কিশোরী মেয়েদের প্রশিক্ষণ সহায়িকা

খেলায় খেলায় শেখা

सत्यमेव जयते
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

শিশু বিকাশ দপ্তর এবং
নারী উন্নয়ন ও
সমাজ কল্যাণ দপ্তর

মুখবন্ধ

পশ্চিমবঙ্গের ৭টি জেলার প্রায় ১৩ লক্ষ কিশোরী যারা প্রায়ই দুর্বল স্বাস্থ্য, বিদ্যালয় ছুট, কম বয়সে বিয়ে, কম বয়সে ও বারংবার গর্ভাধারণ, সীমিত গতিশীলতা এবং দারিদ্রতার চক্রে আবর্তিত হয়, তাদের এই চক্রের মোকাবিলার জন্য কেন্দ্র সরকার ২০১০ সালে '**সবলা**' নামক প্রকল্পের সূচনা করে। এইসমস্ত কিশোরীদের যাতে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, বিবাহ ও গর্ভাধরণের ব্যাপারে নিজেদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, আর তার সাথে সাথে বিভিন্ন লাভজনক কার্যকলাপ শেখার মাধ্যমে আর্থিক স্বক্ষমতার বৃদ্ধি যথা প্রথাগত শিক্ষা, জীবন শৈলী, বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ ও আচরণের পরিবর্তনের দ্বারা যাতে তারা নিজেদের স্বাস্থ্য ও শিক্ষার ইতিবাচক উন্নতি করতে পারে তা '**সবলা**' প্রকল্পের ম্যামে সামাজিক ও অর্থনৈতিক উন্নয়ন এবং সশক্তিকরণের মাধ্যমে নিশ্চিত করা যায়।

ভারত সরকারের এন.আই.পি.সি.ই.ডি. (NIPCED)-র দ্বারা প্রকাশিত 'সবলা' প্রকল্পের জন্য একটি চমৎকার প্রশিক্ষণ মডিউল আছে যাতে কিশোরীদের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জীবনশৈলীর মত বিষয়গুলির বিভিন্ন দিকের উল্লেখ করা হয়েছে। ২০১২ সালে সিনির সহায়তায় এই মডিউলটি বাংলা ভাষায় অনুবাদ করা হয়। এই রাজ্যে, কিশোরীদের শেখানোর জন্য নির্বাচিত বেসরকারী সংস্থা এবং আই.সি.ডি.এস কর্মীদের এই মডিউলের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়েছে। যদিও এই মডিউলটি অত্যন্ত তথ্য সমৃদ্ধ এবং সচিত্র, তবুও এই মডিউলটি প্রশিক্ষণ মডিউলের বদলে একটি রেফারেন্স হ্যান্ডবুক হিসাবে পাওয়া যায়, কারণ এই মডিউলটি কার্যক্ষেত্রে অনুবাদ করে বোঝা এবং তার সাহায্যে অনুপ্রাণিত হয়ে শেখা ও কাজ করা গ্রামের মেয়েদের পক্ষে অত্যন্ত জটিল। এই অবস্থায়, আরো সহজ, আরো অংশগ্রহণমূলক এবং ফলাফলভিত্তিক একটি বিকল্প মডিউল তৈরী করার প্রচেষ্টা গ্রহণ করা হয় ২০১২ সালে।

প্রাথমিক স্তরে ইউনিসেফ এবং ফ্রিডম ফ্রম হাঙ্গার-এর কারিগরি সহযোগিতার মাধ্যমে মেয়েদের জন্য সহজ প্রশিক্ষণ মডিউল তৈরী এবং গ্রহণ করার ইচ্ছা প্রকাশ পায়। পরবর্তীকালে ২০১৩ সালের নভেম্বর মাসে ইউনিসেফের প্রতিনিধিদের সঙ্গে পশ্চিমবঙ্গ সরকারের নারী ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যাণ দপ্তরের সঙ্গে আলোচনায় ফ্রিডম ফ্রম হাঙ্গারের বিশেষজ্ঞদের দিয়ে প্রদর্শন এলাকায় কার্যকরী শিক্ষাগত সরঞ্জাম, একটি মডিউল যার নাম মেয়েদের জন্য *খেলায় খেলায় শেখা* বা *Learning Games for Girls (LGG)*-র বিষয়ে আলোচনা হয়। ফ্রিডম ফ্রম হাঙ্গার একটি আন্তর্জাতিক কারিগরি সহায়ক বেসরকারি সংস্থা (প্রধান অফিস ইউ.এস.এ.-তে)। বহু আগে ২০০৯ সালে ফ্রিডম ফ্রম হাঙ্গার মেয়েদের জন্য ***খেলায় খেলায় শেখা*** নামে একটি উন্নত শিক্ষা পাঠ্যক্রম বিশেষ করে কিশোরীদের স্বাস্থ্য ও অর্থনৈতিক অবস্থার উন্নতির জন্য তৈরী করে। খেলতে খেলতে শেখা একটি সংলাপভিত্তিক সাধারণ খেলার মাধ্যমে ধারাবাহিক শিক্ষা অধিবেশনের দ্বারা তৈরী শিক্ষা পদ্ধতি যা কিশোরী ও তরুণীদের নতুন জ্ঞানের সাথে সশক্তির জন্য তাদের স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং আর্থিক নিরাপত্তার উন্নয়নে পরিকল্পিত। এই মডিউলটি পশ্চিমবঙ্গে নদীয়া জেলার এক বেসরকারী সংস্থার সাথে ২০০৯-১০ সালে স্বনির্ভর গোষ্ঠীর সদস্যদের মেয়েদের মধ্যে এই খেলায় খেলায় শেখা মডিউলটি প্রথম বার পরীক্ষিত হয়। এরপর এটি বিভিন্ন বেসরকারি সংস্থার মাধ্যমে ওড়িষা ও বিহারে ব্যবহার করা হয়। যদিও এই অল্প সময়ের মধ্যে কোন গুরুত্বপূর্ণ তারতম্য লক্ষ্য করা যায় না তবু গবেষণায় দেখা যায়, খেলায় খেলায় শেখায় যে সমস্ত মেয়েরা প্রশিক্ষিত হয়েছে তাদের অন্য মেয়েদের থেকে জ্ঞান বৃদ্ধি পেয়েছে এবং এই খেলায় খেলায় শেখার অন্তর্গত বিভিন্ন অধিবেশনের প্রধান বক্তব্যগুলি গ্রহণ করেছে। তারা খেলতে খেলতে স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জীবনশৈলীর নতুন দৃষ্টিভঙ্গি শিখতে পেরে আনন্দ পেয়েছে।

ইউনিসেফের সহায়তায় এবং নারী ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যাণ দপ্তরের অনুমোদনে ২০১৩ এবং ২০১৪ সালে ফ্রিডম ফ্রম হাঙ্গার ***খেলায় খেলায় শেখার*** মূল দুটি মডিউল যা আগেই তৈরী করেছে এবং পরীক্ষিত হয়েছে তা পশ্চিমবঙ্গের 'সবলা' প্রকল্পের আওতাভুক্ত জেলাগুলিতে এই প্রকল্পের সাথে যুক্ত বিভিন্ন বেসরকারী সংস্থার কর্মী এবং আই.সি.ডি.এস. সুপারভাইজারদের প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণের পর প্রশিক্ষকরা কিশোরীদের দলের নির্বাচিত **সখী ও সহেলীদের** এবং তার সাথে কিছু সংখ্যক নির্বাচিত অঙ্গনওয়াড়ী কর্মীদের মাধ্যমে কিশোরী মেয়েদের প্রশিক্ষণ দেয়। এই মডিউলের মাধ্যমে প্রশিক্ষণের পর কিশোরী মেয়েদের কাছ থেকে পাওয়া প্রতিক্রিয়ায় দেখা যায় যে **সখী ও সহেলীরা** কিশোরী দলের অন্যান্য কিশোরীদের প্রশিক্ষণ দেওয়ার ক্ষেত্রে যথেষ্ট কার্যকরী।

খেলায় খেলায় শেখা অত্যন্ত সফল কারণ –

- যদিও অল্প সংখ্যক প্রাসঙ্গিক বার্তা আছে তবুও বোঝা সহজ
- বাস্তব জীবনের অবস্থার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত
- খেলা ও মজায় পরিপূর্ণ – অত্যন্ত অংশীদারিত্বমূলক, কিশোরী মেয়েদের প্রশিক্ষণ দেওয়া সহজ
- প্রতিটি অবিবেশন ৩০-৪০ মিনিটের – বোঝা সহজ এবং আচরণগত পরিবর্তন ঘটাতে সক্ষম

২০১৩ সালের শেষ দিকে কিশোরী মেয়েদের অল্প বয়সে বিবাহ রোধ এবং শিক্ষার মান বৃদ্ধির লক্ষ্যে রাজ্য সরকারের জনপ্রিয় প্রকল্প – 'কন্যাশ্রী' শুরু হয়। 'সবলা'-র মাধ্যমে বিদ্যালয় ছুট এবং কন্যাশ্রী প্রাপক কিশোরীদের ক্ষমতায়নের লক্ষ্যে এই প্রশিক্ষণ মডিউলটিতে নতুন কিছু বিষয়ের সংযোজন করা হয়, যেমন – জমির অধিকার, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অধিকার, কন্যাশ্রী প্রকল্প ইত্যাদি। কিশোরী মেয়েদের ক্ষমতায়নের লক্ষ্যে এই সুসংহত মডিউলটি তৈরী করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় এবং সিনি মডিউলটির রূপরেখা তৈরীতে সাহায্য করে। ২০১৫ সালে ফ্রিডম ফ্রম হাঙ্গারের দ্বারা এবং '**ল্যান্ডেসা**' ও '**সিনি**'র সহায়তায় নতুন অধিবেশনগুলি ***খেলায় খেলায় শেখা*** মডিউলে অন্তর্ভুক্ত করা হয় এবং শেষ পর্যন্ত খেলায় খেলায় শেখায় মোট ২৮টি অধিবেশন চূড়ান্ত পরিণতি পায়, যার মধ্যে জীবনশৈলীর ওপর ১৭টি অধিবেশন, স্বাস্থ্য ও পুষ্টির ওপর ৫টি অধিবেশন এবং যৌন ও প্রজনন অধিকারের ওপর ৬টি অধিবেশন রয়েছে।

আশা করা হচ্ছে যে এই *খেলায় খেলায় শেখার* অধিবেশনগুলির সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত আরও বেশী উপকৃত হবে। মুখবন্ধটি শেষ করা হচ্ছে এই আশা নিয়ে যে *খেলায় খেলায় শেখার* সবকটি অধিবেশন ধারাবাহিক ভাবে কিশোরী মেয়েদের মধ্যে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে পৌঁছে দিতে পারলে কিশোরী মেয়েদের ক্ষমতায়নের পদ্ধতি আরও তরান্বিত হবে।

ভূমিকা

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

সূচীপত্র

১। কিশোরীদের জন্য খেলায় খেলায় শেখা – ভূমিকা

২। জীবনশৈলী –

- একে অন্যকে জানা ৫
- টাকা কিসে খরচ করা হবে ৯
- একটি সঞ্চয় পরিকল্পনা প্রস্তুত করা ১২
- আমরা সকলে স্বাধীন ও সমকক্ষ হয়ে জন্মাই ১৬
- মহিলা ও পুরুষদের ভূমিকা ২০
- নিরাপত্তা বিষয়ে সচেতন হওয়া ২৬
- আত্মরক্ষা ২৯
- অন্যদের সাথে যোগাযোগ করা ৩৪
- আমাদের জনগোষ্ঠীতে সমর্থন খোঁজা ৩৮
- মানসিক পরিবর্তন ৪২
- কম বয়সে বিয়ে হওয়া আটকানো ৫৩
- কন্যাশ্রী প্রকল্প ৫৮
- কিশোরীদের অনিরাপত্তা ৬৩
- সম্পদের মূল্য ৬৮
- জমি ও তার ব্যবহার ৭২
- সম্পত্তির উত্তরাধিকার ৭৬
- জমির সুরক্ষিত অধিকার ৭৯
- জমিভিত্তিক জীবিকা ৮৩

৩। যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য –

- আমাদের দেহকে জানা ৯৩
- মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে ১০০
- মাসিকের সময় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা ১০৬
- এইচ আই ভি / এড্স থেকে কিভাবে সুরক্ষিত থাকা যায় ১১৬
- জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি কিভাবে কাজ করে ১২৮
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কিশোরীদের অধিকার ১৩৩

৪। পুষ্টি ও স্বাস্থ্য –

- খাবার এবং পতাকা ১৪১
- পেটের অসুখ প্রতিরোধ ও তার চিকিৎসা কিভাবে করা যায় ১৪৪
- হাত ধোওয়ার অভ্যাস করা ১৪৯
- অ্যানিমিয়া (রক্তাল্পতা) কীভাবে প্রতিরোধ করা যায় ১৫৩

কিশোরীদের জন্য খেলায় খেলায় শেখা

ভূমিকা

কিশোরীদের জীবনধারার উন্নতি ঘটাতে এবং সুস্থ, জ্ঞানসমৃদ্ধ এবং ক্ষমতাসম্পন্ন প্রাপ্তবয়স্ক নারী হিসাবে গড়ে তুলতে সাহায্য করার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা ও সঠিক আচরণ গড়ে তুলতে তোমরা খেলায় খেলায় শেখা প্রয়োগ করতে চলেছো। ১০-১৯ বছর বয়সী কিশোরীরা নির্দিষ্ট কিছু ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জ-এর সম্মুখীন হয়, যদিও তাদের সেই নির্দিষ্ট প্রয়োজনে কোনো সাহায্য তারা বিশেষ পায় না বললেনেই চলে। এই নির্দেশিকায় পরিবেশিত কিশোরীদের জন্য খেলায় খেলায় শেখা, স্বাস্থ্য ও আর্থিক বিষয়, যেগুলি কিশোরীদের পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ ও মনোগ্রাহী, সেগুলি মজা, আনন্দ ও পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে পরিবেশন করে তাদের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিতে উদ্যত হয়েছে। সর্বোপরি খেলায় খেলায় শেখা কিশোরীদের ব্যবহারিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার দক্ষতা বাড়াবার জন্য মেয়েদের একত্রিত করে, সাহায্য করে, যা তাদের স্বাস্থ্য, আর্থিক বিষয়গুলির দেখাশোনা করতে এবং তাদের নিজেদের গ্রামের সাথে সংযোগ স্থাপন করার কাজ করে। এই সংযোগগুলি ভবিষ্যতে মহিলাদের স্বনির্ভর দলে অংশগ্রহণের ভিত্তি হিসাবে কাজ করে, যা ভারতে একটি ক্রমবর্ধমান আন্দোলনের রূপ নিয়েছে এবং মহিলাদের আর্থিক ও অন্যান্য সম্পদে প্রবেশ পথের সন্ধান দিয়েছে।

প্রস্তুতি পর্ব

কিশোরীদের খেলায় খেলায় শেখা একত্রে সন্নিবিষ্ট কতকগুলি ছোটো সভা। খেলা, গল্প, ছোটো নাটক, গান, ছড়া ইত্যাদি কিশোরীদের পছন্দের বিভিন্ন প্রাণবন্ত ও সৃষ্টিশীল কাজকর্মকে কেন্দ্র করে এগুলি গড়ে তোলা হয়েছে, যেগুলি কিশোরীদের নতুন তথ্য ও দক্ষতা শেখাবে। জোড়া এবং দলগত কাজে মেয়েরা নির্ভয়ে কথা বলতে, সমস্যা ব্যক্ত করতে এবং সাধারণ সমস্যার ক্ষেত্রে একত্রিত থেকে কাজ করে। এমনকী সবচেয়ে শান্ত ও চুপচাপ মেয়েদেরও এই সভায় কাজে লাগানো যায়। এই পদ্ধতিতে খেলায় খেলায় শেখা –

- সিদ্ধান্ত গ্রহণ, দৃঢ় হওয়ার, আলাপ আলোচনার দক্ষতা এবং আত্মসচেতনতার মতো বিভিন্ন জীবন দক্ষতা গড়ে তোলে;
- কিশোরীদের স্বাস্থ্য ও আর্থিক বিষয়ের আলোচনা ও এ বিষয়ে তাদের বাস্তব দক্ষতার উন্নতির সুযোগ দেয়; এবং
- সামাজিক সংযোগ ও মহিলাদের আর্থিক সম্পদ জোগায় যারা, সেই স্বনির্ভর দলে কিশোরীদের প্রবেশের একটি মঞ্চ প্রস্তুত করে।

কিশোরীদের খেলায় খেলায় শেখায় কে অংশগ্রহণ করে এবং কে অনুপ্রেরণা জোগায়?

কিশোরীদের খেলায় খেলায় শেখায় ১০-১৯ বছর বয়সী বিবাহিত / অবিবাহিত দরিদ্র কিশোরীদের ওপর আলোকপাত করা হয়। আগ্রহী মা ও শাশুড়ীরাও অংশগ্রহণ করতে পারেন। অন্য প্রাপ্তবয়স্ক এবং ছোটো শিশুরাও খেলায় খেলায় শেখার সভায় উপস্থিত হতে পারে। তারা অংশগ্রহণ করতে পারলেও, কিশোরীদের ওপরই দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখা হয়। কিশোরীরা আগে থেকেই উপস্থিত কোনো দলের সদস্য হতে পারে, যারা নির্দিষ্ট সময় অন্তর একত্রিত হয়, যেমন ইয়ুথ ক্লাব বা আগে থেকে উপস্থিত কোনো দলের সদস্যদের সন্তান হতে পারে। তারা ছাত্রী অথবা আগ্রহী সমমনস্ক ব্যক্তিসত্ত্বার সমন্বয়ে গঠিত দল হতে পারে, যারা নিয়মিত সাক্ষাতে এবং খেলায় খেলায় শেখায় অংশগ্রহণে আগ্রহী। ১০ জন বা তার বেশী এবং ২৫ জনের কম কিশোরীদের নিয়ে খেলায় খেলায় শেখা সবচেয়ে ভালো হয়। একজন প্রশিক্ষিত অনুপ্রেরক, মুখ্যত একজন মহিলা যিনি নির্দিষ্ট কিছু বিষয়ের ক্ষেত্রে স্পর্শকাতর (যেমন – ''আমাদের দেহকে জানা'') তিনিই খেলায় খেলায় শেখা প্রয়োগের পক্ষে আদর্শ। সম্ভব হলে, অনুপ্রেরকরা ১০-১৪ এবং ১৫-১৯, এরকম বয়স অনুযায়ী কিশোরীদের ভাগ করবেন, কিশোরীদের খেলায় খেলায় শেখা পৃথকভাবে প্রতিটি দলের সঙ্গে প্রয়োগ করার জন্য।

কিশোরীদের খেলায় খেলায় শেখা কোথায় হওয়া উচিত?

খেলায় খেলায় শেখায় শরীর সঞ্চালনের প্রয়োজন হয়। অনুপ্রেরকরা দেখেছেন, নড়াচড়ার জন্য যথেষ্ট বড় জায়গা থাকলে, কিশোরীদের

অনেক সহজেই খেলায় খেলায় শেখায় নিযুক্ত করা যায়। ছোটো দলের আলোচনার জন্য ভালোভাবে বসতে, বড় দলের আহ্বান করতে এবং কোনো কোনো কাজের জন্য ছোটাছুটি করার জন্য যথেষ্ট জায়গা থাকা বিশেষ প্রয়োজন। কোনো আপাত নির্জন আংশিক খোলা স্থান খেলায় খেলায় শেখার পক্ষে আদর্শ। প্রয়োজনে কোনো কমিউনিটি হল বা অনুষ্ঠান কক্ষ পরিবর্তে ব্যবহার করা যেতে পারে; যদিও কিছু খেলায় খেলায় শেখায় এমন কিছু কাজ থাকে, যেগুলি কেবল খোলা জায়গাতেই অনুষ্ঠিত হতে পারে। এইসব ক্ষেত্রে, কোনো অনুষ্ঠান কক্ষে খেলায় খেলায় শেখার আয়োজন করা অনুপ্রেরককে বাইরে খোলা জায়গাও খুঁজে রাখতে হবে, ঐ বিশেষ খেলাগুলির জন্য।

কিশোরীদের জন্য খেলায় খেলায় শেখা কখন অনুষ্ঠিত হওয়া উচিত?

খেলায় খেলায় শেখা কিশোরীদের সুবিধামতো সময়ে অনুষ্ঠিত হবে, যা সপ্তাহে একবার বা একসপ্তাহ অন্তর হতে পারে। যদিও প্রস্তাব করা হচ্ছে যে, কিশোরীদের মধ্যে উত্তেজনা এবং প্রতি সভাতেই আরও বেশী সংখ্যক কিশোরীদের অংশগ্রহণ করিয়ে সভাগুলিতে গতিসঞ্চারের জন্য প্রথম কিছু সভা – কয়েকদিন অন্তর বা সপ্তাহে একবার অর্থাৎ যত ঘন ঘন সম্ভব অনুষ্ঠিত করতে হবে। **অনুপ্রেরকদের প্রতিবার একটি করেই খেলায় খেলায় শেখা প্রয়োগ করা উচিত, যাতে কিশোরীরা তথ্যের ভারে ভারাক্রান্ত না হয়ে পড়ে এবং নতুন আচরণ অভ্যাসের সুযোগ পায়।** অনুপ্রেরকদের প্রতিটি খেলায় খেলায় শেখা একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে (৩০-৪০ মিনিটের মধ্যে) শেষ করা উচিত। কারণ কিশোরীরা প্রায়ই ব্যস্ত থাকে এবং তাদের হাতে খুবই কম খালি সময় থাকে। এই বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ যে, কিশোরীরা যেন খেলায় খেলায় শেখায় ব্যয় করা সময়ের মূল্য বোঝে এবং পরের সভাতে আবার যোগ দিতে আগ্রহী হয়। সর্বোপরি ছোটাছুটির কাজ রয়েছে, যেসব খেলায় খেলায় শেখায়, সেগুলি বর্ষাকালে জল কাদার কারণে বাইরে অনুষ্ঠিত করা যাবে না এবং কোনো ঘরের ভেতরও তা করা সম্ভব হবে না। সেই কারণে, অনুপ্রেরকদের খেলায় খেলায় শেখা কবে শুরু ও শেষ হবে, তা বিবেচনা করা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

কিশোরীদের জন্য কোন খেলায় খেলায় শেখা কোন দলের পক্ষে উপযুক্ত?

খেলায় খেলায় শেখায় বিভিন্ন বিষয়ের অবতারণা করা হয় এবং কিশোরীদের আগ্রহ এবং অঞ্চলের অগ্রগণ্যতার বিচারে প্রতিটি সভা স্বতন্ত্র সভা হিসাবে ব্যবহৃত হতে পারে। যদিও সেগুলি একে অপরের ওপর ভিত্তি করেই গড়ে উঠেছে। প্রথম সভাগুলিতে পুষ্টি, হাতধোওয়ার মতো "নিরাপদ" কিছু বিষয় রয়েছে, যেগুলি চলাকালীন কিশোরীদের আত্মবিশ্বাস ও একে অন্যের প্রতি এবং অনুপ্রেরকের প্রতি আস্থা গড়ে ওঠে। এরপর আসে প্রজনন, স্বাস্থ্য এবং এইচ আই ভি / এড্‌স-এর মতো অধিকতর স্পর্শকাতর বিষয়।

প্রতিটি খেলায় খেলায় শেখার জন্য প্রস্তুতি

প্রতিটি খেলায় খেলায় শেখা শুরু হয় একটি তথ্য বাক্স দিয়ে, যেখানে, উদ্দেশ্য, প্রস্তুতি, পদ্ধতি এবং খেলায় খেলায় শেখা প্রয়োগের সময় উল্লেখ করা আছে। এই তথ্যগুলি খুব ভালো করে বারে বারে দেখতে হবে। **প্রস্তুতি অংশে প্রতিটি খেলায় খেলায় শেখার জন্য যেসব জিনিসের প্রয়োজন আছে, তার তালিকা রয়েছে। খেলায় খেলায় শেখা হওয়ার আগে ঐ জিনিসগুলি তোমাকে প্রস্তুত রাখতে হবে।**

খেলায় খেলায় শেখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলি নিম্নলিখিতঃ

- প্রতিটি খেলায় খেলায় শেখার বিস্তারিত পর্বগুলি তথ্য বাক্স অনুযায়ী তালিকাবদ্ধ করা হয়। অনুগ্রহ করে পর্বগুলি যেভাবে রয়েছে, সেভাবেই প্রয়োগ কোরো। প্রতিটি পয়েন্ট ব্যাখ্যার সময় নিজের শব্দ ব্যবহার করো এবং সম্ভব হলে পর্বগুলি নির্দিষ্ট বিন্যাসেই সাজাও।
- গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলি বলার সময় যখন ছবি প্রয়োজন হবে এবং ছবি অংশে সেগুলি থাকবে। চেনার সুবিধার জন্য প্রতিটি ছবিতে নম্বর ও লেবেল লাগানো থাকবে। প্রতিটি খেলায় খেলায় শেখার জন্য প্রয়োজনীয় ছবিগুলি তথ্যবাক্সে "প্রস্তুতি" অংশের নীচের দিকে লেখা থাকে।

- বহুবার জিজ্ঞাসিত প্রশ্নের প্রস্তাবিত উত্তরগুলি তথ্যভান্ডার নির্দেশিকা অংশে থাকে, কিশোরীদের খেলায় খেলায় শেখা আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে কার্যকরীভাবে প্রয়োগের প্রস্তুতিতে অনুপ্রেরকদের সহায়তার জন্য।

কিশোরীদের জন্য খেলায় খেলায় শেখা নির্দেশিকার অতিরিক্ত তথ্যাদি

- ইটালিক ফন্ট - প্রশিক্ষকদের জন্য নির্দেশ (শিক্ষার্থীদের জন্য নয়)।
- রেগুলার ফন্ট - শিক্ষার্থীদের পড়ে শোনানো বা নিজের ভাষায় বুঝিয়ে বলার জন্য প্রশিক্ষকদের উদ্দেশ্যে নির্দিষ্ট তথ্য, নির্দেশ বা প্রশ্ন।
- তীর চিহ্ন (➢) - যেসব প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে হবে, সেগুলি চিহ্নিত করার জন্য। (এই অংশগুলি যেভাবে রয়েছে, সেভাবেই বলুন।)
- (প্রথম বন্ধনী) - অনুপ্রেরকদের জন্য অতিরিক্ত নির্দেশ বা তথ্য।
- (চৌকো বন্ধনী) - কোনো প্রয়োগমূলক বা বন্ধ প্রশ্নের সঠিক উত্তর, যেটি আশা করা হচ্ছে।

সবশেষে, প্রতিটি খেলায় খেলায় শেখা পরিচালনার সময় মনে করার জন্য নীচের বাক্সে কিছু গুরুত্বপূর্ণ নীতি, অভ্যাস রয়েছে। মনে রাখবে, অনুপ্রেরক হলেও তোমার কাছে সব প্রশ্নের উত্তর নেই। কিশোরীরা খেলায় খেলায় শেখায় অনেক অভিজ্ঞতা নিয়ে আসে এবং তাদেরও অনেক কিছু দেওয়ার থাকে। এখানে সবাই শিখবে এবং শেখাবে।

কিছু নীতি যেগুলি মনে রাখতে হবে

- শেখার জন্য একটি **নিরাপদ** পরিবেশ সৃষ্টি করো, যেখানে কিশোরীরা নিজেদের উদ্বেগ ও সাফল্য নিয়ে আলোচনা করতে **নিরাপদ** বোধ করবে।
- কিশোরীদের এমন কাজে ব্যস্ত রাখো, যেখানে তারা ভাবতে, অনুভব করতে এবং কিছু করতে পারে। খেলা, ছোটো দল বা নাটকের ব্যবহার করে তাদের **অংশগ্রহণে** উৎসাহিত করো।
- প্রচেষ্টার জন্য কিশোরীদের **প্রশংসা** করো।
- তোমার মতে, তাদের জীবনের অভিজ্ঞতা সীমিত হলেও, বিষয়ের ওপর কিশোরীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কে গুরুত্ব দিয়ে তাদের সম্মান দেখাও।
- কিশোরীদের প্রতিদিনকার বাস্তব পরিস্থিতির মুখোমুখি দাঁড় করাও। তাদের এমন কোনো সমস্যার সমাধান করতে দাও, যেগুলি **প্রাসঙ্গিক**।
- **যখন কিছু জিজ্ঞাসা করবে, তখন তুমি নিজেই আগে উত্তর বলে দেবে না।** যখন সম্ভব হবে, তখন কি করতে বা ভাবতে হবে, না বলে, কিশোরীদের তাদের মতামত বা ভাবনা বলতে বলো। খেলায় খেলায় শেখা জীবন দক্ষতা গড়ে তোলে, যেমন সিদ্ধান্ত গ্রহণ। তাই সঠিক উত্তর না বলে দিয়ে, কিশোরীদের বিভিন্ন বিকল্পের ভালো দিক এবং বিপদের দিক উভয়ই বিবেচনা করতে বলো।
- বন্ধ প্রশ্ন না করে মুক্ত প্রশ্ন করো, যেগুলি আলোচনা ও পারস্পরিক মিথষ্ক্রিয়ার জন্ম দেয়।

জীবনশৈলী

একে অন্যকে জানা

পর্ব-১

কিশোরীদের কাঠি ও পাতা জড়ো করতে বলুন – ১০ মিনিট

কিশোরীদের জন্য প্রথম খেলায় খেলায় শেখার সভায় তোমাদের স্বাগত জানাই! আমার নাম .... (নাম)। আজ আমরা একটা খেলা খেলবো, যেটা আমাদের একে অন্যকে জানতে সাহায্য করবে।

আমার সাথে তোমাদের যতবার দেখা হবে, প্রতিবারই আমরা নতুন নতুন খেলা খেলবো। প্রত্যেকটি খেলা তোমাদের নতুন নতুন জিনিস শিখতে সাহায্য করবে।

আজকের খেলার জন্য দয়া করে বড় করে গোল হয়ে দাঁড়াও এবং আমি যা বলছি, তা শোনো।

বড় করে গোল হয়ে দাঁড়াবার জন্য মেয়েদের এক মিনিট সময় দিন। তারপর বলুন ঃ

প্রথমে তোমরা যাও আর প্রত্যেকে চারটি করে কাঠি নিয়ে এসো। এছাড়া যে কোনো ধরণের ঝোঁপ বা গাছ থেকে চারটি করে পাতা নিয়ে এসো। দৌড়ে গিয়ে তোমাদের কাঠি আর পাতা নিয়ে এসো।

কিশোরীরা তাদের কাঠি আর পাতা নিয়ে ফিরে এলে, তাদের আবার গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। কাগজের টুকরোগুলো সেই বৃত্তের মাঝখানে রেখে বলুন ঃ

আমি কাগজের টুকরো দিয়ে একটা স্তূপ বানালাম। এই গোলের মাঝখানে তোমরাও তোমাদের কাঠি আর পাতা দিয়ে স্তূপ বানাও। তবে খেয়াল রাখো, কাঠি, পাতা এবং কাগজের স্তূপ যেন একটি অন্যটির থেকে এক ফুট দূরত্বে থাকে (*প্রয়োজনে হাত দিয়ে এক ফুট মাপটি দেখান*)।

কিশোরীদের দুটি স্তূপ বানিয়ে আবার গোল হয়ে দাঁড়াবার জন্য দু-মিনিট সময় দিন।

উদ্দেশ্য

এই কাজটির শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. নিজেদের নতুন ভাবে চিনতে পারবে, যারা ভাবে, অনুভব করে বা কাজ করে।
২. যারা ভাবে, অনুভব করে বা কাজ করে, তারা দলে কিভাবে অবদান রাখে, তার পুনরালোচনা করবে।

প্রস্তুতি

- লক্ষ্য রাখতে হবে খেলায় খেলায় শেকা যেখানে অনুষ্ঠিত হবে, তার আশেপাশে কিশোরীর যেন সহজেই কাঠি ও পাতা খুঁজে পায়।
- কাগজের টুকরো, প্রতিটি প্রায় ২ ইঞ্চি মাপের চৌকো (প্রত্যেক কিশোরীর জন্য সর্বাধিক চারটি করে টুকরো। যেমন, ২০ জন কিশোরী অংশগ্রহণ করবে বলে মনে করলে, মোট ৮০ টুকরো কাগজ নিতে হবে।)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ জিনিস জড়ো করা
- পর্ব ২ ঃ বিবিধ উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন
- পর্ব ৩ ঃ আলোচনা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৪০ মিনিট

পর্ব-২

দলের সদস্য যারা ভাবেন, অনুভব করে এবং কাজ করে তাদের জন্য বিবিধ উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন করা – ২০ মিনিট

আমি এখন তোমাদের চারটি ভিন্ন ভিন্ন প্রশ্ন করবো। প্রতিটি প্রশ্নের তিনটি সম্ভাব্য উত্তর রয়েছে। সবকটি উত্তরই সঠিক, কিন্তু তুমি সেটাই বেছে নেবে, যেটা তুমি করতে চাও। তুমি প্রত্যেক প্রশ্নের জন্য কেবলমাত্র একটি করে উত্তরই বাছবে।

➢ **আমি যা বললাম, তা তোমরা বুঝেছো কিনা জানাতে তোমাদের মধ্যে কে সেই কথাগুলি দলের সামনে আবার বলবে?**

৪ বা ৫ জন কিশোরীকে আপনি যা বলেছেন তা আবার বলতে বলুন। এ বিষয় নিশ্চিত হন যে, মেয়েরা যেন অনেকগুলি উত্তরের মধ্য থেকে একটি উত্তর বেছে নেওয়ার বিষয়টি বুঝতে পারে।

আমি প্রশ্নগুলি বলবো এবং সম্ভাব্য উত্তরগুলি দু'বার বলবো। দ্বিতীয় বার উত্তর বলার সময় আমি "একটি কাঠি নাও", "একটি কাগজ নাও" বা "একটি পাতা নাও" এই নির্দেশগুলির সাথেই উত্তরগুলি পড়বো। তুমি সেই জিনিসগুলিই নিয়ে আসবে, যা তোমার উত্তরের সাথে মিলে যায়। চলো শুরু করা যাক।

বাক্সের প্রথম প্রশ্নটি পড়ুন। এরপর প্রশ্নটির সম্ভাব্য উত্তরগুলি বলুন। সবশেষে, উত্তরগুলি আবার বলুন, তবে এবার যেসব জিনিস সংগ্রহের নির্দেশ রয়েছে, সেগুলিও পড়ুন। এই পদ্ধতিটি সব প্রশ্নের ক্ষেত্রেই অনুসরণ করুন।

বিবিধ উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন (Multiple Choice Question)

প্রশ্ন	সম্ভাব্য উত্তর	নানা জিনিস সংগ্রহের নির্দেশ সহ সম্ভাব্য উত্তর
একটা শান্ত দিন এবং তোমার কাছে খুব সামান্য অবসর সময় রয়েছে। ➢ **তুমি প্রথমে কি করবে?**	১. খোলা জায়গায় কিত্‌কিত্‌ বা ছোঁয়াছুঁয়ির মতো কোনো সক্রিয় খেলা খেলবে। ২. একজন বন্ধু খুঁজে তার সঙ্গে গল্প করবে। ৩. কাটাকুটির মতো খেলা খেলবে, যেখানে তোমাকে ভাবতে হয়।	১. তুমি যদি কিত্‌কিত্‌ বা ছোঁয়াছুঁয়ির মতো কোনো সক্রিয় খেলা খেলো, তবে, **একটি পাতা নাও।** ২. একজন বন্ধু খুঁজে তার সঙ্গে গল্প করলে, **একটি কাগজ নাও।** ৩. কাটাকুটি ধরণের খেলা যেখানে মাথা খাটাতে হয়, খেলতে চাইলে, **একটা কাঠি নাও।**
ঠাকুমার জন্য ওষুধ কিনতে তুমি বাসস্টপে দাঁড়িয়ে আছো। বাসটি দিনে একবারই আসে। বাসটির চালক গাড়ী না থামিয়েই চলে গেলেন। ➢ **প্রথমে তুমি কি করবে?**	১. তক্ষুনি শহরে যাওয়ার অন্য উপায় বার করবে। ২. বাসে ওঠার আশায় তার পেছনে পেছনে দৌড়বে। ৩. ড্রাইভার তোমায় দেখতে পেলেন না, সেকথা ভেবে মনমরা হয়ে যাবে।	১. তক্ষুনি শহরে যাওয়ার অন্য উপায় বার করতে চাইলে, **একটা কাঠি নাও।** ২. বাসে ওঠার আশায় তার পেছনে পেছনে দৌড়লে, **একটি পাতা নাও।** ৩. ড্রাইভার তোমায় দেখতে পেলেন না, সেকথা ভেবে মনমরা হয়ে গেলে, **একটি কাগজ নাও।**
একটি ছেলে তোমায় কিছু খারাপ কথা বললো। ➢ **প্রথমে তুমি কি করবে?**	১. খুব কষ্টা পাবে এবং কান্না চেপে রাখতে খুব চেষ্টা করবে। ২. ছেলেটিকে শিক্ষা দেবার উপায় ভাবতে থাকবে। ৩. দৌড়ে গিয়ে কাউকে জানাবে।	১. তুমি যদি খুব কষ্ট পাও এবং কান্না চেপে রাখতে খুব চেষ্টা করো তবে, একটা কাগজ নাও। ২. যদি তুমি ছেলেটিকে শিক্ষা দেবার উপায় ভাবতে থাকো, তবে একটা কাঠি নাও। ৩. তুমি যদি দৌড়ে গিয়ে কাউকে জানাও, তবে, একটা পাতা নাও।

বিবিধ উত্তরভিত্তিক প্রশ্ন (Multiple Choice Question)		
প্রশ্ন	**সম্ভাব্য উত্তর**	**নানা জিনিস সংগ্রহের নির্দেশ সহ সম্ভাব্য উত্তর**
তুমি দেখলে একটা খুব ছোটো শিশু একটি ব্যস্ত রাস্তায় দাঁড়িয়ে কাঁদছে। ➢ **তুমি প্রথমে কি করবে?**	১. দেখবে শিশুটি কেন কাঁদছে। ২. ছুটে গিয়ে শিশুটিকে ধরে তার কান্না থামাবার চেষ্টা করবে। ৩. পথচলতি কোনো মানুষ বা কোনো গাড়ীকে দাঁড় করাবে।	১. যদি তুমি দেখো, শিশুটি কেন কাঁদছে, তবে **একটা কাঠি নাও**। ২. তুমি যদি ছুটে গিয়ে শিশুটিকে ধরে তার কান্না থামাবার চেষ্টা করো তবে, **একটা কাগজ নাও**। ৩. তুমি যদি পথচলতি কোনো মানুষ বা কোনো গাড়ীকে দাঁড় করাও, তবে **একটা পাতা নাও**।

পরে, বলুন ঃ

তোমার কাছে কোন জিনিস, কয়টি করে আছে, গুনে নাও।

কিশোরীদের গোনা হয়ে গেলে, বলুন ঃ

তোমার কাছে যদি পাতা বেশী থাকে, তবে এখানে দাঁড়াও (*একটি জায়গা দেখিয়ে বলুন*)। তোমার কাছে যদি কাঠি বেশী থাকে, এখানে দাঁড়াও (*দ্বিতীয় একটি জায়গা দেখান*)। তোমার কাছে কাগজ বেশী থাকলে, এখানে দাঁড়াও (*তৃতীয় একটি জায়গা দেখান*)। তোমার কাছে দুটি জিনিস একই সংখ্যায় থাকলে, যে কোনো একটি দল বেছে নাও। উদাহরণ হিসাবে, তোমার কাছে ২টি কাঠি আর ২টি কাগজ থাকলে, তুমি হয় কাগজ নয় কাঠির দলে যোগ দিতে পারো।

কিশোরীদের কাঠি, কাগজ এবং পাতার দলে ভাগ হওয়ার জন্য সময় দিয়ে কয়েক মিনিট অপেক্ষা করুন।

পর্ব-৩

যারা ভাবে, অনুভব করে এবং কাজ করে, তাদের অবদান নিয়ে আলোচনা – ৫ মিনিট

প্রতিদিনকার জীবনে, যাই ঘটুক না কেন, তুমি কোনো না কোনো জিনিস নিয়ে ভাবো, তুমি অনুভব করো এবং কাজ করো। প্রত্যেকেই ভাবে, অনুভব করে এবং কাজ করে। কিন্তু তোমাদের প্রত্যেকের জন্য, এই তিনটির মধ্যে একটি হয়তো অনেক স্বাভাবিকভাবে আসে এবং এমনকী সেটি অন্যগুলির চাইতে বেশী উপভোগ্য।

তুমি কাঠির দলে, থাকলে, তুমি প্রায়ই ভেবে কাজ করে থাকো। সমস্যায় পড়লে, তার সমাধানের জন্য, তুমি মাথাকে কাজে লাগাও। তোমার বন্ধুরাও কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে তোমার পরামর্শ নেয়। ভাবনার জন্য দলে তোমার অবদানও যথেষ্ট। কোনো সমস্যার সমাধান করার হলে, তুমি তোমার দলকে সবকটি সম্ভাব্য পথ ও সমাধানের কথা বলে সাহায্য করতে পারো।

তুমি যদি কাগজের দলকে পছন্দ করো, তবে, তুমি বেশীরভাগ সময় আবেগের বশবর্তী হয়ে কাজ করো। সমস্যার মুখোমুখি হলে তুমি ভাবো, এই ঘটনা ও তার সম্ভাব্য সমাধান নিয়ে লোকে কি ভাববে। বন্ধুরা তোমাকে জানে এমন একজন হিসাবে, যে অন্যদের আবেগের মর্যাদা দেয়। অনুভবী মানুষ হিসাবে তুমি তোমার দলে ভালোভাব নিজের অবদান রাখতে পারবে। প্রত্যেকে কিভাবে অন্যের সাথে

ব্যবহার করে, তা মনে করাতে তুমি দলকে সাহায্য করতে পারো।

তুমি যদি পাতার দল বেছে নাও, তবে তুমি সবসময়ই কিছু করে নিজের প্রতিক্রিয়া জানাও। কোনো সমস্যায় পড়লে, তুমি কিছু করতে ভালোবাসো। তোমার বন্ধুরা জানে, তুমি সবসময় অন্যায়ের প্রতিবাদে এগিয়ে আসো। তোমার পরিবার জানে, যে যখন তুমি স্থির করো প্রতি মাসে কিছু টাকা জমিয়ে তুমি তাদের সাহায্য করবে, তখন তুমি যেভাবেই হোক, তা করবে। কর্মী হিসাবে দলে তোমার বিশেষ অবদান থাকে। দল যেন ভাবা, অনুভব করার সাথে সাথে কাজও করে, সে বিষয়টি নিশ্চিত করো।

সংক্ষেপে এবার বলুনঃ

যদিও তোমরা প্রত্যেকেই ভাবা অথবা অনুভব করা অথবা কাজ করার মধ্যে যে কোনো একটিকে বেশী পছন্দ করো, বাস্তবে তোমরা এই তিনটি ক্ষমতাই প্রতিদিনকার কাজে ব্যবহার করো। খেলায় খেলায় শেখাগুলি তোমাদের এই তিনটি এবং এর সঙ্গে অন্যান্য দক্ষতা বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করবে।

- **আমার কাছে তোমরা এ বিষয়ে আর কি জানতে চাও?**

প্রশ্নের উত্তর দিন।

পর্ব-৪

প্রতিটি খেলায় শেখায় ব্যবহৃত একে অন্যকে উৎসাহ দেবার পদ্ধতিটি দেখানো – ৫ মিনিট

আমি এবার তোমাদের একে অন্যকে উৎসাহ দেবার একটি পদ্ধতি দেখাচ্ছি, যা খেলায় খেলায় শেখার শেষে করা হবে। একসাথে গোল হয়ে দাঁড়াও। প্রথমে আমাকে দেখো, তারপর, আমার সাথে করো।

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

"শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।"

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো 'চলো"!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

টাকা কিসে খরচ করা হবে

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. টাকা কিসে খরচ করবে, তার ওপর গুরুত্ব দেবে।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ মূকাভিনয় (কথা না বলে অঙ্গভঙ্গীর সাহায্যে অভিনয়)
- পর্ব ২ ঃ খেলা
- পর্ব ৩ ঃ আলোচনা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

কিশোরীরা টাকা কিসে খরচ করবে, তা নিয়ে দলের মূকাভিনয় – ১৫ মিনিট

টাকা কিসে খরচ করার বিষয়টিকে কিভাবে গুরুত্ব দেওয়া যাবে, তা নিয়ে আমরা আজ আলোচনা করবো। শুরু করবো একটা খেলা দিয়ে!

কিশোরীদের চারটি দলে ভাগ করুন এবং তারপর বলুনঃ

তুমি এবং তোমার মতো অন্য মেয়েরা কোন ভিন্ন ভিন্ন ক্ষেত্রে টাকা খরচ করো, তা নিয়ে দলের মধ্যে আলোচনা করো। এরপর তোমার দলের সঙ্গে একটি জিনিস বেছে নাও এবং অন্য দলের সামনে সেটি বোঝাতে মূকাভিনয় করে দেখাতে প্রস্তুত হও। তোমার দলের প্রত্যেককে অবশ্যই এই মূকাভিনয়ে অংশ নিতে হবে।

আমি কি বোঝাতে চাইছি, তার একটি উদাহরণ আমি তোমাদের দেবো। কিশোরীরা যেটির জন্য টাকা ব্যয় করে, এটি হল তেমনই এক জিনিসের উদাহরণ।

আইসক্রিম কেনা ও খাওয়ার মূকাভিনয় করে দেখান এবং আপনি কি করছেন, কিশোরীদের তা আন্দাজ করতে বলুন। তারপর বলুনঃ

প্রস্তুতির জন্য তোমার সময় ৫ মিনিট। তুমি মূকাভিনয় করে কি দেখাচ্ছো, অন্য দলগুলি তা আন্দাজ করার চেষ্টা করবে। যে দল প্রথমে বুঝতে পারবে, সে দল এক পয়েন্ট জিতবে।

৫ মিনিট বাদে, টাকা কিভাবে খরচ করা হবে, তা নিয়ে প্রতিটি দলকে মূকাভিনয় করতে বলুন এবং অন্য দলগুলিকে অনুমান করতে বলুন। প্রথম যে দল মূকাভিনয়ের সঠিক অনুমান করতে পারবে, তাদের এক পয়েন্ট দিন। সবকটি মূকাভিনয় হয়ে গেলে, যে দল সবচেয়ে বেশী পয়েন্ট পেয়েছে, তাদের অভিনন্দন জানান। কিশোরীরা যেসব জিনিসে টাকা খরচ করে, সেগুলি সংক্ষেপে বলুন এবং জিজ্ঞাসা করুনঃ

- **অন্য কি কি জিনিসে কিশোরীরা টাকা খরচ করে?**

কিশোরীদের মূকাভিনয় করা এবং বলা সবকটি জিনিস নিজের জন্য লিখে ফেলুন যাতে পরের পর্বে আপনি সেগুলি ব্যবহার করতে পারেন।

পর্ব-২

প্রয়োজন ও চাহিদা চিহ্নিত করার জন্য প্রশ্ন করা – ১০ মিনিট

তুমি ও তোমার বয়সী অন্য মেয়েরা নিজেদের প্রয়োজনের জিনিস কিনতে নিজেদের কাছে যত টাকা রয়েছে, তার চাইতেও বেশী টাকার প্রয়োজন অনুভব করো অন্যদিকে যা তোমাদের কাছে রয়েছে তার চাইতেও বেশী কিছুর চাহিদা বোধ করো। যা তুমি করতে পারো, তা হল,

কোনো কিছু না কেনার সিদ্ধাত নেওয়া। কিন্তু কোন জিনিসটি কিনতে হবে, এবং কোনটি নয়, সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া অত সহজ নয়। এই সিদ্ধান্তগুলি নেওয়ার জন্য কোনটি তোমার প্রয়োজন এবং কোনটি তুমি চাও, তা জানলে অনেক সুবিধা হয়। আমি এখন প্রয়োজন ও চাহিদার মধ্যে পার্থক্য ব্যাখ্যা করবো।

প্রয়োজন হল এমন কিছু, যা অবশ্যই চাই – যাকে ছাড়া বাঁচা যায় না এবং যা এক্ষুনি কিনতে হবে।

চাহিদা হল এমন একটি জিনিস, যাকে ছাড়াও বাঁচা যায় – এবং সত্ত্বর না কিনে, তার জন্য অপেক্ষা করা যায়।

এখন আমরা স্থির করবো, তুমি যাতে টাকা খরচ করো, তা তোমার প্রয়োজন না চাহিদা। যারা শুরু করবে, এসে এই জায়গাটির মাঝখানে দাঁড়াও। তোমরা যাতে টাকা খরচ করবে, তেমন কোনো জিনিসের নাম আমি যখন পড়বো, তখন তুমি স্থির করবে, সেটি প্রয়োজন না চাহিদা।

এটি যদি প্রয়োজন হয়, দৌঁড়ে এদিকে এসে দাঁড়াও (*জায়গাটির বাঁদিকটা দেখাও*)।
এটি চাহিদা হলে, অন্যদিকটিতে এসে দাঁড়াও (*জায়গাটির ডানদিকটা দেখাও*)।

আগের পর্বে মেয়েরা মূকাভিনয় করে দেখিয়েছে, বা বলেছে, এমন জিনিসগুলির নাম এক এক করে বলতে থাকুন এবং জায়গাটির এদিক ওদিকে মেয়েদের ছুটে যেতে বলুন।

এক বা তার বেশী মেয়ে জিনিসটিকে প্রয়োজন বলে স্থির করলে, তাদের জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **কেন এটি একটি প্রয়োজন ?**

এক বা তার বেশী মেয়ে জিনিসটিকে চাহিদা বলে স্থির করলে, তাদের জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **কেন এটি একটি চাহিদা ?**

অংশগ্রহণের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান এবং তাদের বসতে বলুন।

পর্ব-৩

মেয়েরা যেসব জিনিসে টাকা খরচ করে, তার অগ্রগণ্যতা বিচার করার জন্য প্রশ্ন রাখা – ৫ মিনিট

যেসব জিনিস তোমরা কিনেছো, সেগুলিকে হয় তোমরা প্রয়োজন, নয় চাহিদা হিসাবে চিহ্নিত করেছো।

- **তুমি ও তোমার মতো মেয়েরা কোথা থেকে টাকা পাও ?**

মেয়েরা কিভাবে টাকা পায়, তা সংক্ষেপে বলুন। তারপর বলুন ঃ

ভেবে নাও, এইমাত্র যেভাবে তুমি টাকা পাও বললে, সেভাবে টাকা পেয়েছো আর ১৫০ টাকা জমাতে পেরেছো। তোমার এখনকার সবকটি প্রয়োজন ও চাহিদার কথা ভাবো। নীচের প্রশ্নটির উত্তর কিভাবে দেবে, তা তোমার সঙ্গীর সাথে আলোচনা করে স্থির করো ঃ

- **প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় কি কি ক্ষেত্রে তোমরা টাকা খরচ করবে ?**

কয়েক মিনিটের মধ্যে বলার জন্য প্রস্তুত হও।

কয়েক মিনিট বাদে, কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবীকে, তারা কিভাবে প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় কি কি ক্ষেত্রে টাকা খরচ করবে, তা বলতে বলুন তারপর বলুনঃ

প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় কি কি ক্ষেত্রে তোমরা টাকা খরচা করবে, তা স্থির করে, তুমি তোমার টাকা খরচের অগ্রাধিকার বিবেচনা করছো।

পর্ব-৪

খরচের অগ্রাধিকার বিবেচনার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

- **টাকা খরচ করার আগে তোমরা কে অগ্রাধিকার বিবেচনা করবে?**

কিশোরীরা সাড়া দেওয়ার পর, বলুনঃ

তোমাদের ধন্যবাদ। পরের বার যখন আমাদের দেখা হবে, তখন তোমাদের টাকা খরচের অগ্রাধিকার বিবেচনার অভিজ্ঞতার কথা শুনবো,

মেয়েদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন, এবং বলুনঃ

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

**“শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।”**

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো ‘চলো”!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

একটি সঞ্চয় পরিকল্পনা প্রস্তুত করা

পর্ব-১

মানুষ কোথায় টাকা জমাবে, তা নিয়ে মাথা খাটানোর জন্য একটি খেলা পরিচালনা – ১৫ মিনিট

আজ, আমরা একটি সঞ্চয় পরিকল্পনা প্রস্তুত করার বিষয়ে কথা বলবো। সঞ্চয় পরিকল্পনার একটি অংশ হল, টাকা কোথায় জমানো হবে। সেইসব জায়গার কথা ভাবো, যেখানে তুমি, তোমার মা, পরিবারের অন্য সদস্যরা বা তোমার বন্ধুরা টাকা জমায়।

মানুষ যেখানে টাকা জমাতে পারে, সেসব জায়গার নাম বলতে এবার আমরা একটা খেলা খেলবো। সবাই গোল হয়ে বসো।

উদ্দেশ্য

এই কাজটির শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. একটি সঞ্চয় পরিকল্পনা গড়ে তুলবে।

প্রস্তুতি

- একে অন্যের হাতে দেওয়ার জন্য পাথর বা ঐ জাতীয় কোনো জিনিস

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ খেলা - কথা না বলে অঙ্গভঙ্গীর সাহায্যে অভিনয়
- পর্ব ২ ঃ ভাবভঙ্গী এবং গল্প বলা
- পর্ব ৩ ঃ আলোচনা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

সবাই গোল হয়ে বসার পর বলুন ঃ

আমি যখন হাতে তালি বাজাবো, তখন তোমরা গোলের মধ্যে একে অন্যের হাতে পাথর (বা অন্য কোনো জিনিস) দিতে থাকবে। আমার হাতে তালি বাজানো বন্ধ হয়ে গেলে, যার হাতে পাথর থাকবে, সে এমন একটি জায়গার নাম করবে, যেখানে মানুষ টাকা জমাতে পারে। এটি করে যেতে হবে, যতক্ষণ না তোমরা টাকা জমানোর প্রতিটি ভিন্ন ভিন্ন জায়গার নাম বলছো।

খেলাটি খেলুন। টাকা জমানোর অনেকগুলি জায়গার নাম বলা হয়ে গেলে, সেগুলির সংক্ষিপ্তসার করুন। তারপর জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **টাকা জমানোর চারটি প্রচলিত স্থান কি কি?**

কিশোরীরা চারটি সবচেয়ে প্রচলিত টাকা জমানোর জায়গার নাম বললে, তাদের চারটি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে একটি করে সবচেয়ে প্রচলিত টাকা জমানোর জায়গার নাম দিন। তারপর বলুন ঃ

তাদের দলকে দেওয়া টাকা জমানোর জায়গার নামের বিষয়ে নীচের প্রশ্নটির উত্তর দেওয়ার জন্য আলোচনা করতে প্রতিটি দলের জন্য সময় ৫ মিনিট ঃ

➢ **টাকা রাখার পক্ষে এই জায়গাটি ভালো কেন?**
➢ **টাকা রাখার পক্ষে এই জায়গাটি ভালো নয় কেন?**

৫ মিনিট বাদে সকলের সঙ্গে যা আলোচনা করেছো, তা তোমরা বলবে।

৫ মিনিট বাদে, প্রতিটি দলকে তাদের আলোচনা বলতে বলুন। (দলের আলোচনার একটি উদাহরণ হল, টাকার ব্যাগ বা থলিতে বা পার্সে

টাকা রাখা ভালো, তবে পার্স টাকা জমানোর জন্য একটি খারাপ জায়গা এ কারণে যে, এতে রাখলে, টাকা সহজেই খরচ করা যায়। সব দলের আলোচনা হয়ে গেলে, ভালো বা খারাপ জায়গায় টাকা জমানোর বৈশিষ্ট্য দিয়ে সংক্ষেপে বলুন। যেসব কথা তারা বলবে, তার মধ্যে নিরাপত্তা, খরচের প্রবণতা, নাগালের মধ্যে থাকা, খরচের সুবিধা, আগ্রহ, নিয়ম ইত্যাদি বৈশিষ্ট্যগুলি থাকবে।

পর্ব-২

সঞ্চয়ের পরিকল্পনা ব্যাখ্যা করতে গল্প বা অঙ্গভঙ্গীর ব্যবহার – ১০ মিনিট

সঞ্চয় পরিকল্পনার একটি অংশ হল, টাকা কোথায় জমানো হবে। সঞ্চয় পরিকল্পনার অপর একটি অংশ হল, সঞ্চয়ের লক্ষ্য।

লক্ষ্য হল এমন এক জিনিস, যা তুমি ভবিষ্যতে পেতে চাও।
সঞ্চয় হল এমন কিছু টাকা, যা তুমি খরচ করো না এবং ভবিষ্যতের প্রয়োজনের জন্য রেখে দাও।
সঞ্চয় লক্ষ্য হল এমন এক জিনিস, যা তুমি ভবিষ্যতে পেতে চাও এবং যার জন্য টাকার প্রয়োজন হয়।

সঞ্চয় পরিকল্পনার দুটি দিক হল, সঞ্চয় লক্ষ্য এবং কোথায় টাকা জমানো হবে। মল্লিকার মা এবং তার সঞ্চয় পরিকল্পনার গল্প শোনো।

মল্লিকার মায়ের গল্প

মল্লিকার মায়ের একটি সঞ্চয় লক্ষ্য রয়েছে এক উৎসবের তার ১৪ বছর বয়সী মেয়ে মল্লিকার জন্য একটা নতুন সালোয়ার কামিজ কিনে দেওয়ার। সালোয়ার কামিজটির দাম ১,০০০ টাকা। ১০ সপ্তাহ বাদেই উৎসব। এর অর্থ উৎসবের সময় কিনতে হলে এখন থেকে তাকে প্রতি সপ্তাহে ১০০ টাকা করে জমাতে হবে। তিনি এই টাকা তার ঘরের বিশেষ এক গোপন স্থানে এই টাকা রাখতে চলেছেন, যার কথা কেউ জানতে পারবে না সেটি হল একটি ট্রাঙ্ক।

- **মল্লিকার মায়ের সঞ্চয় লক্ষ্য কি?**
  [একটি উৎসবের জন্য মল্লিকাকে একটি সালোয়ার কামিজ কিনে দেওয়া]
- **মল্লিকার মাকে এই সঞ্চয় লক্ষ্য কবে পূরণ করতে হবে?**
  [একটি উৎসবের জন্য ১০ সপ্তাহে]
- **নিজের সঞ্চয় লক্ষ্য পূরণ করতে মল্লিকার মাকে প্রতি সপ্তাহে কত করে টাকা জমাতে হবে?** *[১০০ টাকা]*
- **মল্লিকার মা টাকা কোথায় জমাবার পরিকল্পনা করেছেন?**
  [বিশেষ একটি গোপন স্থানে, একটি ট্রাঙ্কে, যার কথা তার বাড়ীর কেউ জানে না।]

তারপর বলুনঃ

তোমাদের দেওয়া উত্তরগুলি একসঙ্গে মল্লিকার মায়ের সঞ্চয় পরিকল্পনা প্রস্তুত করে। একটি সঞ্চয় পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে গেলে, আমাকে চারটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবেঃ

- **তোমার সঞ্চয় লক্ষ্য কি?**
- **কখন তুমি তোমার সঞ্চয় লক্ষ্যে পৌঁছতে চাও?**
- **তোমার সঞ্চয় লক্ষ্য পূরণে তোমাকে প্রতি সপ্তাহে কত করে টাকা জমাতে হবে?**
- **তোমার টাকা তুমি কোথায় জমা করবে?**

সঞ্চয় পরিকল্পনার চারটি প্রশ্ন মনে রাখার জন্য চারটি সহজ ভঙ্গী ব্যবহার করতে হবেঃ

- কি? *(হাত দুটিকে দুপাশে ছড়িয়ে দিন এমনভাবে, যাতে আপনার তালু দুটি ওপরদিকে থাকে)*
- কখন? *(আপনার হাতঘড়ির দিকে দেখান)*
- কতটা? *(আঙ্গুলগুলি একসঙ্গে করে ঘষুন)*
- কোথায়? *(একবার এদিকে আর একবার ওদিকে তাকান)*

সবাই এবার উঠে দাঁড়াও এবং সঞ্চয় পরিকল্পনা মনে রাখতে সবাই একসঙ্গে এই ভঙ্গীগুলি করো।

বলুন এবং মেয়েদের সঙ্গে ভঙ্গীগুলি করুনঃ

- *কি? (হাত দুটিকে দুপাশে ছড়িয়ে দিন এমনভাবে, যাতে আপনার তালু দুটি ওপরদিকে থাকে)*
- *কখন? (আপনার হাতঘড়ির দিকে দেখান)*
- *কতটা? (আঙ্গুলগুলি একসঙ্গে করে ঘষুন)*
- *কোথায়? (একবার এদিকে আর একবার ওদিকে তাকান)*

পর্ব-৩

একটি সঞ্চয় পরিকল্পনা করতে দলের অভ্যাস – ৫ মিনিট

কিশোরীদের চারটি দলে ভাগ করুন। বলুনঃ

মায়ের মতো মল্লিকাও একটি সঞ্চয়ের পরিকল্পনা করে, তবে, সে তোমার সাহায্য চায়। মাসের মধ্যে কখনও কখনও মিষ্টি বা চিপ্‌স খাওয়ার জন্য মল্লিকা মায়ের কাছ থেকে টাকা নেয়। সেই টাকা খরচ না করে, ১০ সপ্তাহ পরের উৎসবের সময় নতুন সালোয়ারের সঙ্গে পরার জন্য কিছু কিনতে সে তা জমাবে বলে স্থির করে। তোমার দল এবার মল্লিকাকে তার সঞ্চয় পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে সাহায্য করবে। মল্লিকার সঞ্চয় পরিকল্পনার প্রতিটি অংশ অর্থাৎ কি, কেন, কতটা এবং কোথায়-এর জন্য নির্দিষ্ট ভঙ্গীগুলি মনে করো। ৫ মিনিটে তোমার সঞ্চয় পরিকল্পনা অন্য দলকে বলার জন্য প্রস্তুত হও।

- **তোমার কি কোনো প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন। এরপর কাজ করার জন্য দলকে ৫ মিনিট সময় দিন।

