাঠীর সঙ্গে আলোচনা করো যে তারা কোন কোন বিষয়বস্তু বারবার দেখতে বা শুনতে পছন্দ করে এবং কেন?
3. কেন এমন হয় যে শুধুমাত্র কিছু বিষয় বস্তু যেমন গান, সিনেমা, কবিতা ইত্যাদি আমরা বারবার শুনতে বা দেখতে পছন্দ করি?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১৪)পাঠের নাম: চিড়িয়াখানায় ভ্রমণ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা একটি বুঝতে সক্ষম হবে যে কিছু স্মৃতির দ্বারা ইতিবাচক আবেগের জন্ম নেয়।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : স্মৃতি বড় শক্তিশালী । স্মৃতি সক্রিয়ভাবে অন্যদের সাথে নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে সম্পর্কগুলিকে গঠন করতে সাহায্য করে। এই স্মৃতিগুলি একটি শিশুকে আনন্দিত বোধ করতে, তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে এবং তাদের চারপাশের লোকেদের কাছে ঘনিষ্ঠ বোধ করতে সক্ষম করে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বোঝানোর চেষ্টা করা হয়েছে যে কিছু স্মৃতি আমাদের মধ্যে ইতিবাচক 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

সপ্তম শ্রেণীর ছাত্র কানাই খিলাতলী গ্রামে বসবাস করে। কানাইয়ের বিদ্যালয়ের বিজ্ঞান শিক্ষক একদিন তাদের ক্লাসের সবাইকে সিপাহিজলা চিড়িয়াখানায় ভ্রমণের জন্য নিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনা নিয়েছিলেন। শ্রেণিকক্ষের সকলে মিলে সিদ্ধান্ত নিল যে তারা সামনের শুক্রবার সবাই মিলে সিপাহিজলা চিড়িয়াখানায় যাবে। কানাই বাড়ি গিয়ে জানতে পারলো যে সেই শুক্রবার সে তার মায়ের সঙ্গে মামার বাড়ি তেলিয়ামুড়াতে যাবে কারণ তার দাদু দিদার সঙ্গে অনেকদিন হলো দেখা হয়নি।   মামার বাড়ি যাবার কারণে কানাই তার বন্ধুদের সঙ্গে ঘুরতে যেতে পারবেনা । শুক্রবার যথারীতি সময়মতো কানাই তার মামার বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দিল এবং বিদ্যালয়ের বাকি ছাত্র-ছাত্রীরাও তাদের সময়মতো চিড়িয়াখানার উদ্দেশ্যে রওনা দিল। বিদ্যালয় এর ছাত্রছাত্রীরা চিড়িয়াখানা যাবার পথে তেলিয়ামুড়াতে দুপুরের খাবারের জন্য একটা ছোট্ট বিরতি নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। একটা দোকানে খাবার খেতে খেতে হঠাৎ কানাইর সহপাঠীরা কানাই কে তার মায়ের সঙ্গে রাস্তায় দেখে। কানাই কে দেখতে পেয়ে আনন্দে তার

সকল সহপাঠীরা কানাই কানাই বলে জোরে চিৎকার করতে শুরু করে। কানাই হঠাৎ করে তার সহপাঠীদের গলার আওয়াজ পেয়ে একটু চমকে উঠে এদিক ওদিক তাকাতে শুরু করল এবং একটি খাবারের দোকানে তার সকল সহপাঠীকে দেখতে পেল। কানাই এবং তার সহপাঠীরা একে অপরকে দেখে তাদের আনন্দের আর সীমা নেই। তারা কেউই একে অপরকে এই জায়গায় একদম আশা করেনি। সহপাঠীদের দেখা মাত্রই কানাইয়ের মনটা একটু হলেও খারাপ হয়ে গেল এই ভেবে যে সে তাদের সঙ্গে চিড়িয়াখানায় যেতে পারছে না। কানাই এর মা তার মনের অনুভূতির কথা বুঝতে পারলেন। কানাইয়ের মা হঠাৎ করে তার বিজ্ঞান শিক্ষককে জিজ্ঞাসা করলেন যে কানাই তাদের সঙ্গে চিড়িয়াখানা যেতে পারবে কিনা । শিক্ষক বললেন, “ অবশ্যই যেতে পারবে”। কানাইয়ের মা বললেন যে, “ চিড়িয়াখানা থেকে ফেরার পথে কানাই কে উনি তেলিয়ামুড়াতে নামিয়ে নেবেন তাহলে কানাইয়ের চিড়িয়াখানা ঘোরাও হবে এবং তার দাদু দিদার সঙ্গে দেখা করাও হবে”। তারপর সবার সঙ্গে হইহই করতে করতে কানাই চিড়িয়াখানা ঘুরতে গেল। জীবনে এই প্রথমবার কানাই তার বন্ধুদের সঙ্গে কোথাও ঘুরতে গিয়েছিল, এটা ছিল তার কাছে সবথেকে আনন্দের একটি ভ্রমণ । এই ভ্রমণটির পর কানায় যতবারই ওই চিড়িয়াখানা গেছে ততবারই তার স্কুলের সহপাঠীদের সঙ্গে ভ্রমণের কথা বার বার মনে পড়েছে এবং সেই দিনের স্মৃতি তার মুখে সব সময় হাসি ও আনন্দ এনে দেয়। তার সহপাঠীদের সঙ্গে ভ্রমণের প্রত্যেকটি ঘটনা তার মনে গেঁথে আছে এবং সেই অভিজ্ঞতা নিয়ে তার বাকি বন্ধুদের কাছে আলোচনা করতে ভালবাসে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই গল্পটি শুনে তোমার কেমন লাগলো বা এই গল্পটি শোনার পর তুমি কী অনুভব করছো ?
2. সাম্প্রতিক সেরা স্মৃতির কথা চিন্তা কর এবং সেই অভিজ্ঞতাক্লাসের সকলের সাথে আলোচনা কর।
3. স্মৃতি স্মরণ করার পরে তুমি যা অনুভব করছ তার সাথে কী আগের ভাগ করা অনুভূতি মিলে যায়? কেন/ কেন না?
4. তুমি কেন মনে কর কানাই যখনই কারো সাথে চিড়িয়াখানায় যায় তখন সে তার আগের অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করে?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাবার পর, তাদের পরিবারের সাথে গল্পটি আলোচনা করতে বলুন এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের এমন একটি স্মৃতির কথা ভাগ করে নিতে বলুন যা তাদেরকে ভীষণ খুশি করে বা আনন্দ দেয় ।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সদস্যদের কোন স্মৃতির কথা জানতে পারলে যা তাদেরকে খুশি করে বা আনন্দ দেয় সেই স্মৃতির কথা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. তুমি কী মনে কর স্মৃতি স্মরণ করা নির্দিষ্ট আবেগের জন্ম দিতে পারে? যদি হ্যাঁ, তাহলে এই ধরনের আবেগ কী?
3. এমন কোন বিশেষ স্মৃতি যা তোমাকে ভীষণ আনন্দ দেয় বা খুশি করে সেই সম্পর্কে তোমার সহপাঠীর সঙ্গে আলোচনা করো বা তোমার সহপাঠীর সঙ্গে ভাগ করে নাও।

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন

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

১৫)পাঠের নাম: দুই বন্ধুর গল্প

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা এটি বুঝতে সক্ষম হবে যে কিছু স্মৃতির দ্বারা নেতিবাচক আবেগের জন্ম নিতে পারে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : আমাদের স্মৃতি শক্তিশালী। তারা সক্রিয়ভাবে অন্যদের সাথে আমাদের অভিজ্ঞতা এবং সম্পর্ক গঠন করে। ইতিবাচক স্মৃতি শিশুকে আনন্দিত করতে, তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে এবং তাদের চারপাশের লোকেদের কাছাকাছি অনুভব করতে সক্ষম করে। অন্যদিকে, নেতিবাচক স্মৃতি শিশুকে দুঃখিত করতে পারে, তাদের আত্মমর্যাদা হ্রাস করতে পারে এবং তাদের নিজেদের এবং তাদের অনুভূতির কাছাকাছি হতে পারে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বোঝানোর চেষ্টা করা হয়েছে যে কিছু স্মৃতি নেতিবাচক আবেগের জন্ম দিতে পারে এবং তাদের সুস্থতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

আমাদের স্মৃতি বড় শক্তিশালী । স্মৃতি সক্রিয়ভাবে অন্যদের সাথে নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে সম্পর্কগুলিকে গঠন করতে সাহায্য করে। এই স্মৃতিগুলি একটি শিশুকে আনন্দিত বোধ করতে, তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে এবং তাদের চারপাশের লোকেদের কাছে ঘনিষ্ঠ বোধ করতে সক্ষম করে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বোঝানোর চেষ্টা করা হয়েছে যে কিছু স্মৃতি আমাদের মধ্যে ইতিবাচক 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

তেপানিয়া গ্রামে সুমন ও সুজিত নামে দুই পরম বন্ধু থাকত। তারা কিন্ডারগার্টেনের পর থেকে একসাথে পড়াশোনা করছে। তারা সবসময় একসাথে স্কুলে আসত, একসাথে বসত, খেলত এবং একসাথে

অপরাহ্নে ভোজন করত। যখন তারা পঞ্চম শ্রেণীতে উন্নীত হয়, তখন স্কুলের বার্ষিক দিন প্রায় কাছাকাছি ছিল, এবং সুমনকে একটি নৃত্য পরিবেশনের জন্য নির্বাচিত করা হয়েছিল। সুজিত একই নৃত্যে অংশ নিতে চেয়েছিলেন কিন্তু নির্বাচিত হননি যা তাকে ক্ষুব্ধ ও হতাশ করেছিল। একদিন সুমন অনুপস্থিত থাকলে সুজিত তাদের সহপাঠীদের মধ্যে সুমন সম্পর্কে নেতিবাচক কথা ছড়িয়ে দেয়। পরের দিন যখন সুমন স্কুলে আসে, কেউ তার সাথে কথা বলে না এবং তার পিছনে হাসে। বিভ্রান্ত, সুমন তার কয়েকজন সহপাঠীর সাথে কথা বলার চেষ্টা করেছিল কিন্তু কেউ তার সাথে দেখা করতে চায়নি। এমনকি তার সবচেয়ে ভালো বন্ধু সুজিত তার পাশে বসা বন্ধ করে দেয়। সুমন তার সহপাঠীদের, বিশেষ করে তার সেরা বন্ধুর পরিবর্তিত আচরণে আহত বোধ করে এবং তার বাবা-মাকে তার স্কুল পরিবর্তন করতে বলে।
কয়েক মাস পর সুজিতকে জন্মদিনের অনুষ্ঠানে দেখে সব স্মৃতি সুমনের চোখের সামনে ভেসে উঠতে থাকে। সুজিত তার সাথে কথা বলতে চেয়েছিল কিন্তু সুজিত তাকে কিছু বলার আগেই সে দৌড়ে ওয়াশরুমের দিকে চলে যায়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. গল্পটা শোনার পর তোমার কিরকম অনুভূতি হয়?
2. একটি সাম্প্রতিক স্মৃতির কথা ভাব যেখানে তুমি অস্বস্তি বোধ করেছো। তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা করুন।
3. স্মৃতি স্মরণ করার পরে তুমি যা অনুভব করেছো তার সাথে কি আগের ভাগ করা অনুভূতি মিলে যায়? কেন অথবা কেন নয়?
4. জন্মদিনের অনুষ্ঠানে সুমন তার সবচেয়ে বড় মন্দির সুজিতের সাথে কথা বলেনি কেন?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ যখন বাড়ি যাবে, তখন তাদের পরিবারের সদস্যদের কাছে গল্পটি বর্ণনা করবে এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের একটি স্মৃতি খুঁজে বের করবে যা তাদের দুঃখ দেয়।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সদস্যদের এমন স্মৃতি কী যা তাদের দুঃখিত করে তোলে?
2. তুমি কী মনে কর যে স্মৃতিগুলিকে স্মরণ করা কিছু আবেগের জন্ম দিতে পারে যা তোমাকে অস্বস্তিকর বোধ করাতে পারে? কেন অথবা কেন নয়?
3. যখন কোন স্মৃতি ঘটে আমরা কী একইভাবে সেই স্মৃতি অনুসারে তীব্র আবেগ অনুভব করি? কেন অথবা কেন নয়?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১৬)পাঠের নাম: খুড়তুতো ভাইয়ের বিয়ে

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের বিভিন্ন স্মৃতি শোনার সময় তাদের প্রতি সহযোগিতা মূলক আচরণ প্রদর্শন করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : মানুষরা যখন তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি আমাদের সাথে ভাগ করে নেয়, তখন তাদের কথা সক্রিয়ভাবে শোনা এবং সহযোগিতামূলক আচরণ প্রদর্শন করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদের যোগাযোগ দক্ষতার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ কারণ এটি উন্মুক্ততা, সততা এবং সাফল্যকে উৎসাহিত করে। যখন আমরা আমাদের কথোপকথনের অংশীদারের প্রতি মনোযোগ দিই, তাদের বোঝার চেষ্টা করি এবং সহানুভূতি প্রদর্শন করি, তখন কথোপকথন তাদের অনুভূতি দেয় যে, এইভাবে বিশ্বাস এবং শক্তিশালী সম্পর্ক দৃঢ় হয়।
এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের বিভিন্ন স্মৃতি শোনার সময় তাদের প্রতি সহযোগিতা মূলক আচরণ প্রদর্শন 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

অমল ও কমল ধলাই জেলায় বসবাসকারী দুই পরম বন্ধু। তারা একে অপরের সাথে সবকিছু ভাগ করে নেয় এবং স্কুলের বেশিরভাগ সময় একসাথে কাটায়। একদিন কমল ভীষণ আনন্দিত হয়ে তার বন্ধু অমল কে বলল, " জানো সামনে সপ্তাহে আমার কাকাতো ভাইয়ের বিয়ে এবং আমি পরিবারের সকলের সঙ্গে আমাদের গ্রামের বাড়িতে সেই বিয়ের অনুষ্ঠান উপলক্ষে যাব। তাই সামনের সপ্তাহে আমি পাঁচদিন বিদ্যালয় আসবনা"। কমলের কথা শুনে তার বন্ধু অমল হঠাৎ করে একটু দুঃখ পেল কারণ কমলের সবথেকে প্রিয় বন্ধু অমলের সঙ্গে সে সারাদিন বিদ্যালয় তার সঙ্গে সময় কাটায় তাই এই পাঁচদিন কমল

কে ছেড়ে সে কিভাবে থাকবে এই কথা ভেবে । কমলের অনুপস্থিতিতে অমলের এই কয়েকদিনে ক্লাসে কয়েকজন নতুন নতুন বন্ধু তৈরি হয়। অমল তাদের সঙ্গে মিলেমিশে এই কয়েকদিন বেশ ভালো সময় কাটায়। কাকাতো ভাইয়ের বিয়ের অনুষ্ঠান সম্পন্ন করে কমল যথারীতি বিদ্যালয়ে আসা শুরু করে। অমল হঠাৎ লক্ষ্য করে যে বিদ্যালয়ে আসার পরেই কমল বেশ চুপচাপ কেমন যেন মন মরা হয়ে আছে। কারো সঙ্গে সেভাবে কথা বলছেনা ক্লাসের এখনই চুপ করে বসে আছে। অমল তাকে জিজ্ঞাসা করায় কমল কিছু বলল না তার চুপ করে থাকার বিষয়। পাশাপাশি কমল লক্ষ্য করল যে অমলের এই কয়েকদিনে ক্লাসে বেশ কয়েকজন নতুন বন্ধু তৈরি হয়েছে। এমনই সময় ক্লাসে বাংলা শিক্ষক চলে আসার কারণে অমল ভাবলো যে টিফিন বিরোধী সময়ে কমলের সঙ্গে কথা বলবে। টিফিনের ঘন্টা বাজার পর অমল এবং তার নতুন বন্ধুরা কমলের কাছে গেল। তখনও দেখে কমল বেশ চুপচাপ কোন কথা বলছে না। সবাই মিলে কমলকে জিজ্ঞাসা করলো, " তোমার কাকাতো বিয়ের অনুষ্ঠান কেমন ছিল? তুমি সবার সঙ্গে কেমন আনন্দ করেছো"? তার বন্ধুদের প্রশ্ন শোনার পরও কমল কেমন যেন উদাসীন, তার চোখ দুটো কেমন যেন ছল ছল করছে ।বন্ধুদের জোড়াজড়িতে কমল বলতে শুরু করল তার অনুষ্ঠান বাড়ির অভিজ্ঞতা। কমল বলে উঠল, " তোমরা জানো আমি বিয়ের অনুষ্ঠানে যোগদান দেওয়ার আগে একটা ঘরে একা তৈরি হচ্ছিল তখন আমার মামাতো ভাইয়েরা আমার গায়ের উপর একটা প্লাস্টিকের মাকড়সা ছুঁড়ে দেয়। তারা সবাই জানতো যে আমি মাকড়সা তে ভয় পাই। জানা সত্ত্বেও আমার সঙ্গে তারা এইরকম মজা করে। তার জন্য আমি ভয়ে পুরো অনুষ্ঠানটা ভালোভাবে উপভোগ করতে পারিনি এবং এই ঘটনার জন্য অনুষ্ঠান বাড়ির সবাই আমার উপর হাসাহাসি করে"। কমল তার এই ভয়ের অভিজ্ঞতা তার বন্ধু অমল এবং বাকি সহপাঠীদের সামনে বলতে বলতে হঠাৎ করে একটু কেঁদে উঠলো। । কমল কে কাঁদতে দেখে অমল এবং বাকি সব বন্ধুরা হঠাৎ হেসে উঠলো এবং বলল, " তুমি এখনো সামান্য প্লাস্টিকের মাকড়সার উপর ভয় পাও"। তখন অমল বলে উঠলো, " আরে এটা তো সামান্য মজা ছিল। এতে তোমার ভয় পাওয়া বা কান্নার কি আছে"। তারপর অমল তার বাকি বন্ধুদের সঙ্গে সেই জায়গা থেকে টিফিন খেতে খেতে মাঠে খেলতে চলে গেল কমলকে একা ফেলে। অমলের এই ব্যবহার দেখে কমলের ভীষণ খারাপ লাগলো এবং সে মনে মনে দুঃখ পেল।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. অমলকে নিজের অনুভূতির কথা জানাতে গিয়ে কমল কাঁদছিল কেন?
2. কমল যখন তার স্মৃতি নিয়ে আলোচনা করেছিল তখন অমল কেমন সাড়া দিয়েছিল?

