

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 মা্যমে 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 হান্সার-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 হান্সারের 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 হান্সার একটি আন্তর্জাতিক কারিগরি সহায়ক বেসরকারি সংস্থা (প্রধান অফিস ইউ.এস.এ.-তে)। বহু আগে ২০০৯ সালে ফ্রিডম ফ্রম হান্সার 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 ওড়িশা 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 হান্সার *খেলায় খেলায় শেখা* 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 অধিবেশন 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 হান্সারের 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 শেখা**র অধিবেশনগুলির সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত আরও বেশী উপকৃত হবে। মুখবন্ধটি শেষ করা হচ্ছে এই আশা নিয়ে যে **খেলায় খেলায় শেখা**র সবকটি অধিবেশন ধারাবাহিক ভাবে কিশোরী মেয়েদের মধ্যে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে পৌঁছে দিতে পারলে কিশোরী মেয়েদের ক্ষমতায়নের পদ্ধতি আরও ত্বরান্বিত 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 সপ্তয় 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 / এডস 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 (রক্তহীনতা) কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়	১৫৩







কিশোরীদের জন্য খেলায় খেলায় শেখা

ভূমিকা

কিশোরীদের জীবনধারণার 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 বললেনই 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 ছোটোছোটো 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 ভায়ে 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 ছোটোছোটো 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 / এডস-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 তালিকাভুক্ত করা হয়। অনুগ্রহ করে পর্বগুলি যেভাবে রয়েছে, সেভাবেই প্রয়োগ করো। 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।





- বছবার 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 বাস্কে 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 উদ্বিগ্ন 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 বলুনঃ

প্রথমে তোমরা যাও আর প্রত্যেকে চারটি করে কাঠি নিয়ে এসো। এছাড়া যে কোনো ধরণের ঝাঁপ 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 বলুনঃ

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

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

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।

উদ্দেশ্য

এই কাজটির শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

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





➤ 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 ধরনের 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 কষ্ট 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 কাঠিনাও। 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 করো, তবে একটা পাতা নাও।

পরে, বলুনঃ

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

কিশোরীদের গোনা হয়ে গেলে, বলুনঃ

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 ভাবে। বন্ধুরা তোমাকে জানে এমন একজন হিসাবে, যে অন্যদের আবেগের মর্যাদা দেয়। অনুভবী মানুষ হিসাবে তুমি তোমার দলে ভালোভাবে 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 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।





টাকা কিসে খরচ করা হবে

পর্ব-১

কিশোরীরা টাকা কিসে খরচ করবে, তা নিয়ে দলের মুকাভিনয় – 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 মুকাভিনয় করে দেখাতে প্রস্তুত হও। তোমার দলের প্রত্যেককে অবশ্যই এই মুকাভিনয়ে 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 মুকাভিনয় করে দেখান এবং আপনি কি করছেন, কিশোরীদের তা আন্দাজ করতে বলুন। তারপর বলুনঃ

প্রস্তুতির জন্য তোমার সময় ৫ মিনিট। তুমি মুকাভিনয় করে কি দেখাচ্ছে, 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 মুকাভিনয় করতে বলুন এবং অন্য দলগুলিকে অনুমান করতে বলুন। প্রথম যে দল মুকাভিনয়ের সঠিক অনুমান করতে পারবে, তাদের এক পয়েন্ট দিন। সবকটি মুকাভিনয় 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 মুকাভিনয় 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 কিছু চাহিদা বোধ করো। যা তুমি করতে পারো, তা হল,

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

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

পদ্ধতি

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

সময় – ৩৫ মিনিট





কোনো কিছু না কেনার সিদ্ধান্ত 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 সস্তুর 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, দাঁড়ে এদিকে এসে দাঁড়াও (জায়গাটির বাঁদিকটা দেখাও)।

এটি চাহিদা হলে, অন্যদিকটিতে এসে দাঁড়াও (জায়গাটির ডানদিকটা দেখাও)।

আগের পর্বে মেয়েরা মুকাভিনয় 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 করুনঃ

➤ কেন এটি একটি প্রয়োজন ?

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

➤ 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 বলুনঃ

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 করোঃ

➤ 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 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।





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।

সবাই গোল হয়ে বসার পর বলুনঃ

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 করুনঃ

➤ 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 বলুনঃ

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

- 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

উদ্দেশ্য

এই কাজটির শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. একটি সঞ্চয় পরিকল্পনা গড়ে তুলবে।

প্রস্তুতি

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

পদ্ধতি

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

সময় – ৩৫ মিনিট





টাকা রাখা ভালো, তবে পাসটাকা 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 বাবেই 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 লক্ষ্য 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 হবে :

- 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 করুন :

- 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। বলুন :

মায়ের মতো মল্লিকাও একটি সঞ্চয়ের পরিকল্পনা করে, তবে, সে তোমার সাহায্য চায়। মাসের মধ্যে কখনও কখনও মিষ্টি বা চিপস 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 বলুন :

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 বলুন :