৫ মিনিট বাদে, প্রতিটি দলকে, তারা মল্লিকার জন্য যে সঞ্চয় পরিকল্পনা করেছে, তা বলতে বলুন। তারপর বলুনঃ

মল্লিকা ও তার মায়ের মতো তুমিও সঞ্চয় পরিকল্পনা করতে পারো।

পর্ব-৪

ব্যক্তিগত সঞ্চয় পরিকল্পনা গড়ে তোলার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

- **একটি সঞ্চয় পরিকল্পনা গড়ে তোলার জন্য কে সংকল্প করতে চাও?**

কিশোরীরা সাড়া দেওয়ার পর বলুনঃ

ধন্যবাদ! পরের বার যখন আমাদের দেখা হবে, তখন তোমাদের সঞ্চয় পরিকল্পনার কথা শুনবো।

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে বলুন ঃ

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

"শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।"

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো 'চলো"!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

আমরা সকলে স্বাধীন ও সমকক্ষ হয়ে জন্মাই

উদ্দেশ্য
এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ
১. মহিলাদের ও কিশোরীদের সুরক্ষা দেয় এমন মানবাধিকারগুলি চিহ্নিত করবে।

পদ্ধতি
- পর্ব ১ঃ আলোচনা
- পর্ব ২ঃ ভাবভঙ্গী
- পর্ব ৩ঃ প্রশ্নোত্তর খেলা বা ক্যুইজ
- পর্ব ৪ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

আজকের খেলায় খেলায় শেখার বিষয়টি উপস্থাপন করুন – ১০ মিনিট

কিশোরী ও মহিলাদের অধিকার বিষয়ে কিশোরীদের জন্য প্রথম খেলায় খেলায় শেখার সভায় তোমাদের স্বাগত জানাই। আর আজকে মানুষের কিছু মূল অধিকার বিষয়ে পরিচিত হবার জন্য আমরা একটা খেলা খেলবো।

সব মানুষই মুক্ত ও সমকক্ষ হয়ে জন্ম নেয়। এই মন্তব্য আগে শুনে থাকলে, তোমরা হাত তোলোঃ

সব কিশোরী হাত তোলার পর, জিজ্ঞাসা করুনঃ

- **এর মানে কী?**
  [এর অর্থ আমরা সকলে স্বাধীন হয়ে জন্ম নিয়েছি। আমাদের সকলের নিজস্ব ভাবনাচিন্তা রয়েছে। আমাদের সাথে একইভাবে ব্যবহার করতে হবে – সে আমরা যে দেশের, বর্ণের, লিঙ্গের, ভাষার বা ধর্মের মানুষ হই না কেন।]

প্রায় ৭০ বছর আগে, পৃথিবীতে এক ভয়ানক যুদ্ধ হয়েছিলো। যুদ্ধ যখন শেষ হলো, দেশগুলো (ভারতসহ) একসাথে মিলে মানবাধিকারের বিশ্বব্যাপী ঘোষণা (ইউনিভার্সাল ডিক্লারেশন অব হিউম্যান রাইটস্) তৈরী করেন। পৃথিবীর নেতারা মানুষের এই কষ্ট আর হতে দেবেন না এবং সারা পৃথিবী জুড়ে মানুষের অধিকার সুরক্ষিত রাখবেন বলে সংকল্প করলেন।

মানবাধিকারের বিশ্বব্যাপী ঘোষণায় ৩০টি অধিকারের কথা বলা আছে। আমরা ৫টি গুরুত্বপূর্ণ অধিকারের ওপর আলোকপাত করবোঃ
- স্বাধীনতার অধিকার
- সাম্যের অধিকার
- নিরাপত্তার অধিকার
- স্বাস্থ্যের অধিকার
- শিক্ষার অধিকার

এই অধিকারগুলি বিশ্বজনীন, যার অর্থ এগুলি কেউ তোমাদের কাছ থেকে কেড়ে নিতে পারবে না।

পর্ব-২

পাঁচটি অধিকারের জন্য পাঁচটি ভঙ্গী করে দেখান ও অভ্যাস করুন – ১০ মিনিট

৫টি গুরুত্বপূর্ণ অধিকার মনে রাখার সুবিধার জন্য আমরা প্রতিটার জন্য একটা করে ভঙ্গী শিখবো।

আপনি যখন প্রতিটি অধিকারের কথা বলছেন এবং ভঙ্গীগুলি করে দেখাচ্ছেন, তখন কিশোরীদের উঠে দাঁড়িয়ে ভালো করে দেখতে বলুন। পরের অধিকারটি বর্ণনা ও করে দেখানোর আগে কিশোরীদের বলুন প্রতিটি ভঙ্গী আরও একবার করে দেখাতে।

অধিকার	বর্ণনা	ভঙ্গী
স্বাধীনতা	স্বাধীনতার অধিকারের মানে হল ভাবা, কাজ করা এবং নিজেদের ইচ্ছামতো কথা বলার ক্ষমতা। আমরা এটা মনে রাখতে পারবো পাখির ডানার মতো দুদিকে হাত ছড়িয়ে, কারণ পাখি মুক্ত আর যেখানে খুশী সেখানে যেতে পারে।	হাত দুটি দুপাশে ডানার মতো নাড়িয়ে ভঙ্গীটি দেখান।
সাম্য	সাম্যের অধিকার হলো অন্যদের মতো একই মর্যাদা ও সুযোগ থাকা। দৃঢ়ভাবে হাত ধরে আমরা সবাই যে সমান তা দেখাবো।	হাতদুটি দৃঢ়ভাবে ধরে ভঙ্গীটি দেখান।
নিরাপত্তা	নিরাপত্তার অধিকার মানে ক্ষতি আর বিপদ থেকে মুক্ত থাকা। আমরা নিরাপদ এটা মনে রাখতে পারি আমাদেরকে নিজেদের হাত দিয়ে জড়িয়ে ধরে।	নিজেদের হাত দুটি দিয়ে বুকে জড়িয়ে ধরে ভঙ্গীটি দেখান।
স্বাস্থ্য	স্বাস্থ্যের অধিকার মানে অসুস্থতা ও আঘাতের থেকে মুক্ত থাকা। আমরা এটা মনে রাখতে পারি হাতটি ছড়িয়ে যেটা আমাদের দেহের একটা অংশ।	হাতটি কয়েকবার ছড়িয়ে ভঙ্গীটি দেখান।
শিক্ষা	শিক্ষার অধিকার মানে জ্ঞান ও দক্ষতা বাড়িয়ে তোলার সুযোগ পাওয়া। আমরা এটা মনে রাখতে পারি নিজেদের মাথা ছুঁয়ে, যেটা কিনা জ্ঞান ও তথ্য ধারণ করে।	মাথার ওপরে হাত দিয়ে ভঙ্গীটি দেখান।

প্রতিটি অধিকার বর্ণনা করে দেখানোর পর, ভঙ্গীগুলো অভ্যাস করুন অধিকারগুলি জোরে বলে কিশোরীদের সেটার ভঙ্গী করে দেখাতে বলে।

নীচের বিবৃতিগুলি পড়ুন, প্রতিবার মেয়েরা তাদের পাশের জনের দিকে ঘুরে বসে সংক্ষেপে আলোচনা করবে এবং তারপর ১-২ জন স্বেচ্ছাসেবীকে ডেকে নিয়ে ফাঁকা ঘরটি পূরণ করতে বলুনঃ

- আমার যদি, স্বাধীনতা থাকে, তবে আমি
- আমার যদি সাম্য থাকে, তবে আমি
- আমার যদি নিরাপত্তা থাকে, তবে আমি
- আমার যদি স্বাস্থ্য থাকে, তবে আমি
- আমার যদি শিক্ষা থাকে, তবে আমি

পর্ব-৩

পাঁচটি অধিকার নিয়ে আরও একবার আলোচনার জন্য একটি প্রশ্নোত্তরের খেলায় সহায়তা করুন – ১০ মিনিট

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে ব্যাখ্যা করুন ঃ

আমি কিছু মন্তব্য করবো, যেগুলো সঠিক নয়। তোমরা ঠিক করো যে পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমান করে যে মন্তব্যগুলি ভুল। নিজেদের উত্তর বলার জন্য, গোলের ভিতর চলে এসো তোমার উত্তর যে অধিকারটি, সেই ভঙ্গীটি করে দেখাও। আমরা খেলা শুরু করার আগে, আমি তোমাদের একটা উদাহরণ দেবো।

আমি যদি এই মন্তব্যটি করি ঃ কিশোরীদের স্কুলে যেতে দেওয়া হবে না।

- **এই মন্তব্যটিতে কী গন্ডগোল আছে?** *[মেয়েদের স্কুলে যাওয়ার অধিকার আছে এবং সেটি আইনের দ্বারা সুরক্ষিত।]*
- **পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে মন্তব্যটি ভুল?** *[শিক্ষার অধিকার]*
- **কোন ভঙ্গীটি তোমাদের এই অধিকারটি মনে রাখতে সাহায্য করবে?** *[মাথা ছোঁওয়া]*

এরপর নীচের বিবৃতিটি পড়ুন এবং প্রতিবার জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে বিবৃতিটি ভুল?**

নং	ভুল বিবৃতি	সম্ভাব্য উত্তর ও ভঙ্গী
১	তুমি যেহেতু একটি ছেলে নও, তাই তোমার বুদ্ধি কম। ➢ **পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে, বিবৃতিটি ভুল?**	■ ছেলে ও মেয়েরা সমান ও একই রকম সম্মান তাদের প্রাপ্য। *(হাত শক্ত করে ধরুন)* ■ মেয়েদের শিক্ষার অধিকার আছে। *(মাথা স্পর্শ করুন)*
২	মেয়েদের জোর করে বিয়ে দেওয়া উচিত। ➢ **পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে, বিবৃতিটি ভুল?**	■ মেয়েদের স্বাধীনতার অধিকার রয়েছে; তারা নিজেদের সিদ্ধান্ত নিজেরাই নিতে পারে *(হাত দুটি দুপাশে পাখির ডানার মতো নাড়ান)*
৩	ছেলেরা মেয়েদের দেখে টিটকিরি করবে, এটাই স্বাভাবিক। ➢ **পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে, বিবৃতিটি ভুল?**	■ ছেলে ও মেয়েরা সমান ও একই রকম সম্মান তাদের প্রাপ্য। *(হাত শক্ত করে ধরুন)* ■ মেয়েদের নিরাপত্তার অধিকার রয়েছে। *(নিজের হাত দুটি দিয়ে বুক জড়িয়ে ধরুন)*
৪	মেয়েদের সন্তানের জন্ম দিতেই হবে। ➢ **পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে, বিবৃতিটি ভুল?**	■ মেয়েদের স্বাধীনতার অধিকার রয়েছে; তারা নিজেদের সিদ্ধান্ত নিজেরাই নিতে পারে। *(হাত দুটি দুপাশে পাখির ডানার মতো নাড়ান)*

নং	ভুল বিবৃতি	সম্ভাব্য উত্তর ও ভঙ্গী
৫	লেখাপড়া শেখার বদলে মেয়েদের কাজ করা উচিত। ➢ **পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে, বিবৃতিটি ভুল?**	■ মেয়েদের শিক্ষার অধিকার আছে। *(মাথা স্পর্শ করুন)* ■ মেয়েদের স্বাধীনতার অধিকার রয়েছে, তারা নিজেদের সিদ্ধান্ত নিজেরাই নিতে পারে *(হাত দুটি দুপাশে পাখির ডানার মতো নাড়ান)*
৬	ছেলেদের থেকে মেয়েদের বেশী ঘরের কাজ করা উচিত। ➢ **পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে, বিবৃতিটি ভুল?**	■ ছেলেরা ও মেয়েরা সমান। তাই কারো প্রতি পক্ষপাতিত্ব করা উচিত নয় *(দুটি হাত একসাথে করে ধরুন)*

পর্ব-৪

সবকটি খেলায় খেলায় শেখার জন্য উৎসাহ দেওয়া অভ্যাস করুন – ৫ মিনিট

এবারে আমরা একটু অন্যরকম ভাবে একে অন্যকে উৎসাহ দিতে হবে, তা আমি তোমাদের দেখাবো। সবাই একসাথে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি কী করছি দেখো, তারপর আমরা সবাই একসাথে এটা করবো।

"স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা! আমাদের অধিকার আছে!" তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দাও, তারপর বলো: "চলো!"

এবার তোমরা যদি বন্ধুদের সাথে এই পাঁচটা অধিকার নিয়ে কথা বলবে বলে ঠিক করো, তবে একসাথে এসো সবাই উৎসাহ দেওয়ার কাজটি করি।

কিশোরীরা যখন উৎসাহ দেওয়ার কাজটি করবে, তখন হাততালি দিন আর সপ্রাণ অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

মহিলা ও পুরুষদের ভূমিকা

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. সমাজ এবং শারীরবিদ্যা কীভাবে লিঙ্গের ভূমিকাকে প্রভাবিত করে, তা বিচার করবে।

প্রস্তুতি

ছবি-১ঃ মহিলা

ছবি-২ঃ পুরুষ

পদ্ধতি

- পর্ব ১ঃ মূকাভিনয়
- পর্ব ২ঃ ছবি
- পর্ব ৩ঃ ছোটো নাটিকা
- পর্ব ৪ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

মহিলারা ও পুরুষরা প্রতিদিন কী করেন, তা কিশোরীদের মূকাভিনয় করে দেখাতে বলুন – ১০ মিনিট

আজ, আমরা মহিলা ও পুরুষদের ভূমিকা ও দায়িত্ব নিয়ে কথা বলবো। শুরু করার জন্য আমরা একটা অনুমান করার খেলা খেলবো, যেটায় কথা না বলে কেবল ইশারায় কিছু জিনিস বোঝাতে হবে।

কিশোরীদের জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করুন আর তারপর বলুনঃ

১ মিনিট সময় নিয়ে মহিলারা যা যা কাজ করে, সেগুলির মধ্যে যতগুলি সম্ভব ভেবে আলোচনা করে নাও।

১ মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর বলুনঃ

এবার ১ মিনিট সময় নিয়ে তোমার আগের সঙ্গীর সাথেই পুরুষরা সাধারণতঃ যা যা করে তা চিহ্নিত করো।

১ মিনিট পরে, বিভিন্ন জোড়া থেকে কিছু স্বেচ্ছাসেবীকে ডেকে নিয়ে নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর অভিনয় করে দেখাতে বলুন এবং বাকীদের সেটা অনুমান করতে বলুনঃ

- ➢ **তোমাদের গ্রামে মহিলারা যা যা করেন, তার উদাহরণ কী কী?** [সম্ভাব্য মূকাভিনয় হবেঃ রান্না, পরিষ্কার করা, শিশুদের যত্ন করা, চাষের কাজ করা ইত্যাদি]
- ➢ **তোমাদের গ্রামে পুরুষরা যা যা করেন, তার উদাহরণ কী কী?** [সম্ভাব্য মূকাভিনয় হবেঃ চাষের কাজ করা, গাড়ী চালানো, পড়া ইত্যাদি]

মহিলা ও পুরুষরা যা যা করেন, সেই কাজগুলি চিহ্নিত করার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। এবার তোমরা এমন কিছু শব্দ ভাবো, যেগুলো দিয়ে পুরুষ ও মহিলাদের চিহ্নিত করা যায়।

- ➢ **পুরুষদের বর্ণনা করার জন্য ব্যবহৃত শব্দগুলি কী কী?** [সম্ভাব্য উত্তরগুলি হবেঃ শক্তিশালী, বুদ্ধিমান]
- ➢ **মহিলাদের বর্ণনা করার জন্য ব্যবহৃত শব্দগুলি কী কী?** [সম্ভাব্য উত্তরগুলি হবেঃ শান্ত, যত্নশীল]

যদি তোমরা শান্ত ও যত্নশীল কোনো ছেলে বা পুরুষের কথা জানো, তবে হাত তোলো ----------------- *(অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথাঃ পুরুষদের বর্ণনা করার জন্য মেয়েরা যে শব্দগুলি বলেছিলো, সেগুলো বসান)*

মেয়েরা হাত তোলার পরে, বলুনঃ

যদি তোমরা শক্তিশালী ও বুদ্ধিমান কোনো মেয়ে বা মহিলার কথা জানো, তবে হাত তোলো ---------------- *(অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথা ঃ মহিলাদের বর্ণনা করার জন্য মেয়েরা যে শব্দগুলি বলেছিলো, সেগুলো বসান)*

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান এবং ব্যাখ্যা করুন ঃ

আমরা যদি পুরুষ ও মহিলা, এবং কিশোর ও কিশোরীর বর্ণনা করার জন্য একই শব্দ ব্যবহার করতে পারি তবে অন্য উপায়গুলিও দেখি যেখানে তারা একই বা ভিন্ন।

পর্ব-২

লিঙ্গের ভূমিকা আলোচনার জন্য ছবির ব্যবহার – ১০ মিনিট

এই কাজটির জন্য, আমি দুজন স্বেচ্ছাসেবীর সাহায্য চাই।

একজন স্বেচ্ছাসেবীকে দলের সামনে একধারে ১নং ছবি হাতে নিয়ে দাঁড়াতে বলুন। এরপর আরেকজন স্বেচ্ছাসেবীকে দলের সামনে আর এক ধারে ২নং ছবি হাতে নিয়ে দাঁড়াতে বলুন।

আমি এক এক করে কতগুলো কাজের কথা বলবো। তোমার যদি মনে হয় একজন মহিলাই কেবল সেটি করতে পারে, তবে মহিলাটির ছবির পাশে গিয়ে দাঁড়াও (প্রথম স্বেচ্ছাসেবীর দিকে দেখান)। তোমার যদি মনে হয় একজন পুরুষই কেবলমাত্র কাজটি করতে পারে, তবে পুরুষটির ছবির পাশে গিয়ে দাঁড়াও (দ্বিতীয় স্বেচ্ছাসেবীর দিকে দেখান)। তোমার যদি মনে হয়, দুজনেই কাজটি করতে সক্ষম, তবে দুটি ছবির মাঝে গিয়ে দাঁড়াও। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিজেদের পছন্দ বেছে নাও।

কাজগুলি এক এক করে বলতে থাকুন, প্রতিবার মেয়েদের জিজ্ঞাসা করতে থাকুন ঃ

➢ **এই কাজটি করার জন্য কে শারীরিকভাবে সক্ষম ?**

- স্তন্যপান করানো
- রান্না করা
- জামাকাপড় কাচা
- ঘর ঝাট দেওয়া ও মোছা
- পড়া
- জন্ম দেওয়া
- বাজারে যাওয়া
- সেলাই করা
- শিশুদের যত্ন করা
- গাড়ী চালানো

অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান, দল আবার বসে পড়ার পর, বলুন ঃ

➢ **আমার বলা কাজগুলির মধ্যে, কোনগুলি কেবলমাত্র মহিলারাই করতে পারে ?** *[স্তন্যপান করানো, জন্ম দেওয়া]*

➢ **আমার বলা কাজগুলির মধ্যে, কোনগুলি মহিলা ও পুরুষ দুজনেই করতে পারে তবে সাধারণভাবে বেশীরভাগ মহিলারা বা পুরুষরাই করে ?**

কিছু কাজ কেবলমাত্র শারীরবিদ্যাগত (পুরুষ ও মহিলা) বৈশিষ্ট্যের উদাহরণ। গর্ভাবস্থা ও প্রসব করা হলো মহিলা হওয়ার প্রকৃতিগত বৈশিষ্ট্য, কেবলমাত্র মহিলারাই এগুলি করতে পারে। তবে অন্য যে কাজগুলি আমরা আলোচনা করলাম সেগুলো লিঙ্গের সাথে সম্পর্কিত – মহিলা ও পুরুষের বৈশিষ্ট্যের ওপর নয়। লিঙ্গভেদ সমাজে মহিলা ও পুরুষদের ভূমিকা ও দায়িত্বের কথা বলে। লিঙ্গ শুধুমাত্র আমাদের শারীরিক বৈশিষ্ট্যের ওপর নির্ভরশীল নয়, বরং লিঙ্গ হলো সমাজব্যবস্থা স্ত্রী ও পুরুষ হিসাবে আমাদের কাছ থেকে কী ধরণের চিন্তা এবং আচরণ আশা করে।

➢ **কীভাবে মহিলা ও পুরুষদের মতো কথা বলতে হবে, আচরণ করতে হবে, পোশাক পরতে হবে এবং কাজ করতে হবে তা কিশোর কিশোরীরা কীভাবে শেখে?** *[তারা যখন বড়ো হয়ে ওঠে, কিশোরী ও কিশোররা তাদের মা বাবা, বন্ধুবান্ধব, জনগোষ্ঠী, স্কুল থেকে মহিলা ও পুরুষরা কীভাবে আচরণ করে, পোষাক পরে, কাজ করে ইত্যাদি শেখে।]*

পর্ব-৩

লিঙ্গবৈষম্য কীভাবে তাদের ওপর প্রভাব ফেলে, তা দেখাতে মেয়েদের একটি ছোটো নাটিকা তৈরী করতে দিন – ১০ মিনিট

প্রতিদিনকার জীবনে কিশোর ও কিশোরীদের কীভাবে পৃথকভাবে দেখা হয়, তা দেখাতে আমরা দল হিসাবে কাজ করবো।

কিশোরীদের পাঁচটি দলে ভাগ করে দিন এবং প্রতিটি দলকে একটি আলাদা করে ছোটো নাটিকা করতে দিন। তাদের প্রস্তুত হবার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন।

নং	অধিকার	নাটিকার বর্ণনা
১	স্বাধীনতা	তোমাদের দেখা এবং অভিজ্ঞতায় থাকা এমন একটি পরিস্থিতির কথা ভাবো আর অভিনয় করে দেখাও যেখানে মেয়েদের ও ছেলেদের কাজ করার, ভাবার এবং কথা বলার একই রকম স্বাধীনতা ছিলো না।
২	সাম্য	তোমাদের দেখা এবং অভিজ্ঞতায় থাকা এমন একটি পরিস্থিতির কথা ভাবো আর অভিনয় করে দেখাও যেখানে মেয়েদের ও ছেলেদের সঙ্গে একই ব্যবহার করা হয়নি।
৩	নিরাপত্তা	তোমাদের দেখা এবং অভিজ্ঞতায় থাকা এমন একটি পরিস্থিতির কথা ভাবো আর অভিনয় করে দেখাও যেখানে মেয়েরা ছেলেদের চাইতে কম নিরাপদ ছিলো।
৪	স্বাস্থ্য	তোমাদের দেখা এবং অভিজ্ঞতায় থাকা এমন একটি পরিস্থিতির কথা ভাবো আর অভিনয় করে দেখাও যেখানে মেয়েরা ছেলেদের তুলনায় কম স্বাস্থ্যবতী ছিলো।
৫	শিক্ষা	তোমাদের দেখা এবং অভিজ্ঞতায় থাকা এমন একটি পরিস্থিতির কথা ভাবো আর অভিনয় করে দেখাও যেখানে মেয়েরা ছেলেদের চাইতে কম শিক্ষা পেয়েছে।

দলগুলোর প্রস্তুতি শেষ হলে, দলগুলিকে পরিবেশনার জন্য ১ মিনিট সময় দিন এবং প্রতিটি ছোটো নাটিকার পর দর্শকদের জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **এই নাটিকায় মেয়ে ও ছেলেদের মধ্যে কী পার্থক্য দেখানো হলো?**

➢ **--------- (নাটিকায় যে অধিকারের কথা বলা হলো, সেটি বসান) অধিকারটি কীভাবে এই পরিস্থিতিতে কার্যকর ছিলো?**

যখন লিঙ্গ সাম্য থাকে না, মহিলা ও কিশোরীরা খুব কম সুযোগ পায় এবং তাদের সাথে সঠিক ব্যবহার করা হয় না। মেয়েরা কম শিক্ষা পেতে পারে। শিশুকন্যাদের ত্যাগ করা হতে পারে। মহিলারা তাদের সম্পর্কের মধ্যে হিংসার পরিস্থিতি লক্ষ্য করতে পারে।

তবে এ কথাটি মনে রাখতে হবে ঃ লিঙ্গের ভূমিকা সমাজ, সংস্কৃতি ও সনাতন প্রথা সৃষ্টি করেছে। তাই সেগুলোর পরিবর্তন করা সম্ভব।

- **এমন কোনো একটি কাজের কথা বলো, যেটা তোমরা এখন করতে পারছো, কিন্তু তোমাদের ঠাকুরমা যখন ছোটো ছিলেন, তিনি তা করতে পারেন নি।**

উদাহরণের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান এবং তারপর সংক্ষেপে বলুন ঃ
সমাজ পরিবর্তনের সাথে সাথে লিঙ্গের ভূমিকাও বদলায়। এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে, মহিলা ও কিশোরীরা আইনের দ্বারা সুরক্ষিত এবং স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য ও শিক্ষায় তাদের সমান অধিকার। যত বেশী মানুষ এই অধিকার জানবে এবং অন্যদের জানাবে, অসাম্য ততই কমবে।

পর্ব-৪

লিঙ্গের ভূমিকা প্রত্যক্ষ করার জন্য সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে ব্যবধান রেখে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। নীচের প্রশ্নটির উত্তর দিতে যারা রাজি হবে, তারা এক পা এগিয়ে ডান হাত বাড়িয়ে বলবে, "আমি"। হাত বাড়িয়ে এগিয়ে এলো, তাদের যেন হাতে হাত ঠেকে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **লিঙ্গের ভূমিকা মেয়েদের কীভাবে প্রভাবিত করে, সেদিকে কারা মনোযোগ দিতে চাও ?**

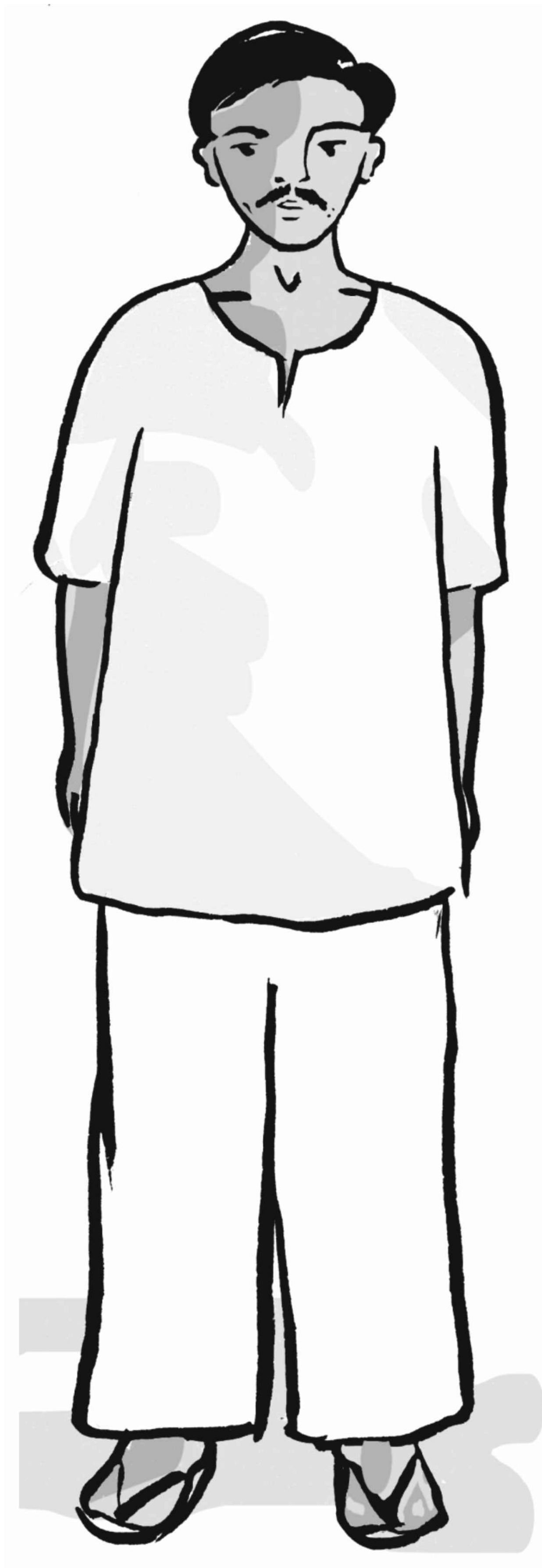
কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

সকলে মিলে *"স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা! আমাদের অধিকার আছে!"* তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দাও, তারপর বলো ঃ "চলো!"

কিশোরীদের উৎসাহ দেওয়ার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন আর প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

ছবি-১

ছবি-২



নিরাপত্তা বিষয়ে সচেতন হওয়া

উদ্দেশ্য
এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ
১. ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বাড়ানোর জন্য উপায়ের পরিকল্পনা করবে।

প্রস্তুতি
পর্ব ১ ঃ একটা কাপড় আনুন এবং কানামাছি খেলার জন্য একটা সমান জায়গা খুঁজে বার করুন।

পদ্ধতি
- পর্ব ১ ঃ কানামাছি খেলা
- পর্ব ২ ঃ আলোচনা
- পর্ব ৩ ঃ দলগত পরিকল্পনা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

চোখ বাঁধুন আর অসহায়তার অনুভূতির আলোচনা করুন – ৫ মিনিট

আজ, আমরা নিরাপদ বোধ করার উপায়গুলি নিয়ে আলোচনা করবো। প্রথমে আমরা একটা খেলা খেলবো।

একজন স্বেচ্ছাসেবীকে ডেকে নিন, যে চোখ বাঁধতে এবং অন্যের দ্বারা নির্দেশিত হয়ে দলের মধ্যে কিছুটা হাঁটতে রাজি হবে। খেয়াল রাখুন, যেন কোনো উঁচুনীচু জায়গা না থাকে এবং অন্য একজন স্বেচ্ছাসেবীকে ডেকে নিন যে চোখ বাঁধা মেয়েটির হাত ধরবে আর আপনার কথামতো তাতে হাঁটতে সাহায্য করবে। ১ মিনিট বাদে, স্বেচ্ছাসেবীদের ধন্যবাদ জানিয়ে চোখ বাঁধা ছিল যে মেয়েটির, তাকে জিজ্ঞাসা করুনঃ

- **চোখ বেঁধে তোমার কেমন লাগছিল ?**
- **চোখে দেখতে পাচ্ছিলে না বলে তুমি কোন সহজাত প্রবৃত্তির ওপর বেশী নির্ভর করছিলে ?**
- **এতে কী তফাৎ হলো যখন কেউ তোমাকে সহায়তা করছিলো ?**

নিরাপত্তার অর্থ ক্ষতি ও বিপদ থেকে মুক্ত থাকা। যখন আমরা নিরুপায় ও অসহায় বোধ করি, আমরা আমাদের বিভিন্ন ইন্দ্রিয়কে ব্যবহার করি আমরা যা করছি বা আমাদের যা অভিজ্ঞতা হচ্ছে, সেদিকে আরও বেশী মনোযোগ দেওয়ার জন্য। আমরা অন্যদের সাহায্যও চেয়ে নিতে পারি।

পর্ব-২

দলগুলিকে নিরাপদ নয় এমন সময়, স্থান ও পরিস্থিতি চিহ্নিত করতে বলুন – ১০ মিনিট

আমাদের প্রতিদিনকার কাজে কিছু সময়, স্থান এবং পরিস্থিতি আছে, যখন আমরা নিরাপদ বোধ করি এবং অন্য কিছু ক্ষেত্রে আমরা বিপদগ্রস্ত এবং অসুরক্ষিত বোধ করি। এটা স্থান, দিনের কোন সময়, কিছু মানুষের থাকা বা না থাকার ওপর নির্ভর করে।

কিশোরীদের তিনটি দলে ভাগ করুন এবং প্রতিটিকে একটি করে কাজ দিনঃ
- *বিপজ্জনক সময়*
- *বিপজ্জনক জায়গা*
- *বিপজ্জনক পরিস্থিতি*

তোমাদের দলে, কোন সময়, জায়গা বা পরিস্থিতি তোমরা এড়িয়ে চলো এবং কোন জিনিসটি সেগুলোকে অন্য সময়, স্থান বা পরিস্থিতির তুলনায় কম নিরাপদ করে তুলেছে, সেগুলি নিয়ে আলোচনা করো।

৫ মিনিট বাদে, প্রতি দল থেকে একজন করে প্রতিনিধি ডেকে তাদের আলোচনার মূল পয়েন্টগুলো বলতে বলুন। দলগুলির পরিবেশনা হয়ে গেলে, গ্রামে মেয়েদের পক্ষে সবচেয়ে বেশী বিপজ্জনক দিন / সময়, স্থান এবং পরিস্থিতি সংক্ষেপে বলে সেগুলিকে নির্দিষ্ট করে দিন।

- *বিপজ্জনক দিন ও সময় (যেমন, শনি, রবিবার বাদে সপ্তাহের অন্যান্য দিন / শনি, রবিবার, দুপুর, বিকেল, সন্ধ্যা)*
- *বিপজ্জনক জায়গা (যেমন, বাজার, বিদ্যালয়, বাড়ী, পুলিশ স্টেশন, স্বাস্থ্যকেন্দ্র, বাসস্টপ, বন্ধুর বাড়ী)*
- *বিপজ্জনক পরিস্থিতি (যেমন, যানবাহনে চড়া, স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবহার করা, বিদ্যালয়ে যাওয়া, বিদ্যালয়ে ছুটির পরও থেকে যাওয়া, নম্বর চাইতে যাওয়া, পুলিশ দাঁড় করালে, কোনো কিছু বিক্রি করতে গিয়ে দরাদরির সময়)*

নিরাপত্তা কমে যেতে পারে কম আলোয়, খারাপ রাস্তায়, বাড়ী ও বিল্ডিং-এ, নির্জন জায়গায় এবং কিশোর ও পুরুষদের আগ্রাসী ব্যবহার।

পর্ব-৩

দলগুলিকে নিরাপত্তা বাড়াবার জন্য পরিকল্পনা করতে দিন – ১৫ মিনিট

সবচেয়ে বিপজ্জনক সময়, স্থান বা পরিস্থিতির (আগের পর্বে চিহ্নিত) ওপর ভিত্তি করে কিশোরীদের ৩-৪টি দলে ভাগ করুন এবং প্রত্যেককে একটা নির্দিষ্ট অসুরক্ষিত বা বিপজ্জনক সময়, স্থান ও পরিস্থিতি দিন (অ্যাসাইন করুন)।

তোমাদের দলে, আলোচনা করোঃ

- **তোমাদের নিরাপত্তা বাড়ানোর জন্য তোমরা কী করতে পারো (এই বিপজ্জনক সময়, স্থান ও পরিস্থিতিতে?)**
- **তোমাদের নিরাপত্তা বাড়াবার জন্য জনগোষ্ঠী কী পরিবর্তন করতে পারে (এই বিপজ্জনক সময়, স্থান ও পরিস্থিতিতে)?**

(<u>অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথাঃ</u> এ বিষয়টি নিশ্চিত করুন যে, দল যেন এই দুটো প্রশ্নের সাথে সম্পর্কে বোঝে যে তাদের নির্দিষ্ট সময়, স্থান ও পরিস্থিতি বিশ্লেষণ করতে হবে।)

ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বাড়ানোর জন্য একটি মেয়ে কী করতে পারে, তা দলের একজন সদস্য বলবে এর জন্য প্রস্তুত থাকুন। দলের আর একজন সদস্য বলবে সময়, স্থান আর পরিস্থিতি নিরাপদ করতে জনগোষ্ঠী কী করবে। এই ভাবনাচিন্তাগুলি স্থানীয় আশা (স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্য কর্মী)-কে বলতে হবে যিনি তা গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতিতে পরিবেশন করবেন। স্বাস্থ্য সমস্যা চিহ্নিত করতে সমাধান বার করতে এবং গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিকল্পনা গড়ে তুলতে গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতি জনগোষ্ঠীর সদস্যদের সঙ্গে কাজ করে। গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিকল্পনা হল সমস্যা সমাধানের জন্য একটি জনগোষ্ঠীগত দৃষ্টিভঙ্গী।

৫ মিনিট বাদে প্রতি দল থেকে দুজন করে প্রতিনিধিকে ডাকুন ব্যক্তিগত নিরাপত্তাকে বাড়াবার জন্য এবং জনগোষ্ঠীর স্তরে পরিবর্তন আনতে তাদের ভাবনাচিন্তা বলার জন্য।

পূর্ব সতর্কতা নিয়ে নিরাপত্তা বাড়াবার জন্য এবং জনগোষ্ঠীর অন্য সদস্যদের নিয়ে পরিবর্তন আনার জন্য ভাবনাচিন্তা জানাবার জন্য তোমাদের সকলকে ধন্যবাদ।

পর্ব-৪

অংশগ্রহণকারীদের নিরাপত্তা বাড়াবার জন্য কৌশল ব্যবহারের সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে ব্যবধান রেখে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। নীচের প্রশ্নটির উত্তর দিতে যারা রাজি হবে, তারা এক পা এগিয়ে

ডান হাত বাড়িয়ে বলবে, "আমি"। হাত বাড়িয়ে এগিয়ে এলো, তাদের যেন হাতে হাত ঠেকে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বাড়াতে কারা ভাবনাচিন্তা ব্যবহার করতে চাও ?**
- **নিরাপত্তার বিষয় নিয়ে কারা স্থানীয় আশা-র সাথে কথা বলতে চাও ?**

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

সকলে মিলে *"স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা ! আমাদের অধিকার আছে !"* বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলো ঃ "চলো !"

কিশোরীদের উৎসাহ দেওয়ার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন আর প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

আত্মরক্ষা

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. আত্মরক্ষার বিভিন্ন ধরণ বর্ণনা করবে
২. আত্মরক্ষার সুবিধাগুলো খুঁজে বার করবে
৩. আত্মরক্ষার প্রশিক্ষণে যোগ দেবার পরিকল্পনা গড়ে তুলবে

প্রস্তুতি

- প্রতিটাতে একটা গল্প বা পরিস্থিতি লেখা চার টুকরো কাগজ
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটা পেন ও এক টুকরো কাগজ। আপনি কিশোরীদের নিজেদের পেন নিয়ে আসতে বলতে পারেন।

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

আত্মরক্ষা বিষয়টি বোঝা – ১০ মিনিট

আজ আমরা একটা ইন্টারেস্টিং বিষয় ''আত্মরক্ষা'' সম্পর্কে আলেনচা করবো আর খেলবো। আমার আশা তোমরা অনেকেই এ বিষয়ে জানো। দেখা যাক।

➢ **আমরা যখন আত্মরক্ষা শব্দটা ব্যবহার করি তখন এর মানে বলতে কী বুঝি?**

আত্মরক্ষা সম্পর্কে কিশোরীরা কী বোঝে ও তাদের অভিজ্ঞতা বলার জন্য অনুপ্রেরক কিশোরীদের উৎসাহ দেবেন এবং মতামতের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানাবেন। উত্তর পাওয়ার পর, নীচের টেবিলটি ব্যবহার করুন।

- আত্ম মানে ''নিজে'' আর রক্ষা মানে ''সুরক্ষা দেওয়া''। অতএব আত্মরক্ষা মানে নিজের সুরক্ষা দেওয়া।
- নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমাদের জ্ঞান, দক্ষতা ও নির্দিষ্ট কৌশল শিখতে ও অর্জন করতে হবে। তাই এর জন্য নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ দরকার।
- ক্যারাটে, কুং-ফুং, তাইকন্ডো এবং কিকবক্সিং হলো কয়েক ধরণের আত্মরক্ষার প্রশিক্ষণ যা আমাদের আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলে।
- এই আত্মরক্ষা হলো বিশেষ করে মেয়েদের জন্য একটা গুরুত্বপূর্ণ দক্ষাতা যাতে সে কোনো অযাচিত ভয় বা কোনো অচেনা লোক বা প্রতিপক্ষের হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারে।

➢ **আত্মরক্ষা কী সে বিষয়ে কি তোমাদের কোনো প্রশ্ন আছে?**

কিশোরীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন আর তারপর এগিয়ে চলুন

আত্মরক্ষা কী, সে বিষয়ে আমরা বুঝতে পেরেছি। এবার আমি তোমাদের অন্য প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো।

➢ **আত্মরক্ষার বিভিন্ন ধরণ সম্পর্কে কেউ কি আমাকে বলতে পারবে?**

অনুপ্রেরক উত্তরের জন্য অপেক্যা করবেন, তারপর কিশোরীদের ধন্যবাদ জানাবেন।

বেশ! আত্মরক্ষার বিভিন্ন ধরণ সম্পর্কে বোঝার জন্য চলো একটা খেলা খেলি।

*অনুপ্রেরক অংশগ্রহণকারী কিশোরীদের ১, ২, ১, ২, ১, ২ এভাবে এক এক জনকে এক একটা সংখ্যা গুনতে বলবেন যতক্ষণ না শেষ জন গুনছে। এরপর যারা ১ বলেছে তাদের একটা দল গড়তে বলুন আর যারা ২ বলেছে, তাদের দ্বিতীয় দল গড়তে বলুন। দল তৈরী হয়ে গেলে অনুপ্রেরক প্রতম দলকে বলবেন "**খালি হাতে আত্মরক্ষা বলতে তোমরা কী বোঝো?**'' তারপর দ্বিতীয় দলকে বলবেন "**কোনো***

অস্ত্র হাতে আত্মরক্ষা বলতে তোমরা কী বোঝো?'' *এই কাজটি শেষ করতে ৭ মিনিট সময় দিন এরপর দুটো দলই তাদের কাজ এক এক করে পরিবেশন করবে। দুটো দলের পরিবেশনা হয়ে গেলে অনুপ্রেরক দলগুলোকে ধন্যবাদ জানাবেন এবং নীচের টেবিলটি পরিবেশন করবেনঃ*

আত্মরক্ষা মূলতঃ দু-রকমের হয়, অস্ত্র নিয়ে বা খালি হাতে এবং কোনো যন্ত্রকে অস্ত্র হিসাবে ব্যবহার করে।

খালি হাতে আত্মরক্ষা	কোনো জিনিসকে অস্ত্র হিসাবে ব্যবহার করে আত্মরক্ষা
খালি হাত, পা, গোড়ালি, হাঁটু, কনুই এবং তোমার হাতের পাশের অংশ মানুষের দেহের দুর্বল অংশে জোরে আঘাত করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে, ফলে তোমার ওপর যে অত্যাচার করছে বা প্রতিপক্ষ সহজেই মাটিতে পড়ে যাবে বা আঘাত পাবে।	যখন তোমরা কিশোরীরা স্কুলে যাও বা স্কুল থেকে ফেরো বা মা-বাবার সাথে আত্মীয়ের বাড়িতে যাও, তখন যেই জিনিস তোমারা সঙ্গে রাখো সেগুলো আত্মরক্ষার দক্ষতা হিসাবে নিজেকে রক্ষা করার কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে।
আত্মরক্ষার প্রশিক্ষণ মানুষের দেহের দুর্বল অংশগুলো চিনতে কিশোরীদের সাহায্য করে যেমন – চোখ, নাক, ঘাড়, গলা, কলার বোন, মাথার দুই দিক, পেট, যৌনাঙ্গ, আর এমন যে কোনো অংশে হাত, পা, গোড়ালি, হাঁটু, কনুই দিয়ে জোরে আঘাত করলে তোমার ওপর যে অত্যাচার করছে বা প্রতিপক্ষকে সহজেই দমন করা যাবে।	সাধারণভাবে বই, পেন, চুলের কাঁটা, চাবির রিং, সেফটি পিন, ওড়না, ব্যাগ, চিড়ুনি, আঙুলের নখ, ছোটো কাঠি, জ্যামিতি বাক্সের যন্ত্রপাতির মতো যেসব জিনিস তোমরা নিজেদের সাথে রাখো সেগুলো ব্যবহার করে হঠাৎ করে আসা কোনো বিপদ থেকে রক্ষা পাওয়াকেই আত্মরক্ষা বলে।

- **আত্মরক্ষা কী সে বিষয়ে কি তোমাদের কোনো প্রশ্ন আছে?**

কিশোরীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন আর তারপর এগিয়ে চলুন।

তোমরা ছোটো দলেই থাকো, কারণ আমরা পরের জিনিসটি শিখবো

পর্ব-২

গল্প বলার মাধ্যমে আত্মরক্ষার গুরুত্ব জানা – ৭ মিনিট

আত্মরক্ষার বিষয়ে চলো আর একটু জানা যাক। আমি রীতার গল্প বলে তোমাদের বোঝাবো আত্মরক্ষা কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

রীতার গল্প

একদিন সন্ধ্যাবেলা রীতা টিউশন থেকে একটু দেরী করে বাড়ি ফিরছিলো কারণ, কিছু দরকারী সাজেশন কপি করতে একটু বেশি সময় লেগে গিয়েছিলো। ফলে সে একা হয়ে গিয়েছিলো, কারণ তার বাকী বন্ধুরা সময়মতো বাড়ি পৌঁছে গিয়েছিলো। দেরী হয়ে যাবার জন্য রীতা ভাবলো তাড়াতাড়ি বাড়ি পৌঁছবার জন্য একটা শর্টকাট রাস্তা নেবে। রাস্তাটা ফাঁকা ছিলেন আর চারদিকে গাছগাছালি আর ঝোপে ভরা ছিলো। হঠাৎ করে একটা লোক এসে তার পথ আটকে দাঁড়ালো। রীতা ভয় পেয়ে গেলো। লোকটা রীতাকে দু-হাত দিয়ে টানার চেষ্টা করলো, কিন্তু রীতা তাকে ঠেলে সরিয়ে দিলো আর চিৎকার শুরু করলো। সৌভাগ্যবশতঃ কিছু স্থানীয় ছেলে তার চিৎকার শুনতে পেলো এবং ছুটে এলো। ছেলেদের দেখে সেই আগন্তুক দৌঁড়ে পালালো। ছেলেরা সেখানে পৌঁছে দেখলো রীতা রাস্তায় বসে কাঁদছে। ছেলেরা তাকে চিনতো, তাই তারা তাকে নিরাপদে বাড়ি পৌঁছে দিলো।

এই ছিলো রীতার গল্প। আমি এবার তোমাদের চারটে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। নিজেদের দলে সেগুলো আলোচনা করে আমাকে উত্তর বলো। নিজেদের দল থেকে একজনকে বেছে নাও উত্তর বাছার জন্য। ৩ মিনিট সময় নাও।

- **তোমার জীবনে তুমি কি কখনও নিরাপত্তার অভাব বোধ করেছো? হলে, আমাদের বলো**
- **কোন জিনিসটা তোমাকে ভয় কম পেতে সাহায্য করবে?**
- **ভবিষ্যতে এই রকম সমস্যায় পড়লে তুমি রীতাকে কী পরামর্শ দেবে?**

প্রতিটি দল থেকে উত্তর জানুন এবং কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান।

সুতরাং, আমি বুঝি আত্মরক্ষা আমাদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এতে শুধু আমরা নিজেদের রক্ষাই করতে পারি না, এতে আমাদের আত্মবিশ্বাসও বাড়ে। অনুশীলনের মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস, মানসিক শক্তি এবং নিয়মানুবর্তিতা (০০০) গড়ে তুলতে আত্মরক্ষা শেখা প্রয়োজন।

- **আত্মরক্ষা শিখলে কী কী সুবিধা পাওয়া যায়?**

কিশোরীদের থেকে উত্তর শুনুন এবং নীচের কথাগুলো বলুন ঃ

- এটা তোমাদের শরীর ও মন সুস্থ রাখে
- এটা তোমাদের আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলে
- কিশোর ও প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষসহ অন্যদের থেকে তুমি সম্মান পাও
- এতে তোমার পড়াশোনায় মনযোগ বাড়ে
- এতে তোমার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার উন্নতি হয়

অতএব, তোমরা দেখলে আত্মরক্ষা কীভাবে তোমাদের জীবনে বর্তমানে ও ভবিষ্যতে কীভাবে সুবিধা দেবে এবং আমাদের আত্মমর্যাদার জন্য এটা কত গুরুত্বপূর্ণ। সমাজে আমাদের মর্যাদাহীনতা থেকে এটা আসলে আমাদের ওপরে তুলে ধরে।

পর্ব-৩

খেলার মাধ্যমে আত্মরক্ষার পরিস্থিতি চেনা – ১০ মিনিট

আমরা যেসব পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারি বা যেগুলোর মুখোমুখি হয়েছি, যেগুলোর জন্য আত্মরক্ষার প্রয়োজন সেগুলো বোঝার জন্য আমরা একটা খেলা খেলবো। তোমরা দুটো দলে ভাগ হয়ে যাও।

দুটো দল গঠন করা হয়ে গেলে, এদের মধ্য তেকে একজন করে সদস্যকে বলুন মেঝেতে আপনার রেখে দেওয়া চার টুকরো কাগজের মধ্য থেকে দুটো করে কাগজ বেছে নিতে। প্রতিটা ভাঁক করা কাগজে ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতি থাকবে, যার জন্য আত্মরক্ষার বা আত্ম-সুরক্ষার প্রয়োজন। ***সভা শুরু করার আগে আপনাকে অবশ্যই এই কাগজগুলো তৈরী রাখতে হবে।***

১. রাতে একা বাড়ি ফেরার সময় হঠাৎ দুজন অপরিচিত লোক তোমার পথ আটকে দাঁড়াল।
২. কেউ পেছন থেকে তোমার দুটো হাত ধরলো।
৩. ফোনে কথা বলতে বলতে একা হাঁটার সময় হঠাৎ কেউ তোমায় পেছন থেকে জাপটে ধরলো।
৪. কেউ ছুরি নিয়ে তোমায় তাড়া করলো।

এবার তোমাদের প্রত্যেকের কাছে দুটো করে কাগজ আছে, আর প্রতিটা কাগজে এমন একটা করে পরিস্থিতি আছে যেখানে আত্মরক্ষার প্রয়োজন। প্রতিটা কাগজের টুকরো থেকে প্রতিটা পরিস্থিতি যত্ন করে পড়ো আর তারপর ছোটো নাটক তৈরী করো। দুটো দলের নাটিকাগুলোর অভিনয় ***১ মিনিটের বেশি সময় ধরে হবে না****। তোমরা যখন প্রস্তুত হয়ে যাবে, তখন জোরে জোরে বলবে, 'পরিস্থিতির মোকাবিলা করার জন্য আমরা প্রস্তুত'। প্রস্তুতির জন্য তোমাদের সময় ৫ মিনিট।* ***মনে রাখবে, এই নাটিকাটাকে হাল্কাভাবে নেবে আর তোমাদের বন্ধুদের শারীরিকভাবে আঘাত করবে না।***

দুটো দলের চারপাশে হেঁটে আসুন এবং দেখে নিন, তারা পরিস্থিতিগুলো বুঝেছে কিনা, এবং প্রয়োজনে তাদের সাহায্য করুন। তারা তৈরী হয়ে গেলে বলুনঃ

এবার আমি প্রথম দলকে পরিস্থিতি অভিনয় করে দেখাতে বলবো। তাদের অভিনয় হয়ে গেলে অন্য দল নীচের প্রশ্নদুটির উত্তর দেবে।

- **এই নাটিকায় কী সমস্যা দেখানো হয়েছে, যার জন্য আত্মরক্ষার প্রয়োজন?**
- **মেয়েটি খালি হাতে অথবা কোনো অস্ত্রের সাহায্য নিয়ে নিজেকে বাঁচাবার জন্য কীভাবে আত্মরক্ষার দক্ষতা কাজে লাগাবে?**

প্রথম দল এরপর পরের পরিস্থিতি অভিনয় করবে আর দ্বিতীয় দল আরো একবার প্রশ্নের উত্তর দেবে। প্রথম দল দুটো পরিস্থিতি নাটক করে দেখানোর পর দ্বিতীয় দল পরপর দুটো পরিস্থিতি অভিনয় করে দেখাবে আর এবার প্রথম দল উত্তর দেবে। দেখা যাক কোন দল সেরা অভিনয় করে।

লক্ষ্য রাখুন কিশোরীরা যেন সঠিকভাবে উপভোগ করে খেলে। তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানান আর তারপর বলুনঃ

তোমরা দারুণ করেছো। চলো তোমাদের জন্য হাততালি দিই। এই রকমের পরিস্থিতি এই রকম বা অন্য কোনোভাবে যে কোনো মেয়ের জীবনে আসতে পারে। তোমরা হয়তো ঠিক এইরকম পরিস্থিতির মুখে পড়লে না কিন্তু এরকম অসংখ্য পরিস্থিতির কথা তোমরা ভেবে নিতে পারো। তোমরা যাতে অনুভব করতে পারো, সেইজন্য আমি তোমাদের কিছু সাধারণ পরিস্থিতি দিলাম।

- **কিশোরীরা আকছার ঘটাতে থাকা কী কী এমন পরিস্থিতির মুখে পড়তে পারে, যার জন্য তারা আত্মরক্ষা করতে বাধ্য হয়?**

কিশোরীদের কাছ থেকে যতগুলো সম্ভব উদাহরণ জানুন, তাদের ধন্যবাদ জানান এবং পরের পর্বে চলে যান।

পর্ব-৪

দলগত আলোচনার মাধ্যমে আত্মরক্ষার পরিকল্পনা গড়ে তোলা – ৬ মিনিট

তোমরা সবাই বড়ো দলে ফিরে এসো। ২-৩ মিনিট সময় নিয়ে আমরা জোড়ায় জোড়ায় কথা বলবো। তোমার পাশে বসা মেয়ের সাথে জোড়া গঠন করো এবং শুনে নাও কী নিয়ে আলোচনা করবে।

- **কোনো প্রতিকূল পরিস্থিতিতে নিজেকে তৈরী করার জন্য তোমাদের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা কী কী?**

শেষ হয়ে গেলে, তোমরা যাতে নিজেদের কাছে রেখে দিয়ে সংকল্প করতে পারো, সেজন্য কাগজে লিখে রাখতে পারো। আমি তোমাদের এক টুকরো কাগজ আর পেন দেবো। তোমরা কোনো কারণ না দেখিয়ে এটাও বলতে পারো যে আত্মরক্ষা নিয়ে তোমাদের কোনো পরিকল্পনা ও প্রশিক্ষণ-এর প্রয়োজন নেই। তোমরা যদি আগে থেকেই প্রশিক্ষিত হয়ে থাকো বা তোমাদের কোনো প্রশিক্ষণ চলতে থাকে, তবে তাও লিখতে পারো সেটা কী রকমের প্রশিক্ষণ, তার উল্লেখ করে।

প্রত্যেক কিশোরীকে একটা করে কাগজ আর পেন দিন। লক্ষ্য রাখুন, লেখার আগে যেন তারা জোড়ায় জোড়ায় আলোচনা করে নেয়। কোনো কিশোরী যদি অশিক্ষিত হয় অথবা লিখতে না জেনে থাকে তবে সে বিষয়টাকে সম্মান করুন। তাদের লেখা হয়ে গেলে কয়েকটা জোড়াকে তাদের পরিকল্পনা বলতে বলুন এবং তাদের ধন্যবাদ জানান।

পর্ব-৫

সংকল্প – ২ মিনিট

এই প্রয়োজনীয় সভা শেষ করার আগে আমাদের একটা সংকল্প করা উচিত। তোমরা ফাঁকা ফাঁকা হয়ে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি রাজী হও, তবে এগিয়ে এসে হাত বাড়িয়ে বলো ''আমি''। লক্ষ্য রাখবে হাত এগিয়ে দেওয়ার সময় তোমরা হাত যেন অন্যদের হাত ছুঁয়ে যায়।

- **তোমাদের মধ্যে কারা কারা অদূর ভবিষ্যতে আত্মরক্ষা শেখার সুযোগ খুঁজবে ?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাত বাড়ানোর পর তাদের আগের বৃত্তে ফিরে যেতে বলুন। তারপর বলুন ঃ

সব মেয়েরা তোমাদের ডান হাত তোলো আর আমার সাথে তিনবার বলো, ''*আত্মরক্ষা প্রতিটা মেয়ের আত্মসম্মান বাড়ায় !*'' তারপর উবু হয়ে বসে লাফিয়ে বলো, ''*চলো !*''

অন্যদের সাথে যোগাযোগ করা

উদ্দেশ্য
এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ
১. দৃঢ় যোগাযোগের দক্ষতা অভ্যাস করবেন।

প্রস্তুতি
পর্ব ২ ঃ সভায় সহায়তা করার আগে নাটিকায় অভিনয় নিয়ে ৩ জন স্বেচ্ছাসেবীর সাথে কথা বলুন।

পদ্ধতি
- পর্ব ১ ঃ আলোচনা
- পর্ব ২ ঃ নাটিকায় অভিনয়
- পর্ব ৩ ঃ অভ্যাস
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

কথা ছাড়া যোগাযোগ এবং দেহের ভাষা নিয়ে আলোচনা – ৫ মিনিট

যোগাযোগ কীভাবে আমাদের ও অন্যদের প্রভাবিত করে, তা নিয়ে আজ আমরা কথা বলবো।

বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবীদের বলুন নীচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে। কথা না বলে কে আমাকে দেখাতে পারবে, এই সময়গুলিতে মানুষকে কেমন দেখতে লাগেঃ

- **দুঃখী?**
- **আনন্দিত?**
- **রাগী?**
- **ক্লান্ত?**
- **ভীত?**

মুখের অভিব্যক্তি আর যেভাবে আমরা আমাদের দেহ স্থির রাখি অথবা নড়াচড়া করি সেগুলো সবই আমাদের যোগাযোগের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। সব যোগাযোগ কথা দিয়ে হয় না। ভাবভঙ্গী, গলার স্বর, নিঃশব্দতা, মুখের অভিব্যক্তি, অন্য মানুষটির কাছে অথবা দূরে দাঁড়ানো, যেভাবে তুমি তোমার দেহকে রাখছো, যেভাবে তুমি বসছো – এ সব কিছুর মাধ্যমেই যোগাযোগ হয়।

পর্ব-২

৩ ধরণের যোগাযোগ দেখানোর জন্য একটা ছোটো নাটিকায় সহায়তা করুন – ১৫ মিনিট

একটা ছোটো নাটকে অংশগ্রহণের জন্য ৩ জন স্বেচ্ছাসেবীকে ডেকে নিনঃ অনিতা, সুনীতা আর রূমা।
আমাদের স্বেচ্ছাসেবীরা তিনজন সহপাঠীর মধ্যে কথোপকথন অভিনয় করে দেখাবে। আমি ৩ জন সহপাঠীর একটি কথোপকথনের তিনটি ভাগ বর্ণনা করবো। আর স্বেচ্ছাসেবীরা সেটিতে অভিনয় করবে।

নং	প্রতিটি দৃশ্যের বর্ণনা	নাটকের চরিত্রায়ণ
১	রুমা তাদের পরিকল্পনা নিয়ে সুনীতা ও অনিতার সাথে কথা বলছে।	রুমা ঃ তুমি কি আমাদের সবার সাথে আজ রাতে আসছো ? সুনীতা ঃ হ্যাঁ, এটা বেশ ইন্টারেস্টিং মনে হচ্ছে। *[চোখের দিকে না তাকিয়ে]* তবে তোমরা কখন যাচ্ছো ? দেরী হবে ? *[দুরে তাকিয়ে]*
২	রুমা সুনীতাকে বলে যে, সে তার পরিকল্পনা বদল করবে না।	রুমা ঃ তুমি বললে তুমি আসছো ! *[সুনিতার দিকে নির্দেশ করে]* তুমি তোমার মত এখন পরিবর্তন করতে পারো না। সুনীতা ঃ *[নীচের দিকে তাকিয়ে]*
৩	রুমা অনিতাকে জিজ্ঞাসা করে যে সে আসছে কিনা।	রুমা ঃ তোমার কী খবর ? তুমি আসছো, ঠিক তো ? অনিতা ঃ আমি এটা নিয়ে ভেবেছি এবং আমি ঠিক করেছি, যে আমি যাবো না। আমার জন্য এটা বড্ড দেরী হয়ে যাবে। *[রুমার দিকে সরাসরি তাকিয়ে এবং দৃঢ়ভাবে দাঁড়িয়ে]*

প্রতিটি দৃশ্যে অভিনয়ের জন্য ৩ জন স্বেচ্ছাসেবীকে ধন্যবাদ জানান আর তারপর জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **কোন মেয়েটি দুর্বলভাবে যোগাযোগ করছিল ?** *[সুনীতা]*
- **কী কারণে তার যোগাযোগ দুর্বল বলে মনে হচ্ছিল ?** *[সে চোখের দিকে তাকাচ্ছিল না। সে তার মতামত পরিষ্কার করে জানায় নি।]*
- **কোন মেয়েটি ভয় দেখিয়ে কথা বলছিল ?** *[রুমা]*
- **তার যোগাযোগ কেন ভয়ের উদ্রেগ করেছিল ?** *[সে অন্য মেয়েদের ভয় দেখাচ্ছিল। সুনীতার সাথে কথা বলার সময় তার দিকে আঙুল তুলেছিল।]*
- **কোন্ মেয়েটি পরিষ্কার ও দৃঢ়ভাবে যোগাযোগ করেছিলো ?** *[অনিতা]*
- **কোন্ জিনিসটির জন্য তার যোগাযোগ পরিষ্কার ও দৃঢ় মনে হয়েছিল ?** *[সে নিজের মতামত পরিষ্কারভাবে বলেছিলো এবং রুমার কথার উত্তর দেওয়ার সময় তার দিকে সোজাসুজি তাকিয়েছিল]*

তোমরা যা দেখলে তার বর্ণনা করলে, সেগুলি হল ৩ ধরণের যোগাযোগ।

যোগাযোগের ধরণ	বৈশিষ্ট্য / উদাহরণ
নিষ্ক্রিয় যোগাযোগ মানে বিষয়টির মোকাবিলা করতে ভয় পাওয়া, অন্য জনকে হতাশ বা বিপর্যস্ত না করা এবং নিজের মতামত না জানিয়ে এড়িয়ে যাওয়ার মতো দুর্বল উপায়ে যোগাযোগ করা।	তাড়াতাড়ি কথা বলা, ভীত ভাব দেখানো, চোখের দিকে না তাকানো, সোজা হয়ে না দাঁড়ানো, মুখ লুকোনো, মতান্তরে না যাওয়া
আগ্রাসী যোগাযোগ মানে এমনভাবে কথা বলা যাতে শুধুমাত্র বক্তার মতামত ও ভাবনাচিন্তাই ঠিক, অন্য মানুষটিকে দমিয়ে রাখা হয় বা ভয় দেখানো হয়।	চিৎকার করা, দাবি করা, অন্যরা ভুল তা বলা, ঝুঁকে পড়া, অন্যদের দিকে নীচু করে তাকানো, আঙ্গুল নাড়িয়ে বা তুলে কথা বলা, ভয় দেখানো
দৃঢ় যোগাযোগের অর্থ এমনভাবে যোগাযোগ করা যাতে রুক্ষ কথাবার্তা বা ভয় দেখানোর ব্যাপারটি নেই, কিন্তু নিজের ভাবনাচিন্তা ও মতামতের পরিষ্কার ও দৃঢ় প্রকাশ রয়েছে।	বক্তব্য নির্দিষ্ট হবে, বক্তব্য শুরু হবে “আমি” দিয়ে, অপর ব্যক্তির চোখের দিকে তাকাতে হবে, বক্তব্য হবে পরিষ্কার, দেহের ভাষা ব্যবহার করতে হবে, যা দিয়ে বোঝা যাবে বক্তার মতামত দৃঢ়।

এরপর জিজ্ঞাসা ঃ

➢ **নিষ্ক্রিয় ও আগ্রাসী যোগাযোগের থেকে দৃঢ় যোগাযোগ বেশী কার্যকরী কেন?** *[দৃঢ় যোগাযোগ তোমার মতামতকে পরিষ্কার ও দৃঢ়ভাবে প্রকাশ করার একটি উপায়, তাই এতে তোমার মতামতের ভুল ব্যাখ্যা হয় না ও মতামতটি নিয়ে দ্বিধা থাকে না।]*

পর্ব-৩

দলগুলিকে দৃঢ় যোগাযোগ অভ্যাস করতে দিন – ১০ মিনিট

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **কোন সময়, স্থানে বা পরিস্থিতিতে তোমাদের দৃঢ়ভাবে কথা বলা দরকার?** *[সম্ভাব্য উত্তরের মধ্যে থাকবে ঃ দোকান, বাজার, যানবাহনে চড়ার সময়, দরাদরির সময়]*

কিশোরীদের ৩ জনের দলে ভাগ করুন। প্রতিটি কিশোরী ৩টি ভূমিকার মধ্যে একটি ভূমিকা পালন করার সুযোগ পাবে ঃ

- *আগ্রাসী যোগাযোগকারী*
- *দৃঢ় যোগাযোগকারী*
- *পর্যবেক্ষণকারী*

তোমার দলে, একটা সময়, স্থান বা পরিস্থিতি বেছে নাও যেখানে তোমাকে দৃঢ়ভাবে কথা বলতে হবে। দৃঢ়ভাবে কথা বলার ভূমিকাটি ঘুরিয়ে ফিরিয়ে পালন করো। অনিতার সাথে রুমার কথা বলার কথা মনে করো। যখন তুমি দৃঢ় যোগাযোগ ব্যবহার করছো, পরিষ্কার ও দৃঢ়ভাবে কথা বলার কথা মনে রাখবে আর ''আমি'' দিয়ে কথা বলা শুরু করবে। যখন তুমি পর্যবেক্ষকের ভূমিকায় থাকবে তখন কথার মাধ্যমে যোগাযোগ ও কথা না বলার মধ্যে যোগাযোগের বিষয়টি মন দিয়ে লক্ষ্য করবে।

দল যখন অভ্যাস করছে তখন সাহায্য ও ব্যাখ্যা প্রয়োজন আছে কিনা জানতে ঘুরে বেড়ান। ৫ মিনিট বাদে জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **দৃঢ় যোগাযোগ করে তোমাদের কী মনে হল?**

➢ **কোন জিনিসটা কঠিন ছিল?**

➢ **যখন তুম পর্যবেক্ষণকারী ছিলে, কোন কথা না বলা যোগাযোগটি তুমি লক্ষ্য করেছো?**

দৃঢ় হওয়া শক্ত, বিশেষ করে যার সাথে কথা বলা হচ্ছে, সে যদি আগ্রাসী হয়। তবে অভ্যাস করলে, দৃঢ়ভাবে যোগাযোগ করা সহজ হয়ে যায়। প্রতিদিন আমাদের কাছে সুযোগ আসে দৃঢ় হওয়ার।

পর্ব-৪

দৃঢ়ভাবে যোগাযোগ করা অভ্যাস করার জন্য সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে ব্যবধান রেখে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। নীচের প্রশ্নটির উত্তর দিতে যারা রাজি হবে, তারা এক পা এগিয়ে ডান হাত বাড়িয়ে বলবে, "আমি''। হাত বাড়িয়ে এগিয়ে এলো, তাদের যেন হাতে হাত ঠেকে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **অন্যদের সাথে কথা বলার সময় কে কে আরো দৃঢ় হতে চাও?**

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

সকলে মিলে *"স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা! আমাদের অধিকার আছে!"* বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলোঃ "চলো!"

