

আমাদের আঁশি

সহায়ক সহায়িকা





সম্পাদনায়

ড. নূর মোহাম্মদ

সম্পাদনা পরিষদ

সানজিদা ইসলাম

ডা. সুমিতা আহমেদ

কানিজ গোফরানী কোরায়শী

ডা. কল্লোল চৌধুরী

তৌফিকুল করিম চৌধুরী

কৃতজ্ঞতায়

কাজী সুরাইয়া সুলতানা

ডা. দিবালোক সিংহ

রিচার্ড লেইস

কারিকুলাম প্রণয়নে

কামরুন্নাহার কনা

তানভীর ইসলাম

মালিহা আহমেদ

নীলিমা নাসরীন

ইরতেজা আবরার

অলংকরণে

জাহিদা হক চৈতী

প্রকাশ কাল

মার্চ ২০২০

ISBN

মার্চ ২০২০

আমাদের কথা

নিজেকে খুঁজে পাওয়ার প্রয়াসেই রচিত ‘আমাতে আমি’। এটি কৈশোরবান্ধব একটি ম্যানুয়াল, যেটি প্রাণনে সংশ্লিষ্ট ছিলাম আমরা পাঁচজন তরুণ-তরুণী, যারা এই তো কিছুদিন আগেই কৈশোরকাল পেরিয়ে এসেছি মনে হয়।

বাংলাদেশের অধিকাংশ তরুণ-তরুণীই তাদের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানার ও সেবা গ্রহণের সুযোগ পায় না। আমরাও এই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়েই আমাদের কৈশোর পার করেছি। অথচ, এই বিষয়গুলো আমাদের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। আমাদের পরবর্তী প্রজন্মের কথা মাথায় রেখেই মূলত উদ্যোগটি নেওয়া। পিএসটিসি-কে ধন্যবাদ জানাচ্ছি এরকম একটি কাজে আমাদেরকে সংশ্লিষ্ট করার জন্য। আমরা চেষ্টা করেছি আমাদের অভিজ্ঞতা ও পারিপার্শ্বিকতা থেকে লব্ধ জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে প্রয়োজনীয় নির্দেশনা অনুযায়ী বাস্তবসম্মতভাবে ম্যানুয়ালটি প্রণয়ন করতে। এই ক্ষেত্রে আমাদেরকে সর্বোচ্চ স্বাধীনতা দিয়েছেন এই ম্যানুয়ালটির সম্পাদক, পিএসটিসি-এর নির্বাহী পরিচালক ড. নূর মোহাম্মদ।

‘আমাতে আমি’ রচনাকালে আমাদেরও অনেক নতুন অভিজ্ঞতা হয়েছে, অনেক ভুল ধারণার অবসান ঘটেছে, অনেক বিষয়েই আমরা নতুন করে জেনেছি। ম্যানুয়ালটি প্রণয়ন করতে গিয়ে আমরা বিভিন্ন ধাপে প্রশিক্ষণের মধ্য দিয়ে গিয়েছি, রচনায় আমরা যারা ছিলাম তাদের মধ্যেও একটি সুন্দর বোঝাপড়ার সম্পর্ক তৈরি হয়েছে। এই দলগত কাজ করতে গিয়ে আমরাও একে অপরকে জেনেছি, ভালো বন্ধু হয়েছি। আমরা আশা করছি, তরুণ-তরুণীদের তাদের বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে এমনকি জীবনের যে কোন চ্যালেঞ্জে মোকাবেলা করে ক্রান্তিকালে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করবে এই ম্যানুয়ালটি এবং এটি যদি তরুণ-তরুণীদের জীবনে কোনভাবে কাজে আসে তবেই আমাদের এ পরিশ্রম সার্থকতা পাবে।

আমরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি ‘হ্যালো আই এম’ প্রকল্পের প্রতি যে প্রকল্পটি নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে আমাদের দেশের তরুণ-তরুণীদের জন্য। আরও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি পিএসটিসি-এর প্রতি এবং সর্বোপরি এই প্রতিষ্ঠানের নির্বাহী পরিচালক শ্রদ্ধেয় ড. নূর মোহাম্মদ এর প্রতি। সবার প্রতি রইল শুভ কামনা।

কারিকুলাম প্রণয়ন টীম

সম্পাদকীয়

‘আমাতে আমি’ নামের মধ্যেই লুকিয়ে আছে এর সার কথা কি হতে পারে। তারুণ্য দীপ্ত একটি দল এর প্রণয়নে নিয়োজিত ছিল। তারা তাদের কথায় লিখেছে - নিজেকে খুঁজে পাওয়ার প্রয়াসে ‘আমাতে আমি’। জানি না এরা নিজেদেরকে খুঁজে কতটুকু পেয়েছে, তবে এই রচনার প্রতিটি ধাপে তাঁরা এক ধরণের ‘গ্রুপিং’ এর মধ্য দিয়ে গিয়েছে। তাঁরা সত্যি তাদেরকে খুঁজে পেতে অন্ত্যন্ত সচেষ্ট ছিল। এ ম্যানুয়ালের প্রয়োজনে সৃষ্ট প্রতিটি চরিত্র তাদের অবদান। তাদের ‘চিন্তা’, ‘উপস্থাপনা’, ‘ধারণা’, কিংবা ‘ফিরে দেখা’ (কি শিখলাম) সবই তাদের সম্মিলিত চিন্তার ফসল।

এ ম্যানুয়ালটির মূল বিষয় হলো- যারা তরুণ-তরুণীদের সাথে তাদের বেড়ে উঠা নিয়ে কথা বলবে তারা একটা নির্দেশনা পাবে, আলোচনাটা পরিচালনা করার। কেন্দ্রে আছে - ‘বাল্যবিয়ে’ বন্ধ করার বিষয়টি। কিন্তু ‘বাল্যবিয়ে’ নিয়ে কথা বলতে গেলেই আরো যে সব বিষয় এসে পড়ে তার সম্মিলনও এখানে ঘটানো হয়েছে। সর্বমোট নয়টি বিষয় ও কিছু উপ-বিষয় যুক্ত হয়েছে। সব কিছু যথেষ্ট ‘সংবেদনশীল’, কাজেই সেটা মাথায় রেখে তরুণদের উপযোগী করে লেখার চেষ্টা করেছে তরুণ লেখকরা। আশা করছি লক্ষ্যদলের কাছে এটি গ্রহণযোগ্যতা পাবে।

তারুণ্য এবং যৌন, প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার - আমার কর্মজীবনের অভিজ্ঞতায় আবেগের একটা বিষয়। এজন্য শত ব্যস্ততার মাঝেও কাজটি আগ বাড়িয়ে নেয়া। আমার সহকর্মী ডা. সুমিতা আহম্মেদ-সহ তরুণ লেখকরা আমাকে যে সহ্য করতে পেরেছেন, সে জন্য তাদের বিশাল ধন্যবাদ পাওনা। আশা করছি ‘আউটপুটটা’ একেবারে খারাপ হয়নি।

ড. নূর মোহাম্মদ

২৯ ফেব্রুয়ারি ২০২০

সূচিপত্র



বাল্যবিয়ে

৭



বন্ধুত্ব ও সম্পর্ক

১৩



ভালোলাগা-ভালোবাসা

১৯



জেডার ভাবনা

২৫



যৌন ও যৌনতা

৩১



ছেলেদের স্বাস্থ্য

৩৭



মাসিক স্বাস্থ্যবিধি

৪৩



নিরাপদ মাতৃত্ব

৪৯



জীবন দক্ষতা

৫৫



বেড়ে ওঠা

৬১



যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার

৬৭



বাল্যবিয়ে



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, সাইন পেন

পাঠের উদ্দেশ্য

- বাল্যবিয়ে কী ও এর ভয়াবহ পরিণতি সম্পর্কে জানা
- বাল্যবিয়াকে 'না' বলতে পারার কৌশল
- বাল্যবিয়ে প্রতিরোধ কার কী দায়িত্ব তা জানা

চিন্তা করি

কুসুম ১৪ বছর বয়সী একজন কিশোরী। সে তার পরিবারের সাথে গ্রামে থাকে, অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী। তার স্বপ্ন যে সে অনেক বড় হবে। কিন্তু তার বাবা মা অনেক গরিব এবং তার আরও তিন বোন ও এক ভাই আছে। সেজন্য তার বাবা মা তাকে এই বয়সে বিয়ে দিতে চাচ্ছে। কুসুম এত কম বয়সে বিয়ে করতে চায়না। কিন্তু তার পরিবার তাতে রাজি নয়, তারা জোর করেই কুসুমের বিয়ে ঠিক করে।

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠ আলোচনা	০৫ মি
২.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৩.	চিন্তা করি	১০ মি
৪.	প্রাথমিক ধারণা	১৫ মি
৫.	উপস্থাপনা	২০ মি
৬.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

বাল্যবিয়ে আমাদের দেশে এক ভয়ানক রোগের মত ছড়িয়ে গিয়েছে। কিন্তু দুঃখের কথা এই যে আমাদের দেশে এখনো বাল্যবিয়াকে কোন বড় সমস্যা বলে মনে করা হয়না। তারা বাল্যবিয়ের কুফল সম্পর্কে ভালোভাবে জানে না। মেয়ে একটু বড় হলেই বাবা মা তার বিয়ে দেয়ার কথা ভাবতে শুরু করে। মেয়ে লেখাপড়া শিখে নিজের পায়ে দাড়িয়ে আয় রোজগার করতে পারবে এই কথাটা বেশীরভাগ বাবা মার মাথায় একেবারেই আসে না। এর ফলে অনেক মেয়ের লেখাপড়া শিখে নিজের পায়ে দাঁড়ানোর স্বপ্ন নষ্ট হয়ে যায়। অল্প বয়সে যারা বিয়ে করে তারা আর শৈশব-কৈশোরের মত স্বাধীন জীবনযাপন করতে পারে না। বিশেষ করে মেয়েরা সম্পূর্ণরূপে গৃহবন্দী হয়ে যায়। শ্বশুরবাড়ির বিভিন্ন ধরনের কাজ তাদের কাঁধে চেপে বসে। অনেকের সময়মত ও প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়া-দাওয়া ও বিশ্রাম করা হয় না। ফলে তারা অপুষ্টিতে ভুগতে থাকে। সংসার জীবন শুরু করার এবং মা হবার জন্য একজন কিশোরীর মানসিক পরিপক্বতা ও শরীর সন্তান ধারণ বা প্রসবের উপযোগী থাকে না। ২০ বছর বয়সে মেয়েদের শরীর পূর্ণতা প্রাপ্তির আগেই যদি কেউ সন্তান ধারণ করে তাহলে তার দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হয়। এরকম ক্ষেত্রে প্রসবের সময় নানা জটিলতা দেখা দেয়। কখনও মায়ের মৃত্যু হয়, কখনও বা শিশুর। মৃত্যু যদি নাও ঘটে অপ্রাপ্তবয়স্ক মা প্রতিবন্ধী শিশু জন্মদান করতে পারে। বাল্যবিয়ে শুধু ব্যক্তিগত ক্ষতিই করে না; পারিবারিক ও সামাজিক

ভাবেও ক্ষতি করে থাকে। অথচ যদি আমরা একটু সহজ করে চিন্তা করি, মেয়েরা বিভিন্ন কাজ করতে পারে নিজেকে সাবলম্বী হিসেবে গড়ে তোলার জন্য, একজন মেয়ে হতে পারেন একজন শিক্ষক, ডাক্তার, শিল্পী, উদ্যোক্তা এবং একজন শিক্ষিত মা, যা একটি শিক্ষিত জাতি গঠনে সহায়তা করবে।

উপস্থাপনা

(কুসুমের ক্লাস টিচার নার্গিস ক্লাসে কুসুমকে অমনোযোগী লক্ষ করেন। ক্লাসের পর তিনি কুসুমকে ডাক দেন)



নার্গিস

কুসুম, আজকে ক্লাসে তোমাকে মন-মরা হয়ে থাকতে দেখলাম। কিছু হয়েছে?

কুসুম

না মানে তেমন কিছু না, আপা।



নার্গিস

তুমি নির্ভয়ে আমাকে বলতে পার।

কুসুম

আমার বাবা আমাকে পাশের গ্রামের মাতবরের ছেলের সাথে বিয়ে দিতে চাইছে। কথা পাকাপাকি হয়ে গেছে।



নার্গিস

বলো কি? তোমার তো বিয়ের বয়সই হয়নি। তোমার বাবা-মার সাথে সরাসরি কথা বল। অল্প বয়সে বিয়ের অনেক ক্ষতিকর দিক রয়েছে। লেখাপড়া না শিখলে তোমার নিজের পায়ে দাঁড়ানোর সম্ভাবনা নষ্ট হয়ে যাবে। এমনকি এ বয়সে গর্ভবতী হলে তোমার মৃত্যুর ঝুঁকিও আছে।

কুসুম

আমি তাদের বুঝাতে পারছি না। আমার স্বপ্ন, আমি পড়াশোনা শেষ করে বড় চাকরি করব।





নার্গিস

তোমার পরিবারে এমন কেউ কি আছে যে তোমার মা বাবার সাথে কথা বলে তাদের বুঝাতে পারবে?

কুসুম

আমার এক চাচাতো ভাই ঢাকা শহরে চাকরি করে। আমি তার সাথে কথা বলতে পারব। কিন্তু এতেও যদি না হয়?



