



Government of West Bengal
Directorate of I.C. D. S.

Shaishali Complex, Salt Lake City, Sector- I, Kolkata-700064
Ph: (033) 2359 3786/ (033) 23593787 + Fax: (033) 2337 5782
Email Id: icdswestbengal@gmail.com

No.139(23)/ICDM-Dte

Dated: 21/01/2022

To

The District Magistrate(s),

Darjeeling/ Kalimpong/ Jalpaiguri/ Alipurduar/ Coochbehar/ Uttar Dinajpur/
DakshinDinajpur/ Malda/ Murshidabad/ Nadia/ Birbhum/ Bankura/ Purulia/ Paschim
Medinipur/ Purba Medinipur/ Jhargram/ PurbaBardhaman/ PaschimBardhaman/
Hooghly/ Howrah/ North 24 Parganas/ South 24 Parganas
West Bengal.

The Additional Director of ICDS,
West Bengal.

Subject: Observance of National Girl Child Day on January 24, 2022

Sir/Madam,

You are aware that the National Girl Child Day is celebrated in our State every year on January 24. This celebration is done with the objective to - Highlight the inequalities faced by girls in the country, Promote awareness about the rights of a girl child and Generate awareness on importance of girl education, health and nutrition. However, due to COVID pandemic, it will not be possible to have variety of activities as was done in the previous years as Anganwadi Centres are closed. But it is important to spread the messages about the above-mentioned issues. Nonetheless the importance of issues mentioned above cannot be overlooked.

You are therefore requested to instruct the DPOs to ensure propagation of messages through ICDS Functionaries, on issues viz. Desired Actions of Adolescents on Covid 19 safety measures, Importance of adequate nutrition during adolescent period, Need of balanced diets for Adolescent Girls and Steps to follow for managing mental health during Covid 19 by Adolescents already shared through mail on 14.01.2022, via 177/1(2)-WCD-14057/2/2021, dated 13.01.2022 of the Special Secretary to the Government of West Bengal, WCD & SW. The mentioned matters are enclosed with this communication.

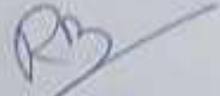
Along with this some short audio clip on success stories received from various districts of our State on mainstreaming the drop-outs from school education, Stopping Marriage and trafficking of the girl child, awareness campaigns on protection of girl child, tree plantation by girls creating kitchen garden etc, are being shared which may be disseminated so that more such events gets replicated for the best interest of the Girl Child.

Encl: As Stated Above (19 pages)


Director of ICDS
West Bengal

Copy forwarded for information and necessary action to:

1. The Secretary (ICDS), Department of WCD&SW, Government of West Bengal, BikashBhavan, Kolkata -700091
2. The Special Secretary (ICDS), Department of WCD&SW, Government of West Bengal, BikashBhavan, Kolkata -700091
3. The PS to the Hon'ble MOS (IC), Department of Women and Child Development and Social Welfare, Government of West Bengal, Kolkata -700091
- 4-26. The District Programme Officer (ICDS), Darjeeling/ Kalimpong/ Jalpaiguri/ Alipurduar/ Coochbehar/ Uttar Dinajpur/ DakshinDinajpur/ Malda/ Murshidabad/ Nadia/ Birbhum/ Bankura/ Purulia/ Paschim Medinipur/ Purba Medinipur/ Jhargram/ PurbaBardhaman/ PaschimBardhaman/ Hooghly/ Howrah/ North 24 Parganas/ South 24 Parganas/ Kolkata
27. The Sr. PA to the Secretary, Department of Women and Child Development and Social Welfare, Government of West Bengal



**Director of ICDS
West Bengal**



এস এ জি - কেপি সমন্বয় প্রকল্পের অধীনে পুষ্টি ও স্বাস্থ্য শিক্ষা / পরামর্শ
দান- এর উপর কিশোরী দলের সভার বিষয় সম্বলিত ক্যালেন্ডার -

জানুয়ারী - ২০২২

এই মাসের ভাবনাঃ

কৈশোরে সঠিক পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ও কোভিড-১৯ সংক্রান্ত মানসিক স্বাস্থ্যের সঠিক যত্ন।