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3. তুমি যদি কমলের জায়গায় থাকতে, তখন তোমার অনুভূতির কথা আলোচনা করার পর তোমার বন্ধু হাসলে তোমার কেমন লাগত?
4. কমলের মতো পরিস্থিতির সম্মুখীন তুমি কী কখনো হয়েছ? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সাথে আলোচনা করো।

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাবার পর, তাদের পরিবারের সদস্যদের কাছে গল্পটি বর্ণনা করতে বলুন এবং কীভাবে তারা গল্পটি শেষ হতে পারে সেই সম্পর্কে আলোচনা 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. তোমার পরিবারের সদস্যরা কীভাবে গল্পটি শেষ করলেন?
2. তুমি যদি অমলের জায়গায় থাকতে, তাহলে কমলের স্মৃতি ভাগ করে নেওয়ার পর তোমার প্রতিক্রিয়া কেমন হতো?
3. তোমার অনুভূতি বা স্মৃতি আলোচনা করার সময় কেউ হাসলে বা মনোযোগ না দিলে তোমার কেমন লাগে?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১৭)পাঠের নাম:এক প্যাকেট চিপস

উদ্দেশ্য: শিক্ষার্থীরা কীভাবে মানুষ এবং তার পরিস্থিতিকে বিচার করে তাদেরকে ভালো/মন্দের মধ্যে শ্রেণীবদ্ধকরণ করে সে সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : অন্যদের বিচার করা এবং তাদের সম্পর্কে দ্রুত মতামত গঠন করা মানুষের প্রবণতা। পরিস্থিতি বা লোকেদের বিচার করা তখনই আমাদের ঠিকসিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবেযখন আমরা পরিস্থিতিগুলোকে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করি। সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা না করে এবং সেগুলিকে ভাল/মন্দের মধ্যে শ্রেণীবদ্ধ করতে গেলে, আমরা অচিরেই মানুষের সম্পর্কে মিথ্যা দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করে ফেলব। যা আমাদের সম্পর্ককে প্রভাবিত করতে পারে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীদের বোঝানোর চেষ্টা করা হয় যে তারা কীভাবে মানুষ এবং পরিস্থিতি বিচার করে এবং তাদের ভাল/মন্দের মধ্যে শ্রেণীবদ্ধ করে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প :

সপ্তম শ্রেণীর ছাত্রী ফারহিন খোয়াই জেলার একটা বিদ্যালয়ের পড়ে। বাবা-মা নিয়ে তার ছোট্ট পরিবার। বিদ্যালয়ে যাবার পথে সে প্রতিদিন একটা ছোট্ট দোকান দেখতো। ওই দোকানটা তার কাছে ভীষণ আকর্ষণীয় ছিল কারণ সেই দোকানে ফারহিন অনেক চিপস, চকলেট, কোল্ড ড্রিংক এবং অন্যান্য অনেক ধরনের খাবার বিক্রি হতে দেখতো। কিন্তু বাবার সঙ্গে বিদ্যালয়ের যাওয়ার পথে কোনদিন সেই দোকান থেকে ফারহিন কোন খাবার কেনে নিন শুধুমাত্র তাকিয়ে তাকিয়ে দেখতো আর বিদ্যালয় চলে যেতো। একদিন ফারহিনের মা ভীষণ অসুস্থ থাকায় এবং ফারহিন এর বাবার অফিসের তাড়াতাড়ি যাওয়ার কারণে সে বিদ্যালয়ের দুপুরে খাবার জন্য কোন টিফিন আনতে পারেনি। ফারহিন এর বাবা

তাকে কিছু টাকা দিয়েছিলেন বিদ্যালয়ে যাওয়ার পথে দুপুরে খাবার কেনার জন্য। ফারহিনের যেহেতু অনেকদিন ধরে সেই দোকান থেকে খাবার কেনার ইচ্ছা তাই সেদিন ওই টাকা দিয়ে ওই দোকান থেকে চিপসের প্যাকেট কিনে বিদ্যালয়ে যায়। বিদ্যালয়ে কয়েকটি ক্লাস সম্পন্ন হওয়ার পর যখন টিফিনের বিরতির জন্য ঘন্টা বেজে ওঠে তখন ফারহিন খুব আনন্দ সহকারে তার ব্যাগ থেকে চিপসের প্যাকেটটা বার করে মহা আনন্দে খেতে শুরু করে। এইভাবে পরপর বেশ কয়েকদিন দুপুরের টিফিনে ফারহিন রোজ চিপস খেতে শুরু করে। একদিন টিফিন বিরতির সময় ফারহিন এর বন্ধু জন লক্ষ্য করে যে ফারহিন পুনরায় চিপ খাচ্ছে। এবং সে তার বাকি বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করতে শুরু করে যে, " দেখো, ফারহিন এই কয়েকদিন ধরে রোজ চিপস খায়। তার অভ্যাস ভীষণ অস্বাস্থ্যকর"। তার বন্ধুরা জনের কথায় সম্মতি দিয়ে ফারিন এর দিকে তাকিয়ে হাসতে শুরু করে। ফারহিন, জন এবং তার বন্ধুকে হাসতে দেখল এবং পিছন ফিরে ধীরে ধীরে তার ক্লাসের দিকে চলে গেল। জন তার পিছন পিছন গিয়ে ফারহিনকে বলল, " তুমি জানো না যে চিপস ভীষণ অস্বাস্থ্যকর খাবার। তোমার বাড়ি থেকে খাবার নিয়ে আসা উচিত"। ফারহিন জনের কথা শুনলো এবং চুপচাপ কোন উত্তর না দিয়ে মুখ নিচু করে নিজের জায়গায় গিয়ে বসে পড়ল ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. সবাই যখন ফারহিনের দিকে তাকিয়ে ফিসফিস করে বলছিল তখন তার কেমন লাগছিল বলে তুমি মনে করো।
2. তুমি যদি জনের জায়গায় থাকতে, তাহলে চিপস সম্পর্কে ফারহিনকে তোমার চিন্তা ভাবনা তুমি কীভাবে জানাতে?
3. তোমার সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যে কেউ সীমিত তথ্যের দ্বারা তোমার সম্পর্কে একটি মতামত তৈরি করেছে? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
4. তোমার ক্রিয়া/ পরিস্থিতিতে অন্যদের দ্বারা সঠিক তথ্য ছাড়াই তোমাকে মতামত দেওয়া হলে বা বিচার করা হলে তুমি কেমন অনুভব করবে?

বাড়ির কাজ :শিক্ষার্থীরাকে আজ বাড়িতে যাবার পর, তাদের পরিবারের সদস্যদের কাছে গল্পটি বর্ণনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যতে জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা কাউকে কখনো ভালো বা মন্দের হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করেছেন কিনা? যদি করে থাকেন তাহলে এমন কী কী জিনিস ছিল

যার মাধ্যমে ওনারা সেই মানুষদের শ্রেণীবদ্ধ করেছিলেন বা সেই জিনিসগুলি কী কী যা ওনাদের শ্রেণীবদ্ধ করতে সাহায্য করেছিল?

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ীর কাজের প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়া ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
2. তুমি কী কখনো কারোর সম্পর্কে তাদের পরিস্থিতি সম্পর্কে সম্পূর্ণ তথ্য ছাড়াই তাদের প্রতি মতামত তৈরি করেছিলে? তুমি কীভাবে সেই মতামত গঠন করেছিলে?
3. কোন কোন জিনিস যা তোমাকে একটি ব্যক্তির সম্পর্কে মতামত তৈরি করতে এবং তাদের ভালো মন্দের বিচারে বা হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করতে সহায়তা করে?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

- সবাইকে নিজেদের মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন
- ধৈর্য ধরে শিক্ষার্থীদের কথা শুনুন।

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

১৮)পাঠের নাম: ফাতিমার ভুল

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা মানুষ বা পরিস্থিতি সম্পর্কে তাদের মতামতের সাথে কীভাবে সাধারণ আবেগ যুক্ত থাকতে পারে সেই সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : কারোর সম্পর্কে একটি মতামত গঠন বা তাদের ভালো মন্দের হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করার জন্য একটি নির্দিষ্ট সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রক্রিয়া ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। , সাধারণত আমাদের আবেগ, আমরা কারোর সম্পর্কে যা অনুভব করছি বা সেই পরিস্থিতিতে আমাদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে। ফলস্বরূপ আমাদের কারোর সম্পর্কে মতামতকে সেই পরিস্থিতি ভীষণভাবে প্রভাবিত করে ফেলে। এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা মানুষ বা পরিস্থিতি সম্পর্কে তাদের মতামতের সাথে কিভাবে সাধারণ আবেগ যুক্ত থাকতে পারে সেই সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প

ফাতেমা সপ্তম শ্রেণির ছাত্রী এবং সে তার ক্লাসের সবচেয়ে কৃতী ছাত্রী। শিক্ষিকা শ্রীমতি পুনম,তার সাথে ফাতিমার সম্পর্ক খুব ভালো। জরুরী অবস্থার কারণে, শ্রীমতি পুনম অন্য স্কুলে বদলি হয়ে যান এবং একজন নতুন শিক্ষিকা শ্রীমতি ফারুখী তার জায়গায় আসেন। ফাতেমা খুব দুঃখ পায় হয় এবং পড়াশুনায় পিছিয়ে পড়তে থাকে। সে সবসময় চুপচাপ থাকে এবং তার সহপাঠীদের সাথে কথা বলে না। শ্রীমতি ফারুখীও তার প্রতি খুব একটা মনোযোগ দেন না কারণ ফাতিমা কখনো তার প্রশ্নের উত্তর দেয় না এবং সে পড়াশোনাতেও ভালো ফল করতে পারে না। ফাতিমা তাকে একবারও কখনো ডাকেনি দিদিমনি বলে এবং সবসময় চুপচাপ থাকে । একদিন ভুলবশত ফাতেমা মিসেস ফারুখীকে পুনম

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

ম্যাডাম বলে ডেকে ফেলে এবং মিসেস ফারুখী তাকে ভীষণ বকাবকি করেন কারণ ওনাকে অন্য শিক্ষকের নামে ডাকা হোক, সেটা উনি পছন্দ করেন না। শিক্ষিকাকে ভুল নাম ডাকার জন্য সবাই ফাতিমার উপর হাসাহাসি করে , বিশেষ করে যখন সে প্রথমবারের মতো সেই শিক্ষিকাকে সম্বোধন করছিল। সবার তাকে নিয়ে মজা করা এবং শিক্ষিকার তাকে নিয়ে বকাঝকা করা দেখে সে ভীষণ ভেঙে পরে এবং স্কুলে আসা বন্ধ করে দেয়।

এক সপ্তাহেরও বেশি সময় অনুপস্থিত থাকার পরে, মিসেস ফারুখি তার বাবাকে ফোন করে এবং ঘটে যাওয়া ঘটনা নিয়ে অভিযোগ করে এবং তাকে বলেন , "সে ইতিমধ্যে পড়াশোনায় পিছিয়ে পড়েছে, ক্লাসে সে কোনো উত্তর দেয় না। নতুন কিছু শেখার বিষয়ে তার কোনো আগ্রহ নেই এবং এখন সে স্কুলে আসছে না। এটা একদম গ্রহণযোগ্য না। ওর মা আসেনি কেন?" তার বাবা তার এই কাজের জন্য ক্ষমা চান এবং তাকে জানান যে তার মেয়ে মিসেস পুনমের খুব ঘনিষ্ঠ ছিল কারণ তিনি ফাতিমাকে পড়াশোনায় সাহায্য করেছিলেন যখন সে খুব অসুস্থ ছিল এবং পড়াশোনায় পিছিয়ে পড়েছিল। এই মুহূর্তে তার মার শরীর ভালো নেই এবং এমনকি মিসেস পুনমও স্কুল ছেড়ে দিয়েছেন , তাই সে পড়াশোনায় মনোযোগ দিতে পারছে না। এই ঘটনার কারণে সবাই ভাবছে যে সে ভালো ছাত্রী নয় এবং সে স্কুলে আসতে চায়না ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

১) কেন মিসেস ফারুখীকে পুনম ম্যাডাম বলে ডাকার জন্য ফাতিমাকে তিনি বকাবকি করেছিলেন ?

২) মিসেস ফারুখী যখন তাকে বকাঝকা করেছিলেন এবং সেইসঙ্গে সবাই যখন তাকে নিয়ে হাসাহাসি করছিলো তখন তার কেমন লেগেছিল বলে তোমার মনে হয় ?

৩) তুমি কী কখনও কারো সম্পর্কে কোনো অভিমত তৈরী করেছো ? যদি হ্যাঁ হয় , তাহলে, এমন কী ছিল যার মাধ্যমে তুমি সেই অভিমত তৈরি করেছিলে?

৪) কোন ব্যক্তি সম্পর্কে একটি মতামত গঠন করার আগে তুমি কোন আবেগগুলি অনুভব করেছিলে?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাওয়ার পর , তাদের পরিবারের সদস্যদের কাছে গল্পটি বর্ণনা করতে বলুন এবং খুঁজে বের করতে বলুন যে তারা কীভাবে তারা গল্পটি শেষ করতে চান?

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 সদস্যরা প্রদত্ত গল্পটির সমাপ্তি সম্পর্কে কী বললেন ?

২) তুমি কী মনে করো যে আমাদের আবেগ কারোর সম্পর্কে আমাদের মতামতকে প্রভাবিত করে? কেন অথবা কেন নয়?

৩) তুমি কী কখনো কারোর সম্পর্কে কোন নেতিবাচক মতামত তৈরি করেছ কারণ সেই সময় তুমি রাগান্বিত ছিলে অর্থাৎ রেগেছিলে? তোমার সেই অভিজ্ঞতা বা ঘটনাটি ক্লাসের 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।

১৯)পাঠের নাম: নৃত্য প্রতিযোগিতা

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা মানুষ বা পরিস্থিতি সম্পর্কে তাদের সিদ্ধান্তের সাথে কীভাবে জটিল আবেগ যুক্ত সেটা বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : একই সঙ্গে বেড়ে ওঠা এবং স্কুলে একসাথে শেখার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিভিন্ন দক্ষতা আগ্রহ এবং পারিপার্শ্বিক অভিজ্ঞতা গড়ে ওঠে, যার ফলে একটি শিক্ষার্থী সম্প্রদায়ের নিয়ম হিসাবে বৈচিত্র গুলি অনুভব করতে পারে। অন্তর্ভুক্তি সকল শিক্ষার্থীদের শিখতে এবং তাদের সামগ্রিক বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এটি সকলকে স্বাগত জানাই এবং সব কাজকে ও পাশাপাশি তাদের পরিবেশকে আপন বোধ করে। অন্তর্ভুক্তি অনুশীলন শিক্ষার্থীদের সামাজিক দক্ষতা বাড়াতে এবং শক্তিশালী ও সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে।এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা আরো অন্তর্ভুক্তিমূলক হওয়ার জন্য এবং একইভাবে সুসম্পর্ক তৈরি করতে তারা যে পদক্ষেপ গুলি নিতে পারে তার চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প

অষ্টম শ্রেণীর ছাত্রী মুনমুন নাচতে ভালোবাসতো। সে অনেক জেলা ব্যাপী এবং রাজ্য স্তরের নৃত্য প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতো। মুনমুন ভাবে যে ওর মতো নাচতে পারে এমন কেউ নেই।একদিন মুনমুনের নাচের দিদিমণি দেবপ্রিয়া ম্যাডাম তাকে জাতীয় স্তরের নিত্য প্রতিযোগিতার কথা বললেন। তিনি মুনমুনকে এই প্রতিযোগিতার জন্য ভালোভাবে প্রস্তুতি নিতে এবং প্রত্যেকদিন নাচের অনুশীলনের জন্য তার কাছে আসতে বলেন। মুনমুন মনে মনে এতটাই আত্মবিশ্বাসী ছিল যে সে তার দিদিমণিকে আশ্বস্ত করে বলল যে তার অনুশীলনের দরকার নেই এবং সে এই প্রতিযোগিতা জিতবে। দেবপ্রিয়া

ম্যাডাম বলেছিলেন যে যে কোন প্রতিযোগিতার জন্য ভালোভাবে অনুশীলন করা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ ম্যাডামের এই কথার বিষয়ে বিন্দুমাত্র কর্ণপাত করেনি। এইভাবে যথারীতি প্রতিযোগিতার দিন সামনে চলে আসে কিন্তু মুনমুন প্রতিযোগিতার জন্য কোন প্রস্তুতি বা অনুশীলন করছে না। প্রতিযোগিতার দিন মঞ্চে উঠে দেবপ্রিয়া সামনে অনেক দর্শককে দেখে একটু হলেও হতভম্ব হয়ে যায়। গানের তালে তালে নাচ করতে করতে স্টেজে উঠলেও ভালোভাবে প্রস্তুতি না থাকার কারণে এবং এত দর্শক দেখে একটু হতভম্ব হয়ে যাওয়ার কারণে গানের মাঝখানে সে কিছুতেই নাচের সঙ্গে তাল মিলাতে পারছিল না। গানের সঙ্গে নাচের তাল না মেলাতে পাড়ায় সে স্টেজে নাচ করতে করতেই অবলক দৃষ্টিতে দর্শক আসনে উপবিষ্ট দর্শকের দিকে এবং বিচারক মন্ডলীর দিকে অপলক দৃষ্টিতে তাকিয়ে ছিল ।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. গল্পে কী আবেগের প্রকাশ পেয়েছে?
2. তুমি কীভাবে অহংকার সংজ্ঞায়িত করবে?
3. কেন মিসেস দেবপ্রিয়া মুনমুনকে অনুশীলনের জন্য জোর দিয়েছিলেন?
4. তুমি কী এমন কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছ যেখানে তোমার অনুভূতি যেমন অপরাধবোধ, অহংকার, লজ্জা, এরশাদ ইত্যাদি কারোর সম্পর্কে কোন পরিস্থিতিতে তোমার সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করেছে? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

বাড়ির কাজ :বাড়িতে গিয়ে তোমার পরিবারের সাথে এই গল্পটি আলোচনা করবে। আমার পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করো যে ওনারা জটিল আবেগের (অহংকার, অপরাধবোধ, ঈর্ষা, লজ্জা ইত্যাদি) উপর ভিত্তি করে কোন পরিস্থিতিতে কাউকে বিচার করেছেন কিনা? এরপর ওনারা 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 ।

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. বাড়ির কাজের প্রশ্নে তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে তুমি যে প্রতিক্রিয়া পেয়েছো তা আলোচনা কর।
2. তোমাকে কী কখনো কোন ব্যক্তি তার সেই সময়ের আবেগের উপর ভিত্তি করে বিচার করেছেন? এটি সম্পর্কে তুমি কী অনুভব করো?
3. অন্য কারো সাথে আমাদের সম্পর্ক কীভাবে প্রভাবিত হয় যখন আমরা আমাদের আবেগের ভিত্তিতে/ পরিস্থিতির ভিত্তিতে কাউকে বিচার করি?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

২০)পাঠের নাম:সকলকে স্বাগত

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা অন্তর্ভুক্তির বা সামিল হওয়ার অভ্যাসের জন্য যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারে তা চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট : একই সঙ্গে বেড়ে ওঠা এবং স্কুলে একসাথে শেখার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিভিন্ন দক্ষতা আগ্রহ এবং পারিপার্শ্বিক অভিজ্ঞতা গড়ে ওঠে, যার ফলে একটি শিক্ষার্থী সম্প্রদায়ের নিয়ম হিসাবে বৈচিত্র গুলি অনুভব করতে পারে। অন্তর্ভুক্তি সকল শিক্ষার্থীদের শিখতে এবং তাদের সামগ্রিক বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এটি সকলকে স্বাগত জানাই এবং সব কাজকে ও পাশাপাশি তাদের পরিবেশকে আপন বোধ করে। অন্তর্ভুক্তি অনুশীলন শিক্ষার্থীদের সামাজিক দক্ষতা বাড়াতে এবং শক্তিশালী ও সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে।এই গল্প এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা আরো অন্তর্ভুক্তিমূলক হওয়ার জন্য এবং একইভাবে সুসম্পর্ক তৈরি করতে তারা যে পদক্ষেপ গুলি নিতে পারে তার চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

গল্প

অষ্টম শ্রেণীর ছাত্র শ্রীনিবাস উত্তর ত্রিপুরা জেলা থেকে বর্তমানে তার মায়ের চাকরির বদলির কারণে খোয়াই জেলার একটি স্কুলে এসে নতুন ভর্তি হয়েছে । একটা দুর্ঘটনার কারণে শ্রীনিবাসের পায়ে এবং কোমরে চোট লেগে যাওয়ার কারণে তাকে বর্তমানে হুইলচেয়ারে বসে তার দৈনন্দিন জীবনে সমস্ত কাজকর্ম করতে হয়। নতুন স্কুলে ভর্তি হয়ে প্রথম দিন শ্রীনিবাস দেখে যে খেলার মাঠ থেকে তার ক্লাসে যাওয়ার পথে তার হুইল চেয়ারে যাওয়ার মতো কোনো ঢাল নেই সব সিঁড়ি । শ্রীনিবাস এই পরিস্থিতি দেখে কিছুটা অস্বস্তি বোধ করছিল কিন্তু তার ক্লাসের ছাত্র-ছাত্রীরা এবং শিক্ষক-শিক্ষিকারা সবাই মিলে তাকে সাহায্য

করে শ্রেণীকক্ষ পর্যন্ত পৌঁছে দিল। শ্রেণিকক্ষের মধ্যে কোন কার্যকলাপ করার সময় শ্রীনিবাস নিজেই হুইল চেয়ারের চালনা করতে পারে কিন্তু শ্রেণিকক্ষ ছাড়া বাইরে কোন জায়গায় সারাদিনে তাকে যেতে হলে তার সহপাঠীদের সাহায্য নিতে হয়। সহপাঠীদের সাহায্য ছাড়া সে শ্রেণীকক্ষের বাইরে যেতে পারে না। স্কুলে দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন কাজকর্ম করার জন্য শ্রীনিবাস কে অন্যজনের উপর নির্ভর করতে হয় এই কথা চিন্তা করে তার একদম ভালো লাগে না তার মনে হয় যে সে বাকি সহপাঠীদের অযথা ব্যস্ত করে ফেলে। এইসব কথা চিন্তাভাবনা করে সে মনে মনে বেশ দুঃখ পায়। শ্রীনিবাসের এই মলিন মুখ তার খুব কাছের এক সহপাঠী সবিতার চোখে পড়ে। সবিতা কিছু না বলেই সেদিন বাড়ি ফিরে যায় কিন্তু পরের দিন এসে সে দেখে বিদ্যালয়ে শ্রীনিবাস আসেনি।এইভাবে বেশ কয়েকদিন হল শ্রীনিবাস বিদ্যালয়ে আসছে না। শ্রীনিবাস কে বিদ্যালয়ে আসতে না দেখে একদিন স্কুল ছুটির পর সবিতা তাদের বাড়ি যায়। শ্রীনিবাসের বাড়ি গিয়ে তার বিদ্যালয়ের না আসার কারণ জিজ্ঞাসা করায় সে বলে ওঠে, " আমার বিদ্যালয়ে যেতে একদম ভালো লাগেনা কারণ বিদ্যালয়ে গিয়ে সারাদিন আমাকে সবার উপর নির্ভর করতে হয়। আমার মনে হয় যে আমার কারনে আমি সকলকে ব্যস্ত করে ফেলি এবং সবাইকে বিব্রত করি। এই কারণে আমার একদম ভালো লাগে না তাই আমি স্কুল যাচ্ছি না"। সবিতা পরের দিন স্কুলে গিয়ে শ্রীনিবাসের অনুভূতির কথা তার সমস্ত শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে বলে। তারপর সবার কাছে সবিতা আবেদন করে যে, "আমরা কি শ্রীনিবাসের জন্য কিছু করতে পারি অর্থাৎ যাতে শ্রীনিবাস বিদ্যালয়ে এসে ভালোভাবে নিজের মতন করে চলাফেরা করতে পারে সেই জন্য একটা ঢাল বা স্লোপ বানাতে পারি"।সবিতার এই প্রস্তাব সকলের ভীষণ ভালো লাগে এবং সকলে মিলে শ্রীনিবাসের জন্য একটা ছোট্ট স্লোপ বানিয়ে ফেলে।স্লোপ বানানোর পরের দিন সবিতা শ্রীনিবাসের বাড়ি গিয়ে বলে, " কাল স্কুলে একটা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা আছে তাই তোমাকে কাল স্কুলে অবশ্যই যেতে হবে"।পরের দিন স্কুলে গিয়ে শ্রীনিবাস প্রথমে কিছুটা হতভম্ব হয়ে যায় সে দেখে যে স্কুলে সিঁড়ির পাশে একটা ছোট্ট স্লোপ তৈরি করা হয়েছে। এই দেখে শ্রীনিবাস ভীষণ খুশি হয়ে নিজের চেষ্টায় নিজে নিজে হুইলচেয়ার নিয়ে শ্রেণীকক্ষে পৌঁছায়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তুমি যদি শ্রীনিবাসের জায়গায় থাকতে এবং কোন সহায়তা ছাড়াই শ্রেণী কক্ষে প্রবেশ করতে না পারলে তোমার কেমন লাগতো?
2. শ্রীনিবাস কে অন্তর্ভুক্তিমূলক বোধ করানোর জন্য তুমি কী করতে?