নার্গিস

তাহলে আইনের সহায়তা নিতে হবে। বাল্যবিয়ে নিরোধ আইন ২০১৭ অনুসারে অপ্রাপ্তবয়স্ক কাউকে জোর করে বিয়ে দিলে কারাদন্ড ও জরিমানার বিধান আছে।

কুসুম

কিন্তু আপা, আমার বাবাতো একজন দরিদ্র কৃষক। ছেলের পরিবার কোনো যৌতুক দাবি করেনি। বাবাকে আইনের আওতায় এনে আমি শাস্তি ভোগ করাতে চাইনা।



নার্গিস

মা, তুমি বুঝতে পারছোনা কত বড় ভুল হবে এখন বিয়ে করলে। তোমার এখনো পরিবারের দায়িত্ব নেওয়ার মত বয়স হয়নি। ছেলের পরিবার থেকে তুমি অমানবিক নির্যাতনের মুখে পড়তে পার।

কুসুম

তাহলে আমি কী করব? ঘর থেকে পালানো ছাড়া তো কোনো উপায় দেখছি না।



নার্গিস

তুমি এত দুশ্চিন্তা করবেনা। আমি গ্রামের চেয়ারম্যান সাহেবের সাথে কথা বলব। নিশ্চয়ই আমরা তোমার বাবাকে বুঝাতে সক্ষম হব।

কুসুম

আচ্ছা, আপা।





নার্গিস

যদি তোমার তাত্ক্ষণিক সাহায্য প্রয়োজন হয়, ১০৯ নাম্বারে ফোন করে নারী অধিকার হেল্পলাইনে কথা বলতে পার।

কুসুম

আপনাকে অসংখ্য ধন্যবাদ।



আমরা যা শিখলাম

- বাল্যবিয়ের ভয়াবহ পরিণতি
- বাল্যবিয়েকে 'না' বলা
- বাল্যবিয়ে প্রতিরোধে আমাদের দায়িত্ব



সহায়ক তথ্য

বাল্যবিয়ে

ধারণা

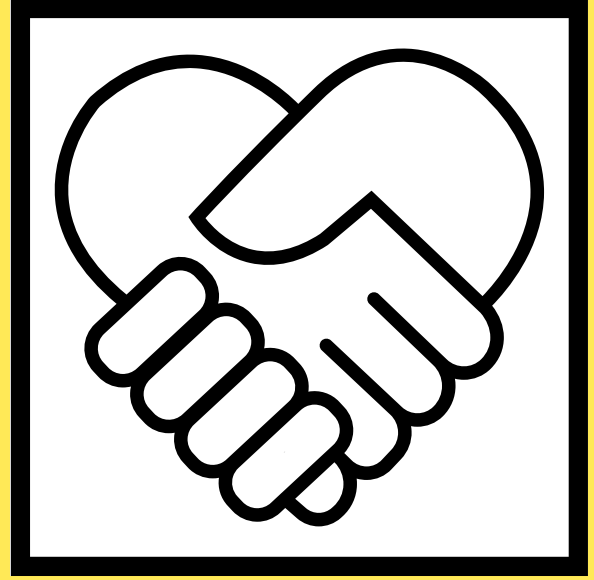
আইনের দৃষ্টিতে “বাল্যবিয়ে” অর্থ এমন বিয়ে যার কোন এক পক্ষ বা উভয়পক্ষ “অপ্রাপ্ত বয়স্ক”। অর্থাৎ মেয়ের বয়স ১৮ হয়নি বা ছেলের বয়স ২১ হয়নি এমন বিয়ে বাল্যবিয়ে।

জেনে রাখি

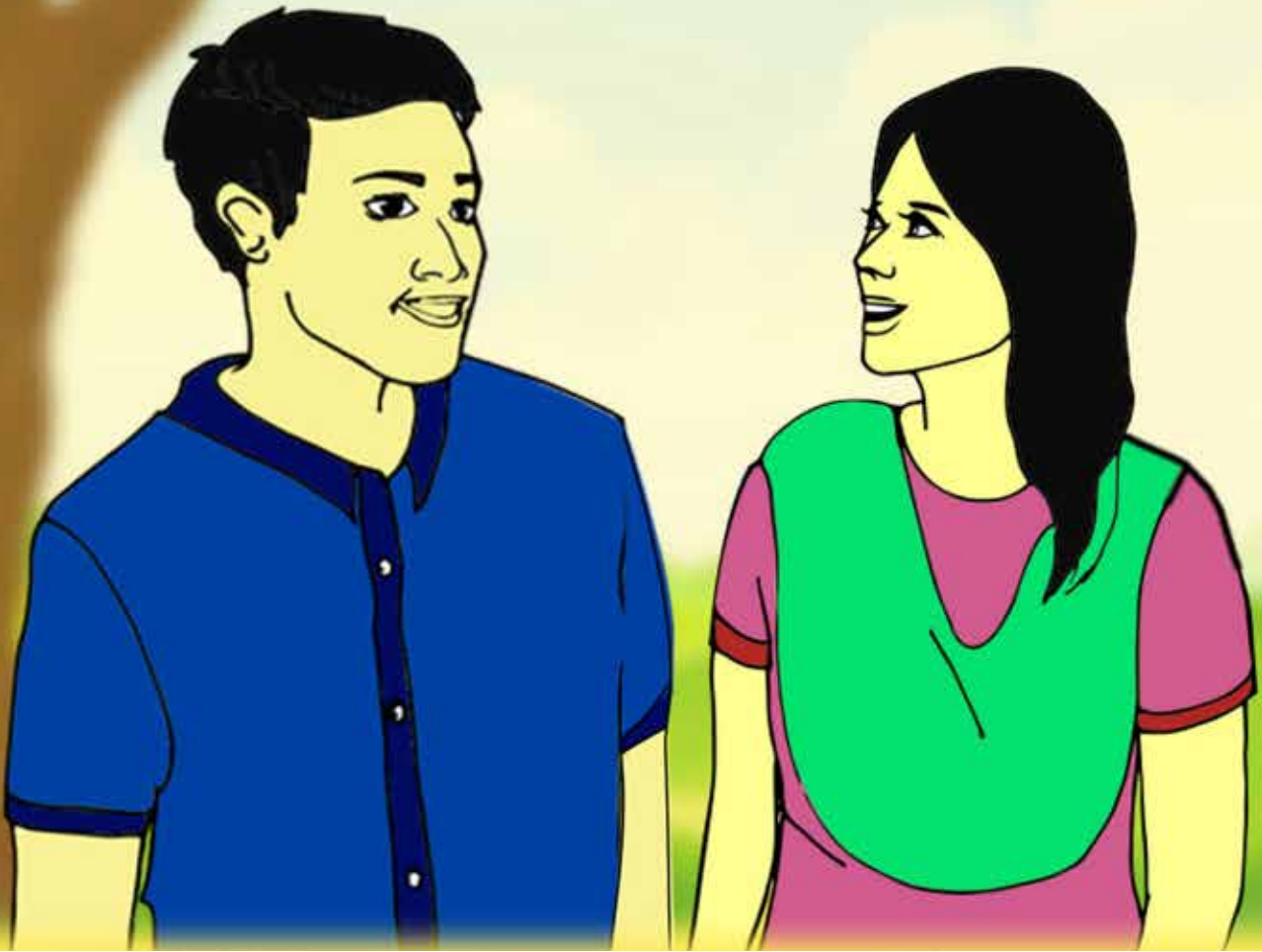
- ইউনিসেফের পরিসংখ্যান অনুযায়ী, এশিয়ার দেশগুলোর মধ্যে বাংলাদেশে বাল্যবিয়ের হার সবচেয়ে বেশি। ১৮ বছর বয়স হওয়ার আগেই বাংলাদেশের ৬৬ শতাংশ মেয়ের এবং একই বয়সের ৫ শতাংশ ছেলের বিয়ে হচ্ছে।
- মা হতে গিয়ে প্রতি ২০মিনিটে একজন মা মারা যাচ্ছেন। প্রতি ঘন্টায় মারা যাচ্ছে একজন নবজাতক। আর বেঁচে থাকলেও অনেক সময় তাকে নানা শারীরিক ও মানসিক জটিলতার মুখোমুখি হতে হয়।
- অপ্রাপ্তবয়স্ক মা প্রতিবন্ধী শিশু জন্মদান করতে পারে।
- বাল্য বিবাহের ফলে বিবাহ বিচ্ছেদের আশঙ্কা তৈরি হওয়া ছাড়াও নানা পারিবারিক অশান্তি দেখা দেয়।
- বাল্যবিবাহ রোধ করতে সরকার নানা মাত্রায় শাস্তি ও জরিমানার ব্যবস্থা করেছে, উভয়ের ক্ষেত্রে ৫০- ১ লক্ষ টাকা পর্যন্ত জরিমানা এবং সেইসাথে ২ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড।

যা করা প্রয়োজন

- বাল্যবিবাহ আইন বাস্তবায়ন করতে হবে।
- বাল্যবিয়ের কুফল সম্পর্কে সবাইকে সচেতন করতে হবে।
- বাল্যবিয়ে বন্ধ করতে উপজেলা নির্বাহী কর্মকর্তা, নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট, উপজেলা মহিলা বিষয়ক কর্মকর্তা, উপজেলা প্রাথমিক বা মাধ্যমিক শিক্ষা কর্মকর্তা, থানার ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, স্থানীয় সরকারের প্রতিনিধির সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- ১০৯ এ ফোন করে সাহায্য চাইতে হবে।



বন্ধুত্ব ও সম্পর্ক



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, সাইন পেন

পাঠের উদ্দেশ্য

- আমাদের জীবনে বন্ধুর গুরুত্ব ও ভূমিকা
- বন্ধুত্ব ও ভালোবাসা সম্পর্কিত কিছু প্রাথমিক ধারণা
- বাবা-মা ও অভিভাবকের সাথে পরিবর্তিত সম্পর্কগুলো উপলব্ধি করতে পারা
- সমাজের চোখে বন্ধুত্ব ও ভালোবাসা
- নেতিবাচক সম্পর্কের কিছু বৈশিষ্ট্য

চিন্তা করি

মুক্তি ও সৌরভ ভালো বন্ধু। একদিন তারা স্কুল থেকে বাড়ি ফিরছিল। হঠাৎ তারা খেয়াল করলো, রাস্তার পাশে চায়ের দোকানে বসা কিছু লোক তাদের দিকে কৌতূহলী দৃষ্টিতে তাকিয়ে আছে।

কিছুর এগিয়ে মুক্তি সৌরভকে জিজ্ঞাসা করলো, ওরা আমাদের দিকে এভাবে তাকিয়ে ছিল কেন? ওরা কি আমাদের দেখে অন্য কিছু ভেবেছে?

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠের আলোচনা	০৫ মি
২.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৩.	চিন্তা করি	০৫ মি
৪.	প্রাথমিক ধারণা	১০ মি
৫.	উপস্থাপনা	১৫ মি
৬.	অনুশীলনী- আমি এবং আমার পারিপার্শ্বিকতা	১৫ মি
৭.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

আমাদের জীবনে চলার পথে অনেক মানুষের সঙ্গেই হৃদয়তা তৈরি হয়। কখনো কখনো এই সম্পর্কগুলো বন্ধুত্বে পরিণত হয়। দুজনের মধ্যে পারস্পরিক ভালোলাগা ও সমঝোতার নামই বন্ধুত্ব। জীবনের বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন মানুষের সাথে বন্ধুত্ব হয়। ছোটবেলার খেলার সাথী বা স্কুলের সহপাঠীরাই সাধারণত আমাদের প্রথম বন্ধু হয়ে উঠে।

বন্ধুদের সাথে আমরা আমাদের মনের বিভিন্ন অনুভূতি ভাগাভাগি করে নেই। হাসি, আনন্দ, কষ্ট, রাগারাগি, খেলাধুলা ও পড়ালেখা সবই বন্ধুত্বের চর্চার বিষয়। তবে জীবনের প্রতিটি বন্ধুই যে আমাদের জন্য ইতিবাচক তাও নয়। অনেক সময় বন্ধুদের কিছু বাজে স্বভাব আমাদের প্রভাবিত করতে পারে। তাই কার সাথে বন্ধুত্ব করবো কিংবা রাখব সে বিষয়ে আমাদের সচেতন থাকতে হবে। সহপাঠী বা খেলার সাথী ছাড়াও আমাদের পরিবারের সদস্যরাও আমাদের বন্ধু হতে পারে। যেমন সমবয়সী কাজিনদের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকতে পারে। এছাড়াও আমাদের বাবা মা আমাদের সবচেয়ে অকৃত্রিম বন্ধু যারা সবসময় আমাদের পাশে থাকে।

বন্ধুত্ব ও সম্পর্ক

এই বন্ধুত্ব ফলে একজন অপরের নানা সমস্যা বুঝতে পারে তখন তারা বিভিন্ন খারাপ কাজ (যেমন: ইভ টিজিং বা যৌন হয়রানি) থেকে বিরত থাকে এবং পরস্পরের প্রতি হয়ে উঠে শ্রদ্ধাশীল। একই সাথে সূর্য্যবোধও গড়ে উঠে।

বন্ধুত্ব ছাড়াও অন্য এক ধরনের সম্পর্ক আছে যা আমাদের মনে অন্যরকম অনুভূতি এনে দেয়, যে অনুভূতির নাম 'ভালোলাগা' যা 'ভালোবাসায়' পরিণত হতে পারে। এই অনুভূতি সাধারণত তৈরি হয় বিপরীত লিঙ্গের প্রতি। আবার অনেক সময় সমলিঙ্গের কারো প্রতিও এই অনুভূতি তৈরি হতে পারে। মনের এই অনুভূতি বিনিময়কে আমরা 'প্রেম'ও বলি। বয়ঃসন্ধিকালে সাধারণত ভালোলাগার ও ভালোবাসার অনুভূতিগুলো ধীরে ধীরে তৈরি হয় ও প্রকাশ হতে থাকে। কার প্রতি ভালোলাগা বা ভালোবাসা তৈরি হবে সেরকম কোন ধরাবাধা নিয়ম নেই। কারো আচরণ, কথাবার্তা ও চালচলন আমাদের ভালো লাগলে কিছু ক্ষেত্রে তার প্রতি ভালোবাসার অনুভূতি সৃষ্টি হতে পারে। ভালোলাগা থাকলেই যে ভালোবাসা তৈরি হবে এমনটি নাও হতে পারে।

উপস্থাপনা

সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের মাঝ থেকে দুইজনকে ডেকে নিবেন মুক্তি ও সৌরভ চরিত্রে বন্ধুত্ব ও সম্পর্ক সংক্রান্ত বিষয়সমূহ উপস্থাপন করার জন্য।



মুক্তি

সৌরভ তোমার সাথে কিছু কথা আছে।

সৌরভ



হ্যাঁ, বল।



মুক্তি

সেদিন সন্ধ্যায় পরীক্ষার রুটিন জানার জন্য আমার মায়ের মোবাইলে কল দিয়েছিলে, মা তখন বিষয়টি ঠিকভাবে নেয়নি। মা আমার সাথে স্বাভাবিকভাবে কথা বলছে না। আমি কী করতে পারি, বলতো?

সৌরভ



বিষয়টি আসলে এমন না। তুমি তার সাথে সরাসরি বিষয়টি নিয়ে কথা বলতে পারো। এর আগে যখন তুমি আমার আম্মুর ফোনে কল করেছিলে, আম্মু অন্য ভাবে নিয়েছিল। আমি তাকে একদিন সবকিছু বুঝিয়ে বলেছি পরে আম্মু বুঝতে পারল, আমরা অনেক ভালো বন্ধু এবং এতে ক্ষতির কিছু নেই।



মুক্তি

তোমার আম্মু যেভাবে তোমাকে বুঝলো ও তোমার কথা বিশ্বাস করলো, আমাদের আশেপাশে মানুষগুলো যদি এভাবে বুঝতে চেষ্টা করত!

সৌরভ

এটা নিয়েও আমি মায়ের সাথে কথা বলেছি। মা বলেছেন, সমাজের সবাই তো আর এক রকম না, কিন্তু সবার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করার চেষ্টা করা উচিত। তবে সমাজের কিছু কিছু রীতি-নীতিকে সম্মান করার কথাও উনি বললেন।



মুক্তি

যেমন?

সৌরভ

আমাদের ক্লাসের আকাশ আর কুসুম কে চিনো না?



মুক্তি

হ্যাঁ, ওরা তো দুজন দুজনকে ভালোবাসে।

সৌরভ

হ্যাঁ, ওরা দুজনই খুব ভাল। তোমার মনে আছে, বেশ কয়েক বছর যাবত একে অপরকে চিনে জানে। ধীরে ধীরে তাদের মধ্যে ভালোলাগা কাজ করে, তারপর সেটা ভালবাসার সম্পর্কে পরিণত হয়। ওরা তো এখন প্রকাশ্যে একে অপরের হাত ধরে হাটে। এতে অনেকে অনেক রকম ভাবে বিব্রত হয়। মা আমাকে এই ধরনের মূল্যবোধগুলো সম্পর্কেই সচেতন হতে বলেছে।



মুক্তি

তোমার মা কি আর কিছু বলেছেন?