কিশোরীদের উৎসাহ দেওয়ার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন আর প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

আমাদের জনগোষ্ঠীতে সমর্থন খোঁজা

পর্ব-১

বিষয়টির অবতারণা করতে কিশোরীদের পরামর্শ চান – ৫ মিনিট

আমাদের আজকের খেলা শুরু করার আগে, আমি তোমাদের কাছ থেকে কিছু পরামর্শ চাইবো ঃ

- **আমি কোথা থেকে সব্জি কিনতে পারি ?**
- **এখান থেকে ওখানে আমি কীভাবে যেতে পারি ?**
- **ওখানে যাবার পর আমি কার সাথে কথা বলবো ?**
- **সব্জির দাম কত ?**
- **সব্জি কিনতে যাবার আগে আর কী জেনে নিল ভালো হয় ?**

তোমাদের এই পরামর্শগুলোর জন্য ধন্যবাদ। এখন আমি জানি কোথায় যেতে হবে, কীভাবে যেতে হবে, কার সাথে দেখা করতে হবে, এবং দাম কত হবে, ফলে আমার নিজেকে আরও বেশী প্রস্তুত মনে হচ্ছে।

এরপর জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **আমরা যখন জানি না আমাদের পণ্য বা পরিষেবা কোথায় পাওয়া যাবে, তখন আমাদের কে সাহায্য করতে পারেন ?**
- **আমরা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা না করলে কী হবে ?**

আমরা যখন তথ্য জানি না, আমাদের চারপাশে কিছু মানুষ রয়েছেন যারা প্রশ্নের উত্তর ও পরামর্শ দিতে পারেন। আজ আমরা গ্রামে কিশোরীদের জীবন আরও উন্নত করার জন্য অন্যদের সাহায্য নেবো এবং একসাথে কাজ করবো।

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. স্থানীয় সম্পদে কিশোরীদের প্রবেশাধিকার ও ব্যবহার উন্নত করতে একটি পরিকল্পনা সৃষ্টি করবে।

প্রস্তুতি

পর্ব ২ ঃ

- অনেক উত্তরের থেকে একটি বেছে নেওয়ার খেলার জন্য পাথর
- কিশোরী মেয়েদের জন্য স্থানীয় প্রতিষ্ঠান, সম্পদ ও পরিষেবার নাম ও অবস্থান যাচাই করে নিন (এবং পরের সভাগুলোতে এক বা তার বেশী প্রতিনিধিকে আমন্ত্রণ করার কথা ভাবুন যারা ভবিষ্যৎ সভাগুলিতে পরিবেশন করবেন)

পর্ব-৩ ঃ ১-৭ পর্যন্ত খেলায় খেলায় শেখা থেকে আনা কাজগুলির তালিকা আবার দেখে সেরা তিনটি গুরুত্বের দিক থেকে এগোনো কাজকে ভোট দেওয়ার পদ্ধতিতে সহায়তা করুন।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ আলোচনা
- পর্ব ২ ঃ উত্তরের অনেকগুলির বিকল্প
- পর্ব ৩ ঃ দলগত পরিকল্পনা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-২

“আমি কে ?” খেলুন – ১০ মিনিট

কিশোরীদের গোল হয়ে বসতে বলুন এবং পাথরটি মাঝখানে রাখুন। তারপর বলুন ঃ

আমাদের পরিকল্পনা তৈরী করার আগে, চলো আমরা আমাদের জনগোষ্ঠীর এমন কাউকে চিহ্নিত করি যিনি আমাদের সাহায্য করবেন। আমি একজন মানুষ বা দলের বর্ণনা করবো আর তারপর জিজ্ঞাসা করবো “আমি কে ?” তোমাদের মধ্যে কেউ যদি উত্তর জেনে থাকো তবে অন্যদের আগেই পাথরটা তুলে নাও।

"আমি কে?" বর্ণনা	অনেকগুলির মধ্য থেকে একটি উত্তর বেছে নেওয়া (সঠিক উত্তরটি বোল্ড ফন্টে দেওয়া হয়েছে)
১. আমি একজন স্থানীয় মহিলা স্বেচ্ছাসেবী, আমি জনগোষ্ঠীর সদস্যদের সাথে দেখা করে, তাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য দিই এবং গর্ভবতী মহিলা ও অসুস্থদের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাই। ➢ **আমি কে?**	■ **আশা** ■ অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী ■ প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত গ্রামের দাই ■ নার্স দিদি ■ স্বাস্থ্যকর্মী বা এ.এন.এম. ■ গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতি
২. আমি বাচ্চাদের, কিশোরী মেয়েদের ও গর্ভবতী এবং প্রসূতি মহিলাদের পরিপূরক খাবার দিই আর ৬ বছরের কম বয়সের বাচ্চাদের বাড় বাড়ন্ত ঠিক মতো হচ্ছে কিনা, সেদিকে খেয়াল রাখি। ➢ **আমি কে?**	■ আশা ■ **অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী** ■ প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত গ্রামের দাই ■ নার্স দিদি ■ স্বাস্থ্যকর্মী বা এ.এন.এম. ■ গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতি
৩. আমি শিশুর জন্ম দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষণ পেয়েছি এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র / উপস্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র পাই। ➢ **আমি কে?**	■ আশা ■ অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী ■ প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত **গ্রামের দাই** ■ নার্স দিদি ■ স্বাস্থ্যকর্মী বা এ.এন.এম. ■ গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতি
৪. আমি গ্রামের উপস্বাস্থ্যকেন্দ্রে কাজ করি টিকা দিতে, মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের যত্নে, শিশুর জন্ম এবং জন্ম নিরোধক পরিষেবা দিতে। ➢ **আমি কে?**	■ আশা ■ অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী ■ প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত গ্রামের দাই ■ নার্স দিদি ■ **স্বাস্থ্যকর্মী বা এ.এন.এম.** ■ গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতি
৫. আমি হলাম গ্রামের সদস্যদের একটা দল এবং স্থানীয় প্রতিনিধি যে সমস্যা সমাধানের জন্য একসাথে কাজ করে এবং জনগোষ্ঠীর সদস্যদের স্বাস্থ্যের উন্নতি করে। ➢ **আমি কে?**	■ আশা ■ অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী ■ প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত গ্রামের দাই ■ নার্স দিদি ■ স্বাস্থ্যকর্মী বা এ.এন.এম. ■ **গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতি**

কিশোরীদের স্থানীয় গুরুত্বপূর্ণ মানুষদের সম্পর্কে জ্ঞান-এর জন্য অভিনন্দন জানান আর তারপর জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **তথ্য বা পরিষেবা দিয়ে আর কে কে কিশোরীদের সাহায্য করতে পারেন?**

(*অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথা ঃ* প্রয়োজনমতো ব্যাখ্যা করুন আর স্থানীয় এলাকার অতিরিক্ত প্রতিষ্ঠান, সম্পদ ও পরিষেবা বিষয়ে কিশোরীদের জানান। ভবিষ্যতের কোনো সবায় সম্ভব হলে তথ্যসমৃদ্ধ পরিবেশনা করবেন।)

পর্ব-৩

আশা আর গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতির সাথে কথা বলার পরিকল্পনা সৃষ্টি করুন – ১৫ মিনিট

জনগোষ্ঠীর মানুষ যারা আমাদের সাহায্য করবে, তথ্য ও পরিষেবা দেবে তাদের আমরা চিহ্নিত করেছি, আমরা এখন গ্রামে কিশোরীদের জীবন উন্নত করতে একটা পরিকল্পনা করবো – এবং সেই পরিকল্পনাটি প্রথমে আশা বা সরাসরি গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতিতে বলবো।

কিশোরীদের মনে করাবার জন্য জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **আশার ভূমিকা কী?** *[আশা হলো স্বীকৃত মহিলা সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মী, যারা কৈশোর, যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য, গর্ভাবস্থা ও প্রসব, জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি, জনগোষ্ঠীর সম্পদ এবং অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রে কিশোরীদের কার্যক্রম যথা সবলা (যার মাধ্যমে কিশোরীরা আরও খাবার পাবে) বা যুবতীদের দল যেমন নেহেরু যুবা কেন্দ্র সংগঠন এবং যুবতী মন্ডল নিয়ে প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন বা রেফার করতে পারেন।]*
- **গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতির ভূমিকা কী?** *[গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সমিতি স্বাস্থ্য সমস্যা চিহ্নিত করতে, সমাধান বার করতে এবং গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিকল্পনা গড়ে তুলতে জনগোষ্ঠীর সদস্যদের সাথে কাজ করে। সমস্যা সমাধানের জন্য গ্রামীণ পরিকল্পনা হল একটি জনগোষ্ঠীগত পদ্ধতি। প্রতি মাসে গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস অনুষ্ঠিত করতে সমিতি দায়িত্বশীল যাতে জনগোষ্ঠীর সদস্যরা এ.এন.এম.(গ্রামের দাই), পুরুষ স্বাস্থ্য কর্মী এবং অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রের পরিষেবা ব্যবহার করতে পারে।]*

এই সভার আগে, আমরা ৭ বার মিলিত হয়ে আলোচনা করেছি ঃ

- কিশোরী ও মহিলাদের রক্ষা করার জন্য পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ অধিকার;
- মহিলা ও পুরুষদের যেসব ভূমিকাগুলি রয়েছে;
- মহিলাদের দেহ কীভাবে কাজ করে;
- জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কীভাবে কাজ করে;
- তোমার নিরাপত্তা বাড়ানোর উপায়;
- অ্যানিমিয়া কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়;
- কীভাবে অন্যদের সাথে কার্যকরীভাবে যোগাযোগ করা যাবে।

প্রতিটি সভার শেষে, আমরা যেসব কাজের সংকল্প করেছি সেগুলি হল ঃ

- ৫টি অধিকার অন্যদের বর্ণনা করা;
- লিঙ্গের ভূমিকা কীভাবে কিশোরীদের ওপর প্রভাব বিস্তার করে তা পর্যবেক্ষণ করা;
- কোন্ জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করা হবে তা ঠিক করায় মহিলাদের অধিকার নিয়ে আলোচনা;
- নিরাপত্তা বাড়াবার জন্য ভাবনাচিন্তার ব্যবহার করা;
- অ্যানিমিয়া মুক্ত বাংলা গড়া;
- অন্যদের সাথে কথা বলার সময় দৃঢ় থাকা।

স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য ও শিক্ষার সাথে সম্পর্কিত সর্বোচ্চ তিনটি বিষয়, যা নিয়ে আগের ৭টি সভায় (কিশোরীদের জন্য খেলায় খেলা শেখা ১-৭) আলোচনা হয়েছে সেগুলোর ওপর কিশোরীদের ভোট দিতে দিন।

এরপর কিশোরীদের তিনটি দলে ভাগ করুন এবং বলুন ঃ
তোমাদের দলে বিষয়টির ব্যাখ্যা করতে বা গ্রামে কিশোরীদের যা উদ্বেগের কারণ সেটি ব্যাখ্যা করতে একটি পরিকল্পনা তৈরী করো এবং সেগুলি দূর করার উপায় বলো।

তোমাদের পরিকল্পনা পরিষ্কারভাবে বর্ণনা করা হবে ঃ
- কীভাবে বিষয়টি বা উদ্বেগের কারণটি গ্রামে কিশোরী ও মহিলাদের ভালো থাকতে দিচ্ছে না
- কোন্ ব্যক্তি বা কর্মীসম্পদ এই সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য করতে পারে
- সমস্যাটি একসাথে সমাধান করার উপায়

দলগুলিকে পরিকল্পনা গড়ে তোলার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন এবং ঘুরে বেড়ান যাতে কাজটি ব্যাখ্যা করতে পারেন অথবা সাহায্য করতে পারেন। ১০ মিনিট বাদে প্রতিটি দলকে তাদের পরিকল্পনা পরিবেশন করার জন্য আমন্ত্রণ জানান।

মনে রাখবে ঃ তোমাদের স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য আর শিক্ষার অধিকার আছে! যদি তোমাদের অধিকার যতটা সুরক্ষিত ও সম্মানিত থাকা দরকার ততটা না থাকে, তবে তোমরা আশা, গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধান সমিতি বা অন্যান্য কর্মীসম্পদের সাথে এই সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে পারো এবং সমস্যার সমাধানের জন্য একসাথে কাজ করতে পারো।

পর্ব-৪

আশা এবং গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধান সমিতির সাথে ভাবনাচিন্তার আলোচনার জন্য সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে ব্যবধান রেখে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। নীচের প্রশ্নটির উত্তর দিতে যারা রাজি হবে, তারা এক পা এগিয়ে ডান হাত বাড়িয়ে বলবে, "আমি"। হাত বাড়িয়ে এগিয়ে এলো, তাদের যেন হাতে হাত ঠেকে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ
- **আশা এবং গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধান সমিতির সাথে দেখা করে ভাবনাচিন্তার আলোচনা করে কে কে গ্রামের কিশোরীদের জীবন আরও উন্নত করতে চাও?**

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

সকলে মিলে "*স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা! আমাদের অধিকার আছে!*" বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলো ঃ "চলো!"

কিশোরীদের উৎসাহ দেওয়ার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন আর প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

মানসিক পরিবর্তন

পর্ব-১

বিষয়টির উপস্থাপনা – ৮ মিনিট

তোমাদের স্বাগত! আজ আমরা এমন একটা বিষয় নিয়ে আলোচনা করবো, যা আমাদের খুব ব্যক্তিগত, যা আমাদের কিশোরীবেলায় প্রভাব ফেলে এবং আমরা বড়ো হয়ে কেমন হব, তা এইসব আচরণ দিয়ে বোঝা যায়। শিশু জন্ম নিয়ে ধীরে ধীরে বড়ো হয়। আমরা জানি একটি শিশুর শরীর কীভাবে বেড়ে ওঠে। আমরা যেহেতু এখন বাচ্চা নই আবার বড়োও নই, আমরা কিশোরী হিসাবে নিজেদের সম্পর্কে জানতে আগ্রহী। আমরা জানি কীভাবে শরীরের দিক থেকে একটি বাচ্চা মেয়ে ধীরে ধীরে কিশোরী হয়ে ওঠে এবং কীভাবে একটি বাচ্চা ছেলে কিশোর হয়ে ওঠে। এবার বলো তো –

- **একটি বাচ্চা ও একটি প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের আচরণ কি আলাদা হয়?**
- **আমি জানি যে, তোমরা সবাই হ্যাঁ বলবে, কিছু উদাহরণ দিয়ে বলো তো একটি বাচ্চা কীভাবে একজন প্রাপ্তবয়স্কের থেকে আলাদা রকমের আচরণ করবে?**

যতজন সম্ভব কিশোরীর কাছ থেকে উত্তর জানুন। আনুগ্রহ করে কিছু সম্ভাব্য উত্তর লিখে রাখুন যাতে পরে ব্যবহার করতে পারেন।

এত ভালো উদাহরণ দেওয়ার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। আমরা যেহেতু এখন বাচ্চা নই আবার বড়োও নই, চলো দেখা যাক্ আমরা কেমন আচরণ করি। আমি এক একবারে একটি করে বাক্য পড়বো। তোমরা যদি মনে করো তোমরা বেশীরভাগ সময় এমন আচরণ করো, তবে আমার বাঁ-দিকে দাঁড়াও। তোমরা যদি মনে করো এমন আচরণ তোমরা খুব কম করো, তবে আমার ডানদিকে এসে দাঁড়াও। যদি তোমরা মনে করো কখনই এমন আচরণ করো না, তবে আমার সামনে এসে দাঁড়াও।

নীচের টেবিল থেকে এক একবারে একটি করে বাক্য পড়ুন। প্রথম বাক্যটি পড়া হলে, কিশোরীদের বলুন তারা এমন আচরণ বেশী করে, কম করে বা একেবারেই করে না, তার ওপর ভিত্তি করে আপনার ডানদিকে, বাঁ-দিকে বা সামনে এসে দাঁড়াতে। কিশোরীদের জিজ্ঞাসা করুন, তারা বুঝেছে কিনা এবং যদি আপনি মনে করেন তাদের কাছে বিষয়টি পরিষ্কার হয়নি, তবে নীচের একটি বাক্য উদাহরণ হিসাবে ব্যবহার করুন। এবার খেলাটি শুরু করুন।

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. কিশোরীবেলার গুরুত্বপূর্ণ মানসিক পরিবর্তনগুলি চিহ্নিত করবে।
২. এই মানসিক পরিবর্তনের মোকাবিলা কীভাবে করা যাবে তা বলবে।

প্রস্তুতি

ছবি-১ঃ তিন-চারটি কিশোরী মোবাইল ফোনে মগ্ন হয়ে একটি পুরুষ ও একটি নারীর অন্তরঙ্গ দৃশ্য দেখছে।
ছবি-২ঃ এক জোড়া ছেলে-মেয়ে রাস্তা দিয়ে একে অপরের দিকে আগ্রহ নিয়ে তাকাতে তাকাতে চলছে।
ছবি-৩ঃ একটি কিশোরী তার মা বাবার কাছে তার বন্ধু যেমন মোবাইল ব্যবহার করছে তেমন মোবাইল চাইছে।
ছবি-৪ঃ একটি কিশোরী সিনেমার অভিনেত্রীর মতো নিজের চুল আঁচড়াচ্ছে।
ছবি-৫ঃ একটি কিশোরী তার ছেলে বন্ধুর সাথে ছাড়াছাড়ি হয়ে যাবার পর মনে কষ্ট পাচ্ছে।
ছবি-৬ঃ একটি কিশোরী একরাশ চিন্তা নিয়ে আয়নায় তার মুখে হওয়া ব্রণ দেখছে।

২টি আর্ট পেপার এবং একটি স্থায়ী মার্কার – পর্ব-৩ এ একটি কিশোরীকে বেছে নিয়ে তাকে দেওয়ার জন্য

পদ্ধতি

- পর্ব ১ঃ বিষয়টির উপস্থাপন – ৮ মিনিট
- পর্ব ২ঃ কিশোরীবেলার সাধারণ মানসিক পরিবর্তন চিহ্নিত করতে ছবির খেলা – ১২ মিনিট
- পর্ব ৩ঃ মানসিক পরিবর্তনের মোকাবিলা কীভাবে করা যাবে তার জন্য দলগত কাজ – ১০ মিনিট
- পর্ব ৪ঃ সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৫ মিনিট

সময় – ৩৫ মিনিট

কোনো নেমন্তন্ন বাড়ীতে খাবার পছন্দ না হলে আমি সোজাসুজি যারা নেমন্তন্ন করেছেন, তাদের পরিবারকে সেকথা জানিয়ে দিই
যখন আমি মনে করি আমি কোনো ভুল কাজ করছি, তখন আমি মা বাবাকে না বলে সেকথা বন্ধুদের জানাই
আমি যা চাইছি তা মা আমাকে না দিলে আমি খুব রেগে যাই
যখন কোনো বন্ধু/বান্ধবী আমার কাছে কোনো সমস্যা নিয়ে আসে, তখন আমি সেকথা বড়ো কাউকে না জানিয়ে নিজেই সমাধান করার চেষ্টা করি
আমার জন্য কোনটা ঠিক আর কোনটা ভুল তা জানার পক্ষে আমি যথেষ্ট বড়ো হয়ে গেছি
যার সাথে আমার কথা বলতে ভালো লাগে আমি তাকে সহজেই বিশ্বাস করি
আমি সবসময় ঝুঁকি নিয়ে হলেও অন্যদের থেকে আলাদা কিছু করতে চাই
কোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজের প্রয়োজনে আমি ভালো করে ভাবি ও পরিকল্পনা করি

৮টি বাক্য বলা শেষ হবার পর দেখে নিন প্রতিটি কিশোরী হয় আপনার ডানদিকে নয় বাঁ-দিকে অথবা সামনে এসে জড়ো হয়েছে কিনা। তাদের ধন্যবাদ জানিয়ে বলুন।

আমি দেখছি তোমাদের মধ্যে সকলে একই জায়গায় দাঁড়াওনি। আমরা যেমন যেমন আচরণ করি, তার ওপর নির্ভর করে আমরা নিজেদের জায়গা খুঁজে নিয়েছি। অতএব আমরা দেখছি কিশোরী হিসাবে আমরা কখনও বাচ্চাদের মতো, কখনও বড়োদের মতো আচরণ করছি, কিন্তু তবুও আমরা বাচ্চা ও বড়োদের চাইতে আলাদা। জন্ম থেকে বড়ো হওয়া অবধি আমাদের শরীর বেড়ে ওঠে, একইভাবে আমরা মানসিকভাবেও বড়ো হয়ে উঠি। তাই এই সভায় আমরা খুঁজে বার করবো কিশোরীবেলায় আমাদের কেমন মানসিক পরিবর্তন হয় এবং কিভাবে এগুলির মোকাবিলা করা যাবে।

- **তোমাদের মধ্যে বেশিরভাগই মেনে নিয়েছো যে আমরা বাচ্চা ও বড়ো কারুর মতোই আচরণ করি না, তবে কিশোরী হিসাবে আমরা কেমন আচরণ করি তা তোমরা কী কী উদাহরণ দিতে পারো?**

যতগুলি সম্ভব উদাহরণ শুনে নিন আর কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। উদাহরণগুলোর বেশীরভাগই আপনরা পরের পর্বে ব্যবহার করার ছবির সাথে মেলে কিনা দেখে নিন যাতে আপনি তখন উদাহরণগুলি বলতে পারেন।

পর্ব-২

কিশোরীবেলার সাধারণ মানসিক পরিবর্তন চিহ্নিত করতে খেলা – ১২ মিনিট

আমাদের কিশোরীবেলায় আমরা কোন্ ধরণের মানসিক সমস্যার মধ্য দিয়ে যাই, সেগুলো খুঁজে বার করতে আমরা এবার একটা খেলা খেলবো। স্বেচ্ছাসেবী হওয়ার জন্য আমার ৬ জন কিশোরীকে প্রয়োজন। প্রত্যেককে আমি একটি করে ছবি দেবো, যেগুলো এমনভাবে ধরতে হবে, যাতে সবাই দেখতে পায়।

৬টি ছবি তৈরী রাখুন। ৬ জন কিশোরীকে ডেকে নিন। প্রত্যেককে একটি করে ছবি দিন। কিশোরীদের এমনভাবে বড়ো গোল করে দাঁড়াতে বলুন, যাতে তাদের মাঝখানে যথেষ্ট জায়গা থাকে, যেখানে প্রয়োজন হলে অন্য কিশোরীরা এসে দাঁড়াতে পারে। সবকিছু ঠিক হলে গেলে, বলুনঃ

তোমাদের মধ্যে যাদের হাতে ছবি আছে, তারা এমনভাবে ছবিগুলো তুলো ধরো, যাতে বাকী সকলে ছবিগুলি দেখতে পায়। আমি তোমাদের প্রত্যেককে অনুরোধ করবো, তোমাদের পছন্দ মতো কোনো ছবি বেছে নিতে এবং তার সামনে দাঁড়াতে। তোমরা কেবলমাত্র

একটি ছবি বেছে নিতে পারবে। তোমাদের যদি একের বেশি ছবি পছন্দ হয়, তবে সেগুলোর মধ্যে যেটি বেশি পছন্দের, তার সামনে গিয়ে দাঁড়াবে। সবাই যখন ছবি বেছে নিয়ে দাঁড়িয়ে পড়বে, তখন আমি তোমাদের কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো।

যেসব মেয়েরা ছবি ধরেনি, তারা প্রত্যেক তাদের পছন্দের ছবির সামনে গিয়ে দাঁড়িয়েছে কিনা, দেখে নিন। হয়ে গেলে, এক একবারে একটি করে ছবি নিন আর নীচের প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুনঃ

- **এই ছবিতে তোমরা কী দেখতে পাচ্ছো?**
- **এই ছবিটা তোমরা বেছে নিলে কেন?**
- **এখানে আমরা কোন্ আচরণটা হতে দেখতে পাচ্ছি?**

নিজেদের বেছে নেওয়া ছবির সামনে দাঁড়ানো কিশোরীদের মধ্য থেকে অন্ততঃ তিনজন যেন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দেয়, তা দেখুন। যদি একজন কিশোরী থাকে, তবে তাকেই জিজ্ঞাসা করুন। যদি কোনো কিশোরীই ছবির সামনে না দাঁড়িয়ে থাকে, তবে পরে জিজ্ঞাসা ও ব্যাখ্যা করার জন্য প্রশ্নগুলি রেখে দিন। সবশেষে, যেসব কিশোরীরা ছবিগুলি ধরে আছে, তাদের নিজেদের সবচেয়ে পছন্দের ছবি বেছে নেওয়ার সুযোগ দিন।

উত্তরের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। ছবিগুলি দেখে আমি যা বুঝলাম, তা তোমাদের সংক্ষেপে বলি। এই বয়সের মানসিক পরিবর্তন নিয়ে আমি যা যা বলবো, সেগুলো তোমাদের মধ্যে অনেকের পছন্দ না-ও হতে পারে কিন্তু এগুলি খুব স্বাভাবিক এবং এই বয়সে আমাদের সকলের হয়, কিছু কম কিছু বেশী।

কিশোরীবেলার কিছু সাধারণ মানসিক পরিবর্তনঃ

- ছবি-১ঃ আমাদের কিছু নির্দিষ্ট জিনিসে **কৌতুহল** থাকে। এর ফলে ঝুঁকি নিয়ে কাজ করার সম্ভাবনা দেখা দেয়। যেমন – পর্নোগ্রাফিতে আসক্তি, নেশা করা (গুটখা, পান পরাগ, সিগারেট), অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গ করা।
- ছবি-২ঃ ১১ থেকে ১৪ বছর বয়সে আমরা অন্য মেয়েদের দিকে বন্ধু হিসাবে **বেশি আসক্ত** হই কিন্তু ১৫ থেকে ১৮ বছর বয়সে আমরা কিশোরদের প্রতি **আকৃষ্ট** হই।
- ছবি-৩ঃ আমরা মা বাবার উপদেশ-এর থেকে বন্ধুদের পরামর্শ বেশি শুনি এবং মনে করি আমাদের **বন্ধুদের সিদ্ধান্ত অনেক বেশি যুক্তিসঙ্গত**। আমরা আমাদের মা বাবার কর্তৃত্বকে নস্যাৎ করে তাদের অবাধ্য হই।
- ছবি-৪ঃ এই বয়সে আমরা বিখ্যাত কোনো মানুষকে **আদর্শ** বলে মনে করি এবং তাকে **অনুকরণ** করার চেষ্টা করি। সেই ব্যক্তি কোনো অভিনেতা, খেলোয়াড় বা ব্যক্তিগতভাবে চেনা কেউ হতে পারে। অনুকরণ করার সময় আমরা কিছু বিপজ্জনক আচরণ করতে পারি যেমন রোগা থাকার জন্য কম খাওয়া, কিছু বিপজ্জনক কাজ করা যেগুলি আমাকে শারীরিক ক্ষতি করতে পারে।
- ছবি-৫ঃ কিশোরীবেলায়, আমরা প্রায়ই নিজেদের **আবেগ ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না**। আমরা সহজেই রেগে যাই, উত্তেজিত হয়ে পড়ি এবং সামান্য কারণে মুষড়ে পড়ি।
- ছবি-৬ঃ আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ মানসিক পরিবর্তন হলো **আমাদের নিজেদের দেহ ও তার বদল সম্পর্কে সচেতনতা**। আমাদের কেমন দেখাচ্ছে তা আমার দেখার চেষ্টা করি। অনেকটা সময় আয়নার সামনে কাটাই। এমন কী করা যায়, যাতে বন্ধুরা আমাকে সুন্দর বলে ইত্যাদি।

- **এই সমস্ত মানসিক পরিবর্তনগুলো যে আমাদের হয়, তা তোমাদের মধ্যে কতজন মেনে নেবে? তোমরা যদি এই ৬টি ছবি মেনে নাও তবে হাত তোলো।**

দেখে নিন এমন কোনো কিশোরী আছে কিনা, যে হাত তোলেনি। তারা আপনার প্রশ্ন বুঝেছে কিনা তা যাচাই করে নিন। যদি বুঝে থাকে, তবে দেখুন কোন্ মানসিক পরিবর্তন তারা মেনে নিচ্ছে না এবং অন্য কিশোরীদের ব্যাখ্যা করতে চেষ্টা করতে বলুন।

পর্ব-৩

কিশোরীবেলার মানসিক পরিবর্তনকে সামলাতে দলগত কাজ – ১০ মিনিট

আমরা সবাই মেনে নিচ্ছি যে আমাদের সকলের মধ্যে মানসিক পরিবর্তন এমনভাবে হয়, যার মাধ্যমে আমরা ছোটোবেলা থেকে বড়ো হওয়ার পথে পা বাড়াই। আমাদের কিশোরীবেলার প্রথমদিকে কিছু পরিবর্তন দেখা দেয় এবং আমরা বড়ো হওয়ার দিকে যত এগোতে থাকি তত আমাদের মধ্যে অন্যরকমের পরিবর্তন দেখা দেয়। আমরা একথা স্বীকার করি যে, যখন আমরা এরকম কিছু মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাই, আমাদের মধ্যে কেউ কেউ বিরাট ভুল করে ফেলে যার জন্য আমাদের সারাজীবন পস্তাতে হয়। যদি কোনো কিশোর নিয়মিত টাকা চুরি করে সিনেমা দেখতে যাওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলে, তবে বড়ো হয়ে যাবার পর তার টাকা নষ্ট করার ও চুরি করার অভ্যাসটি রয়ে যাবে। যদি কোনো কিশোরী শারীরিক সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ে গর্ভবতী হয়ে পড়ে, তবে সমাজে তার সম্মান নষ্ট হবে, তার বিয়ের ক্ষেত্রে বাধার কারণ হবে এবং শারীরিক সমস্যারও সৃষ্টি করতে পারে।

আমাদের সকলকেই এই ধরণের পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যেতে হয় তাই কীভাবে আমরা এই পরিবর্তনের মুখোমুখি হবো সে বিষয়ে আমাদের খুব সতর্ক থাকতে হবে যাতে আমরা সুস্থ ও দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ হিসাবে গড়ে উঠি। কীভাবে আমরা সদর্থকভাবে এইসব পরিবর্তনগুলোর মুখোমুখি হবো, তা দেখতে আমরা চলো সবাই মিলে আলোচনা করি।

৬টি ছবির প্রতিটি ঘিরে আমরা ছোটো ছোটো দল তৈরি করবো। যারা যেই ছবি বেছে নিয়েছে, তারা সেই ছবির দলে থাকবে।

কিশোরীদের বেছে নেওয়া ছবিগুলিকে কেন্দ্র গড়ে ৬টি দল গড়ে উঠলো কিনা তা দেখুন। তারা যেখানে বসে আলোচনা করবে, তার মাঝখানে ছবিটি রাখতে পারে। দল তৈরি হয়ে গেলে বলুনঃ

আমি একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা তোমাদের দলে ৪ মিনিট সময় নিয়ে শুধু নিজেদের ছবি নিয়ে আলোচনা করবে। নিজেদের অভিজ্ঞতার ওপর ভিত্তি করে এবং বিশেষভাবে তোমরা বড়োদের ক্ষেত্রে কী দেখেছো, তা নিয়ে গভীরভাবে আলোচনা করো। আলোচনা শেষ হয়ে গেলে জোরে জোরে বলো "আমরা সামলাতে পারবো"। যে দল আগে বলবে, তারা প্রথমে প্রশ্নটির উত্তর দেওয়ার সুযোগ পাবে। আমার প্রশ্নগুলি হলঃ

- **এই মানসিক পরিবর্তনগুলি আমাদের পরিণত প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ হিসাবে গড়ে উঠতে কীভাবে সাহায্য করে?**

কিশোরীদের ভালো করে ভাবতে উৎসাহ দিন। প্রয়োজনে উদাহরণ দিন। কিছু উদাহরণ দেওয়া হলো। শুরু করতে তাদের অসুবিধা হলে আপনি তাদের সাথে আলোচনা করুন, কিন্তু তাদের নিজেদের উদাহরণ দিতে উৎসাহিত করুন।

(আমাদের চারপাশে যা যা ঘটছে তার মধ্যে কোনগুলি ঠিক ও কোনগুলি বেঠিক জানতে সাহায্য করে আমাদের কৌতুহল। কিশোরদের প্রতি আকর্ষণ তাদের আরও ভালোভাবে জানতে এবং ভবিষ্যতে ভালো জীবনসঙ্গী/বন্ধু বেছে নিতে সাহায্য করে। বন্ধুরা ঠিক আর মা-বাবা ভুল এ বিষয়ে সিদ্ধান্তে আসার আগে আমাদের জানতে হবে, বন্ধুরা তাদের যুক্তি দিয়ে বুঝিয়ে আমাদের সত্যিই সাহায্য করছে, না-কি তাদের কোনো নিজস্ব স্বার্থ জড়িত আছে। আমরা যাকে আদর্শ বলে মনে করি, তার অনুকরণ করে আমরা কিছু ভালো গুণও অর্জন করে ফেলি। আমাদের নিজেদের আবেগগুলো ভালোভাবে বুঝে যখন আমরা বড়ো হই, তখন সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। সবশেষে, নিজেদের দেহ সম্পর্কে সচেতন হয়ে কীভাবে সুস্থ থাকা যায় এবং সক্ষম প্রাপ্তবয়স্ক মহিলায় পরিণত হওয়া যায়, তা জানা যায়।)

আমার মনে হয় প্রশ্নটির উত্তর নিয়ে নিজেদের দলে আলোচনা করাটি তোমরা উপভোগ করেছো। এই আলোচনায় অংশ নেবার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। আমি জানি তোমরা মানসিক পরিবর্তনগুলি এবং সেগুলোর ব্যবহার সম্পর্কে ভালোভাবে বুঝতে পেরেছো। আমি একটি আর্ট পেপারে আমাদের সাধারণ মানসিক পরিবর্তনগুলির তালিকা করতে বলবো। প্রতিটি মানসিক পরিবর্তনের সাথে এই পরিবর্তনগুলি কীভাবে আমাদের ভালো প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা হয়ে উঠতে সাহায্য করে সেই উদাহরণগুলিও আমরা লিখবো। অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রের দেওয়ালে আমরা এই আর্ট পেপারটি টাঙিয়ে রাখতে পারি যেখানে আমাদের কিশোরী সমূহের সভা হয়।

➢ **আমার এই সুপারিশে তোমরা কে কে রাজী হাত তোলো।**

যদি বেশীরভাগ কিশোরী রাজি হয়ে হাত তোলে, তবে চারজন কিশোরীর নাম জেনে তাদের বেছে নিন যারা আর্ট পেপারে লেখার ও সভার জায়গায় নিয়ে যাওয়ার দায়িত্ব নেবে। তাদের মধ্যে একজনকে দুটি আর্ট পেপার ও একটি মার্কার দিন।

পর্ব-৪

সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৫ মিনিট

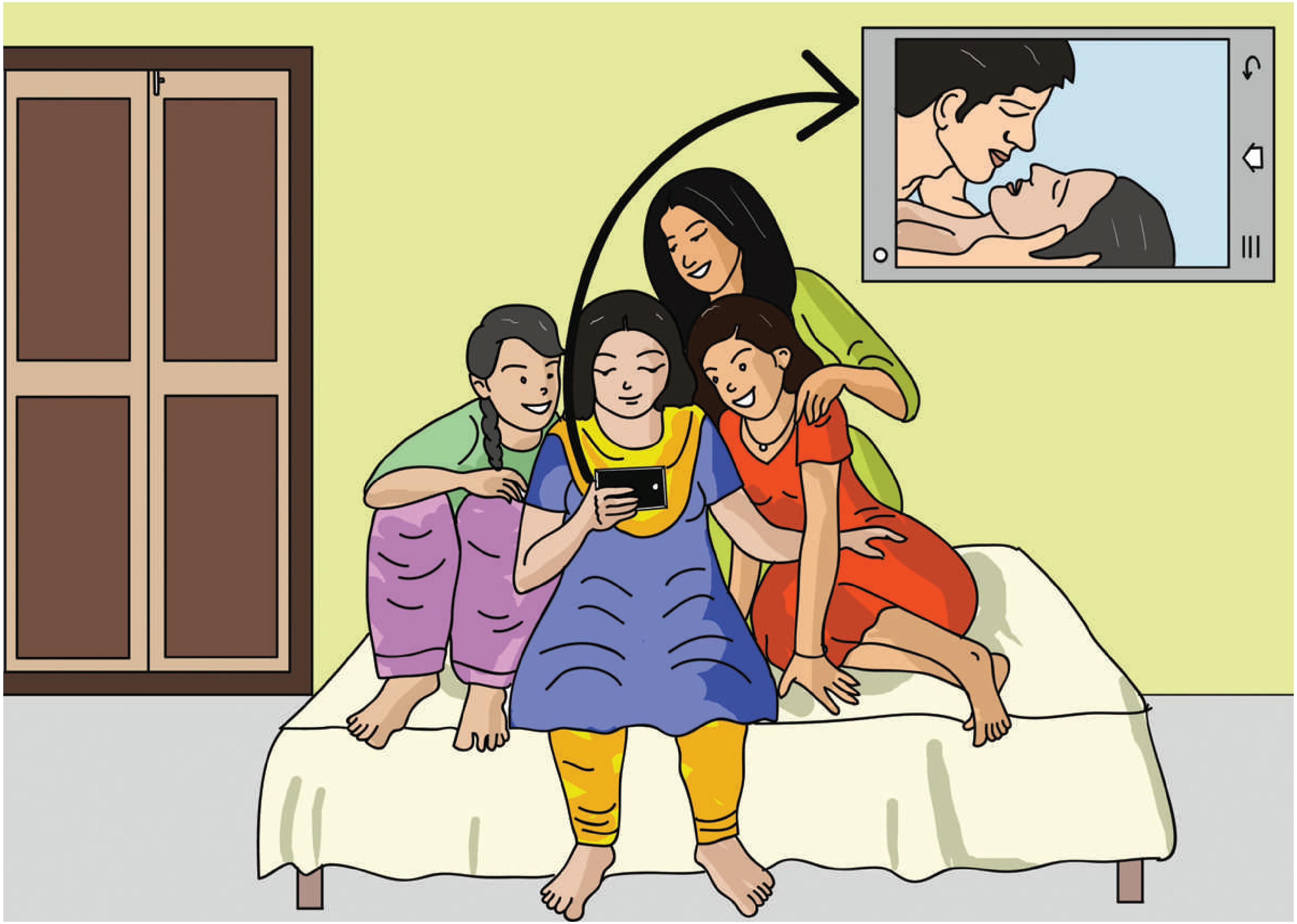
আজ, আমরা আলোচনা করলাম আমার কিশোরীবেলায় কোন্ কোন্ সাধারণ মানসিক পরিবর্তন দেখা যায় যা আমাদের ভবিষ্যতে পরিণত মহিলা হয়ে উঠতে সাহায্য করে। এবার তোমরা উঠে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি প্রশ্নটিতে সংকল্প করতে চাও, তবে এগিয়ে এসে তোমাদের ডানহাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দাও, যাতে তোমরা একে অন্যের হাত স্পর্শ করতে পারো।

➢ **তোমাদের মধ্যে কারা কারা নিজেদের সেইসব বন্ধুদের সাথে সাধারণ মানসিক পরিবর্তন নিয়ে আলোচনা করবে, যারা এই খেলায় খেলায় শেখায় যোগ দেয়নি ?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাতে হাত ঠেকিয়ে সংকল্প করলে, বলুন

আমি নিশ্চিত, তোমরা সকলে এই খেলায় খেলায় শেখার সভাটি উপভোগ করেছো। এবার আমরা আমাদের সব সভার শেষে যেমন করি, তেমনভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করবো। গোল হয়ে দাঁড়াও এবং ডান হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমার সাথে ৩ বার বলো, ‘‘আমরা ভালো ও পরিণত মহিলা হয়ে উঠতে ভীষণভাবে চেষ্টা করবো’’। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো ‘‘চলো!’’ তোমাদের সকলকে ধন্যবাদ।

ছবি-১



ছবি-২

চিত্র-৭

ছবি-৪

ছবি-৫

ছবি-৬

কম বয়সে বিয়ে হওয়া আটকানো

> **উদ্দেশ্য**
>
> এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ
>
> ১. কম বয়সে বিয়ে হওয়ার কারণ ও তার ফলাফলগুলি বলবে।
> ২. কম বয়সে বিয়ে হওয়া কিশোরীদের জীবনের তুলনা করবে।
> ৩. কম বয়সে বিয়ে আটকাবার পদ্ধতিগুলি চিহ্নিত করবে।
>
> **প্রস্তুতি**
>
> নকল ফুলের কুঁড়ি (কাগজের কুঁড়ি) জোগাড় করুন
>
> **পদ্ধতি**
>
> - পর্ব ১ ঃ বিষয়টির উপস্থাপন – ৮ মিনিট
> - পর্ব ২ ঃ কিশোরীদের কম বয়সে বিয়ে হওয়ার ফলাফলগুলি চিহ্নিত করতে খেলা – ১২ মিনিট
> - পর্ব ৩ ঃ প্রশ্নোত্তর এবং দলগত কাজ – ১০ মিনিট
> - পর্ব ৪ ঃ সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৫ মিনিট
>
> **সময় – ৩৫ মিনিট**

পর্ব-১

বিষয়টির উপস্থাপনা করুন – ৮ মিনিট

স্বাগত ! আজ আমরা আলোচনা করতে চলেছি কীভাবে কম বয়সে বিয়ে আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলে এবং এটি রুখতে আমরা কী করতে পারি।

এমন অন্ততঃ চারজন কিশোরীকে খুঁজুন, যারা জানে তাদের মায়েদের কত বছর বয়সে বিয়ে হয়েছে। তাদের বলুন অন্য কিশোরীদের নিয়ে চারটি দল গঠন করতে। দল গঠন করা হয়ে গেলে, বলুন

তোমাদের এখন দল গঠন করা হয়ে গেছে, আমি তোমাদের তিনটি প্রশ্ন করবো। নিজেদের নিজেদের দলে ৩ মিনিট সময় নিয়ে উত্তর খোঁজো, তারপর আমি তোমাদের বলতে বলবো

- **তোমাদের মায়েদের কত বছর বয়সে বিয়ে হয়েছিল এবং সেটা কি বিয়ের জন্য সবচেয়ে কম বয়স ছিল ?**
- **সবচেয়ে কম কত বছর বয়সে মেয়েদের আইনত বিয়ে হতে পারে ?**
- **তোমাদের মধ্যে কারও কারও মায়ের খুব কম বয়সে বিয়ে হয়েছিল কেন ?**

৩ মিনিট পরে প্রতিটি দল থেকে একজনকে তাদের প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে বলুন। তারা কম বয়সে বিয়ের কী কী কারণ বলছে, সেগুলো লক্ষ্য করুন এবং তাদের ধন্যবাদ জানান।

তোমরা সবাই এখন জানো যে, আমাদের দেশের আইন অনুসারে মেয়েরা সবচেয়ে কম ১৮ বছর বয়সে এবং ছেলেরা সবচেয়ে কম ২১ বছর বয়সে বিয়ে করতে পারে। কম বয়সে বিয়ে কেন হয়, তার কিছু ভালো কারণ তোমরা বলেছো। আমি সংক্ষেপে যোগ করছি ঃ

> **কিশোরীদের কম বয়সে বিয়ের কিছু সাধারণ কারণ হল ঃ**
>
> - দরিদ্র পরিবারে মেয়েদের বোঝা বলে মনে করা হয় তাই দারিদ্র্যই কম বয়সে বিয়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ।
> - এই সব পরিবার থেকে অনেক সময় বিয়ের নাম করে মেয়ে পাচার হয়।
> - কিশোরী মায়েদের তাদের মেয়েদের কম বয়সে বিয়ে দেওয়ার প্রবণতা থাকে।
> - পণ সহ অন্যান্য সামাজিক চাপ
> - কিশোরীরা নিজেদের সিদ্ধান্ত নিজেরা নিতে পারে না, তাই তাদের মর্যাদার দিক থেকে নীচে থাকা।
> - অনেক কিশোরী মেয়ে বাবা মায়ের পছন্দের ছেলের হাত থেকে বাঁচতে ভিন্ন জাত ও ধর্মের ছেলেদের সাথে পালিয়ে যায়।

দরিদ্র পরিবারে কম আয়ে কিশোরীরা ভাগ বসাচ্ছে মনে করে তাদের বোঝা বলে ধরে নেওয়া হয়। তাদের তাড়াতাড়ি বিয়ে দিয়ে দিলে এই বোঝা কমবে বলে মনে করা হয়। কিশোরীদের তাড়াতাড়ি বিয়ে দিয়ে দিলে বাবা মায়ের খরচ কমবে। শিক্ষা ও তথ্যের অভাবে অনেক পরিবার তাদের মেয়েদের কম বয়সে বিয়ে হওয়ার ক্ষতিটা বোঝে না। বয়স বেড়ে যাওয়া মেয়েদের বিয়ে দেবার জন্য সামাজিক চাপও থাকে। এবার আমি তোমাদের আরও একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো।

- **মেয়েদের কেন অল্পবয়সে বিয়ে হয় তা বোঝার পর তোমরা কী ভাবছো?**

কম বয়সে বিয়ে নিয়ে কিশোরীরা কী ভাবছে, তা নিয়ে তাদের থেকে যতগুলো সম্ভব উত্তর জেনে নিন। কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান।

পর্ব-২

কিশোরীদের মধ্যে কম বয়সে বিয়ে হওয়ার ফলাফল চিহ্নিত করতে খেলা – ১২ মিনিট

কোনো মেয়ের কম বয়সে বিয়ে হয়ে গেলে এবং ১৮ বছরের কম বয়সে সন্তান হলে কী হয়, তা এবার আমরা খুঁজে বার করবো। আমরা এখন একটা খেলা খেলবো। আরও একবার চারটি দল গঠন করো। আমি প্রতিটি দলকে একটি করে ফুলের কুঁড়ি দেবো। ২ মিনিট ধরে আলোচনা করো কীভাবে এই কুঁড়ি থেকে একটা ফুল ফোটানো যায়। তোমাদের আলোচনা হয়ে গেলে, আমি তোমাদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো।

কিশোরীদের চারটি দল গঠন করতে সাহায্য করুন এবং প্রতিটি দলে সমান সংখ্যক কিশোরী রাখবার চেষ্টা করুন। প্রতিটি দলকে একটি করে ফুলের কুঁড়ি দিন এবং যেমন বলেছেন, তেমন করতে বলুন। ৩ মিনিট বাদে তাদের থামতে বলুন এবং প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।

- **কোন দল কুঁড়ি থেকে স্বাভাবিক ফুল ফোটাতে পেরেছে?**
- **তোমরা কেন স্বাভাবিক ফুল পেলে না?**

উত্তরের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। আমরা সবাই এখন একমত যে, ফুল হয়ে ফুটে উঠে নিজের কাজ করার জন্য একটি কুঁড়ি তার নিজস্ব সময় নেবে। আমরা জোর করে কুঁড়ি থেকে ফুল ফোটাতে পারি না। একইভাবে একজন কিশোরী স্বাভাবিক সন্তান ধারণ করার আগে, তাকে পুরোপুরি প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে উঠতে হবে। তার সমস্ত প্রজনন তন্ত্রগুলি শিশুর জন্ম ও লালনের জন্য সুগঠিত হতে হবে। একটি কিশোরীর বয়স ১৮ না হওয়া পর্যন্ত তার দেহ সম্পূর্ণভাবে বিকশিত হয় না। তোমরা বড় দলে ফিরে যাও। এবার বলোঃ

- **কোনো কিশোরীর কম বয়সে বিয়ে হয়ে গেলে, তার স্বাস্থ্যের ওপর কী প্রভাব পড়ে বলে তোমাদের মনে হয়?**

কিশোরীদের থেকে যতগুলি সম্ভব উত্তর জেনে নিন, তাদের ধন্যবাদ জানিয়ে বলুন

যদি কোনো কিশোরী কম বয়সে বিয়ে করে, তবে তার কম বয়সেই গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা প্রবল। এর কারণ কবে সে মা হবে, তা নিয়ে কম বয়সে তার কিছু বলার থাকে না। কম বয়সী কিশোরীদের বেশীরভাগই প্রসবের সময় রক্তপাতের ও অপুষ্ট শিশুর জন্ম দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাড়াতাড়ি বিয়ে হয়ে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কিশোরীদের লেখাপড়াও বন্ধ হয়ে যায়। মর্যাদার দিক থেকে মহিলারা নীচের দিকে থাকার ফলে, শ্বশুড়বাড়ীতে কিশোরী মেয়েরা কম পুষ্টিকর খাবার খেতে পায়। ফলে তার রক্তাল্পতা হয়। রক্তাল্পতা হলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি অনেক দিন থাকে যা একটি মেয়ের কাজ করার ক্ষমতা কমিয়ে দ্যয়। এ প্রভাব বাচ্চার স্বাস্থ্যের উপরও পড়ে। অল্প শিক্ষার কারণে, কম বয়সী মায়েরা শিশুর সঠিক যত্ন করতে পারে না ফলে শিশুটির শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সঠিকভাবে হয় না। এক্ষেত্রে সবচেয়ে মারাত্মক যা ঘটে থাকে, তা হলো মা ও শিশু উভয়েরই মৃত্যু।

কম বয়সে বিয়ের ফলে কম বয়সে গর্ভধারণ সহ কিছু সাধারণ স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক ফলাফলের কথা এবার আমি এক এক করে বলবো।

কম বয়সে বিয়ের কিছু সাধারণ স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক ফলাফল ঃ

- দেহ সুগঠিত হওয়ার আগেই কিশোরীরা গর্ভবতী হয়ে পড়ে।
- তার স্কুল জীবন তাড়াতাড়ি শেষ হয়ে যাবার ফলে তার শিক্ষা অপূর্ণ থেকে যায় এবং সে শিশুর যত্নের বিষয়েও কিছু জানতে পারে না।
- সামাজিক মর্যাদার দিক থেকে নীচে থাকার দরুণ সে কম পুষ্টিকর খাবার খেতে পায়। সে রক্তাল্পতায় ভোগে।
- মায়ের স্বাস্থ্য খারাপ হওয়ার দরুন বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে অপুষ্ট শিশুর জন্ম হয় এবং সে বড় হতে থাকলেও তার শারীরিক ও বুদ্ধির বিকাশের হার কম হয়।
- শ্বশুড়বাড়ীতে মর্যাদার দিক থেকে নীচে থাকার দরুন তার সন্তানও বেশী সংখ্যায় হয়, কারণ সে তার নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নিতে পারে না। এর ফলে তার স্বাস্থ্য খারাপ হতে থাকে ও আর্থিক বোঝা বাড়তে থাকে।
- কম বয়সী বিবাহিত কিশোরীদের বেশীরভাগ সময় পারিবারিক হিংসার বলি হতে হয়।
- এক্ষেত্রে সবচেয়ে মারাত্মক যা ঘটে থাকে তা হলো, মা ও শিশু উভয়েরই মৃত্যু হতে পারে।

পর্ব-৩

প্রশ্নোত্তর ও দলগত কাজ – ১০ মিনিট

এবার তোমরা দুটি দল গঠন করো। একটি দল আমার বাঁ দিকে দাঁড়াবে এবং অন্যটি আমার ডানদিকে। তোমরা এতক্ষণ যা শিখলে, তার ওপর ভিত্তি করে আমি কয়েকটি উক্তি পড়বো। তোমাদের বলতে হবে উক্তিগুলি ঠিক না ভুল। আমি উক্তিটি বলার পর তোমরা উত্তর না দিয়ে হাত তুলবে। যে আগে হাত তুলবে, সে উত্তর বলবে। যদি কেউ ঠিক উত্তর দেয়, তবে তার দল পয়েন্ট পাবে। যদি সে ভুল উত্তর দেয়, তবে অন্য দল থেকে একজন উত্তর দিতে পারবে এবং উত্তর ঠিক হলে সে দল বোনাস পয়েন্ট পাবে। তোমরা তৈরী ?

