ট্রানজিশন প্রোগ্রাম ম্যানুয়াল

শিশু স্বর্গ

CSF

csf-global.org

শিশু স্বর্গ
(Children's Heaven)

ট্রানজিশন প্রোগ্রাম ম্যানুয়াল
(Transition Program Manual)

কেট বিসোট
অস্ট্রেলিয়ানইয়থ এমবাসাডার ফর ডেভেলপমেন্ট
অকুপেশনাল থেরাপিষ্ট
চাইল্ড সাইট ফাউন্ডেশন (সিএসএফ)

ড. নমিতা জেকব
আঞ্চলিক শিক্ষা বিশেষজ্ঞ, এশিয়া প্যাসিফিক
পারকিংসে ইন্টারন্যাশনাল

CSF

Perkins
INTERNATIONAL

Australian Volunteers
For International Development

কৃতজ্ঞতায়

এই ট্রানজিশন প্রোগ্রাম এবং এর সাথের ম্যানুয়ালটি একটি যৌথ উদ্যোগের ফল:

বাংলাদেশের সিরাজগঞ্জ জেলার শাহজাদপুর উপজেলার প্রতিবন্ধী শিশু এবং তাদের পরিবারকে অসংখ্য ধন্যবাদ। সিএসএফ যখন প্রোগ্রামটির পরিকল্পনা করেছিল তখন তাদের স্বতস্ফূর্ত অংশ গ্রহণ ছিল মনে রাখার মত। পিতা মাতার ক্রমাগত প্রচেষ্টা, তাদের প্রতিবন্ধী শিশুদের সর্বোত্তমশিক্ষার সুযোগ দানে সহায়তা করেছে। এই ম্যানুয়ালটি তৈরী করতে আরো যারা অক্লান্ত পরিশ্রম করেছেন তারা হলেন, মোহাম্মদ আরিফুল ইসলাম, মো: মনজুরুল আলম মিলন, মিজানুর রহমান এবং আন্জুমান আরা বিমা। পুরো ম্যানুয়ালটি বাংলা করেছেন সাবরিনা ওয়াদুদ, মোঃ মনজুরুল আলম মিলন তার সাথে কাজ করেছেন শাহীতাজ পারভীন লাকী ও মোসাম্মৎ নাসরীন শিরীন। বাংলা টাইপ করেছেন উৎপল কান্তি আচার্য।

www.csf-global.org একটি বেসরকারী অলাভজনক সেবাদানকারী সংস্থা যা বাংলাদেশে প্রতিবন্ধী শিশুদের অধিকার নিয়ে কাজ করছে। প্রফেসর ড. মোহাম্মদ মুহিত দৃষ্টি ও অন্যান্য প্রতিবন্ধী শিশুদের সমাজে মূল স্রোতে ফিরিয়ে আনার লক্ষে ২০০০ সালে সিএসএফ প্রতিষ্ঠিত করেন। সিএসএফ এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য হলো জাতিসংঘের কনভেনশন অনুযায়ী প্রতিবন্ধী ব্যক্তির অধিকার সমুন্নত রাখা। বাংলাদেশে শিশু দৃষ্টি প্রতিবন্ধিতার কারন এবং এদের সনাক্তকরনে গবেষণামূলক কাজে সিএসএফ এর খ্যাতি রয়েছে। Key Informant Method বাস্তবায়নে সিএসএফ অগ্রণী ভূমিকা পালন করছে। যে পদ্ধতিটি অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশগুলোতেও প্রচলন করা হয়েছে। বাংলাদেশের গ্রামে ও শহরে দুই জায়গাতেই প্রতিবন্ধী শিশুদের সনাক্তকরন, চিকিৎসা, শিক্ষা, পুনর্বাসণ ও গবেষণার ক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করছে। গবেষণা কার্যক্রমের মাধ্যমে সিএসএফ বিপুল সংখ্যক প্রতিবন্ধী শিশু সনাক্ত করেছে। সিএসএফ তার বিভিন্ন গবেষণার প্রাপ্ত ফলাফল অনুযায়ী প্রতিবন্ধী শিশুদের বিভিন্ন প্রয়োজনিয়তা অনুভব করে এবং তারই আলোকে বহুমাত্রিক প্রতিবন্ধী শিশুদের অধিকার অর্জনের জন্য শিশু অধিকার, প্রতিবন্ধী শিশুর প্রতি পিতামাতার কর্তব্য,প্রতিবন্ধিতা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি, শিক্ষা, পূর্ণবাসন বিষয়ে শিশুদের পিতামাতার সাথে মতবিনিময় ও তাদের প্রশিক্ষণ প্রদান "শিশু স্বর্গ" নামের এই প্রোগ্রামটির মাধ্যমে বাস্তবায়ন করছে।

পারকিংস ইন্টারন্যাশনাল (Perkins International) http://www.perkinsinternational.org/, একটি আন্তর্জাতিক বেসরকারী প্রতিষ্ঠান যারা দৃষ্টি প্রতিবন্ধিতাসহ অন্যান্য প্রতিবন্ধিতা আছে এমন শিশুদের নিয়ে কাজ করে। ড. নমিতা জেকব, পারকিংস ইন্টারন্যাশনালের প্রশিক্ষণ ও সম্পদ বিভাগের এশিয়া প্যাসিফিকের শিক্ষা বিশেষজ্ঞ হিসেবে এই ম্যানুয়ালটির সম্পাদনা, ম্যানুয়ালে ব্যবহৃত বিভিন্ন উপকরণ সম্পর্কে সামগ্রীক ধারনা দিয়েছেন। পারকিংস ইন্টারন্যাশনালের এশিয়া প্যাসিফিক দলের সদস্যদের বিশেষ ভাবে ধন্যবাদ জানাচ্ছি সিএসএফ এর শিশু স্বর্গ কে কারিগরী সহায়তা প্রদান করার জন্য।

Australian Volunteers for International Development; অস্ট্রেলিয়ান সরকার, (আন্তর্জাতিক উন্নয়নশীল দেশের উন্নয়নে স্বেচ্ছাসেবী প্রদান করে থাকেন আর তারই আলোকে এই কার্যক্রমের সার্বিক উন্নয়নের জন্য অস্ট্রেলিয়ান সরকারের মাধ্যমে সেচ্ছাসেবী হিসেবে যুব প্রতিনীধি কেট বিসোট সাহায্য করেছেন। যিনি একজন অকুপেশনাল থেরাপিষ্ট ২০১৩- ২০১৪ সাল বাংলাদেশের সিএসএফ এ স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে তার সময় ব্যয় করেছেন। স্বেচ্ছাসেবক অবস্থায় তার কাজ ছিল সিএসএফ এর প্রধাণ কার্যালয় এবং এর আঞ্চলিক কার্যালয়ের সাথে সমন্বয় রেখে শিশু স্বর্গ ও এর ট্রানজিশন প্রোগ্রাম তৈরী করা। তার এক বছরের অক্লান্ত পরিশ্রম, কাজ ও অভিজ্ঞতার ফসল এই ম্যানুয়ালটি।

সূচীপত্র

কৃতজ্ঞতা স্বীকার	১
ভূমিকা	৪
অংশ ১: মূল্যায়ন এবং লক্ষ্য নির্ধারণ	১০
শিশুর তথ্য	১১
স্বতন্ত্র নিরুপন/পরিমাপ	১২
অংশ ২: দলগত থেরাপী	২০
দলগত থেরাপী প্রোগ্রামের লক্ষ্য	২১
সময় সূচী	
মাস ১: আমি কে	২৫
মাস ২: আমার পরিবার ও বন্ধুরা	২৯
মাস ৩: আমার চার পাশের বিশ্ব	৩৩
মাস ৪: বিদ্যালয় এবং ক্রীয়ামূলক শিক্ষা	৩৭
জাতীয় সংগীত	৪১
স্বাগত বৃত্ত	৪৫
সংগীত থেরাপী ও ছড়া	৫২
গল্পের সময়	৫৪
ক্লাস :	
মাস ১: আমি কে	৫৮
মাস ২: আমার পরিবার ও বন্ধুরা	৮১
মাস ৩: আমার চার পাশের বিশ্ব	১০৬
মাস ৪: বিদ্যালয় এবং ক্রীয়ামূলক শিক্ষা	১২৭
নাস্তা এবং টয়লেট বিরতী	১৫০
নড়াচড়া	১৬০
টান করা	১৬১
একক নড়াচড়া	১৬৯
দলগত নড়াচড়া	১৭৭

সূচীপত্র

বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ ২০৯

দলগত থেরাপী উন্নতির প্রতিবেদন ২১১

অংশ ৩: সমাজে ফলোআপ ২১৯

সমাজে ফলোআপের চেকলিস্ট ২২০

বাড়িতে ও সমাজিক পরিবেশে অংশ গ্রহনের বিভিন্ন কার্যক্রমের রেকর্ড ২৩০

বিদ্যালয়ে অংশগ্রহণের তালিকা বা চেকলিস্ট ২৩৬

কারিগরি দক্ষতার চেক লিষ্ট ২৪৫

পরিশিষ্ট: যোগাযোগ রিসোর্স ২৫৬

বর্ধনশীল এবং বিকল্প যোগাযোগ ২৫৭

দলগত থেরাপীর কার্যক্রমের ছবির কার্ড ২৬২

যোগাযোগের বোর্ডসম্পর্কে পরিচিতি ২৬৪

"আমারঅনুভতি" ছবির কার্ড ২৬৫

অনুভূতির চিহ্ন/প্রতীক ২৬৯

কাজ সমূহের চিহ্ন/প্রতীক ২৭০

এ বি সি বর্ণমালা এবং সংখ্যার বোর্ড ২৭১

যোগাযোগের বোর্ডের উদাহরণ ২৭২

চোখ দিয়ে দেখা যায় এ রকম সময় সূচী ২৭৭

ভূমিকা

শিশু স্বর্গ অথবা Children's Heaven, সিএসএফ এর প্রতিবন্ধী শিশুদের সার্বিক সহায়তাদানকারী কেন্দ্র সিরাজগঞ্জের শাহজাদপুর উপজেলা শহরে অবস্থিত যা বাংলাদেশের রাজধানী থেকে ২০০ কিলোমিটার দুরে অবস্থিত। সিএসএফ ও তার অন্যান্য সহযোগী প্রতিষ্ঠানের সহায়তায় তাদের মাঠ কর্মীদের জন্য এই ম্যানুয়েলটি তৈরী করেছে, শিশু স্বর্গের মাধ্যমে শাহজাদপুরের প্রতিবন্ধী শিশুদের এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের নিয়ে একটি সাত মাস ব্যাপী পরিবর্তিত প্রোগ্রাম পরিচালনা করার জন্য। সিএসএফ বাংলাদেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলের প্রতিবন্ধী শিশুদের নিয়ে কাজ করে, যে সকল শিশুরা শিক্ষা, চিকিৎসা সেবা, সরকারী ও বেসরকারী সহায়তা, পুর্নবাসন ইত্যাদি সেবা থেকে বিভিন্ন কারণে বঞ্চিত হয়। বাংলাদেশে যেখানে স্কুল, স্বাস্থ্য সেবা সহায়তা এবং থেরাপী সার্ভিস খুবই সীমিত।

ট্রানজিশন বা পরিবর্তিত প্রোগ্রামের উদ্দেশ্য ও কাঠামো তৈরি শুরু হয়েছিল এপ্রিল ২০১৩ সালে। শিশু ও পিতামাতার মতামতের ভিত্তিতে প্রতিবন্ধী শিশুদের চাহিদা ও প্রয়োজনের দিকে লক্ষ্য রেখে ও পরিবারে প্রতিবন্ধী শিশুটির জন্য কি প্রয়োজন তার ভিত্তিতে গঠিত হয়েছে। পিতা মাতা ও প্রতিবন্ধী শিশুরা প্রতিবন্ধী সহায়ক কেন্দ্রের প্রয়োজনিয়তা প্রকাশ করেছে, যেখানে:

- শিশুদের যোগাযোগ, চলাফেরা, দৈনন্দিন পরিচর্যায় সহায়তা করার জন্য থেরাপী প্রদান ও প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা হয়েছে। যেমন- নিজের খাবার খাওয়া।
- অন্যান্য শিশুদের সাথে খেলা-ধূলা করার সুযোগ তৈরি করা।
- প্রতিদিন (রবিবার থেকে বৃহস্পতিবার) ২ থেকে ৩ ঘন্টা কেন্দ্রে থেকে শিশুরা শিশু ভিত্তিক বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশ গ্রহন করতে পারে যেখানে তাদের মা বাবারাও চাইলে অংশগ্রহন ও প্রয়োজন অনুযায়ী সাহায্য করতে পারে।

পিতা-মাতারা সনাক্ত করেছেন যে থেরাপী তাদের শিশুদের জন্য প্রয়োজন, কারণ:

- শিশুর শারিরীক অক্ষমতার উন্নয়ন প্রয়োজন
- শারিরীক অক্ষমতার উন্নয়ন হলে শিশু বিদ্যালয়ে যেতে ও শিক্ষা গ্রহন করতে পারবে।
- বিভিন্ন শিক্ষামূলক আলোচনার মাধ্যমে তারা স্বাবলম্বী হতে,বিয়ে করতে, চাকুরী খুঁজতে এবং টাকা উপার্জন করতে চেষ্টা করতে পারবে।
- একে অপরের সাথে বন্ধুত্ব করতে, খেলা-ধূলা করতে, নিজেদের মত বিনিময় করতে পারে।

শাহজাদপুরের এবং অন্যান্য প্রত্যন্ত গ্রামের এই বিশাল প্রতিবন্ধী শিশুদের সার্বক্ষনিক দলীয় থেরাপী প্রোগ্রামটি চার মাসে সীমাবদ্ধ, যার সাথে আরো তিন মাসের কমিউনিটি ফলোআপ থাকবে। যা সমাজ, বিদ্যালয় এবং পরিবারে পরিবর্তন আনতে সহায়তা করবে।

পরিবর্তিত প্রোগ্রাম বা ট্রানজিশন প্রোগ্রামের লক্ষ্য

পরিবার, বিদ্যালয় এবং সমাজে প্রতিবন্ধী শিশুর অংশ গ্রহণ বৃদ্ধি

- পিতা-মাতাকে সহায়তা প্রদান এবং তাদের প্রশিক্ষণ
- দলগত থেরাপী
- কমিউনিটিতে বা তাদের লোকালয়ে ফলোআপ

পিতামাতাকে সহায়তা প্রদান এবং তাদের প্রশিক্ষণ

পিতা মাতাদের সহায়তা এবং প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়(পরিবর্তিত প্রোগ্রামের সকল কার্যক্রমে শিশুটির পরিচর্যাকারী হিসেবে শিশুর পিতা মাতাকে অন্তর্ভূক্তির মাধ্যমে। শিক্ষক এবং মাঠ কর্মীরা অবশ্যই পিতা মাতাদের দলগত থেরাপী এবং কমিউনিটিতে ফলোআপে অন্তর্ভূক্ত করবেন। যাতে তারা শিশুদের পারিবারিক বা কেন্দ্রিক পরিচর্যা করতে পারে। পরিচর্যাকারী অবশ্যই শিশুটির উন্নতি সম্পর্কে অবহিত থাকবে এবং পরিচর্যাকারীরা অবশ্যই বাড়িতে, সমাজে, বিদ্যালয়ে এবং কারিগরি কাজে শিশুদের অংশ গ্রহণ নিশ্চিত করবেন। এই প্রোগ্রামের মাধ্যমে পরিচর্যাকারীগণ প্রতিবন্ধী শিশুদের সহায়তা প্রদানের লক্ষ্যেঅন্যান্য পরিচর্যাকারীদের নিয়ে সহায়তাকারী নেটওয়ার্কও তৈরি করবেন।

পরিচর্যাকারীদের সিএসএফ এর কেয়ার গিভার ট্রেনিং প্রোগ্রামে, সেরিব্রাল পালসি সম্পর্কে জানার জন্য এই ম্যানুয়ালের মাধ্যমে প্রশিক্ষণ নেওয়ায় উৎসাহিত করবে। এটি শিশুদের প্রাথমিক মূল্যায়ন ও লক্ষ্য নির্ধারনের সময় আলোচনা করা হয়েছে।

দলগত থেরাপী

দলগত থেরাপী চার মাসের প্রোগ্রামে সবসময় দেওয়া হয় যার লক্ষ্য থাকে শিশুদের নিম্নলিখিত দক্ষতা অর্জন করা ঃ
দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম। যেমন- টয়লেট ব্যবহার, কাপড় পরা এবং খাওয়া।

- কার্যক্ষম, চলাফেরার উন্নতি
- খেলাধূলায় উৎসাহিত করা
- যোগাযোগ স্থাপনে আগ্রহী করে তোলা
- বিদ্যালয়ের জন্য প্রস্তুতি
- দক্ষতা

শিশুটির একজন প্রাথমিক পরিচর্যাকারীর সাথে এই সেশনে অংশগ্রহণ করবে, যেখানে দুই জনেরই দক্ষতার উন্নয়ন হবে।

কমিউনিটিতে বা তাদের লোকালয়ে ফলোআপ

সাত মাসের এই ট্রানজিশান প্রোগ্রাম এ সিএসএফ এর কর্মীবৃন্দ শিশুটিকে এবং পরিবারকে তাদের কমিউনিটিতে ফলোআপ করে।
কমিউনিটি ফলোআপের উদ্দেশ্য হলো ট্রানজিশান প্রক্রিয়াটিকে সহায়তা প্রদান করা যেখানে

- কলাকৌশল ও সহায়ক উপকরণ প্রদানের মাধ্যমে বাড়িতে শিশুটির দৈনন্দিন কার্যক্রমে সহায়তা করা। যেমন- ধৌত করা, টয়লেট ব্যবহার করা, খাওয়া, কাপড় পরা।
- শিশুদের স্থানীয় বিদ্যালয় গুলোতে ভর্তি প্রক্রিয়া এবং বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশ গ্রহনে সহায়তা প্রদান করা।
- প্রতিবন্ধিতা সম্পর্কে সচেতনতা এবং শিশুদের ক্ষমতা ও অধিকার রক্ষায় পরিবার ও সমাজে সহায়ক নেটওয়ার্ক তৈরী করা এবং শিশুদের সামাজিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সুযোগ তৈরী করা।
- পরিবারে এবং সমাজে শিশুটিকে একটি অর্থবহ কারিগরি প্রশিক্ষনের মাধ্যমে উন্নত করা, বিশেষ ভাবে যেসকল শিশুরা বিদ্যালয়ে যায় না।

পরিবর্তিত প্রোগ্রাম শুরু করার আগে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সম্পর্কে জানতে হবে

- এই ম্যানুয়ালটি তৈরী করা হয়েছে এমন কিছু ব্যক্তির জন্য যারা পেশাদার পুনর্বাসন কর্মী নয়, কিন্তু সমাজে প্রতিবন্ধী শিশুদের বিভিন্ন ধরনের সহায়তা প্রদান করে থাকেন। নিরাপদ এবং কার্যকর পুনর্বাসন, কারিগরি সহায়তা প্রদানের লক্ষ্যে পেশাদার পুনর্বাসন কর্মী কর্তৃক সহায়তা প্রয়োজন।
- ম্যানুয়ালটি বিশেষ ভাবে সিএসএফ এর প্রতিবন্ধী কেন্দ্রের জন্য তৈরী করা হলেও এটি উন্নয়নশীল দেশের অন্যান্য প্রতিষ্ঠানগুলোও প্রয়োজনে ব্যবহার করতে পারবে।
- **এই ম্যানুয়ালটি শুধুমাত্র একটি দিক নির্দেশনা মূলক সহায়িকা হিসেবে ব্যবহার করা যাবে। কার্যক্রম গুলি পরিবর্তন বা পরিমার্জন করা যাবে প্রতিবন্ধী শিশুদের অর্থনৈতিক, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক পরিমন্ডল অনুযায়ী।**
- কমিউনিটি ফলোআপ ট্রানজিশান প্রোগ্রাম শুরুর সাথে সাথে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চালু করতে হবে।
- যেহেতু প্রোগ্রামটি স্বল্প সময়ের জন্য বাস্তবায়িত হচ্ছে তাই শিশুদেরকে তাদের সমবয়স দক্ষতা এবং ক্ষমতা অনুযায়ী দলে ভাগ করা যেতে পারে, যাতে করে আরো কার্যকর ভাবে তারা তাদের নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌছাতে পারে। যেমন-
  - দল -এ: ১০ বছর বা তার বেশী বয়সের শিশুরা
    লক্ষ্য: পরিবার ও সমাজে তাদের অংশগ্রহণ বাড়ানো
  - ফোকাস: ক্রিয়ামূলক শিক্ষা ও সংখ্যাগত শিক্ষা এবং অন্যান্য কারিগরি পূর্ব দক্ষতা।
  - দল-বি: বিদ্যালয়ে যাবার বয়সী শিশুরা(৬ থেকে ১০ বছরের মধ্যে)।
    লক্ষ্য: বিদ্যালয়ে ভর্তি করানো, পরিবারে ও বিদ্যালয়ে তাদের অংশগ্রহণ বাড়ানো।
    ফোকাস: পড়ার পূর্ব প্রস্তুতি, সংখ্যাগত পূর্ব প্রস্তুতি এবং লেখার পূর্ব প্রস্তুতি। যাতে তারা শিক্ষা ও সংখ্যাগত শিক্ষার দিকে যেতে পারে। শিশুদের অবশ্যই দ্রুত ও নিবিড় পরিচালনা বা দিক নির্দেশনার প্রয়োজন আছে। অনেকেরই শিক্ষা গ্রহনের ক্ষেত্রে পূর্ববর্তী দক্ষতা বা সুযোগ নেই বা থাকে না।
    দল -সি: কমবয়সী শিশু (২ থেকে ৬ বছরের মধ্যে)
  - লক্ষ্য: তাদের উন্নয়নের ধাপ গুলো বা ডেভেলাপমেন্ট মাইলস্টোন গুলো এবং বিদ্যালয়ে যাওয়ার পূর্ব প্রস্তুতি অর্জন করা।
    ফোকাস: ডেভেলোপমেন্ট মাইলস্টোন (যেভাবে এগুলো মূল্যায়ন ফর্মের ডেভেলাপমেন্ট চার্টে দেখানো হয়েছে), বিদ্যালয়ের পূর্ব প্রস্তুতির দক্ষতা। যদি কেন্দ্রের ক্ষমতা বা সুযোগ থাকে তাহলে এই দলটি আর্লি ইন্টারভেনশন পিরিয়ড পর্যন্ত চলতে পারে।

- প্রত্যেক দলে সর্বোচ্চ ১০ জন শিশু থাকা উচিত, ২ জন মাঠকর্মী, যাদের এই ম্যানুয়েলে শিক্ষক হিসেবে বলা হয়েছে।
- এখানে অবশ্যই ২ জন মাঠকর্মী থাকা উচিত যারা কমিউনিটি ফলোআপ করবে। এই ম্যানুয়েলে তাদেরকে মাঠকর্মী হিসেবে বলা হয়েছে।

ট্রানজিশান প্রোগ্রাম কাঠামো

ভর্তির পূর্বে: মূল্যায়ন ও লক্ষ্য নির্ধারণ	১. শিশু স্বর্গের ট্রানজিশান প্রোগ্রামে ভর্তির জন্য সম্ভাব্য শিশুদের বাছাই করা । ২. প্রাথমিক মূল্যায়ন ও লক্ষ্য নির্ধারণ প্রক্রিয়াটি পরিচালনা করে দেখা যে শিশুর লক্ষ্য আরো বেশী মাত্রায় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা সম্ভব কিনা ৩. যদি লক্ষ্য হয়ে থাকে আরো বেশী মাত্রায় অংশগ্রহন করানো, তাহলে তাকে ডিজএ্যাবেলিটি সাপোর্ট কেন্দ্রে ভর্তি করতে হবে ।	
ভর্তি		
মাস ১ - ৪	দলগত থেরাপী প্রদান ১. শিশুদেরকে তাদের বয়স, লক্ষ্য এবং সক্ষমতা অনুযায়ী দলে ভাগ করা যেমন- দল এ. বি. সি. ২. নিশ্চিত করুন প্রতিটি দলে যেন সর্বোচ্চ ১০ জন শিশু থাকে । ৩. নিশ্চিত করুন প্রতিটি দলের জন্য যেন ২ জন করে শিক্ষক থাকে । ৪. দলগত থেরাপী প্রদান গাইড লাইন ব্যবহার করে বিভিন্ন ধরনের ক্রিয়া,কর্ম প্রদান করুন । শিশুটির লক্ষ্য ও সক্ষমতা অনুযায়ী কার্যক্রমগুলি পরিবর্তন করুন ।	কমিউনিটি ফলোআপ প্রদান ১. যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুটি কেন্দ্রে ভর্তি করা এবং একই সাথে কমিউনিটি ফলো-আপ চেক লিস্টটি পুরুন শুরু করুন ।
মাস- ৪	শিশুরা দলগত থেরাপী প্রোগ্রাম সফলতার সাথে শেষ করবে ।	কমিউনিটি ফলো-আপ চেক লিস্ট অনুযায়ী ফলো-আপ প্রদান করুন ।
মাস ৫ - ৬		
মাস- ৭		শিশু স্বর্গ ট্রানজিশান প্রোগ্রাম থেকে তাকে ছাড়পত্র দিন ।

কিভাবে এই ম্যানুয়ালটি ব্যবহার করবেন:

ম্যানুয়ালটি গঠিত

১. **প্রাথমিক মূল্যায়ন ও লক্ষ্য নির্ধারণ উপকরণ ঃ** এই মূল্যায়ন এবং লক্ষ্য নির্ধারণ প্রক্রিয়াটি প্রতিবন্ধী সহায়ক কেন্দ্রে ভর্তির পূর্বে অবশ্যই করতে হবে এবং পরবর্তী প্রতি তিন মাস অন্তর এটি আবার করতে হবে ।

২. **দলগত থেরাপী দিক নির্দেশনা ঃ** এই প্রোগ্রামটি পরিকল্পনা করা হয়েছে চার মাস ব্যাপী একটি বিস্তারিত প্রোগ্রাম হিসেবে যেটি আনুমানিক তিন ঘন্টা ব্যাপী সপ্তাহে পাঁচ দিন করে চলবে ।

এই প্রোগ্রামটিতে প্রত্যেক মাসের জন্য আলাদা বিষয়বস্তু আছে, এই বিষয় বস্তুগুলো হলো:

- মাস-১: আমি কে সে বিষয়ে জানানো।
- মাস- ২: আমার পরিবার এবং বন্ধু সম্পর্কে জানা।
- মাস-৩: আমার চারপাশের বিশ্ব সম্পর্কে ধারনা নেয়া।
- মাস-৪: বিদ্যালয় এবং উন্নয়ন সম্পর্কে জানা

দলগত এই থেরাপী সহায়িকাতে অন্তর্ভুক্ত আছে

- প্রতিটি বিষয়বস্তু অনুযায়ী লক্ষ্যে পৌছানোর ধাপ সমূহ
- প্রতি সপ্তাহের সময় সূচী
- কর্মকান্ড
- বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্যপত্র এবং এর উদাহরণ
- মাসিক উন্নতি প্রতিবেদন।

কার্যক্রম গুলো দল আকারে বিভিন্ন সেশনে আছে এবং এতে অন্তর্ভুক্ত আছে

- জাতীয় সংগীত
- স্বাগত বৃত্ত
- সংগীত থেরাপী এবং ছড়া
- গল্পের সময়
- শারিরীক নড়াচড়া
- নাস্তা এবং টয়লেট বিরতি
- ক্লাস গুলো
- সমাপনী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ

প্রত্যেক কাজের জন্য একটি সূচী আছে

- নির্দিষ্ট কাজ যা সক্ষমতা উন্নয়নে সহায়তা দিবে।
- প্রয়োজনীয় সম্পদ
- কার্যক্রমটি কিভাবে পরিচালনা করতে হবে তার জন্য শিক্ষকদের প্রতি নির্দেশনা

ক্লাস গুলো এক একটি দিন অনুযায়ী সাজানো তবে অন্যান্য সেশনের জন্য শিক্ষকগণ ম্যানুয়ালে প্রদত্ত বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রম থেকে পছন্দ করতে পারেন। বিষয় বস্তু অনুযায়ী কার্যক্রম পরিচালনা করতে চেষ্টা করুন এবং একত্র হোন।

প্রত্যেক শিশুরই কিছু চাওয়া, সক্ষমতা এবং লক্ষ্য থাকে। শিশুর সফলতা ও শিক্ষা অর্জনের লক্ষ্যে সে অনুযায়ী কার্যক্রম গুলি তৈরী করা গুরুত্বপূর্ণ আপনি উৎসবে এবং বিভিন্ন ধরনের সামাজিক গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠান অনুযায়ী শিশুদের শিক্ষার এবং অংশগ্রহনের জন্য কার্যক্রমগুলি পরিবর্তন করতে পারবেন।

৩. কমিউনিটি ফলোআপ করার জন্য দিক নির্দেশনা। এর মধ্যে রয়েছে কতগুলি চেকলিস্ট

- **কমিউনিটি ফলোআপ চেকলিস্ট :** এটি কমিউনিটি ফলোআপ প্রোগ্রামের সার্বিক কাঠামো প্রদান করে, সকল কাজ সঠিক সময়ে এবং সঠিক ভাবে হয়েছে কিনা তা জানতে সাহায্য করে, এবং কোন কার্যক্রমের অপূর্নতা বা পরিবর্তনের ধারণা দেয়। কখন এবং কিভাবে কার্যক্রমগুলো পরিচালনার এবং প্রত্যেকটি চেক লিস্ট পরিচালনা কিভাবে করতে হবে তার দিক নির্দেশনা দেয়।
- **বাড়ির পরিবেশ সংক্রান্ত চেকলিস্ট :** এটি সব শিশুর জন্য প্রযোজ্য। (এটি বাড়ির পরিবেশ সম্পর্কে শিশুর ধারণার উন্নতি বা অবনতি নির্নয় করবে)

- **বাড়িতে এবং লোকালয়ে অংশগ্রহনের চেকলিস্ট :** এটি সব শিশুর জন্য প্রয়োজন । (এ বিষয়ক সকল কার্যক্রম সঠিক ভাবে হয়েছে কিনা, বা শিশুর কোন উন্নতি হয়েছে কিনা তার ধারনা প্রদান করবে ।
- **বিদ্যালয়ে অংশগ্রহনের জন্য চেকলিস্ট :** যেসকল শিশুরা বিদ্যালয়ে অংশগ্রহন করতে ইচ্ছুক তাদের জন্য প্রযোজ্য । (বিদ্যালয়ে অংশগ্রহনে ইচ্ছুক শিশুদের তথ্য ও অন্যান্য বিষয়গুলো লিপিবদ্ধ করুন ।
- **পেশায় অংশগ্রহনকারীদের জন্য চেকলিস্ট :** যেসকল শিশুরা পেশায় অংশগ্রহন করতে চায় তাদের জন্য প্রযোজ্য । পেশায় অংশগ্রহনকারী শিশুদের তালিকা ও তথ্য সঠিক আছে কিনা দেখুন ।
- **ক্রিয়া কর্মের রেকর্ড :** বাড়িতে, লোকালয়ে, বিদ্যালয়ে ওকারিগরি কার্যক্রমে শিশুদের অংশগ্রহণকে সহায়তা করার জন্য বাস্তবায়িত কলাকৌশল, সহায়ক উপকরণ এবং বিভিন্ন ধরণের পরিবর্তনের রেকর্ডরাখা ।

৪. **যোগাযোগের জন্য উপকরণ ঃ** যোগাযোগেরএই উপকরণ গুলো বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্যপত্র অবশ্যই ট্রানজিশান প্রোগ্রামের সর্বত্র ব্যবহৃত হবে । যোগাযোগের এই মাধ্যমের অন্তর্ভূক্ত আছে

- বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্যপত্র (উপকরণের নাম)
- দলগত থেরাপী কার্যক্রমের জন্য ছবির কার্ড
- যোগাযোগের ধারনা দেওয়ার বোর্ড
- "আমি অনুভব করি" ছবির কার্ড
- অনুভূতির চিহ্ন
- কাজের চিহ্ন
- A.B.C বর্ণমালার এবং সংখ্যার বোর্ড
- যোগাযোগ বোর্ডের উদাহরণ
- দেখে বুঝার মতো সময় সূচী

অংশ ঃ ১

মূল্যায়ন এবং লক্ষ্য নির্ধারণ

CSF

শিশুর তথ্য

আই ডি নম্বর	
শিশুর নাম	
শিশুর জন্ম তারিখ শিশুর জন্ম মওসুম	
শিশুর ঠিকানা	
অভিভাবকের ফোন নম্বর	
প্রতিবন্ধিতার ধরণ	
অন্য রোগ বিষয়ক তথ্য	
ঔষধ	
আপনার সন্তান কি খিচুনি আছে? যদি থাকে, তার জন্য কি কোন ঔষধ খাওয়াচ্ছেন?	
মাতার নাম এবং পেশা	
বাবার নাম এবং পেশা	
কে মূলত শিশুটির পরিচর্যা করে থাকেন?	
ভাই-বোনদের নাম এবং তাদের জন্ম তারিখ?	
আপনার সন্তানকি বিদ্যালয়ে যাচ্ছে? যদি গিয়ে থাকে, বিদ্যালয়ের নাম কি? এবং শিক্ষকের নাম কি?	
ডাক্তারের নাম কি?	
অন্যান্য তথ্য	

CSF

স্বতন্ত্র নিরুপন/পরিমাপ

নিরুপনের তারিখ:	শিশুর বয়স:
নিরুপনকারী:	নিরুপনকারীর পদবী:

১. দৈনন্দিন রুটিন; থেরাপী হচ্ছে আপনার সন্তানকে দৈনন্দিন কার্যক্রমে স্বাবলম্বী করে গড়ে তোলার একটি প্রচেষ্টা। যেমন, নিজে নিজের খাবার খেতে পারা, নিজে নিজে বসতে পারা, অন্য শিশুদের সাথে নিয়মিত খেলা-ধুলা করা, যতটা সম্ভব নিরাপদে এবং নিজে নিজে বিদ্যালয়ে যাওয়া-আসা করতে পারা ইত্যাদি। তাই আমাদের জানা দরকার বর্তমানে আপনার সন্তান দৈনন্দিন কি কি করছে? সারা দিন আপনার সন্তান কি করছে সে বিষয়ে কিছু প্রশ্ন করতে চাই।

দয়া করে আপনার শিশুর সকালের রুটিন বলুন। সকালে নিয়ম মাফিক / নিয়মিত যা করে থাকে তা বর্ণনা করুন। কারো সহযোগিতা নিলে, কিভাবে তা বর্ণনা করুণ।

দয়া করে আপনার শিশুর দুপুরের রুটিন বলুন। দুপুরের নিয়ম মাফিক / নিয়মিত যা করে থাকে তা বর্ণনা করুন। কারো সহযোগিতা নিলে, কিভাবে তা বর্ণনা করুণ।

দয়া করে আপনার শিশুর বিকেলের রুটিন বলুন। বিকেলের নিয়ম মাফিক / নিয়মিত যা করে থাকে তা বর্ণনা করুন। কারো সহযোগিতা নিলে, কিভাবে তা বর্ণনা করুণ।

দয়া করে আপনার শিশুর রাতের রুটিন বলুন। রাতের নিয়ম মাফিক / নিয়মিত যা করে থাকে তা বর্ণনা করুণ। কারো সহযোগিতা নিলে, কিভাবে তা বর্ণনা করুণ।

২. শিশুর বর্তমান সক্ষমতা ও গুরুত্ব: আমরা আপনার সন্তানের দৈনন্দিন কাজের রুটিন সম্পর্কে জেনেছি। আমরা এখন জানতে চাই আপনার সন্তান নিজে নিজে কি করতে পারে এবং কোন কোন কাজ করতে সাহায্যের দরকার হয়। আমরা নির্দিষ্ট ভাবে জানতে চাইব আপনার শিশু কোন কাজটা নিজে করতে পারে আর কোনটা নিজে করতে পারেনা এবং কোন কাজের ক্ষেত্রে স্বাবলম্বী হওয়া তাদের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলে আমরা থেরাপী বা চিকিৎসার লক্ষ্য ঠিক করতে পারব- যার ফলে কোন কাজটা আপনার শিশুকে স্বাবলম্বী হতে সাহায্য করবে। সেটা বের হয়ে আসবে।

কাজের ধরণ	কার্যক্রম		✓ কি করতে পারে?	✗ কি করতে পারে না?	অন্য কোন মতামত থাকলে
নিজের যত্ন	ধৌতকরা	▪ হাত			
		▪ মুখ-মন্ডল, চুল			
		▪ দেহ			
		▪ দাঁতব্রাস			
		▪ চুল আচরানো			
	পোষাক পরিধান	▪ প্যান্ট টেনে নামাতে/তুলতে পারা			
		▪ প্যান্ট পড়তে/ খুলতে পারা			
		▪ জামা টেনে নামাতে/তুলতে পারা			
		▪ জামা পড়তে/ খুলতে পারা			
		▪ জুতা পড়তে/ খুলতে পারা			
	টয়লেটিং	▪ যখন টয়লেট ব্যবহার করা দরকার তা বলতে বা কোন ভাবে বোঝাতে পারে কিনা?			
		▪ টয়লেটে বসতে পারা			
		▪ উবু হয়ে বসতে পারে			
	বসা	▪ মেঝেতে বসতে পারা			
		▪ কোলে বসতে পারা			
		▪ চেয়ারে বসতে পারা			
	নড়াচড়া	▪ কোন কিছু ধরার জন্য হাত বাড়ায়			
		▪ হাত দিয়ে কোন কিছু ধরতে পারে			
		▪ কোন কিছু ধরার জন্য ২ হাতই বাড়ায়			
		▪ কোন কিছু ধরার জন্য হাত বাড়াতে পারে			
		▪ কোন কিছু ধরার জন্য ২ হাতই বাড়ায়			
		▪ গড়াগড়ি করতে পারে			
		▪ হামাগুড়ি দিতে পারে			
		▪ দাঁড়াতে পারে			
		▪ সমতল জায়গায় হাঁটতে পারে			
		▪ অসমতল জায়গায় হাঁটতে পারে			

কাজের ধরণ	কার্যক্রম		✓ কি করতে পারে?	✗ কি করতে পারে না?	অন্য কোন মতামত থাকলে
নিজের যত্ন	যোগাযোগ	▪ শব্দ তৈরি করতে পারে ▪ শব্দ করে/দেখিয়ে/কথা বলে বা অন্য কোন			
		▪ ভাবে কোন কিছু পছন্দ করতে পারে?			
		▪ মুখে অঙ্গ-ভঙ্গি করা			
		▪ শব্দ বলা			
		▪ বাক্য বলা			
		▪ নিয়মিত রুটিন নয় কিন্তু কোন বিষয়ে ১ম ধাপ সম্পন্ন করতে পারে?			
		▪ নিয়মিত রুটিন নয় কিন্তু কোন বিষয়ে সব ধাপ বুঝতে পারে?			
	খাওয়া এবং পান করা:	▪ খাওয়ার সময় আপনার শিশুর কাশি হয় কিনা?			
কি করছে	খেলা-ধুলা	▪ একা খেলে			
		▪ অন্যদের সাথে খেলে			
		▪ আপনার শিশু কোন কিছু তৈরি করে			
		▪ আপনার শিশু কোন কিছু ব্যবহার করে, যেমন- কাঠের খন্ড মোবাইলের জন্য বা অন্য কিছুর জন্য।			
	বিদ্যালয়	▪ বিদ্যালয়ে যাওয়া-আসা			
		▪ শ্রেণী কক্ষে বসা			
		▪ শ্রেণী কক্ষে অংশ গ্রহন করা			
		▪ বাড়ীর কাজ করা			
	বাড়ীতে সাহায্য করা	▪ নাস্তা এগিয়ে দেওয়া			
		▪ নাস্তা তৈরি করা			
		▪ পরিস্কার করা			
		▪ ভাই-বোনদেরকে সহযোগিতা করা			

৩. লক্ষ্য নির্ধারণ:

কোন পাঁচটি কার্য প্রণালী সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তা উল্লেখ করুন (নিম্মোক্ত টেবিলে লিখুন) । পরবর্তী ৬ মাসে আমাদের লক্ষ্য হবে এই ৫ টি বিষয়ে আপনার সন্তানকে স্বাবলম্বী করে তোলা । আমি আপনাদেরকে প্রশ্ন করতে চাই উল্লেখিত পাঁচটা বিষয়ে বর্তমানে আপনার সন্তান তার সামর্থ্য অনুযায়ী যতটুকু করছে সেটাতে আপনি কতটুকু খুশি?

অনুরোধ করতে চাই, আপনার সন্তানের বর্তমান অবস্থার সাথে সংগতি রেখে তার সামর্থের উন্নতির জন্য প্রয়োজন গুলো পর্যায়ক্রমে সাজাবেন এবং Numbering করবেন । যেমন, সন্তানটির জন্য নিজ হাতে খাওয়া শেখানো না হাঁটা শেখানো জরুরী, যদি খাওয়া শেখানো জরুরী হয় তাহলে ১ । খাওয়া শেখানো এবং মান বসানোর ক্ষেত্রে ১ মোটেও খুশিনা, ৫ পুরোপুরি খুশি । উক্ত বিষয় গুলো লক্ষ্য নির্ধারণে সাহায্য করবে । ৬ মাস পরে আবার আমরা একই প্রশ্ন করব । এভাবে আমরা পরিমাপ করতে পারব আপনার সন্তানের আদৌ কোন উন্নতি হয়েছে কিনা? ছয় মাস পরে আমরা আবার পুনরায় লক্ষ্যনির্ধারণ করব । অনেক ক্ষেত্রে ছয় মাস সময় লক্ষ্য পুরনের জন্য যথেষ্ট, আবার অনেক সময় নির্ধারিত লক্ষ্য গুলো বড় হয়ে যায়, লক্ষ্য পুরণে সময় বেশী লাগে । পুনরায় লক্ষ্য নির্ধারণে কিছু নতুন হতে পারে এবং পুরোনো গুলো থাকতে পারে ।

পাঁচটি কার্যক্রমের তালিকা	প্রাথমিক লক্ষ্য তারিখ:		৬ মাস পরবর্তী লক্ষ্য পর্যালোচনা তারিখ:	
	আপনার সন্তান কেমন করছে বা পারার ক্ষমতা দেখাচ্ছে?	বর্তমানে আপনার সন্তানের পারার ক্ষমতা আপনি কতটুকু খুশি?	আপনার সন্তান কেমন করছে বা পারার ক্ষমতা দেখাচ্ছে?	বর্তমানে আপনার সন্তানের পারার ক্ষমতা আপনি কতটুকু খুশি?
১.				
২.				
৩.				
৪.				
৫.				

অভিভাবককে বলুন: শিশুদের স্বাবলম্বী করে গড়ে তোলার জন্য নির্ধারিত লক্ষ্য অর্জনে যৌথ ভাবে কাজ করতে হবে । শিশুর উন্নয়নের জন্য কেন্দ্রে থেরাপীতে অংশগ্রহনের পাশাপাশি বাবা-মার সহায়তায় বাড়ীতে নিয়মিত চর্চার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে বা নিশ্চয়তা দিতে হবে । এ বিষয়ে আপরনার সম্মতি থাকলে নিম্নে স্বাক্ষর করুন ।

অভিভাবকের স্বাক্ষর: সিএসএফ প্রতিনিধির স্বাক্ষর: তারিখ:

৬ মাস পরবর্তী লক্ষ্য পর্যালোচনা করে অভিভাবক ও সিএসএফ এর প্রতিনিধিদের স্বাক্ষর এবং তারিখ যুক্ত করতে হবে ।

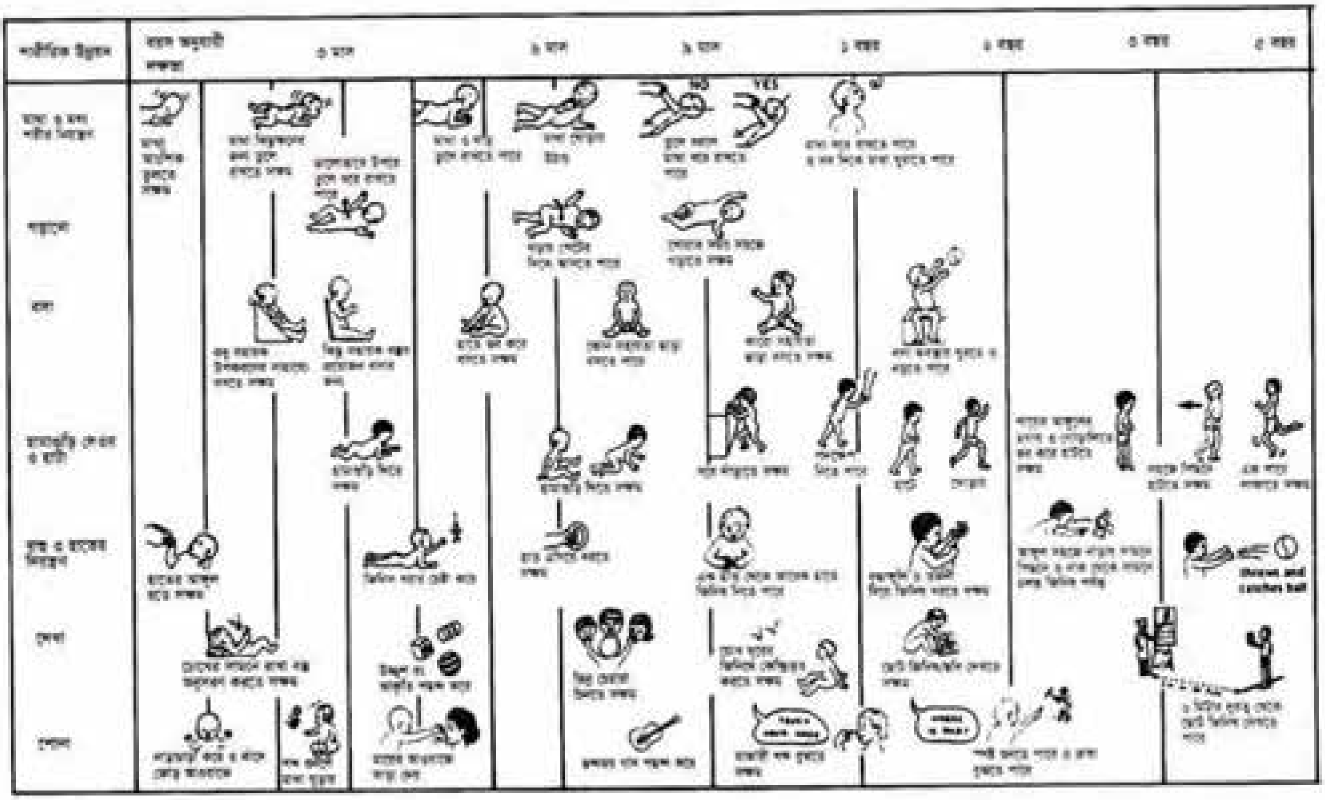
অভিভাবকের স্বাক্ষর: সিএসএফ প্রতিনিধির স্বাক্ষর: তারিখ:

৪. পারার ক্ষমতা (Performance components): বলুন: এর পর আমার জানা / দেখা দরকার আপনার শিশুটি আসলে কি করতে পারে, অন্য ভাবে বলা যায় আপনার শিশুর কোন দক্ষতাটি অর্জিত হয়েছে বা হয়নি, তা আমাকে বের করতে সাহায্য করবে কেন আপনার শিশুর ক্ষেত্রে বিভিন্ন কার্যক্রমে সমস্যা হচ্ছে। আমরা আরো সনাক্ত করতে পারব আপনার শিশুর কোন দক্ষতাটি অর্জিত হয়নি সেসব দক্ষতা অর্জনে আমরা সহায়তা করতে পারব যা তাকে স্বাবলম্বী করে তুলবে। আমরা ছবির মাধ্যমে দেখতে চাই আপনার শিশুর কি কি দৈহিক, সামাজিক ও মানসিক দক্ষতা অর্জন করেছে। দৈহিক দক্ষতার বিষয়টি দিয়ে শুরু করছি।

শিশুর শারীরিক দক্ষতার উন্নয়ন

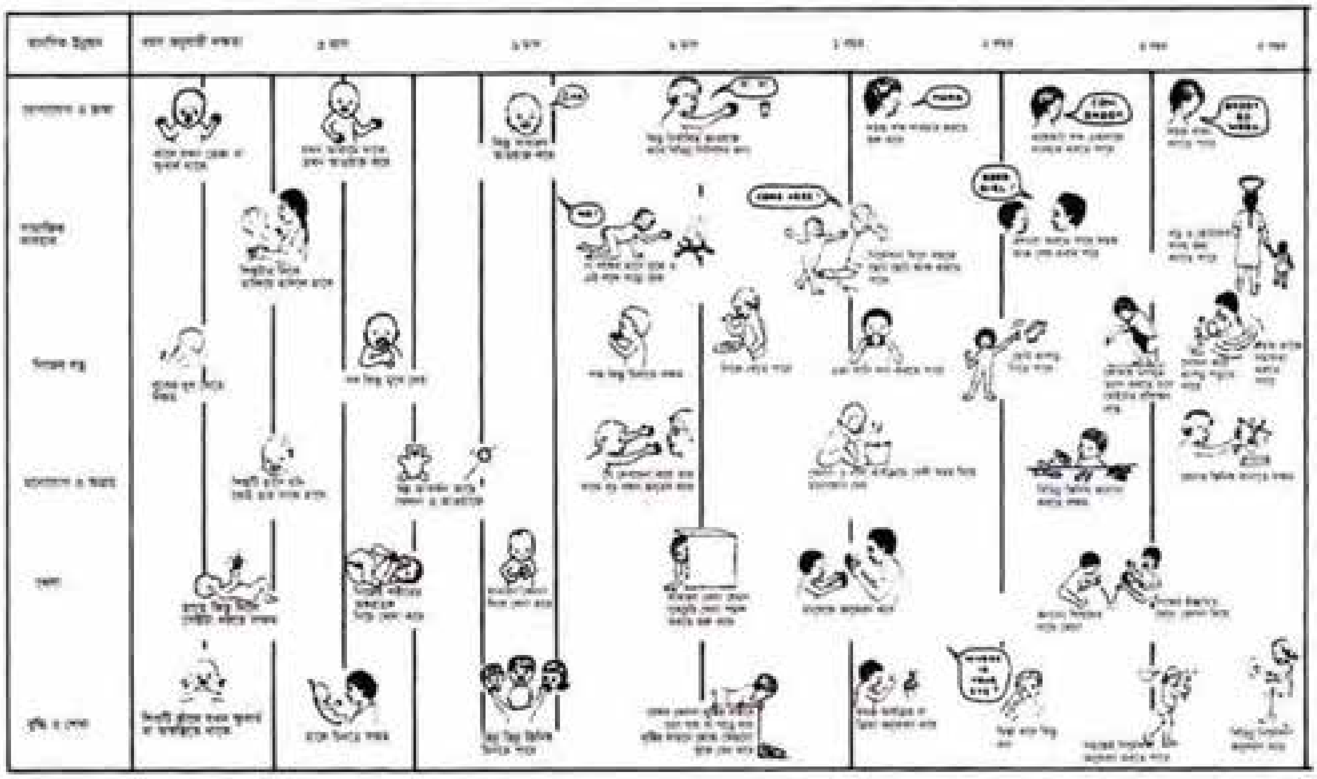
দক্ষতার উন্নয়ন ০-৫ বছর

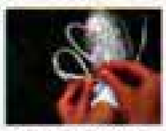
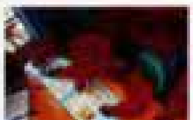
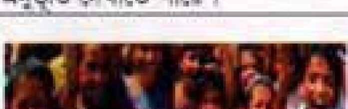
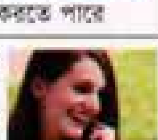
তারিখঃ . . . .



বলুন: আপনার শিশুটি কি কি সামাজিক ও মানসিক দক্ষতা অর্জন করেছে সে বিষয় জানতে চাই

শিশুদের শারীরিক, সামাজিক, চিন্তা এবং যোগাযোগের উন্নয়ণ নিরুপণ
ক্রমবিকাশ ৬-১৮ বছর



দক্ষতার উন্নয়ণ	৬-৮ বছর	৮-১৩ বছর	১৩-১৮ বছর
শারীরিক	➢ সিঁড়ি দিয়ে নামে দুই পায়ে পর্যায়ক্রম ➢ এক পায়ের ভারসাম্য রাখতে সক্ষম ৫ থেকে ১০ গোনা পর্যন্ত ➢ দুই পায়ে লাফাতে পারে ➢ ভারসাম্য রেখে কড়ি কাঠে হাটতে সক্ষম ➢ কাঠ দিয়ে বল মারতে সক্ষম ➢ ৩০ সেন্টিমিটারের উচ্চতা পর্যন্ত উপরে লাফ দিতে পারে ও সামনে ১ মিটার লাফ দিতে সক্ষম ➢ বড়দের মত জিনিষ ধরতে ও ছুড়তে পারে ➢ বড়দের মত পেন্সিল ধরতে পারে কিন্তু ছবি আঁকতে অসুবিধা হয় ও মনোযোগের প্রয়োজন আছে। ➢ মানুষ আঁকতে পারে, মাথা, শরীর ও অঙ্গ প্রত্যঙ্গ দেখিয়ে ➢ সুইয়ে সুতা ভরতে পারে। ➢ কাঁচি ব্যবহার করতে পারে। ➢ এলোমেলো খেলার কার্ড সমূহ মিলাতে ও গোছাতে পারে।	➢ ৬-৮ বয়সের শিশুরা কাঠ দিয়ে বল মারতে পারে কিন্তু ৮-১৩ বছর বয়সে শিশুরা একটা জিনিষ দিয়ে অন্য একটা জিনিষ যেই দিকে চাই সেদিকে ছুড়তে পারে। যেমন- কেরাম, টেবিল টেনিস ইত্যাদি। ➢ এই বয়সের শিশুরা আয়তন, স্থান, গতি বেশী ভালো বুঝতে পারে এবং নিজেদের চলাফেরা ও শক্তি সময় ও পরিস্থিতি অনুযায়ী সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। সূক্ষ পেশী পূর্ন ভাবে বড় হয়েছে, যার কারনে শিশুটা ধরতে, বল প্রয়োগ ও চলাচল করতে পারে ভালোভাবে এবং ➢ সূক্ষ্ম কার্যক্রম করতে সক্ষম। যেমন- ছবি আঁকা থেকে সুই এর কাজ ইত্যাদি	➢ তারুন্যে অকস্মাৎ বেড়ে উঠে (মেয়েরা ছেলেদের আগে বেড়ে উঠে) ➢ তারুন্যের সাথে সাথে শরীরের বদল আসে
সামাজিক	➢ সংযুক্ত ও সহযোগী খেলা খেলতে সক্ষম ➢ কথাকোপথনে অংশগ্রহণ করতে পারে। ➢ বকা বুঝতে শুরু করে বা শ্লেষোক্তি বুঝে ➢ এখনো বাবা মার উপর নির্ভরশীল কিন্তু শারীরিক আলিঙ্গন বা আদরের প্রয়োজন এতোটা নেই।	➢ নিজের ও অন্যের ব্যক্তিগত জায়গায় খাপ খাওয়াতে পারে ➢ বন্ধুরা স্বাভাবিক ভাবে নিজের লিঙ্গের হয়ে থাকে। যেমন- মেয়েদের বন্ধুরা মেয়ে আর ছেলেদের বন্ধুরা ছেলে হয়ে থাকে। ➢ ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব স্থাপন করতে পারে। আরেক জনের সাথে বা ছোট দলে। ➢ মেনে চলার চাপ সমকক্ষদের থেকে বেশী অনুভব করে। ➢ একটি গল্পের নীতি বুঝতে সক্ষম।	➢ তরুনদের একসাথে ঘোরা বা একসাথে দলে কথাবলা বা একসাথে তাদের দল কার্যক্রমের গুরুত্বপুর্ন অংশ হয়ে যায় বাবা মা'র থেকে স্বতন্ত্র হবার ইচ্ছা পোষন করে নিজের ব্যবহার, ব্যক্তিত্ব, বাহ্যিক চেহারা নিয়ে চিন্তা করে বেশী ছেলে মেয়ে উভয় লিঙ্গের সাথে বন্ধুত্বতা করতে পারে। রোমান্স করতে পারে।
চিন্তা	➢ পড়তে ও লিখতে শুরু করে ➢ সাধারণ ছন্দ ও চালচলনের রুটিন শিখতে পছন্দ করে ➢ ঠাট্টা ও ধাঁধাতে আগ্রহী ➢ নিজেকে বর্ননা দেয় কি দক্ষতা অর্জন করেছে সেইটার উপর। ➢ জ্ঞান পরীক্ষার জন্য খেলা বিশেষ ও কোন বস্তুর অনুরূপ প্রতিরূপ মিলিত করতে সক্ষম  ➢ দরজা চাবি দিয়ে খুলে ➢ কাগজ সোজা লাইনে ভাজ করতে পারে। ➢ জুতার ফিতা বাধতে জানে ➢ ডান থেকে বাম চিনে ➢ অন্য মানুষের একই বিষয়ে দৃষ্টিকোন বুঝতে সক্ষম।	➢ নিজেকে বর্ননা করে অন্যের সাথে তুলনা করে। (আমি অন্যের থেকে বেশী ভালো পড়তে পারি)। ➢ সময় জ্ঞান আছে, দিনের সকল ঘটনা বা কর্মক্রম সাজাতে পারে। ➢ ব্যাপন স্থল ও গতিপথ সম্পর্কিত জ্ঞান পূর্ণ হয়েছে খেলাতে ফলপ্রসূ অংশগ্রহণের জন্য ➢ শব্দ, কৌতুক ও ঠাট্টা সম্পর্কিত জ্ঞান পূর্ণ হয়েছে  ➢ মনোযোগ ও একাগ্রতা বজায় রাখতে পারে। ➢ মুখস্ত করতে ও ঘটনা বা তথ্য সনাক্ত করতে পছন্দ করে। ➢ অনুভূতি দেখাতে পারে।	➢ চিন্তাধারনা সাজাতে, শ্রেনী বিন্যাস করতে ও সার্বজনীন বৈশিষ্ট্য বের করতে সক্ষম নির্দিষ্ট ভঙ্গি ও চিন্তা ধারনা প্রকাশিত হয়, যেমন- ধর্ম, রাজনীতি, বর্ণ ইত্যাদি নিয়ে। জটিল ধারনা উপ প্রমেয় মূলক ধারনা বুঝতে শুরু করে আলোচনা ও বিতর্ক করতে পছন্দ করে পদ্ধতি অনুযায়ী বদ্ধ সমস্যা সমাধান করতে পারে
যোগাযোগ ও ভাষা	➢ আত্মকেন্দ্রিক কথোপোকথন থেকে সামাজিক থেকে সামাজিক কথোপোকথনে অবস্থান বদল হয়। ➢ সম্পূর্ন বাক্য বলতে পারে ➢ ১২ বছরে শব্দ ভান্ডার ৫০,০০০ শব্দের পরিমান হয়ে যায় ঠাট্টা, শ্লেষ ও বক্রাঘাত বুঝতে ও চিনতে পারে। 		➢ ব্যক্তিগত কথা বলার ধরন অবলম্বন করে ➢ যোগাযোগ সম্পর্কের কেন্দ্র বিন্দু হয়ে যায় 

৫. অভিভাবকগনের প্রশিক্ষণ ও সহযোগিতার প্রয়োজন: আমি তোমাকে নিয়ে চিন্তিত। তুমি কিভাবে তোমার প্রতিবন্ধী শিশুর পর্যবেক্ষন করছো একটি শিশুকে দেখে রাখতে, বিশেষত যদি সেই শিশুটা প্রতিবন্ধী হয়ে থাকে তাহলে সেইটা মানসিক ও শারীরিক দিক দিয়ে অনেক ক্লান্তিকর। বেশীর ভাগ সময়ে অভিভাবকরা জানে শিশুটার কি ধরনের প্রতিবন্ধীতা আছে ও সমাজ এই সব শিশুদের গ্রহণ করে না। যার ফলে অভিভাবকরা ও শিশুরা যারা প্রতিবন্ধী নিজেদের সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন ও কোন অবলম্বন বা সহায়তা ছাড়া মনে করে।

বলুন: আমরা একটি দল চালাচ্ছি যেখানে আমরা প্রতিবন্ধী শব্দের অর্থ, তাদের অধিকার ও বিভিন্ন পদ্ধতিতে এই সব শিশুদের দেখাশুনা করি। যাতে অভিভাবকরা প্রতিবন্ধী সম্পর্কে জানেন ও প্রতিবন্ধীদের সাথে নানা কাজে অংশগ্রহন করেন। আপনারা নিজেদের ক্ষতিগ্রস্থ বা আহত করবেন না প্রতিবন্ধী শিশুকে তুলতে ও বহন করার সময়।

আপনি কি কোন অভিভাবদের প্রশিক্ষণে জড়িত আছেন?	হ্যাঁ	না	যদি উত্তর না হয়ে থাকে তা হলে জিজ্ঞাসা করুন ওরা অভিভাকদের প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করতে চায়?	হ্যাঁ	না	যদি উত্তর হ্যাঁ হয়ে থাকে, তাহলে অভিভাকদের যোগাযোগের ঠিকানা দিন অভিভাকদের প্রশিক্ষণের জন্য ও এই প্রশিক্ষক সম্পর্কে বলেন। তারিখ: কর্মচারীর স্বাক্ষর:

বলুন: "আমাদের একটি অভিভাকদের সহায়তা করার জন্য দল আছে। যারা এই স্থানে নিয়মিত মিলিত হয়। এই অভিভাবকদের সহায়তার দলে আপনারা আরো অন্যান্য অভিভাকদের সাথে মিলিত হতে পারবেন যাদের শিশুরা প্রতিবন্ধি। এইখানে আপনারা এইসব অভিভঅকদের সাথে আপনাদের অভিজ্ঞতা নিয়ে কথা বলতে পারেন, সহায়ক বন্ধুত্ব করতে পারেন ও সামাজিক মেলামেশা করতে পারেন।

আপনি কি এই সময় অভিভাকদের সহায়ক দলে জড়িত?	হ্যাঁ	না	যদি উত্তর না হয়ে থাকে তাহলে জিজ্ঞাসা করুন ওরা কি অভিভাকদের জন্য যে সহায়ক দল বানানো হয়েছে সেইটার সাথে জড়িত হতে চায়?	হ্যাঁ	না	যদি উত্তর হ্যাঁ হয়ে থাকে, তাহলে অভিভাবকদের যোগাযোগের ঠিকানা দিন। তারিখ: কর্মচারীর স্বাক্ষর:

অংশ ঃ ২

দলগত থেরাপী

দলগত থেরাপী প্রোগ্রামের লক্ষ্য

মনে রাখবেন: এই দলগত থেরাপীর প্রোগ্রাম এর লক্ষ্য গুলি দলের সকল শিশুর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। শিশুরা বিভিন্ন মাত্রার সক্ষমতা অর্জন করে এবং সেই অনুযায়ী কার্যক্রম গুলি বিভিন্ন ধাপ পরিবর্তন করা হয় উন্নয়নকে তরান্বিত করতে।

মাস ১: আমি কে

লক্ষ্য:

এই মাস পরে শিশুরা:

দক্ষতার ধরণ

দৈনন্দিন জীবনের কার্যবলী

- দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম করার ক্ষেত্রে একধাপ এগিয়ে যাবে (যেমন- জুতা চেনা, যখন প্রয়োজন কলের নিচে যাওয়া) যথোপযুক্ত সহায়ক উপকরণ ব্যবহারের মাধ্যমে
- স্বাবলম্বী হওয়ার ক্ষেত্রে দৈনন্দিন জীবনের প্রত্যেকটি কাজকর্ম করার ২য় ধাপ অনুশীলন করবে (দলগত থেরাপীতে এবং বাড়িতে অনুশীলন করবে)

ভাষা এবং যোগাযোগ

- তাদের নাম ডাকলে উত্তর দিবে, তাদের নাম যে অক্ষরগুলো দিয়ে তৈরী সেগুলো চিনতে এবং উচ্চারণ করতে পারবে।
- তাদের নামের পুরো অথবা অংশ বিশেষ লিখতে বা অনুকরণ করতে পারে (যেসকল শিশুদের পেন্সিল অথবা রঙ্গিন খড়ি নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা হয় তাদের জন্য অক্ষরের কার্ড গুলি সাজানোর প্রয়োজন হতে পারে)
- কন্ঠস্বরের ভলিয়ম বাড়ানো এবং এর স্পষ্টতা নিশ্চিত করা হয়।
- বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের বহুমাত্রিক মাধ্যম সম্পর্কে পরিচিতি দেওয়া, হ্যাঁ, না, বেশী এবং শেষ এধরনের ফলাফল মূলক শব্দের ব্যবহার শিখানো
  তাদের অনুভূতি ও ব্যক্তিগত প্রয়োজন সনাক্ত করা এবং তা প্রকাশের জন্য যোগাযোগ করা।
- তাদের ভালো লাগা ও খারাপ লাগা সনাক্ত করা এবং যোগাযোগ করা।
  সাধারণ নির্দেশনা শোনা এবং সেটি মান্য করা।

নড়াচড়া

- একটি পেন্সিল অথবা রঙ্গিন খড়ি ধরা (প্রয়োজনীয় পরিবর্তন অথবা সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করার মাধ্যমে) এবং সোজা ও বাঁকানো লাইন, আকৃতি আকানো।
- প্রয়োজনীয় সহায়তার মাধ্যমে (বিশেষ চেয়ার, কুশন) মেঝেতে বসা অবস্থায় মাথার অবস্থান এবং বসার ভারসম্য রক্ষা করা।
- টেবিলে চেয়ারে বসা অবস্থায় মাথার অবস্থান এবং বসার ভারসাম্য প্রয়োজনীয় সহায়তা।
- হাতের মাধ্যমে ধরার সময় কিছু নড়াচড়া এবং আঙ্গুলের সাহায্যে নির্দেশ করার সময় নিয়ন্ত্রণ বাড়ানো।
- প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণের ব্যবহার করে শরীরের নড়াচড়ার ক্ষেত্রে স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য অনুশীলন করা (দাঁড়ানো এবং হাঁটার জন্য প্যারালাল বার ওয়াকিং ফ্রেম,হুইল চেয়ার)

চেতনা

- ব্যবহৃত বস্তু সনাক্তকরণ
- শরীরের বিভিন্ন অংশ মনে করা ও সনাক্ত করা
- দুই ধাপের কোন কাজের ক্ষেত্রে সমম্বয় রাখা
- দলগত থেরাপীর রুটিন মনে করা ও ফলো করা
- কাজের ক্রমটা মনে রাখা
- পাঁচ পর্যন্ত সামনে এবং পিছনে গণনা করা, সংখ্যা গুলোকে ক্রমানুসারে সাজানো
- যোগ করা বিয়োগ করা এবং ভাগ করা পাঁচটি বস্তু পর্যন্ত

সামাজিক

- পালাক্রমে বদলী করা
- পছন্দ অপছন্দ সনাক্ত করা এবং প্রকাশ করা
- অন্যের অনুভূতি, ব্যক্তিগত প্রয়োজন, পছন্দ এবং অপছন্দ সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা ও বোঝা

মাস ২: আমার পরিবার ও বন্ধুরা

লক্ষ্য:

এই মাস শেষে শিশুরা:

	দক্ষতার ধরণ
• দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম করার ক্ষেত্রে দুইধাপ এগিয়ে যাবে • স্বাবলম্বী হওয়ার ক্ষেত্রে দৈনন্দিন জীবনের প্রত্যেকটি কাজকর্ম করার ৩য় ধাপ অনুশীলন করবে (স্বাভাবিক রুটিন অনুযায়ী কেন্দ্রে এবং বাড়িতে অনুশীলন করা)	দৈনন্দিন জীবনের কার্যবলী
• নিজের নাম পড়তে ও লিখতে পারে বা অক্ষর গুলিকে সাজিয়ে নিজের নাম তৈরী করতে পারে। • কমপক্ষে ১০ টি অক্ষর উচ্চারণ করতে অনুকরণ অথবা লিখতে পারে। • যে অক্ষরগুলি শিখেছে তা চিনতে পারে এবং কোন শব্দের ভিতর ঐ অক্ষর গুলোর ধ্বনি বুঝতে পারে। • ২ টি শব্দ পড়তে ও লিখতে পারে। • অক্ষর এবং শব্দ উচ্চারনের ক্ষেত্রে কন্ঠের ভলিয়ম বাড়াতে পারে এবং পরিষ্কার ভাবে বলতে পারে। • বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের পদ্ধতি ব্যবহার করে হ্যাঁ, না, বেশী এবং শেষ এই শব্দ গুলোর • মাধ্যমে যোগাযোগ করে। • সাধারন ছবি এবং চিহ্ন গুলি বুঝতে পারে। • ছবির মাধ্যমে পরিবার এবং বন্ধুদের চিনতে পারে। • বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের বহু মাত্রায় ব্যবহার করে পরিবার, বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে এবং অন্যান্য প্রয়োজন ও পছন্দ সম্পর্কে জানাতে পারে।	ভাষা এবং যোগাযোগ
• টেবিলে চেয়ারে বা মেঝেতে বসা অবস্থায় মাথার নিয়ন্ত্রণ এবং বসার ভারসাম্য কম সহায়তায় গ্রহন করে করতে সক্ষম হয়। • একটি পেন্সিল বা রঙ্গিন খড়ি নিয়ন্ত্রণ করে অক্ষর বা শব্দ লিখতে পারে। • হাত দিয়ে কোন কিছু ধরা এবং আঙ্গুল দিয়ে নির্দেশ করার ক্ষেত্রে নড়াচড়ার নিয়ন্ত্রণ বাড়াতে পারে। • বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ বাড়ানোর মাধ্যমে কাচি ব্যবহার করে কোন কিছু কাটা আঠা লাগানো কোন কিছু ধরা এবং ছাড়া, পাত্র খোলা এবং বন্ধ করা। • প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণের ব্যবহার করে শরীরের নড়াচড়ার ক্ষেত্রে আরো স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য অনুশীলন করা (দাঁড়ানো এবং হাঁটার জন্য প্যারালাল বার ওয়াকিং ফ্রেম,হুইল চেয়ার)	নড়াচড়া
• দশ পর্যন্ত সামনে এবং পিছনে গণনা করা, সংখ্যা গুলোকে ক্রমানুসারে সাজানো • যোগ করা বিয়োগ করা এবং ভাগ করা দশটি বস্তু পর্যন্ত যেমন ৯টি টোকেন তিনটি শিশুর মধ্যে সমান ভাবে ভাগ করে দেওয়া) • তিন ধাপের কোন কাজ ক্রমানুসারে করা। • বেশী কম এবং সবচেয়ে বড় সবচেয়ে ছোট চিনতে পারা।	চেতনা
• পরিবারের সদস্যদের পরিবারের ভিতরে কি ভূমিকা তা সনাক্ত করতে পারা (যেমন- মা বাবা ভাই বোন ইত্যাদি) • পরিবারের সদস্যদের মধ্যকার সম্পর্ক বুঝতে পারা (যেমন- ছেলে/মেয়ে, ভাই/বোন ইত্যাদি) • বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহনের মাধ্যমে পরিবারে তাদের ভূমিকা পূর্ণ করা। • বন্ধু হিসেবে তাদের দায়িত্ব বুঝতে পারা • বন্ধু হিসেবে তাদের দায়িত্ব পূর্ণ করার জন্য কাজে অন্তর্ভূক্ত হওয়া	সামাজিক

মাস ৩: আমার চারপাশের বিশ্ব

লক্ষ্য:

এই মাস শেষে শিশুরা:

	দক্ষতার ধরণ
• স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য প্রত্যেকটি দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম করার ক্ষেত্রে তিন ধাপ এগিয়ে যাবে • স্বাবলম্বী হওয়ার ক্ষেত্রে দৈনন্দিন জীবনের প্রত্যেকটি কাজকর্ম করার চার ধাপ অনুশীলন করবে (দলগত থেরাপী এবং বাড়িতে অনুশীলন করবে)	দৈনন্দিন জীবনের কার্যবলী
• সব্জি ও ফলমূল চিনতে পারবে। • পছন্দ করতে পারে যেমন সব্জি ও ফলমূল কেনা বা খাওয়ার সময়। • চিনতে উচ্চারণ করতে এবং অনুকরণ বা লিখতে পারে কমপক্ষে ১৫ টি শব্দ • যে অক্ষরগুলি শিখেছে তা চিনতে পারে এবং কোন শব্দের ভিতর ঐ অক্ষর গুলোর ধ্বনি বুঝতে পারে। • ৫ টি শব্দ পড়তে ও লিখতে পারে। • কথা বলার সময় অক্ষর ও শব্দগুলোর উচ্চারণ আরো পরিস্কার ভাবে করতে পারে। • বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের পদ্ধতি ব্যবহার করে বিদ্যালয়ে এবং বাড়িতে প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে এবং যোগাযোগ করতে পারে।	ভাষা এবং যোগাযোগ
• বসা অবস্থায় ভারসাম্য রক্ষা করা বৃদ্ধি পায় (ঝুঁকতে পারে কোন কিছু ধরার জন্য) মেঝেতে। • টেবিলে চেয়ারে বসার ভারসাম্য এবং দৃড়তা বৃদ্ধি পায় • একটি পেন্সিল বা রঙ্গিন খড়ি নিয়ন্ত্রণ করে অক্ষর বা শব্দ লিখতে পারে। • হাত দিয়ে কোন কিছু ধরা এবং আঙ্গুল দিয়ে নির্দেশ করার ক্ষেত্রে নড়াচড়ার নিয়ন্ত্রণ বাড়াতে পারে। • বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ ও দৃড়তা বাড়ানোর মাধ্যমে কাচি ব্যবহার করে কোন কিছু কাটা আঠা লাগানো কোন কিছু ধরা এবং ছাড়া, পাত্র খোলা এবং বন্ধ করা। • চলাচলের ক্ষেত্রে আরো স্বাবলম্বী ও দৃড়তা বৃদ্ধি করতে পারবে (প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করতে পারবে)	নড়াচড়া
• টাকা চিনতে পারে • বিষয় বস্তুর সাথে ছবি মিলাতে, কতগুলো ছবি বা বস্তুর ভিতরে কোনটি ব্যতিক্রম তা খুজে বের করতে পারে। • ১৫ পর্যন্ত সামনে এবং পিছনে গণনা করা, সংখ্যা গুলোকে ক্রমানুসারে সাজানো • ১৫ টি পর্যন্ত বস্তুকে যোগ বিয়োগ বা ভাগ করতে পারে। • চার ধাপের কোন কাজ ক্রমানুসারে করতে পারে।	চেতনা
• সমাজের বিভিন্ন ব্যক্তির ভূমিকা সনাক্ত করতে পারে। • বাজারে সম্বোধন করা, পছন্দ করা, টাকা পয়সা দেওয়া এবং ফেরত নেওয়া এগুলো করতে পারে।	সামাজিক

মাস ৪: বিদ্যালয় এবং ক্রিয়ামূলক শিক্ষা

লক্ষ্য:

এই মাস শেষে শিশুরা:

	দক্ষতার ধরণ
• স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য প্রত্যেকটি দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম করার ক্ষেত্রে চার ধাপ এগিয়ে যাবে • স্বাবলম্বী হওয়ার ক্ষেত্রে দৈনন্দিন জীবনের প্রত্যেকটি কাজকর্ম করার পাঁচ ধাপ অনুশীলন করবে (দলগত থেরাপী এবং বাড়িতে অনুশীলন করবে)	দৈনন্দিন জীবনের কার্যবলী
• চিনতে উচ্চারণ করতে এবং অনুকরণ বা লিখতে পারে কমপক্ষে ২০ টি শব্দ • যে অক্ষরগুলি শিখেছে তা চিনতে পারে এবং কোন শব্দের ভিতর ঐ অক্ষর গুলোর ধ্বনি বুঝতে পারে। • ১০ টি শব্দ পড়তে ও লিখতে পারে। • বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের পদ্ধতি বিদ্যালয়ে এবং বাড়িতে প্রতিনিয়তই ব্যবহার করে। • অন্যরা তাকে বুঝতে পারে যখন সে কথা বলে এবং বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের পদ্ধতি ব্যবহার করে কথা বলতে চায়।	ভাষা এবং যোগাযোগ
• বসা অবস্থায় নড়াচড়ার সময় ভারসাম্য ও দৃঢ়তা রক্ষা করা বৃদ্ধি পায়। • হাতের লিখার দৃঢ়তা এবং স্পষ্টতা বৃদ্ধি পায়। • হাত দিয়ে কোন কিছু ধরা এবং আঙ্গুল দিয়ে নির্দেশ করার ক্ষেত্রে নড়াচড়ার নিয়ন্ত্রণ বাড়াতে পারে। • বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ ও দৃঢ়তা বাড়ানোর মাধ্যমে কাচি ব্যবহার করে কোন কিছু কাটা আঠা লাগানো কোন কিছু ধরা এবং ছাড়া, পাত্র খোলা এবং বন্ধ করা। • চলাচলের ক্ষেত্রে আরো স্বাবলম্বী ও দৃঢ়তা বৃদ্ধি করতে পারবে (প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করতে পারবে)	নড়াচড়া
• কোন ঘটনা মনে করতে পারে এবং এ সম্পর্কিত নিজের বা অন্যের কোন ঘটনা এর সাথে বলতে পারে। • সমস্যার সমাধানে একের অধিক সমাধান দিতে পারে। • টাকা পয়সা চিনতে ও গুনতে পারে এবং এর মাধ্যমে কোন কিছু কিনতে টাকা দিতে ও ফিরত নিতে পারবে। • ২০ পর্যন্ত সামনে এবং পিছনে গণনা করা, সংখ্যা গুলোকে ক্রমানুসারে সাজানো • ২০ টি পর্যন্ত বস্তুকে যোগ বিয়োগ বা ভাগ করতে পারে। • পাঁচ ধাপের কোন কাজ ক্রমানুসারে করতে পারে।	চেতনা
• ছাত্র হিসেবে তাদের ভূমিকা বুঝতে পারে। • বিভিন্ন কাজের প্রয়োজন বুঝতে পারে। • লক্ষ্য তৈরী করা- তাদের স্বপ্ন এবং আশাভরসা তৈরী করতে পারে।	সামাজিক

মাস ১: আমি কে

প্রথম সপ্তাহের সময় সূচী

<table>
<tr><th colspan="2">সময়</th><th>রবিবার</th><th>সোমবার</th><th>মঙ্গলবার</th><th>বুধবার</th><th>বৃহস্পতিবার</th></tr>
<tr><td>সকাল</td><td></td><td colspan="5">ধকার্যক্রম</td></tr>
<tr><td>৯:০০ মি:</td><td>২:০০ মি:</td><td colspan="5">জাতীয় সংগীত
জুতা খোলা</td></tr>
<tr><td>৯:১৫ মি:</td><td>২:১৫ মি:</td><td colspan="5">স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি</td></tr>
<tr><td>৯:৩০ মি:</td><td>২:৩০ মি:</td><td>শব্দ থেরাপী:স্বাগতম সংগীত</td><td>শব্দ থেরাপী:স্বাগতম সংগীত</td><td>গল্পের সময়</td><td>গান গাওয়া:তুমি যখন খুশি এবং তুমি সেটা জানো এক এক জনের ভাবে নড়াচড়া</td><td>শব্দ থেরাপী: স্বাগতম সংগীত</td></tr>
<tr><td>৯:৪৫ মি:</td><td>২:৪৫ মি:</td><td>ইয়োগা</td><td>এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া</td><td>ইয়োগা</td><td>এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া</td><td>ইয়োগা</td></tr>
<tr><td>১০:০০ মি:</td><td>৩:০০ মি:</td><td colspan="5" rowspan="2">দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম</td></tr>
<tr><td>১০:১৫ মি:</td><td>৩:১৫ মি:</td></tr>
<tr><td>১০:৩০ মি:</td><td>৩:৩০ মি:</td><td colspan="5" rowspan="2">সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি</td></tr>
<tr><td>১০:৪৫ মি:</td><td>৩:৪৫ মি:</td></tr>
<tr><td>১১:০০ মি:</td><td>৪:০০ মি:</td><td rowspan="3">ক্লাস-১ : আমার নাম</td><td rowspan="2">ক্লাস-২ : পরিচিতি</td><td rowspan="2">ক্লাস-৩: অনুভূতি</td><td rowspan="3">ক্লাস-৪: আমার প্রতিচ্ছায়া</td><td rowspan="2">ক্লাস-৫: আমার গল্প, আমার ছবি</td></tr>
<tr><td>১১:১৫ মি:</td><td>৪:১৫ মি:</td></tr>
<tr><td>১১:৩০ মি:</td><td>৪:৩০ মি:</td><td>গল্পের সময়</td><td>গান গাওয়া:তুমি যখন খুশি এবং তুমি সেটা জানো</td><td>গল্পের সময়</td></tr>
<tr><td>১১:৪৫ মি:</td><td>৪:৪৫ মি:</td><td colspan="5">সমাপনী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ</td></tr>
<tr><td>১২:০০ মি:</td><td>৫:০০ মি:</td><td colspan="5">সমাপ্ত</td></tr>
</table>

মাস ১: আমি কে

দ্বিতীয় সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল		কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	শব্দ থেরাপী: স্বাগতম সংগীত	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী: মাথা এবং ঘাড়ের	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী: মাথা এবং ঘাড়ের
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক একজনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস ৬: মাপকাঠি এবং বর্গাকার, শ্রেণীকক্ষে লেপ/গদি তৈরীর প্রস্তুতি	ক্লাস-৭: শ্রেণী কক্ষে লেপ/গদি	ক্লাস ৮: শরীর অংকন	গান গাওয়া: আপনি খুশি এবং আপনি এটা জানেন	ক্লাস-১০: আমার গল্প, ব্যক্তিগত তথ্য
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:				ক্লাস-৯: মুখের অনুভূতি	
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ১: আমি কে