সৌরভ

হ্যাঁ। বলেছে যে, বন্ধুত্বে কিছু কিছু বিষয়ে সচেতন থাকা জরুরি।





মুক্তি
যেমন?

সৌরভ



কিছু বন্ধু আছে যারা কথা দিয়ে কথা রাখে না, টাকা ধার নিয়ে প্রতারণা করে, অসম্মান বা হেয় করে কথা বলে- বন্ধুত্বের সুযোগ কাজে লাগিয়ে ব্লাক মেইল করে, এরকম কারো সাথে মেলামেশা না করাই ভাল।



মুক্তি
বাহ! তোমার মা তো চমৎকার বলেছেন।

সৌরভ



আমি যেমন আমার মায়ের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করতে পেরেছি, তুমিও তোমার মা অথবা বাবার সাথে এরকম বন্ধুসুলভ সম্পর্ক তৈরি করতে পারো। দেখবে, জীবনটা অনেক সহজ হয়ে গেছে।

অনুশীলন

চল এবার আমরা আমি এবং আমার পারিপার্শ্বিকতা নিয়ে একটি অনুশীলন করি

অনুশীলনের লক্ষ্য

- আমাদের চারপাশে আপনজন যারা দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব রাখে তার একটি তালিকা তৈরি করতে পারা
- তোমার অনুকরণীয় ও অনুসরণীয় ব্যক্তিদের সাথে তোমার কি ধরনের সম্পর্ক রয়েছে তা বুঝতে পারা

পদ্ধতিঃ অনুশীলনী করার জন্য নিচের নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে

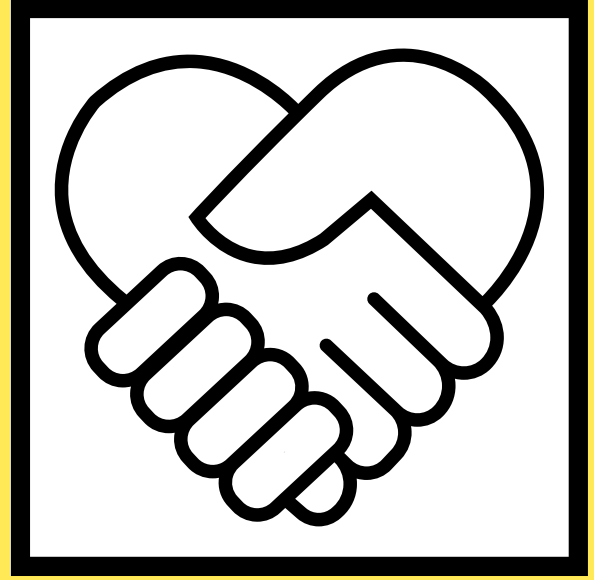
১. কাজ করার জন্য একটি কাগজ নেবে
২. কাগজের মাঝখানে নিজের ছবি সংযুক্ত করবে
৩. মাঝখানে, ছবির নিচের দিকে নিজের নাম লিখবে
৪. তোমার ছবিকে ঘিরে পরপর ফাকা রেখে দুটি বড় বৃত্ত আঁকবে
৫. তোমার ছবির কাছের বৃত্তকে ঘিরে সবচেয়ে ঘনিষ্ঠজনদের তিনটি ছবি ও নাম বসায়। এরপরে অল্প দূরত্বের বৃত্তে বাকি তিনজন ঘনিষ্ঠজনদের ছবি ও নাম লিখবে।
৬. ঐ ব্যক্তিদের সাথে তোমার সম্পর্ক সংযুক্ত করার জন্য মাঝখানে একটি করে তীর চিহ্ন আঁক এবং তারা কারা তা লিখ। যেমনঃ মা, ভাই, বন্ধু ইত্যাদি

৭. প্রত্যেক ব্যক্তির সাথে একটি করে চিন্তার বুদবুদ (thought bubble) যুক্ত করো। ঐ ব্যক্তির তোমার সম্পর্কে কি ভাবছে বলে তুমি মনে করো তা বুদবুদের ভিতরে লিখবে।
৮. তোমার কথাগুলো কথার বাবল (speech bubble) চিহ্নে লেখ এবং প্রত্যেকটি বাবল দিয়ে একজন ব্যক্তি তোমার জীবনকে কীভাবে প্রভাবিত করে অথবা তোমার জীবনে তাদের যা ভূমিকা লিখবে।

আমরা যা শিখলাম

- আমাদের জীবনে ভালো বন্ধুর প্রয়োজন
- বন্ধুত্ব ও ভালবাসার মধ্যে সম্পর্ক
- বাবা-মা ও অভিভাবকের সাথে সুসম্পর্কের গুরুত্ব
- সমাজের চোখে বন্ধুত্ব ও ভালোবাসা সম্পর্কিত কুসংস্কার
- নেতিবাচক বন্ধুত্বের প্রভাব





ভালোলাগা-ভালোবাসা



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, সাইন পেন

পাঠের উদ্দেশ্য

- ভালোলাগা ও ভালোবাসার পার্থক্য সম্পর্কে জানতে পারা
- যৌনতাই ভালোবাসার মুখ্য বিষয় নয়- এ বিষয়ে অবহিত হওয়া

চিন্তা করি

রিমন আর মিথিলা বেশ কিছু দিন যাবত একে অপরকে সময় দিচ্ছে। একসাথে বেড়ানো, একসাথে বাইরে খেতে যাওয়া- এভাবেই সময় পার করেছে। তারা যত বেশি একসাথে সময় কাটাচ্ছে তত বেশি একে অন্যের কাছাকাছি আসছে। রিমন মিথিলাকে শারীরিক ভাবে আরো কাছে চায়, কিন্তু মিথিলা তাতে দ্বিধাশ্রিত। তবুও রিমন অনেক আবেগী কথা বলে মিথিলাকে প্রভাবিত করার চেষ্টা করে। রিমন বলে, আমরা যেহেতু একে অপরকে ভালোবাসি আমাদের মাঝে কোন দূরত্ব রাখা উচিত না। মিথিলা ভাবে, তাহলে শারীরিক ঘনিষ্ঠতাই কি প্রকৃত ভালোবাসার প্রমাণ?

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠ আলোচনা	০৫ মি
২.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৩.	চিন্তা করি	১০ মি
৪.	প্রাথমিক ধারণা	১৫ মি
৫.	উপস্থাপনা	২০ মি
৬.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

আমাদের জীবনে চলার পথে অনেক মানুষের সাথে পরিচয় হয়। অনেককে ভালো লাগে, কারো প্রতি আবার ভালোবাসার সৃষ্টি হয়, বাড়ে ঘনিষ্ঠতা। অনেকেই মনে করে, ভালোলাগা, ভালোবাসা, এবং শারীরিক ঘনিষ্ঠতা একই জিনিস। এটা ঠিক না। আমাদের যে কাউকেই ভালো লাগতে পারে যেমন - সহপাঠী, বন্ধু, সিনেমার কোন নায়ক বা নায়িকা, ক্রিকেটার, ফুটবলার ইত্যাদি। ভালোলাগা হতে পারে একতরফা। এটি সাধারণত সাময়িক অনুভূতি। এখানে তেমন আশা প্রত্যাশা থাকে না। ভালো লাগার তীব্র অনুভূতির নাম ভালোবাসা। এটি আবেগের আরেকটি রূপ। ভালোবাসা স্বাভাবিকভাবেই ভালোলাগার চেয়ে অধিকতর স্থায়ী।

ভালোলাগা-ভালোবাসা দুটোই শুরু হয় আকর্ষণ বোধ থেকে। সেটা হতে পারে আবেগিক বা শারীরিক। কাউকে ভালোবাসলে তার প্রতি যত্নশীল ও শ্রদ্ধাশীল হতে হবে। নিশ্চয়তা, নিঃস্বস্ততা এবং বিশ্বাস ভালোবাসার পূর্ব শর্ত। দুটি মানব মনের আত্মিক বন্ধনই ভালোবাসা।

কাউকে ভালোবাসলে তার প্রতি আকর্ষণ, আন্তরিকতা ও ঘনিষ্ঠতা বাড়ে। অনেকে মনে করে, শারীরিক ঘনিষ্ঠতা ভালোবাসার সম্পর্ককে গভীর করে। কিন্তু শারীরিক ও মানসিকভাবে পরিপূর্ণ বিকশিত হওয়ার আগে ছেলে মেয়েদের যে কোনো ধরনের শারীরিক ঘনিষ্ঠতার সম্পর্কে জড়ানো এবং পরস্পরকে জোর করা ঠিক না।

উপস্থাপনা

(একদিন বিকেলে রিম্ন ও মিথিলা পার্কের বেঞ্চে বসে আছে)



রিম্ন

মিথিলা, আমাকে ভালোবাসো?

মিথিলা

হ্যাঁ, বাসি তো। হঠাৎ, এই প্রশ্ন যে?



রিম্ন

এমনি। (কিছুক্ষণ চুপ করে থেকে) আচ্ছা মিথিলা? তোমার কি মনে হয় না আমাদের আরেকটু ঘনিষ্ঠ হওয়া উচিত?

মিথিলা

তুমি ঘনিষ্ঠ বলতে ঠিক কি বোঝাতে চাচ্ছে?



রিম্ন

আমার মন তোমাকে অনেক কাছে পেতে চায়, আরো কাছে, একদম নিজের করে। শারীরিক ভাবেও আমি তোমাকে কাছে পেতে চাই। শারীরিক সম্পর্ক আমাদের বন্ধনটাকে আরো গভীর করবে।

মিথিলা

কিন্তু আমি তো চাইছি না। আর তুমি যেভাবে বলছ, তাতে মনে হচ্ছে যে, আমাদের সম্পর্ক খুবই দুর্বল এবং তা শারীরিক সম্পর্ক করে মজবুত করতে হবে।





রিমন

তা না। তবে আমি তো তোমাকে ভালবাসি। আমার তো তোমাকে কাছে পেতে ইচ্ছে করে। তুমি নিশ্চয়ই আমাকে ভালবাসো না। যদি বাসতে, তাহলে তোমারো ইচ্ছে হতো।

মিথিলা

শুধু শারীরিক সম্পর্ক দিয়েই কি ভালবাসা পরিমাপ করা যায়? তাছাড়া তুমি এত সহজেই বা কিভাবে বলতে পারলে যে, আমি তোমাকে ভালোবাসি না?



রিমন

যদি ভালোবেসেই থাক, তবে শারীরিক মিলনে আপত্তি কোথায়? তাছাড়া আশে-পাশের অনেকেই তো করছে।

মিথিলা

রিমন, আমি তোমাকে কখনই বলি নি যে, জীবনে কখনো তোমার সঙ্গে শারীরিক সম্পর্কে জড়াবো না। এটার জন্য আরও অনেক সময় পড়ে রয়েছে। তোমার বোঝা উচিত যে, তোমার মন যেমন শারীরিক সম্পর্ক করতে সায় দিচ্ছে, তেমন আমারও তো মন আছে। আমার মন এক্ষেত্রে সায় নাও দিতে পারে। আর এমনতো কোন কথা নেই যে, আমাদেরকেও অন্যদের মতই হতে হবে। তবে, অন্যদের সাথে নিজেদের তুলনা করে কেন একসাথে কাটানো সময়গুলো উপভোগ করতে পারছো না?



রিমন

(কিছুক্ষণ চুপ করে থেকে) সরি, মিথিলা। আমি বিষয়টি এখন বুঝতে পেরেছি। আমি মনে হয় অজান্তেই তোমাকে আবেগের বশবর্তী করতে চেয়েছিলাম। আমি ভুলভাবে চিন্তা করছিলাম।

মিথিলা

সম্পর্কে কোন জটিলতা সৃষ্টি হলে আলোচনার মাধ্যমে তা সমাধান করার চেষ্টা করা উচিত।



রিমন

তুমি ঠিকই বলেছ, মিথিলা।

মিথিলা

(মুচকি হাসি দিয়ে) আমি তোমাকে অনেক ভালোবাসি, রিমন।



আমরা যা শিখলাম

- ভালোলাগা ও ভালোবাসার মধ্যে পার্থক্য
- ভালোবাসায় শারীরিক সম্পর্ক মুখ্য নয়
- ভালোবাসার সম্পর্কে পারস্পরিক বোঝাপড়ার গুরুত্ব



সহায়ক তথ্য

বন্ধুত্ব ও সম্পর্ক এবং ভালোলাগা-ভালোবাসা

ধারণা

বন্ধুত্ব: দুজনের মধ্যে পারস্পরিক ভালোলাগা ও সমঝোতার নামই বন্ধুত্ব।

সম্পর্ক: সম্পর্ক পারস্পরিক সম্মান, ভালোবাসা ও একত্রে কোন কাজ করার সম্মতির উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠে।

ভালোলাগা: কারো প্রতি ইতিবাচক অনুভূতি, আচরণ, চিন্তা, কল্পনা এবং কৌতুহল এসবই ভালোলাগা।

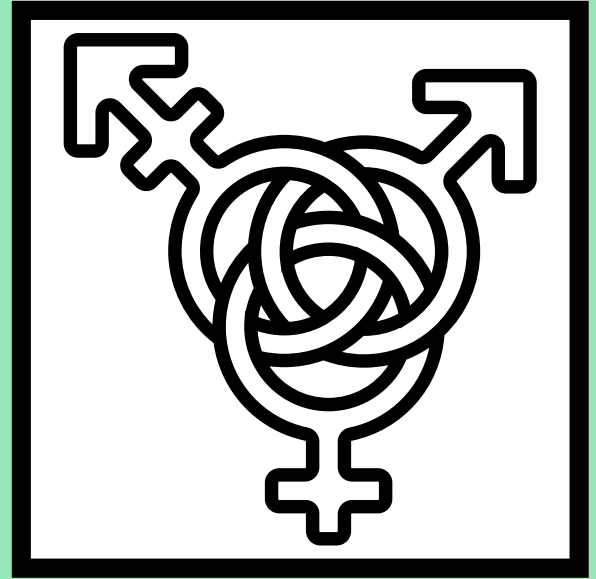
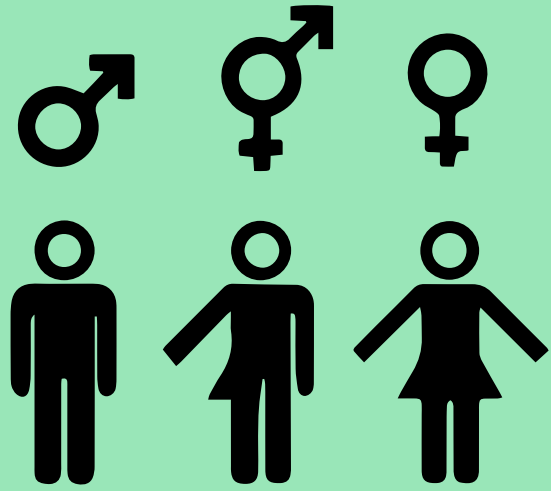
ভালোবাসা: ভালোবাসা আবেগের একটি রূপ। যখন কারো প্রতি তীব্র আবেগের সৃষ্টি হয় তখন তাকে ভালোবাসা বলে।