দেখুন দুটি দল তৈরী হয়েছে কিনা এবং কিশোরীরা আপনার দু-পাশে লাইন করে দাঁড়িয়েছে কিনা। নীচের টেবিল থেকে উক্তি পড়তে শুরু করুন। সঠিক উত্তর বিষয়ে নিশ্চিত হতে আপনি উত্তরগুলি দেখে নিতে পারেন।

কিশোরীদের কম বয়সে বিয়ের একটি সাধারণ কারণ হলো দারিদ্র্য	ঠিক
লেখাপড়া কিশোরীদের কম বয়সে বিয়ে হওয়া পিছিয়ে দেয়	ঠিক
বিয়ের জন্য কিশোরীদের বয়স যত কম হবে, পণের টাকার পরিমাণ তত বেশি হবে	ভুল
কম বয়সে গর্ভধারণ ও অপুষ্টির জন্য বেশীর ভাগ সময় কিশোরীরা রক্তাল্পতায় ভোগে	ঠিক
অপরিণত মায়েদের বাচ্চাদের সাধারণতঃ স্বাভাবিক পুষ্টি বজায় থাকে	ভুল
যখন কোনো কিশোরীর তাড়াতাড়ি বিয়ে হয়, বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই সে তার প্রথম গর্ভধারণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে	ভুল
কম ওজনের নবজাতক অপুষ্টিতে ভোগে এবং তাদের স্বাভাবিক বিকাশ হয় না	ঠিক
পড়াশোনা শেষ করার পরেই আমাদের বিয়ে করবার অধিকার আছে	ঠিক

কোন্ দল বেশি পয়েন্ট পেলো ? তাহলে তোমরা জিতেছো। প্রশ্নোত্তরের খেলায় অংশগ্রহণের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। এবার তোমরা যে দলে আছো, সে দলে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি একটা কাজ দেবো। আমার করা প্রশ্নের উত্তর নিয়ে ৩ মিনিট সময় নিয়ে তোমরা নিজেদের দলে আলোচনা করবে। তোমাদের দলের একজনের কাছ থেকে আমি উত্তর জেনে নেবো।

দুটি দলের মেয়েরা যেন গোল হয়ে বসে পড়ে সেটি দেখুন – দুটি ছোটো দল হল। হয়ে গেলে, তাদের কাজ দিন।

আমি একটা সত্যিকারের গল্প বলবো। পুরুলিয়া জেলার রঘুনাথপুর মহকুমার টুম্পা বাউড়ি ১৪ বছর বয়সে তার বিয়ে হওয়া আটকাতে পেরেছিলো। গ্রামের এক মেলায় এক যুবকের তাকে দেখে ভালো লেগে যায় এবং কিছুদিন পরেই টুম্পার বাড়িতে বিয়ের প্রস্তাব যায়। তার মা বাবা খুব আনন্দে ছিলেন একারণে যে তাদের পণের টাকা বেশি পরিমাণে দিতে হবে না। কিন্তু টুম্পা তখন স্কুলে পড়তো এবং পড়াশোনা চালিয়ে যেতে চাইছিলো। সে জানতো ১৮ বছরের কম বয়সে বিয়ে করা বেআইনী। তারা মা বাবা তাকে বকলেন এবং তার সাথে খারাপ ব্যবহার করতে থাকলেন কিন্তু সে নিজের সিদ্ধান্তে অটল ছিল। সে বিয়েটি আটকাবার জন্য স্থানীয় প্রশাসনের সাহায্য পর্যন্ত নিল।

স্থানীয় প্রশাসন তার সিদ্ধান্তে খুশি হলো এবং স্কুলে যাবার জন্য তাকে একটি সাইকেল উপহার দিল। সে সাইকেল চড়ে আশেপাশের গ্রামে গিয়ে অন্য কিশোরীদের উৎসাহ দিতে থাকলো ১৮ বছরের কম বয়সে বিয়ে না করার জন্য এবং অন্ততঃ উচ্চ বিদ্যালয়ের পড়াটা বিয়ের আগে শেষ করার জন্য। পাশাপাশি অঙ্গনওয়াড়ী দিদি তাকে *কন্যাশ্রী প্রকল্পের* কথা বললেন যেখানে লেখাপড়া চালিয়ে যাবার জন্য আর্থিক সাহায্য করা হয়। এতে মা বাবারা বিয়ের বয়স পিছিয়ে দেবার উৎসাহ পান। সে এই প্রকল্পের বিষয়ে তার মা বাবার সাথে কথা বললো, যাতে সে বিয়ের আগে উচ্চতর শিক্ষা শেষ করতে পারে ও নিজের পায়ে দাঁড়াতে পারে।

এই ছিল টুম্পার গল্প। নীচের প্রশ্নগুলি নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করো। পদ্ধতিগুলি বলার জন্য তোমাদের ৩ মিনিট সময় দেওয়া হলো।

- **কম বয়সে বিয়ে হওয়া আটকাতে টুম্পা কী কী করেছিলো?**
- **ভবিষ্যতে কম বয়সে বিয়ে হওয়া আটকাতে তোমরা সবাই কোন্ কোন্ পদ্ধতি অনুসরণ করতে পারো?**

৩ মিনিট বাদে প্রতিটি দল থেকে প্রতিনিধিকে বলুন তাদের উত্তর বলতে। বলুন

উত্তর নিয়ে বিশেষ করে কম বয়সে বিয়ে হওয়া আটকাবার পদ্ধতিগুলি নিয়ে আলোচনার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। আমাদের বোঝার সুবিধার জন্য পদ্ধতিগুলি সংক্ষেপে একবার দেখবো।

কম বয়সে বিয়ে হওয়া আটকাবার কিছু সাধারণ পদ্ধতি ঃ

- সমর্থনের জন্য কিশোরীদের নিয়ে কোনো শক্তিশালী দল গঠন করো অথবা আগে থেকেই আছে এমন কোনো দলের থেকে সাহায্য নাও
- এলাকার শক্তিশালী স্বনির্ভর দলের সদস্যদের সাহায্য নাও
- অঙ্গনওয়াড়ী, স্বাস্থ্য কর্মী বা আশা-র মতো সরকারের প্রথম সারির কর্মীদের সাহায্য নাও
- স্কুল শিক্ষক, পঞ্চায়েতের সদস্য ও সরকারী আধিকারিকদের সাথে বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করো
- কন্যাশ্রীর মতো সরকারী প্রকল্পের সাহায্য নাও যেগুলি কিশোরীদের পড়াশোনা চালিয়ে যেতে উৎসাহ জোগায়
- বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ ও জীবিকার সাথে যুক্ত হও বাবা মায়ের কাছে নিজেকে আর্থিকবাবে স্বনির্ভর প্রতিপন্ন করার জন্য
- চাইল্ড লাইনকে কাজে লাগাও
- প্রয়োজনে থানায় যোগাযোগ করো
- পণপ্রথা সম্বন্ধে যে আইন আছে সেটা জেনে নেওয়া

পর্ব-৪

সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৫ মিনিট

আজ, আমরা আলোচনা করলাম কিশোরীদের কেন কম বয়সে জোর করে বিয়ে দেওয়া হয়, তারপরে কী হয় এবং কম বয়সে বিয়ে কীভাবে আটকানো যায়। এবার তোমরা উঠে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি প্রশ্নটিতে সংকল্প করতে চাও, তবে এগিয়ে এসে তোমাদের ডানহাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দাও, যাতে তোমরা একে অন্যের হাত স্পর্শ করতে পারো।

- **তোমাদের মধ্যে কারা নিজেদের মা-বাবা ও অন্যান্য বন্ধুদের সাথে কম বয়সে বিয়ের সমস্যাগুলি নিয়ে আলোচনা করবে ?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাতে হাত ঠেকিয়ে সংকল্প করলে, বলুন

আমি নিশ্চিত, তোমরা সকলে এই খেলায় খেলায় শেখার সভাটি উপভোগ করেছো। আমি এ সম্পর্কেও নিশ্চিত যে, তোমরা নিজেদের বন্ধুবান্ধব ও প্রতিবেশীদের সাথে কম বয়সে বিয়ের ক্ষতিকর প্রভাব ও কীভাবে তা আটকানো যায়, তা নিয়ে আলোচনা করবে। এবার আমরা আমাদের সব সভার শেষে যেমন করি, তেমনভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করবো। গোল হয়ে দাঁড়াও এবং ডান হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমার সাথে বলো, ''বিয়ের আগে আমরা পড়াশোনা চালিয়ে যাবো এবং নিজের পায়ে দাঁড়াবো''। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো ''চলো!'' তোমাদের সকলকে ধন্যবাদ।

কন্যাশ্রী প্রকল্প

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. কন্যাশ্রী প্রকল্পের ব্যাখ্যা করবে।

২. এই প্রকল্পের যোগ্যতার মাপকাঠি ও সুবিধাগুলি বলবে।

৩. এই প্রকল্পের সুবিধাগুলি গ্রহণ করার ধাপগুলি ব্যাখ্যা করবে।

প্রস্তুতি

- বাংলায় এক কপি কন্যাশ্রী অঙ্গীকার, যেটি এখানে পরিশিষ্ট হিসাবে সংযুক্ত করা হয়েছে
- ০১ এবং ০২ ফর্মের একটি করে কপি, কিশোরীরা যদি দেখতে আগ্রহী হয়।

সময় – ৩৪ মিনিট

পর্ব-১

প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বিষয়টির উপস্থাপনা করুন – ১০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান ও বিষয়টির উপস্থাপনা করুন। বলুন ঃ

আজ আমরা আমাদের রাজ্য সরকারের কন্যাশ্রী প্রকল্প এবং আমাদের রাজ্যের কিশোরীদের ক্ষমতায়নের সুবিধাগুলি নিয়ে আলোচনা করবো। শুরু করার আগে, তোমাদের ২টি প্রশ্ন করবো। দেখি কে কে উত্তর দিতে পারো।

- **পরিবারে কিশোরীরা যেসব সমস্যার সম্মুখীন হয়, সেগুলো কী কী ?**
  [স্কুলের খাতা থেকে নাম কাটিয়ে দেওয়া, উচ্চশিক্ষার অভাব, আয় করার জন্য কিছু না করা, সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে আত্মবিশ্বাসের অভাব, চলাফেরার সীমাবদ্ধতা, কম বয়সে বিয়ে হয়ে যাওয়া, কম বয়সে গর্ভধারণ ইত্যাদি]

- **এইসব সমস্যাগুলির মধ্যে কয়েকটির সমাধান করতে আমরা কীভাবে চেষ্টা করতে পারি ?**
  [ভালো শিক্ষা, আয়ের সুযোগ, কম বয়সে বিয়ে ও মা হওয়া আটকানো, সামাজিক কাজে কিশোরীদের উৎসাহ দেওয়া, ছেলেদের সাথে সমানাধিকার নিশ্চিত করা ইত্যাদি]

অনুপ্রেরক কয়েকজন অংশগ্রহণকারীকে উৎসাহ দেবেন ও তাদের উত্তরের জন্য অপেক্ষা করবেন এবং উত্তরের জন্য সব অংশগ্রহণকারীকে উৎসাহ দিয়ে তারপর বলবেন ঃ

বেশ। আমি মানছি মেয়ে হওয়ার জন্যই কিশোরীদের অনেক সমস্যা এবং আমরা দেখতে পারি কীভাবে এই সমস্যাগুলির সমাধান করা যায়। দেখা গেছে যে, কিশোরীরা যদি স্কুলে থাকে, সে পড়াশোনা করার সুযোগ বেশি পাবে, তাড়াতাড়ি বিয়ে হবে না এবং কম বয়সে বিয়ে হওয়ার সাথে জড়িত সব সমস্যা আটকানো যাবে। আমাদের আগের খেলায় খেলায় শেখায় কম বয়সে বিয়ে হওয়ার সমস্যাগুলো আমরা দেখেছি।

মনে রাখবে যে, আমরা যেসব সমস্যার মুখোমুখি হই, তার জন্য আমাদের মা বাবাকে দোষ দেব না কারণ, তারা সমাজের কাছে দায়বদ্ধ। এই অবস্থার মধ্যে আমাদের ভাবতে হবে আমরা কী করে আমাদের সমস্যার সমাধান করবো। আমাদের সরকার আমাদের জন্য আন্তরিকভাবে ভেবেছেন এবং কন্যাশ্রী প্রকল্প নামে একটি নতুন কার্যক্রম শুরু করেছেন। এই প্রকল্পে আমরা পড়াশোনা চালিয়ে যাবার জন্য বৃত্তি পাবো, যাতে আমরা আমাদের বিয়ে পিছিয়ে দিতে পারি। এটি ১৩-১৮ বছর বয়সের স্কুল বা মাদ্রাসায় পড়া অবিবাহিত কিশোরীদের মর্যাদা বাড়াতে ও ভালো থাকতে সাহায্য করবে। কিশোরী মেয়েরা এই প্রকল্পে দু-ধরণের সুবিধা পাবে।

পর্ব-২

কন্যাশ্রী প্রকল্পের যোগ্যতার মাপকাঠি ও সুবিধাগুলি বোঝবার জন্য গল্প বলা – ১০ মিনিট

সলমা খাতুনের গল্প - প্রথম ভাগ

মালদা জেলার একটি স্কুলে, ভালো ছাত্রী হিসাবে পরিচিত ১৬ বছরের সলমা দশম শ্রেণীতে পড়তো। তার বাবা একটি জামাকাপড় তৈরীর দোকানে দর্জির কাজ করতেন এবং মা ছিলেন গৃহবধূ। একদিন সলমার ক্লাস শিক্ষিকা ক্লাসে কন্যাশ্রী প্রকল্প ও তার সুবিধাগুলির কথা বললেন। তিনি বললেন, যে কোনো সরকার স্বীকৃত স্কুল, মাদ্রাসা বা বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান বা খেলার প্রতিষ্ঠানে অষ্টম থেকে দ্বাদশ শ্রেণীর ছাত্রীরা বছরে ৭৫০ টাকা করে বৃত্তি পাওয়ার যোগ্য। তিনি বললেন এই টাকা মা বাবাকে তাদের মেয়ের উচ্চ বিদ্যালয়ের পড়াশোনা শেষ করাতে উৎসাহিত করবে।

শিক্ষিকা একথাও বললেন যে কিশোরীর মা বাবার বছরে মোট আয়ের সীমারেখা ১,২০,০০০/- এর মধ্যে হতে হবে। তবে প্রতিবন্ধী কিশোরী বা এমন কিশোরী যার মা-বাবা কেউ নেই বা যে জুভেনাইল জাস্টিক হোমে আছে, তার ক্ষেত্রে কোনো পরিবারের আয়ের কোনো সর্বোচ্চ সীমারেখা নেই। গল্পটি বলার পর শিক্ষিকা বললেন যে, যারা যোগ্য তারা এই প্রকল্পে নাম লেখাতে হলে যেন অবশ্যই প্রধান শিক্ষিকার সাথে যোগাযোগ করে।

গল্পের প্রথম ভাগটি আমার বলা হয়ে গেছে। আমি তোমাদের দুটি প্রশ্ন করবো। তোমাদের পাশের কিশোরীর দিকে ঘুরে বসো, তার সাথে আলোচনা করো এবং ১ মিনিট বাদে প্রশ্ন দুটির উত্তর দেবার জন্য তৈরী হয়ে যাও।

- **যোগ্য কিশোরীদের কন্যাশ্রী প্রকল্প কী দেয়?**
- **প্রকল্প থেকে বৃত্তি পাওয়ার জন্য কারা যোগ্য?**

নিজেদের সঙ্গীর সাথে আলোচনা করার জন্য কিশোরীদের ১ মিনিট সময় দিন। সময় শেষ হলে কিশোরীদের মধ্যে থেকে কয়েকজনকে ডেকে নিন উত্তর দেবার জন্য। তারা যেন ঠিক উত্তর দেয়, সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখুন। এরপর তাদের ধন্যবাদ জানিয়ে গল্পের দ্বিতীয় ভাগে চলে যান।

সলমা খাতুনের গল্প - দ্বিতীয় ভাগ

সলমা তার শিক্ষিকার কাছে কন্যাশ্রী প্রকল্পের বিষয়ে শুনেছে। সে বাড়ি ফিরে তার মা-বাবাকে সব বললো। তার মা একথা জেনে খুশী হলেন যে, সলমা যদি বৃত্তি পায়, তবে তাদের সামান্য আয়ের টাকা সলমার পড়াশোনার পেছনে ব্যয় করার জন্য আর ভাবতে হবে না। সলমার বাবা তাকে বললেন যে, সে বৃত্তির জন্য আবেদন করতে পারে, কারণ তাদের বছরে মোট আয় ১,২০,০০০/- এর কম। পরের দিন সলমা প্রধান শিক্ষিকার সাথে তার ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টের পাশ বই সহ যোগাযোগ করলো। সে গত বছর সবলা প্রকল্পের অন্তর্গত সখী-সহেলি প্রশিক্ষণের অংশ হিসেবে AWW এবং অন্যান্য বন্ধুদের সাথে এই অ্যাকাউন্টটি খুলেছিল। তার ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট খোলার এই উদ্যোগের জন্য প্রধানশিক্ষিকা তার প্রশংসা করলেন এবং এটাও বললেন যে, যদি ১৩-১৮ বছরের কোনো কিশোরী বিয়ে না করে পড়াশোনা চালিয়ে যায়, তবে স্কুল তাকে তার নামে ব্যাঙ্কে অ্যাকাউন্ট খুলতে সাহায্য করবে। এই অ্যাকাউন্টেই তার বৃত্তির টাকা জমা পড়বে। নাম লেখানোর জন্য স্কুলের কর্মী তাকে K-1 ফর্ম পূরণ করতে এবং স্কুলের সাহায্য নিয়ে জোগাড় করা কিছু কাগজপত্র জমা দিতে সাহায্য করলেন। **এই ফর্ম সমস্ত স্কুলে বা কলেজে পাওয়া যাবে।** *(কাগজপত্র বলতে জন্ম নথিপত্র, আয়ের নথিপত্র, প্রধান শিক্ষকের কাছ থেকে স্কুলে হাজিরার নথি)।*

প্রধান শিক্ষিকা সলমাকে একথাও বললেন যে, যদি সে ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত বিয়ে না করে পড়াশোনা চালিয়ে যায়, তবে সে কন্যাশ্রী প্রকল্প

থেকে একবারে ২৫,০০০/- অনুদান পাবে। এই টাকা তার ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টে জমা হয়ে যাবে। এই অনুদানের যোগ্যতা বছরে বছরে পাওয়া বৃত্তির যোগ্যতার মতোই। তবে এবার তাকে K-2[২] ফর্ম পূরণ করতে হবে। **এই ফর্ম সমস্ত স্কুলে বা কলেজে পাওয়া যাবে।** এই ফর্ম কন্যাশ্রী প্রকল্পের ওয়েবসাইট থেকে পাওয়া যাবে (http://wbkanyashree.gov.in/kp_home.php)। সলমা একথা ভাবতে ভাবতে খুশী মনে বাড়ি ফিরে গেলো যে, তার মা-বাবা তাকে তার উচ্চ বিদ্যালয়ের শিক্ষা সম্পূর্ণ হবার আগে অবশ্যই বিয়ে দিয়ে দেবেন না।

এই ছিল সলমা খাতুনের গল্প। এবার আমি তোমাদের দুটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। আমি তোমাদের সঙ্গীর সাথে উত্তর নিয়ে আলোচনার জন্য ১ মিনিট সময় দেবো। আমি সকলকে জিজ্ঞাসা করবো না এবং অবশ্যই তাদের জিজ্ঞাসা করবো যারা আগে সুযোগ পায়নি।

- **কন্যাশ্রীতে অন্য কী আর্থিক সুবিধা পাওয়া যায়?**
- **একবারে এই অনুদান পাওয়ার জন্য কারা যোগ্য?**

কিশোরীদের তাদের নিজেদের সঙ্গীর সাথে কথা বলার জন্য ১ মিনিট সময় দিন। তাদের হয়ে গেলে, বিশেষভাবে তাদের জিজ্ঞাসা করুন, যারা আগের বার সুযোগ পায়নি। খেয়াল রাখুন, তারা যেন ঠিক উত্তর দেয়। উত্তর জেনে নিয়ে, তাদের ধন্যবাদ জানান।

পর্ব-৩

কন্যাশ্রী প্রকল্পের সুবিধাগুলি পাওয়ার উপায়গুলি খুঁজে বার করতে প্রশ্ন ও উত্তরের খেলা – ১০ মিনিট

তোমরা এবার দুটি দল গঠন করো। তোমাদের দলের নাম ঠিক করো। আমি তোমাদের থেকে একটু দূরে এমনভাবে দাঁড়াবো, যাতে তোমরা আমার কাছে ছুটে আসতে পারো অথচ আমার গলার স্বরও শুনতে পাও।

দল গঠন করা হয়ে গেলে, জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **তোমাদের দলের নাম কী?**

দু-দলের কথা বলতে তাদের নামের উল্লেখ করুন

আমি একটি উক্তি পড়বো। নিজেদের দলের সদস্যদের সাথে সঠিক উত্তর নিয়ে আলোচনা করো। উত্তর তৈরী হয়ে গেলে একজন সদস্য তাড়াতাড়ি এসে আমার হাত ছোঁবে। যে দল আমার হাত আগে ছোঁবে সে দল প্রশ্নের উত্তর দেবার সুযোগ পাবে। উত্তর যদি ভুল হয়, তবে, অন্য দল উত্তর দেবার সুযোগ পাবে। যে দল প্রথমে উত্তর দেবে, তারা এক পয়েন্ট পাবে। বেশী পয়েন্ট পাবে যে দল, সে দল জিতবে।

- **এই খেলা নিয়ে তোমাদের কী কী প্রশ্ন আছে?**

যদি কোনো কিশোরীর কোনো প্রশ্ন থাকে, তবে অনুপ্রেরক তার বোঝার সুবিধার জন্য খেলার নিয়ম আরও একবার বলবেন এবং তারপর প্রথম উক্তি বলে খেলা শুরু করবেন,

পরের পাতার উক্তিগুলি পড়ুন এবং দুটি দলকে আপনার হাত ছুঁতে যতটুকু সময় প্রয়োজন, তা দিন।

[১] K-1 অনুগ্রহ করে K-1 ফর্মের একটি কপি তৈরী রাখবেন

[২] K-2 অনুগ্রহ করে K-2 ফর্মের একটি কপি তৈরী রাখবেন

উক্তি	বৈশিষ্ট্য / উদাহরণ
যে কোনো কিশোরী মেয়ে যার নিজের নামে ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট আছে, সে কন্যাশ্রী প্রকল্পের সুবিধাগুলি পাবে।	**ভুল** *কিশোরীকে অষ্টম থেকে দ্বাদশ শ্রেণীর স্কুল পড়ুয়া হতে হবে এবং পরিবারের বার্ষিক আয় ১,২০,০০০/- হতে হবে*
একজন যোগ্য কিশোরীকে বছরে ৫০০ টাকা বৃত্তি পাওয়ার জন্য সঠিকভাবে পূরণ করা K1 ফর্ম তার স্কুলে জমা দিতে হবে।	**ঠিক**
একজন যোগ্য কিশোরী, যে ইতিমধ্যেই K1 সুবিধার জন্য নাম লিখিয়েছে, তাকে একবারে ২৫,০০০/- অনুদানের জন্য K2 ফর্ম জমা দিতে হবে না।	**ভুল** *বিয়ে না করে ১৮ বছর বয়স পূর্ণ করার পরও পড়াশোনা চালিয়ে যেতে থাকলে, সেই কিশোরীকে একবারে আর্থিক অনুদান পাওয়ার জন্য K2 ফর্ম পূরণ করতে হবে। এই ফর্ম কন্যাশ্রী প্রকল্পের ওয়েবসাইট থেকে পাওয়া যাবে।* (http://wbkanyashree.gov.in/kp_home.php)
স্কুলে পড়তে থাকা বিবাহিতা কিশোরীরা কন্যাশ্রী প্রকল্পের সুবিধা পাবে।	**ভুল** *কেবলমাত্র স্কুল পড়ুয়া অবিবাহিতা কিশোরীরা এই সুবিধা পাবে*
কন্যাশ্রী প্রকল্প তাদের মেয়ের পড়াশোনা চালু রাখতে মা-বাবাকে উৎসাহিত করতে পারে।	**ঠিক**
এই যোজনার টাকা কেবলমাত্র যোগ্য কিশোরীদের পড়াশোনার খরচার জন্য।	**ঠিক**
মা-বাবার বছরে আয় যদি ২,০০,০০০/- টাকা হয়, তবে মেয়ে কন্যাশ্রী প্রকল্পের সুবিধা পাবে।	**ভুল** *বছরে আয় ১,২০,০০০/- এর বেশি হলে চলবে না যদি না কোনো কিশোরী প্রতিবন্ধী/যার মা-বাবা কেউ নেই/যে জুভেনাইল জাস্টিস হোমে আছে এমন হয়*

প্রতিটি দল কত করে পয়েন্ট পেলো গুণে দেখুন। তারপর বলুনঃ

------- দল (দলের নামটি বলুন) জিতেছে। কন্যাশ্রী প্রকল্পের সুবিধা পাওয়ার উপায়গুলি সঠিকভাবে চিহ্নিত করার জন্য তোমাদের সকলকে অভিনন্দন।

পর্ব-৪

সংকল্প – ৪ মিনিট

শেষ করার আগে আমি দেখবো আমাদের যতদিন না আবার দেখা হচ্ছে ততদিন পর্যন্ত কারা কারা নিজেদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের সাথে কন্যাশ্রী প্রকল্পের সুবিধাগুলি নিয়ে আলোচনা করবে। যারা যারা সংকল্প করতে চাও, তারা হাত বাড়িয়ে দাও।

এবার সবাই উঠে দাঁড়িয়ে একে অন্যের হাত ধরো এবং তিনবার চিৎকার করে বলো, “কিশোরীদের জন্য কন্যাশ্রী”।

খেলা শেষ করার আগে, অনুপ্রেরক কন্যাশ্রী অঙ্গীকার জোরে জোরে পড়বেন এবং সেই অঙ্গীকার সকলে মিলে পরিষ্কারভাবে পড়ার কাজে অংশ নেবে। এটি পরিশিষ্টতে দেওয়া আছে।

এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো “চলো!”।

কিশোরীদের অনিরাপত্তা

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. কিশোরীদের জীবনে ঘটে থাকে এমন কিছু অনিরাপত্তার কথা বলবে।
২. এই অনিরাপত্তার ফল কি হতে পারে তা জানবে।
৩. অনিরাপত্তা দূর করার উপায়গুলি জানাতে পারবে।

প্রস্তুতি

চার টুকরো কাগজ। প্রতিটি পাতার নীচের দিকে একটি করে গল্প লেখা থাকবে।

একটি শিশু, বই, কাগজের নথি ইত্যাদি বোঝানোর জন্য হাতের কাছে যা পাওয়া যায়।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ সাধারণভাবে দেখা অনিরাপত্তার কথা বলতে একটি গল্প বলা।
- পর্ব ২ ঃ সাধারণভাবে দেখা অনিরাপত্তার ফলাফল কি হতে পারে তা জানতে খেলার আয়োজন।
- পর্ব ৩ ঃ অনিরাপত্তা কমাতে দলগতভাবে কাজ করা।
- পর্ব ৪ ঃ সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৪২ মিনিট

পর্ব-১

সাধারণভাবে দেখা অনিরাপত্তার কথা নিয়ে একটি গল্প বলা – ৮ মিনিট

তোমাদের স্বাগত! আজ আমরা নিজেদের নিয়ে কথা বলবো। মেয়ে হিসেবে আমরা প্রায় সকলেই কোনো না কোনোভাবে বাড়ীতে বা বাড়ীর বাইরে অনিরাপত্তার অনুভব করি। এই খেলায় খেলায় শেখা সভায় আমরা দেখবো কিশোরীরা কোন্ কোন্ ধরণের অনিরাপত্তার শিকার এবং সেগুলো কীভাবে কাটিয়ে ওঠা যায়। তবে প্রথমে আমি তোমাদের জিজ্ঞাসা করবো –

➢ **আমরা মেয়ে হিসেবে যে অনিরাপত্তা বোধ করি তা জানবো কি করে? আমাকে কিছু উদাহরণ দাও।**

কিশোরীদের অনিরাপত্তা কী, তা বোঝে কিনা জানতে কয়েকজন কিশোরীর থেকে উত্তর জেনে নিন। তারপর আবার জিজ্ঞাসা করুন ঃ মেয়েরা উদাহরণ না দিতে পারলে তাদেরকে জানান, কোন জায়গায় নিরাপত্তার অভাব হতে পারে, কাউকে বিশ্বাস করে, স্কুলে পড়ার সুযোগ না থাকা, স্বাস্থ্য খারাপ হওয়া বা তাড়াতাড়ি কম বয়সে বিয়ে হওয়া ...

➢ **এবার বলো, অনিরাপত্তা কি আমাদের মাঝে খুব বেশী দেখা যায়? উত্তর হ্যাঁ হলে উঠে দাঁড়াও।**

আশা করা যায় যে, প্রতিটি কিশোরীই উঠে দাঁড়াবে। আপনি যদি দেখেন কিছু কিশোরী বসে আছে, তবে তাদের কাছে অনিরাপত্তা বলতে কী বোঝায় এবং তারা কখনও অনিরাপত্তার মাঝে পড়েছে কি না, বোঝার চেষ্টা করুন।

ধন্যবাদ। তোমরা গোল হয়ে দাঁড়িয়ে থাকো। এবার আমি অনিরাপত্তা নিয়ে কিছু কথা বলেবো। তোমরা যদি মনে করো, এমনটা তোমাদের সাথে ঘটেছে অথবা তোমার জানা কারোর সাথে ঘটেছে তবে বসে পড়বে।

➢ **আমার যখন মাসিক হয়, তখন আমার মা আমাকে বন্ধুদের সাথে খেলতে মানা করে।**
➢ **কখনও আমি যখন স্কুলে বা বাজারে যাই, তখন কিছু ছেলে আমাকে দেখে টিটকিরি দেয় ও খারাপ কথা বলে।**
➢ **রাতের দিকে আমাকে বাড়ি থেকে একা বেরোতে দেওয়া হয় না।**
➢ **আমাকে বাড়ীতে নানা ধরণের কাজ করতে হয়, তাই পড়ার সুযোগ কম পাই।**
➢ **প্রায়ই আমার মনে হয়, বাড়ীতে আমার চাইতে আমার ভাইকে বেশী নজর দেওয়া হয়।**

দেখি তোমাদের মধ্যে এখনও কে কে দাঁড়িয়ে আছো। আমি দেখতে পাচ্ছি, তোমাদের মধ্যে বেশীরভাগই বসে আছো, তার মানে আমাদের সকলেরই মেয়ে হিসেবে কিছু অনিরাপত্তা আছে। এবার আমি পড়ে শোনাবো মেয়েদের ক্ষেত্রে যে অনিরাপত্তাগুলি আমরা আলোচনা করলাম।

কিশোরীদের অনিরাপত্তা

- শারীরিক বাধা যেমন মাসিকের সময়কার বিধিনিষেধ – স্বাস্থ্য অনিরাপত্তা
- মেয়েদের পথে ঘাটে টিটকিরি করা এবং খারাপ কথা শোনানো – সামাজিক অনিরাপত্তা
- বাড়ির বাইরে যাওয়ার বিধিনিষেধ – সামাজিক অনিরাপত্তা
- পড়াশোনার সুযোগ কম পাওয়া এবং স্কুলে যাওয়া বন্ধ হওয়া – শিক্ষার অনিরাপত্তা
- এর সাথে আরো কতগুলি অনিরাপত্তা আছে – আর্থিক এবং আইনগত

সাধারণভাবে সেগুলি হলো

- কম বয়সে বিয়ে এবং মা হওয়া এবং পণের সমস্যা – সামাজিক ও স্বাস্থ্য বিষয়ে অনিরাপত্তা
- কম লেখাপড়া, তাড়াতাড়ি বিয়ে হওয়া এবং বাইরে যাওয়ার বিধিনিষেধ – এর ফলে মেয়েরা রোজগারের সুযোগ কম পায়, নিজেরে দরকারে খরচ করতে পারে না – আর্থিক অনিরাপত্ত
- আয়ের সুযোগ কম থাকা ও খরচ করার জন্য টাকা না থাকা – আর্থিক অনিরাপত্তা
- উত্তরাধিকার সূত্রে সম্পত্তির অধিকার না পাওয়া যা ভাইয়ের ক্ষেত্রে ঘটে না – আইনগত অনিরাপত্তা

পর্ব-২

কিশোরীদের মধ্যে অনিরাপত্তার ফলাফল চিহ্নিত করতে খেলা – ২০ মিনিট

কিশোরীদের মধ্যে অনিরাপত্তা বোঝার পর, আমরা অনিরাপত্তা বোধ করলে কী ঘটে তা চিহ্নিত করতে একটা খেলা খেলবো। চারটে দল গঠন করো। কয়েকজন যারা আমার বলা গল্পে অভিনয় করে দেখাবে, প্রতিটি দল থেকে।

কিশোরীদের ৪টি দল গঠন করতে সাহায্য করুন এবং চেষ্টা করুন, যাতে সব দলে সমান সংখ্যক সদস্য থাকে। দলগুলিকে ১, ২, ৩ এবং ৪ নাম দিন। দল গঠন হয়ে গেলে, প্রতিটি দলকে গল্প লেখা একটি করে কাগজ দেবেন। ***সভা শুরু করার আগে থেকেই গল্পগুলো লেখা থাকবে।***

দলগুলির জন্য ছোটো গল্প

- ১নং দলের জন্য ঃ পুষ্পার বিয়ে হয় ১৫ বছর বয়সে। এক বছর পর তার একটি সন্তান হয়। শ্বশুরবাড়ীতে তার সাথে খারাপ ব্যবহার করা হয়, কারণ, তার বাবা যথেষ্ট পরিমাণ পণ দিতে পারেননি।
- ২নং দলের জন্য ঃ ক্লাস VI শেষ করার পর শান্তার স্কুলে যাওয়া হয়নি, কারণ তার মা চাইছিলেন সে ঘরের কাজ করুক। তাদের ঘরে অভাব থাকায় কেবল শান্তার ভাই স্কুলে পড়তে পাবে।
- ৩নং দলের জন্য ঃ রাধার বিয়ে হয়েছিল রতনের সাথে। রতন ছিল খুব গরীব। কিন্তু রাধার বাবা যখন মারা গেলেন, তখন তার ভাই শ্যামল তার যে একটি বোন আছে এই কথাটিকে গোপন রেখে সমস্ত সম্পত্তি নিজের নামে করে নিয়েছিল। রাধা তার বাবার কোনো সম্পত্তি পেলো না।
- ৪নং দলের জন্য ঃ স্কুলের খাতা থেকে নাম কেটে যাওয়ার পর সীমা, ব্যাগ বানানোর কাজ শেখার সুযোগ পেয়েছিল। এই কাজ শেখার জায়গায় সে যেত সন্ধ্যাবেলায়। একদিন সেখান থেকে ফেরার পথে ভীষণ বৃষ্টি এলো তাই তার ঘরে ফিরতে

দেরী হয়। সে বেশী রাতে বাড়ি ফিরলো বলে মায়ের কাছ থেকে বকুনি খেলো। সীমাকে তার কাজ শেখা ছেড়ে দিয়ে বাড়ীতে থাকতে বলা হলো।

আমি চারটি দলের প্রতিটিকে একটি করে গল্প দেবো। গল্প থেকে নাটক বানাতে এবং নিজেদের দলে তা অভ্যাস করতে প্রতিটি দলকে ৫ মিনিট সময় দেওয়া হবে। মেয়েরা তৈরী হয়ে গেলে, প্রতিটি দল অভিনয় করবে। অভিনয় হয়ে গেলে, বাকী ৩ দলের সদস্যদের নিজেদের মধ্যে আলোচনার জন্য ১ মিনিট সময় দেওয়া হবে এবং তাদের নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে হবে।

- **এই গল্পে কোন্ অনিরাপত্তা দেখানো হয়েছে?**
- **কিভাবে গল্পে বলা অবস্থার মোকাবিলা করা যায়?** (Needs reframing)

উত্তর দেওয়ার জন্য দলগুলিকে হাত তুলতে হবে। যে দল আগে হাত তুলবে, তাদের উত্তর দিতে দেওয়া হবে। দলের মধ্যে থেকে কেবল একজন উত্তর দেবে, তাই উত্তর দেওয়ার আগে নিজেদের মধ্যে ২ মিনিট আলোচনা করে নেওয়া দরকার মনে রাখবে যে, গল্পের জন্য যতগুলো চরিত্রের প্রয়োজন আছে বলে মনে হয়, ততগুলো চরিত্রই তোমরা বেছে নেবে। কোনো শিশু, বই, কাগজ, খেলনা ইত্যাদি বোঝাবার জন্য তোমরা যে কোনো জিনিস বেছে নিতে পারো। নাটকটি ২ মিনিটের বেশী সময় ধরে নেবে না।

কিশোরীরা আপনার দেওয়া নির্দেশ বুঝতে পেরেছে, সে বিষয়ে নিশ্চিত হন। আপনি আরও একবার বলতে পারেন। ৫ মিনিট বাদে দল নং ১-কে অভিনয় করে দেখাতে বলুন। এরপর অন্য দলগুলি উত্তর দেবে। এরপর দল নং ২-কে অভিনয় করে দেখাতে বলুন, আর এভাবেই চলতে থাকুক।

(যদি মেয়েরা লাজুক হয়, তবে আপনি দলের জন্য গল্পটি গলা চড়িয়ে পড়ুন এবং প্রশ্নগুলি করুন)

অতি সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। এবার চারটি গল্পের উত্তরগুলি সংক্ষেপে দেখবো।

দল	**অনিরাপত্তার ধরণ**	**অনিরাপত্তার ফলাফল**
দল ১	সামাজিক ও স্বাস্থ্য এবং শিক্ষার অনিরাপত্তা	পুষ্পার শরীর স্বাস্থ্য খারাপই থেকে যাবে। তার সন্তান শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে সঠিকভাবে বেড়ে উঠবে না। তাড়াতাড়ি বিয়ে হওয়ার জন্য পুষ্পার পড়া বন্ধ হয়।
দল ২	শিক্ষা এবং আর্থিক অনিরাপত্তা	লেখাপড়া বন্ধ হওয়ার ফলে যদি কখনও শান্তকে নিজের পায়ে দাঁড়াতে হয় তার অনিরাপত্তাবোধ হবে। কিন্তু যদি সে কোনও হাতের কাজ শিখতে পারে তাহলে তার অনিরাপত্তা কমবে।
দল ৩	আইনগত অধিকার জনিত অনিরাপত্তা	রাধা তার পরিবারের আর্থিক অবস্থার উন্নতি ঘটাবার সুযোগ পেলো না, কারণ সে তার সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত হলো।
দল ৪	আর্থিক এবং সামাজিক অনিরাপত্তা	সীমা ঘরে থেকে ভবিষ্যতে নিজে আয় করার সুযোগ হারালো, যে কারণে তাকে অন্যের ওপর নির্ভরশীল হয়ে থাকতে হবে।

একের বেশী যদি মেয়েরা অনিরাপত্তার কথা বলে তাদের উদাহরণ দিতে বলুন। গল্পে বলা অনিরাপত্তা তারা নিজেদের জীবনের সাথে

মেলাতে পারবে।

অতএব আমরা দেখলাম যে, আমাদের যদি নানা ধরণের অনিরাপত্তা থাকে, তবে মনের জোর কম হবে এবং ভালোভাবে জীবনযাপন করতে পারবো না। তাই আমরা ভবিষ্যতে আমাদের অনিরপত্তা কমানোর উপায় খুঁজে বার করেছি। আমরা সবলা প্রকল্পে যোগ দিয়েছি, যা আমাদের স্বাস্থ্য, জীবনশৈলী ও আর্থিক কাজকর্মে ক্ষমতাপ্রদান করার সুযোগ করে দেয়, যার ফলে আমরা আরও নিরাপদ জীবন যাপন করতে পারি। আমাদের কন্যাশ্রী প্রকল্প রয়েছে, যেখানে আমাদের শিক্ষার কথা বলা হয় এবং কম বয়সে বিয়ে প্রতিরোধের কথাও বলা হয়। আমাদের এই প্রকল্পটিকে ভালোভাবে কাজে লাগাতে হবে।

সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান এবং তাদের নিজেদের নিজেদের দলে থাকতে বলুন।

পর্ব-৩

কিশোরীদের অনিরাপত্তা কাটানোর জন্য কি কি উপায় হতে পারে, দলগত কাজ – ১০ মিনিট

আমাদের অনিরপত্তা দূর করতে কী করা উচিত, তা নিয়ে আলোচনার আগে আমার একটা প্রশ্ন আছে

➢ **ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের অনিরাপত্তা কেন বেশী বলে মনে হয় তোমাদের?**

কিশোরীদের থেকে যত বেশী সম্ভব উত্তর শুনুন এবং দেখুন, নীচের দুটি বিষয়ে তারা বললো কিনা। বলুন

কারণগুলো বলা জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। দেখি আমরা এই দুটো বিষয় পেলাম কিনা –

- আমাদের সমাজে, ছেলেরা রোজগার করবে বলে ধরে নেওয়া হয়, তাই তাকে বেশী সুযোগ ও স্বাধীনতা দেওয়া হয়।
- আমাদের সমাজে, মেয়েদের ঘরের কাজ ও সন্তানের মা হিসাবে ভেবে নেওয়া হয়। তাই ধারণা করা হয় মেয়েদের বেশী লেখাপড়ার দরকার নেই, আয় করার প্রয়োজন নেই এবং তাদের বাড়ীর মধ্যেই থাকা উচিত।

এবার তোমাদের দলে নিজেদের গল্পগুলি আরও একবার দেখো। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। প্রশ্নটির উত্তর দেওয়ার জন্য নিজেদের দলে আলোচনা করতে তোমরা ৪ মিনিট সময় পাবে। তোমরা মন দিয়ে আলোচনা করবে এবং আলোচনার শেষে উত্তর দেওয়ার জন্য দলের মধ্যে থেকে একজনকে বেছে নেবে।

➢ **পুষ্পা, শান্তা, রাধা ও সীমা-কে আরও বেশী নিরাপদ বোধ করানোর জন্য তুমি কী কী করতে চাইবে?**

দলগুলি যখন আলোচনা করবে, তখন তাদের বলুন তারা যেভাবে অভিনয় করেছিলো তার কথা এবং সেই সমস্যাগুলোর সমাধান কীভাবে করবে, তার কথা ভাবতে। ৪ মিনিট আলোচনার পর চারটি দল যখন তৈরী হয়ে যাবে, তখন প্রতিটি দলের থেকে একজন বলবে।

কিশোরীদের অনিরাপত্তা কমাতে তোমরা কী কী করবে, তা বলার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। তোমরা যা বললে, তা আমি সংক্ষেপে বলছি, আর প্রয়োজনে কিছু যোগ করছি –

- কিশোরীদের বাবা মায়ের কাছে ১৮ বছর বয়সের আগে বিয়ে করার কুফল বুঝিয়ে বলা দরকার এবং পন না দেওয়ার কথা আলোচনা করা দরকার। এর জন্য পঞ্চায়েত, অঙ্গনওয়াড়ী দিদি ও ব্লক অফিসের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে, ১০৯৮-এ চাইল্ড লাইন নম্বরে ফোন করা যেতে পারে।
- কিশোরীদের মা হওয়ার বিষয়ে সবকিছু এবং শিশুর যত্ন বিষয়ে জানা উচিত। অঙ্গনওয়াড়ী এবং স্বাস্থ্য কর্মীরা এই বিষয়ে জানাতে পারবেন।

- কিশোরীদের অন্ততঃ ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত লেখাপড়া করা উচিত। কন্যাশ্রীর বিষয়ে জানতে হবে।
- আইনগত সম্পত্তির অধিকার ও জমির অধিকার নিয়ে কিশোররীদের সমস্ত বিষয় জানা দরকার। ব্লক ভূমি ও ভূমিসংস্কার দপ্তর এবং গ্রাম পঞ্চায়েত স্তরে রাজস্ব পরিদর্শক ও ভূমি সহায়ক-এর সাহায্য নেওয়া উচিত।
- কিশোরীরা গ্রামে সবলা দলের আলোচনায় থাকবে। যেসব অনিরাপত্তা জানা গেল সেগুলির গ্রামের যে কোন সভায় দরকার মত আলোচনা হওয়া দরকার। একইভাবে প্রতিকারের কথা বলতে হবে।

➢ **অনিরাপত্তা কমানোর উপায়ের বিষয়ে প্রশ্ন থাকলে কিশোরীরা জানতে চাইবে। যদি প্রশ্ন থাকে বা কোন বিষয়ে আরও বলা দরকার তাহলে সে বিষয়ে সাহায্য করুন, সবাইকে ধন্যবাদ জানান।**

পর্ব-৪

সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৪ মিনিট

আজ আমরা আলোচনা করলাম, আমরা কীভাবে আমাদের অনিরাপত্তাগুলিকে দেখি, এই অনিরাপত্তা কেন এবং সমাজে নিরাপদ থাকতে গেলে কী কী করতে হবে, সেগুলি নিয়ে। এবার সবাই গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি প্রশ্নটিতে সংকল্প করতে চাও, তবে এগিয়ে এসে তোমাদের ডানহাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দাও, যাতে তোমরা একে অন্যের হাত স্পর্শ করতে পারো।

➢ **কিশোরীদের কিভাবে নিরাপদ বোধ করানো যায় তা নিয়ে পরিবার ও কম করে তিন জন বন্ধুদের সাথে কে কে আলোচনা করতে চাও?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাতে হাত ঠেকিয়ে সংকল্প করলে, বলুন

আমি নিশ্চিত, তোমাদের সকলের এই ‘খেলায় খেলায় শেখা’র সভাটি ভাল লেগেছে। এরকম আরও পাঁচটি সভায় আমরা জানবো, জমি আমাদের কিভাবে নিরাপত্তা দিতে পারে এবং এই নিরাপত্তা কীভাবে পাওয়া যায়। এবার আমরা আমাদের সব সভার শেষে যেমন করি, তেমনভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করবো। গোল হয়ে দাঁড়াও এবং ডান হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমার সাথে বলো, “আমাদের নিরাপদ ও সুরক্ষিত জীবনের অধিকার আছে”। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো “চলো!”

কিশোরীদের যখন একে অন্যকে উৎসাহিত করা হয়ে যাবে, তখন তাদের প্রচেষ্টাকে হাততালি দিয়ে উৎসাহ দিন এবং ভালভাবে অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

সম্পদের মূল্য

উদ্দেশ্য
এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ
১. সম্পদ কি এবং সম্পদের মানে বলবে।
২. বাইরে থেকে দেখা যায় এমন এবং মানুষের ভিতরে থাকা সম্পদ চিনতে পারবে।
৩. সম্পদ থাকলে কি লাভ তা বুঝতে পারবে।
৪. সম্পদ তৈরি করার ধাপগুলি চিহ্নিত করবে।

প্রস্তুতি
কাগজের টুকরো, কলম। কিশোরীদের সংখ্যার ওপর ভিত্তি করে, বাইরে দেখা যায় এবং মানুষের ভিতরে থাকা কিছু সম্পদের নাম (যেমন ঘর, জমি, গাড়ি, ব্যাঙ্কে টাকা, জ্ঞান, দক্ষতা ইত্যাদি) একটি করে কাগজের টুকরোয় লিখুন। লক্ষ্য রাখবেন, যতজন কিশোরী আছে, ততগুলো কাগজের টুকরো যেন থাকে।

পদ্ধতি
- পর্ব ১ ঃ সম্পদ কী ?
- পর্ব ২ ঃ প্রশ্নোত্তর খেলা
- পর্ব ৩ ঃ গল্প বলা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৪০ মিনিট

পর্ব-১

সম্পদ কী ? – ১০ মিনিট

তোমাদের স্বাগত ! আজ আমরা এমন এক বিষয়ে নিয়ে আলোচনা করবো, যা আমাদের জীবন ভাল ও সুখের করে তুলতে পারে। আমরা সম্পদ নিয়ে কথা বলবো। দেখি আমরা সম্পদ নিয়ে কী জানি।

➢ **সম্পদ বলতে কি বোঝায় তা আমাকে কে বলতে পারবে ?**

সঞ্চালক উত্তরের জন্য অপেক্ষা করবেন এবং দু-তিনটি উত্তরের পর মেয়েদের ধন্যবাদ জানান এবং বলুন

সম্পদ হল এমন কিছু যা আমাদের আজকের দিনে, পরে বা বেশি বয়সে নিরাপদ রাখে। সম্পদ আমাদের স্বাস্থ্য, মনের জোর এবং সম্মান বজায় রাখে। কিছু সম্পদ বাইরে থেকে দেখা যায়, যেমন – ঘর, জমি, গাড়ি, ব্যাঙ্কের টাকা, সেইরকম আমাদের ভিতরেও সম্পদ থাকে, যেমন – জ্ঞান, দক্ষতা এইসব।

আগের খেলায় মেয়েদের অনিরাপত্তা নিয়ে আলোচনা আশা করি তোমাদের মনে আছে। যারা পূজা, শান্তা, রাধা এবং সীমার গল্প মনে করতে পার তারা হাত তোল।

যারা হাত তুলেছে তাদের প্রশ্ন করুন।

➢ **এই চারজন মেয়ে তাদের নিরাপত্তা না থাকায় কোন কোন সম্পদ পায়নি ?**

২-৩টি উত্তর পাওয়ার চেষ্টা করুন। না পেলে মেয়েদের সম্পদের উদাহরণ দিন, যেমন – স্বাস্থ্য, শিক্ষা, জমি ইত্যাদি, সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

পর্ব-২

বিভিন্ন ধরণের সম্পদ ব্যাখ্যা করতে খেলা – ১৫ মিনিট

এতক্ষণ আমরা জানলাম সম্পদ কী, এবার আমরা জানবো কোন সম্পদ বাইরে থেকে দেখা বা ছোঁয়া যায়, আবার কোন সম্পদ আমাদের ভিতরে থাকে যা দেখা যায় না, কিন্তু আমরা ব্যবহার করে নিজেদের ভাল রাখতে পারি। এটা বোঝার জন্য আমরা একটা খেলা খেলবো। সবাই উঠে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি কিছু ভাঁজ করা টুকরো কাগজ রাখবো। যখন আমি ১, ২, ৩ বলবো, প্রত্যেকে একটা করে কাগজ তুলে নেবে। কাগজগুলিতে একটি করে সম্পদের উদাহরণ লেখা রয়েছে। তোমাদের যদি মনে হয়, তোমাদের সম্পদ বাইরে থেকে দেখা যায়

তবে আমার বাঁদিকে এসে দাঁড়াবে। আর তোমরা যদি মনে করো, সম্পদ মানুষের ভিতরে থাকে যা দেখা যায় না তবে আমার ডানদিকে এসে দাঁড়াও।

কিশোরীরা যেন আপনার নির্দেশ বুঝতে পারে, সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। আরও একবার বলতে পারেন। কাগজগুলি মাঝখানে রাখা হয়ে গেলে এবং কিশোরীরা গোল হয়ে দাঁড়ালে, জোরে বলুন ১...২...৩... চলো।

আমি দেখছি তোমাদের মধ্যে কিছু মেয়ে আমার ডানদিকে আর কিছু আমার বাঁদিকে এসে দাঁড়িয়েছো। আমি এবার জিজ্ঞাসা করবোঃ

- **কাগজে কি সম্পদ লেখা আছে? তোমরা কেন আমার ডানদিকে বা বাঁদিকে দাঁড়িয়েছো?**

বাঁদিকে ও ডানদিকে দাঁড়িয়ে থাকা কিশোরীদের সমানভাবে এই প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করুন এবং তাদের উত্তর শুনুন। যখন কোনো কিশোরী উত্তর দিচ্ছে, তখন অন্য কে যাচাই করে নিন, যে সে উত্তরটি ঠিক দিল না ভুল। খেলার পরে, তাদের ধন্যবাদ জানিয়ে বসতে বলুন। এবার বলুনঃ

তাহলে আমরা দুরকম সম্পদের কথা জানলাম। কিছু সম্পদ বাইরে দেখা যায় যেমন জমি, বাড়ি, গাছ, গাড়ি এইসব। আবার কিছু সম্পদ আমাদের ভিতরে থাকে, যা থেকে আমরা মনের জোর, নিজের পায়ে দাঁড়ানো এবং জীবনে সফল হতে পারি। যেমন জ্ঞান, দক্ষতা, এইসব।

- **বাড়ীতে সম্পদ থাকায় কি লাভ হয়?**

যতগুলো সম্ভব উত্তর শুনুন এবং দেখুন, নীচের বাক্স থেকে কতগুলো উত্তর পেলেন। সেগুলি নীচের বাক্স থেকে পড়ুন, উত্তরের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান

সম্পদ আমাদের যা যা দেয়, তা হল

- সম্পদ আমাদের টাকা রোজগারের সুযোগ দেয়
- টাকা রোজগার করে আমরা ভালোভাবে থাকতে পারি
- ভালোভাবে থাকলে আমরা সমাজে সম্মান পাই
- বহুদিন সম্পদ ব্যবহার করে আমরা আর্থিক নিরাপত্তা পেতে পারি

উত্তরের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান

পর্ব-৩

সম্পদ নিয়ে গল্প – ১০ মিনিট

এখন আমি তোমাদের মতো একটি মেয়ে রূপার গল্প বলবো, যে সম্পদ তৈরী করেছিলো তার ও তার পরিবারের জীবনযাপনকে আরও ভালো করে তোলবার জন্য। গল্প বলতে বলতে আমি মাঝখানে থামব এবং তোমাদের প্রশ্ন করব। তোমরা পাশের বন্ধুর সাথে আলোচনা করে উত্তর দেওয়ার জন্য হাত তুলবে। বন্ধুর সাথে কথা বলার জন্য ১ মিনিট সময় পাবে।

রূপা গ্রামের একটি সাধারণ মেয়ে। সে তার বাবা, মা, দাদা ও ছোটো বোনের সঙ্গে থাকে। তার বাবা একজন মাঠে কাজ করা দিনমজুর এবং মা ঘরের কাজ নিয়ে থাকে। তার দাদা স্কুল যাওয়া বন্ধ করেছিল চাষের কাজে বাবাকে সাহায্য করবার জন্য। তার ছোটো বোন গ্রামের

সরকারী স্কুলে ক্লাস VII এ পড়ে। পরিবারের আর্থিক অবস্থার কারণে রূপা তার পড়াশোনা চালিয়ে যাবার জন্য তার মা-বাবাকে যথেষ্ট বোঝাবার চেষ্টা করেছিল।

> **তার বাবা মায়ের থেকে রূপা কি ধরণের বাধা পেতে পারে ?**
> [বাবা-মা তার বিয়ের জন্য চেষ্টা করতে পারে যাতে কম পণ দিতে হয়, অথবা রূপা স্কুলে না গিয়ে ঘরের কাজে মা-কে সাহায্য করতে পারে, ফলে স্কুলের খরচ কমবে এবং বিয়ের জন্য সামাজিক চাপ তৈরী হবে।]

রূপা কয়েক বছর ধরে গ্রামে অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রে মেয়েদের সবলা দলের সভায় যাওয়া আসা করে। সে সময় বার করে কয়েকটি ছোট ছেলেমেয়েকে টিউশনি পড়ায় যা থেকে তার পড়ার খরচ চলে। রূপা ১৬ বছর বয়সে সবলা দলে যোগ দেয়, আবার অঙ্গনওয়াড়ী দিদিকেও তার কাজে সহযোগিতা করে। সবলা দল থেকে রূপা জেনেছে, কেন সঞ্চয় করা দরকার। টিউশনির টাকা থেকে সে কিছু জমিয়েছে। পরিবারের জমিতে রূপা ছোট সব্জি বাগান করেছে। বাড়িতে সব্জি খাওয়া ছাড়া কিছু পরিমান বিক্রি করে সে আরো কিছু টাকা জমিয়েছে।

> **রূপা কিভাবে কিছু টাকা জমিয়েছিল ? টাকা কোথায় রেখে জমানো যায় ?**
> [টিউশনি করে, সব্জি বিক্রি করে। টাকা ডাকঘরে বা ব্যাঙ্কে জমানো যায়]

রূপা এখন XII ক্লাসে পড়ে। গত বছরে কন্যাশ্রী প্রকল্পে সে ৫০০ টাকা পেয়েছে। ১৮ বছরের পরে পড়াশোনা চালানোর কারণে রূপা এই বছর ২৫০০০ টাকা পেয়েছে। কন্যাশ্রী প্রকল্পের টাকা পাওয়ার জন্য সে ব্যাঙ্কে খাতা খুলেছে। সবলা দলে যোগ দেওয়ায় তার টাকা জমানোর অভ্যাস গড়ে উঠেছে। সে এখনও টিউশনি পড়ায়, সব্জি বিক্রি করে এবং যা টাকা রোজগার হয় তা থেকে নিজের এবং বোনের পড়ার খরচ চালায়। কয়েকদিন আগে রূপা তার দাদাকে মোটরগাড়ি চালানো শেখার স্কুলে ভর্তি হতে সাহায্য করেছে।

> **বাইরে দেখা যায় এবং ভিতরে থাকে এরকম কি কি সম্পদ রূপা তৈরী করেছে ?**
> [বাইরে দেখা যায় – সব্জি বাগান, ব্যাঙ্কে টাকা জমানো, ভিতরে থাকা – লেখাপড়া, সব্জি বাগান করার দক্ষতা]

> **ভিতরে থাকা কোন সম্পদ রূপার পরিবার ব্যবহার করে ভবিষ্যতে আরও সম্পদ তৈরী করতে পারবে ?**
> [শিক্ষা, গাড়ী চালানো শেখা]

রূপা তার ভিতরে থাকা সম্পদ (লেখাপড়া, জ্ঞান) এবং বাইরে দেখা যায় (ব্যাঙ্কে জমানো টাকা) এমন সম্পদ দিয়ে নিজের জীবন এবং পরিবারের সবাইকে ভালভাবে এগোতে সাহায্য করবে।

এই হল রূপা গল্প। আশা করি তোমরা সকলেই বুঝেছো, ভালো জীবনযাপনের জন্য রূপা কীভাবে তার সম্পদ গড়ে তুলেছে। সুন্দর উত্তর দেওয়ার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। এসো, আরো একবার যাচাই করি। নিচে বলা জিনিসগুলি হল সম্পদ, আবার এই সম্পদ ব্যবহার করে আমরা নতুন সম্পদ তৈরী করতে পারি। বাইরে থেকে দেখা এবং ভিতরে থাকা দুই রকমেরই সম্পদ আমরা জানলাম।

- জমি, বাড়ী, গৃহপালিত পশু, মাছ, গাড়ি ইত্যাদি – বাইরে দেখা সম্পদ।
- শিক্ষা, দক্ষতা ও জ্ঞান – মানুষের ভিতরে থাকা সম্পদ।
- ব্যাঙ্কে জমানো টাকা – বাইরের সম্পদ।
- কাজ পাওয়ার জন্য প্রশিক্ষণ – ভিতরের সম্পদ।

পর্ব-৪

সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৫ মিনিট

আজ আমরা জানলাম সম্পদ কী, আমাদের জীবনে কেন এটি দরকার এবং আমরা কীভাবে সম্পদ সৃষ্টি করতে পারি। এবার সবাই গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি প্রশ্নটিতে সংকল্প করতে চাও, তবে এগিয়ে এসে তোমাদের ডানহাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দাও, যাতে তোমরা একে অন্যের হাত স্পর্শ করতে পারো।

- **রূপার গল্প বলে তোমাদের মধ্যে কে কে পরিবার ও ৩ জন বন্ধুর সঙ্গে সম্পদের নিয়ে আলোচনা করবে ?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাতে হাত ঠেকিয়ে সংকল্প করলে, বলুন

আমাদের পরের খেলায় খেলায় শেখায়, আমরা দেখবো জমি সম্পদ কীভাবে ব্যবহার করে আমরা জীবিকা অর্জন করতে পারি। এবার আমরা আমাদের সব সভার শেষে যেমন করি, তেমনভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করবো। গোল হয়ে দাঁড়াও এবং ডান হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমার সাথে বলো, ‘‘আমাদের নিজেদের সম্পদ তৈরী করার অধিকার আছে’’। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো ‘‘চলো !’’

কিশোরীদের যখন একে অন্যকে উৎসাহিত করা হয়ে যাবে, তখন তাদের প্রচেষ্টাকে হাততালি দিয়ে উৎসাহ দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

জমি ও তার ব্যবহার

পর্ব-১

জমি ও তার প্রয়োজনীয়তা – ৬ মিনিট

তোমাদের সকলকে স্বাগত! আমাদের আগের খেলায়, আমরা সম্পদ নিয়ে জেনেছি। আজ আমরা তোমাদের সঙ্গে একটা অতি দরকারী সম্পদ ও তার ব্যবহার নিয়ে আলোচনা করবো। সেটা হল জমি। আকাশের নিচে যা আছে তা হল জমি। আমাদের দরকার অনুযায়ী জমিকে নানাভাবে ব্যবহার করে থাকি। যেমন ঘরবাড়ি, চাষ, গরু, ছাগল রাখার জন্য, মুরগী পালনের জন্য, বাজার, কারখানা ও ফলের বাগান এইসব। প্রথমে আমি তোমাদের কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো।

> **জমি কিভাবে তোমাদের পরিবার বা প্রতিবেশী ব্যবহার করে, কয়েকটা উদাহরণ দিতে পার?**

কিছু উত্তর শুনে তারপর জিজ্ঞাসা করুন।

> **জমি কেন দরকারী বলে তোমাদের মনে হয়?**

আবার কিছু উত্তর শুনুন, তারপর বলুন,

তোমরা যে সমস্ত জবাব দিলে তার জন্য ধন্যবাদ, আবার একবার আমরা মিলিয়ে দেখি –

- পৃথিবীর তিনভাগ জল ও একভাগ জমি। মানুষ এই একভাগ জমি ব্যবহার করে তাদের প্রয়োজনগুলি মেটায়। সেই কারণেই জমির চাহিদা বেশী।
- সমস্ত মানুষ (এমনকী সমস্ত জীবজন্তুও) তাদের প্রাথমিক চাহিদা (যেমন খাদ্য, বাসস্থান) মেটানোর জন্য জমির দরকার।
- এছাড়াও স্কুল, কলেজ, হাসপাতাল, রাস্তা, অফিস, বাজার, জলাশয় ইত্যাদি অন্য কাজেও জমি লাগে।
- জমি এক দরকারী সম্পদ এবং জমি ব্যবহার করে অন্য সম্পদ তৈরী করা যায়। সম্পদ ব্যবহার করে অনিরাপত্তা বা অসহায়তা কমানো যায়। (পরের খেলায় আমরা শিখব জমি কিভাবে ব্যবহার করা যায় এবং তা আমাদের কিভাবে অসহায়তা কমাতে পারে।)

> **জমি আমাদের জন্য কেন এত দরকারী, তা নিয়ে তোমাদের কি কোনো প্রশ্ন আছে?**

কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং সব অংশগ্রহণকারীকে ধন্যবাদ জানান।

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার ফলে শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. জমি কি ও তার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।
২. জমি কিভাবে ব্যবহার করা যায় তা বলতে পারবে।
৩. ভূমি দপ্তরের গঠন ও বিভিন্ন আধিকারিক ও তাদের কাজ চিহ্নিত করবে।

প্রস্তুতি

- কাগজের বল ও কলম, কাগজের টুকরো লেখার জন্য
- প্রতিটিতে **জমির বিভিন্ন ব্যবহার** লেখার জন্য কাগজের টুকরো এবং মোট যত সংখ্যক কিশোরী অংশগ্রহণ করছে, তাদের সমান সংখ্যক কাগজের টুকরো করার জন্য কিছু খালি কাগজ রাখতে হবে
- **বিভিন্ন স্তরের** প্রশাসন এবং প্রতিটি স্তরের **ভূমি দপ্তরের** গঠন লেখার জন্য কাগজের টুকরো
- **অনুগ্রহ করে সভা শুরুর আগে কাগজের টুকরোয় জমির ব্যবহার ও ভূমি দপ্তরের গঠন লিখে রাখবেন।** (জমির ব্যবহার এবং অফিস দ্বিতীয় এবং তৃতীয় অনুচ্ছেদের শেষে দেওয়া আছে)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ প্রশ্ন-উত্তর
- পর্ব ২ ঃ একে অন্যকে কাগজের বল দিতে থাকা
- পর্ব ৩ ঃ জোড়ায় জোড়ায় মেলানোর খেলার পর প্রশ্নোত্তর
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩০ মিনিট

পর্ব-২

জমির বিভিন্ন ধরণের ব্যবহার, খেলা – ৮ মিনিট

খেলা শুরু করার আগে *সঞ্চালক মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা গুণে নেবেন এবং প্রতিটি কাগজের টুকরোয় দশটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জমির ব্যবহার লিখবেন, তারপর বাকী খালি কাগজগুলোও লেখা কাগজগুলোর মতো ভাঁজ করবেন, দলের সদস্যসংখ্যা অনুসারে এবং সবকটি কাগজের টুকরো এক জায়গায় রাখবেন।*

জমির বিভিন্ন রকমের ব্যবহার বুঝতে আমরা এবার একটা খেলা খেলবো। আমি কিছু কাগজের টুকরো রেখেছি। আমরা সবাই এবার কাগজের টুকরোগুলোর চারপাশে গোল হয়ে দাঁড়াবো। আমি তোমাদের একটা কাগজের বল দেবো যেটা তোমরা হাতে হাতে দিতে থাকবে আর আমি হাততালি দিতে থাকবো। যখন আমি হাততালি দেওয়া বন্ধ করবো, তখন যার হাতে ঐ বলটি থাকবে, সে একটি কাগজের টুকরো নেবে এবং তাতে কী লেখা আছে তা জোরে জোরে পড়বে। তারপর কাগজটি নিজের কাছে রেখে দেবে। এরপর আমি আবার হাততালি দিতে থাকবো এবং একইভাবে বলটা তোমরা একে অন্যের হাতে দিতে থাকবে, যতক্ষণ না আমি আবার হাততালি দেওয়া বন্ধ করছি এবং যার হাতে বলটা তখন থাকবে, সে কাগজের একটি টুকরো নিয়ে জোরে পড়ে শোনাবে তাতে কী লেখা আছে।

কিছু কাগজ থাকবে, যাতে কিছু লেখা নেই। যদি কোনো মেয়ে এমন কোনো কাগজ পায়, তবে সে বৃত্ত বা খেলা থেকে বেরিয়ে যাবে।

খেলার পর, সঞ্চালক সব অংশগ্রহণকারীদের তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানাবেন এবং তাদের আসন গ্রহণ করতে বলে নিচের প্রশ্নটি করবেনঃ

- **জমির নানা ধরণের ব্যবহার বিষয়ে তোমরা এই খেলা থেকে কী জানলে?**

সঞ্চালক অংশগ্রহণকারীদের উত্তরের জন্য অপেক্ষা করবেন এবং খেয়াল রাখবেন, তারা কাগজে লেখা জমির সবকটি ব্যবহার বলছে কিনা। তারা যদি কোনো বিষয় বাদ দিয়ে থাকে, তবে নীচে উল্লেখ করা বিষয়গুলি থেকে অনুপ্রেরক তা বলে দেবেন।

(বাস্তু জমি, চাষের জমি, বাগান, বনজঙ্গল, রাস্তা বা রেলপথ, পুকুর, হ্রদ, নদীর মতো জলাশয়, যা থেকে সেচের জল, মাছ পাওয়া যায়, সমুদ্র, পাহাড়, অফিস, স্কুল, কলেজ, হাসপাতাল, শিল্পের জন্য ব্যবহৃত জমি, গোচারণ ভূমি, খেলার মাঠ, পতিত জমি এবং কবর স্থানের ও শ্মশানের জমি ইত্যাদি)

জমির বিভিন্ন ব্যবহারগুলি আমাকে বলার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। তাহলে আমরা দেখলাম যে, জমি চাষের কাজে, শিল্পের কাজে, রাস্তা ও রেলপথের কাজে, বাড়ী, অফিস, স্কুল তৈরীতে, জলাশয়, খেলার মাঠ এবং গোচারণের জন্য কাজে আসে।

পর্ব-৩

জোড়া মেলানোর খেলা খেলে সরকারী ভূমি দপ্তরের বিষয়ে জানা – ১২ মিনিট

- **জমি দপ্তরের আধিকারিকদের বিষয়ে কেন আমাদের জানা দরকার?**

আমরা জেনেছি জমি হলো এক সম্পদ যা নিয়ে আরও সম্পদ তৈরী হতে পারে। এই সম্পদগুলি ব্যবহার করে আমরা স্বাস্থ্য, আর্থিক অনিরাপত্তা বা অসহায়তা কমাতে পারি। তোমরা কি জান যে উত্তরাধিকার সূত্রে তোমরাও জমির অধিকার পেতে পার? এসো আমরা জানি কোন আধিকারিকরা এই বিষয়ে তোমাদের সাহায্য করতে পারে।

> **তোমাদের মধ্যে কেউ কি সরকারী যে দপ্তরটি জমি বিষয়ে দেখাশোনা করে তার নাম বলতে পারবে?**
> (ভূমি ও ভূমিসংস্কার দপ্তর)

কোনো মেয়ে উত্তর দিতে পারলে তাকে ধন্যবাদ জানান, না পারলে ওপরের বন্ধনীর উত্তরটি পড়ুন।

এবার আমরা জোড় মেলানোর খেলা খেলবো। আমি তোমাদের সবাইকে "ক" এবং "খ" এই দুই দলে ভাগ করে দেবো। আমি দুটি দলেরই প্রত্যেককে একটি করে ছোটো কাগজের টুকরো দেবো।

এরপর "ক" এবং "খ" সমানভাবে এই দুটি দল করুন। যদি বিজোড় সংখ্যক কিশোরী থাকে, তবে একজন বেরিয়ে এসে পুরো খেলাটার বিচার করবে। তাকে একটি কোনায় দাঁড়াতে বলুন। বিভিন্ন প্রশাসনিক স্তরের যেমন – জেলা, ব্লক, পঞ্চায়েত ইত্যাদির নাম উল্লেখ করা কিছু কাগজের টুকরো "ক" দলে দিন, যার মধ্যে কিছু খালি কাগজের টুকরোও থাকবে। এরপর "খ" দলকে বিভিন্ন আধিকারিকদের নাম উল্লেখ করা কাগজের টুকরো দেবেন, যার মধ্যে কিছু খালি কাগজের টুকরোও থাকবে। এরপর দুটি দলকে দু-দলের সদস্যদের দিকে মুখ করে ২টি লাইনে দাঁড়াতে বলুন। দেখে নিন সব কিশোরী কাগজের টুকরো পেয়েছে কিনা।

বেশ! এবার আমি "ক" দলের প্রতিটি মেয়েকে তাদের কাগজে কী লেখা আছে, পড়তে বলবো। মনে রাখবে, প্রতিটি কাগজে কিছু কথা লেখা থাকবে। "ক" দলের সবার পড়া হয়ে গেলে, "খ" দলের সব মেয়ে তাদের কাগজে কী লেখা আছে, দেখে নেবে এবং ভেবে দেখবে কোন্ স্তরে এই আধিকারিক কাজ করেন এবং চেষ্টা করবে "ক" দলের সমান স্তরের সঙ্গে মেলাতে। এরপর ১, ২, ৩ বলে "চলো" বলবে, "খ" দলের মেয়েরা দৌড়ে এসে "ক" দলের তাদের জোড়ার হাত ধরবে। যে আগে সঠিক জোড়া খুঁজে নেবে সে হবে প্রথম এবং এরপর যে খুঁজে নেবে, সে হবে দ্বিতীয়। আমি বিভিন্ন অফিস নিয়ে কিছু শেখাইনি, তোমরা নিজেদের বোঝা অনুযায়ী ঠিক উত্তর-জুড়ি করেছো।

আপনি যা বললেন প্রতিটি দল থেকে একজন করে কিশোরীকে, তা আরও একবার বলতে বলুন, যাতে আপনি বুঝতে পারেন, তারা খেলাটি বুঝেছে কিনা। এরপর "ক" দলের প্রতিটি মেয়েকে এক এক করে তাদের কাগজের লেখা পড়তে বলুন।

"ক" দলের প্রত্যেককে কী পড়লো, তা কি তোমরা শুনেছো? বেশ, এবার আমি গুণবো, যার পরে "খ" দলের মেয়েরা "ক" দলের সাথে জুড়ি বাঁধবে। এক .. দুই .. তিন .. চলো!