তৃতীয় সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	শব্দ থেরাপী: স্বাগতম সংগীত	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী: শব্দ তৈরি করা	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী: আপনি খুশি এবং আপনি এটা জানেন যখন
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস -১১: আমি কে?	ক্লাস -১২: আমার দৈনন্দিন সময়সূচী	ক্লাস ১৩: আঙ্গুলের ছাপ	ক্লাস ১৪: "আমার" থলে	ক্লাস ১৫: আমার গল্প, আমার প্রিয় জিনিস
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ১: আমি কে

চতুর্থ সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল		কার্যক্রম				
৯:০০ মিঃ	২:০০ মিঃ	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মিঃ	২:১৫ মিঃ	স্বাগতম বৃত্তঃ সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মিঃ	২:৩০ মিঃ	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া
৯:৪৫ মিঃ	২:৪৫ মিঃ	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া
১০:০০ মিঃ	৩:০০ মিঃ	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মিঃ	৩:১৫ মিঃ					
১০:৩০ মিঃ	৩:৩০ মিঃ	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মিঃ	৩:৪৫ মিঃ					
১১:০০ মিঃ	৪:০০ মিঃ	ক্লাস ১৬: আমার আজ কি পরতে হবে	ক্লাস ১৭: আমার দিন শুরু করার জন্য প্রস্তুত	ক্লাস ১৮: আমি কে? অনুভূতির খেলা	ক্লাস ১৯: আমার জামা	ক্লাস ২০: আমার গল্প, আমার প্রিয় কার্যক্রম
১১:১৫ মিঃ	৪:১৫ মিঃ					
১১:৩০ মিঃ	৪:৩০ মিঃ					
১১:৪৫ মিঃ	৪:৪৫ মিঃ	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মিঃ	৫:০০ মিঃ	সমাপ্ত				

মাস ২: আমার পরিবার ও বন্ধুরা

প্রথম সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস-২১: আমার গল্প, আমার পরিবারে কে	ক্লাস-২২: আমার গল্প, আমার পরিবারে আমি কে	ক্লাস-২৩: মাপকাঠি, বর্গক্ষেত্রের লেপ তৈরী করা	ক্লাস-২৪: শ্রেনীকক্ষে লেপ, আমার পরিবার	ক্লাস-২৫: আমার গল্প, আমার পরিবারের গাছ
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	সমাপনী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ২: আমার পরিবার ও বন্ধুরা

দ্বিতীয় সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস-২৬: পরিবার ফুল	ক্লাস-২৭:আমার গল্প, কিভাবে আমি আমার পরিবারের সাথে সময় কাটাই	ক্লাস-২৮: আমি আজ কি পড়ব	ক্লাস-২৯: দিন শুরু করার জন্য প্রস্তুত হচ্ছি।	ক্লাস-৩০: অনুভূতি এবং চাহিদা
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

তৃতীয় সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস-৩১: রান্না ঘরে সাহায্য করা	ক্লাস-৩২: ভূমিকা প্রদান, পরিবার	ক্লাস-৩৩: নাস্তা তৈরী করা, ঝাল মুড়ি	ক্লাসী-৩৪: আমার গল্প, আমি আমার বন্ধুদের সাথে কিভাবে সময় ব্যয় করি।	ক্লাস-৩৫: বন্ধুত্বের মালা
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	সমাপনী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ২: আমার পরিবার ও বন্ধুরা

চতুর্থ সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মিঃ	২:০০ মিঃ	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মিঃ	২:১৫ মিঃ	স্বাগতম বৃত্তঃ সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মিঃ	২:৩০ মিঃ	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়
৯:৪৫ মিঃ	২:৪৫ মিঃ	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া
১০:০০ মিঃ	৩:০০ মিঃ	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মিঃ	৩:১৫ মিঃ					
১০:৩০ মিঃ	৩:৩০ মিঃ	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মিঃ	৩:৪৫ মিঃ					
১১:০০ মিঃ	৪:০০ মিঃ	ক্লাস-৩৬: একটি কুকুরের পরিবার ও বন্ধু বানানো	ক্লাস-৩৭: আমার জীবনের পাজেলের মানুষ	ক্লাস-৩৮: একটি নিমন্ত্রণের কার্ড লিখা	ক্লাস-৩৯: আমার গল্প, আমার বীর	ক্লাস-৪০: পরিবারিক দিন
১১:১৫ মিঃ	৪:১৫ মিঃ					
১১:৩০ মিঃ	৪:৩০ মিঃ					
১১:৪৫ মিঃ	৪:৪৫ মিঃ	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মিঃ	৫:০০ মিঃ	সমাপ্ত				

মাস ৩: আমার চার পাশের বিশ্ব

প্রথম সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস ৪১ থিম বা বিষয়বস্তু গত সূচনা আমার চারপাশের বিশ্ব	ক্লাস ৪২: বর্ণমালা ও সংখ্যা	ক্লাস ৪৩: ফল বাজার দেখতে কি রকম	ক্লাস ৪৪: ফল বাজার ভ্রমন	ক্লাস ৪৫: আমার গল্প, আমার পাড়া প্রতিবেশী
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	সমাপনী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ৩: আমার চার পাশের বিশ্ব

দ্বিতীয় সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক একজনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস ৪৬: বর্ণমালা ও সংখ্যা	ক্লাস ৪৭: টাকা	ক্লাস ৪৮: শাক সবজির বাজার দেখতে কেমন	ক্লাস ৪৯: শাক সবজির বাজার ভ্রমন	ক্লাস ৫০: ভূমিকা পালন, বাজারের জায়গা
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ৩: আমার চার পাশের বিশ্ব

তৃতীয় সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস৫১: কেনাকাটা	ক্লাস ৫২: ফলের সালাদ	ক্লাস ৫৩: আমরা কাপড়ের বাজারে কি দেখতে পাচ্ছি।	ক্লাস ৫৪: কাপড়ের বাজার ভ্রমন	ক্লাস ৫৪: ফেব্রিক পুতুল তৈরী করা
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	সমাপনী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ৩: আমার চার পাশের বিশ্ব

চতুর্থ সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস ৫৬: ভূমিকা পালন, বাজারের জায়গা	ক্লাস ৫৭: কেনাকাটা	ক্লাস ৫৮: সবজির সালাদ	ক্লাস ৫৯: ভ্রমনের ক্ষেত্রে আমি গুপ্তচর খেলা	ক্লাস ৬০: আমার গল্প, সমাজে আমার ভূমিকা
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ৪: বিদ্যালয় এবং ক্রিয়ামূলক শিক্ষা

প্রথম সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	সকাল/বিকেলে চা ও টয়লেট বিরতি
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস ৬১: আমার গল্প, বিদ্যালয়, অন্যান্য সাহায্য এবং কাজ	ক্লাস ৬২: বর্ণমালা এবং সংখ্যা	ক্লাস ৬৩: বাড়িতে সাহায্য করা এবং আমার প্রস্তুত হওয়া পর্ব	ক্লাস ৬৪: বিজ্ঞান এবং নিজের চোরাবালি পর্ব করা	ক্লাস ৬৫: বিদ্যালয় ভ্রমন
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ৪: বিদ্যালয় এবং ক্রিয়ামূলক শিক্ষা

দ্বিতীয় সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষণ ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	সকাল/বিকেলে চা ও টয়লেট বিরতি	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	সকাল/বিকেলে চা ও টয়লেট বিরতি
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস ৬৬: শব্দ, বাক্য এবং অংক	ক্লাস ৬৭: খামার ভ্রমণ	ক্লাস ৬৮: শিক্ষক বলবে	ক্লাস ৬৯: বিজ্ঞান এবং লেবুর শরবৎ তৈরী করা	ক্লাস ৭০: তাঁত ঘর ভ্রমন
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ৪: বিদ্যালয় এবং ক্রিয়ামূলক শিক্ষা

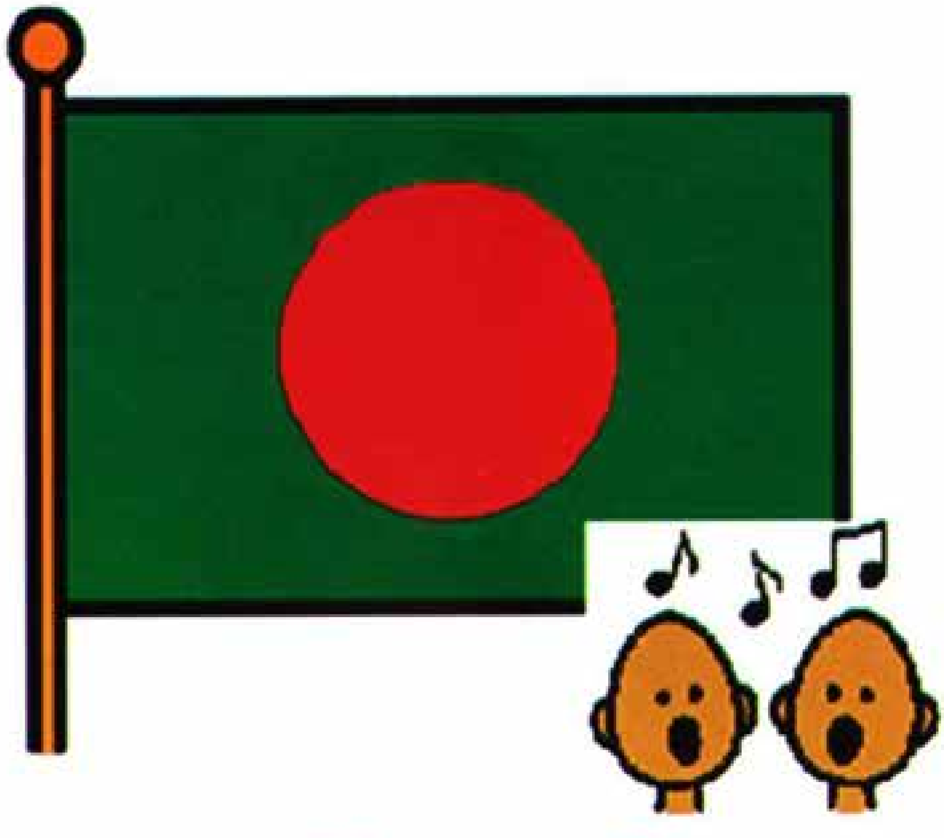
তৃতীয় সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক এক জনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	সকাল/বিকেলে চা ও টয়লেট বিরতি
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস ৭১: শব্দ, বাক্য এবং অংক	ক্লাস ৭২: বাড়িতে সাহায্য করা, থালাবাসন পরিস্কার করা।	ক্লাস ৭৩: বিজ্ঞান, একটি আগ্নেয়গিরী তৈরী করা	ক্লাস ৭৪: শিক্ষক বলবে	ক্লাস ৭৫: দর্জির বাড়ি ভ্রমন করা
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				

মাস ৪: বিদ্যালয় এবং ক্রিয়ামূলক শিক্ষা

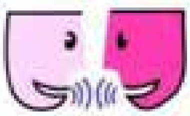
চতুর্থ সপ্তাহের সময় সূচী

সময়		রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার
সকাল	অপরাহ্ন	কার্যক্রম				
৯:০০ মি:	২:০০ মি:	জাতীয় সংগীত জুতা খোলা				
৯:১৫ মি:	২:১৫ মি:	স্বাগতম বৃত্ত: সম্ভাষন ও পরিচিতি				
৯:৩০ মি:	২:৩০ মি:	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়	শব্দ থেরাপী বা ছড়া	গল্পের সময়
৯:৪৫ মি:	২:৪৫ মি:	এক একজনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক একজনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া	ইয়োগা	এক একজনের আলাদা ভাবে নড়াচড়া
১০:০০ মি:	৩:০০ মি:	দলগত ভাবে নড়াচড়ার কার্যক্রম				
১০:১৫ মি:	৩:১৫ মি:					
১০:৩০ মি:	৩:৩০ মি:	সকাল/অপরাহ্নের নাস্তা ও টয়লেট বিরতি				
১০:৪৫ মি:	৩:৪৫ মি:					
১১:০০ মি:	৪:০০ মি:	ক্লাস ৭৬: বিদায় অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ	ক্লাস ৭৭: বিদায়ী অনুষ্ঠানের নাস্তা, ঝাল মুড়ি তৈরী করা	ক্লাস ৭৮: আমি বড় হয়ে কি হতে চাই সেই ভাবে সাজগোজ করা	ক্লাস ৭৯: অনুষ্ঠানের টুপি তৈরী করা	ক্লাস ৮০: সমাবর্তন অনুষ্ঠান
১১:১৫ মি:	৪:১৫ মি:					
১১:৩০ মি:	৪:৩০ মি:					
১১:৪৫ মি:	৪:৪৫ মি:	বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ				
১২:০০ মি:	৫:০০ মি:	সমাপ্ত				



জাতীয় সঙ্গীত

মানসিক দক্ষতা উন্নয়নের জন্য সহায়ক :



ভাষা ও যোগাযোগ

বোধ

কার্যকরী দক্ষতা উন্নয়নের জন্য সহায়ক :

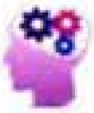
বিদ্যালয়ের জন্য প্রস্তুত করা

জাতীয় সঙ্গীত

বিকাশের জন্য:

বিদ্যালয়ের জন্য প্রস্তুত করা

ভাষা ও যোগাযোগ



বোধ : স্মরণশক্তি

প্রতিদিনের কার্যক্রম : জুতা খোলা

প্রয়োজনিয়তা:

- বাংলাদেশের জাতীয় পতাকা
- যেসব বাচ্চারা দাঁড়াতে পারেনা, তাদের জন্য হাতের রেইল যুক্ত বিশেষ চেয়ার।
- বাংলাদেশের জাতীয় সঙ্গীত
- ড্রাম বা ট্যাম্বরীন

নির্দেশনাবলী :

১. ক্লাসের বাইরে যাও এবং পতাকা ও হাতের রেইল এর পাশে দাঁড়াও।
২. যে সব শিশুরা হাতের রেইল এর সহায়তায় সহজে দাঁড়াতে পারে তারা দাঁড়িয়ে যাও।
৩. যে সব শিশুরা দাঁড়াতে অক্ষম তারা বিশেষ স্থানে বসো।
৪. জাতীয় সঙ্গীত গাও, শিশুদের জাতীয় সঙ্গীত এর কাগজ দাও সহায়তার জন্য।
৫. যে সব শিশুরা মৌখিক যোগাযোগ অর্থাৎ কথা বা গান গাইতে অক্ষম,তাদের অংশগ্রহনে সহায়তা করার জন্য এইসব শিশুদের যে কোন ড্রাম বা ট্যাম্বরীন দিন।
৬. জাতীয় সঙ্গীত শেষ হওয়ার পরে শিশুদের বলুন: জুতা খুলতে এবং শ্রেণীকক্ষের ভিতরে যেতে। প্রত্যেক শিশুকে নিজেদের জুতা যতদূর সম্ভব সহায়তা ছাড়া নিজেকে খুলতে দিন, ।

শিশুদের প্রতিদিনের কাজ নিজে করার বুদ্ধিমত্তা অর্জন করাই মূল চাবিকাঠি:

- ধৈর্যশীল হওয়া, শিশুদের চিন্তাকরতে এবং কাজটা শেষ করতে সময় দেওয়া।
- প্রত্যেক শিশুকে কাজের প্রতিটি ধাপ নিজস্ব চেষ্টায় শেষ করার জন্য ধন্যবাদ বা অভিবাদন জানানো।
- কোন কাজ ওদের থেকে নিয়ে নিজে শেষ করা যাবেনা। যদি কাজটা ওদের জন্য বেশী কঠিন মনে হয় তাহলে কাজটা একটু কম কঠিন করার ব্যবস্থা করুন। শিশুর সক্ষমতা বা প্রতিভা বাড়ানোর চেষ্টা করুন।
- শিশুকে সহায়তা করার চেষ্টা করুন শুধু তখনই, যখন শিশুটি কাজ আরম্ভ করতে আগ্রহ দেখায় বা কাজের কিছু ধাপ বাদ দেয় এবং শিশুকে কখনই কোন কাজে সর্বক্ষন সহায়তা করার চেষ্টা করবেন না। কিছু সহায়তা করার পরে শিশুটিকে চিন্তা করার ও কাজটা শেষ করার সময় দিন।
- শুধু সহায়তা করুন সক্ষমতা বাড়ানোর জন্য যাতে শিশুটি কাজটার প্রতিটি ধাপ অর্জন করার চেষ্টা করে। কিন্তু শিশুটির সক্রিয় অংশগ্রহণ বিঘ্নিত হয় এতটা সহায়তা করা যাবে না। এটা লক্ষ্য রাখতে হবে যে কাজটা শিশুটির জন্য কিছুটা হলেও কঠিন হতে হবে। শিশুটিকে যতটুকু সম্ভব সক্রিয় ভাবে অংশগ্রহনের সুযোগ দিতে হবে এবং কাজটা শেষ করতে দিতে হবে।

জাতীয় সঙ্গীত

আমার সোনার বাংলা
আমি তোমায় ভালোবাসি।

চিরদিন তোমার আকাশ
তোমরা বাতাস
আমার প্রানে বাজায় বাঁশি।

ওমা,
ফাগুনে তোর আমের বনে
ঘ্রানে পাগল করে. . . .
মরি হায় হায়রে
ওমা,

অঘ্রানে তোর ভরা ক্ষেতে
আমি কি দেখেছি মধুর হাসি।

কী শোভা, কী ছায়াগো,
কী স্নেহ, কী মায়াগো . . . ,
কী আঁচল বিছায়েছ
বটের মূলে,
নদীর কূলে কূলে।

মা, তোর মুখের বাণী
আমার কানে লাগে
সুধার মতো . . .

মা তোর বদনখানি মলিন হলে
আমি নয়ন
ওমা আমি নয়ন জলে ভাসি
সোনার বাংলা,
আমি তোমায় ভালোবাসি।

Bangladesh National Anthem Translations

Bangla script	Transliteration	Literal translation
Bangla script	Transliteration	Literal translation
আমার সোনার বাংলা, আমি তোমায় ভালবাসি।	Amar sonar Bangla Ami tomaybhalobashi	My Bengal of Gold, I love you.
চিরদিন তোমার আকাশ, তোমার বাতাস আমার প্রাণে বাজায় বাঁশি	Chirodintomarakash, Tomarbatash, Amar pranebajaebāshi.	Forever your skies, Your air set my heart in tune As if it were a flute.
ওমা, ফাগুনে তোর আমের বনে ঘ্রাণে পাগল করে-- মরিহায়, হায়রে ওমা, অঘ্রানে তোর ভরাক্ষেতে, আমি কী দেখেছি মধুরহাসি।	O ma, Phagune tor amer bone Ghranepagolkôre, Mori hae, hae re, O ma, Ôghrane tor bhôrakhete Amikidekhechhimodhurhashi.	In spring, O mother mine, The fragrance from your mango groves Makes me wild with joy, Ah, what a thrill! In autumn, O mother mine, In the full blossomed paddy fields I have seen spread all over sweet smiles.
কীশোভা, কী ছায়াগো, কী স্নেহ, কী মায়াগো,-- কী আঁচল বিছায়েছ বটের মূলে, নদীর কূলে কূলে	Ki shobha, kichhaya go, Ki sneho, kimaea go, Ki ăcholbichhaeechho Bôţer mule, Nodirkulekule.	Ah, what beauty, what shades, What an affection, and what tenderness! What a quilt have you spread At the feet of banyan trees And along the banks of rivers!
মা, তোর মুখের বাণী আমার কানে লাগে সুধারমতো-	Ma, tor mukherbani Amar kanelage Sudharmoto-	Oh mother mine, words from your lips are like Nectar to my ears! Ah, what a thrill!
মা তোর বদন খানি মলিন হলে আমি নয়ন ওমা আমি নয়ন জলে ভাসি সোনার বাংলা, আমি তোমায় ভালবাসি।	Ma tor bodonkhanimolin hole aminoyon o may aminoyonjolebhashi sonar bangla, amitomaybhalobashi!	But black parents face when khani I was struck My eyes filled with tears and Special Bengali, I love you

স্বাগতম বৃত্ত

নিম্নে উল্লেখিত দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করে:

ভাষা ও যোগাযোগ।

বোধ / বুদ্ধিমত্তা

মনোযোগ

সামাজিক ব্যবহার

বসা

কার্যক্রম:

১. মৌখিক কথা বলার প্রশিক্ষণ
২. সম্বর্ধনা
৩. পরিস্থিতির সাথে পরিচিতিকরণ

দরকারী উপকরণ:

১. মেঝেতে বসার গদি
২ .মেঝেতে বসার বিশেষ চেয়ার যা শিশুদেরকে একা বসতে সহায়তা করে।

নির্দেশনাবলী:

- শিশুদের গোল করে বসতে বলুন। বিশেষ চেয়ার বা কোল বালিশ যা শিশুদের একা বসতে সহায়তা করে।

স্বাগতম বৃত্ত : কণ্ঠ নিয়ন্ত্রণ

নিম্নে উল্লেখিত বিকাশের জন্য:

ভাষা ও যোগাযোগ : কণ্ঠ নিয়ন্ত্রণ

প্রয়োজন :

- টিস্যু

নির্দেশনাবলী :

১. আওয়াজ : "হমমম", "লা . . . .", "ওওও" এবং বাংলা অক্ষর গুলোর অন্যান্য আওয়াজ।

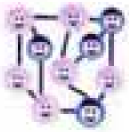
২. একটি আওয়াজ বাছাই করে শিশুদের বলুন আওয়াজটা যতক্ষন পর্যন্ত পারা যায় করতে। যে শিশুটি সবচেয়ে লম্বা সময়ের জন্য আওয়াজটা করতে পারবে সে হবে জয়ী।

৩. একটি আওয়াজ বাছাই করে শিশুদের আওয়াজটা যতক্ষণ সম্ভব উচ্চ ধ্বনিতে করতে বলুন। যে শিশুটি সবচেয়ে উচ্চ স্বরে আওয়াজ করতে পারবে সে হবে জয়ী।

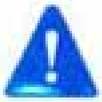
৪. প্রতিটি শিশুর সামনে একটি টিস্যু ধরেন। শিশটিকে বলুন যতটুকু সম্ভব ফুঁ দিয়ে উড়িয়ে দিতে শরীরের নিম্মাংশ না নাড়িয়ে। যে শিশুটি সবচেয়ে বেশী দূরে নিতে পারবে সে হবে জয়ী।

স্বাগতম বৃত্ত : সম্বোধন

নিম্নে উল্লেখিত বিকাশের জন্য



সামাজিক ব্যবহার : পরিচয় পর্ব ও উপস্থাপনা



মনোযোগ : সারাদিনের কাজকর্মের এবং সময়ের ব্যাপারে সচেতন থাকা।

ভাষা ও যোগাযোগ।

দরকার :

১. সকালের গানের কাগজ বা শিশু স্বর্গ গানের সিডি, সিডি প্লেয়ার এবং গান থেরাপী বই।

২. কার্যক্রমের কার্ড।

৩. আঠা।

৪. সাদা বোর্ড

৫. যোগাযোগ বোর্ড ও ইশারা ভাষার কাগজ।

নির্দেশনাবলী :

- শিশুদের অভিনন্দন জানানো শিশু স্বর্গে আসার জন্য।
- একটি গান বাছাই করেন সকালের গানের কাগজ থেকে বা শিশু স্বর্গের গানের সিডি থেকে "আসসালামালাইকুম" গানটা চালান।
- গানটি সবাই এক সাথে গান। অঙ্গভঙ্গি অন্তর্ভূক্ত করুন যেমন: দুজন হাত নেড়ে সম্বর্ধনা জানান। এতে যেসব শিশু বাক প্রতিবন্ধী তারাও সামাজিক আদান প্রদান শিখবে ও অন্তর্ভূক্ত হবে।
- শিশুকে বলুন একে অন্যকে জিজ্ঞাসা করতে প্রত্যেকে আজকে কি করছে ও কেমন আছে। সাদা বোর্ডটি ব্যবহার করুন এবং সহজ ইশারা ভাষা ব্যবহার করুন বাক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য।
- শিশুদের দিনের কার্যক্রম সূচীর সাথে পরিচিতি করুন। কার্যক্রম সম্পর্কে বলুন এবং বোর্ড ক্রমানুসারে লিখুন। শিশুদেরকে বলুন কার্যক্রম সমূহের কার্ড গুলো বোর্ডে লাগাতে সহায়তা করতে।
- এখন লেখা কার্ডটা লাগাবেন, প্রথম কার্যক্রমের পাশে।
- প্রত্যেকটা কার্যক্রম শেষ করার পরে বোর্ড দেখে পরের কার্যক্রম শুরু করবেন। শিশুদেরকে বলুন এখন আমরা কি করব। নতুন কার্যক্রম শুরু করার আগে হাতে লেখা কার্ডটি পরের কার্যক্রমের পাশে লাগান।

সকালের গানের পাতা

গান - ১
সু প্রভাত তোমাকে
সু প্রভাত তোমাকে
সু প্রভাত প্রিয় ক্লাশ
সু প্রভাত তোমাকে

গান - ২
স্কুল অপেক্ষা করছে
দেরী করা যাবেনা
জলদী! জলদী!
সাড়ে আটটা বাজে
দরজা দিয়ে বের হতে হবে
এবং পথে হাটা দিতে হবে
তার পর আস্তে, চুপচাপ
নিজের সিট নিতে হবে।

গান - ৩
আমি আজ সকালে উঠলাম
আমার নাস্তা তাড়াতাড়ি করলাম
আমার জামা নিজে পড়লাম
এবং স্কুলে ছুটলাম
স্কুল স্কুল আমি এখানে
এখন আমি পড়া, গান ও খেলার জন্য তৈরী।

গান - ৪
হেলো প্রতিবেশী, তুমি কি বলো?
(শিশুরা একজন আরেক জনের কাছে মাথা নত কর)
আজকের দিন একটা খুশির দিন।
(শিশুরা হাত তালী দাও একসাথে)
তোমার প্রতিবেশীকে সম্বর্ধনা জানাও
(শিশুরা একজন আরেক জনকে হাই ফাইভ জানাও)
এবং নাচ
(শিশুরা নিম্নাংশ শরীরের এক পাশে থেকে আরেক পাশে নাড়াও)
এখন ঘুরে দাড়াও
(শিশুরা ঘুরে দাড়াও)

গান - ৫
সু প্রভাত
তুমি কেমন আছো?
সু প্রভাত
তুমি কেমন আছো?
তুমি এই বিশেষ দিনে কেমন আছো?
আমরা অনেক খুশি কারন তুমি খেলতে এসেছ?
সু প্রভাত
তুমি কেমন আছো?

গান - ৬
ওই ওই হাসগুলো বলছে "কোয়াক"
এবং গরুগুলো বলছে "মুও. ."
বুড়ো লাল মোরগটা বলছে
"কক ও ডুডল-ডু"
ভেড়াটা বলছে "বা আ"
এবং বিড়ালটা বলছে "মিআও"
এবং আমি বলছি "সু-প্রভাত"
যখন আমি তোমাকে দেখি।

গান - ৭
সু-প্রভাত সু- প্রভাত
স্কুল আরম্ভ হয়েছে।
সু-প্রভাত সু- প্রভাত
এটা অনেক মজা না?

পেন্সিল ও ক্রেওন
কাঁচি ও আঠা
ইরেজার ও কাগজ
পড়ার বই

সু-প্রভাত সু-প্রভাত
স্কুল শুরু হয়েছে।
এটা অনেক মজা না?

পরিচিতি

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

ভাষা এবং যোগাযোগ : মৌখিক, চাক্ষুশ এবং লিখিত যোগাযোগ এবং যোগাযোগ এর মাধ্যমে সময় ও আবহাওয়া বর্ণনা।

বোধ : স্মরণ, সময় জ্ঞান ও আবহাওয়া সম্পর্কে জ্ঞান।

দরকার :

বোর্ড এ নিম্ন লিখিত প্রশ্নগুলো লিখুন-

- ➢ আজকে কোন দিন?
- ➢ আজকে কোন মাস?
- ➢ আজকের তারিখ কি?
- ➢ এটা কোন বছর?
- ➢ এটা কোন ঋতু?
- ➢ আজকের আবহাওয়া কি রকম?

- সপ্তাহের বিভিন্ন দিন ও বিভিন্ন মাস লেখা কার্ড ল্যামিনেট করা।
- ১-৯ লেখা ল্যামিনেট করা কার্ড ৩ সেট।
- আবহাওয়ার কি অবস্থা তা দেখানো ছবির কার্ড এবং বিভিন্ন ঋতুর কার্ড যার নিচে শব্দ লেখা আছে।
- আবহাওয়া চিহ্নিত বোর্ড।
- আঠা।

নির্দেশনাবলী :

১. পরিচিতি বোর্ড এর দিকে শিশুদের মনোযোগ আকর্ষন করেন ।
২. একটি করে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন-

- ✓ আজকে কি বার?
- ✓ আজকের তারিখ কি?
- ✓ এটা কোন বছর?
- ✓ আজকের আবহাওয়া কিরকম?

৩. প্রত্যেক শিশুকে একটি করে প্রশ্ন করুন এবং প্রশ্ন লেখা কার্ডটি বোর্ডে লাগান।
(একটি প্রশ্নের জন্য একজন শিশুকে নির্বাচন করুন)

<table>
<tr><td>কঠিনতার পরিমাপ</td><td>একটি শিশুকে একটি কার্ড তুলতে বলুন</td><td rowspan="4">এবং দাও</td><td>শিশুদের নিম্নলিখিত কার্ডগুলোর মধ্যে একটি বাছাই করতে বলুন</td></tr>
<tr><td>সহজ</td><td>ছবির কার্ড (সবচেয়ে সহজ)</td><td>দুইটি প্রশ্ন</td></tr>
<tr><td>মাঝারি</td><td>সংখ্যার কার্ড</td><td>তিনটি প্রশ্ন</td></tr>
<tr><td>কঠিন</td><td>বিভিন্ন বাক্য এর কার্ড</td><td>বাক্যের সব কার্ড</td></tr>
</table>

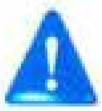
** একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার পর প্রতিটি শিশুকে বলুন একে একে উত্তর দিতে। পুনরায় ক্লাস ২: পরিচিতি। যে সব শিশুরা মৌখিক উত্তর দিতে অক্ষম তাদেরকে উত্তর দিতে সহায়তা করতে কার্ড এর সহায়তা নিন। প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর এর পরে একটি শিশুকে বেছে নিন সঠিক ছবির কার্ড বাছাই করে বোর্ডে লাগানোর জন্য। কোন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার পূর্বে প্রশ্ন ঠিক করতে হবে শিশুটির সক্ষমতার উপর নির্ভর করে। তবে এটা নিশ্চিত হতে হবে প্রশ্নটা যেন শিশুটার জন্য সহজ না হয় কিন্তু শিশুটি সল্প সহায়তায় প্রশ্নের উত্তর দিতে সফল হয়। প্রত্যেক শিশুকে যে কোন ধরনের কার্ড দিতে হবে বাছাই করার জন্য।

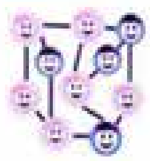
গান করা

মানসিক দক্ষতার উন্নয়নের জন্য সহায়ক

বুদ্ধিমত্তা

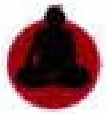
যোগাযোগ ও ভাষা

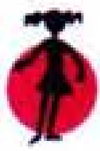
 মনোযোগ

 সামাজিক আচরণ

শারীরিক দক্ষতার উন্নয়নের জন্য সহায়ক :

বাহু ও হাত নিয়ন্ত্রণ

 বসা

 দাঁড়ানো

ভারসাম্য

উপকরণ:

- মেঝেতে বসার ফোম , মাদুর
- বসার জন্য সহায়ক হিসেবে বিশেষ চেয়ার বা কুশন
- গান অনুশীলনের ম্যানুয়েল
- "শিশু স্বর্গের গান" গান থেরাপীর জন্য
- সিডি প্লেয়ার
- ছড়ার বই

নির্দেশিকা:

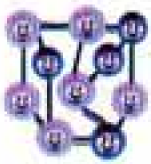
১. শিশুদের বৃত্তাকারে বসানো।
২. বসার জন্য সহায়ক হিসেবে বিশেষ চেয়ার বা কুশন

সঙ্গীত থেরাপী ও ছড়া

উন্নতির লক্ষ্য

বুদ্ধিমত্তা : স্মৃতি শক্তি, আদেশ অনুসরণ করা।

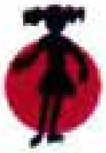
ভাষা ও যোগাযোগ: কণ্ঠ নিয়ন্ত্রণ করা ও শব্দ ভান্ডার।



সামাজিক আচরণ: অভিবাদন, দেয়া-নেয়া, সামাজিক সচেতনতা।

মনোযোগ: সুনির্দিষ্ট করা এবং অংশগ্রহন।

হাত ও বাহু নিয়ন্ত্রণ এবং সমন্বয়



বসা এবং দাঁড়ানো

ভারসাম্য

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

সঙ্গীত থেরাপী নির্দেশিকা
বাজনা থেরাপী ,গান অনুশীলন "শিশু স্বর্গ" এর সিডি
সিডি প্লে-য়ার
অন্যান্য উপকারণ(যা সঙ্গীত থেরাপী বই এ উল্লেখিত আছে বিভিন্ন সঙ্গীত এর জন্য)।
ছড়ার বই

নির্দেশনা

১. এই সেশনের জন্য গান অনুশীলন বই থেকে একটি গান বাছাই করুন এবং নির্দেশনাগুলো অনুসরন করুন।
অথবা
ছড়ার বই হতে একটি ছড়া পছন্দ করুন।
২. প্রতি সেশনে তিন বার গান পরিবেশন করুন ও ছড়া বলুন।

আপনি পুনরায় অন্য দিনেও একই গান পরিবেশন অথবা ছড়া বলতে পারেন, কিন্তু নিশ্চিত হতে হবে শিশুরা নিয়মিত নতুন ছড়া অথবা গানের সাথে পরিচিত হচ্ছে কিনা।

ছড়ার কাগজ:

ছড়া বা গান খোঁজার জন্য গুগল সার্চ এ শিশুদের বাংলা গান বা ছড়া টাইপ করুন। অনেক গুলো গান বা ছড়া চলে আসবে। আপনি যদি কোন বিশেষ গান খুঁজতে চান যেমন দাঁত মাজার গান বা ছড়া, তাহলে গুগল সার্চে টাইপ করুন, শিশুদের দাঁত মাজার গান বা ছড়া,তখন ইংরেজী অনেক রকম গান, ছড়া আসতে পারে। এগুলো শিশুদের উপযোগী হলে আপনি বাংলায় অনুবাদ করে তাদের শিখান ।

নিচের কিছু গান/ছড়া আপনি ব্যবহার করতে পারেন :

ছড়া ১: প্রকৃতি

চাঁদ উঠেছে ফুল ফুটেছে
কদম তলায় কে?
হাতি নাচছে, ঘোড়া নাচছে
সোনা মনির বিয়ে।

ছড়া ২: কেঁদো না

আটুল বাটুল শ্যামলা সাটুল
শ্যামলা গেছে হাটে
শ্যামলাদের দুই ছেলে
পথে বসে কাঁদে
আর কেঁদোনা, আর কেঁদোনা
ছোলা ভাজা দেব
এবার যদি কাঁদো তবে
তুলে আছার দেব।

ছড়া ৩: কল্পনার প্রানী

হাটটিমাটিম টিম
তাদের খাড়া দুটো শিং
তারা মাঠে পাড়ে ডিম
তারা হাটটিমা টিম টিম

ছড়া ৪: সূর্যাস্ত, খেলা শেষ বাড়ি যাও

ওই দেখ মা আকাশ ছেয়ে
মিলিয়ে এলো আলো
আজকে আমার ছোটাছুটি
লাগলো না আর ভালো।
ঘন্টা বেজে গেল কখন
অনেক হলো বেলা
তোমায় মনে পড়ে গেল
ফেলে এলাম খেলা।

Video Links

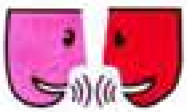
Selection of Bangla children's songs:
http://www.youtube.com/watch?v=mRU_rM8zhjQ

Bangla alphabet song:
http://www.dailymotion.com/video/xjdkdj_bengali-nursery-rhyme-alphabet_school

Brushing teeth song (in English):
http://www.bbc.co.uk/schoolradio/subjects/earlylearning/nurserysongs/A-E/brush_your_teeth

গল্পের সময়

নিম্নে উল্লেখিত মানসিক দক্ষতা বিকাশ করে



ভাষা ও যোগাযোগ

বুদ্ধিমত্তা

মনোযোগী হওয়া

নিম্নে উল্লেখিত শারীরিক দক্ষতা বিকাশ করে:

মাথা ও কাধের নিয়ন্ত্রণ

বসা

প্রয়োজনীয় উপকরণ

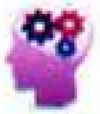
- মেঝের জন্যফোমের মাদুর
  মেঝেতে বসার জন্য বিশেষ চেয়ার যা বসতে সহায়তা করে।

নির্দেশনা

১. শিশুরা বৃত্তাকারে বসবে।
২. শিশুদের বসার জন্য বিশেষ ধরনের আসন।

গল্প এবং প্রশ্ন

নিম্নে উল্লেখিত বিকাশের জন্যঃ



বুদ্ধিমত্তা : ডেকে ফেরানো ও কল্পনা করা

ভাষা ও যোগাযোগ: বোধ শক্তি, শব্দ ভান্ডার ও বাক্য গঠন।

মনোযোগ: চুপচাপ শোনা

প্রয়োজন

- শিশুদের গল্প
- গল্প থেকে প্রশ্ন প্রস্তুত করা
- মেঝের জন্য ফোমের মাদুর
- শিশুদের একা একা বসতে সহায়তার জন্য বিশেষ ধরনের আসন।
- ছবিযুক্ত কার্ড

নির্দেশনাবলী:

১. একটি গল্প পছন্দ করুন । (প্রত্যেকটি সেশনের জন্য আলাদা আলাদা গল্প পছন্দ করুন)

২. গল্পের বই এর প্রথম পাতা দেখান ও লেখকের নাম পরিচয় করিয়ে দিন।

৩. শিশুদের বই এর প্রথম পাতার ছবি দেখিয়ে ব্যাস্ত রাখুন। শিশুদেরকে জিজ্ঞেস করুন ছবির সাথে নামের কোন পরিচিতি আছে কিনা। যেমন- সিংহ।

৪. গল্পটি পড়ুন। আপনি যেমন ভাবে গল্পটি পড়বেন তখন গল্পটির ছবি দেখিয়ে মনোযোগ আকর্ষন করুন। আপনি যে বিষয়ে পড়াবেন সে ভাবে করে দেখান। যেমন হাত নাড়িয়ে দেখান পাখি কিভাবে উড়ে।

৫. যখন গল্পটি শেষ হবে তখন গল্পটি সম্পর্কে শিশুদের সে বিষয়ে কিছু প্রশ্ন করুন। চেষ্টা এবং জিজ্ঞেস করুন মাস সম্পর্কিত কোন বিষয় সম্পর্কে।

- সহজ প্রশ্নবলী: গল্পটির ছবি থেকে কিছু ছোট প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। যদি শিশুটি উত্তর দিতে না পারে তাহলে ২টি উত্তর থেকে ১টা উত্তর পছন্দ করতে বলুন। সামনে গল্পের কিছু ছবি রাখুন এবং সেখান থেকে পাখিটির ছবি বাছাই করতে বলুন। যদি সে সারা না দেয় তাকে জিজ্ঞেস করুন এটি একটি পাখি। (অন্য কোন ছবি দেখিয়ে মনোযোগ আকর্ষন করুন।)

- মাঝারি ধরনের প্রশ্নাবলী : পছন্দ করতে দেয়া যাবে না। গল্পটির ছবি দেখিয়ে শিশুদের বর্ননা করতে বলুন। সেগুলোর নাম কি?
- কঠিন : কোন পছন্দ দিবেন না এবং ছবি ব্যবহার করা যাবে না। গল্পটির চরিত্র সম্পর্কে আলাদা আলাদা করে বর্ননা করতে বলুন। গল্পটি কোথায় বসানো হয়েছিল। গল্পটির প্রধান চরিত্রে কে ছিল?

গল্প শেষ হওয়ার পর:

১. গল্প সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন করুন। চলতি মাসের বিষয় বস্তু অনুযায়ী কিছু প্রশ্ন করুন। প্রত্যেকটি শিশুর ক্লাস অনুযায়ী প্রশ্ন করার জন্য নিচের টেবিল গাইড হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন।

সকল শিশু	গল্পের ছবি ব্যবহার করে প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন যে গুলি একটি শব্দে উত্তর দেওয়া যায় বা নির্দেশ করে দেওয়া যায়। যদি শিশুটি কোন উত্তর দিতে আগ্রহী না হয় তবে দুটি জিনিষের মধ্যে পছন্দ করে উত্তর করতে বলুন। যেমন- গল্প থেকে একটি ছবি দিন শিশুটির সামনে এবং প্রশ্ন করুন পাখিটিকে নির্দেশ করে। যদি কোন উত্তর না আসে, যদি এটি পাখি হয় এবং পাখির দিকে নির্দেশ করুন অথবা যদি এটি পাখি না হয় তাহলে অন্য একটি জিনিষের দিকে নির্দেশ করুন।
যদি শিশু একটি শব্দে উত্তর দেওয়া সহজ মনে করে.......	সাধারণ প্রশ্ন করুন (একটি বা দুইটি শব্দের মধ্যে উত্তর) গল্প সম্পর্কে। প্রিয়া ধানের ক্ষেতে কার সাথে খেলছিল? কি পশু সেখানের খামারে ছিল? যে সকল শিশু কথা বলতে অসুবিধা তাদের জন্য কমিউনিকেশন বোর্ড ব্যবহার করুন। শিশুদের এক সেট ছবি সম্বলিত কার্ড দিন মেলানোর জন্য। যেমন- যদি গল্পে পশু থাকে তাহলে শিশুদের ছবি দিন এবং মেলাতে বলুন গল্পের ভিতরের পশুদের সাথে।
যদি দেখা যায় সাধারণ প্রশ্ন গুলো শিশুদের জন্য সহজ হবে...	শিশুদের বলুন গল্পটি আবার বলতে যতটুকু তাদের মনে আছে, যদি থেমে যায় তাহলে শিশুটিকে মনে করিয়ে দিন, যেমন- প্রিয়া দুধ দোয়ানোর পর গরুটির কি হয়েছিল? চিন্তা করতে হয় এমন প্রশ্ন করুন। যেমন - আপনার কি মনে হয় প্রিয়া সুখী ছিল? কেন? এমন প্রশ্ন করুন যদি তাদের জীবনের ব্যস্ততা ও অনুভতির সাথে সম্পর্কিত। যেমন- তোমার সবচেয়ে প্রিয় বন্ধু কে? তোমরা এক সাথে কি করতে পছন্দ কর? তোমরা কি ধান ক্ষেতে খেলতে পছন্দ কর? কেন?

২. গল্পের ছবি গুলো ফটোকপি করুন এবং শিশুদেরকে দিন ছবিগুলো ক্রমানুসারে সাজাতে। ঈশারা ভাষা এবং যোগাযোগ বোর্ড ব্যহার করে।

৩. শিশুদের আবার গল্পটি বলতে বলুন:

ক. গল্পটির ছবি আকা

খ. শিশুদের গল্পের একটি ব্যতিক্রম চরিত্র বের করতে বলুন এবং সেটির অভিনয় করতে বলুন।

৪. শিশুর শিক্ষার উন্নতি করুন: প্রত্যেক শিশুর অনুযায়ী কাজের ধাপ বের করুন। নিচের টেবিলটির সাহায্য নিতে পারেন।

সকল শিশু	অক্ষর শিখান, প্রতি সপ্তাহে ১০ টি অক্ষ নির্বাচন করুন শেখানের জন্য। অক্ষর গুলো বোর্ডে লিখতে বলুন। শিশুদের গল্পের মধ্য থেকে অক্ষর গুলো বের করতে বলুন অথবা তাদের অক্ষর বইয়ে। শিশুদের অক্ষরগুলি বলতে ও লিখতে অংশেগ্রহন বাড়ানো। শিশুদের ঐ শব্দ দিয়ে শুরু ও শেষ হয়েছে এমন শব্দ বলতে বলুন।
যদি শিশুরা অক্ষর সহজে শিখে....	শব্দ তালিকা থেকে প্রতি সপ্তাহে ৫ টি শব্দ পড়তে বলেন, ঐ অক্ষর গুলো বাক্যের মধ্যে খুঁজে বের করতে বলুন এবং নিজে একা উচ্চারণ করতে বলুন এবং লিখতে বলুন। যদি সম্ভব হয় কিছু করে দেখাতে বলুন ঐ শব্দের সাথে মিল রেখে।
যদি শব্দ সহজে শিখে....	গল্প থেকে বাক্য শিখুন। কাজগুলি লিখতে এবং পড়তে অনুশীলন করুন। অক্ষর বা শব্দ কার্ড ব্যবহার করুন যে সকল শিশুর জন্য শব্দ বানানো বা বাক্য বানানো কঠিন হবে।

শব্দের তালিকা

মাস-১: আমি কে?

মা	টয়লেট	পছন্দ	হ্যালো
বাবা	খাওয়া	ঘৃনা	বিদায়
ভাই	পান করা	হ্যাঁ	বাড়ি
বোন	অনুপস্থিতি	না	বাজার
খেলা	প্রয়োজন	অধিক	বিদ্যালয়

মাস ২ : আমার পরিবার ও বন্ধুরা

দাদী/নানী	যাওয়া	রিক্সা	বড়
দাদা	আসা	ক্রিকেট	ছোট
ফুফু	হাঁটা	বল	কিছু
চাচা	দোকান	ব্যাডমিন্টন	অনেক
বন্ধু	কথাবলা	সাহায্য	বয়স্ক
প্রতিবেশী	থামা	অসুস্থ	অল্প বয়স্ক

মাস ৩: আমার চার দিকের বিশ্ব

রেস্তোরাঁ	ভাত	বেগুন	লাল
বাজার দোকানদার	ডিম	ফল	হলুদ
রিক্সা চালক	মুরগী	আম	রক্তবর্ণ
ডাক্তার	গরু	লিচু	কমলা
পানি	খাসি	কলা	নীল
চা	সব্জি	পাকা	কালো
নারিকেল	আলু	পচা	গোলাপী
	মটরশুটি	রং	সবুজ

মাস ৪: বিদ্যালয় এবং ক্রিয়ামূলক শিক্ষা

শেখা	শিক্ষক	টেবিল	বিজ্ঞান
লিখা	ছাত্র/ছাত্রি	চেয়ার	অংক
পড়া	পেন্সিল	বসা	ইংরেজী
শুনা	কাগজ	দাঁড়ানো	বাংলা
তাকানো	নোট বই	বিদ্যালয়ের পোশাক	এক সঙ্গে

ক্লাস

মাস-১ : আমি কে

ক্লাস- ১ : আমার নাম

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

যোগাযোগ : নিজের নাম বলা ও লেখা

বোধ : নাম ও অক্ষর চিহ্নিতকরন । অক্ষর দিয়ে শব্দ গঠন ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা: চিমটি কাটা বৃদ্ধাঙ্গুলি ও অন্য আঙ্গুলের সাহায্যে এবং টুকরা করা, আঠা লাগানো ।

প্রয়োজন:

- ল্যামিনেটেড করা নামের কার্ড সমূহ ঃ
- খেলার উপকরণ
- বাংলা অক্ষরের কার্ড
- এ ৪ সাইজের সাদা কাগজ (১টি কাগজ ১ টি শিশুর জন্য)
- মার্কার
- ছোট কাগজের টুকরা, রঙ্গিন কাগজ যা দিয়ে বিশেষ আলোকচিত্র বানানো যায় ।
- আঠা

নির্দেশনাবলী :

১. শ্রেনী কক্ষের প্রত্যেককে বলুন তাদের নাম একে একে বলতে ।

২. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন নামগুলো কে ঠিক করে দিয়েছে?

৩. শিশুদেরকে বলুন বেশীরভাগ নামের ই একটা অর্থ থাকে । শিশুদের মায়েরা নামের ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করতে পারে । যেসব শিশুরা কথা বুঝতে পারে না তাদের বোঝার জন্য ছবি একে এবং কাজের দ্বারা নামের অর্থটি বুঝান ।

৪. প্রত্যেক শিশুর নামের কার্ডটা তাদের সামনে রাখুন । শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন কার্ডে কি লেখা আছে? তাদের নাম বলুন । নামের বিভিন্ন অক্ষরের দিকে শিশুদের মনোযোগ আকর্ষন করুন এবং প্রত্যেক অক্ষরের জন্য ভিন্ন ভিন্ন আওয়াজ করুন । শিশুদের সাথে অনুশীলন করুন ।

৫. প্রত্যেক শিশুকে একটা play-dough খেলার ডো দিন । আপনার নামটা সাদা বোর্ডে লিখুন । নামের প্রথম অক্ষরের দিকে মনোযোগ আকর্ষণ করুন এবং দেখান, প্রথম অক্ষরটি কিভাবে লিখতে হয়? শিশুদের বলুন খেলার ডো দিয়ে নামের প্রথম অক্ষর বানাতে ।

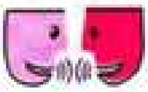
৬. শিশুদের একটা বাংলা অক্ষরের বোর্ড দেখান । বোর্ড দেখে প্রত্যেক শিশুকে তাদের নামের প্রথম অক্ষর বের করতে এবং দেখাতে বলুন । শিশুরা তাদের নামের কার্ড থেকে সাহায্য নিতে পারে ।

৭. নামের প্রথম অক্ষরের একটি বড় চিত্র অংকন করুন, এ ৪ সাইজের কাগজে পাশে শিশুদের নামের অক্ষর গুলো লিখুন শিশুদের বলুন চিত্রের আকারের উপর রঙ্গিন কাগজের টুকরা করে আঠা দিয়ে লাগাতে । এটাকে বলা হয় টুকরা জোড়া দিয়ে বিশেষ ধরনের চিত্র যার নাম "কোলাজ" ।

৮. একবার কোলাজ শেষ করার পরে প্রত্যেক শিশুর তৈরী করা বিশেষ চিত্র অন্যদের দেখান । সব শিশুকে একসাথে দেখান ও নাম বলতে বলুন এবং নামের প্রথম অক্ষরের উচ্চারন করতে বলুন ।

ক্লাস- ২ : পারিপার্শ্বিক অবস্থার সাথে পরিচিতি

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



যোগাযোগ : মৌখিক , ছবি দেখিয়ে এবং লিখনের মাধ্যমে সময় ও আবহাওয়ার বর্ণনা করুন ।

বোধ : স্মরণ, সময় ও আবহাওয়ার জ্ঞান ।

প্রয়োজন:

বোর্ডে নিম্নলিখিত প্রশ্ন সমূহ লিখুন :

- *আজকের দিন কি?*
- *এটি কোন মাস?*
- *আজকের তারিখ কত?*
- *বছর কত?*
- *এখন মৌসুম কি?*
- *আজকের আবহাওয়া কেমন?*

- দিন, সপ্তাহ ও বিভিন্ন মাসের নাম লিখা ল্যামিনেটেড কার্ড সমূহ ।
- ১-৯ লিখা তিন সেট ল্যামিনেটেড কার্ড ।
- ল্যামিনেটেড বিভিন্ন মৌসুম ও আবহাওয়ার অবস্থা অংকিত কার্ড সমূহ যার নিচে শব্দ লেখা আছে ।
- আবহাওয়ার অবস্থার বার্তা বোর্ড ।
- আঠা ।

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন এক সপ্তাহে কত দিন ? সপ্তাহের দিন গুলোর নাম বলতে বলুন । তাদের জিজ্ঞাসা করুন কোন দিন সেন্টারে আসে এবং কোন দিন বাসায় থাকে ? প্রথম প্রশ্নটা বোর্ডে লিখুন "আজকের দিন কি?"
২. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুনএক বছরে কয় মাস? মাস গুলোর নাম বলতে বলুন, দ্বিতীয় প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করুন এবং বোর্ডে লিখুন "এটা কোন মাস?"
৩. শিশুদের বলুন একটি মাসের সবগুলো দিনের একটি নম্বর আছে । আর সে নম্বরগুলোকে তারিখ বলে । শিশুদেরকে গতকালের তারিখ বলুন । বোর্ডে লেখা তৃতীয় প্রশ্নটা শিশুদের বলুন "আজকের তারিখ কত?"
৪. শিশুদেরকে বলুন যে, বারো মাস পরে একটা নতুন বছর শুরু হয় । বছরটাকে একটা নম্বর দেওয়া হয় । বোর্ডে লেখা চতুর্থ প্রশ্নটা শিশুদের বলুন " এটা কোন বছর?"
৫ শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন এক বছরে কয়টা মাস ও কি কি মৌসুম হয় ? এর পরে বোর্ডে লেখা পঞ্চম প্রশ্নটা শিশুদের বলুন "এটা কি মৌসুম?"
৬. আবহাওয়া সম্পর্কে বলুন । সব শিশুদের বাইরে নিয়ে যান । শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন তাদের গরম না ঠান্ডা লাগছে? আকাশটা দেখতে কেমন? আকাশে কি দেখা যায়? সেটা মেঝেতে আঁকতে প্রত্যেক শিশুকে একটা করে চক দিন । প্রত্যেক শিশুকে বলুন সে যা এঁকেছে তার ব্যাখ্যা দিতে। ভিতরে যান ও বিভিন্ন অংকিত কার্ড সমূহ শিশুদের দেখান । এবার বোর্ডের চতুর্থ প্রশ্নটা শিশুদের বলুন "আজকের আবহাওয়া কি রকম?"

* প্রত্যেকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার পরে, প্রতিটি শিশুকে এক এক করে উত্তর দিতে বলুন । যে সব শিশু মৌখিক উত্তর দিতে অক্ষম তাদেরকে বোর্ডের সাহায্যে উত্তর দিতে সহায়তা করুন । প্রত্যেকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা ও উত্তর দেওয়ার পরে একটি শিশুকে বাছাই করুন এবং প্রশ্নের উত্তর এর সাথে সঙ্গতিপূর্ণ কার্ড বোর্ডে লাগাতে বলুন । শিশুর প্রতিভার সঙ্গে সঙ্গতি রেখে ঠিক করুন কাজটা কতটা সহজ বা কঠিন হবে । নিশ্চিত করুন যে, শিশুটির কাছে কাজটি কঠিন মনে হলেও কম সহায়তায় সময়ের সাথে তাল মিলিয়ে কাজটি করতে সফল হয় ।

কাজটি কতটা কঠিন হবে তার মাত্রা পরিমাপ	শিশুকে বাছাই করতে দেওয়া		শিশুদেরকে নিম্নলিখিত কার্ড সমূহ থেকে বাছাই করতে হবে
সহজ	ছবির কার্ড (সহজ)	এবং দেওয়া	দুইটি কার্ডের মধ্যে বাছাই করতে দেওয়া
মাঝারি	সংখ্যার কার্ড		তিনটি কার্ডের মধ্যে বাছাই করতে দেওয়া
কঠিন	শব্দের কার্ড		সবগুলো থেকে (কঠিন)

ক্লাস-৩ : অনুভূতি

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

যোগাযোগ : অনুভূতি প্রকাশ, বলার মাধ্যমে ও দেখানোর মাধ্যমে।

বোধ : আত্ম-সচেতন।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল আকড়ে ধরা ও নিয়ন্ত্রন করা, ছবি আঁকা।

প্রয়োজন:

- বিভিন্ন মানুষের ছবি, বিভিন্ন ধরনের ম্যাগাজিন ও খবরের কাগজ থেকে ছবি কাটা।
- দুই সেট ল্যামিনেটেড অভিব্যাক্তি কার্ড।
- কাগজের প্লেট
- রং এর পেন্সিল, ক্রেওন ও মার্কার।
- ২০ সেন্টিমিটার লম্বা লাঠি।
- আঠালো ফিতা।

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা খুশি হলে কিভাবে সেটা প্রকাশ করে? ওরা কিভাবে ওদের দুঃখ প্রকাশ করে? ওরা ওদের রাগ কিভাবে দেখায়? শিশুরা তাদের কষ্টের অনুভূতি কিভাবে প্রকাশ করে? ওরা ক্লান্তি কি ভাবে প্রকাশ করে? শিশুদের ভিন্ন ভিন্ন অনুভূতি প্রকাশের ক্ষেত্রে ভিন্ন ভিন্ন মুখের ভঙ্গিমা (মুখাভিনয়) পরিবর্তন করতে শেখান।

২. শিশুদের এক এক করে বিভিন্ন মানুষের ছবি দেখান। শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা কি খুশি, দুঃখিত, রাগান্বিত না ওদের কষ্ট লাগছে। জিজ্ঞাসা করুন কি কি কারনে ওদের খুশি, রাগ বা কষ্ট লাগে?

৩. শিশুদের এক এক করে বিভিন্ন অভিব্যক্তির ছবি দেখান। ওদের জিজ্ঞাসা করুন এই চেহারা দেখে কি মনে হচ্ছে বা কি ধরনের অনুভূতি হচ্ছে?

প্রত্যেক শিশুকে মুখাভিনয় করে দেখাতে বলুন আজ ওদের কেমন লাগছে?

৪. একটি মেলানো খেলা খেলেন। প্রত্যেকটি শিশুর সামনে চারটি ছবি রাখুন। দুইটা একই কার্ড এবং দুইটা ভিন্ন কার্ড রাখুন। শিশুদের দুইটা একই কার্ড বেছে নিতে বলুন। আপনি কাজটা আরো কঠিন করতে চাইলে চারটি কার্ডের বদলে ছয়টি কার্ড শিশুদের সামনে দিন। এর মধ্যে চারটি একই রকমের কার্ড ও দুইটি ভিন্ন কার্ড দিন।

৫. প্রত্যেক শিশুকে একটি করে প্লেট দিন এবং প্লেটে একই ধরনের অনুভূতি প্রকাশ করছে এই ধরনের একটি ছবি আঁকতে বলুন। শিশুদের বলুন ওরা অনুভূতি প্রকাশ করছে এমন ছবি গুলো দেখে সহায়তা নিতে পারে। যেমন- খুশি, দুঃখ দেখানো ছবিগুলো।

ছবি আঁকা শেষ হলে কতগুলো লম্বা কাঠি আঠালো টেপ দিয়ে প্লেটের পিছনে লাগান। প্লেট গুলোকে পুতুলের মতো করে ব্যবহার করে শিশুদের বলুন, একজন আরেকজনকে জিজ্ঞাসা করতে আজ তাদের কেমন লাগছে?

ক্লাস- ৪ : আমার ছায়া

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : শরীরের অঙ্গ প্রতঙ্গ ও এগুলোর কার্যকারীতা সম্পর্কে জ্ঞান ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : আঁকড়ে ধরা ও ছবি আঁকা ।

স্থূল পেশীর দক্ষতা : হামাগুড়ি বা চার হাতপায়ে চলা ।

প্রয়োজন:

- চক
- নামের কার্ড
- শরীরের অঙ্গ প্রতঙ্গের লেবেল কার্ড ।

নির্দেশনাবলী :

১. ব্যাখ্যা দিন, ছায়া কি? শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন তারা নিজেদের ছায়া কোথায় দেখছে?

২. শিশুদের বাহিরে নিয়ে যান এবং বলেন তাদের ছায়া বের করতে । ওদের বলুন নিজেদের হাত নাড়াতে এবং দেখতে ছায়া কিভাবে নড়ছে? আবার বলুন পা নাড়াতে ও দেখতে, ছায়া কিভাবে নড়ছে?

৩. শিশুদের বলুন ওদের ছায়ার রূপরেখা বের করতে । যদি মেঝেতে ছায়া দেখতে পায় তাহলে শিশুদের চক দিন এবং ছায়ার রূপরেখা আঁকার জন্য বলুন । যদি ছায়া মাটিতে দেখা যায় তাহলে শিশুদের কাঠি দিন এবং ছায়ার রূপরেখা আঁকার জন্য বলুন । যদি ছায়া ঘাসে দেখা যায় তাহলে শিশুদের কাঠি দিন ছায়ার রূপরেখার পাশে রাখার জন্য ।

৪. শিশু স্বর্গে যান এবং শিশুদের বলুন দুই দলে বিভক্ত হতে । একটি শিশুকে বলুন মেঝেতে শুতে এবং আরেকটি শিশুকে বলুন চক দিয়ে শরীরের রূপরেখা মেঝেতে আঁকতে ।

৫. শিশুদের নির্দেশ দিন যেই রূপরেখা আঁকা হয়েছে সেই আঁকা শরীরের মধ্যে চোখ, ভ্রু, নাক, কান, চুল, আঙ্গুল ও কাপড় আঁকতে ।

৬. প্রত্যেক শিশুকে শরীরের অঙ্গ প্রতঙ্গের নাম লেখা কার্ড দিন । শিশুদের বলুন কার্ড গুলো একটি ছবির সাথে মিলাতে ।

৭. শিশুদেরকে তাদের নামের কার্ড দিন এবং মেঝের ছবির উপর চকের সাহায্যে নামটি অনুকরন করে লিখতে বলুন । কিছু শিশুর জন্য এই কার্ড কঠিন হতে পারে, যদি হয়, তাদের বলুন নামের প্রথম অক্ষর লিখতে ।

৮. উপরের উল্লেখিত কাজগুলো শেষ হলে, শিশুদের বলুন তাদের আঁকা শরীরের ছবির রূপরেখার দিকে তাকাতে এবং শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সমূহ দেখতে ।

ক্লাস- ৫ : আমার গল্প আমার ছবি

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছেড়া, আঠা লাগানো, কেচি দিয়ে কাঁটা, পেন্সিল ধরা ও নিয়ন্ত্রন করা, ছবি আঁকা ।

বোধ : মুখ মন্ডল অঙ্গ প্রতঙ্গ চেনা ।

যোগাযোগ : পড়া ও লেখা নিজের নাম, নিজের ও অন্যান্যর বৈশিষ্ট্য বর্ণণা দেওয়া ।

প্রয়োজন:

- ফাঁকা ছবি আঁকার বই (প্রতিটি শিশুর জন্য ১টি করে)
- রং এর পেন্সিল ও ক্রেওন ।
- কাঁচি
- আয়না
- ম্যাগাজিন, খবরের কাগজ বা ইন্টারনেট থেকে বিখ্যাত ব্যক্তিদের,প্রকৃতির ছবি কাঁটা বা প্রিন্ট করা ।

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন প্রত্যেক শিশু নিজের বই এ নিজের গল্প লিখবে । প্রত্যেক সপ্তাহে আমরা নতুন কিছু যোগ করব প্রত্যেক গল্পে ।

২. ইন্টারনেট থেকে প্রিন্ট নেওয়া বা ম্যাগাজিন বা খবরের কাগজ থেকে কাঁটা বিখ্যাত ব্যক্তিদের ছবি শিশুদের দেখান । শিশুদের সাথে ছবির বৈশিষ্ট্য সমূহ নিয়ে কথা বলুন । যেমন ঃ প্রতিকৃতি হল একজন মানুষের চেহারা, দু'টো চোখ, একটা নাক, একটা মুখ, দুইটা কান, ভ্রু ও চুল ।

৩. প্রত্যেক শিশুর ছবি আঁকার বই এর প্রথম পৃষ্ঠায় একটি ডিম্বাকৃতি আঁকুন । শিশুরা এই ডিম্বাকৃতির মধ্যে নিজেদের প্রতিকৃতি আঁকবে ।

৪. শিশুদের একটি আয়না দিন দেখার জন্য । তাদের জিজ্ঞাসা করুন চুলের রং কি? তাদের বলুন ডিম্বাকৃতির মধ্যে নিজেদের চুলের রং এর চুল আঁকতে । শিশুদের আবার জিজ্ঞাসা করুন তাদের চোখের রং কি? তাদেরকে বলুন দুইটি চোখ আঁকতে নিজেদের মতো করে ।

৫. শিশুদের নির্দেশ দিন একটা ঝাড় বানানোর মত করে কাঁচি দিয়ে কাগজের উপর সোজা রেখা কাটতে । যেটা দেখতে হবে ওদের চুলের মত ।

৬. প্রত্যেক শিশুকে তাদের নামের কার্ড দিন, কার্ড গুলো দেখে ছবির নিচে ওদের নাম লিখতে বলুন ।

৭. কাজ শেষ হলে শিশুদের বলুন নিজের প্রতিকৃতি বা ছবি বাকি ক্লাসের সবাইকে দেখাতে এবং মুখমন্ডলের অঙ্গ প্রতঙ্গের বর্ননা দিতে । শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন এটা কার প্রতিকৃতি? চোখের রং কি? ছবিতে ঠোঁট কোথায়? চুলের রং কি? চুল কোথায়?

ক্লাস- ৬: স্কেল এবং চতুর্ভূজ, লেপ বা কাঁথা বানানোর প্রস্তুতি

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরাও নিয়ন্ত্রণ, ছবি আঁকা ও সোজা রেখার কাঁটা আঁকা ।

বোধ : আকৃতি চেনা, স্কেলের ব্যবহার শেখা ।

প্রয়োজন:

- এ৪ সাদা কাগজ (প্রতিটিশিশুর জন্য একটি করে কাগজ)
- এ৪ রঙ্গিন কাগজ(প্রতিটি শিশুর জন্য একটি করে কাগজ)
- স্কেল সমূহ (প্রতিটি শিশুর জন্য একটি করে স্কেল)
- কাঁচি সমূহ (প্রতিটি শিশুর জন্য একটি করে কাঁচি)
- পেন্সিল সমূহ (প্রতিটি শিশুর জন্য একটি করে পেন্সিল)
- একটি আয়তক্ষেত্র আকৃতির ব্লক এবং একটি চর্তুভূজ আকৃতির ব্লক ।

নির্দেশনাবলী :

১. প্রত্যেক শিশুকে একটি করে স্কেল দিন । একটা স্কেল তুলুন এবং স্কেল সম্বন্ধে দলীয় আলোচনা শুরু করুন । শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন এটা কি? এটার আকার কি? এটার কিনারা সোজা না বাঁকা? এটার বাহিরের অংশ সমতল না আঁকাবাঁকা? স্কেলে কি লিখা আছে? স্কেলে লিখা সংখ্যা গুলো বাংলায় না ইংরেজিতে?

২. শিশুদেরকে বলুন স্কেলে সংখ্যা লেখা আছে ও সংখ্যাগুলো ১ থেকে ৩০ পর্যন্ত । স্কেল ব্যবহার করে যেকোন জিনিসের দৈর্ঘ্য বা প্রস্থ মাপা যায় । যেহেতু স্কেলের বাহিরের অংশ সমতল সেহেতু এটা দিয়ে যেসব জিনিসের বাহিরের অংশ সমতল সেই সব জিনিস মাপা যায় । যেমন একটি কাগজের টুকরো ।

৩. প্রত্যেক শিশুকে একটা সাদা কাগজের টুকরা বা রঙ্গিন কাগজের টুকরা দিন ।

৪. প্রত্যেক শিশুকে বলুন একটা হাত সাদা কাগজের উপর রেখে নিজের হাতের রূপরেখা আঁকতে । যদি সহায়তার দরকার হয় তাহলে সহায়তা করুন ।

৫. শিশুদের দেখান তারা কিভাবে নিজের আঙ্গুলের মাপ নিতে পারে । শিশুদের উৎসাহিত করুন যতটুকু সম্ভব নিজেরা করতে । এবার একটি স্কেল, হাতের ছাপ দিয়ে আঁকা আঙ্গুলের উপর রাখতে বলুন এবং স্কেলের "০" লেখা অংশ আঙ্গুলের গোড়ায় রাখতে হবে । আঙ্গুলের শীর্ষের সংখ্যাটাস্কেলে পড়তে হবে ।

৬. শিশুদের বলুন যেহেতু স্কেলের সীমানা সোজা, সেহেতু এটা ব্যবহার করে সোজা রেখা আঁকা যায় । তুমি যদি একটা সোজা রেখা আঁকতে চাও যে কোন দৈর্ঘ্যের, তাহলে স্কেলের সাহায্যে এটা করতে পারো । এর পরে আমরা এই কাজটা করবো, কাগজ কেঁটে চতুর্কোন বানানোর জন্য । প্রত্যেকটা আকার নিয়ে কথা বলুন । শিশুদের দুইটা ব্লক দেখান, একটা চতুর্কোন আরেকটি চতুর্ভূজ । দুইটা আকার নিয়ে কথা বলুন । চতুর্ভূজের কোন দিকগুলো একই দৈর্ঘ্যের? কোন দিক গুলো ভিন্ন দৈর্ঘ্যের? কয়েকটা শিশুকে বাছাই করে বলুন এই বিষয়টা স্কেল দিয়ে মেপে দেখাতে ।

৭. শিশুদের বলুন ওদের সাদা কাগজ উল্টিয়ে রাখতে । আমরা এখন কাগজটা দিয়ে ১৫ সেন্টিমিটারের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের চতুর্কোন বানাবো । শিশুদের দেখান চতুর্কোন আঁকা এবং কাঁটা । প্রত্যেক শিশুকে উৎসাহিত করুন নিজে নিজে এঁকে ও কেঁটে চতুর্কোন বানাতে, যতটুকু সহায়তার প্রয়োজন শুধু ততটুকুই দিন ।

৮. শিশুদের নির্দেশ দিন রঙ্গিন কাগজ কেটে একটি চতুর্কোন বানাতে । যার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ হবে ১৮ সেন্টিমিটার লম্বা ।

৯. শিশুদের বলুন একে অন্যকে নিজের শেষ করা কাজ দেখাতে ।

১০. চতুর্কোন গুলোকে রাখুন পরের দিনের শ্রেণী কক্ষে কাঁথা বানানোর জন্য ।

ক্লাস- ৭: কাঁথা বানানো:

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরা ও নিয়ন্ত্রণ, ছবি আঁকা, লেখা, আঁঠা লাগানো।

বোধ : বিশেষ অনুষ্ঠানের স্মরণ করা।

যোগাযোগ : বিশেষ অনুষ্ঠান বর্ণনা করা।

প্রয়োজন:

- সাদা চতুর্কোন
- রঙ্গিন চতুর্কোন (প্রতিটি শিশুর জন্য একটি করে)
- রঙ্গিন পেন্সিল/ক্রেওন
- আঠা
- টেপ/আঠালো টেপ
- ল্যামিনেটেড নামের কার্ড সমূহ

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের সাথে কতগুলো বিশেষ অনুষ্ঠান সম্পর্কে কথা বলুন। যেমন জন্মদিন, ছবি, খেলাধূলার প্রতিযোগিতা, উৎসব, বিয়ের অনুষ্ঠান। এইসব একটি সাদা বোর্ডে লিখুন শিশুদের দেখার জন্য।

২. প্রত্যেক শিশুকে একটি সাদা কাগজ এর টুকরা দিন।

৩. প্রত্যেক শিশুকে সাদা কাগজের টুকরাতে একটি বিশেষ অনুষ্ঠান সম্পর্কে লিখতে বা আঁকতে বলুন।

৪. প্রত্যেক শিশুকে বলুন সাদা কাগজের মধ্যে সাদা ও রঙ্গিন চতুর্কোন কাগজের টুকরা আটকাতে ও নিজের নাম কাগজের নিচে লিখতে। ল্যামিনেটেড নামের কার্ড এর সাহায্যে যদি নাম লিখতে পারে।

৫. শিশুরা যখন তাদের চতুর্কোন বানানো শেষ করবে তখন তাদের বলুন চতুর্কোন গুলো আঠা দিয়ে সারি করে লাগাতে, একটি লেপ/কাঁথার নকশা বানানোর জন্য।

৬. লেপ/কাঁথা শেষ করতে কিছু শিশুকে বলুন একটি সাদা সীমানা লেপ/কাঁথার চারদিকে আটকাতে। শিশুরা সীমানাটা যেকোন ভাবে সাজাতে পারে।

৭ শিশুদের কাগজের লেপ/কাঁথাটা দেখান এবং শিশুদের বলুন প্রত্যেকে এক এক করে তাদের বিশেষ অনুষ্ঠান সম্পর্কে অন্যদের বলতে।

ক্লাস-৮: শরীরের ছবি অংকন

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : শরীরের বিভিন্ন অংশে ও তাদের কার্যক্রম সম্পর্কে ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরা ও অংকন ।

স্থুল পেশীর দক্ষতা : হামাগুড়ি ।

প্রয়োজন:

- লম্বা কাগজ প্রত্যেকের জন্য ।
- মার্কার
- বিভিন্ন উপকরন, রঙ্গিন কাগজ ।
- ক্রেওন
- নামের কার্ড
- শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রতঙ্গের নাম লেখা কার্ড ।

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের জোড়া বেধে বসান ।

২. প্রথম শিশুকে একটি লম্বা কাগজের উপর শুতে বলুন । দ্বিতীয় শিশুকে বলুন একটি পেন্সিল বা মার্কার দিয়ে প্রথম শিশুর চার পাশে রেখা আঁকতে ।

৩. তারপর শিশুদের অদল বদল করেন । দ্বিতীয় শিশুকে একটি লম্বা কাগজের উপর শুতে বলুন এবং প্রথম শিশুকে বলুন একটি পেন্সিল বা মার্কার দিয়ে প্রথম শিশুর চার পাশে রেখা আঁকতে ।

৪. এবার প্রত্যেক শিশুকে নিজের শরীরে অংকিত ছবির মধ্যে বিভিন্ন অঙ্গ প্রতঙ্গ আঁকতে বলুন । যেমন চোখ, নাক, কান, চুল, আঙ্গুল, জামা কাপড় । শিশুরা কাপড়ের টুকরো বা কাগজ আঠা দিয়ে লাগাতে পারে শরীরে । শিশুরা বিভিন্ন অঙ্গ প্রতঙ্গের নাম লিখতে পারে ।

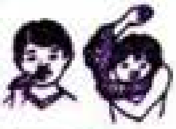
৫. শিশুদের সাহায্য করুন নিজের অংকিত ছবির নিচে তাদের নাম লিখতে । যদি নিজের নাম নিজে লিখতে না পারে তাহলে নাম লিখিত ল্যামিনেটেড কার্ড দেখিয়ে চিহ্নিত করতে বলুন এবং লিখতে বলুন ছবির নিচে ।

৬. যেসব ছবি সমাপ্ত হয়েছে সেসব ছবি শ্রেণী কক্ষে ঝুলিয়ে দিন ।

৭. শিশুদের সাথে শ্রেণী কক্ষের ঝুলানো ছবি গুলো দেখুন । শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন এই ছবিটা কার? তোমরা কি দেখতে পাচ্ছ? চোখগুলো কোথায়? কয়টা চোখ? হাতগুলো কোথায়? পাগুলো কোথায় ইত্যাদি ।

ক্লাস- ৯: মুখঅবয়বের অনুভূতি

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : মৌলিক খাদ্য প্রস্তুত ও খাওয়া।

যোগাযোগ : অনুভূতি প্রকাশ।

বোধ : মুখের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ চেনা।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ধরা ও ছাড়া।

প্রয়োজন:

- ল্যামিনেডেট করা অনুভূতির অভিব্যক্তির ছবির কার্ড সমূহ (ম্যানুয়েলের শেষে অ্যাপেনডিক্স অংশে যোগাযোগের রির্সোচ সমূহ দেখুন)।
- প্লেট,বা টিস্যু পেপার বা খবরের কাগজের টুকরা (প্লেটের পরিবর্তে ব্যবহারের জন্য)।
- হাতের রুটি (প্রত্যেক শিশুর জন্য)
- ম্যাওনেজ
- ডিম গোল করে কাঁটা
- আপেল ত্রিভূজ আকারে কাঁটা
- টমেটো ত্রিভূজ আকারে কাঁটা
- শশা কাঠির মত কাঁটা

ভোঁতা মাখনের ছুরি (ম্যাওনেজ লাগানোর জন্য)

নির্দেশনাবলী :

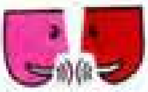
১. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা কিভাবে নিজেদের খুশি হওয়ার অনুভূতি প্রকাশ করে? কিভাবে দুঃখ প্রকাশ করে? কিভাবে রাগ প্রকাশ করে বা প্রকাশ করে ব্যথা পাওয়ার অনুভূতি?
২. শিশুদের বলুন একে অন্যকে জিজ্ঞাসা করতে "আজকে কেমন আছো"।
৩. সকল সামগ্রী গোল করে কক্ষের মাঝখানে রাখুন।
৪. প্রত্যেক শিশুকে একটি কার্ড দিন যেখানে মুখের অভিব্যক্তির একটি অনুভূতি দেখায়। শিশুদের বলুন ওদের কার্ডগুলো অন্য শিশুকে দেখাতে এবং বলতে কার্ডে দেখানো অনুভূতিটা কি?
৫. শিশুদের বলুন আজকে আমরা বিভিন্ন ধরনের চেহারা বানাবো,বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি প্রকাশের জন্য। আমাদের আনা সামগ্রী সমূহের মধ্যে যেসব অনুভূতি ছবির কার্ডগুলোতে দেখাচ্ছে। সবার শেষে শিশুরা তাদের বানানো চেহারা গুলো দেখাতে পারবে।
৬. সবগুলো ধাপ বোর্ডে লিখুন এবং প্রত্যেক ধাপ অনুসরণ করুন। ধাপ-১: একটি রুটি নিন, ধাপ-২: মেওনিজ রুটির উপরে মাখান, চামড়া বানানোর জন্য,ধাপ-৩ : চোখ ও ভ্রূ বানানোর বাঁকানোর অনুভূতি প্রকাশের জন্য, ধাপ-৪: মুখটি বানাও অনুভূতি প্রকাশের জন্য, ধাপ-৫: একটি নাক যুক্ত করুন, ধাপ-৬ : কান যুক্ত করুন, ধাপ-৭ : চুল যুক্ত করুন।
৭. শিশুদের প্রত্যেক ধাপ দেখিয়ে দিন। শিশুদের উৎসাহিত করুন ভিন্ন ভিন্ন উপকরন ব্যবহার করতে, চেহারা বানাতে বা চেহারার প্রতঙ্গগুলো দেখাতে, যেমন - চোখ,নাক, কান ইত্যাদি।
৮. একবার শেষ হলে প্রত্যেক শিশুকে বলুন খাদ্য সামগ্রী দিয়ে বানানো চেহারাটা শ্রেনীকক্ষের অন্যদের দেখাতে এবং বলতে বলুন চেহারাটা কি অনুভূতি দেখাচ্ছে বা প্রকাশ করছে?
৯. চেহারাটা এবার শিশুরা খেতে পারবে। শিশুদের উৎসাহিত করুন নিজে নিজে খেতে।

ক্লাস- ১০: আমার কাহিনী, ব্যক্তিগত তথ্য

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছেড়া ও আঠা লাগানো, কাঁচি দিয়ে কাঁটা, পেন্সিল ধরা, নিয়ন্ত্রণ ও ছবি আঁকা ।

বোধ : চেহারার অঙ্গ প্রতঙ্গ চেনা ।



যোগাযোগ : নিজের নাম, পড়া ও লিখা ।

প্রয়োজন:

- ল্যামিনেটেড কার্ড ।
- বাংলা ও ইংরেজি সংখ্যার কার্ড ।
- মাপার জন্য মাপকাঠি বা ফিতা ।
- দড়ির গোলক ।
- কাঁচি
- আমার গল্প বই ।
- পেন্সিল (প্রতিটা শিশুর জন্য)
- কাগজের টুকরা (প্রতিটা শিশুর জন্য)
- নীল আঠা ।

নির্দেশনাবলী :

১. বোর্ডে এই শিরোনাম সমূহ লিখুন: নাম, বয়স, জন্ম দিন, উচ্চতা ও ঠিকানা ।

২. যেসব শিশু লিখতে সক্ষম তাদেরকে বলুন বোর্ডে লিখা শিরোনাম গুলো খাতায় লিখতে । যেসব শিশুরা লিখতে অক্ষম তাদের জন্য শিক্ষক বা অভিভাবকদের বলুন শিরোনামগুলো খাতায় লিখে দিতে ।

৩. শিশুদের বলুন ল্যামিনেটেড কার্ড থেকে নামটা চিহ্নিত করতে ও দেখে খাতায় লিখতে নামের শিরোনামের পাশে ।

৪. শিশুদের বলুন নিজেদের বয়স বলতে ও লিখতে পারতে হবে । বাংলা ইংরেজী কার্ড থেকে সংখ্যা গুলো চিহ্নিত করতে । বয়স শিরোনামের পাশে লিখতে হবে ।

৫. মাপার জন্য মাপকাঠি ব্যবহার করে একটি শিশুর উচ্চতা মাপুন । আরেকটি শিশুকে বলুন মাপকাঠির সংখ্যাটি পড়তে । শিশুদের নিজেদের উচ্চতা বাংলা ও ইংরেজিতে "উচ্চতা" শিরোনামের পাশে লিখতে হবে ।

৬. দড়িটা খুলে একটি শিশুর পাশে রাখুন ও শিশুটার মাপ নিন । শিশুটির উচ্চতা অনুযায়ী দড়িটা কেটে নিন । শিশুদের বলুন কাটা দড়ির টুকরা গুলো একটি আরেকটির সাথে তুলনা করতে । কে সবচেয়ে উচ্চতায় ছোট? কে সবচেয়ে উচ্চতায় বড়? দড়িগুলো সবচেয়ে ছোট থেকে ক্রমানুসারে সাজান এবং আঠা দিয়ে দেয়ালে লাগান । শিশুদের বলুন তাদের নাম একটি কাগজের টুকরায় লিখে নিজের দড়ির নীচে লাগাতে ।

৭. শিশুদের বলুন নিজেদের দড়ির সামনে দাঁড়াতে ক্রমানুসারে সবচেয়ে ছোট থেকে সবচেয়ে লম্বা ।

ক্লাস- ১১: আমি কে?