জেনে রাখি

- ইতিবাচক বন্ধু প্রয়োজনে বন্ধুর বিপদে সাহায্য করে, বন্ধুত্বের ইচ্ছেকে সম্মান জানায়, বন্ধুত্বে সৎ থাকে, বন্ধুর সমস্যাগুলোকে গুরুত্ব দেয়, যে কোনো সমস্যায় পরামর্শ দিয়ে সহায়তা করে।
- নেতিবাচক বন্ধু মিথ্যা প্রলোভন দেয়, বন্ধুদের ছোট করে, কথা দিয়ে কথা রাখে না, কারণে অকারণে হুমকি দেয়, একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়ে হস্তক্ষেপ করে, বন্ধুদের নিয়ে কটুক্তি করে এবং বিকৃত বা উদ্ভট কাজ করে ভয় দেখানোর চেষ্টা করে।
- বন্ধুত্ব ও সম্পর্কের ক্ষেত্রে নতুন প্রজন্ম বাস্তব জীবনের চেয়ে ভার্চুয়াল জীবনকে বেশি গুরুত্ব দিচ্ছে।
- বর্তমানে বাংলাদেশে ৩ কোটিরও বেশি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারকারি রয়েছে। অনেক সময় দেখা যায়, বাবা-মা ও সন্তানের মধ্যে ভুল বুঝাবুঝি ও দূরত্ব তৈরি হয়, এতে সম্পর্কের অবনতি হয়।
- ভালোবাসার দোহাই দিয়ে অনেক ছেলে মেয়েরা একে অপরকে জোরপূর্বক সম্পর্ক করতে প্রলুব্ধ করে- এতে যৌন হয়রানির শিকার হয়।
- মিথ্যা প্রেমের ফাঁদে ফেলে অনেকেই তার সঙ্গীকে প্রতারিত করে। যেমন- হুমকি দেয়, শারীরিক ও মানসিকভাবে অপদস্থ করে, ধর্ষণ করে ইত্যাদি।
- বাংলাদেশে নারীদের কাছের মানুষের দ্বারা নির্যাতনের হার ৮০ শতাংশ

যা করা প্রয়োজন

- বন্ধু নির্বাচনে সতর্ক হওয়া
- নেতিবাচক বন্ধুর সঙ্গ এড়িয়ে চলা
- ইতিবাচক বন্ধুর প্রতি বিশ্বস্ত থাকা
- বাবা-মার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা।
- ভালোবাসার মানুষের প্রতি বিশ্বস্ত ও যত্নশীল হওয়া
- পরস্পরের প্রতি সন্মান দেখানো এবং যৌথভাবে সমস্যার সমাধান করা
- দুজনের মতামতকেই সমান ভাবে গুরুত্ব দেওয়া



জেণ্ডার ভাবনা



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, সাইন পেন

পাঠের উদ্দেশ্য

- জেভার রোল সম্পর্কে জানা
- লিঙ্গ বৈচিত্র্য নিয়ে আলোচনা করা

চিন্তা করি

সৌরভের বাবা কাশেম সাহেবের পোশাক সামগ্রীর ব্যবসা আছে। তার একটি শো-রুমের জন্য একজন ‘সেলস অ্যাসিস্ট্যান্ট’ প্রয়োজন। দোকানের সামনে তিনি একটি বিজ্ঞপ্তি টাঙিয়ে দিয়েছিলেন। সৌরভ মাঝে মাঝেই ছুটির দিনে তার বাবার দোকানে বসে, সেদিনও তার বাবার দোকান দেখাশোনা করছিল। শেভ করা কিন্তু কড়া মেকআপ দেওয়া এবং শাড়ি পরা ‘বিজলী’ নামের এক ব্যক্তি বিজ্ঞপ্তি দেখে ‘সেলস অ্যাসিস্ট্যান্ট’ পদে আগ্রহী হয়ে সৌরভের সাথে দেখা করল। সে বিজলীর অবয়ব দেখেই ‘না’ করে দিল। পরে সে বিষয়টি নিয়ে চিন্তা করতে শুরু করল এবং ভাবল, আমি কি সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছি?

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠ আলোচনা	০৫ মি
২.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৩.	চিন্তা করি	১০ মি
৪.	প্রাথমিক ধারণা	১৫ মি
৫.	উপস্থাপনা	২০ মি
৬.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

শিশুর যখন জন্ম হয় তখন সাধারণত তার যৌনাঙ্গ দেখে আমরা বলি শিশুটি ছেলে না মেয়ে। ছেলে ও মেয়ের বাইরেও রয়েছে আরও এক লিঙ্গের মানুষ। এই লিঙ্গের মানুষেরা ঠিক ছেলেও না আবার মেয়েও না। তারা পরিচিত তৃতীয় লিঙ্গের মানুষ হিসেবে। জন্মগত ভাবেই নারী-পুরুষ ও তৃতীয় লিঙ্গের মানুষের মধ্যে পার্থক্য থাকে। এটি মানুষের ইচ্ছার উপর নির্ভর করে না বরং সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক। শারীরিক পার্থক্যের বাইরেও লিঙ্গের ভিত্তিতে পরিবারের ও সমাজের প্রতি মানুষের ভূমিকার পার্থক্য রয়েছে। বেড়ে ওঠার সাথে সাথে নারী-পুরুষ ও তৃতীয় লিঙ্গের মানুষের করণীয় প্রতিটি কাজ, দায়িত্ব ও কর্তব্যে পার্থক্য গড়ে ওঠে। লিঙ্গের ভিন্নতার ভিত্তিতে সাজসজ্জা, পোশাক-আশাক, চলাফেরা, শিক্ষা-দীক্ষা, আচার-আচরণ, জীবিকা নির্বাহের মাধ্যম, পরিবারে ভূমিকা, সমাজের প্রতি দায়িত্ব- সবই সমাজ কর্তৃক প্রভাবিত হয়। সমাজ ও সংস্কৃতি দ্বারা নারী-পুরুষের এই প্রভাবিত ভূমিকার প্রতিফলনই হল জেভার।

সমাজের রীতি-নীতি ও প্রথা চর্চার মধ্যে দিয়ে ধীরে ধীরে জেভার রোল নির্ধারিত হয়েছে। আমরা সাধারণত দেখে থাকি পরিবারে নারী সদস্যরা বাড়ির কাজ ও বাচ্চা দেখাশোনা করে থাকে। অন্যদিকে চাকরি, জমি চাষ, ব্যবসা, পরিবারের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ইত্যাদি কাজ পুরুষেরা করে থাকে। আমাদের সমাজে প্রাচীন কাল থেকেই নারী-পুরুষের এই কর্ম বিভাজন চলে আসছে। কিন্তু এর প্রতিটি কাজই নারী-পুরুষ উভয়েই করতে পারে। অন্যদিকে সমাজে তৃতীয় লিঙ্গের মানুষদের যেমন

গ্রহণযোগ্যতা নেই, একইভাবে জীবিকা নির্বাহের প্রচলিত কাজেও তাদের জন্য কোনো জায়গা নেই। দায়িত্ব-কর্তব্য ও কাজ ছাড়াও জীবনসঙ্গী নির্বাচনের সিদ্ধান্তের উপরও সমাজের প্রভাব থাকে। সাধারণত বিপরীত লিঙ্গের দুটি মানুষের সম্পর্কে আবদ্ধ হওয়াকে সমাজ স্বীকৃতি দেয়। তবে, মানুষের দায়িত্ব-কর্তব্য সমাজ কর্তৃক নির্ধারিত হলেও প্রতিটি মানুষের নিজস্ব পছন্দও থাকতে পারে।

মানুষের নিজের করণীয় কাজ তাই তার পছন্দ দিয়েও প্রভাবিত হয়। এই প্রভাবের প্রতিফলন সবচেয়ে বেশি দেখা যায় বন্ধু ও ভালোবাসার মানুষ নির্বাচনের ক্ষেত্রে। এই নির্বাচনে লিঙ্গের ভেদাভেদ নাও থাকতে পারে। বিপরীত লিঙ্গের দুটি মানুষ যেমন একে অপরের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে একটি সম্পর্কে আবদ্ধ হয় তেমনি সমলিঙ্গের মানুষের ক্ষেত্রেও এমনটি ঘটতে পারে। একইভাবে দুটি ছেলে বা দুটি মেয়ে পারস্পরিক বোঝাপড়ার ভিত্তিতে একে অপরের সাথে যৌন মিলনের সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

উপস্থাপনা

(সৌরভের মায়ের সাথে যেমন বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক, তেমনটি তার বাবার সাথেও। একদিন রাতে খাওয়ার পর সৌরভ তার বাবার সাথে কথা বলে)



সৌরভ

বাবা, তোমার সাথে একটি ঘটনা শেয়ার করতে চাই।

বাবা



বল।



সৌরভ

আজকে আমাদের দোকানের সামনে সেলসম্যান-এর বিজ্ঞপ্তি দেখে 'বিজলী' নামের এক হিজড়া এসেছিল। কিন্তু তাকে আমি না করে দিলাম। ব্যাপারটা নিয়ে আমি খানিকটা দ্বিধাশ্রিত। আমি কি কাজটা ঠিক করলাম?

বাবা



প্রথমত, তাদেরকে হিজড়া না বলে, তৃতীয় লিঙ্গের মানুষ বলাই শ্রেয়। লিঙ্গের ধারণা এখন বদলে গেছে। লিঙ্গ যে নারী পুরুষ- এই দুই ধরণেরই হতে হবে, তা নয়।



সৌরভ

তাই নাকি? আচ্ছা, এদের সম্পর্কে আমাকে কিছু বল তো!

বাবা



বলছি। শোনো, এই লিঙ্গের মানুষরা ঠিক ছেলেও না, আবার মেয়েও না। প্রাকৃতিকভাবে এদের শরীরে পুরুষের অঙ্গগুলো যেমন পূর্ণভাবে বিকশিত হয়না, তেমনি মেয়েদের অঙ্গগুলোও বিকাশ পায়না। কিন্তু শরীরের অন্য অঙ্গগুলো ঠিক থাকে।



সৌরভ

আচ্ছা, তা না হয় বুঝলাম, কিন্তু তাকে দোকানে রাখা কি শোভন হবে?

বাবা



এখানে তো প্রকৃতির কোন বিধি-নিষেধ নেই। আমরা যারা এই সমাজের সদস্য, তারাই এই দৃষ্টিভঙ্গিগুলো বদলে ফেললেই তো হয়। তোমাকে তো আগেই বলেছি যে গৃহস্থালি সামলানো, রান্না করা, বাসন ধোয়া, কাপড় ধোয়া, সন্তানদের দেখভাল করা- এসব কাজে নারীদের সাহায্য করলে পুরুষদের সম্মান যেমন কমে যায়না, তেমনি নারীরা টাকা উপার্জন করার জন্য চাকরি বা ব্যবসা করলে, গাড়ি চালালে সেটাও ইতিবাচক দৃষ্টিতেই দেখা উচিত। তেমনি তৃতীয় লিঙ্গের মানুষেরাও যদি তাদের এবং একই সাথে সমাজের গঠনমূলক কাজে ও উৎপাদনশীলতায় অংশগ্রহণ করতে চায়, তাতে ক্ষতির তো কিছু দেখি না। আমরা কি পারি না এই তৃতীয় লিঙ্গের মানুষদেরকেও সাথে নিয়ে একটি সুন্দর বৈষম্যহীন সমাজ গড়তে?



সৌরভ

কিন্তু তাকে দেখে মানুষ জন যদি আমার শো-রুমে না আসে?

বাবা



একজন-একজন করেই তো দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করতে হবে। তোমার দেখাদেখি পাশের দোকানগুলোতেও এমন কাউকে নিয়োগ দিতে পারে। এভাবেই সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি বদলে যাবে।

অনুশীলন

ছেলে ও মেয়ে

আমাদের সমাজে ছেলে এবং মেয়েদের ব্যাপারে প্রচলিত কিছু বিবৃতি রয়েছে সেগুলো হল-

ছেলেরা

- সবার সামনে কান্না করে না
- শারীরিক সম্পর্কের ব্যাপারে বেশি আগ্রহী থাকে
- যৌনতার ব্যাপারে সব জানে

- শক্তিশালী ও সাহসী হয়
- সাহায্যের জন্য কারো কাছে যেতে হয় না
- মেয়েদের চেয়ে লম্বা হয় ইত্যাদি

মেয়েরা

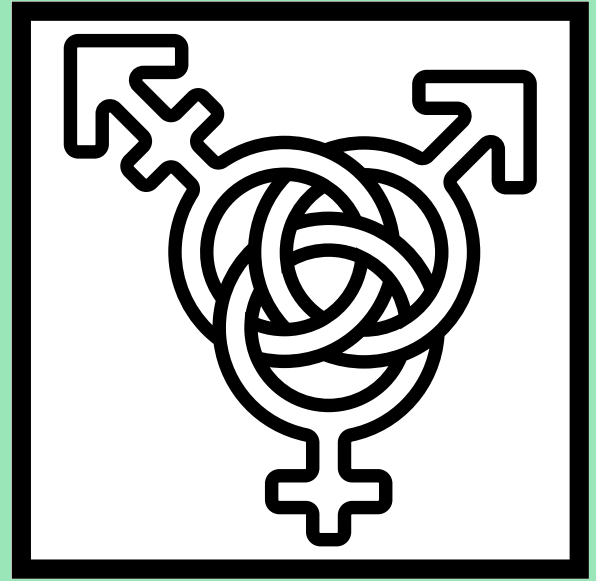
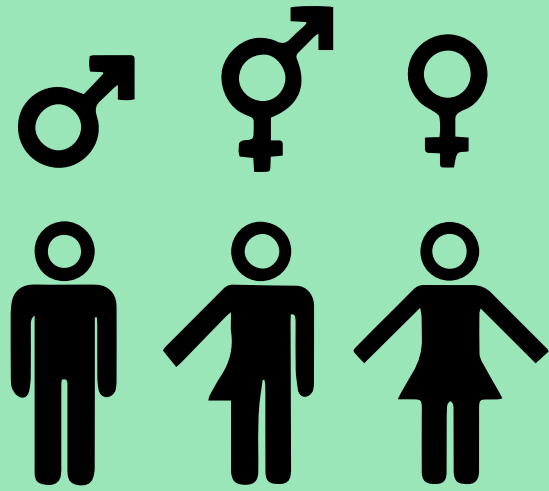
- যৌনতার ব্যাপারে সবকিছু জানবে না
- শান্ত ও নরম স্বভাবের হবে
- সহিষ্ণু ও যত্নবান হবে
- ভদ্র হবে
- আগে প্রেমের প্রস্তাব দেবে না
- ছেলেদের চেয়ে পরিছন্ন ও গোছানো হবে

আমরা বিবৃতিগুলো পড়ে কী বুঝতে পারলাম সে ব্যাপারে আমরা নিজেদেরকে নিচের প্রশ্নগুলো করব

- আমরা কি মনে করি এই বিবৃতিগুলো সত্য?
- আমরা কি আমাদের পরিবার এবং সমাজ থেকে এমন একটি উদাহরণ দিতে পারি যা প্রমাণ করে যে, এই বিবৃতিগুলো সবসময় সত্য নয়?