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

কিশোরীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলে 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।





আমরা সকলে স্বাধীন ও সমকক্ষ হয়ে জন্মাই

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 রাইটস) 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।

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 কুইজ
- পর্ব ৪ঃ একে অন্যকে উৎসাহিত করা

সময় – ৩৫ মিনিট





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 বুক 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 প্রমাণ 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?	<ul style="list-style-type: none">■ 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?	<ul style="list-style-type: none">■ মেয়েদের স্বাধীনতার অধিকার রয়েছে; তারা নিজেদের সিদ্ধান্ত নিজেরাই নিতে পারে। (হাত দুটি দুপাশে পাখির ডানার মতো নাড়ান)
৩	ছেলেরা মেয়েদের দেখে টটকিরি করবে, এটাই স্বাভাবিক। ➤ পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে, বিবৃতিটি ভুল?	<ul style="list-style-type: none">■ 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 সম্মানের জন্ম দিতেই হবে। ➤ পাঁচটি অধিকারের মধ্যে কোনটি প্রমাণ করে যে, বিবৃতিটি ভুল?	<ul style="list-style-type: none">■ 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?	■ ছেলে ও মেয়ে 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 বলোঃ “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

পর্ব-১

মহিলা ও পুরুষেরা 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 মহিলা 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 পুরুষেরা 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 মহিলা যা যা করেন, তার উদাহরণ কী কী? [সম্ভাব্য মূকাভিনয় হবেঃ রান্না, পরিষ্কার করা, শিশুদের যত্ন করা, চাষের কাজ করা ইত্যাদি]
- তোমাদের গ্রামে পুরুষেরা যা যা করেন, তার উদাহরণ কী কী? [সম্ভাব্য মূকাভিনয় হবেঃ চাষের কাজ করা, গাড়ী চালানো, পড়া ইত্যাদি]

মহিলা ও পুরুষেরা 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

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





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

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান এবং ব্যাখ্যা করুনঃ

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 থাকুনঃ

➤ এই কাজটি করার জন্য কেশারীকভাবে 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, বলুনঃ

- 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 ধরনের 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 পুরুষেরা কীভাবে আচরণ করে, পোশাক পরে, কাজ করে ইত্যাদি শেখে।]

পর্ব-৩

লিঙ্গবৈষম্য কীভাবে তাদের ওপর প্রভাব ফেলে, তা দেখাতে মেয়েদের একটি ছোটো নাটিকা তৈরি 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 হবেঃ 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 বলুনঃ

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, অসম্য 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 করুনঃ

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

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ

সকলে মিলে “স্বাধীনতা, সাম্য, নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য, শিক্ষা! আমাদের অধিকার আছে!” তারপর উবু হয়ে বসে লাফ দাও, তারপর বলোঃ “চলো!”