১ ম সপ্তাহ - কিশোর-কিশোরী দের কোভিড-১৯ সংক্রান্ত আচরণবিধি।

২য় সপ্তাহ - কিশোর অবস্থায় পর্যাপ্ত পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব। করণীয় ও বর্জনীয়।

৩ য় সপ্তাহ - কিশোর অবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবারের উপকারিতা

৪ থ সপ্তাহ - করোনা ভাইরাসের মোকাবিলায় কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার কয়েকটি উপায়।

নারী ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যান দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার



এস এ জি - কন্যাশ্রী সমন্বয় প্রকল্পের অধীনে পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও জীবনশৈলী শিক্ষা / পরামর্শ দান-এর
উপর কিশোরী দলের সভার বিষয় সম্বলিত ক্যালেন্ডার - জানুয়ারী - ২০২২

মাস	স্বাস্থ্য ও পুষ্টি শিক্ষাদান এর বিষয় / ক্রিয়াকলাপ	ব্যবহার সামগ্রী	১ ম সপ্তাহ	২য় সপ্তাহ	৩য় সপ্তাহ	৪র্থ সপ্তাহ	সহায়ক	পর্যবেক্ষক / গাইড	পাদ্ধতি
জানুয়ারী ২০২১	কিশোর-কিশোরী দের কোভিড-১৯ সংক্রান্ত আচরণবিধি	পোস্টার					অঙ্গনওয়ারী কর্মী / নোডাল শিক্ষক	সুপারভাইজার / স্বেচ্ছাসেবী কর্মী	দলগত আলোচনা সভা।
কৈশোরে সঠিক পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ও কোভিড-১৯ সংক্রান্ত মানসিক স্বাস্থ্যের সঠিক যত্ন ।	কিশোর অবস্থায় পর্যাপ্ত পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব। করণীয় ও বর্জনীয়	হ্যান্ড আউট (সংযোজন - ১)					কিশরী দল - এর (KS/ KC) নেত্রী	অঙ্গনওয়ারী কর্মী / আশা / নোডাল শিক্ষক / স্বেচ্ছাসেবী কর্মী	কিশোরী দল / কন্যাশ্রী ক্লাব এর সভায় আলোচনার মাধ্যমে।
	কিশোর অবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবারের উপকারিতা	খেলায় খেলায় শেখা প্রশিক্ষন মডিউল					কিশরী দল - এর (KS/ KC) নেত্রী	অঙ্গনওয়ারী কর্মী / আশা / নোডাল শিক্ষক / স্বেচ্ছাসেবী কর্মী	খাদ্য ও পুষ্টি পতাকা -এর খেলা।
	করোনা ভাইরাসের মোকাবিলায় কিশোর- কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার কয়েকটি উপায়।	হ্যান্ড আউট (সংযোজন - ২)						অঙ্গনওয়ারী কর্মী / আশা / নোডাল শিক্ষক / স্বেচ্ছাসেবী কর্মী	সুপারভাইজার / স্বেচ্ছাসেবী কর্মী



কিশোর-কিশোরীদের কোভিড-১৯ সংক্রান্ত আচরণবিধি



নারী ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যান দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার



Department of Women & Child Development
Government of West Bengal

কোভিড-১৯

যুবক-যুবতী ও কিশোর-কিশোরীদের করণীয় :



করোনা ভাইরাসের সঙ্গে যুদ্ধে তোমরা যে যে পদক্ষেপ নিয়েছ তাতে টিক দাও।
এবার তার একটি স্ক্রিন শট নাও এবং তা বন্ধু-বান্ধব ও আত্মীয়-পরিজনদের জানাও,
যাতে তারাও শিখতে পারেন, কী করে সাহায্য করা যেতে পারে।



নিজের মানসিক
স্বাস্থ্যের দেখাশোনা
করা



বাড়িতে বসে শেখা
বা পড়াশোনা
চালিয়ে যাওয়া



প্রিয়জনদের
খবর রাখা



সামাজিক দূরত্ব
পালন করেও
যোগাযোগ রাখা



সঠিক তথ্য প্রচার
করার জন্য
সোশ্যাল মিডিয়াতে
লাইভ হওয়া



খারাপ সময়ের মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছেন এমন
মানুষকে ভালো বার্তা
পাঠানো