আমরা যা শিখলাম

- জেভার রোল সম্পর্কে জানলাম
- লিঙ্গ এবং জেভারের পার্থক্য সম্পর্কে জানলাম
- জেভার বৈষম্য নিয়ে জানলাম



যৌন ও যৌনতা



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, সাইন পেন

পাঠের উদ্দেশ্য

- যৌন অনুভূতি মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি এবং এ সম্পর্কে জানা
- শারীরিক সম্পর্কের নিরাপত্তা ও সামাজিক প্রেক্ষাপটের ধারণা

চিন্তা করি

আকাশ ও কুসুম প্রেমিক-প্রেমিকা। তারা দুজন দুজনকে ভালোবাসে এবং বিয়ে করার জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। হঠাৎ একদিন, আকাশ কুসুমকে বলে বসে, “আমার বন্ধু রিমনের বাসায় আগামীকাল কেউ থাকবে না। তুমি যাবে আমার সঙ্গে ওর বাসায়?”

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠের আলোচনা	০৫ মি
২.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৩.	চিন্তা করি	১০ মি
৪.	প্রাথমিক ধারণা	১৫ মি
৫.	উপস্থাপনা	২০ মি
৬.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

মানুষের স্বভাবজাত বৈশিষ্ট্যের অন্যতম একটি বিষয় হল যৌন আকর্ষণ। এই আকর্ষণ সাধারণত বিপরীত লিঙ্গের কারো প্রতি তৈরী হয়। তবে সম লিঙ্গের মানুষের প্রতিও যৌন আকর্ষণ তৈরী হতে পারে। যৌন আকর্ষণের অনুভূতি একটি নির্দিষ্ট বয়সের পর ধীরে ধীরে আমাদের মধ্যে তৈরী হতে থাকে। সাধারণত বয়ঃসন্ধিকালে এসে এই অনুভূতি গুলো প্রকাশ পায়। যৌন অনুভূতি প্রথম প্রকাশের মাধ্যম গুলোর একটি হল যৌন বিষয়ক চিন্তা করা। এটি ছেলে মেয়ে উভয়েরই হতে পারে।

কৈশোর ও যৌবনের মাঝামাঝি বয়সে ছেলে মেয়ে উভয়েরই বিভিন্ন ধরনের শারীরিক পরিবর্তন হয়। এই পরিবর্তন গুলো যৌন ও যৌনতার বিকাশের মাধ্যম। যৌন বিষয়গুলো যৌনতারই অংশ। যৌন বিকাশ শারীরিক প্রক্রিয়ায় হতে থাকে। একই সাথে মানসিক ভাবে যে পরিবর্তন গুলো হয় ও যৌন আকর্ষণের অনুভূতি আমাদের মধ্যে তৈরী হয় তা যৌনতার অন্তর্ভুক্ত।

যৌন ও যৌনতার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ প্রকাশ হল শারীরিক সম্পর্ক। দুজন মানুষের যৌন আকর্ষণের ফলে একে অপরের সাথে শারীরিক ভাবে মিলিত হওয়াকে শারীরিক সম্পর্ক বলে। দুটি মানুষের মধ্যে শারীরিক সম্পর্ক তৈরি হতে হলে তাদের মধ্যে বোঝাপড়া ও বিশ্বাস থাকতে হয়। সাধারণত যাদের সাথে মানুষের ভালোলাগা-ভালোবাসার সম্পর্ক থাকে তাদের মধ্যেই শারীরিক সম্পর্ক তৈরি হয়, তবে এর ব্যতিক্রমও আছে কিংবা হতে পারে।

উপস্থাপনা

(কুসুম তার বান্ধবীদের সাথে হাঁটছিল, হঠাৎ আকাশ কুসুমকে ডাকে)



আকাশ

কুসুম, একটু এদিকে আসবে? কথা ছিল।
(বান্ধবীদের কাছ থেকে বিদায় নিয়ে কুসুম আকাশের কাছে এলো)

কুসুম

হ্যাঁ, বলো।



আকাশ

(হালকা অস্থিরতা নিয়ে) ইয়ে মানে

কুসুম

বলে ফেলো, এরকম করছে কেন?



আকাশ

না মানে বলতে চাচ্ছিলাম কি কালকে তো ১৪ ফেব্রুয়ারি, বিশ্ব ভালবাসা দিবস। আশেপাশের অনেক যুগলকেই তো দেখি এই দিনে তারা একটা রুমের ভেতর একান্তে কিছু সময় কাটায়। আমরাও তো একে অপরকে ভালবাসি। তো আমরা কি এরকম করতে পারিনা?

কুসুম

তো বাইরে সময় কাটাতে অসুবিধা কোথায়?



আকাশ

উফফ! তুমি বুঝতে পারছ না কেন? আমি তোমাকে অন্যভাবে কাছে পেতে চাচ্ছি। সেটার জন্য একটা গোপন জায়গা দরকার।

কুসুম

তুমি কি শারীরিক সম্পর্কের কথা বলছো?





আকাশ
হ্যাঁ।

কুসুম



(হালকা চিন্তিত হয়ে) কিন্তু আমার যে ভয় হয়! জানাজানি হয়ে গেলে লোকেরা কী বলবে! আর শুনেছি সেক্স করলে নাকি অনেক রোগ-ব্যাদি ছড়াতে পারে আর আমি গর্ভবতী হয়ে যেতে পারি। তখন কী হবে?



আকাশ

এটা তোমার ভুল ধারণা। কনডম ব্যবহার করলে রোগ ছড়ানোর আর গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। আর সমাজের লোকদেরকে নিয়ে চিন্তা কোরো না। রিমনের বাসায় কালকে কেউ থাকবে না। কেউ জানতে পারবেনা ওখানে গেলে। আর, কয়দিন ধরেই তোমাকে খুব কাছে পেতে ইচ্ছা করছে। আমি আর নিজেকে ধরে রাখতে পারছি না।

কুসুম



তুমি কি নিশ্চিত এ ব্যাপারে?



আকাশ

হ্যাঁ, আমি তাহলে রিমনকে বলে রাখছি।

কুসুম



কিন্তু আকাশ



আকাশ

আর কিন্তু কী? আমরা তো দুজন দুজনকে ভালোবাসি। আর আমরা তো একসময় বিয়ে করবই।

কুসুম



কিন্তু বিয়ের আগে এসব করা কি ঠিক হবে? আর আমাদের সামাজিক ও ধর্মীয় মূল্যবোধ অনুযায়ী কি তা গ্রহণযোগ্য?



আকাশ

এমন করে তো ভাবিনি।

কুসুম



হ্যাঁ, আমাদেরকে এভাবে ভাবতে হবে। তুমি কি বুঝতে পারছো, গোপনে আমরা অনেক কিছুই করতে পারি। কিন্তু তাতে কি আমরা শান্তি পাবো?



আকাশ

আমি দৃষ্টিহীন। আমি যেমন তোমাকে অসম্মানিত করতে পারি না। তেমনি আমিও দৃষ্টিহীন জড়াতে চাই না।

কুসুম



চলো, আমরা আর একটু আপোষ করি। বরং কিভাবে বিয়ের পরিকল্পনা করা যায়, তা নিয়ে ভাবি।

আমরা যা শিখলাম

- যৌন আচরণ, যৌনতা এবং শারীরিক সম্পর্কের বিভিন্ন প্রেক্ষাপট সম্পর্কে জানলাম
- নিরাপদ যৌন আচরণ যে শুধু শারীরিক নয়, মানসিক এবং সামাজিক নিরাপত্তাকেও বিবেচনায় নিয়ে আসে- তা বুঝতে পারা



সহায়ক তথ্য

জেন্ডার ভাবনা এবং যৌন ও যৌনতা

ধারণা

- সেক্স : সাধারণত যে চিহ্ন, প্রতীক বা নির্দেশক দ্বারা আমরা নারী ও পুরুষের মধ্যে পার্থক্য করতে পারি, তাই সেক্স।
- জেন্ডার বৈচিত্র্য : মানুষ কার প্রতি যৌন আকর্ষণ অনুভব করবে সেটা তার যৌন বা লিঙ্গ পরিচয়ের উপর নির্ভরশীল নয়। মানুষের লিঙ্গ পরিচয় এবং তাদের বৈচিত্রময় যৌন আকর্ষণ ও যৌন ক্রিয়াই জেন্ডার বৈচিত্রের আলোচ্য বিষয়।
- জেন্ডার : জেন্ডার হচ্ছে সামাজিক লিঙ্গ। সমাজ ও সংস্কৃতি দ্বারা প্রভাবিত ভূমিকার প্রতিফলনই জেন্ডার।
- জেন্ডার রোল : লিঙ্গের ভিত্তিতে সমাজ কর্তৃক আরোপিত মানুষের দায়িত্ব কর্তব্যই জেন্ডার রোল।
- যৌনতা : যৌন বিষয়ে চিন্তা, সকল যৌন কার্যকলাপ এবং তার ফলশ্রুতিতে মানুষের কর্ম-সকল কিছুই যৌনতার অন্তর্ভুক্ত

জেনে রাখি

- বাংলাদেশে নারী ও পুরুষের সংখ্যা প্রায় সমান
- বাংলাদেশে একজন নারীর গড় আয়ু ৭৩ বছর এবং একজন পুরুষের ৭০ বছর
- সরকারি উচ্চপদে কর্মরত নারীর হার ২০ শতাংশের নিচে
- নারীদের প্রায় অর্ধেকই পুরুষ কর্তৃক জীবনে একবার হলেও নির্যাতনের শিকার হয়
- অর্ধেকের বেশি পুরুষই মনে করে থাকে, স্ত্রীকে নির্যাতন করা বৈধ

যা করা প্রয়োজন

- লিঙ্গ ও যৌন আকর্ষণের উপর ভিত্তি না করে সমাজের সকলকে একই ছাতার নিচে নিয়ে আসা
- সমাজে ভেদাভেদ ও বৈষম্য দূর করতে সকলের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা
- দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করতে কার্যকর ভূমিকা রাখা



ছেলেদের স্বাস্থ্য



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, সাইন পেন

পাঠের উদ্দেশ্য

- ছেলেদের স্বাস্থ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা
- যৌন চিন্তা একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া- এ সম্পর্কে জানা
- বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলো জানতে পারা

চিন্তা করি

মুহিন এর বয়স ১২ বছর, ক্লাস সিক্স এ পড়ে। কিছুদিন পর তার বার্ষিক পরীক্ষা, পড়ালেখার অনেক চাপ। এর মধ্যে হঠাৎ একদিন গোসল করার সময়ে সে খেয়াল করে, তার শরীরের বিশেষ কিছু জায়গায় লোম গজাচ্ছে কিন্তু সে বুঝতে পারলো না এমনটা কেন হচ্ছে। তার তিন-চার দিন আগে সিনেমার এক নায়িকা কে মুহিনের অনেক পছন্দ হয়ে যায়। সে তাকে নিয়ে বিভিন্ন ধরনের রোম্যান্টিক চিন্তা বা দিবাস্বপ্ন দেখতে থাকে। দুই দিন আগে রাতে ঘুমের সময় তার অজান্তেই প্যান্ট ভিজে যায়। এখন মুহিন আরো চিন্তিত হয়ে পড়ে, লোম গজানো কি তার সেই রোম্যান্টিক চিন্তা বা প্যান্ট ভিজিয়ে ফেলারই কুফল?

কার্যক্রম

- | | | |
|----|--------------------|-------|
| ১. | পূর্ব পাঠের আলোচনা | ০৫ মি |
| ২. | পাঠের উদ্দেশ্য | ০৫ মি |
| ৩. | চিন্তা করি | ১০ মি |
| ৪. | প্রাথমিক ধারণা | ১৫ মি |
| ৫. | উপস্থাপনা | ২০ মি |
| ৬. | আমরা যা শিখলাম | ০৫ মি |

প্রাথমিক ধারণা

প্রজনন এবং তার জন্য আবশ্যিক যৌন মিলন যেমন প্রকৃতিগতভাবেই শুধুমাত্র একজনকে নিয়ে চিন্তা করা যায় না, তেমনি ছেলেদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যও মেয়েদের মতই সমান গুরুত্বপূর্ণ। ছেলেদের শরীরেও যৌন ও প্রজনন প্রক্রিয়ার বিকাশ শুরু হয় তার বয়ঃসন্ধিকালে। বয়ঃসন্ধি হল শৈশব ও যৌবনের মধ্যবর্তী বিভিন্ন শারীরিক-মানসিক পরিবর্তন ঘটানোর একটি সময়। এ সময় নির্দিষ্ট প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শিশুর শরীর একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের শরীরে রূপান্তরিত হয় ও প্রজনন সক্ষমতা লাভ করে। এ সময়ে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দ্রুত ঘটে থাকে, যা পরবর্তীতে যৌন-প্রজনন জীবনকে পূর্ণতার দিকে নিয়ে যায়। ছেলেদের জন্য বয়ঃসন্ধিকাল শুরুর গড় বয়স সাধারণত ১২-১৩ বছর, তবে এটি তাদের বংশধারার বৈশিষ্ট্য, খাদ্যাভ্যাস ও শরীরচর্চা দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। এ সময়ে প্রধানত দুই ধরনের পরিবর্তন হয়- শারীরিক ও মানসিক।

বয়ঃসন্ধিকালে যখন একটি শিশু শারীরিক উচ্চতা ও ওজনে বেড়ে উঠতে থাকে, তখন তার মস্তিষ্ক থেকে এক ধরনের হরমোন নিঃসরণের জন্য সংকেত পাঠায়। এর ফলশ্রুতিতে ছেলেদের শরীর থেকে হরমোন নিসৃত হয়। এই হরমোন তৈরি হওয়ার ফলে ছেলেরা যৌনতা নিয়ে নিজস্ব অনুভূতিগুলো বুঝতে পারে। এ সময় সাধারণত ছেলেদের দ্রুত ওজন ও উচ্চতা বাড়ে, বগলে

ও যৌনাস্থির চারপাশে লোম গজায়, হাত-পা ও বুকে লোম উঠে, গলার স্বর ভেঙে যায় ও ভারি হয়, মুখে ব্রন হতে পারে, দাড়িগোঁফ গজায়, বুক ও কাঁধ চওড়া হয়, শরীরের গঠন মজবুত হয়।

মানসিকভাবেও ছেলেদের মধ্যে কিছু পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। সেগুলো হল- শারীরিক পরিবর্তনের ফলে তাদের মনে নানা কৌতূহল, প্রশ্ন ও দ্বিধা-দ্বন্দ্ব দেখা দেয় এবং মানসিক চাপশ্রম তৈরি করে; যৌনতা বিষয়ক আকাশ-কুসুম চিন্তা করার প্রবণতা লক্ষ করা যায়; সাধারণত বিপরীত লিঙ্গের মানুষের প্রতি সহজাত কৌতূহল ও আকর্ষণ তৈরি হয়; স্বপ্ন-উত্তেজনা ও স্বপ্নদোষ হতে পারে এবং হস্তমৈথুন করতে পারে; রাত জেগে দেহে ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস হতে পারে; মন-মেজাজ ঘন ঘন পরিবর্তিত হয়ে থাকে; লজ্জা-সংকোচ ও জড়তা বাড়ে, প্রায়ই একাকিত্বে ভুগতে পারে; স্বাধীনভাবে চলাফেরার শখ হতে পারে; আত্মমর্যাদাবোধ প্রকট হতে পারে; সবকিছুতেই সাহস ও বীরত্ব প্রকাশ করার ইচ্ছা জাগতে পারে।

উপস্থাপনা

(মুহিন এবং তার বন্ধু সৌরভ একদিন ক্লাস শেষে একসাথে আইসক্রিম খাচ্ছে)



সৌরভ

মুহিন, তোকে কিছুদিন যাবৎ খেয়াল করছি, একটু অন্যরকম লাগছে। ক্লাসেও তো আমার পাশেই বসিস, আগের মত মনযোগী থাকিস না। কি হয়েছে, বল তো?