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরা ও নিয়ন্ত্রণ, লেখা, ছবি আঁকা, কাটা এবং লাগানো ।

বোধ : নিজের ও অন্যদের ব্যক্তিগত তথ্য স্মরণ ।

যোগাযোগ : বলে, দেখিয়ে এবং লিখিতভাবে নিজের নাম ও অন্যান্য গুনাবলী প্রকাশ করা ।

প্রয়োজন:

- এ৪ সাইজের কাগজের টুকরা (একটা প্রত্যেক শিশুর জন্য)
- পেন্সিল (একটা প্রত্যেক শিশুর জন্য)
- ম্যাগাজিন
- কাঁচি
- আঠা
- সংখ্যার কার্ড সমূহ

নির্দেশনাবলী :

১. নিম্নলিখিত শিরোনাম সমূহ সাদা বোর্ডে লিখুন :
আমার কয়জন বোন আছে?
আমার কয়জন ভাই আছে?
আমার প্রিয় খাবার কি?
আমি কোন খাবার অপছন্দ করি?
আমার প্রিয় খেলনা কি?
আমার প্রিয় জায়গা কি?
আমার প্রিয় কাজ কি?
আমি কোথায় থাকি?
আমার জন্ম দিন কবে?
আমার নাম?

২. যেসব শিশুরা লিখতে পারে তাদের বলুন শিরোনাম গুলো একটি কাগজের টুকরাতে লিখতে । যেসব শিশুরা লিখতে অক্ষম সেসব শিশুদের জন্য অভিভাবকদের বলুন শিরোনাম গুলো একটি কাগজে লিখে দিতে এবং শিশুদের বলুন আঠা দিয়ে কাগজের টুকরা গুলো ক্রমানুসারে লাগাতে ।

৩. শিশুদের প্রত্যেকটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং তাদের সহায়তা করুন উত্তর বলতে, লিখতে ও দেখিয়ে দিতে এবং পরে ছবি এঁকে বা ছবি কেঁটে উত্তর এর সাথে মিলিয়ে শিরোনামের পাশে লাগাতে । শিশুদের চিত্র, ক্রিয়া ইত্যাদি দিয়ে প্রশ্নের উত্তর দিতে সহায়তা করুন ।

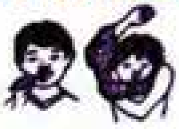
৪. যাদের কাজ সমাপ্ত হয়েছে তাদের কাজগুলো তুলে নিন । শিশুদের কাছে "আমি কে" এই খেলাটির সূচনা করুন । শিশুদের বলুন আপনি শ্রেণীর একটি শিশুর ভূমিকা পালন করবেন এবং শিশুরা হবে গোয়েন্দা! আপনি শিশুদের যোগসূত্র দিবেন এবং আপনি কোন শিশুর ভূমিকা করছেন সেটা বের করতে হবে । যে শিশুটি প্রথমে বলতে পারবে সেই হবে জয়ী ।

৫. খেলাটা শুরু করুন, প্রত্যেক প্রশ্নের পরে ৩ থেকে ৫ সেকেন্ড সময় দিন শিশুদের উত্তর দেওয়ার জন্য । যেমন বলুন আমি কে? আমার বোন আছে? থামুন । আমার ভাই আছে? থামুন । আমার প্রিয় খাবার হল . . . . থামুন । আমার এইটা খেতে হবে . . . . ., আমার প্রিয় খেলনা . . . ., আমার প্রিয় কার্ড . . . . . আমি এখানে থাকি . . . . . ., আমার জন্ম দিন ....., আমার নাম হল?

৬. যতক্ষন না প্রত্যেক শিশুর কাগজ পড়া শেষ হয়েছে এই খেলাটা চলতে থাকবে ।

ক্লাস- ১২: আমার প্রত্যেক দিনের সময়সূচী

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের করনীয় কাজ : জুতা পরা ও খোলা, মুখ ও হাত ধোয়া ।

বোধ/অনুভূতি : স্মরণ, কাজের অনুকরণ

যোগাযোগ : প্রতিদিনের কাজ কর্ম বলে এবং দেখিয়ে প্রকাশ করা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- সাদা বোর্ড ও মার্কার
- প্রতিদিনের কার্যক্রমের ছবির কার্ড সমূহ
- আঠা
- বালতি
- ধোয়ার জন্য কাপড় ২ টি
- টাওয়াল ২ টি
- হাতের সাবান ২ টি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন রুটিন হলো প্রতিদিন বা নিয়মিতভাবে যে কাজ গুলো আমরা করব/করি তার সময় সূচী ।

২. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন "তারা প্রতিদিন নিয়মিত কি কাজ করে?" তাদেরকে বলুন একটি তালিকা তৈরি করে বলতে । যেসব শিশুর কথা বলতে অসুবিধা হয় তাদের বলুন ছবির সাহায্য নিয়ে বুঝাতে ।

৩. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন প্রতি সপ্তাহে তারা কি কাজ করে তার একটি তালিকা তৈরী করতে । প্রয়োজনে বোর্ড বা ছবির কার্ড ব্যবহার করবে ।

৪. সংখ্যার কার্ড ও ছবির কার্ড ব্যবহার করে শিশুদের সকালের কাজের তালিকা দেখান । যেমন- আঠা ব্যবহার করে সংখ্যা ১ এর কার্ড বোর্ডে লাগান । এর পর বিছানা থেকে সকালে উঠার ছবি ১ নং কার্ড এর পাশে লাগান । সকালে নাস্তা খাওয়ার কার্ড ২ নং কার্ডের পরে লাগান ।

৫. শিশুদের এক সেট সংখ্যার কার্ড দিন ১,২,৩ লেখা কিছু ছবির কার্ডের সাথে । তাদেরকে বলুন সংখ্যার কার্ডগুলো ক্রমানুসারে সাজাতে । এরপর শিশুদের বলুন ছবির কার্ড গুলো দেখিয়ে এই ছবির কার্ডগুলো থেকে সকালে তারা কি করেছে সেই ছবির কার্ডটি বাছাই করতে । এইভাবে পরবর্তীতে কি কাজ করেছে সেই ভাবে কার্ডগুলোকে ক্রমানুসারে সাজাতে ।

৬. শিশুদের বলুন ক্রমানুসারে সাজানো ছবির কার্ড গুলো শ্রেণী কক্ষের অন্যদের দেখাতে ।

৭. এই গানটির সূচনা করুন । আমরা এইভাবে আমাদের মুখ ধুই, দাঁত ব্রাশ করি, হাই তুলি ও আড়মোড়া ভাঙ্গি, আমাদের নাস্তা খাই ইত্যাদি । শিশুদের এইসব কার্যক্রম দেখান এবং নির্দেশনা দিন এই সব কার্যক্রম অনুকরণ করতে ।

৮. শিশুদের এবার বলুন যেসব কার্যক্রম সকালে করে সেসব কার্যক্রম আমরা ক্লাসে করব । শিশুদের বলুন মায়েদের দেখাতে তারা কত বড় হয়েছে, কিভাবে সব কাজ নিজে করতে পারে । আজকে আমরা নিজেরা নিজেদের হাতমুখ ধোব ও জুতা পরব জিজ্ঞাসা করুন মুখ ধোয়ার কাজ কিভাবে করতে হয়, এটা কি ওরা মনে করতে পারে? শিশুদের দেখান হাত ধোয়া ও বলুনআমরা গানের সুরে এইভাবে "আমাদের হাত ধুই" ।

৯. শিশুদের নির্দেশনা দিন নিজের জুতা খুঁজে বের করতে, নিজে জুতা পরতে বা অল্প সহায়তায় কাজটা শেষ করতে । (কাজটা শিশুদের কাছে সহজ যাতে না হয় কিন্তু কাজটা যেন নিজে শেষ করতে পারে সেইভাবে সাজাতে হবে । যেমন- নিজেদের জুতা চিহ্নিত করা, নিজের পা জুতায় ঢোকানো, ভেলক্রু জুতা নিজে খোলা ও পরা) ।

১০. শিশুদের নির্দেশ দিন টয়লেটের ট্যাপের কাছে যেতে ও সারি বেঁধে একপাশে লাইনে দাঁড়াতে । একটি বালতিতে পানি নিন ও একটি ছোট প্লাস্টিকের চেয়ার দিন সেসব শিশুদের জন্য যারা বেসিন এর থেকে ছোট উচ্চতার । একটি কাপড় বালতিতে রাখুন ও আরেকটি বেসিন এর পাশে রাখুন । একটি সাবান বেসিন এর পাশে রাখুন । একটি টাওয়াল বেসিন ও বালতির পাশে রাখুন ।

১১. একে একে শিশুদের বলুন হাত ও মুখ ধুতে ।

যেসব শিশুরা দাঁড়াতে পারে ও বেসিন পর্যন্ত নাগাল পায় তাদেরকে বেসিন এর সামনে দাঁড়াতে বলুন ও হাতে সাবান দিন হাত ধোয়ার জন্য, হাত ধোয়ার পর ট্যাপটা বন্ধ করতে বলুন । বেসিন এর সামনে রাখা কাপড় দিয়ে হাত ও মুখ শুকনো করে মুছে ফেলতে বলুন ।

যেসব শিশুরা বেসিন পর্যন্ত নাগাল পায় না কিন্তু দাঁড়াতে পারে, তাদেরকে বালতির পাশে দাঁড়াতে বলুন, ট্যাপটা খুলুন বালতিতে পানি ভরার জন্য । ওদের হাতে সাবান দিন হাত ও মুখ ধোয়ার জন্য । ধোয়ার পর বালতির পাশে রাখা কাপড় দিয়ে হাত ও মুখ শুকনো করে মুছে ফেলতে বলুন ।

যেসব শিশুরা দাঁড়াতে পারেনা, সেই সব শিশুদের বলুন বালতির পাশে রাখা একটি প্লাস্টিকের চেয়ার এ বসতে । ট্যাপটা খুলুন বালতিতে পানি ভরার জন্য । ওদের হাতে সাবান দিন হাত ও মুখ ধোয়ার জন্য । ধোয়ার পর বালতির পাশে রাখা কাপড় দিয়ে হাত ও মুখ শুকনো করে মুছে ফেলতে বলুন ।

১২. একবার হাত ও মুখ ধোয়া শেষ হলে শিশুদের বলুন ক্লাসরুমে ফেরত আসতে । জুতা খুলতে বলুন এবং নাস্তার জন্য অপেক্ষা করতে বলুন ।

শিশুদের দৈনন্দিন কার্যক্রম নিজে করার সক্ষমতা অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত চর্চা করতে হবে:

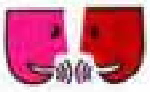
- শিশুদের সাথে ধৈর্য্যশীল হতে হবে । প্রত্যেক কাজের সব ধাপ গুলো চিন্তা করে নিজে কাজটা শেষ করার জন্য শিশুদের সময় দিতে হবে ।
- একটি শিশুর যেকোন কাজের সব ধাপগুলো নিজে শেষ করার উদ্যোগ/প্রচেষ্টা ও সামর্থ্য চিহ্নিত করতে হবে এবং এর জন্য অভিবাদন দিতে হবে । যেমন: একটি শিশু একটি পানির ট্যাপ অতটা খুলতে পারে না, যাতে পানির বেগ ভালো আসে । কিন্তু শিশু পানির ট্যাপ ধরতে পারে হালকা ভাবে এবং অল্প ঘুরাতে পারে । অনুশীলনের পর শিশুটি এক সময় আরো শক্ত ভাবে ধরতে পারবে ও আরো জোরে ঘুরাতে পারবে ।
- কখনো কোন কাজ একটি শিশুর কাছ থেকে নিয়ে নিজে করে দেবেন না । যদি কাজটা ওদের জন্য বেশী কঠিন হয়ে থাকে, চিন্তা করুন কাজটা ওদের কাছে কেন কঠিন লাগছে? শিশুটি যে ট্যাপটা ঘুরানোর চেষ্টা করছে, সেটি কি বেশী শক্ত? তাহলে ট্যাপটা একটু খুলে দিন ও শিশুটিকে আবার চেষ্টা করতে বলুন । সামর্থ্য ও প্রচেষ্টাকে সহজ করুন ।
- কাজটার শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত শিশুটাকে সবসময় সহায়তা না দিয়ে শুধু যখন দরকার হয় তখন সহায়তা দিন ।
- শুধু দক্ষতা বা প্রচেষ্টাকে সহজ করার জন্য সহায়তা করতে পারেন । কিন্তু সবসময় লক্ষ্য রাখতে হবে সহায়তার কারনে শিশুটির প্রচেষ্টা বা কাজটা সক্রিয় অংশগ্রহণে বিঘ্ন না হয় । শিশুদের যতটুকু সম্ভব নিজেদের কাজ নিজেদের করতে হবে । শিশুরা যতটুকু সম্ভব নিজে সবটুক কাজ করবে বা সক্রিয় অংশগ্রহণ করে সব কাজ শেষ করবে ।

ক্লাস- ১৩: আঙ্গুলের ছাপ

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ: মিল ও অমিল চিহ্নিতকরণ

সূক্ষ্ম পেশী নিয়ন্ত্রন : পেন্সিল ধরা ও নিয়ন্ত্রণ, হাতের লেখা ।



যোগাযোগ : নিজের এবং অন্যদের গুনাগুণ বর্ণনা করা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- কালির প্যাড
- কাগজ
- পেন্সিল
- ল্যামিনেটেড নামের কার্ড

নির্দেশনাবলী :

১. একটি দলীয় আলোচনা শুরু করুন বাহ্যিক রূপ এর মিল ও অমিল সম্পর্কে । শিশুদের চুলের রং, চোখের রং, উচ্চতা, হাত ও পায়ের আঙ্গুল কয়টা বা বাম না ডান হাতে লিখে এসব বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন । শিশুদের সবার মধ্যে কি কি মিল রয়েছে বা কি কি একই রকম নয় বোর্ডে একটি মিল ও অমিলের ছক তৈরি করুন ।

২. শিশুদের নিজের হাত দেখাতে বলুন, জিজ্ঞাসা করুন হাতের সব রেখা দেখতে পারছে কিনা । যে শিশুটি পাশে বসে আছে তার হাতের রেখাগুলো দেখাতে বলুন । তাদের জিজ্ঞাসা করুন নিজেদের হাতের রেখাগুলো কি একই রকম না ভিন্ন ?

৩. এবার আঙ্গুলের ডগার দিকে দেখতে বলুন । জিজ্ঞাসা করুন সব ছোট রেখা দেখতে পাচ্ছে কিনা ? বলুন, আমরা এই রেখাগুলো আরো ভালোভাবে দেখতে পারি আঙ্গুলে রঙ্গিন কালী লাগিয়ে ও আমাদের বৃদ্ধা আঙ্গুলকে স্ট্যাম্পে ছাপ লাগানোর মত ব্যবহার করে ।

৪. শিশুদের বলুন স্ট্যাম্প প্যাড এ বৃদ্ধাঙ্গুলের চাপ দিতে এবং একটি সাদা কাগজের উপর বৃদ্ধাঙ্গুলের ছাপ দিতে ।

৫. শিশুদের বলুন আমরা আমাদের আঙ্গুল, বৃদ্ধাঙ্গুলের ছোট ছোট রেখাগুলো পরীক্ষা করে দেখব । প্রত্যেকের রেখাগুলো একই রকম না ভিন্ন? প্রত্যেক শিশুর একেক ধরনের আঙ্গুলের ছাপ সংগ্রহ করার ব্যবস্থা করুন । যেমন- একটি শিশু বৃদ্ধাঙ্গুলের ছাপ সংগ্রহ করবে, আরেক শিশু তর্জনীর ছাপ সংগ্রহ করবে ইত্যাদি । শিশুদের বলুন ক্লাসের সকল শিশুদের আঙ্গুল ও বৃদ্ধাঙ্গুলের ছাপ সংগ্রহ করতে । একটি ছাপ বানানোর পর নিজের নাম ছাপের নিচে লিখতে হবে । ল্যামিনেটেড নামের কার্ডগুলো সংগ্রহ করুন ।

৬. সব ছাপ নেওয়া শেষ হলে শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন বৃদ্ধাঙ্গুলের ছাপ গুলো কি একই রকম না ভিন্ন? শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ও বলুন ক্লাসের অন্যদের দেখাতে ও বর্ণনা করতে এই রেখা গুলো কিভাবে ভিন্ন ?

৭. এই ক্লাসটি শেষ করতে শিশুদের নির্দেশনা দিন, কিছু নতুন রেখা গোল আকারে যোগ করে বৃদ্ধাঙ্গুলের ছাপ থেকে জীবজন্তুর ছবি আঁকতে বলুন । তারা ছাপগুলোকে মুরগী, গরু ইত্যাদি বানাতে পারে ।

ক্লাস- ১৪: "আমার" থলে

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ: গুনাগুণ চিহ্নিতকরণ এবং নিজেদের প্রিয় জিনিস গুলো/বস্তুগুলোর ব্যবহার সম্পর্কে জানা।

যোগাযোগ : নিজেদের প্রিয় বস্তুগুলোর বর্ণনা দেওয়া, গুরুত্ব ও ব্যবহার সম্পর্কে জানা।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : জিনিস ধরা ও নিয়ন্ত্রণ করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- শিশুদের আগের দিনের কাজ শেষ করতে হবে :একটি "আমার" থলেতে থাকবে প্রিয় খেলনা, বই, ফল, ছবি ইত্যাদি যেসব জিনিসের বিশেষ গুরুত্ব আছে। অভিভাবকদের বলুন, এই থলে তে কি জিনিস যাবে সেটা সম্পূর্ন শিশুরা নির্ধারণ করবে। অভিভাবকরা শিশুদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারে। যেমন - তাদের সবচেয়ে পছন্দের খেলনা, ফল কি ইত্যাদি ।কিন্তু দেখতে হবে শিশুটি সিদ্ধান্ত নিচ্ছে কিনা।

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন তারা এখন নিজেদের সম্পর্কে উপস্থাপনা করবে এবং শ্রেনী কক্ষের অন্যদের দেখাবে তাদের সবচেয়ে প্রিয় জিনিস গুলো এবং থলের প্রত্যেকটি জিনিসের গুরুত্ব সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিবে।

২. প্রত্যেকটি শিশু একে একে শ্রেণী কক্ষের অন্যদের সামনে উপস্থাপনা করবে। প্রত্যেকটি জিনিস একে একে দেখাতে হবে ও বর্ননা দিতে হবে।

৩. শিশুদের তাদের জিনিসগুলো সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন - যেমন এইটার রং কি? এটা দিয়ে কার সাথে খেলে? কতবার এইটা দিয়ে খেলে? এইটা কিসের জন্য ব্যবহার করে? ইত্যাদি।

৪. একটি জিনিস একটি শিশুকে শ্রেণীর সকলকে একবার করে দেখাতে, এরপর শ্রেণীর সকলকে জিনিসটি নিয়ে প্রশ্ন করতে বলুন।

ক্লাস- ১৫: আমার গল্প, আমার প্রিয় জিনিসগুলো

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : নিজের প্রিয় জিনিসগুলো চিহ্নিত করা ।

যোগাযোগ : বলে, দেখিয়ে, লিখনের মাধ্যমে প্রিয় জিনিসগুলো সম্পর্কে জানানো ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরা, নিয়ন্ত্রণ ও হাতের লিখা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- আমার গল্পের বই
- পেন্সিল
- রং পেন্সিল
- আঠা

নির্দেশনাবলী :

১. এই শিরোনাম গুলো একটি সাদা বোর্ডে লিখুন :

আমার প্রিয় রং:

আমার প্রিয় খাবার:

আমার প্রিয় খেলনা:

আমার প্রিয় জন্তু :

আমার প্রিয় ছুটি :

আমার প্রিয় বই :

আমার প্রিয় গান :

যে সব শিশুরা লিখতে পারে তাদের বলুন এই শিরোনামগুলো একটি সাদা কাগজে লিখতে । যেসব শিশুরা লিখতে অক্ষম তাদের অভিভাবকদের শিরোনাম গুলো একটি কাগজের টুকরোয় লিখতে বলুন । সেগুলো শিশুদের বলুন আঠা দিয়ে ক্রমানুসারে একটি বই এ লাগাতে ।

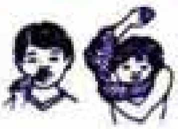
২. প্রত্যেক শিশুকে বলুন প্রত্যেক প্রশ্নের উত্তর ছবি এঁকে বা লিখে দিতে ।

৩. অভিভাবক বা বড়দের বলুন শব্দ গুলো একটি সাদা কাগজে লিখতে, শিশুরা যেন সেগুলো অনুকরণ করতে পারে । শিশুদের অক্ষর গুলো দেখান,সেগুলো কিভাবে শব্দ বানায় এবং সেই স্বরধ্বনি প্রত্যেকে কিভাবে অক্ষর বানায় ?

৪. একবার শেষ হলে, একে একে শিশুদের উত্তর শ্রেণী কক্ষের সবার সামনে বলতে বলুন ।

ক্লাস- ১৬: আজকে আমি কি পড়ব?

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : পোষাক পড়া।

বোধ : আবহাওয়া সম্পর্কে জ্ঞান

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : বোতাম ও চেইন লাগানো ও খোলা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

৩ টা করে নিম্নলিখিত :

- হাতা ছাড়া জামা
- জ্যাকেট (এক প্রকারের কোট)
- মোজা
- শাল
- ছাতা
- রেইন কোট
- টি শার্ট
- হাফ প্যান্ট
- সালোয়ার কামিজ
- টুপি
- আবহাওয়া ছবির কার্ড
- সাদা বোর্ড ও মার্কার

নির্দেশনাবলী :

১. শ্রেনী কক্ষের শিশুদের সাথে আবহাওয়ার অবস্থা নিয়ে কথা বলুন। তাদের জিজ্ঞাসা করুন আমাদের বিভিন্ন মৌসুম গুলো কি? উত্তর গুলো বোর্ডে লিখুন। এরপর শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন শীতের মৌসুমে আবহাওয়া কি রকম থাকে, গরম না ঠান্ডা? তারা নিজেকে গরম রাখতে কি পোশাক পরে জিজ্ঞাসা করুন? উত্তর গুলো বোর্ডে লিখুন এবং শিশুদের দেখান কি ধরনের ভিন্ন কাপড় আছে। জিজ্ঞাসা করুন গ্রীষ্মের মৌসুমে আবহাওয়া কি রকম থাকে, গরম না ঠান্ডা? ওরা কিভাবে নিজেদের ঠান্ডা রাখত? আবার উত্তর গুলো বোর্ডে লিখুন ও সবাইকে বলুন জড়ো করা কাপড়ের স্তুপ থেকে কাপড় বাছাই করতে যেটা ওরা গ্রীষ্মে পড়ে এবং কাপড় ক্লাসের সবাইকে দেখাতে। অন্যান্য মৌসুম নিয়ে আলোচনা করুন। তারপর মৌসুমের তাপমাত্রা ও এই মৌসুমে কি পরা হয় তা বলুন।

২. বিভিন্ন ধরনের কাপড় নিয়ে কথা বলুন। একটি টুপি তুলে ধরুন। সবাইকে জিজ্ঞাসা করুন এটা কি? এটা কিভাবে পরতে হয়? শরীরের কোন অংশে এটা পরতে হয়? এটা শুধু ছেলেরা পরে না মেয়েরাও পরে? নাকি ছেলে মেয়ে দুইজনেই পরে? প্রত্যেকটি কাপড় দেখিয়ে একই ভাবে জিজ্ঞাসা করুন।

৩. একটি খেলা শিশুদের কাছে উপস্থাপন করুন, তাদের বলুন আমরা এই খেলাটি খেলবো। আমি আজকের আবহাওয়া কিরকম তা বলবো এবং আমি একটা আবহাওয়ার কার্ড দেখাবো। এরপর তোমাদের (শিশুদের) বাছাই করতে হবে এই রকম আবহওয়াতে তোমরা কি ধরনের কাপড় পরবে নিজেদের গরম বা ঠান্ডা রাখার জন্য। বলুন কাপড়টি নিজে পরতে হবে। যে শিশুটি কাপড়টি সবার আগে পরতে পারবে সে হবে জয়ী।

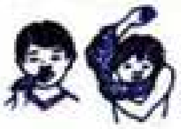
৪. একটি ছবির কার্ড তুলে ধরুন। বলুন আজকের আবহাওয়া . . . . ." এবং কার্ডটি বোর্ডে লাগান, শিশুদের কাজটি শেষ করার জন্য সময় দিন। শিশুদের সহায়তা করুন যখন শিশুরা কাজটি কঠিন মনে করে বা নিজেরা কাজটি শুরু না করে। শুধু কাজটা সহজ বানাতে সহায়তা দিন।

৫. এই কাজটা সবগুলো আবহাওয়া কার্ড দ্বারা করুন। আবহাওয়ার কার্ড গুলো একবারের বেশী দেখান।

৬. বোর্ডে লিখুন খেলায় কে জয়ী হয়েছে।

ক্লাস- ১৭: দিন শুরু করার জন্য তৈরী হওয়া

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : মুখ ধোয়া, দাঁত ব্রাশ করা ও চুল ব্রাশ করা ।

বোধ : অনুক্রম

সুক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : বোতাম, জিপ খোলা ও বন্ধ করা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- শিশুদের বাড়ির কাজ সম্পন্ন করার জন্য - দাঁতের ব্রাশ ও চুলের ব্রাশ আনা ।
- সাদা বোর্ড ও মার্কার
- প্রতিদিনের কার্যক্রমের ছবির কার্ড
- টুথ পেষ্টের টিউব
- আঠা
- বালতি
- ২ টা শরীর মোছার কাপড়
- ২টা টাওয়াল

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের সাথে আলোচনা করুন "রুটিন" মানে আমরা যেসব কাজ প্রতিদিন নিয়মিত করি এবং যেই অনুক্রম অনুসারে কার্যক্রমগুলো করি । শ্রেণী কক্ষে জিজ্ঞাসা করুন প্রতিদিন সকালে শিশুরা কি করে? বোর্ডে একটি তালিকা লিখুন । যোগাযেগের বোর্ড ও ছবির কার্ড ব্যবহার করুন শিশুদের সহায়তা করার জন্য যদি তাদের মুখে উত্তর দিতে অসুবিধা থাকে ।

২. ১-৬ পর্যন্ত নাম্বার কার্ড ও ছবির কার্ড সমূহ যেগুলোতে বিছানা থেকে সকালে ওঠা, মুখ ধোওয়া, দাঁত ব্রাশ করা, চুল ব্রাশ করা, খাওয়া, বাসা থেকে বের হওয়া আঁকা আছে, সেই কার্ড গুলো দেখান এবং প্রতিদিন রুটিন অনুযায়ী এগুলো, আঠা ব্যবহার করে নাম্বার "১" এর কার্ডটা বোর্ডে লাগান । নাম্বার "১" এর কার্ডের পাশে বিছানা থেকে ওঠা আঁকা এই ছবির কার্ডটা লাগান । এরপরে নাম্বার "২" লেখা কার্ডটি "১" নং কার্ড এর নিচে লাগান । মুখ ধোওয়া ছবির কার্ডটি "২" নং কার্ড এর পাশে লাগান ।

৩. প্রত্যেক শিশুকে "১-৬" পর্যন্ত লেখা নাম্বার কার্ড গুলো ও ছবির কার্ড গুলো দিন । শিশুদেরকে বলুন কার্ডগুলোকে ক্রমানুসারে সাজাতে । তারপর শিশুদেরকে বলুন একটি করে কার্ড তুলতে, যে কাজটি আজকে সকালে করেছে । এরপরে ওরা কি করেছে এবং তার পরে কি করেছে ইত্যাদি ও ছবির কার্ড গুলো নাম্বার কার্ডে পাশে সঠিকভাবে সাজাতে ।

৪. শিশুদেরকে বলুন তাদের ক্রমানুসারে সাজানো কার্ডগুলো শ্রেনী কক্ষের সবাইকে দেখাতে ।

৫. শিশুদের সামনে এই গানটি উপস্থাপন করুন "আমরা এইভাবে আমাদের চেহারা ধুই, দাঁত ব্রাশ করি, হাই তুলি ও আড়মোড়া ভাঙ্গি এবং নাস্তা করি । শিশুদের কিছু কার্যক্রম দেখান এবং বলুন এই কার্যক্রম গুলো অনুকরণ করতে ।

৬. শিশুদের বলুন আমরা এখন কিছু সকালের কার্যক্রম অনুশীলন করব । শিশুদের বলুন তাদের মায়েদের দেখাতে যে তারা কত বড় হয়েছে ও তারা কিভাবে সহায়তা করতে পারে নিজেদের কাজ নিজে করে । আজকে আমরা জুতা পড়ব, মুখ ধোব, দাঁত ব্রাশ করব ও চুল আঁচড়াবো । মনে আছে আমরা কিভাবে মুখ ধুই? মুখ ধোয়ার কাজটা দেখান ও শিশুদের বলুন "আমরা এইভাবে আমাদের মুখ ধুই" মনে আছে আমরা কিভাবে আমাদের দাঁত ব্রাশ করি? কাজটা দেখান ও বলুন "আমরা এই ভাবে আমাদের দাঁত ব্রাশ করি ।

৭. শিশুদের বলুন নিজেদের জুতা খুঁজে বের করতে ও নিজে নিজে জুতা পরতে বা অল্প সহায়তার মাধ্যমে কাজটি করতে। কাজটি যাতে শিশুর জন্য সহজ না হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। কিন্তু কাজটি এতটা কঠিন করা যাবেনা, যে শিশুটি কাজটি শেষ করতে না পারে। (যেমন - নিজের জুতা চিহ্নিতকরণ, নিজেদের পা জুতায় ঢুকানো, জুতা খোলা ও জায়গায় রেখে দেওয়া।) শিশুদের নির্দেশনা দিন যে টয়লেটের ট্যাপের কাছে গিয়ে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াতে।

৮. একটি পানির বালতি নিন ও যেসব শিশুর উচ্চতা বেসিন পর্যন্ত আসেনা বা যারা দাঁড়াতে অক্ষম তাদের জন্য একটি প্লাস্টিকের চেয়ার নিন। একটি গা মোছার কাপড় বালতিতে রাখুন ও একটি রাখুন বেসিনের পাশে এবং একটি টুথপেস্টের টিউব ও একটি শুকনা টাওয়াল রাখুন বেসিন বা বালতির পাশে।

৯. একে একে শিশুদের বলুন মুখ ধুতে ও দাঁত ব্রাশ করতে।

* যেসব শিশুরা দাঁড়াতে পারে ও বেসিন ধরতে পারে তাদের এই অনুসারে কাজটা যতটুকু সম্ভব শেষ করতে হবে। বেসিনের সামনে দাঁড়াতে হবে, ট্যাপ খুলতে হবে, পানি দিয়ে মুখ ধুতে হবে, দাঁত ব্রাশ করতে হবে, মুখ কুলি করতে হবে, ট্যাপ বন্ধ করতে হবে ও মুখ মুছে নিতে হবে।

* যেসব শিশুরা বেসিন নাগাল পায় না কিন্তু দাঁড়াতে সক্ষম: তাদের এই অনুসারে সব কাজ যতটুকু সম্ভব নিজে শেষ করতে হবে। বালতির পাশে দাঁড়াতে হবে, ট্যাপ খুলে বালতিতে পানি ভরতে হবে, ট্যাপ বন্ধ করতে হবে, মুখে পানি দিতে হবে ও মুখ মোছার জন্য কাপড় ব্যবহার করতে হবে (যদিও বাসায় এরা বেশীরভাগ সময় কাপড় ব্যবহার করেনা), মুখ মুছতে হবে, টুথ ব্রাশে টুথপেস্ট লাগাতে হবে, দাঁত ব্রাশ করতে হবে, কুলি করতে হবে ও মুখ মুছে নিতে হবে।

* যেসব শিশুরা দাঁড়াতে পারে না সেই সব শিশুদের বালতির পাশে একটি প্লাস্টিকের চেয়ারে বসান, ট্যাপ খুলে বালতিতে পানি ভরতে দিন, ট্যাপ বন্ধ করুন, মুখে পানি দিন ও একটি কাপড় দিয়ে মুখ মুছতে বলুন (যদিও এইটা ওরা বাসায় বেশীর ভাগ সময় করে থাকে), মুখ মুছুন, ব্রাশে টুথপেস্ট লাগান, দাঁত ব্রাশ করতে হবে, কুলি করতে হবে ও মুখ মুছতে হবে।

১০. এবার মুখ ধোয়া ও দাঁত ব্রাশ করা শেষ হলে শিশুদের বলুন শ্রেণী কক্ষে ফেরত যেতে।

১১. শিশুদের বলুন একটি আয়নার পাশে বসতে, একটি চুলের ব্রাশ ধরতে ও চুল ব্রাশ করতে।

১২. শিশুদের একবার শেষ হলে, বলুন আমরা দিনের কাজ শুরু করব। শিশুদের বলুন ওরা এই কার্যক্রমগুলো প্রতি সকালে নিজে নিজে যতদুর সম্ভব করবে।

একটি শিশুকে প্রতিদিনের কার্যক্রম নিজে করার সক্ষমতা অর্জনে সহায়তা করার মুল উপাদান গুলো নিম্মলিখিত:

- শিশুদের সাথে ধৈর্য্য ধরুন, তাদের সময় দিতে হবে কাজটির প্রতিটি ধাপ সম্পর্কে চিন্তা করার ও কাজটি নিজে শেষ করার।
- প্রত্যেক শিশুর প্রচেষ্টা ও দক্ষতা চিহ্নিত করতে হবে ও অভিবাদন জানাতে হবে তার প্রচেষ্টা ও প্রতিটি কাজের ধাপ নিজে নিজে সম্পন্ন করার জন্য, যেমন-একটি শিশু ট্যাপে পানি ভালোভাবে আসার জন্য ট্যাপটা পুরাটা খুলতে না পারতে পারে কিন্তু ট্যাপের নাগাল পেতে পারে ও ট্যাপটা একবার ঘুরাতে পারে। অনুশীলন ও সময়ের সাথে সাথে শিশুটি ট্যাপটি আরও শক্ত ভাবে ধরতে পারবে ও আরো বেশী দূর ঘোরাতে পারবে।
- কাজটি শিশুটির কাছে থেকে নিয়ে শেষ করা যাবে না। কাজটা যদি ওদের জন্য বেশী কঠিন হয়ে থাকে তাহলে জানতে হবে কেন কাজটি শিশুটির কাছে কঠিন লাগছে? শিশুটি কি একটি শক্ত ট্যাপ ঘোরানোর চেষ্টা করছে? তাহলে ট্যাপটা একটু খুলে দিন ও শিশুটিকে বলুন আবার চেষ্টা করতে। শিশুর প্রচেষ্টা ও দক্ষতার চেষ্টাকে সহজতর করুন।
- শিশুদের শুধু সহায়তা করুন যদি সে কাজটা নিজে শুরু না করে বা কাজটার কোন ধাপ নিজে শেষ করতে ব্যর্থ হয়। এর মানে এই নয় যে, কাজটি শুরু করতে বা শেষ করতে তাকে সম্পুর্ন সহায়তা দেয়া হবে।
- শিশুদের এতটা সহায়তা দেওয়া যাবেনা যতটা করলে শিশুটার কাজটিতে সক্রিয় অংশগ্রহণ বিঘ্নিত হয়। এটা দেখতে হবে যে কাজটা শিশুটির জন্য সহজ না হয়ে যায় কিন্তু অতটুকু সহায়তা দিতে হবে যাতে শিশুটি কাজটি সম্পন্ন করতে পারে। শিশুদের যতদুর সম্ভব সব নিজে করতে হবে।

ক্লাস- ১৮: আমি কে? অনুভূতি "বিংগো"

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ: স্মরণ, নিজের ও অন্যদের সম্পর্কে জ্ঞান, মিল ও অমিল সংগ্রহ করা।

সূক্ষ্ম পেশী : ধরা বা ছাড়া

যোগাযোগ : অনুভূতি ও প্রয়োজনিয়তা প্রকাশ করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- "আমি কে" এর সম্পর্কে ক্লাস ১১ তে উল্লেখ আছে।

নির্দেশনাবলী :

১. শ্রেনী কক্ষে "আমি কে" এই কাগজটা দেখান ক্লাস ১১ থেকে ও আলোচনা করুন। শিশুদের মনে করিয়ে দিন আমি কে এই খেলাটি ক্লাস ১১ থেকে শিশুদের বলুন আপনি এখন ভান করেন যে, আপনি শিশুদের একজন ও শিশুরা গোয়েন্দা। আপনি শিশুদের সূত্র দিবেন ও শিশুদের আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে? যেই শিশুটি সবার আগে বের করতে পারবে সেই হবে বিজয়ী।

২. খেলাটি শুরু করুন প্রত্যেক প্রশ্নের পরে ৩ থেকে ৫ সেকেন্ড অপেক্ষা করুন ও শিশুদের সময় দিন উত্তর দেওয়ার জন্য। বলুন "আমি কে"? আমার . . . বোন আছে, থামুন। আমার . . . .ভাই আছে, থামুন। আমার প্রিয় খাবার . . . , আমি . . . খেতে অপছন্দ করি, আমার প্রিয় খেলনা . . ., আমার প্রিয় যাবার জায়গা . . . , আমার প্রিয় কাজ. . ., আমি থাকি . . . . , আমার জন্ম দিন. . . , আমার নাম হল?

৩. এইভাবে সকল শিশুরা করবে এবং অন্য একজন কার্ড দেখে পড়ে শুনাবে।

৪. শিশুদের অনুভূতির কার্ড গুলো দেখান, তাদের বলুন একে অন্যকে জিজ্ঞাসা করতে আজকে কেমন লাগছে ও শিশুদের এই প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে মৌখিকভাবে ও অনুভূতি কার্ড দেখিয়ে।

৫. শিশুদের প্রয়োজনীয়তা কাজের ছবি আঁকা কার্ড গুলো দেখান। শিশুদের সবগুলো ছবি দেখান ও বলুন কোন কার্ডটা তাদের প্রয়োজন, সেই কার্ড বেছে নিতে। বলুন আমার টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজন আছে। শিশুদের বলুন টয়লেটের কার্ডটি বাছাই করতে। । এর পর বলুন পানির গ্লাসের ছবির কার্ডটি বাছাই করতে ইত্যাদি।

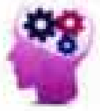
৬. সবাইকে বলুন আমরা এখন একটি খেলা খেলব,এই অনুভূতি ও প্রয়োজনের বস্তু আঁকা কার্ডগুলো দিয়ে। খেলাটির নাম হলো বিংগো। প্রত্যেক শিশুকে অনুভূতি ও প্রয়োজনীয় বস্তু আঁকা একটি বিংগো কার্ড ও নয়টা বোতলের ঢাকনা দিন। একটি অনুভূতি প্রয়োজনের বস্তু আঁকা কার্ড দেখান ও পড়ুন। এর পর শিশুদের বলুন প্রয়োজনীয় বস্তু আঁকা কার্ড তুলতে এবং তাদের নিজেদের বিংগো কার্ড দেখাতে। যদি কোন শিশুর একই কার্ড থাকে তাহলে সেই কার্ডের উপর বোতলের ঢাকনা রাখতে বলুন। যখন কোন শিশুর তিনটা কার্ডের উপর বোতলের ঢাকনা থাকবে তখন শিশুটির হাত তুলতে হবে ও বলতে হবে "বিংগো"। যেই শিশুটি সবার আগে হাত তুলবে ও বলবে "বিংগো" সেই শিশুটি হবে বিজয়ী।

৭. তিনবার এই বিংগো খেলাটি খেলবেন।

ক্লাস-১৯: আমার শার্ট

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশী দক্ষতা: রঙ করা, ছবি আঁকা



বোধ : বৈশিষ্ট্য চিহ্নিতকরণ ও প্রিয় জিনিসের ব্যবহার।

যোগাযোগ : প্রিয় জিনিসের বর্ণনা, গুরুত্ব ও ব্যবহার।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- প্রত্যেকটি শিশুকে সাধারণ হালকা রং এর টি-শার্ট বাসা থেকে আনতে হবে ।
- রং ও মার্কার যেই গুলো ব্যবহার উপযোগী।
- ঢিলা ও পাতলা জাতীয় পোশাক (প্রত্যেক শিশুর জন্য)

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আমরা আজকে একটি "আমি টি-শার্ট" বানাবো । যেই টি-শার্ট বানাবো সেটি আমার ভাল লাগার গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য প্রকাশ করবে।

২. শিশুদের বলুন,অনেক টি-শার্ট এ ছবি ও লেখা থাকে। কিছু শিশু হয়তোবা এখানে এই রকম টি-শার্ট পরে এসেছে। যদি এমন হয়ে থাকে তবে সেইসব শিশুদের দাঁড়াতে বলুন ও নিজেদের টি-শার্ট অন্যদের দেখাতে বলুন । অন্যান্য শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন তাদের বাসায় এই ধরনের টি-শার্ট আছে কিনা? বোর্ডে একটি তালিকা লিখুন, সেই তালিকায় থাকবে শিশুরা কি কারনে টি-শার্ট পড়তে পছন্দ করে এবং যদি অপছন্দ করে তবে, কি কারণে অপছন্দ করে? তাহলে আপনি ওদেরকে সহায়তা করতে পারবেন, যেমন: একটি টি-শার্ট দেখিয়ে তালিকা অনুযায়ী সবাইকে চিহ্নিত করতে সহায়তা করতে পারেন। কে কোন টিমে আছে? টি-শার্ট দেখতে সুন্দর, টি-শার্ট দেখতে মজার হতে পারে। শিশুদের বলুন, টি-শার্ট দেখাতে পারে, শিশুরা কোন জায়গায় বেড়াতে গিয়েছিল?

৩. শিশুদের বলুন প্রত্যেকে একটি করে টি-শার্ট ডিজাইন বা নকশা করবে। ডিজাইন বা নকশাটা শিশুটির সম্পর্কে কিছু ব্যক্ত করবে। ডিজাইন বা নকশাটা শিশুটির নাম হতে পারে, বা তার প্রিয় বস্তুর ছবি হতে পারে বা পরিবারের কোন একজনের ছবি হতে পারে বা প্রিয় জীব জন্তুর ছবি হতে পারে।

৪. শিশুরা প্রস্তুত হলে বলুন "আমি টি-শার্ট এ" নকশা বা রং করতে।

৫. কাজ শেষ হলে টি-শার্টটি ঝোলাতে বলুন।

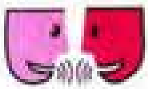
৬. টি-শার্টটি শুকিয়ে গেলে শিশুদের বলুন নিজে নিজে টি-শার্টটি পরতে । তাদের বলুন "আমি টি-শার্ট" বর্ণনা করতে।

৭. শিশুদের বলুন,তারা "আমি টি-শার্ট" রেখে দিতে ও পরে বাড়িতে নিয়ে যেতে পারবে।

ক্লাস- ২০: আমার গল্প, আমার প্রিয় কার্যাবলী

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : নিজেদের প্রিয় কার্যাবলী চিহ্নিতকরণ



যোগাযোগ : নিজেদের প্রিয় জিনিসগুলো প্রকাশ করা ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরা, নিয়ন্ত্রণ ও হাতের লেখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- "আমার গল্প" বই
- পেন্সিল
- রং এর পেন্সিল
- ম্যাগাজিন
- আঠা
- কাঁচি

নির্দেশনাবলী :

১. সাদা বোর্ডে নিম্নলিখিত শিরোনামগুলো লিখুন :
আমি খেলতে পছন্দ করি :
আমার প্রিয় যাওয়ার জায়গা :
আমার প্রিয় খেলা :
আমি আঁকতে পছন্দ করি :
আমি বানাতে পছন্দ করি :
আমি পছন্দ করি সংগ্রহ করতে :
আমার প্রিয় কাজ সমূহ :
আমার অন্যান্য পছন্দের কাজ সমূহ :

২. যেসব শিশুরা লিখতে পারে তাদেরকে বলুন শিরোনামগুলো একটি কাগজে লিখতে । যেসব শিশুরা লিখতে পারেনা সেইসব শিশুদের জন্য শ্রেণীকক্ষের বড়দের বলুন,শিরোনামগুলো লিখে দিতে কাগজের টুকরায় । যাতে শিশুরা আঠা দিয়ে খাতায় লাগাতে পারে ।

৩. প্রত্যেক শিশুকে বলুন প্রশ্নগুলোর উত্তর ছবি এঁকে বা ম্যাগাজিনের ছবি ছিড়ে অথবা কেটে খাতায় আঠা দিয়ে লাগিয়ে বা লিখে দিতে ।

৪. বড়দের বলুন শব্দ গুলো একটি কাগজে লিখতে । শিশুদের দেখান কোন অক্ষর গুলো দিয়ে শব্দগুলো বানানো হয় ও অক্ষর গুলো শুনতে কেমন ।

৫. একবার শেষ হলে শিশুদের বলুন একে একে উত্তর গুলো শ্রেণী কক্ষের অন্যদের বলতে ।

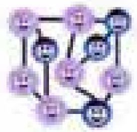
৬. এরপরে "আমি কে" এই খেলাটি খেলতে বলুন "আমার প্রিয় কার্য্বলী" তালিকা ব্যবহার করে ।

ক্লাস

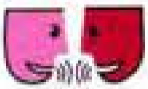
মাস-২ : আমার পরিবার ও বন্ধুরা

ক্লাস-২১: আমার গল্প, আমার পরিবারে কে কে আছে?

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের ভূমিকা সম্পর্কিত জ্ঞান ।



ভাষা ও যোগাযোগ : পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের নামকরণ ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : আঠা লাগানো ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- পরিবারের সদস্যের কার্ড
- আমার গল্পের বই
- আঠা

নির্দেশনাবলী :

১. নতুন আলোচনার প্রসঙ্গ উপস্থাপন করুন - আমার পরিবার ও বন্ধুরা ।

২. শ্রেনী কক্ষে জিজ্ঞাসা করুন পরিবার মানে কি? শিশুদের সাথে আলোচনা করুন,পরিবারের সদস্যরা তাদের সাথে জড়িত রক্তের কারনে । ওদের (শিশুদের) লালন পালনের দায়িত্ব তাদের উপর, ওরা বড় হচ্ছে তাদের সাথে একই বাসায় আর এ জন্য তারা ওদের অনেক ঘনিষ্ঠ জন বা আপন জন ।

৩. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন, ওদের পরিবারের সদস্য কারা ? বোর্ডে ওদের উত্তর লিখুন- মা-বাবা, বোন-ভাই, খালা, চাচা, মামা, খালু, দাদা-দাদী, নানা-নানী ইত্যাদি ।

৪. পরিবারের একটি ছবি দেখান, ছবিটা একটি ফটো বা খবরের কাগজ বা ম্যাগাজিন থেকে কাটা ছবি হতে পারে । ছবিটাতে পরিবারের সদস্যদের নাম লিখুন ।

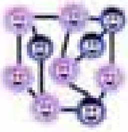
৫. প্রত্যেক শিশুকে একটি পরিবারের ছবির এক সেট কার্ড দিন । তাদের বলুন,কার্ডের সেট থেকে ওই কার্ড গুলো বাছাই করতে যেই গুলো ওদের পরিবারের সদস্যদের মত দেখায় এবং ওই ছবিগুলো "আমার গল্প" এই বই এ আঠা দিয়ে লাগাতে ।

৬. শিশুদের বলুন হাত উঠাতে যদি তাদের পরিবারে এই মানুষটা থেকে থাকে । বলুন "মা" । যেসব শিশুরা হাত উঠিয়েছে ওদের সাথে আলোচনা করুন ওদের মা সম্পর্কে । বলুন বোন, আলোচনা করুন ওদের বোন সম্পর্কে ইত্যাদি ।

বাড়ীর কাজ : শিশুদের বলুন,পরিবারের বিভিন্ন সদস্য সম্পর্কে বলতে, যেসব ছবি পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের বর্ণনা দেয় তার পাশে সেই সদস্যের নাম লিখতে । যেমন - শিশুদের বলুন, তাদের মা'দের বলতে তার ছবির পাশে নাম লিখতে "মা" ।

ক্লাস-২২: আমার গল্প, আমি পরিবারের কে?

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : পরিবারে নিজের সম্পর্কে জ্ঞান।

ভাষা ওযোগাযোগ : পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের সাথে কি সম্পর্ক সেই বিষয়ে জ্ঞান, শব্দ পড়া।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : আঠা লাগানো।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- আমার গল্পের বই
- কাগজ
- মার্কার
- আঠা

নির্দেশনাবলী :

১. কয়েক সেট শব্দের কার্ড তৈরী করতে হবে"আমি আমার পরিবারের কে"? নিম্ন লিখিত শব্দগুলো একটা কাগজে লিখে :

ক) মেয়ে
খ) ছেলে
গ) ভাই
ঘ) বোন
ঙ) নাতি
চ) নাতনি
ছ) আত্মীয়
জ) ভাগ্নে
ঝ) ভাগ্নি

এই কাগজটা প্রত্যেক শিশুর জন্য ফটোকপি করতে হবে। প্রত্যেকটা শব্দ কেটে কার্ড বানাতে হবে।

২. শিশুদের একে একে বলুন, ওদের বাসার কাজ শ্রেণী কক্ষে উপস্থাপন করতে। তাদের বলুন, যে ছবিটা তাদের পরিবারের সকল সদস্যকে দেখায় সেই ছবিটা দেখাতে ও বলতে (যেমন- মা এবং তার মায়ের নাম ফারহানা)।

৩. শিশুদের সাথে আলোচনা করুন, পরিবারের সদস্যরা পরিবারের বিভিন্ন ভূমিকা পালন করে। বলুন যে, একটি মেয়ে হলো পরিবারের একজনের মেয়ে, একজনের বোন, একজনের ভাগ্নি, একজনের নাতনি, সেই রকম একটি ছেলে হলো পরিবারের কারো ছেলে, কারো ভাই, কারো ভাগ্নে ও কারো নাতি।

৪. শিশুদের বলুন হাত উঠাতে এবং বলতে বলুন তারা পরিবারের কোন সদস্য? ভাই-বোন "খালাতো, মামাতো, ফুফাতো ভাই বা বোন" 'মেয়ে' 'ছেলে' 'নাতনি' 'নাতি' 'খালা' 'ফুফু' খালু, ফুফা, মামা, চাচা ইত্যাদি। শিশুদেরর বলুন সকল মেয়েরা হলো বোন আর সকল ছেলেরা হলো ভাই।

৫. প্রত্যেক শিশুর বই এ "আমার পরিবার ও আমি . . . ." শিরোনামটা লিখুন।

৬. শিশুদের এক সেট শব্দের কার্ড দিন এবং এই কার্ড গুলোর মধ্যে ওই শব্দের কার্ডটি বাছাই করতে বলুন যে কার্ডটিতে বোঝায় শিশুরা ওদের পরিবারের কে? এবং সেই কার্ডটি ওদের বই এ আঁঠা দিয়ে লাগাতে বলুন। তাদের সহায়তা করুন শব্দটি বলে, লিখে, যাতে শিশুরা কার্ডটি বের করতে পারে।

৭. শিশুদের শ্রেণী কক্ষের সকলের সাথে এই ব্যাপারটি নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।

ক্লাস- ২৩: রুলার, চতুর্কোন, শ্রেণী কক্ষে লেপ তৈরীর প্রস্তুতি

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরা ও নিয়ন্ত্রণ, সরল রেখা আঁকা ও কাঁটা ।

বোধ :বিভিন্ন আকৃতির সাথে পরিচিতি, রুলারের ব্যবহার জানা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- ঘর আঁকা কাগজ
- রঙিন কাগজ
- রুলার
- কাঁচি
- লেখার পেন্সিল
- একটি সমকোনী (বাক্স) ব্লক, একটি চতুর্কোন (বাক্স) ব্লক

নির্দেশনাবলী :

১. প্রত্যেক শিশুকে একটা রঙ্গিন কাগজ ও ঘর আঁকা কাগজ দিন

২. শিশুদের বলুন ঘরটা কেটে নিতে ।

৩. শিশুদের বলুন রঙ্গিন কাগজ কেটে চতুর্কোন বানাতে যেটা ঘরটার থেকে ২ সেন্টিমিটার বেশি লম্বা বা বড় হবে । দেখান কিভাবে চতুর্কোন আঁকতে ও কাঁটতে হবে । তাদের উৎসাহিত করুন যদি প্রয়োজন হয় ।

৪. শিশুদের বলুন ওদের তৈরি করা বাক্স শ্রেণী কক্ষের সবাইকে দেখাতে ।

৫. শিশুদের কাটা ঘর ও চতুর্কোন গুলো রেখে দিন শ্রেণী কক্ষে পরের দিন ব্যবহারের জন্য ।

ক্লাস-২৪: শ্রেনী কক্ষে লেপ, আমার পরিবার

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

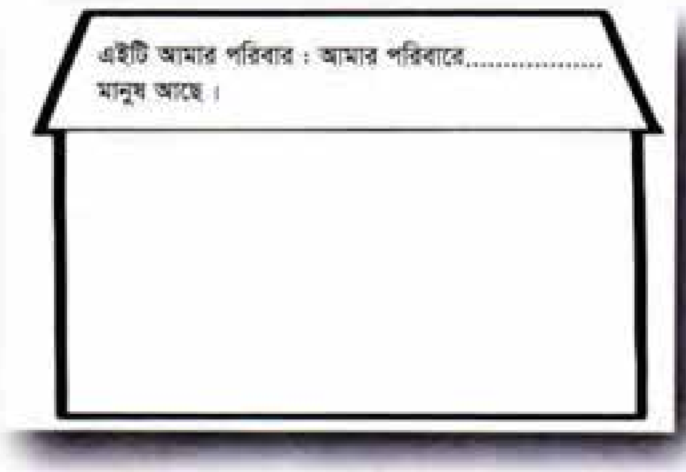
সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : আঁকা, লেখা, আঠা লাগানো, সেলাই করা ।

বোধ : পরিবারের সদস্যদের স্মরণ রাখা, বয়সের সাথে সামঞ্জস্য পূর্ণ বিভিন্ন আকার ও উচ্চতা সম্পর্কে জ্ঞান ।

ভাষা ও যোগাযোগ : পরিবারের বর্ণনা এবং পরিবারের সদস্যদের ভূমিকা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- ঘরের আকৃতি কাটা কাগজের টুকরা গুলো
- রঙ্গিন কাগজের কাটা চতুর্কোন
- রঙিন পেন্সিল / ক্রেওন
- আঠা
- আঠালো টেপ
- দড়ি
- কাগজ ছিদ্র করার যন্ত্র



নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আমরা এখন একটি লেপ বানাবো, যেটা আমাদের পরিবারের সদস্যদের দেখাবো ।
২. প্রত্যেক শিশুকে একটি ঘরের ছবি দিন ।
৩. শিশুদের নির্দেশনা দিন ঘরের ছবিটার মধ্যে নিজের পরিবারের ছবি আঁকতে ও পরিবারের সদস্যদের সংখ্যা লিখতে বলুন ।
৪. শিশুরা তাদের তর্জনী আঙ্গুলের চার পাশে রেখা এঁকে তাদের বাবা মাকে আঁকতে পারে ও তাদের ছোট আঙ্গুলের চারপাশে রেখা একে নিজের ও ভাই-বোনের ছবি আঁকতে পারে । আঁকা আঙ্গুলের নিচে তাদের ভাই-বোন ও বাবা- মা লিখতে হবে । এটা সাদা বোর্ডে লিখে দেখান ।
৫. শিশুদের বলুন শেষ করা ঘরটা একটি রঙ্গিন কাগজের মধ্যে আঁঠা দিয়ে লাগাতে ও নিজেদের নাম নিচে লিখতে । তারা তাদের নাম অনুকরন করতে পারে যদি নামের অক্ষর গুলো না মনে করতে পারে ।
৬. শিশুদের সব চতুর্কোন গুলো শেষ করা হলে চতুর্কোনের দুই পাশে ছিদ্র করতে বলুন, ছিদ্র করার যন্ত্র দিয়ে ।
৭. শিশুদের একটি দড়ির টুকরা দিন । দড়ির এক কোন ছিদ্রের ভিতর দিয়ে বাঁধতে বলুন । দড়ির আরেক কোনা যেটা বাঁধা হয়নি সেটা আরেকটা একই রকম দড়ির কোনার সাথে বেঁধে একটি লেপের নকশা বানাতে বলুন ।
৮. কাগজের লেপটা দেখান ও প্রত্যেক শিশুকে নিজের পরিবারের আঁকা ছবি নিয়ে কিছু বলতে বলুন শ্রেণীকক্ষে ।

ক্লাস-২৫: আমার গল্প, আমার পারিবারিক গাছ (My Family Tree)

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : অঙ্কন, লেখা, আঠা লাগানো ।

বোধ : পরিবারের সদস্যদের স্মরণ রাখা

যোগাযোগ : পরিবারের সদস্যদের বর্ণনা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- পারিবারিক গাছ অঙ্কন
- আমার গল্পের বই সমূহ
- পেন্সিল সমূহ
- কাঁচি
- আঠা

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন "পারিবারিক গাছের অর্থ কি" । বোর্ডে একটি পারিবারিক গাছের উদাহরণ আঁকুন ।

২. প্রত্যেক শিশুকে একটি পরিবারের গাছ অঙ্কন করার জন্য কাগজ দিন ।

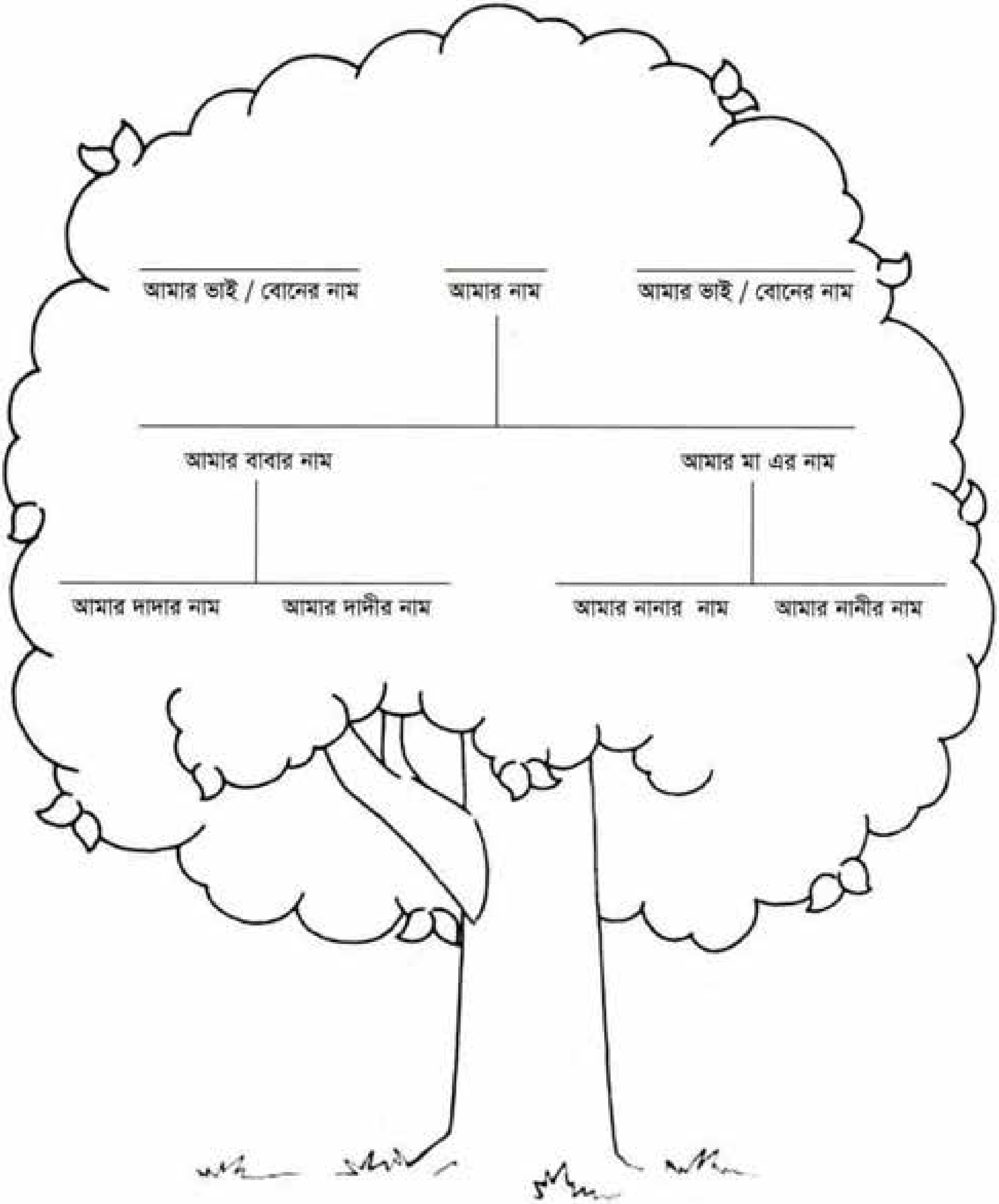
৩. শিশুদের বলুন "পরিবারের গাছের" ছবিটা কেটে "আমার গল্পের বই এ আঠা দিয়ে লাগাতে হবে ।

৪. শিশুদের বলুন ফাঁকা জায়গাগুলোতে পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের নাম লিখতে ও ছবি আঁকতে । শিশুদের নামগুলো লিখতে সহায়তার প্রয়োজন হলে বলুন যে, পূর্বের "আমার পরিবারের সদস্য কারা" পাতাটা "আমার গল্প" থেকে দেখে নিতে পারবে ।

৫. এই বিষয় নিয়ে শ্রেণী কক্ষে সবার সাথে আলোচনা করুন ।

বাড়ীর কাজ : শিশুদের নিজেদের হাতের ছাপ, বাবা, মা, ভাই, বোন এর হাতের ছাপ সংগ্রহ করে আনতে বলবেন । এই হাতের ছাপগুলো শ্রেণী কক্ষে নিয়ে আসতে বলবেন পরবর্তী ক্লাসের জন্য, যে ক্লাসে পরিবারের ফুল বানানো হবে ।

আমার পারিবারিক গাছ সম্পর্কিত কাজ



শ্রেনী ২৬: পরিবারের ফুল

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

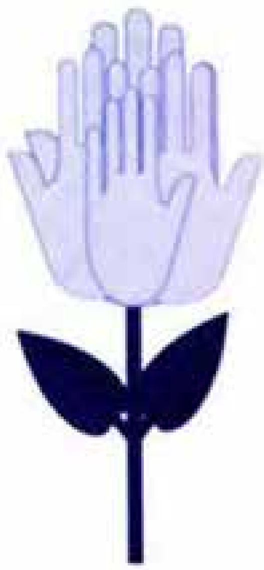
সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : অঙ্কন, লিখা, কাঁটা, আঠা লাগানো

বোধ : ফুল বানানোর ধাপগুলো ক্রমানুসারে করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- শিশুদের বাসার কাজ নিয়ে আসতে হবে- বাবা, মা, ভাই, বোনের হাতের ছাপ।
- আঁঠালো টেপ
- একটি সাদা কাগজ
- আঠা
- কাঁচি
- ঝলমলে ও অন্যান্য শিল্প কর্মের উপাদান
- রঙের পেন্সিল সমূহ

নির্দেশনাবলী :

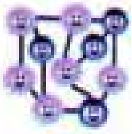


১. শিশুদের বলুন হাতের ছাপগুলো কেঁটে নিতে।
২. শিশুদের বলুন বাইরে যেতে এবং দুইটা পাতা ও একটি কাঠি সংগ্রহ করতে।
৩. প্রত্যেক শিশুকে একটি সাদা কাগজ দিন।
৪. শিশুদের আঠালো টেপ দিয়ে কাঠিটা সাদা কাগজে লাগাতে বলুন, এটা ফুলের বোঁটা হবে।
৫. শিশুদের আঠা ব্যবহার করে পাতা দুইটা বোঁটাতে লাগাতে হবে।
৬. সবচেয়ে বড় হাতের ছাপটা সবার পিছনে আর সবচেয়ে ছোট হাতের ছাপটা সবার সামনে সাজাতে বলুন ও আঁঠা দিয়ে বোঁটার উপর কাগজ লাগাতে বলুন।
৭. শিশুরা ফুলটা সাজাতে পারে ও পরিবারের জন্য একটি বার্তা লিখতে পারে।

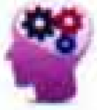
বাড়ীর কাজ : শিশুদের বানানো ফুলটা তাদের পরিবারকে দিন।

ক্লাস-২৭: আমার গল্প, আমি আমার পরিবারের সাথে কিভাবে সময় ব্যয় করি?

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : পরিবারে নিজেদের ভূমিকা সম্পর্কিত জ্ঞান



বোধ : পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের সাথে বিভিন্ন কর্মকান্ড স্মরণ করা ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : লিখা, অংকন, কাটা, আঠা লাগানো ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- আমার গল্পের বই
- ম্যাগাজিন / খবরের কাগজ
- লিখার পেন্সিল সমূহ
- রঙের পেন্সিল সমূহ
- আঠা
- কাঁচি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের সাথে আলোচনা করুন আপনি পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের সাথে কিভাবে সময় ব্যয় করেন । আপনি আপানার মার সাথে কিভাবে সময় ব্যয় করেন । সেই সময়টা আপনার বাবার সাথে ব্যয় করার সময় থেকে ভিন্ন । এবং আপনি কিভাবে আপনার ভাই/বোন এর সাথে সময় ব্যয় করেন ।

২. বোর্ডে এই শিরোনাম লিখুন: আমি কিভাবে সময় ব্যয় করি. . . .

৩. উপশিরোনাম গুলো নিচে লিখুন: মা, বাবা, ভাই, বোন ।

৪. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন: তারা তাদের মায়ের সাথে কিভাবে সময় ব্যয় করে? কি রকম কার্যকলাপ করে তাদের মায়ের সাথে? উত্তর গুলো উপশিরোনাম "মা" এর পাশে লিখুন ।

৫. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন: তাদের বাবার সাথে কিভাবে সময় ব্যয় করে? কি রকম কার্যকলাপ করে তাদের বাবার সাথে? উত্তর গুলো উপশিরোনাম "বাবা" এর পাশে লিখুন ।

৬. একই ভাবে বোন ও ভাইদের সাথে শিশুরা কি ধরনের কার্যকলাপ করে লিখুন ।

৭. শিশুদের বলুন ওদের এখন কাগজের টুকরা আঁঠা দিয়ে লাগিয়ে একটি আলোকচিত্র বানাতে হবে । আমার গল্প বইয়ে , আলোকচিত্রটা দেখাবে ওরা ওদের পরিবারের সদস্যদের সাথে কিভাবে সময় কাটায়?

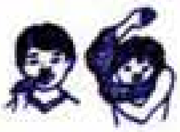
৮. শিশুদের বলুন শিরোনাম গুলো বোর্ড দেখে খাতায় লিখতে । কিছু জায়গা রাখুন ছবি আঁকা ও আঠা দিয়ে ছবি লাগানোর জন্য । যদি কোন শিশু শিরোনামগুলো লিখতে অক্ষম হয় তাহলে শিরোনামগুলো কয়েকটা কাগজের টুকরায় লিখে দিন ও বলুন এই শিরোনামগুলো আঁঠা দিয়ে "আমার গল্প" বইয়ে লাগাতে ।

৯. শিশুদের নির্দেশনা দিন, ম্যাগাজিনের যে ছবি গুলো দেখিয়েছে, তারা পরিবারের সদস্যদের সাথে কিভাবে কাটায়, সেই ছবিগুলো কেটে নিয়ে বইয়ে আঁঠা দিয়ে লাগাতে । শিশুরা যদি ম্যাগাজিনে কিছু না পায় তাহলে তারা ছবি একে দেখাতে পারে,তারা তাদের মা বাবা ও অন্যদের সাথে কিভাবে সময় কাটায় ।

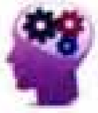
১০. শিশুদের তাদের আলোকচিত্রটা শ্রেণী কক্ষের অন্য সবাইকে দেখাতে ও তা নিয়ে আলোচনা করতে বলুন ।

ক্লাস-২৮: আজকে আমি কি ধরণের কাপড় পরবো?

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : কাপড় পরা



বোধ : আবহাওয়ার জন্য উপযুক্ত কাপড় পরা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : বোতাম ও জীপ লাগানো এবং খোলা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

নিম্ন লিখিত জিনিস গুলো তিনটি করে :

- হাতওয়ালা জামা
- হাতওয়ালা ছোট কোট
- মোজা
- শাল
- ছাতা
- বৃষ্টির জন্য উপযোগী কোট
- টি-শার্ট
- হাফ শার্ট
- সালওয়ার কামিজ
- টুপি
- আবহাওয়ার ছবির কার্ড
- সাদা বোর্ড ও মার্কার

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আপনি কিভাবে আপনার পরিবারের সাথে সময় কাটান ও সকালে কাজে আসার জন্য তৈরী হন। শিশুদের বলুন ওরাও সহায়তা করতে পারে যদি, ওরা বড়দের মত সকালে তৈরী হওয়ার কাজটা নিজে নিজে করে। যেমন নিজে ঠিক করতে পারে কি কাপড় পড়বে ও সেই কাপড়টা পড়ে নিতে পারে।

২. শিশুদের সাথে বিভিন্ন আবহাওয়ার অবস্থা নিয়ে কথা বলুন। শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন আমাদের দেশে কয়টা ঋতু আছে? ঋতু গুলো বোর্ডে লিখুন। তারপরে জিজ্ঞাসা করুন শীতের মৌসুমে আবহাওয়া ঠাণ্ডা না গরম? এই মৌসুমে ওরা কি পরে নিজেকে গরম রাখার জন্য? উত্তর গুলো বোর্ডে লিখুন ও দেখান বিভিন্ন শীতের উপযোগী কাপড় সমূহ। জিজ্ঞাসা করুন গ্রীষ্মের মৌসুমে আবহাওয়া গরম না ঠাণ্ডা? ওরা গ্রীষ্মে কি পরে নিজেকে শীতল রাখার জন্য? উত্তর গুলো বোর্ডে লিখুন ও বলুন শিশুদের এই কাপড় সমূহ কাপড়ের স্তুপ থেকে বেছে নিতে এবং শ্রেনীকক্ষের অন্য সবাইকে দেখাতে। অন্য সকল ঋতুগুলোর তাপমাত্রা ও ওই তাপমাত্রায় কি পরা যায় এই সব নিয়ে আলোচনা করুন।

৩. বিভিন্ন ধরনের কাপড় নিয়ে কথা বলুন। একটি টুপি তুলে দেখান। সবাইকে জিজ্ঞাসা করুন এইটা দিয়ে কি হয়? এইটা কিভাবে পরা হয়? এইটা শরীরের কোন অংশে পরা হয়? এইটা কি ছেলেরা না মেয়েরা পরে? নাকি ছেলে মেয়ে উভয়ই পরে? এই রকম প্রশ্ন করুন সবগুলো কাপড়ের জন্য।

৪. শিশুদের বলুন আজকে আমরা এই খেলাটি খেলবো: আপনি আজকের আবহাওয়া কি রকম বলবেন ও একটি আবহাওয়ার কার্ড দেখাবেন। শিশুদের কার্ড দেখে একটি কাপড় বাছাই করতে হবে যে কাপড়টা দিয়ে নিজেদের ঠাণ্ডা, গরম ও শুকনা রাখতে পারবে এবং সেই কাপড়টা পরে দেখাতে হবে।

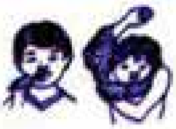
৫. একটি কার্ড তুলে ধরুন, বলুন আজকের আবহাওয়া .... ও কার্ডটা বোর্ডে লাগান। শিশুদের পর্যাপ্ত সময় দিন কাজটা শেষ করার জন্য। শুধু তখন ই সহায়তা করুন যদি কোন শিশু কাজটা শুরু করতে না পারে বা কাজটা শিশুদের কাছে কঠিন মনে হয়। লক্ষ্য করুন, কাজটি যেন শিশুটির কাছে খুব সহজ মনে না হয় এবং শিশুটিকে সব সময় কাজটি করতে সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে হবে।

৬. অনুরুপ ভাবে অন্যান্য সব আবহাওয়ার কার্ডগুলোর জন্য করুন।

বাড়ীর কাজ : শিশুরা যতদূর সম্ভব বাসায় একা কাপড় পরবে। পরের দিনের ক্লাশের জন্য একটি দাঁতের ব্রাশ ও চুলের ব্রাশ আনতে হবে।

ক্লাস-২৯: আমার দিন শুরু করার জন্য তৈরী হওয়া

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : মুখ ধোয়া, দাঁত ব্রাশ, চুল আচঁড়ানো

বোধ : ক্রমানুসারে

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : বোতাম ও জিপ লাগানো, খোলা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- শিশুদের বাসার কাজ শেষ করা- দাঁত ব্রাশ ও চুল আচঁড়ানোর জন্য চিরুনী আনা
- সাদা বোর্ড ও মার্কার
- প্রতিদিনের কার্যক্রমের ছবির কার্ড সমূহ
- টুথ পেষ্টের টিউব
- আঁঠা
- বালতি
- ধোয়া কাপড় ২ টি
- টাওয়াল ২ টি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আপনি আপনার পরিবারের সাথে কিভাবে সময় কাটান ও দিন শুরু করার জন্য তৈরী হন ? শিশুরাও বড়দের মত যতদুর সম্ভব তৈরী হতে পারে । যেমন- বাছাই করা আজকের দিন কি কাপড় পরবে ।

২. শিশুদেরকে বলুন "রুটিন হলো" প্রতিদিনের কার্যক্রম এবং আমরা সেই অনুসারে কার্যক্রম গুলো করি । শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন,ওরা প্রতিদিন সকালে কি করে? বোর্ডে একটি তালিকা লিখুন । যেসব শিশুদের মৌখিকভাবে যোগাযোগে অসুবিধা আছে তাদের জন্য বোর্ড ও ছবি কার্ড ব্যবহার করুন ।

৩. প্রতিদিনের কার্যক্রমের ছবির কার্ড গুলো শিশুদের দেখান । সকালে বিছানা থেকে উঠা, মুখ ধোয়া, দাঁত ব্রাশ করা, চুল আঁচড়ানো, খাওয়া ও বাসা থেকে যাওয়া, শিশুদের বলুন কার্ড গুলো ক্রমানুসারে সাজাতে । সহায়তা করুন যদি একান্ত প্রয়োজন হয় ।

৪. শিশুদের বলতে ও দেখতে বলুন তাদের কার্ড এর ক্রমানুসার ।

৫. এই গানটা গাও "আমরা এই ভাবে মুখ ধুই, দাঁত মাজি, চুল আঁচড়াই, হাই তুলি, নাস্তা খাই ইত্যাদি । শিশুদের কিছু কার্যক্রম দেখান ও বলুন এই কার্যক্রম অনুকরণ করতে ।

৬. শিশুদের বলুন আমরা এখন সকালের কিছু কার্যক্রম অনুশীলন করবো । তাদের বলুন যাদের দেখাতে তারা কিভাবে বড়দের মতো সব কাজ নিজে করে সহায়তা করতে পারে । আজকে আমরা জুতা পরবো, মুখ ধোব, দাঁত মাজবো ও চুল আঁচড়াবো ।

৭. শিশুদের নির্দেশনা দিন নিজেদের জুতা খুঁজে বের করতে ও নিজে নিজে পড়তে যতদূর সম্ভব সহায়তা ছাড়া । কাজটা সহজ হওয়া যাবে না কিন্তু কাজটা নিজে সম্পূর্ন করতে সক্ষম হবে । যেমন নিজের জুতা চিহ্নিত করা । পা জুতাতে ঢুকানো, ভেলক্র জুতা খোলা ও বন্ধ করা । শিশুদের এবার বলুন বাথরুমের ট্যাপ এর কাছে যেতে ও সোজা লাইনে অপেক্ষা করতে ।

৮. যেসব শিশুরা বেসিন পর্যন্ত নাগাল পায় না বা দাঁড়াতে পারেনা তাদের জন্য একটি বালতিতে পানি ও একটি চেয়ার রাখুন। একটি শরীর মোছার কাপড় বালতি ও বেসিন এর পাশে রাখুন এবং একটি টুথপেষ্ট টিউব, শুকনা টাওয়াল বেসিন ও বালতির পাশে রাখুন।

৯. একে একে সব শিশুদের নিজের মুখ ধুতে ও দাঁত ব্রাশ করতে বলুন।

ক) যেসব শিশুরা দাঁড়াতে পারে ও বেসিন নাগাল পায়: সেই শিশুদের এই ক্রমানুসারে সব কাজ যতদূর সম্ভব নিজে শেষ করতে হবে, বেসিন এর সামনে নিজে দাঁড়াতে হবে, ট্যাপ ঘুরাতে হবে, পানি দিয়ে মুখ ধুতে হবে, ট্যাপটা বন্ধ করতে হবে, কাপড় দিয়ে মুখ মুছতে হবে, টুথ পেষ্ট টুথ ব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজতে হবে, কুলি করে মুখ ধুতে হবে, ট্যাপটা বন্ধ করতে হবে ও মুখ মুছতে হবে।

খ) যেসব শিশুরা বেসিন নাগাল পায় না কিন্তু দাঁড়াতে পারে, সেই সব শিশুদের ক্রমানুসারে সব কাজ শেষ করতে হবে। বালতির পাশে দাঁড়াতে হবে, ট্যাপটা ঘুড়িয়ে বালতিতে পানি ভরতে হবে, ট্যাপটা বন্ধ করতে হবে, পানি দিয়ে মুখ ধুতে হবে, কাপড় দিয়ে মুখ মুছতে হবে, টুথ পেষ্ট টুথ ব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজতে হবে, কুলি করে মুখ ধুতে হবে ও মুখ মুছতে হবে।

গ) যেসব শিশুরা দাঁড়াতে অক্ষম সে সব শিশুদের বালতির পাশে একটি প্লাস্টিকের চেয়ারে বসতে বলুন, পানি দিয়ে মুখ ধুতে হবে, কাপড় দিয়ে মুখ মুছতে হবে, টুথ পেষ্ট টুথ ব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজতে হবে, কুলি করে মুখ ধুতে হবে ও মুখ মুছতে বলুন।

১০. মুখ ধোয়া ও দাঁত মাজা শেষ হলে শিশুদের বলুন শ্রেণী কক্ষে ফেরত যেতে ও জুতা খুলতে।

১১. তাদের বলুন একটি আয়নার পাশে গিয়ে বসতে, চিরুনী দিয়ে চুল আঁচড়াতে।

১২. শিশুদের সব কাজ শেষ হলে বলুন এবার আমরা দিনের কাজ শুরু করার জন্য প্রস্তুত।

নিম্ন লিখিত বিষয় সমূহ একটি শিশুকে সতন্ত্র হতে সহায়তা করে:

- ধৈর্য ধরুন, শিশুদের সময় দিন চিন্তা করার ও কাজ শুরু বা শেষ করার জন্য।

- একটি শিশুর প্রচেষ্টা ও কাজের ধাপ গুলো নিজে করার বুদ্ধিমত্তা চিহ্নিত করতে হবে। যেমন একটি শিশু একটি ট্যাপ হয়তোবা অতদুর খুলতে নাও পারতে পারে যাতে পানির প্রবাহ ভালো হয় কিন্তু ট্যাপটা নাগাল পেতে পারে ও হালকা ভাবে ধরে একবার ঘুরাতে পারে। অনুশীলন ও সময়ের সাথে আরো শক্ত ভাবে ধরতে পারবে ও আরো বেশীদূর ঘুরাতে পারবে।

- কখনো কোন কাজ শিশুটির কাছ থেকে নিয়ে করে দিবেন না। যদি কাজ বেশী কঠিন হয়ে থাকে তাহলে চিন্তা করে দেখুন কাজটা কেন কঠিন হয়েছে শিশুটার জন্য? যে ট্যাপটি শিশু ঘুরাচ্ছে সেটি যদি বেশী শক্ত হয়ে থাকে তাহলে ট্যাপটি একটু খুলে দিতে হবে এবং তাকে চেষ্টা করতে দিতে হবে। প্রচেষ্টাকে সহায়তা করতে হবে।

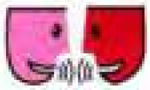
- শিশুদের সহায়তা করুন যদি কাজটা শুরু করতে অসুবিধা হয়ে থাকে বা কাজটার কোন ধাপ করতে ভুলে যায় বা অক্ষম হয়ে থাকে। কোন শিশুকে সবসময় সহায়তা করা যাবে না। যাদের কাজটা করতে অসুবিধা হচ্ছে তাদের কিছু উপদেশ দিয়ে চিন্তা করার সময় দিতে হবে।

- সহায়তা দিতে হবে শুধু প্রচেষ্টা ও সক্ষমতা সহজ করার জন্য ও কাজের সব গুলো ধাপ সম্পন্ন করার জন্য। এতটা সহায়তা দেওয়া যাবে না যাতে শিশুটার সক্রিয় ভাবে কাজ করার সুযোগ ব্যাহত হয়। কাজটা তার জন্য বেশি সহজ হলে শিশুটি এ কাজ থেকে কোন শিক্ষা গ্রহণ করতে পারবে না। কাজটির প্রতিটি ধাপ তার জন্য অতি সহজ করা যাবে না কিন্তু সম্পন্ন করা যায় এমন হতে হবে। তাদের যতদূর সম্ভব নিজেদের করতে হবে ও সবসময় সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে হবে।

বাড়ীর কাজ : বিদ্যালয়ে আসার জন্য শিশুদের নিজে নিজে তৈরি হতে চেষ্টা করতে হবে।

ক্লাস-৩০: অনুভূতি ও প্রয়োজন

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



ভাষা এবং যোগাযোগ : অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশ (কথার মাধ্যমে ও দেখিয়ে ।)

বোধ : নিজের সচেনতা, মিল করা ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরা, নিয়ন্ত্রণ ও আঁকা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- বিভিন্ন মানুষের চেহারার ছবি ম্যাগাজিন ও খবরের কাগজ থেকে কাটা ।
- ম্যাগাজিন বা খবরের কাগজ
- অনুভূতি ও প্রয়োজন দেখানো কার্ড সমূহ
- যোগাযোগ বোর্ড
- কাগজ
- রং পেন্সিল, ক্রেওন ও মার্কার সমূহ
- চতুর্কোন ছাঁচ
- কাঁচি
- আঁঠা

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের সাথে আলোচনা করুন,কেন পরিবারে নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশ করা গুরুত্বপূর্ণ?

২. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন, ওরা কিভাবে নিজেদের খুশি প্রকাশ করে? কিভাবে দু:খ প্রকাশ করে? কিভাবে রাগ প্রকাশ করে? কিভাবে কষ্ট প্রকাশ করে? কিভাবে ক্লান্তি প্রকাশ করে? তাদের বিভিন্ন অভিব্যক্তি প্রকাশ করতে ও অঙ্গভঙ্গি করতে উৎসাহিত করুন ।

৩. শিশুদের একে একে বিভিন্ন মানুষের চেহারার ছবি দেখান ।জিজ্ঞাসা করুন প্রত্যেকটি চেহারা কি দেখাচ্ছে? খুশি, দু:খ ইত্যাদি । তাদের বলুন ওদেরকে কি খুশি বা দু:খিত করে?

৪. শিশুদের অনুভূতি কার্ড গুলো দেখান একে একে । জিজ্ঞাসা করুন চেহারা সমূহ কি অনুভূতি প্রকাশ করছে?

৫. প্রত্যেক শিশুকে বলুন, তাদের আজকের অনুভূতি কি?তাদের উৎসাহিত করুন বলার জন্য "আজকে আমার অনুভূতি. ... "

৬. একটি মিলানোর খেলা খেলুন । একটি শিশুর সামনে চারটি ছবির কার্ড রাখুন । দুইটা কার্ডের জোড়া । তাদের বলুন যেই কার্ড গুলোর ছবি একই রকম সেগুলো বাছাই করতে । এই খেলাটাকে আপনি কঠিন করতে পারেন ৩ বা ৪ জোড়া কার্ড তার সামনে রেখে ।

৭. শিশুদের যোগাযোগের বোর্ডটা দেখান। যোগাযোগের বোর্ডটা কিভাবে ব্যবহার করতে পারে নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশ করতে তা শিশুদের দেখান। এখন বলুন যোগাযোগ বোর্ডের বিভিন্ন ছবি দেখিয়ে নিজের অনুভূতি ও প্রয়োজন প্রকাশ করতে।

৮. অনুভূতি ও প্রয়োজনের প্রত্যেকটি বিষয় উপস্থাপন করতে বলুন।

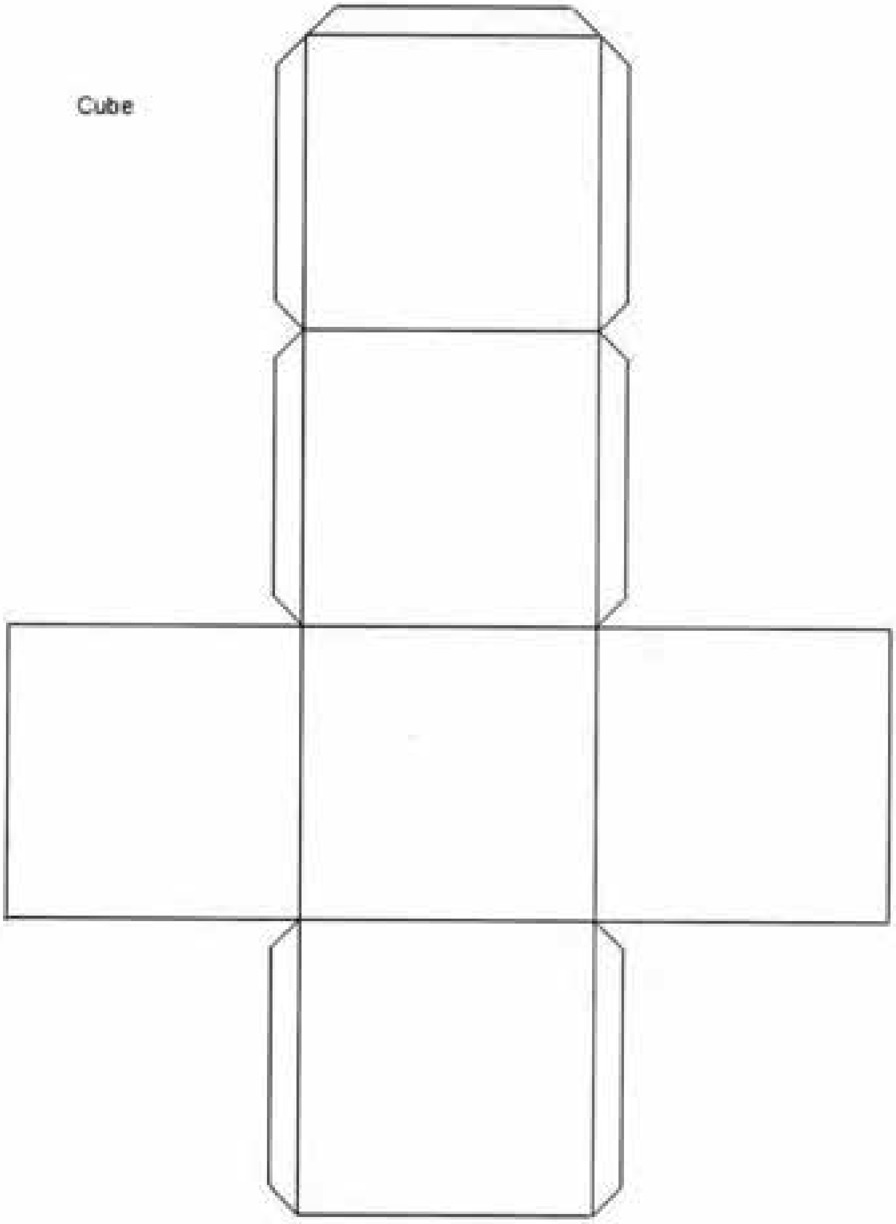
৯. যোগাযেগ বোর্ড ও প্রতীক ব্যবহার করে উত্তর দেওয়ার অভ্যাস তৈরি করান।

১০. প্রত্যেক শিশুকে একটি করে চতুর্কোনের ছবি দিন।

১১. শিশুদের বলুন বিভিন্ন অভিব্যক্তি ও প্রয়োজনের চতুর্কোন আঁকতে। ছবির কার্ড ও ছবির ম্যাগাজিন বা খবরের কাগজ আঁঠা দিয়ে চতুর্কোনে লাগাতে।

১২. দেখান কিভাবে চতুর্কোন ছাঁচ আঁকতে হয়, ভাঁজ ও আঁঠা লাগাতে হয়।

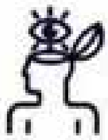
একে একে অনুভূতি ও প্রয়োজনের গুটি বা পাশা গড়িয়ে দিন ও ছবিটা দেখিয়ে বোঝানোর চেষ্টা করুন।



ক্লাস-৩১: রান্না ঘরে সহায়তা করা

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ধরার শক্তি



প্রত্যক্ষকরণ : বিভিন্ন সামগ্রীর মধ্যে মিল ও অমিল নির্ণয় করা, যেমন বিভিন্ন সামগ্রীর আকৃতি, আয়তন এর মধ্যে মিল অমিল দেখা ও বিভিন্ন বস্তুর পার্থক্য বুঝা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- বিভিন্ন জার ঢাকনাসহ
- বিভিন্ন ঢাকনা সহ বোতল
- বাটি
- নানা উপকরন মিশানোর চামচ
- শুকনা চাল
- জগ
- কাপ
- পানিসহ বালতি
- প্লেট ও কাপ

নির্দেশনাবলী :

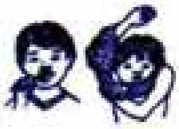
শিশুরা নিম্নলিখিত কার্যক্রম পালাক্রমে করবে:

ক) জার এর ঢাকনা খোলা ও বন্ধ করা
খ) বোতল এর ঢাকনা খোলা ও বন্ধ করা
গ) একটি শুকনা বালতিতে চাল নাড়া চাড়া করা
ঘ) একটি বোতলে শুকনা চাল ঝাকানো
ঙ) একটি জগ থেকে কাপে পানি ঢালতে বলুন, যদি এটি করা বেশী কঠিন হয়ে থাকে তাহলে একটি বাটিতে ঢালতে বলুন ।
চ) যেসব প্লেট ও কাপ নাস্তায় ব্যবহার হয়েছে সেগুলো ধোয়া ও শুকানো ।

বাড়ীর কাজ : বাসায় শিশুদের একই কাজ অনুশীলন করতে বলুন ।

ক্লাস-৩২: পরিবারে নিজের রোল বা চরিত্রের নাটক করা

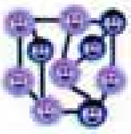
নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : পুতুলকে কাপড় পড়ানো, মনে মনে পুতুলদেরকে খাওয়ানোর অভিনয় করা

বোধ : মনে মনে খেলা, নির্দেশবলী মেনে চলা

যোগাযোগ : ভাষা ও যোগাযোগ



সামাজিক ব্যবহার : সামাজিক আচরণ

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : সূক্ষ পেশীর নিয়ন্ত্রন

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- পুতুল এবং পুতুলের কাপড়
- চাদর
- টাওয়াল চামচ এবং বাটি
- স্কুটার বোর্ড
- রং পেন্সিল, ক্রেওন ও মার্কার সমূহ
- মাদুর

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা পরিবার পরিবার খেলব, শিশুদেরকে দুই, তিন বা চারটি দলে ভগ করুন এবং এককে জনকে তাদের পরিবারে

কোন সদস্য হবে তা বলে দিন। শিশুদেরকে বলুন তাদের পরিবারের সদস্য সংখ্যা কত তা গণণা করতে।

২. প্রত্যেক শিশুকে কাপড় পড়ানো একটি পুতুল দিন যেটি পরিবারের শিশু হিসেবে থাকবে। শিশুরা ঘরের আশে পাশে অন্যান্য জিনিস যেমন: মাদুর, চাদর বা কাপড় দিয়ে তাদের বাড়ী তৈরী করবে।

৩. ছবির কর্ড ব্যবহার কবুন, দিনের বেলায় কি ঘটবে সে সম্পর্কে শিশুদেরকে বলুন:

ক) এখন রাত, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের শুভরাত্রি বলে ঘুমাতে যেতে হবে।

খ) এখন সকাল, এখন শুভ সকাল বলে শিশুটিকে জাগাতে হবে।

গ) এখন পুতুল শিশুটিকে টয়লেটে নিতে হবে। এটাকে পরিস্কার করতে হবে। জামা-কাপড় পড়াতে হবে, রান্না করতে হবে, খাওয়াতে হবে।

ঘ) এখন বাবার কাজে যাওয়ার সময়, এখন শিশুটি অন্য ঘরে বা জায়গায় যেতে পারে, একটা ব্লককে বিল্ডিং মনে করবে যাতে মনে হয় মার্কেটে কাজ করছে।

ঙ) এখন মায়ের বাজারে যাওয়ার সময়। শিশুটি অন্য একটি জায়গায় যেতে পারে এবং সেখনে রুমের বিভিন্ন বস্তু সংগ্রহ করতে পারে যেমন মনে করে

এগুলো বিভিন্ন খাদ্য দ্রব্য যা তাদেরকে বাড়ীতে নিয়ে যেতে হবে।

চ) শিশুদের এখন স্কুলে যাওয়ার সময় এবং সেখানে বন্ধুদের সাথে খেলার সময়।

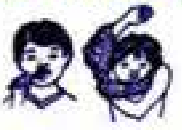
ছ) এখন শিশুদের বিছানা তৈরী, বাড়ী-ঘর পরিষ্কার করার সময়।

জ) শিশুরা একটি স্কুটার বোর্ড এর উপর বসে দুই হাত দিয়ে ঠেলে নিবে যাতে মনে হয় তারা রিক্সা বা বাসে চড়ে কাজে বা মার্কেটে যাচ্ছে।

ঝ) এভাবে শেষ করুন, এমন ভাব ধরুন যেন মনে হয়, আজ খুব ব্যস্ত দিন, ছিল, এখন সবার ঘুমাতে যাওয়ার সময়। শিশুরা তাদের মনে মনে নির্মিত ঘর বাড়ীতে শুয়ে পড়ে।

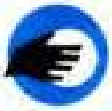
ক্লাস-৩৩: নাস্তা বানানো, ঝাল মুড়ি

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতি দিনের কার্যক্রম : মৌলিক খাদ্য প্রস্তুত ও খাওয়া

বোধ : ক্রমানুসার, বানানো



সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা: ধরা ও ছাড়া, কাটা, ছিলানো, ঢালা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- মুড়ি
- চানা ডালের ময়দার নডুলস
- চীনা বাদাম গুড়া
- মুগডাল পাতা গজানো
- ধনে পাতা
- নারকেল কিমা
- আদা কুচি
- টমেটো
- শশা
- পেঁয়াজ কুচি
- তেতুল রস
- লেবু
- সরষের তেল
- চাট মশলা
- গরম মশলা
- কাঁটার বোর্ড
- বড় বাটি
- চাকু
- চামুচ
- ছোট বাটি ও খবরের কাগজ

নির্দেশনাবলী :

১. সব শিশুকে সাবান দিয়ে হাত ধুতে বলুন ।
২. বোর্ডে নির্দেশনাবলী লিখুন ও বিশ্লেষন করুন, শিশুদের বোঝার জন্য:
অ. উপকরণ সমূহ:

ক) ১ কাপ মুড়ি
খ) ১/৪ কাপ চানা ডাল ময়দা
গ) নুডলস
ঘ) ১/৪ কাপ ভাজা ডাল (চানা ডাল)
ঙ) ১/৪ কাপ গুড়া চীনা বাদাম
চ) ১/২মুগ ডাল পাতা গজানো
ছ) ১/৪ ধনে
জ) ১ টেবিল চামচ নারকেল কিমা
ঝ) ১ টেবিল চামুচ আদাকুচি
ঞ) ১ টি টমেটো
ট) ১/৪ পেয়াজ কুচি
ঠ) ১/২ শশা
ড) ১ টেবিল চামুচ তেতুলের রস
ঢ) ১ টেবিল চামচ সরিষার তেল

ই. ধনেপাতা, নারকেল, টমেটো ও শশা কেঁটে বাটিতে রাখুন ।
ঈ. মাপুন ও একটি বাটিতে রাখুন, মুড়ি, চানা ডাল ময়দা নুডলস, ভাঁজা ডাল বাদাম, মুগ ডাল পাতা গজানো, আদা, পেঁয়াজ, তেঁতুলের রস, সরষের তেল, চাট মশলা ও গরম মশলা ।
উ. একটি লেবুর রস (১/৪) বাটিতে রাখুন ।
ঊ. একটি চামুচ দিয়ে সব কিছু মেশান ।

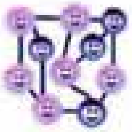
** শিশুদের বলুন হাত দিয়ে মাপতে ও গুড়া করতে, চাকু দিয়ে কাটতে:ধনে পাতা ও নারকেল । শিশুদের চাকু ব্যবহারের সময় সতর্ক দৃষ্টি রাখতে হবে । কোন শিশু যদি ভালো চাকু ব্যবহার করতে পারে তাহলে কারো তত্ত্বাবধানে টমেটো ও শশা কাটতে পারে । তা নাহলে বড় কাউকে করতে হবে । কাটার পর শিশুদের বলুন সব কিছু বাটিতে রাখতে ।

৩. শিশুদের একটু একটি বাটিতে রাখতে বলুন এবং সকালের নাস্তা খেতে বলুন ।
৪. শিশুদের বলুন ওদের বাবা মাকে জিজ্ঞাসা করতে তারা ঝাল মুড়ি খেতে চায় কিনা? যদি হ্যাঁ বলে তাহলে, শিশুদের কিছুটা ঝালমুড়ি একটি ছোট বাটিতে বা ছোট খবরের কাগজের কোনে দিতে বলুন ও মা এর হাতে রাখতে বলুন ও বা মার হাতে রাখতে বলুন ।
৫. শিশুরা তারপরে কিছু ঝাল মুড়ি নাস্তায় খাবে ।

বাড়ীর কাজ : শিশুরা যেটুকু বাকী আছে সেই টুকু বাসায় নিয়ে যেতে পারে পরিবার ও বন্ধুদের জন্য । শিশুদের বলুন তাদের পরিবার ও বন্ধুদের জিজ্ঞাসা করতে "ওরা কি কিছু ঝালমুড়ি চায়"? ও তাদেরকে ঝাল মুড়ি দিতে ।

ক্লাস-৩৪: আমার গল্প, আমি আমার বন্ধুদের সাথে কিভাবে সময় ব্যয় করি?

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : বন্ধুর ভূমিকা সম্পর্কে জ্ঞান।

বোধ : বিভিন্ন বন্ধুদের সাথে কার্যক্রম স্মরণ রাখা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : লেখা, আঁকা, কাটা, আঁঠা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- আমার গল্প বই
- ম্যাগাজিন বা খবরের কাগজ
- লেখার পেন্সিল
- রং এর পেন্সিল
- আঁঠা
- কাঁচি

নির্দেশনাবলী :

১. বোর্ডে শিরোনামগুলো লিখুন : আমি কিভাবে আমার বন্ধুদের সাথে সময় ব্যয় করি?

২. শিশুদের সাথে আলোচনা করুন আপনি কিভাবে আপনার বন্ধুদের সাথে সময় কাটান ও উত্তর গুলো বোর্ডে লিখুন।

৩. শিশুদের বলুন আমরা এখন একটি ছবি বানাবো বিভিন্ন জিনিসের টুকরা জোড়া দিয়ে। এই ছবিটা দেখাবো শিশুরা তার বন্ধুদের সাথে কিভাবে সময় ব্যয় করে, তাদের "আমার গল্প" বইটিতে।

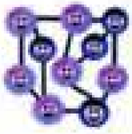
৪. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন শিরোনামগুলো বইতে লিখতে। যদি কোন শিশু শিরোনামগুলো খাতাতে লিখতে অক্ষম হয়ে থাকে তাহলে শিরোনামগুলো কতগুলো কাগজের টুকরাতে লিখে দিন ও তাদের আঠা দিয়ে "আমার গল্প" খাতাতে লাগাতে বলুন।

৫. শিশুদের নির্দেশনা দিন ছবিগুলো ম্যাগাজিন থেকে কেঁটে নিয়ে দেখাতে ওরা কিভাবে বন্ধুদের সাথে সময় কাটায় ও ছবিগুলো আঠা দিয়ে লাগাতে বলুন তাদের খাতায়। শিশুরা ছবি আঁকতে পারে তাদের খাতাতে,যদি ম্যাগাজিনে কোন ছবি খুঁজে না পায়।

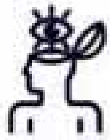
৬. শিশুদের বলুন তাদের ছবিটা শ্রেনী কক্ষের সবাইকে দেখাতে ও এটা নিয়ে আলোচনা করতে।

শ্রেনী ৩৫: বন্ধুত্বের মালা

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : বন্ধুত্বের ভূমিকাতে অংশগ্রহণ করা ।



উপলব্দি : বিভিন্ন জিনিসের আকৃতির মধ্যে পার্থক্য ও ব্যবধান বোঝা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা :সুতা লাগানো, রং লাগানো, আঁঠা লাগানো ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- দড়ি
- শুকনো পাতা
- রং
- ঝিকমিক ও আঠা
- রং করার জন্য ঢিলা পোশাক

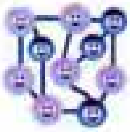
নির্দেশনাবলী :

১. আমরা আজকে বন্ধুত্বের মালা বানাবো । আপনি দুইটা মালা বানান- একটা আপনার জন্য ও আরেকটা বিশেষ বন্ধুর জন্য ।
২. শিশুদের একটি পাত্রে কিছু পুঁথি বা শুকনো পাতা ও একটি চিকন দড়ি/সুতা দিন ।
৩. শিশুদের দড়িটাকে দুই ভাগে কাঁটতে বলুন ও পুঁথি বা শুকনো পাতা দিয়ে দুইটা মালা বানাতে হবে ।
৪. একবার শেষ হলে শিশুদের বলুন মালাটা রং ও ঝিকমিক দিয়ে সাজাতে ।

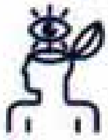
বাড়ীর কাজ : শিশুদের বলুন তাদের মালাটা তাদের বিশেষ প্রিয় বন্ধুকে দিতে ।

ক্লাস-৩৬: একটি ছাগলের পরিবার ও বন্ধু বানানো ।

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : পরিবার ও বন্ধুদের সম্পর্কে জ্ঞান



উপলব্ধি : বিভিন্ন বস্তুর মধ্যে বাহমাত্রিক সম্পর্কের ধারনা ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : সূতা দিয়ে গাঁথা, রং করা, আঁঠা দিয়ে লাগানো

বোধ : গণনা করা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- ২ লিটার, ১ লিটার, ৫০০ মিলিলিটার ও ২৫০ মিলিলিটারের কার্ড বোর্ডের বা প্লাষ্টিকের বোতল বাছাই করুন
- টয়লেট পেপার রোল সমুহ
- কার্ড বোর্ড
- কাঁচি
- নুড়ি
- মার্কার

নির্দেশনাবলী :

১. প্রত্যেক শিশুকে একটি বোতল দিন । তাদের বলুন একটি ছাগল বানাতে ।

২. শিশুদের বলুন বোতলে দাগ দিতে যেখানে চারটা পা, একটি লেজ ও দুইটা কান দেওয়া হবে ।

৩. চারটা বড় ছিদ্র পার জন্য, একটি ছোট ছিদ্র লেজের জন্য ও কানের জন্য সংকীর্ন অংশ কাটতে শিশুদের সহায়তা করুন ।

৪. শিশুদের বলুন ছাগল টা বানাতে :

ক) টয়লেট পেপার দিয়ে রোল করে পা এর ছিদ্রতে বসিয়ে দিন ।

খ) একটি লেজ বানিয়ে লেজের ছিদ্রতে বসিয়ে দিন ।

গ) কার্ড বোর্ডের কান বানান ও কাটা স্থানে বসিয়ে দিন ।

ঘ) চোখ, কান, নাক ও মুখ আঁকেন ।

ঙ) নুড়ি বা ছোট পাথর নাকে দিন ।

৫. ছাগলটাকে বানান এবং শ্রেণী কক্ষে ছাগলের ভুমিকা নিয়ে আলোচনা করুন: মা, বাবা , মেয়ে, ছেলে, বন্ধু ইত্যাদি । (ছাগলের পরিবার সম্পর্কে)

৬. ছাগল গুলোকে গণনার কাজে ব্যবহার করুন- গুনে দেখান কতগুলো ছাগল আছে পরিবারে, কত গুলো বন্ধু আছে? যদি একটি ছাগল হাটে নিয়ে যায় তাহলে কতগুলো ছাগল বাকী থাকে ইত্যাদি ।

ক্লাস-৩৭: আমার জীবনে পাজলের মানুষ

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছবি আঁকা, কাঁটা, আঁঠা লাগানো

বোধ : পাজল সম্পর্কে ধারণা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- কাগজ
- রঙ্গিন পেন্সিল সমূহ
- শিল্পের উপকরণ সমূহ- রঙ্গিন কাগজ, অবাঞ্ছিত উপকরণ, ঝিকমিক, খবরের কাগজ/ম্যাগাজিন ইত্যাদি ।
- আঁঠা
- কাঁচি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন একটি ছবি আঁকতে, যে ছবিটা তাদের পরিবারের বিশিষ্ট মানুষদের দেখায় তাদের পরিবার ও তাদের বন্ধুগণদের । বলুন, ছবিতে নানা রং এর ব্যবহার করতে । শিশুরা রঙ্গিন কাগজ ও শিল্পের উপকরণ ব্যবহার করতে পারে ।

২. একবার শেষ করলে শিশুদের বলুন, শ্রেনীর আর সবাইকে দেখাতে ছবিটা এবং সবাইকে বলতে বলুন ছবিতে কে কে আছে?

৩. শিশুদের বলুন ছবিটা ছোট ছোট চতুর্কোনে কেঁটে একটি পাজলে পরিনত করতে ।

ক) ছবিটা অর্ধেক করে কাঁটুন, তাহলে শিশুরা ছবিটাকে জোড়া লাগাতে পারবে ।

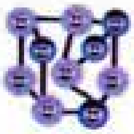
খ) যদি কাজটা সহজ হয়ে থাকে তাহলে ছবিটাকে চার টুকরাতে কাঁটুন, শিশুদের বলুন ছবিটাকে জোড়া লাগাতে ।

গ) যদি কাজটা সহজ হয়ে থাকে তাহলে ছবিটাকে আট টুকরাতে কাঁটেন, শিশুদের বলুন ছবিটাকে জোড়া লাগাতে ।

বাসার কাজ : শিশুদের পাজলটা বাসায় নিয়ে যেতে হবে এবং অনুশীলন করতে হবে ।

ক্লাস-৩৮: একটি নিমন্ত্রনের কার্ড লিখা

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : পারিবারিক ভূমিকায় অংশগ্রহণ

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছবি আঁকা, সূতা গাঁথা, আঁঠা লাগানো

বোধ : গণনা করা সম্পর্কিত জ্ঞান ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- কাগজ
- রঙ্গিন পেন্সিল
- শিল্প কর্মের উপকরণ- রঙ্গিন কাগজ, অবাঞ্ছিত উপকরণ, ঝিকমিক জিনিস, খবরের কাগজ/ম্যাগাজিন ইত্যাদি ।
- আঁঠা
- খাম

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন শুক্রবার আমাদের পারিবারিক দিন । ওদের নিজের পরিবারকে দাওয়াত দিতে হবে 'পারিবারিক দিনে' আসার জন্য । দাওয়াতের কার্ড দিয়ে সুন্দর ভাবে দাওয়াত দেওয়া যায় ।

২. শিশুদের দাওয়াতের একটি উদাহরণ দিন ও বলুন একটি দাওয়াতে কি কি অন্তর্ভূক্ত করতে হয় । একটি তালিকা তৈরী করুন বোর্ডে লিখার জন্য, যেমন: যাকে দাওয়াত দিতে হবে তার নাম, কেন দেয়া হবে, কোথায় আসতে হবে, কোন সময়ে আসতে হবে এবং কে দাওয়াত দিচ্ছে ইত্যাদি লেখা থাকে ।

৩. প্রত্যেক শিশুকে একটি করে কাগজ দিন, বলুন বোর্ডের শিরোনামগুলো লিখতে ও জায়গাটা ভরাতে ।

৪. শিশুদের বলুন দাওয়াতের কার্ডটা সজ্জিত করতে ।

৫. শিশুদের বলুন দাওয়াত কার্ডটি একটি খামে ভরতে । যাকে দাওয়াত দেওয়া হচ্ছে তার নামটা খামের উপর লিখতে ও খামটা সাজাতে নকশা করে ।

বাসার কাজ : শিশুরা তাদের পরিবারকে দাওয়াত দিবে ।

ক্লাস-৩৯: আমার গল্প, আমার বীর/খ্যাতিমান/নায়ক

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

সামাজিক ব্যবহার : গুরুত্বপূর্ণ মানুষকে চেনা।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছবি আঁকা ও লিখা

ভাষা ও যোগাযোগ : কথার মাধ্যমে ও দেখিয়ে যোগাযোগ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- আমার গল্পের বই
- বাংলাদেশের খ্যাতিমান/নায়ক/ বীরের ছবি
- লেখার পেন্সিল
- রঙ্গিন পেন্সিল
- ম্যাগাজিন/খবরের কাগজ
- আঁঠা
- কাঁচি

নির্দেশনাবলী :

১. বীর/ খ্যাতিমান/নায়ক সম্পর্কে আলোচনা করুন- বীর/ খ্যাতিমান কেন বলে ? বাংলাদেশী বীর কারা? শ্রেণীতে ছবি দেখান ও আলোচনা করুন। বলুন পরিবারের সদস্যরা ও বন্ধুরা যারা আমাদের সবচেয়ে কাছের তারা হলো বীর, আমরা তাদের মতো হতে চাই।

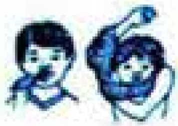
২. প্রত্যেক শিশুকে বলুন ওরা যার মত হতে চায় তার নাম তাদের বই এ লিখতে। তাদের বলুন,যার মতো ওরা হতে চায়,তার ছবি আঁকতে ও ছবি বা শব্দের দ্বারা দেখাতে কেন এরা ওদের কাছে বীর বা ওরা কেন ওদের মতো হতে চায়?

৩. শিশুদের বলুন "আমার বীর/খ্যাতিমান/নায়ক এর স্বাক্ষর" এই শিরোনামটি তাদের বইতে লিখতে।

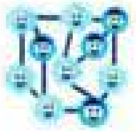
বাসার কাজ : ওদের বলুন ওরা যাদের নিজেদের বীর ভাবে বা যার মতো হতে চায় বলেছে, তাদের স্বাক্ষর নিতে।

ক্লাস-৪০: পারিবারিক দিন

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : সাধারণ খাদ্য প্রস্তুতকরণ ।



সামাজিক ব্যবহার : শুভেচ্ছা ও সুশীল কথোপকথোন ।

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : খাদ্য (সব্জি) কাটা, ধরা ও ছেড়ে দেওয়া, উঠানো ও বহন করা ।

ভাষা ও যোগাযোগ : কথার মাধ্যমে, দেখিয়ে যোগাযোগ ও শব্দ ভান্ডার বাড়ানো ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- নাস্তা
- প্লেট সমূহ
- গ্যাস সমূহ
- পানি
- পরিবেশনের ট্রে
- পরিবেশনের ট্রলি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের পরিবারের সদস্যদের ক্লাসের অন্যান্যদের সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে বলুন- তাদের নাম , তারা পরিবারের কে? ওরা এক সাথে কি করে? ওদের কি পছন্দ ইত্যাদি ।

২. শিশুদের বলুন পরিবারের সদস্যদের নিজের পরিচয় দিতে ও জিজ্ঞাসা করতে "আজকে ওরা কেমন আছে?"

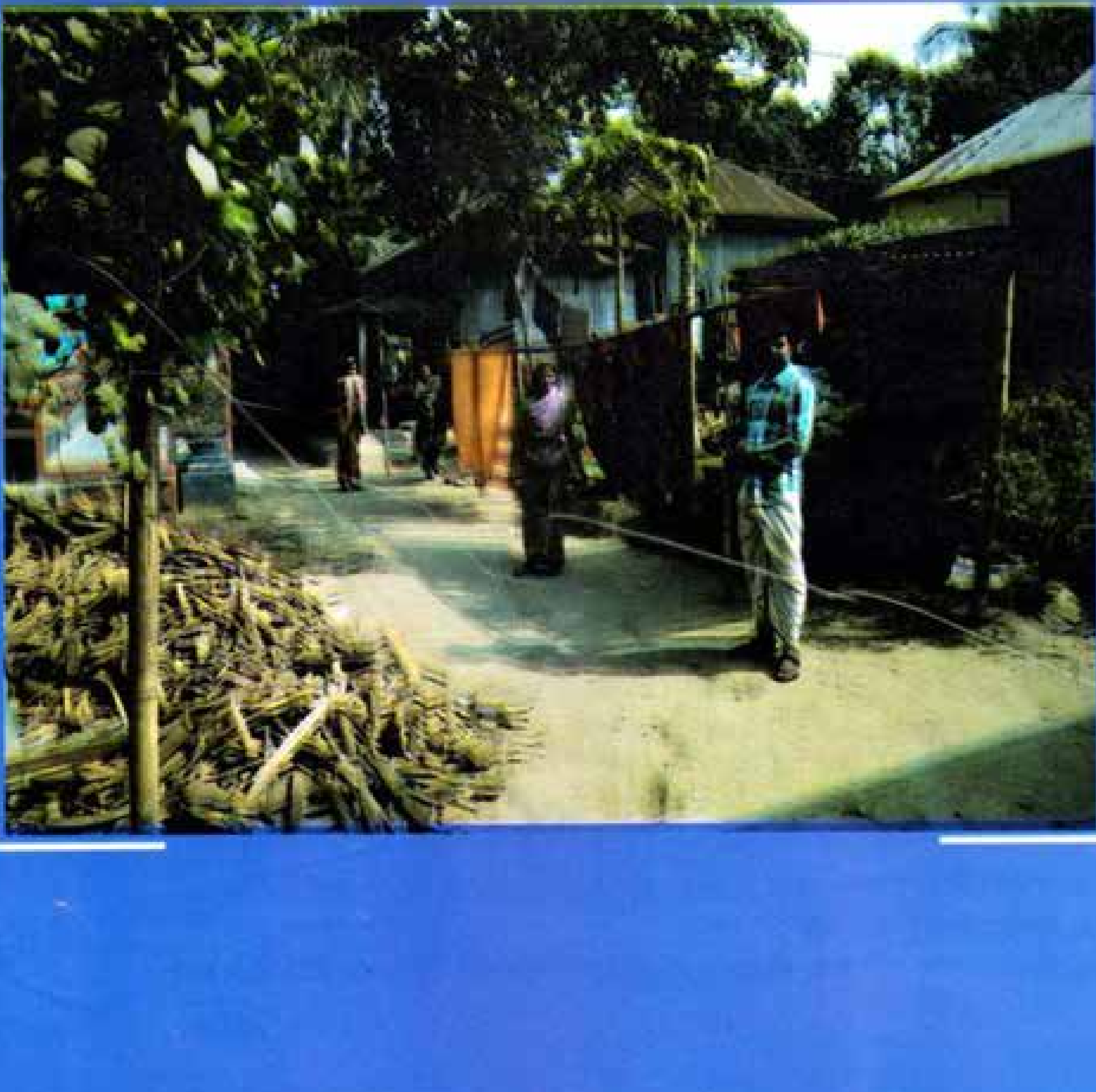
৩. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওদের কি কিছু নাস্তা লাগবে? ওদের কি পানি লাগবে?

৪. শিশুদের সাবান দিয়ে হাত ধুতে বলুন ।

৫. শিশুদের পৃথক প্লেটে নাস্তা পরিবেশন করতে বলুন, খাবার এনে, গ্লাসে পানি নিয়ে আসতে ওদের পরিবারের জন্য ।

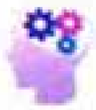
ক্লাস

মাস-৩ : আমার চারপাশের বিশ্ব



ক্লাস- ৪১: উপস্থাপিত বিষয় বস্তু, আমার চার পাশের পৃথিবী

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



বোধ : চারপাশের বস্তু সম্পর্কে জ্ঞান ও ধারনা

ভাষা ও যোগাযোগ : নিজের পরিবেশের বর্ণনা, শব্দ ভান্ডার

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছবি আঁকা ও লেখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- কাগজ
- রং করা ও লেখার পেন্সিল

নির্দেশনাবলী :

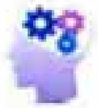
১. আমার চার পাশের পৃথিবী, এই বিষয়ে উপস্থাপন করুন ।

২. শিশুদের বলুন আমার সামাজিক পরিবেশ, আমি যে জায়গায় থাকি সেটি সম্পর্কে ও যা কিছু আমার চারপাশে আছে সে সকল বিষয়ে শিশুদের সাথে আলোচনা করুন । আমরা কোথায় থাকি? আমাদের দেশ,জেলা, শহর, আমাদের বাসা ও আমাদের স্কুল ইত্যাদি সম্পর্কে বলুন । শ্রেণী কক্ষে আলোচনা করুন আমাদের চার পাশে কি কি আছে, কি ধরনের দালান, গাছ, জানোয়ার ইত্যাদি আছে । বোর্ডে উত্তর লিখে বা ছবি এঁকে দেখান ।

৩. প্রত্যেক শিশুকে একটি কাগজ দিন । শিশুদের বলুন একটি মানচিত্র এঁকে দেখাতে ওরা কোথায় আছে? দালান কোথায়? রাস্তা কোথায়? গাছ কোথায়? অফিস কোথায়? গেট কোথায়? রান্নাঘর কোথায়? রাস্তার পাশের দোকানটা কোথায়? একটি কাগজে ছবি আঁকুন । ওরা শ্রেণী কক্ষের বাইরে কোথায় ঘোরাঘুরি করে দেখাতে বলুন ।

ক্লাস- ৪২: অক্ষর ও নাম্বার

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :



বোধ : অক্ষর, নাম্বার ও গণনা

ভাষা ও যোগাযোগ : পড়ার দক্ষতা, শব্দ ভান্ডার

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছবি আঁকা ও লিখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- অক্ষর সম্বলিত পোস্টার বা অক্ষর সমূহ বোর্ডে লিখুন
- লিখার জন্য কাগজ (হাতে লেখার বই সমূহের ফটোকপি)

নির্দেশনাবলী :

১. অক্ষরের পোস্টার ব্যবহার করুন বা অক্ষর সমূহ বোর্ডে লিখুন।
২. শ্রেণীর সকলকে বলুন, অক্ষর গুলো দেখিয়ে দিন, বলার সময়।
৩. একটি অক্ষর দেখিয়ে শিশুদের উচ্চারণ করতে বলুন।
৪. তাদের সাথে একটি খেলা খেলুন, একটি অক্ষর বাছাই করে শিশুদের অক্ষরটা উচ্চারণ করতে বলুন।
৫. হাতের লেখার কাগজ দিন ও অক্ষর লেখার অনুশীলন করতে বলুন।
৬. ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গুনুন। যদি সহজ মনে হয় এরও বেশী গুনতে পারেন।
৭. এবার প্রত্যেক শিশুকে ৩ থেকে ১০ টা জিনিস দিন, রঙসমূহ ও এক ঝুড়ি বল। শিশুদের গণণা করার জন্য প্রশ্ন করুন। উদাহরণ :
   ক) ওদের কতগুলো জিনিস আছে?
   খ) কতগুলো জিনিসের রং নীল
   গ) আমাকে পাঁচটা বল দাও, চারটা হলুদ বল।
৮. নাম্বার লিখা অনুশীলন করান হাতের লেখার কাগজে।

ক্লাস- ৪৩: আমি ফলের বাজারে কি দেখি?

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : অক্ষর, বিভিন্ন ফলের গুনাবলী সম্পর্কিত জ্ঞান, স্মরণ করা ।

ভাষা ও যোগাযোগ : পড়ার দক্ষতা, শব্দ ভান্ডার

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : লিখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- বিভিন্ন ধরনের ফল
- লিখার কাগজ
- লেখার পেন্সিল সমূহ

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন কালকের বিষয়, ফল বাজারে যাওয়া ।

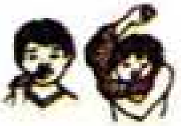
২. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ফলের বাজার কেমন লাগলো? তাদের বলুন যতদূর সম্ভব যত রকমের ফল দেখেছে তার নাম বলতে । ফলের বাজারে আর কি দেখেছে? (দোকানদার)

৩. বিভিন্ন ফল দেখান । এক একটি ফল দেখান ও নাম বোর্ডে লিখুন । অক্ষরগুলোর উচ্চারণ বলে দিন । তাদের বলুন ফলের নামগুলো বই এ লিখতে । অক্ষর গুলো লিখা অনুশীলন করার জন্য লিখার কাগজ দিন ।

৪. দুই ধরনের ফল প্রত্যেক শিশুর সামনে রাখুন । শিশুদের বলুন ওদের সামনে কয়টা ফল আছে গুনতে । প্রত্যেক শিশুকে বলুন বাছাই করতে সবচেয়ে ছোট ফলটা । ওদের জিজ্ঞাসা করুন কোন ফলটা সবচেয়ে ভারী? কোন ফলটা সবচেয়ে হালকা? ফল গুলোর রং কি? ফল গুলো শক্ত না নরম ইত্যাদি ।

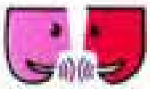
ক্লাস- ৪৪: ফলের বাজার ভ্রমন

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

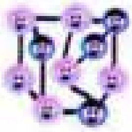


প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজার থেকে জিনিস পত্র ক্রয়

বোধ : জিনিস পত্রের গুনাবলী ও চারপাশ সম্পর্কে জ্ঞান, গণনা ।



ভাষা ও যোগাযোগ : জিজ্ঞাসা করা, প্রয়োজন এবং দাম জানা



সামাজিক ব্যবহার : সম্ভাষণ/ অভিবাদন, মুখামুখি কথাবলা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- যাতায়াতের জন্য যানবাহন
- রিক্সা পরিবহন

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা ফলের বাজার ভ্রমনে যাবো । ওদের বলতে হবে ওরা কি দেখেছে?
২. শিশুদের বলুন দোকানদারদের অভিবাদন জানাতে ।
৩. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা কোন ফল গুলো দেখতে পাচ্ছে? তাদের অগ্রসর হতে বলুন ও বর্ণনা করতে বলুন বিভিন্ন ফল সমূহ ।
৪. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা আর কি দেখতে পারছে?
৫. যদি ওরা কিছু কিনতে চায় তাহলে কি করতে হবে? ওদের জিজ্ঞাসা করুন ।

ক্লাস- ৪৫: আমার গল্প, আমার পাড়া প্রতিবেশী

নিম্নলিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : জ্ঞান ও বোধগম্য বিভিন্ন জায়গা ও পরিবেশ সম্পর্কে স্মরণ

ভাষা ও যোগাযোগ : শব্দ ভান্ডার

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছবি আঁকা ও লিখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- কাগজ
- রং এর পেন্সিল ও ক্রেওন
- পুরানো ম্যাগাজিন/খবরের কাগজ
- কাঁচি
- আঁঠা

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের সাথে আলোচনা করুন, পার্শ্ববর্তী এলাকার বৈশিষ্ট্য সমুহ নিয়ে বিভিন্ন ধরনের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন, যেমন-

ক) পার্শ্ববর্তী এলাকাতে বাসা, দালান বা অন্য কোন ঘর আছে কি? এইসব বাসা বা দালান দেখতে কি রকম?

খ) পার্শ্ববর্তী এলাকাতে এলাকায় কি খামার, ফাঁকা জায়গা বা বাজার আছে?

গ) কি ধরনের জন্তু জানোয়ার থাকে পার্শ্ববর্তী এলাকাতে?

২. প্রত্যেক শিশুকে বলুন পার্শ্ববর্তী এলাকার একটি মানচিত্র আঁকতে। ওরা ম্যাগাজিন থেকে ছবি খুঁজতে পারে, ছবি কেঁটে লাগাতে পারে ওদের লেখার কাগজে, লাগিয়ে মানচিত্র আঁকতে পারে।

৩. মানচিত্রে নিম্নলিখিত বিষয়াদি থাকবে।

ক) যে বাসা বা দালানে ওরা বাসা করে

খ) পার্শ্ববর্তী বাসা

গ) দোকান

ঘ) বাজার

ঙ) খামার

চ) গাছ সমূহ

ছ) ফুল

জ) মানুষ

ঝ) রিক্সা ইত্যাদি

৪. শিশুদের বলুন ওদের ছবিগুলো সকলকে দেখাতে, ছবিগুলোর মধ্যে মিল অমিল সমূহ কি তা খুঁজতে ?

ক্লাস- ৪৬: অক্ষর ও নাম্বার

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : অক্ষর, নাম্বার ও গণনা

ভাষা ও যোগাযোগ : পাঠ করার দক্ষতা, শব্দ ভান্ডার

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছবি আঁকা ও লিখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- অক্ষর সমূহের পোস্টার বা বোর্ডে লিখা
- হাতের লিখার কাজ সমূহ (হাতের লিখার বই সমূহের ফটোকপি)

নির্দেশনাবলী :

১. অক্ষর সমূহের পোস্টার বা বোর্ডে লিখা

২. শ্রেণী কক্ষে অক্ষরাবলীর আবৃত্তি করতে বলুন ।

৩. একটি অক্ষর দেখান ও শিশুদের বলুন উচ্চারণ করতে ।

৪. একটি খেলা খেলুন যেখানে আপনি একটি অক্ষর বাছাই করে শিশুদের বলবেন এই অক্ষর দিয়ে শব্দ তৈরী করতে ।

৫. অক্ষর লিখা অনুশীলণ করতে বলুন হাতেল লিখার কাগজে ।

৬. ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গণনা করুন ।

৭. প্রত্যেক শিশুকে ৩ থেকে ১০ টা জিনিস দিন । যেমন- রঙ, বলের ঝুড়ি । শিশুদের গণনার প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন । যেমন-

অ. সর্বমোট কতগুলো জিনিস আছে?

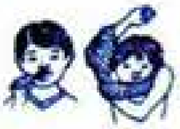
আ. কতগুলো নীল জিনিস আছে?

ই. আমাকে ৫টা বল দাও, চারটা হলুদ বল ।

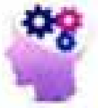
৮. সংখ্যা লিখা অনুশীলন করতে বলুন হাতের লিখার কাগজে ।

ক্লাস- ৪৭: টাকা

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

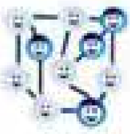


প্রতিদিনের কাজকর্ম : টাকা নাড়াচাড়া



বোধ : টাকা গণনা

ভাষা ও যোগাযোগ : বলা এবং টাকা সম্পর্কে জানা



সামাজিক ব্যবহার : আদান-প্রদান

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- টাকা

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের একটি টাকার নোট দেখান ও বলতে বলুন বা দেখাতে বলুন এই টাকাটার মূল্য কি? এটি কত টাকার নোট?
২. প্রত্যেক শিশুর সামনে কয়েক ধরনের টাকার নোট রাখুন। তাদের বলুন ৫ টাকার নোট বেছে নিতে।
৩. তিনটি টাকার নোট শিশুদের সামনে রাখুন - দুইটা নোট একই রকম ও একটি নোট অন্য রকম। শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন কোন নোট দুইটা একই রকম? কোন নোটটি আলাদা?
৪. শিশুদের বলুন জোড়ায় জোড়ায় কাজ করতে। প্রত্যেক জোড়াকে একটি করে জিনিস দিন প্রত্যেক দলের শিশুদের বলুন পালাক্রমে একজনকে দোকানদারের অভিনয় করতে ও অন্য জনকে ক্রেতার অভিনয় করতে। দোকানদারকে একটি খেলনার দামের কার্ড দিয়ে দামটা পড়তে বলুন ও ক্রেতাকে বলতে বলুন। ক্রেতাকে ঠিক টাকা দিতে বলুন।
৫. খেলাটা আরো কঠিন করার জন্য দোকানদারকে বলুন টাকার ভাংতি দিতে।

ক্লাস- ৪৮: শাক-সবজি বাজারে আমি কি দেখলাম?

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : বর্ণ, স্মরণ, বিভিন্ন শাক-সবজির গুণাবলীর ধারনা

ভাষা ও যোগাযোগ : পড়ার দক্ষতা, শব্দ ভান্ডার

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : লিখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি
- হাতের লিখার কাগজ সমূহ
- লিখার পেন্সিল সমূহ

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন কালকে আমরা শাক-সবজি বাজার দেখতে যাব।

২. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন শাক-সবজি বাজারে ওরা কি দেখবে বলে মনে করে? তাদের বলুন যতগুলো শাক-সবজি নাম জানে সেগুলোর নাম বলতে। ওরা আর কি বাজারে দেখবে বলে মনে করে? যেমন- দোকানদার।

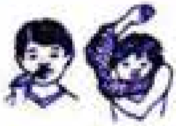
৩. ওদেরকে বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি দেখান। একেকটা শাক-সবজি ছবি দেখিয়ে তার নাম বোর্ডে লিখুন। অক্ষর গুলো উচ্চারন করুন। শিশুদের বলুন সবজি গুলোর নাম তাদের বই এ লিখতে। হাতের লিখার খাতায় অক্ষর গুলো লিখা অনুশীলন করান।

৪. প্রত্যেক শিশুর সামনে দুই ধরনের সবজি রাখুন। তাদের বলুন সামনে কতগুলো সবজি আছে গুনতে। প্রত্যেক শিশুকে বলুন সবচেয়ে বড় সবজিটি বাছাই করতে, তারপরে জিজ্ঞাসা করুন সবচেয়ে ছোট সবজি কোনটি? কোন সবজি টা সবচেয়ে হালকা? কোন সবজিটা ভারী? সবজিগুলোর রং কি? সবজি গুলো শক্ত না নরম? উপরের আবরণটি কি মসৃন না অসমতল? সবজিটির আকৃতি কি ইত্যাদি।

৫. অন্যান্য প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন গণনা অনুশীলনের জন্য। যেমন- কতগুলো সবজি আছে? গোনার জন্য পাঁচটি সবজি দিন ইত্যাদি।

ক্লাস- ৪৯: শাক-সব্জির বাজার ভ্রমন

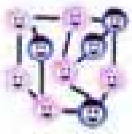
নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজার থেকে জিনিস পত্র কিনা ।

বোধ : জিনিস পত্রের গুণাবলী ও পরিবেশ সম্পর্কিত জ্ঞান, গণনা ।

ভাষা ও যোগাযোগ : প্রয়োজন ও খরচ সম্পর্কে জ্ঞান ও জিজ্ঞাসাবাদ



সামাজিক ব্যবহার : অভিবাদন জানানো, আদান-প্রদান করা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

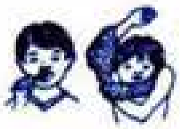
- সচলতার যন্ত্রপাতি
  রিক্সা পরিবহন

নির্দেশনাবলী :

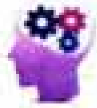
১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা সবজির বাজারে যাবো এবং ওদের বলতে হবে ওরা কি দেখেছে?
২. শিশুদের বলুন দোকানদারদের অভিবাদন জানাতে ।
৩. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা কি কি সবজি দেখেছে? তাদের বলুন বিভিন্ন সবজির গণনা করতে ও বর্ণনা করতে ।
৪. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা অন্য আর কি দেখতে পারছে?
৫. ওরা যদি কিছু কিনতে চায় তাহলে ওদের কি করতে হবে?

ক্লাস- ৫০: ভূমিকাতে অভিনয় করা, বাজার

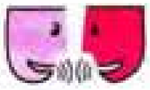
নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



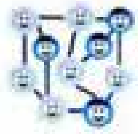
প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজর থেকে জিনিস কেনা, টাকা সামলানো ।



বোধ : সঠিক টাকা ও ভাংতি দেওয়া



ভাষা ও যোগাযোগ : প্রয়োজন ও খরচ সম্পর্কে জ্ঞান ও জিজ্ঞাসাবাদ



সামাজিক ব্যবহার : অভিবাদন, আদান-প্রদান করা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- বিভিন্ন ধরনের জিনিস- খেলনা, কাপড় ইত্যাদি ।

নির্দেশনাবলী :

১. শ্রেণীতে নির্দেশনা দিন তাদের দোকান বানাতে । প্রত্যেক শিশুকে কিছু জিনিস তাদের সামনে রাখতে বলুন- টেবিল বা মাদুরে । শিশুরা তাদের দোকান বাইরে বা ভিতরে বানাতে পারে ।

২. শিশুদের বলুন দোকানদারদের মত জিনিস পত্রের পিছনে বসতে ও ওদের বলুন ওদের কি ধরনের দোকান আছে ? যেমন- গাছ, খেলনা ও ফল এগুলো বিক্রি করতে বলুন ।

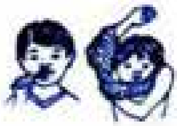
৩. একজন শিশুকে বলুন আরেক জনের দোকানে যেয়ে কিছু কিনতে হবে, যেমন-কলা, পেয়ারা ।

৪. শিশুদের বলুন ওদের পালাক্রমে নিজের দোকান থেকে অন্যের দোকানে যেতে হবে একজন ক্রেতা হিসাবে, ও জিজ্ঞেস করতে হবে কলা, পেয়ারা আছে কিনা । ওরা যখন যে দোকানে কলা, পেয়ারা আছে ওই খানে পৌছাবে তখন ওদের বলতে হবে, ওরা কতগুলো কলা পেয়ারা কিনতে চায়, দাম জিজ্ঞাসা করতে হবে ও টাকা দিতে হবে ।

৫. শিশুদের বলুন পালাক্রমে দোকানদার ও ক্রেতা হতে ।

ক্লাস- ৫১: কেনাকাটা

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজার থেকে জিনিস কেনা, টাকা নিয়ন্ত্রণ

বোধ : সঠিক টাকা ও ভাংতি দেওয়া

ভাষা ও যোগাযোগ : প্রয়োজন ও দাম সম্পর্কে জিজ্ঞাসা ও বোঝা

সামাজিক ব্যবহার : অভিবাদন, আদান-প্রদান করা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

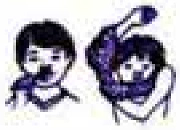
- কাগজ
- লিখার পেন্সিল সমূহ
- চলাফেরার জন্য সহায়ক উপকরণ
- রিক্সা পরিবহন

নির্দেশনাবলী :

১. সবাইকে বলুন কালকে ওরা একটি ফলের সালাদ বানাবে।
২. শিশুদের ফলের সালাদের সামগ্রী সমূহ ঠিক করে বাজারে যেতে হবে।
৩. শ্রেণী কক্ষে সবাইকে তালিকা বানিয়ে দিন ও বোর্ডে লিখে দিন।
৪. শিশুদের বলুন ওদের কি ফল লাগবে তা লিখে নিতে ও কতগুলো কিনতে হবে তা লিখতে।
৫. এরপর ফলের বাজারে যেতে হবে। শিশুদের পালাক্রমে বিভিন্ন ফলের জন্য জিজ্ঞাসা করতে হবে ও ফলের দাম কত জেনে নিতে হবে।
৬. শিশুদেরকে খরচের জন্য টাকা দিন এবং তারা পরের দিন তা সেন্টারে নিয়ে আসবে ও ফেরত দিবে।

ক্লাস- ৫২: ফলের সালাদ

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজার থেকে জিনিসপত্র ক্রয় করা

বোধ : বিভিন্ন জিনিসের গুনাবলী ও পরিবেশ সম্পর্কিত জ্ঞান , গণনা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছেলা বা কাঁটা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- গতকালের ক্রয় করা ফল
- প্লেট/কাঁটার বোর্ড/ টেবিল
- চাকু (পর্যবেক্ষণ করতে হবে ব্যবহারের সময়)
- ছেলার যন্ত্র
- বড় বাটি

নির্দেশনাবলী :

১. নির্দেশনাবলী বোর্ডে লিখুন। নির্দেশনাবলী শ্রেণীতে বোঝান ও শিশুদের বলুন নির্দেশনাবলী মেনে চলতে ও ফলের সালাদ বানাতে। শিশুদের ভিন্ন ভিন্ন ফল দিন ছিলা ও কাঁটার জন্য। চাকু বা ছুরি ব্যবহারের সময় শিশুদের কারো তত্ত্বাবধানে থাকতে হবে।

ক. শিশুরা ফল ছিলবে বা কাঁটবে।
খ. শিশুরা সব ফল একটি বাটিতে রাখবে।
গ. একটি চামুচ ব্যবহার করে দই ফলের বাটিতে ঢালুন।
ঘ. মিশান
ঙ. ফলের সালাদ ছোট বাটিতে ও প্লেটে দিন।
চ. খাওয়া
ছ. কমলা চিপে গ্লাসে রাখুন
জ. পান করুন।

২. এখন প্রতিটি শিশু বিভিন্ন জিনিসপত্র গুলো পরিস্কার করবে।

ক্লাস-৫৩: কাপড়ের বাজারে আমি কি দেখলাম?

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বোধ : বিভিন্ন জামা কাপড়ের গুণাবলী সম্পর্কিত জ্ঞান, স্মরণ।

ভাষা ও যোগাযোগ : পড়ার দক্ষতা, শব্দ ভান্ডার

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : লিখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- বিভিন্ন ধরনের কাপড় ও জামা
- হাতের লেখার বই
- লিখার পেন্সিল সমূহ

নির্দেশনাবলী :

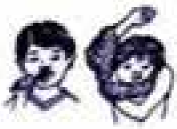
১. শিশুদের জিজ্ঞাসা, ওরা কাপড়ের বাজারে গিয়ে কি দেখতে পাবে বলে মনে করে? ওদের বলুন বিভিন্ন ধরনের জামা কাপড়ের নাম বলতে। কাপড়ের বাজারে আর কি দেখবে বলে ওরা মনে করে?

২. ওদেরকে বিভিন্ন ধরনের জামাকাপড় দেখান। শিশুদের বলুন বিভিন্ন ধরনের কাপড় ধরে দেখতে, নাম বলতে ও বর্ণনা দিতে। কাপড়ের নামগুলো বোর্ডে লিখুন। অক্ষর গুলোর উচ্চারণ করুন। হাতের লিখার খাতায় নাম গুলো লিখে নিতে বলুন। হাতের লিখার খাতায় অক্ষর গুলো লিখা অনুশীলণ করতে বলুন।

৩ শিশুদের বলুন বিভিন্ন ধরনের কাপড় জামা পরা অনুশীলণ করতে। আজকে আমি কি পরবো? এই খেলাটা অনুশীলণ করতে।

ক্লাস- ৫৪: কাপড়ের বাজার ভ্রমন

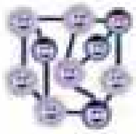
নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজার থেকে জিনিস পত্র ক্রয় করা

বোধ : বিভিন্ন জিনিসের গুনাবলী ও পরিবেশ সম্পর্কিত জ্ঞান, গণনা করা ।

ভাষা ও যোগাযোগ : প্রয়োজন ও খরচ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা ও বোঝা



সামাজিক ব্যবহার : অভিবাদন, আদান-প্রদান করা ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- যাতায়াত উপকরণ
- রিক্সা পরিবহন
- নোট বই
- লিখার পেন্সিল

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা সবজির বাজারে যাব এবং ওরা কি দেখলো এটা বলতে হবে ।

২ শিশুদের বলুন দোকানদারকে অভিবাদন করতে ।

৩. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা কি ধরনের কাপড় ও জামা দেখতে পাচ্ছে ? শিশুদের বলুন বিভিন্ন ধরনের জামা কাপড়ের বর্ণনা দিতে ।

৪. শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা আর কি দেখতে পাচ্ছে ? এখানে কাদের দেখতেপাচ্ছে?

৫. প্রত্যেক শিশুকে দোকানদারকে জিজ্ঞেস করতে বলুন জামা কাপড়ের দাম কত? কাপড়ের দাম গুলো তাদের খাতায় লিখে নিতে হবে ।

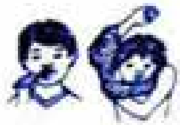
৬. শ্রেণী কক্ষে এসে দাম তুলনা করুন, কোন জিনিসটা সবচেয়ে দামি? কোন জিনিসটা সবচেয়ে কম দামী?

ক্লাস- ৫৫: কাপড়ের পুতুল বানানো

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছবি আঁকা, সুঁই এর কাজ

বোধ : ক্রমানুসারে কাজ করা



প্রতিদিনের কার্যক্রম : সেলাই করা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

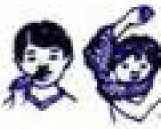
- কাগজ
- উপকরনের টুকরাসমূহ
- মার্কার

নির্দেশনাবলী :

১. একটি কাগজে পুতুলের ছবি এঁকে কেটে নিন
২. অংকিত পুতুলের ছবিটা ছাপ দিয়ে দুইটা কাপড়ে আঁকুন ।
৩. অংকিত কাপড়ের ছাপ গুলো কেটে ফেলুন ।
৪. কাপড়ে অঙ্কিত পুতুল দুইটি একটি ছোট ছিদ্র রেখে সেলাই করুন ।
৫. এবার সেলাই করা পুতুলটি ছিদ্র দিয়ে উল্টে নিন ।
৬. পুতুলটাকে টিস্যু বা অবাঞ্ছিত টুকরা দিয়ে ভরতে বলুন ।
৭. এরপর ছিদ্রটাকে সেলাই করুন ।
৮. একটি চেহারা আঁকুন । একটি মুখমন্ডল আঁকুন ।
৯. অন্যান্য কাপড়ের টুকরা দিয়ে পুতুলের শাড়ী বা লুঙ্গি বা শার্ট তৈরী করুন ।

ক্লাস- ৫৬: ভূমিকাতে অভিনয় করুন, বাজার

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজার থেকে জিনিস পত্র ক্রয়

বোধ : গণনা, সঠিক টাকা ও ভাংতি দেওয়া

ভাষা ও যোগাযোগ : অভিবাদন, পালাক্রমে কাজ করা

সামাজিক ব্যবহার : সম্ভাষন, কথার আদান প্রদান করা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- কাগজের টাকা

নির্দেশনাবলী :

১. শ্রেণী কক্ষের সবাইকে বলুন তাদের দোকান বানাতে। প্রত্যেক শিশুর সামনে কিছু রাখতে হবে টেবিল বা মাদুরের উপর, দোকানের সামনেরটা বানানোর জন্য।

২. শিশুদের দেকানদার হিসেবে দোকানের পিছনে বসতে বলুন

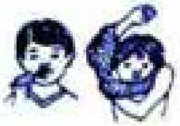
৩. একটা শিশুকে আরেক জনের দোকানে যেতে বলুন ও কিছু কিনতে বলুন।

৪. ওই শিশুটাকে নিজের দোকান থেকে সরে ক্রেতা হিসেবে অন্যদের দোকানে যেতে হবে ও জিজ্ঞাসা করতে হবে ওদের আঙ্গুর/ কলা, আম ফল আছে কি? যখন কোন দোকানে আঙ্গুর/ আম, কলা পাওয়া যাবে তখন শিশুটাকে জিজ্ঞাসা করতে হবে "আঙ্গুর কলা,আম এর দাম কত" ও বলতে হবে তার কত গুলো লাগবে? তারপর টাকা দিয়ে আঙ্গুর কলা, আম কিনে নিতে হবে। দোকানদারকে ক্রেতার ভাংতি দিতে হবে।

৫. সব শিশুকে পালাক্রমে দোকানদার ও ক্রেতা হতে হবে।

শ্রেনী ৫৭: কেনাকাটা

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজার থেকে জিনিস কেনা কাটা, টাকা নিয়ন্ত্রণ

বোধ : সঠিক টাকা ও ভাংতি দেওয়া

ভাষা ও যোগাযোগ : প্রয়োজন, দাম জিজ্ঞাসা ও বোঝা

সামাজিক ব্যবহার : সম্ভাষন, কথার আদান প্রদান করা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- কাগজ
- পেন্সিল
- সহায়ক যন্ত্রপাতি
- রিক্সা পরিবহন

নির্দেশনাবলী :

১. শ্রেণী কক্ষে বলুন কালকে ওরা সব্জির সালাদ বানাবে ।

২. শিশুদের সব্জির সালাদের উপকরণ ঠিক করে বাজারে যেতে হবে কেনাকাটার জন্য ।

৩. শিশুদের বলুন একটি বাজারের জন্য তালিকা তৈরি করতে এবং তালিকাটা বোর্ডে লিখুন । সতর্ক থাকতে হবে, যে সব সব্জি বাছাই করা হয়েছে সেই সব সব্জি রান্না করা ছাড়া খেতে হবে ।

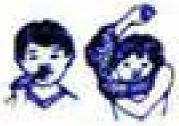
৪. শিশুদের বলুন যেসব সব্জি কেনার জন্য বাছাই করছে সেই গুলোর নাম বলতে ও লিখতে হবে ও কতটুকু সব্জি লাগবে সেটা আন্দাজ করে লিখতে হবে ।

৫. সব্জির বাজারে গিয়ে সব্জি কিনতে হবে । শিশুদের পালাক্রমে বিভিন্ন সব্জির প্রাপ্তি ও দাম সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে হবে ।

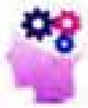
৬. শিশুদের টাকা নিজে পরিচালনা করতে হবে ও সব্জি স্কুলে নিয়ে যেতে হবে ।

ক্লাস- ৫৮: সবজির সালাদ

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম : বাজার থেকে জিনিস কিনা



বোধ : জিনিসের গুণাবলী ও পরিবেশ সম্পর্কিত জ্ঞান, গণনা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ছিলা বা কাঁটা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- গতকালের কিনা সব্জি
- প্লেট/কাটার বোর্ড/টেবিল
- চাকু (তত্ত্বাবধানে ব্যবহার করতে হবে)
- ছিলার যন্ত্র
- বড় বাটি

নির্দেশনাবলী :

১. নির্দেশনাবলী বোর্ডে লিখুন। নির্দেশনাবলী আলোচনা করুন সবার সাথে এবং শিশুদের অনুসরন করতে বলুন ও সব্জির সালাদ বানাতে বলুন। শিশুদের চাকু ব্যবহার করতে দিন সব্জি কাটার জন্য যখন শুধু কেউ তত্ত্বাবধানে আছে।

ক. শিশুরা সব্জি ছিলবে বা কাঁটবে যদি সক্ষম হয়ে থাকে।

খ. শিশুদের সব সব্জি একটি বড় বাটিতে রাখতে হবে।

গ. একটি লেবু চিপতে হবে সব্জির উপরে দিতে।

ঘ. মিশাতে হবে

ঙ. সব্জির সালাদ বাটিতে পরিবেশন করুন।

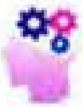
চ. খেতে হবে।

২. এখন প্রতিটি শিশু বিভিন্ন জিনিসপত্র গুলো পরিষ্কার করবে।

ক্লাস- ৫৯: চারপাশের মাঠ ভ্রমন, আমি গুপ্তচর খেলা

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

প্রতিদিনের কার্যক্রম : নাস্তা কেনা



বোধ : চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কিত জ্ঞান, রং সম্পর্কিত জ্ঞান ।

ভাষা ও যোগাযোগ : প্রয়োজন ব্যক্ত করা

সামাজিক ব্যবহার : সম্বর্ধনা, অভিবাদন, আদান-প্রদান করা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- নাস্তা কিনার টাকা

নির্দেশনাবলী :

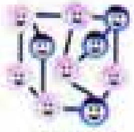
১. যদি গ্রামে শিশুদের খেলার মাঠ থাকে তাহলে সেই মাঠে যেতে হবে ভ্রমনে । তা না হলে ভ্রমনের জন্য খোলা ধানের ক্ষেত বা অন্য কোন জায়গায় যাওয়া যায় ।

২. ক্ষেতে গিয়ে "আমি গুপ্তচর" খেলাটি খেলেন । "আমি গুপ্তচর" খেলতে একজনকে চারপাশের একটি জিনিস বাছাই করে শিশুদের সেই জিনিসটা চিন্তা করে বের করার জন্য কিছু বলতে হবে । যেমন- একটি গাছ বাছাই করে বলতে হবে, "আমি আমার চোখ দিয়ে একটি সবুজ জিনিসদেখছি । তারপরে অন্য শিশুদের চিন্তা করে দেখতে হবে, চারপাশে কি সবুজ? যেমন- এইটা কি ঘাস? প্রত্যেক শিশুকে পালাক্রমে চিন্তা করে একটি উত্তর দিতে হবে বা ইশারাতে বুঝাতে হবে । যে সঠিক উত্তর দিতে পারবে সেই শিশুটি অন্যদের জন্য একটি কিছু বাছাই করতে পারবে, যেটা অন্যদের চিন্তা করে বের করতে হবে ।

শিশুদের কোন একটা রাস্তার খাবার নাস্তার জন্য কিনতে হবে । ওদের নাস্তার স্টলে যেতে হবে,যে বিক্রি করছে তাকে অভিবাদন জানাতে হবে ও ওদের নাস্তার জন্য কিছু কিনতে হবে টাকা দিয়ে ।

শ্রেনী ৬০: আমার গল্প, আমার এলাকায় আমার ভূমিকা

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : সমাজের একজন সদস্য হিসেবে সচেতনতা ।

ভাষা ও যোগাযোগ : লেখা এবং ছবির মধ্যমে সমাজে যোগাযোগ করা ।

বাহু এবং নিয়ন্ত্রন : লেখা, আঁকা, কাঁটা এবং লাগানো

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- আমার গল্পের বই
- লেখার পেন্সিল
- রঙ পেন্সিল
- ম্যাগাজিন/ খবরের কগজ
- কেচি
- আঠা

নির্দেশনাবলী :

১. আলোচনা করুন আমরা কিভাবে সমাজে চলাফেরা বা মেলামেশা করি, আমরা সমাজে কি করি? আমরা গত মাসে সমাজে কি কাজ করেছি? শিশুদের সাথে আলোচনা করুন এবং বোর্ডে লিখুন ।

২. শিশুদের বলুন তাদের খতায় একটি হেডিং বা শিরোনাম লিখতে "সমাজে আমার করণীয়" তারা তখন বিভন্ন শব্দ লিখতে বা ছবি আঁকতে এবং ম্যাগাজিন বা খবরের কাগজ থেকে কেটে লাগাতে পারবে ।

৩.যখন শেষ হবে, ক্লাসের অন্য সবাইকে দেখান এবং আলোচনা করুন ।

বাড়ীর কাজ : শিশুদের সমাজে অংশগ্রহণে সহায়তা করুন । পিতা-মাতাদের শিশুদেরকে কেনা-কাটা, মাঠে খেলা-ধূলায় অংশগ্রহণ করতে দেওয়া উচিৎ ইত্যাদি । পিতা-মাতাদের বাড়ীতে ও সমাজে অংশগ্রগণে উৎসাহ দেয়া ও সহযোগিতা করা উচিত ।

ক্লাস

মাস-৪ : বিদ্যালয় ও ক্রিয়ামূলক শিক্ষা

ক্লাস- ৬১: আমার গল্প, বিদ্যালয়, অন্যকে সাহায্য করা ও কাজ

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

সামাজিক আচরণ: ছাত্র, সাহায্যকারী এবং কার্যকর ব্যক্তি হিসেবে তার দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতনতা ও বুঝার ক্ষমতা।

ভাষা এবং যোগাযোগ: আশপাশের পরিবেশ সম্পর্কে বর্ণনা করা ও শব্দ অভিধান উন্নত করা।

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: ছবি আঁকা এবং লেখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

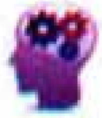
- আমার গল্প
- রঙ্গিন পেন্সিল ও লেখার পেন্সিল
- ম্যাগাজিন ও খবরের কাগজ
- আঠা

নির্দেশনাবলী :

১. বিদ্যালয়ে অপরকে সহায়তা করা এবং কাজ সম্বন্ধীয় বিষয়বস্তুর সূচনা করা
২. সবাইকে নিয়ে চিন্তা করা যে, বিদ্যালয়ে তোমরা কি কর? বিদ্যালয়ে যেতে কি কি লাগে? বোর্ডে লিখ।
৩. শ্রেণীকক্ষের সবাইকে নিয়ে চিন্তা করো তুমি কিভাবে অন্যকে সাহার্য করতে পারো? তুমি কাকে সাহায্য করতে পারো? বোর্ডে লিখ।
৪. শ্রেণীকক্ষের সবাইকে নিয়ে চিন্তা করো মানুষরা সাধারণতঃ কি কাজ করে? বোর্ডে লিখ
৫. বোর্ডে শিরোনাম লিখুন:
অ. বিদ্যালয়ে আমি শিখতে চাই:
আ. বাড়িতে আমি অন্যকে সাহায্য করতে চাই:
ই. আমি বড় হয়ে কি হতে চাই:
৬. শিশুদেরকে আমার গল্প বইটিতে শিরোনামগুলো লিখতে বলুন, যে সকল শিশুরা বাক্য লিখতে পারে না, ক্লাসে উপস্থিত বড়দেরকে তা একটি কাগজে লিখতে বলুন এবং আঠা দিয়ে তা তাদের বইয়ের ভিতরে লাগিয়ে দিন।
৭. ম্যাগাজিন ও খবরের কাগজ থেকে ছবি কেটে লাগাতে বলুন অথবা শব্দ বা ছবি আঁকতে বলুন শিরোনাম অনুযায়ী।

ক্লাস-৬২: অক্ষর ও সংখ্যা

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



চেতনা: অক্ষর, সংখ্যা এবং গণনা

ভাষা এবং যোগাযোগ: শব্দ পরিচয় পড়তে পারার আগের দক্ষতা

বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ: ছবি আঁকা ও লিখা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- অক্ষরের পোষ্টার বা অক্ষর গুলি বোর্ডে লিখুন
- হাতের লিখার কাগজ (হাতের লেখার বইয়ের ফটোকপি)

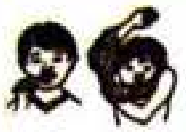
নির্দেশনাবলী :

১. অক্ষরের পোস্টার ব্যবহার করুন বা বোর্ডে অক্ষর গুলি লিখুন
২. ক্লাসের সবাই একসাথে অক্ষরগুলি উচ্চারণ করুন এবং উচ্চারণের সাথে সাথে একটি শব্দ নির্দেশ করুন।
৩. একটি অক্ষর নির্দেশ করুন এবং শিশুদের উচ্চারণ করতে বলুন।
৪. একটি খেলা খেলুন, একটি শব্দ নির্দেশ করুন এবং শিশুদেরকে বলুন এমন একটি শব্দ বলতে যেখানে এই অক্ষরটি আছে
৫. হাতের লিখার কাগজ ব্যবহার করে অক্ষর লেখা অনুশীলন করান।
৬. ১ থেকে ৩০ পর্যন্ত গুণুন (যদি গণনা করা শিশুদের জন্য সহজ হয়)
৭. শিশুদের ৩ থেকে ১০ রকমের জিনিস দিন যেমন- রঙ, এক ঝুড়ি বল এবং শিশুদের বলুন এগুলো গণনার প্রশ্ন করতে:
অ. তাদের সর্বমোট কতগুলো বস্তু, রঙ বা বল আছে
আ. ওখানে কতগুলো নীল রঙ বা বল, বস্তু আছে
ই. আমাকে ৫টি বল দাও, ৪টি হলুদ বল দাও।
৮. সংখ্যা লেখার অনুশীলন করান হাতের লেখার কাগজে
৯. সংখ্যার ফ্লাশ কার্ড ব্যবহার করে শিশুদের ক্রমানুসারে সাজাতে বলুন, সংখ্যার সাহায্যে খালি ঘর পূরণ করুন এবং আবার পিছন দিক থেকে সাজান।

বাড়ির কাজ: আগামী কাল ক্লাসের জন্য একটি দাঁতের ব্রাশ এবং চিরুনি নিয়ে আসবে।

ক্লাস-৬৩ : বাহিরে সহায়তা করা, কাপড় পরা ও দিনের কাজ শুরু করার জন্য প্রস্তুত হওয়া

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী: কাপড় পরা, দাঁত ব্রাশ করা, চুল আঁচড়ানো

বোধ শক্তি: আবহাওয়ার উপযুক্ত কাপড় পরা ক্রমানুসারে।

বাহু এবং হাতের দক্ষতা: বোতাম ও চেইন খোলা ও বন্ধ করা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

প্রত্যেকটা ৩টা করে :

- উলে বোনা হাতসহ বা হাতাছাড়া জামা
- জ্যাকেট
- মোজা
- শাল
- ছাতা
- রেইন কোট
- গেঞ্জি
- হাফ প্যান্ট
- সালওয়ার কামিজ
- টুপি
- আবহাওয়ার ছবির কার্ড সমূহ
- বোর্ড মার্কার ও সাদা বোর্ড
- শিশুদের বাসার কাজ করতে হবে, দাঁত ব্রাশ ও চিরুনি আনতে হবে।
- প্রতিদিনের কার্যক্রমের ছবির কার্ড
- দাঁত মাজার পেষ্ট
- আঁঠা
- বালতি
- কাচার জন্য কাপড় ২ টি
- টাওয়েল ২ টি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আপনি আপনার পরিবারের সাথে কিভাবে সময় কাটান ও দিনের কাজ শুরু করার জন্য তৈরী হন। আপনি বলুন, শিশুরা নিজে নিজে তৈরী হতে পারে বড়দের মতো যা তাদের পরিবারের জন্য সহায়ক হতে পারে। যেমন- নিজে নিজে কাপড় পরা, মুখ ধোয়া, দাঁত ব্রাশ করা ও চুল আঁচড়ানো।

আবহাওয়ার উপযুক্ত কাপড় পরা:

১. শিশুদের সাথে ভিন্ন ভিন্ন আবহাওয়া সম্পর্কে কথা বলুন। তাদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা কি জানে আমাদের কি কি মৌসুম আছে ? এই মৌসুম গুলোর নাম বোর্ডে লিখুন। শীতের মৌসুমের আবহাওয়া ঠান্ডা না গরম? আমাদের কি কাপড় পরতে হয় নিজেকে গরম রাখার জন্য? বোর্ডে এই গুলো লিখুন ও বিভিন্ন ধরনের শীতের কাপড় ক্লাসে দেখান। জিজ্ঞাসা করুন গরমের মৌসুমে আবহাওয়া গরম না ঠান্ডা থাকে? গরমের সময় আমরা কি কাপড় পরি নিজেকে ঠান্ডা রাখার জন্য? আবার উত্তর গুলো বোর্ডে লিখুন ও বলুন গরমের কাপড় গুলো সব কাপড়ের মধ্য থেকে বাছাই করে দেখাতে ক্লাসের সবাইকে অন্যান্য মৌসুমগুলো ও তার তাপমাত্রা এবং কোন মৌসুমে কি ধরণের কাপড় পরা হয় তা নিয়ে আলোচনা করুন।

২. বিভিন্ন ধরনের কাপড় নিয়ে আলোচনা করুন। একটি টুপি তুলে ধরুন,শ্রেণীকক্ষের সবাইকে জিজ্ঞাসা করুন এইটা কি? এইটা কিভাবে পরতে হয়? শরীরের কোন অংশে টুপি পরতে হয়? টুপি কি ছেলেরা না মেয়েরা,না নাকি ছেলে মেয়ে দুইজনে পরে? প্রত্যেক কাপড়ের জন্য এই একই প্রশ্ন করুন।

৩. একটা খেলা ক্লাসে খেলতে বলুন আপনি ক্লাসের সকলকে আবহাওয়ার সব কার্ডগুলো দেখিয়ে বলুন আজকের আবহাওয়া কি রকম? এরপর আজকের আবহাওয়ার উপযোগী একটি কাপড় তাদের বাছাই করতে বলুন, যে কাপড় পরলে নিজেকে উষ্ণ বা ঠান্ডা বা শুকনো রাখা যায়। ওদের সেই আবহাওয়া উপযোগী কাপড় পরতে হবে।

৪. একটি ছবি কার্ড তুলে ধরুন ও বলুন "আজকে আবহাওয়া" ও কার্ডটি বোর্ডে লাগান। সব শিশুদের কাজটা শেষ করার সময় দিন। এসময়ে আপনাকে দেখতে হবে শিশুটি কাজটি সহজে করতে পারছে নাকি শিশুটির কাজটি করতে চিন্তা করতে হচ্ছে? এক্ষেত্রে আপনি সহায়তা করতে পারেন যদি শিশুটি কাজটা শুরু করতে ব্যর্থ হয় বা কাজটা শিশুর জন্য কঠিন হয়।

৫. এই কাজটা সব গুলো আবহাওয়া কার্ডের জন্য করুন। এককেটি আবহাওয়ার কার্ড একবারের বেশী দেখান।

মুখ ধোয়া, দাঁত মাজা ও চুল চিরুনি করা:

১. শিশুদের বলুন দিনের কাজ শুরু করার জন্য তৈরি হবার সময় আপনি কি করেন? বা কি ভাবে সময় কাটান? সবাই সহায়তা করতে পারে যদি তারা বড়দের মত নিজে নিজে তৈরী হয়। যেমন- কি কাপড় সেটা বাছাই করা ও নিজে পরা।

২. শিশুদের বলুন "রুটিন" মানে বিভিন্ন কার্যক্রমেরধারাবাহিক প্রতিবেদন। শিশুদের দলকে জিজ্ঞাসা করুন "ওরা প্রতিদিন কি কাজ করে"? বোর্ডে একটি তালিকা লিখুন। যে সব শিশুদের মৌখিক যোগাযোগের অসুবিধা আছে সেই সব শিশুদের জন্য যোগাযোগের বোর্ড ও ছবির কার্ড সমূহ ব্যবহার করুন।

৩. প্রতিদিনের কার্যক্রমের কার্ড সমূহ দেখিয়ে শিশুদের জিজ্ঞাসা করুন ওরা প্রতিদিন কি ক্রমানুসারে কাজ করে ? যেমন-বিছানা থেকে উঠা, দাঁত মাজা, চুল আঁচড়ানো, খাওয়া ও বাসা থেকে বের হওয়া। শিশুদের বলুন কার্ড গুলো তাদের প্রতিদিনের কার্যক্রম অনুসারে সাজাতে।

৪. শিশুদের বলুন তাদের সাজানো ক্রমানুসারে করা কার্যক্রম ক্লাসে দেখাতে।

৫. এই গানটা গান, "আমরা এই ভাবে মুখ ধুই, দাঁত মাজি, হাই তুলি, আড়মোড়া ভাঙ্গি, নাস্তা খাই ইত্যাদি। শিশুদের বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গি দেখান ও বলুন এই সব অঙ্গভঙ্গি অনুকরণ করতে। যদি দরকার হয় তাহলে সহায়তা করুন।

৬. শিশুদের বলুন আমরা এখন যেসব কার্যক্রম সকালে করি সেসব অনুশীলন করবো। শিশুদের বলুন তাদের মায়েদের দেখাতে ওরা কত বড় হয়েছে এবং ওরা কিভাবে সহায়তা করতে পারে। আজকে আমরা নিজেদের জুতা নিজে পরবো। নিজে নিজে মুখ ধুবো, দাঁত মাজবো ও চুল আঁচড়াবো।

৭. শিশুদের বলুন নিজেদের জুতা খুঁজে বের করতে ও নিজে নিজে পরতে, যতদুর সম্ভব সহায়তা ছাড়া কাজটা শিশুর নিজে নিজে শেষ করতে পারতে হবে। যেমন- নিজের জুতা সনাক্ত করা, পা জুতাতে ঢোকানো, ভেলকো জুতা নিজে খুলা ও বন্ধ করা। শিশুদের বলুন বাথরুমের টেপের কাছে গিয়ে লাইন ধরে দাঁড়াতে ও সোজা লাইনে দাঁড়াতে।

৮. একটি বালতিতে পানি নিন ও একটি প্লাস্টিক চেয়ার রাখুন ওই সব শিশুদের জন্য যারা দাঁড়াতে পারে না বা বেসিনের এর নাগাল পায় না। একটি পা মোছার কাপড় বালতি ও বেসিনের পাশে রাখুন। একটি টুথপেস্টের টিউব ও শুকনা টাওয়াল বালতি বা সিংকের পাশে রাখুন।

৯. একে একে শিশুদের বলুন মুখ ধুতে ও দাঁত ব্রাশ করতে।

অ. যেসব শিশুরা দাঁড়াতে পারে ও বেসিনের নাগাল পায় সেই সব শিশুদের বলুন যতদূর সম্ভব নিম্নলিখিত কাজগুলো নিজে নিজে সম্পন্ন করবে। সহায়তা ছাড়া ক্রমানুসারে বেসিনের সামনে দাঁড়াবে পানির কল খুলবে, মুখে পানি দিবে ও কাপড় দিয়ে মুখ মুছবে, ব্রাশে টুথ পেস্ট লাগাবে, দাঁত মাজবে, কুলি করবে, মুখ ধুবে, পানির কল বন্ধ করবে।

আ. যেসব শিশুরা পানির কল নাগাল পায়না কিন্তু দাঁড়াতে সক্ষম সেইসব শিশুদের যতদূর সম্ভব সহায়তা ছাড়া নিম্নলিখিত ক্রমানুসারে সব কাজ সম্পন্ন করতে হবে। বালতির পাশে দাঁড়িয়ে পানির কল খুলে বালতিতে পানি ভরতে হবে, পানির কল বন্ধ করতে হবে, মুখে পানি দিতে হবে ও কাপড় দিয়ে মুখ মুছে নিতে হবে, টুথ পেস্ট দাঁতে লাগাতে হবে ও দাঁত ব্রাশ করতে হবে, কুলি করতে হবে, মুখ ধুয়ে মুখ মুছে নিতে হবে।

ই. যেসব শিশুরা দাঁড়াতে অক্ষম সে সব শিশুদের বালতির পাশে একটি প্লাস্টিকের চেয়ারে বসতে বলুন,পানির কলটা খুলতে বলুন বালতিতে পানি ভরানোর জন্য, পানির কল বন্ধ করুন, মুখে পানি দিন ও দাঁত ব্রাশে টুথ পেস্ট লাগান, দাঁত মাজতে বলুন, কুলি করতে বলুন, মুখ ধুতে ও মুছতে বলুন।

১০. শিশুদের মুখ ধোয়া ও দাঁত ব্রাশ করা শেষ হলে বলুন ক্লাশে ফিরে যেতে ও জুতা খুলতে।

১১. শিশুদের বলুন একটি আয়নার পাশে বসতে তারপর একটি চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়াতে।

১২. শিশুদের বলুন সব শেষ হলে এখন আমরা দিনের কাজ শুরু করবো, বলুন ওরা এখন প্রতিদিন সকালে সব কাজ নিজে নিজে করতে পারে।

শিশুদের নিজেদের প্রতিটি কাজ নিজে করার সক্ষমতা অর্জনের জন্য, নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন:

- ধৈর্য ধরুন শিশুটাকে সময় দিন চিন্তা করার ও কাজটি নিজে সম্পন্ন করার জন্য নিজে থেকে।
- নিজে নিজে কাজটি করার ক্ষেত্রে শিশুটিকে উৎসাহিত করুন। যেমন- একটি পানির কল পুরোপুরি ঘুরিয়ে পানি পুরোদমে প্রবাহিত করতে নাও পারতে পারে, কিন্ত সে হয়তো হালকা ভাবে ধরতে পারবে এবং এক প্যাচ ঘুরাতে পারবে। বারবার সময়ের সাথে অনুশীলনের মাধ্যমে সে হয়তো আরো ভালোভাবে পানির কলটি ধরতে পারবে এবং আরও বেশী ঘোরাতে পারবে।
- যে কোন কাজ ওদের থেকে নিয়ে নিবেন না বা করে দেবেন না। যদি কাজটি খুব কঠিন হয় তবে তাদের জিজ্ঞেস করুন কেন এটি কঠিন? শিশুটি কি খুব শক্ত করে আটকানো কল খুলছে? তাহলে সেটি একটু হালকা করে দিতে হবে এবং তাকে আবার চেষ্টা করতে বলুন। তার ক্ষমতা অনুযায়ী সাহায্য করুন।
- কাজের বিভিন্ন ধাপ তাদেরকে ধরিয়ে দিন যদি শিশুটি শুরু করতে না পারে অথবা কোন ধাপ বাদ দিয়ে যায়। যেমন- যখন প্রয়োজন হবে শুধুমাত্র তখনই তাকে ধাপটি ধরিয়ে দিন এবং ধারাবাহিক ভাবে শিশুটিকে কাজে সাহায্য করবেন না, শিশুটিকে ধাপটি সম্পর্কে ধারনা দিন এবং তারপর তাকে চিন্তা করার সময় ও সুযোগ দিন।
- শিশুটি যাতে কাজটি করতে পারে সেই অনুযায়ী ধাপগুলো তৈরী করুন। আপনি পুরোপুরি সাহায্য করবেন না তাহলে শিশুটি নিজে অংশগ্রহন করতে আগ্রহী হবে না বা চিন্তা করতে পারবে না। নিশ্চিত করুন, ধাপ গুলো যেন কঠিন হয় কিন্তু সহায়তা করুন যেন সে কাজগুলো শেষ করতে পারে। শিশুরা যথা সম্ভব নিজে কাজটি করবে এবং সবসময় নিজে অংশগ্রহণ করবে।

বাড়ির কাজ ঃ প্রতিদিনের জন্য বাড়িতে যথা সম্ভব নিজে নিজে তৈরী হবে।

ক্লাস-৬৪: বিজ্ঞান, নিজের চোড়া বালি বানানো প্রশিক্ষণ

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বিদ্যালয়ের দক্ষতা : বিজ্ঞান

বোধ: ক্রমানুসারে, কারন ও পরিমান মাপা প্রশিক্ষণ

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : ঢালা, নাড়ানো ।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

প্রত্যেক শিশুর জন্য:

- ১ কাপভূট্টার ময়দা
- অর্ধেক কাপ পানি
- একটি বড় প্লাস্টিকের ধারন পাত্র
- চামচ

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন বিদ্যালয়ে বিজ্ঞান শিক্ষা দেওয়া হয় । বলুন বিজ্ঞানের অর্থ কি? বিজ্ঞান হলো গবেষণার মাধ্যমে পৃথিবী সম্পর্কিত অর্জিত জ্ঞান । পৃথিবীতে পশু, পাখি, পানি, মাটি ও গাছসহ অন্যান্য জিনিস বিজ্ঞানের বিষয় বস্তু ।

২. আজকে আমরা একটি পরীক্ষা করব- আমরা ভূট্টার ময়দা ও পানি ব্যবহার করে চোড়া বালি বানাবো । আলোচনা করুন কিভাবে চোড়াবালি বানানো যায় । চোড়া বালি হলো ঘন, তরলবালি ও পানির মিশ্রন । এটা পানিতে ভরা একধরনের বালি যা কোন ওজন বহন করতে পারে না । কিন্তু চিন্তার কোন কারন নাই, কখনো চোড়া বালিতে পড়লে জীবন্ত সমাহিত হবার আশংঙ্কা নেই ।

৩. পরীক্ষা করার সব সরঞ্জাম বাহিরে নিয়ে সাজান । এই পরীক্ষা বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি করতে পারে ।

৪. শিশুদের বলুন এক কাপ ভূট্টার ময়দা নিতে ও সেটা একটা ধারন পাত্রে রাখতে ।

৫. শিশুদের বলুন এককাপ পানি নিয়ে ময়দার ধারন পাত্রে ঢালতে ।

৬. শিশুদের মিশাতে বলুন ও দেখতে বলুন কি হচ্ছে ।

৭. মেশাতে বলুন যতক্ষন না মিশ্রনটা শক্ত হয়ে যায় ।

৮. মিশ্রনের মধ্যে বিভিন্ন জিনিস দেন যেগুলো বিভিন্ন ওজনের ও শিশুদের বলুন দেখতে জিনিস গুলো কিভাবে ডুবে যায় ।

> পুনর্বাসন কর্মী: বিদ্যালয় ভ্রমনের ব্যবস্থা নিন । বিদ্যালয়ের সকলের সাথে বা শ্রেণী শিক্ষকের সাথে কথা বলুন একটি শিশুর সাক্ষাৎকার নেওয়ার জন্য ।

ক্লাস-৬৫: ভ্রমন, বিদ্যালয় ভ্রমন

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বিদ্যালয় দক্ষতা : বিদ্যালয়ের দালান ও চারপাশের মাঠ

বোধ : চারপাশ সম্পর্কিত জ্ঞান, রং সম্পর্কিত জ্ঞান, সঠিক টাকা পয়সা ।

ভাষা ও যোগাযোগ: যোগাযোগের প্রয়োজন ।

প্রয়োজন:

- চলাচলের সরঞ্জাম
- পরিবহন
- নোট বই
- লেখার পেন্সিল

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা একটি গ্রামের বিদ্যালয় দেখতে যাবো । আমরা দেখবো বিদ্যালয়টি দেখতে কি রকম । একটি শিশুর সাক্ষাৎকার নেওয়া হবে জানার জন্য সে বিদ্যালয়ে কি করে?