যিনি আইসোলেশনে
আছেন, তাকে ফোন
করা



গান শোনা,
বই পড়া বা
গেম খেলা



স্বাস্থ্যকর খাবার
খাওয়া এবং
ব্যায়াম করা



ভাই/বোনকে খেলতে
বা বাড়িতে পড়াশোনা
করতে সাহায্য করা



আমি নিজেকে বা অন্য
কাউকে বিপদের মধ্যে যেন
না ফেলি সে বিষয়ে
নিশ্চিত হওয়া



কী করে সঠিকভাবে
হাত ধোবে তা অন্য
কাউকে শেখানো



সোশ্যাল মিডিয়াতে
ইউনিসেফ ও বিশ্ব স্বাস্থ্য
সংস্থাকে ফলো করা



পরিবার বা বন্ধুরা ভুল
তথ্য ছড়ালে সে বিষয়ে
হস্তক্ষেপ করা



বর্ণবেশ্য বা
ভেদাভেদকে দূর করা



নিজেকে বা
অন্যদেরকে রক্ষা
করতে বাড়িতে থাকা

Visit voicesofyouth.org/ [unicef.org](https://www.unicef.org/) to learn more



কিশোর অবস্থায় পর্যাপ্ত পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব। করণীয় ও বর্জনীয়



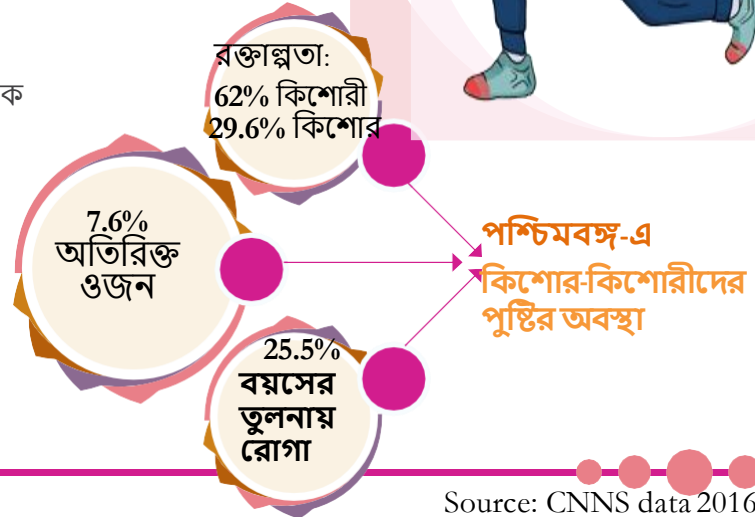
নারী ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যান দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার



1

কৈশোর (Adolescence)

- কৈশোর দ্রুততম ক্রমবর্ধমান পর্যায় যা বয়ঃসন্ধির সূচনা চিহ্নিত হয়।
- এটা শারীরিক বৃদ্ধি, প্রজনন পরিপক্বতা, জ্ঞানীয়, কার্যকরী এবং বিপাকীয় রূপান্তর দ্বারা চিহ্নিত করা হয়।
- শারীরিক এবং জীবনধারা পরিবর্তন যথাক্রমে পুষ্টি চাহিদা এবং খাদ্যাভ্যাস প্রভাবিত করে।
- কিশোরী মেয়েদের খাতুস্রাবের কারণে বেশি শারীরিক চাপ হয়
- পুষ্টি স্বাস্থ্য বজায় রাখা সর্বোত্তম বৃদ্ধি এবং ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা প্রতিরোধের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।



কৈশোরের সময় পুষ্টি নিম্নলিখিত উদ্দেশ্যগুলি পূরণ করা উচিত:

- পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা পূরণে পর্যাপ্ত পুষ্টি প্রদান করা
- শারীরিক ও জ্ঞানীয় (Cognitive) বৃদ্ধির চাহিদা পূরণ।
- প্রাপ্ত বয়সে বিভিন্ন রোগের প্রতিরোধ যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, আস্থিক রোগ এবং ক্যান্সার।