প্রতিটি কিশোরী জোড়া গঠন করার পর, যদি কোনো বিজোড় সংখ্যক কিশোরী দলের বাইরে থাকে, তবে তাকে জিজ্ঞাসা করুন, কে প্রথমে জোড়া গঠন করেছে এবং তারপর কে গঠন করেছে এবং তারপর বিজয়ী ঘোষণা করুন। নীচের টেবিলের ওপর ভিত্তি করে কয়েকটি জোড়ার থেকে দেখে নিন কেন তারা ভেবেছে, তারা নিজেদের জোড়া সঠিকভাবে খুঁজে নিয়েছে।

অংশগ্রহণের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। যে জোড়া প্রথম হল, তাদের অভিনন্দন। এবার আমরা দেখবো, বিভিন্ন স্তরে কী কী ভূমি দপ্তর রয়েছে।

স্তর	**পদমর্যাদা**
জেলা স্তর	জেলা ভূমি ও ভূমিসংস্কার আধিকারিক (DL & LRO)
মহকুমা স্তর	মহকুমা ভূমি ও ভূমিসংস্কার আধিকারিক (SDL & LRO)
ব্লক স্তর	ব্লক ভূমি ও ভূমিসংস্কার আধিকারিক (BL & LRO)
গ্রাম পঞ্চায়েত স্তর	রাজস্ব পরিদর্শক (RI), আমিন ও ভূমি সহায়ক (BS)

পর্ব-৪

একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৪ মিনিট

আজ আমরা আলোচনা করলাম, জমির প্রয়োজনীয়তা, জমির ব্যবহার এবং সরকারী ভূমি দপ্তরের গঠন। এগুলি তোমরা নিশ্চয়ই মনে রাখার চেষ্টা করবে। আমরা আলোচনা করেছি জমি ব্যবহার করে সম্পদ তৈরী করা যায়। সেই সম্পদ আমাদের অসহায়তা দূর করে। যে অফিসগুলির কথা বলা হল তাদের মাধ্যমে আমাদের জমির বিষয়ে প্রয়োজন মিটতে পারে। সেই বিষয়ে আমরা পরের খেলায় আলোচনা করব। এই ধরণের অফিস তোমাদের পরে ঘুরিয়ে দেখানো হবে। এবার সবাই গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি প্রশ্নটিতে সংকল্প করতে চাও, তবে এগিয়ে এসে তোমাদের ডানহাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দাও, যাতে তোমরা একে অন্যের হাত স্পর্শ করতে পারো।

- **তোমাদের মধ্যে কারা এলাকায় বিভিন্ন ধরণের জমির সরকারী অফিস খুঁজে বার করতে চাও ?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাতে হাত ঠেকিয়ে সংকল্প করলে, বলুন

আমাদের পরের খেলায় খেলায় শেখায় আমরা দেখবো, পরিবারের সম্পত্তি থেকে আমরা কীভাবে জমির অধিকার পেতে পারি। এবার আমরা আমাদের সব সভার শেষে যেমন করি, তেমনভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করবো। গোল হয়ে দাঁড়াও এবং ডান হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমার সাথে বলো, ''জমির বিষয়ে সরকারী অফিসগুলি আমরা জানি''। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো ''চলো !''

কিশোরীদের যখন একে অন্যকে উৎসাহিত করা হয়ে যাবে, তখন তাদের প্রচেষ্টাকে হাততালি দিয়ে উৎসাহ দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

সম্পত্তির উত্তরাধিকার

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার ফলে শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. বাবা মায়ের সম্পত্তির ওপর প্রতিটি ছেলে / মেয়ের উত্তরাধিকার চিহ্নিত করবে।
২. উত্তরাধিকারসূত্রে সম্পত্তির অধিকার লাভের পদ্ধতিগুলি বলবে।
৩. উত্তরাধিকারসূত্রে সম্পত্তির সুরক্ষিত অধিকারের তিনটি শর্ত নিয়ে আলোচনা করবে।

প্রস্তুতি

- কিছু ছোটো পাথর ও পাতা প্রয়োজন, খেলার জন্য একটি জায়গা চিহ্নিত করতে।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ সম্পত্তির উত্তরাধিকার নিয়ে প্রশ্ন উত্তর খেলা
- পর্ব ২ ঃ সম্পত্তির উত্তরাধিকার নিয়ে আলোচনা
- পর্ব ৩ ঃ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে উত্তরাধিকার- সূত্রে সম্পত্তির অধিকারের সচেতনতা পরীক্ষা
- পর্ব ৪ ঃ সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ২৬ মিনিট

পর্ব-১

সম্পত্তির অধিকার নিয়ে প্রশ্নউত্তর খেলা - ৭ মিনিট

সকলকে অভিনন্দন। আগের সভায় আমরা সম্পদ হিসাবে জমির গুরুত্ব সম্বন্ধে জেনেছি। আজ আমরা প্রতিটি সন্তানের মা বাবার সম্পত্তির ওপর, বিশেষতঃ জমির ওপর উত্তরাধিকার নিয়ে জানবো। আমরা সম্পত্তির উত্তরাধিকার লাভের পদ্ধতি নিয়েও আলোচনা করবো।

অংশগ্রহণকারীদের একটি বৃত্ত গড়ে তুলতে বলুন এবং সবকটি পাথর এবং পাতা মাঝখানে রাখতে বলুন। এরপর, অনুপ্রেরক অংশগ্রহণকারীদের একের পর এক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন এবং অংশগ্রহণকারীদের তাদের উত্তরের ওপর ভিত্তি করে পাথর এবং পাতা তুলতে দিন।

প্রশ্ন	উত্তরের প্রতীক
১। হিন্দু পরিবারের মা বাবার মৃত্যুর পরে সম্পূর্ণ পৈতৃক সম্পত্তি (যেমন - জমি) ছেলে ও অবিবাহিতা মেয়েদের মধ্যে সমানভাবে ভাগ হয়।	সঠিক মনে করলে পাতা তোলো এবং ভুল মনে করলে একটা পাথর তোলো।
২। হিন্দু উত্তরাধিকার আইন অনুসারে, মা বাবার মৃত্যুর পর শুধুমাত্র ছেলে সম্পত্তির আইনি উত্তরাধিকারী হয়।	সঠিক মনে করলে পাতা তোলো এবং ভুল মনে করলে একটা পাথর তোলো।
৩। মুসলিম পরিবারে মা বাবার মৃত্যুর পরে, পৈতৃক সম্পত্তি ছেলে ও মেয়েদের (বিবাহিত কিংবা অবিবাহিত) মধ্যে সমানভাবে ভাগ করে দেওয়া হয়।	সঠিক মনে করলে পাতা তোলো এবং ভুল মনে করলে একটা পাথর তোলো।
৪। পরিবার হিন্দু বা মুসলিম যাই হোক না কেন, ছেলে ও মেয়ে কে কতটা সম্পত্তির ভাগ পাবে তা স্থানীয় গ্রাম পঞ্চায়েত ঠিক করে দেয়।	সঠিক মনে করলে পাতা তোলো এবং ভুল মনে করলে একটা পাথর তোলো।
৫। প্রতিদিন সূর্য পূর্ব দিকে ওঠে ও পশ্চিম দিকে অস্ত যায়।	সঠিক মনে হলে হাত তোলো আর ভুল মনে হলে হাত তুলো না।

এই খেলার পরে অনুপ্রেরক জিজ্ঞাসা করবেন প্রথম চারটি প্রশ্নে কারা পাতা তুলেছে আর কারা পাথর তুলেছে এবং পঞ্চম প্রশ্নের কতজন হাত তুলেছে।

এখানে আমি দেখলাম যে, পঞ্চম প্রশ্নের জবাব সকলে সঠিক দিয়েছে, কিন্তু প্রথম চারটি প্রশ্নের জবাব ভিন্ন ভিন্ন ছিল। তাই আমাদের প্রত্যেকের প্রথম চারটি প্রশ্নের উত্তর জানা প্রয়োজন।

পর্ব-২

সম্পত্তির উত্তরাধিকার নিয়ে আলোচনা - ৭ মিনিট

হিন্দু উত্তরাধিকার আইনে, মা বাবার অবর্তমানে, সম্পূর্ণ সম্পত্তি প্রতিটি ছেলে ও মেয়ের মধ্যে সমানভাবে ভাগ হবে। শিখ, বৌদ্ধ ও জৈন সম্প্রদায়ের মানুষরাও এই আইনের মধ্যে পড়ে। মুসলিম শরিয়ত আইন অনুসারে, প্রতিটি ছেলে ও মেয়ে পৈতৃক সম্পত্তি পাবে। এই আইন অনুসারে, সম্পত্তির যেটুকু অংশ ছেলেরা পাবে, মেয়েরা পাবে তার অর্ধেক। এইভাবে, যদি কোনো হিন্দু পরিবারের একটি ছেলে ও একটি মেয়ে থাকে এবং তাদের যদি ১২ বিঘা জমি থাকে, তাহলে মা বাবার মৃত্যুর পরে দুই ভাইবোন সমান ভাগ পাবে, অর্থাৎ প্রত্যেকে ৬ বিঘা করে। যদি এই একই পরিবার মুসলিম হয়, তবে বোন, ভাই-এর অর্ধেক ভাগ পাবে, অর্থাৎ ভাই পাবে আট বিঘা এবং বোন পাবে চার বিঘা।

এবার আমরা সম্পত্তির উত্তরাধিকার লাভের পদ্ধতিটি জানবো। আমি ধীরে ধীরে প্রতিটি ধাপ পড়বো, যাতে তোমরা সবাই বুঝতে পারো।

- আইনী উত্তরাধিকারের সার্টিফিকেট স্থানীয় পঞ্চায়েত অফিস থেকে নিতে হবে।
- এই সার্টিফিকেট সহকারে ব্লক ভূমি ও ভূমি সংস্কার দপ্তরে আবেদন করতে হবে।
- নিয়ম অনুসারে, প্রতিটি যোগ্য সদস্যের মধ্যে সম্পত্তি ভাগ হবে এবং প্রত্যেকের জন্য আলাদা খতিয়ান তৈরী হবে। তারপর প্রত্যেক উত্তরাধিকারী তাদের নির্দিষ্ট সম্পত্তির দখল পাবে।
- সম্পত্তির উত্তরাধিকারী হিসাবে প্রত্যেক সদস্যের আলাদা খতিয়ান বা পরচা তাদের নিজেদের নামে থাকবে।
- সবশেষে, জমির দখল পাওয়ার পর জমির অধিকার সুরক্ষিত হয়।

পর্ব-৩

প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সম্পত্তির উত্তরাধিকারের সচেতনতা পরীক্ষা - ৮ মিনিট

এবার আমি তোমাদের সামনে আবার চারটে কথা বলবো। যদি তোমাদের মনে হয় আমার কথাগুলি ঠিক, তবে পাতা তুলবে আর যদি ভুল মনে হয়, তবে পাথর তুলবে।

প্রশ্ন	উত্তরের প্রতীক
১। নিজেদের পৈতৃক সম্পত্তিতে প্রতিটি ছেলে ও মেয়ের সমান অধিকার আছে	পাতা সঠিক ও পাথর ভুল। [এটা সঠিক বক্তব্য]
২। নিজের নামে দলিল/পাট্টা ও খতিয়ান/পরচা পেলে তবেই সম্পত্তির অধিকার সুরক্ষিত হবে।	পাতা সঠিক ও পাথর ভুল। [এটা ভুল বক্তব্য – জমির দখলও থাকতে হবে]
৩। হিন্দু উত্তরাধিকার আইন অনুসারে হিন্দুরা সম্পত্তির ভাগ পাওয়ার যোগ্য।	পাতা সঠিক ও পাথর ভুল। [এটা সঠিক বক্তব্য]
৪। সম্পত্তির উত্তরাধিকারের সার্টিফিকেট গ্রাম পঞ্চায়েত থেকে নিতে হবে এবং ব্লক ডেভেলপমেন্ট অফিসে (বি ডি ও অফিস) জমা দিতে হবে।	পাতা সঠিক ও পাথর ভুল। [এটা ভুল বক্তব্য – ব্লক ভূমি ও ভূমি সংস্কার দপ্তরে]

আমি দেখলাম, তোমাদের মধ্যে বেশীরভাগই সঠিক উত্তর দিলে। আমার এটা দেখে ভালো লাগছে যে তোমারা সম্পত্তির উত্তরাধিকারের বিষয়টি বুঝেছো। তোমাদের সকলকে ধন্যবাদ।

পর্ব-৪

একে অন্যকে উৎসাহিত করা - ৪ মিনিট

আজ আমরা জানলাম যে, মা বাবার সম্পত্তির উত্তরাধিকার পাওয়ার ক্ষেত্রে আমাদের কী অধিকার আছে এবং আইনী উপায়ে সম্পত্তির উত্তরাধিকারী হওয়ার পদ্ধতি সম্পর্কে। এবার উঠে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি প্রশ্নটিতে সংকল্প করতে চাও, তবে এগিয়ে এসে তোমাদের ডানহাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দাও, যাতে তোমরা একে অন্যের হাত স্পর্শ করতে পারো।

- **তোমাদের মধ্যে কারা কীভাবে সম্পত্তির উত্তরাধিকার পাবে এবং কোন কোন নথি লাগবে, তা নিয়ে তোমাদের বন্ধুদের জানাতে চাও ?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাতে হাত ঠেকিয়ে সংকল্প করলে, বলুন

আমাদের পরের খেলায় খেলায় শেখায় আমরা দেখবো, পরিবারের সম্পত্তি থেকে আমরা কীভাবে জমির অধিকার পেতে পারি। এবার আমরা আমাদের সব সভার শেষে যেমন করি, তেমনভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করবো। গোল হয়ে দাঁড়াও এবং ডান হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমার সাথে বলো, "জমির বিষয়ে সরকারী অফিসগুলি আমরা জানি"। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো "চলো!"

কিশোরীদের যখন একে অন্যকে উৎসাহিত করা হয়ে যাবে, তখন তাদের প্রচেষ্টাকে হাততালি দিয়ে উৎসাহ দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

জমির সুরক্ষিত অধিকার

উদ্দেশ্য

এই খেলাটির শেষ পর্যন্ত অংশগ্রহণকারীরা ঃ

১. জমির সুরক্ষিত অধিকারের প্রয়োজনীয় শর্তগুলি চিহ্নিত করবে।

২. জমি সংক্রান্ত বিভিন্ন নথির গুরুত্ব তুলনা করবে।

৩. জমির অধিকার সুরক্ষিত করার পদ্ধতি এবং এক্ষেত্রে বিভিন্ন সরকারী দপ্তরের ভূমিকা বলতে পারবে।

প্রস্তুতি

- পাথর, পাতা ও কাঠি, চার্ট পেপার ও স্কেচ পেন অথবা মার্কার ও হোয়াইট বোর্ড। **সম্ভব হলে দলিল, পাট্টা ও খতিয়ানের ফোটোকপি।**

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ প্রশ্ন-উত্তর
- পর্ব ২ ঃ খেলা
- পর্ব ৩ ঃ গল্প বলা
- পর্ব ৪ ঃ সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৩ মিনিট

পর্ব-১

জমির সুরক্ষিত অধিকার পাওয়ার প্রয়োজনীয় শর্তগুলি নিয়ে আলোচনা – ৬ মিনিট

সকলকে অভিনন্দন! আগের খেলায় শেখায় আমরা জেনেছি আইনী উপায়ে আমরা কীভাবে আমাদের মা বাবার সম্পত্তি পেতে পারি। আজ আমরা দেখবো জমির মালিক হওয়া নিশ্চিত করতে হলে আমাদের কোন কোন নথি থাকা প্রয়োজন। এর অর্থ আমাদের কাছে এমন নথি আছে, যা দিয়ে আমরা প্রমাণ করতে পারি আমাদের কাছে অথবা আমাদের মা বাবার কাছে যে জমি আছে তাতে আমাদের অধিকার আছে।

➢ **জমিটি যে আমাদের, সে বিষয়টি নিশ্চিত করতে কোন কোন নথির প্রয়োজন?**

কিছু কিশোরী প্রয়োজনীয় নথির বিষয়ে জানে কিনা দেখুন এবং সঠিক উত্তরের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানিয়ে এগিয়ে যান। অনুপ্রেরক যদি দলিল, পাট্টা এবং খতিয়ানের ফোটোকপি দেখাতে পারেন তবে খুব ভালো হয়। অনুপ্রেরক সেক্ষেত্রে এই নথিগুলো নিয়ে ব্যাখ্যা করার সময় সেগুলো এক এক করে দেখাবেন।

যদি কেউ জমি কিনে থাকেন, তবে তার কাছে দলিল থাকবে। কিন্তু যদি কেউ সরকারের কাছ থেকে জমি পায়, তবে তার কাছে পাট্টা থাকবে। অধিকারের যে সরকারী নথিতে জমির মালিকের নাম থাকে, তাকে বলে খতিয়ান বা পরচা। অর্থাৎ আমাদের কাছে জমির মালিকানার প্রমাণ হিসেবে দলিল বা পাট্টা থাকবে, খতিয়ান বা পরচা থাকবে এবং অবশ্যই জমির ওপর দখল থাকবে।

পর্ব-২

জমি সংক্রান্ত নথির ওপর খেলা – ৯ মিনিট

জমির জন্য যেসব নথির প্রয়োজন সেগুলোর গুরুত্ব বুঝতে আমরা এবার একটা খেলা খেলবো। বৃত্তের মাঝখানে আমি কিছু পাথর, কিছু পাতা আর কিছু ছোটো কাঠি রাখবো। মনে রাখবে, পাথর মানে পাট্টা, পাতা মানে দলিল এবং কাঠি মানে খতিয়ান বা পরচা। এবার আমি যখন ১, ২, ৩ চলো বলবো, তখন প্রত্যেকে একটা পাথর, একটা পাতা অথবা একটা কাঠি তুলবে। যারা পাথর নিয়েছো, তারা আমার বাঁদিকে একটা দলে দাঁড়াবে। যারা পাতা নিয়েছো, তারা আমার ডানদিকে একটা দলে দাঁড়াবে। যারা কাঠি নিয়েছো, তারা আমার সামনে একটা দলে দাঁড়াবে। তোমরা তৈরী? এক, দুই, তিন, ... চলো!

সব অংশগ্রহণকারী মিলে তিনটি দল তৈরী করার পর, অনুপ্রেরক বলবে,

পাথর মানে পাট্টা। পাট্টা হল জমির এমন একটা নথি যা গ্রামের ভূমিহীন পরিবারকে সরকার ভূমিদানের প্রমাণপত্র হিসেবে দেয়। এটা যৌথ নামে হতে পারে। ভূমি দপ্তরের নির্দেশিকা অনুযায়ী, পাট্টায় স্ত্রী-র নাম প্রথমে ও স্বামীর নাম পরে দেওয়া থাকে। যদি পরিবার মহিলা দ্বারা পরিচালিত হয়, তবে মহিলার নামেই পাট্টা দেওয়া হবে। পাট্টায় জমির পরিমাণের উল্লেখ থাকে। পাট্টার জমি বিক্রি বা দান করা যায় না।

পাতার অর্থ দলিল। আইনগতভাবে কোনো জমি কেনা হলে জমি সংক্রান্ত যে নথিটি দেওয়া হয়, সেটি হল দলিল। এটি সরকারী রেজিস্ট্রার অফিস থেকে দেওয়া হয়। এই ধরণের কেনা বা দলিল যুক্ত জমি বিক্রি করা এবং দান করা যায়।

কাঠির অর্থ খতিয়ান বা পরচা। খতিয়ান বা পরচা হল একটি সরকারী নথি। এই নথিতে জমির মালিকের নাম, জমির মোট পরিমাণ ও অবস্থান এবং জমির ধরণের উল্লেখ করা থাকে। এই নথি দেয় ব্লক ভূমি ও ভূমি সংস্কার দপ্তর।

তাই মনে রাখবে জমির প্রকৃত মালিকানার অর্থ হল নিজের নামে জমির পাট্টা বা দলিল এবং খতিয়ান বা পরচা থাকবে ও অবশ্যই জমির ওপর দখল থাকবে।

এবার তোমরা নিজেদের দলেই থাকো, আমি প্রতিটি দলকে একটি করে কথা বলবো। তোমরা আমাকে বলবে যে কথাটি ঠিক না ভুল।

ভূমিহীন পরিবারকে ভূমি দপ্তর পাট্টা দেয়।	ঠিক
কেনা জমির জন্য যে জমি সংক্রান্ত নথি দেওয়া হয়, তা হল দলিল।	ঠিক
পাট্টা স্বামী ও স্ত্রীর যৌথ নামে হয়।	ঠিক
দলিলে যুগ্ম নাম থাকা প্রয়োজনীয় নয়।	ঠিক
যৌথ পাট্টায় স্বামীর নাম প্রথমে থাকবে।	ভুল (এটি হবে যৌথ পাট্টা যেখানে স্ত্রী-র নাম প্রথমে থাকবে)
মহিলা পরিচালিত পরিবারে পাট্টা মহিলা ও তার পুত্রের নামে থাকবে।	ভুল (শুধু মহিলার নামে থাকবে)
পাট্টা জমি বিক্রি করা যেতে পারে।	ভুল (বিক্রি করা যাবে না)
পরচা বা খতিয়ানে মালিকের নাম, জমির পরিমাণ ও অবস্থানের উল্লেখ থাকবে।	ঠিক
আমাদের যদি খতিয়ান বা পরচার সাথে পাট্টা বা দলিল থাকে কিন্তু সেই জমির ওপর দখল না থাকে তাহলে আমরা জমির প্রকৃত মালিক হতে পারবো না।	ঠিক

তাহলে আমরা জানলাম যে, জমির প্রকৃত দখলের সাথে সাথে নিজের নামে পাট্টা বা দলিল এবং খতিয়ান বা পরচা দুটি গুরুত্বপূর্ণ নথি থাকলে তবেই আমাদের জমির অধিকার সুরক্ষিত হবে। এইসমস্ত নথিগুলির প্রতিটির মধ্যে পার্থক্যও তোমরা জানো। এই খেলায় অংশগ্রহণের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। যে তিনটি দল তোমরা গঠন করেছো, তাতেই বসে থাকো।

পর্ব-৩

জমির অধিকার সুরক্ষিত করায় সরকারী দপ্তরের ভূমিকা – ১৪ মিনিট

তোমরা সকলে নিরাপদ জমির অধিকার, জমি সংক্রান্ত বিভিন্ন নথি এবং পাট্টা ও দলিলের মধ্যে পার্থক্য সম্পর্কে জানলে। এবার আমরা জমির অধিকার সুরক্ষিত করার পদ্ধতি এবং এক্ষেত্রে সরকারী দপ্তরের ভূমিকা সম্পর্কে জানবো একটি গল্পের মাধ্যমে।

নাসির আহমেদের গল্প

নাসির আহমেদের পরিবারে স্ত্রী, দুই ছেলে এবং একটি মেয়ে সে বিবাহিতা। নাসির আহমেদ হঠাৎ মারা যাওয়ার পরে, তার সম্পত্তি স্ত্রী, ছেলে ও বিবাহিতা মেয়ের মধ্যে কীভাবে ভাগ করা হবে, তা নিয়ে আলোচনা করা হল।

- প্রথমে, গ্রাম পঞ্চায়েতে আবেদন করে নাসিরের পরিবারকে তার মৃত্যু সার্টিফিকেট নিতে হবে।
- এরসঙ্গে, গ্রাম পঞ্চায়েতে তার পরিবারকে উত্তরাধিকার সার্টিফিকেটের জন্য আবেদন করতে হবে, যাতে নাসিরের স্ত্রী, দুই ছেলে এবং বিবাহিতা মেয়ের নাম উল্লেখ থাকবে।
- এই দুটি সার্টিফিকেট সহকারে পরিবারটিকে ব্লক ভূমি ও ভূমি সংস্কার আধিকারিকের দপ্তরে আবেদন করতে হবে সম্পত্তির ভাগ ও বন্টনের জন্য।
- এরপর ব্লক ভূমি ও ভূমি সংস্কার আধিকারিক পরিবারটির আবেদনের ভিত্তিতে প্রত্যেক সদস্যের নামে পৃথক পৃথক খতিয়ান প্রদান করবে, এতে ঐ পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের সম্পত্তির পরিমাণ উল্লেখ থাকবে।

➢ **নাসির আহমেদের মৃত্যুর পর, তার পরিবারের সদস্যরা কী করেছিল?**
[*নাসির আহমেদের পরিবার স্থানীয় গ্রাম পঞ্চায়েতে নাসির আহমেদের মৃত্যুর কথা জানিয়েছিল এবং তার ডেথ সার্টিফিকেট নেওয়ার জন্য আবেদন করেছিল।*]

➢ **নাসির আহমেদের পরিবার কোথা থেকে বৈধ উত্তরাধিকারীর সার্টিফিকেট পেয়েছিল?**
[*নাসির আহমেদের পরিবার বৈধ উত্তরাধিকারীর সার্টিফিকেট স্থানীয় গ্রাম পঞ্চায়েত থেকে সংগ্রহ করেছিল।*]

➢ **নাসির আহমেদের পরিবার কীভাবে ও কোথা থেকে খতিয়ানের আবেদন করেছিল?**
[*নাসির আহমেদের পরিবারকে ব্লক ভূমি ও ভূমি সংস্কার দপ্তরের দলিল ও অন্যান্য সার্টিফিকেট নিয়ে যেতে হয়েছিল খতিয়ানের জন্য আবেদন করতে।*]

প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান এবং যে দল বেশী পয়েন্ট পেয়েছে, তাদের অভিনন্দন জানান।

আমরা যেসব আইনি নথিগুলো নিয়ে আলোচনা করেছি, সেগুলো থাকার সুবিধা নিয়ে এখন আমি তোমাদের বলবো।

জমি সংক্রান্ত বৈধ নথি থাকার সুবিধাগুলি হল ঃ

- একটি পরিবারকে প্রজন্মের পর প্রজন্ম জমির উত্তরাধিকারী হতে সাহায্য করে।
- পরিবারকে স্থায়ী ঠিকানা দেয়।
- সরকারী বিভিন্ন সুবিধাগুলি পেতে সাহায্য করে।
- পরিবারের সামাজিক স্বীকৃতি ও মর্যাদার উন্নতি ঘটায়।
- জমিকে সম্পদ হিসাবে ব্যবহার করে পরিবারকে আয় করতে সাহায্য করে।

উত্তরের জন্য ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ।

পর্ব-৪

সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৪ মিনিট

আজ আমরা জানলাম সুরক্ষিত জমির অধিকার কী, জমির সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন নথি এবং জমির অধিকার সুরক্ষিত করার সরকারী পদ্ধতি সম্পর্কে। জমির জন্য সরকারী ব্যবস্থা ও পদ্ধতিগুলি কী তা বুঝলাম। এবার উঠে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি প্রশ্নটিতে সংকল্প করতে চাও, তবে এগিয়ে এসে তোমাদের ডানহাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দাও, যাতে তোমরা একে অন্যের হাত স্পর্শ করতে পারো।

- **তোমাদের বাড়ীতে জমি সংক্রান্ত কী কী নথি আছে তা কে কে খুঁজে বার করবে?**

কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাতে হাত ঠেকিয়ে সংকল্প করলে, বলুন

আমাদের পরের খেলায় খেলায় শেখায় আমরা দেখবো, পরিবারের সম্পত্তি থেকে আমরা কীভাবে জমির অধিকার পেতে পারি। এবার আমরা আমাদের সব সভার শেষে যেমন করি, তেমনভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করবো। গোল হয়ে দাঁড়াও এবং ডান হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমার সাথে বলো, ‘‘জমির বিষয়ে সরকারী অফিসগুলি আমরা জানি’’। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো ‘‘চলো!’’

কিশোরীদের যখন একে অন্যকে উৎসাহিত করা হয়ে যাবে, তখন তাদের প্রচেষ্টাকে হাততালি দিয়ে উৎসাহ দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

জমিভিত্তিক জীবিকা

উদ্দেশ্য

এই খেলাটির শেষ পর্যন্ত অংশগ্রহণকারীরা ঃ

১. জমি যে আয়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস, তা স্বীকার করবে।
২. জমিভিত্তিক জীবিকাগুলি চিহ্নিত করবে।
৩. জমিভিত্তিক জীবিকা গ্রহণের ধাপগুলি বলবে।

প্রস্তুতি

- কাগজের ছোটো ছোটো টুকরো, কলম, বড়ো কাগজ, চার্ট পেপার ও মার্কার, বোর্ড ও মার্কার।
- ছবি ১-১০

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ জীবিকা কাকে বলে
- পর্ব ২ ঃ প্রশ্ন উত্তরে খেলা
- পর্ব ৩ ঃ মনে রাখার খেলা
- পর্ব ৪ ঃ সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৪০ মিনিট

পর্ব-১

জীবিকা কাকে বলে – ১০ মিনিট

আমরা সবাই জানি জমি একটা গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ এবং আমরা যদি এটিকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারি, তবে আমরা এর থেকে টাকা রোজগার করতে পারি। আজ আমরা জানবো জীবিকা কী এবং এটি কীভাবে আমাদের জমির সাথে সম্পর্কিত।

➢ **জীবিকা বলতে তোমরা কী বোঝো ?**

অনুপ্রেরক কিছু উত্তরের জন্য অপেক্ষা করবেন, তারপর মেয়েদের ধন্যবাদ জানিয়ে বলবেন ঃ

জীবিকা হল রোজগার করা, যা দিয়ে আমরা বেঁচে থাকি। আমাদের দক্ষতা ও শিক্ষা, এবং সম্পদকে কাজে লাগিয়ে আয় করাকে বলে জীবিকা। জীবিকা আমাদের জীবন নিরাপদ করে তোলে। আমাদের জীবিকা যদি স্থায়ী হয়, তবে আমরা সামাজিক, স্বাস্থ্যগত ও আর্থিক সমস্যার সমাধান করতে পারি। এতে আমাদের ও আমাদের পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপত্তা বাড়ে, আমাদের পরিবেশ সুরক্ষিত থাকে।

➢ **আমাদের জানা কিছু জমিভিত্তিক জীবিকা কী কী ?**
কিশোরীদের থেকে কিছু উত্তর শুনুন এবং তারপর একটি তালিকা তৈরী করুন, যাতে এমন কিছু জমিভিত্তিক জীবিকার নাম করুন, যেগুলোর উল্লেখ তারা করেনি।

কিছু সাধারণ জমিভিত্তিক জীবিকা হল ঃ

– সব্জি বাগান
– গোবর সার তৈরী
– বাড়ীর পেছনে মুরগী, হাঁস ও পোলট্রি পালন
– পশুপালন - গরু, ছাগল, শুয়োর ইত্যাদি
– মাশরুম চাষ
– মৌমাছি চাষ
– ফুলের চাষ
– মাছ চাষ
– লাক্ষা / ফলের চাষ

সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ।

পর্ব-২

প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে জমিকে জীবিকার একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস হিসাবে দেখা – ১০ মিনিট

সবাই জানে যে পৃথিবী জুড়ে জমি হল একমাত্র সম্পদ যার মাধ্যমে পৃথিবী সমৃদ্ধ হয়। এটি সকলের কাছে সহজলভ্য এবং এর বৈজ্ঞানিক ব্যবহারের ফলে যে কোনো ব্যক্তি, দল বা জনগোষ্ঠীর স্থায়ী উন্নতি ঘটাতে সক্ষম। এইভাবে, জমি হল জীবিকার একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস। জমিকে জীবিকার একটা গুরুত্বপূর্ণ উৎস হিসাবে বুঝতে আমরা একটা খেলা খেলবো।

তোমরা অনুগ্রহ করে সমান দুটি দলে ভাগ হয়ে যাও। 'ক' দল আমার ডানদিকে দাঁড়াবে এবং 'খ' দল আমার বাঁদিকে দাঁড়াবে।

দুটি দল গঠন করতে কিশোরীদের সাহায্য করুন। যদি বিজোড় সংখ্যক কিশোরী থাকে, তবে অতিরিক্ত কিশোরীটিকে নম্বর দেবার জন্য রাখুন। দল গঠন করা হয়ে গেলে বলুন,

'ক' দলকে আমি একটি প্রশ্ন করবো। তোমরা সর্বাধিক ৩০ সেকেন্ড সময় নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে পারবে এবং দলের একজন উত্তর দেবে। সঠিক উত্তরের জন্য ৫ পয়েন্ট। উত্তর যদি ভুল হয়, তবে 'ক' দল কোনো পয়েন্ট পাবে না এবং প্রশ্নটি 'খ' দলের কাছে চলে যাবে। 'খ' দল যদি সঠিক উত্তর দেয়, তবে তারা ৩ নম্বর বোনাস পাবে। আমি এরপর 'খ' দলকে একটি প্রশ্ন করবো এবং ঐ একই পদ্ধতি অনুসরণ করা হবে। সবশেষে আমরা দেখবো, কোন দল বেশী পয়েন্ট পেয়ে জিতলো।

প্রতি দল থেকে একজন করে মেয়েকে আপনি যা বললেন, তা বলতে বলুন, যাতে তারা ভালোভাবে বুঝতে পারে, কী করতে হবে।

তোমরা সবাই তৈরী ? চলো এবার খেলা যাক্।

বক্তব্য	উত্তর
জমির সঠিক ব্যবহার ব্যক্তি ও পরিবারের খাদ্য নিরাপত্তা দেয়।	ঠিক
যেসব মানুষের জমিতে সুরক্ষিত অধিকার রয়েছে তারা সাধারণতঃ স্থায়ী জমিভিত্তিক জীবিকার মাধ্যমে বেশী আয় করতে পারে।	ঠিক
জমিতে যেসব মানুষের সীমিত অধিকার রয়েছে, তারাও সমানভাবে স্থায়ী জীবিকা উপভোগ করে।	ভুল
জমির সুরক্ষিত অধিকারকে ব্যবহার করে মানুষ স্থায়ী জীবিকা বা আয় করতে পারে।	ঠিক
জমিতে উৎপাদিত ফসল পরিবারে খাদ্যের সংস্থান করে।	ঠিক
জমির উৎপাদনে যে আয় হয়, তা আমাদের স্বাস্থ্য ও শিক্ষার কোনো অংশে কাজে আসে না।	ভুল
জমির সুরক্ষিত অধিকার হল গ্রামের মানুষদের জীবিকা নির্বাহের জন্য অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ।	ঠিক
গ্রামীণ পরিবারের জন্য জমি থেকে জীবিকা আয়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপায় নয়।	ভুল

প্রশ্ন উত্তরের খেলার পর কোন দল অন্য দলের থেকে বেশী নম্বর পেলো জানান এবং কিশোরীদের তাদের উত্তর ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানান।

পর্ব-৩

মনে রাখার খেলার মাধ্যমে সাধারণ জমিভিত্তিক জীবিকা সম্পর্কে বোঝা – ১৫ মিনিট

এখন আমরা জানি যে, জমি হল জীবিকার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উৎস। অতএব, এটা মনে রাখা দরকার যে, জমির বৈজ্ঞানিক ব্যবহার যে কোনো ব্যক্তি বা পরিবারের ক্ষেত্রে স্থায়ী জীবিকার সুযোগ করে দেয়। আমার মনে হয়, তোমাদের মধ্যে কেউ কেউ ইতিমধ্যেই জমিভিত্তিক আয়ের সাথে যুক্ত।

- **তোমাদের মধ্যে যারা ইতিমধ্যেই জমিভিত্তিক জীবিকার সাথে যুক্ত, উঠে দাঁড়াও।**

যদি কিছু কিশোরী উঠে দাঁড়ায়, তবে জিজ্ঞাসা করুন, তারা কোন জমিভিত্তিক জীবিকার সাথে যুক্ত এবং সেটি জানাবার জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

তাহলে, জমিভিত্তিক জীবিকা সম্বন্ধে এবং জীবিকার ধাপগুলি সম্বন্ধে তোমাদের নিশ্চয়ই কিছু ধারণা আছে। এবার সাধারণ জমিভিত্তিক জীবিকা সম্বন্ধে পরিষ্কারভাবে বোঝার জন্য আমরা একটা খেলা খেলবো।

আবার 'ক' এবং 'খ' দুটি দল করো। এইবার প্রতিটি দল থেকে একজন করে নেতা বেছে নাও।

প্রতিটি দল থেকে নেতা নির্বাচিত হবার পর, নেতাদের অনুরোধ করুন এক কোনায় একসাথে দাঁড়াতে। ১০ রকমের জমিভিত্তিক জীবিকার ছবি দেওয়া ১০টি ছবি বার করুন এবং 'ক' দলের এক একটি মেয়েকে একটি করে ছবি দিন এবং তাদের ছবিগুলি ওপরে তুলে ধরতে বলুন এবং গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। 'ক' দলের নেতাকে বৃত্তটির মাঝখানে এসে দাঁড়াতে বলুন এবং তারপর বলুন,

এবার 'ক' দলের নেতা মেয়েদের ধরে থাকা ১০টি ছবি দেখে নাও এবং প্রতিটি মেয়ে ছবিসহ কোথায় দাঁড়িয়ে আছে, মনে রাখো। ২ মিনিট বাদে, তোমার চোখ বেঁধে দেওয়া হবে এবং তিনবার ঘুরিয়ে দেওয়া হবে। এরপরে তোমাকে বৃত্তে থাকা যতগুলি সম্ভব মেয়েকে ছুঁতে হবে এবং বলতে হবে সে কোন ছবি ধরে আছে। সেটি কোন জীবিকা, তারও উল্লেখ করতে হবে। ঠিক বললে তুমি ৫ পয়েন্ট পাবে। ভুল উত্তরের জন্য কোনো নম্বর নেই। 'ক' দলের নেতার হয়ে গেলে, 'খ' দলের নেতাও সেই একই কাজ করবে। যে দলের নেতা বেশী পয়েন্ট পাবে, সে জিতবে।

প্রতিটি দল থেকে একজন করে কিশোরীকে আপনি যা বললেন, তা আবার বলতে বলুন, যাতে তারা ঠিকভাবে বুঝতে পারে কী করতে হবে।

তোমরা কি তৈরী? আমি 'ক' দলের ১০ জন মেয়েকে ১০টি ছবি দিচ্ছি।

সাধারণ জমিভিত্তিক জীবিকার ছবিগুলি হল ঃ

ছবি ১ – সব্জি বাগান
ছবি ২ – ফুলের বাগান
ছবি ৩ – গোবর সার
ছবি ৪ – বাড়ীর পেছনে মুরগী, হাঁস ও পোলট্রি পালন

ছবি ৫ – পশুপালন – গরু, ছাগল, শুয়োর ইত্যাদি
ছবি ৬ – মাশরুম চাষ
ছবি ৭ – মৌমাছি চাষ
ছবি ৮ – ফুলের চাষ
ছবি ৯ – মাছ চাষ
ছবি ১০ – লাক্ষা / ফলের চাষ

মনে রাখার খেলা শেষ হলে কোন দল বেশী নম্বর পেলো জানান এবং কিশোরীদের তাদের উত্তর ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানান।

এইমাত্র আমরা সাধারণ কিছু জমিভিত্তিক জীবিকার কথা জানলাম এবং এবার আমরা জমিভিত্তিক জীবিকা গ্রহণ করার ধাপগুলো সম্বন্ধে জানবো। এবার এই প্রশ্নটির উত্তর আমাকে কে দিতে পারবে?

➢ **যে কোনো জমিভিত্তিক জীবিকা গ্রহণের জন্য একজনকে কী কী ধাপ অনুসরণ করতে হবে?**

কিছু অংশগ্রহণকারীর থেকে উত্তর শোনার জন্য অনুপ্রেরক অপেক্ষা করবেন এবং কোন ধাপগুলো অনুসরণ করা হবে, সেগুলো বলার সময় তাদের ধন্যবাদ জানাবেন।

– দেখতে হবে জমির ধরণ কেমন ও কতটা জমি রয়েছে
– জমির ধরণ ও পরিমাণ অনুযায়ী সঠিক জীবিকা নির্বাচন করতে হবে
– এরপর ঐ জীবিকার ওপর প্রশিক্ষণ নিতে হবে
– সবশেষে জমির সুরক্ষিত অধিকারকে কাজে লাগিয়ে ঐ জীবিকার মাধ্যমে স্থায়ী আয় করা

পর্ব-৪

সংকল্প ও একে অন্যকে উৎসাহিত করা – ৫ মিনিট

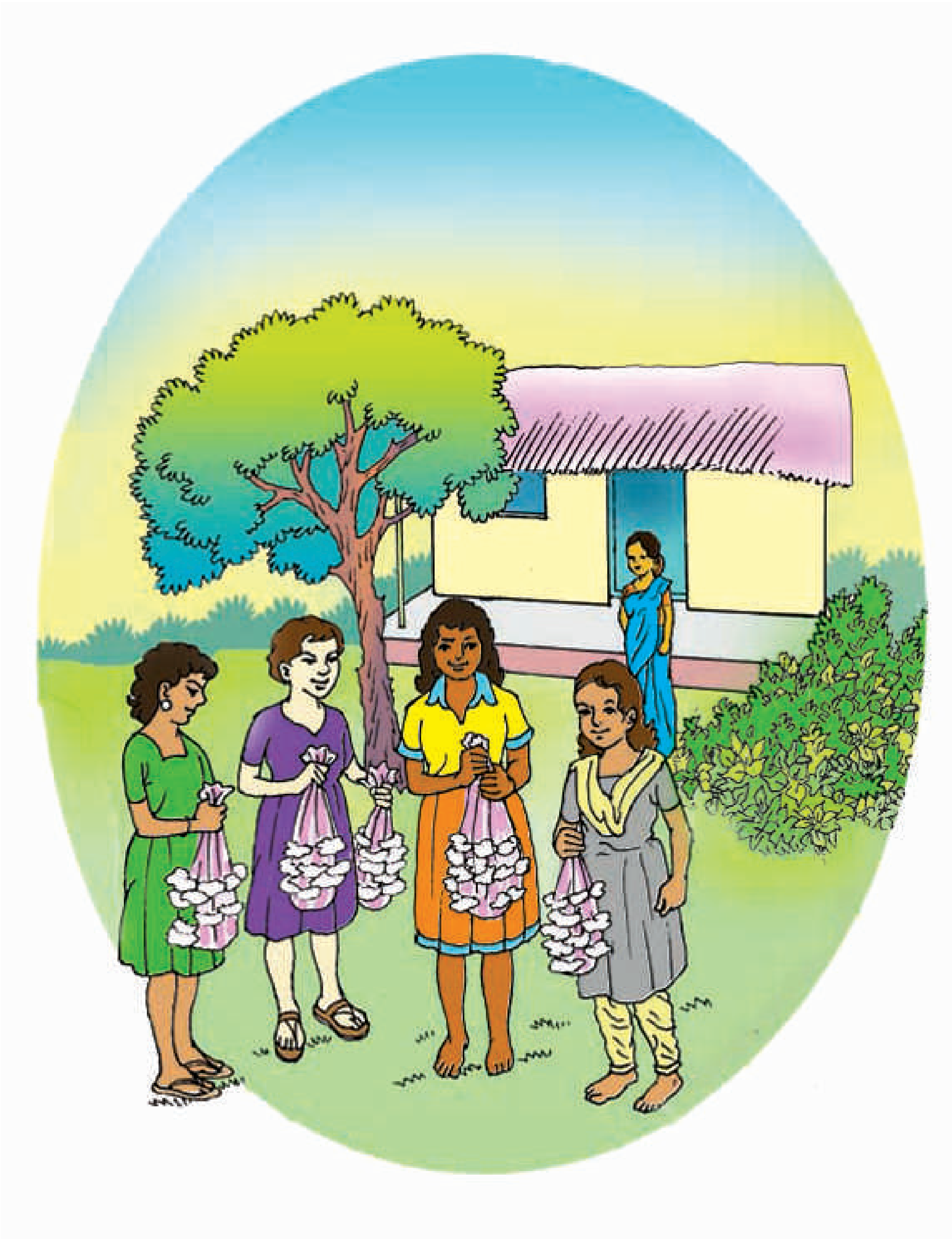
আজ আমরা জানলাম জমিভিত্তিক জীবিকা কী, কিছু সাধারণ জমিভিত্তিক জীবিকার উদাহরণ এবং এই জীবিকাগুলি গ্রহণে কী কী ধাপ অনুসরণ করতে হবে। এবার উঠে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি প্রশ্নটিতে সংকল্প করতে চাও, তবে এগিয়ে এসে তোমাদের ডানহাত সামনের দিকে বাড়িয়ে দাও, যাতে তোমরা একে অন্যের হাত স্পর্শ করতে পারো।

➢ **তোমাদের মধ্যে কে কে নিজেদের জমিভিত্তিক জীবিকা বেছে নেবে?**

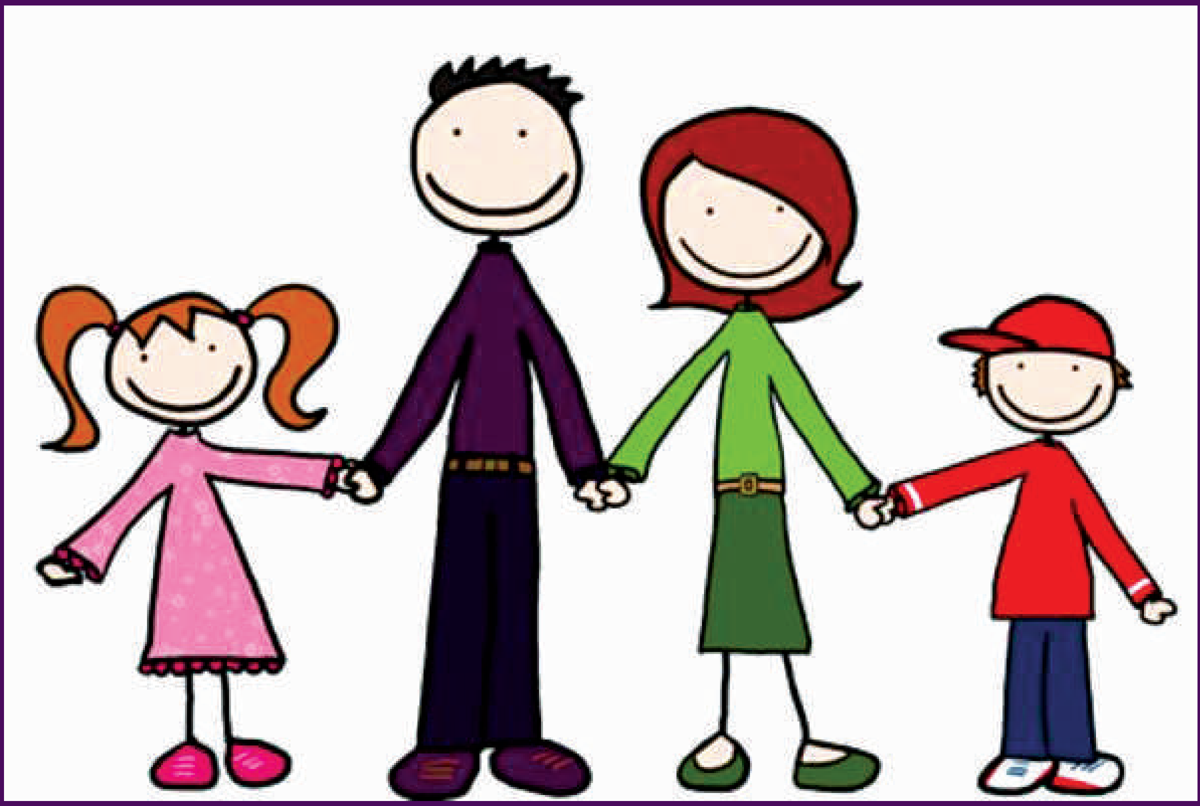
কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাতে হাত ঠেকিয়ে সংকল্প করলে, বলুন

আমাদের পরের খেলায় খেলায় শেখায় আমরা দেখবো, পরিবারের সম্পত্তি থেকে আমরা কীভাবে জমির অধিকার পেতে পারি। এবার আমরা আমাদের সব সভার শেষে যেমন করি, তেমনভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করবো। গোল হয়ে দাঁড়াও এবং ডান হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমার সাথে বলো, "জমির বিষয়ে সরকারী অফিসগুলি আমরা জানি"। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো "চলো!"

কিশোরীদের যখন একে অন্যকে উৎসাহিত করা হয়ে যাবে, তখন তাদের প্রচেষ্টাকে হাততালি দিয়ে উৎসাহ দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।



যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য



আমাদের দেহকে জানা

উদ্দেশ্য
এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ
১. স্ত্রী ও পুরুষের প্রজনন ব্যবস্থা নিয়ে আলোচনা করবে।

প্রস্তুতি
- মাটিতে আঁকার জন্য একটি কাঠি এবং একটি মানবদেহের ছবির বাইরের রেখা (আউটলাইন) আঁকার জন্য মাটিতে একটি খোলা জায়গা।
- ১-৩ নং ছবি
- চোখ বাঁধার জন্য রুমাল
- একটি ছোটো চেনা গান বেছে নেওয়া, যা মেয়েরা সহজেই গাইতে পারবে।

পদ্ধতি
- পর্ব ১ঃ দেহের ছবি
- পর্ব ২ঃ আলোচনা
- পর্ব ৩ঃ গান এবং প্রশ্নোত্তর খেলা
- পর্ব ৪ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

দেহের আউট লাইন আঁকা এবং দেহের অংশগুলি চিহ্নিত করার জন্য প্রশ্ন রাখা – ৫ মিনিট

আজ আমরা ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে পার্থক্যের বিষয়ে কথা বলবো। নতুন তথ্যগুলি জানার জন্য ও পুনরালোচনার জন্য আমরা একটা খেলাও খেলবো। তবে, শুরু করার আগে, দেহের যে অংশগুলি আমরা প্রতিদিন ব্যবহার করি, সেগুলির বিষয়ে ভাববো।

সকলে যাতে দেখতে পায়, এমনভাবে দেহের একটি অউটলাইন মাটিতে আঁকুন। তারপর জিজ্ঞাসা করুনঃ

- **কিত্‌কিত্ খেলার সময় তোমরা দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো?**
- **বাড়ী ঘর পরিষ্কারের সময় তুমি দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো?**
- **খাবার খাওয়ার সময় তুমি দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো?**

প্রতিটি প্রশ্নের পরে, স্বেচ্ছাসেবীদের বলুন আউটলাইনে আঁকা দেহের অংশগুলি দেখাতে। উত্তরের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান এবং জিজ্ঞাসা করুনঃ

- **ছেলে ও মেয়েদের দেহের কোন্ কোন্ অংশগুলি আলাদা?**
  (সম্ভাব্য উত্তরঃ বুক, তলপেট, গলা)

স্বেচ্ছাসেবীদের বলুন আউটলাইনে আঁকা দেহের অংশগুলি দেখাতে। তারপর বলুনঃ

ছেলে ও মেয়েদের তফাৎ এনে দিয়েছে দেহের যে অংশগুলি, সেগুলি তোমরা দেখিয়ে দিয়েছো। এবার এই তফাতগুলি আমরা আরও বিস্তারিতভাবে দেখবো।

পর্ব-২

প্রজনন ব্যবস্থা এবং গর্ভাবস্থা ব্যাখ্যা করতে ছবির ব্যবহার – ১৫ মিনিট

ছেলে ও মেয়ে – এবং মহিলা ও পুরুষদের দেহের অঙ্গগুলি – ভিন্ন ভিন্ন। পুরুষের দেহে লিঙ্গ ও অণ্ডকোষ বা শুক্রথলি থাকে। মহিলাদের

দেহে যোনি ও ডিম্বাশয় থাকে। মহিলাদের দেহে স্তনও থাকে, যাতে কোনো মহিলা সন্তানের জন্ম দেবার পর, দুধ উৎপাদন হয়।

তথ্যবাক্সের তথ্যগুলি বলার সময় ১ ও ২ নং ছবিগুলি দেখান এবং সঠিক অংশে নির্দেশ করুন।

মহিলা ও পুরুষদের প্রজনন ব্যবস্থা

- মেয়েদের যৌনাঙ্গ শরীরের ভেতরে থাকে, অন্যদিকে পুরুষদের যৌনাঙ্গ শরীরের বাইরে থাকে।
- মেয়েদের দেহের ভিতর ডিম্বাশয় নামে এক থলি থাকে, যাতে ডিম সঞ্চিত থাকে।
    - বয়ঃসন্ধির সময়, মেয়েদের ডিম্বাশয় থেকে একটি করে ডিম মাসে একবার বের হয়ে আসে। একটি মেয়ে বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছলেও, তার দেহের বিকাশ তখনও সম্পূর্ণ হয় না। সাধারণতঃ একটি মেয়ের দেহের বিকাশ ১৮ বছর বয়স হলে সম্পূর্ণ হয়।
    - একটি কিশোরীর দেহে ডিমটি ডিম্বাশয় থেকে নালি বা টিউবের মধ্য দিয়ে চলাচল করে।
    - ডিমটি কোনো পুরুষের শুক্রাণুর সাথে মিলিত হতে না পারলে রক্তস্রাব হয় (মাসিক), যেটি যোনি থেকে বার হয়ে আসে, যাতে পরের মাসে একটি নতুন চক্র শুরু হতে পারে। রক্তস্রাবটি প্রতি মাসে ৩ থেকে ৭ দিন ধরে থাকে।
    - ডিমটি কোনো শুক্রাণুর সাথে মিলিত হলে, গর্ভাবস্থা হয়।
- পুরুষদের দেহে অণ্ডকোষ বা শুক্রথলি বীর্য বহন করে। শিশুর জন্ম দিতে, মেয়েদের ডিমের সাথে যার মিলন ঘটে, সেটি হল শুক্র। শুক্রথলি থেকে শুক্র পুরুষদের দেহের ভেতরের টিউবের মধ্য দিয়ে এসে লিঙ্গের মাধ্যমে বাইরে বেরিয়ে আসে।

➢ **মহিলা ও পুরুষদের মদ্যে পার্থক্যের বিষয়ে তোমার কি কি প্রশন আছে?**

প্রশ্নগুলির উত্তর দিন। তারপর বলুন ঃ

মহিলা ও পুরুষদের পার্থক্যের বিষয়ে আমরা আলোচনা করেছি। মহিলা ও পুরুষ মিলে একসঙ্গে একটি কাজ করলে, গর্ভাবস্থা হয়। সেই কাজটিকে বলা হয় যৌন সঙ্গম।

নীচের বাক্সের তথ্যগুলি আলোচনার সময় ৩নং ছবি দেখান।

গর্ভাবস্থা কিভাবে হয়

- যৌন সঙ্গমের অর্থ পুরুষের লিঙ্গ মহিলার যোনিতে প্রবেশ করা। এই সময় পুরুষের লিঙ্গ থেকে শুক্র বা বীর্য বার হয়ে তা প্রবেশ করে মহিলার দেহে। যোনিতে প্রবেশ করে সেই শুক্র বা বীর্য ডিমের সঙ্গে মিলিত হতে চেষ্টা করে।
    - শুক্র বা বীর্য ডিমের সঙ্গে মিলিত না হলে, মহিলাদের দেহ থেকে সেই মাসে রক্তক্ষরণ শুরু হয় (মাসিক) এবং এই চক্রটি পরের মাসে আবার শুরু হয়।
    - শুক্র বা বীর্য ডিমের সঙ্গে মিলিত হলে গর্ভাবস্থা হয়। বীর্য ও ডিম একসাথে মিলে একটি শিশুর দেহ গঠন করে। ৯ মাস ধরে শিশুটি সেই মহিলা দেহে বেড়ে ওঠে। এই মাসগুলিতে মহিলাটির মাসিক হয় না। ৯ মাস পরে, শিশুর জন্ম হয়।

দ্রষ্টব্য ঃ ১৮ বছরের আগে গর্ভাবস্থা হলে, মেয়েদের দেহ দুর্বল হয়ে পড়ে এবং এর কারণে মৃত্যুও হতে পারে।

তোমাদের মনে হতে পারে, অন্য নানা ঘটনায় (সিনেমায় এবং ছবিতে যেমন দেখা যায়) গর্ভাবস্থা ঘটতে পারে। কিন্তু মনে রেখো, যৌন সঙ্গম অর্থাৎ লিঙ্গের যোনিতে প্রবেশ করার মাধ্যমেই শুধুমাত্র গর্ভাবস্থা হতে পারে।

মেয়েদের প্রশ্ন করতে আমন্ত্রণ জানান এবং সেই অনুযায়ী উত্তর দিন।

পর্ব-৩

মহিলা ও পুরুষদের মধ্যে পার্থক্যের পুনরালোচনা করতে একটি খেলা পরিচালনা – ১০ মিনিট

এখন আমরা জেনে গেছি, মেয়েদের দেহ ছেলেদের তুলনায় ভিন্নভাবে কাজ করে, তখন আমরা যা আলোচনা করলাম, তার পুনরালোচনা করতে এবার একটি খেলা খেলা যাক।

খেলাটি এভাবে হবে। প্রথমে সবাই বড় একটি গোল হয়ে দাঁড়াও। এরপর একজন স্বেচ্ছাসেবককে চোখ বেঁধে মাঝখানে দাঁড় করাতে হবে। গোল হয়ে দাঁড়ানো মেয়েরা যখন একটি ছোটো গান গাইবে, তখন চোখ বাঁধা স্বেচ্ছাসেবক এক হাত এগিয়ে গিয়ে আস্তে আস্তে ঘুরবে। গান শেষ হয়ে গেলে, স্বেচ্ছাসেবক যার দিকে হাত দিয়ে দাঁড়াবে, তাকে পুনরালোচনার জন্য করা প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। সেই কিশোরীর যদি উত্তরটি জানা না থাকে, বা সে ভুল উত্তর দেয়, তবে দলের অন্য কেউ সঠিক উত্তরটি দিয়ে দেবে। সঠিক উত্তর দেওয়া হয়ে গেলে, যে উত্তরটি দিয়েছে, তাকে মাঝখানে দাঁড় করিয়ে দিন। এই খেলাটি চলতে থাকবে, যতক্ষণ না পুনরালোচনার সবকটি উত্তর পাওয়া হয়ে যায়।