২. কোন ক্লাসের শিশুর সাক্ষাৎকার নেয়া হবে সেদিকে লক্ষ্য রেখে প্রশ্নাবলী তৈরি করুন:

অ. শিশুটিকে সকালে কোন সময়ে উঠতে হয়?

আ. কোন সময়ে ও বিদ্যালয়ে যায়?

ই. বিদ্যালয়ে ও কোন বিষয়ের ক্লাসগুলো করে ? টিফিনের সময় সে কি করে?

ঈ. কোন সময়ে ও বিদ্যালয় শেষ করে?

৩. শিশুদের বলুন সাক্ষৎকারের প্রশ্ন সমূহ নোট বইয়ে লিখে নিতে । যেসব শিশুরা লিখতে অক্ষম তাদের জন্য প্রশ্নগুলো একটি কাগজের টুকরায় লিখুন ও শিশুদের বলুন কাগজের টুকরাগুলো সঠিক ক্রমানুসারে সাজাতে ও আঁঠা দিয়ে নোট বইয়ে লাগাতে ।

৪. বিদ্যালয়ে গিয়ে পারিপার্শ্বিক পরিবেশ সম্পর্কিত জ্ঞান অর্জন করতে বলুন । ওরা কি দেখছে লিখতে বলুন? নাম বলতে বলুন যা কিছু দেখছে - দালান, সিঁড়ি, ঘাস, খেলার মাঠ, রং ইত্যাদি ।

৫. একটি ছাত্রের সাক্ষাৎকার নিন । শিশুদের বলুন এক এক করে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে । তাদের বলুন উত্তর গুলো নোট বইয়ে লিখতে ।

ক্লাস- ৬৬: শব্দ সমূহ, বাক্য ও অংক

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বিদ্যালয়ের দক্ষতা : হাতের লিখা

ভাষা ও যোগাযোগ : পড়া ও লিখা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা : পেন্সিল ধরা ও নিয়ন্ত্রণ

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- হাতের লিখার কাগজ
- লিখার পেন্সিল সমূহ

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা আমাদের হাতের লিখা অনুশীলন করবো। এটা আমাদের বিদ্যালয়ে যেতে সহায়তা করবে। তোমাদের সবাইকে চুপচাপ নিজ বেঞ্চে বসে লিখতে হবে। বিদ্যালয়ে গেলে যেরকম করতে হবে।

২. শিশুদের ভিন্ন ভিন্ন হাতের লিখার খাতা দিন, যেটা ওদের দক্ষতা অনুযায়ী সঠিক হবে:

   অ. একটি অক্ষর লিখার খাতা

   আ. যদি একটি অক্ষর লিখা শিশুটার জন্য সহজ হয়ে থাকে, তাহলে সংযুক্ত অক্ষর লিখার কাগজ দিন।

   ই. যদি সংযুক্ত অক্ষর লিখা সহজ হয়, তাদের শব্দ লিখতে দিন।

   ঈ. যদি শব্দ লিখা সহজ হয়ে থাকে, বাক্য লিখতে দিন।

৩. অক্ষরগুলোর উচ্চারণ করুন ও শব্দগুলো পড়ুন। কতগুলো উদাহরন দিন একক বা সংযুক্ত অক্ষর গুলো কি ধরনের শব্দগুলোতে ব্যবহার হয় সেই সব শব্দগুলোছবির সাহায্যে শিশুদের বুঝান।

৪. শিশুদের বলুন ওদের খাতা ক্লাশে উপস্থাপন করতে। শিশুদের বলুন সবগুলো অক্ষরের উচ্চারন করতে বা ওদের লিখা বাক্য গুলো ক্লাশে পড়তে।

৫. ১-৪০ পর্যন্ত গণনা করতে বলুন

৬. প্রত্যেকশিশুকে ৩ টা থেকে ১০টা জিনিস দিন, যেমন ব্লক সমূহ, একটি বলের ঝুড়ি। তাদের গণনা করার প্রশ্ন সমূহ করুন :

   অ. একত্রে কতগুলো জিনিস আছে?

   আ. কতগুলো নীল জিনিস আছে?

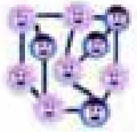
   ই. পাঁচটা বল দিতে বলুন, চারটা হলুদ বল।

৭. সহজ অংক করতে দিন শ্রেনীতে- যোগ দিয়ে শুরু করুন। জিনিস ব্যবহার করুন দেখানোর জন্য।

৮. নাম্বার লিখা অনুশীলন করতে বলুন হাতের লিখার কাগজে।

ক্লাস- ৬৭: সংক্ষিপ্ত ভ্রমন, খামার ভ্রমনঃ

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক আচার আচরন: ভিন্ন কাজের ভূমিকা সমূহ

ভাষা ও যোগাযোগ : প্রশ্ন জিজ্ঞাসা ও শব্দ ভান্ডার

প্রয়োজন:

- যানবাহন
- চলাচলের সরঞ্জাম
- নোট বই সমূহ
- লিখার পেন্সিল

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা একটি খামার ভ্রমনে যাবো এবং দেখবো চাষীরা কি করে । আমরা চাষীদের কাজের সময়সূচী জানার চেষ্টা করবো । এটা বের করতে আমরা চাষীকে প্রশ্ন করব ।

২. সাক্ষাৎকারের জন্য কতগুলো প্রশ্ন করুন:

অ. চাষী সকালে কোন সময়ে উঠেন?

আ. সকালে কখন সে কাজ শুরু করে?

ই. চাষীর কাজগুলো কি কি?

ঈ. কোন সময়ে সে কাজ শেষ করে?

উ. কোন সময়ে সে ঘুমাতে যায়?

৩. শিশুদের বলুন সাক্ষাৎকারের প্রশ্ন সমূহ নোট বইয়ে লিখে নিতে । যেসব শিশুরা লিখতে অক্ষম, প্রশ্নগুলো সেইসব শিশুদের জন্য কয়েকটা কাগজের টুকরায় লিখে দিন ও শিশুদের বলুন প্রশ্নগুলো ক্রমান্বয়ে সাজাতে ও আঠা দিয়ে নোট বইয়ে লাগাতে ।

৪. খামারের চার পাশের পরিবেশ উপলব্ধি করতে বলুন । জিজ্ঞাসা করুন ওরা চারপাশে কি দেখেছে? বিভিন্ন জানোয়ার, শষ্য, রং ইত্যাদি । শিশুদের বলুন সব গুলো শব্দ বইয়ে লিখতে ।

৫. চাষীর সাক্ষাৎকার নিন, শিশুদের বলুন একে একে প্রশ্ন করতে ও উত্তরগুলো নোট বইয়ে লিখে নিতে ।

ক্লাস- ৬৮: শিক্ষক বলেছে

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

SCHOOL বিদ্যালয়ের দক্ষতা: নির্দেশনা অনুসরণ করা

বোধ: এক ও দুই ধাপের নির্দেশনা

প্রয়োজন:

- ইশারার ভাষা/যোগাযোগ বোর্ড

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের পুনর্বাসন কর্মীর পাশে জড়ো হতে বলুন।
২. শিশুদের বলুন "আপনি তাদের শিক্ষক, বিদ্যালয়ে শিক্ষক যেটা বলবে সেটা করতে হবে। আমরা এখন একটা খেলা খেলবো যেটা হলো,"শিক্ষক বলবে" তখন সবাই একে একে শিক্ষকের ভূমিকা পালন করবে।
৩. বিদ্যালয়ের শিক্ষক যেসব নির্দেশনা দেয়, সেই সব নির্দেশনা দিতে বলুন:

অ. বসো
আ. কথা বলা যাবে না
ই. বেঞ্চে বসো ও নোট বইয়ে লিখো । টেবিলে বসে লেখার অভিনয় করো
ঈ. হাত তুলো উপরে
উ. মনোযোগ দাও
ঊ. আমার দিকে তাকাও

৪. ইশারা ভাষা, যোগাযোগ বোর্ডও অন্যান্য চাক্ষুস উদাহরন ব্যবহার করুন। যেসব শিশুরা শুনতে পারেনা তাদের জন্য।
৫. অন্যান্য শিশুদের বাছাই করুন শিক্ষক ভূমিকাতে অভিনয় করার জন্য ও শ্রেনী কক্ষে অন্যদের নির্দেশনা দেওয়ার জন্য।

ক্লাস- ৬৯: বিজ্ঞান লেমোনেড বানানোর প্রশিক্ষণ

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

SCHOOL বিদ্যালয়ের দক্ষতা: বিজ্ঞান

বোধ: ক্রমানুসার, কারণ ও ফলাফল মাপা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা: ঢালা ও নাড়ানো

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

প্রত্যেক শিশুর জন্য:

- লেবু
- পানির গ্লাস
- পানি
- ১ চা চামুচ বেকিং সোডা
- চিনি

নির্দেশনাবলী :

১. পুনরায় পাঠ: বিজ্ঞান কি? ব্যাখ্যা দিন বিজ্ঞান হলো আমাদের চারপাশের ভুবন । আমাদের চারপাশে যা কিছু আছে তা সম্পর্কিত শিক্ষা । পৃথিবীতে থাকা সকল জীব-জন্তু, জানোয়ার, পানি ,মাটি, গাছপালার গঠন প্রকৃতি, তাদের জীবন-মান, জীবন যাপন এবং এসকল বিষয় হতে মানুষের উপযোগী বা কল্যাণে ব্যবহারের উপায় খুঁজে বের করার পদ্ধতির নাম গবেষণা বা বিজ্ঞান শিক্ষা ।

২. আজকে আমরা একটা পরীক্ষা করব- আমরা লেবুর সরবত বানাবো । ব্যাখ্যা দিন লেমোনেড, স্প্রাইট ও সেভেন আপ কি? আমরা লেবুর সরবতকে কিভাবে বুদবুদ যুক্ত করতে পারি এর ব্যাখ্যা দিন ।

৩. পরীক্ষার সরঞ্জমাদি ভিতরে ও বাহিরে রাখুন ।

৪. শিশুদের বলুন যতটুকু সম্ভব লেবুর রস গ্লাসে চিপে রাখতে ।

৫. এরপরে একই মাপের পানি ও লেবুর রস একটি গ্লাসে ঢালুন ।

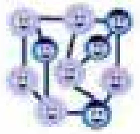
৬. শিশুদের এর পরেএক চামচ বেকিং সোডা ঢেলে নাড়তে বলুন ।

৭. বলুন মিষ্টতা, লবনাক্ততা দেখে আরো চিনি বা লবন মেশানো যেতে পারে ।

৮. পান করে উপভোগ করতে বলুন ।

ক্লাস- ৭০: হাতে চালিত তাঁত শিল্পের পর্যবেক্ষনের জন্য ভ্রমন

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : বিভিন্ন কাজের ভূমিকা

ভাষা ও যোগাযোগ : প্রশ্ন জিজ্ঞাসা, শব্দ কোষ

প্রয়োজন:

- রিক্সা
- চলাচলের সরঞ্জাম
- নোট বই
- লিখার পেন্সিল

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা একটা খামার ভ্রমন করতে যাবো এবং দেখবো তাঁতীরা হাতের তাঁতে কিভাবে কাজ করে। আমরা তাঁতীদের কাজের সময় সূচী জেনে নেবো। জানার জন্য তাঁতীদের সাক্ষাৎকার নেবো ও কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো।

২. সাক্ষাৎকারের প্রশ্ন সমূহ পুনরায় পাঠ করুন:

অ. সকালে কোন সময়ে আপনি ঘুম থেকে উঠেন?
আ. কোন সময়ে আপনি কাজ শুরু করেন?
ই. আপনার কাজগুলো কি কি?
ঈ. আপনি কাজ শেষ করেন কখন?
উ. আপনি কখন ঘুমাতে যান?

৩. শিশুদের বলুন সাক্ষাৎকারের প্রশ্নগুলো নিজেদের খাতায় লিখে নিতে আর যেসব শিশুরা বাক্য লিখতে অক্ষম তাদের জন্য প্রশ্নগুলো কাগজের টুকরাতে লিখে দিন ও তাদের বলুন প্রশ্নগুলো ক্রমানুসারে সাজিয়ে আঁঠা দিয়ে লাগাতে।

৪. হাতের তাঁতের কাজের জায়গা ও চারপাশ পর্যবেক্ষন করতে বলুন। ওরা কি দেখছে? বিভিন্ন রং, কাপড় ইত্যাদি বলতে বলুন। শিশুদের বলুন সব শব্দ গুলো খাতায় লিখে নিতে।

৫. একজন কর্মীর সাক্ষাৎকার নিন। শিশুদের পালাক্রমে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে বলুন। তাদের বলুন উত্তর গুলো খাতায় লিখতে।

ক্লাস- ৭১: শব্দ, বাক্য ও অংক

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বিদ্যালয়ের দক্ষতা: হাতের লিখা

ভাষা ও যোগাযোগ: পড়া ও লিখা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা: পেন্সিল ধরা ও নিয়ন্ত্রণ

প্রয়োজনীয় উপকরণ:

- হাতের লিখার খাতা
- লিখার পেন্সিল

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরা হাতের লিখা অনুশীলন করব । এইটা আমাদের বিদ্যালয়ের কার্যক্রমের কাজে দিবে । সবাইকে চুপচাপ টেবিলে বসে লিখা অনুশীলন করতে বলুন, যেরকম বিদ্যালয়ে করা হয়ে থাকে ।

২. শিশুদের বিভিন্ন লিখার খাতা দিন ওদের দক্ষতা অনুযায়ী:

অ. শুধু অক্ষর লিখার খাতা

আ. যদি অক্ষর লিখা সহজ হয়ে থাকে, তাহলে যুক্ত অক্ষর লিখার জন্য দিন

ই. যদি যুক্ত অক্ষর লেখা সহজ হয়ে থাকে, তাহলে শব্দ লিখতে দিন

ঈ. যদি শব্দ লিখা সহজ হয়ে থাকে, তাহলে শব্দ/ বাক্য লিখতে দিন

৩. অক্ষরগুলো উচ্চারণ করুন ও শব্দগুলো পড়ুন । বিভিন্ন মৌল সাধারণঃ অক্ষরের শব্দ, যুক্ত অক্ষরের শব্দের উদাহরণ দিন ও দেখান অক্ষরগুলো দিয়ে কিভাবে শব্দ বানানো হয় । ছবি দেখিয়ে শিশুদের বুঝাতে সাহায্য করুন ।

৪. শিশুদের বলুন তাদের শেষ করা কাজের খাতা ক্লাসে উপস্থাপন করতে । তাদের বলতে হবে অক্ষরগুলোর উচ্চারণ কি রকম ? ও একটি শব্দ যেই শব্দে এই অক্ষর ব্যবহার করা হয়েছে বা তাদের লিখা বাক্য ক্লাশে পড়ে শুনাতে পারেন ।

৫. ১ থেকে ৪০ পর্যন্ত গণনা করতে বলুন

৬. প্রত্যেক শিশুকে ৩ টা থেকে ১০ টা জিনিস দিন, যেমন- ব্লক সমূহ, বলের থলি । শিশুদের গণনার প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন । যেমন-

অ. সর্বমোট কতগুলো জিনিস আছে?

আ. কতগুলো নীল জিনিস আছে?

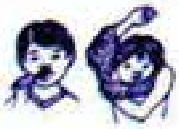
ই. ৫ টা বল দিতে বলুন, ৪ টা হলুদ বল দিতে বলুন ।

৭. শ্রেনীতে সহজ অংক করুন । যোগ দিয়ে শুরু করুন ও তারপর বিয়োগ করান । বিভিন্ন জিনিস দিয়ে দেখান ।

৮. সংখ্যা লিখার অনুশীলন করুন হাতের লিখার কাগজে ।

ক্লাস- ৭২: বাসায় সহায়তা করা, থালাবাসন ধোয়া ও মোছা

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম: পরিস্কার করা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা: ধরার শক্তি ও সংযোগ

উপলব্ধি: বিভিন্ন বস্তুর মধ্যে মিল ও অমিল করা, এবং বিভিন্ন বস্তুর মধ্যে আকৃতি আয়তন সম্পর্কিত চিন্তা। যেমন-আকৃতি, আয়তন ইত্যাদি।

প্রয়োজন:

- বালতি ভর্তি পানি
- থালাবাসন ধোয়ার সাবান
- মাজনি
- কাপড়

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন ওরা বাসায় সহায়তা করতে পারে থালা বাসন ধুয়ে ও চেয়ার টেবিল মুছে।

২. শিশুদের নির্দেশনা দিন:

অ. যেসব শিশুরা হাঁটতে সক্ষম তাদের বলুন বালতিতে পানি ভরে শ্রেণী কক্ষে নিয়ে আসতে।

আ. সব থালাবাসন বালতি ভর্তি পানিতে মাজনি দিয়ে ধুতে।

ই. থালা বাসন একটি কাপড় দিয়ে মুছতে বলুন।

ঈ. সব থালাবাসন এক জায়গায় রাখতে বলুন।

উ. যেসব শিশুরা হাঁটতে সক্ষম তাদের বলুন থালাবাসন গুলো রান্না ঘরে নিয়ে যেতে।

ঊ. বেঞ্চ ও মেঝের পাটি একটি ভেজা কাপড় দিয়ে মুছতে বলুন।

৩. শিশুদের বলুন ওরা আরো স্বনির্ভর হতে পারে ও রান্না ঘরে সহায়তা করতে পারে যদি ওরা ঢাকনা খোলা, খাদ্য নাড়ানো, ঝাকানো, ঢালা ও তোলা অনুশীলন করে।

৪. আলাদা আলাদা কাজে অনুশীলন করানোর সুবিধার্থে ভিন্ন ভিন্ন অবস্থান গড়ে তুলুন ও প্রত্যেক শিশুকে প্রতি ২-৩ মিনিট পর পর এক অবস্থান থেকে অন্য অবস্থানে যেতে বলুন।

অ. বয়ামের ঢাকনা খোলা ও বন্ধ করা

আ. বোতলের ঢাকনা খোলা ও বন্ধ করা

ই. একটি পাত্রে শুকনা ভাত নাড়ানো

ঈ. একটি বোতলে চাল ঝাকানো

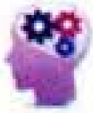
উ. একটি জগ থেকে পানি একটি কাপে ঢালা, যদি এটা বেশী কঠিন মনে হয় তাহলে একটি পাত্রে ঢালা

ঊ. তোলা ও বহন করা (বিভিন্ন আকৃতি ও আয়তনের জিনিস এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় সরিয়ে নেয়া)।

ক্লাস- ৭৩: বিজ্ঞান, বেকিং সোডা ও ভিনেগার আগ্নেয়গিরি

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বিদ্যালয়ে যাওয়ার দক্ষতা: বিজ্ঞান



বোধ: ক্রমানুসার, কারন ও ফলাফল, পরিমান

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা: ঢালা, নাড়ানো

প্রয়োজন:

- বেকিং সোডা
- ভিনেগার
- একটি পাত্র (সব কিছু রাখার জন্য ও বিশৃঙ্খলা এড়ানোর জন্য)
- কাপড়

নির্দেশনাবলী :

১. পুনরালোচনা: বিজ্ঞান কি? ব্যাখ্যা দিন বিজ্ঞান হলো গবেষনার মাধ্যমে পৃথিবী সম্পর্কিত জ্ঞান অর্জন। বিজ্ঞান হলো আমাদের চারপাশের ভূবন। আমাদের চারপাশে যা কিছু আছে তা সম্পর্কিত শিক্ষা।পৃথিবীতে থাকা সকল জীব-জন্তু, জানোয়ার, পানি ,মাটি, গাছপালার গঠন প্রকৃতি, তাদের জীবন-মান, জীবন যাপন এবং এসকল বিষয় হতে মানুষের উপযোগী বা কল্যাণে ব্যবহারের উপায় খুঁজে বের করার পদ্ধিতর নাম গবেষণা বা বিজ্ঞান শিক্ষা।

২.

অ. আজকে আমরা একটি পরীক্ষা করব - আমরা একটি আগ্নেয়গিরি বানাবো, বলুন আগ্নেয়গিরি কি?

আ. বাইরে করার জন্য কিছু কার্যক্রম বানান। এইটা কিছু নোংরা করতে পারে।

ই. শিশুদের বোতলে বেকিং সোডা রাখতে বলুন।

ঈ. শিশুদের এবার বলুন কিছু ভিনেগার ঢালতে।

উ. বলুন প্রতিক্রিয়া দেখতে।

ক্লাস- ৭৪: শিক্ষক বলছে

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

বিদ্যালয়ের দক্ষতা

বোধ: এক ও দুই ধাপের নির্দেশনা অনুসরন

প্রয়োজন:

- ইশারা ভাষা/যোগাযোগ বোর্ড

নির্দেশনাবলী :

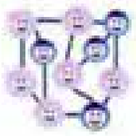
১. শিশুদের বলুন পূনর্বাসন কর্মীর পাশে জড়ো হতে।
২. শিশুদের বলুন আমি তোমাদের শিক্ষক, বিদ্যালয়ে শিশুদের যা বলা হয় সেটা করতে হয়।
৩. শিক্ষক যেই সব নির্দেশনা দেয়, সেইসব নির্দেশনা দিতে বলুন-

অ. বসো
আ. চুপ থাকো
ই. নিজের জায়গায় বসো ও নোট বইয়ে লিখো, বেঞ্চে বসো ও লিখার অভিনয় করো।
ঈ. হাত তুলো
উ. মনোযোগ দাও
ঊ. আমার দিকে তাকাও ইত্যাদি।

৪. ইশারা ভাষা ব্যবহার করুন, যোগাযোগ বোর্ড ও অন্যান্য চাক্ষুস ইঙ্গিত করুন যেসব শিশুদের শ্রবন প্রতিবন্ধীতা আছে তাদের জন্য।
৫. অন্যান্য শিশুদের শিক্ষকের ভূমিকায় অভিনয় করতে বলুন ও বাকী শ্রেণী কক্ষে নির্দেশনা দিন।

ক্লাস- ৭৫: দর্জির কাছে ভ্রমন

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : বিভিন্ন কাজের ভূমিকা

ভাষা ও যোগাযোগ: প্রশ্ন জিজ্ঞাসা, শব্দ ভান্ডার

প্রয়োজন:

- পরিবহন
- চলাফেরার সরঞ্জাম
- নোট বই
- লেখার পেন্সিল

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন আজকে আমরাএকটি দর্জির দোকান ভ্রমনে যাবো দেখবো দর্জিরা কি করে? আজকে আমরা দর্জির কাজের সময় সূচী বের করবো । এটা করার জন্য আমরা দর্জির একটা সাক্ষাৎকার নেবো ও কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো ।

২. পুনরায় সাক্ষাৎকারের প্রশ্ন সমূহ পাঠ করুন:

অ. আপনি সকালে কখন ওঠেন?

আ. আপনি কোন সময়ে কাজ শুরু করেন?

ই. আপনি কাজের সময় কি কি করেন?

ঈ. আপনি কোন সময়ে ঘুমাতে যান?

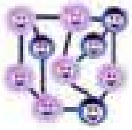
৩. শিশুদের বলুন ওদের সাক্ষাৎকারের প্রশ্ন ওদের নোট বইয়ে লিখতে । যে সব শিশুরা বাক্য লিখতে অক্ষম সেই সব শিশুদের জন্য প্রশ্নগুলো কয়েকটা কাগজের টুকরাতে লিখুন ও শিশুদের বলুন টুকরা গুলো ক্রমানুসারে আঠা দিয়ে নোট বইয়ে লাগাতে ।

৪. শিশুদের বলুন দর্জির দোকানের আশপাশের পরিবেশ পর্যবেক্ষণ করতে । জিজ্ঞাসা করুন ওরা কি দেখছে? বিভিন্ন রং, কাপড় ইত্যাদির নামকরন করতে বলুন । তাদের বলুন সবগুলো শব্দ বা কিছু শব্দ বইয়ে লিখতে ।

৫. একটি দর্জির সাক্ষাৎকার নিন, শিশুদের বলুন একে একে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে এবং তাদের বলুন উত্তর গুলো নোট বইয়ে লিখতে ।

ক্লাস- ৭৬: তোমার সমাবর্তন অনুষ্ঠানে দাওয়াত দেওয়া

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার : পারিবারিক ভূমিকাতে সম্পৃক্ততা

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতাঃ সেলাই করা, রং করা, আঠা লাগানো

বোধঃ গণনা

প্রয়োজনঃ

- কাগজ
- রং পেন্সিল
- শিল্পের উপকরণ - রঙ্গিন কাগজ,অবাঞ্চিত উপকরণ, ঝলমল করা উপকরণ, খবরের কাগজ/ম্যাগাজিন ইত্যাদি
- আঁঠা
- খাম

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন শুক্রবার শিশুরা শিশু স্বর্গের সকল শিক্ষা শেষ করবে । এর জন্য আমরা শুক্রবারে একটি সমাবর্তন অনুষ্ঠান করবো ।শিশুদের মা বাবাকে দাওয়াত দিতে হবে অনুষ্ঠানে আসার জন্য, এটা করা যায় বাবা মাদের দাওয়াতের জন্য আমন্ত্রণ কার্ড দিয়ে ।

২. পূর্নআলোচনাঃ শিশুদের একটি আমন্ত্রণ কার্ডের নমুনা দেখান ও, এই কার্ডে কি লেখা আছে, সে সম্পর্কে শিশুদের সাথে আলোচনা করুন । নিম্নলিখিত সকল কিছু অন্তর্ভূক্ত করে বোর্ডে একটি তালিকা বানিয়ে দিন । যেমনঃ যাকে আমন্ত্রন দিচ্ছেন তার নাম, কি কারনে দিচ্ছেন-অনুষ্ঠানের বর্ণনা, কোন সময়ে আসতে হবে, কোথায় আসতে হবে, এবং যিনি আমন্ত্রন দিচ্ছেন তার নাম ও ঠিকানা ।

৩. প্রত্যেক শিশুকে একটি কাগজের টুকরা দিন,শিশুদের বলুন শিরোনামগুলো বোর্ড থেকে কাগজে লিখে নিতে ।

৪. তাদের বলুন আমন্ত্রণ কার্ডগুলো যার যার ইচ্ছা মতো সাজাতে ।

৫. শিশুদের বলুন আমন্ত্রণ কার্ডটি খামে ভরতে, খামটাতে পরিবারের ঠিকানা লিখতে ।

বাসার কাজঃ শিশুদের বলুন আমন্ত্রণ কার্ডটি পরিবারকে দিতে ।

ক্লাস -৭৭: সমাপনী অনুষ্ঠানের জন্য নাস্তা তৈরী, ঝাল মুড়ি

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

প্রতিদিনের কাজের দক্ষতা: ন্যুনতম রান্নার প্রস্তুতি ও খাওয়া

বোধ: ক্রমানুসারে, বর্ণনা/নির্মান

সূক্ষ্মপেশীর দক্ষতা: ধরা ও ছাড়া, কাঁটা, ছেলা, ঢালা

প্রয়োজন:

- মুড়ি
- সেভ(ছোলার ডালের আটা থেকে তৈরি নুডুলস)
- ডাল ভাজা
- বাদাম গুড়া (চীনা বাদাম)
- অংকুরিত মুগ ডাল
- ধনিয়া পাতা
- নারকেল কোঁড়ানো
- আদার কুচি
- টমেটো
- শশা
- শষ্যগাছ
- পেঁয়াজ কুচি
- তেঁতুলের রস
- লেবু
- সরিষার তেল
- চাট মসলা
- গরম মশলা
- প্লেট
- বড় বাটি
- চাকু
- চামুচ
- খবরের কাগজ / ছোট বাটি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের বলুন শুক্রবারের সমাপনী অনুষ্ঠানের জন্য নাস্তা তৈরী করা হবে।
২. সব শিশুদের সাবান দিয়ে হাত ধুতে বলুন।
৩. নির্দেশনা বোর্ডে লিখুন এবং বর্ণনা দিন, শিশুদের বুঝার জন্য:

অ. উপকরণ সমূহ:

- ১ কাপ মুড়ি
- ১/৪ কাপ সেভ(ছোলার ডালের আটা থেকে তৈরি নুডুলস)
- ১/৪ কাপ ভাজা ডাল
- ১/৪ কাপ চীনা বাদাম
- ১/২ মুগ ডালের অংকুর
- ১/৪ কাপ ধনিয়া পাতা
- ১ টেবিল চামুচ নারকেল
- ১ টেবিল চামুচ আদা কুচি
- ১ টি টমেটো
- ১/২শশা
- ১ টেবিল চামুচ তেতুলের রস
- ১/৪ পেয়াজ কুচি
- লেবুর রস
- ১ চা চামুচ

আ. ধনিয়া পাতা কুচি, নারকেল কোরানো, টমেটো ও শশা একটি বড় বাটিতে রাখুন মুড়ি, (ছোলার ডালের আটা থেকে তৈরি নুডুলস), ভাজা ডাল, চীনা বাদাম, মুগ ডালের অংকুর, আদা, পেঁয়াজ, তেতুলের রস, সরিষার তেল, চাট মশলা ও গরম মশলা।

ই. ১/৪ লেবুর রস চিপে বাটিতে রাখুন

ঈ. সব কিছু একসাথে চামচ দিয়ে মেশান।

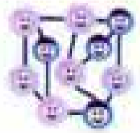
** শিশুদের মাপতে হবে, হাত ব্যবহার করে ভাঙতে হবে বা চাকু ব্যবহার করে কাটতে হবে, ধনিয়া পাতা ও নারকেল (দেখতে হবে যে প্রত্যেকটা শিশু সতর্কভাবে করছে কি না) পর্যবেক্ষন না করা গেলে বড় একজনকে টমেটো ও শশা কাটতে বলুন ও শিশুদের কাটা টমেটো বাটিতে রাখতে বলুন।

৪. শিশুদের বলুন সব কিছু একটা বোতলে ঢালতে ও সঞ্চিত করে রাখতে শুক্রবারের জন্য।

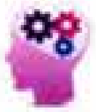
বাসার কাজ: শিশুদের বলুন ওদের পরের ক্লাশের জন্য নার্স বা দর্জি বা অন্যান্য পেশার পোষাক অনুযায়ী কিছু পোশাক পরে আসতে হবে, যেটা ওরা বড় হয়ে হতে পারে।

ক্লাস- ৭৮: পোশাক পরার দিন, আমি বড় হয়ে কি হব?

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



সামাজিক ব্যবহার: বিভিন্ন ভূমিকা গবেষণা



বোধ: স্মরণ-শক্তি, লক্ষ্য ঠিক করা

ভাষা ও যোগাযোগ: শব্দ ভান্ডার

প্রয়োজন:

- আমার গল্পের বই
- লিখার পেন্সিল
- রং এর পেন্সিল
- ম্যাগাজিন বা খবরের কাগজ
- আঁঠা
- কাঁচি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুরা নিজেরা নিজেদের পরিচয় দিবে ও তারা কি ধরনের পোশাক পরেছে তা বলবে ।

২. ক্লাশে আলোচনা করুনপ্রত্যেকের কাজ কি ও আপনি কি করবেন?

৩. ভূমিকা খেলার দৃশ্যাবলী: যেমন যদি একটি শিশু নার্সের পোশাক পরে থাকে তাহলে আরেকটা শিশুকে রোগীর ভূমিকা করতে বলুন ।

৪. প্রত্যেক শিশুর একটি করে ছবি তুলুন ও তাদের উপহার হিসেবে দিন স্কুল সমাপনীর দিনে ।

৫. শিশুদের নির্দেশনা দিন "আমার গল্পের বই" পুনর্বিবেচনা করার জন্য ।

৬. শিরোনামগুলো বোর্ডে লিখুন:

অ. বিদ্যালয়ে আমি শিখতে চাই:

আ. বাসায় আমি অন্যদের সহায়তা করবো:

ই. বড় হয়ে আমি কি হতে চাই:

৭. শিশুদের বলুন শিরোনামগুলো "আমার গল্পের বই" এ অনুকরন করে লিখতে ।

৮. শিশুদের বলুন এঁকে বা ম্যাগাজিন বা খবরের কাগজ থেকে ছবি কেঁটে প্রত্যেক শিরোনামের উপরে লিখতে ।

ক্লাস- ৭৯: সমাপনী অনুষ্ঠানের জন্য টুপি বানানো

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :

সূক্ষ্মপেশীর দক্ষতা: কাঁটা, আঁঠা লাগানো, ভাঁজ করা, স্টেপল করা

বোধ: ক্রমানুসার, নির্মান.

প্রয়োজন:

- কার্ড বোর্ড কাগজ ২ টা
- স্টেপলার
- আঁঠা
- ফিতা
- কাঁচি

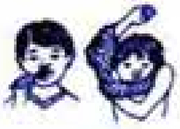
নির্দেশনাবলী :

১. একটি কার্ড বোর্ড নিন । পোস্টার বোর্ড থেকে ২টা চর্তুকোন কাটুন- দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ ১২ ইঞ্চি রাখতে হবে ।
২. চার কোনার চারটি আকৃতি কাটুন চতুর্কোন কার্ডবোর্ড কাগজে, যেই রকম ছবিতে দেখানো ।
৩. আকৃতির সীমানা গুলো ভাঁজ করুন ও স্টেপলকরুন সবগুলো যেসব জায়গায় লাল বিন্দু আছে রেখা চিত্রে ।
৪. প্রত্যেক কিনারার পাশের নাম্বারটা মিলাও, যেমন- ১ এর সাথে ১ স্টেপলকরুন, ২ এর সাথে ২ সেট করুন ইত্যাদি । এটা মাথার টুপির অংশ ।
৫. অপর কার্ড বোর্ডটি যে কার্ডবোর্ডের কাগজ কাঁটা হয়নি সেই চতুর্কোন কার্ডবোর্ডের কাগজের মাঝে আঁঠা লাগান । টুপির উপরিভাগের বোর্ডটা আঁঠার সাথে লাগান ।
৬. ফিতা দিয়ে একটিফুল তৈরি করুন ও আঁঠা দিয়ে কার্ডবোর্ডের কাগজের মধ্যে লাগান ।
৭. এটা ক্লাসরুমে শিশুদের জন্য রাখুন শুক্রবারের সমাপনী অনুষ্ঠানে পরার জন্য ।

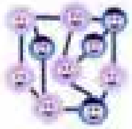
> পূনর্বাসন কর্মীর কাজ: একটি বক্তৃতা তৈরী করুন ও সমাপনী সার্টিফিকেট সমূহ তৈরি করে রাখুন পরের দিনের ক্লাশের জন্য ।

ক্লাস- ৮০: সমাপনী অনুষ্ঠান

নিম্ন লিখিত বিকাশের জন্য :



প্রতিদিনের কার্যক্রম: খাদ্য পরিবেশন



সামাজিক ব্যবহার: সম্ভাষণ ও ভদ্র আচরণ

সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা: ঢালা, ভাঁজ করা, ধরা ও ছেড়ে দেওয়া, তোলা ও বহন করা

ভাষা ও যোগাযোগ: মৌখিক ও চাক্ষুস যোগাযোগ

প্রয়োজন:

- নাস্তা
- প্লেট/ খবরের কাগজ
- গ্লাস সমূহ
- পানি
- পরিবেশনের ট্রে
- পরিবেশনের ট্রলি

নির্দেশনাবলী :

১. শিশুদের নিজের পরিবারের সদস্যদের ক্লাশের সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে- ওদের নাম, ওরা কে নিজের পরিবারের, ওরা কি করে, ওরা কি পছন্দ করে ইত্যাদি ।

২. শিশুদের পরিবারের সদস্যদের সম্ভাষন জানাতে হবে, নিজেদের পরিচয় করিয়ে দিতে হবে ও জিজ্ঞাসা করতে হবে "আজকে ওরা কেমন আছে"?

৩. পূনর্বাসন কর্মীর একটি ছোট উপস্থাপনা করতে হবে, শিশুদের ও তাদের পরিবারের সদস্যদের ধন্যবাদ দিতে হবে অংশগ্রহন করার জন্য । সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিতে হবে আমরা এই চার মাসে কি অর্জন করেছি সে বিষয়ে ।

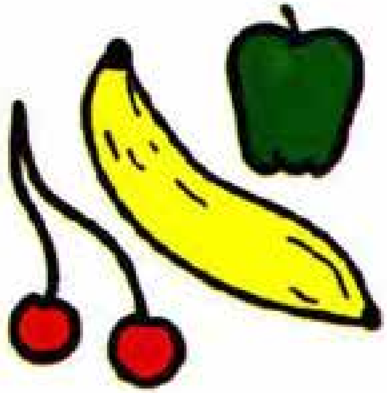
৪. পূনর্বাসন কর্মী সমাপনী সার্টিফিকেট সমূহ প্রদান করবে ও স্বতন্ত্র পুরস্কার প্রদান করবে প্রত্যেক শিশুকে ।

৫. যখন শিশুটার নাম ডাকা হবে তখন শিশুটাকে পূনর্বাসন কর্মীর কাছে যেতে হবে ও সার্টিফিকেট নিতে হবে । অন্যান্য শিশুদের হাত তালি দিতে হবে ।

৬. শিশুদের পরিবারের সদস্যদের জিজ্ঞাসা করতে হবে তাদের কি কিছু নাস্তার দরকার আছে? তাদের কি পানির প্রয়োজন আছে?

৭. শিশুদের সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে ।

৮. শিশুদের নাস্তা পরিবেশন করতে হবে প্রত্যকের প্লেটে বা খবরের কাগজ মুড়িয়ে ও পরিবারের জন্য গ্লাসে পানি আনা ইত্যাদি কাজ করতে হবে ।



টয়লেট

নাস্তা

নাস্তা এবং টয়লেটের জন্য বিরতি

ক্রিয়ামূলক এই দক্ষতাগুলো দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন কার্যাবলীর উন্নয়নে সহায়তা করে।

দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী

নাস্তা এবং টয়লেটের জন্য বিরতি, কার্যক্রমমূলক দক্ষতা, বিশেষভাবে নিজের দেখাশুনার দক্ষতা উন্নতির ক্ষেত্রে একটি চমৎকার সুযোগ । মনে রাখবেন আমরা শিশুদেরকে থেরাপী সেবা দিয়ে থাকি, যাতে তারা আরো স্বাধীন ভাবে নিজেদের কাজগুলি করতে পারে। যদিও বলা হচ্ছে এটি একটি বিরতির সময় কিন্তুএটি দিনের মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময়।

সারা দিনই শিশুদের জন্য কার্যক্রমের সুযোগ তৈরি করতে চেষ্টা করুন যাতে সেগুলো তারা কাজে লাগাতে পারে। বিশেষভাবে এই বিরতির সময়গুলোতে মনোনিবেশ করুন এবং কাজে লাগাতে চেষ্টা করুন যাতে শিশুটি এমন দক্ষতার ক্ষেত্রে স্বাবলম্বী হতে পারে। বিশেষভাবে দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী দেখার জন্য এই বিরতির সময় যে কাজগুলো শিশুরা অনুশীলন করতে পারেতা হলো:

১. ক্লাসরুম পরিষ্কার করা
২. জুতা পরা এবং খোলা
৩. হাত ধোয়া
৪. নাস্তা খাওয়া
৫. টয়লেট করা
৬. কাপড় পরা

স্বীকৃতি:

এই সেশনটিতে বিভিন্ন ধরনের ধারনা দেওয়া হয়েছে ডেভিড ওর্য়ানার লিখিত "প্রতিবন্ধী গ্রামীন শিশু" বইয়ের ৩৬, ৩৭, ৩৮ অধ্যায় থেকে।

Werner, D. (2009). Disabled Village Children: A guide for community health workers, rehabilitation workers, and families. California: The Hesperian Foundation.

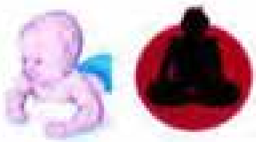
বিস্তারিত ভাবে জানার জন্য ইংরেজী অথবা বাংলা "প্রতিবন্ধী গ্রামীন শিশু" বইটি অনুসরণ করা যেতে পারে।

দৈনন্দিন জীবনের কার্যক্রম:শ্রেনী কক্ষ পরিস্কার করা

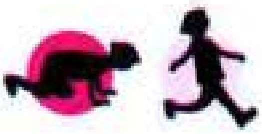
নির্দেশনাবলী:

বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ: কোন কিছু ধরা ও ছেড়ে দেওয়া, তোলা, বহন করা, সমন্বয় করা।

বোধ/উপলব্ধি: ঘরে কোন বস্তুকে চিহ্নিত করা।



কোন বস্তু তোলার সময় মাথা এবং বসার নিয়ন্ত্রণ।



হামাগুড়ি, হেঁটে যাওয়া।

প্রয়োজন:

- একটি ঝুড়ি (খেলনা রাখার জন্য)
- প্লাস্টিকের ময়লার পাত্র (ময়লা ফেলার জন্য)
- খেলনা রাখার জন্য তাক

নির্দেশনাবলী:

যে সব শিশুদের নড়াচড়া খুব কঠিন, সে সব শিশুদের জন্য:

১. শিশুটিকে বসতে বলুন, ছোট বালিশ দিয়ে সহায়তা দিন, বিশেষ চেয়ার ব্যবহার করুন যদি প্রয়োজন হয়।
২. শিশুটিকে খেলনা গুলো ঝুড়িতে তুলতে বলুন, আশপাশের খেলনা গুলো তুলতে বলুন এবং ঝুড়িতে রাখতে বলুন।
৩. শিশুটিকে একটি ভিজা কাপড় দিন, শিশুটিকে বলুন তার চারপাশে মুছে ফেলতে।

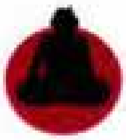
যে সকল শিশু নড়াচড়া করতে পারে, তাদেরকে বলুন ঃ

১. ঘরের ভিতর বিভিন্ন জিনিসপত্র তুলে ঝুড়িতে রাখো, তাকে রাখো এবং ময়লাগুলো ময়লার পাত্রে ফেলো, যে সকল শিশু নড়াচড়া করতে পারে না তাদের একটি ঠেলাগাড়ি দিন যেখানে খেলনা রয়েছে সেখানে যেতে এবং সে গুলো তাকে, ঝুড়িতে রাখতে বলুন, শিশুদের বস্তুগুলোর নাম এবং সংখ্যা কয়টি তা বলতে বলুন, গণনা শেখার জন্য ইত্যাদি।
২. একটি বালতিতে পানি নিয়ে খেলনাগুলো পরিস্কার করতে বলুন অথবা গাছে পানি দিতে বলুন।
৩. ঝাড়ু দিয়ে মেঝে পরিস্কার করতে বলুন।

দৈনন্দিন জীবনের কার্যক্রম: শ্রেনী কক্ষ পরিস্কার করা

এই দক্ষতার অন্তর্ভূক্ত:

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: কোন কিছু ধরা, জুতার ফিতা বাধা এবং খোলা। বকলেস অথবা ভেলকো খোলা।



বসা

বুদ্ধিমত্তা : সমস্যার সমাধান করা।

প্রয়োজন:

- কোন জিনিসের / উপকরণের দরকার নেই।

নির্দেশনাবলী:

১. শিশুদের বলুন বাহিরে যাওয়ার সময় জুতা পরতে এবং ঘরে ঢুকার পূর্বে জুতা খুলতে। শিশুদের বলুন গণনা করতে তাদের কয়টি পা আছে এবং তারা কয়টি জুতো পরেছে?

২. যথা সম্ভব কাজের যতগুলো ধাপ নিজে করা যায় তা করতে বলুন:

অ. নিজের জুতা নির্বাচন করতে বলা
আ. হাত দিয়ে নিজের জুতা নিতে বলা
ই. মাটিতে/মেঝেতে বসা
ঈ. বাম পায়ের জন্য বাম জুতা নিতে বলুন
উ. খুলতে বলুন (জুতার ফিতা অথবা ভেলকো)
ঊ. পায়ের সামনে জুতা রাখুন।
ঋ. জুতা ধরে পায়ের আঙ্গুল জুতার ভিতরে দিতে বলুন।
এ. জুতা ধরে গোড়ালি জুতার ভেতরে দিতে বলুন। বাধতে বলুন (জুতার ফিতা অথবা ভেলকো)

৩. এই কৌশল ব্যবহার করুন:

একটি শিশুকে দৈনন্দিন কাজে স্বাবলম্বী করার জন্য গুরুত্বপূর্ন বিষয়গুলো অন্তর্ভূক্ত করতে হবে:

- ধৈর্য্য ধরুন শিশুটিকে সার্বিকভাবে কাজটি সম্পন্ন করতে চিন্তা করার সময় দিন যাতে সে কাজটি করতে পারে।
- শিশুর চেষ্টা করার প্রবনতাকে সম্মান করুন বা স্বীকার করুন সে নিজে ভালভাবে কাজটি করতে পারার জন্য। যদি কাজটি কঠিন হয় তবে, কাজটি নিজে না নিয়ে বা না করে দিয়ে চিন্তা করুন কেন তার জন্য এটি কঠিন? তার প্রয়োজন অনুযায়ী সাহায্য করুন।
- যদি শিশুটি কাজটি শুরু না করে,কাজের ধাপ ঠিক মত না করে তবেই তাকে কিছুটা ধরিয়ে দিন। যেমন- যখন প্রয়োজন হবে তখন সাহায্য করুন এবং ধারাবাহিকভাবে সাহায্য করবেন না। একটু ধরিয়ে দিন এবং শিশুটিকে চিন্তা করার এবং কাজটি করার সময় দিন।
- তার যেটুকু ক্ষমতা আছে সেটুকু করতে সাহায্য করুন এবং কাজের ধাপগুলো যাতে শিশুটি করতে পারে এমন উপযোগী করুন, আপনি সহায়তা দিতে পারেন তবে লক্ষ্য রাখুন, আপনার সহায়তা যেন শিশুটির কাজটি শেষ করার চিন্তা বাধাগ্রস্থ না হয় এবং শিশুটির অংশগ্রহনে শেষ হয়। শিশুটির প্রয়োজন যতদূর সম্ভব কাজটি নিজে করা এবং সবসময় নিজে থেকে যেন অংশগ্রহন করে।

দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী: হাত ধোয়া

এই দক্ষতার মধ্যে রয়েছে:

বাহু এবং তাদের নিয়ন্ত্রণ: কোন কিছু ধরা, কল ঘুরানো

মাথার নিয়ন্ত্রণ এবং বসা অথবা দাঁড়ানো যখন হাত ধোয়া হয়।

হাঁমাগুড়ি দেওয়া, হাঁটা কোন বস্তুর দিকে

প্রয়োজন:

- বালতি
- ধোয়া কাপড় ২ টি
- টাওয়াল ২ টি
- হাত ধোয়ার সাবান ২টি

নির্দেশনাবলী:

১. শিশুদের বলুন তাদের জুতা পরতে।

২. যে সকল শিশুরা বেসিনে যেতে পারে না বা দাঁড়াতে পারে না তাদের জন্য একটি পানি সহ্‌ বালতি এবং প্লাস্টিক চেয়ার নিন একটি পরিস্কার কাপড়, হাত ধোয়ার সাবান এবং শুকনা টাওয়াল নিন বেসিন এবং বালতির পাশে রাখুন।

৩. ক্রমান্বয়ে সকল শিশুদের হাত ধুতে বলুন, এবং হাত ধোয়ার সময় ৫ থেকে ১০ পর্যন্ত গুনতে বলুন। শিশুদের যথাসম্ভব নিজে কাজগুলো করতে বলুন। এটা শুধুমাত্র হাত দিয়ে পানি ছোঁয়াও হতে পারে।

অ. শিশুরা যারা দাঁড়াতে বা ধরতে পারে:
বেসিনের সামনে তাদের দাঁড়াতে বলুন, তাদের হাতে সাবান দিন, হাত ধোয়ান, কল বন্ধ করুন এবং তাদের হাত শুকান।

আ. শিশুরা যারা বেসিনে যেতে পারে না কিন্তু দাঁড়াতে পারে:
বালতির পাশে তাদের দাঁড়াতে বলুন, কল খুলুন বালতিতে পানি নেওয়ার জন্য , কল বন্ধ করুন। তাদের হাতে সাবান দিন, হাত ধোয়ান এবং শুকাতে চেষ্টা করুন।

ই. শিশুরা যারা দাঁড়াতে পারে না:
তাদেরকে বালতির পাশে প্লাস্টিক চেয়ারে বসতে দিন। বালতিতেপানি ভরার জন্য কল খুলুন, কল বন্ধ করুন হাতে সাবান দিন, হাত ধোয়ান এবং হাত শুকিয়ে নিন।

৪.তাদের হাত ও মুখ ধোয়া যখন শেষ হবে, শিশুদের শ্রেণী কক্ষে ফিরে আসতে বলুন এবং নাস্তার জন্য অপেক্ষা করতে বলুন।

দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী : নাস্তা খাওয়া

এই দক্ষতার মধ্যে রয়েছে :

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: হাত ও মুখের সমম্বয়, হাতে ধরা এবং খোলা

মাথার নিয়ন্ত্রণ এবং বসার অবস্থা খাওয়ার সময়

ধারনা : জায়গার অবস্থান

প্রয়োজন:

- নাস্তা ঃ বিভিন্ন ধরনের খাবার প্রদান করুন বিভিন্ন দিনে ।
- সহায়ক বসার উপকরণ ঃ কুশন বা বালিশ প্রয়োজন অনুযায়ী ।
- সহায়ক উপকরণ ঃখাওয়ার এবং পান করার- প্রয়োজন অনুযায়ী ।

নির্দেশনাবলী:

১. শিশুদের বলুন এটা আমাদের সকালের নাস্তা খাওয়ার সময় ।
২. শিশুদের মেঝেতে অথবা টেবিলে বসতে বলুন । যাদের বসার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন তাদের জন্য সহায়ক সরঞ্জাম যেমন: কুশন/ বালিশ
৩. শিশুদের গুনতে বলুন কত জন মানুষ খাবে এবং কতটি প্লেট /চামুচ/রুমাল তাদের আছে? শিশুদের সঠিক সংখ্যায় প্লেট/গ্লাস/চামুচ/রুমাল নির্বাচন করতে বলুন এবং সবাইকে গুণতে বলুন । যেহেতু তারা হাতে নিয়ে নিয়েছে ।
৪. শিশুদের উৎসাহ দিন যতগুলো ধাপ সম্ভব নিজে করতে ।

খাবার খাওয়ার ধাপ গুলো:

ক) প্লেটে হাত পৌছানো/ আনতে বলা (চামুচ ব্যবহার/কাটা চামুচ ব্যবহার করুন প্রয়োজনে)
খ) খাদ্য গুলো ছোট টুকরো করুন হাত দিয়ে যদি প্রয়োজন হয় ।
গ) তাদের হাত দিয়ে অথবা চামুচ বা কাঁটা চামুচ দিয়ে খাবার তুলতে বলুন এবং তাদের মুখে নিতে বলুন ।
ঘ) মুখ খুলুন(মুখ খুলতে বলুন বা দেখিয়ে দিন)
ঙ) খাবার মুখের ভিতর দিন(হাত থেকে ছাড়ুন)
চ) মুখ বন্ধ করুন
ছ) চিবান এবং গিলুন
জ) আবার হাত প্লেটে আনুন

ঝ. পুনরায় করতে থাকুন যতক্ষণ খাবার শেষ না হয় ।

খাবার জন্য সহায়ক উপকরণ:
যদি খাবারের জন্য চামুচ/কাঁটা চামুচ দরকার হয় এবং শিশুর ঐ গুলো ধরতে অসুবিধা হয়:
ক) হাতলটি মোটা করতে হবে

খ) একটি টেপ ব্যবহার করুন হাতের সাথে বাধার জন্য

যদি শিশুর হাত তুলতে অসুবিধা হয় তাহলে তার হাত গুলো মুখের কাছে নিয়ে আসুন:
ক) একটি হাত উচু নিচু করার সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করুন ।

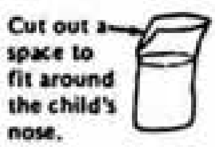
একটি কাপ থেকে পানি পান করার ধাপ:

ক) কাপ বের করুন
খ) কাপ ধরুন
গ) কাপ উঁচু করুন এবং মুখে নিন
ঘ) মুখ খুলুন মাথা পিছনে নিন, কাপ বাঁকা করুন এমন ভাবে যেন কিছু পানি মুখে প্রবেশ করে।
ঙ) মুখ বন্ধ করুন এবং থুতুনি নামান, মাথা আবার সোজা করুন এবং গিলে ফেলুন।
চ) কাপ এবার মেঝেতে বা টেবিলে নামিয়ে রাখুন।
ছ) পুনরায় করুন।

পান করার সহায়ক উপকরণ:

মাথা পিছনের দিকে নিলে যদি মাথা অনিয়ন্ত্রিত হয় বা শক্ত মনে হয় বা কাশি হয় (যা বিষম খাওয়ার লক্ষন) : তাহলে- একটি প্লাস্টিক কাপ ব্যবহার করুন, যে কাপের একটি অংশ কাঁটা থাকে বা খাওয়ার জন্য তৈরি করা থাকে, যার মাধ্যমে শিশুরা মাথা বাঁকা না করে পানি পান করতে পারে।

কাপের একটি হ্যাতল থাকা দরকার

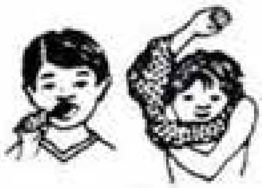


একটি অংশ কাটুন যাতে শিশুটির নাক রাখার যায়গা থাকে

এই ভাবে শিশুটি আরো ভালোভাবে পান করতে পারবে

ক) যে সমস্ত শিশু কাপ ধরতে পারে না তাদের জন্য পান করার পাইপ ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনি একটি সাধারণ কাপ বানাতে পারেন গ্লাসের নিচে আঠার সাহায্যে, টিনের প্লেট লাগিয়ে নিতে পারেন।

দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী: শৌচাগার ব্যবহার



সফল দক্ষতা অর্জনে প্রয়োজন:

ভাষা ও যোগাযোগ: শৌচাগার ব্যবহার করার জন্য যোগাযোগ প্রয়োজন

টয়লেট বা শৌচাগারে হেঁটে যাওয়া এবং আসা

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: প্যান্ট উঠানো এবং নামানো, কাপড় ঠিকমত পরা, কাপড় খোলা ও পরা, হাত ধোয়া

টয়লেট করার সময় বসা বা দুই পায়ের উপর ভর করে বসা।

প্রয়োজন:

- যোগাযোগ বোর্ড
- ইশারা ভাষার কাগজ
- চলাফেরার সরঞ্জাম যা প্রয়োজন
- টয়লেটের প্রয়োজনীয় উপকরণ

নির্দেশনা:

১. নিশ্চিত করুন, শিশুরা যাতে সহজে টয়লেট ব্যবহার করার একটি সংকেত দিতে পারে। এটি হতে পারে মুখে, যোগাযোগ বোর্ড অথবা টয়লেটে রাখা কার্ড এর মাধ্যমে। যাতে শিশু নিজে সহজে কার্ডটি দেখতে ও নির্দেশ করতে পারে এবং বিদ্যালয়ের শিক্ষক অথবা অভিভাবকদের দেখিয়ে টয়লেটের প্রয়োজনীয়তার সংকেত দিতে পারে।

২. যদি শিশুটির টয়লেটের বোধ শক্তি না থাকে তবে তাকে একটি টয়লেট সময়সূচীর মধ্যে নিয়ে আসুন। এটা হতে পারে:

আতিকের টয়লেট সময় সূচী

আমার ৫ মিনিট টয়লেটে বসতে হবে:	আমি যখন সকালে উঠি
	সকালে চা খাওয়ার পর ২০ মিনিট
	দুপুরে খাবারের পর ২০ মিনিট
	রাতের খাবারের পর ২০ মিনিট
	ঘুমাতে যাওয়ার আগে

৩. শিশুদের যতটুকু সম্ভব নিজে স্বাবলম্বী হয়ে কাজের ধাপ গুলো করতে উৎসাহ দিতে হবে ।

টয়লেট করার ধাপ সমূহ:

ক) প্রয়োজন সনাক্ত করা
খ) সংকেতের প্রয়োজনীয়তা
গ) টয়লেটে যাওয়া
ঘ) টয়লেটে পেছনের দিকে যাওয়া
ঙ) প্যান্ট নিচে নামানো
চ) আধা বসা/বসা
ছ) মল বা মূত্র থলির নড়াচড়া
জ) নিজে পরিষ্কার হওয়া
ঝ) দাঁড়ানো
ঞ) প্যান্ট উঠানো
ট) টয়লেট থেকে বেসিনে যাওয়া
ঠ) হাত ধোয়া ।

অভিযোজন কৌশল

যদি শিশুটির যোগাযোগের অসুবিধা থাকে তাহলে মুখে বলতে হবে:

ক) মৌখিক যোগাযোগকে সহায়তা করার জন্য শিশুদের সাংকেতিক চিহ্ন শেখান অথবা যোগাযোগ বোর্ড ব্যবহার করুন

যদি শিশুটির হেটে টয়লেটে যেতে অসুবিধা হয় একা একা:

ক) হাঁটা শিখছে এমন হলে কোমড়ে সহায়তা করতে পারেন । (একা একা হাটার কার্যক্রমের সহায়তা দিতে পারেন) অথবা ওয়াকিং ফ্রেম ব্যবহার করতে পারেন ।

খ) যদি তাদের কোন অঙ্গের কোন অংশ শক্ত হয়ে যায় বা বিকলঙ্গতা থাকে এবং এর ফলে দাড়াতে বা বসতে অসুবিধা হয় তবে হুইল চেয়ার ব্যবহার করা যেতে পারে ।

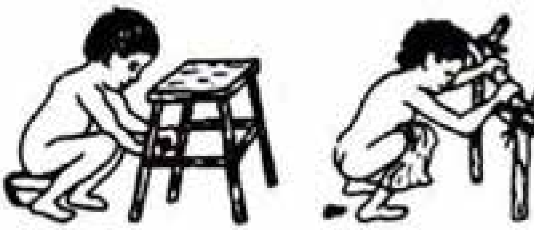
(শিশুদের শেখান তারা কিভাবে নিজেদের প্যান্ট উপরে উঠাতে এবং নামাতে পারে ।)

যদি শিশুরা আঙ্গুলের সাহায্যে প্যান্ট উঠাতে-নামাতে না পারে তবে ইলাস্টিক যুক্ত কোমড় বন্ধনী ব্যবহার করুন । শিশুকে শেখান কিভাবে হাতের তালুকে ব্যবহার করতে হয়প্যান্ট নিচে নামানোর জন্য । কোমড় বন্ধনীর সাথে দুটি বন্ধনী দিন যাতে শিশুরা তাদের প্যান্ট এর মধ্যে হাত ঢুকিয়ে প্যান্ট তুলতে পারে ।

যদি শিশুটি দাঁড়িয়ে থাকতে না পারে বা দুই হাটুর উপর অবস্থান থেকে প্যান্ট উঠা নামা করতে অসুবিধা হয় তাহলে তারা মাদুরে শুয়ে এটা করতে পারে ।

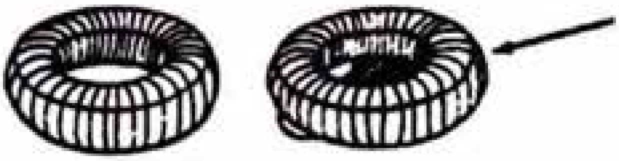
যদি টয়লেটে বসতে (দুই পায়ে ভর দিয়ে) এবং ভারসাম্য রক্ষা করতে অসুবিধা হয়

তবে শিশুদের হাতে সাপোর্ট দেওয়া যেতে পারে:



যদি শিশুটির দুই পায়ে ভর দিয়ে বসতে অসুবিধা হয়ঃ

ক) টায়ারের তৈরী টয়লেট দিতে পারেন। নিচু টয়লেটের উপর টায়ার দিতে পারেন। শিশুটি যখন টয়লেট করছেতখন সে এই টায়ারের উপর বসতে পারবে।

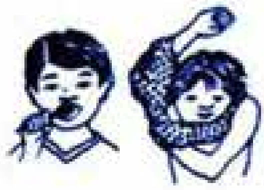


মূত্র যদি টায়ারের ভিতরে যেতে না দিতে চান তাহলে লম্বা টিউবের অংশ চাকার চারদিকে শক্তভাবে ভিতরের অংশে ভরে দিতে হবে।

খ) একটি চাকাকে বা টায়ারকে লোহার চেয়ারের উপর রাখুন।

গ) একটি কাঠের বা লোহার ফ্রেমের চেয়ারের মাঝে একটি বৃত্তাকার গর্ত তৈরী করুন।

খোলা যায় এমন সম্মুক বার তৈরী করা যেতে পারে যদি প্রয়োজন হয়।



দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী : পোষাক পরা

এই দক্ষতাগুলোর প্রয়োজন:

বাহু বা হাতের নিয়ন্ত্রণ: ফিতা বাধার জন্য সূক্ষ্ম নড়াচড়া এবং সমন্বয় করা।

মাথার নিয়ন্ত্রণ এবং বসা যখন পোষাক পরিধান করে

চেতনা /বোধ: কাপড় চিনতে পারা, কিংবা কাপড় সোজা করে পরা

প্রয়োজন:

- কোন বস্তুর প্রয়োজন নেই।

নির্দেশনাবলী:

১. শিশুদের পোষাক পরিধান অনুশীলনের জন্য সব ধরনের সুযোগ কাজে লাগানো উচিত। যেমন- যদি একটি শিশু একটি জাম্পার খুলতে অথবা পরতে চায় এবং টয়লেটে যেতে গেলে প্যান্ট উঠাতে বা নামাতে চায়।

২. শিশুদের যতটুকু সম্ভব ধাপ গুলো নিজে করা উচিত। এই সকল ধাপগুলোর মধ্যে রয়েছে:

ক) কি পোষাক পরবে তা পছন্দ করা

খ) পোষাক গুলোকে সঠিক অবস্থানে শিশুর সামনে রাখা,

গ) অঙ্গ গুলো পোষাকের মধ্যে ঢুকানো যেমন- পায়ের জন্য ফাঁকা অংশের মধ্যে দিয়ে পা এবং হাতের অংশের মধ্য দিয়ে হাত ঢুকান।

অ) জাম্পার, কামিজ, টি-শার্ট মাথার ভিতরে ঢোকানো।

আ) জাম্পার, কামিজ, টি-শার্টপ্যান্টের উপরে ছেড়ে দিয়ে পরা বা প্যান্টের ভিতরে ঢুকিয়ে পরা

ই) কোন কিছু লাগানো যেমন- চেইন এবং বোতাম।

ঘ) পোষাক ঠিক মত পরাতে হবে। যাতে সেটি আরাম দায়ক হয়।

৩. যদি প্রয়োজন হয় শুধুমাত্র তাদের একটু ধরিয়ে দিন এবং সাহায্য করুন ঐ কাজ সম্পন্ন করতে যতটুকু সাহায্য প্রয়োজন হয় ততটুক।

৪. এই কৌশলগুলি ব্যবহার করুন:

- ধৈর্য্য ধরুন! শিশুদেরকে সময় দিন কাপড় পরিধানের সমস্যা সমাধান করতে। শিশুটিকে বাহবা দিন যখন সে ভালোভাবে কাজ করে বা করতে খুব চেষ্টা করে।
- সবসময় শিশুটিকে কাজটি শেষ করতে সময় দিন। অল্প করে শিশুটি অনেক ধাপ শেষ করবে।
- যদি একটি বাহু বা পা অন্যটির চেয়ে বেশী ক্ষতিগ্রস্থ হয়, শিশুটিকে বলুন প্রথমে আক্রান্ত অঙ্গটি প্যান্ট বা হাতার মধ্য দিয়ে পরতে।
- শিশুটিকে যতটুকু সম্ভব নিজে চেষ্টা করতে দিন। তৈরী থাকুন সহায়তা করার জন্য যদি এটি খুব কঠিন হয়, কিন্তু যতটুকু প্রয়োজন ততটুকু সহায়তা করুন তার বেশি নয়।
- যখন সহায়তা করবেন শিশুটির সাথে কথা বলুন। শিশুটিকে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রতঙ্গের সম্বন্ধে, কাপড়ের নাম এবং এগুলো যেভাবে ব্যবহৃত হয় সে সম্পর্কে ধারনা দিন। যেমন- বাহু হাতার মধ্যে যায়, পা প্যান্টের মধ্যে, শিশুটিকে উৎসাহ দিন, যে কোন উপায়ে যেন শিশুটি সহায়তা পায়।

এই সকল শারীরিক দক্ষতা উন্নয়নে সাহায্য করে:

মাথা এবং ঘাড় নিয়ন্ত্রণ

ঘুরা

বসা

হামাগুড়ি

দাঁড়ানো

হাঁটা

ভারসাম্য

বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রন এবং সমন্বয়

মানসিক দক্ষতা উন্নয়নে সহায়ক

ধারনা

বুদ্ধিমত্তা

মনোযোগ

সামাজিক আচরণ

নড়াচড়া

কাজ

১. টানকরা: ইয়োগা
২. একক নড়াচড়া
৩. দলগত নড়াচড়া

টান করা: ইয়োগা

উদ্দেশ্য:

- সন্ধির বিভিন্ন দিকে নড়াচড়ার ক্ষমতা ঠিক রাখতে বা বাড়াতে
- সন্ধি শক্ত/জমে যাওয়া এবং মাংসপেশী ছোট হয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে ।
- শরীরকে গরম করার জন্য দলগত নড়াচড়ার কার্যাবলী ।

প্রয়োজন:

- ফোমের তৈরী ম্যাট
- প্রানীদের ইয়োগা নির্দেশনার কাগজ(সব শিশুদের জন্য প্রাথমিক ইয়োগা)
- অতিরিক্ত ইয়োগা ব্যায়ামের নির্দেশনার কাগজ: অতিরিক্ত ইয়োগার পজিশন, যা ভারসাম্য রক্ষায় সহায়তা করে । মধ্যবর্তী এবং উন্নত, ইয়োগা ব্যায়ামের সূচী ।

নির্দেশনা:

১. প্রানীদের ইয়োগা ব্যায়ামের নির্দেশনার কাগজ এবং অতিরিক্ত ইয়োগা ব্যায়ামের পজিশন-সহজ কার্যক্রম ।
২. বিভিন্ন ধরনের পজিশন গুলো দেখান এবং এক এক করে শিশুদের বলুন আপনাকে অনুকরণ করতে,
৩. দেখানোর পর যে সকল শিশুর পজিশন গুলো করতে কঠিন বলে মনে হচ্ছে তাদের সাহায্য করুন । হালকা ভাবে অঙ্গ প্রতঙ্গ গুলোর সহায়তা করুন যতটুকু সম্ভব ঐ পজিশনে করতে ।
৪. এই সব কার্যবলীর সময় শিশুদের বলুন তারা যেন তাদের নিজ জায়গায় থাকে, এটা তাদেরকে নিজেদের জায়গা সম্বন্ধে ধারনা তৈরী করতে শিক্ষা দেবে ।

কঠিন করার জন্য:

- মাঝামাঝি: অতিরিক্ত ইয়োগার পজিশন গুলো অন্তর্ভূক্ত করুন -সামান্য কঠিন, ইয়োগা পজিশন যা ভারসাম্য রক্ষায় সহায়তা করে ।
- উন্নত : ইয়োগার পজিশন যা ভারসাম্য রক্ষায় সহায়তা করে । উন্নত ইয়োগা রুটিন অথবা ইয়োগা গানের কাগজ ।

সহজ করার জন্য:

- প্রানীদের ইয়োগা এবং উন্নত ইয়োগা পজিশন- সহজ

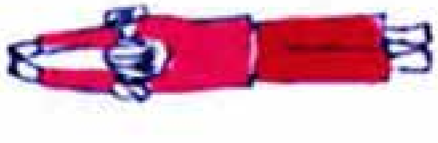
১. আপনার হাত শিশুটির কোমড় বরাবর রাখুন, খুব অল্প সহায়তা করুন শিশুটির ভারসাম্য রক্ষার জন্য ।
২. ধীরে এবং হালকা ভাবে শিশুদের অঙ্গগুলো পরিচালনা করুন যাতে আপনি যে ভাবে দেখিয়েছেন প্রায় সে রকম পজিশন হয় ।

প্রানীদের ইয়োগা নির্দেশনা পত্র
(প্রাথমিক ইয়োগা সকল শিশুর জন্য)

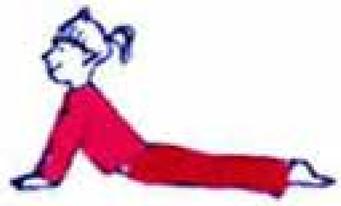
শুরু পজিশন

১. শিশুদের বলুন গোল করে দাড়াঁতে অথবা বসতে

সাপ

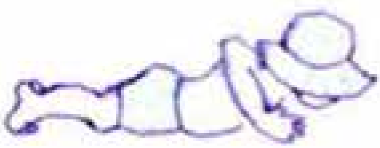


১. মেঝেতে উপর শুয়ে পড়তে হবে
২. মাথা থেকে পায়ের আঙ্গুল পর্যন্ত টান টান করে রাখতে হবে। মনে করতে হবে তুমি ঘাসের উপর একটি সাপ যা শরীরটাকে টান করছে রোদের মধ্যে।
৩. এই পজিশনটা ৩ সেকেন্ডের মত ধরে রাখতে হবে।
৪. হাত দুটো কাঁধের বরাবর নিয়ে আসতে এবং হাতের তালু মাটিতে রাখতে হবে।
৫. বাহু টানটান করে মাথা এবং কাঁধ উপরের দিকে যতটুকু উঠানো যায়। কনুই দুটি যথা সম্ভব শরীরের কাছা কাছি এবং হাতের উপর বুকে ভর দিয়ে রাখতে হবে।



কুমির

১. হাতগুলো কাঁধের পাশে নিতে হবে কনুই ভাঁজ করে।
২. মাথা উঁচু করতে হবে এবং কোমর থেকে উপরে বাঁকাতে হবে ধনুকের মত মাথা বাকিয়ে।
৩. শিশুদের বলতে বলুন, আমরা নদীর কুমির, আজ আমরা খাবার জন্য কি খুঁজতে পারি? দেখ, চলো আমরা ব্যাঙ অথবা পোকা ধরি এবং এই সময়ে কুমিরের মত মুখের মাড়ি খুলি ও বন্ধকরি ।



বিড়াল

১. আপনার শরীরকে এইভাবে রাখুন যেন আপনি চার হাত পায়ে হাঁমাগুড়ি দিচ্ছেন, হাত সোজা রাখুন, কাঁধ নরম রাখুন।
২. এরপর শিশুদের বলুন চলো আমরা বিড়াল হই এবং মাথা উঁচু করুন ও শিশুদের উৎসাহ দিন (মিয়াও) শব্দ করতে।
৩. আপনার পিঠ ধনুকের মত বাঁকা করুন। যেন পাগলা বিড়াল মনে হয়।
৪. এই ভাবে পিঠ একবার বাঁকা করুন মিয়াও অবস্থানে থাকা অবস্থায় আবার সাধারণ অবস্থানে নিন, এভাবে কয়েক বার করুন। গভীর ভাবে নিঃশ্বাস নিন যখন পিঠ বাঁকা থাকে।

কুকুর

১. আপনার কোমর উঁচু করুন, হাত সোজা রেখে, পা সোজা রাখুন এবং পায়ের পাতা মেঝেতে লাগিয়ে রাখতে চেষ্টা করুন। এটি কঠিন অবস্থা হতে পারে যাদের জন্য, তাদের অনেকক্ষণ এটি প্রথমেই ধরে রাখুন।
২. আপনার কোমর নিচে নামিয়ে আনুন মেঝেতে, আপনার পা এবং হাত সোজা রেখে এবং মাথা উঁচু রেখে কুকুরের মতো।
৩. শিশুদের উৎসাহ দিন "উফ" শব্দ করতে।
৪. কোমর উঠানো এবং নামানোর মধ্যে পার্থক্য হতে পারে।
৫. শেষ করুন কোমর উঁচু অবস্থায়।

সিংহ

১. হাঁটুর উপর ভর দিন এবং আপনার বাহু মাটি থেকে সম্পূর্ণ উপরে তুলুন, বাহুটাকে শরীরের পাশে ঝোলানো অবস্থায় রাখুন সিংহের মত।
২. আপনার বক্ষ উঁচু করুন মুখ খুলুন এবং পেটের ভেতর থেকে হুংকার দিন সিংহের মত। শ্বাস নিন এবং ছাড়েন এবং জিহ্বা টান করুন যখন হুংকার দেওয়া হয়। এটা কঠিন হতে পারে কিন্তু জিহ্বা টান করলে গলা এবং মুখের মাংস পেশী টান হয়ে নরম হয়ে যায়। সুতরাং তাদেরকে উৎসাহ দিন দুষ্টুমির ছলে জিহ্বা বাইরে বের করে টান করে রাখতে।