কৈশোরের সময় অনুপযুক্ত খাদ্য গ্রহণ - এর ফলাফল

- প্রতিবন্ধী শারীরিক বৃদ্ধি।
- কম মেধাক্ষমতা
- বিলম্বিত যৌন পরিপক্বতা।
- আয়রনের ঘাটতি, অপুষ্টি, স্ট্যান্ডিং, কম হাড়ের ঘনত্ব, খাওয়ার অসুখ এবং স্থূলতার ঝুঁকি বৃদ্ধি
- একাগ্রতার অভাব, দুর্বল শিক্ষা এবং স্কুল কর্মক্ষমতা।



করনীয় ✓

- ✓ দিনে 4-5 খাবার খাওয়া
- ✓ সুষম খাদ্য সর্বোত্তম বৃদ্ধি এবং উন্নয়ন জন্য অপরিহার্য
- ✓ দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় ডাল, লেবু, দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্য, মাংস এবং ডিম মত উচ্চ প্রোটিন খাদ্য যোগ করা।
- ✓ প্রচুর মৌসুমী ফল (পেয়ারা, আমলা, আম, পেঁপে), সবুজ শাক সবজি যেমন ডাঁটাশাক, মেথি, সরিষা পাতা; অন্যান্য সবজি যেমন গাজর, মূলা, ফুলকপি
- ✓ দৈনিক কমপক্ষে ছয় থেকে আট গ্লাস জল পান করা এবং অন্যান্য তরল যেমন অমিষ্টি ফলের রস, লেবুর জল, ইত্যাদি খাওয়া।
- ✓ বাইরে খাওয়ার সময় সম্পূর্ণ শস্য, ফল এবং শাকসবজি, পাতলা মাংস, মুরগি বা মাছ জাতীয় খাবার খাওয়া।
- ✓ ভুনা চানা, মুর্মুরা, মাকানা, চিরা, কিসমিসের মতো স্বাস্থ্যকর জলখাবার খাওয়া।
- ✓ বাড়ির খাবার উৎসাহিত করা উচিত
- ✓ শরীরে ভিটামিন ডি অবস্থা বজায় রাখতে সুর্যালোক-এ এক্সপোজার যেহেতু এটি ক্যালসিয়াম শোষণ সাহায্য করে
- ✓ পরিমিত তীব্রতা সপ্তাহে কমপক্ষে 5 দিন নিয়মিত 30 মিনিট ব্যায়াম করা (দ্রুত হাঁটা, সাইক্লিং, নাচ এবং বাগান চর্চা।