3. তুমি কী কখনো এমন কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছো যেখানে তুমি অনুভব করছ যে অন্য কেউ নিজেকে বহিষ্কৃত বা একা বোধ করছে? সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে তোমার সেই অভিজ্ঞতা আলোচনা কর।
4. সেই ব্যক্তিকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য তুমি কী করেছিলে?

বাড়ির কাজ :

শিক্ষার্থীরাকে আজ বাড়িতে যাবার পর, তাদের পরিবারের সদস্যদের কাছে গল্পটি বর্ণনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা কারোর সাথে অন্তর্ভুক্তিমূলক কোন আচরণ অনুশীলন করেছেন কিনা? ওনারা এটা কীভাবে 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*)

১) বাড়ির কাজের প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়া ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

২) তুমি কী কখনো কোন পরিস্থিতিতে বহিষ্কৃত/ অন্তর্ভুক্ত নয় এমন অনুভব করেছ? তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

৩) আমরা কীভাবে আমাদের শ্রেণীকক্ষের পরিস্থিতি গুলিকে আরও অন্তর্ভুক্ত বা একত্রিত করতে পারি সে সম্পর্কে কমপক্ষে ২ টি পরামর্শ 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।

কার্যকলাপ

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

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

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

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

কার্যক্রম পরিচালনা করার সময় যে বিষয়গুলো মাথায় রাখতে হবে:

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

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

ACTIVITY

SCERT
Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

১)পাঠের নাম: আমার স্কুল চত্বর

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা স্কুলের পরিবেশ কে গভীর ভাবে পর্যবেক্ষণ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : পর্যবেক্ষণের মানে কাউকে বা কোন বস্তুকে মনোযোগ সহকারে লক্ষ করা, উপলব্ধি করা বা দেখা। পারিপার্শ্বিক অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা এবং তারা যখন সেই পরিবেশে থাকে তখন কেমন অনুভব করে সেটা প্রকাশ করা গুরুত্বপূর্ণ। পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা তাদের আবেগ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করে। পারিপার্শ্বিক অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা, একটি শিশুকে তার পারিপার্শ্বিকের বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে ওয়াকিবহাল করে। এই ক্রিয়াকলাপের উদ্দেশ্য হল, বিদ্যালয় ভিত্তিক পরিবেশ থেকে পাওয়া বিভিন্ন বস্তু গুলোকে ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করার দিকে শিক্ষার্থীদের মনোনিবেশ করা।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. সমস্ত শিক্ষার্থীদের চোখ বন্ধ করতে বলুন ।
2. এখন তাদের স্কুল ক্যাম্পাসের ভিতরে ৫টি ভিন্ন কক্ষ/স্থানের কথা ভাবতে বলুন।
   উদাহরণ স্বরূপ: শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত বিষয়গুলো ভাবতে বলতে পারেন:
   - সেই রুম/জায়গাটি দেখতে কেমন?
   - সেই জায়গাটিতে কী কী জিনিস আছে?
   - জায়গাটি কী সাধারণত খালি থাকে নাকী শিক্ষার্থীরা ভর্তি করে রাখে?
   - শিক্ষক তাদের জায়গার বস্তু, রং,আকার ইত্যাদি নিয়েও ভাবতে বলতে পারেন।

বিদ্যালয়ের পরিস্থিতি অনুযায়ী শিক্ষক-শিক্ষিকা ছাত্র-ছাত্রীদের বিভিন্ন বিষয়ের/ স্থানের কথা ভাবতে বলবেন।

3. শিক্ষার্থীরা যে সমস্ত জায়গাগুলির বিষয়ে ভাববে, সেই ভাবনাচিন্তা গুলির উপর তাদের একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন।
4. সমস্ত শিক্ষার্থীরা তাদের সঙ্গীকে তারা যে জায়গাগুলির কথা ভেবেছিল সে সম্পর্কে তাদের সঙ্গে আলোচনা করবে এবং সেই জায়গাগুলির বর্ণনা দেবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই কার্যকলাপটি করার পর তুমি কী শিখলে ?
2. এই কার্যকলাপের সময় তুমি এমন কী কী জিনিস দেখেছো যা তুমি আগে কখনো ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করনি?
3. পর্যবেক্ষণ করা কী গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়?
4. তুমি তোমার বিদ্যালয়ে পরিসরে এমন কী জিনিস দেখেছো যা তুমি ভীষণ পছন্দ কর?

বাড়ির কাজ : আজ যখন শিক্ষার্থীরা বাড়ি যাবে , তখন তাদের পরিবারের সাথে সময় কাটাতে অনুরোধ করুন। বাড়িতে থাকা এমন জিনিস গুলোকে মনোযোগ দিয়ে লক্ষ করতে বলুন যা তারা সাধারণত আগে তারা কোনদিন সেভাবে লক্ষ করেনি ।

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 তালিকা একবার ভালোভাবে পড়তে বলুন।
2. সেই তালিকা নিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের সঙ্গীর সাথে আলোচনা করতে বলুন:

- তুমি এবং তোমার সঙ্গী তোমাদের নিজ নিজ তালিকায় যে কক্ষ/স্থানগুলি লিখেছ সেগুলি সম্পর্কে চিন্তা করার সময় তোমরা কী কী অনুভব করেছো তা তোমার সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করো?

3. শিক্ষার্থীদের আলোচনা শেষ করার পরে, সেই তালিকা থেকে শিক্ষক তাদের প্রিয় স্থানটির কথা জিজ্ঞাসা করবেন ।
4. এখন শিক্ষার্থীদের তাদের সঙ্গীর সাথে আলোচনা করতে বলুন - যে সেই জায়গাটি তাদের জন্য বিশেষ কেন বা সেই জায়গাটি তাদের কেন সব থেকে বেশি পছন্দের?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তুমি বাড়িতে কী কী জিনিস লক্ষ্য করেছো যা তুমি সাধারণত আগে কখনো করনি ? ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি কী তোমার চারপাশে কখনো কিছু ভালোভাবে লক্ষ্য করেছ ?
3. কীভাবে পর্যবেক্ষণ আমাদের সাহায্য করতে পারে সেই সম্পর্কে 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.

২)পাঠের নাম:বাড়িতে দায়িত্ব

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা পর্যবেক্ষণের ধারণা সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে এবং পাশাপাশি তাদের বাড়ির পরিবেশ থেকে পর্যবেক্ষণ সংগ্রহ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : গৃহের পরিবেশ সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা আমাদের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তার পাশাপাশি বাড়িতে উপস্থিত গুরুজনদের প্রতি সম্মান সম্মান দেওয়া আমাদের কর্তব্য।গৃহের পরিবেশ সর্বদা সাজানো গোছানো এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকলে সেই পরিবেশ আমাদের নিজেদের ইতিবাচক থাকতে সাহায্য করে।পরিবারের প্রতিটি সদস্যের মধ্যে একটি সহযোগিতামূলক ও সৌহার্দ্যপূর্ণতা থাকে।শিক্ষার্থীদের মধ্যেও এই একই মনোভাব গড়ে তোলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই কার্যকলাপের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা পর্যবেক্ষণের ধারণা এবং তাদের বাড়ির পরিবেশকে কীভাবে ভালো করে পর্যবেক্ষণ করতে হয় সেই সম্পর্কে 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 ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে বিভক্ত করুন এবং প্রতিটি দল বৃত্তাকারে বসবে। দল গঠনের সময় শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যে প্রতিটি দলের সদস্য সংখ্যা যেন ৫- ৬ এর বেশি না হয়।
2. দলগুলো নিচের বিষয়গুলো নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে-
   a. ঘর পরিষ্কার রাখতে তোমার বাড়িতে কী কী কাজ হয়?
   b. তোমার বাড়ির কোন পরিবারের সদস্যরা কোন্ কোন্ দায়িত্ব পালন করে?
   c. তোমার বাড়ির কেউ যখন তাদের দায়িত্ব পালন করতে অক্ষম হয়, তখন অন্য সদস্যরা কী করে?

SCERT Govt. of Tripura
SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

3. দলের মধ্যে আলোচনা করা তথ্যগুলি শিক্ষার্থীরা একটি কাগজে লিপিবদ্ধ করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. কেন আমাদের ঘর পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ?
2. সব দায়িত্ব এক ব্যক্তির উপর ন্যস্ত হলে কী হবে এবং কেন?
3. তোমার বাড়িতে প্রতিদিন কী কী জিনিস লক্ষ্য কর?
4. আমাদের বাড়ির পরিবেশ ভালো রাখার জন্য আমাদের সকলের কী একসঙ্গে মিলেমিশে কাজ করা উচিত? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : বাড়িতে গিয়ে শিক্ষার্থীদের আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে বাড়ির সকলের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। তারপর বাড়ির যে কোনও একটি কাজ করার জন্য শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের যে কোনো সদস্যকে সাহায্য 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 :

1. শিক্ষার্থীদের দলে ভাগ করা হবে এবং প্রতিটি দল বৃত্তাকারে বসবে।
2. প্রতিটি দলকে একটি করে কাগজ দেওয়া হবে।
3. দলের সদস্যরা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে এবং নিম্নলিখিত বিষয়টি সম্পর্কে লিখবে:
    a. বাড়ি পরিষ্কার রাখার জন্য শিক্ষার্থীরা যে ভূমিকা এবং দায়িত্ব নেবে তার একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়িতে কী কাজ করে তুমি তোমার পরিবারের সদস্যদের সাহায্য করলে সেটা ক্লাসে সবার সাথে আলোচনা করো ।
2. বাড়ি পরিষ্কার কীভাবে রাখতে হয় সেই সম্পর্কে আমরা কীভাবে আমাদের সহপাঠীদের সাহায্য করতে পারি?
3. তোমার বাড়িতে কোন কোন সদস্য কোন কোন কাজ করে সেই সম্পর্কে 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।

৩)পাঠের নাম:আমি অনুভব করি!

উদ্দেশ্য : শ্রেণীকক্ষের সময়কালে কীভাবে শিক্ষার্থীদের সাধারণ আবেগ পরিবর্তন হতে পারে সেই সম্পর্কে তারা বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : ৬ টি মৌলিক আবেগ রয়েছে - দুঃখ, সুখ, ভয়, রাগ, বিস্ময় এবং বিরক্তি। এই আবেগগুলি আমরা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনুভব করি। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কীভাবে শ্রেণীকক্ষের পুরো সময় জুড়ে, আমাদের সাধারণ আবেগগুলি পরিবর্তিত হতে থাকে এবং আবেগের এই ধরনের পরিবর্তন অনুভব করা সঠিক এবং গুরুত্বপূর্ণ।

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 ৬ টি দলে বিভক্ত করুন। দল গঠনের সময় শিক্ষক খেয়াল রাখবেন যেন প্রতিটি দলে ৫-৬- এর বেশি শিক্ষার্থী না থাকে। ক্লাসের শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলে শিক্ষক সেই অনুযায়ী দল গঠন করবেন।
2. প্রতিটি দলকে তাদের ক্লাসে প্রতিদিন ঘটে যাওয়া বাস্তব জীবনের পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।
3. উপরে উল্লেখিত ছটি মৌলিক আবেগ অনুযায়ী তাদের পরিস্থিতি গুলোকে সাজাতে বলুন।
4. একবার সমস্ত দলের এর কাজ শেষ হয়ে গেলে, তাদের ক্লাসের সাথে পরিস্থিতি ভাগ করতে বলুন।

5. শিক্ষার্থীরা লক্ষ্য করবে, যে প্রতিদিন নানা রকমের ঘটনা আমাদের চারপাশে ঘটে এবং একজনের আবেগ একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে বা সারাদিনে পরিবর্তিত হওয়া স্বাভাবিক।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই কার্যকলাপের পরে তুমি আবেগের সম্পর্কে কী বুঝলে?
2. সারাদিনে আবেগের পরিবর্তন হওয়া কী ঠিক? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি সারাদিনে সবচেয়ে বেশি কোন আবেগ অনুভব করো?
4. সেই আবেগ নিয়ন্ত্রণে তুমি কী করো বা করবে?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকে কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের এমন কয়েকটি উদাহরণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে বলুন যেখানে উনাদের এইরকম আবেগের পরিবর্তন হয়েছিল। সে সম্পর্কেও শিক্ষার্থীদের জানতে বলুন।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ীর কাজের প্রশ্নে প্রাপ্ত উত্তর ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা করো ।
2. তুমি কী এমন কোন পরিস্থিতিতে পড়েছ যেখানে তুমি এই মৌলিক আবেগগুলির মধ্যে একটি আবেগ অনুভব করেছিলে এবং সেটি নিয়ন্ত্রণ করা তোমার পক্ষে একটু কঠিন ছিল? সেই সম্পর্কিত তোমার অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা করো।
3. এমন একটি পরিস্থিতির কথা ভাবো যখন তুমি তোমার কোন মৌলিক আবেগের পরিবর্তন অনুভব করেছ। কীভাবে তুমি সেই পরিবর্তন 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।

৪)পাঠের নাম: আমার কেমন লাগবে!

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেদের এবং তাদের সহপাঠীদের সাধারণ আবেগ সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : মানুষ বিভিন্ন আবেগ অনুভব করে। এই আবেগগুলি ব্যাক্তি বিশেষে পরিস্থিতির সাথে পরিবর্তিত হয়। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে একজনের নিজস্ব আবেগকে বোঝা তাদের নিজেদের সম্পর্কে সচেতন হতে সাহায্য করে। পাশাপাশি অন্যের আবেগ বুঝতে পারা শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এই ক্রিয়াকলাপের লক্ষ্য হল, শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন অনুভূতির প্রতি মনোযোগ আকর্ষণ করা যা তারা এবং তাদের সহপাঠীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অনুভব 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. শিক্ষার্থীদের তাদের পাশে বসে থাকা সঙ্গীর সঙ্গে একটি জুটি বাঁধতে বলুন। যদি একই সঙ্গে পাশাপাশি তিনজন শিক্ষার্থী বসে থাকে সেই ক্ষেত্রে তিনজন মিলে যদি বাঁধতে পারে।
2. শিক্ষার্থীদেরকে নিচের পরিস্থিতি গুলো সম্পর্কে শ্রেণীক্ষের বোর্ডে লিখে দিন:
    - তুমি তোমার বাড়ির কাছাকাছি একটি মুদির দোকানে একা গেছো এবং গিয়ে সেখানে দেখলে অনেক অচেনা ব্যক্তি রয়েছেন ।
    - তুমি তোমার সবচেয়ে কাছের বন্ধুদের সাথে তোমার বন্ধুর বাড়িতে জন্মদিনের পার্টিতে আছো।
    - কিছু অতিথি রাতের খাবারের জন্য তোমার বাড়িতে এসেছেন।

- তুমি নতুন শহরে একটি নতুন স্কুলে ভর্তি হয়েছো।

3. এরপর উপরিউক্ত পরিস্থিতি গুলি সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের তাদের সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। এছাড়া তাদের ভাবতে বলুন যে উপরিউক্ত পরিস্থিতিগুলির সম্মুখীন হলে তারা কী অনুভব করবে।
4. শিক্ষার্থীরা তাদের অনুভূতিগুলি সম্পর্কে তাদের নোটবুকে লিখবে।
5. এখন প্রতিটি দল উপরিউক্ত পরিস্থিতি সম্পর্কে তাদের অনুভূতির বিষয়ে অন্য দলের সঙ্গে তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তোমার সঙ্গী কেমন অনুভব করেছে?
2. বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তোমার এবং তোমার সঙ্গীর অনুভূতি কী একই ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি যখন বিদ্যালয়ে থাকো এবং বাড়িতে থাকো তোমার অনুভূতি কীরকম থাকে?
4. ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন অনুভূতি অনুভব করা কী ঠিক? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকে কার্যকলাপটিকে নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা যখন কর্মস্থলে থাকেন/ বাড়ি থেকে দূরে থাকেন এবং তারপর যখন বাড়িতে ফিরে আসেন তখন ওনাদের কেমন লাগে বা কেমন 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*)

1. বাড়ির কাজের প্রশ্নে তোমার পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনার করার অভিজ্ঞতা এবং তথ্য সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. আজকে তুমি কেমন অনুভব করছো? আজকে যদি একটা অভিভাবকদের সঙ্গে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের বৈঠক হয় তাহলে তোমার কেমন লাগবে ?
3. তুমি কী কখনো লক্ষ্য করেছ যে একই পরিস্থিতিতে তোমার আবেগ এবং অন্যদের আবেগ ভিন্ন? সেই অভিজ্ঞতা ক্লাসের 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।

৫)পাঠের নাম:আবেগের পরিসর

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে জটিল আবেগগুলোকে চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : আবেগ পরিস্থিতির সাথে পরিবর্তিত এবং বিকশিত হতে থাকে। একজন কীভাবে অনুভব করছে তা সনাক্ত করা এবং প্রকাশ করা, আত্ম-সচেতনতা তৈরি করতে এবং নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। এই ক্রিয়াকলাপের সাহায্যে, শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অনুভব করা আবেগগুলি সনাক্ত করার চেষ্টা 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. সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের ছয়টি দলে ভাগ করুন।
2. কার্যকলাপটি করানোর জন্য শিক্ষক নিম্নোক্ত পরিস্থিতি অনুসারে ছয়টি চিরকুট বানাবেন। নিচে তিনটি পরিস্থিতির কথা দেওয়া আছে কিন্তু দল সংখ্যা ছয়টি হওয়ার কারণে শিক্ষক প্রতিটি পরিস্থিতির জন্য দুটো করে চিরকুট বানাবেন।
3. প্রত্যেক দল থেকে একজন শিক্ষার্থীকে এগিয়ে এসে একটি করে চিরকুট সেই দলের জন্য সংগ্রহ করতে বলুন।
4. পরিস্থিতি সমূহ নিম্নরূপ -

Group 1: বিদ্যালয়ের বিজ্ঞান শিক্ষক সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীদের দলে ভাগ করে তাদের একটি করে বিজ্ঞান প্রজেক্ট তৈরি করতে বলেন । তোমার দলে তুমি এবং অন্য ২ শিক্ষার্থী এক সঙ্গে কাজ করবে এমনটাই

সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। তোমাদেরকে খাদ্য শৃংখল সম্পর্কে একটি প্রজেক্ট করতে হবে। সবাই মিলে গবেষণা করে কীভাবে প্রজেক্টটি তৈরি করবে সেটা সিদ্ধান্ত নিলে। কিন্তু হঠাৎ করে তোমার শরীরটা বেশ খারাপ হয়। তোমার বাড়ি স্কুল থেকে একটু বেশি দূরে থাকার কারণে তুমি তোমার বন্ধুদের বললে যে তুমি দুইদিন স্কুলে আসবে না, দুইদিন পর এসে তারপর সবাই মিলে একসঙ্গে প্রোজেক্টটি বানাবে। দুই দিন পর স্কুলে এসে জানতে পারলে তোমার বন্ধুরা তোমাকে ছাড়াই প্রজেক্টটি শেষ করে শিক্ষকের কাছে জমা দিয়ে দিয়েছে।