মুহিন



তুই ঠিকই ধরেছিস। কয়েকদিন ধরেই আমার 'আমি' কে নিয়ে একটু চিন্তা করছি। আমার মধ্যে কেমন যেন একধরনের পরিবর্তন এসেছে।



সৌরভ

কী রকম? খুলে বল তো।

মুহিন



(কিছুক্ষন সময় নিয়ে) কিছুদিন ধরে দেখছি, আমার গোপনাস্থির চারপাশে লোম গজাচ্ছে যেটা কাউকে দেখাতেও পারছি না, আবার বলতেও পারছি না। ইদানিং, একটা নায়িকাকে আমার অনেক ভাল লাগে। ওকে আমার অনেক কাছে পেতে ইচ্ছে করে, কিন্তু জানি এটা কখনই সম্ভব নয়। তবে অনেক মেয়েকে দেখেই আমার ইদানিং ভাল লাগছে। সেদিন রাতে আবার স্বপ্নদোষও হয়েছে। আর অনেককেই দেখি রাস্তাঘাটে প্রেম করছে, আমারও এরকম ইচ্ছে জাগে। পড়াশুনায় একদমই মন বসছে না। বাবা-মা পড়ার কথা বললেও খুব অসহ্য লাগে। সবকিছু নিয়ে আমি খুব সমস্যার মধ্যে আছি।



সৌরভ

(হাসি দিয়ে) ও এই কথা! আগে বলবি না?

মুহিন
কেন?



সৌরভ

এটা তো কোন সমস্যা নয়। এরকম পরিস্থিতি আমারও হয়েছিল। আমরা যে বয়সে আছি, তা হল বয়ঃসন্ধিকাল। এই সময়ে এরকম অভিজ্ঞতার মধ্যে দিয়ে যাওয়াটাই স্বাভাবিক। আমি তো ভেবেছিলাম, আমার কোন রোগ হয়েছে। আমি সারারাত জেগে থাকতাম আর এগুলো নিয়ে চিন্তা করতাম, মাঝে মাঝে তোর মত অনেক মেয়েকে নিয়েই কল্পনা করতাম, ক্লাস মিসও করতাম। তবে, এটা আমার বাবার চোখ এড়ায় নি। বাবা একদিন আমার সাথে আমার মধ্যে এই পরিবর্তনগুলো নিয়ে কথা বলেন। তিনি আমাকে বুঝিয়ে বলেন যে, এই বয়সে এরকম হওয়া স্বাভাবিক। আর স্বপ্নদোষ সম্পর্কে বলেছেন যে, এটা দোষের কিছু নয়। আমার মত বয়সে তাঁরও এমনটা হত। দেহের হরমোনের সাম্যাবস্থা ফিরিয়ে আনতেই আপনাআপনিই শরীর থেকে বীর্য বেরিয়ে যায়। তবে, এর জন্য আমার পড়াশুনার যেন কোন ক্ষতি না হয়, সেদিকে লক্ষ রাখতে বলেছেন। আর বলেছেন যে, এই বাড়ন্ত বয়সে শরীরে বাড়তি পুষ্টির চাহিদা তৈরি হয়। তাই খাবার-দাবারের প্রতিও সচেতন হতে বলেছেন। পুষ্টিকর খাবার বেশি করে খেতে বলেছেন। সময়মার্ফিক ঘুমাতে যাওয়া আর ঘুম থেকে উঠাও অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

মুহিন

তাহলে কি আমিও এগুলো নিয়ে শুধু শুধু চিন্তা করছি?



সৌরভ

হ্যাঁ। চল, তোকে আরেকটা আইসক্রিম খাওয়াই।

আমরা যা শিখলাম

- ছেলেদের স্বাস্থ্যের গুরুত্ব
- স্বপ্নদোষ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া
- শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলো সহজভাবে নেয়া



সহায়ক তথ্য

ছেলেদের স্বাস্থ্য

ধারণা

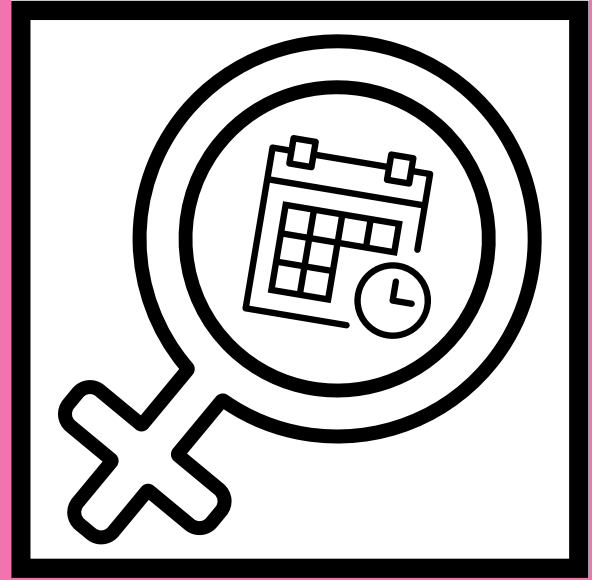
বয়ঃসন্ধিকালে প্রতিটি কিশোরের শরীরেই টেস্টোস্টেরন হরমোন নিঃসরণের ফলে বিভিন্ন শারীরিক-মানসিক পরিবর্তন ঘটে। এই বয়সেই ছেলেরা প্রজনন সক্ষমতা লাভ করে। এই সময় ছেলেদের যৌন চিন্তা করার প্রবণতা বেড়ে যেতে পারে এবং তার ফল স্বরূপ স্বপ্নদোষ হতে পারে। প্রজনন অঙ্গের পাশাপাশি বিভিন্ন দৃশ্যমান শারীরিক পরিবর্তন ঘটে। যেমন দাড়ি গোঁফ গজায় ও পুরুষাঙ্গের চারপাশে লোম গজায়।

জেনে রাখি

- চিকিৎসা বিজ্ঞানে বলা হয়, প্রজনন অঙ্গ ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে সুস্থ ও সঠিক ধারণা থাকলে সেটি কিশোরদের পরবর্তী মানসিকতা গঠনে সাহায্য করে
- সঠিক তথ্যের অভাবে কিশোরেরা ইন্টারনেট প্রযুক্তি ব্যবহার করে বিভিন্ন ভুল ও ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে অভ্যস্ত হয়ে পড়ছে।
- একটি শিশুর বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনগুলো পরিবারে বাবা-মা বা নিকটজনের দৃষ্টি গোচর হয় সবার আগে। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে বাবা-মায়েরা ছেলে সন্তানের দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন নিয়ে কথা বলতে সংকোচ বোধ করেন।
- প্রজনন স্বাস্থ্যের পাশাপাশি সার্বিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেয়া উচিত।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সুস্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

যা করা প্রয়োজন

- পরিবারের কিশোর ছেলেটির বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন নিতে তার সাথে বাবা-মার বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে আলোচনা করতে হবে।
- প্রয়োজনীয় তথ্য দিয়ে প্রযুক্তির অপব্যবহার থেকে ছেলেদের মুক্ত রাখতে হবে।
- সুস্বাদু খাবার ও শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে কিশোরদের অবহিত করতে হবে।
- পুরুষাঙ্গের চারপাশে লোম নিয়মিত কাটতে হবে।
- স্বপ্নদোষ হলে চিন্তিত না হয়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।



মাসিক স্বাস্থ্যবিধি



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, সাইন পেন

পাঠের উদ্দেশ্য

- মাসিক সম্পর্কে ধারণা পাওয়া
- মাসিক স্বাস্থ্য বিধি সম্পর্কে জানা
- মাসিকের সময় করণীয় সম্পর্কে জানা

চিন্তা করি

নিতু ষষ্ঠ শ্রেণির ছাত্রী। প্রতিদিনের মতই নিতু টিফিন পিরিয়ডে খাওয়া শেষ করে মাঠে গিয়ে খেলার প্রস্তুতি নিচ্ছিল। হঠাৎ করেই নিতুকে তার বাব্ববী তমা আড়ালে ডেকে নিয়ে বললো, কিরে তোর ড্রেসে এটা কিসের দাগ?

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠ আলোচনা	০৫ মি
২.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৩.	চিন্তা করি	১০ মি
৪.	প্রাথমিক ধারণা	১৫ মি
৫.	উপস্থাপনা	২০ মি
৬.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

বয়ঃসন্ধিকালে প্রতিটি ছেলে-মেয়ে একটা শারীরিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। এই শারীরিক পরিবর্তনের অংশ হিসেবে প্রতি মাসে মেয়েদের মাসিক হয়ে থাকে। মাসিক শরীর খারাপ বা অসুস্থতা নয়। মাসিক একটি স্বাভাবিক ও প্রাকৃতিক প্রজনন প্রক্রিয়ার অংশ। সাধারণত ৯-১৩ বছর বয়সে মেয়েদের প্রথম মাসিক শুরু হয়। তবে অনেকের ক্ষেত্রে তা ১৫ থেকে ১৮ বছর পর্যন্ত গড়াতে পারে। প্রতি মাসে মেয়েদের ডিম্বাশয়ে ডিম্বানু উৎপন্ন হয়। এর মধ্য থেকে একটি পরিপক্ক ডিম্বাণু ডিম্বনালির মধ্য দিয়ে জরায়ুতে আসে। এ সময় ডিম্বাণুটিকে ঘিরে জরায়ুতে রক্তের আবরণ তৈরি হয়। ডিম্বাণু, শুক্রাণু দ্বারা নিষিক্ত হলে মেয়েরা গর্ভধারণ করে। কিন্তু নিষিক্ত না হলে ডিম্বাণুটি নষ্ট হয়ে যায় এবং রক্তের আবরণসহ যোনিপথ দিয়ে রক্ত আকারে বের হয়ে যায়। একেই বলা হয় মাসিক। আর ওই রক্তের আবরণ টি ভাঙার জন্য মেয়েদের কোমর ও পেট ব্যথা হতে পারে। তবে এটি কোন গুরুতর সমস্যা নয়। মাসিক সাধারণত ২৮ দিন পর পর হয়ে থাকে এবং ৩ থেকে ৭ দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়। অনেকের ক্ষেত্রে তা ১০ দিন পর্যন্তও হতে পারে। মাসিক শুরু হওয়ার প্রথম দিন থেকে পরবর্তী মাসিকের আগের দিন পর্যন্ত সময়কে মাসিক চক্র বলা হয়। ব্যক্তি বিশেষে এই চক্রকাল ২৮ দিনের চেয়ে কম বা বেশি হতে পারে।

এই স্বাভাবিক প্রক্রিয়াটি সমাজে প্রকাশ্যে আলাপচারিতায় আনা অনেকটা যেন নিষিদ্ধ, যা ট্যাবু হিসেবেই পরিগণিত। যখন কোনো প্রচলিত নিয়ম বা সংস্কার ট্যাবুতে পরিণত হয় তার সঙ্গে কোনো না কোনো ভুল তথ্য জড়িয়ে যায়। যেমন মাসিক হলে

বাড়ির বাইরে যাওয়া ঠিক না, টক খাবার খাওয়া উচিত না, খেলাধূলা করা যাবে না ইত্যাদি নানা কুসংস্কার আমাদের সমাজে প্রচলিত। এর সবই ভুল। মাসিকের সময় অন্যান্য দিনের মতোই সব ধরনের কাজ করা, স্কুলে যাওয়া এবং খাবার খাওয়া যায়। মাসিকের সময় শরীর থেকে রক্ত বের হয়ে যায় বলে, বেশি করে আয়রন যুক্ত ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া দরকার। যেমন: মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, শাক-সবজি, ফল, কাজুবাদাম, ডাল ইত্যাদি।

খাবার দাবারের পাশাপাশি মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার বিষয়ে সচেতনতা বাড়াতে হবে। মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় পরিষ্কার রাখার পাশাপাশি নিজের পরিচ্ছন্নতার বিষয়টিও খেয়াল রাখতে হবে। নিয়মিত গোসল করতে হবে। ৪-৬ ঘণ্টা পরপর ব্যবহৃত প্যাড বা কাপড় বদলাতে হবে। পুরোনো কাপড় বারবার ব্যবহার নারীকে নানা স্বাস্থ্যঝুঁকিতে ফেলে। এতে মূত্রনালি ও জরায়ুতে সংক্রমণ হতে পারে। এসব সংক্রমণ থেকে জরায়ুর ক্যানসার হওয়ার বিপদও রয়েছে। কাপড় ও প্যান্টি সাবান বা ডিটারজেন্ট দিয়ে ধুয়ে রোদে শুকিয়ে ব্যবহার করতে হবে। প্যাড বা কাপড় ফেলার সময় কাগজ দিয়ে মুড়িয়ে ময়লা ফেলার ঝুড়িতে ফেলতে হবে। টয়লেট ব্যবহারের পর পরিষ্কার পানি ব্যবহার করতে হবে এবং সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। আমাদের দেশের বেশির ভাগ মেয়েই প্রথম মাসিকের আগে মাসিক সম্পর্কে জানে না। এ কারণে অনেক মেয়েকেই বিরতকর পরিস্থিতিতে পড়তে হয়। মাসিক নিয়ে সচেতনতা না বাড়ালে মেয়েরা নানা রকম স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে পরতে পারে। মাসিক নিয়ে সব রকম লজ্জা, জড়তা, ভয় এবং কুসংস্কারগুলো ঝেড়ে ফেলে মাসিক সচেতনতা বাড়াতে কাজ করতে হবে সবাইকে যাতে মাসিকের সময় আর কোন মেয়ে স্কুল কামাই না করে, অপুষ্টির শিকার না হয়। এ নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে। পরিবারের সদস্যদের দায়িত্ব হচ্ছে সেই পরিবারের কিশোরী মেয়েকে মাসিক হওয়ার আগেই মাসিক সম্পর্কে জানানো। একই সঙ্গে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলো যাতে এ ব্যাপারে সচেতন ও সংবেদনশীল ভূমিকা পালন করে, সেই পরিস্থিতিও তৈরি করতে হবে।

উপস্থাপনা

তমার প্রশ্নের উত্তরে নিতু বললো..



নিতু

কই?

তমা

এই যে পেছনে নিচের দিকে লাল দাগ। আমার ধারণা তোর মাসিক হয়েছে।

(নিতু কিছুই বুঝতে না পেরে ঘাবড়ে গেল)



নিতু

মাসিক কী?

তমা

বড় হওয়ার সময় মেয়েদের এটা হয়।





নিতু

মানে? তোর হয়েছে? এখন কি করবো?

তমা



না আমার হয়নি। তবে মা বলেছেন এই বয়সে মেয়েদের মাসিক হওয়া একটা স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া। মাসিক হলে যোনি পথ দিয়ে রক্ত বের হয়।



নিতু

কি বলিস! আমার তো ভয় করছে। আমি মরে যাবোনা তো?