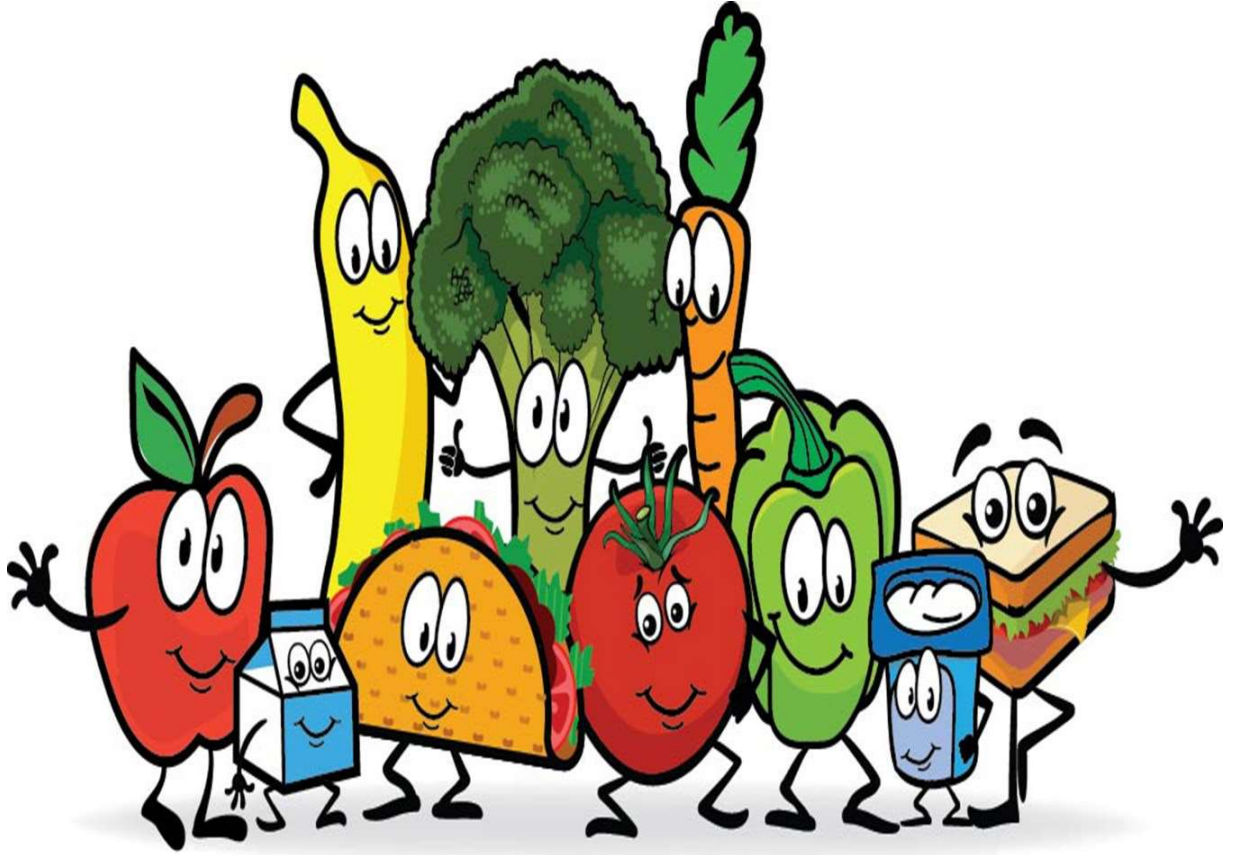
বর্জনীয় ✗

- ✗ , বিশেষ করে সকালের খাবার এড়িয়ে চলা।
- ✗ পেস্টি, কেক, আইসক্রিম, চিপস, নিমকি ইত্যাদি খাওয়ার মাধ্যমে অতিরিক্ত চিনি এবং লবণ গ্রহণ।
- ✗ ফাস্ট ফুড এ আসক্তি,, ভাজা খাবার এবং লবণাক্ত খাবার খাওয়া
- ✗ সিগারেট, হুকা ; তামাক সেবন।
- ✗ অ্যালকোহল এবং কোল্ড ড্রিংকস
- ✗ খাবার খাওয়ার সময় টেলিভিশন দেখা।