Group 2:সপ্তম শ্রেণির ক্লাসে গরমের ছুটিতে দিদিমণি সবাইকে সৌরজগৎ সম্পর্কে একটি মডেল বানাতে বলেছেন। গরমের ছুটির পর যেদিন প্রথম স্কুল খুললো সেদিন তুমি ওই মডেলটি নিয়ে হাঁটতে হাঁটতে বিদ্যালয় আসছিলে। বিদ্যালয়ে প্রবেশ করে দেখলে তোমার ক্লাসের কিছু ছেলে মেয়ে দৌড়াদৌড়ি করছে। তাদের দৌড়াদৌড়ি দেখে তুমি একটু পাশ দিয়ে হেঁটে যাচ্ছিলে। কিন্তু এমন সময় দুর্ভাগ্যবশত তাদের ধাক্কাধাক্কিতে তারা তোমার গায়ের উপর এসে পড়ে এবং তখন তোমার মডেলটা হাত থেকে পড়ে ভেঙে যায়।

Group 3: আজ তুমি তোমার বাড়ির সামনে একটি মেলাতে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছো তোমার দুই বন্ধুর সঙ্গে। আকাশে মেঘ করেছে দেখে তোমার বাবা-মা তোমাকে যেতে বারণ করলেন। কিন্তু তুমি ওনাদের কথা না শুনেই মেলা দেখতে চলে যাও। মাঝরাস্তায় প্রচন্ড বৃষ্টির কারণে তুমি মেলা পৌঁছানোর আগেই ভিজে যাও। বৃষ্টি থামলে ভিজে অবস্থায় মেলা পৌঁছে গিয়ে দেখো তোমার দুই বন্ধু আসেনি এবং মেলাতে লোকজন বেশ কম। এদিকে প্রায় সন্ধ্যা হয়ে গেছে। তুমি মেলার সামনের একটু অংশ ঘুরে দেখার পর যখন বাড়ির উদ্দেশ্যে রওনা দিতে যাও তখন লক্ষ্য করলে যে বাজে আবহাওয়ার কারণে কোন স্থানীয় পরিবহন ব্যবস্থা আর চলছে না।

5. চিট পাওয়ার পর, প্রতিটি দল নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে।
6. প্রতিটি দলকে তাদের নির্বাচিত পরিস্থিতি সম্পর্কে কল্পনা করতে বলুন এবং সেই পরিস্থিতিতে তারা কি অনুভব করবে সেই সম্পর্কে তাদের নিজেদের দলের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন।
7. নিজেদের দলের আলোচনা সম্পন্ন হলে প্রত্যেকটি দলকে সমগ্র ক্লাসের সামনে তাদের দলের আলোচ্য তথ্যগুলি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তুমি এবং তোমার দলের সঙ্গীরা কী একই পরিস্থিতিতে একই প্রতিক্রিয়া দেখাবে? কেন অথবা কেন নয়?
2. আমরা কী অল্প সময়ের মধ্যে বিভিন্ন আবেগ অনুভব করতে পারি? কেন অথবা কেন নয়?
3. এমন একটি অভিজ্ঞতার কথা সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে সঙ্গে আলোচনা করো যেখানে তুমি একই সঙ্গে ভিন্ন ভিন্ন ধরনের আবেগ অনুভব করেছ?
4. তুমি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করেছিলে?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে এবং বিশেষ করে নিজেদের দলের আলোচ্য পরিস্থিতি সম্পর্কে আলোচনা করতে বলুন। এছাড়া তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনারা যদি একই পরিস্থিতির সম্মুখীন হন তাহলে ওনারা কী করবেন?

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ির কাজে তোমার পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

2. কেন মানুষ একই বা ভিন্ন পরিস্থিতিতে ভিন্নভাবে অনুভব করে এবং প্রতিক্রিয়া দেখায়?
3. তুমি যখন আবেগপ্রবণ হয়ে পর, 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।

৬)পাঠের নাম:আমার চারপাশের জিনিস

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিশুদ্ধ পর্যবেক্ষণের গুরুত্ব সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হবে এবং এর ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিশুদ্ধ পর্যবেক্ষণের দক্ষতা গড়ে উঠবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ :

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে বাচ্চারা তাদের নিজস্ব অনুভূতি এবং অন্যদের অনুভূতির সম্পর্কে বুঝতে সক্ষম হয়, তাই এই পর্যবেক্ষণ প্রতিটি বাচ্চার জন্য একটি ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ ও অন্যতম দক্ষতা। বিশুদ্ধ পর্যবেক্ষণ এর দ্বারা শিক্ষার্থীদের মানসিক বিকাশ ঘটে। শিক্ষার্থীরা তাদের শারীরিক এবং মানসিক স্বত্ত্বাকে সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পারলে তারা তাদের নিজস্ব আবেগের প্রতি এবং চারপাশের মানুষের আবেগের প্রতি সচেতন হতে সক্ষম হবে এবং এটি তাদের বিভিন্ন বিষয়ে উচিত সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।পারিপার্শ্বিক অবস্থা একটি শিশুকে তার বর্তমান মুহূর্তে নিজের অবস্থান বুঝতে সাহায্য করে। এই কার্যকলাপের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ধরনের আবেগ বুঝতে ও পর্যবেক্ষণ 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 তাদের কাঁধ শিথিল করে অর্থাৎ স্বাভাবিক ভাবে রেখে এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসতে বলুন।
2. শিথিল হয়ে বসার পর শিক্ষার্থীদের বলুন যে তারা তাদের শ্রেণিকক্ষের চারপাশকে ভালভাবে ৫ মিনিটের জন্য পর্যবেক্ষণ করতে।

3. ভালোভাবে চারপাশ পর্যবেক্ষণ করার পর শিক্ষার্থীদের পর্যবেক্ষিত জিনিসগুলির সম্পর্কে নোটবুকে তালিকাভুক্ত করতে বলুন নিম্নলিখিত প্রশ্নের ক্রম অনুসারে -

- এমন ৫'টা জিনিস সম্পর্কে লিখতে বলুন যা তারা তাদের চারপাশে দেখতে পাচ্ছে।
- এমন ৪'টি জিনিস সম্পর্কে লিখতে বলুন যা তারা তাদের চারপাশে স্পর্শ করতে পারছে।
- এমন ৩'টি জিনিস সম্পর্কে লিখতে বলুন যা তারা তাদের চারপাশ থেকে শুনতে পাচ্ছে।
- এমন ২'টি জিনিস সম্পর্কে লিখতে বলুন যা তারা তাদের চারপাশ থেকে গন্ধ পাচ্ছে।
- এমন ১'টি জিনিস সম্পর্কে লিখতে বলুন যার স্বাদ তারা গ্রহণ করতে পারছে।

4. উপরিউক্ত বিষয়গুলি সম্পর্কে লেখার সম্পন্ন হলে শিক্ষার্থীদের সেই উত্তরগুলি নিয়ে ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই কার্যকলাপটি করার সময় তুমি এমন কোন বিষয়ে মনোযোগ দিয়েছো কী যা তুমি আগে কখনো ভালভাবে লক্ষ্য করনি?
2. তোমার এবং তোমার সহপাঠীর উত্তরগুলি কী একই ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
3. তোমার এবং তোমার সহপাঠীর প্রতিক্রিয়া কী একই রকম ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
4. পর্যবেক্ষণ করার সময়, কোন জিনিসটি তোমার মনোযোগ সব থেকে বেশি আকর্ষণ করেছিল? কেন ?

বাড়ির কাজ :

আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে যাওয়ার পর তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের বাবা-মায়ের সঙ্গে সময় কাটানো কালীন বিভিন্ন মুহূর্তে ওনাদের কার্যকলাপ সম্পর্কে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ 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 :

1. সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করুন।
2. যেকোনো দুটি চিরকুট নির্বাচন করতে বলুন।
3. প্রতিটি দল আলোচনার জন্য ৪-৫ মিনিট সময় পাবে এবং চিরকুট দেওয়া আবেগ প্রকাশের জন্য একটা ছোট্ট অভিনয়ের পাঠ তৈরি করবে।
4. অভিনয়ের জন্য পাঠ তৈরি সম্পন্ন হলে প্রতিটি দলকে দু মিনিটের মধ্যে অভিনয়ের মাধ্যমে সেই আবেগ সম্পর্কে সমগ্র ক্লাসের সামনে উপস্থাপন করে দেখাতে বলুন।
5. একটি দলের উপস্থাপনের সময় বাকি দলগুলিকে সেই অভিনয় ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন এবং সেই দল কোন আবেগ প্রকাশ করে দেখাচ্ছে তা বাকি দলগুলিকে শনাক্তকরণ করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ির কাজে পরিবারের সদস্যদের থেকে প্রাপ্ত প্রতিক্রিয়া ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তুমি কীভাবে তোমার আবেগগুলি সনাক্ত কর?
3. তুমি কী মৌখিকভাবে প্রকাশ না করে কারোর আবেগ বুঝতে 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

- 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:কী করতে হবে?

উদ্দেশ্য : সঠিক বিচার কী এবং তা কীভাবে নির্নয় করা যায়, তা শিক্ষার্থরা বুঝতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : একটি শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথেই তারা দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন বিষয়ের পরিপ্রেক্ষিতে বিচার করতে শেখে। দৈনন্দিন জীবনে এরম অনেক বিচারই তাদের করতে হয়। যদিও এটা বোঝা জরুরি যে প্রতিটি যে সঠিক বা সফল হবে তা নয়, তবে তা সঠিক হওয়ার সম্ভাবনা ভাবনা চিন্তার সঙ্গে সঙ্গে বেড়ে ওঠে। এই কার্যকলাপ এবং প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা বিচার সম্পর্কে সচেতন হতে এবং কোন বিষয়ের পরিপ্রেক্ষিতে সঠিক বিচার করতে সক্ষম হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১। প্রথমে ক্লাসের শিক্ষার্থীদের এলোমেলোভাবে ক্লাসের চারপাশে হাঁটতে বলুন।

২। ১০ সেকেন্ড পর শিক্ষার্থীদের থামতে বলুন এবং তাদেরকে ৪'টি দলে ভাগ করুন।

৩। প্রত্যেক দলকে নিম্নলিখিত একটি করে পরিস্থিতি দিন এবং নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন যে তারা সেই পরিস্থিতিতে পৃথকভাবে কী করবে :

- তোমার শিক্ষক একটি গ্রুপ প্রজেক্ট তোমাদের করতে বললেন এবং সেখানে তোমার একটি বন্ধু যে কখনো কোন কাজ করে না সে তোমার দলে থাকতে চায় । তুমি কী করবে ?
- তোমার ক্লাস পরীক্ষার জন্য তোমাকে পড়াশোনা করতে হবে কিন্তু তোমার বন্ধুরা চায় যে তুমি তাদের সাথে খেলাধুলো কর । তুমি কী করবে?

- তুমি ঘরে বসে টিভি দেখছিলে, ঠিক কিছুক্ষণ পর তোমাকে বাথরুমে যেতে হয়েছিল। বাথরুম থেকে ফিরে আসার পর তুমি লক্ষ্য করলে যে তোমার ছোট ভাই চ্যানেল টা পাল্টে দিয়েছে। তুমি কী করবে?
- তুমি এবং তোমার ভাই বা বোন গ্রীষ্ম কালের দিনে একটি আইসক্রিমের দোকানে গেছো। তোমরা দুজনেই দু ধরনের আইসক্রিম পছন্দ করেছ খাবার জন্য কিন্তু তোমার কাছে একটি আইসক্রিম কেনার মতো সামর্থ্য আছে। তুমি কী করবে?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. কার্যকলাপ চলাকালীন তুমি কীভাবে বিচার করেছিলে বা জাজমেন্ট দিয়েছিলে?
2. তুমি অতীতে কোন বিষয়ের উপর কোন কিছু বিচার করেছিলে বা জাজমেন্ট দিয়েছিলে সেই রকম অভিজ্ঞতা তোমার ক্লাসের সকলের সাথে আলোচনা করো।
3. তুমি কী মনে কর যে তোমার একটি বিচার তোমার পরিবার বা তোমার সহপাঠীদের প্রভাবিত করতে পারে? কেন অথবা কেন নয়?
4. তুমি কী মনে করো যে সঠিক বিচার করা গুরুত্বপূর্ণ? কেন অথবা কেন নয়? আমাদের বিচার সঠিক না হলে কী হবে বলে তুমি মনে করো?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে গিয়ে, তাদের পরিবারের সাথে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করবে। শিক্ষার্থীদের খুঁজে বের করতে বলুন - তাদের অভিভাবকরা কীভাবে একটি গুরুত্বপূর্ণ পরিস্থিতিতে বিচার নেন?

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 গঠিত গ্রুপে ফিরে যেতে বলুন।
2. দলগত ভাবে শিক্ষার্থীদের আগের দিনের নেওয়া বিচারগুলির প্রতি সম্ভাব্য ইতিবাচক এবং নেতিবাচক প্রভাবগুলির একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার বাড়িতে তোমার বাবা-মা কীভাবে একটি গুরুত্বপূর্ণ পরিস্থিতি সম্পর্কে বিচার নেন সেই সম্পর্কে ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. ইতিবাচক এবং নেতিবাচক প্রভাবগুলির তালিকা তৈরি করা কী আমাদের বিচার করতে সাহায্য করতে পারে? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি কীভাবে বিচার গুলিকে আরো উন্নত করতে পার সেই সম্পর্কে তোমার সহপাঠীর 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।

৮)পাঠের নাম:আমার মতামত

উদ্দেশ্য : পর্যবেক্ষণ এবং সিদ্ধান্ত মিশ্রিত করার সময় যে দ্বন্দ্বগুলি উঠে আসে, সেগুলির বিষয়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে একটি ধারণা তৈরি হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : মানুষ মাত্রই পর্যবেক্ষণের ফলে ভালো বা খারাপ বিচার নিয়ে থাকে। একইভাবে শিক্ষার্থীরা নিজেদের এবং অন্যদের সম্পর্কে ভালো/ খারাপ বিচার করে থাকে এবং তা অত্যন্ত স্বাভাবিক একটি ঘটনা। তবে কঠিন বা চ্যালেঞ্জ হল একজনের সীমিত পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে কোন বিষয়ের উপর বিচার গঠন করা। পর্যবেক্ষণ এবং সিদ্ধান্ত মিশ্রিত হলে যে বিচার তৈরি হয় এবং সেই বিচার থেকে যে দ্বন্দ্ব উঠে আসে শিক্ষার্থীরা তা শনাক্ত করতে সক্ষম হবে এই কার্যকলাপ এর 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. শিক্ষার্থীদের তাদের একজন সহপাঠীর সাথে জুটি বাঁধতে বলুন।
2. ব্ল্যাকবোর্ডে নিচের পরিস্থিতি লিখুন:
   - সে একটি শালীন পোশাক পরেছে তাই সে জানে কীভাবে অন্যদের সাথে ভাল ব্যবহার করতে হয়।
   - সে খুব সুখী মহিলা কারণ সে সবসময় হাসে।
   - সে সদায় কথা বলে, তাই আমি যা বলি সে সবসময় শুনবে এবং তা মেনে চলবে।
   - গতবার সে আমাকে মিথ্যা বলেছিল, তাই আমি নিশ্চিত সে এখনও মিথ্যা বলছে।
3. এই মতামতগুলি সর্বদা সত্য কিংবা পরিবর্তিত হতে পারে কিনা তা শিক্ষার্থীদের তাদের জুটির সাথে আলোচনা করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই কার্যকলাপটি করে তোমার কেমন লাগলো?
2. তুমি কী প্রায়ই কারও সম্পর্কে মতামত তৈরি কর তাদের বাহ্যিক বৈশিষ্ট্য দেখে? কেন অথবা কেন নয়?
3. তুমি কী অনুভব করেছ যে তোমার পক্ষে মতামত গঠন না করে কেবল কাউকে বা কোন জিনিসকে পর্যবেক্ষণ করা খুব কঠিন? এই সম্পর্কে ক্লাসের সবার সাথে আলোচনা কর।
4. এমন একটি অভিজ্ঞতা বা সময়ের কথা বলো যখন তোমার পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে, তুমি কাউকে খুব দ্রুত বিচার করেছিলে এবং তোমার বিচারের থেকে মানুষটি অন্য ছিল। সেই পরিস্থিতিতে তুমি কী করেছিলে?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাওয়ার পর তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে কখনো ওনারা পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে কিছু বা কারোর সম্পর্কে বিচার তৈরি করেছেন কিনা? পরিবারের সদস্যদের উত্তর শিক্ষার্থীদের লিখে রাখতে 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 তাদের একজন সহপাঠীর সাথে জুটি বাঁধতে বলুন।
2. ব্ল্যাকবোর্ডে নিচের পরিস্থিতি গুলি লিখুন:
   - রুমা এবং তার পরিবার তার ভর্তির জন্য একটি নতুন স্কুলে এসেছিল, তাদের পোশাক ছিল অপরিচ্ছন্ন এবং নোংরা। তারা দেখেছে যে অন্যান্য লোকেরা তাদের দিকে তাকিয়ে ছিল এবং হাসছিল।

- পায়েল তার বন্ধু বিপ্লবকে কারোর সঙ্গে ক্লাসরুমে কথা বলতে শুনেছে। তবে সে সম্পূর্ণ কথোপকথন শুনতে পায়নি এবং নীরবে কাঁদতে কাঁদতে চলে গেছে।

3. এখন প্রতিটি জুটি একে অপরের সাথে উপরিউক্ত পরিস্থিতি দুটির সাপেক্ষে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলির উপর আলোচনা করবে -
    - উপরে উল্লিখিত পরিস্থিতি নিয়ে তাদের মতামত কী?
    - রুমা স্কুলে আসার আগে কী ঘটে থাকতে পারে বলে মনে করো?
    - বিপ্লবের অন্য কারো সাথে কি আলোচনা করছিল বলে তুমি মনে করো?
    - এই পরিস্থিতিতে কী চ্যালেঞ্জ উপস্থিত হতে পারে?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সদস্যরা কী কখনও পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে কারও সম্পর্কে কোন মতামত তৈরি করেছেন? তারপর কী ঘটেছিল?
2. তোমার কেমন অনুভব হয়েছিল? তুমি কী কখনো এমন অনুভব করেছ যে কেউ তোমার সম্পর্কে পুরো ঘটনাটি না জেনে তোমার উপর একটি মতামত তৈরি করেছে? তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
3. দ্রুত মতামত গঠনের পরিণতি কী হতে পারে?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

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

৯)পাঠের নাম: শ্রেণীকক্ষে একদিন!

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেদের এবং তাদের সমবয়সীদের পর্যবেক্ষণ করে একটি ধারণা তৈরি করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : পর্যবেক্ষণ একটি প্রক্রিয়া, কাউকে বা কোন কিছুকে মনোযোগ দিয়ে লক্ষ্য করবার উপায়। পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা বুঝতে শেখায়, মানুষ একে অপরের সাথে কীভাবে আচরণ করে এবং দৈনিক মিথস্ক্রিয়া কীভাবে সৃষ্টি হয় তাদের মধ্যে। একইসাথে মানুষ বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কী রকম প্রতিক্রিয়া জানায় সেটাকেও লক্ষ্য করার প্রক্রিয়া হল পর্যবেক্ষণ। ব্যক্তিগত স্তরে মানুষ কিভাবে এবং কীরকম আচরণ করে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তা লক্ষ্য করার প্রক্রিয়াকে বলে আত্ম-পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা।এই পাঠের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের এবং তাদের সমবয়সীদের সম্পর্কে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে পর্যবেক্ষণ করতে শিখবে। সেই প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে একটি আত্মসচেতনতা বোধ তাদের মধ্যে তৈরি হবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের ছয়টি দলে ভাগ করুন।
2. গ্রুপ থেকে একজন করে শিক্ষার্থী এগিয়ে এসে একটি করে চিরকুট বাছাই করবে।
3. চিরকুটে লেখার জন্য পরিস্থিতি সমূহ নিম্নরূপ (শিক্ষক শিক্ষিকারা প্রতিটি পরিস্থিতির সাপেক্ষে দুটি করে চিরকুট বানাবেন অর্থাৎ তিনটি পরিস্থিতির সাপেক্ষে ছয়টি চিরকুট) -
    - তুমি বিদ্যালয় লাঞ্চ বিরতি সময় খাবার খাচ্ছ।
    - তোমার অংকের শিক্ষক আজ অনুপস্থিত।
    - আজকের দিনের জন্য তোমার এটা বিদ্যালয়ে লাষ্ট পিরিয়ড।
4. প্রদত্ত পরিস্থিতিগুলির সাপেক্ষে কীভাবে ওই পরিস্থিতির সম্মুখীন হবে সেই বিষয়ে প্রত্যেকটি দলকে ২ মিনিটের জন্য একটি অভিনয়ের পাঠ তৈরি করতে বলুন।

5. ১০ মিনিট নিজেদের দলে আলোচনা করার পর প্রত্যেকটি দলকে তাদের নির্বাচিত পরিস্থিতি সাপেক্ষে সমগ্র ক্লাসের সামনে অভিনয় করে দেখাতে বলুন।
6. যখন একটি দল অভিনয় করবে তখন বাকি শিক্ষার্থীদের ভালোভাবে সেই অভিনয়টি লক্ষ্য করতে বলুন।
7. এছাড়াও যে দলগুলি অভিনয় করবে সেই দলের সদস্যদের একে অপরের অভিনয় ভালোভাবে লক্ষ্য করতে বলবেন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. প্রতিটি গ্রুপকে অন্য গ্রুপের পরিস্থিতি অনুমান করতে বলুন।
2. তোমার সহপাঠীরা প্রতিটি পরিস্থিতির সাপেক্ষে কীভাবে কাজ করেছিল?
3. এই কার্যকলাপের মাধ্যমে তুমি নিজের এবং তোমার সহপাঠীদের সম্পর্কে কী জানতে পেরেছ?
4. স্কুল শেষ হয়ে যাওয়ার পর তুমি কী কর?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে যাবার পর তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং শিক্ষার্থীদের ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন যে তাদের পরিবারের সদস্যরা রাতের খাবার খাওয়ার সময় কী 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।

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. তোমারপরিবারের সদস্যরা রাতের খাবারের সময় কী কী করেছিলেন?
2. তারা যখন রাতের খাবার খাচ্ছিল তখন তুমি কী করছিলে? কেমন লাগছিল?
3. তুমি যখন স্কুলে দুপুরের খাবার এবং বাড়িতে রাতের খাবার খাও তখন কী একই আচরণ 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।

১০)পাঠের নাম:চল বন্ধু হই!