প্রজাপতি

১. আপনার কোমরের উপর বসুন হাঁটু ভাজ করে, এমন ভাবে বসুন যাতে সামনে একটি ত্রিভূজ আকৃতি হয়, পায়ের পাতা একটা আরেকটার মখোমুখি থাকে এবং হাত গোড়ালির উপর থাকে।
২. আপনার পা উঁচু নিচু করুন, একটি প্রজাপতি উড়ছে এরকম অবস্থায় থাকুন। শিশুদের উৎসাহ দিন ভাসতে এবং ধীরে ধীরে ঝাপটাতে এবং ইচ্ছাকৃত ভাবেই নিঃশব্দ থাকুন প্রজাপতির মত।

বানর

১. আপনার পায়ের উপর দাঁড়ান, হাটু ভাঁজ করুন এবং মেঝের কাছাকাছি দুই পায়ে ভর করে পা ফাঁকা করে বসুন সাথে পায়ের পাতা একটু ছড়িয়ে দিন।
২. হাত দিয়ে আপনার বুক স্পর্শ করুন এবং কনুই উঁচু নিচু করুন। সাথে সাথে বানরের মত শব্দ করুন "উ উ উ আ আ"

ব্যাঙ

১. দুই পা ফাঁকা করে হাঁটু ভাঁজ করে বসুন। পায়ের আঙ্গুলের উপর ভারসাম্য রাখুন হাঁটু একটু ছড়িয়ে দিন।
২. পা সোজা করুন এবং মাথা নিচু করুন হাঁটুর দিকে।
৩. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।
৪. ব্যাঙ এর মত শব্দ করুন।
৫. পুনরায় করুন।

কচ্ছপ

প্রানীদের ইয়োগা সেশনটি শেষ করার ক্ষেত্রে কচ্ছপ অবস্থানটি একটি ভালো অবস্থান, নিরব ভাবে শুরু করার ক্ষেত্রে। হাঁটু ভেঙ্গে গোড়ালির উপর বসুন।

১. আপনার শরীরের উপর অংশ নিচু করুন যাতে আপানার কপাল মাটিতে স্পর্শ করে।
২. হাত গুলো মাথার উপর দিয়ে সামনের দিকে নিয়ে আসুন, আপনার কোমর বাঁকা হয়ে গোড়ালির উপর রাখুন যাতে মনে হয় কোন কচ্ছপের পজিশনে আছেন।
৩. শিশুদের বলুন তাদেরকে খোলসের মধ্যে রাখতে যাতে কেউ তাদের দেখতে না পায়।

ইঁদুর

আমরা আমাদের ছোটদের ইয়োগা খেলা শেষ করব ইঁদুরের নিঃশব্দতা ও চুরি প্রবনতা দিয়ে।

১. আপনার হাত শরীরের পাশ দিয়ে পেছনে পায়ের দিকে নিন।
২. আপনার নিম্ন দেহ গোড়ালির উপর রাখুন এবং হাত গুলো পাশে রাখুন। যাতে আপনার হাত সমস্ত শরীর জুরে থাকে এবং পায়ে যেয়ে শেষ হয়।
৩. শিশুদের বলুন ইঁদুরের মত নিঃশব্দ করতে যতক্ষন তারা পারে, কমপক্ষে ৩০ সেকেন্ড।

অতিরিক্ত ইয়োগা পজিশনের নির্দেশনা পত্র

ওয়েব সাইট থেকে সংগ্রহীত: http://www.namastekid.com/learn/kids-yoga-poses/

সহজ- সকল শিশুর জন্য

অভিবাদন/সম্ভাষণ

১. পা ভাঁজ করে ক্রস করে বসুন ।
২. হাতের তালু একসাথে করুন, একটা হাতের সাথে আরেকটা আলতো ভাবে চাপ দিন । পিঠ সোজা রাখুন এবং আপনার চোখ বন্ধ করুন ।

ব্রিজ

১. পিঠের উপর ভর করে শুয়ে পরুন ।
২. হাত দুটোকে শরীরের পাশে রাখুন ।
৩. হাঁটু বাঁকা করুন, পায়ের পাতা মাটিতে রাখুন ।
৪. শ্বাস ছাড়ুন, আপনার কোমর উপরে ছাদের দিকে উঠান । এই অবস্থান কয়েক নিঃশ্বাস পর্যন্ত ধরে রাখুন ।
৫. শ্বাস ছাড়ুন এবং কোমর নিচের দিকে মাটির উপর রাখুন ।

সামান্য কঠিন- ঐ সকল শিশুদের জন্য যারা খুব অল্প সাপোর্ট বা স্বাধীন ভাবে দাঁড়াতে পারে ।

তারা

১. পা ফাঁকা করে দাড়ান
২. দুই দিকে হাত প্রসারিত করুন
৩. গান করুন "টুইংকেল টুইংকেল লিটল স্টার"

যোদ্ধা

১. পায়ের উপর দাঁড়িয়ে প্রসারিত করেন
২. বাম পায়ের পাতা ভিতরের দিকে এবং ডান পায়ের পাতা ভিতরের দিকে ৯০ ডিগ্রী
৩. বাহু কাঁধ বরাবর উঁচুতে তুলুন ।
৪. ডান হাঁটু বাঁকা করুন, সাবধান হউন হাটু যেন ৯০ ডিগ্রী বাঁকা না হয়, গোড়ালি দিয়ে নির্দেশ করুন ।
৫. আপনার ধর (গলা) লম্বা রাখুন মাথা ঘুরান এবং আপনার ডান হাতের আঙ্গুলের শীর্ষে তাকান ।
৬. যোদ্ধারা "হাহ" অথবা আমি শক্তিশালী বোঝায় ।
৭. পা সোজা করুন এবং বাহু নিচু করুন ।
৮. বিপরীত পার্শে এভাবে পুনরায় করুন ।

ইয়োগা ব্যায়ামের পজিশন যেগুলো ভারসাম্য উন্নতিতে সাহায্য করে
মধ্যম- শিশুরা যারা স্বাধীনভাবে বসতে পারে

রংধনু

১. হাঁটু গেড়ে দাঁড়ানো (দাঁড়ানোর চেষ্টা করতে পারে যদি শিশুটি স্বাধীনভাবে দাঁড়াতে পারে)।
২. দুই হাত মাথার উপরে উঠানো।
৩. এক হাত শরীরের একপাশে নামান, শ্বাস ছাড়ুন এবং অন্য হাত বাঁকা করে শরীরের উপরে উঠান।
৪. রংধনু রং এর বর্ণনা করুন।
৫. যে হাতটা শরীরের পাশে নামানো ছিল তা আবার মাথার উপরে নিয়ে আসুন, শরীর সোজা করুন।
৬. পুণরায় অন্য পাশে এটি করুন।

তিন পায়া কুকুর

১. কুকুরের মত কোমর উপরে এবং বাহু ও পা সোজা রাখুন।
২. এক পা উপরে তুলুন, পা টা উপরে বাতাসে কুকুরের মত নাড়া দিন।
৩. পিছনের পা।
৪. পুণরায় অন্য পায়ে এটি করুন।

ফুল

১. মেঝেতে পিট সোজা করে কোমরের উপর বসুন এবং পায়ের পাতা দুটি একসাথে করুন।
২. হাত দুটি আপনার গোড়ালির নিচে দিন।
৩. পায়ের পাতা মেঝে থেকে উপরের দিকে উঠান হাঁটু প্রসস্ত রেখে এবং পিছনটা সোজা রাখুন।

সঙ্গী নৌকা

১. আপনার সঙ্গীর মুখোমুখি বসুন এবং হাঁটু ভাঁজ করুন। পায়ের পাতা মেঝেতে রাখুন।
২. আপনার বৃদ্ধাঙ্গুল আপনার সঙ্গীর বৃদ্ধাঙ্গুলীর সাথে লাগান।

৩. সামনের দিকে ঝুকে আপনার সঙ্গীর হাত ধরুন। বাহু গুলো পায়ের বাহিরে রাখুন।
৪. আপনার পায়ের পাতা দিয়ে আপনার সঙ্গীর পায়ের পাতার এক পাশে চাপ দিন। একই কাজ অন্য পাশে করুন।
৫. হালকা ভাবে পিছনে ও সামনে দোল দিন এবং গান করুন "নৌকা বাও"।
৬. যদি দুই সঙ্গীর ভারসাম্য থাকে এবং এটাকে একটু কঠিন করতে চায়, দুই পায়ের পাতা একসাথে চাপ দিতে পারে এবং সেগুলোকে উপরে ছাদের দিকে উঠিয়ে সোজা করতে পারে।
৭. ধীরে ধীরে পা মাটিতে বা মেঝেতে নিয়ে আসতে হবে এবং হাত ধরা বন্ধ করে দিতে হবে যাতে এই অবস্থান থেকে বের হয়ে আসতে পারে।

ইয়োগা পজিশন যেগুলো ভারসাম্য রক্ষা করতে সহায়তা করে
উন্নত- যেসকল শিশুরা হাঁটতে পারে

গাছ

১. শুরুতে সোজা হয়ে দাঁড়ান।
২. ভারসাম্যের জন্য দুই হাত দুই দিকে প্রসারিত করুন।
৩. আপনার ডান পায়ের পাতা উপরে তুলুন হাঁটু ঘুড়ান পায়ের পাতা বাম হাটুর উপরে বা নিচে রাখুন আপনার আরামের উপর ভিত্তি করে।
৪. দুই হাতে চাপ দিন আপনার সামনে রেখে।
৫. হাত মাথার উপর তুলুন এবং হাতের দিকে তাকান।
৬. আপনার হাত আবার বুকের কাছে ফেরত আনেন এবং বাম পা নিচে নামান।
৭. বাম পা দিয়ে পুনরায় করুন।

উড়োজাহাজ

১. শুরুতে সোজা দাঁড়িয়ে থাকুন।
২. দুই হাত দুই দিকে প্রসারিত করুন।
৩. আপনার যখন মনে হবে ভারসাম্য আছে, সামনে ঝুকুন, এক পা সোজা করে পেছনের দিকে উঠান।
৪. এই পজিশনটি ধরে রাখুন, উড়োজাহাজের মত শব্দ করুন এবং মনে করুন আপনি উড়ছেন।
৫. পা মাটিতে ফিরিয়ে আনুন এবং আপনার বাহু আপনার পাশে রাখুন।
৬. বিপরীত পা দিয়ে আবার করুন।

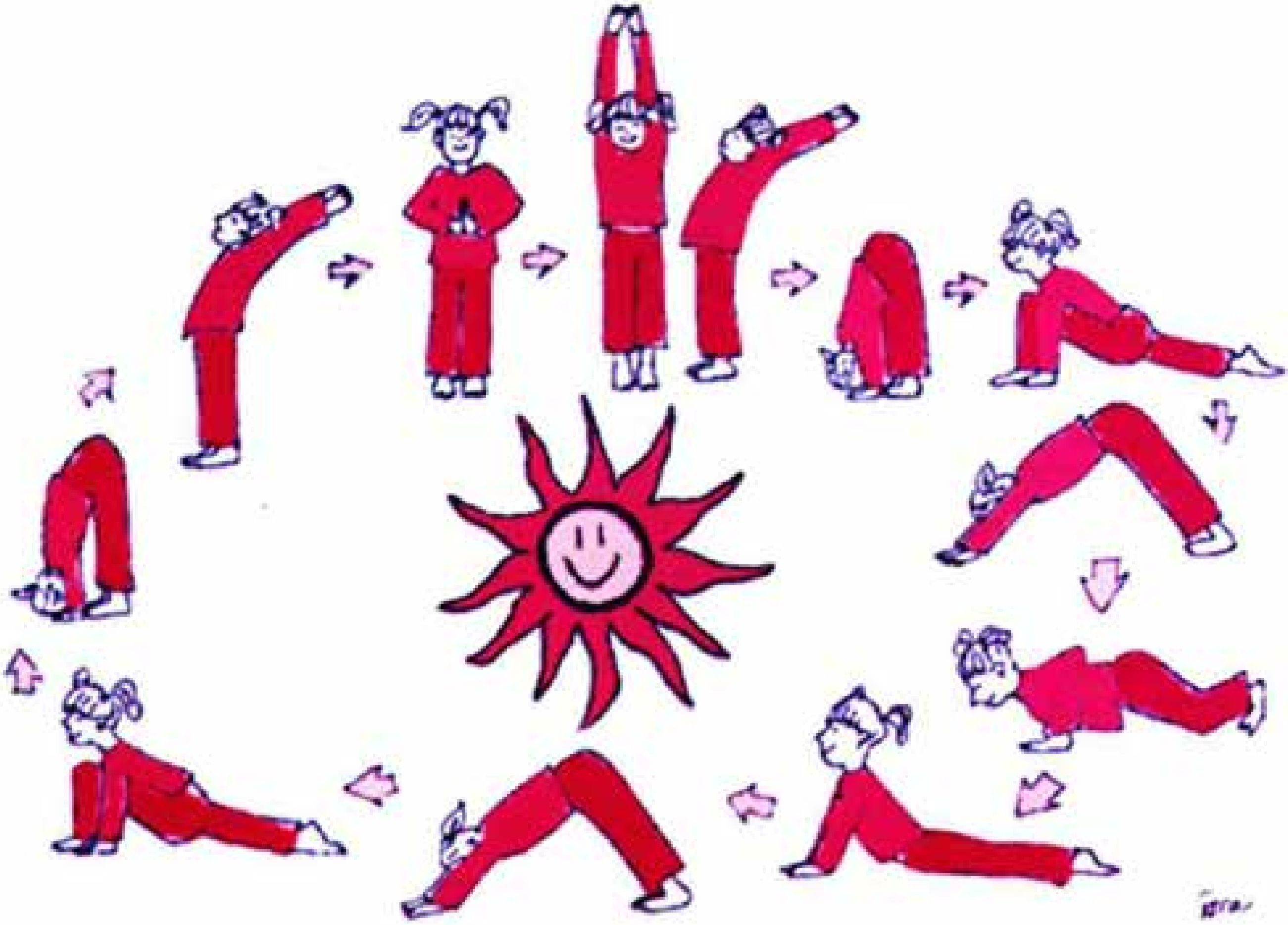
ঘুড়ি

১. লম্বা হয়ে দাঁড়ান, পা গুলো প্রসারিত করুন।
২. দুই দিকে হাত প্রসারিত করুন।
৩. আপনার গলা এবং মেরুদন্ড সোজা রাখুন। ভারসাম্য বজায় রাখুন যতক্ষন সম্ভব।
৪. পুনরায় তারার মতো পজিশনে ফিরে আসুন এবং দুই পা মেঝেতে রাখুন।
৫. তারার পজিশনকে অন্য পায়ে শক্ত করে ধরে রাখুন।

ইয়োগা সময়সূচী

উন্নত-শিশু যারা হাঁটে

এখানে শুরু করুন



একক নড়াচড়া

উদ্দেশ্য:

- শিশুর একক নড়াচড়া করবার লক্ষ্য নিয়ে কাজ করা

প্রয়োজন:

- মেঝেতে বিছানো ফোমের ম্যাট
- নড়াচড়া দক্ষতা সম্পর্কিত নির্দেশনা পত্র ।

নির্দেশনা:

১. একটি শিশুর জন্য নড়াচড়া নির্দিষ্ট করে ঐ সেশনে অনুশীলন করতে হবে:

ক. মাথার নিয়ন্ত্রণ

এটি কর যদি: কোন কাজ করার সময় যে শিশু মাথা নিচু করে রাখে যার মধ্যে রয়েছে সোজা তাকানো/ঘুরে তাকানো এবং মাথা উঁচু করা অল্প সময়ের জন্য ।

এটি কর যদি: শিশুটি মাথা উঁচু করে রাখতে পারে এবং সোজা তাকাতে, ঘুরে তাকাতে পারে যতক্ষন প্রয়োজন ।

খ. গড়ানো এবং মোচড়ানো

সব শিশুর জন্য প্রযোজ্য

গ. শরীর নিয়ন্ত্রণ, ভারসাম্য এবং বসা

সকল শিশুর জন্য প্রযোজ্য

ঘ. আঁকা বাঁকা হওয়া এবং হামাগুড়ি দেওয়া

সকল শিশুর জন্য প্রযোজ্য

ঙ. দাঁড়ানো, হাঁটা এবং ভারসাম্য

এটা করুন যদি: শিশুটি কোমড়ে ভর দিয়ে দাঁড়াতে পারে একক ভাবে ।

এটা করবেন না যদি :শিশুটির যদি অনেক শক্ত মাংশপেশীর সংকাচন থাকে বা অঙ্গ বিকৃতি থাকে যার ফলে সে তার নিজের অঙ্গ বা পা দিয়ে ভর বহন করতে পারবে না দাঁড়ানোর জন্য ।

২. শিশুটির পিতা মাতাকে সাহায্য করুন শিশুদের কাজগুলো করানোর ক্ষেত্রে ।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার:

এই অধ্যায়টি "প্রতিবন্ধী গ্রামীন শিশু" বইটির উন্নয়ন কর্মকান্ড, অধ্যায় ৩৫ এর একটি সংক্ষিপ্ত রূপ:

Werner, D. (2009). Disabled Village Children: A guide for community health workers, rehabilitation workers, and families. California: The Hesperian Foundation.

বিস্তারিত জানার জন্য "প্রতিবন্ধী গ্রামীন শিশু" বইটির ইংরেজী /বাংলা সংকলন দেখুন ।

নড়াচড়ার দক্ষতা: মাথার নিয়ন্ত্রণ

সব শিশুর জন্য উপযুক্ত নয়

এটা করুন যদি:

- যে শিশু প্রায় সময়ই মাথা নিচু করে রাখে বিভিন্ন কাজের সময়, যার মধ্যে রয়েছে সোজা তাকানো/ঘুরে তাকানো এবংমাথা উঁচু করা অল্প সময়ের জন্য ।

উদ্দেশ্য:

- শিশুটি যাতে তার মাথা তুলতে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারে (এবং তার চোখ এবং কান ব্যবহার করতে পারে)

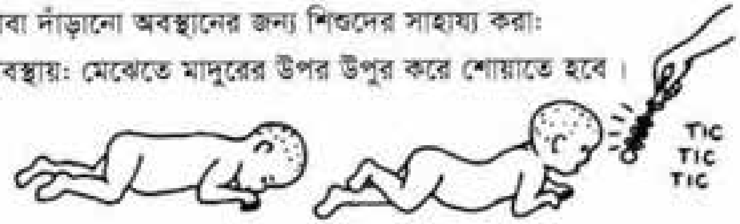
প্রয়োজন:

- মাদুর
- যদি শুয়ে থাকে: বালিশ, ফোম অথবা কম্বল ব্যবহার করা যেতে পারে নরম গদি হিসেবে সাপোর্টের জন্য ।
- যদি বসা থাকে: সহায়ক চেয়ার অথবা বালিশ ।
- যদি দাঁড়ায়: স্ট্যান্ডিং ফ্রেম
- শিশুটির মনোযোগ আকর্ষনের জন্য কিছু করা (প্রতিদিন পরিবর্তন হবে) যেমন- উজ্জল রঙের বস্তু যা অদ্ভুত দেখায় অথবা সুন্দর শব্দ, বুদবুদ, বেলুন, আয়না লাইট, কার্ডবোর্ড, রঙ চুলের ব্রাশ, ধাঁধা ।

নির্দেশনা:

১. শোয়া, বসা অথবা দাঁড়ানো অবস্থানের জন্য শিশুদের সাহায্য করা:

ক. শোয়া অবস্থায়: মেঝেতে মাদুরের উপর উপুর করে শোয়াতে হবে ।



অথবা, মুখ মাটির দিকে করে পেটের নীচে একটু নরম গদির মতো দিতে হবে ।

খ. বসা অবস্থায়: শিশুটিকে একটি সহায়ক চেয়ারে বসান অথবা মেঝেতে মাদুরের উপর পা ক্রস করে বালিশের সাপোর্ট দিয়ে বসাতে হবে ।

গ. দাঁড়ানা অবস্থায়: শিশুটিকে একটি স্ট্যান্ডিং ফ্রেমে দাঁড় করাতে হবে ।

২. শিশুটিকে উৎসাহ দিন কোন কিছুর দিকে তাকাতে যা চোখ বরাবর অথবা তার উপরে ধরার জন্য এবং খেলার জন্য তাদের মনোযোগ আকর্ষন করুন:

অ. উজ্জল রঙের বস্তু যা অদ্ভুত অথবা সুমধুর শব্দ করে ।
আ. বুদবুদ বা বাবল ফুলানো
ই. মাথার উপর বেলুন
ঈ. আয়না
উ. লাইট কার্ডবোর্ড রঙ এর ভিতরে
ঊ. পিছনে
ঋ. মাথার উপরে বস্ত্র রাখুন
এ. নাম বলুন
ঐ. মাথা উঁচু করা যখন পিতা মাতা চুল আঁচড়াচ্ছে
ও. ধাঁধা

৩. উৎসাহ দিন শিশুদের খেলনা খোঁজ করার এবং একে ধরে রাখুন যতক্ষন সম্ভব ।

৪. প্রতিদিনের রেকর্ড রাখুন শিশু কতবার এবং কতক্ষন মাথা তুলে রাখল যাতে উন্নতি পরিমাপ করা যায় ।

নড়াচড়ার দক্ষতা: গড়ানো এবং মোচড়ানো বা বাঁকানো

সকল শিশুর জন্য উপযুক্ত

লক্ষ্য:

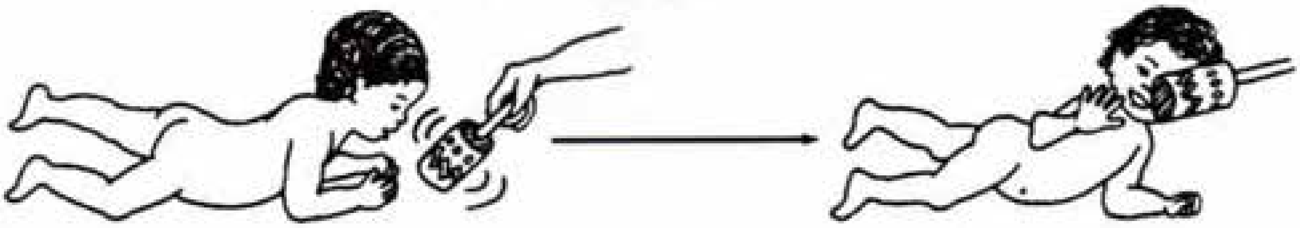
- শিশুটির দুই দিকেই গড়াতে বা মোচড়াতে পারবে (ডান এবং বাম) যখন তারা হাত ব্যবহার করে।

প্রয়োজন:

- মেঝেতে ফোমের মাদুর ব্যবহার করা।
- কোন একটি জিনিস যা শিশুটি হাতে ধরে রাখতে পারবে এবং আদান প্রদান করতে পারবে।
- বালতি

নির্দেশনা:

১. শিশুটিকে মেঝেতে মুখ করে উপুর করে শোয়ান।
২. শিশুটিকে কুনুইয়ে ভর করে মাথা উঁচু করতে বলুন।
৩. একটি খেলনা সামনে নিয়ে শিশুকে মনোযোগ আকর্ষন করানোর চেষ্টা করুন।
৪. এর পর খেলনাটি যে কোন একদিকে সরিয়ে নিন। উৎসাহ দিন শিশুটির মাথা ঘুরাতে এবং কাধ ঘুরাতে খেলনাটিকে অনুসরন করানোর জন্য এবং নির্দেশনা দিন এটি করতে পাশাপাশি এবং খেলনাটি আপনার থেকে নিতে। খেলনাটি ওদের বুকে স্পর্শ করান এবং পরে সেটি পুনরায় ফেরত দিতে বলুন, এইভাবে অন্য পাশে আবার কাজটি করান।
৫. এখন খেলনাটিকে উপরে উঠান যাতে সে মোচড়ায় তার একপাশে এবং পিছনে।
৬. একটি খেলা করেন যেখানে শিশুটি দাঁড়াবে এবং বাঁকা হয়ে আপনার কাছ থেকে খেলনা নিবে এবং আবার গড়াবে ও বাঁকা হয়ে অন্য পাশে যাবে, সেখানে সে অন্য কাউকে এটি দিয়ে দিবে বা বালতিতে রাখবে।



যদি অনেক চেষ্টার পরও শিশুটি না গড়ায় তবে তাদেরকে সহায়তা করুন পা উপরে তুলতে।

৭. উপরে কর্মকান্ডটি আবার করান যখন শিশুটি পিঠের উপরে শুয়ে আছে (মুখ উপরে)।

নড়াচড়ার দক্ষতা: শরীরের নিয়ন্ত্রণ, ভারসাম্য এবং বসা

সকল শিশুদের জন্য উপযুক্ত

লক্ষ্য:

- শিশুটির অবশ্যই সোজা হয়ে বসার ভারসাম্য থাকতে হবে শরীর ঘুরানোর বা ধরার।

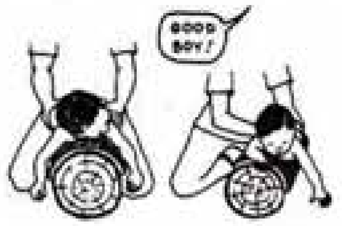
প্রয়োজন:

- ম্যাট/মাদুর
- গুড়ি
- ব্যায়ামের বল বা বাঁকা বোর্ড
- দেয়া নেয়া করা যায় এমন খেলনা যেমন- বল

নির্দেশনা:

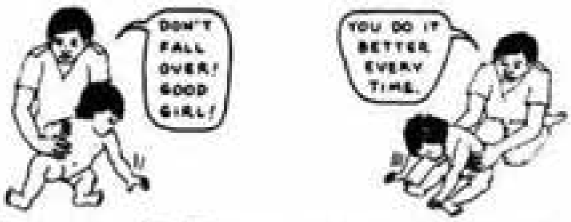
শিশুরা যারা পড়ে যায় যখন তাদেরকে বসানো হয়:

১. শিশুদের সহায়তা করুন একটি রক্ষাকারী প্রক্রিয়া উন্নয়নের হাতের মাধ্যমে। তাদের একটি গুড়ির উপর দিন, তাদের কোমর ধরুন এবং ধীরে ধীরে তাদেরকে পাশাপাশি গড়ান, উৎসাহ দিন তারা যাতে তাদেরকে ধরতেচেষ্টা করে হাতের মাধ্যমে।

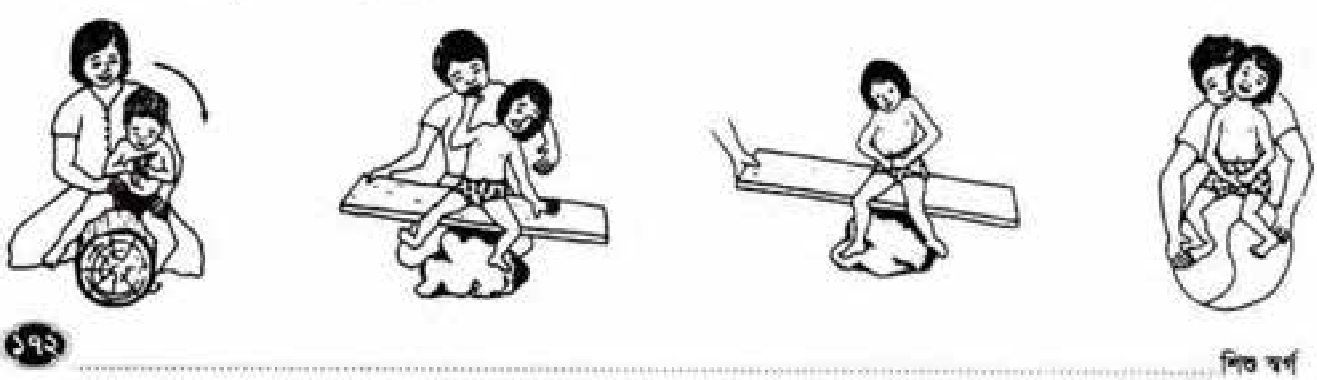


শিশুরা যারা তাদেরকে নিজে ধরতে পারে কিন্তু স্বল্প সময়ের জন্য স্বাধীনভাবে বসা তাদের জন্য কঠিন:

১. শিশুটিকে বসান এবং তার কোমড় ধরুন এবং আলতোভাবে ধাক্কাদিন পাশ থেকে এবং সামনে ও পিছনে যাতে সে তার হাত দিয়ে নিজেকে ধরে রাখতে এবং সাপোর্ট দিতে পারে।



২. শিশুটিকে একটি গুড়ির উপর বসান। শিশুটিকে আলতোভাবে ধরে রাখুন যাতে াশিশুটি ঝুকে পরাটাকে মানিয়ে নিতে পারে যেহেতু শিশুটির ভারসাম্য উন্নত হচ্ছে আপনার হাত আস্তে আস্তে কোমর থেকে পরে পায়ের দিকে রাখুন যাতে সে আপনার সহায়তার উপর কম ভরসা করে। শিশুটিকে কিছু দিন করার জন্য যাতে সে তার শরীর ব্যবহার করা শিখে এবং তার হাত না দিয়ে ভারসাম্যের জন্য আপনি একই জিনিষ করতে পারেন বাঁকানো বোর্ড বা বড় বলের সাহায্যে।

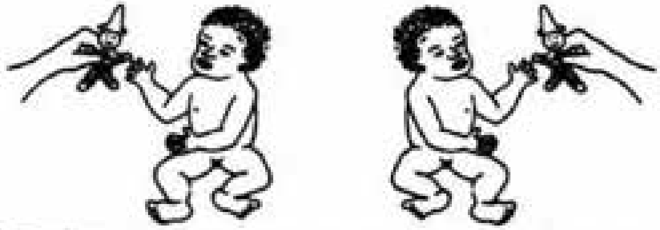


শিশুরা যারা স্বাধীনভাবে দীর্ঘ সময় বসে থাকতে পারে:

১. শিশুকে বাকানো বোর্ড অথবা বড় বলের উপর বসান এবং কোন সহায়তা প্রদান না করে (শুধুমাত্র পর্যবেক্ষন)। তাদেরকে বলুন ভার এপাশ থেকে ওপাশ নেওয়া, ভারসাম্য রক্ষা করা।

২. শিশুদের সহায়তা করুন যাতে তারা হাত ব্যবহারের সময় এবং মোচড়ানোর সময় ভারসাম্য রাখতে পারে:

ক. মেঝেতে বসা: বল বা খেলনা পাশ থেকে আদান প্রদান করা



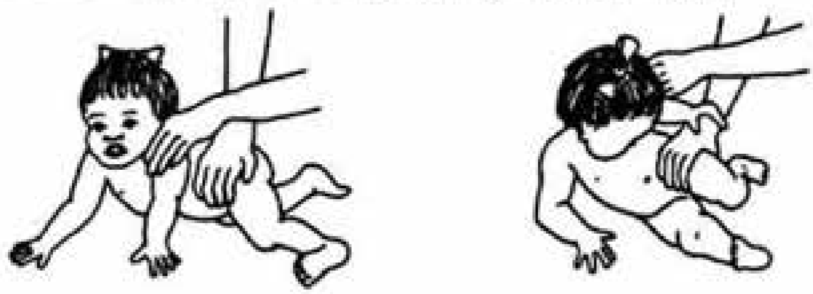
খ. সিট অথবা গুড়ির উপর বসা: পাশ থেকে খেলনার জন্য ঝুকে পরা বা ধরতে যাওয়া।

শিশুরা যারা একা বসতে পারে না:

১. বসতে শিখার জন্য তাদেরকে সাহায্য করা:

ক. পিঠের উপর শোয়া থেকে যেহেতু শিশুটি উঠার চেষ্টা করছে তখন কোমরের উপরের দিকে ধাক্কা দিন

খ. পেটের উপর ভর করে শোয়া, শিশুদের প্রথমে তাদের কাঁধ উঠাতে সহায়তা করুন। এরপর শিশুটিকে গড়াতে সহায়তা করুন এপাশ থেকে ওপাশে যাতে একটি কনুই দিয়ে উঠে এবং বসতে পারে।



গ. কিছু শিশুর জন্য হাতলের প্রয়োজন হতে পারে একা স্বাধীনভাবে উঠার জন্য। একটি বয়স্ক শিশু যে অনুশীলন করার পরও শোয়া থেকে বসতে পারে না শুধু হাত ব্যবহার করে, তাদেরকে হাতল দিন ধরার জন্য এবং উঠে বসা অনুশীলনের জন্য।

নড়াচড়ার দক্ষতা: শরীর মাটির সাথে লাগিয়ে চলা এবং হাঁমাগুড়ি

সকল শিশুর জন্য উপযুক্ত

লক্ষ্য:

- স্বাধীনভাবে চলাফেরার জন্য শরীর মাটির সাথে এবং হাঁমাগুড়ি দেওয়া কোন কিছু ধরা এবং হাতের মুঠোয় নেওয়ার জন্য।

প্রয়োজন:

- হাতের মুঠোয় নেওয়ার জন্য খেলনা
- টুকরো কাপড়
- টানেল- টায়ার, বড় ড্রেনের পাইপ অথবা চেয়ারের উপর শীট

নির্দেশনা:

এই সকল শিশুদের জন্য যারা শরীর মাটির সাথে লাগিয়ে এবং হাঁমাগুড়ি দিতে পারে না বা কিছু সমস্যা আছে এটা করতে:

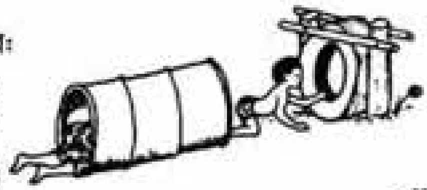
১. একটি খেলনা দিন তার নাগালের একটু বাইরে এবং শিশুটিকে বলুন খেলনাটা ধরতে হামাগুড়ি দিয়ে। এটাকে আরো কঠিন করতে খেলনাটাকে আরো দুরে সরিয়ে দিন।

ক. যদি শিশুটি শরীর মাটির সাথে লাগিয়ে চলার জন্য তার পা সামনে নিয়ে আসতে না পারে তাদেরকে সহায়তা করুন কোমর উঁচু করতে।

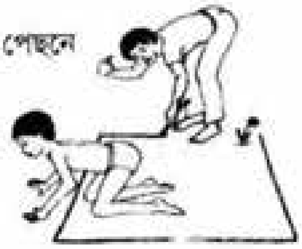
খ. যদি শিশুটির হামাগুড়ি দিতে অসুবিধা হয় তাহলে একটি টাওয়াল অথবা টুকরো কাপড় দিয়ে উঁচু করে ধরুন।

ঐ সকল শিশুদের জন্য যারা ভালোভাবে হাঁমাগুড়ি দিতে পারে:

১. হামাগুড়ি দেওয়া খেলা করুন: শিশুটি একটি উচু জায়গায় উঠতে ও নামতে পারে হামাগুড়ি দিয়ে অথবা ছোট খরের গাদায়। এটা তাদের শক্তি ও ভারসাম্য উন্নয়নে সহায়তা করবে।



২. শিশুটিকে উৎসাহ দিন পাশাপাশি এবং পেছনে হামাগুড়ি দিতে।



৩. শিশুটি যখন দুই হাঁটুর উপর দাঁড়ায় বা কোন কিছু ধরতে পারে এবং তাদের ওজন এদিক ওদিক করতে পারে। খিচুনী আছে এমন শিশুকে এভাবে হাঁটু ভাজ করবেন না কারন এরা অনেক বেশী বাঁকা করে যখন দাঁড়ায়।

নড়াচড়ার দক্ষতা: হাঁটা এবং ভারসাম্য

সকল শিশুর জন্য উপযুক্ত নয়

এটা করুন যদি

- শিশুটি যদি কোমরে সাপোর্ট নিয়ে অথবা স্বাধীনভাবে দাঁড়াতে পারে।

এটা করবেন না যদি:

- শিশুটির লক্ষণীয় মাত্রার মাংশপেশীর সংকোচন থাকে অথবা অঙ্গবিকৃতি থাকে যার ফলে শিশুটি তার ভার নিম্নাঙ্গের সাহায্যে বহন করতে পারে না দাঁড়ানোর জন্য।

লক্ষ্য:

- শিশুটি যাতে স্বাধীনভাবে দাঁড়াতে পারে এবং হাটতে পারে যখন তারা তাদের হাত ব্যবহার করে।

প্রয়োজন:

- মোটা দড়ি
- প্যারালাল বার
- ওয়াকার/হাঁটার সহায়ক উপকরণ
- ভারসাম্য উন্নয়নের বোর্ড

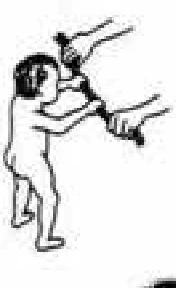
নির্দেশনা:

শিশুরা যারা দাঁড়াতে শুরু করেছে:

১. শিশুটির কোমরে আপনার হাত দিয়ে সাপোর্ট দিন। শিশুটির পা একটু ফাঁক করুন যাতে একটি প্রসারিত ভিত্তি পাওয়া যায়। প্রথমে সামনে থেকে করুন পরে পেছন দিক থেকে শিশুটিকে আস্তে আস্তে এপাশ থেকে ওপাশে নিন, যাতে তারা ওজন পরিবর্তন করতে শিখে এক পা থেকে আর এক পায়ে।

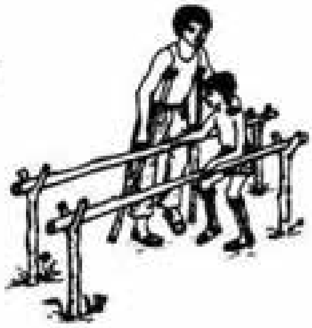
২। শিশুটির যখন ভারসাম্য উন্নতি হতে থাকে আপনি তখন হালকা সাপোর্ট দিতে পারেন তার কাঁধে।

অথবা, শিশুটিকে একটি পাইপ বা দড়ি ধরতে বলুন কারন এটি নমনীয়, শিশুটির আরো ভারসাম্যের প্রয়োজন।



শিশুরা যারা হাঁটা শিখেছে:

১. প্যারালাল বার ব্যবহার করুন যাদের দুর্বল পা বা হাঁটিতে অসুবিধা আছে ভারসাম্য রক্ষার ক্ষেত্রে পায়ের উপর ।



২. সহায়তা করুন যতটুকু তার প্রয়োজন এবং তারা নিজেরা হাঁটতে পারা পর্যন্ত ।

৩. একটি হাঁটার যন্ত্র বা ওয়াকার ব্যবহার করে সহায়তা প্রদান করতে পারেন ঐ শিশুটির জন্য যে হাঁটা শিখেছে এবং যার ভারসাম্য সংক্রান্ত সমস্যা আছে ।

যেসকল শিশুর আঙ্গুলে ভর দিয়ে হাঁটার প্রবনতা আছে:

১. পাশাপাশি এবং পিছনে হাঁটার অনুশীলন করুন এটি শিশুদের গোড়ালি মাটিতে ফেলতে উৎসাহিত করবে ।

যে সকল শিশুর খুব কম ভারসাম্য আছে:

১. একটি ভারসাম্য বোর্ড ব্যবহার করুন । প্রথমে আস্তে আস্তে শুরু করুন ।

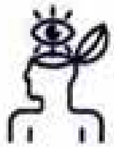
ব্লক দেওয়া হয়েছে যাতে পাশাপাশি গড়াতে না পারে ।

দলগত নড়াচড়া

লক্ষ্য:

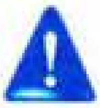
- সামগ্রিক নড়াচড়া ও চলা ফেরার দক্ষতা উন্নয়ন সামাজিক ও খেলাধূলা ভিত্তিক কর্মকান্ডের মাধ্যমে ।

নির্দেশনা পত্রের সবগুলোতে এই তালিকা না থাকলে সকল দলগত নড়াচড়া কর্মকান্ড শিশুদের উন্নয়ন করে:

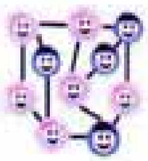


ধারনা: জায়গার মধ্যে পজিশন

বোধ: নড়াচড়ার পরিকল্পনা



মনোযোগ: কাজকর্মে নিদিষ্ট হওয়া



সামাজিক ব্যবহার: আদান প্রদান করা

প্রয়োজন:

- নড়াচড়া কর্মকান্ড করার নির্দেশনা

নির্দেশনা::

১. ঐ সেশনের জন্য একটি বা দুইটি দলগত নড়াচড়ার কর্মকান্ড ঠিক করুন ।

২. আপনাকে ভবিষ্যতে দলগত নড়াচড়ার কার্যক্রম পুনরায় করতে হবে কিন্তু এটা নিশ্চিত করুন যে আপনি একই কর্মকান্ড বারবার প্রতিদিন করাচ্ছেন না ।

৩. নিশ্চিত হোন পুরো সপ্তাহ জুড়ে বিভিন্ন ধরনের দক্ষতা উন্নতির কার্যক্রম করাতে হবে, যেমন-

অ. রবিবারের একটি কর্মকান্ডের উন্নতি ঘটান যা ভারসাম্যর উন্নতি করবে ।

আ. সোমবারের একটি কার্যক্রম হাতে নিন যা হামাগুড়ি/হাঁটার দক্ষতা উন্নয়ন করবে ।

ই. মঙ্গলবার একটি ক্লাশ নিন যা দুই হাতের শক্তি বৃদ্ধির কাজ করবে ইত্যাদি ।

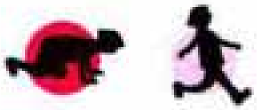
৪. নিশ্চিত হউন আপনি বিভিন্ন ধরনের পরিবেশে দলগত নড়াচড়ার কার্যক্রম করাচ্ছেন । কার্যক্রমগুলো করুন বাইরে পাকা মেঝের উপর, বাইরে নরম ঘাসের উপর অথবা ফোমের মেঝের ম্যাট এর উপর কার্যক্রম গুলি কখনই ভিতরে করবেন না ।

নড়াচড়া ১: ভারসাম্য

১. প্যারালাল বার ব্যবহার করুন যাদের দুর্বল পা বা হাটতে অসুবিধা আছে ভারসাম্য রক্ষার ক্ষেত্রে পায়ের উপর, হাঁটা শুরু করান।

নির্দেশনা:

ভারসাম্য



হাঁমাগুড়ি, হাঁটা

প্রয়োজন:

জিনিসপত্র যেগুলি দিয়ে শিশুরা হাঁটতে বা ভারসাম্য রক্ষা করতে পারে, যেমন-

- ভারসাম্য বোর্ড
- টায়ার
- জিগ জাগ বোর্ড
- চোঙ্গাকৃতির বোর্ড

নির্দেশনা:

১. বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি সংগ্রহ করুন যেগুলির উপর হাঁটার মাধ্যমে ভারসাম্যের উন্নতি হবে, একের পর এক এগুলি কিছুটা ফাঁক রেখে ক্রমান্বয়ে সাজিয়ে রাখুন।

২. শিশুদের নির্দেশ দিন এগুলোর উপর, নিচ এবং মধ্যে দিয়ে যেখানে শেষ হয়েছে সেই পয়েন্টে যেতে হবে।

কঠিন করার লক্ষ্যে:

- একটু নড়াচড়ার জন্য ডাকতে হবে যেমন- হাঁটা, হাঁমাগুড়ি দেওয়া অথবা আধা বসা অবস্থায় শিশুরা ঐ সকল যন্ত্রপাতির মধ্যে দিয়ে যাবে। এই নড়াচড়ার সাহায্যে।
- বোর্ডের চওড়া কমিয়ে দিন।
- যন্ত্রপাতির মধ্যকার দূরত্ব বাড়িয়ে দিন।

অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো:

- হাটার ক্ষেত্রে যে সকল শিশুরা নিজে বিশ্বাসী নয় তাদের জন্য হাত দিয়ে এক বা দুই পাশে সহায়তা প্রদান করতে হবে।

নড়াচড়া ২: শরীর বোলিং

উন্নতির জন্য:

ভারসাম্য

শরীরের আলাদা অংশ নড়ানো, সমন্বয়।

প্রয়োজন:

- ফোমের তৈরী মেঝের ম্যাট।
- ছয়টি বোলিং পিন (১ লিটার কোমল পানীয় বোতল দিয়ে তৈরী যার অর্ধাংশ বালু দিয়ে ভরা)।

নির্দেশনা:

১. শিশুদের মেঝের ম্যাটের উপর শুয়ে অথবা বসতে বলুন।

২. ছয়টি বোলিং পিন রাখুন।

৩. শিশুদের বলুন এক এক করে বোলিং পিন গুলোতে আঘাত করতে যার সাথে শরীরের একটি অঙ্গের নাম বলতে হবে। যেমন- বাম হাঁটু, ডান পায়ের গোড়ালি, মাথা, বাম হাতে কুনুই, এবং আরও অনেক কিছু।

নড়াচড়া ৩: পেন্ডুলাম বোলিং

উন্নতির জন্য:

ভারসাম্য

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ এবং সমন্বয়।

প্রয়োজন:

- বেলুন, বল অথবা বড় ধরনের খেলনা দড়ি লাগানো।

নির্দেশনা:

১. একটি বেলুন অথবা বড় খেলনা ঝুলান মাথার উপর সমান্তরালে রাখা পাইপ থেকে অথবা হুক থেকে যাতে পেন্ডুলাম বানানো যায়।
২. শিশুদের দুইটি ভাগে ভাগ করে সারিবদ্ধ ভাবে দাঁড় করান পেন্ডুলামের এক এক পাশে।
৩. একে একে শিশুরা বেলুন/বল/খেলনায় আঘাত করবে শুধুমাত্র, তাদের হাত ব্যবহার করে। ঝুলানো খেলনার একপাশ থেকে একটি শিশু আঘাত করবে এবং ওপাশ থেকে আরেকটি শিশু আঘাত করে ফেরত পাঠাবে।
৪. এটা করতে থাকুন যাতে খেলনাতে প্রথম আঘাত করার সুযোগ সব শিশুরাই পায়।

কঠিন করার লক্ষ্যে:

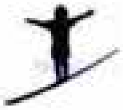
- দুই বা তিন ধরনের রঙের বল ঝুলান এবং এক এক জন শিশু শুধুমাত্র একটি রঙের বল আঘাত করতে পারবে।
- বাহুর উপরে বলটি ঝুলান অথবা একটু নিচু লেভেলে যাতে শিশুদের লাফ দিয়ে অথবা বাঁকা হতে হয় আঘাত করার জন্য।
- শিশুদের প্লাস্টিক ব্যাট অথবা রেকেট দিন আঘাত করার জন্য হাতের পরিবর্তে।
- অংশগ্রহনকারীদের দুই বা চারজনে নামিয়ে আনুন এবং তাদের একে অপরের থেকে দূরে দাঁড় করান।

অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো:

- শিশুদের বলুন যাদের ভারসাম্য রক্ষা করতে অসুবিধা হচ্ছে তারা বসে অথবা সাপোর্ট নিয়ে দাঁড়িয়ে আঘাত করতে পারে।
- শিশুদের যাদের কষ্ট হয় তাদের শরীরের যে কোন অঙ্গ ব্যবহার করে আঘাত করতে সুযোগ দিন।

নড়াচড়া ৪: এক্কা দোক্কা/ কুতকুত খেলা

উন্নতির লক্ষ্যে:



ভারসাম্য

প্রয়োজন:

- চেক
- সমতল পাথর অথবা প্লাস্টিকের টুকরো।

নির্দেশনা:

১. চক ব্যবহার করে একটি আয়তক্ষেত্রের আকৃতির বক্স অংকন করুন মেঝেতে এবং সেটিকে কমপক্ষে ২টি রো এবং ২টি কলামে ভাগ করুন।
২. প্রত্যেকটি দলকে রো কলামের একটি নাম দিন অক্ষর অথবা নম্বর অথবা রঙের নাম অনুসারে।
৩. শিশুদেরকে বক্সের পিছনে লাইনে দাঁড় করাতে হবে।
৪. একে একে সব শিশুকে বলুন পাথর বা প্লাস্টিকের টুকরো বাক্সের দূরবর্তী স্থানে ফেলতে এবং এক পায়ে লাফ দিয়ে এক কলাম থেকে অন্য কলামে যাওয়া বর্ডার লাইন না ছুঁয়ে পাথর বা টুকরার কাছে যাওয়া, পাথরটি তুলে আগের মত এক পায়ে আবার ফিরে আসতে হবে।

আরো কঠিন করতে:

- বিভিন্ন মাপের আয়তক্ষেত্র আকুন এবং সেগুলো অগোছালো ভাবে সাজান।
- হাতের তালুতে পাথর রেখে শিশুকে লাফ দিতে বলুন।
- শিশুদের মাথার উপর পাথর টুকরা রেখে হাঁটতে বলুন এক প্রান্ত থেকে অন্য প্রান্তে লাইন স্পর্শ না করে।

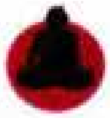
অভিযোজন / খাপ খাওয়ানো:

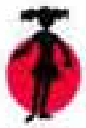
- মোবাইল ফোনের নম্বরগুলোতে ফোন করুন কারন গুলি চিহ্নিত করতে, শিশুদের পরবর্তী কার্যক্রম কি হবে।
- দুই পা দিয়ে লাফ দিন বা হাঁটুন বা হামাগুড়ি দিন এক পায়ে লাফ দেওয়ার পরিবর্তে।

নড়াচড়া ৫: পুকুরের ভিতরে-পুকুর পাড়ে

উন্নতির লক্ষ্যে:

ভারসাম্য





বসা, দাঁড়ানো

প্রয়োজন:

- চক

নির্দেশনা:

১. মাটিতে চক দিয়ে একটি বড় বৃত্ত অংকন করুন এবং এর চার দিকে শিশুদের দাঁড়াতে বলুন।

২. যখন শিক্ষক বলবে "পুকুরের ভিতরে" শিশুরা লাফ দিয়ে বৃত্তের ভিতরে ঢুকবে। শিক্ষক যখন বলবে "পুকুর পাড়ে" তখন সব শিশুকে বৃত্তের বাহিরে আসতে হবে। যারা এই নির্দেশনা ভালভাবে মানতে বা বুঝতে পারবে না তারা খেলা থেকে চলে যাবে।

আরো কঠিন করার লক্ষ্যে:

- তারাতাড়ি "পুকুরের ভিতরে" এবং "পুকুরের পাড়ে বলতে হবে।
- লাফ দেওয়ার পরিবর্তে অন্য কোন কাজ করা যেতে পারে যেমন-হপ অথবা ব্যাঙ লাফ।
- বৃত্তের ধার ৬ ইঞ্চি করে দিন মাটি থেকে।

অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো:

- শিশুটিকে এক বা দুই হাতের সহায়তা দিন।

নড়াচড়া ৬: নিজের ঘর পরিষ্কার

উন্নতির লক্ষ্যে:

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: কোন কিছু ছুঁড়ে ফেলা, সমন্বয়।

বসা, দাঁড়ানো।

প্রয়োজন:

- কাপড়ের টুকরা অথবা জাল (বাঁধা তৈরী করার জন্য)।
- ২ ঝুড়ি ভর্তি নরম বল।

নির্দেশনা:

১. বাধা তৈরী করুন জাল ঝুলিয়ে অথবা কাপড়ের টুকরো একটি দড়ির উপর টাঙিয়ে দুটো ভাগ করে জায়গা তৈরী করুন।
২. সমান সংখ্যক শিশুদের এক এক পাশে দাঁড়াতে বলুন।
৩. প্রত্যেক দলকে এক ঝুড়ি নরম বল দিন।
৪. শিশুদের বলুন ঝুড়ির বল খালি করতে।
৫. শিশুদের রুম পরিষ্কার করতে হবে বল তুলে এবং পর্দার অন্য দিকে ছুঁড়ে ফেলতে হবে। খেলাটি তখনই শেষ হবে যখন একটি রুমে সবার সব বল চলে আসবে, যেমন- একটি পর্দার এক পাশে (অথবা আপনি যখন মনে করবেন যে, ওরা অনেক্ষন খেলছে)।
৬. শিশুদের বলুন বলগুলো তুলতে আপনাকে সাহায্য করতে, আবার দুই ভাগে ভাগ করে বালতিতে রাখুন এবং পুনরায় খেলা শুরু করুন।
৭. ছুঁড়তে পারেন বিভিন্নভাবে যেমন- মাথার উপর দিয়ে, হাতের নিচে দিয়ে, বোলিং করে অথবা বিপরীত হাত দিয়ে ছুঁড়ে।

কঠিন করতে:

- একটি বড় ঘর ব্যবহার করতে বলতে পারেন যাতে বল খুঁজতে এবং নড়াচড়া বেশী করতে হয়।
- ছয় নম্বর ধাপে শিশুদের বলুন এক মিনিটের মধ্যে যতগুলো বল সম্ভব খুঁজে আনতে।
- বিভেদ করা পর্দাটি উঁচুতে টানান যাতে শিশুদের আরো উঁচুতে ছুঁড়তে হয়।

অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো:

- যে সকল শিশু নড়াচড়া করতে পারেনা তাদের দাঁড়ানোর সহায়ক উপকরণ বা চেয়ার এবং কিছু বল হাতের নাগালের মধ্যে রাখুন।
- শিশুদের বলুন বলগুলো অন্য শিশুদের দিকে ছোঁড়ার জন্য, যারা সহায়তা নিয়ে বসে আছে।
- পর্দাটি একটু নিচে নামান যাতে শিশুরা বসা অবস্থায় বলগুলো ওপাশে ছুঁড়তে পারে।

নড়াচড়া ৭: গাটার বল

উন্নতির লক্ষ্যে:

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: ধরা, ছেড়ে দেওয়া, শুন্যে কোন কিছু ধরা।

হাঁমাগুড়ি, হাঁটা।

প্রয়োজন:

- পিভিসি পাইপ
- প্লাস্টিকের বালতি
- টেনিস বল

নির্দেশনা:

১. লম্বায় একটি পিভিসি পাইপ কেটে ফেলুন, জোড়া দিন এবং সাপোর্ট দিন বিভিন্ন দৈর্ঘ্যের প্লাস্টিক পাইপ, যাতে একটি ঢালু চোঙ্গ তৈরী করা যায়, যার মধ্যে দিয়ে টেনিস বল গড়াতে পারে।
২. এই পাইপের শেষে একটি বড় বালতি স্থাপন করুন।
৩. শিশুদের একটি টেনিস বল পাইপের সবচেয়ে উপরে স্থাপন করতে বলুন এবং এটিকে গড়াতে দিন, চেষ্টা করতে বলেন এটিকে থামাতে বা ধরতে নিচে ঝুড়িতে পরার আগেই।
৪. একে একটি দলগত খেলায় পরিনত করতে একটি শিশুকে বলুন বল ছাড়তে একটার পর একটা এবং অন্য শিশুরা বল গুলো ধরতে চেষ্টা করবে ঝুড়িতে পৌছানোর আগেই।

কঠিন করতে:

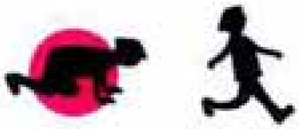
- পিভিসি পাইপের টুকরো ব্যবহার করে গড়ানো বলের দিক পরিবর্তন করতে পারেন।
- আরো পাইপ যোগ করে এর দুরত্ব বাড়াতে পারেন।
- ঢালুর উচ্চতা বৃদ্ধি করতে পারেন যাতে বল দ্রুত গড়ায়।
- শিশুদের বাম হাত এবং পরে ডান হাত বাড়াতে বলুন।

অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো:

- ভারী বল বা ঢালুর উচ্চতা কমিয়ে আপনি বলের গতি কমাতে পারেন ঐ সকল শিশুদের যাদের নড়াচড়া ও ধরতে অসুবিধা।
- হুইল চেয়ার অথবা সামনের দিকে ঝুকে দাঁড়ানোর উপর ব্যবহার করতে পারেন যে সকল শিশুর নড়াচড়া অথবা দাঁড়ানোর ক্ষেত্রে অসুবিধা আছে।

নড়াচড়া ৮: মাদুরের উপর খেলার ধাঁধা

উন্নতির লক্ষ্যে:



নড়াচড়া: শরীরের নিয়ন্ত্রণ, নড়ানো।

প্রয়োজন:

- ফোমের তৈরী মেঝের ম্যাট

নির্দেশনা:

১. ম্যাট দিয়ে মেঝেতে ধাঁধার ছক তৈরী করুন, কয়েকটি বাঁক দিন যেগুলি নিয়ে যাবে একটি বন্ধ গলিতে, একটি মাত্র পথই ধাঁধার প্রান্তে নিয়ে যাবে।

২. একের পর এক শিক্ষকদের বলুন তাদের পথ খুঁজে ধাঁধার ছকের শেষ প্রান্তে যেতে।

৩. শিশুদের পুণরায় এটি করতে বলুন।

কঠিন করতে:

- টানেল সিঁড়ি এবং ঢালু পথ তৈরী করতে পারেন অথবা বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন আনতে পারেন বিভিন্ন ধাপে।
- গুপ্তধন খোঁজার মত পথের মধ্যে শিশুদের বিভিন্ন জন্তু বা প্রাণীর সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।

অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো:

- প্রশস্ত পথ ব্যবহার করুন ধাঁধার ছকের মধ্যে যাতে সহায়ক উপকরণ ব্যবহারকারী শিশুরা চলতে পারে।
- বিভিন্ন ধরনের শব্দ দিয়ে শিশুদের ধারনা দিতে পারেন এবং তাদের পথ খুজে নিতে ধাঁধার ছকের মধ্যে।

নড়াচড়া ৯: দুই হাত দিয়ে টানা

উন্নতির লক্ষ্যে:

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ : শক্তি, ধরা, সমন্বয়।

প্রয়োজন:

- প্লাস্টিকের বোতল বা ব্যাগ
- দড়ি
- কাগজের প্লেট

নির্দেশনা:

১. একটি দড়ির সাথে বড় প্লাস্টিকের বোতল বা ব্যাগ এবং পুলি লাগান।
২. পুলির উপরে কাগজের প্লেটটি লাগান।
৩. এক এক করে সব শিশুদের বলুন বোতলটি দুই হাত দিয়ে টেনে তুলতে যতক্ষন পর্যন্ত এটা প্লেটে ধাক্কা না খায়।
৪. বোতলটি যখন প্লেট স্পর্শ করবে তখন শিশুদের বলুন দড়ি ছেড়ে দিতে, প্লাস্টিকের বোতল নিচে মাটিতে পরবে।
৫. পুনরায় করতে বলুন।
৬. বিভিন্ন ধরনের জিনিস ভর্তি করে বোতলের ওজন বাড়াতে বা কমাতে পারেন।

কঠিন করতে:

- বোতলের ওজন বাড়ান যাতে এটি উঁচুতে উঠাতে কষ্ট হয়।
- শিশুরা এক মিনিটে কতবার উঠাতে বা নামাতে পারে এ রকম বাঁধার বা সময় নির্দিষ্ট করে দিন।

অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো:

- দড়ির প্রত্যেক ইঞ্চিতে একটু বড় গিট মেরে দিন যাতে দড়ি টানা শিশুদের জন্য সহজ হয়।
- উপযুক্ত বা সহায়ক চেয়ার অথবা সামনের দিকে ঝুঁকে দাঁড়ানোর সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করুন, যাদের নড়াচড়া

নোর সমস্যা আছে।
- বোতলটি উঁচুতে বেঁধে দিয়ে উচ্চতা কমিয়ে দিতে পারেন যাতে কম টানতে হয়।

নড়াচড়া ১০: পাহাড় এবং উপত্যকা

উন্নতির লক্ষ্যে:

ভারসাম্য

শরীরের নিচের অংশের শক্তি, হাঁমাগুড়ি দেওয়া, হাঁটা ।

প্রয়োজন:

- ফোমের তৈরী মেঝের ম্যাট
- টায়ার

নির্দেশনা:

১. একটি ঘরের মধ্যে টায়ার ও ম্যাট দিয়ে বিভিন্ন ধাপ তৈরী করুন ।
২. শিশুটিকে বলুন ঘরের চার দিকে ঘুরতে, উচুতে লাফ দিতে, গড়াতে, ভারসাম্যের চেষ্টা করতে এবং পিছলা খেতে ম্যাটের উপরে ।
৩. অপর পক্ষে বাইরে ঘাসযুক্ত উঁচু ঢিবিতে চড়ুন, লাফ দিন, হাঁমাগুড়ি এবং পিছলে উপরে/নিচে নামুন ।

কঠিন করতে:

- পাহাড়ের উচ্চতা বাড়াতে টায়ার এবং ম্যাট যুক্ত করুন ।
- কিছু খেলনা পাহাড়ের উপরে রাখুন এবং শিশুদের বলুন তা সংগ্রহ করতে এবং সেগুলি একটি হাতল ওয়ালা ব্যাগের ভিতরে রাখতে ।

অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো:

- শিশুদের যাদের নড়াচড়ায় অসুবিধা তারা গড়াতে বা হাঁমাগুড়ি দিতে পারে ম্যাটের উপর ।
- শিশুদের মধ্যে যারা উঁচুতে হাঁমাগুড়ি দিয়ে উঠতে এবং নিচে নামতে মেঝেতে দ্বিধা বোধ করে তাদের এই কাজের সাথে মানিয়ে নিতে বলুন ।

নড়াচড়া ১১: সক্রিয় অক্ষর

উন্নতির লক্ষ্যে:

ভারসাম্য
শরীরের শক্তি ও নিয়ন্ত্রণ

বোধ/চেতনা: অক্ষর চিনতে পারা

যোগাযোগ: শব্দ

প্রয়োজন:

- কোন ধরনের উপকরনের প্রয়োজন নাই ।

নির্দেশনা:

১. শিশুদের তাদের নিজেদের জায়গার উপর দাঁড় করান ।
২. আপনি যখন অক্ষর গুলি বলছেন, একটি অক্ষরের সাথে একটি করে শব্দ বলুন এবং শিশুদের বলুন সেটি করে দেখাতে, যেমন- উড়োজাহাজ, উড়োজাহাজে উড়ে বেড়াতে রুমের চার পাশে ।

নড়াচড়া ১২: আমি সকালে উঠি

উন্নতির লক্ষ্যে:

ভারসাম্য
শরীর নিয়ন্ত্রণ

দৈনন্দিন জীবনের কার্যাবলী: সকালের সময়সূচী

যোগাযোগ: শব্দ

প্রয়োজন:

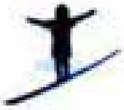
- ফোমের তৈরী মেঝের মাদুর।

নির্দেশনা:

১. শিশুদের বলুন চুপচাপ তাদের পিঠের উপর ভর করে মেঝেতে শুয়ে পড়তে।
২. নিম্নের ছড়াটি বলুন এবং শিশুদের সেই অনুযায়ী নড়াচড়া করে দেখান:
আমি সকালে উঠি (ছাত্ররা হাই তুলবে এবং বাহু উপরে উঠাবে)
এবং লাফ দিয়ে খাট থেকে বাইরে বের হই
কিছু জামা কাপড় গায়ের উপরে দেই (যেন কাপড় পড়ছি)
এবং একটি টুপি মাথার উপরে (টুপি পড়ার অভিনয় করতে)
রান্না ঘরে ঘুরে আসতে হবে (বড় পদক্ষেপে)
এবং আমি আমার টোস্ট খেয়েছি টোস্ট খাওয়ার অভিনয় করা)
খবর শোনা (কানের উপর হাত রাখা)
তীর থেকে তীরে (বাহু এপাশ থেকে ওপাশে নেওয়া)
জানালা দিয়ে বাইরে দেখা (হাত চোখের উপরে রেখে দেখার অভিনয় করা)
সূর্য বা আলো আছে কিনা তা দেখা
দৌড়ে দরজা দিয়ে বাইরে যাওয়া দৌড়ের মত করে নিজের স্থানেই দৌড়ানো)
কিছু মজা করা (লাফ ঝাপ করে মজা করা)

নড়াচড়া ১৩: মি: ম্যান খেলা

উন্নতির লক্ষ্যে:



ভারসাম্য
শরীরের ভারসাম্য

বোধ/চেতনা: আদেশ মেনে চলা

প্রয়োজন:

- কোন যন্ত্র বা উপকরণের প্রয়োজন নেই।

নির্দেশনা:

১. শিশুদের বলুন তাদের নিজস্ব জায়গায় দাঁড়াতে
২. নিচের আদেশগুলি দিন এবং কাজগুলো করে দেখান যাতে শিশুরা অনুকরণ করতে পারে। এরপর শিশুরা যখন কর্মকাণ্ডগুলো অনেকবার করার পর এবং তাদের যখন শেখার সুযোগ হবে তখন আর তাদের করে দেখাবেন না। শিশুদের মনে করতে বলুন এবং আপনাকে করে দেখাতে বলুন।

ক. মি: স্লো- আস্তে আস্তে ঘরটার চারপাশ ঘুরুন।
খ. মি: রাশ জায়গায় দাঁড়িয়ে তাড়াতাড়ি নড়াচড়া করুন।
গ. মি: জেলী- আপনার সম্পূর্ণ শরীর নাড়ান।
ঘ. মি: মুডভুলে- ধীরে ধীরে পিছনের দিকে দুই পা দিন।
ঙ. মি: বাউন্স- জায়গায় দাঁড়িয়ে উপরে এবং নিচে লাফ দিন যতক্ষন পর্যন্ত না আরেকটি কিছু করার নির্দেশ না আসে।
চ. মি: স্মল- আধা বসা হয়ে ঘুরে বেড়ান।
ছ. মি: স্ট্রং- মাংসপেশী শক্ত।
জ. মি: টল- টান টান হয়ে দাঁড়ান যতটুকু সম্ভব।

নড়াচড়া ১৪: হেঁটে বিদ্যালয়ে যাওয়া

উন্নতির লক্ষ্যে:

হাঁটা, দাঁড়ানো

ভারসাম্য

বোধ/চেতনা: আদেশ মেনে চলা

প্রয়োজন:

- হাতল

নির্দেশনা:

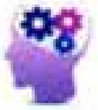
১. শিশুদের বলুন বৃত্তাকারে/গোল করে দাঁড়াতে।
২. নিচের ছড়াটি পড়ুন এবং করে দেখান এবং শিশুদের বলুন অনুকরণ করতে এর পর শিশুরা যখন বার বার করবে এবং সুযোগ করে কাজগুলো দেখে নিয়ে আর করে দেখাবেন না। শিশুদের চেষ্টা করতে বলুন এবং আপনাকে করে দেখাতে বলুন।

ওয়াক,ওয়াক, ওয়াক টু স্কুল (বৃত্তাকারে হাঁটতে বলুন)
ওয়াক টু স্কুল টুগেদার
ওয়াক,ওয়াক, ওয়াক টু স্কুল
ওয়াক টু স্কুল এবং সপ (শিশুদের বলুন থেমে যেতে স্টপ বলার সাথে সাথে)
রান রান রান টু স্কুল (শিশুরা একটি নির্দেষ্ট জায়গায় দৌড়ে স্কুলে যাবে)
রান টু স্কুল টুগেদার
রান রান রান টু স্কুল
রান টু স্কুল এন্ড স্টপ(শিশুরা স্টপ শব্দ শোনার সাথে সাথে থেমে যাবে)
হপ হপ হপ টু স্কুল (শিশুরা একপায়ে চলে বৃত্তাকারে)
হপ হপ হপ টু স্কুল
হপ টু স্কুল এন্ড স্টপ (শিশুরা থেমে যাবে যখন থামো শব্দ শুনবে)
স্কিপ স্কিপ স্কিপ টু স্কুল (শিশুরা বৃত্তাকারে স্কিপ করবে)
স্কিপ টুপ স্কুল এক সাথে
স্কিপ স্কিপ স্কিপ টু স্কুল
স্কিপ টু স্কুল এবং স্টপ (শিশুরা থেমে যাবে যখন থামো শব্দটি শুনবে)
জগ জগ জগ টু স্কুল (শিশুরা জগ করবে নির্দিষ্ট স্থানে)
জগ করে একসাথে স্কুলে যাবে
জগ জগ জগ টু স্কুল
জগ করে স্কুলে যাবে এবং থামবে (শিশুরা থামো শব্দ শুনলেই থেমে যাবে)
টিপটো টিপটো টিপটো টু স্কুল (ছাত্ররা বুড়া আঙ্গুলের উপর ভর করে হেটে স্কুলে যাবে)
টিপটো টিপটো টিপটো টু স্কুল
বুড়া আঙ্গুলের উপর ভর করে স্কুলে যাবে এবং থামবে (শিশুরা থামো শব্দ শুনলে বরফের মত হবে)

নড়াচড়া ১৫: আকৃতি

উন্নতির লক্ষ্যে:

ভারসাম্য
শরীরের ভারসাম্য



বোধ/চেতনা: আদেশ অনুসরণ করা

প্রয়োজন:

- কোন যন্ত্রপাতির প্রয়োজন নেই

নির্দেশনা:

১. শিশুদের বলুন তাদের নির্দেষ্ট স্থানে দাঁড়াতে।
৩. নিচের কবিতাটি বলুন এবং কর্মকান্ডগুলি করে দেখান। বলতে এবং অনুকরণ করতে বলুন। শিশুরা যখন এই কর্মকান্ড বেশ কয়েকবার করবে এবং শেখার সুযোগ হবে তখন আর করে দেখাবেন না। শিশুদের বলুন চেষ্টা করতে এবং আপনাকে করে দেখাতে।

আমরা লাফ দিয়ে উপরে উঠি এবং নিচে নামি
উই আর জাম্পিং আপ এন্ড ডাউন
আমরা অনেক ব্যায়াম করছি
উই আর জাম্পিং আপ এন্ড ডাউন

উই বেন্ড এন্ড টাচ আওয়ার টোস
আমরা বাকা হই এবং বৃদ্ধাঙ্গুলি ছুই
আমরা অনেক ব্যায়ার করছি
উই বেন্ড টাচ আওয়ার টোস

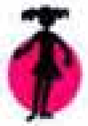
উই কিক আওয়ার লেগ
আমরা আমাদের পা উপরে উঠাই
আমরা অনেক ব্যায়াম করছি
উই কিক আওয়ার লেগস হাই

উই উইগেল আওয়ার হোল বডি
আমরা আমাদের সমস্ত শরীর দোলাই
আমরা অনেক ব্যায়াম করছি
উই উইগেল আওয়ার হোল বডি

উই স্ট্রেস আপ টু দ্যা স্কাই
আমরা টান টান হায়ে চাই আকাশের দিকে
আমরা অনেক ব্যায়াম করছি
উই স্ট্রেস আপ টু দ্যা স্কাই

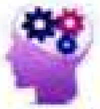
নড়াচড়া ১৬: আমি পারি

উন্নতির লক্ষ্যে:



দাঁড়ানো

ভারসাম্য
শারীরিক ভারসাম্য



বোধ/চেতনা: আদেশ অনুকরুন করা

প্রয়োজন:

- চেয়ার

নির্দেশনা:

১. শিশুদের বলুন তাদের জায়গায় দাঁড়াতে বা বৃত্তাকারে দাঁড়াতে।

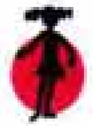
২. নিচের কবিতাটি বলুন, শিশুদের বলুন সেই অনুযায়ী করে দেখাতে:

আমি মাথা নাড়াই এবং হাত তালি দিই
এবং ঘুরে দাঁড়াই
আমি লম্বা টান হই, আবার বাঁকা হয়ে নিচু হই
পরে আমি মাটিতে বসি
আমি বসার সময় আমার পায়ের আঙ্গুল স্পর্শ করি
এরপর বাতাসে উপরে লাফ দেই
আমি একটি বৃত্তের চারপাশে ঘুড়ি
এরপর আবার চেয়ারে চুপ করে বসি

৩. কাজগুলো তাড়াতাড়ি করতে হবে যেমন-তাড়াতাড়ি কবিতাটি পড়া হয় প্রতিবার।

নড়াচড়া ১৭: দোলানো/আন্দোলিত করা

উন্নতির লক্ষ্যে:



দাঁড়ানো

ভারসাম্য
শারীরিক ভারসাম্য

বোধ/চেতনা: শরীরে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ চিনতে পারা

প্রয়োজন:

- কোন যন্ত্রপাতির প্রয়োজন নেই

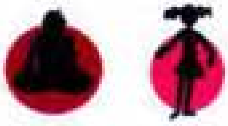
নির্দেশনা:

১. শিশুদের বলুন শুয়ে পরতে বা দাঁড়াতে, যখন তারা নিম্নের কাজগুলো করবে:

ক. শিশুদের বলুন তাদের আঙ্গুল দোলাতে
খ. এরপর তাদের আঙ্গুল এবং কব্জি
গ. এরপর তাদের আঙ্গুল, কব্জি এবং বাহু
ঘ. এরপর তাদের আঙ্গুল, কব্জি, বাহু এবং কুনুই
ঙ. এরপর তাদের আঙ্গুল, কব্জি, বাহু, কুনুই এবং কাঁধ
চ. এরপর তাদের আঙ্গুল, কব্জি, বাহু, কুনুই, কাঁধ এবং বুকের খাঁচা
ছ. এরপর তাদের আঙ্গুল, কব্জি, বাহু, কুনুই, কাঁধ, বুকের খাঁচা এবং কোমর
জ. এরপর তাদের আঙ্গুল, কব্জি, বাহু, কুনুই, কাঁধ, বুকের খাঁচা, কোমর এবং হাঁটু
ঝ. এরপর তাদের আঙ্গুল, কব্জি, বাহু, কুনুই, কাঁধ, বুকের খাঁচা, কোমর, হাঁটু এবং মাথা

নড়াচড়া ১৮: আমি লম্বা, আমি ছোট

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

ভারসাম্য

ভাষা ও যোগাযোগ- শব্দ অভিধান

প্রয়োজন:

- কোন যন্ত্রপাতির প্রয়োজন নেই

নির্দেশনা:

১. একটি শিশুকে দলের নেতা হিসেবে দাঁড় করান।

২. আরেকটি শিশুকে দাঁড় করান যে বুঝতে চেষ্টা করবে এবং ঘুরিয়ে দাঁড় করান, চোখ বন্ধ করতে বলুন শক্তভাবে।

৩. সকল শিশু এগুলো পুনরায় বার বার করবে।

"আমি লম্বা, খুব লম্বা"- সকল শিশু দাঁড়াবে অথবা টান হয়ে বসবে।

"আমি ছোট, খুব ছোট" সকল শিশু দুই পা ফাঁক করে নিচু হয়ে বসবে।

"মাঝে মাঝে আমি লম্বা" - সকল শিশু দাঁড়াবে বা বসবে।

"মাঝে মাঝে আমি ছোট" সকল শিশু নিচু হয়ে বসবে বা শুয়ে পরবে।

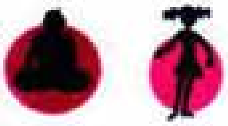
চিন্তা করো বা বুঝতে চেষ্টা কর যখন দলনেতা সোজা হয়ে দাঁড়ায় বা ছোট হয়ে বসে তখন সব শিশু তাকে ফলো করছে কিনা।

৪. যে বুঝার চেষ্টা করছে সে চিন্তা বা মনে করবে যে ক্লাস এখন লম্বা না ছোট।

৫. যদি সে সঠিকভাবে বলতে পারে যে ক্লাস এখন কি তাহলে সে হবে দলনেতা, যদি সে ভুল করে তাহলে নতুন একজনকে নিতে হবে বোঝার জন্য এবং দলনেতা আগের শিশুটিই থাকবে।

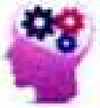
নড়াচড়া ১৯: উপরে, নিচে, থামা, যাওয়া

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

ভারসাম্য



বোধ/চেতনা: আদেশ মানা, বিপরীত

ভাষা এবং যোগাযোগ: শব্দ অভিধান

প্রয়োজন:

- কোন যন্ত্রপাতির প্রয়োজন নেই।

নির্দেশনা:

১. শিশুদের বলুন তাদের নিজের জায়গায় দাঁড়াতে।

২. শিশুদের বলুন ভালোভাবে শুনতে এবং তাদের বিপরীত ব্যবহার করতে।

৩. নিম্নের কাজের আদেশ গুলো দিন যখন শিশুরা ঐ সম্পর্কিত কাজগুলো করবে।

যাওয়া- শিশুরা অবশ্যই থামবে

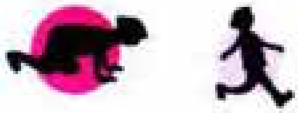
থামা- শিশুরা অবশ্যই নড়াচড়া করবে

উপরে শিশুরা শুয়ে পড়বে

নিচে শিশুরা দাঁড়াবে, লাফ দিয়ে ছাদ পর্যন্ত উঠবে অথবা সোজা হয়ে বসবে।

নড়াচড়া ২০: সংখ্যা সাজানো

উন্নতির লক্ষ্যে:



হাঁমাগুড়ি দেওয়া, হাঁটা

বোধ/চেতনা: গণনা করা

প্রয়োজন:

- কোন যন্ত্রপাতির প্রয়োজন নাই

নির্দেশনা:

১. শিশুদের বলুন বসতে অথবা দাঁড়াতে বৃত্তাকারে
২. নিম্নের ছড়া বলুন, শিশুরা নির্দিষ্ট জায়গায় বসবে এবং একটু তালি দিতে, যতক্ষন পর্যন্ত না আপনি তাদেরকে নির্বাচন করছেন মার্চ করতে বা হামাগুড়ি দিতে বৃত্তের চারিদিকে।

বৃত্তের চারপাশে মার্চ করবে (একজন নির্বাচন করুন)
মার্চ, মার্চ, মার্চ (সবাই নির্দিষ্ট জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করবে)
এক ব্যক্তি বৃত্তের চারিদিকে মার্চ করছে
এখন দুজনকে নেয়া যাক (আরেকজন নির্বাচন করুন)

দুইজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
মার্চ মার্চ মার্চ (নিশ্চিত করুন সবাই যেন নির্দিষ্ট জায়গায় মার্চ করে)
দুটি মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
এখন তিনজনকে নেয়া যাক (তৃতীয় ব্যক্তিকে নির্বাচন করুন)

তিনজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
মার্চ মার্চ মার্চ (নিশ্চিত করুন সবাই যেন নির্দিষ্ট জায়গায় মার্চ করে)
তিনজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
এখন চারজনকে নেয়া যাক (চতুর্থ ব্যক্তিকে নির্বাচন করুন)

চারজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
মার্চ মার্চ মার্চ (নিশ্চিত করুন সবাই যেন নির্দিষ্ট জায়গায় মার্চ করে)
চারজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
এখন পাঁচজনকে নেয়া যাক (পঞ্চম ব্যক্তিকে নির্বাচন করুন)

পাঁচজন মানুষ মার্চ করছে
ঘুরে ঘুরে
১, ২, ৩, ৪, ৫ মানুষ মার্চ করছে
পাঁচজন মানুষ মার্চ করছে
ঘুরেে ঘুরে
১, ২, ৩, ৪, ৫ মানুষ মার্চ করছে

পাঁচজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
মার্চ মার্চ মার্চ
এখন আবার চারজন নেয়া যাক (একজন মানুষকে সরিয়ে নেয়া হোক)

চারজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
মার্চ, মার্চ, মার্চ (সবাই নির্দিষ্ট জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করবে)
চারজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
এখন তিনজনকে নেয়া যাক (একজন মানুষকে সরিয়ে নেয়া হোক)

তিনজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
মার্চ, মার্চ, মার্চ (সবাই নির্দিষ্ট জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করবে)
তিনজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
এখন দুজনকে নেয়া যাক (একজন মানুষকে সরিয়ে নেয়া হোক)

দুইজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
মার্চ, মার্চ, মার্চ (সবাই নির্দিষ্ট জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করবে)
দুইজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
এখন একজনকে নেয়া যাক (একজন মানুষকে সরিয়ে নেয়া হোক)

একজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
মার্চ, মার্চ, মার্চ
একজন মানুষ বৃত্তের চারপাশে মার্চ করছে
এখন সেখানে আর কেউ নেই।

নড়াচড়া ২১: বেলুন ফুটবল

উন্নতির লক্ষ্যে:

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: শক্তি এবং সমন্বয়

বসা

প্রয়োজন:

- বেলুন

নির্দেশনা:

১. ক্লাসের শিশুদের দুটি দলে ভাগ করুন।

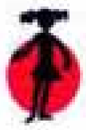
২. শিশুরা মেঝেতে বা চেয়ারে দুটি লাইনে ৪ থেকে ৬ ফিট দুরত্বে মুখোমুখি বসবে।

৩. দুটি দলের মধ্যে বেলুনের জন্য টস করা হয়। দুই দলকে চেষ্টা করে মাথার উপর দিয়ে, অপরপক্ষের ওপারে মাটিতে বল স্পর্শ করাতে হবে। প্রত্যেকবার স্পর্শ করলে এক পয়েন্ট। একটি শিশুকে প্রত্যেক দলের পিছনে অবস্থান করতে হবে যাতে তারা কত স্কোর হলো তা লিখতে পারে এবং বল ফেরত দিতে পারে, বেলুন গুলো দুই লাইনের বিভিন্ন জায়গায় রাখতে হবে যাতে একই খেলোয়াড় সব কাজ না করে।

নড়াচড়া ২২: বেলুন ভলিবল

উন্নতির লক্ষ্যে:

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ



বসা, দাঁড়ানো

প্রয়োজন:

- দুইটি বেলুন
- দড়ি

নির্দেশনা:

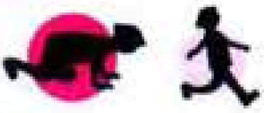
১. ক্লাসের সবাইকে দুটি ভাগে ভাগ করুন।

২. শিশুরা দাঁড়াবে বা বসবে মেঝেতে বা চেয়ারে দড়ির দুই পাশে যেটি তাদের হাতের নাগালের একটু বাহিরে ঝুলানো হয়েছে।

৩. শিশুরা একটি বেলুন ব্যাট দিয়ে মেরে দড়ির এপাশ বা ও পাশে নিতে চেষ্টা করবে।

নড়াচড়া ২৩: ক্লাসে ইঁদুরের ফাঁদ

উন্নতির লক্ষ্যে:



হাঁমাগুড়ি বা হাঁটা

প্রয়োজন:

- কোন যন্ত্রপাতির প্রয়োজন নাই

নির্দেশনা:

১. দুটি শিশু নির্বাচন করে তাদের হাত ধরতে বলুন এবং উঁচুতে উঠতে বলুন যাতে বাঁক তৈরী হয় এটিই ইঁদুরের ফাঁদ।
২. অন্যান্য শিশুরা হলো ইঁদুর এবং বলুন একটি লাইনে দাঁড়াতে এবং বাঁকের মধ্য দিয়ে যেতে। শিশুরা হাঁমাগুড়িও দিতে পারে হাটতে অথবা দাঁড়াতে পারে।
৩. শিক্ষক যতক্ষন পর্যন্ত না বলবেন "স্ন্যাপ বা ধর" ততক্ষন হাত উপরে থাকবে এরপর স্ন্যাপ বললে হাত নিচে নামবে। কেউ যদি অতিরিক্ত বাঁক থেকে ধরা পরে তাহলে সে আউট হবে।
৪. এই ভাবে খেলা চলতে থাকবে যতক্ষন পর্যন্ত শুধুমাত্র একজন খেলোয়াড় থাকে।

নড়াচড়া ২৪: পতাকা ধরা

উন্নতির লক্ষ্যে:

হাঁমাগুড়ি, হাঁটা, দৌড়ানো।

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: ধরা এবং ছেঁড়ে দেওয়া

বসা

প্রয়োজন:

- চারটি পতাকা
- ফোমের তৈরী ম্যাট
- চেয়ার
- চারটি দাগ দেওয়ার কলম (মার্কার)

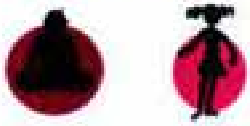
নির্দেশনা:

১. ক্লাসের সকলকে দুটি জোড় দলে ভাগ করতে হবে।
২. প্রত্যেকটি দলকে মেঝেতে বা চেয়ারে বসতে হবে সোজা লাইনে, সাথে তিন ফুট দুরে একটি দাগ থাকবে প্রত্যেক দলের সামনে
৩. প্রত্যেক দলের বাম দিকের শেষে একটি পতাকা আছে।
৪. যখন শিক্ষক বলবে যাও, খেলোয়াড় যার কাছে পতাকা আছে সে চলা শুরু করবে (হামাগুড়ি, হাঁটা, দৌড়ানো) যত দ্রুত সম্ভব ঐ দাগের দিকে। দাগের পাশ দিয়ে ঘুরে আবার সঠিক দলের কাছে যেয়ে বসবে। পতাকাটি তখন বামে বসে থাকা আরেক জনের কাছে দিয়ে দেওয়া হবে। শিশুটি যেটি বাম দিকে আছে পতাকা নিয়ে চলতে থাকবে এবং দাগের পাশ দিয়ে ঘুরে ডান দিকে যাবে।
৫. প্রতিযোগিতাটি শেষ হবে যখন সব শিশুরা পতাকা নিয়ে দাগ পর্যন্ত যেয়ে ঘুরে আসবে।।

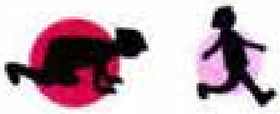
নড়াচড়া ২৫: মাথার উপরে রিলে

উন্নতির লক্ষ্যে:

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: ধরা এবং ছেড়ে দেওয়া, শক্তি এবং সমন্বয়



বসা, দাঁড়ানো



হাঁমাগুড়ি, হাঁটা, দৌড়ানো

প্রয়োজন:

- আদান প্রদান করার মতো বস্তু
- ফোমের তৈরি মেঝের ম্যাট

নির্দেশনা:

১. শিশুরা মেঝেতে বসে একদিকে মুখ করে সোজা লাইন তৈরী করবে।

২. প্রথমে শিশুটি বস্তুটিকে মেঝেতে আরেক জনের কাছে দিবে যে তার সামনে আছে।

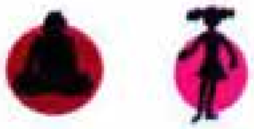
৩. শিক্ষক যখন বলবে যাও প্রথম শিশুটি হাতে তালি দিবে, বস্তুটি তুলবে এবং সামনের শিশুকে দিবে মাথার উপর দিয়ে পেছন দিক থেকে পরের শিশুটি বস্তু মেঝেতে রাখবে। হাত তালি দিবে এবং বস্তুটি আবার মাথার উপর দিয়ে শিশুটি পেছন দিক থেকে দিবে। শেষের শিশুটি বস্তু নিয়ে যতদ্রুত সম্ভব চলতে শুরু করবে (হাঁমাগুড়ি, হাটা এবং দৌড়ানো) লাইনের সামনে যাওয়ার জন্য।

৪. যে শিশুটি সামনে আসবে সে তখন বসবে, বস্তুটিকে মাটিতে রাখবে তাদের সামনে হাত তালি দিবে এবং বস্তুটি তার পেছনের শিশুকে দিবে মাথার উপর দিয়ে।

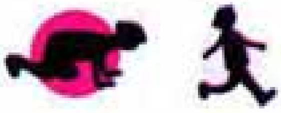
৫. এই খেলাটি চলতে থাকবে যতক্ষন পর্যন্ত না শিশুরা আবার পূর্বের ক্রমানুসারে ফিরে যাবে।

নড়াচড়া ২৬: মানুষের তৈরী বাধার কোর্স

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো



হাঁমাগুড়ি বা হাঁটা

ভারসাম্য

প্রয়োজন:

- বাই সাইকেলের টায়ার
- ফোমের তৈরী মেঝের মাদুর

নির্দেশনা:

১. ক্লাসের শিশুদের দুটি দলে ভাগ করুন। অর্ধেক দলের শিশুরা চলার পথে বাধা হবে আর অর্ধেক ঐ বাধার চার পাশ দিয়ে ঘুরবে তারপর তারা বাধা হবে অন্যরা ঘুরবে। নিচের একটি বাধার পজিশনের নমুনা অনুযায়ী শিশুরা ঐভাবে পজিশন নেবে:

ক. পেটের বা পিঠের উপর শুয়ে পড়া

খ. একটি টানেলের মত তৈরী করা পা ফাঁক করে।

গ. একটি বাই সাইকেলের টায়ার মেঝের উপর ধরে রাখা

ঘ. ইয়োগা ব্যায়ামের পজিশন অনুযায়ী বিড়াল পজিশনে বসা।

ঙ. শরীরকে ইঁদুরের মতো পজিশনে রাখা

২. ক্লাসের অন্য অর্ধেক শিশুরা এই সকল বাধার পাশ দিয়ে ঘুরবে, উপর দিয়ে যাবে বা নিচে দিয়ে যেয়ে বাধাগুলো পার হতে চেষ্টা করবে:

ক. যে শুয়ে আছে তার উপর দিয়ে বা লাফ দিয়ে যেতে বলতে পারেন।

খ. টানেলের ভিতর দিয়ে যেতে বলতে পারেন।

গ. টায়ারের উপর দিয়ে লাফ দিতে পারে।

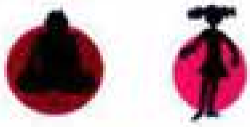
ঘ. হামাগুড়ি দিয়ে বিড়ালের নিচ দিয়ে যেতে পারে অথবা এক হাত বিড়ালের পিঠের উপর রেখে পা উঠিয়ে লাফ দিতে পারে।

ঙ. লাফ দিতে হবে পরে ইঁদুরের উপর দিয়ে।

৩. এবার অদল বদল করতে পারেন।

নড়াচড়া ২৭: হকি পকি এরোবিকস

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

ভারসাম্য
শারীরিক নিয়ন্ত্রণ

বোধ/চেতনা: শারীরিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ চেনা, আদেশ মেনে চলা।

প্রয়োজন:

- ফোমের তৈরী মেঝের মাদুর

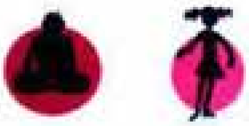
নির্দেশনা:

১. একটি বৃত্ত তৈরী করুন।
২. নিম্নের ছড়াটি এক সাথে বলুন এবং সেই ভাবে কাজ করুন (লাল রংয়ের লিখিত কাজগুলি কঠিন এবং শিশুদের যাদের হাঁটার ক্ষমতা আছে তারাই এর জন্য উপযুক্ত):

ক. ডান পা এগিয়ে নাও (সম্মুখ দিকে ঝাপ দেওয়ার মত)
ডান পা সড়িয়ে নাও (আবার দাঁড়ানো অবস্থানে চলে আসা)
ডান পা নাও এবং নাড়াও (ডান পা উপরে তোলে নাড়াও অথবা ঝুকে যাও সামনের দিকে এবং এই ঝুকা পজিশনে একটু লাফ দাও)
হকি পকির মতো কর এবং ঘুরে দাঁড়াও (বৃত্তাকারে ঘুরবে, লম্প জম্প কর যখন একসাথে বৃত্তাকারে ঘুরার সময়)
খ. উপরের মত করুন পুনরায় কিছু বিপরীত পা দিয়ে।
গ. আপনার ডান হাত বাড়িয়ে দিন (প্রসারিত হাত কুনুই থেকে)
আপনার ডান হাত সরিয়ে নিন (হাতটি গুটিয়ে কুনুই থেকে)
ডান হাত দিন এবং নাড়া দিন সর্বত্র ভাবে।
হকি পকির মত কর এবং ঘুরে দাঁড়াও (বৃত্তাকারে এক জায়গায় ঘুরতে অথবা লম্বাভাবে লাফ দিবে যখন ঘুরছ)
ঘ. একই ভাবে বাম হাতের জন্য কর।
ঙ. আপনার ডান কুনুই দিন (কুনুই ভাঁজ থাকবে, বাহুটি মেঝের সমান্তরালে থাকবে)
আপনার ডান কুনুই বের করুন (কুনুই ভাঁজ থাকবে, বাহুটি মেঝের সমান্তরালে থাকবে)
আপনার কুনুই ভিতরে আনুন এবং একে সর্বত্র নাড়ান (কুনুই ভাঁজ করে বৃত্ত বানান)
হকি পকি করে এবং ঘুরে দাঁড়াও (একটি বৃত্তাকারে ঘুরে দাঁড়ান, এক পায়ে লাফ দিন যখন বৃত্তাকার অবস্থায় ঘুরছেন)
চ. একই ভাবে বাম কুনুইয়ের জন্য করুন।
ছ. আপনার মাথা ঢোকান (ধীরে ধীরে আপনার থুতনি বুকে লাগান)
মাথা বাহির করেন (ধীরে ধীরে মাথা আগের পজিশনে আনেন)
মাথা ভিতরে ঢোকান এবং নাড়া দিন (ধীরে মাথা এদিক ওদিক নাড়া দিন)
হকি পকি করে এবং আপনি ঘুরে দাঁড়ান (বৃত্তাকারে ঘুরেন এবং জায়গায় দাঁড়িয়ে জকিং করান)
জ. আপনি ডান কোমর ঢোকান (বাঁকা হোন কোমর উপরে উঠান অথবা পার্শ্বে লাফ দিন)
আপনার কোমড় বের করুন (কোমর নিচে নামান লাফ দিন স্বাভাবিক অবস্থানে অথবা লাফ দিন)
আপনার ডান কোমর সর্বত্র নাড়ান কোমর নাড়ান একপাশ থেকে আরেক পাশে লাফ দিন এপাশ ওপাশে)
হকি পকি করে এবং আপনি ঘুরে দাঁড়ান(একটি বৃত্তের পাশে ঘুরেন)
ঝ. একই ভাবে বাম কোমরের জন্য করুন।
ঞ. আপনার সমস্ত শরীর নিয়ে ঢোকান (শরীর সামনে নিন হামাগুড়ি দিন পা ফেলুন অথবা লাফ দিন)
আপনার পুরো শরীর বের করুন (শরীর পিছনে আনুন)
পুরো শরীর ভিতরে নিন এবং শরীর দোলান (শরীর ভিতরে নিন এবং বের করুন)
হকি পকি করে এবং আপনি ঘুরে দাঁড়ান(একটি বৃত্তে ঘুরেন)
ট. আপনার পিছনের অংশ ঢোকান (পিছন দিক ঢোকান- হামাগুড়ি, পা ফেলুন বা পিছনে লাফ দিন)
আপনার পিছনের অংশ বাহিরে নিন (পিছনের অংশ বাহিরে আনুন)
আপনার পিছনের অংশ ঢোকান এবং সর্বত্র নড়াচড়া করুন (ভিতরে ঢুকান এবং বের করুন)
হকি পকি করে এবং আপনি ঘুরে দাঁড়ান(বৃত্তের চারপাশে ঘুরেন)

নড়াচড়া ২৮: বোতলে বল

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

ভারসাম্য
শারীরিক নিয়ন্ত্রণ

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: ছুঁড়ে মারা এবং ধরা

চেতনা/বোধ: শরীরের অঙ্গ-প্রতঙ্গ চিনতে পারা, আদেশ মানা

প্রয়োজন:

- খালি প্লাস্টিকের বোতল
- ফোমের তৈরী মেঝের মাদুর

নির্দেশনা:

১. প্রত্যেক শিশুকে একটি খালি বোতল দিন
২. বলুন, করে দেখান এবং শিশুদের ফলো করতে বলুন:

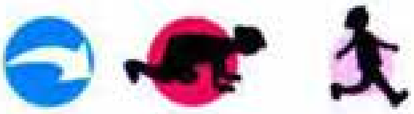
ক. বোতলকে ওদের ডান পা দিয়ে নাড়াতে বলুন
খ. বোতলকে ওদের বাম পা দিয়ে নাড়াতে বলুন
গ. বোতলকে ওদের পায়ের ভিতরের অংশ দিয়ে নাড়াতে বলুন
ঘ. বোতলকে ওদের পায়ের বাহিরের অংশ দিয়ে নাড়াতে বলুন
ঙ. বোতলটি নিয়ে সামনে আগান
চ. বোতলটি নিয়ে পিছনে আসুন
ছ. বোতলটি নিয়ে এপাশ থেকে ওপাশে যান
জ. অন্য শিশুদের বোতল নিতে বা চুরি করতে চেষ্টা করুন কিন্তু নিজের বোতল ঠিক রাখুন
ঝ. গড়িয়ে দিন, উপরে ছুড়ে মারুন এবং ধরুন একে অপরের মধ্যে

নড়াচড়া ২৯: আশপাশে ঘুরা

উন্নতির লক্ষ্যে:

বসা, দাঁড়ানো

ভারসাম্য
শারীরিক ভারসাম্য



গড়ানো, হামাগুড়ি, হাঁটা

বাহু বা হাতের নিয়ন্ত্রণ: ধরা এবং ছাড়া

বোধ/চেতনা:আদেশ মেনে চলা

প্রয়োজন:

- কোন যন্ত্রপাতির প্রয়োজন নাই

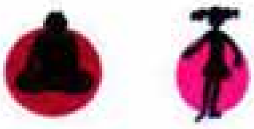
নির্দেশনা:

১. শিশুদের দিক নির্দেশনা দিন অনুসরনের জন্য:

ক. তিনবার গড়াতে বলুন
খ. দরজার দিকে হামাগুড়ি দিয়ে যাবে এবং উঠে দাঁড়াবে
গ. গাছের দিকে হেঁটে যাবে বাকল স্পর্শ করবে এবং ফিরে আসবে।
ঘ. তিন বার লাফ দিতে বলুন
ঙ. বইয়ের শেলফের কাছে যাবে এবং দুইটি বই তুলে আনবে।
চ. ইত্যাদি।

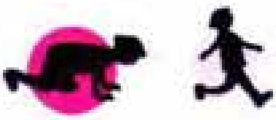
নড়াচড়া ৩০: চামচ দৌড়

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

ভারসাম্য
শারীরিক নিয়ন্ত্রণ



হাঁমাগুড়ি বা হাঁটা

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: ধরা এবং ছাড়া

প্রয়োজন:

- চামচ
- ছোট কোন বস্তু চামচের উপর রেখে ভারসাম্য দেখা
- ফোমের তৈরী ম্যাট অথবা নরম ঘাস যুক্ত স্থান

নির্দেশনা:

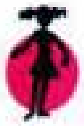
১. ক্লাসের সবাইকে দুই দলে ভাগ করুন।
২. ক্লাস রুমের দুই দিকে দুই দলকে লাইনে বসতে বলুন
৩. একটি শিশুকে প্রতিটি দলের সামনে চামচ দিয়ে দাঁড় করান এবং একটি বস্তু যা চামচের উপর রেখে ভারসাম্য রক্ষা করবে বস্তুটি। শিশুটি চামচটি ধরবে বস্তুটি তুলবে চামচ দিয়ে এবং অপর প্রান্তের দলের লোকের কাছে যাবে সাথে সাথে বস্তুটি ভারসাম্য রক্ষা করবে চামচের উপর। এরপর বস্তুটি ঝুড়িতে রাখবে এবং চামচটি একটি ছেলেকে দিবে।
৪. পরের শিশুটি একই ভাবে করবে
৫. করতে থাকুক যাতে সব শিশুই সুযোগ পায়।

অন্য উপায়:

১. ছোট বল ব্যবহার করে শিশুরা বল ঠেলবে শুধুমাত্র নাক দিয়ে যখন তারা হাঁটু এবং হাতের উপর ভর করে রুমের অন্য প্রান্তে যায়।
২. ছোট ব্যাগ যা চালের আটা বা সুজি দিয়ে ভরা, শিশুরা মাথায় এই ধরনের ব্যাগ নিয়ে ভারসাম্য রক্ষা করে অপর প্রান্তে যেতে হবে।

নড়াচড়া ৩১: আমরা সবাই বল খেলি

উন্নতির লক্ষ্যে:

 বসা, দাঁড়ানো

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: ছোড়া এবং ধরা

বোধ/চেতনা: বর্ণ, অক্ষর, সংখ্যা ইত্যাদি পড়া

প্রয়োজন:

- বল

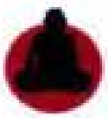
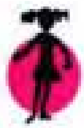
নির্দেশনা:

১. একটি বল গড়ায়ে দেওয়া বা আদান প্রদান করা সেই সাথে অক্ষর বলা, সামনে বা পিছনে সংখ্যা গননা করা। বিভিন্ন রং আকৃতি খাবার সম্বন্ধে বলা।

২. গড়ানো, হাত দিয়ে ছোড়া, হাতের নিচ দিয়ে, এক হাত দিয়ে, দুই হাত দিয়ে বল বাউন্স করানো একে অন্যের মধ্যে।

নড়াচড়া ৩২: আঙ্গুল দিয়ে তোলা

উন্নতির লক্ষ্যে:

  বসা, দাঁড়ানো

পায়ের এবং পায়ের পাতার নড়াচড়া এবং নিয়ন্ত্রণ

প্রয়োজন:

- প্রত্যেক শিশুর জন্য পাঁচটি ছোট বস্তু
  প্রত্যেক শিশুর জন্য একটি পাত্র

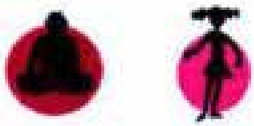
নির্দেশনা:

১. শিশুরা ছোট বস্তুগুলি পায়ের আঙ্গুল দিয়ে তুলবে এবং একটি পাত্রে রাখবে।

২. বোধগম্যতার দিক থেকে আরেকটু কঠিন করতে শিশুকে বলতে পারেন গোলাপী বস্তু বা সবচেয়ে বড় বস্তুটি তুলতে ইত্যাদি।

নড়াচড়া ৩৩: লাল বাতি, সবুজ বাতি

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

গড়ানো, হামাগুড়ি দেওয়া, হাঁটা

বোধ/চেতনা: আদেশ মানা

প্রয়োজন:

- ফ্রেমের তৈরী মেঝের ম্যাট

নির্দেশনা:

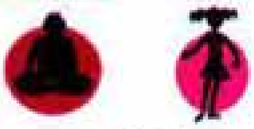
১. একটি শিশুকে ট্রাফিক লাইটের ভূমিকা রাখতে হবে, তারা বসবে / দাঁড়াবে রুমের একপ্রান্তে।
২. বাকী শিশুরা রুমের অন্য প্রান্তে বসবে।
৩. থামার লাইট যে আছে সে তখন বলবে সবুজ লাইট তখন অন্য শিশুরা তার দিকে আগাবে, আবার যখন থামার লাইট বলবে লাল লাইট তখন শিশুরা থেমে যাবে।
৪. এই ভাবে চালিয়ে যান যাতে সব শিশুরা একে একে স্টপ লাইট বা থামার লাইট হতে পারে।

বিভিন্নতা:

- "হলুদ বাতি" অর্থ হতে পারে আস্তে হাটো "নীল বাতি" অর্থ হতে পারে লাফ দেওয়া (হপ) "বেগুনী বাতি" অর্থ হতে পারে পিছনের দিকে হাঁটা।

নড়াচড়া ৩৪: বাস্কেট বল

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

ভারসাম্য
শারীরিক নিয়ন্ত্রণ

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: শক্তি, ছোড়া, সমন্বয়।

প্রয়োজন:

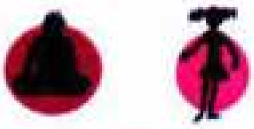
- বিভিন্ন মাপের বল
- ঝুড়ি

নির্দেশনা:

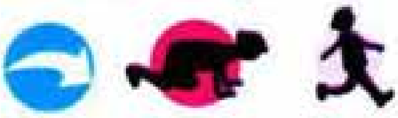
১. শিশুরা একে একে বল গুলো ঝুড়ির দিকে ছুড়ে মারবে এবং বিভিন্ন মাপের দুরত্ব থেকে ঝুড়িতে ফেলতে হবে।

নড়াচড়া-৩৫: এখন সময় কত মি: শেয়াল

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো



গড়ানো, হামাগুড়ি, হাঁটা

বোধ/চেতনা: সময় গণনা

প্রয়োজন:

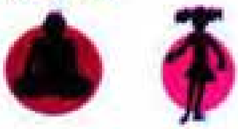
- ফোমের তৈরী মাদুর বা নরম ঘাস যুক্ত স্থান

নির্দেশনা:

১. একটি শিশুকে নির্বাচন করুন যিনি মি: শেয়াল হবেন। সে অন্যান্য শিশুদের দিকে পেছন ফিরে তাকাবে।
২. বাকী শিশুরা ঘরের এক প্রান্তে লাইনে বসা/দাঁড়ানো থাকবে।
৩. শিশুরা জিজ্ঞেস করবে "সময় কত হলো মি: শেয়াল?
৪. যদি সে বলে বেলা ২টা তাহলে অন্যান্য শিশুরা গড়াবে / হামাগুড়ি দিবে দুই পা আগাবে ইত্যাদি
৫. যখন একটি শিশু কাছে এসে পড়বে মি: শেয়ালের, শেয়ালটি ঘুরে দাঁড়াবে এবং কাউকে ধরতে চেষ্টা করবে।
৬. খেলোয়াররা তখন যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের শুরুর লাইনে ফিরে যাবে।

নড়াচড়া-৩৬: চার চতুর্ভূজ

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ : শক্তি, ছোড়া, সমন্বয়

ভাষা এবং যোগাযোগ: সংখ্যা পড়া, শব্দ, আকৃতি চিনতে পারা।

প্রয়োজন:

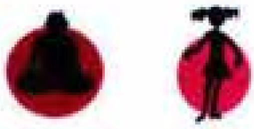
- চক
- বল

নির্দেশনা:

১. চক ব্যবহার করে একটি বড় চতুর্ভূজ আঁকুন যা চারটি চতুর্ভূজ দিয়ে তৈরী।
২. চারটি চতুর্ভূজ প্রত্যেকটিতে একটিছবি অথবা একটি অক্ষর বা সংখ্যা লিখুন।
৩. একে একে সবাই প্রত্যেকটি ঘরে বল বাবুন্স(লাফ দেয়ানো) করান এবং বলুন ছবি/অক্ষর/সংখ্যা কি আছে ঐ ঘর গুলোর মধ্যে?

নড়াচড়া-৩৭: প্যারাস্যুট

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

বাহু, হাতের নিয়ন্ত্রণ এবং সমন্বয়

প্রয়োজন:

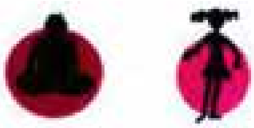
- পুরাতন বিছানার চাদর
- ছোট বল বা বেলুন

নির্দেশনা:

১. বিছানার চাদরের উপর বল বা বেলুন রাখুন
২. শিশুরা চাদরের কিনারা ধরবে এবং তাদের হাত উপরে উঠাবে বা নামাবে যাতে বল/বেলুন বাউন্স হয় উপরে।
৩. কেউ কেউ হামাগুড়ি দিয়ে চাদরের নিচ দিয়ে যেতে পারে।
৪. তারা চাদরের উপরে বসতে পারে এবং বাকীরা ধরে তাকে রুমের অন্য প্রান্তে নিয়ে যেতে পারে।

নড়াচড়া-৩৮: স্কুপস/ধরা

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো

বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ

প্রয়োজন:

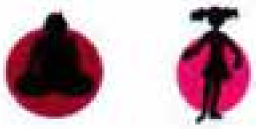
- খালী লক্ষ্মী পাউডারের পাত্র যে গুলোর একটা হাতল আছে, তলা কাটা এবং ধার গুলি ঢাকা/মোড়ানো টেপ দিয়ে বা বালু দিয়ে।
- ছোট বল

নির্দেশনা:

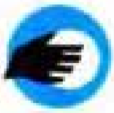
১. শিশুরা স্কুপ ব্যবহার করে ছোট বল মারবে একে অপরকে।

নড়াচড়া-৩৯: লক্ষ্য গোল রক্ষক

উন্নতির লক্ষ্যে:



বসা, দাঁড়ানো



বাহু এবং হাতের নিয়ন্ত্রণ: শক্তি, ছোড়া, সমন্বয়

প্রয়োজন:

- পুরোনো কাপর
  নরম বল/বেলুন

নির্দেশনা:

১. কাপড় টাঙ্গিয়ে দিন এবং নিশ্চিত হোন যেন এর পেছনে ভেঙ্গে যায় এমন কিছু না থাকে ।

২. একটি শিশুকে গোল রক্ষক হিসেবে নির্বাচন করুন ।

৩. অন্য শিশুরা চেষ্টা করবে ছুড়ে বা গড়িয়ে বল/বেলুন গোলে ঢোকাতে, গোল রক্ষক চেষ্টা করবে বল/বেলুন যাতে কাপড়ে আঘাত না করে ।

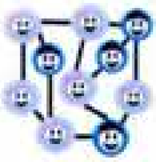
বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ

এই সকল মানসিক দক্ষতা উন্নতিতে সাহায্য করে:

ভাষা যোগাযোগ

বোধ/চেতনা

মনোযোগ



সামাজিক ব্যবহার

এই সকল শারীরিক দক্ষতা উন্নতিতে সাহায্য করে:

মাথা এবং দেহ কাধ নিয়ন্ত্রণ

বসা

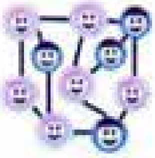
বাহু বা হাতের নিয়ন্ত্রণ

বিদায়ী বৃত্ত এবং বাড়ির কাজ

উন্নতির জন্য:

বোধ/চেতনা: মনে করা ও ক্রমানুসারে কাজ সাজানো এবং গত দিনে যে সকল বিষয় শিখানো হয়েছে তা মনে করতে সাহায্য করা।

ভাষা ও যোগাযোগ



সামাজিক ব্যবহার: কোন কিছু নেওয়া বা দেওয়া

মনোযোগ: কার্যকরী ভাবে শোনা, মনোনিবেশ করা এবং অংশগ্রহণ করা।

বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ এবং সমন্বয় করা।

প্রয়োজন:

- কাজ ও ছবি যুক্ত কার্ড
- ফোমের মেঝের মাদুর
- সহায়ক চেয়ার অথবা ছোট বালিশ শিশুটির স্বাধীন ভাবে বসার জন্য
- বিদায়ী গান যেমন- অনেক ধন্যবাদ মিউজিক থেরাপী, শিশু স্বর্গ গান, সিডি) অথবা ছড়া।

নির্দেশনা:

শিশুদেরকে একটি বৃত্তের আকারে বসতে বলুন।

১. বিশেষ বসার আসন ও ছোট বালিশের সাহায্যে শিশুকে বসানো।
২. ঘড়ি দেখানোর অনুশীলন করানো। শিশুদের বলুন এখন সকাল ১১টা ৪৫ অথবা বিকাল ৪টা ৪৫ মিনিট এবং এখন সব গুছিয়ে নিয়ে বাড়ি যাওয়ার জন্য তৈরী হতে।
৩. শিশুদের ক্লাশের কাজ গুলো গুছিয়ে নিতে নির্দেশনা দিন। শিশুদের এটি যতটুকু সম্ভব স্বাধীন ভাবে করতে উৎসাহ ও সাহায্য করুন। যেমন- নাস্তা বিরতির সময় শ্রেণীকক্ষ পরিস্কার করা। এরুপ আরো ধারনা দিন।

শিশুদের বৃত্তাকারে বসতে বলুন।

৪. শিশুদের গত দিনের কাজ মনে করতে বলুন। তাদেরকে কাজগুলো সম্বন্ধে ধারণা দিতে এবং যোগাযোগের ধারাবাহিকতা রক্ষা করার ক্ষেত্রে ছবির কার্ড ব্যবহার করুন।
৫. শিশুদের গত দিনের কাজ মনে করতে বলুন। ঐদিন তারা যে যে অক্ষর, শব্দ এবং সংখ্যা শিখেছিল সেগুলি আবার পড়তে বলুন।
৬. শিশুদের তাদের আগামী দিনের বাড়ির কাজ মনে করিয়ে দিন। বাড়ির কাজের মধ্যে রয়েছে শিশুদের দৈনন্দিন জীবনের কাজের অনুশীলন এবং পড়া। পিতা মাতাদের বাড়িতে শিশুদেরকে সাহায্য করতে নির্দেশ দেওয়া।
৭. বাড়ির কাজগুলো করার ক্ষেত্রে পূর্ব দিনের ক্লাসের কাজগুলো থেকে সহায়তা নিতে পারেন।
৮. একটি বিদায়ী গান করেন (যেমন- অনেক ধন্যবাদ অথবা ছড়া, শিশুদের একে অপরকে বিদায় জানাতে বলুন।)

শিশুর নাম:....................অগ্রগতির প্রতিবেদন সম্পন্নের তারিখ:.................. সমাপ্তকারী:..........................

দলগত থেরাপী উন্নতির প্রতিবেদন মাস ১: আমি কে?			
দক্ষতা		শিশুটি কি করতে সক্ষম?	শিশুকে কি শিখানো হয়/ হয়েছে?
প্রতিদিনের কাজকর্ম	খাবার খাওয়া		
	পোশাক পরা		
	টয়লেট করা		
ভাষা এবং যোগাযোগ (বোঝা, শব্দ ও সংখ্যার প্রকাশ)	পড়া		
	লিখা		
	মৌখিক শব্দ ভান্ডার		
	শ্রবণ		
	AAC		

দক্ষতা		শিশুটি কি করতে সক্ষম?	শিশুকে কি শিখানো হয়/ হয়েছে?
নড়াচড়া	মাথার নিয়ন্ত্রণ, ঘূর্ণায়মান, অধিবেশন, বুকে হাটা)		
	বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ করা, পৌছন, সুদৃঢ় হওয়া হস্তাক্ষর)		
চেতনা	স্মৃতি		
	গণনাকারী		
	সমস্যার সমাধান		
	বস্তু চিহ্নিত করণ এবং তাদের ব্যবহার করতে পারা		
সামাজিকতা			

অন্যান্য মন্তব্য:

....

....

....

শিশুর নাম:.................. অগ্রগতির প্রতিবেদন সম্পন্নের তারিখ:................. সমাপ্তকারী:...........................

দলগত থেরাপীর অগ্রগতির প্রতিবেদন মাস ২: আমি কে?			
দক্ষতা		শিশুটি কি করতে সক্ষম?	শিশুকে কি শিখানো হয়/ হয়েছে?
প্রতিদিনের কাজকর্ম	খাবার খাওয়া		
	পোষাক পরা		
	টয়লেট করা		
ভাষা এবং যোগাযোগ (বোঝা, শব্দ ও সংখ্যার প্রকাশ)	পড়া		
	লিখা		
	মৌখিক শব্দ ভান্ডার		
	শ্রবণ		
	AAC		

দক্ষতা		শিশুটি কি কি করতে সক্ষম?	শিশুকে কি শিখানো হয়েছে?
নড়াচড়া	মাথার নিয়ন্ত্রণ, ঘূর্ণায়মান, অধিবেশন, বুকে হাটা)		
	বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ করা, পৌছান, সুদৃড় হওয়া হস্তাক্ষর)		
চেতনা	স্মৃতি		
	গণনাকারী		
	সমস্যার সমাধান		
	বস্তু চিহ্নিত করণ এবং তাদের ব্যবহার করতে পারা		
সামাজিকতা			

অন্যান্য মন্তব্য:

....

....

....

শিশুর নাম:.................. অগ্রগতির প্রতিবেদন সম্পন্নের তারিখ:.................. সমাপ্তকারী:..........................

দলগত থেরাপীর অগ্রগতির প্রতিবেদন মাস ৩: আমার চার পাশের বিশ্ব			
দক্ষতা		শিশুটি কি করতে সক্ষম?	শিশুকে কি শিখানো হয়েছে?
প্রতিদিনের কাজকর্ম	খাবার খাওয়া		
	পোষাক পরা		
	টয়লেট করা		
ভাষা এবং যোগাযোগ (বোঝা, শব্দ ও সংখ্যার প্রকাশ)	পড়া		
	লিখা		
	মৌখিক শব্দ ভান্ডার		
	শ্রবণ		
	AAC		

দক্ষতা		শিশুটি কি কি করতে সক্ষম?	শিশুকে কি শিখানো হয়েছে?
নড়াচড়া	মাথার নিয়ন্ত্রণ, ঘূর্ণায়মান, অধিবেশন, বুকে হাটা)		
	বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ করা, পৌছান, সুদৃঢ় হওয়া হস্তাক্ষর)		
চেতনা	স্মৃতি		
	গণনাকারী		
	সমস্যার সমাধান		
	বস্তু চিহ্নিত করণ এবং তাদের ব্যবহার করতে পারা		
সামাজিকতা			

অন্যান্য মন্তব্য:

....

....

....

শিশুর নাম:.................. অগ্রগতির প্রতিবেদন সম্পন্নের তারিখ:.................. সমাপ্তকারী:..........................

দলগত থেরাপীর অগ্রগতির প্রতিবেদন মাস ৪: বিদ্যালয় এবং উৎপাদনশিলতা			
দক্ষতা		শিশুটি কি করতে সক্ষম?	শিশুকে কি শিখানো হয়েছে?
প্রতিদিনের কাজকর্ম	খাবার		
	পোষাক পরা		
	টয়লেট করা		
ভাষা এবং যোগাযোগ (বোঝা, শব্দ ও সংখ্যার প্রকাশ)	পড়া		
	লিখা		
	মৌখিক শব্দ ভান্ডার		
	শ্রবণ		
	ইশারা ভাষা		
	যোগাযোগের বোর্ড		

দক্ষতা		শিশুটি কি করতে সক্ষম?	শিশুকে কি শিখানো হয়েছে?
নড়াচড়া	মাথার নিয়ন্ত্রণ, ঘূর্ণয়মান, অধিবেশন, বুকে হাটা)		
	বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ করা, পৌছান, সুদৃঢ় হওয়া হস্তাক্ষর)		
চেতনা	স্মৃতি		
	গণনা		
	সমস্যার সমাধান		
	বস্তু চিহ্নিত করণ এবং তাদের ব্যবহার করতে পারা		
সামাজিকতা			

অন্যান্য মন্তব্য:

....

....

....

অংশ ঃ ৩

সমাজে ফলো আপ

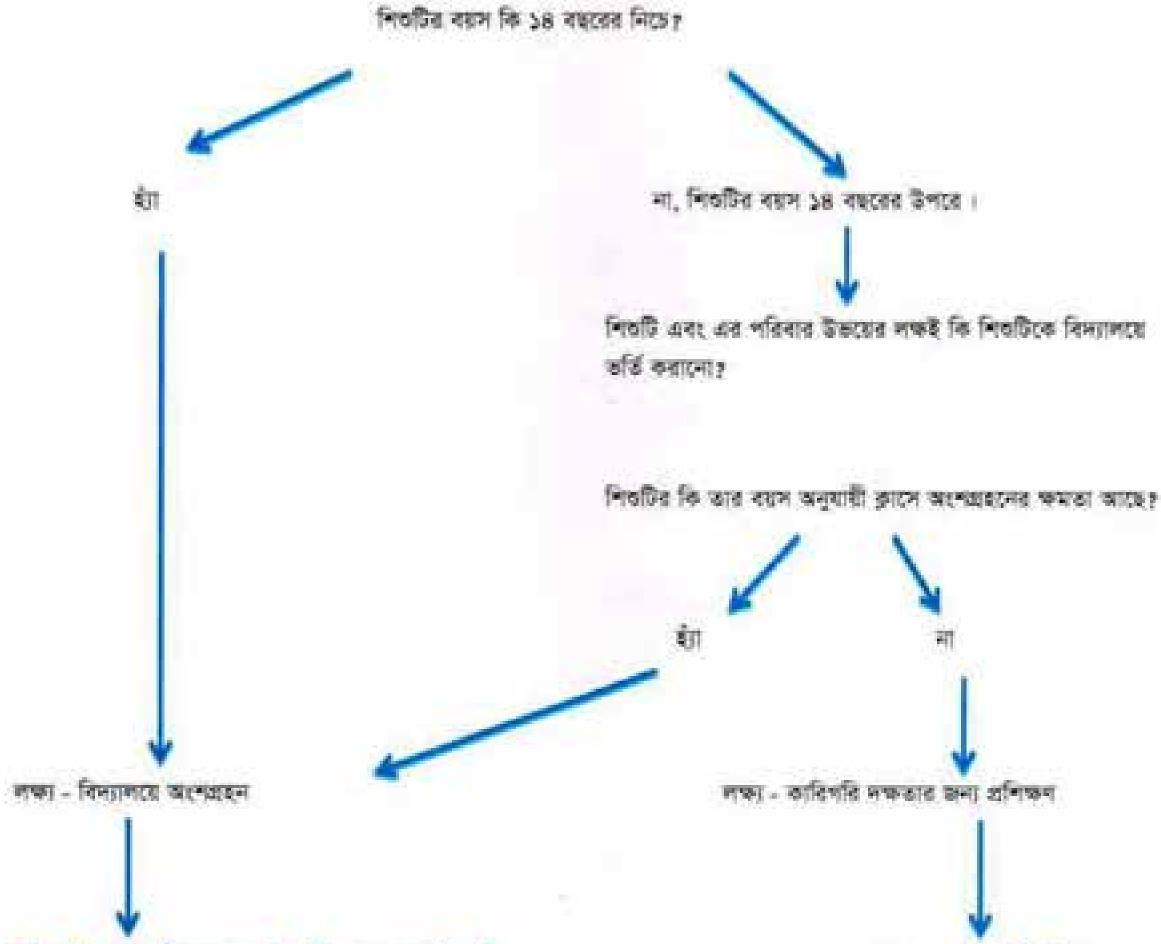
সমাজে ফলো-আপ চেকলিস্ট

মাস-১

১. মাঠকর্মী কর্তৃক বাড়ি পরিদর্শন

উদ্দেশ্য: শিশুটির বাড়ির ও গ্রামের পরিবেশ সম্পর্কে ধারনা নেওয়া:
দায়িত্বপ্রাপ্ত ব্যক্তি: মাঠকর্মী

- ☐ বাড়ি পরিদর্শনের চেকলিস্টি পূরণ করুন
- ☐ শিশুটির ট্রানজিশান প্রোগ্রামের উদ্দেশ্য নিরুপনের জন্য নিন্মের রেখা চিত্রটি অনুসরন করুন:



২ক. মাঠকর্মী এবং শিক্ষক কর্তৃক বিদ্যালয় পরিদর্শন

২খ. ২ মাস নিয়মিত

উদ্দেশ্য: ভুমিকা এবং লক্ষ ঠিক করা ।
ব্যক্তিগত অভিমত: শিক্ষক এবং মাঠকর্মীর
বিদ্যালয়ের শেষ দিন পরিদর্শনের চেক লিস্ট-১

৩. বাড়ি এবং সমাজ পরিদর্শনের ফলোআপ (সকল শিশুর)

- ☐ বাড়ি ফলো-আপ পরিদর্শন শুরু করুন, বাড়ির ও সহায়ক উপকরণ পরিবর্তন বা অভিযোজন করানোর জন্য ।
- ☐ সহায়ক উপকরণের পরিবর্তন করতে হবে ৬ মাসের ট্রানজিশান প্রোগ্রামের মধ্যে । বাড়িতে ও সামাজিক পরিবেশে অংশগ্রহণের চেক লিস্ট ব্যবহার করতে পারেন এবং উন্নতির রেকর্ড রাখতে পারেন ।

মাস- ২

১) মাঠ কর্মী কর্তৃক বাড়ি পরিদর্শন

উদ্দেশ্য:

১. বাড়ি ও লোকালয়ে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে শিশুটির কি ধরণের সুযোগ-সুবিধা আছে তা জানা বা উপলব্ধি করা।
২. বাড়ি ও সহায়ক উপকণের ক্রমাগত পরিবর্তন।

দায়িত্বরত ব্যক্তি : মাঠকর্মী

- ☐ বাড়ি ও লোকালয় বা সমাজিক অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার তালিকাটি পূরণ করুন।
- ☐ বাড়ি ও সহায়ক উপকণের ক্রমাগত পরিবর্তন করা। বাড়ির ও সহায়ক উপকরণের পরিবর্তন বা তৈরি পরবর্তী ৬ মাসের মধ্যে শেষ করতে হবে। উন্নতি রেকর্ড করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ে অংশগ্রহনের কার্যাবলী রেকর্ড ফরমটি ব্যবহার করুন।
- ☐ বাড়ির কার্যক্রমে অংশগ্রহণের প্রশিক্ষণ শুরু করুন। কৌশলগুলো আগামী ৬ মাসের ট্রাজিশান প্রোগ্রামের মধ্যে বাস্তবায়ন করতে হবে। উন্নতি নথিবদ্ধ করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ের পরিবেশে অংশগ্রহণের কার্যাবলীর রেকর্ড ফরম ব্যবহার করুন।

২) মাঠকর্মী কর্তৃক বিদ্যালয় ও কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র পরিদর্শন।

লক্ষ্য = বিদ্যালয়ে ভর্তী

↓

বিদ্যালয় পরিদর্শন

- ☐ বিদ্যালয় পরিদর্শনের জন্য ২ নং চেকলিস্ট পূরণ করুন।

উদ্দেশ্য : বিদ্যালয়ের পরিবেশ শিশু ভর্তীর জন্য উপযোগী করা।

দায়িত্বরত ব্যক্তি : মাঠকর্মী।

উন্নতি নথিবদ্ধ করার জন্য বিদ্যালয়ে অংশগ্রহণের কার্যাবলীর রেকর্ড ফরম ব্যবহার করুন।

লক্ষ্য = কারিগরি দক্ষতার প্রশিক্ষণ

↓

কারিগরি পরিকল্পনা

- ☐ কারিগরি প্রশিক্ষণ পরিকল্পনার ২ নং চেকলিস্ট পূরণ করুন।

উদ্দেশ্য : শিশুর জন্য উপযুক্ত কারিগরি দক্ষতা নিরুপণ করা।

দায়িত্বরত ব্যক্তি: মাঠকর্মী

উন্নতি নথিবদ্ধ করার জন্য কারিগরি অংশগ্রহণের কার্যাবলীর রেকর্ড ফরম ব্যবহার করুন।

মাস - ৩

১) মাঠকর্মী কর্তৃক বাড়ি পরিদর্শন

- ☐ ক্রমাগত বাড়ি ও সহায়ক উপকরণ পরিবর্তন করুন। ৬ মাসের মধ্যে পরিবর্তন করা প্রয়োজন। উন্নতি রেকর্ড করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ে অংশগ্রহনের কার্যাবলী রেকর্ড ফরমটি ব্যবহার করুন।
বাড়ির কার্যক্রমে অংশগ্রহণের প্রশিক্ষণ শুরু করুন। কৌশলগুলো আগামী ৬ মাসের ট্রাজিশান প্রোগ্রামের মধ্যে বাস্তবায়ন করতে হবে। উন্নতি নথিবদ্ধ করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ের পরিবেশে অংশগ্রহণের কার্যাবলীর রেকর্ড ফরম ব্যবহার করুন।

২) মাঠকর্মী কর্তৃক বিদ্যালয় অথবা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র পরিদর্শন

লক্ষ্য = বিদ্যালয়ে ভর্তী

↓

বিদ্যালয় পরিদর্শন

- বিদ্যালয় পরিদর্শন চেকলিস্ট নং ৩ পূরণ করুন

উদ্দেশ্য : শিশুকে বিদ্যালয়ে পরিচয় করানো

দায়িত্বরত ব্যক্তি : মাঠকর্মী

বিদ্যালয়ের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলী নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য ।

লক্ষ্য = কারিগরি দক্ষতার প্রশিক্ষণ

↓

কারিগরি পরিকল্পনা

- কারিগরি পরিকল্পনার ২ নং চেকলিস্ট পূরণ করুন ।

উদ্দেশ্য : শিশুটি কিভাবে কারিগরি প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করবে তা পরিকল্পনা করা ।

দায়িত্বরত ব্যক্তি : মাঠকর্মী

কারিগরি প্রশিক্ষণ পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ ও উন্নতি পর্যবেক্ষণের জন্য কার্যাবলী নথিপত্র ফরমটি ব্যবহার করুন ।

মাস - ৪ :

১) মাঠ কর্মী কর্তৃক বাড়ি পরিদর্শন

- ক্রমাগত বাড়ি ও সহায়ক উপকরণ পরিবর্তন করুন । বাড়ি ও সহায়ক উপকরণ ৬ মাসের মধ্যে পরিবর্তন করতে হবে । উন্নতি রেকর্ড করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ে অংশগ্রহনের কার্যাবলী রেকর্ড ফরমটি ব্যবহার করুন ।
- বাড়ির কার্যক্রমে অংশগ্রহণের প্রশিক্ষণ ক্রমাগত ভাবে চলবে । কৌশলগুলো আগামী ৬ মাসের ট্রাজিশান প্রোগ্রামের মধ্যে বাস্তবায়ন করতে হবে । উন্নতি নথিবদ্ধ করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ের পরিবেশে অংশগ্রহণের কার্যাবলীর রেকর্ড ফরম ব্যবহার করুন ।

৩) মাঠকর্মী কর্তৃক বিদ্যালয় অথবা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র পরিদর্শন ।

লক্ষ্য = বিদ্যালয়ে ভর্তী

↓

বিদ্যালয় পরিদর্শন

বিদ্যালয় পরিদর্শন চেকলিস্ট নং ৪ পূরণ করুন

উদ্দেশ্য : শিশুর শিক্ষা গ্রহণে সহায়তার জন্য শিক্ষক নির্বাচন, সুযোগ-সুবিধা তৈরি ও ভর্তির তারিখ নির্ধারণ

দায়িত্বরত ব্যক্তি : শিক্ষক এবং মাঠকর্মী

বিদ্যায়ের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলী নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য ।

লক্ষ্য = কারিগরি দক্ষতার প্রশিক্ষণ

↓

কারিগরি পরিকল্পনা

কারিগরি প্রশিক্ষণ পরিদর্শন ১ নং চেকলিস্ট পূরণ করুন ।

উদ্দেশ্য : শিশুর কারিগরি প্রশিক্ষণ শুরু করা ।

দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি : মাঠকর্মী ।

বিদ্যায়ের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলী নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য ।

কারিগরি প্রশিক্ষণের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলীর নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য ।

মাস - ৫ :

১) মাঠ কর্মী কর্তৃক বাড়ি পরিদর্শন

- ক্রমাগত বাড়ি ও সহায়ক উপকরণ পরিবর্তন করুন। বাড়ি ও সহায়ক উপকরণ ৬ মাসের মধ্যে পরিবর্তন করতে হবে। উন্নতি রেকর্ড করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ে অংশগ্রহনের কার্যাবলী রেকর্ড ফরমটি ব্যবহার করুন। বাড়ির কার্যক্রমে অংশগ্রহণের প্রশিক্ষণ ক্রমাগত ভাবে চলবে। কৌশলগুলো আগামী ৬ মাসের ট্রাজিশান প্রোগ্রামের মধ্যে বাস্তবায়ন করতে হবে। উন্নতি নথিবদ্ধ করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ের পরিবেশে অংশগ্রহণের কার্যাবলীর রেকর্ড ফরম ব্যবহার করুন।

২) মাঠকর্মী কর্তৃক বিদ্যালয় অথবা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র পরিদর্শন

বিদ্যালয় পরিদর্শন

- বিদ্যালয় পরিদর্শন চেকলিস্ট নং ৫ পূরণ করুন

উদ্দেশ্য : শিশুর বিদ্যালয়ে ভর্তীর বিষয়টি পর্যবেক্ষণ করা।

দায়িত্বরত ব্যক্তি ; মাঠকর্মী

বিদ্যালয়ের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলী নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য।

কারিগরি পরিকল্পনা

- কারিগরি প্রশিক্ষণ পরিদর্শনের ২ নং চেকলিস্ট পূরণ করুন।

উদ্দেশ্য : শিশুটি কিভাবে কারিগরি প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করবে তা পরিকল্পনা করা।

দায়িত্বরত ব্যক্তি ; মাঠকর্মী

কারিগরি প্রশিক্ষণ পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ ও উন্নতি পর্যবেক্ষণের জন্য কার্যাবলী নথিপত্র ফরমটি ব্যবহার করুন।

মাস - ৬ :

১) মাঠ কর্মী কর্তৃক বাড়ি পরিদর্শন

- ক্রমাগত বাড়ি ও সহায়ক উপকরণ পরিবর্তন করুন। বাড়ি ও সহায়ক উপকরণ ৬ মাসের মধ্যে পরিবর্তন করতে হবে। উন্নতি রেকর্ড করার জন্য বাড়ির পরিবেশে অংশগ্রহনের কার্যাবলী রেকর্ড ফরমটি ব্যবহার করুন।
  বাড়ির কার্যক্রমে অংশগ্রহণের প্রশিক্ষণ ক্রমাগত ভাবে চলবে। কৌশলগুলো আগামী ৬ মাসের ট্রাজিশান প্রোগ্রামের মধ্যে বাস্তবায়ন করতে হবে। উন্নতি নথিবদ্ধ করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ের পরিবেশে অংশগ্রহণের কার্যাবলীর রেকর্ড ফরম ব্যবহার করুন।

২) মাঠকর্মী কর্তৃক বিদ্যালয় অথবা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র পরিদর্শন

লক্ষ্য = বিদ্যালয়ে ভর্তী

↓

বিদ্যালয় পরিদর্শন

বিদ্যালয় পরিদর্শন চেকলিস্ট নং ৬ পূরণ করুন

উদ্দেশ্য : বিদ্যালয়ের কার্যক্রমে শিশুটির সর্বোচ্চ অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।

দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি : মাঠকর্মী

বিদ্যালয়ের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলী নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য।

লক্ষ্য = কারিগরি দক্ষতার প্রশিক্ষণ

↓

কারিগরি পরিকল্পনা

কারিগরি প্রশিক্ষণ পরিদর্শন ৩ নং চেকলিস্ট পূরণ করুন।

উদ্দেশ্য : কারিগরি প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে শিশুটির সর্বোচ্চ অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।

দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি : মাঠকর্মী।

কারিগরি প্রশিক্ষণের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলীর নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য।

মাস - ৭ :

১) মাঠ কর্মী কর্তৃক বাড়ি পরিদর্শন

- ক্রমাগত বাড়ি ও সহায়ক উপকরণ পরিবর্তন বন্ধ করুন। আপনার মতামত প্রদান করুন। উন্নতি রেকর্ড করার জন্য বাড়ি ও লোকালয়ের পরিবেশে অংশগ্রহনের কার্যাবলী রেকর্ড ফরমটি ব্যবহার করুন।
- বাড়ির কার্যক্রমে অংশগ্রহণের প্রশিক্ষণ বন্ধ করুন। আপনার মতামত প্রদান করুন। উন্নতি রেকর্ড করার জন্য বাড়ির পরিবেশে অংশগ্রহনের কার্যাবলী রেকর্ড ফরমটি ব্যবহার করুন।

২) মাঠকর্মী কর্তৃক বিদ্যালয় অথবা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র পরিদর্শন

লক্ষ্য = বিদ্যালয়ে ভর্তী

↓

বিদ্যালয় পরিদর্শন

বিদ্যালয় পরিদর্শন চেকলিস্ট নং ৭ পূরণ করুন

উদ্দেশ্য : নিশ্চিত করুন কৌশলগুলো বাস্তবায়িত হয়েছে, প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ যথা অবস্থানে আছে, শিশু স্বর্গ কেন্দ্রের ট্রানজিশান প্রোগ্রাম সম্পন্ন হয়েছে।

দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি : মাঠকর্মী

বিদ্যালয়ের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলী নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য।

লক্ষ্য = কারিগরি দক্ষতার প্রশিক্ষণ

↓

কারিগরি পরিকল্পনা

কারিগরি প্রশিক্ষণ পরিদর্শন ৪ নং চেকলিস্ট পূরণ করুন।

উদ্দেশ্য : নিশ্চিত করুন কৌশলগুলো বাস্তবায়িত হয়েছে, প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ যথা অবস্থানে আছে, শিশু স্বর্গ কেন্দ্রের ট্রানজিশান প্রোগ্রাম সম্পন্ন হয়েছে।

দায়িত্ব প্রাপ্ত ব্যক্তি : মাঠকর্মী।

কারিগরি প্রশিক্ষণের পরিবেশ এবং অংশগ্রহণ কার্যাবলীর নথিপত্র ব্যবহার করুন উন্নতি পরিদর্শনের জন্য।

সমাজে ফলোআপ

বাড়ির পরিবেশ পর্যবেক্ষণের তালিকা

শিশুর নাম: ______________________ পরিচালনার তারিখ: ______________

প্রায়োগিক গতিশিলতা:

শিশুটি কি স্বাধীন ভাবে এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যেতে পারে? ☐ হ্যাঁ ☐ না

শিশুটি কি ভাবে চলাফেরা করে (যেমন-

____

কত দূরে সে স্বাধীন ভাবে যেতে পারে? ______________________

শিশুটি সহজ ভাবে চলাফেরার জন্য কি কোন ধরনের সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করে?

☐ হাত পায়ের সহায়ক উপকরণ
☐ হাটা ফ্রেম
☐ হুইল চেয়ার
☐ অন্যান্য: ______________________

শিশুটি কি তার বাড়িতে স্বাধীন ভাবে ঢুকতে ও বের হতে পারে? ☐ হ্যাঁ ☐ না

শিশুটির চলাফেরাকে কোন ধাপ কঠিন করে তুলছে কি না? হ্যাঁ ☐ ☐ না, এটি সমান

টয়লেট ব্যবহার করা

শিশুটি কি স্বাধীন ভাবে টয়লেট ব্যবহার করতে পারে? ☐ হ্যাঁ ☐ না

টয়লেটে শিশুটি নিরাপদে ও স্বাধীন ভাবে বসতে পারে কি? ☐ হ্যাঁ ☐ না

টয়লেটে নিরাপদে ও স্বাধীন ভাবে শিশুটি দাঁড়াতে পারে কি? ☐ হ্যাঁ ☐ না

শিশুটি আরো স্বাধীন ভাবে টয়লেট ব্যবহারের জন্য অন্য কোন উপকরণ বা হাতল ব্যবহার করে কি না? ☐ হ্যাঁ ☐ না

গোসল করা

শিশুটি কি একা একা গোসল করতে পারে? ☐ হ্যাঁ ☐ না

তারা কোথায় গোসল করে, সে জায়গাটা কেমন দেখতে? ______________________________

____

শিশুটি কি বসতে, (পা ফাঁকা করে বসা) বা দাঁড়াতে পারে গোসলের সময় ? ☐ হ্যাঁ ☐ না

গোসলকে সহজ করতে শিশুর কি বিশেষ বসার কোন উপকরণের দরকার হয়? ☐ হ্যাঁ ☐ না

খাওয়াঃ

শিশুটি কি একা খেতে পারে? ☐ হ্যাঁ ☐ না

গোসল খানায় নিরাপদে চলাফেরার জন্য কি হাতল এর প্রয়োজন হয়? ☐ হ্যাঁ ☐ না

শিশুটি কি হাতে খাবার ধরে রাখতে পারে? ☐ হ্যাঁ ☐ না

স্বাধীন ভাবে খাওয়ার জন্য শিশুটির কি কোন সহায়ক উপকরণ প্রয়োজন হয়? ☐ হ্যাঁ ☐ না

খেলাধুলাঃ

শিশুটি কার সাথে খেলে? ______________________________

তারা কোথায় খেলে? ______________________________

তারা কি ধরনের খেলা খেলে? ______________________________

খেলার জন্য শিশুটির কোন উপকরণ, সহায়ক উপকরণ অথবা বিশেষ খেলনার প্রয়োজন হয়? ☐ হ্যাঁ ☐ না

বিভিন্ন হস্তক্ষেপের ধারনা

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য: এলাকায় কাঠের মিস্ত্রিদের কাজ করার সময় যথা সম্ভব একই ব্যক্তির সাথে কাজ করা যাতে তারা অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিখতে পারে।

বক্স১:

শিশুটির চলাফেরা সহজ করার জন্য কোন সহায়ক উপকরণ প্রয়োজন হয় কি না?
▢ হাত বা পায়ের কোন উপকরণ
▢ ১ হাটার ফ্রেম
▢ ১ হুইল চেয়ার
▢ ১ অন্যান্য: ____________ হাটার লাঠি ____________

আপনি যদি অর্থোটিক বক্স এ টিক দিয়ে থাকেন

তাহলে তাদেরকে সি আর পি/সি ডি ডি অথবা ব্র্যাক অর্থোটিক সেন্টারে পাঠান তাদের প্রশিক্ষিত কর্মী আছে যারা আপনার প্রয়োজন অনুসারে এগুলো বানায়।

- যদি আপনি হাটার ফ্রেম, হুইল চেয়ার অথবা অন্যান্য বক্স-এ টিক দিয়ে থাকেন তবে শিশুদের অভিভাবকদের সি আর পি/ সি ডি ডি এর সাথে যোগাযোগ করতে বলুন, তাদের প্রশিক্ষিত কর্মী রয়েছে যারা আপনাদের শিশুর মাপ নিবে এবং কারখানায় সহায়ক উপকরণ তৈরী করে দিবে।
অপরপক্ষে: আপনি "গ্রামে প্রতিবন্ধী শিশুরা" নামক বইটিকে গাইড হিসেবে ব্যবহার করে এবং এলাকার কাঠের মিস্ত্রির সাথে কথা বলে সহায়ক উপকরণ তৈরীর জন্য নকশা করতে পারেন।

বক্স ২:

কোন ধাপ কি চলাচলে অসুবিধা সৃষ্টি করছে? ▢ হ্যাঁ ▢ না

↓

- যদি শিশুটি এমন হয় যে, সে হাঁটতে পারে কিন্তু শক্ত ও স্বাবলীল নয়, তাহলে দরজার পথে হাতলের ব্যবস্থা করুন যাতে সে এটি ধরতে পারে এবং উঠা নামা করতে পারে। হাতলটি এমন জায়গায় স্থাপন করুন যেখানে শিশুটির হাত পৌছায়।
- যদি শিশুটি হাটতে না পারে, পরিবারের সাথে কথা বলুন একটি ঢালু জায়গা তৈরীর ব্যাপারে দরজার ওঠা নামা পথের পাশে আপনি কনক্রিট অথবা কাঠ ব্যবহার করতে পারেন। নিশ্চিত হতে হবে যে, এটি খাঁড়া বা ভিজা অবস্থায় পিচ্ছিল না হয়। এছাড়াও পাশে প্রতিবন্ধকতা দিন যাতে পড়ে না যায়।

বক্স ৩:

শিশুটির টয়লেট আরও স্বাধীন ভাবে ব্যবহারের জন্য কি কোন উপকরণ অথবা হাতলের প্রয়োজন হয়? ▢ হ্যাঁ ▢ না

- যদি শিশুটি এমন হয় যে, সে হাঁটতে পারে কিন্তু শক্ত ও স্বাবলীল নয়, তাহলে টয়লেটের চার পাশে হাতল স্থাপন করুন। এমন জায়গায় লাগান যেখানে শিশুটি ধরতে পারে।
- যদি শিশুটি হাটতে না পারে তবে দুই পা ফাঁকা করে টয়লেটে বসার জন্য একটি বিশেষ বসার চেয়ারের ব্যবস্থা করুন। এটি আপনি সি আর পি/সি ডি ডি বা অন্যান্য প্রতিষ্ঠানে পেতে পারেন।
অপর পক্ষে, "প্রতিবন্ধী গ্রামীন শিশু" বইটিকে গাইড হিসেবে ব্যবহার করে এলাকার কাঠের মিস্ত্রির সাহায্য নিয়ে বিশেষ বসার চেয়ারের নকশা তৈরী বা বানাতে পারেন।

বক্স ৪:

শিশুটির টয়লেট আরও স্বাধীন ভাবে ব্যবহারের জন্য কি কোন উপকরণ অথবা হাতলের প্রয়োজন হয়? ▢ হ্যাঁ ▢ না

- আপনি হ্যাঁ বক্সে টিক দিয়ে থাকবেন, কারন শিশুটি হাটতে পারে কিন্তু সেটি সহনশীল নয় বা শিশুটি আদৌ দাঁড়াতে পারে না।

- যদি শিশুটি একা বসতে পারে, তবে একটি শিশুদের প্লাস্টিকের চেয়ার গোসল খানায় ব্যবহার করতে পারেন বসার জন্য।
- যদি শিশুটি একা বসতে না পারে, তাহলে পানি নিরোধক বন্ধনীসহ একটি কর্ণার চেয়ার ব্যবহার করতে পারেন। আপনি এটি সি আর পি/সি ডি ডি পেতে পারেন অথবা এলাকার মিস্ত্রিদের দিয়ে বানিয়ে নিতে পারেন। খেয়াল রাখুন যেন এটিতে কিছু গদির ব্যবস্থা করা হয় যাতে চেয়ারটি আরাম দায়ক এবং নরম হয়। আর নিশ্চিত হোন বন্ধনীটি যেন শিশুদের ব্যাথা না দেয়। এমন একটি চেয়ার তৈরী করুন যেটি শিশুটির শরীরকে ভালোভাবে চেয়ারের সাথে আটকে রাখবে যাতে সে হাত দুটি নাড়াচাড়া করতে পারে।

বক্স ৫:

গোসলখানার ভিতরে চলাফেরার জন্য শিশুটির কোন হাতলের দরকার হয়?	☐ হ্যাঁ	☐ না

- শিশুটির হাতলটির প্রয়োজন হতে পারে ঝর্ণার নিচে দাঁড়াতে অথবা ঝর্ণার এলাকা থেকে বের হতে বা ঢুকতে। শিশুরা যেখানে ধরতে পারে সেখানে হাতল লাগান যেন এটি সঠিক উচ্চতায় হয়। চিন্তা করুন হাতলটি খাড়াভাবে না আড়াআড়ি লাগালে ভালো হয়।

বক্স ৬:

শিশুটির কি খাওয়ার জন্য কোন সহায়ক উপকরণের প্রয়োজন হয়?	☐ হ্যাঁ	☐ না

- হয়তোবা শিশুটির একটি লম্বা হাতল অথবা বন্ধনী দেওয়া চামচের প্রয়োজন হতে পারে। যা তাদেরকে খাবার মুখে নিতে সহায়াত করবে। হয়তোবা তাদের একটি বিশেষ কাপ এর প্রয়োজন হতে পারে পান করার জন্য।

শিশুটির কি খেলার জন্য সহায়ক উপকরণ অথবা বিশেষ খেলনার দরকার হয়?	☐ হ্যাঁ	☐ না

- বিভিন্ন ধরনের সহায়ক উপকরণ সম্পর্কে ধারনা এবং কিভাবে বানানো যেতে পারে সে সম্পর্কে জানতে "প্রতিবন্ধী গ্রামীন শিশু" বইটি দেখুন।

বক্স ৭:

↓

- যদি শিশুটির বিশেষ চেয়ারের প্রয়োজন হয় বসার এবং খেলার জন্য অথবা হুইল চেয়ারে নড়াচড়া করার জন্য। যদি এমন হয় তবে সি ডি ডি/সি আরপি এর সাহায্য নিতে পারেন অথবা এলাকার কাঠমিস্ত্রিদের সাহায্যে উপকরণটি তৈরি করে নিতে পারেন।
- হয়তোবা শিশুটির খেলনাটি ধরতে অসুবিধা হয় বা পরিবারের কেউ জানেনা যে কিভাবে শিশুটিকে খেলায় উদ্বুদ্ধ করানো যায়? যদি সেরকম কোন বিষয় হয় তাহলে "প্রতিবন্ধী গ্রামীন শিশু" বইটি থেকে ধারনা নিতে পারেন। বিভিন্ন ধরনের খেলনা, কি ভাবে এগুলো তৈরী করা যায় এবং কিভাবে তারা সন্তানের সাথে যুক্ত হয়ে খেলতে পারেন তা পিতা-মাতাদের দেখিয়ে দিন। তাদের শিশুদেরকেও খেলনা দিয়ে খেলার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে পারেন।

লোকালয়ে/সমাজে ফলোআপ

বাড়িতে ও সামাজিক পরিবেশে অংশ গ্রহনের বিভিন্ন কার্যক্রমের রেকর্ড

শিশুর নাম: ______________________ তারিখ: ______________

কারা সম্পৃক্ত: শিক্ষক এবং মাঠ কর্মী গণ বাড়িতে পরিবারের সাথে দেখা করবে ।

পরিবারকে শিশুর প্রতিভা ও অধিকার সম্বন্ধে জানাবে । শিশুটির এক পর্ব থেকে অন্য পর্বে উন্নতির লক্ষ্য গুলো সম্বন্ধে আলোচনা করতে হবে

(কমিউনিটি ফলোআপের তালিকা দেখুন ধারাবাহিক চার্টের থেকে:

- ☐ বিদ্যালয়ে অংশগ্রহন
- ☐ কারিগরী দক্ষতার প্রশিক্ষণ

পরিবারকে এরই মধ্যে পূরণকৃত মূল্যায়ন ফরমটি দেখান । ফর্মে যেসকল কার্যক্রমে ক্রস চিহ্ন দেওয়া আছে অর্থাৎ শিশুটি যা করতে পারে না সে সম্বন্ধে কথা বলুন । ব্যাখ্যা করুন এই পর্বটিতে শিশু কি করতে পারে সে সম্পর্কে জানান এবং শিশুটির বাড়িতে ও সমাজে কিভাবে অংশগ্রহন আরো বাড়ানো যায় তা চিহ্নিত করুন ।

যোগাযোগ করা :

শিশুটি কি পরিবারের সবার সাথে যোগাযোগ করতে পারে? ☐ হ্যাঁ ☐ না

শিশুটি কিভাবে যোগাযোগ করে? (উপযুক্ত সবগুলোতে টিক দিন) ☐ কথা বলার মাধ্যমে ☐ আকার ইঙ্গিতে

☐ মুখের অনুভূতি ☐ অন্যান্য: ______________________

শিশুটি যোগাযোগ করতে পারে......

তাদের কি প্রয়োজন বা তারা কি চায়? ☐ হ্যাঁ, কিভাবে ______________________

☐ না

তাদের অনুভূতি কি? ☐ হ্যাঁ, কিভাবে ______________________

☐ না

শিশুদের যোগাযোগের লক্ষ্য গুলো কি কি?

বাড়িতে সাহায্য করা :

শিশুটি কি বাড়িতে তার বয়স অনুযায়ী যে কোন একটি কাজে সহায়তা করে?

☐ তারা কি করে? ____________________

____

☐ না, তারা কি করতে পারবে?

____

শিশুকে সহায়তা করার কি লক্ষ্য হতে পারে? ____________________ ____________________

সমাজে অংশগ্রহন:

শিশুটি কি সমাজের বা তার লোকালয়ের অন্যান্য শিশুদের সাথে মেলামেশা করে বা সময় ব্যয় করে?

☐ হ্যাঁ, কিভাবে? ____________________

____

☐ না, কেন? ____________________

____

সমাজে শিশুটির অংশ গ্রহণ বাড়ানোর জন্য কি লক্ষ্য নির্ধারণ করা উচিত? ____________________ ____________________

শিশুটি কাজের জন্য কোন ধরনের সুযোগ/অভিজ্ঞতার সুযোগ পেয়েছে কিনা সমাজে? ____________________

☐ হ্যাঁ, কি ধরনের সুযোগ তাদের দেওয়া হয়েছে এবং তারা কি ভাবে সেগুলোতে অংশগ্রহণ করে? ____________________

____

____

☐ না, কি ধরনের সুযোগ সমাজে বিদ্যমান যা তাদের কাজের সুযোগ/অভিজ্ঞতা দিতে পারে? ____________________

____

____

সমাজে কাজের সুযোগ/কাজের অভিজ্ঞতা তৈরীর জন্য শিশুর কি ধরনের লক্ষ্য নির্ধারণ করা উচিত? ____________________

____

নতুন কোন ক্ষেত্রের ধারণা

যোগাযোগ করা:

শিশুদের যোগাযোগ উন্নয়নের লক্ষ্য হতে পারে (সহজ থেকে কঠিন কাজের দিকে যাওয়া) পছন্দ করুন যোগাযোগের শব্দ, বাক্য এবং গল্প শিশুটির একটি লক্ষ্য হতে পারে যে, তাদেরকে সবাই বুঝবে।

- যদি লক্ষ্য হয় পছন্দ করা: সহজ সাইন লেংগুয়েজের সমন্বয়ে যেমন- বেশী, শেষ, যাও, থামা) সাথে দুইটি জিনিষ দেওয়া পছন্দের জন্য। এগুলো হতে পারে দুটি ভিন্ন ধরনের খেলনা, বিষয়বস্তু অথবা ছবির কার্ড চিনতে পারা ঐদিকে নির্দেশ করে এমন ছবির কার্ড চিনতে পারা, শব্দ উচ্চারণ করে এবং ব্যাক্তি বোর্ডের দিকে তাকিয়ে কোন বস্তু পছন্দ করা হচ্ছে এমন ছবি নিশ্চিত করুন তারা যে পছন্দ গুলো করছে তা যেন তারা বুঝতে পারে। তাকিয়ে/ নির্দেশ করে/শব্দ তৈরীর মাধ্যমে। যেমন-যদি একটি শিশুকে লাল ও সবুজ পেন্সিল এর মধ্যে পছন্দ করতে দেওয়া হয় এবং তারা লাল পেন্সিল টির দিকে তাকায় তাহলে বুঝতে হবে শিশুটি লাল পেন্সিলটি পছন্দ করেছে।
- যদি লক্ষ্য হয় অন্যদের বা তাদের কে বুঝতে পারা: যেহেতু শিশুটি কথা বলতে পারে না, তাদের কথা অস্পস্ট অথবা কথা বলা খুব কঠিন। শিশুটিকে যোগাযোগের অন্যান্য মাধ্যম সম্পর্কে শিক্ষা দিন যা তাদের কথা বলা যোগাযোগে সহায়তা করবে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে সাইন লেংগুয়েজ, ছবির কার্ড এবং যোগাযোগের বোর্ড। শিশুটির দক্ষতা কতটুকু উন্নতি হয়েছে তা দেখার জন্য গ্রেড ব্যবহার করুন।
- যদি লক্ষ্য হয় শব্দ, বাক্য ও গল্পের মাধ্যমে যোগাযোগ: বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগের মাধ্যম ব্যবহারের সুযোগ করে দেওয়ার মাধ্যমে শিশুর যোগাযোগের দক্ষতা উন্নয়ন করুন। যোগাযোগের মাধ্যমের মধ্যে রয়েছে কথোপোকথন, লিখিত, সাইন লেংগুয়েজ এবং যোগাযোগ বোর্ড।
- শিক্ষকের দায়িত্ব: যোগাযোগের বিভিন্ন উপকরণ গুলো পরিবারকে দিন বাড়িতে ব্যবহারের জন্য , এর মধ্যে রয়েছে অভিভাবকদের কিছু সাইন লেংগুয়েজ প্রশিক্ষণ এবং প্রত্যেকটি শিশুর জন্য একটি যোগাযোগ বোর্ড তৈরী করে দেওয়া, শিক্ষকদেরও যোগাযোগ উন্নতির জন্য প্রচুর সুযোগ তৈরী করা যখন তারা দলে থেরাপী প্রোগ্রাম দিয়ে থাকেন।
- মাঠ কর্মীদের করনীয়: শিশু স্বর্গে যে মাধ্যমে যোগাযোগ শিখানো হয়েছে সেই ভাবে বাড়িতে শিশু ও পরিবারের সাথে অনুশীলন করানো। বাড়ির পরিবেশে গোসল, টয়লেট, খাওয়া এবং পান করা, খেলাধূলা এবং সাহায্য করার ক্ষেত্রে এর অনুশীলন করা প্রয়োজন।

বাড়িতে সাহায্য করা:

শিশুর কাজের লক্ষ্য হতে পারে পরিষ্কার করা বা ফলমূল এবং সবজি বাজারের পরে এবং রান্নার আগে বাছাই করা। লক্ষগুলি শিশুটি যেন সম্পন্ন করতে পারে এরকম ভাবে করুন। যেমন- যদি শিশুটি হাটতে না পারে তবে শিশুটি বসে করতে পারে এমন বিভিন্ন সহায়ক কাজ করতে দিন।

- দেখুন কোন কাজ বা অবস্থা শিশুটির কাজকে কঠিন করে তুলছে। শিশুটির কি বসতে কষ্ট হয়? তাহলে নিশ্চিত করুন শিশুটির কার্য তালিকা যেন এমন ভাবে তৈরী হয় যাতে সে সোজা হয়ে থাকে এবং হাত দুটো ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারে।
- পারিপার্শ্বিক পরিবেশে পরিবর্তন আনুন যেন সেটি শিশুর অংশগ্রহন কে সহায়তা করে। নিশ্চিত করুন কাজটি করা শিশুটির জন্য যেন কঠিন হয় কিন্তু অবশ্যই শেষ করার মতো হয়।
- আপনার হয়ত কাজটি করার জন্য একবার দেখানো ও করানো এইভাবে করতে হতে পারে, যেহেতু একবার অনুশীলন করেই কাজটি সম্পন্ন করা কঠিন হতে পারে শারীরিক অথবা বোঝার ক্ষেত্রে।
- শিশুটির পরিবারকে শিশুর সম্ভাব্য ক্ষমতা বা দক্ষতা সম্পর্কে এবং অংশগ্রহনের ক্ষেত্রে তার অধিকার সম্পর্কে ধারনা দিন। ব্যাখ্যা করে বলুন যে , শিশুরা অভিজ্ঞতা থেকে ও দেখে শিখে এবং বাড়িতে সহায়তা করার মাধ্যমেও তারা শিখবে।
- শিক্ষকের করনীয়: শিশু স্বর্গের শিক্ষকদের উচিত শিশুদের জন্য সুযোগ করে দেওয়া, যেমন- যদি তাদের লক্ষ্য হয় পরিস্কার করা তাহলে শিশুরা ক্লাসের শেষে ক্লাসের কার্যক্রম হিসেবে এটি করতে পারে।
- মাঠ কর্মীদের করনীয় : এই লক্ষ্য গুলো বাড়িতে অনুশীলন করা শিশু ও পরিবারের সদস্য মিলে, পারিপার্শ্বিক অবস্থার পরিবর্তন করে শিশুদের সাফল্য অর্জনে সহায়তা করুন।

সমাজে অংশগ্রহণঃ

- প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের অধিকার সম্পর্কে, তাদের সম্ভাব্য ক্ষমতা এবং সমাজে তারা কিভাবে অবদান রাখতে পারে সে সম্পর্কে সমাজকে সচেতন করে তুলুন ।

- শিশুদের সুযোগ তৈরী করার ব্যাপারে সমাজকে সহায়তা করুন । সমাজের উচিত শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুদের তাদের প্রয়োজন অনুযায়ী দেখাশুনা করা । যেমন- একজন সহায়তাকারী প্রদান করা । আবার প্রবেশগম্যতার জন্য পরিবেশ তৈরী করা (হুইল চেয়ার বা স্পেশাল সিটিং চেয়ারের ক্ষেত্রে) ।

- শিশুরা কি করতে আগ্রহী তা খুঁজে বের করা, কি ধরনের কাজের মাধ্যমে সে সমাজে অবদান রাখতে চায়? শিশুর বয়স ও আগ্রহ অনুযায়ী খেলা এবং কাজের মাধ্যমে এটা হতে পারে ।

- শিশুটির কাজের দক্ষতা/অভিজ্ঞতার জন্য সুযোগ খুঁজে বের করা । এটি তাদেরকে তাদের যথাযথ বয়স অনুযায়ী কারিগরী শিক্ষা কার্যক্রমে প্রবেশের ক্ষেত্রে সাহায্য করবে । এটি আরো সমাজের সদস্যদের প্রতিবন্ধী শিশুদের সম্ভাব্য দক্ষতা সম্পর্কে সচেতন করে তুলবে এবং এই শিশুরা কিভাবে একটি কর্মক্ষেত্রে অবদান রাখতে পারবে তাও বুঝতে সাহায্য করবে ।

- কাজের দক্ষতা/অভিজ্ঞতা বলতে সমাজের কোন এক ব্যক্তির কাজের ক্ষেত্রে বা পরিবেশে অনুকরণ করা বা ছোট ছোট সাহায্য করা বোঝায় । যেমন-একটি শিশুর একটি চা বিক্রেতার দোকানের কাউন্টারের পিছনে বসে চায়ের কাপ ধোয়া, কাপ পিরিজ গুলো সাজিয়ে রাখা, টাকা দেওয়া , কাস্টমারের সাথে কথা বলা ।

- শিক্ষকের দায়িত্বঃ শিশুস্বর্গে আগত অন্যান্য শিশুদের সাথে মেলামেশার সুযোগ তৈরী করে দেওয়া কারন তারাও সমাজের অংশ এবং তাদের সঙ্গী হিসেবে পাওয়া তার দক্ষতা ও উদ্দীপনাকে আরো বাড়িয়ে দেবে । যদি শিশুটির সাহায্য করার জন্য কোন লক্ষ্য থাকে তাহলে তাকে সাহায্যকারী হিসেবে শিশু স্বর্গে অনুশীলণের জন্য বিভিন্ন সুযোগ তৈরী করে দেয়া । যেমন- যদি তাদের উদ্দেশ্য হয় প্লেট ধোয়া শেখা, তাহলে শিশুটিকে পানিতে কিছু ধোয়ার অনুশীলন করানো । তারা নাস্তা বিরতীর পর পরিষ্কার করার কাজে অংশ নিতে পারে ।

- মাঠকর্মীর দায়িত্বঃ লক্ষ্য গুলির জন্য নির্ধারীত কাজ শিশু ও পরিবারগণ তাদের বাড়ি ও সমাজে অনুশীলন করতে পারে । সমাজে অন্যান্য শিশুদের সাথে কাজের বা দক্ষতা প্রকাশের সুযোগ সৃষ্টির মাধ্যমে তার অংশগ্রহন নিশ্চিত করা যেতে পারে । পারিপার্শ্বিক পরিবেশকে এমন ভাবে তৈরী করতে হবে যাতে শিশুটি সাফল্যজনক ভাবে কাজ করতে পারে । প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য সমাজে প্রচার প্রচারনা চালাতে অবদান রাখতে হবে । সচেতনতা সৃষ্টির জন্য ক্যাম্প করা, সমাজের সবাইকে একত্রে আনার জন্য কার্যক্রম হাতে নেওয়া এবং তারা প্রতিবন্ধী শিশুদের সমাজে একীভূত করতে কি করতে পারেন, জানা ।

বাড়িতে ও সামাজিক পরিবেশে অংশ গ্রহনের বিভিন্ন কার্যক্রমের রেকর্ড

কার্যক্রম	শুরুর তারিখ	শেষের তারিখ

সমাজে ফলোআপ

বিদ্যালয়ে অংশগ্রহণের তালিকা বা চেকলিস্ট

মাস ১: বিদ্যালয় পরিদর্শনের চেক লিস্ট

শিশুর নাম: ____________________________ পরিচালনার তারিখ: ____________

উদ্দেশ্য: সূচনা ও লক্ষ্য নির্ধারণ

কারা জড়িত: শিশু স্বর্গের মাঠকর্মী, শিক্ষক এবং পরিচালনাকারী শিশুটির স্থানীয় বিদ্যালয়ের শিক্ষক।

বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের শিশু অধিকার এবং শিশুদের সম্ভাব্য ক্ষমতা বা দক্ষতা সম্পর্কে ধারণা দিবেন। বিদ্যালয়ের শিশুদের শিশু স্বর্গের রূপান্তরিত প্রোগ্রামের লক্ষ্য ও দক্ষতা সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করুন। এর মাধ্যমে পরবর্তীতে শিশুরা কিভাবে আরো দক্ষতা অর্জন করবে এবং কিভাবে তা শিশুদের বিদ্যালয়ে অংশ গ্রহণে সহায়তা করবে তা ব্যাখ্যা করুন। বিদ্যালয়ে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে শিশুটির সম্ভাব্য দক্ষতা সম্বন্ধে বলুন এবং আরো ব্যাখ্যা করুন শিশুদের শিক্ষা গ্রহণের বাধা সম্পর্কে। বলুন, বাধা গুলি আসলে বাহ্যিক (সামাজিক ও পরিবেশগত)। শিশু স্বর্গের শিক্ষকগণ ও মাঠকর্মীরা শিশুটির বিদ্যালয়ে ভর্তি ও অংশগ্রহনের ব্যাপারে সার্বিক সহযোগিতা দিবেন। শিশুর পরিবারকে বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য প্রদান করুন।

আলোচনা করুন এবং নির্ধারণ করুন বিদ্যালয়ে শিশুটির অংশগ্রহণের লক্ষ্য কি?