- **এই খেলার জন্য তুমি কোন গানটি করতে চাও?**

দ্রষ্টব্য ঃ *কিশোরীরা যদি কোনো গান খুঁজে না পায়, বা এ বিষয়ে একমত হতে না পারে, তবে আপনার বেছে নেওয়া কোনো ছোটো পরিচিত গান বলুন।*

নীচের বাক্সের পুনরালোচনার প্রশ্নগুলি ব্যবহার করে, খেলাটি খেলুন।

পুনরালোচনার প্রশ্নাবলী

- মেয়েদের দেহে ডিম সঞ্চয় করে রাখার থলিকে কি বলে? *[ডিম্বাশয়]*
- পুরুষদের দেহে শুক্র সঞ্চয় করে রাখার থলিকে কি বলে? *[শুক্রথলি বা অণ্ডকোষ]*
- পুরুষদের দেহের কোন অংশ দিয়ে শুক্র বা বীর্য বেরিয়ে আসে? *[লিঙ্গ]*
- পুরুষদের লিঙ্গ মহিলাদের যোনিতে প্রবেশ করার ঘটনাকে কি বলে? *[যৌন সঙ্গম]*
- কতগুলি ঘটনায় গর্ভাবস্থা ঘটতে পারে? *[শুধু একটি ঘটনায় ঃ যৌন সঙ্গম]*
- একজন মহিলার যখন মাসের একটি সময় রক্তস্রাব হয়, তাকে কি বলে? *[মাসিক]*
- মহিলাদের দেহের কোন অংশ থেকে মাসিক রক্তস্রাব হয়? *[যোনি]*
- পুরুষের শুক্র বা বীর্য কোনো মহিলার দেহের ডিমের সঙ্গে মিলিত হলে, সেই ঘটনাকে কি বলে? *[গর্ভাবস্থা]*
- একজন মহিলার গর্ভাবস্থা কত মাস পর্যন্ত থাকে? *[৯ মাস]*

পর্ব-৪

প্রজনন ও গর্ভাবস্থা সম্বন্ধে অন্যদের জানাবার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

আমাদের আজকের আলোচনা অনুসারে, মেয়েদের দেহের এমন অনেক অংশ রয়েছে, যা তাদের আলাদা করে দিয়েছে। একজন পুরুষ, তার লিঙ্গ কোনো মহিলার যোনিতে প্রবেশ করালে, গর্ভাবস্থা ঘটতে পারে। মেয়েদের দেহ পূর্ণভাবে বিকশিত হতে সময় নেয়, সেই কারণে গর্ভধারণ করার আগে, একটি মেয়ের অন্ততঃ ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত অপেক্ষা করা প্রয়োজন।

এবার সবাই গোল হয়ে দাঁড়িয়ে প্রশ্নটি নিয়ে ভাবো ঃ

➢ **কার সঙ্গে আজকের বিষয় নিয়ে তুমি আলোচনা করতে পারবে ?**

স্বেচ্ছাসেবকদের বৃত্তটির ভেতরে এসে, কোনো একজন ব্যক্তি, যাকে তারা তথ্যগুলি জানাবেন, তা বলতে বলুন। অংশগ্রহণের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান ঃ

যেসব মেয়েরা কারও সঙ্গে পুরুষ ও মহিলাদের তফাৎ নিয়ে আলোচনা করবে বলে স্থির করেছো, তারা এক পা এগিয়ে এসে বলো 'আমি'।

এগিয়ে আসার পর, মেয়েদের আবার পিছিয়ে বৃত্তে ফিরে যেতে বলুন। তারপর বলুন ঃ

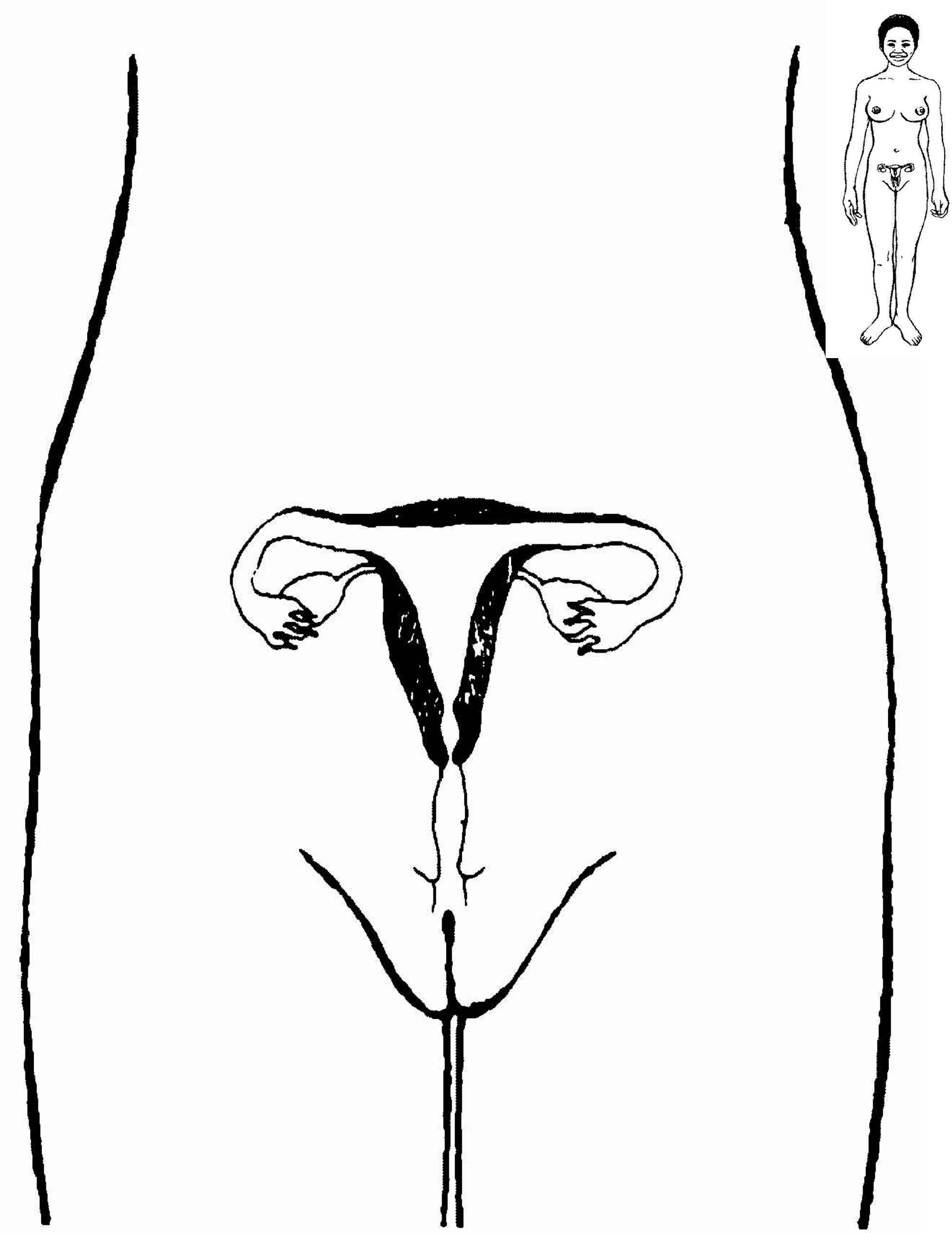
কিশোরীদের হাত তোলার পরে বলুন ঃ

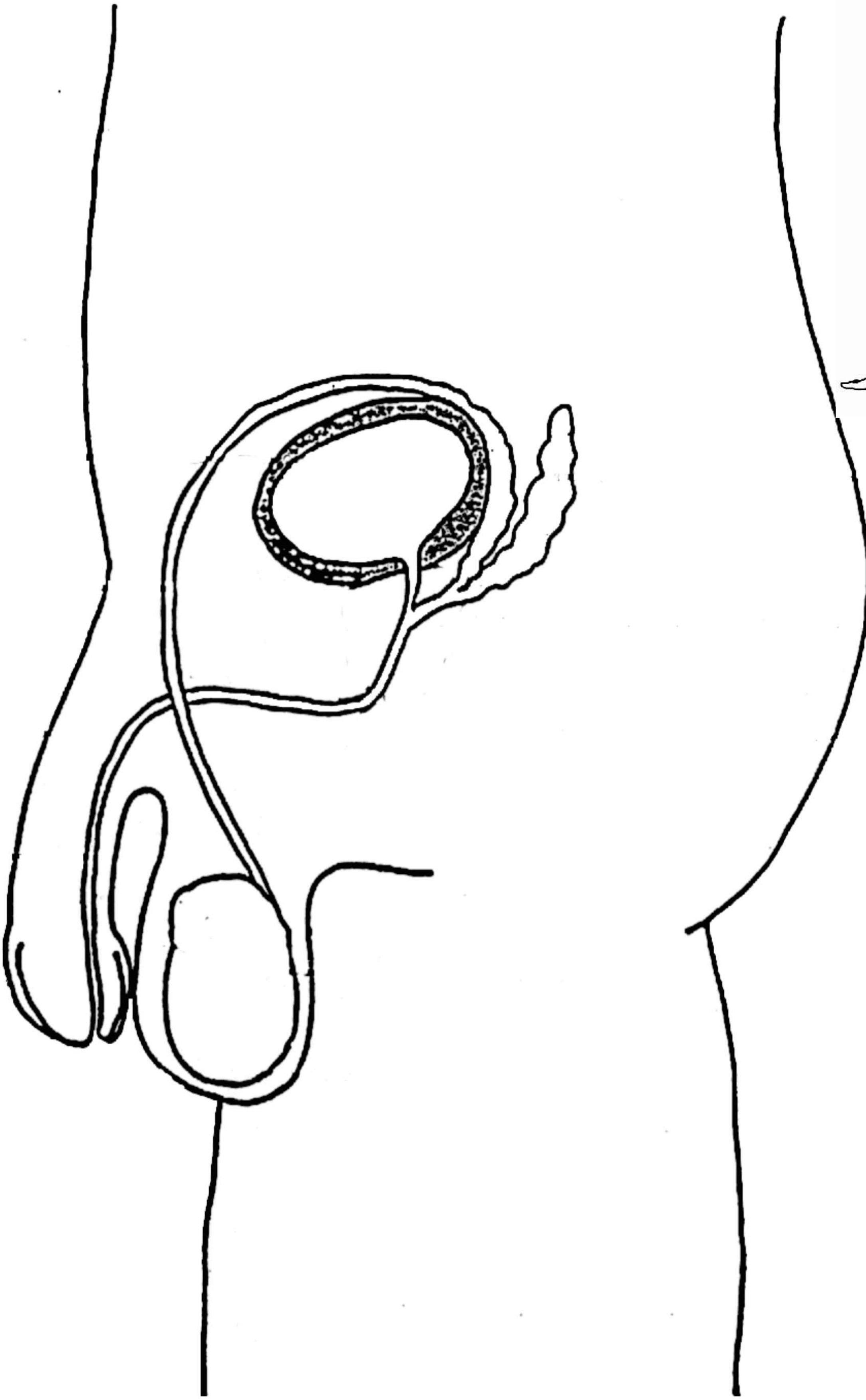
তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

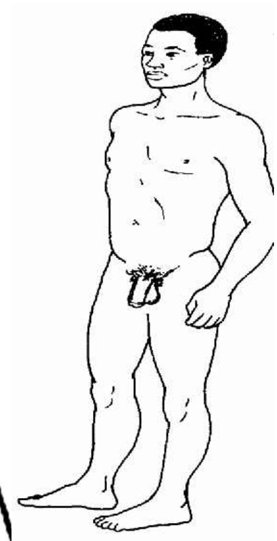
"শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।"

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো 'চলো"!

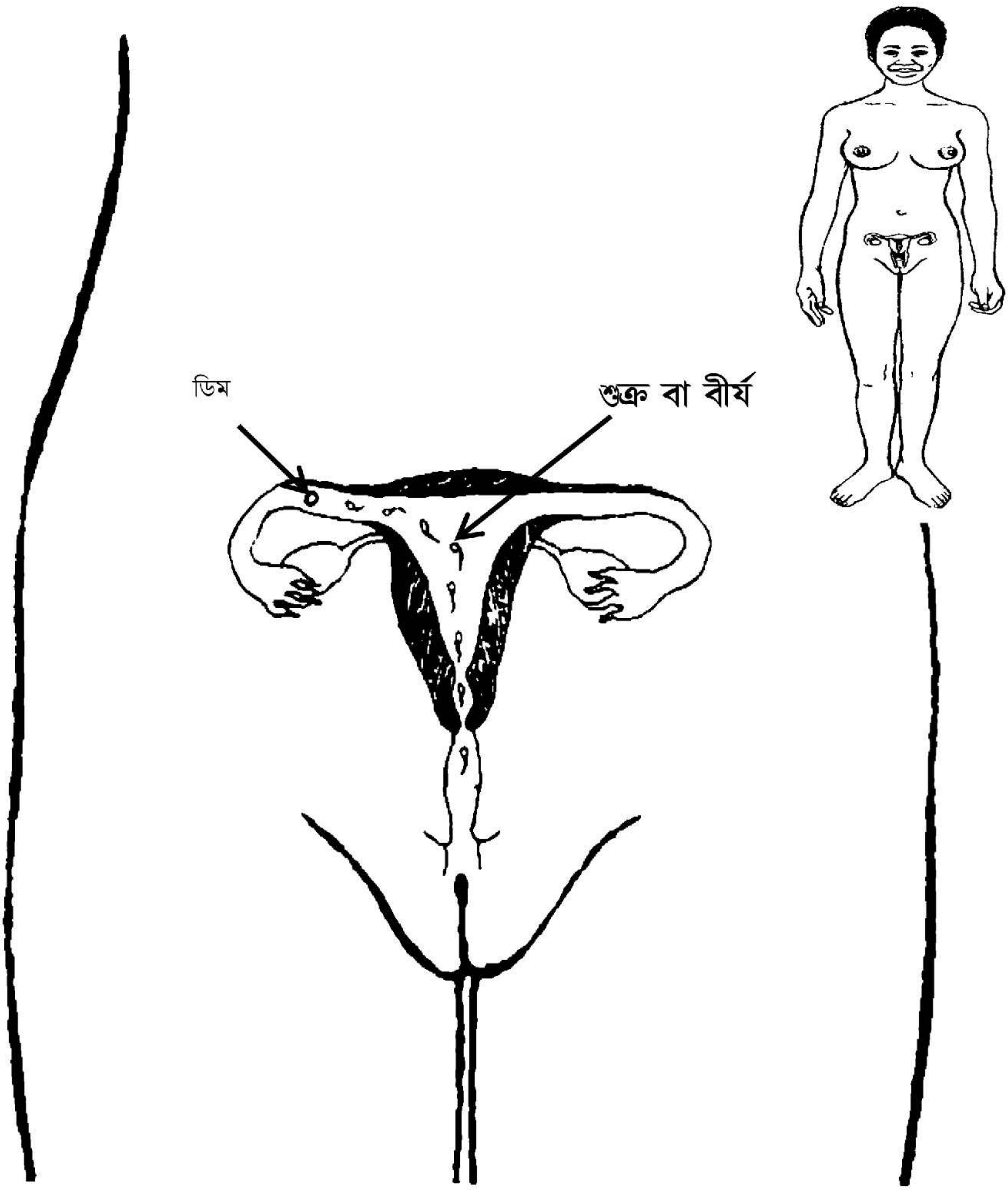
কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।







মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে: ছবি ২



মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. মাসিকের সময়, গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যপান করানোর সময় সুস্থ থাকার উপায়গুলি চিহ্নিত করবে।

প্রস্তুতি

- পর্ব ২ ঃ ছবি ১ (মহিলাদের প্রজনন ব্যবস্থা) এবং ছবি ২ (গর্ভাবস্থা কীভাবে হয়)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ গল্প বলা
- পর্ব ২ ঃ ছবি
- পর্ব ৩ ঃ খেলা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

কিশোরী ও মহিলাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে গল্প বলুন – ১০ মিনিট

আজ, আমরা জানবো, মেয়েদের দেহ কীভাবে কাজ করে। প্রথমে, আমি তোমাদের দুটো গল্প বলবো ঃ একটা হল তোমাদের বয়সী একটা মেয়েকে নিয়ে, অন্যটা হল একজন মহিলার। আমি যখন গল্প বলবো, তাদের যে পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হচ্ছে, তা মন দিয়ে শুনবে।

অঞ্জলীর গল্প

অঞ্জলীর বয়স ১৪ বছর। মাসিকের কিছুদিন আগে থেকে সে তার দেহে কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করে। তার বুকে ব্যথা হয় আর গা-হাত-পা ফুলে যায়। কখনো কখনো তার মেজাজ পাল্টে যায়, তার খুব দুঃখ হয় অথবা সে তাড়াতাড়ি রেগে যায়। মাসিক শুরু হলে, তার তলপেটে যন্ত্রণা হয়।

- **অঞ্জলীর কী কী পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হয়?** *(বুকে ব্যথা, ফোলা, দুঃখ বা রাগ হওয়া, তলপেটে যন্ত্রণা)*
- **মাসিকের সময় তোমরা আর কী কী পরিবর্তন লক্ষ্য করো?**

মল্লিকার গল্প

মল্লিকার প্রথমবার সন্তান হবে। কয়েক মাসের মধ্যেই শিশুটির জন্ম হবে। গর্ভবতী হওয়ার পর থেকে, মল্লিকার মাসিক হয় না। তার তলপেট বড়ো হচ্ছে, কারণ পেটের ভিতর সন্তানটি বেড়ে উঠছে। তার স্তনও বড়ো হচ্ছে। কখনো কখনো সে ক্লান্ত হয়ে পড়ে আর স্ফূর্তির অভাব বোধ করে।

- **মল্লিকার কী কী পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হয়েছে?** *(মাসিক না হওয়া, স্তন ও তলপেট বেড়ে যাওয়া, স্ফূর্তির অভাব, ক্লান্তি)*
- **গর্ভাবস্থায় তোমাদের আর কী কী পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা হয়েছে বা তোমরা লক্ষ্য করেছো?**

পর্ব-২

মহিলাদের দেহ বর্ণনা করতে ছবির ব্যবহার করুন – ১০ মিনিট

নীচের কথাগুলি বর্ণনা করার সময় ১ ও ২ নং ছবি দেখানঃ

মেয়েদের দেহে স্তন ও সন্তান উৎপাদনের অঙ্গ থাকে যা একটি শিশুকে সাহায্য করে। এইগুলির মধ্যে কোনো কোনো অংশ স্পর্শকাতর এবং যৌন মিলনের সময় আনন্দ দিতে পারে।

- শিশুর যত্নের জন্য স্তন দুধ উৎপাদন করতে পারে।
- জরায়ু হলো এমন একটি অঙ্গ যার আকার একটি কমলালেবুর মতো। তোমাদের তলপেটে থাকে জরায়ু। মেয়েদের মাসিক শুরু হলে, প্রতি মাসে জরায়ু ঘন, নরম একটি কলা (কোষের সমষ্টি)-র স্তর তৈরী করে যা একটি শিশুর দেহ তৈরীর জন্য প্রস্তুত হয় এবং ডিম্বাশয় থেকে একটি ডিম বার করে।
    - শুক্রাণু যদি যোনি পথে প্রবেশ করে (পুরুষের লিঙ্গ থেকে) এবং ডিমকে নিষিক্ত করে, তবে নিষিক্ত ডিম জরায়ুর নরম আস্তরণে স্থাপিত হয়ে বাড়তে থাকে। জরায়ুতে শিশু বাড়তে থাকবে এবং মহিলাদের দেহ থেকে পুষ্ট হবে। ৯ মাস পরে, শিশু যোনিপথ দিয়ে বাইরে বেরিয়ে আসে। দ্রষ্টব্য ঃ এটা জানা জরুরী যে, যখন একটি মেয়ের মাসিক শুরু হয়, তার মানে হল সে যদি অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গ করে তবে সে গর্ভবতী হয়ে পড়বে।
    - ডিমটি যদি শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত না হয়, তবে জরায়ু যোনিপথ দিয়ে সেই নরম স্তরটি বার করে দেয়। পরের মাসে আবার নতুন আস্তরণ তৈরী হয় আর সেই একইভাবে সমস্ত পদ্ধতিটি পরিচালিত হয় অর্থাৎ মাসিক-চক্র চলতে থাকে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **এই শারীরিক পরিবর্তনগুলির সময় কিশোরী ও মহিলারা কীভাবে সুস্থ থাকতে পারে ?**

মাসিকের সময়, গর্ভাবস্থায় এবং স্তনপান করানো হল বিশেষ সময়, যখন খাবার থেকে কেবল অতিরিক্ত পুষ্টি প্রয়োজন তাই নয়, সুস্থ ও সবল থাকার জন্য প্রয়োজন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা এবং স্বাস্থ্যের যত্ন।

মাসিক, গর্ভাবস্থা ও স্তন্যদানের সময় প্রয়োজনীয় উপাদান

- **খাবার ঃ** কিশোরী ও মহিলাদের শক্তিশালী থাকার জন্য ডিম, বাদাম, বিন, ডাল এবং গাঢ় সবুজ শাকসব্জি খাওয়া প্রয়োজন। এইসব খাবারগুলিতে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থাকে, যা মাসিক, গর্ভাবস্থা ও শিশুকে স্তন্যপানের সময় কাজে আসে।
- **স্বাস্থ্যবিধি ঃ** কিশোরী ও মহিলারা সংক্রমণ ও দুর্গন্ধ এড়াতে যোনিস্থান সাবান ও জল দিয়ে ধুতে পারে। মাসিকের সময়, স্যানিটারী ন্যাপকিন বা কাপড় যত ঘন ঘন প্রয়োজন, তা পাল্টানো দরকার, যাতে সেটা সম্পূর্ণ রক্ত মাখানো না হয় এবং নিজেকে পরিচ্ছন্ন লাগে ও স্বচ্ছন্দ থাকা যায়।
- **স্বাস্থ্যের যত্ন ঃ** মাসিক, গর্ভাবস্থা ও স্তন্যপানের সময় মায়ের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়। কিশোরী ও মহিলারা স্থানীয় আশা বা এ এন এম (স্বাস্থ্যকর্মী)-এর কাছে তাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জিজ্ঞাসা ও উদ্বেগগুলি সম্পর্কে জানাতে পারে। সুস্থ ও শক্তিশালী থাকতে স্বাস্থ্যের যত্ন ও পরামর্শের প্রয়োজন।

➢ **মাসিকের সময়, গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানের সময় এই তিনটি উপাদান কেন বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ?** *(এই সময় শারীরিক পরিবর্তন আনতে মহিলাদের দেহে অতিরিক্ত পুষ্টি প্রয়োজন; দেহ এইসময় সংক্রমণ ও রোগের আক্রমণের জন্য বিপজ্জনক অবস্থায় থাকে; নিয়মিত স্বাস্থ্যের যত্ন সমস্যা দ্রুত চিহ্নিত করতে ও চিকিৎসা করতে সাহায্য করে।)*

➢ **কিশোরী ও মহিলারা যদি এইসব সময়ে ভালো খাবার, পরিচ্ছন্নতা এবং স্বাস্থ্যের যত্ন না পায়, তবে কী হবে ?** *(তারা দুর্বল ও অসুস্থ হয়ে পড়বে এবং তাদের সার্বিক স্বাস্থ্য সংকটের মুখে পড়বে।)*

➢ **১৮ বছর বয়সের আগে মেয়েদের গর্ভধারণ করা বিপজ্জনক কেন ?** *(মেয়েদের দেহ সম্পূর্ণ বেড়ে উঠতে সময় নেয়। কম বয়সে গর্ভধারণ করলে, তা মা ও শিশু উভয়ের পক্ষেই বিপজ্জনক। গর্ভাবস্থায় এবং/বা প্রসবের সময় জটিলতা দেখা দিতে পারে, ফলে কম ওজনের শিশুর জন্ম হতে পারে বা মা ও শিশুর মৃত্যুও হতে পারে। এই কারণেই ভারতে ১৮ বছরের কম বয়সে বিয়ে করা আইনবিরুদ্ধ)*

কয়েকটি উত্তর শুনে নিন এবং প্রয়োজনে ব্যাখ্যা করুন।

পর্ব-৩

ঠিক / ভুলের খেলা খেলুন – ১০ মিনিট

এবার আমরা যে তথ্যগুলি আলোচনা করলাম সেগুলো নিয়ে আরও একবার আলোচনার জন্য একটা খেলা খেলবো। প্রতিটির জন্য ঠিক বা ভুল কী হবে তা বলো এবং কোন্ তিনটি মূল উপাদান তোমার উত্তরকে সমর্থন করে তা ব্যাখ্যা করো।

কিশোরীদের একটা বৃত্তে বসতে বলুন। একজন স্বেচ্ছাসেবীকে দাঁড়াতে বলুন এবং বৃত্তে তার জায়গাটি খালি রেখে দিতে বলুন। স্বেচ্ছাসেবী বৃত্তের বাইরে দলের চারপাশে হাঁটবে, এবং আস্তে করে প্রতিটি কিশোরীর মাথায় টোকা দেবে, আর মুখে বলবে "হাঁস"। যখন সে একটি মেয়ের মাথায় টোকা দিয়ে মুখে বলবে "রাজহাঁস" তখন সেই কিশোরী তার পেছনে দৌড়ে যাবে আর সেই স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটি ধরা পড়ার আগে নিজের ফাঁকা জায়গাটিতে গিয়ে বসে পড়বে।

- *অন্য মেয়েটি যদি তাকে ধরে ফেলে, তবে প্রথম মেয়েটি তার বসার জায়গায় ফিরে যাবার আগে পুণরালোচনার প্রশ্নের উত্তর দেবে। এরপর দ্বিতীয় মেয়েটি দলের চারপাশে হাঁটবে আর ঐ একইভাবে খেলাটি খেলবে।*
- *যদি দ্বিতীয় মেয়েটি প্রথম মেয়েটি নিজের জায়গায় বসার আগে তাকে না ধরতে পারে, তবে দ্বিতীয় মেয়েটিকে পুণরালোচনার প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। উত্তর দেওয়ার পরে সে এবার দলের চারদিকে ঘুরবে আর আরও একবার পদ্ধতিটি অনুসরণ করবে।*

নং	মন্তব্য	উত্তর
১	কোনো মেয়ের মাসিক হলে,তার রোজ চান করা উচিত নয়।	**ভুল** মাসিক চলাকালীন সংক্রমণ এড়াতে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। কিশোরী মহিলাদের স্যানিটারি প্যাড আর জামাকাপড় নিয়মিত পরিবর্তন করা উচিত আর রক্ত ধুয়ে ফেলার জন্য জল ও সাবান ব্যবহার করা উচিত। মহিলা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত স্বেচ্ছাসেবী রয়েছেন (আশা বা স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্য কর্মী) যারা কিশোরীদের মাসিক ও স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধে প্রয়োজনীয় তথ্য ও পরামর্শ দেবেন।
২	স্তন্যদায়ী মায়ের অতিরিক্ত খাবার এবং নিজেকে ও শিশুকে সুস্থ রাখতে নিয়মিত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়া প্রয়োজন।	**ঠিক** মহিলারা যে খাবার খান, সেটি বুকের দুধে পরিণত হয়। শিশু যেহেতু দুধের মাধ্যমেই সমস্ত পুষ্টিগুণ সংগ্রহ করছে, তাই মহিলাদের জন্য প্রচুর স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে দুধের ঘাটতি পূরণ করা এবং নিজেকে সুস্থ সবল রাখা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। মা ও শিশুর নিয়মিত **স্বাস্থ্যকেন্দ্রে** যাওয়া বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ, যাতে এই বিশেষ সময়ে মা ও শিশু কেউই সংক্রমণের কবলে না পড়ে। মায়েদের সাথে দেখা করার জন্য এবং তাদের নিয়ে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার জন্য আশারা আছেন।
৩	শিশু জন্মের আগে গর্ভবতী মহিলাদের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা এ-এন-এম এর কাছে যাওয়ার প্রয়োজন নেই।	**ভুল** গর্ভবতী মহিলাদের অন্তত্তঃ তিনটি প্রসব পূর্ববর্তী **স্বাস্থ্য পরিষেবা** গ্রহণ করা প্রয়োজন, যাতে মা ও গর্ভস্থ শিশু সুস্থ থাকার নিশ্চয়তা পাওয়া যায়। আশা গর্ভবতী মহিলাদের কাছে আসে এবং তাদের নাম নথিভুক্ত করতে, জন্ম পরিকল্পনা করতে এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা গ্রহণে কখন কখন যেতে হবে, তা ঠিক করে দিতে সাহায্য করে।
৪	মাসিকের সময় রক্তক্ষরণের কারণে, কিশোরী ও মহিলাদের লোহা সমৃদ্ধ খাবার যেমন পালং, ডাল আর ডিম খাওয়া প্রয়োজন।	**ঠিক** দেহের কাজকে সাহায্য করে রক্ত। প্রতিমাসে, মাসিকের সময় কিশোরী ও মহিলাদের দেহ থেকে রক্ত বেরিয়ে যায়। এই রক্তের অভাব পূরণ করতে এবং সুস্থ সবল থাকতে কিশোরী ও মহিলাদের অবশ্যই লোহা যুক্ত খাবার খাওয়া উচিত। লোহা যুক্ত **খাবার** রক্তাল্পতা প্রতিরোধ করে। আশা দেখাতে পারে, কোন্ খাবারটি খাওয়া উচিত এবং কীভাবে প্রয়োজনে খাবারের পরিপূরক নেওয়া যেতে পারে।

এ দেশের এবং বাকী বিশ্বের অনেক মহিলা ও কিশোরী অসুস্থ, দুর্বল হয়ে পড়ে এবং তাদের মৃত্যুও হয় কারণ তারা সঠিক সময়ে তাদের দেহকে পরিপূরক দিয়ে ক্ষতিপূরণ করে শক্তিশালী করতে পারেন না। সেইসঙ্গে, যেসব মেয়েরা ১৮ বছরের আগে গর্ভধারণ করে, তাদের দুর্বল স্বাস্থ্য হওয়ার কারণ সবচেয়ে বেশী, কারণ তাদের দেহ গর্ভাবস্থার পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত হয় না। কিশোরী ও মহিলারা তাদের দেহে যে পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, সে সময়ে সুস্থ সবল থাকতে অতিরিক্ত খাবার, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা এবং স্বাস্থ্যের যত্নের প্রয়োজন।

পর্ব-৪

স্বাস্থ্যের এই তিনটি উপাদান সকলকে বলার জন্য অংশগ্রহণকারীদের সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে ব্যবধান রেখে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। নীচের প্রশ্নটির উত্তর দিতে যারা রাজি হবে, তারা এক পা এগিয়ে ডান হাত বাড়িয়ে বলবে, "আমি"। হাত বাড়িয়ে এগিয়ে এলো, তাদের যেন হাতে হাত ঠেকে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

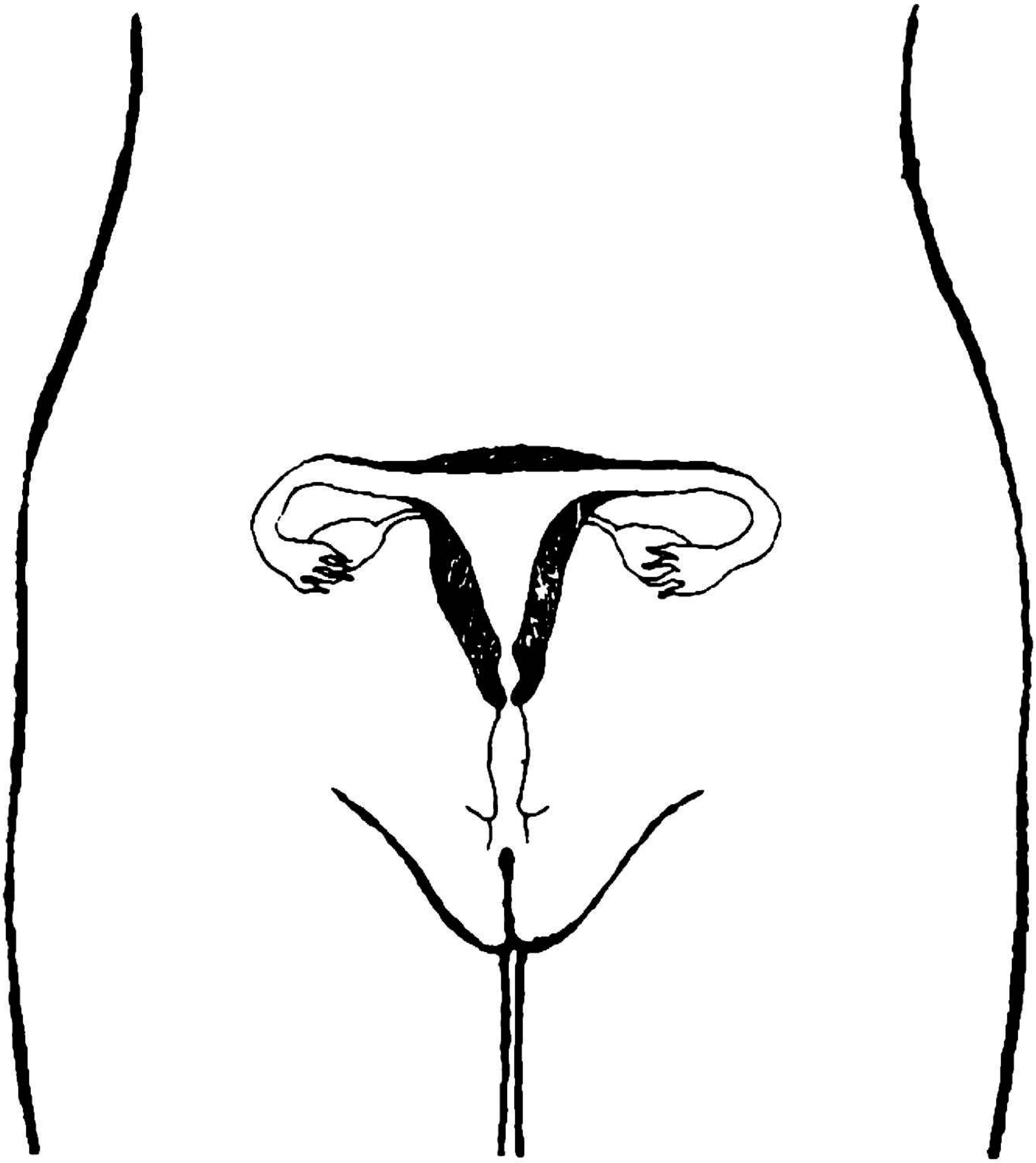
- **অন্য কিশোরী ও মেয়েদের সাথে স্বাস্থ্যের ৩টি উপাদান নিয়ে কে কে কথা বলতে চাও ?**

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

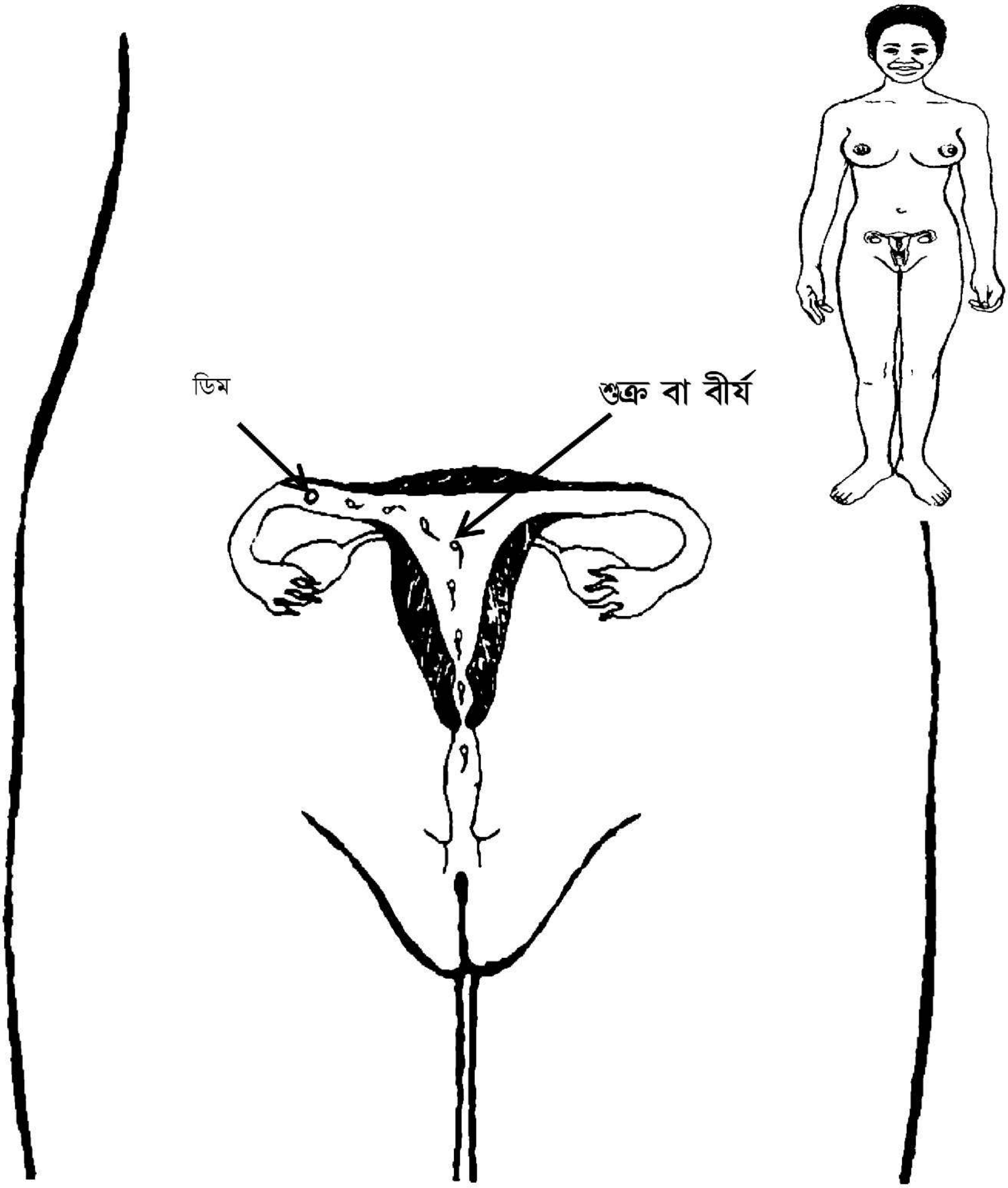
সকলে মিলে, "স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা ! আমাদের অধিকার !" বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলো "চলো !"

কিশোরীরা একে অন্যকে উৎসাহ দেবার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে: ছবি ১



মেয়েদের শরীর কীভাবে কাজ করে: ছবি ২



মাসিকের সময়ে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. মাসিকের সময়ে কীভাবে স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে হবে, তা নিয়ে আলোচনা করবে
২. মাসিকের সময়ে কী জিনিস ব্যবহার করতে হবে এবং সেগুলো কীভাবে ফেলতে হবে, তা নিয়ে আলোচনা করবে

প্রস্তুতি

- প্রতিটাতে একটা করে প্রশ্ন লেখা চার টুকরো কাগজ
- ছবি ১ ঃ খোলা অবস্থায় থাকা স্যানিটারি ন্যাপকিন
- ছবি ২ ঃ কাপড়ের ন্যাপকিন
- ছবি ৩ ঃ স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলার পদ্ধতি
- ছবি ৪ ঃ কাপড়ের ন্যাপকিন আবার ব্যবহার করার পদ্ধতি

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ প্রশ্নের খেলা
- পর্ব ২ ঃ অঞ্জলীর গল্প নিয়ে আলোচনা
- পর্ব ৩ ঃ ন্যাপকিন ও তা সঠিকভাবে ফেলা / রাখা নিয়ে আলোচনা
- পর্ব ৪ ঃ কতটা শেখা হলো, তা বোঝার জন্য ঠিক/ভুল খেলা
- পর্ব ৫ ঃ সংকল্প

সময় – ৪০ মিনিট

পর্ব-১

মাসিকের বিষয়ে কতটা জানা হলো, তা বিচার করতে প্রশ্নের খেলা কাজে লাগান – ১০ মিনিট

মেয়েরা, তোমাদের স্বাগত! আমাদের আগের দুটো খেলায়, আমরা আমাদের নিজেদের দেহের সাথে পরিচিত হয়েছি, বিশেষ করে মেয়েদের দেহের কী কী ভিন্ন ভিন্ন কাজ, তা জানতে পেরেছি। এবার আমরা এমন একটা খুব গুরুত্বপূর্ণ কাজ নিয়ে আলোচনা করবো, যা প্রতিটি মেয়ের কিশোরী বেলায় প্রভাব ফেলে। এবার চারটে দল গঠন করো এবং একজন করে নেতা বেছে নাও।

কিশোরীরা চারটে দল গঠন করে চারজন নেতা বেছে নিলে, বলুনঃ

আমার কাছে চারটে ভাঁজ করা কাগজ আছে। প্রত্যেক নেতাকে এগিয়ে এসে একটা করে কাগজ বেছে নিতে হবে। তারপর নিজেদের নিজেদের দলে ফিরে গিয়ে দলের সদস্যদের প্রশ্নগুলো বলতে হবে। দলের সদস্যদের সাথে উত্তর নিয়ে আলোচনা করে কাগজের পেছনে উত্তর লিখতে হবে। আমি প্রতি দলকে একটা করে পেন/পেন্সিল দেবো। আলোচনা আর লেখার জন্য তোমাদের সময় ৩ মিনিট। মনে রাখবে, আমাদের শেষের দুটো খেলা থেকে আমরা কিছু জেনেছি।

প্রতিটা দলকে লেখার জন্য একটা করে পেন বা পেন্সিল দিন। প্রতিটা কাগজে একটা করে যেসব প্রশ্ন লেখা থাকবে সেগুলো হলোঃ

- **মাসিক বলতে তোমরা কী বোঝো? এটা কি স্বাভাবিক?**
- **কিশোরী আর মহিলাদের মাসিক কেন হয়?**
- **আমাদের সবার কি একরকমের রক্তস্রাব হয়? না হলে, কী কী ধরণের অভিজ্ঞতা আমাদের হয়?**
- **মাসিকের সময় আমাদের স্বাভাবিক জীবন যাপনে কি কোনো বিধিনিষেধ থাকে? থাকলে, সেগুলো কী?**

প্রতিটি দল কাগজে লেখা শেষ করলে কাগজগুলো তাদের থেকে নিয়ে বড়ো দলকে উত্তরগুলো বলুন। সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান।

মাসিকের বিষয়ে তোমরা যা জানো আর তোমাদের যা অভিজ্ঞতা, তা আমাদের জানাবার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। এবার তোমরা আবার বড়ো দলে ফিরে এসো। দলের নাম না করে আমি বড়ো দলকে কিছু উত্তর বলবো আর তারপর স্বাভাবিক মাসিকের বিষয়ে মূল বার্তাগুলো পড়বো।

স্বাভাবিক মাসিকের বিষয়ে মূল বার্তা

- পরিণত মেয়েদের শরীরে মাসিক একটা স্বাভাবিক ঘটনা। ১০-১৬ বছর বয়সের মধ্যে যেকোনো বয়সে মাসিক শুরু হতে পারে আর ৪৫-৫৫ বছর বয়সের মধ্যে যেকোনো সময়ে বন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- এটা স্বাভাবিকভাবে মাসে একবার করে হয় আর দুটো মাসিকের মাঝে ২২ এবং ৩৫ দিনের ফাঁক থাকে। গড় দিনের সংখ্যা ২৮। মাসিক চলে গড়ে ৩ থেকে ৭ দিন।
- মাসিক হলে বোঝা যায় একজন মেয়ে স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠছে এবং তার সন্তান ধারণের ক্ষমতা আছে।
- তবে জরায়ু সন্তান ধারণের জন্য পুরোপুরি পরিপক্ক হয়ে ওঠে না যতক্ষণ না মেয়েটি ১৮ বছর বয়সে পৌঁছয়। তাই ১৮ বছর বয়সের আগে বাচ্চার জন্ম দেওয়া তার স্বাস্থ্যের পক্ষে বিপজ্জনক হবে।
- মাসিক কোনো অসুখ নয়, তবে কোনো কিশোরী যদি তার দেহের জন্য স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলে, তবে তার খারাপ রকমের সংক্রমণ হবে আর সে খুব অসুস্থ হয়ে পড়বে।
- মাসিক রক্তস্রাবের আগে ও মাসিক চলাকালীন তলপেটে ব্যথা হতে পারে। খুব বেশি বা খারাপ গন্ধযুক্ত রক্তস্রাব হতে পারে। এইসব স্বাভাবিকভাবে প্রথম কয়েক মাস বা বছরে হতে পারে।
- এইসব সমস্যা যদি থেকেই যায় বা না কমে, তবে কাছাকাছি কোনো স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ কোরো না ডাক্তার দেখাও বা **অন্বেষা ক্লিনিকে** যাও। **এই সমস্যাগুলো গোপন করবে না।**

➢ **আমি এইমাত্র যে বার্তাগুলো দিলাম, সেগুলোর বিষয়ে কি কি তোমাদের প্রশ্ন আছে?**

কোনো প্রশ্নের ব্যাখ্যা করতে হবে কিনা দেখে নিন, কিশোরীদের ধন্যবাদ জানিয়ে এগিয়ে চলুন।

পর্ব-২

মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা নিয়ে অঞ্জলীর গল্পের ওপর দলগত আলোচনা – ১০ মিনিট

কিশোরীদের বলুন আবার চারটে দল গড়ে তুলতে, তবে এবার ভিন্ন ভিন্ন নেতা বেছে নিতে। দল গড়ে উঠলে বলুনঃ

অঞ্জলীর গল্প মনে আছে, যার বয়স ১৪ বছর আর যার প্রথম মাসিক শুরু হয়েছে? অঞ্জলীর স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা বিষয়ে আরো জানতে আমি এবার গল্পটা আরো এগিয়ে নিয়ে যাবো।

অঞ্জলীর গল্প – ভাগ ২

অঞ্জলীকে তার মাসিক চলাকালীন স্কুলে যেতে দেওয়া হতো না, খেলতে যেতেও দেওয়া হতো না। সে বাড়িতে সবসময় মনমরা হয়ে থাকতো। একদিন অঞ্জলীর কাছের বন্ধু সুতপা তার বাড়িতে এলো জানতে যে পরীক্ষার আগে অঞ্জলী কেন স্কুলে যাচ্ছে না। যখন সে কারণটা শুনলো, সে ভীষণ অবাক হয়ে গেলো। সে অঞ্জলীর মা-কে বললো, তিনি যদি টিভি দেখেন, তবে দেখে থাকবেন সরকার প্রচার করছেন যে মাসিক হলো মেয়েদের প্রজননচক্রের একটা স্বাভাবিক অংশ যা বেড়ে ওঠার স্বাভাবিক নিয়মে হয়ে থাকে। মাসিক চলাকালীন তাই বাইরে যাওয়া এবং খেলা করা পুরোপুরি নিরাপদ।

সুতপা আরো বুঝিয়ে বললো যে, সাধারণ জীবন যাপন করতে, আমাদের প্রয়োজন মাসিকের সময় পরিষ্কার জামাকাপড় / স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা, অন্তর্বাস রোজ পাল্টানো আর সংক্রমণ এড়াতে স্যানিটারি কাপড় বা ন্যাকড়া প্রতিদিন কেচে রোদে শুকোনো। অঞ্জলীর মা তাঁর নিজের কিশোরীবেলার কথা বললেন, যখন তাঁর মা মাসিককে অপবিত্র আর নোংরা বলতেন আর তাঁর মা তাঁকে কখনো বাইরে বের হতে দিতেন না। সুতপা আরো বললো যে তাদের ক্লাসের মেয়েদের মাসিকের সময়ে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাস শেখানো হয়। এই সময়ে কোনো কিশোরী যদি তার নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলে, তবে তাকে জীবাণুরা সহজেই আক্রমণ করবে, এবং সেই জীবাণু তার রক্তস্রাব হওয়ার জায়গা থেকে প্রবেশ করতে পারে।

বন্ধুর থেকে এমন দরকারী তথ্য পেয়ে অঞ্জলী খুব খুশী হয়েছিলো। সে সুতপাকে এমনও বলেছিলো যে, তার যখন রক্তস্রাব হয় না, তখন তার যোনি থেকে **সাদাস্রাব** বের হয়। এই জিনিসটা কখনো জলের মতো, কখনো ঘন আর আঠালো হয়। সুতপা বুঝিয়ে দিলো, যেসব কিশোরী বা মহিলার মাসিক হয়, তাদের ক্ষেত্রে যোনি থেকে এমন জিনিস বের হওয়া খুব স্বাভাবিক। তবে এই **সাদাস্রাবের** রং যদি পাল্টে গিয়ে ঘন হলুদ রং বা সবজে হলুদ রং-এর হয়, আর যদি চুলকানি থাকে আর সেই জিনিসটায় নোংরা গন্ধ থাকে বা সেটা যদি দেখতে দই-এর মতো হয়, তবে সংক্রমণ হয়েছে বুঝে নিতে হবে **এবং চিকিৎসা করাতে হবে**।

এই ছিলো অঞ্জলীর গল্প। এবার আমি তোমাদের তিনটে প্রশ্ন করবো। তোমাদের দলের সদস্যদের সাথে ২-৩ মিনিট ধরে আলোচনা করো এবং একজন সদস্যকে উত্তর বলতে বলো।

- **অঞ্জলীকে কেন স্কুলে যেতে দেওয়া হচ্ছিলো না ?**
- **অঞ্জলীর বন্ধু সুতপা মাসিকের সময়ের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা নিয়ে কী বললো ?**
- **সাধারণ দিনে রক্তস্রাব ছাড়া সাদাস্রাব বিষয়ে আমরা কী জানলাম ?**

ওপরের প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান এবং তাদের বড়ো দলে ফিরে আসতে বলুন।

এবার আমি তোমাদের বড়ো দলে অন্য একটা প্রশ্ন করবো। দেখি তোমাদের মধ্যে কে সহজভাবে এই নিয়ে আমাদের সাথে কথা বলতে পারে।

- **মাসিকের সময়ে তোমার স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাসের অভিজ্ঞতা কী ?**

যারা এ বিষয়ে কথা বলতে ইচ্ছুক তাদের হাত তুলতে বলুন এবং তাদের একে একে বলতে বলুন। কেউ যদি উত্তর না দেয়, তবে এই একই প্রশ্ন নিয়ে একটু পরে আবার আসুন অথবা অন্ততঃ তিনজন স্বেচ্ছাসেবীকে বলুন তাদের নাম না লিখে কাগজে লিখে জমা দিতে।

এবার, আমরা সবাই মাসিকের সময় সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার সুবিধাগুলো জানতে পেরেছি, যা বিভিন্ন সংক্রমণ প্রতিরোধ করবে বেং আমরা সুস্থ জীবন যাপন করতে পারবো। মাসিকের সময়কার স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ে তোমরা যদি আরো জানতে চাও তবে অনায়াসে এ এন এম / স্বাস্থ্যকর্মী, আশা, অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী বা ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারো, তোমরা নিজেদের নিকট আত্মীয়ের সাথে হাসপাতালে অন্বেষা ক্লিনিকে যেতে পারো, যেখানে কিশোরীদের স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি বিষয়গুলোর সমাধান করা হয়। কখনো তোমাদের সমস্যাগুলো গোপন করবে না কারণ এর ফল খারাপ হতে পারে।

পর্ব-৩

ছবিতে খেলার সাহায্যে স্যানিটারি জিনিস, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা আর স্বাস্থ্যবিধি মেনে স্যানিটারি জিনিস ফেলা বা আবার ব্যবহারের উপযোগী করা নিয়ে আলোচনা – ১০ মিনিট

২ জন কিশোরীকে স্বেচ্ছাসেবী হতে বলুন। ১নং ছবি (স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড) হাতে নিয়ে একজন কিশোরী আপনার বাঁ দিকে দাঁড়াবে আর ডানদিকে দাঁড়াবে ২নং ছবি (সুতির কাপড়ের প্যাড) হাতে নিয়ে অন্য কিশোরী।

আমি বাকী কিশোরীদের অনুরোধ করবো উল্টোদিকে এক কোণায় গিয়ে দাঁড়াতে। যখন আমি বলবো ১,২,৩ চলো! তোমরা যা ব্যবহার করো, সেই ছবির পাশে গিয়ে দাঁড়াবে। তোমরা যদি কাপড়ের প্যাড ব্যবহার করো, তবে ১নং ছবির কাছে গিয়ে দাঁড়াবে। তোমরা যদি স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করো, তবে ২নং ছবির পাশে গিয়ে দাঁড়াও। তোমরা যদি অন্য কোনো জিনিস ব্যবহার করো, তবে যেখানে আছো, সেখানেই দাঁড়িয়ে থাকো। তোমরা যদি কিছু না ব্যবহার না করে থাকো, তবে আমি যেখানে দাঁড়িয়ে আছি, সেখানে এসে, দাঁড়াও।

বলুন ১,২,৩ চলো। কিশোরীরা যে যার জায়গায় চলে গেলে, ১নং ছবির পাশে যারা দাঁড়িয়ে আছে, তাদের নীচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন, তারপর একই প্রশ্ন ২নং ছবির পাশে যারা দাঁড়িয়ে আছে তাদেরকে আর তারপর যারা একই জায়গায় দাঁড়িয়ে আছে তাদের জিজ্ঞাসা করুন।

- **তোমরা কেন এই জিনিস ব্যবহার করো?**
- **এই জিনিস ব্যবহার করার সুবিধা কী কী?**
- **এই জিনিস ব্যবহার করার অসুবিধাগুলো কী কী?**
- **জিনিসটা ব্যবহার করা হয়ে গেলে তোমরা সেটাকে কী করো?**

সব দল থেকে উত্তর পেয়ে গেলে, আপনার কাছে দাঁড়িয়ে থাকা কিশোরীদের নীচের প্রশ্নটা জিজ্ঞাসা করুন। আপনার কাছে যদি কোনো কিশোরী দাঁড়িয়ে না থাকে, তবে তার মানে সকলে একই জিনিস ব্যবহার করছে, সেক্ষেত্রে নীচের প্রশ্নটা জিজ্ঞাসা করতে হবে না।

- **তোমরা কেন কোনো কিছু ব্যবহারকরো না? নোংরা হওয়া থেকে বাঁচতে তোমরা কী করো?**

সবশেষে, অংশগ্রহণকারীরা যা শিখলো অনুপ্রেরক তা সংক্ষেপে বলবেন, যাতে তারা মাসিকের সময়কার স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাসগুলো মনে রাখতে ও আয়ত্ত করতে পারে।

সুতির কাপড়ের প্যাড (সুবিধা)
সহজেই পাওয়া যায়, কোনো পয়সা লাগে না, বা খুব কম দামে পাওয়া, প্যান্টি ছাড়াই পরা যায়
সুতির কাপড়ের প্যাড (অসুবিধা)
তাড়াতাড়ি শুষে নেয়, পাল্টাতে অসুবিধা, থাই ছড়ে যায়, ভালো করে ধোওয়া হয় না, ঠিকমত না ধুয়ে, না শুকিয়ে এবং না রাখার কারণে সংক্রমণ হয়
স্যানিটারি ন্যাপকিন (সুবিধা)
নিরাপদ আর স্বাস্থ্যসম্মত, অনেক পরিমাণে শোষণ করতে পারে, আরামদায়ক, পাল্টাবার সুবিধা, সঙ্গে করে নিয়ে যাওয়ার সুবিধা, সহজেই পাওয়া যায় (*কিছু প্রত্যন্ত গ্রাম ছাড়া*), হাল্কা
স্যানিটারি ন্যাপকিন (অসুবিধা)
দামী (*ব্র্যান্ডের জিনিস*), পচন হয় না ফলে ফেলার অসুবিধা, একটা ন্যাপকিন অনেকক্ষণ ধরে পরে থাকলে সংক্রমণ ও রোগ হয়, আবার ব্যবহার করা যায় না। শৌচালয়, পায়খানা, ড্রেন বন্ধ হয়ে যায় যদি সেখানে ন্যাপকিন ফেলা হয়, এতে প্রাকৃতিক দূষণ হয়।
স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলার স্বাস্থ্যবিধি সম্মত উপায় (*৩নং ছবিটা দেখাও*)
মনে রাখবে, কিশোরীরা যেন ময়লা কাপড় বা ন্যাপকিন শৌচাগার, পায়খানা, খোলা ড্রেন বা পুকুর, খাল, বিলে না ফেলে। এতে রোগ ছড়াবে এবং ময়লা কাপড় বা ন্যাপকিন ভালোভাবে না ফেললে প্রাকৃতিক দূষণ হবে। যদি তোমরা কাপড়ের ন্যাপকিন আবার ব্যবহার করো, তবে যতক্ষণ না সেটা ধুয়ে ফেলছো, সেটাকে প্লাস্টিক ব্যাগে রাখবে। তারপর সেটা গরম জল আর সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলবে আর তারপর রোদে শুকোবে অথবা সম্ভব হলে শুকনো করার জন্য ইস্ত্রি করে নেবে। যদি তোমরা তোমাদের ব্যবহার করা প্যাড বা কাপড় ফেলতে চাও তবে কাগজে পরিষ্কারভাবে মুড়ে নাও আর অন্য ময়লা ফেলার জায়গায় ফেলার জন্য ডাস্টবিনে ফেলে দাও অথবা পরে পুড়িয়ে দাও।

সুতির কাপড়ের প্যাড আবার ব্যবহার করার স্বাস্থ্যবিধি সম্মত উপায় *(৪নং ছবিটা দেখাও)*
ময়লা জিনিসটা (*রক্ত মাখা কাপড়*) সাবান জলে ভিজিয়ে রাখো ২০ মিনিট ধরে, যাতে তুমি হাত দিয়ে সাবান জল নাড়ার সময় প্রচুর ফেনা হয়। রক্তমাখা কাপড় ঐ সাবান জলে যেমনভাবে অন্য কাপড় ধোও সেভাবে ধুয়ে নাও। তারপর ঐ কাপড় রোদে শুকিয়ে নাও আর কাপড় ধোওয়া জল পায়খানায় ফেলে দাও। নিজের হাত ভালোভাবে সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে নাও।

অতএব মনে রাখবে স্বাস্থ্যবিধি, পরিচ্ছন্নতা এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস স্বাস্থ্যকর আচরণ থেকেই আসে, যাতে একজন মানুষ আরো ভালো আর সুস্থ থাকে।

কয়েকজন কিশোরীকে বলতে বলুন এবং প্রয়োজনে ব্যাখ্যা করুন।

পর্ব-৪

মাসিকের সময়কার স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস নিয়ে আরো একবার আলোচনা করতে ঠিক/ভুল খেলা – ৭ মিনিট

যেসব তথ্য আমরা আলোচনা করলাম, সেগুলো নিয়ে আরো একবার আলোচনা করতে একটা খেলা খেলবা। আমি কিছু মন্তব্য পড়বো। প্রত্যেকটার জন্য, আমাকে বলবে সেটা ঠিক না ভুল আর কেন তোমরা সেই উত্তর দিলে, তার ব্যাখ্যা করবে।

কিশোরীদের গোল হয়ে বসতে বলুন। একজন স্বেচ্ছাসেবীকে উঠে দাঁড়াতে বলুন। তার ফাঁকা জায়গায় যেন অন্য কেউ না বসে। এরপর সেই স্বেচ্ছাসেবী গোলের বাইরে ঘুরে ঘুরে হাঁটবে আর যেসব কিশোরীর পেছন দিয়ে সে যাবে, প্রত্যেকের মাথায় হাল্কা চাঁটি মেরে বলবে "হাঁস"। যখন সে কোনো কিশোরীর মাথায় হাল্কা চাঁটি মেরে বলবে "রাজহাঁস" তখন সেই কিশোরী তাড়াতাড়ি উঠে দৌঁড়ে স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীকে ধরার আগেই স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটি তার ফাঁকা জায়গায় বসে পড়বে।

- *অন্য কিশোরী যদি স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটিকে ধরে ফেলে, তবে স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটি নিজের জায়গায় বসার আগেই আবার আলোচনার প্রশ্নের উত্তর দেবে। এরপর পরের কিশোরী গোলের বাইরে ঘুরে বেড়াবে এবং একইরকমভাবে খেলা চলতে থাকবে।*
- *অন্য কিশোরীটি যদি স্বেচ্ছাসেবী কিশোরীটি নিজের জায়গায় বসার আগে তাকে ধরে ফেলতে না পারে, তবে সে আবার আলোচনার প্রশ্নের উত্তর দেবে। উত্তর দেওয়ার পর, সে গোলের বাইরে ঘুরবে এবং খেলা চলতে থাকবে।*

বক্তব্য	বক্তব্য	উত্তর
১	মাসিকের সময় স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে একজন মেয়েকে দিনে একবার অবশ্যই স্যানিটারি প্যাড বদলাতে হবে।	**ভুল** একনজ মেয়েকে দিনে অন্ততঃ তিনবার বা যখন পুরো ভিজে যাবে তখন প্যাড বদলাতে হবে এবং অবশ্যই রোজ প্যান্টি বদলাতে হবে।
২	বলা হয় একজন মেয়েযার মাসিক হয়েছে, তার রক্তস্রাব চলাকালীন স্নান করা উচিত নয়, এতে তার দেহে সংক্রমণ হতে পারে।	**ভুল** মাসিক রক্তস্রাব চলাকালীন যে কোনো মেয়ের নিয়মিত স্নান করা উচিত এবং সাবান দিয়ে তার যোনির মুখ ও হাত পরিষ্কার করা উচিত নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে।