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা এই সত্যটি বুঝতে সক্ষম হবে যে অন্যদের সমালোচনামূলকভাবে পর্যবেক্ষণ না করে বিচার করা সহজ।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : একটি পরিস্থিতিতে ভিন্নভাবে দেখার অভ্যাস প্রত্যেকেরই হয়েছে। মানুষের বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি তাদের মতামত ও বিশ্বাসের উপরে নির্ভর করে। বিচার করবার আগে মুহূর্ত পর্যন্ত পর্যবেক্ষণ করলে বিভিন্ন সম্ভাবনার দিক উন্মুক্ত হয়। শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত পর্যবেক্ষণ করলে এই বোধটি মানুষের মধ্যে সৃষ্টি হয় যে তাদের কোন মতামতই অন্তিম নয় ও তা পরিবর্তনযোগ্য। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারবে যে তারা সমালোচনামূলক পর্যবেক্ষণের পরিবর্তে একে অপরের প্রতি মতামত গঠন করে নেওয়াটা কতটা সহজ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষক/শিক্ষিকা এমনভাবে শিক্ষার্থীদের জোড়া তৈরি করবেন যাতে শিক্ষার্থীরা একে অপরের সাথে খুব বেশি বন্ধুত্বপূর্ণ না হয় বা ঘনিষ্ঠ বন্ধু না হয়।
2. তাদেরকে এক সাথে আলোচনা করতে বলুন। তাদের আলোচনার মধ্যে একে অপরের প্রতি তারা কী অনুভব করতে পারে সেটা জানতে চান। তাদের একে অপরের সম্পর্কে মতামত কী ছিল? শিক্ষার্থীদের তাদের নোটবুকে ৪-৫ লাইন লিখতে বলুন তাদের সহপাঠীর সম্পর্কে যে তারা তাদের সহপাঠীদের সম্পর্কে কী অনুভব করে।

3. এখন শিক্ষার্থীদের নিজেদের সম্পর্কে তাদের সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করতে বলুন। তারা কী করতে পছন্দ করে, তারা কোথায় থাকে, তাদের পরিবারে কে আছে, তাদের গুণাবলী এবং তাদেরএকটি প্রিয় স্মৃতি ইত্যাদি।
4. শিক্ষার্থীদের বলুন যে কেউ যদি কোন প্রশ্নের উত্তর দিতে না চাই তাহলে তাকে যেন সেই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য বাধ্য করা না হয়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার নোটবুকগুলি দেখ যেখানে তুমি তোমার সঙ্গীর সম্পর্কে প্রাথমিকভাবে লিখেছিলে। তাদের সম্পর্কে আপনার মতামত কী পরিবর্তন হয়েছে? যদি হ্যাঁ, তাহলে তোমার মতামতের পরিবর্তন সম্পর্কে তুমি কেমন অনুভব করছ ?
2. তোমার সম্পর্কে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ না করে কখনো কেউ তোমার সম্পর্কে কোন মতামত দিয়েছেন? এই সম্পর্কে তুমি কী মনে করো বা তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
3. তুমি কাউকে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ না করে কখনো কারোর সম্পর্কে কোন মতামত তৈরি করেছ? তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
4. সীমিত তথ্যের মাধ্যমে তৈরি করা তোমার মতামত সত্য ছিল নাকি ভুল? তুমি সেটি কীভাবে বুঝতে পেরেছিলে বা খুঁজে পেয়েছিলে?

বাড়ির কাজ : আজ শিক্ষার্থীদের বাড়িতে গিয়ে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে কোন পরিস্থিতিতে সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণ না করে ওনারা কারো সম্পর্কে কোন মতামত তৈরি করেছেন কিনা এবং ওনারা যখন জানতে পেরেছিলেন যে তাদের মতামত সত্য নয় তখন ওনারা কী 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 ।

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের চারটি দল গঠন করতে বলুন।
2. তাদের আগের দিনের ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে চিন্তা করতে বলুন এবং সিদ্ধান্তে পৌঁছানো বা কারও সম্পর্কে মতামত তৈরি করার আগে কী কী জিনিস বিবেচনা করা দরকার তা ভাবতে বলুন।
3. শিক্ষার্থীদের নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে বলুন এবং একটি দল হিসেবে এটি প্রতিরোধ করার জন্য চারটি কৌশল তৈরি করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সদস্যরা কি কখনও সঠিকভাবে পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ না করে কারো সম্পর্কে মতামত তৈরি করেছেন? যখন তারা জানতে পেরেছিল যে তাদের মতামত সত্য ছিল না তখন তারা কী করেছিলেন?
2. কারোর সম্পর্কে কোন মতামত গঠন করার আগে আমাদের কী করা উচিত? এই বিষয়ে ক্লাসে সবার সাথে আলোচনা করো।

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১১)পাঠের নাম: আবেগের খেলার মাঠ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা খেলার মাঠে উঠে আসা আবেগের শৃঙ্খলকে অর্থাৎ ধারাবাহিকভাবে উঠে আসা আবেগ গুলিকে সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : আবেগ আমাদের জীবনের থেকে বিচ্ছিন্ন কোন অনুভূতি নয়। কিন্তু দেখা যাবে প্রত্যেকটি আবেগ আমাদের মনে তৈরি হওয়ার পেছনে কোনো-না-কোনো ঘটনাক্রম থাকে যা প্রীতিকর এবং অপ্রীতিকর দুইই হতে পারে। একজনের অভিজ্ঞতা অনুভূতির জন্ম দেয়, যা চিন্তা ও অন্যান্য আবেগকে চালিত করে এবং শেষ পর্যন্ত ক্রিয়া/আচরণকে চালিত করে। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা খেলার মাঠে তাদের আবেগের শৃঙ্খল গুলি অর্থাৎ ধারাবাহিকভাবে উঠে আসা আবেগ গুলিকে শনাক্ত করতে সক্ষম হবে। যা তাদের আসল আবেগকে চিহ্নিত করতে এবং প্রকাশ করতে সাহায্য করবে। তার ফলে শিক্ষার্থীরা আত্ম নিয়ন্ত্রণের কৌশল গুলি আরো সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারবে। ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন আবেগকে উসকে দিতে পারে। তারা অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন হবে। শিক্ষার্থীরা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করলে তাদের চিন্তাভাবনা বা আলোচনা করতে বাধ্য করবেন না।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. সমস্ত শিক্ষার্থীদের ক্রমঅনুসারে এক, দুই, তিন, চার, এক, দুই, তিন, চার এইভাবে গণনা করতে বলুন।
2. তদনুসারে, যে সমস্ত শিক্ষার্থীরা এক সংখ্যা গুনেছে তাদের সবাইকে এক জায়গায় বসে একটি দল, যারা 2 সংখ্যা গুনেছে তাদের সবাইকে এক জায়গায় বসে আরেকটি দল, এইভাবে যারা

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

দিন গুনেছে তারা সকলে মিলে একটি দল এবং যারা চার গুণেছে তাদের সকলে মিলে একটি দল। এইভাবে সমগ্র ক্লাসের শিক্ষার্থীদের চারটি দলে বিভক্ত করা হবে।

3. এবার প্রত্যেকটি দলের শিক্ষার্থীদের সম্মিলিতভাবে এমন একটি পরিস্থিতির কথা ভাবতে বলুন যা তারা খেলার মাঠে সম্মুখীন হয়েছিল এবং যে পরিস্থিতির মাধ্যমে তারা বিভিন্ন ধরনের আবেগ অনুভব করেছিল। যেমন- দলের মধ্যে কোন মতামতের পার্থক্য, খেলায় হারা/ জেতা সংক্রান্ত কোনো পরিস্থিতি, কোন বন্ধুর সঙ্গে দ্বন্দ্ব ইত্যাদি।
4. দলের মধ্যে আলোচনা সম্পন্ন হলে প্রত্যেকটি দলের শিক্ষার্থীদের তাদের আলোচ্য পরিস্থিতি সম্পর্কে একটা ছোট্ট অভিনয় একে একে এসে করে দেখাতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. কেন তোমার দল এই বিশেষ কার্যকলাপ বা পরিস্থিতিটি বেছে নিয়েছে?
2. আলোচ্য পরিস্থিতিতে তুমি কি তোমার দলের সদস্যদের মতো একই আবেগ অনুভব করেছিলে? কেন অথবা কেন নয়?
3. খেলার মাঠে একা থাকলে কেমন লাগে?
4. খেলার মাঠে তুমি তোমার বন্ধুদের সাথে করা কার্যকলাপের নাম বলো। তুমি কেমন অনুভব করছো?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়িতে গিয়ে শিক্ষার্থীদের এই কার্যকলাপ টি সম্পর্কে তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের এমন একটি পরিস্থিতির কথা স্মরণ করতে বলুন যেখানে তারা কোন কারণে ভীষণ রেগে গিয়েছিলেন। ওই পরিস্থিতিতে ওনারা অন্য কোন আবেগ কী অনুভব করেছিলেন? কেন অথবা কেন নয়?

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

দ্বিতীয় দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শিক্ষার্থীদের আগের দিনের মতো একই গ্রুপে বসতে বলুন।
2. প্রতিটি দল আগের দিন যে কার্যকলাপ বা পরিস্থিতি সম্পর্কে কথা বলেছে তা তাদের স্মরণ করতে বলুন।
3. এবার প্রতিটি শিক্ষার্থীকে আগের দিনের আলোচ্য পরিস্থিতির সাপেক্ষে নিজেকে ওই পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে রেখে ভাবতে বলুন। এ ছাড়া ভাবতে বলুন ওই পরিস্থিতিতে থাকলে তারা কী করেছিল? তারা কেমন অনুভব করেছিল?
4. ছাত্র-ছাত্রীদের লিখতে বলুন যে তারা ক্রিয়াকলাপ করার সময় কীরকম আবেগের মধ্য দিয়ে গেছে বা স্কুলের খেলার মাঠে কীরকম পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছে।
5. তার পরবর্তীতে কী ঘটেছিল এবং ফলস্বরূপ তারা যে আবেগ অনুভব করেছিল তা লিখতে বলুন।
6. তাদের আবেগ এবং ক্রিয়াকে একটি শৃংখলআকারে লিখতে/আঁকতে বলুন (মাঝখানে একটি তীর চিহ্ন ব্যবহার করে)। তাদের সিদ্ধান্ত নিতে দিন যে তারা শৃংখলটি কতটা লম্বা রাখতে চায় এবং তাদের অনুভূতি যোগ করতে চায়।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সাথে কথা বলার পরে তুমি কী খুঁজে পেয়েছ - ওই রাগান্বিত পরিস্থিতিতে রাগ ছাড়া ওনারা আর কী কোন আবেগ অনুভব করেছিলেন? কেন অথবা কেন নয়?
2. ক্রিয়াকলাপটি সম্পন্ন করার সময় তুমি যখন পরিস্থিতিগুলি কল্পনা করেছিলো তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
3. সময়ের সাথে সাথে আমাদের আবেগ কী পরিবর্তন হতে পারে? 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।

১২)পাঠের নাম: অনুভূতির অভিনয়

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা সারাদিনে বিভিন্ন আবেগ অনুভব করে থাকে। সেই আবেগ গুলির মধ্যে শ্রেণিকক্ষের মধ্য থেকে উঠে আশা আবেগগুলিকে শিক্ষার্থীরা সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : বিভিন্ন পরিবেশে/পরিস্থিতিতে আমাদের সকলের মধ্যে বিভিন্ন আবেগ লক্ষ্য করা যায়। শিশু থেকে বৃদ্ধ কেউই এর ব্যতিক্রম নয়। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা শ্রেণীকক্ষে তাদের অনুভূতির শৃঙ্খল সনাক্ত করতে সক্ষম হবে কারণ শনাক্তকরণ স্ব-নিয়ন্ত্রিত করার কৌশলগুলি ব্যবহার করার আগে নিজের আবেগ সম্পর্কে সচেতন হতে এবং প্রকাশ করতে সক্ষম 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. শিক্ষার্থীদের 4টি দলে বিভক্ত করুন।
2. প্রতিটি দলকে একটা করে পরিস্থিতি দিন (শুধু সেই দলের শিক্ষার্থীরাই পরিস্থিতিটি জানবে) এবং সেই পরিস্থিতি তে সেই দল কী করবে বা পদক্ষেপ নেবে তা নিয়ে একটা ছোট্ট দুই মিনিটের একটি নাটক প্রস্তুত করতে বলুন :

   – একটি শিক্ষার্থীর দল তোমাকে তাদের সাথে বসতে দিচ্ছে না।

   – তুমি যখন মনোযোগ দিয়ে কিছু একটা লিখতে চাইছো তোমার একটি বন্ধু তোমার হাত থেকে তোমার কলম টি কেড়ে নিলো।

   – তোমাকে তোমার ক্লাসের সবার সামনে দাঁড়িয়ে তোমার প্রজেক্টের বিষয়ে বলতে হবে।

   – তোমাকে ক্লাস মনিটর হিসাবে নির্বাচিত করা হয়েছে।

3. তাদের চিন্তাভাবনা সংগ্রহ করতে এবং একসাথে আলোচনা করার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন।
4. যখন একটি গ্রুপ নাটক টি উপস্থাপনা করবে তখন বাকি সহপাঠীরা সেটা ভালোভাবে সেটি লক্ষ করবে এবং সঙ্গে সঙ্গে সেই গ্রুপের সদস্যরাও সেই নাটকটিকে ভালো ভাবে লক্ষ করবে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. কার্যকলাপ চলার সময় তুমি কেমন অনুভব করছিলে ?
2. অন্যান্য দলগুলি কার্যকলাপটি সম্পাদন করার সময় তোমার পর্যবেক্ষণ কী ছিল?
3. ক্লাসের সাথে একটি ঘটনা আলোচনা করো যেখানে তুমি একটি গভীর আবেগ অনুভব করেছিলে? এরপরে কী ঘটেছিল এবং সেই প্রাথমিক আবেগের ফলে তুমি যে যে আবেগ অনুভব করেছিলে তা বর্ণনা কর ?
4. একটি ঘটনার মধয় দিয়ে বিভিন্ন ধরণের আবেগ অনুভব করা কী সম্ভব? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে যাওয়ার পর, তাদের পরিবারের সদস্যরা সারাদিনে যে যে আবেগগুলির মধ্যে দিয়ে গেছেন সেইগুলি ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ 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 :

1. শিক্ষক শিক্ষিকা ব্ল্যাকবোর্ডে আগের ক্লাসে যে পরিস্থিতির কথা বলা হয়েছিল তা লিখবেন ।
2. শিক্ষার্থীদের প্রতিটি পরিস্থিতি আলাদাভাবে ভাবতে বলুন।
3. শিক্ষার্থীদের প্রতিটি পরিস্থিতিতে তারা যে আবেগগুলি ভেবেছে তা লিখতে বলুন।

4. তারপর তাদের জিজ্ঞাসা করুন তারা যে অনুভূতিগুলি নিয়ে লিখেছে তার ফলস্বরূপ কী হতে পারে?
5. তাদের আবেগ এবং ক্রিয়াকে একটি শৃংখল আকারে লিখতে/আঁকতে বলুন (মাঝখানে একটি তীর চিহ্ন ব্যবহার করে)। তাদের সিদ্ধান্ত নিতে দিন তারা কতক্ষণ চেইনটা রাখতে চান এবং তাদের অনুভূতি যোগ করতে চান।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সদস্যরা সারাদিন কী কী আবেগের মধ্য দিয়ে যান তা লেখ?
2. কার্যকলাপ চলাকালীন তুমি কী লিখেছো /এঁকেছো তা তোমার সঙ্গীকে দেখাও ।
3. তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা করো এবং কিছু কৌশল নিয়ে ভাবো যা তোমাকে তোমার আবেগ পরিচালনা করতে সহায়তা করতে পারে বলে তুমি মনে করো।

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১৩)পাঠের নাম: আবেগের ধারা!

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা গৃহভিত্তিক পরিবেশে আবেগের শৃংখল সম্পর্কে সনাক্ত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : আবেগ আমাদের জীবন থেকে বিচ্ছিন্ন কোন অনুভূতি নয়। কিন্তু দেখা যাবে প্রত্যেকটি আবেগ আমাদের মনে তৈরি হওয়ার পেছনে কোনো-না-কোনো ঘটনাক্রম থাকে প্রীতিকর এবং অপ্রীতিকর দুইই হতে পারে।। একজনের অনুভূতি আবেগকে জন্ম দেয়, যা চিন্তা ও অন্যান্য আবেগকে চালিত করে এবং অবশেষে ক্রিয়া/আচরণকে চালিত করে। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বাড়িতে তাদের অনুভূতির শৃঙ্খল সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। এই সনাক্তকরণ একজনের আবেগ সম্পর্কে সচেতন করতে পারে এবং তার ফলে মানুষ তার স্বনিয়ন্ত্রণের কৌশল গুলিকে আরো সহজে ব্যবহার করতে সক্ষম হবে। এই ক্রিয়া-কলাপটি শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন আবেগকে উসকে দিতে পারে । যা তাদের অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন হতে সাহায্য করবে। শিক্ষার্থীরা স্বাচ্ছন্দ্য না হলে তাদের চিন্তাভাবনা বা আলোচনা করতে বাধ্য করবেন না।

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 ক্লাসের চারপাশে এলোমেলোভাবে ঘুরতে বলুন। ১০ সেকেন্ড পরে, শিক্ষার্থীদের থামতে বলুন এবং পরবর্তী ১০ সেকেন্ডের মধ্যে শিক্ষার্থীদের ৬টি দলে বিভক্ত হতে বলুন।
2. প্রতিটি গ্রুপ থেকে, একজন শিক্ষার্থীকে এসে একটি করে চিরকুট নির্বাচন করতে বলুন। এই চিরকুটগুলিতে ৬টি মৌলিক আবেগ লেখা থাকবে। চিরকুটে লেখার জন্য মৌলিক আবেগ গুলি নিম্নরূপ -
    - দুঃখ

- ভয়
- রাগ
- সুখ
- বিতৃষ্ণা
- বিস্ময়

3. শিক্ষার্থীদের তাদের দলে যে আবেগ পেয়েছে তা তাদের নোটবুকে লিখতে বলুন, তাদেরকে চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং ভাবতে বলুন যে তারা কী বাড়িতে এই আবেগ কখনো অনুভব করেছে?
4. এখন তার পরবর্তীতে কী ঘটেছিল এবং এর ফলে তারা যে আবেগ অনুভব করেছিল তা লিখতে বলুন।
5. তাদের আবেগ এবং ক্রিয়াকে একটি শৃঙ্খল আকারে লিখতে/আঁকতে বলুন (মাঝখানে একটি তীর ব্যবহার করে)। তাদের সিদ্ধান্ত নিতে দিন তারা কতক্ষণ চেইন রাখতে চান এবং তাদের অনুভূতি যোগ করতে চান।
6. তারা কতগুলি আবেগ অনুভব করেছে এবং সময়ের সাথে সাথে এটি কীভাবে পরিবর্তিত হয়েছে বা একই থেকেছে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার প্রাথমিক আবেগের ফলে তুমি আরো অন্যান্য কী কী আবেগ অনুভব করেছো ?
2. তুমি তোমার আবেগের প্রতি যখন সচেতন হও তখন তোমার কেমন লেগেছে?
3. তোমার অন্যান্য আবেগ গুলি কী তোমার দলের সদস্যদের অন্যান্য আবেগের মত কী একই ছিল? কেন অথবা কেন নয় ?
4. তোমার সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যে তোমার চারপাশের পরিস্থিতির সঙ্গে সঙ্গে তোমার আবেগের পরিবর্তন হয়েছে? তুমি কী মনে করো যে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন আবেগ অনুভব করা ঠিক? কেন অথবা কেন নয় ?