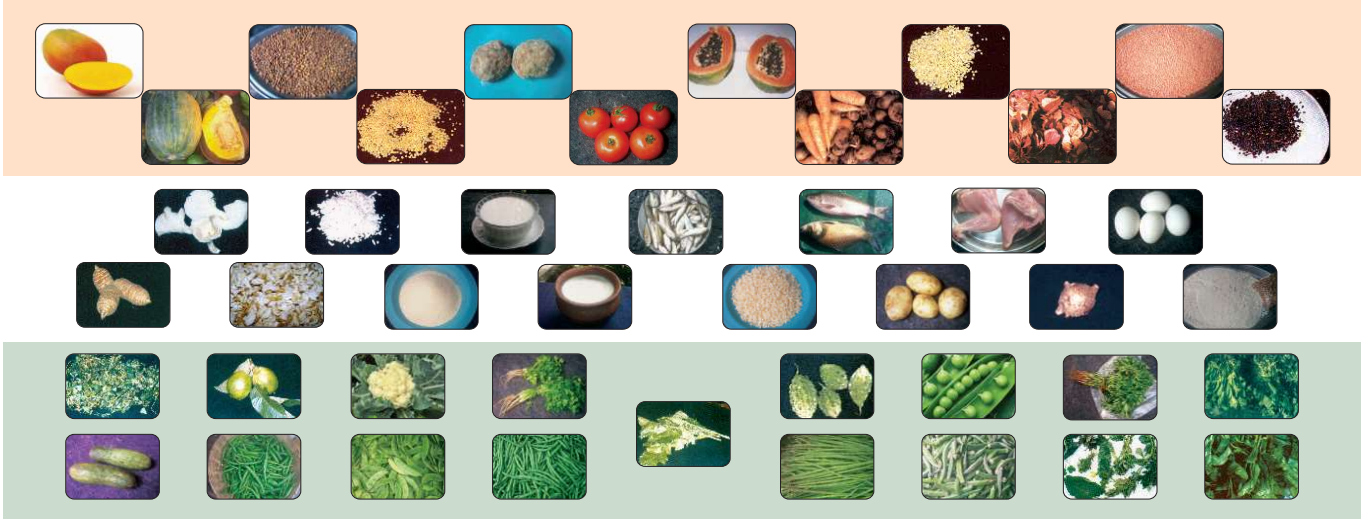




কিশোর অবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবারের উপকারিতা



নারী ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যান দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার



খাবার এবং পতাকা

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]

ঐচ্ছিকঃ 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 বনুনঃ

প্রথম দল, যত বেশী সম্ভব সবুজ খাবারের কথা ভাবো। দ্বিতীয় দল, যত বেশী সম্ভব সাদা খাবারের কথা ভাবো। তৃতীয় দল, যত বেশী সম্ভব

উদ্দেশ্য

এই কাজটির শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

1. স্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত করতে পতাকার রং কিভাবে ব্যবহার করা যায়, তা অভ্যাস করবে।
2. পতাকার তিনটি রং-এর খাবার খাওয়ার সংকল্প করবে।

প্রস্তুতি

- ভারতের পতাকা (ঐচ্ছিক)

পদ্ধতি

- পর্ব ১ঃ মাথা খাটানো
- পর্ব ২ঃ খেলা
- পর্ব ৩ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩০ মিনিট





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 বাস্তব কোনো উদাহরণের উল্লেখ না করা হয়ে থাকলে, তা আপনি যোগ করে দিন।

সমগ্র দলের প্রচেষ্টার প্রশংসা করুন এবং তারপর সংক্ষেপে বলুনঃ

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 চেঁড়শ, একটি সবুজ খাবার। (অন্য একটি মেয়েকে দেখিয়ে বলুন) ও হল কুমড়া, 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 চেঁড়শ মেয়েটির দিকে দৌড়ে গিয়ে জিজ্ঞাসা করুন, “তুমি কোন খাবার?” মেয়েটি উত্তর দেয় “চেঁড়শ”। “আমি দই”। উত্তর দিন। দুজনে হাত ধরুন এবং ঐ অবস্থাতেই কুমড়া মেয়েটির দিকে গিয়ে জিজ্ঞাসা করুন “তুমি কোন খাবার?” মেয়েটি উত্তর দেয় “কুমড়া”। “আমরা দই আর চেঁড়শ, কমলা রং-এর খাবার খুঁজছিলাম, তুমি আমাদের সঙ্গে থাকতে পারো।” এবং তিনজনে হাত ধরো এবং একসাথে ফিনিশ লাইনে দৌড়ে যাও।

➤ এই খেলা নিয়ে তোমাদের কি কি প্রশ্ন আছে?

প্রশ্নে উত্তর দিন আর বলুনঃ

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।

পতাকার প্রতিটি রং-এর খাবারের উদাহরণ

সবুজ : পালং, মেথী প্রভৃতি শাক, লাউ, চিচিঙ্গা, কাঁকড়ি, বিঙ্গা, করলা, বাঁধাকপি, চেঁড়শ, সবুজ লেবু, সজনে ডাঁটা

সাদা : ভাত, পাঁউরুটি, ডিম, দই, দুধ, আলু, কলা, নারকেল, মাহ

কমলা : পেঁপে, আম, কমলা, গাজর, টম্যাটো, লঙ্কা, ডাল, কুমড়া, সবেদা, গুড়, ডিমের কুসুম





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 ডিঙাতে 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 ছুঁতে ছুঁতে 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।





করোনা ভাইরাসের মোকাবিলায় কিশোর-কিশোরীদের
মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার কয়েকটি উপায়।



নারী ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যান দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার



unicef 
for every child



করোনা ভাইরাসের মোকাবিলায়
কিশোর/কিশোরীদের
মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন
নেওয়ার কয়েকটি উপায়



Department of Women & Child Development
and Social Welfare

Government of West Bengal

কেন প্রয়োজন ?

মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া শারীরিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার মতোই গুরুত্বপূর্ণ। ভাল মানসিক স্বাস্থ্য এবং ইতিবাচক মনোভাব COVID-19 যে অনিশ্চয়তা সৃষ্টি করছে তার সাথে আরও ভালভাবে মোকাবিলায় সহায়তা করতে পারে।

1 সঠিক ও বৈধ উৎস থেকে পাওয়া তথ্য মেনে চলুন



ভুল তথ্য ভুল ধারণা তৈরি করতে পারে এবং অমূলক ভয় এবং আতঙ্ক তৈরি করতে পারে। গুজব এবং ভুল তথ্য থেকে দূরে থাকুন চাঞ্চল্যকর সংবাদ বা সোশ্যাল মিডিয়া পোস্টগুলি সবসময় অনুসরণ করবেন না যা আপনার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। কোনও তথ্য নিজে যাচাই না করে বিশ্বাস করবেন না ও ছড়াবেন না।

2 COVID-19 নিয়ে খবর পড়ার/শোনার/দেখার সীমা নির্ধারণ করুন

সবসময় খবর শোনা/পড়া/দেখা এড়াতে চেষ্টা করুন। COVID-19 সম্পর্কে লাগাতার খবর শোনা ও সেই সম্পর্কে ভাবনা উদ্বেগ এবং ভয়ের অনুভূতি বাড়িয়ে দেয়।



3 নিজের যত্ন নিন



- উদ্বেগের বা ভয়ের সময়, কয়েক মিনিটের জন্য ধীরে ধীরে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তুলছে এমন চিন্তাভাবনা থেকে মনকে দূরে রাখার চেষ্টা করুন। এমন কিছু মনে করার চেষ্টা করুন যা আপনার মনকে শান্ত করে এবং আনন্দের অনুভূতি দেয়।

- করোনাভাইরাসের পরিপ্রেক্ষিতে যে বিষয়গুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না সেগুলি ভাবার পরিবর্তে, যেগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন সেগুলির ওপর জোর দিন।
- আপনার প্রতিদিনের রুটিন এবং স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ গুলি বজায় রাখুন : স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, পর্যাপ্ত ঘুম এবং আপনি উপভোগ করেন এমন জিনিসগুলি করুন। তা সে গান শোনা, বই পড়া বা অন্যকিছু।
- এমন একটি দৈনন্দিন রুটিন তৈরি করুন যাতে আপনার সুস্থতা এবং ইতিবাচক মনোভাব বজায় থাকে। ধ্যান করা বা অনুশীলনের মতো ক্রিয়াকলাপ গুলি আপনাকে সহায়তা করতে পারে এবং আপনার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিতে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

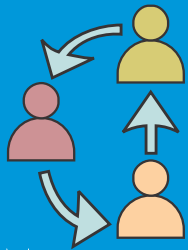
নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন

- ক। আমার নিয়ন্ত্রণে কি আছে?
- খ। আমি কি অযৌক্তিক ভাবে কোনো বিষয় সম্পর্কে উদ্বেগ?
- গ। অতীতে যখন আমি কঠিন অবস্থায় পড়েছিলাম তখন কি করেছি?
- ঘ। নিজেকে সাহায্য করতে এবং ইতিবাচক হওয়ার জন্য আমি কী করতে পারি?