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



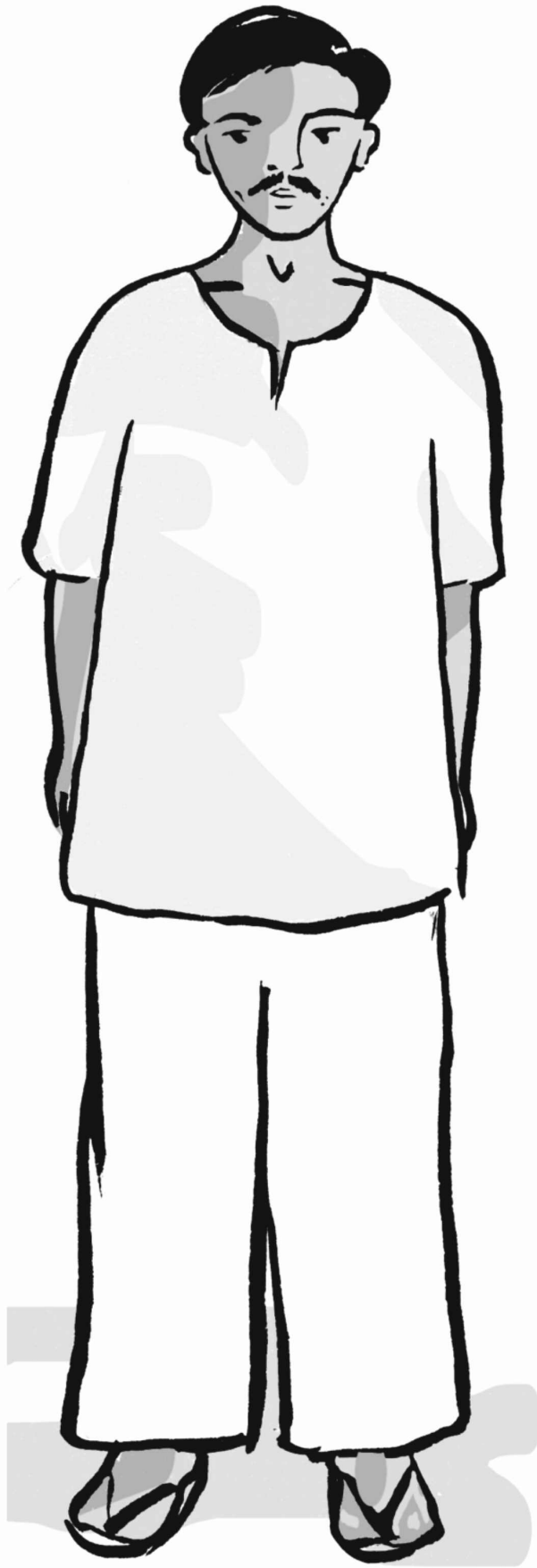


ছবি-১





ছবি-২





নিরাপত্তা বিষয়ে সচেতন হওয়া

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 উঁচু নীচু 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।

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বাড়ানোর জন্য উপায়ের পরিকল্পনা করবে।

প্রস্তুতি

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

পদ্ধতি

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

সময় – ৩৫ মিনিট





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 বাড়ানোর 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 বাড়ানোর জন্য জনগোষ্ঠী কী পরিবর্তন করতে পারে (এই বিপজ্জনক সময়, স্থান ও পরিস্থিতিতে)?

(অনুপ্রেরকের উদ্দেশ্যে কিছু কথাঃ 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 বাড়ানোর জন্য এবং জনগোষ্ঠীর স্তরে পরিবর্তন আনতে তাদের ভাবনাচিন্তা বলার জন্য।

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

পর্ব-৪

অংশগ্রহণকারীদের নিরাপত্তা বাড়ানোর 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 করুনঃ

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

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ

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।





আত্মরক্ষা

পর্ব-১

আত্মরক্ষা বিষয়টি বোঝা – ১০ মিনিট

আজ আমরা একটা ইন্টারেস্টিং বিষয় “আত্মরক্ষা” সম্পর্কে আলোচনা 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, তাইকবন্ডো এবং কিকবক্সিং হলো কয়েক ধরণের আত্মরক্ষার প্রশিক্ষণ যা আমাদের আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলে।
- এই আত্মরক্ষা হলো বিশেষ করে মেয়েদের জন্য একটা গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা 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 অপেক্ষা 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 প্রথম দলকে বলবেন “খালি হাতে আত্মরক্ষা বলতে তোমরা কী বোঝো?” তারপর দ্বিতীয় দলকে বলবেন “কোনো

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

- প্রতিটিতে 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





অস্ত্র হাতে আত্মরক্ষা বলতে তোমরা কী বোঝো?’ এই কাজটি শেষ করতে ৭ মিনিট সময় দিন এরপর দুটো দলেই 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, চিডুনি, 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 আগস্তক দৌড়ে পালালো। ছেলেরা সেখানে পৌঁছে দেখলো রীতা রাস্তায় বসে কাঁদছে। ছেলেরা তাকে চিনতে, 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 থেকে একজন করে সদস্যকে বলুন মেরোতে 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 নাটিকাণ্ডুলোর 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 হালকাভাবে 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 ঘটতে 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 বলুনঃ

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

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 আমাদের 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 কিছুই মাধ্যমেই যোগাযোগ হয়।

পর্ব-২

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

একটা ছোটো নাটকে অংশগ্রহণের জন্য ৩ জন স্বেচ্ছাসেবীকে ডেকে নিনঃ অনিতা, সুনীতা আর রুমা।

আমাদের স্বেচ্ছাসেবীরা তিনজন সহপাঠীর মধ্যে কথোপকথন অভিনয় করে দেখাবে। আমি ৩ জন সহপাঠীর একটি কথোপকথনের তিনটি ভাগ বর্ণনা করবো। আর স্বেচ্ছাসেবীরা সেটিতে অভিনয় করবে।

উদ্দেশ্য

এই খেলায় খেলায় শেখার শেষ পর্যন্ত কিশোরীরাঃ

১. দৃঢ় যোগাযোগের দক্ষতা অভ্যাস করবেন।

প্রস্তুতি

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

পদ্ধতি

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

সময় – ৩৫ মিনিট





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 যাচ্ছে? দেরী হবে ? [দূরে 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 উদ্বেগ করেছিল? [সে অন্য মেয়েদের ভয় দেখাচ্ছিল। সুনিতার 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 ধরনের 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 রক্ষক কথাবর্তা 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 জিজ্ঞাসাঃ

- 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 করুনঃ

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

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

- 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 করুনঃ

- দৃঢ় যোগাযোগ করে তোমাদের কী মনে হল?
- কোন জিনিসটা কঠিন ছিল?
- যখন তুমি পর্যবেক্ষণকারী ছিলে, কোন কথা না বলা যোগাযোগটি তুমি লক্ষ্য করেছো?

দৃঢ় হওয়া শব্দ, 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 করুনঃ

- অন্যদের সাথে কথা বলার সময় কে কে আরো দৃঢ় হতে চাও?

কিশোরীদের ধন্যবাদ জানান। তারপর বলুনঃ





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।