তমা



এতে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। মা বলেছেন যখনই এরকম হবে তখনি মাকে জানাতে বা স্কুলে থাকলে ম্যাডামের সাহায্য নিতে।



নিতু

তাহলে এখন আমি কী করবো?

তমা



চল আমরা শাহিনা ম্যাডামকে গিয়ে ঘটনাটা বলি। তিনি আমাদের সাহায্য করবেন।



নিতু

তাড়াতাড়ি চল।

আমরা যা শিখলাম

- মাসিক একটি স্বাভাবিক ঘটনা
- মাসিকের সময় স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে হবে
- মাসিকের সময় পুষ্টিকর খাবার খাওয়া জরুরি
- মাসিক বিষয়ে পরিবারের সদস্যদের ভূমিকা

সহায়ক তথ্য

মাসিক স্বাস্থ্যবিধি

ধারণা

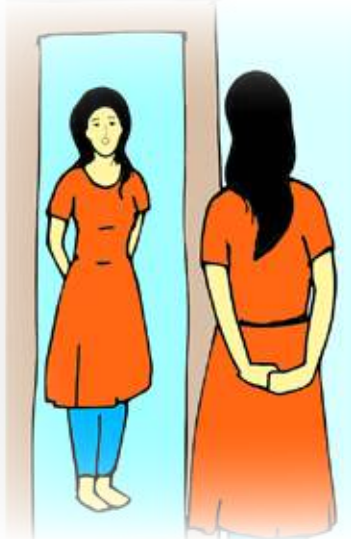
বয়ঃসন্ধিকালে স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়ার অংশ হিসেবে প্রতি মাসে মেয়েদের যে রক্তস্রাব হয় তাকে মাসিক বলে।

জেনে রাখি

- মাসিক সম্পর্কে আগে থেকে জানা না থাকলে একজন কিশোরীর কাছে তা ভয়ের কারণ হতে পারে।
- ন্যাশনাল হাইজিন বেজলাইন সার্ভে অনুযায়ী, ৮৬ শতাংশ কিশোরী মাসিকের সময় পুরনো কাপড় ব্যবহার করে।
- মাসিকের সময় দেশের অনেক কিশোরী স্কুলে যায় না, এমনকি পরীক্ষায়ও অংশ নেয় না। কারণ, দেশের বেশির ভাগ স্কুল-কলেজের টয়লেট মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার উপযোগী নয়।
- শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে টয়লেটের দুর্বল ব্যবস্থাপনা ও মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা মেয়ে শিক্ষার্থীদের উপস্থিতি ও তাদের শিক্ষাবিষয়ক দক্ষতাকে প্রভাবিত করে।

যা করা প্রয়োজন

- মাসিক শুরু সময় একটি কিশোরীর প্রয়োজন একজন ভালো বন্ধুর যে বা যিনি তাকে বিষয়টি বুঝিয়ে বলবেন। তিনি হতে পারেন মা, খালা, বড় বোন বা বান্ধবী যে কেউ।
- পরিবারের কিশোরী মেয়েকে প্রথম মাসিক শুরু হওয়ার আগেই মাসিক কি, কেন হয় তা বুঝিয়ে বলতে হবে।
- শিক্ষা প্রতিষ্ঠান গুলোর টয়লেট ব্যবস্থাপনার উপর গুরুত্ব দিতে হবে।





১ প্রসব পথে
রক্তক্ষরণ



২ প্রচণ্ড মাথা ব্যথা
ও বমি



৩ ভীষণ ভ্রূর



৪ বিচূনি হওয়া



১২ ঘণ্টার অধিক সময়েও
প্রসব না হওয়া।

এই ৫টি বিপদ চিহ্নের
যে কোনো একটি লক্ষণ দেখা দেওয়া মাত্রই
রোগীকে নিকটস্থ হাসপাতালে নিতে হবে।



নিরাপদ মাতৃত্ব



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, সাইন পেন

পাঠের উদ্দেশ্য

- নিরাপদ মাতৃত্ব কী?
- নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করা কেন প্রয়োজন সে সম্পর্কে আলোচনা

চিন্তা করি

কুসুম বিয়ের পর পরই গর্ভবতী হয়ে পড়ে। তার বয়স এখন ১৭ বছর। গর্ভবতী হওয়ার পর থেকেই সে নানা ধরনের শারীরিক সমস্যায় ভুগছে। সে প্রায় সময়ই অসুস্থ হয়ে পড়ে তা সত্ত্বেও তাকে সব সাংসারিক কাজ-ও করতে হয়। কারণ তার শ্বশুরবাড়ির লোকজন ভেবেছে গর্ভকালীন সময়ে একটু অসুস্থ হলে চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই। তার স্বামী বিষয়টি খেয়াল করে কিন্তু সে জানে না এই সময় তার কি করা উচিত। কুসুম কি পারবে সুস্থ ভাবে সন্তান জন্ম দিতে?

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠ আলোচনা	০৫ মি
২.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৩.	চিন্তা করি	১০ মি
৪.	প্রাথমিক ধারণা	১৫ মি
৫.	উপস্থাপনা	২০ মি
৬.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

গর্ভধারণের পর প্রসব একটি স্বাভাবিক ও প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া, কিন্তু মনে রাখতে হবে, যে কোনো মুহূর্তে এ প্রক্রিয়ায় জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে। নিরাপদে গর্ভধারণ, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময় পার করাটাই নিরাপদ মাতৃত্ব।

নিরাপদ মাতৃত্ব প্রতিটি মায়ের অধিকার। একজন মা কখন সন্তান নিবেন এবং কয়টি সন্তান নিবেন এই বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণের পূর্ণ অধিকার রয়েছে। মায়ের গর্ভকালীন সুস্থতাই পারে একটি সুস্থ শিশু জন্ম দিতে। সুস্থ-সবল শিশু দেশের অমূল্য সম্পদ। এর জন্য নিরাপদ মাতৃত্ব অপরিহার্য। এই সময় গর্ভবতী মায়ের পুষ্টিকর খাবার ও বিশ্রামের প্রয়োজন তাই গর্ভবতী মায়ের যত্নের ব্যাপারে পরিবারের সবার সচেতন হওয়া উচিত। মা ও শিশুর জীবনের ঝুঁকি এড়াতে নিরাপদ প্রসব ব্যবস্থা এবং পরিকল্পনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভাবস্থায়, সন্তান প্রসবের সময়, এমনকি প্রসবের পর ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত এসব জটিলতা দেখা দিতে পারে। তাই পরিবারের সদস্যদের প্রসবকালীন ঝুঁকি ও লক্ষণ এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে করণীয়, প্রসূতি ও নবজাতকের তাৎক্ষণিক যত্ন ও জরুরি অবস্থা মোকাবেলায় প্রয়োজনীয় পূর্বপ্রস্তুতি থাকা জরুরি।

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা ক্লিনিকে প্রসব করানোই নিরাপদ। এখানে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত সেবাদানকারীরা থাকেন এবং যেকোনো জরুরি অবস্থা মোকাবেলা করার জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা থাকে। জরুরি প্রয়োজনে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবার জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা রাখতে হবে। পর্যাপ্ত পরিমাণে রক্তদাতা ঠিক করে রাখতে হবে। গর্ভধারণের শুরু থেকেই টাকা-পয়সা জমিয়ে রাখতে হবে। যদি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা ক্লিনিকে প্রসব করানো সম্ভব না হয়, তবে সেক্ষেত্রে বাড়িতে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত দাত্রী বা স্বাস্থ্যকর্মীকে দিয়ে প্রসব করাতে হবে। এজন্য তার সাথে আগে থেকেই যোগাযোগ করে রাখতে হবে। বাড়িতে প্রসব হলে প্রসব সরঞ্জাম যেমন, পরিষ্কার সুই-সূতা, সাবান, শুকনা সূতি কাপড় /তোয়ালে, ব্যান্ডেজ, ক্লিপ সংগ্রহ করে রাখতে হবে। প্রসবের জায়গা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখতে হবে। প্রসবকালীন সময়ে যে কোনো জটিলতা দেখা দিলে গর্ভবতীকে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

উপস্থাপনা

(কুসুম ৪ মাসের গর্ভবতী। সে সাংসারিক কাজ করছিল হঠাৎ অসুস্থ হয়ে যায় এবং তার স্বামী আকাশ তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেল)



ডাক্তার

(কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষার পর) আপনার স্ত্রীর অবস্থা বেশ খারাপ।

আকাশ

আমার স্ত্রীর কী হয়েছে ডাক্তার আপা?



ডাক্তার

সেটা পরে বলছি। আগে বলুন, আপনার স্ত্রীর বয়স কতো?

আকাশ

মনে হয় ১৬-১৭ হবে।



ডাক্তার

আপনি প্রথম অন্যায় করেছেন অপ্রাপ্ত বয়স্ক একজন মেয়েকে বিয়ে করে এবং দ্বিতীয় ভুল করেছেন আপনার স্ত্রী অপরিণত হওয়া সত্ত্বেও সন্তান নিয়ে। আর তার শারীরিক অবস্থা খুব খারাপ, তার ঠিক ভাবে যত্নও নেওয়া হয় নি। অল্প বয়সে সন্তান ধারণের ফলে আর অপুষ্টির কারণে আপনার স্ত্রীর এমন অসুস্থ হয়ে পড়েছে।

আকাশ

(একটু উদ্ভিগ্ন হয়ে) এখন কী করতে হবে!





ডাক্তার

আপনি কি জানেন, এই সময় গর্ভবতী মায়ের পুষ্টিকর খাবার খাওয়া এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম নেওয়া জরুরি? এছাড়া ভারী কাজ করাও ঠিক না, তাতে মা ও সন্তানের ক্ষতি হয়।

আকাশ



আপা, আমি তো জানতাম না। কিন্তু সবাই যে বলে, এই সময় বেশি খেলে পেটের বাচ্চা বড় হয়ে যাবে। তখন সন্তান জন্ম দিতে কষ্ট হবে। তাছাড়া আমার মাও বলে, এই সময় এইরকম অসুস্থতা থাকতেই পারে এইটা নিয়ে চিন্তা করার কিছু নাই।



ডাক্তার

এটা ভুল ধারণা। যেহেতু সন্তান জন্মদান একটি জটিল প্রক্রিয়া এবং এই সময় একটি শরীরে দুইটি প্রাণের বাস। অসচেতনতার কারণে মা ও সন্তানের জীবন ঝুঁকির মধ্যে পড়ে যায়। তাই গর্ভবতী নারীর প্রতি আমাদের একটু বিশেষ যত্ন নেওয়া উচিত। তাছাড়া গর্ভবতী নারীর প্রসব-পূর্ব ৪ বার ডাক্তারি চেক-আপ এবং টিকা দিতে হয় এটাও নিশ্চিত করতে হবে।

আকাশ



আমি বুঝেছি আপা। আমি ভুল করেছি, আমি অনুতপ্ত। এখন থেকে আমি কুসুমের যত্ন নিব। আর আমার পরিবারের অন্য সদস্যদের বিশেষ করে আমার মাকেও বুঝিয়ে বলব।



ডাক্তার

আর হ্যাঁ, এই সময় আপনার স্ত্রীকে হাসি-খুশি রাখতে চেষ্টা করবেন।

আকাশ



জ্বী, আপা।

আমরা যা শিখলাম

- নিরাপদ মাতৃত্ব সম্পর্কে জানলাম
- গর্ভকালীন সময়ে মায়ের সেবা-যত্নের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানলাম

সহায়ক তথ্য

নিরাপদ মাতৃত্ব

ধারণা

নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে বুঝায় সকল মহিলা যাতে গর্ভকালীন সময়ে, প্রসবকালীন ও প্রসবোত্তর সময়ে নিরাপদ ও স্বাস্থ্যবান থাকতে পারে এবং তার জন্য যে সেবা দরকার তা নিশ্চিত করা।

জেনে রাখি

- বাংলাদেশে মাতৃ মৃত্যুর হার এখনো অনেক বেশি
- সন্তান জন্ম দিতে গিয়ে প্রতি লাখে প্রায় ১৭২ জন মায়ের মৃত্যু হচ্ছে
- ১৫ থেকে ৪৯ বছর বয়সী মহিলাদের মৃত্যুর ত্রিশ শতাংশ মৃত্যু মাতৃত্বজনিত কারণে ঘটে
- স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গিয়ে সন্তান প্রসবের হার মাত্র ৪৭%
- মাতৃ মৃত্যুর জন্য সেবাকেন্দ্রে না গিয়ে ঘরেই সন্তান প্রসবের প্রবণতাও অনেকাংশে দায়ী

যা করা প্রয়োজন

- মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি ও মৃত্যু প্রতিরোধ করতে মানসম্পন্ন মাতৃস্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করা
- মা ও শিশুর জীবনের ঝুঁকি এড়াতে নিরাপদ প্রসব ব্যবস্থা এবং পরিকল্পনা করা
- নিরাপদ মাতৃত্বে পুরুষদের ভূমিকা সম্পর্কে তাদের সচেতন করা
- তিনটি বিলম্ব যাতে না ঘটে সেটা লক্ষ্য রাখা। যেমন-
 ১. সিদ্ধান্ত গ্রহণে
 ২. ক্লিনিক বা হাসপাতালে নিতে এবং
 ৩. জরুরি প্রসূতি সেবা দিতে



সহানুভূতি



ইতিবাচক চিন্তা



জ্ঞান সন্ধান করা



সেলফ ডেভেলপমেন্ট



পারফেকশনিস্ট



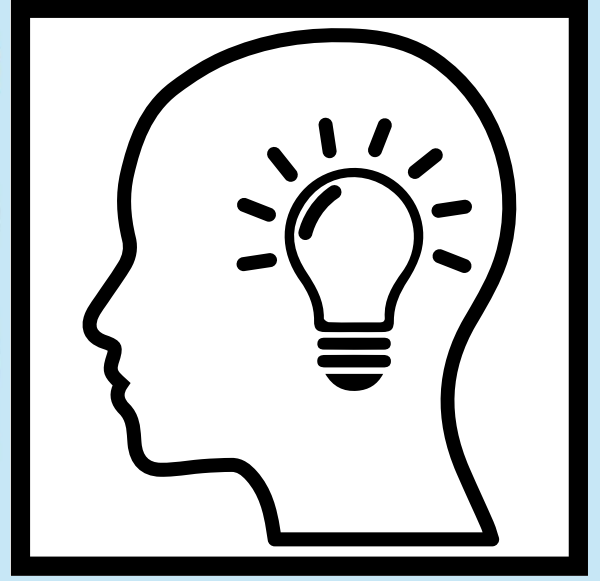
উদ্যমী



চ্যালেঞ্জার



মরোনিবেশ



জীবন দক্ষতা



সময়: ১ ঘণ্টা

উপকরণ: সাইন পেন, পোস্টার পেপার

পাঠের উদ্দেশ্য

- জীবন দক্ষতা সম্পর্কে ধারণা লাভ
- জীবন দক্ষতার উপাদানসমূহ সম্পর্কে জানা

চিন্তা করি

মুক্তি ৯ম শ্রেণিতে পড়ে। স্কুলে যাওয়ার পথে কয়েকটা ছেলে তার দিকে তাকিয়ে নানা ধরণের কু-কথা বলছিলো, বাজে অঙ্গ-ভঙ্গি করছিলো এবং মোবাইলে তার ছবি তুলছিলো। মুক্তি খুব ইতস্তত বোধ করলো এবং ওইদিন স্কুলে সারাদিন তার মন খারাপ থাকে। তার পরদিন আবার স্কুলে যাওয়ার পথে একই ঘটনা ঘটলো। পর পর কয়েকদিন এইরকম হতে থাকল। এক সময় সে মানসিক ভাবে ভেঙ্গে পড়লো। একদিন সে বাসায় ফিরে ভাবতে লাগলো, সে কি স্কুলে যাওয়া ছেড়ে দেবে?