বক্তব্য	বক্তব্য	উত্তর
৩	মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে স্যানিটারি প্যাড বা কাপড় ব্যবহার করা প্রয়োজন।	**ঠিক** মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার জন্য স্যানিটারি প্যাড বা কাপড় ব্যবহারকরলে সংক্রমণ আটকানো যায় এবং অন্য মেয়েদের মতো সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন যাপন করা যায়।
৪	স্যানিটারি প্যাড-এর মতো, স্যানিটারি কাপড় আবার ব্যবহার করা যায় না।	**ভুল** স্যানিটারি কাপড় আবার ব্যবহার করা যায়, কিন্তু মনে রাখতে হবে, স্যানিটারি প্যাড বা ন্যাপকিন আবার ব্যবহার করা যায় না। তাই স্যানিটারি কাপড় আবার ব্যবহারের আগে নিয়মিত সাবান ও পরিষ্কার জল দিয়ে ধোওয়া এবং রোদে শুকোনো প্রয়োজন।
৫	ব্যবহার করা স্যানিটারি প্যাড/কাপড় কাছাকাছি পুকুর, নদী, কুঁয়ো, খোলা ড্রেন ও জলাশয়ে ফেলা যেতে পারে।	**ভুল** ব্যবহার করা স্যানিটারি প্যাড/কাপড়, কাছাকাছি পুকুর, নদী, কুঁয়ো, খোলা ড্রেন ও জলাশয়ে ফেলা উচিত নয়, কারণ এতে সংক্রমণ ছড়াতে পারে। তাই ব্যবহার করা স্যানিটারি প্যাড/কাপড় ভালো কোনো ময়লা ফেলার জায়গায় ফেলা যেতে পারে বা প্রাকৃতিক দূষণ এড়াতে মাটি খুঁড়ে চাপা দেওয়া যেতে পারে।

অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান আর বলুন ঃ

এখন আমার মনে হয় মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা বিষয়ে সবাই পরিষ্কারভাবে বুঝতে পেরেছো। সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ।

পর্ব-৫

মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখর বিষয়ে অন্যদের জানাবার জন্য সংকল্প — ৩ মিনিট

এই প্রয়োজনীয় সভা শেষ করার আগে আমাদের একটা সংকল্প করা উচিত। তোমরা ফাঁকা ফাঁকা হয়ে গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি রাজী হও, তবে এগিয়ে এসে হাত বাড়িয়ে বলো "আমি"। লক্ষ্য রাখবে হাত এগিয়ে দেওয়ার সময় তোমার হাত যেন অন্যদের হাত ছুঁয়ে যায়।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **তোমাদের মধ্যে কারা কারা মাসিকের সময়কার স্বাস্থ্যবিধি নিয়ে এলাকায় তোমাদের বন্ধু, প্রতিবেশী ও আত্মীয়দের জানাবে?**

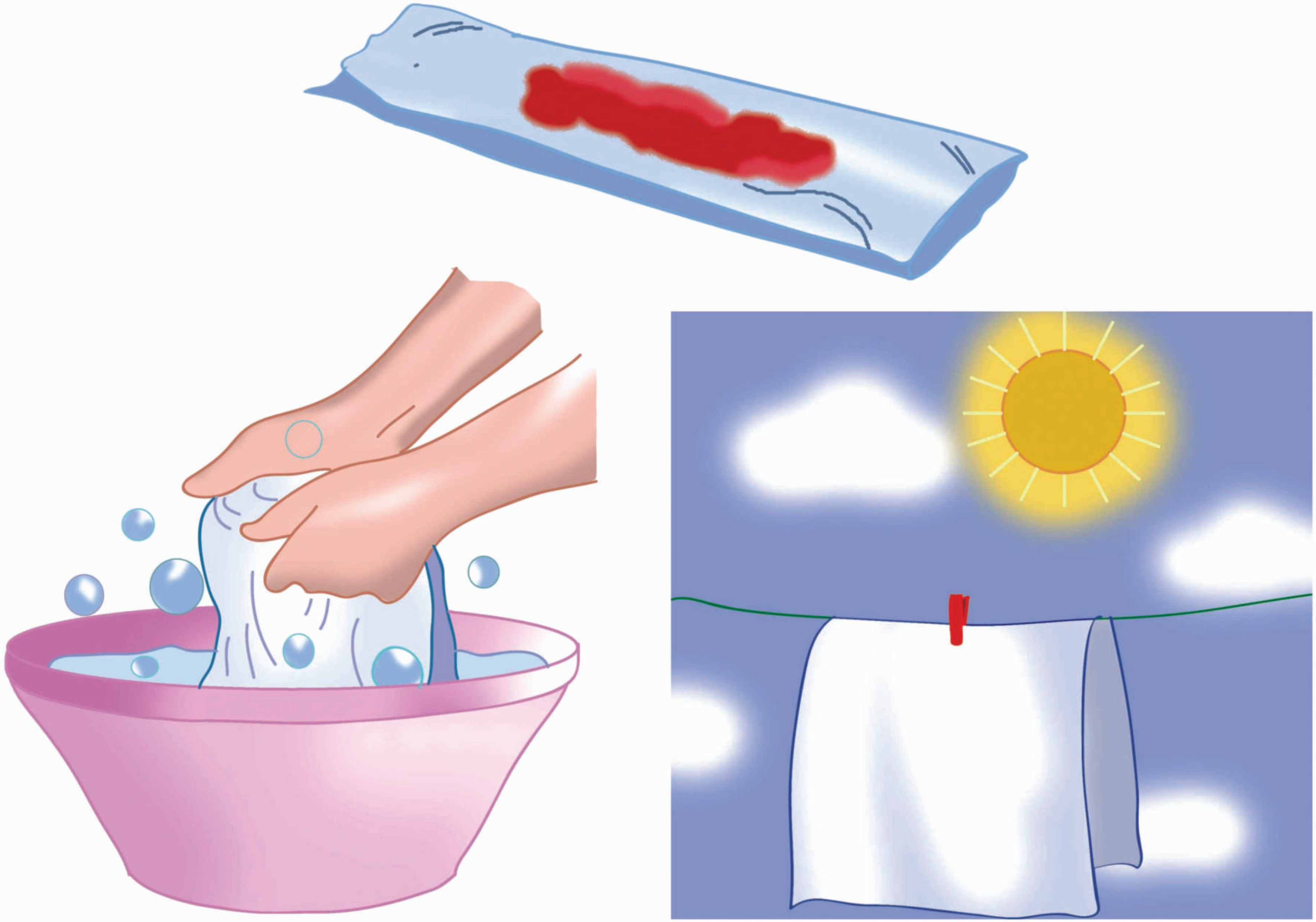
কিশোরীরা এগিয়ে এসে হাত বাড়ানোর পর তাদের আগের বৃত্তে ফিরে যেতে বলুন। তারপর বলুন ঃ

সব মেয়েরা তোমাদের ডান হাত তোলো আর আমার সাথে তিনবার বলো, "*আত্মরক্ষা প্রতিটা মেয়ের আত্মসম্মান বাড়ায়!*" তারপর উবু হয়ে বসে লাফিয়ে বলো, "*চলো!*"

ছবি ১: খোলা অবস্থায় থাকা স্যানিটারি ন্যাপকিন

ছবি ২: কাপড়ের ন্যাপকিন

ছবি ৩: স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলার পদ্ধতি



ছবি ৪: কাপড়ের ন্যাপকিন আবার ব্যবহার করার পদ্ধতি

এইচ আই ভি / এড্‌স থেকে কিভাবে সুরক্ষিত থাকা যায়

উদ্দেশ্য
এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ
১. এইচ আই ভি / এড্‌স কিভাবে ছড়ায় না, তা নিয়ে আলোচনা করবে।
২. এইচ আই ভি / এড্‌স থেকে সুরক্ষার পথগুলি চিহ্নিত করবে।

প্রস্তুতি
- ১-৬ নং ছবি
- কন্ডোম (যদি দেখানো সম্ভব হয়)

পদ্ধতি
- পর্ব ১ ঃ আলোচনা
- পর্ব ২ ঃ খেলা
- পর্ব ৩ ঃ খেলা
- পর্ব ৪ ঃ আলোচনা
- পর্ব ৫ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

এইচ আই ভি / এড্‌স কিভাবে ছড়ায়, তা পরিবেশন করতে ছবির ব্যবহার – ১০ মিনিট

এইচ আই ভি/এড্‌স থেকে কিভাবে সুরক্ষিত থাকা যায়, তা নিয়ে আজ আমরা আলোচনা করবো। এইচ আই ভি / এড্‌স এমন এক অসুস্থতা, যাতে ভারতসহ সারা পৃথিবী জুড়ে বহু প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশু আক্রান্ত হয়ে চলেছে। এইচ আই ভি / এড্‌স আক্রান্তরা দুর্বল হয়ে পড়ে এবং ঠাণ্ডা লাগার মতো খুব সাধারণ অসুখের সঙ্গেও তারা যুঝতে পারে না। ধীরে ধীরে তাদের দেহ এত অসুস্থ হয়ে পড়ে, যে এইচ আই ভি / এড্‌স আক্রান্ত ব্যক্তির মৃত্যু হয়।

➢ **কিত্‌কিত্‌ খেলার সময় তোমরা দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো ?**

কয়েকটি উত্তরের পর, আলোচনার জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ

এখন একজনের থেকে অন্যজনের দেহে এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায়, তা নিয়ে আমরা আরও আলোচনা করবো। এই পরিবারের ছবিটি দেখো (৪নং ছবিটি দেখান)। এখানে একজন গর্ভবতী মা, একজন বাবা, একটি কিশোরী মেয়ে ও একটি কিশোর ছেলে রয়েছে।

➢ **বাড়ী ঘর পরিষ্কারের সময় তুমি দেহের কোন অংশ ব্যবহার করো ?**

কয়েকটি উত্তরের পর বলুনঃ

তোমাদের উত্তরের জন্য ধন্যবাদ। আসলে, ছবির প্রত্যেকেরই এইচ আই ভি হতে পারে। কারও দিকে শুধুমাত্র তাকিয়ে বলা যায় না, তিনি এইচ আই ভি আক্রান্ত কিনা। শুধুমাত্র স্বাস্থ্যকর্মীদের দ্বারা বিশেষ এক রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমেই তা নির্ণয় করা যেতে পারে।

ডাক্তার ও বিজ্ঞানীদের মতে, তিনভাবে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে (নীচের বাক্সের তথ্যগুলি বলুন)ঃ

এইচ আই ভি / এড্‌স কিভাবে বিস্তার লাভ করে

১. মায়ের এইচ আই ভি / এড্‌স থাকলে ঃ গর্ভাবস্থা, প্রসবের সময় ও স্তন্যদানের সময় মায়ের থেকে সন্তানের দেহে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে (১নং ছবির গর্ভবতী মায়ের পেটের দিকে দেখান)।
২. রক্ত থেকে রক্তে ঃ কাটা বা ক্ষত, হাসপাতালে গিয়ে শরীরে রক্ত ধারণে বা রেজর, ব্লেড বা ছুরি ইত্যাদি ত্বক কেটে যায় এমন যন্ত্রের মাধ্যমে এইচ আই ভি আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত সুস্থ ব্যক্তির রক্তের সংস্পর্শে এলে (১ নং ছবির প্রত্যেকের দিকে দেখান)।
৩. যৌন সঙ্গমের সময় একজনের থেকে অন্যজনের দেহে ঃ এইচ আই ভি সংক্রামিত কোনো ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সঙ্গম করলে, সেই ব্যক্তিরও এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটে (১নং ছবির মা, বাবা, কিশোর ছেলে এবং কিশোরী মেয়েটিকে দেখান)।

➢ **একজন মানুষের কিভাবে এইচ আই ভি / এড্‌স হয়, সে বিষয়ে আপনার কি কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন এবং কোনো ভুল তথ্যের সংশোধন করুন।

পর্ব-২

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় এবং ছড়ায় না তা পরীক্ষা করতে বক্তব্য রাখা – ৫ মিনিট

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায়, তা পুনরালোচনা করতে এবং কোন্ কোন্ উপায়ে তা ছড়ায় না তা জানতে এবার একটি খেলা খেলবো। দয়া করে উঠে দাঁড়ান।

সাধারণ মানুষ এইচ আই ভি যেসব উপায়ে ছড়ায় বলে মনে করে, সেই সমস্ত কিছু উপায় আমি এবার বলবো। শোনার সময়, মা বাবার থেকে সন্তানের দেহে, রক্ত থেকে রক্তে বা যৌন সঙ্গমের সময় এই তিনটি উপায়ে যে এইচ আই ভি / এড্‌স ছড়ায়, তা মনে রাখবে। বক্তব্যটি সঠিক বলে মনে হলে, হাত তুলবে। বাক্যটি ভুল বলে মনে হলে, তোমার হাত দুটি পেছনে নিয়ে নেবে।

নীচের বাক্সের বাঁ দিকের কলামের আপনার বক্তব্য এবং কিশোরীদের সম্মতি ও অসম্মতির উত্তরের পর, তাদের সংক্ষেপে উত্তরগুলির ব্যাখ্যা দিতে বলুন। এরপর, ডানদিকের কলামের তথ্য অনুসারে তাদের বক্তব্যগুলির সংশোধন, ব্যাখ্যা বা প্রশংসা করুন।

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় এবং ছড়ায় না, সে বিষয়ে বক্তব্য

বক্তব্য	উত্তর
মশার কামড়ে এইচ আই ভি ছড়ায়।	এই বক্তব্যটি ভুল। মশার মাধ্যমে এইচ আই ভি ছড়ায় না। ৩টি উপায়েই কেবল এইচ আই ভি ছড়ায় ঃ ■ এইচ আই ভি আক্রান্ত মায়ের থেকে সন্তানের দেহে, ■ কারও কোনো কাটা বা ঘা থাকলে, তার রক্ত এইচ আই ভি আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির রক্তের সংস্পর্শে এলে, রক্ত গ্রহণে বা যা দিয়ে কাটা যায় এমন কোনো জিনিস অন্যের সঙ্গে ব্যবহারে, বা ■ যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে, যখন একজন ব্যক্তির এইচ আই ভি সংক্রমণ রয়েছে।

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় এবং ছড়ায় না, সে বিষয়ে বক্তব্য

বক্তব্য	উত্তর
একই শৌচাগার ব্যবহারে এইচ আই ভি ছড়ায়।	এই বক্তব্যটি ভুল। একই শৌচাগার ব্যবহারে এইচ আই ভি ছড়ায় না। এতে এইচ আই ভি কোনোভাবেই রক্তে প্রবেশ করতে পারে না।
চুম্বন ও আলিঙ্গনের মাধ্যমে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে।	এই বক্তব্যটি ভুল। চুম্বন ও আলিঙ্গনের মাধ্যমে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে না। এক্ষেত্রে কোনোভাবেই এইচ আই ভি রক্তে প্রবেশ করতে পারে না।
একসঙ্গে খাবার খেলে বা একই বাসনে খেলে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে।	এই বক্তব্যটি ভুল। একসঙ্গে খাবার খেলে বা একই বাসনে খেলে এইচ আই ভি বিস্তার লাভ করে না। এক্ষেত্রে কোনোভাবেই এইচ আই ভি রক্তে প্রবেশ করতে পারে না।

প্রতিটি বক্তব্য ও তাদের সঠিক উত্তর আলোচনা করা হয়ে গেলে, জিজ্ঞাসা করুন ঃ

➢ **এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় এবং ছড়ায় না, সে বিষয়ে তোমার কি কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন এবং সেই সঙ্গে অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের অভিনন্দন জানান।

পর্ব-৩

এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত থাকার পথ চিহ্নিত করতে ছবি ও প্রশ্নের ব্যবহার – ১০ মিনিট

বর্তমানে এইচ আই ভি-র কোনো চিকিৎসা নেই, তবে এইচ আই ভি আক্রান্ত মানুষদের সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য ওষুধ রয়েছে। এবং সবচেয়ে বড় কথা, এইচ আই ভি সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করার উপায় রয়েছে। যেসব উপায়ে মানুষ নিজেকে এইচ আই ভি-র হাত থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে, সেগুলি নিয়ে আলোচনা করা হল।

➢ **এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত থাকার উপায় সম্বন্ধে তুমি কি কি শুনেছো?**

উত্তরের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান। ২-৬ নং ছবিগুলি আলোচনাস্থলের বিভিন্ন জায়গায় রাখুন। তারপর বলুন ঃ

পরিবারের সদস্যদের ছবি আমি ভিন্ন ভিন্ন জায়গায় রাখলাম। এইচ আই ভি-র হাত থেকে সুরক্ষিত থাকার বিভিন্ন উপায় এবার বর্ণনা করবো। একেকটি উপায় যখন আমি বলবো, তখন দৌড়ে গিয়ে সেই ছবিটার সামনে তুমি দাঁড়াবে, যে তোমার মতে এই উপায়টির দ্বারা

সুরক্ষিত থাকতে পারে।

নীচের বাক্সের বাঁ দিকের কলামের প্রতিটি প্রশ্ন বলে কিশোরীদের ছুটে ছবির সামনে দাঁড়াতে বলার পর, স্বেচ্ছাসেবীদের জিজ্ঞাসা করুন, তারা কেন ঐ ছবি পছন্দ করলো। পরিবারের অন্য কোনো সদস্যকেও দেখান, যে এই উপায়ে সুরক্ষিত থাকতে পারে এবং এটি ব্যাখ্যা করেও দিন (বাক্সের ডানদিকের কলামে দুটিই তালিকাবদ্ধ রয়েছে)।

এইচ আই ভি / এড্স থেকে সুরক্ষিত থাকার উপায়

প্রশ্ন	সম্ভাব্য উত্তর এবং ব্যাখ্যা
➢ এইচ আই ভি সংক্রামিত মা বিশেষ ওষুধ গ্রহণ করল, কে এইচ আই ভি-র হাত থেকে সুরক্ষিত থাকবে?	*[শিশু]* এই উপায়ে একজন শিশু সুরক্ষিত থাকবে। একটি শিশুকে এইচ আই ভি হওয়ার হাত থেকে বাঁচাতে মা-কে প্রথম দেখতে হবে, তার নিজের এইচ আই ভি আছে কিনা। মা যদি জানেন, তার এইচ আই ভি রয়েছে, সন্তানকে এইচ আই ভি সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচাতে তার বিশেষ ওষুধ খাওয়া উচিত।
➢ পরিষ্কার সূঁচ, রেজর বা ক্ষুর এবং ছুরি ব্যবহার করে এবং দেহে যে রক্ত গ্রহণ করা হবে, তা এইচ আই ভি সংক্রামিত নয়, তা জেনে কে এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত থাকতে পারে?	*[শিশু, কিশোর, কিশোরী, প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ]* প্রত্যেকেই এভাবে সুরক্ষিত থাকতে পারে। রক্তের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকতে, বিদ্ধ (ফুটো) করা বা রক্ত নেওয়ার সময় স্বাস্থ্যকর্মীদের তুমি পরিষ্কার সূঁচ ব্যবহার করতে বলতে পারো। কেউ ব্যবহার করার পর, ক্ষুর বা ছুরি তুমি সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে নিতে পারো। রক্ত গ্রহণ করার আগে, তা এইচ আই ভি সংক্রামিত কিনা, তাও তুমি দেখে নিতে পারো।
➢ একজন সংক্রামিত সঙ্গীর সাথে যৌন সংসর্গ না করে কে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে?	*[কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ]* কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ নিজেদের এইভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে। যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকতে কোনো সংক্রামিত সঙ্গীর সাথে যৌন সংসর্গ করা উচিত নয়।
➢ একজন অসংক্রামিত সঙ্গীর প্রতি বিশ্বস্ত থেকে (শুধু একজনের সঙ্গেই যৌন সংসর্গ করা) কে নিজেকে এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারে?	*[কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ]* কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ নিজেদের এইভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে। একজন অসংক্রামিত সঙ্গীর প্রতি বিশ্বস্ত থেকে তুমি নিজেকে এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারো। এর অর্থ কেবলমাত্র একজন অসংক্রামিত সঙ্গীর সাথে যৌন সংসর্গ করা এবং এ বিষয়ে নিশ্চিত থাকা, যে সে কেবলমাত্র তোমার সাথেই যৌন সংসর্গ করছে।

এইচ আই ভি / এড্‌স থেকে সুরক্ষিত থাকার উপায়

প্রশ্ন	সম্ভাব্য উত্তর এবং ব্যাখ্যা
➢ একটি বিশেষ ধরণের আবরণ, যাকে কন্ডোম বলে, যেটি পুরুষরা যৌন সঙ্গমের সময় নিজেদের লিঙ্গে পরে নেয়, তার ব্যবহার করে কে নিজেকে এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারবে?	*[কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ]* কিশোরী, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ নিজেদের এইভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে। তোমার সঙ্গী বিশ্বস্ত কিনা, সে বিষয়ে তোমার সন্দেহ থাকলে, নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে তোমার কন্ডোম নামের জিনিসটি ব্যবহার করা উচিত। কন্ডোম একটি বিশেষ ধরণের আবরণ, যেদি পুরুষরা যৌন সঙ্গমের সময় নিজেদের লিঙ্গে পরে নেয়, তার দেহের তরল জিনিসটি ধরে রাখতে এবং তার নিজের দেহ থেকে সঙ্গীর দেহে এইচ আই ভি-র প্রসার রোধ করতে। নিজের সঙ্গীকে কন্ডোম ব্যবহারের কথা বলে এবং তা করে পুরুষ ও মহিলা উভয়েই এইচ আই ভি-র হাত থেকে সুরক্ষিত থাকতে পারে। কন্ডোম দেখানো সম্ভব হলে, তা উঁচু করে দেখান, যাতে সকলে তা দেখতে পায়।

কিশোরীদের গোল হয়ে বসতে আমন্ত্রণ জানান, তারপর বলুন ঃ

➢ **এইচ আই ভি / এড্‌স-এর আক্রমণ থেকে মানুষ নিজেকে কিভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারে, সে বিষয়ে তোমার কি কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন, কোনো তথ্য ভুল থাকলে, তা সংশোধন করে দিন এবং অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান।

পর্ব-৪

এইচ আই ভি / এড্‌স বিষয়ে তথ্যগুলির পুনরালোচনা করতে একটি খেলার পরিচালনা – ৫ মিনিট

কিশোরীদের এমনভাবে ছোটো গোল করে দাঁড়াতে বলুন, যাতে তারা সামনে হাত বাড়িয়ে দিলে একজনের হাত যেন অন্যজনের হাতের ওপরে রাখতে পারে। তারপর বলুন ঃ

গোল হয়ে দাঁড়ানো প্রত্যেকের কাছে আমরা ঘুরে ঘুরে যাবো এবং তোমরা বৃত্তের মধ্যে ডান হাত রেখে এইচ আই ভি / এড্‌স সম্বন্ধে যা শিখেছো, তার মধ্যে কোনো একটির কথা বলবে। প্রত্যেকের কিছু ভিন্ন জিনিসের নাম বলা উচিত।

পর্ব-৫

এইচ আই ভি / এড্‌স বিষয়ে তথ্য অন্যদের জানাবার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

➢ **অন্য আরও একজনকে এইচ আই ভি / এড্‌স বিষয়ে জানাবার জন্য কে সংকল্প করতে চাও?**

মেয়েদের ধন্যবাদ জানিয়ে বলুন ঃ

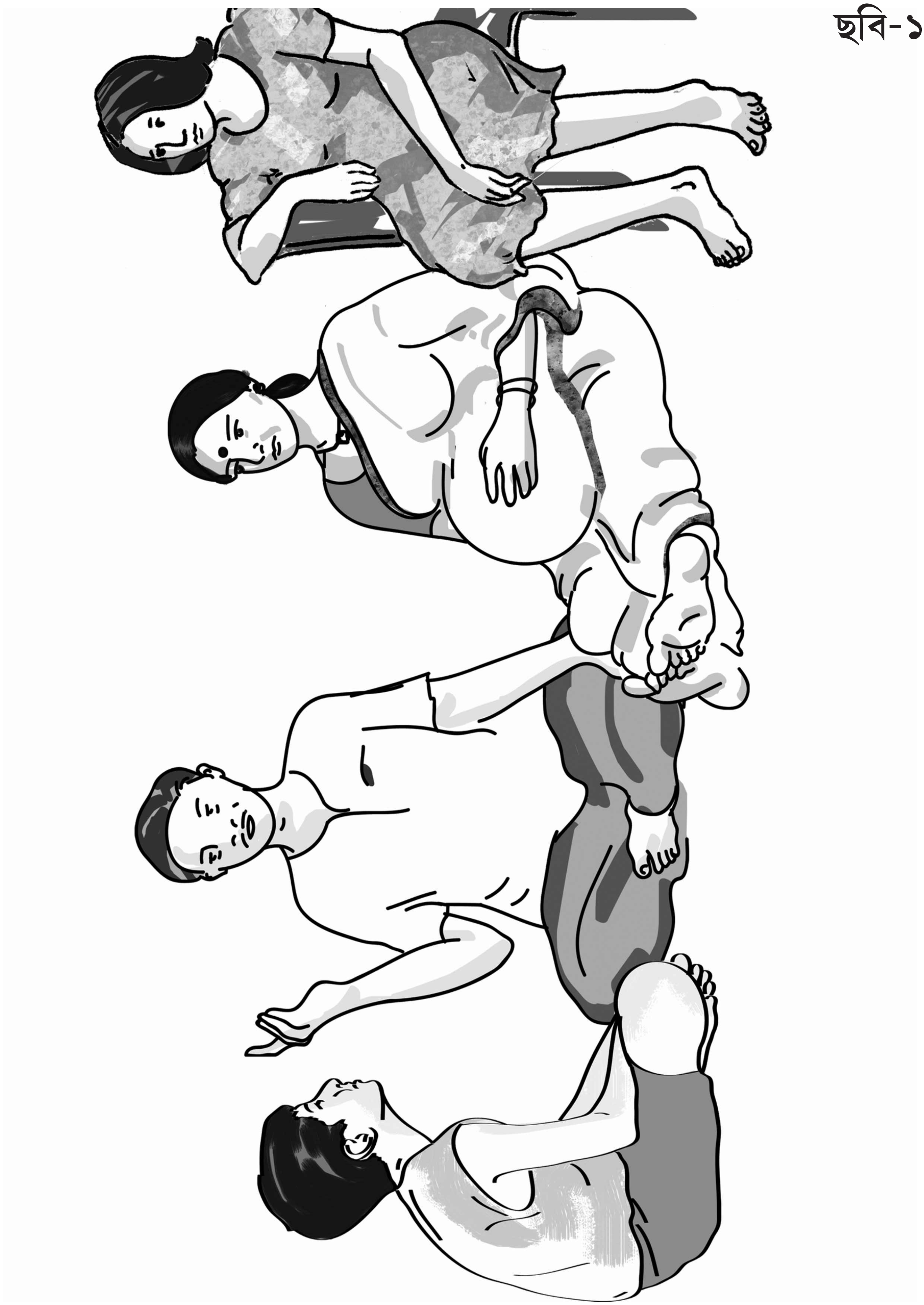
তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

"শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।"

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো 'চলো"!

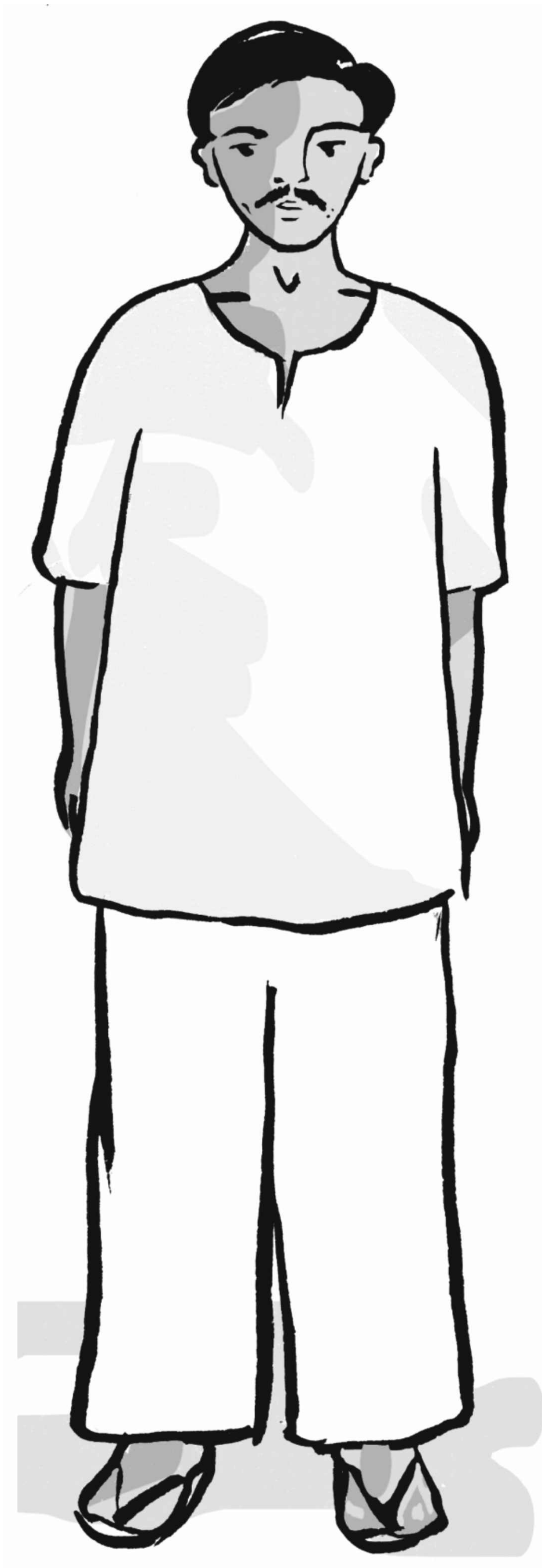
কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

ছবি-১



ছবি-২

ছবি-৩



ছবি-৪

ছবি-৫

ছবি-৬

জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি কীভাবে কাজ করে

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে কীভাবে সিদ্ধান্ত নেওয়া যায় সে বিষয়টি স্থির করবে।

প্রস্তুতি

- পর্ব ২ ঃ এই সভাটিতে অনুপ্রেরণা দেওয়ার আগে, স্থানীয় আশার নাম এবং পরবর্তী গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবসের তারিখ নিশ্চিত করুন
- পর্ব ৩ ঃ ১নং ছবি (কীভাবে গর্ভাবস্থা হয়) এবং ২-৬ নং ছবি (জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ খেলা
- পর্ব ২ ঃ ছবি
- পর্ব ৩ ঃ পরামর্শ দেওয়া অভ্যাস
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৪০ মিনিট

পর্ব-১

পরিকল্পনার বিষয়টি উপস্থাপন করতে দলগত আলোচনা পরিচালনা করা – ৫ মিনিট

আজ আমরা ভবিষ্যৎ বিষয়ে ভাববো – যা বর্তমানের পরে ঘটবে।

কিশোরীদের একটি বৃত্তে বসতে বলুন আর ব্যাখ্যা করে বলুন ঃ

গোল হয়ে বসা প্রত্যেকে ভবিষ্যতে কী করতে, দেখতে, অভিজ্ঞতা অর্জন করতে বা হতে চাও তা বলবে। তবে, যে জিনিসটি কেউ আগে বলে দিয়েছে, সেটা আমরা আর বলবো না। কী বলা হচ্ছে সেদিকে মন দাও, যাতে যা বলা হচ্ছে, তা তোমরা আর না বলো। আমি শুরু করছি ঃ

ভবিষ্যতে, আমি নতুন নতুন জায়গায় যেতে চাই।

"ভবিষ্যতে আমি চাই ....." এই কথাটি দিয়ে সবাই কথা শুরু করবে এবং এমন কথা বলবে, যা আগে বলা হয়নি। সবার কথা হলে গেলে, বলুন ঃ

তোমাদের ভবিষ্যতের স্বপ্নকে সবার সামনে বলার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। ভবিষ্যতের জন্য তোমরা দারুণ সব লক্ষ্যের কথা জানালে।

একজন স্বেচ্ছাসেবীকে বলুন তার লক্ষ্য/স্বপ্নর কথা জানাতে আর অন্য মেয়েদের থেকে জেনে নীচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে ঃ

- **এই স্বপ্নগুলো পূরণ করার জন্য তোমরা কী কী করতে পার?**
- **সমর্থন দিতে কে কে তোমাদের সাহায্য করতে পারে?**

তোমরা যা বর্ণনা করলে, তা হলো পরিকল্পনা। পরিকল্পনার অর্থ ভবিষ্যতে তোমরা কী পছন্দ করবে, তা নিয়ে ভাবা এবং লক্ষ্যের দিকে যাওয়ার জন্য সমর্থ অনুযায়ী যে কাজ করতে হবে, তা চিহ্নিত করা।

পর্ব-২

জন্মনিয়ন্ত্রণের সাধারণ পদ্ধতিগুলো আলোচনা করতে ছবি ব্যবহার করুন – ১৫ মিনিট

ভবিষ্যতে পরিকল্পনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল পরিবার। এবার আমাদের মা ও ঠাকুমাদের কথা ভাববো।

নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দেওয়ার জন্য কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবীকে ডেকে নিন ঃ

- **তোমাদের মায়েদের প্রথম সন্তান কবে হয়েছিলো ?**
- **তোমাদের ঠাকুরমাদের প্রথম সন্তান কবে হয়েছিলো ?**
- **কোন বয়সটি সঠিক সময় ? কেন ?**

গর্ভাবস্থা এবং শিশুর জন্ম দেওয়া মেয়েদের একটি বিশেষ সময়। প্রতি বছর ভারতের প্রায় ৬৭,০০০ মহিলা গর্ভাবস্থা ও প্রসবের সময়কার জটিলতার কারণে মারা যায়। পরিকল্পনা না করে গর্ভধারণ করলে জটিলতা আসতে পারে, অথবা ১৮ বছর বয়সে পূর্ণ বিকাশ না হওয়ার আগেই যদি কোনো মেয়ে গর্ভধারণ করে। তাহলেও জটিলতা আসতে পারে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **তোমাদের গ্রামের মহিলারা কীভাবে গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করে ?**
- **আর অন্য কোন্ উপায়ের কথা তোমরা শুনেছো ?**

নীচের বিষয়টি ব্যাখ্যা করার সময় ১ নং ছবি দেখান ঃ

গর্ভাবস্থা তখনই হয়, যখন পুরুষের লিঙ্গ থেকে নিঃসরণ হওয়া শুক্রাণু মহিলাদের যোনিপথ দিয়ে প্রবেশ করে ডিমকে নিষিক্ত করে। জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিগুলি শুক্রাণু আর ডিমকে মিলিত হতে দেয় না এবং/বা জরায়ুতে থিতু হতে দেয় না, তাই মহিলারা কখন শিশুর জন্ম দেবেন, তা স্থির করতে পারেন।

কিশোরী ও মহিলারা আইনের দ্বারা সুরক্ষিত এই বিষয়টি স্থির করতে পারে, যে তারা কখন এবং কতগুলো সন্তানের জন্ম দেবেন। যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকারের অর্থ তাদের গর্ভাবস্থা ও যৌন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধক পরিষেবা এবং তাদের পরিস্থিতিতে সবচেয়ে কার্যকরী পদ্ধতিটি বেছে নেওয়ার অধিকার আছে।

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য বিষয়ে কিশোরী ও মহিলাদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার কেন গুরুত্বপূর্ণ ?**

২-৬ নং ছবি প্রস্তুত রাখুন। ৫ জন স্বেচ্ছাসেবীকে দলের সামনে দাঁড়াতে বলুন এবং আপনি যখন বর্ণনা করছেন, তখন প্রত্যেককে একটা করে ছবি ধরে দাঁড়াতে বলুন। স্বেচ্ছাসেবীদের একে অপরের থেকে ততটা দূরত্বে দাঁড়াতে বলুন, যতটায় একজনের থেকে অন্যজনের মাঝে কয়েক পা হাঁটার জায়গা থাকে। অনুপ্রেরণার এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করুন প্রতিটি পদ্ধতি/ছবির জন্য ঃ

- *জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিটির নাম বলুন এবং তারপর মেয়েদের বলুন তারা যদি চিনতে পারে, তবে সেই ছবিটির সামনে দাঁড়াতে।*
- *ছবির সাথে সম্পর্কিত জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিটি বর্ণনা করুন।*
- *বর্ণনা করার পর, কিশোরীদের জিজ্ঞাসা করুন, তারা যা জেনেছে, তার সঙ্গে তাদের আগের জানা তথ্যের কতটা পার্থক্য ছিল।*
- *এই পদ্ধতিটি করে যেতে থাকুন, যতক্ষণ না সবকটি জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বর্ণনা করা হয়।*

শুরু করার আগে, কিশোরীদের স্মরণ করিয়ে দিন ঃ

প্রতিটি পদ্ধতির প্রতি মনোযোগ দাও। তোমাদের কাছে এগুলো বর্ণনা করার সুযোগ পরে আসবে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি	বর্ণনা
২ স্বাভাবিক পরিবার পরিকল্পনা / রিদম পদ্ধতি	**স্বাভাবিক উপায়ে পরিবার পরিকল্পনা** পদ্ধতিটি হল যৌন সংসর্গ না করা বা যে সময়ে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশী সে সময় যৌন সংসর্গ না করা। এই পদ্ধতিতে সফল হতে গেলে তোমাদের নিজেদের মাসিক চক্র বা দেহের ছন্দ বা "রিদম" সম্বন্ধে জানতে হবে (মাসের সেই সময়টি যখন তোমাদের ডিম্বাশয় একটি ডিম বার করে দেয় – যখন তোমাদের গর্ভধারণের সুযোগ সবচেয়ে বেশী – তারপর যখন তোমাদের মাসিক শুরু হয়)। তারপর তোমরা জানবে কোন দিনটিতে তোমাদের গর্ভধারণের সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশী বা কোন্ দিনগুলি "নিরাপদ নয়"।
৩ বেরিয়ার পদ্ধতি	**বেরিয়ার পদ্ধতি** (যেমন পুরুষ ও মহিলাদের কন্ডোম) এই পদ্ধতিটি হল একটি বাধার সৃষ্টি করা, যাতে শুক্রাণু ডিমের কাছে পৌঁছতে না পারে। এ কথাটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, সঠিকভাবে ব্যবহার করলে, পুরুষদের কন্ডোম এইচ-আই-ভি এড্স সহ যৌন সংক্রামক রোগের হাত থেকে রক্ষা করে।
৪ হর্মোনে পদ্ধতি	**হর্মোন পদ্ধতি** (যেমন, জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি ও ইঞ্জেকশন)-টি হরমোন (দেহে অবস্থিত রাসায়নিক জিনিস) নিঃসরণ করে গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করে, যা ডিমের উৎপাদন, নিষিক্তকরণ এবং নিষিক্ত ডিমকে জরায়ুতে প্রতিস্থাপনে বাধা দেয়।
৫ দেহের ভেতর স্থাপন করার পদ্ধতি / ইমপ্ল্যান্টেবল ডিভাইস	**ইমপ্ল্যান্টেবল ডিভাইস** দেহের ভেতর স্থাপন করা হয়, আর কয়েক বছর ওভাবেই রেখে দেওয়া হয়। এগুলি শুক্রাণুকে ডিমের কাছে পৌঁছতে বাধা দেয় বা নিষিক্ত ডিমকে জরায়ুর মধ্যে প্রতিস্থাপিত হতে বাধা দেয়।
৬ স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি	**স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি** তাদের জন্য যারা সন্তান চান না বা আর বেশী সন্তান চান না। পুরুষদের ক্ষেত্রে পদ্ধতিটির নাম ভ্যাসেকটমি। পুরুষদের দেহে বীর্যে শুক্রাণু বহনকারী দুটি টিউব দুভাগে কেটে ফেলা হয় এবং আট্কে দেওয়া হয়। মহিলাদের ক্ষেত্রে পদ্ধতিটিকে বলে টিউবাল লাইগেশন। ডিমকে জরায়ুতে যেতে বাধা দেওয়ার জন্য এবং শুক্রাণুকে জরায়ুতে প্রবেশে বাধা দিতে, মহিলাদের দেহে ফ্যালোপিয়ান টিউবকে কেটে ফেলা হয়।

প্রতিটি পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য আলোচনা করার পর, জিজ্ঞাসা করুনঃ

- **এই পদ্ধতিগুলোর মধ্যে কোন্টি গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করে এবং <u>একই সঙ্গে</u> এইচ-আই-ভি র মতো যৌন সংক্রামক রোগও প্রতিরোধ করে?** (কন্ডোম)
- **জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে তোমাদের জনগোষ্ঠীতে কোথা থেকে তোমরা আরও তথ্য পেতে পারো?**

কয়েকটি উত্তর জেনে নিন। প্রয়োজনে ব্যাখ্যা করুন এবং তারপর বলুনঃ

প্রতিটি পদ্ধতির কিছু সুবিধা, কিছু অসুবিধা এবং সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। কিশোরী এবং মহিলারা তাদের স্থানীয় আশা এবং এ-এন-এম এর থেকে জন্মনিয়ন্তরণ পদ্ধতি বিষয়ে আরও জানতে পারবে এবং তাদের পরিস্থিতিতে কোন্ পরিস্থিতিটি কার্যকরী তাও আলোচনা করতে পারবে। প্রতি মাসে আশা এবং এ-এন-এম গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস অনুষ্ঠিত করে পরামর্শ দেওয়া, শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

পরিষেবার জন্য।

- **তোমাদের জনগোষ্ঠীতে স্থানীয় আশা-কে?** *(অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথা ঃ সভাটিতে সহায়তা করার আগে, সভার আগে যা জেনেছেন, তা দিয়ে উত্তরটি নিশ্চিত করুন)*
- **পরবর্তী গ্রামীণ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি দিবস কবে পালিত হবে?** *(অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথা ঃ সভাটিতে সহায়তা করার আগে, সভার আগে যা জেনেছেন, তা দিয়ে উত্তরটি নিশ্চিত করুন)*
- **কাকে তুমি সঙ্গে নিতে পারো, যাতে তুমি স্বচ্ছন্দ বোধ করো এবং তোমার সব প্রশ্ন মনে রাখতে পারো?**

পর্ব-৩

জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি থেকে কার সুবিধা হতে পারে, তা দলকে স্থির করতে বলুন – ১৫ মিনিট

কিশোরীদের ৫টি দলে ভাগ করুন। ছবিগুলো উল্টোদিক করে রাখুন আর প্রতিটি দল থেকে একজন প্রতিনিধিকে বলুন একটি ছবি বেছে নিতে (ছবিটি না দেখে)। তারপর বলুন ঃ

তোমাদের দলে ছবির পদ্ধতিটি নিয়ে আলোচনা করো আর কে এর থেকে সুবিধা পেতে পারে তা ঠিক করো। সেই মানুষটিকে কল্পনা করে নাও এবং নিজেদেরই জিজ্ঞাসা করো ঃ

- **তার বয়স কত?**
- **সে কি বিবাহিত না অবিবাহিত?**
- **জীবনের এই সময়ে সে কেন এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে?**

আপনাদের দলের সাথে ঠিক করুন এই পদ্ধতিটি গর্ভাবস্থা এবং যৌন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করে কিনা।

প্রয়োজন মতো ব্যাখ্যা করুন এবং কিশোরীদের নিজেদের দলে কাজ করার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন। দলগুলো যখন কাজ করছে তখন কিশোরীরা ঠিকমতো বুঝেছে কিনা, তা দেখার জন্য ঘুরে বেড়ান। ৫ মিনিট বাদে, প্রতিটি দলকে সেই কিশোরী ও মহিলা যে এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করতে পারে সংক্ষেপে তার বর্ণনা করতে বলুন আর বলুন ঃ

- *সম্ভাব্য বয়সের সীমা*
- *বিবাহিত না অবিবাহিত*
- *এই বিশেষ পদ্ধতিটি ব্যবহারের সিদ্ধান্ত নেওয়ার কারণ*
- *এই পদ্ধতিটি যৌন সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় কিনা*

তাদের কাজের জন্য দলকে ধন্যবাদ জানান এবং তারপর জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **কোন্ পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হবে, সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া একটি ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত কেন?**
  (প্রতিটি কিশোরী বা মহিলার পরিস্থিতি ভিন্ন ভিন্ন এবং কোন্ পদ্ধতিটি সেই সময় ব্যবহার করা তার পক্ষে সবচেয়ে ভালো হবে, তা অবশ্যই স্থির করতে হবে।)

পর্ব-৪

জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে আলোচনা করার জন্য সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

কিশোরীদের নিজেদের মধ্যে ব্যবধান রেখে গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন। নীচের প্রশ্নটির উত্তর দিতে যারা রাজি হবে, তারা এক পা এগিয়ে

এসে ডান হাত বাড়িয়ে বলবে, "আমি"। হাত বাড়িয়ে এগিয়ে এলো, তাদের যেন হাতে হাত ঠেকে।

- **জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে তথ্য থেকে কারা উপকৃত হতে পারে ?**
- **জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বিষয়ে কে কে তাদের সঙ্গে তথ্য আলোচনা করতে চাও ?**

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

সকলে মিলে, "স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা ! আমাদের অধিকার !" বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলো "চলো !"

কিশোরীরা একে অন্যকে উৎসহ দেবার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কিশোরীদের অধিকার

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. সুখী ও সুস্থ জীবনের জন্য মূল অধিকারগুলির ব্যাখ্যা করবে।

২. কিশোরীদের যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্যের অধিকারগুলি কোথায় ও কীভাবে লঙ্ঘিত হচ্ছে, সেই পরিস্থিতিগুলি চিহ্নিত করবে।

৩. যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্যের অধিকার-গুলি লঙ্ঘন কীভাবে রোধ করা যায়, সেই ধাপগুলি বলবেয

প্রস্তুতি

- ৭ টুকরো কাগজ। প্রতিটি কাগজে যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্যের অধিকারগুলির লঙ্ঘন নিয়ে একটি করে পরিস্থিতি লেখা থাকবে ও তৈরী করা থাকবে। এই পরিস্থিতিগুলি এই সভার শেষে পরিশিষ্টতে দেওয়া আছে।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ বিষয়টির উপস্থাপনা
- পর্ব ২ ঃ গল্প বলার খেলা
- পর্ব ৩ ঃ খেলা
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহ দেওয়া

সময় – ৩৪ মিনিট

পর্ব-১

বিষয়টির উপস্থাপন করুন – ১০ মিনিট

তোমাদের অভিনন্দন! আমি নিশ্চিত যে, তোমাদের মধ্যে বেশীরভাগ কিশোরীই জানো যে আমাদের ভারতীয় সংবিধানে আমাদের সব অধিকারগুলি দেওয়া আছে। আজ আমরা আলোচনা করবো কীভাবে আমাদের কিছু মূল অধিকার আমাদের জীবনকে সুস্থ ও সুখী করে তুলতে পারে, তা নিয়ে।

➢ **নিরাপদ জীবনের জন্য মানুষের মূল অধিকারগুলি কী কী?**
বাঁচার অধিকার, সাম্যের অধিকার, স্বাধীনতার অধিকার, শোষণের বিরুদ্ধে অধিকার, ধর্মীয় স্বাধীনতার অধিকার, স্বাস্থ্য ও শিক্ষার অধিকার

কিশোরীরা যতগুলি অধিকারের সম্বন্ধে জানে, ততগুলি বলতে তাদের উৎসাহ দিন। বন্ধনীতে থাকা উত্তরগুলি সেগুলির সঙ্গে যোগ করুন। এরপর পরের প্রশ্নে চলে যান

➢ **তোমরা কি এমন কিছু অধিকার চিহ্নিত করতে পারবে, যেগুলো জীবনকে সুস্থ ও সুখী করে তুলতে পারে?**

সুস্থ জীবনের জন্য কোন্ কোন্ অধিকারের প্রয়োজন, তা কিশোরীদের খুঁজে বার করতে বলুন। তাদের ধন্যবাদ জানান এবং নীচের বাক্সে দেওয়া অধিকারগুলি পড়ে শোনান।

সুস্থ প্রজননগত ও যৌন জীবনের জন্য কিছু সাধারণ অধিকার এবার আমি তোমাদের বলবো

আমাদের **তথ্য ও শিক্ষার অধিকার** আছে, যা আমাদের যৌন ও প্রজননগত জীবন সম্বন্ধে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে

আমাদের যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য পরিষেবা বিষয়ে **গোপনীয়তার অধিকার** রয়েছে, যার মধ্যে তথ্য ও মতামত বিনিময় রয়েছে

আমরা বিয়ে করবো নাকি করবো না, করলে কখন করবো এবং কাকে করবো তা **বেছে নেওয়ার অধিকার** আমাদের আছে

সন্তানের জন্ম দেবো কিনা, দিলেও কখন এবং কতগুলো সন্তান সে বিষয়ে **সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার** আমাদের আছে

আমাদের **যৌন ও প্রজননগত জীবন উপভোগ ও নিয়ন্ত্রণ করার অধিকার** আমাদের আছে। যৌন হয়রানি, জোর করে গর্ভধারণ, নির্বীজকরণ ও গর্ভপাত এর মধ্যে পড়ে।

➢ **আমি যেসব অধিকারের উল্লেখ করলাম, সেগুলির কোনোটির সম্পর্কে কি তোমাদের কোনো প্রশ্ন আছে?**

সঠিক উত্তর জানা থাকলে *তাদের কিছু প্রশ্নের উত্তর দিন, অংশগ্রহণকারীদের তাদের মতামত আদানপ্রদান ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানান। অধিকার বিষয়ে প্রশ্নগুলির উত্তর আপনার জানা না থাকলে পরের বারের সাক্ষাতে তাদের উত্তরগুলি জানিয়ে দেবার প্রতিশ্রুতি দিন।*

পর্ব-২

এস.আর.এইচ. (সেক্সচুয়াল এ্যান্ড রিপ্রোডাকটিভ হেলথ) অধিকারগুলি চিহ্নিত করতে গল্প বলার খেলা – ১০ মিনিট

আমরা খুঁজে বার করেছি যে, মূল মানবাধিকারগুলির মধ্যে বিশেষ করে কোনগুলি সুস্থ যৌন ও প্রজননগত অধিকার প্রদান করে। এবার, আমি একটি পরিবারের গল্প বলবো এবং গল্পে কোন অধিকারটি লঙ্ঘিত হচ্ছে, তা চিহ্নিত করতে তোমরা দুটি দল গঠন করবে।

কিশোরীদের দুটি দলে ভাগ করুন এবং তাদের দুটি ছোটো দলে বসতে বলুন। দুটি দল গঠন হয়ে গেলে বলুন ঃ

দল গঠন হয়ে গেলো। আমার বাঁ দিকের দলের নাম দিলাম **ক** দল আর ডানদিকের দলকে **খ** দল। প্রথম গল্পে ক দল, যে অধিকারটি লঙ্ঘিত হচ্ছে সেটি চিহ্নিত করবে এবং ক দল অধিকারটির উল্লেখ করলে খ দল এই ধরণের লঙ্ঘনের উদাহরণ দেবে। এবার শোনো,

প্রতিমার গল্প

১৬ বছরের কিশোরী প্রতিমা তার মা বাবা আর মানস নামে তার ভাইয়ের সাথে পশ্চিমবঙ্গের কোনো এক প্রত্যন্ত গ্রামে থাকতো। ১৪ বছরের কিশোর মানস আর প্রতিমা দুজনেই স্কুলে যেত। প্রতিমা তার মা-কে ঘরের কাজে অনেকটাই সাহায্য করতো, কিন্তু তার ভাইকে কোনো ঘরের কাজে হাত লাগাতে হতো না। একদিন সুবোধ, প্রতিমার বাবা তার মেয়ের জন্য একটি পাত্র পছন্দ করলেন এবং প্রতিমার মতামত না নিয়েই তার বিয়ে ঠিক করে ফেললেন। প্রতিমা প্রতিবাদ করলো, কারণ সে তার পড়াশোনা চালিয়ে যেতে চাইছিলো কিন্তু তার মা বাবা তার প্রতিবাদের কোনো মূল্য দিলেন না কারণ ছেলের বাড়ীর সাথে কম পণের টাকায় বিয়ে ঠিক হয়েছিল।

বিয়ের এক বছরের মধ্যে প্রতিমা তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে একটি কন্যাসন্তানের জন্ম দিলো এরপর মাত্র একবছরের ব্যবধানের মধ্যে প্রতিমা আরও একটি কন্যাসন্তানের জন্ম দিলো। যদিও প্রতিমা মানসিক ও শারীরিকভাবে আরও একবার গর্ভধারণের জন্য প্রস্তুত ছিলো না, তার শ্বশুরবাড়ীর লোকজন ও স্বামী ছেলে হবে এই আশায় দ্বিতীয় সন্তানের জন্য তাকে জোর করলো। ফলে, মা এবং তার সন্তানেরা দুর্বল হয়ে পড়লো এবং ওজন কমে গেলো। পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়ে গেলো যখন তার স্বামী ও শ্বশুরবাড়ীর লোকজন সন্তানের জন্ম দিতে না পারার জন্য তার সাথে দুর্ব্যবহার শুরু করলো। সে শারীরিক ও মানসিক যন্ত্রণায় ভুগতে লাগলো।

কোন এস আর এইচ অধিকার লঙ্ঘিত হচ্ছে, তা চিহ্নিত করতে ক দলকে তিন মিনিট সময় দিন এবং গল্প থেকে এই ধরণের লঙ্ঘনের উদাহরণ দিতে খ দলকে তিন মিনিট সময় দিন। যখন দুটি দল তাদের উত্তর নিয়ে প্রস্তুত হয়ে যাবে তখন বলুন,

তোমরা উঠে দাঁড়াও আর প্রতিটি দল একে অপরের মুখোমুখি হয়ে লাইন করে দাঁড়াও। ক দল থেকে যে কিশোরী প্রথম অধিকারটি বলতে চাইবে, সে হাত তোলো। এরপর সে একটি অধিকার বলবে। খ দল থেকে একজন কিশোরী, যে অধিকার লঙ্ঘনের উদাহরণ দেবে, সে হাত তুলবে এবং উদাহরণ দেবে। এরপর ক দল থেকে পরের কিশোরী তার হাত তুলবে এবং দ্বিতীয় অধিকারটি বলবে। খ দল থেকে আর একজন কিশোরী যে অধিকার লঙ্ঘনের উদাহরণ দেবে, সে হাত তুলবে এবং উদাহরণ দেবে। এভাবে চলতে থাকবে, যতক্ষণ না ক দল মনে করবে, যে তারা সবকটি অধিকার বলে ফেলেছে। এই খেলার একটি শর্ত হলো ক এবং খ দল থেকে কোনো কিশোরীই একের বেশীবার বলবে না। চলো শুরু করা যাক।

নীচের টেবিল থেকে দেখুন কিশোরীরা সবকটি অধিকারের উল্লেখ করেছে কিনা এবং এই অধিকারের লঙ্ঘনের সাথে তারা প্রতিমার গল্পের তুলনা করতে পারছে কিনা। খেলার পরে নীচের সারাংশটি পড়ুন।

গল্পের থেকে উদাহরণ	এস আর এইচ অধিকারের লঙ্ঘন
■ সুবোধ প্রতিমার সম্মতি ছাড়াই তার বিয়ে ঠিক করে ফেলেছিল।	আমরা বিয়ে করবো না করবো না, করলে কখন করবো এবং কাকে করবো তা বেছে নেওয়ার অধিকার আমাদের আছে (সম্মতিক্রমে বিবাহ)
■ বিয়ের এক বছরের মধ্যে, প্রতিমা তার স্বামীর দ্বারা নিজের অনিচ্ছায় গর্ভধারণ করলো।	সন্তানের জন্ম দেবো কিনা, দিলেও কখন সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া
■ প্রতিমার শারীরিক দুর্বলতা ও মানসিক যন্ত্রণা সত্ত্বেও তাকে সম্পূর্ণ তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে জোর করে দ্বিতীয়বার গর্ভধারণে বাধ্য করা হলো	সন্তানের জন্ম দেবো কিনা, দিলেও কখন সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া
■ তার অনিচ্ছায় ও অসম্মতি সত্ত্বেও তাকে দুবার গর্ভধারণে বাধ্য করা হল	যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা বা না করার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অধিকার এবং যৌন সম্পর্ক স্থাপনের বিষয়ে সম্মতি প্রদানের অধিকার
■ যন্ত্রণা (শারীরিক ও মানসিক) সত্ত্বেও সে প্রজননগত যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো পরামর্শ, তথ্য ও সহায়তা খোঁজেনি	যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য ও শিক্ষার অধিকার

কিছু গুরুত্বপূর্ণ যৌন ও প্রজননগত অধিকার তোমাদের কাছে পরিষ্কার হয়ে গেলো আশা করি। এই অনুশীলনে মূল্যবান মতামত দেওয়া ও সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তোমাদের ধন্যবাদ।

পর্ব-৩

একটি খেলার মাধ্যমে এস.আর.এইচ. অধিকারের লঙ্ঘনের মোকাবিলা করা – ১২ মিনিট

তোমরা সবাই কিশোরীদের বিভিন্ন যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য অধিকারের লঙ্ঘন সম্পর্কে জানলে এবং এবার তোমরা দেখবে এই অধিকারগুলির লঙ্ঘন রোধ করতে কী কী সম্ভাব্য কাজ করা যেতে পারে।

➢ **আমাদের অধিকারগুলি লঙ্ঘিত হলে কী কী করা যেতে পারে তা কি কেউ বলতে পারো?**

অনুপ্রেরক কিছু উত্তরের জন্য অপেক্ষা করবেন, তারপর বলবেন,

আমাদের যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্য অধিকার লঙ্ঘিত হলে, আমাদের প্রথমে আমাদের কাছের কোনো মানুষের সাথে আলোচনা করতে হবে। এটি কেন একটি লঙ্ঘন এবং এই লঙ্ঘন কীভাবে আমাদের মানসিক ও শারীরিকভাবে প্রভাবিত করে তা আমাদের ব্যাখ্যা করতে হবে। আমরা কীভাবে ও কোথায় গিয়ে অভিযোগ জানাতে পারি, তা আমাদের আরও শিখতে হবে। আমি একটু বুঝিয়ে বলি।

ব্যাখ্যা করার জন্য নীচের বাক্সের বিষয়বস্তু ব্যবহার করুন

পরিবার ও ব্যক্তিগত স্তরে বলা হল প্রথম ধাপ ঃ এতে আছে, মা বাবা, কিশোরীটি বিবাহিত হলে তার স্বামী, নিকট আত্মীয়, সমবয়সী, বিশ্বস্ত বন্ধু, শিক্ষক, অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী, স্বাস্থ্য কর্মী, আশাকর্মী, প্রতিবেশী প্রভৃতি যার সাথে একটি কিশোরী অধিকারের লঙ্ঘন বিষয়ের কথা বলতে স্বচ্ছন্দ বোধ করবে।
পরের ধাপটি হল পরিবার বা কোনো ব্যক্তির সাহায্যে কোনো প্রতিষ্ঠান থেকে সাহায্য চাওয়া ঃ এর মধ্যে রয়েছে স্কুল, অন্বেষা ক্লিনিক, আই সি ডি এস সেন্টার, অন্য কিশোরী, এন জি ও, স্থানীয় ক্লাব, স্বাস্থ্য ক্লাব, স্বনির্ভর দল, কমিউনিটি প্রতিষ্ঠান প্রভৃতি।
সর্বোচ্চ ধাপ হল উচ্চতর কর্তৃপক্ষের কাছে যাওয়া ঃ এতে আছে চাইল্ড লাইন, পঞ্চায়েত, স্থানীয় পুলিশ স্টেশন, চাইল্ড প্রোটেকশন অফিসার, চাইল্ড ওয়েলফেয়ার অফিসার, কাউন্সিলার, মানবাধিকার কমিশন ইত্যাদি। ব্যক্তিগত বা কমিউনিটির প্রাতিষ্ঠানিক স্তরের সাহায্য পছন্দ না হলে কিশোরীরা সরাসরি এই উচ্চতর স্তরে যাবে।

অনুপ্রেরকদের উদ্দেশ্যে কিছু কথা ঃ *একটি কথা মনে রাখতে হবে যে, সবলা বাস্তবায়িত হয়েছে পশ্চিমবঙ্গের এমন ছ'টি জেলায় আর্থ-সামাজিক ও রাজনৈতিক পটভূমির কথা মাথায় রেখে অনেক সময়ই কিশোরীদের পক্ষে এস.আর.এইচ. অধিকারের লঙ্ঘন বিষয়ে ব্যক্তিগত স্তরে, জনগোষ্ঠীর স্তরে বা উচ্চতর কর্তৃপক্ষের সাথে কথা বলা কঠিন হয়ে পড়ে। সম্মতিক্রমে বিবাহের অধিকারের লঙ্ঘন, এস.আর.এইচ. বিষয়ে তথ্য ও শিক্ষার অধিকারের লঙ্ঘন রোধ করা এমনকী সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে এই তিনটি স্তরে। কিন্তু বাকী ক্ষেত্রে, কিশোরীদের বা জনগোষ্ঠীর অন্যান্য এস.আর.এইচ. অধিকার বিষয়ে কথা বলার সাহস থাকে না এমনকী উচ্চতর কর্তৃপক্ষও এইসব ঘটনার মোকাবিলা করতে প্রস্তুত থাকে না। অতএব, এস.আর.এইচ. অধিকার বিষয়ে কথা বলার সময় অনুপ্রেরকদের ব্যক্তি ও জনগোষ্ঠীর প্রতি ততটাই স্পর্শকাতর হতে হবে। তাই বিষয় উপস্থাপনের পদ্ধতি, মডিউলের ভাষা এবং অংশগ্রহণকারীরা বিষয়টি কতটা গ্রহণ করতে পারছে, তার ওপর বেশী গুরুত্ব দিতে হবে।*

পরের খেলার জন্য, ৭ টুকরো কাগজে যেন যৌন ও প্রজননগত অধিকার লঙ্ঘন-এর সাথে সম্পর্কিত ৭টি পরিস্থিতি লেখা থাকে। ***৭ টি পরিস্থিতি সভার শেষে পরিশিষ্টতে দেওয়া রয়েছে।***

আমাদের যৌন ও প্রজননগত অধিকারের লঙ্ঘন রোধ করতে কোন্ দৃষ্টিভঙ্গী গ্রহণ করা উচিত, তা আমরা বুঝতে পেরেছি কিনা তা দেখার জন্য আমরা একটা খেলা খেলবো। তোমরা ক আর খ দুটি দলে ভাগ হয়ে যাও। দুটি দল মুখোমুখি লাইন করে দাঁড়াও।

দুটি দল গঠন হয়ে গেলে এবং লাইন করে মুখোমুখি দাঁড়িয়ে গেলে ৭ টুকরো কাগজ মাঝখানে রেখে বলতে থাকুন

মাঝখানে ৭ টুকরো কাগজ রাখা হয়েছে। এবার আমি বলবো শুরু করো। দুটি দলের কিশোরীদের মধ্যে আমার সবচেয়ে কাছে থাকা কিশোরীরা বলবে ১, দুটি দলেরই দ্বিতীয়জন বলবে ২, তৃতীয়জন বলবে ৩ আর এভাবেই চলতে থাকবে। তোমরা গুণতে থাকবে যতক্ষণ না আমি বলবো থামো! ক দলের যে কিশোরী শেষের সংখ্যাটি বলবে কাগজের স্তুপ থেকে একটি কাগজ তুলে নেবে এবং যৌন ও প্রজননগত অধিকারের লঙ্ঘনের উদাহরণটি জোরে জোরে পড়বে। খ দলের যে কিশোরী সবার শেষে সংখ্যা বলবে সে এবার এই অধিকারের লঙ্ঘনের জন্য কী পদক্ষেপ নেবে, তা বলবে। সে বলতে না পারলে খ দল থেকে অন্য একজন উত্তর দিতে পারবে। এটা হয়ে গেলে আমি আবার শুরু করবো! এবং কিশোরীরা আবার জোরে জোরে সংখ্যা বলবে। এবার যখন আমি বলবো থামো! খ দলের শেষের সংখ্যা বলা কিশোরী আর এক টুকরো কাগজ তুলবে এবং জোরে জোরে পড়বে, এবং ক দলের শেষের সংখ্যা বলা কিশোরী উত্তর বলবে। কাগজ শেষ না হওয়া পর্যন্ত এমন চলতে থাকবে।

কিশোরীরা আপনার নির্দেশ বুঝতে পেরেছে কিনা, দেখে নিন। প্রয়োজনে কিশোরীদের মধ্য থেকে একজনকে আপনি যা বললেন তা বলতে বলুন। খেলার পরে সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য অনুপ্রেরক সকলকে ধন্যবাদ জানাবেন।

পর্ব-৪

সংকল্প – ২ মিনিট

আমাদের যৌন ও প্রজননগত স্বাস্থ্যের মূল অধিকারগুলির লঙ্ঘন কী কী ভাবে হয় এবং সেগুলির মোকাবিলা কীভাবে করা যাবে সেগুলি নিয়ে আজ আমরা আলোচনা করলাম। এবার সবাই গোল হয়ে দাঁড়াও। আমি তোমাদের একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। তোমরা যদি সেই প্রশ্নে সংকল্প করতে চাও তবে বৃত্তের ভেতর তোমাদের ডানহাত বাড়িয়ে দাও এমনভাবে যাতে একে অন্যের হাত স্পর্শ হয়, তারপর বলো "আমি"।

- **পরেরবারের সাক্ষাতের আগে তোমাদের মধ্যে কতজন যৌন ও প্রজননগত অধিকার নিয়ে তোমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলবে বলে সংকল্প করতে চাও ?**

কিশোরীরা তাদের হাত ধরে সংকল্প দেখানোর পর, তাদের বৃত্তের বাইরে দাঁড়াতে বলুন এবং বলুন

এবার চলো বৃত্তে ফিরে যাও ডানহাত তোলো আর আমার সাথে তিনবার বলো "আমাদের সারাজীবন ধরে খুশী ও সুস্থ থাকার অধিকার আছে"। এরপর উবু হয়ে বসে, লাফিয়ে উঠে বলো "চলো"!