বাড়ির কাজ : বাড়ি গিয়ে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা কর এবং এই কার্যকলাপ সম্পর্কে তাদের মতামত এবং অভিজ্ঞতা আলোচনা করতে বলো।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়িতে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. ক্রিয়াকলাপ শুরু করার আগে তুমি কী আবেগ অনুভব করেছিলে? আলোচনার পর, তোমার আবেগের কী পরিবর্তন হয়েছে? কেন অথবা কেন নয়?
3. এমন একটি অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলো যখন তুমি একটি আবেগের শৃংখল বা একই সঙ্গে বিভিন্ন ধরনের আবেগ অনুভব করেছিলে যা একটি বাড়িতে ঘটিত দুঃখজনক ঘটনা থেকে শুরু হয়েছিল বা ঘটনাকে কেন্দ্র করে শুরু হয়েছিল।

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:কাগজের শৃঙ্খল

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন আবেগের শৃংখল সম্পর্কে তুলনা করতে এবং তাদের মধ্যে পার্থক্য চিহ্নিতকরণ করতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : অভিজ্ঞতা আবেগকে চালিত করে, যা চিন্তা ও অন্যান্য আবেগকে চালিত করে এবং অবশেষে কর্ম/আচরণকে চালিত করে। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা তাদের বিভিন্ন আবেগের শৃঙ্খলকে সনাক্ত করতে পারবে এবং একটি আবেগের শৃঙ্খলের সাথে আরেকটি আবেগের শৃঙ্খলের পার্থক্য করতে পারবে। সেই সচেতনতার ফলে আত্মনিয়ন্ত্রণের কৌশলগুলি ব্যবহার করে নিজের আবেগ প্রকাশ করবে।

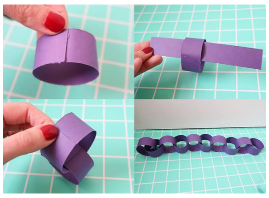
প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. শ্রেণিকক্ষের সমগ্র শিক্ষার্থীদের ছয়টি দলে বিভক্ত করুন ।
2. প্রতিটি দল থেকে একজন করে শিক্ষার্থীকে উঠে এসে তাদের দলের জন্য আবেগের একটি করে চিরকুট নির্বাচন করতে বলুন।
3. শিক্ষার্থীরা যে আবেগ সম্পর্কে দলে চিরকুট সংগ্রহ করেছে সেই আবেগ সম্পর্কে প্রতিটি শিক্ষার্থীকে চোখ বন্ধ করে ওই আবেগ সম্পর্কিত একটি পরিস্থিতি বা ঘটনার কথা ভাবতে বলুন।
4. শিক্ষার্থীদের নোটবুকের কাগজ দিয়ে টেপ/ ফেভিকলের সহযোগে একটি পেপার চেন বা শৃংখল তৈরি করতে বলুন। উদাহরণস্বরূপ নিম্নলিখিত চিত্র -



Reference image for the teacher

5. এবার কাগজের শৃঙ্খলের প্রথম কাগজটিতে তারা যে আবেগটি সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করেছিল সেই আবেগটির নাম লিখতে বলুন।
6. পরবর্তীতে সেই আবেগের পরবর্তী কী ফলাফল হতে পারে সেই সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ভাবতে বলুন।
7. কাগজের শৃংখলের দ্বিতীয় কাগজটিতে তারা এই কার্যকলাপের পরবর্তীতে কী অনুভব করছে সেই সম্পর্কে লিখতে বলুন।
8. এই একইভাবে শিক্ষার্থীরা এই প্রক্রিয়াটি চালিত করে যেতে পারে তাদের ইচ্ছা মতন এবং সেই মতন তারা কাগজের শৃঙ্খলটিকে একের পর এক বানাবে।
9. পরবর্তী ক্লাসে শিক্ষার্থীদের এই শৃঙ্খলটি পুনরায় নিয়ে আসতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. প্রদত্ত প্রাথমিক আবেগ থেকে তুমি কোন কোন আবেগ অনুভব করেছো?
2. প্রদত্ত প্রাথমিক আবেগের কারণে কেন একের বেশি আবেগ তুমি অনুভব করেছো?
3. কেন এই কার্যকলাপে একটি কাগজের চেইন তৈরি করা হয়েছে বলে তুমি মনে কর?
4. তোমার আবেগ কী অন্য মানুষের মধ্যে প্রভাব ফেলতে পারে ? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়িতে গিয়ে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের, তাদের পরিবারের সদস্যদের ক্লাসে প্রদত্ত আবেগটি সম্পর্কে একটি ঘটনা বা পরিস্থিতির কথা জিজ্ঞাসা করতে বলুন। সেই আবেগের ফলে ওনারা যে সমস্ত আবেগ অনুভব করেছিলেন অর্থাৎ সেই আবেগের ফলস্বরূপ ওনারা যে সমস্ত আবেগের সম্মুখীন হয়েছিলেন সেই আবেগ গুলি কী কী তা শিক্ষার্থীদের জানতে 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 দিনের ক্লাসে বানানো শৃঙ্খলগুলিকে তাদের ঠিক পাশে বসে থাকা শিক্ষার্থীকে দেখাতে বলুন।
2. তাদের শৃঙ্খল সম্পর্কে আলোচনা করতে বলুন।
3. এবার তাদের একে অপরের শৃঙ্খল গুলি নিয়ে তাদের পাশে বসে থাকা সঙ্গীর সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন।
4. তারপর তাদের শৃঙ্খল গুলির মধ্যে লিখিত আবেগগুলি একে অপরের থেকে কতটা ভিন্ন বা আলাদা তা চিহ্নিত করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়িতে পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করার অভিজ্ঞতা ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. তোমার সঙ্গীর সাথে ক্রিয়াকলাপ করার সময়, আবেগের কাগজের শৃঙ্খলে কী কোনও পার্থক্য ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
3. তোমার কাছে সুখ কী এবং তা অনুভব করে কেমন লাগে? এটা কী তোমার সঙ্গীর জন্যও একই? তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা করো।

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১৫)পাঠের নাম:এসো আত্মবিশ্লেষণ করি

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন আবেগর শৃঙ্খল সনাক্ত করতে এবং নেতিবাচক আবেগের জন্য সহায়ক কৌশলগুলি অন্বেষণ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : আবেগ আমাদের জীবন থেকে বিচ্ছিন্ন কোন অনুভূতি নয়। প্রত্যেকটি আবেগ আমাদের মনে তৈরি হওয়ার পেছনে কোনো-না-কোনো ঘটনাক্রম থাকে যা প্রীতিকর এবং অপ্রীতিকর দুইই হতে পারে।। একজনের অনুভূতি আবেগকে জন্ম দেয়, যা চিন্তা ও অন্যান্য আবেগকে চালিত করে এবং অবশেষে ক্রিয়া/আচরণকে চালিত করে। আবেগের শৃঙ্খলা কে চিহ্নিত করা গুরুত্বপূর্ণ। তাহলে শিক্ষার্থীরা সহজে নিজের প্রতিক্রিয়ার ওপর হস্তক্ষেপ করতে পারবে এবং অযাচিত অগ্রহণযোগ্য আচরণ' সীমিত করতে পারবে।
এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন আবেগ শৃঙ্খল সনাক্ত করে, নেতিবাচক আবেগের জন্য সহায়ক কৌশলগুলি অন্বেষণ করতে সক্ষম হবে। যার ফলে তারা একটি যত্নশীল এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি করতে পারবে। এই ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদের আবেগকে উস্কে দিতে পারে, তাই, অনুগ্রহ করে তাদের অনুভূতির প্রতি সচেতন থাকুন এবং শিক্ষার্থীদের তাদের অনুভুতি ভাগ করতে বাধ্য করবেন না।

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 দাঁড়াতে বলুন এবং তাদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ স্পর্শ করতে বলুন যখন আপনি একটি করে শব্দ বলবেন, যেমন,
   -- জাগ্রত শব্দের জন্য- তারা তাদের মাথা স্পর্শ করবে
   –জীবিত শব্দের জন্য- তারা তাদের কাঁধ স্পর্শ করবে

– উত্সাহী শব্দের জন্য- তারা তাদের হাঁটু স্পর্শ করবে।

2. ক্রমানুসারে প্রথমে শব্দগুলি বলা শুরু করুন, তারপর আপনি যে কোনও শব্দ বলতে পারেন, শব্দটি পুনরাবৃত্তি করতে পারেন ইত্যাদি। যেমন- জাগ্রত, জীবিত, উত্সাহী ইত্যাদি (আপনি স্বর, গতি, শব্দ ক্রম সহ বিভিন্নতা করতে পারেন। নিশ্চিত করুন যে শিক্ষার্থীরা সংশ্লিষ্ট শরীরের অংশ স্পর্শ করছে)।
3. ১0 সেকেন্ড পরে, তাদের বসতে বলুন এবং এমন একটি আচরণ/ক্রিয়া চিহ্নিত করতে বলুন যা করে তারা অনুতপ্ত হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ- তারা এক সপ্তাহ ধরে কোনও বন্ধুর সাথে কথা বলেনি কারণ তারা তাদের উপর রাগ করেছিল।
4. আচরণ সনাক্ত করার পরে, তাদের চোখ বন্ধ করতে এবং ঘটনাটি সম্পর্কে ভাবতে বলুন:
   –তোমার আচরণে জড়িত হওয়ার আগে কী ঘটেছিল?
   –ঘটনাবলির পরে তুমি কী করেছিলে বা কী পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছিল?
   – তোমার আচরণ/কর্মের সময় এবং পরে তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

(শিক্ষক প্রয়োজন হলে নিজে থেকেও প্রশ্ন করতে পারেন)

1. সেই পরিস্থিতির ফলে তুমি প্রাথমিকভাবে কোন আবেগ অনুভব করেছিলে?
2. সেই পরিস্থিতির ফলে তুমি যে সমস্ত আবেগ অনুভব করছো সেগুলি সম্পর্কে চিন্তা কর।
3. কী কারণে তুমি এই আবেগ অনুভব করছো ?
4. তোমার সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যে তোমার চারপাশের পরিস্থিতির সাথে তোমার আবেগের পরিবর্তন হচ্ছে? তুমি কী মনে কর যে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন আবেগ অনুভব করা ঠিক? কেন অথবা কেন নয় ?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীরা আজ বাড়িতে গেলে তাদের পরিবারের সদস্যদের সাথে ক্লাসে করা কার্যকলাপ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং এই কার্যকলাপ সম্পর্কে তাদের মতামত বা অভিজ্ঞতা জানতে 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 ৫-৬ জনের দলে বসতে বলুন।
2. প্রতিটি দলকে একটি আবেগ (দুঃখিত, হতাশ, রাগান্বিত, বিরক্তিকর) সনাক্ত করতে বলুন এবং তাদের আলোচনা করতে বলুন।
3. তারপর এই আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য কয়েকটি কৌশল/ পরামর্শ সম্পর্কে দলে আলোচনা করতে বলুন।
4. আলোচনা সম্পন্ন হলে দলের সদস্যদের একটি কাগজে সেই কৌশল/ পরামর্শ সম্পর্কে লিখতে বলুন।
5. লেখা সম্পন্ন হলে প্রত্যেকটি দলকে তাদের কাগজগুলি শ্রেণিকক্ষে দেওয়ালে ঝুলিয়ে দিতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তুমি আগের দিন যে কার্যকলাপটি করেছিলেন তার ব্যাপারে তোমার পরিবারের মতামত কী ছিল?
2. কিছু কৌশল আলোচনা কর যা তোমাকে তোমার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করতে পারে।
3. আমরা যদি আমাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারি তাহলে কী হতে পারে বলে তুমি মনে করো?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

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

১৬)পাঠের নাম:আমার স্মৃতি!

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের বিভিন্ন স্মৃতি সম্পর্কে কথা শোনার সময় তাদের প্রতি সহযোগিতামূলক আচরণ প্রদর্শন করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : মানুষরা যখন তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি আমাদের সাথে ভাগ করে নেয়, তখন তাদের সক্রিয়ভাবে শোনা এবং সহযোগিতামূলক আচরণ প্রদর্শন করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি যোগাযোগ দক্ষতার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ কারণ এটি বক্তার প্রতি বিশ্বাসকে বাড়ায়, তার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করে এবং সুস্থ ও শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তোলে। এই ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের বিভিন্ন স্মৃতি সম্পর্কে কথা শোনার সময় তাদের প্রতি সহযোগিতামূলক আচরণ প্রদর্শন করতে সক্ষম হবে। এই ক্রিয়াকলাপটি শিক্ষার্থীদের আবেগকে ট্রিগার করতে পারে, তাই, অনুগ্রহ করে তাদের অনুভূতির প্রতি সচেতন থাকুন এবং শিক্ষার্থীদের তাদের অনুভুতি ভাগ করতে বাধ্য করবেন না।

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 তিনটি দলে ভাগ করুন
2. শিক্ষার্থীদের আরামদায়ক অবস্থায় বসে তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন।
3. এখন শিক্ষার্থীদের এমন একটি স্মৃতি সম্পর্কে ভাবতে বলুন যেটা তারা ভীষণ যত্ন সহকারে আগলে রেখেছে এবং এমন আরএকটা স্মৃতির কথা ভাবতে বলুন যেটা তারা একদম পছন্দ করে না।
4. পাঁচ মিনিট পর শিক্ষার্থীদের তাদের নিজেদের দলের মধ্যে তাদের সেই স্মৃতি সম্পর্কে একে একে আলোচনা করতে বলুন।

5. দলের মধ্যে যখন একজন শিক্ষার্থী তার স্মৃতি সম্পর্কে আলোচনা করবে বাকি শিক্ষার্থীদের তার কথা মনোযোগ সহকারে এবং ধৈর্য ধরে শুনতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তুমি যখন তোমার জীবনে ঘটে যাওয়া কোনো সুখের স্মৃতি তোমার সহপাঠীর সাথে প্রথম আলোচনা করেছিলেন তখন তোমার কেমন লেগেছিল?
2. যখন তোমার সহপাঠীরা তোমার অপছন্দের স্মৃতি শুনে ছিল তখন তারা কেমন প্রতিক্রিয়া দেখিয়েছিল?
3. যখন তোমার সহপাঠীরা যখন তাদের অপছন্দের স্মৃতি সম্পর্কে কথা বলছিল তখন তুমি কী করছিলে?
4. তোমার সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যে তুমি কারো সাথে তোমার অনুভূতি ভাগ করে নিচ্ছিলে এবং সেই সময় তোমাকে বাধা দেওয়া হয়েছিল বা তোমার কথা ভালোভাবে শোনা হয়নি? তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে যখন কেউ ওনাদের সামনে তাদের অনুভূতি/ স্মৃতি সম্পর্কে বলে তখন ওনারা 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 ।

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তোমার পরিবারের সদস্যরা বাড়ির কাজের প্রশ্নে কী উত্তর দিয়েছেন?
2. তোমার সাথে একটি স্মৃতি ভাগ করে নেওয়া একজন সহপাঠীকে সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য তুমি কী পদক্ষেপ নেবে?
3. তুমি যখন এমন কিছু আলোচনা কর যা তোমাকে বিরক্ত বোধ করায় তখন তুমি অন্যদের কাছ থেকে কী আশা কর?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১৭)পাঠের নাম: ভালো/ মন্দ

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা তাদের আশেপাশের মানুষের ভালো এবং খারাপ আচরণের মধ্যে পার্থক্য সনাক্ত করতে সক্ষম হবে। এটি তাদের আরও সমালোচনামূলকভাবে পর্যবেক্ষণ এবং বিশ্লেষণ করতে সাহায্য করবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : শিক্ষার্থীদের জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ যে অন্যের এবং নিজের ভাল এবং খারাপ আচরণের মধ্যে পার্থক্য করতে সক্ষম হওয়া। এই ক্রিয়াকলাপ তাদের মানুষকে আরও ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করবে।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

1. বোর্ডে একটি সারি তৈরি করুন এবং শিক্ষার্থীদের বোর্ডে আচরণের একটি তালিকা তৈরি করতে বলুন।
2. আচরণ শ্রেণীবদ্ধ করবেন না।
3. একবার সমগ্র শিক্ষার্থীদের আচরণের তালিকা তৈরি হয়ে গেলে, তাদের একে একে আসতে বলুন এবং তাদের সামনে একটি '✓' বা একটি '❌' লাগান যা তারা যথাক্রমে ভাল বা খারাপ বলে মনে করে।অর্থাৎ যে আচরণ গুলি তাদের ভালো লাগবে তার পাশে '✓' চিহ্ন এবং যে আচরণ গুলি খারাপ লাগবে তার পাশে '❌' চিহ্ন বসাতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. তুমি কীভাবে 'ভাল আচরণ' সংজ্ঞায়িত করবে?
2. তুমি কীভাবে 'খারাপ আচরণ' সংজ্ঞায়িত করবে?
3. এমন একটি ঘটনা তুমি সমগ্র ক্লাসের সঙ্গে আলোচনা করো যেখানে কেউ তোমার প্রতি ভীষণ ভালো ব্যবহার প্রদর্শন করেছিল বা দেখিয়েছিল?
4. অন্যদের প্রতি আচরণ বা ব্যবহার করার ক্ষেত্রে তুমি নিজের উপর এমন কোন্ একটা বিষয়ে উন্নতি করতে চাও ?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে এমন কি কি জিনিস বা উপায় আছে যার মাধ্যমে ওনারা কোন মানুষ অথবা পরিস্থিতিকে ভালো/ খারাপের বিষয়ে ভাগ করতে পারে।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ীর কাজের প্রশ্ন সম্পর্কে প্রাপ্ত প্রতিক্রিয়া ক্লাসে সবার সঙ্গে আলোচনা কর।

2. তুমি যখন কারও আচরণ পছন্দ কর না তখন তুমি কী করো?
3. তুমি কী কারো ভালো আচরণের প্রশংসা করতে কিছু সময় নাও? সেটা তুমি কীভাবে 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।

১৮)পাঠের নাম:আমার জন্মদিনের অনুষ্ঠান

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কীভাবে আমাদের সাধারণ আবেগগুলি কারও বা কোন কিছু সম্পর্কে আমাদের বিচার ধারাকে প্রভাবিত করে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : কারও সম্পর্কে একটি মতামত গঠন এবং তাদের বিষয়ে ভাল বা খারাপ হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করার জন্য একটি সিদ্ধান্ত নেওয়া প্রয়োজন। সাধারণত আমাদের আবেগ, যেভাবে আমরা কারো সম্পর্কে বা কোন পরিস্থিতি সম্পর্কে অনুভব করি তা আমাদের সিদ্ধান্ত গঠনের প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে এবং তার ফলস্বরূপ কারোর বা কোন পরিস্থিতি সম্পর্কে আমাদের প্রভাবিত করে। এই গল্পের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বোঝার বিকাশ করতে সক্ষম হবে যে কীভাবে আমাদের সাধারণ আবেগগুলি কারও বা কোন কিছু সম্পর্কে আমাদের বিচার ধারাকে 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 চারটি দলে বিভক্ত করুন।
2. এবার প্রতিটি দল থেকে একটি করে শিক্ষার্থীকে উঠে এসে একটি করে চিরকুট সংগ্রহ করতে বলুন। প্রতিটি চিরকুটে একটি করে আবেগ সম্পর্কে লেখা থাকবে। চিরকুটে লেখার জন্য আবেগ গুলি হল- আনন্দ, দুঃখ, রাগ, ভয়।
3. নিম্নলিখিত পরিস্থিতিটি এবার শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে লিখবেন-

- তুমি তোমার জন্মদিন পালন করছো এবং তোমার সহপাঠীদের তুমি নিমন্ত্রণ করেছ। তুমি যে পোশাকটি পরেছো সেই সম্পর্কে প্রত্যেককেই প্রশংসা করছে। তোমার এক সহপাঠী সেই

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

জন্মদিনের অনুষ্ঠানে একটি সুন্দর পোশাক পড়ে এসেছে এবং হঠাৎ করেই তাকে নিয়ে সবাই প্রশংসা করতে শুরু করল। সমগ্র পরিস্থিতটি দেখার পর তোমার প্রিয় বন্ধু সেই সহপাঠীর বিষয়ে তোমার মতামত জিজ্ঞাসা করল।

4. শিক্ষার্থীদের নিজেদের দলে আলোচনা করতে বলুন। তুমি তোমার সহপাঠীর বিষয়ে কী মতামত গঠন করবে, যদি তুমি এই পরিস্থিতির ফলে চিরকুটে উল্লেখিত আবেগটি অনুভব করো।
5. নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা সম্পন্ন হলে, দল থেকে একজন করে শিক্ষার্থীকে তাদের দলের উত্তরগুলি সমগ্র ক্লাসের সামনে উপস্থাপন করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই কার্যকলাপটি সম্পর্কে তুমি কী বুঝলে?
2. তোমার সাথে কী কখনো এমন হয়েছে যে, তুমি যে আবেগ অনুভব করছো তার কারণে তুমি কারও সম্পর্কে কোন মতামত তৈরি করেছ এবং তা সম্পূর্ণ তথ্যের ভিত্তিতে নয়? সমগ্র ক্লাসের সামনে তোমার সেই অভিজ্ঞতা আলোচনা কর।
3. তার পর তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
4. তুমি কী মনে করো যে আমাদের আবেগ গুলি আমাদের মতামতকে প্রভাবিত করে যা আমরা কারোর বা কোন কিছু সম্পর্কে করে থাকি? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ : আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের আজকের কার্যকলাপটি সম্পর্কে তাদের পরিবারের সদস্যদের মতামত অথবা অভিজ্ঞতা জানতে বলুন।