- ☐ ধাপে ধাপে শিশুকে বিদ্যালয়ে প্রবেশ করানো (খাওয়ার সময়, প্রভাতী বিদ্যালয়ে প্রবেশ এবং পরে পুরো দিনের জন্য তৈরি হতে)
- ☐ সকালের ক্লাস
- ☐ বিকেলের ক্লাস
- ☐ খাওয়া এবং খেলাধুলার সময়
- ☐ পুরো দিন

পরবর্তী বিদ্যালয় পরিদর্শনের দিন ঠিক করুন

বিদ্যালয় পরিদর্শনের তারিখ: ____________________________

মাস ২: বিদ্যালয় পরিদর্শনের চেকলিস্ট

শিশুর নাম: ______________________________ পরিচালনার তারিখ: ______________

উদ্দেশ্য: শিশুর ভর্তির জন্য বিদ্যালয়ের পরিবেশ তৈরী করা ।

কারা জড়িত : মাঠকর্মী, বিদ্যালয়ের শিক্ষক এবং পরিচর্যাকারী শিশুটির স্থানীয় বিদ্যালয়ে মিলিত হবে ।

আলোচনা করুন এবং নির্ধারণ করুন শিশুর শারীরিক ও বুদ্ধিগত দক্ষতার বিষয়ে ।

শিশুটির ক্লাস রুম কোথায় হবে? (দেখে নিন, চিন্তা করুন তাদেরকে উপরে বা নিচে যেতে হবে কিনা, টয়লেট ব্যবহার কিভাবে করবে, খাওয়ার এবং খেলার জায়গা কোথায় হবে ? কিভাবে করবে?)

____

____

ক্লাস রুমে শিশুটি কোথায় বসবে? চিন্তা করুন তারা যেখানে বসবে সেখান থেকে বোর্ড দেখা যাবে কিনা, এই দূরত্বে তাদের মনোনিবেশ করতে কোন অসুবিধা হবে কিনা - যদি হ্যাঁ হয়, তা হলে কোথায় তারা কম অসুবিধার সম্মুখীন হবে? যেমন- জানালার দিকে মুখ না করে শিক্ষকের কাছাকাছি বসলে সুবিধা বেশি হয় কিনা । তাদের সবসময় সাহায্য দরকার হবে কিনা শিক্ষকের কাছ থেকে ।

____

____

শিশুর বিদ্যালয়ের টেবিল ও চেয়ার কি রকমের হবে? কোন পরিবর্তনের প্রয়োজন আছে কিনা তার স্বাধীন ভাবে বসার জন্য অথবা সে তার হুইল চেয়ার নিয়ে টেবিলে বসতে পারবে কিনা? (তাদের কি সহায়ক আসনের প্রয়োজন? তাদের কি একটু বাঁকানো বোর্ড দরকার ডেস্কের জন্য?)পরিবর্তন গুলো সমন্বয় করুন ।

____

____

বাড়িতে সাহায্য করা :

শিশুটি কি বাড়িতে তার বয়স অনুযায়ী যে কোন একটি কাজে সহায়তা করে?

☐ তারা কি করে? ______

______

☐ না, তারা কি করতে পারবে?

______

শিশুকে সহায়তা করার কি লক্ষ্য হতে পারে? ______ ______

সমাজে অংশগ্রহন:

শিশুটি কি সমাজের বা তার লোকালয়ের অন্যান্য শিশুদের সাথে মেলামেশা করে বা সময় ব্যয় করে?

☐ হ্যাঁ, কিভাবে? ______

______

☐ না, কেন? ______

______

সমাজে শিশুটির অংশ গ্রহণ বাড়ানোর জন্য কি লক্ষ্য নির্ধারণ করা উচিত? ______ ______

মাস ৩: বিদ্যালয় পরিদর্শনের ৩ টি চেক লিস্ট

শিশুর নাম: ____________________ পরিচালনার তারিখ: ____________

উদ্দেশ্য: শিশুটিকে বিদ্যালয়ে পরিচয় করানো ঃ

কারা সংযুক্ত হবেন: শিশু এবং মাঠকর্মী, শিশুর ভবিষ্যৎ শিক্ষক এবং ক্লাসের অন্যান্যদের সাথে মিলিত হবেন।

মাঠকর্মী ও শিক্ষকগণকে অবশ্যই যা করতে হবে :

- ☐ পরিচিতি পর্ব ক্লাসে শিশুটির পরিচয়ের সাথে সাথে ক্লাসের অন্যান্যদেরও শিশুটির সাথে পরিচিতি নিশ্চিত করতে হবে । যেমন-মাঠকর্মী এবং শিক্ষকগণ নেতৃত্ব দিবেন এবং সবাই তাদের নাম ও তাদের পছন্দ সম্পর্কে বলবে ।
- ☐ শিশুটিকে ক্লাসে তার বসার আসন ও টেবিল দেখিয়ে দিতে হবে। শিশুটি একটি সেশনে তার আসনে বসল। মাঠকর্মী বা শিক্ষক তাকে ক্লাশের কার্যক্রম করার ক্ষেত্রে অংশগ্রহণে সাহায্য করবে।
  মাঠকর্মীরা শিশুটির বিভিন্ন যোগাযোগের মাধ্যম/চলাফেরা এবং ইতিবাচক মিথস্ক্রিয়া সম্বন্ধেশিক্ষক ও ছাত্রদের ধারণা দিবেন। পরিচয় করিয়ে দিবেন। মাঠকর্মীরা এটা করবেন সবার অংশগ্রহনে একটি খেলার মাধ্যমে।
- ☐ শিশুটি খাবার বিরতীতে তার অন্যান্য সহপাঠীদের সাথে মিশবে। খাবার ও খেলার এই সময়গুলোতে মাঠকর্মীগণ এ ব্যাপারে সাহায্য ও সহযোগিতা করবে।
- ☐ শিশুটির টয়লেট ব্যবহার করে দেখবেন, শিশুটির উপযোগী সহায়ক উপকরণ যথাযথ আছে কিনা।

পরের সেশন,
মাঠকর্মীগণ, স্কুল শিক্ষক ও অভিভাবক একত্রে মিলিত হয়ে বিদ্যালয় পরিদর্শনের বিভিন্ন ফলাফল নিয়ে আলোচনা করবেন।

শিশুটি কি এই অভিজ্ঞতাটিতে আনন্দ পেয়েছে? কেন?

____

____

আর কি কোন পরিবর্তনের প্রয়োজন আছে শিশুটিকে অংশগ্রহণ ও অন্তর্ভূক্তি করার জন্য? চিন্তা করুন, শ্রেনী কক্ষের আয়োজন, টয়লেটের আয়োজন এবং প্রবেশগম্যতা সঠিকভাবে আছে কিনা। পরিবর্তনের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহন করুন।

____

____

____

____

মাঠকর্মীরা এই সমস্ত তথ্য শিশু স্বর্গের শিক্ষকদের কাছে পৌছে দিবেন। মাঠ কর্মী এবং শিক্ষকগণ এক সাথে পরিকল্পনা করবেন চতুর্থ পরিদর্শনের এবং সে সময় শিশু স্বর্গের শিক্ষকগণ স্থানীয় শিক্ষকদের শিশুটির উন্নয়নশীল দক্ষতা শেখার ধরন সম্পর্কে তথ্য দিবেন।

মাস ৪: বিদ্যালয় পরিদর্শনের ৪টি চেক লিস্ট

শিশুর নাম: ______________________________ পরিচালনার তারিখ: ______________

উদ্দেশ্য: বিদ্যালয়ের শিক্ষককে শিশুর শিক্ষা গ্রহণে সহায়তা করার জন্য প্রয়োজনীয় সুপারিশ দিবেন এবং ভর্তির তারিখ নির্ধারন করবেন।

কারা অন্তর্ভুক্ত হবে: শিশু স্বর্গের শিক্ষকগণ, মাঠকর্মী, বিদ্যালয়ের শিক্ষক এবং পরিচর্যাকারী।

শিশু স্বর্গের শিক্ষকগণ বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের সাথে আলোচনা করবেন-

- ☐ শিশুর মূল্যায়ন এবং লক্ষ্য নির্ধারণ
- ☐ শিশুর মাসিক উন্নয়ন রেকর্ড
- ☐ বিদ্যালয়ে অংশগ্রহন বাড়ানোর জন্য সুপারিশমালা

শিশু স্বর্গ শিক্ষকগণ এবং মাঠকর্মীরা বিদ্যালয়ের শিক্ষক এবং পরিচর্যাকারীদের ব্যাখ্যা করবেন কিভাবে সিএসএফ আগামী দুই মাস শিশুর ভর্তি এবং অংশগ্রহনের ব্যাপারে তাদের সাহায্য করবে।

ভর্তির তারিখ নির্ধারণ:

______________________________ (শিশুর নাম) বিদ্যালয় শুরু করার তারিখ ঃ ______________ (তারিখ)

শিশুর উপস্থিতির উপর ভিত্তি করে সিদ্ধান্ত নিন:

- ☐ ধাপে ধাপে বিদ্যালয়ে প্রবেশ (শুরু করতে পারেন খাওয়ার সময়, সকালের ক্লাসে, এরপর পুরোদিন)
- ☐ সকালের ক্লাস
- ☐ বিকালের ক্লাস
- ☐ খাওয়ার সময় ও খেলার সময়
- ☐ পুরো দিন

মাস ৬: বিদ্যালয় পরিদর্শনের ৬ টি চেক লিস্ট

শিশুর নাম: ______________________ পরিচালনার তারিখ: __________

উদ্দেশ্য: বিদ্যালয়ে শিশুর অংশগ্রহন কার্যক্রমকে সর্বোচ্চ পর্যায়ে নিন।

কারা অন্তর্ভূক্ত হবে: মাঠকর্মী, বিদ্যালয়ের শিক্ষক এবং শিশু।

ক্লাসের পূর্বে শিক্ষকদের সাথে দেখা করা। জিজ্ঞেস করুন বিদ্যালয়ে শিক্ষকরা এমন কোন বিষয় দেখেছেন কি যা তাকে বিদ্যালয়ে অংশগ্রহনে সীমাবদ্ধতার সৃষ্টি করছে?

____

____

মাঠকর্মীরা শিশুকে ক্লাসএবং খাবার বিরতিতে পর্যবেক্ষন করবে, আপনি কি কোন সীমাবদ্ধতা দেখতে পান শিশুদের অংশগ্রহনের ক্ষেত্রে?

____

____

মাঠকর্মীরা সুপারিশের একটি তালিকা তৈরী করে বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের দিবেন। যা শিশুদের তাদের বিদ্যালয়ে অংশগ্রহনের মাত্রা বাড়াবে:

____

____

____

____

____

ব্যাখ্যা করুন এবং একটি লিখিত সুপারিশমালা প্রস্তুত করে বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের দিন আপনার পর্যবেক্ষনের উপর ভিত্তি করে:

সুপারিশ গুলো বাস্তবায়নে সহায়তা করুন।

মাস ৭: বিদ্যালয় পরিদর্শনের ৭ টি চেক লিস্ট

শিশুর নাম: ____________________ পরিচালনার তারিখ: __________

উদ্দেশ্য: নির্দেশ করুন কৌশল গুলো বাস্তবায়িত হয়েছে কিনা, প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ যথা স্থানে আছে এবং শিশু স্বর্গ প্রোগ্রাম থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয়েছে।

কারা অন্তর্ভুক্ত: মাঠ কর্মী, বিদ্যালয়ের শিক্ষক, শিশু এবং পরিচর্যাকারী।

ক্লাসের পূর্বে বিদ্যালয়ের শিক্ষকের সাথে মিলিত হওয়া। জিজ্ঞেস করুন তারা কোন প্রকার সীমাবদ্ধতা দেখেছেন কি না বিদ্যালয়ে অংশগ্রহনের ক্ষেত্রে?

____

____

মাঠকর্মীগণ ক্লাসে ও খাবার বিরতিতে শিশুদের পর্যবেক্ষন করবেন। আপনি কি কোন বিষয় দেখেছেন যা শিশুটিকে বিদ্যালয়ে অংশগ্রহনের ক্ষেত্রে বার্ধার সম্মুখীন করবে?

____

____

মাঠকর্মীগণ সুপারিশের একটি তালিকা তৈরী করে বিদ্যালয়ে শিক্ষকদের দিবেন যা শিশুদের বিদ্যালয়ে অংশগ্রহণের সুযোগ বাড়াবে।

____

____

ব্যাখ্যা করুন এবং একটি লিখিত তালিকা বিদ্যালয়ের শিকক্ষকদের দিন আপনার পর্যবেক্ষনের উপর ভিত্তি করে।

সুপারিশ গুলো বাস্তবায়নে সহায়তা করুন।

শিশু স্বর্গ প্রোগ্রাম থেকে অব্যাহতি প্রসঙ্গে আলোচনা করুন। ব্যাখ্যা করুন যে, মাঠ কর্মীরা এখন ধারাবাহিক মাসিক পরিদর্শন গুলো বন্ধ করবে। যদি কোন সমস্যা হয় ভবিষ্যতে শিশুদের অংশগ্রহণ/স্বাস্থ্য, বিদ্যালয়ের শিক্ষক /পরিচর্যাকারীগণ সিএসএফ এবং মাঠকর্মীদের থেকে একটি সেশনে/সময়ে সহায়তা নিতে পারেন,মাঠকর্মীরা পরিচর্যাকারী ও বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের সাথে আলোচনা করে তিন মাসে একবার বা দুই মাসে একবার অথবা বছরে দুইবার অথবা বছরে একবার পরিদর্শনের ব্যাপারে আলোচনা করতে পারেন।

বিদ্যালয়ে অংশ গ্রহণ ও বিভিন্ন কার্যক্রমের রেকর্ড

কার্যক্রম	শুরুর তারিখ	শেষের তারিখ

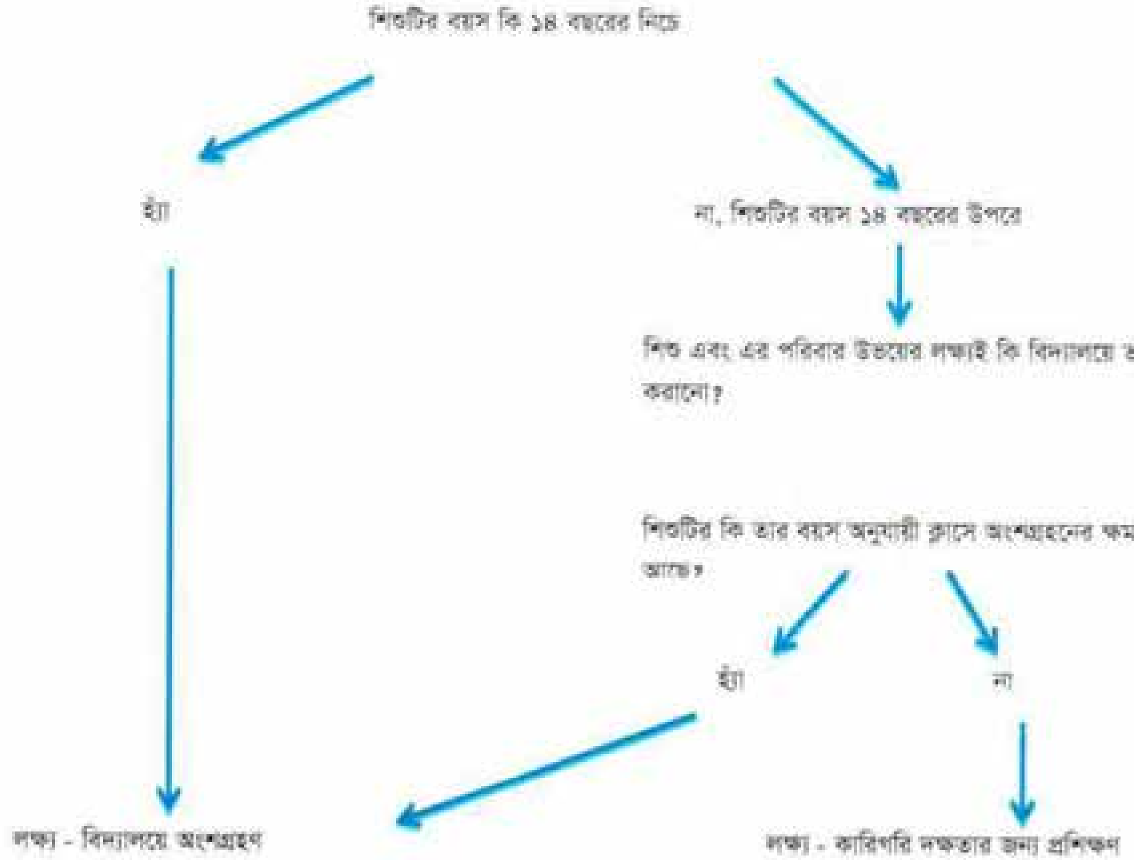
সমাজে ফলো আপ

কারিগরি দক্ষতার চেক লিষ্ট

মাস ১: রূপান্তরিত পরিবর্তনের জন্য লক্ষ্যঃ

১. শিশুটির দক্ষতার রূপান্তরিত পরিবর্তনের জন্য সামাজিক ফলো-আপ চেক লিস্ট থেকে ফ্লোচার্ট ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত নিন।

শিশুটির বয়স কি ১৪ বছরের নিচে



২. সকল শিশুর জন্যই মাঠকর্মীগণ কাজের দক্ষতা,অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য সুযোগের ব্যাবস্থা করবে তার লোকালয়ে যেখানে সে বেড়ে উঠেছে, এটি কমিউনিটি অংশগ্রহনের চেক লিস্ট থেকে পেতে পারেন এটা শিশুদেরকে তাদের কারীগরি শিক্ষার জন্য সনাক্ত করবে এবং সে জন্য তাকে রূপান্তর বা প্রস্তুত করবে, তাদের সঠিক বয়স অনুযায়ী। এটি প্রতিবন্ধী শিশুদের সম্ভাব্য ক্ষমতা সম্পর্কে জানতে, তারা কি ভাবে কার্যক্ষেত্রে অবদান রাখতে পারে তা সমাজের সদস্যদের জানাতে সহায়তা করবে। কাজের সুযোগও অভিজ্ঞতার মধ্যে রয়েছে সমাজের কোন ব্যক্তির কর্মক্ষেত্রে সে শিক্ষানবীস হিসাবে কাজ করতে পারে, তাকে অনুকরণ করে বা সাহায্য করে খুবই ছোট আকারে, যেমন- একটি শিশু চা বিক্রেতার দোকানে প্রতিদিন এক ঘন্টা চায়ের কাপ ধোয়া/সাজানো টাকা দেওয়া এবং ক্রেতার সাথে কথা বলা।

৩. যদি শিশুটির রূপান্তর বা উন্নয়নের লক্ষ্য হয় কারিগরি ক্ষমতার প্রশিক্ষণ তাহলে দ্বিতীয় মাসে, কারিগরি উন্নয়ন প্রতিষ্ঠনে যান।

মাস ২: কারিগরি শিক্ষা পরিকল্পনার চেক লিস্ট।

শিশুর নাম:______________________________ পরিচালনার তারিখ: ____________

উদ্দেশ্য: শিশুটির জন্য যথোপোযুক্ত কারিগরি দক্ষতা খুঁজে বের করা।

যারা সম্পৃক্ত : মাঠকর্মী, শিশু এবং পরিচর্যাকারী।

১. জিজ্ঞেস করুন এবং প্রত্যেকটি প্রশ্ন সম্পর্কে আলোচনা করুন। প্রশ্নগুলো তৈরী করা হয়েছে শিশুদের সম্ভাব্য কারিগরি শিক্ষা সনাক্তের জন্য।

আপনাদের এলাকার সাধারণ পেশা কি? (যেমন-কাপড় বুনানো, কুটির শিল্প, চায়ের দোকান)

____

____

পরিবার ও সমাজের সাহায্য হবে এমন কি কাজ শিশুটি করতে পারে? (যেমন- শিশুরা বাড়ীর বয়স্ক মহিলাদের সাথে বাজারে যেতে পারে পাইকারী জিনিসপত্র কিনতে ও বহন করতে পারে এবং পরে সেগুলো আবার কিছু টাকার বিনিময়ে বিক্রি করতে বা বিতরণ করতে পারে। কিছু টাকার বিনিময়ে, শিশুরা বিভিন্ন বাড়ী থেকে জিনিস পত্রের লিস্ট নিতে পারে এবং সেগুলো কিনে বিলি করতে পারে। শিশুরা মেঝে পরিষ্কার করার তরল এবং থালা বাটি ধোয়ার সাবান বিক্রি করতে পারে।)

____

____

কি ধরনের কাঁচা মাল আপনার এলাকায় পাওয়া যায়?(যেমন- আপনি একটি নতুন পেশা তৈরী করতে পারেন যেখানে শিশুরা পাম গাছের পাতা একটার সাথে আরেকটা বুনাতে পারে অথবা ঔষধিগাছের চাষ করতে পারেন কোন অব্যহৃত উর্বর জমিতে)

____

____

কে এবং কাদের সময় আছে এই সব শিশুদের শিক্ষা এবং তাদেরকে কারিগরি কাজে সহায়তা করার? তাদের কোন কাজ করার দক্ষতা আছে তা খুঁজে বের করবে কে ? নিজের পরিবার বাদ দিয়ে সমাজের অন্যদের কথা চিন্তা করুন। বিদ্যালয়ের শিক্ষক বা সহকারী কর্মকর্তার কথা চিন্তা করতে পারেন যারা তাদের জ্ঞান দিয়ে এই শিশু ও পরিবারকে সাহায্য করতে চায়।

মাস ৫: বিদ্যালয় পরিদর্শনের ৫ টি চেক লিস্ট

শিশুর নাম: ______________________________ পরিচালনার তারিখ: ______________

উদ্দেশ্য: শিশুর বিদ্যালয়ে ভর্তির জন্য আগমন

কারা অন্তর্ভুক্ত: মাঠ কর্মী, বিদ্যালয়ের শিক্ষক এবং শিশু ।

ক্লাসের পূর্বে শিক্ষকদের সাথে মিলিত হওয়া, বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের জিজ্ঞেস করুন তারা এমন কোন কিছু কি পর্যবেক্ষন করছেন যা তাকে বিদ্যালয়ে অংশগ্রহনে বাঁধার সৃষ্টি করছে?

____

____

মাঠ কর্মীগণ শিশুদের ক্লাসে পর্যবেক্ষন করবেন খাবার বিরতির সময়, আপনি কোন বিষয় দেখেছেন কি যা শিশুটিকে বিদ্যালয়ে অশগ্রহণে বাঁধার সৃষ্টি করছে?

____

____

মাঠকর্মীগণ বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের সুপারিশের একটি তালিকা দিবেন যাতে শিশুটির বিদ্যালয়ে অংশগ্রহণের অনেক সুযোগের কথা বলা থাকবে:

____

____

____

____

____

ব্যাখ্যা করুন, একটি লিখিত সুপারিশমালা বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের প্রদান করুন আপনার পর্যবেক্ষনের উপর ভিত্তি করে ।

সুপারিশ গুলো বাস্তবায়নে সহায়তা করুন ।

শিশুটি কি করতে ভালোবাসে? তারা কি অন্যের সঙ্গ চায় এবং অন্যদের সাথে মেলামেশা করতে চায়? (তারা যদি অন্যের সঙ্গে মেলামেশা পছন্দ না করে তবে তার জন্য একা একা যেসব কাজ আছে তা চিন্তা করতে পারেন। যেমন- প্যাকিং করা , যদি তারা অন্যের সাহায্য পছন্দ করে তবে এমন কাজের কথা চিন্তা করুন যেখানে তাদের প্রতিদিন লোকজনের সাথে কথাবার্তা বা মেলামেশা করতে হয়। যেমন- অর্ডার সংগ্রহ করা এবং জিনিস পত্র বিক্রি করা)

কারিগরি কাজ গুলো করতে যেয়ে শিশুরা কি ধরনের বাঁধার সম্মুখীন হচ্ছে? এই বাঁধা গুলো কিভাবে অতিক্রম করা যেতে পারে? (যেমন- সহায়ক উপকরণ দেয়া, কোন কিছু বসানো এবং পুনরায় বন্ধ করা)

কোন কারিগরি শিক্ষা শিশুটির জন্য উপযুক্ত? (যে কাজটি শিশুটির ভালো লাগবে, তারা সে কাজের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিস নিতে যেতে পারবে এবং পরিচর্যাকারী তাকে দেখাশুনা বা সাহায্য করতে পারবে।)

২. মাঠকর্মীরা সমাজের সদস্যদের সাথে কথা বলে শিশুর কারিগরি দক্ষতার ব্যবস্থা এবং পরবর্তী মাসে একটি মিটিং এর আয়োজন করবে। যেমন- যদি শিশুটি কোন চায়ের দোকানে কাপ ধোয়ার কাজে সাহায্য করে। মাঠকর্মীকে অবশ্যই চা বিক্রেতার সাথে কথা বলে মাঠকর্মীর উপস্থিতিতে একটি মিটিং এর ব্যবস্থা করতে হবে শিশু পরিচর্যাকারী, চা বিক্রেতা সহ মাঠকর্মীকে নিয়ে।

মাস ৩: কারিগরি প্রশিক্ষনের পরিকল্পনার চেক লিস্ট

শিশুর নাম: ____________________ পরিচালনার তারিখ: ____________

উদ্দেশ্য: পরিকল্পনা করা শিশুটি করিগরি শিক্ষায় কি ভাবে অংশ গ্রহণ করবে?

যারা সম্পৃক্ত : মাঠকর্মী, শিশু পরিচর্যাকারী এবং অন্যান্য সমাজের সদস্য যারা কারিগরি কার্যক্রমে সম্পৃক্ত। যেমন- যদি শিশুটি চায়ের কাপ ধোয়ার সাহায্য করতে চায় তাহলে চা দোকানদার।

১. নিম্নলিখিত বিষয়ে আলোচনা এবং সিদ্ধান্তের জন্য একটি মিটিং এর আয়োজন করুন:

শিশুটির কারিগরি কাজ সম্বন্ধে বর্ণনা দিন। তারা কি বসবে, দাঁড়াবে, নড়াচড়া করবে চারপাশে? তারা কিভাবে তাদের হাত ব্যবহার করবে? তাদের কি মনে রাখতে হবে? তাদের কি যোগাযোগের প্রয়োজন?

সপ্তাহে কোন দিনে তারা কারিগরি কাজ করবে?

তারা তাদের কারিগরি কাজ কখন শুরু করবে?

কোথায় তারা কারিগরি কাজ করবে? (যেমন-নিজেদের বাড়ীর বাইরে, চায়ের দোকানে, হস্ত চালিত তাঁতে)

কারিগরি কাজের জায়গায় তারা কিভাবে যাওয়া আসা করবে?

কারিগরি কাজের জন্য তাদের কি ধরনের সহায়ক উপকরণের দরকার? যেমন- তাদের কি মানুষের প্রয়োজন , বিশেষ চেয়ার, বড় হাতল, ছবির মাধ্যমে নির্দেশনাবলী)

কে তাদের দেখাশুনা ও সাহায্য করবে যখন তারা কারিগরি কাজ করবে? কি ধরনের দেখাশুনা বা সাহায্য তারা করবে?

শিশুরা কখন শুরু করবে?

মাস ৪: কারীগরি শিক্ষা পরিদর্শনের চেক লিস্ট ১

শিশুর নাম: ____________________ পরিচালনার তারিখ: __________

উদ্দেশ্য: শিশুদের কারিগরি কাজ শুরু করা

কারা উপস্থিত: মাঠকর্মী, শিশুর পরিচর্যাকারী এবং সমাজের সদস্য যিনি শিশুটিকে দেখাশুনার সাহায্য করবেন কারিগরি কাজের সময়।

মাঠকর্মীরা:

১. সমাজের সদস্যদের এবং পরিচর্যাকরীদের কারিগরি প্রশিক্ষন নেওয়ার পরিবেশ তৈরী করবেন।
(উপযুক্ত সহায়ক উপকরনের মাধ্যমে যেমন- মাদুর, বিশেষ চেয়ার, বিস্তারিত লিখুন আপনি কি করেছেন)।

____

____

____

____

২. শিশুর প্রয়োজন অনুযায়ী সহায়তা এবং পর্যবেক্ষন কি করবেন তা দেখান। বিস্তারিত বলুন কি করছেন?

____

____

____

____

৩. সুপারিশ করুন

____

____

____

____

মাস ৪: কারীগরি শিক্ষা পরিদর্শনের চেক লিস্ট-১

শিশুর নাম: ______________________________ পরিচালনার তারিখ:

উদ্দেশ্য: কারিগরি কার্যক্রমে শিশুদের অংশগ্রহন সর্বোচ্চ পর্যায়ে নেওয়া ।

কারা উপস্থিত: মাঠকর্মীগণ কারিগরি প্রশিক্ষন চলাকালীন শিশুদের পরিদর্শন করবে । পরিচর্যাকারী এবং সমাজের সদস্যগণ যারা এতে অর্ন্তভূক্ত, শিশুটিকে যারা সহায়তা ও দেখাশুনা করবে তাদেরও উপস্থিত থাকতে হবে ।

১. পরিচর্যাকারী ও সমাজের সদস্য যারা জড়িত, তাদেরকে সহায়তা বা দেখাশুনা করার ব্যাপারে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করুন:

শিশুটি কোন কাজটি ভালোভাবে করতে পারবে?

____

____

____

____

তাদের অংশগ্রহনের বাঁধা গুলি কি কি?

____

____

____

____

শিশুর অংশগ্রহণ বাড়ানোর জন্য শিশু স্বর্গ হতে আপনি কি ধরনের সাহায্য চান কারিগরি শিক্ষার ক্ষেত্রে?

____

____

____

____

২. মাঠকর্মীগণ শিশুদের পর্যবেক্ষণ করবেন এবং নিম্নলিখিত বিষয় গুলো পর্যালোচনা করুন:

দক্ষতা	কারিগরি শিক্ষার কোন অংশটি করতে পারে?	কারিগরি শিক্ষার কোন অংশটি তার করতে কঠিন লাগে	কি করলে কারিগরি কাজটি তার জন্য সহজ হবে?
যোগাযোগ (মুখে/শব্দ এবং অন্যান্য)			
বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ			
বসা			
চলাফেরা			
বুদ্ধিমত্ত(স্মৃতি শক্তি বা ক্রমানুসারে)			

৩. সুপারিশ প্রদান করুন (পরিচর্যাকারী এবং সমাজের সদস্যদের পর্যবেক্ষণ এবং প্রতিক্রিয়ার উপর ভিত্তি করে):

মাস ৬: কারিগরি প্রশিক্ষণ পরিদর্শনের ৩ টি চেক লিস্ট

শিশুর নাম: ______________________________ পরিচালনার তারিখ:

উদ্দেশ্য: কারিগরি কার্যক্রমে শিশুদের অংশগ্রহন বাড়ানো

কারা সম্পৃক্ত: মাঠকর্মীগণ কারিগরি প্রশিক্ষন চলাকালীন শিশুদের পরিদর্শন করবে। পরিচর্যাকারী এবং সমাজের সদস্যগণ যারা এই কারিগরি কাজের সাথে অন্তর্ভূক্ত তারা উপস্থিত থাকবেন।

১. পরিচর্যাকারী ও সমাজের সদস্য যারা জড়িত, সহায়তা ও দেখাশুনার কাজে, তাদের নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করুন:

শিশুটি কোন কাজটি ভালোভাবে করতে পারে?

____

____

____

____

তাদের অংশগ্রহনের ব্যাপারে বাঁধাগুলো কি কি?

____

____

____

____

শিশুর অংশগ্রহন বাড়ানোর জন্য শিশু স্বর্গ হতে কারিগরি শিক্ষার ক্ষেত্রে কি ধরনের সাহায্য পেতে চান?

____

____

____

____

২. মাঠকর্মীগণ শিশুদের পর্যবেক্ষণ করবেন এবং নিম্নলিখিত বিষয় গুলো পর্যালোচনা করুন:

দক্ষতা	কারিগরি শিক্ষার কোন অংশটি করতে পারে?	কারিগরি শিক্ষার কোন অংশটি তার করতে কঠিন লাগে	কি করলে কারিগরি কাজটি তার জন্য সহজ হবে?
যোগাযোগ (মুখে/শব্দ এবং অন্যান্য)			
বাহু ও হাতের নিয়ন্ত্রণ			
বসা			
চলাফেরা			
বুদ্ধিমত্তা(স্মৃতি শক্তি বা ক্রমানুসারে)			

৩. সুপারিশ প্রদান করুন (পরিচর্যাকারী এবং সমাজের সদস্যদের পর্যবেক্ষণ এবং প্রতিক্রিয়ার উপর ভিত্তি করে):

১. শিশু স্বর্গ প্রোগ্রাম শেষ হওয়া নিয়ে আলোচনা করুন :ব্যাখ্যা করুন যে মাঠকর্মীরা মাসিক পরিদর্শন বন্ধ করবে, যদি কোন সমস্যা দেখা দেয় ভবিষ্যতে শিশুর অংশগ্রহনের ব্যাপারে, স্বাস্থ্য গত, সমাজের সদস্যরা এবং পরিচর্যাকারীরা সিএসএফ এ যোগাযোগ করবেন এবং মাঠকর্মীরা তখন ঐ সময়ে সহায়তা করবেন। মাঠকর্মীরা পরিবারের সাথে আলোচনা করে তিন মাসে একবার, বছরে দুই বার তারপর বছরে একবার এইভাবে ধাপে ধাপে সরে আসার ব্যাপারে আলাচনা করতে হবে।

কারিগরি শিক্ষার / কাজের পরিবেশ এবং কার্যক্রমে অংশগ্রহনের রেকর্ড

কার্যক্রম	শুরুর তারিখ	শেষের তারিখ

অংশ ঃ ৩

যোগাযোগ রিসোর্স

বর্ধনশীল এবং বিকল্প যোগাযোগ

বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগ কি?

মুখে কথা বলা ছাড়াও মানুষ অন্য অনেক ভাবে তার মনের ভাব বিনিময় করে থাকে । যেমনঃ চিন্তা চেতনা, অনুভূতি, বিভিন্ন অঙ্গ-ভঙ্গি ও কলা-কৌশলের মাধ্যমে, আর 'ভিন্ন ভাবে সফল' মানুষদের প্রয়োজনীয় ধারণা আদান-প্রদানের এই মাধ্যমের নাম বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগ ।

যাদের কথা বলার মাধ্যমে যোগাযোগ করতে অসুবিধা হয় তারা বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের উপর নির্ভর করে যাতে অন্যরা তাদের বুঝতে পারে । বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগ প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাহায্য করে অন্যরা কি বলছে বা কি চাচ্ছে তা বুঝাতে । বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের উদ্দেশ্য কথা বলার মাধ্যমকে বাদ দেয়া নয়, বরং কথা বলা ও বোঝার ক্ষেত্রে সাহায্য করা যা ভিন্নভাবে সফল ব্যক্তিদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ ও সাহায্যকারী ।

বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগের প্রকারভেদ:

- নির্দেশ করা, আকার ইঙ্গিত এবং শারীরিক ভাষা
- ইশারা
- বস্তুর প্রতীক/সাংকেতিক চিহ্ন
- আলাপের বই
- যোগাযোগের বোর্ড
- বানান
- কথা বলার যন্ত্র

কোন শিশুকে যখন "বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগ মাধ্যম" দৈনন্দিন জীবনের জন্য ব্যবহার করা শিখাবেন, নিশ্চিত করুন যে শিশুটি যেন অনুশীলন করার প্রচুর সুযোগ পায় ।

নির্দেশ করা, আকার ইঙ্গিত এবং শারীরিক ভাষা

নির্দেশ করা, আকার ইঙ্গিত এবং শারীরিক ভাষা হলো কথা না বলে কোন খবর আদান প্রদান করা । যে সব শিশুদের কথা বলতে অসুবিধা আছে বর্ধনশীল ও বিকল্প যোগাযোগ তাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম, যেহেতু সব মানুষই নির্দেশ আকার ইঙ্গিত বা শারীরিক ভাষা বুঝতে পারে ।

আকার ইঙ্গিত তৈরী হয়েছে সংস্কৃতির একটি অংশ হিসেবে, বৃদ্ধাঙ্গুলী দেখানো অর্থ হলো "হ্যাঁ" অথবা "ভালো" । কাধ নাড়ানোর অর্থ হলো " আমি জানি না" অথবা "হতে পারে"

শারীরিক ভাষা বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি প্রকাশ করতে পারে যেমন- উচ্ছসিত হওয়া, সুখ, দুঃখ, রাগান্বিত হওয়া ।

কোন ব্যক্তি, প্রানী বা বস্তুকে একক ভাবে নির্দেশ করার জন্য ব্যাবহার করা হয় । এটি কোন একজনের মনোযোগ অথবা তার পছন্দ নির্দেশ করার জন্য ব্যবহার হতে পারে । শারীরিক প্রতিবন্ধী শিশুদের হাতের মাধ্যমে নির্দেশ করা কখনো কখনো কঠিন হয়ে থাকে । এ ধরনের শিশুদের জন্য অন্য মাধ্যম ব্যবহার করা যেতে পারে যেমন-

- চোখের নির্দেশ, যেমন- কোন কিছুর দিকে তাকানো
- সম্পূর্ণ শরীরের নড়াচড়া কোন কথা সম্মতি অথবা অসম্মতি বোঝানোর জন্য করা হয় । যেমন- একটি শিশু শরীর শক্ত করে রাখতে পারে, হ্যাঁ বোধক হাসি দিতে পারে এবং অন্য দিকে ঘুরে যেতে পারে অসম্মতি অথবা না বোঝাতে ।

নির্দেশ করা, আকার ইঙ্গিত এবং শারীরিক ভাষার ব্যবহারে উৎসাহিত করা উচিত ঐ সকল শিশুদের জন্য যাদের কথা বলার সমস্যা আছে ।

সাংকেতিক চিহ্ন

সাংকেতিক চিহ্ন হলো দৃশ্যমান এবং আকার ইঙ্গিতের মাধ্যমে যোগাযোগের মাধ্যম যা কথা বলা অথবা কথা না বলার মধ্যে ব্যবহৃত হয় যারা এটি জানে তারা এটি ব্যবহার করে থাকেন সেইসব শিশুদের ক্ষেত্রে যারা কথা বলতে পারে না অথবা কথা বলতে গিয়ে যাদের কথার ভাষা হারিয়ে যায় । আরো সাহায্য করে শিশুদের, যাদের কথা বোঝা অন্যদের জন্য অসুবিধা । সংগ্রহিত চিহ্ন বা ঈশারা কোন কোন সংস্কৃতিতে প্রতীকি ভাষা হিসেবে পরিচিত ।

বাংলা প্রতীক ভাষা/সাইন লেংগুয়েজ পেতে বাংলায় অনুবাদিত "প্রতিবন্ধী গ্রামীন শিশু" ডেভিড ওয়ার্নারের লেখা বইটি দেখতে পারেন এবং সেন্টার ফর ডিজএ্যাবিলিটি এন্ড ডেভেলোপমেন্ট সংস্থার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন কপির জন্য ।

মূল শব্দ সাংকেতিক চিহ্ন ঃ

মূল শব্দ সাংকেতিক চিহ্নও একটি মাধ্যম যা যোগাযোগ এবং বোধ উন্নতিতে সহায়তা করে । এর মধ্যে মূল শব্দ ইশারা হল গুরুত্বপূর্ণ সাংকেতিক চিহ্ন যেগুলো যোগাযোগ ও বোধকে অর্থবহ করে । যেমন- যখন খবরটি দেওয়া হয় "আমি একটি কলা খেতে চাই" শব্দ গুলির মধ্যে: আমি, কলা এবং খাওয়া হল মূল ইশারা শব্দের সাংকেতিক চিহ্ন ।

একই ধরনের বস্তু বুঝাবার জন্য একটি চিহ্নই ব্যবহৃত হয় । যেমন-চেয়ার, বসার স্থান, সিট এবং বেঞ্চ বুঝাতে একই চিহ্ন ব্যবহার হয় , কথার সাথে সবসময় ইশারা ইঙ্গিত ব্যবহৃত হয় । অঙ্গভঙ্গি, মুখের অভিব্যক্তি, শারীরিক ভাষা এবং স্বরভঙ্গি ব্যবহৃত হয় । বিভিন্ন খবর পৌঁছাতে সহায়তা করে ।

মূল শব্দ ইশারা বা চিহ্ন বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো:

- সবসময় কথা বলবে ইশারা বা চিহ্নের মাধ্যমে এবং মুখের অভিব্যক্তির সাহায্যে ।
- মূল শব্দগুলো সাইন বা চিহ্ন হিসেবে ব্যবহার করতে হবে (শব্দ, যেগুলি অর্থ বহন করে) ।
- নড়াচড়া করুন কোন কিছু দেখাতে যেমন-বড় কিছুর সাথে ছোট কিছুর তুলনা ।
- একই হাত ব্যবহার করতে হবে ।
  চিহ্ন বা ইশারা ব্যবহার করার একটা নির্দিষ্ট কারন থাকে যেমন- কিছু বস্তু একটু দূরে রাখুন যাতে সে জিনিস
- নেওয়ার জন্য আপনাকে বলে ।
- কাজের জন্য যে জিনিসগুলো আছে দৈনন্দিন জীবনে যেমন- দ্রুত শেষ করতে হবে, শেষ করা, টয়লেট করা, পান করা ।
- শিক্ষক, যার সাথে সে যোগাযোগ করে তাকেও ইশারায় সহযোগিতা করতে হবে ।
- চেষ্টা করতে হবে শিশুর কথা বোঝার ক্ষমতাকে উন্নতকরতে ।

যে সকল শিশুদের কথা বলার অসুবিধা আছে তাদের সকলকেই ইশারার মাধ্যমে যোগাযোগে উৎসাহ দেওয়া উচিত ।

বস্তুর প্রতীক

বস্তুর প্রতীক হলো- যা কোন একটি কাজকে বোঝাতে ব্যবহৃত হয়, (বস্তু অথবা ব্যক্তি) । বস্তু বা ব্যক্তিকে বস্তুর প্রতীক করতে পারে:

- ছোট আকৃতি: কোন বস্তুর একটি ছোট সংস্করণ, যেমন- ছোট একটি প্লাস্টিকের বাস দেখালে বোঝায় বাসে করে বেড়ানো ।
- আংশিক: একটি সত্যিকার বস্তুর আংশিক বা কোন অংশ যেমন- ধাঁধার ছকের একটি অংশ পুরো খেলাটার প্রতীক বোঝায় ।
- সংযুক্ত: একটি বস্তু যা একটি বড় কাজের সাথে যুক্ত, যেমন-একটি চামুচ দেখলে সেটি খাবার খাওয়া বুঝায় ।
- প্রতীক: একটি বস্তু যেটি সত্যিকার ভাবে কোন বস্তুর সাথে সম্পর্কিত নয় । প্রয়োজনে শিশুকে জিনিসটা নিয়ে ভাবতে শেখায়, যেমন- একটি ছোট প্লাস্টিকের কলা নাস্তার সময়কে নির্দেশ করে ।

বস্তুর প্রতীক শিশুদের বুঝতে সাহায্য করে:

ঐদিন তারা কি কাজ করতে যাচ্ছে, আগামী দিন তারা কি কাজ করবে ।
বিভিন্ন পথ বা প্রকার সম্বন্ধে বুঝতে পারে যাতে তারা পরবর্তীতে সেখান থেকে বাছাই করে নিতে পারে ।
যা তারা চায় তা যোগাযোগের মাধ্যমে বলতে পারে ।
যোগাযোগ বই কথোপোকথন বই অথবা ক্যালেন্ডারে/সময়সূচী প্রতীক গুলো বুঝতে পারে ।

বস্তুর প্রতীক ব্যবহারের সময় গুরুত্বপূর্ণ কিছু বিষয় হলো:

- ঐ সকল বস্তুর প্রতিক পছন্দ করা হয় যেগুলি বিশেষ ভাবে এই সকল শিশুদের সাথে বিভিন্ন ভাবে সম্পর্কিত ।
- যখন শিশুকে শিক্ষা দিচ্ছেন বস্তুর প্রতীক সমন্ধে যোগাযোগের জন্য,তখন এমন কিছু প্রতীক নির্বাচন করুন যেগুলো সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ন ।
- সবসময় একই প্রতীক নির্বাচন করুন যাতে শিশুটি ঐ প্রতীক এবং এর অর্থ শিখতে পারে ।
- যেসকল কাজের জন্য প্রতীকগুলো নেওয়া হয়েছে সেগুলো ধারাবাহিকভাবে যেন একই থাকে । যেমন- প্রত্যেক বার খাবার খাওয়ার সময় তাদেরকে সাহায্য করুন; খাবারের গন্ধ নেওয়া শিখতে, খাবার খোঁজা করা অথবা অনুভব করা এবং খাবার খাওয়ার পূর্বে খাবার সম্পর্কিত সংকেত শুনতে ।

যেসকল শিশুদের কথা বলতে এবং সাধারণ সংকেত এবং যোগাযোগ বোর্ড বুঝতে অসুবিধা হয় তাদেরকে বস্তুর প্রতীক বা সাংকেতিক চিহ্ন যোগাযোগের জন্য ব্যবহার করতে উৎসাহ দেওয়া উচিত ।

আলাপের বই

আলাপের বই বা চ্যাট বুকস হলো সেই সব ছোট বই "নিজের সম্পর্কিত" যা শিশু সম্পর্কিত বিভিন্ন ধরনের ফটো, ছবি, প্রতীক, শব্দ এবং বার্তা সম্বলিত, এগুলো শিশুটি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ন অর্থবহ তথ্য প্রদান করে যেমন-

- তাদের পারিবারিক সদস্য, বন্ধু বান্ধব, শিক্ষক।
- পছন্দনীয় খেলনা, রং এবং খাবার।
- বিশেষ অনুষ্ঠান যেমন জন্মদিন।
- ঐদিন শিশুটি কি করেছিল সে সম্পর্কিত বার্তা। এর মধ্যে রয়েছে তাদের করা কিছু কাজের নমুনা।

চ্যাট বুক প্রতিবন্ধী শিশুদের সাথে তাদের যোগাযোগের সঙ্গীদের (যেমন- শিক্ষক, বন্ধু, পিতামাতা) কথোপোকথনের ব্যাপক সুযোগ তৈরী করে।

একটি চ্যাট বুক ব্যবহারের সময় গুরুত্বপূর্ন কিছু বিষয় মনে রাখা উচিত:

- মেলা মেশাটা মজা
- বইটি তখনই ব্যবহার করুন যখন শিশুরা এর প্রতি তাদের আগ্রহ দেখায় যেমন- শিশুরা যখন চ্যাট বইটি ধরতে চায় এর ছবি অথবা শব্দের দিকে তাকায়।
- বইটির ছবি, প্রতীক এবং শব্দ সমন্ধে আলোচনা করুন যেন আপনারা দুইজনেই একসাথে গল্পটি পড়ছেন।
- শিশুটিকে উৎসাহিত করুন নির্দিষ্ট পৃষ্ঠায় আলোচিত বস্তু সমন্ধে কিছু বলার, ইশারা অথবা নির্দেশ করার।
- শিশুটির জন্য সারাদিন বইটি ব্যবহারের ব্যবস্থা করুন যাতে করে সে বইটি খোলার অথবা দেখার সাথে সাথে এই সম্পর্কিত প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে।
- প্রশ্ন করুন যেগুলো হয়তো বইটি দেখে উত্তর দেওয়া যাবে, যেমন- "তুমি আজকে বিদ্যালয়ে কি করেছ"?
- শিশুটিকে যথাযথ প্রশ্ন করুন যাতে সে বইটি ব্যবহার করতে চায় যেমন- "আজকে তুমি কি করেছ? চল তোমার বইটা দেখি"।
- বইটিকে তারিখ অনুযায়ী লিপিবদ্ধ রাখুন। চ্যাট বইটিতে যে কাজগুলো করা হয়েছে সেগুলো সংযুক্ত করুন যাতে এটি ঐ দিনের প্রতিনিধিত্ব করতে পারে, এর ফলে শিশু,পিতা-মাতা, শিশুর শিক্ষক, এদের মধ্যে যে কথোপোকথন হবে তাকে তরান্বিত করতে পারে।

চ্যাট বুকস : যেসকল শিশুর কথা বলতে অসুবিধা আছে তাদের যোগাযোগের মাধ্যম হিসাবে চ্যাট বুকস ব্যবহারে উৎসাহ দেওয়া উচিত।

যোগাযোগ বোর্ড

যোগাযোগ বোর্ড হলো একটি কাগজে কত গুলো বক্সের মধ্যে লিখিত একটি শব্দ এবং এর সম্পর্কিত ছবি বা প্রতীক। যোগাযোগ বোর্ড একটি মাত্র কাগজে তৈরী করা যেতে পারে। একটি মাত্র কাগজে, একটি বই যার মধ্যে বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগ বোর্ডের কাগজ থাকে অথবা একটি ওয়ালেটে থাকতে পারে। যোগাযোগ বোর্ড ব্যাবহার করে শিশুটি (হাত ও চোখের মাধ্যমে)একটি ছবি বা একটি কাগজের বাক্সের দিকে নির্দেশ করে যোগাযোগের সঙ্গীকে আরো অন্তর্ভূক্ত করে শিশুর পছন্দের যে যোগাযোগ বোর্ডটি খুঁজে বের করবে উচ্চ স্বরে সেগুলো পড়ে শুনাবে।

যোগাযোগ বোর্ডের নমুনার জন্য যোগাযোগ বোর্ডের উদাহরণ অংশে দেখুন, আপনি যার সাথে যোগাযোগ করছেন তার উপর ভিত্তি করে আপনি যোগাযোগ বোর্ড বানিয়ে নিতে পারেন।

যোগাযোগ বোর্ড ব্যবহারের সময় মনে রাখার বিষয় হলো:

- সব সময় যে শব্দটি বলছেন তা সম্পর্কিত ছবি এবং শব্দ বক্সের মধ্যে থাকা।
- ছবির সাথে সম্পর্কিত শব্দটি একটি ছবিও হতে পারে (শিশুটি একটি কাজ করছে অথবা শিশুটির হুইল চেয়ারের ছবি) অথবা একটি প্রতিক যেমন- হুইল চেয়ারের জন্য ছবি অথবা কলা রাখা যাতে বোঝা যায় যে, নাস্তার সময় হয়েছে)।
- শিশুর আগ্রহটি উচ্চ স্বরে পড়ুন।
- যথেষ্ট পরিমান সময় দিন অনুশীলনের জন্য।

বিভিন্ন ধরনের কাজ দিন যাতে শিশুটি যোগাযোগের বোর্ড ব্যবহার সম্পর্কে শিখতে পারে ঃ

- একটি পৃষ্টার ছবি দিয়ে শুরু করুন এবং শিশুটিকে ঐ দুটি বক্স থেকে পছন্দ করতে বলুন। যখন শিশুটি দুটি অর্থ বুঝতে পারবে তখন আরো বক্স যোগ করতে পারেন। মনে রাখবেন প্রতি পৃষ্ঠায় যত বেশী বক্স থাকবে ততই শিশুর জন্য কঠিন হবে (আপনি প্রত্যেক শিশুর জন্য কাজের ধাপ তৈরী করতে পারেন এবং সেই অনুযায়ী তাদের গ্রেড দিতে পারেন।
- শব্দ বক্স বা ছবির উপর বস্তুর প্রতীক ব্যবহার করতে পারেন যা শিশুকে অর্থ বুঝতে সাহায্য করবে।
- যোগাযোগ বোর্ড এর বক্স এর দুটি কপি তৈরী করুন এবং কেটে ফেলুন। এরপর মিশানো খেলা খেলতে বলুন। কার্ডটি উল্টা করে দিতে পারেন অথবা এক পাশ দেখতে এবং ঢেকে দিতে পারেন এখন দেখুন শিশুটি সহজে এটি মিলাতে পারে কিনা।
    - যদি শিশুটির ধারনা সম্পর্কিত কোন অসুবিধা থাকে তাহলে তাদের হয়তো অনেক বাস্তব অভিজ্ঞতার প্রয়োজন হবে নিজেদের মুখ আয়নায় দেখার ক্ষেত্রে। তাদের বন্ধুদের, শিক্ষকদের অথবা পিতামাতার মুখের ছবি দিয়ে খেলতে বলুন এবং মুখের ছবি আকতে বলুন চোখ, ভূরু এবং মুখ দিয়ে এমন ভাবে যাতে বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি প্রকাশ পায়। শিশুদের এই ধরনের ধারনা শিখতে হবে যোগাযোগ বোর্ড ব্যবহার করার পূর্বেই।
- 'আমি অনুভব করি' কর্মকান্ডের পৃষ্ঠা ব্যবহার করুন। বড় ধরনের কাগজে দুই কপি প্রিন্ট করুন। এগুলো একটি কার্ডের মত করে কাটুন। শিশুটিকে তিনটি বড় পাতার একটি দিন। শিক্ষক তখন শিশুটির হাতে একটি মুখের ছবি সম্বলিত কার্ড দিবেন এবং শিশুটিকে বলবেন একই রকম কার্ড এই পাতায় খুঁজে বের করতে। দেখুন সহজে এটি খুঁজে বের করতে পারে কিনা এবং সে ধারাবাহিক ভাবে খোঁজার কৌশল অবলম্বন করে কিনা।
    - যদি শিশুটির খুঁজে দেখতে অসুবিধা না হয় তবে আপনাকে হয়ত একটি লাইন টেনে নির্দিষ্ট করে দিতে হবে এবং শিশু সেটি অনুকরণ করবে অথবা ছবি পুনরায় সাজাতে হতে পারে।
    - যদি শিশুটির খুব অসুবিধা হয় তবে তাদেরকে মুখের আকৃতি,অবয়ব,অবস্থান বিস্তারিতভাবে দেখতে বলুন (যেমন- মুখটি কি উপরে উঠানো বা নিচে নামানো কিনা? চোখের পাতার আকৃতি কেমন) এবং দেখুন শিশুটির অন্য সব কিছু দেখতে কোন অসুবিধা হচ্ছে কিনা।
      যদি শিশুটির দেখতে অসুবিধা হয় তবে আরো বড় ছবি দিতে হবে অথবা সহজ ছবি দিতে হতে পারে।
- "আমি অনুভব করি" এই পৃষ্টার কর্মকান্ড দুই কপি প্রিন্ট করে বক্স আকারে কাটতে হবে এবং বিভিন্ন সাইজের ছবি/শব্দ কার্ড ব্যবহার করে মিলানো খেলা খেলতে হবে এবং দেখতে হবে কোনটি বেশি কার্যকর।
    - যদি শিশুটির দেখতে অসুবিধা হয় তালিকাটিকে শিপের মত করে কাটতে বলুন এবং দুরত্ব বাড়িয়ে দুই রো এর মধ্যে অথবা অন্য ভাবে সাজাতে বলতে হবে।

যখন শিশুরা অনুভূতির সাথে চেহারার মিল করতে পারবে বড়দের কোন ধরনের সাহায্য, প্রাথমিক ধারনা বা কোন প্রকার নির্দেশনা ছাড়া অপরিচিত মুখ এবং জায়গার মিল খুঁজতে তখনই পারবে। তখন আপনি জানবেন তাদের ক্ষমতা আছে বোঝাবার এবং এই প্রতীকগুলো ব্যবহারের।

যোগাযোগ বোর্ড ব্যবহার করা উচিত ঐ সকল শিশুদের ক্ষেত্রে যাদের কথা বলার অসুবিধা আছে।

বানান

বানান করে লিখা এবং লিখে প্রকাশ করা হলো সবচেয়ে পরিচিত উপায় খবর আদান প্রদানের জন্য। কথা বলা ছাড়া এটি মানুষকে যে কোন কিছু বোঝাতে, যোগাযোগ করতে সাহায্য করে, ব্যবহৃত হয় এবং এটি খুবই কার্যকর যোগাযোগের একটি মাধ্যম। বানান করে বা লিখে প্রকাশ করার মধ্যে রয়েছে:

- শিশুরা কাগজে একটি কথা লিখে রাখবে যাতে অন্যরা সেটি পড়তে পারে।
- শিশুরা চোখ বা আঙ্গুলের সাহায্যে নির্দেশ করবে নির্দিষ্ট অক্ষর এর উপর যা একটি অক্ষর চার্টে থাকবে এবং এই ভাবে তাদের তথ্য বানান করে দিন এর জন্য এ, বি, সি বর্ণগুলোর বোর্ড দেখতে পারেন
- বড়রা অক্ষরগুলো পড়তে থাকবে এবং শিশুরা সঠিক অক্ষর শুনলে সংকেত দিবে টেবিলের উপর চাপড়িয়ে।

বানান করে লিখে প্রকাশ করে সমস্যা তুলে ধরতে পারে:

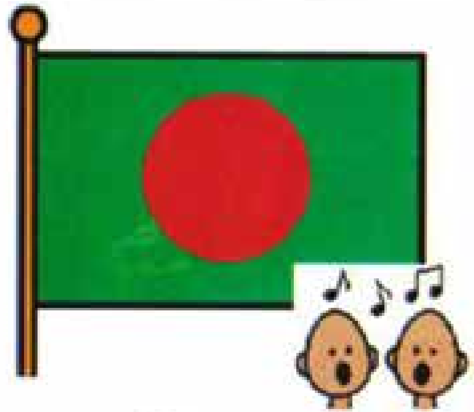
- অনেক প্রতিবন্ধী শিশুদের সমস্যা থাকে বানান শেখার
- এটি একটি ভাব প্রকাশের ধীর ব্যবস্থা

বানানের মাধ্যমে যোগাযোগ, সে সকল শিক্ষকদের জন্য প্রযোজ্য যারা অক্ষর চিনতে পারে এবং পড়তে ও কিছু বানান করতে পারে (বানান করে যোগাযোগের মাধ্যমে শিশু পড়তে ও লিখতে পারার দক্ষতাও উন্নতি করতে পারে)।

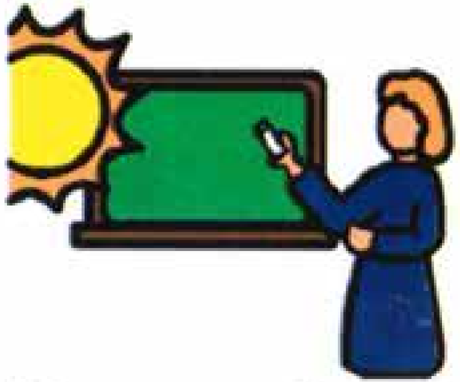
কথা তৈরীর যন্ত্র

কথা বলার যন্ত্র একগুচ্ছ প্রতীক/ছবি এবং শব্দ ব্যবহার করে কথা তৈরী করে। কথা তৈরীর যন্ত্র সম্পর্কে বাংলাদেশে খোঁজ খবর নিতে হবে বিভিন্ন প্রতিবন্ধী প্রতিষ্ঠান যারা কথা তৈরীর যন্ত্র বানায়/আমদানী করে। কথা তৈরীর যন্ত্র স্বাভাবিক ভাবেই খুবই দামী হয়ে থাকে এবং নিবিড় প্রশিক্ষণ দিতে হয় শিশুকে, পরিবার এবং শিক্ষকদের এই যন্ত্র কার্যকরভাবে শিখার জন্য।

দলগত থেরাপীর কার্যক্রমের ছবির কার্ড



জাতীয় সঙ্গীত

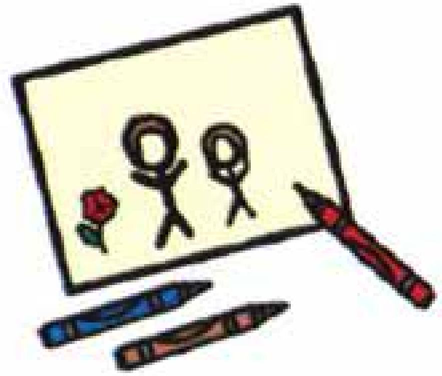


দিন সম্পর্কে জানা

গান করা

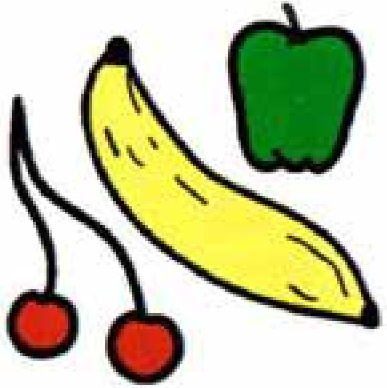
অঙ্গভঙ্গি

লেখা

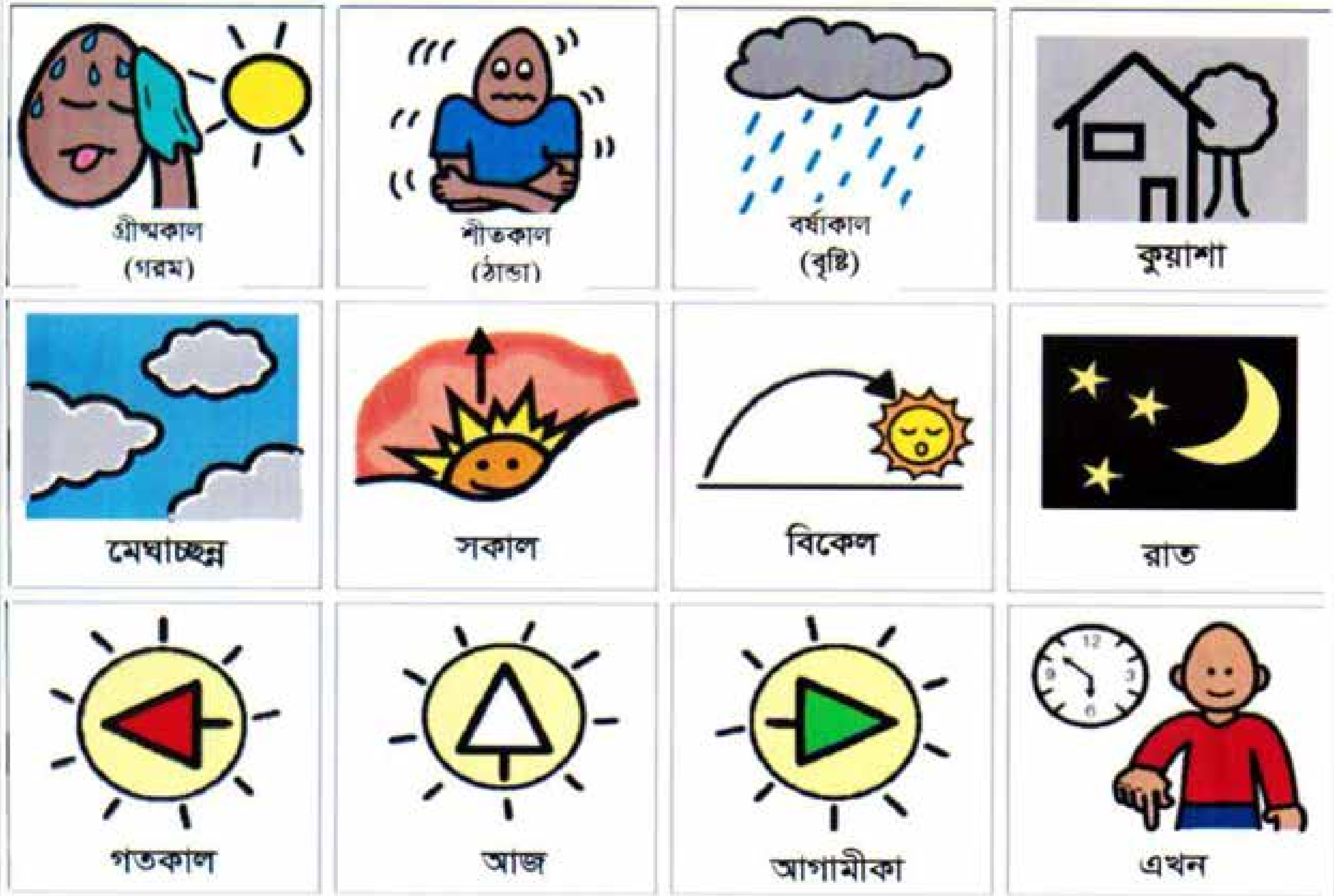


ছবি আঁকা

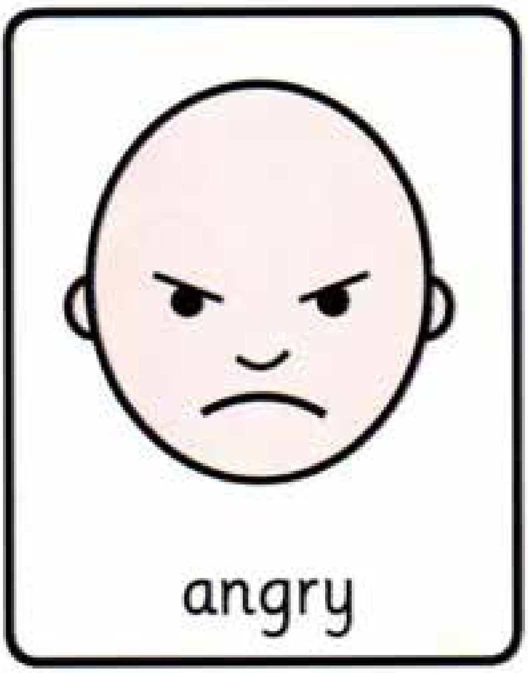
দলগত থেরাপীর কার্যক্রমের ছবির কার্ড

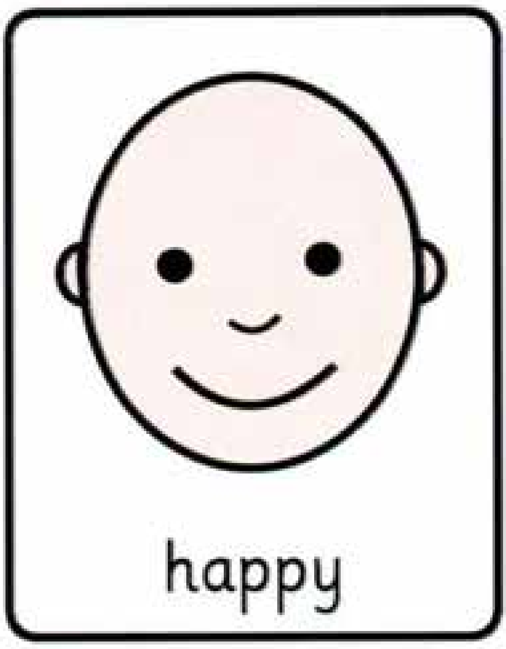
গল্প	নাচছে	 নাস্তা
টয়লেট		

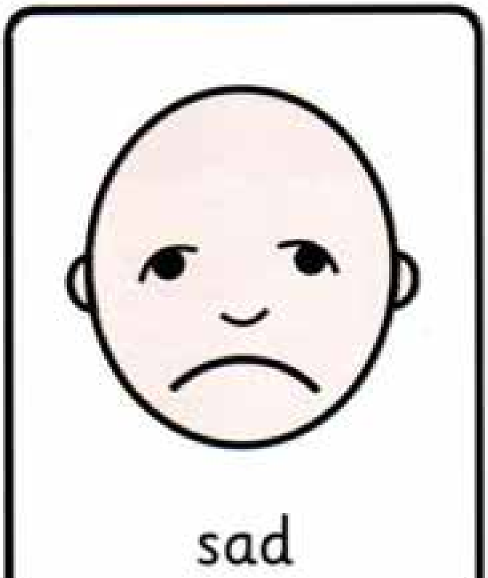
যোগাযোগ বোর্ড সম্পর্কে পরিচিতি



আমার অনুভূতির ছবির কার্ড

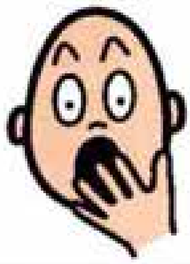




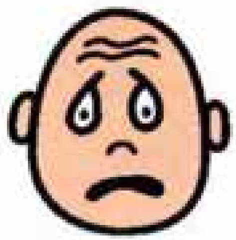


অনুভূতি

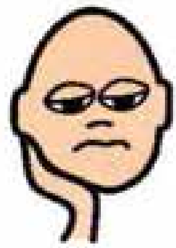
ভীত



ভীত

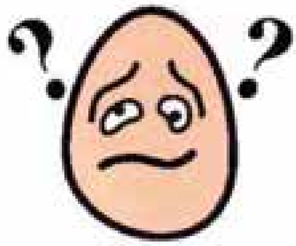


উদাস

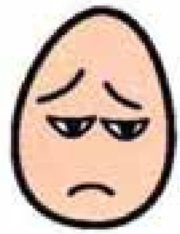


ঠান্ডা

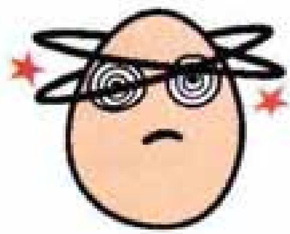
বিষন্ন



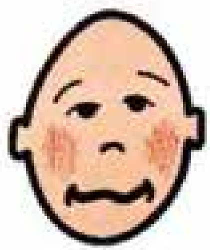
হতাশ



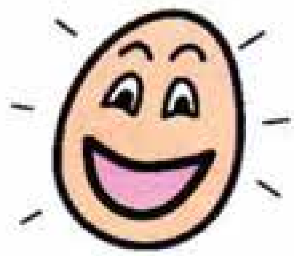
হতবুদ্ধি



বিভ্রান্ত

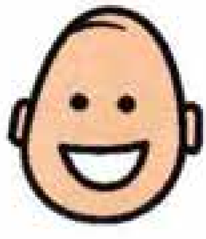


অধির

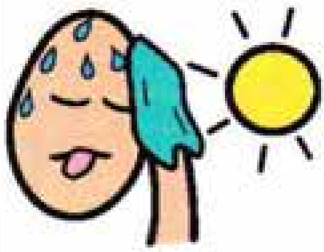


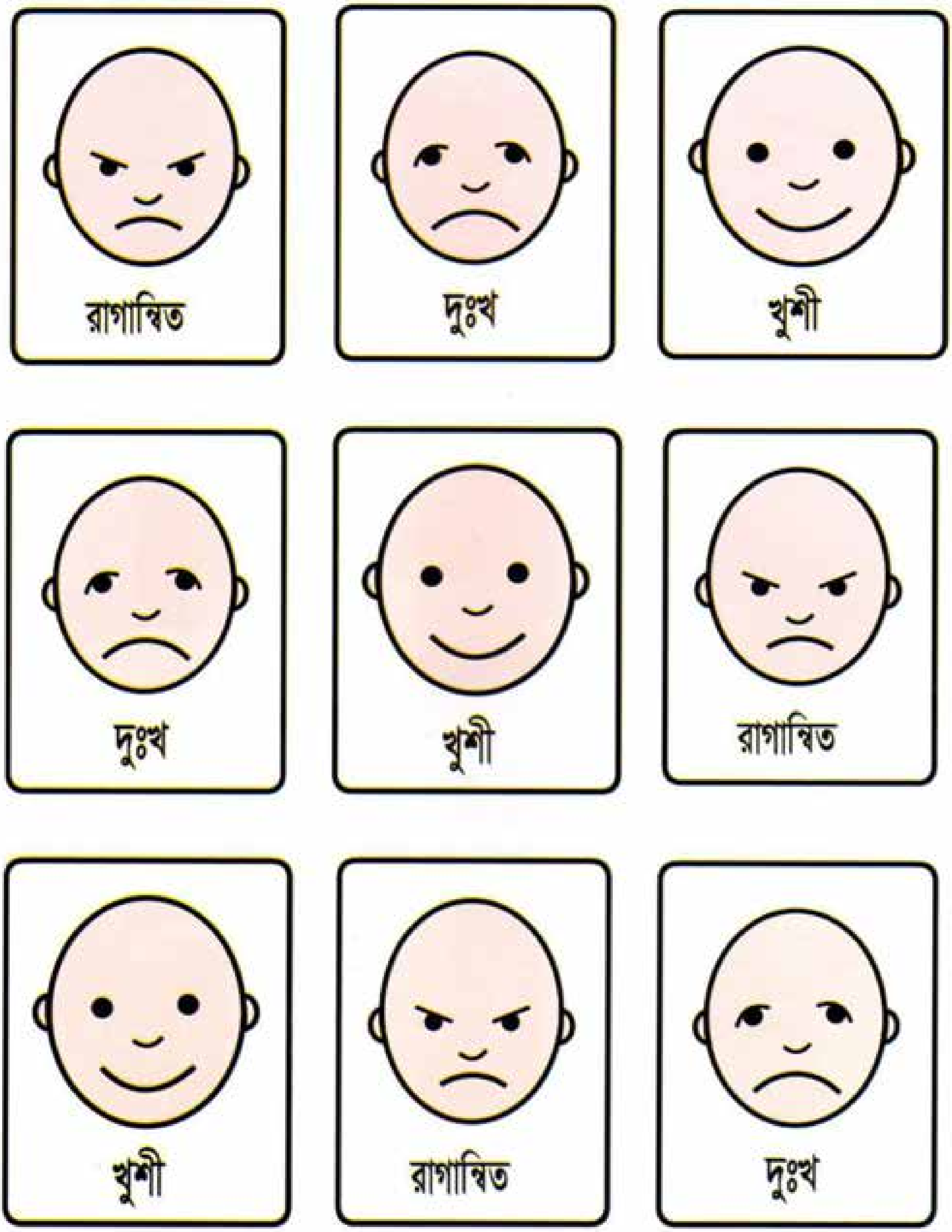
হতাশ

খুশী



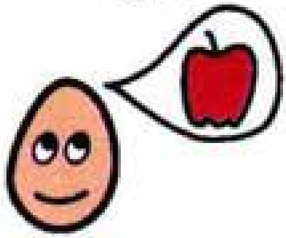
গরম



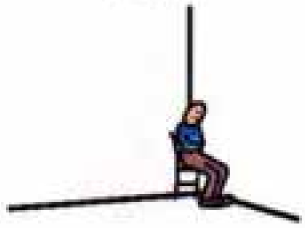

রাগান্বিত
দুঃখ
খুশী
দুঃখ
খুশী
রাগান্বিত
খুশী
রাগান্বিত
দুঃখ

অনুভূতি

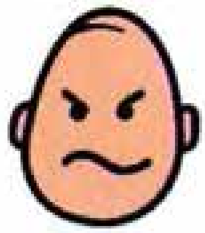
ক্ষুধার্ত



একাকী

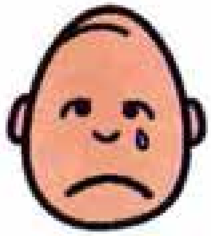


বিকৃতবুদ্ধি

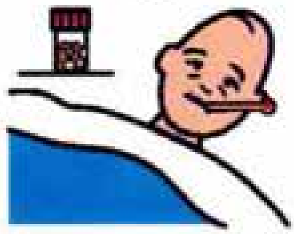


গর্বিত

দুঃখিত



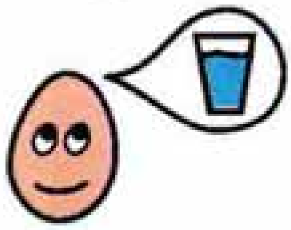
অসুস্থ



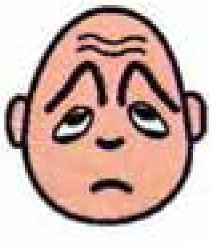
অসুস্থ

অবাক

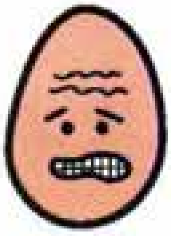
তৃষ্ণার্ত



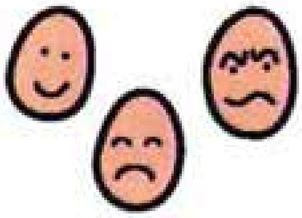
ক্লান্ত



চিন্তিত



অনুভূতি



কাজ সমূহের চিহ্ন/প্রতীক

খাওয়া

পান করা

ঘুমানো

হাঁটা

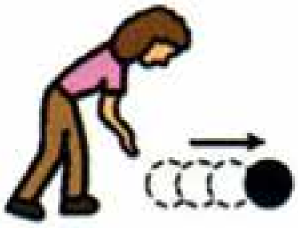
হাঁটা

ধাক্কা দেওয়া

টানা

হামাগুড়ি

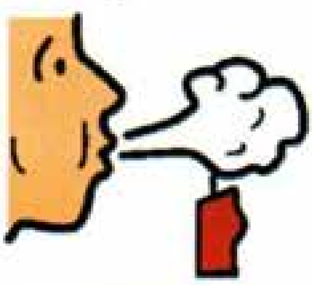
ঘুরানো



ধরা

ছুঁড়ে মারা

ফু দেওয়া



YES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	NO
It starts with...	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	I'm not sure.
New word	K	L	M	N	O	P	Q	R	S		I made a mistake I'll start again
I'd like to ask you something	T	U	V	W	X	Y	Z	?			Thank you

Developed by Spectronics in collaboration with Scope www.scopevic.org.au

Instructions for use: This Alphabet Board is designed for people who either cannot talk or have speech that is difficult to understand, but have literacy skills and can spell all or most words. If you think the person has something they need to tell you:

1. Place the board in front of the person
2. Ask the person to spell out what they want to say
3. Check how they are going to access the board ie, with their fingers or by eye pointing
4. Clarify what was said by repeating back the word

Spectronics
Inclusive Learning Technologies

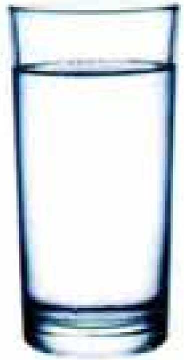
www.spectronicsinoz.com
www.spectronics.co.nz

যোগাযোগ বোর্ডের উদাহরণ

প্রিয়ার যোগাযোগ বোর্ড এ সাধারণ চাহিদা

(উদাহরণ)

খাবার খাওয়া



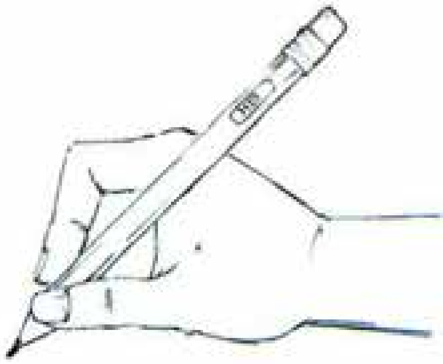
পানি খাওয়া

টয়লেটের সময়

ঘুমানোর সময়

প্রিয়ার যোগাযোগ বোর্ড পছন্দের খেলা

(উদাহরণ)

গল্প পড়া	গান করা
বাহিরে খেলাধূলা	 আঁকা/লিখা

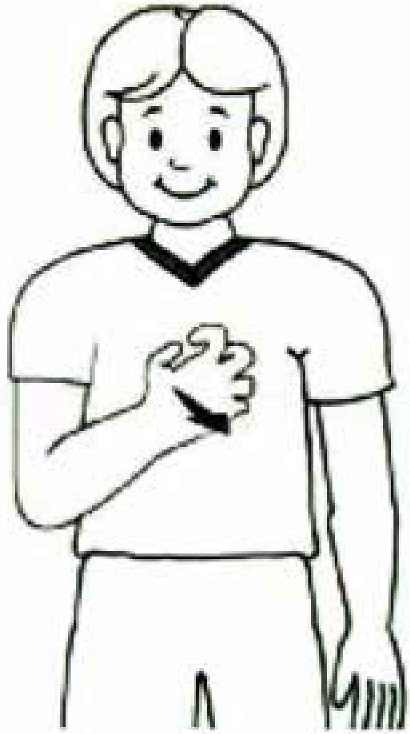
যোগাযোগ বোর্ডের রং পছন্দ করা

(উদাহরণ)

লাল	হলুদ	গোলাপী	সবুজ	সাদা
বেগুনী	কমলা	নীল	বাদামী	কালো

যোগাযোগ বোর্ডের মাধ্যমে বেশী ও শেষ পছন্দ করা

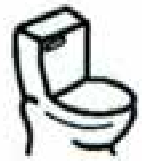
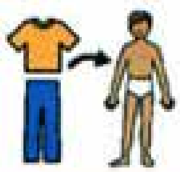
(উদাহরণ)



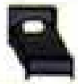
আরো অধিক বা বেশী

শেষ

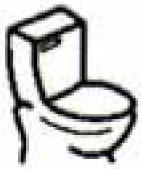
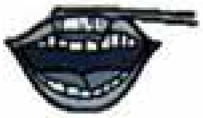
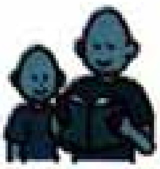
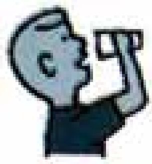
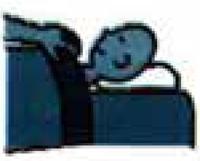
চোখ দিয়ে দেখা যায় এ রকম সময়সূচী

বিদ্যালয়ে যাওয়ার প্রস্তুতি		যেটা শেষ হয়েছে ✓ টিক দিন
১	 টয়লেটে যাও।	
২	 পোশাক পড়া।	
৩	সকালের নাস্তা	
৪	দাঁত মাজা	
৫	চুল আচড়ানো	
৬	ব্যাগ প্রস্তুত করা	

চোখ দিয়ে দেখে করা যায় এ রকম সময়সূচী

বিছানায় যাওয়ার প্রস্তুতি 

✓ যেটা শেষ হয়েছে টিক দিন

	 টয়লেট যাও।	
	 দাঁত ব্রাশ করা।	
	পায়জামা পরা।	
	 একটা বই পড়া।	
	 পানি খাওয়া।	
	 বিছানায় যাওয়া এবং ঘুমানো।	

House # 09, Flat - A5 & B3, Road # 2/1, Banani R/A, Dhaka-1212, Bangladesh.
Tel : +88-02-55040839, Mobile : +88-01819-245060
E-mail : childsightfoundation@gmail.com, www.csf-global.org

© CSF Global 2016

Perkins INTERNATIONAL

Australian Volunteers For International Development