হাততালি দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ দিন।

পরিশিষ্ট

পর্ব-৩-এর খেলায় যেসব পরিস্থিতি ব্যবহার করা হবে।

একটি পরিস্থিতি এক টুকরো কাগজে লেখা থাকবে এবং কাগজটি তারপর ভাঁজ করে দেওয়া হবে

পরিস্থিতি ১ঃ

আমি কয়েক মাস ধরে মাসিকের সময় তলপেটের ব্যথায় ভুগছিলাম। সখী-র থেকে আমি অন্বেষা ক্লিনিকের বিষয়ে জানতে পারলাম। আমি সেখানে গেলাম কিন্তু সে আমার সমস্যার কথা শুনলো না এবং কাউন্সেলিং রুমে বসে থাকা তার এক বন্ধুর সাথে কথা বলতে থাকলো। আমার খারাপ লাগলো।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ তথ্যের খোঁজ, তথ্য পাওয়া ও জানাবার অধিকার)

পরিস্থিতি ২ঃ

আমি হাইস্কুলের পড়া শেষ করতে চাই, কিন্তু আমার মা বাবা আমার বিয়ের জন্য একজন ছেলে দেখে রেখেছেন এবং তারা আমাকে পড়াশোনা বন্ধ করতে বলছেন। আমার বয়স ১৫।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ সম্মতিক্রমে বিয়ের অধিকার)

পরিস্থিতি ৩ঃ

কন্যাসন্তানের জন্মের পর, প্রতিমার স্বামী প্রতিমার শারীরিক ও মানসিক কষ্ট সত্ত্বেও পুত্রসন্তানের আশায় তাকে আরও একবার গর্ভধারণের জন্য জোর করলো।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ সন্তানের জন্ম আদৌ দেবে কিনা দিলেও কখন সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া/নিরাপদ, সন্তোষজনক যৌন **জীবনযাপনের অধিকার/শারীরিক পবিত্রতার বিষয়ে সম্মানের অধিকার (Right to have respect for bodily Integrity)**)।

পরিস্থিতি ৪ঃ

১৬ বছরের কিশোরী রেশমি, সাধারণ কিছু চেক আপের জন্য স্থানীয় প্রাইভেট ডাক্তারের কাছে গিয়েছিলো, কিন্তু তিনি যখন তাকে পরীক্ষা করছিলেন, তখন তার অস্বস্তি হচ্ছিলো। এমনকী তার অনুমতি না নিয়েই ডাক্তারবাবু তার গোপন অঙ্গে স্পর্শ করেছিলেন।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ শারীরিক পবিত্রতার বিষয়ে সম্মানের অধিকার (Right to have respect for bodily Integrity))।

পরিস্থিতি ৫ঃ

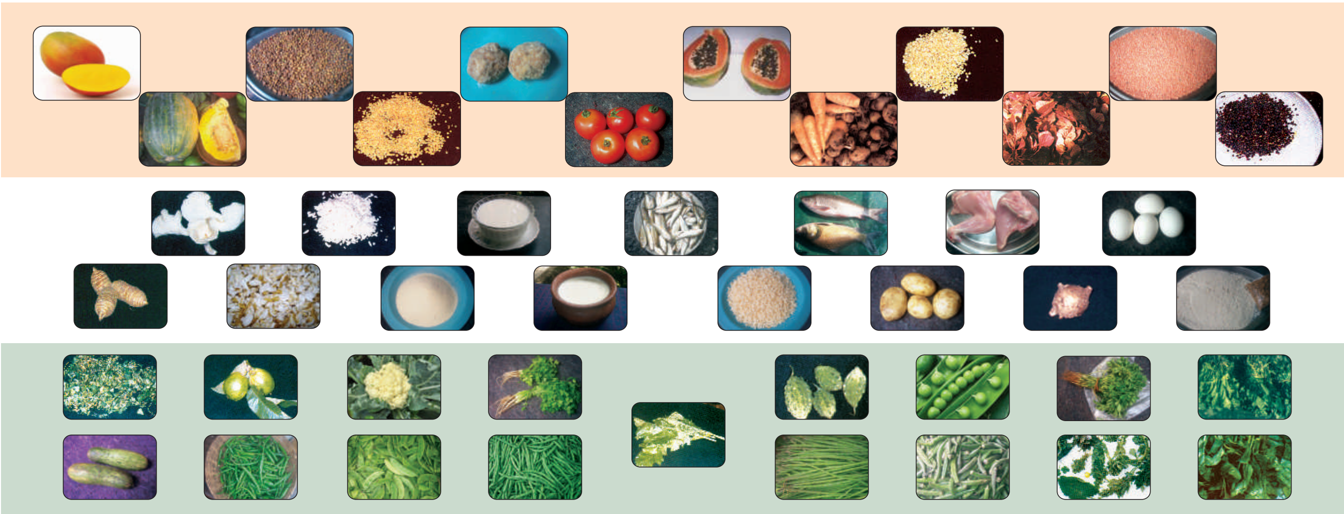
আমার গ্রামের একটি কিশোরীর পাশের গ্রামের এক কিশোরের সাথে শারীরিক সম্পর্ক হয়েছিলো। কিশোরীটি গর্ভবতী হলো। যখন দুটি পরিবারই এ বিষয়ে জানতে পারলো, তারা অনৈতিক কাজের জন্য মেয়েটিকেই দোষ দিল।

(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ শারীরিক পবিত্রতার বিষয়ে সম্মানের অধিকার, সম্মতিক্রমে যৌন সম্পর্কের অধিকার)

পরিস্থিতি ৬ঃ
১৬ বছরের কিশোরী রিয়া তার বাবাকে বললো যে, সে পাড়ার একটি ছেলেকে বিয়ে করতে চায় যখন তারা দুজনেই প্রতিষ্ঠিত হবে। কিন্তু তার বাবা সরাসরি এই প্রস্তাব নাকচ করে দিলেন এবং তাকে জোর করে তার বাড়ীতে আটকে রাখলেন।
(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ নিজের জীবনসঙ্গী বেছে নেওয়ার অধিকার/সম্মতিক্রমে বিয়ের অধিকার)

পরিস্থিতি ৭ঃ
আমি একটি কম্পিউটার ট্রেনিং ক্লাসে যাই এবং আমি খুশী এই ভেবে যে, এটি আমাকে ভবিষ্যতে নিজের পায়ে দাঁড়াবার সুযোগ করে দেবে। তবে, প্রায়ই আমার বাড়ি ফিরতে দেরী হয়ে যায়। আমার মা স্কুল ছুটির পর বেশীক্ষণ আমার বাড়ীর বাইরে থাকা পছন্দ করেন না, তাই তিনি ঠিক করেছেন আমার কম্পিউটার ক্লাসে যাওয়া বন্ধ করে দেবেন।
(অধিকারের লঙ্ঘন ঃ তথ্যের খোঁজ, তথ্য পাওয়া ও জানবার অধিকার / যৌন শিক্ষা পাওয়ার অধিকার)

পুষ্টি ও স্বাস্থ্য



খাবার এবং পতাকা

উদ্দেশ্য

এই কাজটির শেষ পর্যন্ত কিশোরীরা ঃ

১. স্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত করতে পতাকার রং কিভাবে ব্যবহার করা যায়, তা অভ্যাস করবে।

২. পতাকার তিনটি রং-এর খাবার খাওয়ার সংকল্প করবে।

প্রস্তুতি

- ভারতের পতাকা (ঐচ্ছিক)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ মাথা খাটানো
- পর্ব ২ ঃ খেলা
- পর্ব ৩ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩০ মিনিট

পর্ব-১

পতাকার তিনটি রং-এর খাবার নিয়ে ভাবার জন্য দল গঠন – ১০ মিনিট

শক্ত শরীর ও মন কিভাবে গঠন করা যায়, তা নিয়ে আজ আমরা আলোচনা করবো। আমি একটি জিনিসের কথা ভাবছি, আর আমি চাই সেটা কি তোমরা অনুমান করে বলো। আমি কিছু সংকেত দিচ্ছি। এর রং কমলা, সাদা এবং সবুজ। কখনও এটা স্থির হয়ে থাকে না, কখনও ওড়ে।

➢ জিনিসটি কি?
[*ভারতের পতাকা*]

ঐচ্ছিক ঃ *ভারতের পতাকা যদি সংগ্রহ করে থাকেন, তবে তা দেখান।*

আমাদের পতাকা নিয়ে নানা কারণে তুমি গর্ববোধ করতে পারো। এটি শুধু সারা বিশ্বের কাছে আমাদের প্রতিনিধিত্বই করে না, সেইসঙ্গে তোমাকে একথাও বলে যে, সুস্থ থাকার জন্য তোমার কোন্ কোন্ খাবার খাওয়া উচিত। প্রতিদিন তোমার অবশ্যই কিছু সবুজ, সাদা এবং কমলা খাবার খাওয়া উচিত।

সবুজ খাবারের একটি উদাহরণ হল, শাক। সাদা খাবারের উদাহরণ হল ভাত। কমলা খাবারের একটি উদাহরণ হিসাবে আমারে কথা বলা যায়।

মেয়েদের তিনটি দলে ভাগ করে বলুন ঃ

প্রথম দল, যত বেশী সম্ভব সবুজ খাবারের কথা ভাবো। দ্বিতীয় দল, যত বেশী সম্ভব সাদা খাবারের কথা ভাবো। তৃতীয় দল, যত বেশী সম্ভব

কমলা খাবারের কথা ভাবো। তোমাদের সময় তিন মিনিট।

তিন মিনিট বাদে প্রত্যেক দল থেকে একজনকে ডেকে, তাদের প্রস্তুত করা তালিকা থেকে খাবারের নামগুলি বলতে বলুন। পাশের বাক্সের কোনো উদাহরণের উল্লেখ না করা হয়ে থাকলে, তা আপনি যোগ করে দিন।

সমগ্র দলের প্রচেষ্টার প্রশংসা করুন এবং তারপর সংক্ষেপে বলুন ঃ

এই সবকটি রং-এর খাবার খাওয়া প্রয়োজন, কারণ এগুলির মধ্যে কোনো খাবার শক্তিশালী দেহ গঠনে সাহায্য করে, কোনোটি পরিষ্কার ও ক্ষুরধার মস্তিষ্ক গঠনে এবং কোনোটি সারাদিনে তোমার প্রয়োজন ও চাহিদার জিনিসগুলি করতে সাহায্য করে।

পর্ব-২

স্বাস্থ্যকর খাবার বানানো অভ্যাস করতে একটি খেলা পরিচালনা করা – ১৫ মিনিট

এখন তোমরা একটা খেলা খেলবে। এই খেলায়, আমি তোমাদের সবাইকে ভিন্ন ভিন্ন খাবারের নাম দেবো। এরপর তোমরা একটি স্বাস্থ্যকর খাবার গঠন করতে নিজের দল হিসাবে একত্রিত করবে। স্বাস্থ্যকর খাবার বানাবার পর, ফিনিশ লাইনে দৌড়ে যাও। (আঙ্গুল দিয়ে সেই জায়গাটিও দেখাও, যেটি ফিনিশ লাইন হবে)

উদাহরণ হিসাবে, আমি দই, একটি সাদা খাবার। (*একটি মেয়েকে দেখিয়ে বলুন*) ও হল ঢেঁড়শ, একটি সবুজ খাবার। (অন্য একটি *মেয়েকে দেখিয়ে বলুন*) ও হল কুমড়ো, একটি কমলা খাবার। যখন আমি বলবো, ''যাও'' আমাকে দৌড়ে দল গঠন করে স্বাস্থ্যকর খাবার বানাবার জন্য সবুজ ও কমলা খাবার খুঁজতে হবে।

“যাও'' বলুন এবং ঢেড়শ মেয়েটির দিকে দৌড়ে গিয়ে জিজ্ঞাসা করুন, “তুমি কোন খাবার?'' মেয়েটি উত্তর দেয় “ঢেড়শ'' । “আমি দই''। উত্তর দিন। দুজনে হাত ধরুন এবং ঐ অবস্থাতেই কুমড়ো মেয়েটির দিকে গিয়ে জিজ্ঞাসা করুন “তুমি কোন খাবার?'' মেয়েটি উত্তর দেয় “কুমড়ো''। “আমরা দই আর ঢেড়শ, কমলা রং-এর খাবার খুঁজছিলাম, তুমি আমাদের সঙ্গে থাকতে পারো।'' এবং তিনজনে হাত ধরো এবং একসাথে ফিনিশ লাইনে দৌড়ে যাও।

> **পতাকার প্রতিটি রং-এর খাবারের উদাহরণ**
>
> **সবুজ** ঃ পালং, মেথী প্রভৃতি শাক, লাউ, চিচিঙ্গা, কাঁকড়ি, ঝিঙ্গা, করলা, বাঁধাকপি, ঢেড়শ, সবুজ লেবু, সজনে ডাঁটা
>
> **সাদা** ঃ ভাত, পাঁউরুটি, ডিম, দই, দুধ, আলু, কলা, নারকেল, মাছ
>
> **কমলা** ঃ পেঁপে, আম, কমলা, গাজর, টম্যাটো, লঙ্কা, ডাল, কুমড়ো, সবেদা, গুড়, ডিমের কুসুম

➢ এই খেলা নিয়ে তোমাদের কি কি প্রশ্ন আছে?

প্রশ্নে উত্তর দিন আর বলুন ঃ

আমি চুপিচুপি তোমাদের খাবারের নামগুলি বলবো। নামগুলো মনে রাখো এবং আমি ''যাও'' না বলা পর্যন্ত সেটা কাউকে বোলেনা না।

প্রতিটি রঙের সমান সংখ্যক খাবার দেবার চেষ্টা করুন (যেমন, ৫টি মেয়েকে সবুজ, ৫টি মেয়েকে সাদা এবং ৫টি মেয়েকে কমলা খাবার দিন)। যদি প্রতিটি রঙের জন্য সমান সংখ্যক মেয়ে না পাওয়া যায়, তখন ফিনিশ লাইনে ১ বা ২ জন অতিরিক্ত মেয়েকে দাঁড়াতে বলুন, প্রতিটি দল সঠিকভাবে তিন রঙের খাবার নিয়ে গঠিত হয়েছে কিনা, দেখতে।

প্রতিটি মেয়ে তাদের খাবারের নাম শোনার পর বলুন, 'যাও''।

ফিনিশ লাইনের পাশে দাঁড়ান এবং দেখুন মেয়েরা স্বাস্থ্যকর খাবার বানাতে কিভাবে অন্য খাবার খুঁজতে ছুটে বেড়াচ্ছে। মেয়েরা যতক্ষণ না ৩টি রঙ নিয়ে ৩ জনের দল গঠন করছে, ততক্ষণ কিশোরী মেয়েদের ফিনিশ লাইন ডিঙোতে দেবেন না। কোনো দলের মেয়েরা যদি সবকটি রঙের খাবার উপস্থাপন করতে না পারে, তবে তাদের ভেঙে গিয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার বানাবার জন্য অন্য খাবারদের খুঁজতে বলুন।

সবকটি দল ফিনিশ লাইন পার হয়ে যাবার পর, তাদের অভিনন্দন জানান।

পর্ব-৩

পতাকার তিনটি রং-এর খাবার খাওয়ার জন্য সংকল্প – ৫ মিনিট

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে বলুনঃ

প্রতিটি কিশোরী, যারা পতাকার এই তিনটি রং-এর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করবে, তারা এক পা এগিয়ে এসে বলো ''আমি''।

এগিয়ে আসার পরে, তাদের আবার গোল হয়ে দাঁড়াবার জন্য পিছিয়ে যেতে বলুন। তারপর বলুনঃ

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

**''শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।''**

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো 'চলো''!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

পেটের অসুখ প্রতিরোধ ও তার চিকিৎসা কিভাবে করা যায়

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. পেটের অসুখ প্রতিরোধ ও তার চিকিৎসার উপায়গুলি নিয়ে আলোচনা করবে।

২. ও আর এস বানানোর পদ্ধতি শিক্ষায় অংশগ্রহণ করবে।

প্রস্তুতি

- মাটিতে বৃত্ত আঁকবার জন্য একটি কাঠি বা লাঠি
- ছোটো বাটি
- ও আর এস (ওরাল রিহাইড্রেশন)-এর প্যাকেট – ব্যবহারের শেষ তারিখটি যেন পেরিয়ে না যায়, তা লক্ষ্য রাখতে হবে
- ও আর এস প্যাকেটে উল্লেখ করে দেওয়া নির্দিষ্ট আকারের পাত্র
- ফোটানো জল (পাত্রটি ভরার জন্য যথেষ্ট পরিমানে)
- চামচ
- পরিষ্কার কাপ

পদ্ধতি

- পর্ব ১ঃ গল্প
- পর্ব ২ঃ আলোচনা
- পর্ব ৩ঃ প্রদর্শন
- পর্ব ৪ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

পেটের অসুখ কি কি ভাবে হতে পারে, তা নিয়ে গল্প পড়া – ১০ মিনিট

পেটের অসুখ বা ডায়রিয়া কিভাবে প্রতিরোধ ও তার চিকিৎসা করা যায়, তা নিয়ে আজ আমরা কথা বলবো। আমাদের মধ্যে অনেকেরই আগে ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ হয়েছে।

➢ **ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ হলে কেমন লাগে?**

উত্তরের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ

দিনে অনেকবার জলের মতো পায়খানা হলে, তাকে ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ বলে। ডায়রিয়া বিপজ্জনক হতে পারে। তুমি জানো, এতে শরীর ভীষণ অসুস্থ হয়ে পড়ে। নোংরা খাবার বা জল খেলে, ডায়রিয়া হয়। বেশীর ভাগ সময় মল বা পায়খানার সংস্পর্শে এসে খাবার ও জল নোংরা হয়ে পড়ে। অন্যভাবে, মল স্পর্শ করে, এমন জিনিসকে স্পর্শ করলেও ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ হতে পারে। নোংরা খাবার, জল বা এমন জিনিস, যা মুখের ভেতরে যায়, তার থেকে যে ডায়রিয়া বা পেটের অসুখ হতে পারে, তা দেখানোর জন্য এবার আমরা একটা খেলা খেলবো।

ভেবে নাও, এটা একটা কুঁয়ো। *(মাটিতে একটা গোল আঁকুন)*

ভেবে নাও, এটা একটা শৌচাগার বা পায়খানা। *(একটি গাছ বা মানুষ লুকোতে পারে, এমন কোনো জিনিসের পেছনের অংশ দেখান শৌচাগার বা পায়খানা বোঝাতে।)*

ভেবে নাও, এখানে মানুষ রান্না আর খাওয়া দাওয়া করে। *(একটা ছোটো বাটি মাটিতে রেখে রান্না খাওয়ার জায়গা বোঝান।)*

গল্পের অভিনয়ের জন্য আমি স্বেচ্ছাসেবকদের ডাকবো। আমি গল্পে ঃ কুঁয়ো, শৌচাগার বা পায়খানা এবং যে রান্না খাওয়ার জায়গার কথা বলেছি, স্বেচ্ছাসেবকরা সেখানে সেখানে যাবে। বাকীরা দেখবে, আর গল্পে কারও পেটের অসুখ হলে বলবে, **ডায়রিয়া**।

*নীচের বাক্সের প্রথম গল্পের জন্য স্বেচ্ছাসেবকদের ডাকুন। প্রত্যেক স্বেচ্ছাসেবকদের তাদের ভূমিকার কথা বলে দিন। তাদের বলুন, আপনি গল্পটি যেরকম পড়ছেন, সেইমতো করে দেখাতে। যেসব কিশোরীরা দেখছে, তারা যেন অবশ্যই "***ডায়রিয়া***" কথাটি প্রত্যেকবার একজন করে ডায়রিয়া আক্রান্ত হবার পর বলে। প্রতিটি গল্প শেষ হবার পর, প্রত্যেকটি কিশোরীকে গল্পের প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন। তারা যেন সঠিক উত্তর দেয়, তা লক্ষ্য রাখুন। নীচের বাক্সের প্রতিটি গল্পের ক্ষেত্রেই একই জিনিস করতে থাকুন। প্রত্যেক গল্পের জন্য নতুন নতুন স্বেচ্ছাসেবী নেওয়ার কথা মাথায় রাখবেন।*

ডায়রিয়ার গল্প		
ভূমিকা	**গল্পের সারাংশ**	**প্রশ্নাবলী**
প্রথম গল্প দুজন স্বেচ্ছাসেবী ঃ ■ প্রথম ভূমিকা ঃ মেয়ে ■ দ্বিতীয় ভূমিকা ঃ শিশু	১. একটি মেয়ে কুঁয়ো থেকে জল নেয়। ২. সে বাড়ী গিয়ে জলটি না ফুটিয়ে একটি কাপে রাখে। ৩. সে কাপটি করে তার শিশু ভাইটিকে জল খাওয়ায়। ৪. তার শিশু ভাইটির ডায়রিয়া হয়।	➢ **মেয়েটির শিশু ভাইটির ডায়রিয়া হল কেন ?** [*সে না ফোটানো কুঁয়োর জল খেয়েছিলো*]
দ্বিতীয় গল্প দুজন স্বেচ্ছাসেবী ঃ ■ প্রথম ভূমিকা ঃ মাছি ■ দ্বিতীয় ভূমিকা ঃ মেয়ে	১. একটি মাছি শৌচাগার / পায়খানায় গিয়ে বসে। ২. মাছিটি এরপর রান্না খাবার ঘরে যায় আর ঢাকা না দেওয়া একবাটি ভাতের ওপর বসে। ৩. একটি মেয়ে সে ভাতটি খায়। ৪. সেই মেয়েটির ডায়রিয়া হয়।	➢ **মেয়েটির ডায়রিয়া হল কেন ?** [*যে ভাতটি সে খেয়েছিলো, তাতে মল বা পায়খানায় আগে বসে আসা একটি মাছি বসেছিলো*]
তৃতীয় গল্প একজন স্বেচ্ছাসেবী ঃ ■ প্রথম ভূমিকা ঃ মেয়ে	১. একটি মেয়ে শৌচাগার / পায়খানায় যায়। ২. সে ঘরে ফিরে যায় আর হাত না ধুয়েই রুটি বানায়। ৩. সে রুটি খায়। ৪. তার ডায়রিয়া হয়।	➢ **মেয়েটির কেন ডায়রিয়া হয় ?** [*শৌচাগার / পায়খানা থেকে ফিরে এবং খাওয়ার আগে সে হাত ধোয়নি*]
তৃতীয় গল্প তিনজন স্বেচ্ছাসেবী ঃ ■ প্রথম ভূমিকা ঃ মেয়ে ■ দ্বিতীয় ভূমিকা ঃ মা ■ তৃতীয় ভূমিকা ঃ বোন	১. একটি মেয়ে কুঁয়ো থেকে বড় মুখওয়ালা একটি কলসীতে জল নিতে যায়, যার কোনো ঢাকা নেই। ২. কলসীটি নামিয়ে রেখে সে পায়খানায় যায়। ৩. সে জলের কলসীটি তুলে নেয়, এবং বাড়ীতে বয়ে নিয়ে যাবার সময় তার হাত কলসীতে ডুবে থাকে। ৪. তার মা ও বোন জলটি প্রথমে না ফুটিয়েই পান করে। ৫. তার মা ও বোনের ডায়রিয়া হয়।	➢ **মা ও বোনের ডায়রিয়া হল কেন ?** [*তারা নোংরা হাত (পায়খানা বা মলের সংস্পর্শে আসা) দিয়ে বয়ে আনা জল পান করেছিলো*]

পর্ব-২

ডায়রিয়া প্রতিরোধের উপায় নিয়ে আলোচনা পরিচালনা করা – ১০ মিনিট

গল্পে অভিনয় করা মেয়েদের নিয়ে আমি তোমাদের এখন চারটি দলে ভাগ করবো।

প্রত্যেক দলের গল্পে অভিনয় করা স্বেচ্ছাসেবকদের অন্যত্র সরিয়ে দিন। বাকী মেয়েদের চারটি দলের মধ্যে যে কোনো একটি দলে দিয়ে দিন। তারপর বলুন;

মনে রাখবেন, নোংরা খাবার, জল বা মুখের ভেতরে যায়, এমন কোনো নোংরা জিনিস থেকে ডায়রিয়া হতে পারে। তোমার দলে, তোমাদের দেওয়া গল্পগুলি নিয়ে ভাবো, এবং নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও ঃ

➢ **ডায়রিয়া প্রতিরোধের জন্য কি করা যেতে পারে?**

প্রশ্নের উত্তরটি ভাবার জন্য তোমার সময় ৫ মিনিট।

৫ মিনিট বাদে, দলগুলিকে নিজেদের উত্তরগুলি বলতে বলুন। ডায়রিয়া প্রতিরোধের সবকটি উপায়ের সংক্ষেপ করুন। লক্ষ্য রাখুন বাক্সের সবকটি উপায়ের উল্লেখ যেন করা হয়।

ডায়রিয়া প্রতিরোধের উপায়

- শিশুদের স্তন্যপান করানো
- মশা মাছির হাত থেকে বাঁচাতে খাবার ও জল ঢেকে রাখা এবং খাবার স্পর্শ করে, এমন জিনিসপত্র, আঙ্গুল পরিষ্কার রাখা।
- মল বা পায়খানরা সংস্পর্শে আসার **পর** এবং খাবার তৈরীর **আগে** হাত ধুয়ে ফেলা।
- ফোটানো জল বা পাম্পের জল ব্যবহার করুন।

➢ **ডায়রিয়া প্রতিরোধ বিষয়ে তোমার কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন এবং কোনো ভুল তথ্য থাকলে, সেগুলি সংশোধন করে দিন।

পর্ব-৩

স্বেচ্ছাসেবীদের দিয়ে ও আর এস বানানো ও তার স্বাদ পরীক্ষা করানো – ১০ মিনিট

কারও পেটের অসুখ হলে, তার দেহ থেকে প্রচুর পরিমানে তরল ও পুষ্টিকর জিনিস বেরিয়ে যায়। ফল হিসাবে, সেই তরল ও পুষ্টির অভাব পূরণ করতে, তাকে প্রচুর পরিমানে তরল জিনিস পান করতে হবে।

শিশুরা বড়দের মতো শক্ত নয়, তাই ডায়রিয়ায় তাদের মৃত্যুর হার বেশী। কোনো শিশুর ডায়রিয়া শুরু হবার সঙ্গে সঙ্গে, তাকে সাধারণ দিনের চাইতে **বেশী পরিমানে** তরল খাবার বারে বারে দিতে হবে। একেবারে ছোটো শিশুদের ক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধই হল সেরা তরল ও খাদ্য।

একজন ডায়রিয়া আক্রান্তকে যে সমস্ত তরল দিলে ভালো হবে, সেগুলি হল ঃ

- চালের জল
- স্যুপ

- অলল্প চিনি দেওয়া পাতচলা চা
- ডাবের জল
- সাদা, ফোটানো জল

বেশী মিষ্টি দেওয়া ফলের রস বা নোনতা স্যুপ দেওয়া উচিত নয়, এতে ডায়রিয়া আরও খারাপ আকার ধারণ করতে পারে। ডায়রিয়া বা পেটখারাপ ভালো না হওয়া পর্যন্ত প্রতিবার পাতলা পায়খানা হবার পর তরল খাবার দিয়ে যেতে হবে।

একজন ডায়রিয়া আক্রান্তকে ও আর এস (ওরাল রিহাইড্রেশন সল্ট) দেওয়া যেতে পারে। এতে রোগী সুস্থ হয়ে ওঠে। ও আর এস প্যাকেট কোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা অঙ্গনওয়ারী কর্মীর কাছ থেকে পাওয়া যেতে পারে। ও আর এসের প্যাকেটে লেখা নির্দেশ অনুসরণ করতে হবে। এখন আমরা ও আর এস পানীয় বানানো অভ্যাস করবো। আমার সাহায্যের জন্য কিছু স্বেচ্ছাসেবী প্রয়োজন।

ও আর এস পানীয় বানানোর বিভিন্ন ধাপগুলি একজন স্বেচ্ছাসেবীকে করে দেখাতে বলুন। সেই স্বেচ্ছাসেবীকে ও আর এস প্যাকেট দিন। আপনি যখন ও আর এস বানাবার বিভিন্ন ধাপগুলির কথা বলবেন, সেই স্বেচ্ছাসেবী তখন তা করে দেখাবেন ঃ

আপনি যখন ও আর এস বানাবার জন্য নিম্নলিখিত পর্বগুলি অনুসরণ করতে হয় ঃ

১. ও আর এস প্যাকেটের ব্যবহারের শেষ তারিখটি দেখে নাও। তারিখ পেরিয়ে গেলে, প্যাকেটটি ফেলে দাও। *(স্বেচ্ছাসেবী ব্যবহারের শেষ তারিখটি খুঁজে বার করে জোড়ে জোড়ে পড়বেন এবং স্থির করবেন, তাকে রাখা হবে, না ফেলে দেওয়া হবে।)*

২. ও আর এস প্যাকেটটির ভেতরে যা রয়েছে, তা একটি পরিষ্কার পাত্রে ঢালো, যেটি -------- (*ও আর এস প্যাকেটে উল্লেখ করা মাপ অনুযায়ী*), অনেকটা -------- মাপের *(সঠিক মাপের কিছু পরিষ্কার পাত্রের উদাহরণ)*, *(স্বেচ্ছাসেবী প্যাকেটের জিনিসটি পাত্রে ঢালবে)*

৩. পাত্রটি ভরে ফোটানো জল ঢালো। ও আর এস অল্প জল দিয়ে বানালে, ডায়রিয়া আরও খারাপ আকার ধারণ করতে পারে। দুধ, স্যুপ, ফলের রস বা নরম পানীয়ের সহেগ ও আর এস মেশাবে না, বা চিনিও দেবে না। *(স্বেচ্ছাসেবী সঠিক মাপের জল ও আর এসের সঙ্গে মেশাবে)*

৪. ভালোভাবে নাড়ো এবং একটি পরিষ্কার কাপে ঢালো *(স্বেচ্ছাসেবী চামচ দিয়ে পানীয়টি ভালোভাবে নাড়ে এবং কিছুটা ও আর এস পানীয় একটি পরিষ্কার কাপে ঢালে)*

এবার, ও আর এস পানীয়টির স্বাদ পরখ / টেস্ট করে নেওয়া যাক।

স্বেচ্ছাসেবীকে বলুন, চামচে করে ও আর এস পানীয়টি নিতে এবং অন্যদের তা টেস্ট করতে দিতে। মেয়েদের মুখে দেওয়ার সময় চামচ যেন তাদের মুখ স্পর্শ না করে, সে বিষয়ে স্বেচ্ছাসেবীদের অবশ্যই নির্দেশ দিয়ে দিতে হবে।

কিশোরীরা ও আর এস পানীয় টেস্ট কররে পর, স্বেচ্ছাসেবীকে ধন্যবাদ জানান আর বলুন ঃ

ডায়রিয়া না কমা পর্যন্ত প্রতিবার পাতলা পায়খানা হবার পর ও আর এস পানীয় খাইয়ে যেতে হবে। ও আর এস কোনো চিকিৎসা নয়। ও আর এস পানীয় এ কারণে গুরুত্বপূর্ণ যে, ডায়রিয়ার কারণে দেহ থেকে বের হয়ে যাওয়া তরল এটির দ্বারা শরীরে আবার প্রবেশ করানো হয়।

➢ **ও আর এস পানীয় প্রস্তুত করা ও ডায়রিয়ার রোগীদের তা দেওয়া নিয়ে তোমাদের কি কি প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নগুলির উত্তর দিন।

পর্ব-৪

ডায়রিয়া কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়, তা অন্যদের জানাবার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে বলুন ঃ

যেসব মেয়েরা তাদের বন্ধু ও পরিবারকে ও আর এস পানীয় প্রস্তুত করা দেখাতে চেষ্টা করবে, তাদের এগিয়ে এসে বলো, "**আমি**"।

এগিয়ে আসার পরে, তাদের আবার পিছিয়ে যেতে বলুন এবং তারপর বলুন ঃ

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

"শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।"

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো 'চলো"!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

হাত ধোওয়ার অভ্যাস করা

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. হাত ধোয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ এবং কখন হাত ধুতে হবে, তা বিশ্লেষণ করবে।

২. হাত ধোয়ার ধাপগুলি অভ্যাস করবে।

প্রস্তুতি

- জল রাখার একটি বড়ো পাত্র এবং একটি ছোটো খালি পাত্র জল ভরার জন্য।
- দুই টুকরো সাবান
- নোংরা জল ধরে রাখার জন্য খালি পাত্র
- তিনটি পরিষ্কার কাপড়ের টুকরো ও একটি সহজ চলতি গান বাছুন, যেটা মেয়েরা সহজেই গাইতে পারে।

পদ্ধতি

- পর্ব ১ঃ গল্প বলা
- পর্ব ২ঃ হাত ধোয়া
- পর্ব ৩ঃ খেলা
- পর্ব ৪ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩০ মিনিট

পর্ব-১

গল্প পড়ুন এবং কখন হাত ধুতে হবে, সে বিষয়ে প্রশ্ন রাখা – ১০ মিনিট

আজ আমরা হাত ধোওয়া নিয়ে কথা বলবো।

➢ **দিনে সাধারণত তুমি কখন হাত ধোও ?**

উত্তরগুলি বলার জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানাও। পরিষ্কার হাতের জন্য কিশোরীদের প্রশংসা করুন। তারপর বলুনঃ

হাত ধোয়া বীষণ গুরুত্বপূর্ণ কারণ নোংরা হাতের কারণে তুমি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারো। পরিষ্কার হাত তোমাকে অসুস্থতার হাত থেকে রক্ষা করতে পারে।

অঞ্জলী ও প্রিয়া নামের দুই বোনের গল্প শোনো। শোনার সময়, যখনই তুমি শুনবে গল্পের কেউ সাবান আর জল দিয়ে হাত ধুলো, তোমরা নিজেদের হাত পরে তুলে, আঙ্গুল নেড়ে বলবে, **"পরিষ্কার হাত!"**

অঞ্জলী ও প্রিয়ার গল্প

অঞ্জলী ও প্রিয়া দুই বোন এবং তারা দুজনেই খুব ব্যস্ত। আজ, অঞ্জলী আর প্রিয়া ঘুম থেকে উঠে দেখলো, তাদের ভাই-এর ডায়রিয়া হচ্ছে, এবং সে বমি করছে। অঞ্জলী তার ভাই-এর যত্ন নেয় এবং তাকে বিছানায় শুইয়ে দিল। এরপর সে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে নেয়। *["পরিষ্কার হাত!"]*

অঞ্জলী যখন ভাই-এর দেখাশোনা করে, প্রিয়া তখন ক্ষেতে কাজ করতে যায়। ধান ক্ষেতেকাজ করার পর, সে মাটি দিয়ে হাত ধুয়ে নেয়।

এরই মধ্যে, অঞ্জলী বাড়ী পরিষ্কার করে। এরপর সে প্রতিদিনের মতো মশলা বাটে এবং সব্জি কাটে। সাবান ও জল দিয়ে হাত ধয়ে সে সব্জি কাটতে শুরু করে। *["পরিষ্কার হাত!"]*

ক্ষেত থেকে ফিরে প্রিয়া শৌচাগার / পায়খানা যায়।

খাওয়ার সময় হয়। খাবার পরিবেশনের আগে, অঞ্জলী সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়। ***["পরিষ্কার হাত!"]***

অঞ্জলী ও প্রিয়া একসঙ্গে ভাত ও তরকারী খায়।

পরদিন, অঞ্জলী সুস্থ শরীরে ঘুম থেকে ওঠে। প্রিয়া খুব খারাপ ধরণের ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়ে ঘুম থেকে ওঠে এবং সে তার কারণ বুঝতে

পারে না।

- **অঞ্জলীর ডায়রিয়া হলো না কেন?**
  [কারণ সে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়েছিলো]
- **কোন্ কোন্ সময়ে অঞ্জলী সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়েছিলো?**
  [অসুস্থ ভাই-এর দেখাশোনা করার পর, ঘর পরিষ্কার করার পর এবং খাবার বানানো, পরিবেশন এবং খাবার আগে]
- **প্রিয়ার ডায়রিয়া হলো কেন?**
  [কারণ সে সাবান ও জল দিয়ে তার হাত ধোয়নি]
- **কোন্ কোন্ সময়ে প্রিয়ার সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোওয়া উচিত ছিলো?**
  [ধান ক্ষেতে কাজ করার পর, শৌচাগার / পায়খানা ব্যবহারের পর এবং খাওয়ার আগে]

উত্তরের জন্য কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। এরপর সংক্ষেপে বলুনঃ

অঞ্জলী ও প্রিয়ার গল্প দেখিয়েছে যে, সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়া ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। মাটি বা বালি দিয়ে হাত ধুলে তোমরা অসুস্থ হয়ে পড়তে পারো, কারণ মাটি বা বালিতে পায়খানা বা মল থাকতে পারে। সাবান না থাকলে, হাত ধোয়ার জন্য তুমি ছাই ব্যবহার করতে পারো। সাবান বা ছাই দিয়ে হাত না ধুলে, তুমি ও তোমার পরিবারের সদস্যরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়ে পড়তে পারো। সাবান ও ছাই দিয়ে হাত ধুলে তুমি ও তোমার পরিবার সুস্থ থাকবে এবং এতে তুমি অসুস্থ হওয়ার হাত থেকেও বাঁচবে।

- **নিজেদের হাত ধোওয়া নিয়ে তোমাদের কি কোনো প্রশ্ন আছে?**

প্রশ্নের উত্তর দিন এবং কোনো তথ্য ভুল থাকলে, সংশোধন করে দিন।

পর্ব-২

হাত ধোওয়ার ধাপগুলি মনে রাখতে ছড়া উপস্থাপন করা – ১০ মিনিট

এখন তোমরা নিজেদের হাত ধোওয়া অভ্যাস করবে, যাতে, হাত পরিষ্কার হয়, এবং তুমিও সুস্থ থাকো।

জলের পাত্র ও সাবান হাতে ধরে বলুনঃ

- **হাত ধোওয়ার সময় কী কী করতে হয়, তা নিয়ে কে কে কথা বলতে চাও?**

উত্তরের জন্য মেয়েদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ

হাত ধোওয়ার ধাপগুলি মনে রাখতে একটি গান (*বা ছেলেবেলার কোনো ছড়া*) মনে করো (*নীচের সঠিক গান বা ছোটোদের ছড়াটি বলুন*)ঃ

হিন্দি গানঃ
সাওন কা মহিনা, পওন করে শোর, জিয়ারারে ঝুমে অ্যায়সে, য্যায়সে বনমা নাচে মোর। (বর্ষাকালে শ্রাবণ মাসে, হওয়ার কাঁপন গাছের ডালে। মনটা আমার নেচে ওঠে, বনময়ূরীর নাচের তালে)

বাংলা গানঃ

ঝিরি ঝিরি বৃষ্টি পড়ে, নাচে ইলিশ মাছ, কালবৈশাখীর ঝড় উঠেছে, ভাঙছে কত গাছ।

নীচের তালিকার হাত ধোওয়ার পরপর ধাপগুলি সঠিক গান বা ছড়ার ব্যবহার করে দেখান। প্রতিটি লাইন বলার সময়, তার সঙ্গে যেই দেহসঞ্চালনটি করতে হবে, তা করে দেখান। মেয়েদের বলুন, আপনার দেখাবার সময়, তারাও যেন আপনাকে অনুসরণ করে।

হিন্দি গানঃ

১. বর্ষাকালে শ্রাবণ মাসে (*হাতে জল ঢালুন*)
২. হাওয়ার কাঁপন গাছের ডালে (*হাতে সাবান দিন, বাতাসে হত নেড়ে ক্রমাগত হাতদুটি ঘষতে থাকুন – হাতের ওপরের অংশ, দুই আঙুলের মাঝখান, নখের তলা, একহাতের আঙুলের ডগা দিয়ে অন্য হাতের তালু ভালোভাবে ঘষুন, এরপর অন্য হাতও একই রকমভাবে পরিষ্কার করুন।*)
৩. মনটা আমার নেচে ওঠে (*হাত ধোওয়ার জন্য হাতে পরিষ্কার জল ঢালুন*)
৪. বনময়ূরীর নাচের তালে (*পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হাত মুছে নিন, আঙ্গুলের সাথে "নাচতে" কাপড়টির ব্যবহার করুন বা হাওয়ায় হাত শুকোতে ময়ূরের "নাচের" মতো হাতটি হাওয়ায় খেলিয়ে নিন।*)

বাংলা ছোটোদের ছড়াঃ

১. ঝিরি ঝিরি বৃষ্টি পড়ে (*হাতে জল ঢালুন*)
২. নাচে ইলিশ মাছ (*হাতে সাবান দিন, হাতে মাছের মতো সাবানটি ঘুরিয়ে ফিরিয়ে নিয়ে ঘষুন – হাতের ওপরের অংশ, দুই আঙুলের মাঝখান, নখের তলা, একহাতের আঙুলের ডগা দিয়ে অন্য হাতের তালু ভালোভাবে ঘষুন, এরপর অন্য হাতও একই রকমভাবে পরিষ্কার করুন।*)
৩. কালবৈশাখীর ঝড় উঠেছে (*হাত ধোওয়ার জন্য হাতে পরিষ্কার জল ঢালুন*)
৪. ভাঙছে কত গাছ (*পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হাত মুছে নিন, আঙ্গুলগুলো যেন গাছ আর কাপড়টি যেন ঝড়, যা আঙ্গুলগুলিতে ঘিরে রয়েছে বা হাওয়ায় হাত শুকোতে, ঝোড়ো বাতাসে যেমন গাছ নড়ে, তেমনি করে আঙ্গুলগুলি ঢেউ-এর মতো নাড়ান*)

দ্রষ্টব্যঃ আপনি স্থানীয় যে কোনো গান বা ছোটোদের ছড়া ব্যবহার করতে পারেন হাত ধোওয়ার ধাপগুলি দেখাতে বা কোনো গান বা ছড়ার উল্লেখ না করে, শুধু নীচের বাক্সে উল্লেখ করা ধাপগুলি পরপর বলে যেতে পারেন।

হাত ধোওয়ার বিভিন্ন ধাপ

১. পরিষ্কার জল দিয়ে হাত ভেজান।
২. সাবান বা ছাই দিয়ে হাতের ওপরের অংশ, দুই আঙুলের মাঝখান, নখের তলা, একহাতের আঙুলের ডগা দিয়ে অন্য হাতের তালু ভালোভাবে ঘষো।
৩. পরিষ্কার জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
৪. পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হাত মুছুন বা হাওয়ায় শুকিয়ে নিন।

দয়া করে তোমরা সবাই গোল হয়ে দাঁড়াও।

গোল করে দাঁড় করানো হয়ে গেলে, মাঝখানে সাবান, জল আর পরিষ্কার কাপড় রাখুন আর বলুনঃ

স্বেচ্ছাসেবীরা এক বা দুজন করে গোলের মাঝখানে সে, দলের জন্য হাত ধোয়া দেখাতে থাকো। গোল হয়ে দাঁড়ানো সবাই স্বেচ্ছাসেবীদের সাথে গান করবে (*বা কবিতাটা বলবে*) (*বা গান কবিতা ছাড়া শুধু পরপর ধাপগুলি করবে*)। স্বেচ্ছাসেবীরা যেন মাথায় রাখে, হাওয়ার কাঁপন গাছের ডালে (*হিন্দি*) বা নাচছে ইলিশ মাছ (*বাংলা ছোটোদের ছড়া*) এই অংশগুলি সবচেয়ে লম্বা, তাই সেই সময়

সারা হাতে ভালোভাবে সাবান মাখতে হবে।

দলের সামনে বেশ কয়েকজন হাত ধোয়া করে দেখানোর পর, তাদের ধন্যবাদ ও অভিনন্দন জানান।

পর্ব-৩

কখন হাত ধুতে হবে, তা যাচাই করে দেখতে একটি খেলা পরিচালনা – ৫ মিনিট

মেয়েদের গোল হয়ে বসতে বলুন। একটি সাবানের টুকরোতে জল দিন আর দেখুন সেটি পিচ্ছিল হয়েছে কিনা। বলুনঃ

আমরা একসাথে ----------- গানটি (আপনার জানা একটি ছোটো চেনা গান করুন) করবো। যখন আমরা গান করবো, গোলের ভিতর একে অন্যের হাতে সাবানটা দিতে থাকো। গানের চলাকালীন কেউ যদি সাবানটা হাত থেকে ফেলে দেয়, অথবা যখন গান শেষ হবে তখন সাবানটা যার হাতে থাকবে, সে বলবে কখন সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোওয়া ভীষণ দরকার। বিভিন্ন সময়ের কথা বলার চেষ্টা করো, যখন তোমার, সাবান দিয়ে হাত ধোওয়া প্রয়োজন।

খেলাটি চলবে, যতক্ষণ না মেয়েরা হাতধোওয়ার সবকটি প্রয়োজনীয় সময়ের উল্লেখ না করেঃ

- *অসুস্থ মানুষের দেখাশোন করার পর*
- *চাষের কাজ করার পর*
- *বাড়ী পরিষ্কার করার পর*
- *শৌচাগার / পায়খানায় যাবার পর*
- *খাবার বানানো, পরিবেশন এবং খাবার আগে*

পর্ব-৪

হাত ধোওয়ার জন্য সংকল্প করতে বলা – ৫ মিনিট

খেলার পরে, কিশোরীদের হাত ধুয়ে, তা শুকিয়ে নিতে বলুন। এরপর তাদের বৃত্তে ফিরে এসে দাঁড়াতে বলুন। তারপর বলুনঃ

যেসব মেয়েরা আমাদের তালিকায় থাকা প্রতিটি সময়ে হাত ধোবে, তারা হওয়ায় হাত তুলে নেড়ে বলো, "**পরিষ্কার হাত**!"

কিশোরীদের হাত তোলার পরে বলুনঃ

তোমাদের হাতগুলি ৪ বার শূন্যে ছুঁড়তে ছুঁড়তে বলো,

"শক্ত মন আর শক্ত শরীর এবার মোরা গড়বো
হাত মিলিয়ে হাতে এবার নতুন পথে চলবো।"

এরপর উবু হয়ে বসে আবার লাফিয়ে উঠে বলো 'চলো"!

কিশোরীরা এভাবে একে অন্যকে উৎসাহিত করার পর, হাততালি দিয়ে তাদের প্রচেষ্টাকে সাধুবাদ জানান এবং এই প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

অ্যানিমিয়া (রক্তাল্পতা) কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়

উদ্দেশ্য

এই কথায় কথায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. অ্যানিমিয়ার বিষয়ে বিবেচনা করা অভ্যাস করবে

২. অ্যানিমিয়া প্রতিরোধের ধাপগুলি তালিকাবদ্ধ করবে

প্রস্তুতি

পর্ব ২ ঃ অ্যানিমিয়ার আয়না (SABLA ট্রেনিং কিট থেকে পাওয়া), IFA ক্যাপসুল এবং অ্যালবেনডাজোল (Albendazole) ট্যাবলেট

পর্ব ৩ ঃ একটি কাঠি

পদ্ধতি

- পর্ব ১ ঃ খেলা
- পর্ব ২ ঃ অনুশীলন
- পর্ব ৩ ঃ প্রশ্নোত্তর
- পর্ব ৪ ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট

পর্ব-১

অ্যানিমিয়াকে চিহ্নিত করতে একটি খেলা খেলুন – ৮ মিনিট

আজ আমরা অ্যানিমিয়া রোগ এবং কীভাবে তা প্রতিরোধ করা যায়, তা নিয়ে আলোচনা করবো।

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন এবং তারপর বলুনঃ

আমি তোমাদের কিছু করতে বলবো, তোমরা আমার কথা মন দিয়ে শুনবে।

- **তোমাদের মধ্যে যারা যারা কোনো পরিশ্রমের কাজ করার <u>পরই</u> ক্লান্ত বোধ করো, তারা বসে পড়ো।**
- **তোমাদের মধ্যে যাদের কোনো পরিশ্রমের কাজ করার <u>পরই</u> বুক ধড়ফর করে, তারা বসে পড়ো।**
- **তোমাদের মধ্যে যারা সামান্য একটু <u>দৌড়লেই</u> হাঁফিয়ে ওঠ, তারা বসে পড়ো।**
- **তোমাদের মধ্যে যাদের পড়াশোনা বা অন্য কোনো কাজে মন বসাতে অসুবিধা হয়, তারা বসে পড়ো।**

আপনি যা যা বললেন, কিশোরীরা সেগুলো বুঝতে পেরেছে কিনা দেখে নিন। দেখুন কতজন দাঁড়িয়ে আছে, তারপর বলুনঃ

আমি দেখছি তোমাদের মধ্যে অধিকাংশই এই খেলার পর বসে পড়েছো। এর মানে হল তোমাদের কিছু শারীরিক সমস্যা আছে, কারণ আমি যে লক্ষণগুলো বলছি, সেগুলো স্বাভাবিক নয়। এই সমস্ত শারীরিক সমস্যা হয়, যদি তোমাদের শরীরে পর্যাপ্ত রক্ত না থাকে তবে এই অবস্থাকে বলা হয় অ্যানিমিয়া। মনে রাখবে, রক্ত তোমাদের ফুসফুস থেকে অক্সিজেন বয়ে নিয়ে সমস্ত শরীরে ছড়িয়ে দেয়। তোমাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের এবং মস্তিষ্কের স্বাভাবিকভাবে কাজ করার জন্য এই অক্সিজেন প্রয়োজন। যদি তোমাদের শরীরে রক্ত কম থাকে, তবে এই সব কাজগুলো বাধাপ্রাপ্ত হবে আর তোমাদের এখন যেসব সমস্যা হচ্ছে, সেগুলো হতে থাকবে। পরবর্তীকালে তোমাদের কঠিন রোগ হবে, আর তোমাদের বাচ্চারাও এর ফলে ভুগবে।

- **অ্যানিমিয়ায় তোমাদের মধ্যে অনেকেই কেন ভুগছো বলে তোমরা মনে করো?**

আপনি কিছু বলার আগে কিশোরীদের থেকে উত্তর জেনে নেওয়ার চেষ্টা করুন।

তোমরা যদি লোহা যুক্ত যথেষ্ট খাবার না খাও, তবে তোমাদের অ্যানিমিয়া হবে। লোহা হল এমন এক পুষ্টি উপাদান, যা তোমাদের রক্ত তৈরীতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে অপুষ্টি থাকলে, ম্যালেরিয়া হলে, কৃমি বাড়লে যে রক্তক্ষয় হয়, তার ফলে অ্যানিমিয়া হয়।

পর্ব-২

নিজেরাই অ্যানিমিয়া সম্বন্ধে বিচার বিবেচনা করতে অ্যানিমিয়ার আয়নার ব্যবহার করুন – ১২ মিনিট

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে বলুন ঃ

তোমাদের অ্যানিমিয়া আছে কিনা, তা যাতে তোমরা নিজেরাই বুঝতে পারো, তার জন্য আমার কাছে একটু খুব সহজ ও দারুণ উপকরণ আছে। রক্ত কম হওয়ার জন্য তোমাদের দেহের কিছু অংশ যেমন চোখের নীচের অংশ, জিভ আর তোমাদের হাতের তালুর রঙ ফ্যাকাশে হবে। আমার কাছে যে উপাদানটি আছে সেটি হল জিভের কয়েকটি ছবি, যাতে বিভিন্ন রকমের ফ্যাকাশে ফ্যাকাশে, মাঝারি ফ্যাকাশে আর খুব ফ্যাকাশে জিভের ছবি আছে। যখন তোমরা আয়নার সামনে জিভ মেলে ধরবে আর এই ছবিগুলোর কোনো একটার সাথে নিঝের জিভের তুলনা করবে, তখন এই বিভিন্ন ধরণের ফ্যাকাশে জিভ বলে দেবে তোমার সামান্য, মাঝারি বা চরম অ্যানিমিয়া আছে। এবার আমি তোমাদের জোড়ায় জোড়ায় আসতে বলবো। তোমরা এসে এই উপকরণগুলো ব্যবহার করে দেখবে যে তোমাদের অ্যানিমিয়া আছে কিনা, থাকলেও কতটা।

কিশোরীদের বলুন পাশের জনের হাত ধরে জোড়ায় জোড়ায় আপনার কাছে আসতে। একজন কিশোরী যখন আয়নার সামনে জিভ মেলে ধরে তার অ্যানিমিয়া আছে কিনা, থাকলেও কতটা বিচার করবে, তখন পাশের জন সেটি নিশ্চিত করবে। এরপর, অন্যজনও সেই একই কাজ করবে। সকলের হয়ে গেলে নীচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **তোমাদের মধ্যে কতজনের অ্যানিমিয়া আছে?**
- **তোমরা অ্যানিমিয়ায় ভুগতে থাকলে কী হবে?**

কিশোরীদের থেকে যতগুলো সম্ভব উত্তর জেনে নিন এবং সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান। কিশোরীদের নিজের নিজের জায়গায় ফিরে যেতে বলুন।

পর্ব-৩

অ্যানিমিয়া প্রতিরোধের জন্য WIFS উপস্থাপন করুন – ১০ মিনিট

এসো আমরা এবার এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দেবার চেষ্টা করি।

- **অ্যানিমিয়ার কারণ কী?**
  [লোহা যুক্ত খাবার কম খাওয়া, কৃমি বেড়ে যাওয়া, ম্যালেরিয়া, মাসিক ঋতুস্রাব হওয়া]

  বন্ধনীর সবকটি উত্তর কিশোরীদের থেকে পেলেন কিনা দেখুন। তারা যদি কোনোটি না বলে থাকে, তবে আপনি বলে দিন।

- **তোমরা কীভাবে অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ করতে পারবে?**

কিশোরীদের থেকে কিছু উত্তর শুনুন, তাদের ধন্যবাদ জানান আর বলুন ঃ

আমাদের সরকার একটি নতুন কার্যক্রম শুরু করেছে, যাকে **WIFS** বলা হয়, যার মাধ্যমে প্রতিটি কিশোরী সপ্তাহে একবার একটি / দুটি করে ক্যাপসুল (*নীল রঙের ক্যাপসুলের নমুনা দেখান*) পাবে এক বছর ধরে এবং ৬ মাস অন্তর একটি করে ট্যাপলেট (*অ্যালবেনডাজোল ট্যাবলেটের নমুনা দেখান*) পাবে। ক্যাপসুলটি লোহা ও ফলিক অ্যাসিডের জোগান দেবে, যাতে শরীরে রক্ত বাড়বে এবং ট্যাবলেটটি

তোমাদের শরীরের রক্ত শোষণকারী কৃমিদের সংখ্যা কমিয়ে দেবে। তোমরা যদি স্কুলে যাও, তবে স্কুল থেকেই এই ক্যাপসুল আর ট্যাবলেট পাবে। যদি তোমরা স্কুলে না যাও তবে কাছের অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র থেকে এই ক্যাপসুল আর ট্যাবলেট পাবে। মনে রাখবে, যদি তোমার ভাই (১০-১৯ বছর বয়সী) স্কুলে যায়, তবে সেও এই ওষুধগুলি পাবে। তবে সে স্কুলে না গেলে অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র থেকে এই ওষুধ পাবে না। ওষুধের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের প্রয়োজন বেশী করে শাক-সব্জি খাওয়া আর সম্ভব হলে ফল, মাংস এবং ডিম খাওয়া, যাতে আমাদের রক্ত স্বাভাবিক থাকে।

আমরা কীভাবে অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ করতে পারি, তা মনে রাখতে আমরা এবার কাঠি খেলা খেলবো।

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন এবং তাদের একজনের হাতে কাঠিটি রেখে জিজ্ঞাসা করুন ঃ

আমি যখন হাততালি দেবো, তখন কাঠিটি তোমরা তোমাদের পাশের জনের হাতে দিয়ে যেতে থাকবে। আমি যখন হাততালি দেওয়া বন্ধ করে দেবো, যার হাতে কাঠিটি থাকবে, তাকে আমার প্রশ্নের জবাব দিতে হবে। উত্তর ভুল হলে, অন্যরা ঠিক করে দেবে। তোমরা সবাই তৈরী ?

- **অ্যানিমিয়া প্রতিরোধের জন্য আমাদের জন্য সরকারী কার্যক্রমটি কী ?** *[WIFS]*
- **এই কার্যক্রম থেকে তোমরা কী কী পাবে ?** *[একটি / দুটি ক্যাপসুল ও একটি ট্যাবলেট]*
- **ক্যাপসুল কেন দেওয়া হবে ?** *[আমাদের রক্ত বাড়াতে]*
- **ট্যাবলেট কেন দেওয়া হবে ?** *[আমাদের রক্ত শোষণকারী কৃমিদের সংখ্যা কমাতে]*
- **কখন এবং কোথা থেকে তোমরা এই ক্যাপসুল পাবে ?** *[সপ্তাহে একবার স্কুল থেকে বা স্কুলে না গেলে অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র থেকে]*
- **ক্যাপসুলটি তোমরা কতদিন পর্যন্ত পাবে ?** *[এক বছর বা ৫২ সপ্তাহ ধরে]*
- **ট্যাবলেটটি তোমরা বছরে কতবার পাবে ?** *[বছরে দুবার]*
- **তোমরা ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সী ভাই কি এই ওষুধগুলো পাবে ?** *[হ্যাঁ]*
- **কখন সে এই ওষুধগুলো পাবে না ?** *[যদি সে স্কুলে না যায়]*
- **অ্যানিমিয়া প্রতিরোধের জন্য বাড়ীতে তোমাদের কী করা উচিত ?** *[প্রচুর সব্জি আর সম্ভব হলে ফল, মাংস আর ডিম খাওয়া]*

বেশীর ভাগ কিশোরী যাতে উত্তর দেওয়ার সুযোগ পায়, সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। তাই কাঠিটি এমন একজন কিশোরীর হাতে থাকা অবস্থায় থামবেন না, যে ইতিমধ্যেই উত্তর দিয়েছে বা উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করেছে।

সবকটি উত্তর সঠিক দেওয়ার জন্য তোমাদের ধন্যবাদ। আমি আশা করবো তোমরা কীভাবে নিজেদের অ্যানিমিয়া থেকে দূরে রাখবে, তা মনে রাখবে।

পর্ব-৪

কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য কিশোরীদের সংকল্প করতে বলুন – ৫ মিনিট

জিজ্ঞাসা করুন ঃ

- **সরকারের WIFS কার্যক্রমে কারা অংশগ্রহণ করতে চাও ?**

সবাই একত্রে হাতে হাত ধরে একটি সংকল্প করো ঃ আমরা গড়বো অ্যানিমিয়া মুক্ত বাংলা !!

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুন ঃ

“স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা! আমাদের অধিকার!” বলার সময় এই পাঁচটি অধিকারের ভঙ্গীগুলো সবাই মিলে করো। তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দিয়ে বলো “চলো!”

কিশোরীরা একে অন্যকে উৎসাহ দেবার পর, তাদের প্রচেষ্টাকে স্বাগত জানিয়ে হাততালি দিন এবং প্রাণবন্ত অংশগ্রহণের জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

CINI
help the mother
help the child...

freedom from Hunger

Landesa™
Rural Development Institute

unicef