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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

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

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. বাড়ির কাজের প্রশ্নে পরিবারের সদস্যদের মতামত বা অভিজ্ঞতা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর।
2. কেউ কী তোমার সম্পর্কে কখনো কোন মতামত তৈরি করেছে তাদের বর্তমান অনুভূতির উপর নির্ভর করে অর্থাৎ সেই মুহূর্তে তারা যা অনুভব করছিল সেই অনুভূতির উপর নির্ভর করে? তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
3. কোন্ কোন্ জিনিস তোমাকে কারোর বা কোন কিছুর সম্পর্কে মতামত তৈরি করতে সাহায্য করে?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

১৯)পাঠের নাম:জন্মদিনের পোশাক

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কীভাবে আমাদের জটিল আবেগ গুলি আমাদের বিচারধারা গুলোকে কারোর বা কোন কিছুর সম্পর্কে প্রভাবিত করে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : কারও সম্পর্কে একটি মতামত গঠন এবং তাদের বিষয়ে ভাল বা খারাপ হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করার জন্য একটি সিদ্ধান্ত নেওয়া প্রয়োজন। সাধারণত আমাদের আবেগ, যেভাবে আমরা কারো সম্পর্কে বা কোন পরিস্থিতি সম্পর্কে অনুভব করি তা আমাদের সিদ্ধান্ত গঠনের প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে এবং তার ফলস্বরূপ কারোর বা কোন পরিস্থিতি সম্পর্কে আমাদের প্রভাবিত করে। এই গল্পের মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা বুঝতে সক্ষম হবে যে কীভাবে আমাদের জটিল আবেগ গুলি আমাদের বিচারধারা গুলোকে কারোর বা কোন কিছুর সম্পর্কে 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 চারটি দলে বিভক্ত করুন।
2. এবার প্রতিটি দল থেকে একটি করে শিক্ষার্থীকে উঠে এসে একটি করে চিরকুট সংগ্রহ করতে বলুন। প্রতিটি চিরকুটে একটি করে আবেগ সম্পর্কে লেখা থাকবে। চিরকুটে লেখার জন্য আবেগ গুলি হল- অপরাধবোধ, লজ্জা, ঈর্ষা, অহংকার।
3. নিম্নলিখিত পরিস্থিতিটি এবার শিক্ষক-শিক্ষিকা বোর্ডে লিখবেন-
4. তুমি তোমার জন্মদিন পালন করছো এবং তোমার সহপাঠীদের তুমি নিমন্ত্রণ করেছ। তুমি যে পোশাকটি পরেছো সেই সম্পর্কে প্রত্যেককেই প্রশংসা করছে। তোমার এক সহপাঠী সেই

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

জন্মদিনের অনুষ্ঠানে একটি সুন্দর পোশাক পড়ে এসেছে এবং হঠাৎ করেই তাকে নিয়ে সবাই প্রশংসা করতে শুরু করল। সমগ্র পরিস্থিতটি দেখার পর তোমার প্রিয় বন্ধু সেই সহপাঠীর বিষয়ে তোমার মতামত জিজ্ঞাসা করল।

5. শিক্ষার্থীদের নিজেদের দলে আলোচনা করতে বলুন। তুমি তোমার সহপাঠীর বিষয়ে কী মতামত গঠন করবে, যদি তুমি এই পরিস্থিতির ফলে চিরকুটে উল্লেখিত আবেগটি অনুভব করো।
6. নিজেদের দলের মধ্যে আলোচনা সম্পন্ন হলে, দল থেকে একজন করে শিক্ষার্থীকে তাদের দলের উত্তরগুলি সমগ্র ক্লাসের সামনে উপস্থাপন করতে বলুন।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

1. এই কার্যকলাপটি সম্পর্কে তুমি কী বুঝলে?
2. জটিল আবেগ সম্পর্কে তুমি কী বুঝলে? দুটো জটিল আবেগের নাম বল?
3. এমন একটি অভিজ্ঞতা বা ঘটনার কথা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর যখন তুমি একটি জটিল আবেগ অনুভব করেছিলে?
4. সেই আবেগ কী তোমাকে ওই ব্যক্তি বা পরিস্থিতি সম্পর্কে তোমার বিচার ধারাকে প্রভাবিত করেছিল? কেন অথবা কেন নয়?

বাড়ির কাজ :আজ বাড়ি গিয়ে শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে আজকের কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন। শিক্ষার্থীদের তাদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে বলুন যে ওনাদের আবেগের দ্বারা কোন ব্যক্তি বা পরিস্থিতির প্রতি তাদের বিচারধারা প্রভাবিত হলে ওনারা কী করবেন?

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

দ্বিতীয় দিন

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

২য় দিনের জন্য নির্দেশাবলী-

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 তুমি তোমার পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে কী প্রতিক্রিয়া পেয়েছো? তা ক্লাসে সকলের সঙ্গে আলোচনা কর।
2. কেউ কী তোমার সম্পর্কে কখনো কোন মতামত তৈরি করেছে তাদের সেই মুহূর্তে জটিল আবেগের উপর নির্ভর করে অর্থাৎ সেই মুহূর্তে তারা যে জটিল আবেগ অনুভব করছিল সেই অনুভূতির উপর নির্ভর করে? তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে?
3. কোন পরিস্থিতি বা ব্যক্তি সম্পর্কে আমাদের বিচারধারা যাতে প্রভাবিত হতে না পারে সেই জন্য আমরা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারি।

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

২০)পাঠের নাম: আমার প্রতিচ্ছবি!

উদ্দেশ্য : শিক্ষার্থীরা অন্তর্ভুক্তি করার মানসিকতা তৈরি হওয়ার জন্য যে পদক্ষেপগুলি নিতে পারে তা চিহ্নিত করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ : গ্রহণযোগ্যতা একজন ব্যক্তির বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এমন একটি পরিবেশ গড়ে তোলা প্রয়োজন যেখানে প্রত্যেক মানুষ নিজেকে একাত্ম বা অন্তর্ভুক্ত মনে করবে এবং তা গুরুত্বপূর্ণ। অন্তর্ভুক্তি একজন মানুষকে আমাদের সমস্ত পার্থক্যকে গ্রহণ করতে এবং আমাদের মিলগুলির সাথে সংযোগ করতে সহায়তা করে। অন্তর্ভূক্তির ধারণাটি দেখায় যে কীভাবে দৈহিকতার বাইরে একটি মানুষকে কীভাবে দেখা যায় এবং একজন ব্যক্তি হিসাবে, ভিতরের দিকে থেকে মানুষটি কেমন সেইভাবে দেখার দৃষ্টিভঙ্গি তৈরী করে।এই কার্যকলাপ এবং প্রশ্নগুলির মাধ্যমে, শিক্ষার্থীরা এমন পদক্ষেপগুলি চিহ্নিত করতে যখন হবে যার মাধ্যমে তারা তারা একটি যত্নশীল এবং সুখী পরিবেশ তৈরি করতে পারবে ।

প্রয়োজনীয় উপাদান : কোন উপাদানের প্রয়োজন নেই ।

প্রথম দিন

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

১) প্রত্যেকটি শিক্ষার্থীকে তাদের পাশে বসে বসে থাকা শিক্ষার্থীর সঙ্গে একটি জুটি বাঁধতে বলুন।

২) প্রত্যেকটি জুটিকে তাদের জীবনের যেকোনো একটি সময় সম্পর্কে তাদের বন্ধুর সঙ্গে আলোচনা করতে বলুন যখন:

- তারা অনুভব করেছিল যে তারা এমন একটি সমবায় বা পরিস্থিতির অংশ যেখানে তারা অনুভব করেছিল যে তারা অন্তর্ভুক্ত, অন্যদের সাথে সংযুক্ত এবং তারা সম্মানিত।
- গোষ্ঠীর মনোভাবের কোন পার্থক্যের কারণে তারা বর্জিত বোধ করেছিল ।

SCERT Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

১) তুমি যখন দলের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত ছিলে তখন তুমি কেমন অনুভব করেছিলে ?

২) তুমি কেমন অনুভব করেছিলে যখন তোমাকে একটি দলে অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি কারণ তোমাকে আলাদা বলে মনে করা হয়েছিল?

৩) তুমি স্কুলে কী কী ধরণের বিভিন্ন বৈচিত্র্য পর্যবেক্ষণ করেছো ?

৪) তোমার এমন এক অভিজ্ঞতার কথা ক্লাসের সবার সঙ্গে আলোচনা কর যেখানে তুমি অন্তর্ভুক্ত অনুভব বা বোধ করনি?

বাড়ির কাজ : শিক্ষার্থীদের আজ বাড়িতে যাওয়ার পর তাদের পরিবারের সাথে কার্যকলাপটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং তাদের আশেপাশের এলাকা কতটা বৈচিত্র্যপূর্ণ তা খুঁজে বের 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 ৩ বা ৪ জনের একটি দল করতে বলুন।

২) তাদের খুঁজে বের করতে বলুন যে কীভাবে তারা একে অপরের থেকে আলাদা । তারা একে অপরকে বিভিন্ন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারে যেমন তারা কী পছন্দ করে, তারা কোথায় থাকে, তারা কোন উৎসব উদযাপন করে ইত্যাদি।

৩) শিক্ষার্থীদের একে অপরকে সমালোচনামূলকভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। যেমন তাদের শারীরিক ভঙ্গিমা ইত্যাদি।

৪) আলোচনার পর, তাদেরকে কিছু কৌশল/পরামর্শ লিখতে বলুন যে কীভাবে তারা কাউকে অন্তর্ভুক্ত বা সামিল বোধ করাতে পারে।

৫) তাদের ক্লাসের সবার সাথে কৌশল নিয়ে আলোচনা করতে বলুন এবং অন্য গ্রুপ দ্বারা উল্লেখ করা কৌশলগুলি বাতিল করতে বলুন । সবশেষে কৌশলগুলি একটি A4 কাগজে লিখে ক্লাসে আটকানো যেতে পারে।

আলোচনার জন্য প্রশ্ন :

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

১)তোমার আশেপাশে তুমি কী কী ধরণের বৈচিত্র্য/পার্থক্য লক্ষ্য করো ?

২) কাউকে সম্মানিত বোধ করাতে এবং তাদের অন্তর্ভুক্ত করার জন্য তুমি কী করতে পারো বলে মনে করো ?

৩) আপনি যদি এমন পরিস্থিতিতে থাকেন যেখানে আপনি অন্তর্ভুক্ত না হন তাহলে আপনি কী করবেন? তুমি যদি এমন কোন পরিস্থিতির সম্মুখীন হও যেখানে অন্তর্ভুক্ত নও তাহলে তখন তুমি কী করবে?

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

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

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?

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

১।সহানুভূতি

২। যত্ন

৩। কৃতজ্ঞতা

৪। সম্মান

৫। বিশ্বাস

উপরের মানগুলি ২০ টি অংশে (sessions) বিভক্ত।

অভিব্যক্তির ভিত্তি:

- সকল অধিবেশনেই ভাবের (সর্বজনীন মানবিক মূল্যবোধ) অভিব্যক্তি হবে।
- অভিব্যক্তি পড়ুয়াদের নিজস্ব জীবনযাপনের উপর নির্ভরশীল হবে। জীবনযাপন আচরণ ও অভিনয়, এবং অনুভূতি নিয়ে গঠিত।
- এক্সপ্রেশন ক্লাসে কোনো আলোচনা হবে না। আপনি এটি সম্পর্কে কী ভাবছেন, আপনি কী করতে চান, এই পরিস্থিতিতে কী করা উচিত, আপনি পরবর্তী কী করবেন ইত্যাদি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করাও প্রত্যাশিত নয়। সহর্ষ ক্লাসের গল্পগুলি চিন্তামুখী, কার্যকলাপগুলি চিন্তামুখী এবং অভিব্যক্তিগুলি আবেগ-ভিত্তিক।
- অভিব্যক্তি প্রশ্নগুলি মূলত নিম্নলিখিত চারটি পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে তৈরি। পড়ুয়া তাদের সম্পর্কের মধ্যে-

১। কী দেখেন? (পর্যবেক্ষণ)

২। কেমন আচরণ করে? (আচরণ)

৩।কী দায়িত্ব নিয়ে আসে? (দায়িত্ব)

৪। এটা কেমন লাগে? (অনুভূতি)

- সাধারণত অভিব্যক্তি ক্লাস গত সপ্তাহের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে করা হবে, তবে কিছু ক্ষেত্রে অতীতের অভিজ্ঞতাও শেয়ার করা যেতে পারে।
- সমস্ত সেশনে দেওয়া প্রশ্নগুলি কেবলমাত্র অস্থায়ী। উপরোক্ত পরিস্থিতির কথা মাথায় রেখে, শিক্ষকদের নিজেরাও প্রয়োজন অনুযায়ী প্রশ্ন তৈরি/করতে হবে।

সহর্ষ ক্লাসে প্রকাশ কীভাবে?

প্রস্তাবিত শিক্ষাবিধি (Proposed pedagogies): ক্লাসে সকল শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার জন্য বিভিন্ন প্রশ্ন অনুসারে বিভিন্ন শিক্ষাবিধি (pedagogies) গ্রহণ করা প্রয়োজন। এর জন্য নিম্নলিখিত প্রস্তাবিত পদ্ধতি অবলম্বন করা যেতে পারে।

- স্বতন্ত্র অভিব্যক্তি
- জোড়ায় জোড়ায় তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়া
- ছোট দলে তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিচ্ছে

প্রকাশের পদ্ধতি:

- সাধারণত, ব্যক্তিগত মৌখিক অভিব্যক্তি ক্লাসেই (Individual oral expression in whole class) করা উচিত। কখনো কখনো ক্লাসের প্রয়োজনে বা প্রশ্নের প্রয়োজনে জোড়ায় বা ছোট দলের মধ্য দিয়ে প্রকাশের সুযোগও দেওয়া যেতে পারে।
- প্রশ্নের প্রয়োজনে বা যে কোনো শিক্ষার্থীর বিশেষ চাহিদা অনুযায়ী, প্রকাশের অন্যান্য পদ্ধতিও অবলম্বন করা যেতে পারে। যেমন:- লেখার মাধ্যমে (চিঠি, কার্ড, ডায়েরি ইত্যাদি), ভূমিকা পালনের মাধ্যমে, ছবি বা প্রতীক তৈরি করে, সাংকেতিক ভাষা ইত্যাদির মাধ্যমে।

ক্লাসের জন্য কৌশল :

- কিছু প্রশ্ন আছে যা সকল শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞাসা করা যেতে পারে। কিছু প্রশ্ন এমন হয় যে সেগুলি কেবলমাত্র সেই পড়ুয়াদের জিজ্ঞাসা করা যায় পারে যাদের সেই প্রশ্নের সাথে সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা রয়েছে।
- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার জন্য সবসময় একই ক্রম অনুসরণ করবেন না। কখনও কখনও আপনি ক্লাসের পিছন থেকে বা এমনকি মাঝখান থেকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা শুরু করতে পারেন।
- যদি মনে হয় যে শিক্ষার্থীরা কোনো প্রশ্নের উত্তরে তাদের অভিজ্ঞতা না বলে একই উত্তরের পুনরাবৃত্তি করছে, তাহলে প্রশ্ন পরিবর্তন করে তাদেরকে তাদের অভিজ্ঞতা বলতে উৎসাহিত করুন।
- যদি একটি প্রশ্নের একাধিক অংশ থাকে তবে শিক্ষার্থীর একটি অংশের উত্তর দেওয়া শেষ হলে, তার পর সেই প্রশ্নের দ্বিতীয় অংশটি জিজ্ঞাসা করুন।
- শিক্ষার্থীরা যদি কোনো প্রশ্ন বুঝতে অসুবিধা বোধ করে, তাহলে শিক্ষকের উচিত সেই প্রশ্নটি স্পষ্ট করার চেষ্টা করা।

- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার একটি উপায় হল একটি প্রশ্ন ৮- ১০ জন পড়ুয়াকে এবং অন্য ৮- ১০ জন ছাত্রকে পরের প্রশ্ন করা। এর পর তৃতীয় প্রশ্ন বা আবার প্রথম প্রশ্ন করা যায়। কিছু প্রশ্ন সবার জন্য কমনও হতে পারে।
- একটি অধিবেশনের জন্য প্রস্তাবিত ন্যূনতম দিনসংখ্যা সংশ্লিষ্ট অধিবেশনের সাথে দেওয়া হয় - শিক্ষক সন্তুষ্ট না হওয়া পর্যন্ত বাকি অধিবেশন চালানো যেতে পারে।

কী করবেন এবং কী করবেন না:

- প্রতিটি সেশনের 'উদ্দেশ্য' এবং 'শিক্ষকদের জন্য নোট' শুধুমাত্র শিক্ষকের রেফারেন্সের জন্য। সেগুলো পড়ুন না বা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন না।
- শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে নিজেরাই প্রশ্নের উত্তর পান। তাদের কাছে উত্তর ব্যাখ্যা বা প্রচার করার কোনো চেষ্টা করা উচিত নয়।
- শিক্ষকের প্রধান ভূমিকা হল সকল শিক্ষার্থীর স্বতঃস্ফূর্ত অভিব্যক্তি এবং প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার পরিবেশ প্রস্তুত করা।
- সকল শিক্ষার্থীকে তাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন। যে সমস্ত ছাত্রছাত্রীরা ক্লাসের সামনে প্রাথমিকভাবে অস্বস্তিকর ছিল তাদেরকে তাদের অভিজ্ঞতা প্রথমে সহপাঠীদের সাথে বা ছোট দলে ভাগ করার সুযোগ দিন।
- কোনো শিক্ষার্থীর অভিব্যক্তি নিয়ে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না, অন্যথা ক্লাসে তার অংশগ্রহণ কমে যেতে পারে। এর ফলে শিক্ষার্থী পরের বার সততার সাথে তার দৃষ্টিভঙ্গি শেয়ার না করার ফলও হতে পারে।
- শিক্ষকের স্নেহপূর্ণ উৎসাহমূলক আচরণ সবচেয়ে কার্যকর।

EXPRESSION

SCERT
Govt. of Tripura

DEPARTMENT OF EDUCATION ★ GOVERNMENT OF TRIPURA

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

সহানুভূতি

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে : সহানুভূতি

উদ্দেশ্য:
শিক্ষার্থীরা নিজের প্রতি সমবেদনা প্রকাশ করবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
ক্লাস এর প্রত্যেক শিক্ষার্থী যেন নিজের প্রতি সহানুভূতিশীল হয় ,শিক্ষকরা এই কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে সেই দিকে বিশেষ খেয়াল রাখবেন ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের অনুভূতি প্রকাশ করার অনুমতি দিন
নীচে দেওয়া প্রশ্ন সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের মন দিয়ে চিন্তা করতে বলুন ঃ

- জীবনের কোন্ কোন্ বিষয়কে কঠিন বলে তোমার মনে হয়েছে?
- যদি তোমার বন্ধু তোমার মতো একই সমস্যার সম্মুখীন হয়, তাহলে তুমি তোমার বন্ধুকে কী উপদেশ দেবে?
- কল্পনা করো যে একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু একই ধরনের কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছিল। এই পরিস্থিতি অতিক্রম করার জন্য বন্ধুকে চিঠি লেখো ।

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

- চিঠিটি লেখা সম্পূর্ণ হওয়ার পরে, এটি আবার পড়। এটি নিজের প্রতি সমবেদনার প্রকাশ।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার সহপাঠী ও আশেপাশের মানুষজনের প্রতি তোমার সমবেদনা প্রকাশ করতে পারো , তা নিয়ে পরের ক্লাস এ আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না:

১ , শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

সহানুভূতি

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের প্রতি সমবেদনা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীরা যাতে তাদের আশেপাশের মানুষজন এবং সহপাঠীদের প্রতি সহানুভূতিশীল মন নিয়ে বড় হয়ে ওঠে, সেই দিকে শিক্ষককে বিশেষ ভাবে নজর রাখতে হবে

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করুন।

তারা তাদের সহপাঠীদের সাথে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করবে :

- একটি ঘটনা উল্লেখ করো যেখানে তুমি একটি কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছিলে। কঠিন পরিস্থিতি কী ছিল?
- তোমার কোনো বন্ধু কি তোমাকে সাহায্য করেছিল ? তারা কীভাবে সাহায্য করেছিলো?
- একটি কাগজে, ঘটনাটি লেখো এবং তাদের সহানুভূতিশীল আচরণ তোমাকে কীভাবে প্রভাবিত করেছে তা লেখো । নির্দ্বিধায় তোমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো ।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি তোমার সমবেদনা প্রকাশ করতে পারো , তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১ শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