4

অন্যের সাথে যুক্ত থাকুন, যোগাযোগ বজায় রাখুন

পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ আপনাকে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারে। যাদের সাথে অনেক দিন যোগাযোগ নেই তাদের ফোন করুন। তাদের সাথে কথা বলুন। খুশির ঘটনা, বিভিন্ন বিষয়ে মত বিনিময় করুন বা আলোচনা করুন। করোনা



নিয়ে আলোচনা এড়িয়ে চলুন। রান্নার টিপস, নতুন কিছু শিখে থাকলে বা নতুন গান শুনে থাকলে সে বিষয়ে চর্চা করুন।

5 সামাজিক বিচ্ছিন্নতাজনিত চাপ কমানোর জন্যে



- ব্যস্ত থাকুন। ঘরের কাজ করুন ও অন্যকে কাজ করতে সহায়তা করুন।
- নেতিবাচক আবেগ থেকে নিজেকে বিরত রাখুন।
- টেলিভিশনে বিনোদনমূলক প্রোগ্রাম দেখুন, যদি আপনার ছবি আঁকা, বাগান করা, সেলাই করার শখ থাকে সেগুলো করুন কিংবা নতুন শখ পূরণ করুন।
- ভালভাবে খাবার খান এবং প্রচুর তরল পান করুন।
- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন।
- আপনার আশেপাশের কাউকে কোনো ভাবে নিয়ম মেনে সাহায্য করতে পারেন কিনা সেটা দেখুন।
- বয়স্ক বা যাদের প্রয়োজন তাদেরকে অনলাইন কোনো সাহায্য করতে পারেন কিনা দেখুন।

6 অন্যদের যথাসম্ভব সাহায্য করুন বা পাশে দাঁড়ান

আপনার উদ্বেগ, মানসিক চাপ এবং অনুভূতি অন্যদের সাথে শেয়ার করুন। অন্যদের উদ্বেগ, মানসিক চাপ এবং অনুভূতির কথা শুনুন। এতে উভয়েরই উপকার হতে পারে।



7 আশা রাখুন এবং ইতিবাচক চিন্তাভাবনা বজায় রাখুন



আপনার জীবনে ইতিবাচক বিষয়গুলিতে মনোযোগ দিন। ইতিবাচক গল্প ও অভিজ্ঞতা সোশ্যাল মিডিয়াতে শেয়ার করুন।

8 আপনার অনুভূতি স্বীকার করুন



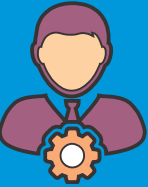
বর্তমান পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ, উদ্বেগ বা বিচলিত বোধ করা স্বাভাবিক। আপনি কী অনুভব করছেন তা লক্ষ্য করুন এবং প্রকাশ করার জন্য নিজেকে সময় দিন। সম্ভব হলে এগুলি লিখে রাখুন। অন্যের সাথে শেয়ার করুন।

9 COVID-19 সম্পর্কে আপনার থেকে যারা ছোট তাদের সাথে কথা বলুন

ছোটদের মানসিক চাপ সহ্য করতে ও তা থেকে তাদের রক্ষা করতে সহায়তা করুন। তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন এবং COVID -19 সম্পর্কে তথ্যগুলি এমনভাবে বলুন যাতে তারা বুঝতে পারে। তাদের কথা শুনুন এবং তাদের অতিরিক্ত যত্ন, মনোযোগ এবং সহায়তা দিন। আশ্বস্ত করুন। আপনি কীভাবে আপনার নিজের চাপকে মোকাবিলা করেন সেগুলি তাদের বলুন যাতে তারা তা শিখতে পারে।



10 প্রয়োজনে পেশাদারী সাহায্য নিন



যদি এই সমস্তুগুলি সহায়তা না করে বা প্রয়োজন হয় তবে একজন কাউন্সেলর-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার নিকট এবং প্রিয়জনদের মধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি শনাক্ত করুন

আপনি যেমন নিজের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে খেয়াল রাখবেন তেমনি চেষ্টা করুন আপনার নিকট এবং প্রিয়জনদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে খেয়াল রাখতে। দেখুন তাদের মধ্যে এই ধরনের সমস্যা গুলি দেখা যাচ্ছে কিনা।

ক। ঘুমের ধরনে পরিবর্তন
 খ। মনোনিবেশ করতে অসুবিধা
 গ। ক্রমবর্ধমান স্বাস্থ্য সমস্যা
 ঘ। অ্যালকোহল, তামাক বা মাদকদ্রব্যের ব্যবহার বৃদ্ধি



চেষ্টা করুন বোঝার ও প্রয়োজনে ডাক্তার বা মানসিক স্বাস্থ্য কর্মীর সহায়তা নিন।