সহানুভূতি

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা বাড়ির গুরুজন এবং প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের প্রতি সমবেদনা প্রকাশ করবে ।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি শিক্ষার্থীদের মনকে সহানুভূতিশীল করে তোলার দিকে শিক্ষককে বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের অনুভূতি প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন ।

শিক্ষার্থীরা নিজের নিজের দলের মধ্যে নিম্নলিখিত বিষয় গুলো নিয়ে আলোচনা করবে :

- এমন একটি ঘটনার কথা উল্লেখ করো যেখানে তোমাকে সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়েছিল।
- এই ঘটনার সময়ে তোমার কোনো কাছের মানুষ তোমাকে কী সাহায্য করেছে? এটি তোমার পরিবারের লোক বা তোমার শিক্ষকও হতে পারে। তারা কী করেছিলো?
- তোমাকে সাহায্য করার জন্য তাদের তুমি কীভাবে ধন্যবাদ জানিয়েছিলে ?
- আলোচনার পর, শিক্ষার্থীদের ক্লাসের সামনে তাদের আলোচনার সারসংক্ষেপ উপস্থাপন করার জন্য ডাকা যেতে পারে।

বাড়ির কাজ :

কীভাবে প্রকৃতির প্রতি তুমি সহানুভূতি প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে মন দিয়ে চিন্তা করো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য আপনি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবেন তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না

১.শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :
সহানুভূতি

উদ্দেশ্য :
শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি সহানুভূতিশীল মন নিয়ে বড়ো হয়ে উঠবে

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
কার্যকলাপটির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মনকে , প্রকৃতির প্রতি সহানুভূতিশীল করার উপর শিক্ষককে খেয়াল রাখতে হবে ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন :

এই কার্যক্রমের জন্য শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করা যায়। প্রতিটি দল কে নিম্নলিখিত নির্ধারিত বিষয়গুলির উপর পরিকল্পনা তৈরি করে প্রকৃতির প্রতি সহানুভূতিশীলতা প্রকাশ করতে হবে :

- গ্রুপ 1 এর বিষয়: স্কুলে প্লাস্টিকের ব্যবহার কমানো
- গ্রুপ 2-এর বিষয়: স্কুলে সবুজের আচ্ছাদন বাড়ানো
- গ্রুপ 3-এর বিষয়: স্কুলে বৃষ্টির জল সংগ্রহ
- গ্রুপ 4 এর জন্য বিষয়: স্কুলে বর্জ্য নিষ্পত্তি প্রক্রিয়া

একবার দলগুলি তাদের পরিকল্পনা নিয়ে প্রস্তুত হয়ে গেলে, ক্লাসের সামনে তাদের কাজের ফলাফলগুলি উপস্থাপন করতে বলা যেতে পারে।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি তোমার সহানুভূতি প্রকাশ করবে তা নিয়ে ক্লাসে আসার আগে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

যত্ন

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

যত্ন

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতি যত্ন নিতে সক্ষম হবে ।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীরা যাতে নিজেদের প্রতি যত্ন নিতে সক্ষম হয়, কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষকরা সেদিকে গভীর যত্ন নেবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন :

- এই কার্যকলাপের জন্য, বোর্ডে নিম্নলিখিত ওয়ার্কশীটটি আঁকো । শিক্ষার্থীরা চিন্তা করে কাগজ /খাতায় ওয়ার্কশীটটি পূরণ করতে পারে।

- আমি কীভাবে আমার স্বাস্থ্যের যত্ন নেবো ? পাঁচটা জিনিস কী যা আমি আমার স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়ার জন্য বাড়িতে করি ?

- এমন কী কী ভালো কাজ আছে যা আমি আমার স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়ার জন্য করতে পারি ? আমি কিভাবে সেগুলো করবো ?

- আমি কীভাবে আমার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেব? আমার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়ার জন্য কী কী জিনিস আমি করতে পারি ?

- আর কীভাবে আমি নিজেকে উন্নত করতে পারি ?   নিজের উন্নতির জন্য আর কী কী জিনিস আমার পক্ষে করা সম্ভব ?

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার সহপাঠীদের প্রতি যত্ন নেবে সে ব্যাপারে পরের ক্লাসে আসার আগে ভেবে এস ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

যত্ন

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা তাদের সহপাঠীদের প্রতি যত্নশীল 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 তাদের সহপাঠীদের প্রতি যত্ন নিতে সক্ষম হয়, কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষকরা সেই দিকে বিশেষ ভাবে নজর রাখবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন:

- এই ক্রিয়াকলাপের জন্য, শ্রেণিকক্ষের বোর্ডে " যত্নশীল শ্রেণিকক্ষ" লেখো ।
- সমস্ত শিক্ষার্থীদের কাগজ প্রদান করুন।
- শ্রেণিকক্ষে কীভাবে আরও যত্নশীল জায়গা করা যায় সে বিষয়ে সমস্ত শিক্ষার্থীদের অন্তত একটি করে পরামর্শ দিতে হবে। বিভিন্ন বিষয় যেমন শিক্ষার্থীদের ব্যবহার , শিক্ষক, নিয়ম , যা সবাই মানবে- ইত্যাদি ব্যাপারে শিক্ষার্থীদের চিন্তা করতে বলতে হবে ।
- শিক্ষার্থীরা একবার তাদের পরামর্শ লিখে ফেললে, ক্লাসের সামনে সেগুলি পড়ার জন্য কিছু সময় ব্যয় করা যেতে পারে।

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহে ক্লাসে আসার আগে, কীভাবে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি তোমার যত্ন প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে বাড়িতে ভাবো।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

যত্ন

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা তাদের বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি যত্নশীল 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 তাদের বাড়ির গুরুজন এবং প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি যত্ন নিতে সক্ষম হয়, কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষকরা সেই দিকে বিশেষ ভাবে নজর রাখবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন:

- শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন।

প্রতিটি দলকে নিচে প্রদত্ত বিষয়ের উপর একটি চিঠি লিখতে হবে :

- গ্রুপ 1: এমন কোনো ঘটনা শেয়ার করো যেখানে একজন শিক্ষক তোমাকে সাহায্য করেছে। তোমার প্রতি সমবেদনা প্রকাশ করার জন্য তুমি ওনার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো ।

- গ্রুপ 2: এমন কোনো ঘটনা শেয়ার করো যেখানে একজন স্কুল সিনিয়র তোমাকে সাহায্য করেছেন। তোমার প্রতি সমবেদনার প্রকাশের জন্য তুমি ওনার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো ।

- গ্রুপ 3: এমন কোনো ঘটনা শেয়ার করো যেখানে সম্প্রদায়ের একজন প্রবীণ তোমাকে সাহায্য করেছেন। তোমার প্রতি সমবেদনার জন্য তুমি ওনার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করো।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি যত্নশীল হতে পারো, তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য আপনি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবেন তা নিয়ে ভাবুন।

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

যত্ন

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি যত্নশীল মনোভাব নিয়ে বড়ো হবে।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষার্থীর মনকে প্রকৃতির প্রতি যত্নশীল করে তোলার দিকে শিক্ষককে বিশেষ ভাবে খেয়াল রাখতে হবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন:

- শিক্ষার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দল স্কুলে পাওয়া যায় এমন উদ্ভিদ ও প্রাণীর একটি তালিকা তৈরি করতে পারে।

দলগুলির জন্য বিষয়গুলি নিম্নরূপ:

- গ্রুপ 1: স্কুলে ফুলের চারা গাছ রোপন
- গ্রুপ 2: স্কুলে গাছ লাগানোর পরিকল্পনা করা
- গ্রুপ 3: স্কুলে ফল/সবজি গাছ লাগানো

শিক্ষার্থীরা এই গাছগুলির বিষয়ে নিম্নলিখিত দিকগুলি সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করতে পারে

- বৈজ্ঞানিক নাম

- মোটামুটি উচ্চতা
- পাতার নমুনা
- গাছ বেড়ে ওঠার সময় কোনো সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিল কিনা ?
- কীভাবে আমরা সেই সমস্যার সমাধান করতে পারি ?
- একবার দলগুলির এই তথ্য সংগ্রহ করার পর, তারা তাদের ফলাফলগুলি ক্লাসের সামনে উপস্থাপন করতে পারে।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে নিজের প্রতি নিজে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য আপনি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবেন 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 :

শিক্ষার্থীরা নিজের প্রতি নিজে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

কার্যকলাপটি শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশে সক্ষম করার উপর বিশেষ ভাবে নজর দেবে ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন -
শিক্ষার্থীদের নিচের প্রশ্নগুলো নিয়ে চিন্তা করতে বলুন এবং সেগুলোর উত্তর লিখতে বলুন :

- বর্তমানে ভাল করে করছো এমন পাঁচটি জিনিস তালিকাভুক্ত কর ।
- তোমার মুখে হাসি ফোটাতে পারে এমন তিনটি জিনিস তালিকাভুক্ত কর ।
- তোমার মধ্যে এমন কী প্রতিভা/গুণ আছে যা পেয়ে তুমি কৃতজ্ঞ?

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে নিজের চারপাশের লোকজন ও সহপাঠীদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করবে তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশের লোকজন ও সহপাঠীদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীরা যাতে সহপাঠী ও চারপাশের লোকজনের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে স্বচ্ছন্দ হয় সেদিকে শিক্ষক বিশেষ যত্ন নেবেন।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, নিজেদের প্রকাশ করার জন্য শিক্ষার্থীদের অনুমতি দিন :

- এই কার্যকলাপের জন্য, শিক্ষার্থীদের কাগজ প্রদান করুন।
- প্রতিটি শিক্ষার্থীকে অবশ্যই অন্যান্য সহপাঠীদের প্রতি একটি ধন্যবাদ নোট লিখতে বলুন।
- নিশ্চিত করুন যে সমস্ত শিক্ষার্থী যেন অন্য সকল সহপাঠীদের জন্য ধন্যবাদ নোট লিখতে সক্ষম হয়।

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য, তুমি কীভাবে শিক্ষক এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে ক্লাসে আসার আগে ভাবো।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা তাদের শিক্ষক এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

বাড়ির গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি শিক্ষার্থীরা যাতে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হয় সেই ব্যাপারে শিক্ষকরা বিশেষ যত্নবান হবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন ।

- স্বতন্ত্রভাবে, প্রত্যেক শিক্ষার্থী তাদের জীবনে একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কথা চিন্তা করবে (শিক্ষক বা পরিবারের সদস্য) যে তাদের কোনো না কোনোভাবে সাহায্য করেছেন। শিক্ষার্থীরাও প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের মতো অন্য কাউকে সাহায্য করার চেষ্টা করবে এবং এই চেষ্টার কথা তারা বাড়ির লোকজন এবং শিক্ষকদের সাথে ভাগ করে নেবে ।

- এমন কোনো ব্যক্তির কাছে কৃতজ্ঞতা জানিয়ে চিঠি লেখো যে তোমাকে কোনোভাবে সাহায্য করেছে। চিঠিতে উল্লেখ করো যে তুমি কীসের জন্য কৃতজ্ঞ এবং তুমি কীভাবে তাদের এগিয়ে যেতে সহায়তা করতে চাও ।
- 'ধন্যবাদ' বলার পাশাপাশি আমরা আর কোন্ উপায়ে এই মানুষদের প্রতি আমাদের কৃতজ্ঞতা প্রদর্শন করতে পারি?

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি তোমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

ক্লাস শেষে, 1-2 মিনিটের জন্য আপনি কীভাবে নিজেকে প্রকাশ করবেন তা নিয়ে ভাবো ।

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

কৃতজ্ঞতা

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি তাদের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীরা যাতে প্রকৃতির প্রতি সংবেদনশীল মনের প্রকাশ করতে পারে সেই ব্যাপারে শিক্ষক বিশেষ ভাবে যত্নবান হবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

ক্লাসকে ছোট ছোট দলে ভাগ করুন।

- প্রতিটি দল স্কুল প্রাঙ্গনে অপরিহার্য প্রাকৃতিক সম্পদগুলো চিহ্নিত করবে যাদের সুরক্ষা প্রয়োজন। (যেমন গাছ, গাছপালা, জল)
- প্রতিটি দলকে প্রতিদিনের ভিত্তিতে এই সম্পদগুলি সংরক্ষণ করার পরিকল্পনা করতে হবে।
- তোমার দল কীভাবে এটা নিশ্চিত করবে যে এই ধরণের প্রাকৃতিক সম্পদের যত্ন এবং সংরক্ষণ নিয়মিত নেওয়া হয়েছে ?

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে নিজের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

সম্মান

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :
সম্মান

উদ্দেশ্য :
শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীরা যাতে নিজের প্রতি নিজে সম্মান বোধ করে সেই ব্যাপারে এই কার্যকলাপের মধ্যে দিয়ে শিক্ষক গভীর ভাবে যত্নবান হবেন।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন:

- কখন তুমি ভাল বোধ করো ? যখন তোমার সাথে সবার মত সমান আচরণ করা হয় নাকি যখন তোমার সাথে অন্যায় আচরণ করা হয়? কেন?
- তুমি শেষ কখন সম্মানিত বোধ করেছিলে? কখন এবং কেন তুমি সম্মানিত বোধ করেছিলে ?

বাড়ির কাজ :
পরের সপ্তাহের জন্য, তুমি কীভাবে তোমার সহপাঠীর প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

সম্মান

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশের মানুষজন এবং সহপাঠীদের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীদের মনে তাদের সহপাঠী এবং বন্ধুদের প্রতি সম্মান বোধ তৈরী করার ব্যাপারে শিক্ষক বিশেষ ভাবে গুরুত্ব দেবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- এমন একটি উদাহরণ সম্পর্কে ভাব যেখানে তুমি একজন সহপাঠী বা বন্ধুকে এমন কিছু বলেছিলে যা তুমি মজার বলে মনে করেছিলে, কিন্তু যখন পরে ভেবেছিলে, তখন এটি অন্যায্য বা আঘাতমূলক মনে হয়েছিল ? ক্লাসের সাথে শেয়ার করো যে পরে বিষয়টি বুঝতে পেরে তোমার কেমন লেগেছিল?
- সহপাঠী বা বন্ধুর কেমন লেগেছে বলে তোমার মনে হয় ?
- আমাদের সহপাঠী এবং বন্ধুরা যেন সর্বদা সম্মানিত হয় তা আমরা কীভাবে নিশ্চিত করতে পারি ?

SCERT
Govt. of Tripura

SAMAGRA SHIKSHA ABHIYAN

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার শিক্ষক এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে পরের ক্লাসে আসার আগে বাড়িতে ভাবো।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :
সম্মান

উদ্দেশ্য :
শিক্ষার্থীরা তাদের শিক্ষক এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীদের আশেপাশের প্রাপ্তবয়স্ক ও গুরুজনদের প্রতি সম্মান প্রকাশে সক্ষম করার উপর শিক্ষক বিশেষ যত্ন নেবেন ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন:

- কীভাবে তুমি সাধারণত বয়স্ক কারো প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করবে ?
- তুমি কখন প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা সম্মানিত বোধ করো ?
- তোমার মতে কোনটা বেশি গুরুত্বপূর্ণ, সম্মান বোধ করা নাকি কারো প্রতি সম্মান দেখানো? কেন?
- তুমি কীভাবে প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি বিভিন্ন উপায়ে শ্রদ্ধা নিবেদন করতে পারো ?

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহের জন্য , তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি তোমার শ্রদ্ধা প্রকাশ করতে পারো সেই ব্যাপারে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

সম্মান

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হবে ।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীদের মনকে প্রকৃতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল করে তোলার জন্য শিক্ষক স্বচেষ্ট হবেন ।

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- ক্লাসকে ছোট ছোট দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দল একটি করে প্রাকৃতিক সম্পদ পাবে এবং তারা সেই সম্পদের প্রতি সম্মান প্রদর্শন কীভাবে করবে তার উপায় ভেবে নিয়ে আসবে
- গাছ
- বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে গাছপালা
- জল
- পোকামাকড়
- পাখি

বাড়ির কাজ :

পরের সপ্তাহে ক্লাসে আসার আগে , তুমি কীভাবে নিজের প্রতি আস্থাশীল হবে তা নিয়ে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

বিশ্বাস

কার্যকলাপ ১

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :
বিশ্বাস

উদ্দেশ্য :
শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম করে তোলার উপর শিক্ষক বিশেষ গুরুত্ব দেবেন ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- এমন একটি সময়ের কথা ভাগ করে নাও যখন তুমি কিছু করার জন্য সিদ্ধান্ত নিয়েছো এবং সেই সিদ্ধান্তে অটুট থেকেছ ।
- কেন নিজেকে বিশ্বাস করা গুরুত্বপূর্ণ?
- তুমি যখন নিজের উপর কোনো বিষয়ে সন্দেহ অনুভব করো, তখন তুমি কীভাবে নিজের উপর বিশ্বাস ধরে রাখ ?

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে তোমার সহপাঠীদের প্রতি তোমার বিশ্বাস প্রকাশ করতে পারো , পরের ক্লাসে আসার আগে তা বাড়িতে ভেবে এসো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ২

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :
বিশ্বাস

উদ্দেশ্য :
শিক্ষার্থীরা তাদের চারপাশ ও সহপাঠীদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে ।

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :
কার্যকলাপটির মাধ্যমে সহপাঠীদের প্রতি আস্থা প্রকাশে শিক্ষার্থীদের সক্ষম করার উপর শিক্ষক বিশেষ খেয়াল রাখবেন ।

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :
নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- এমন সময়ের কথা ভাগ করে নাও যেখানে তোমার মনে হয়েছে যে তোমার বন্ধু তোমাকে বিশ্বাস করে ?
- এমন কী বৈশিষ্ট্য যা একজন বন্ধুকে বিশ্বাসযোগ্য করে তোলে?
- শ্রেণিকক্ষে তুমি কাকে সবচেয়ে বেশি বিশ্বাস করো এবং কেন?

বাড়ির কাজ :
তুমি কীভাবে তোমার গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি সম্মান প্রকাশ করতে পারো বাড়িতে তা নিয়ে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৩

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

বিশ্বাস

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা তাদের শিক্ষক এবং পরিবারের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম হবে।

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

কার্যকলাপটি শিক্ষার্থীদের তাদের আশেপাশের গুরুজন ও প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে সক্ষম করে তোলার উপর বিশেষ ভাবে গুরুত্ব দেবে ।.

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন:

- এমন সময়ের কথা ভাগ করে নাও যখন তোমার মনে হয়েছে যে তোমার শিক্ষক বা পরিবারের সদস্যরা তোমাকে বিশ্বাস করেন ?
- মানুষের কোন বৈশিষ্ট্য একজন মানুষকে বিশ্বাসযোগ্য করে তোলে?
- তোমার জীবনে তোমার চেনা এমন একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের কথা বলো যাকে তুমি সবচেয়ে বেশি বিশ্বাস কর। বাড়িতে যাওয়ার পর তাকে বলো যে তুমি তাকে বিশ্বাস কর এবং বিশ্বাস করার কারণগুলিও বলো।

বাড়ির কাজ :

তুমি কীভাবে প্রকৃতির প্রতি আস্থা প্রকাশ করতে পারো তা নিয়ে বাড়িতে ভাবো ।

মাইন্ডফুল চেক- আউট :

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

যা করবেন এবং যা করবেন না

১. শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন

২.শিক্ষার্থীদের চারপাশে যাবেন এবং শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন

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

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

কার্যকলাপ ৪

যে মূল্যবোধটিকে বিকশিত করতে হবে :

বিশ্বাস

উদ্দেশ্য :

শিক্ষার্থীরা প্রকৃতির প্রতি আস্থাশীল ভাবে বড়ো হয়ে উঠবে

সময় :

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

শিক্ষকদের জন্য নোট :

শিক্ষার্থীদের তাদের প্রাকৃতিক পরিবেশের প্রতি আস্থা প্রকাশে সক্ষম করার উপর শিক্ষকরা বিশেষ ভাবে যত্ন নেবেন ।.

মাইন্ডফুল চেক- ইন :

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

কার্যকলাপের জন্য নির্দেশাবলী :

নীচের নির্দেশাবলী ব্যবহার করে, শিক্ষার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করার অনুমতি দিন

- ক্লাসকে ছোট ছোট দলে ভাগ করুন।
- মানুষ কীভাবে প্রকৃতির উপর নির্ভর করতে পারে এবং প্রকৃতির আস্থা অক্ষুন্ন রাখতে মানুষ কী করতে পারে সে সম্পর্কে প্রতিটি দল সংক্ষিপ্ত পরিকল্পনা তৈরি করবে।
- প্রতিটি দল তারপর ক্লাসের সামনে তাদের দলের পরিকল্পনা নিয়ে বিস্তারিত বলবে ।

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।