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠের আলোচনা	০৫ মি
২.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৩.	প্রাথমিক ধারণা	২০ মি
৪.	উপস্থাপনা	২৫ মি
৫.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

জীবনে সফল হতে হলে কিছু বিষয় জানা দরকার যেগুলো জীবনে সফলতা আনতে সহায়তা করবে। জীবন দক্ষতা হলো এমন কিছু দক্ষতা, পদ্ধতি বা কৌশল যা আমাদের নিত্যদিনের প্রয়োজন মেটাতে, সমস্যা ও চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে এবং বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজেকে খাপ খাওয়াতে সাহায্য করে। এই দক্ষতা কাজে লাগিয়ে মানুষ বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করতে পারে যেমন; সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ, বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবিলা এবং এর মধ্য দিয়ে নিজের জীবনকে সুন্দরভাবে গড়ে তোলা। জীবন দক্ষতা এবং জীবিকা অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা এক নয়। জীবন দক্ষতা হলো ব্যক্তির সাথে ব্যক্তির বা সমাজের সম্পর্ক বিষয়ক দক্ষতা যা বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করতে সাহায্য করে। জীবন দক্ষতা ধারণাটি সুস্বাস্থ্যের সাথেও সম্পর্কিত। এ দক্ষতাগুলো ব্যক্তিকে স্বাস্থ্য সুরক্ষামূলক আচরণ করতে এবং ঝুঁকি পূর্ণ আচরণ পরিহার করতে অভ্যস্ত করে নানা রকম রোগের সংক্রমণ থেকে নিরাপদ রাখে। তবে এখানে সুস্বাস্থ্য শব্দটি তিনটি উপাদানের সাথে জড়িত সেগুলো হল শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক। এ দক্ষতা ব্যক্তির ভেতরের সুগুণ শক্তি ও সম্ভাবনার বিকাশ ঘটিয়ে জীবনের সকল ক্ষেত্রে সফল হওয়ার ভিত্তি তৈরি করে দেয়।

জীবন ও দক্ষতাভিত্তিক শিক্ষার বিষয়বস্তু প্রধানত জীবনের সমস্যা ও বিপদের সাথে সম্পর্কিত। জীবন দক্ষতাভিত্তিক শিক্ষার সার্বিক উদ্দেশ্য হলো কিশোর-কিশোরীদের আধুনিক জীবন ও সমাজ সম্পর্কে সচেতন করা এবং সফলতা লাভের জন্য আত্মবিশ্বাসী করে তোলা। এছাড়াও দৈনন্দিন জীবনের প্রতিকূলতা থেকে উত্তরণে সক্ষমতা অর্জন এবং শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ সবল ও নিরাপদ জীবনযাপন করতে শেখা। আমরা জীবনে অনেক ধরণের ঝুঁকির সন্মুখীন হই। বর্তমান সমাজে ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরণের ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জ বিদ্যমান। বিশেষ করে বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীরা নানা ধরণের সমস্যায় পড়ে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায় বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক সমস্যা, মাদকাসক্তি,

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য, এইচআইভি/এইডস, শিশু পাচার, বাল্যবিয়ে, যৌতুক, যৌন হয়রানি, নিপীড়ন ও সহিংসতার মতো অনেক সমস্যা মোকাবিলা করতে হয়। এসব সমস্যা সঠিকভাবে মোকাবিলা করতে বন্ধু ও সহপাঠীরা এবং অনেক সময় বাবা-মাও দিক নির্দেশনা দিতে পারেন না। সে ক্ষেত্রে জীবন দক্ষতা শিক্ষা প্রকৃত সহায়কের ভূমিকা পালন করতে পারে।

জীবন দক্ষতার উপাদানসমূহ

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| ● আত্মসচেতনতা | ● জটিল চিন্তা | ● চাপ মোকাবিলা |
| ● সহমর্মিতা | ● সৃজনশীল চিন্তা | ● আবেগ নিয়ন্ত্রণ |
| ● যোগাযোগ দক্ষতা | ● সমস্যা সমাধান | |
| ● আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক | ● সিদ্ধান্ত গ্রহণ | |

জীবন দক্ষতাভিত্তিক শিক্ষা শিক্ষার্থীকে আত্মসচেতন ও আত্মবিশ্বাসী হতে, তথ্যভিত্তিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সুস্থ ও সৃজনশীল চিন্তনে কার্যকর যোগাযোগ সৃষ্টিতে, সুস্থ সম্পর্ক গড়তে, অন্যের প্রতি সহমর্মী হতে এবং চাপ ও আবেগ মোকাবিলায় সমর্থ করে তোলে। এর ফলে শিক্ষার্থী ইতিবাচক আচরণ আত্মস্থ করার মাধ্যমে নিজেকে দক্ষ ও বিচারবুদ্ধি সম্পন্ন মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারে।

উপস্থাপনা

(মুক্তি আজ স্কুলে যায় নি। তার বন্ধু সৌরভ বিকেলে তার বাসায় দেখা করতে আসলো)



সৌরভ

মুক্তি, কেমন আছ? তোমার কি শরীর খারাপ?

মুক্তি

না সৌরভ, আমার ভীষণ মন খারাপ।



সৌরভ

মন খারাপ কেন? আমার সাথে কি শেয়ার করা যাবে? তাছাড়া, আজ তো স্কুলেও যাও নি।

মুক্তি

আমি কয়েকদিন ধরে খুব সমস্যায় আছি।



সৌরভ

আমি তো তোমার বন্ধু। আমাকে সব বলতে পারো। আমি কি কোনভাবে তোমাকে সাহায্য করতে পারি?

মুক্তি

না, মানে! স্কুলে যাওয়ার পথে কয়েকদিন ধরে কয়েকটা ছেলে আমাকে খুব বিরক্ত করছে। আমি জানি আজও ওরা ওখানে আছে, তাই স্কুলে যাই নি।





সৌরভ

এটা কোন সমাধান না। তুমি কি বিষয়টা কাউকে জানাও নি?

মুক্তি



না সৌরভ, আমি আসলে বুঝতে পারছি না আমার কী করা উচিত। তাছাড়া ঐ ছেলে গুলো দল বেধে থাকে, ওদের সাথে আমি একা পারব না।



সৌরভ

মুক্তি শোন, ওরা যেটা করছে, সেটা অন্যায়। আমাদের চুপ করে থাকলে চলবে না। আমাদের একটা কিছু করতে হবে যাতে ওরা আর এরকম করার সাহস না পায়। আমরা একা যদি সমস্যার সমাধান না করতে পারি, তবে আমাদের গুরুজনদের সাহায্য নেব। এটা যে কোন সমস্যার ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।

মুক্তি



ঠিক বলেছ। এভাবে তো ভেবে দেখি নি।



সৌরভ

চলো, কাল আমরা কয়েকজন মিলে গিয়ে ওদের সাথে কথা বলি।

(তার পরদিন মুক্তি তার কয়েকজন বন্ধু-বান্ধবী নিয়ে গেল ছেলেগুলোর সাথে কথা বলতে। মুক্তিকে দেখেই ছেলেগুলো অশালীন অঙ্গ-ভঙ্গি ও বাজে মন্তব্য করতে শুরু করে, মুক্তি ভয় না পেয়ে তাদের দিকে এগিয়ে গেল। তাদের বুঝিয়ে বললো তারা যেটা করছে সেটা অন্যায়। তারা যদি এসব বন্ধ না করে তাহলে তাদের বিরুদ্ধে সে আইনি ব্যবস্থা নিতে বাধ্য হবে। এতে ছেলেগুলো ভয় পেয়ে যায় এবং তারা তাদের ভুল বুঝতে পারে। মুক্তিও অনেক নিশ্চিত বোধ করে)



সৌরভ

দেখলে তো মুক্তি সঠিক পন্থা অবলম্বন করলে কত সহজে সমস্যার সমাধান করা যায়।

মুক্তি



(মুক্তি হাসি মুখে) তুমি আমার সত্যিকারের বন্ধু। তুমি আমার বিপদে পাশে দাঁড়িয়েছ। তোমাকে অনেক ধন্যবাদ, সৌরভ।

আমার যা শিখলাম

- জীবন দক্ষতা শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানলাম
- জীবন দক্ষতার উপাদানসমূহ জানলাম

সহায়ক তথ্য

জীবন দক্ষতা

ধারণা

জীবন দক্ষতা : জীবন দক্ষতা হলো এমন কিছু দক্ষতা পদ্ধতি বা কৌশল যা কাজে লাগিয়ে মানুষ বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করতে পারে যেমন- সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ, বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবিলা এবং এর মধ্য দিয়ে নিজের জীবনকে সুন্দরভাবে গড়ে তোলা।

জীবন দক্ষতার উপাদানসমূহ নিম্নরূপ

আত্মসচেতনতা	: নিজের পরিচয় অর্থাৎ চরিত্র, সামর্থ্য, দুর্বলতা, ভালমন্দ, পছন্দ, ইচ্ছা, অনিচ্ছা সম্পর্কে জানা
সহমর্মিতা	: অন্যের অনুভূতি বুঝতে পারা
যোগাযোগ	: কারো সাথে কার্যকরভাবে যোগাযোগ করতে পারা
জটিল চিন্তা	: সমস্যা বিশ্লেষণ মূলক নিরপেক্ষ চিন্তা করা
আন্তব্যক্তিক সম্পর্ক	: মানুষের সাথে সম্পর্ক তৈরি ও রক্ষা করা
সৃজনশীল চিন্তা	: চিন্তার নতুনত্ব, নমনীয় দৃষ্টিভঙ্গি, ভাবের সম্প্রসারণ এবং উদ্ভাবনী শক্তি
চাপ মোকাবিলা	: পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতি থেকে সৃষ্ট মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা
আবেগ নিয়ন্ত্রণ	: ইতিবাচক আবেগ চিহ্নিত করা ও নেতিবাচক আবেগকে প্রশ্রয় না দেয়া
সমস্যা সমাধান	: যেকোনো পরিস্থিতিতে গঠন মূলক সমাধান খুঁজতে পারা
সিদ্ধান্ত গ্রহণ	: অনিশ্চয়তা, দ্বিধা-দ্বন্দ্ব ও সংশয় কাটিয়ে আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠা

জেনে রাখি

- এই দক্ষতাগুলো জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে চলার জন্য গুরুত্বপূর্ণ
- জীবন দক্ষতা মূলত ২ প্রকার: চিন্তামূলক এবং সামাজিক
- জীবন দক্ষতার ফলাফল হচ্ছে আপোস মীমাংসা/মধ্যস্থতা করার ক্ষমতা, আচরণ পরিবর্তন, আত্মমর্যাদা, বলতে পারা ইত্যাদি

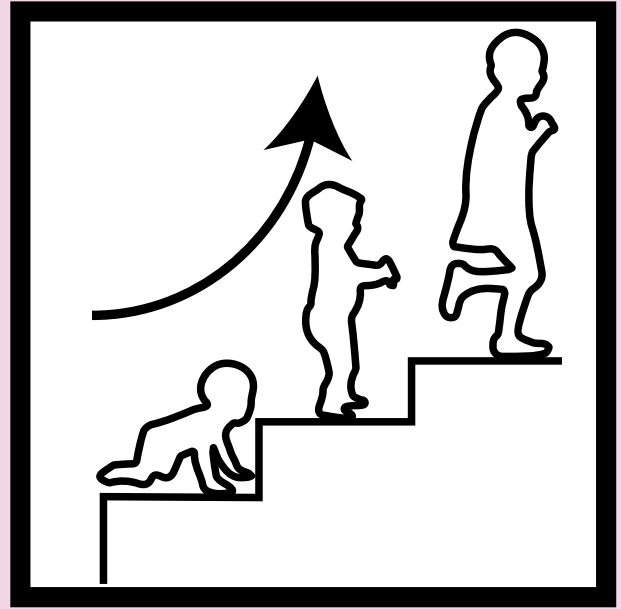
যা করা প্রয়োজন

- অনুসন্ধানী মনোভাব থাকা
- অদম্য প্রচেষ্টা করা
- দৈনন্দিন জীবনের সাধারণ কাজে নতুনত্ব খোঁজা
- গঠনমূলক প্রতিক্রিয়া চাওয়া
- সকলের সাথে সহযোগিতা মূলক মনোভাব তৈরি করা



A series of horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.





বেড়ে ওঠা



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ সাইন পেন, পোস্টার পেপার

পাঠের উদ্দেশ্য

- শিশুর বেড়ে ওঠায় পরিবারের ভূমিকা
- শিশুর সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা
- শিশুর বেড়ে ওঠার উপর পারিপার্শ্বিকতার প্রভাব

চিন্তা করি

দিশার বাবা সরকারি চাকরি করেন। তিনি বদলি হয়ে ঢাকা থেকে ফরিদপুরে চলে যান। দিশা সেখানে নতুন স্কুলে ভর্তি হওয়ার পর থেকে দিশার স্কুলে যেতে একদম ভালো লাগেনা। তার পুরনো বন্ধুদের কথা অনেক মনে পড়ে। দিশার মা খেয়াল করছেন বেশ কিছুদিন যাবৎ মেয়ে সারাক্ষণ মন মরা হয়ে থাকে। মা তার মেয়ের হঠাৎ পরিবর্তনে বেশ চিন্তিত। তিনি দিশার বাবার সাথেও বিষয়টি নিয়ে কথা বলেছেন। কিন্তু দুজনের কেউই মেয়ের পরিবর্তনের কারণ বুঝে উঠতে না পেরে সিদ্ধান্ত নিলেন যে তারা মেয়ের সাথে আলোচনায় বসবেন।

কার্যক্রম

১.	পূর্ব পাঠের আলোচনা	০৫ মি
২.	চিন্তা করি	০৫ মি
৩.	পাঠের উদ্দেশ্য	০৫ মি
৪.	প্রাথমিক ধারণা	২০ মি
৫.	উপস্থাপনা	২০ মি
৬.	আমরা যা শিখলাম	০৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

জন্মের পর থেকে মৃত্যুপর্যন্ত জীবনের প্রতিটি ধাপে মানুষ প্রকৃতির নিয়মে আপনা আপনি বেড়ে ওঠে। এই প্রক্রিয়াটি প্রতিটি প্রাণীরই সহজাত বৈশিষ্ট্য। মানুষের বেড়ে ওঠার উপর তার পরিবার, সমাজ, দেশ, সংস্কৃতি ও পারিপার্শ্বিকতার প্রভাব থাকে প্রতিটি ক্ষেত্রে। শিশুকাল থেকে ঠিকঠাক বেড়ে ওঠার পেছনে তার পুষ্টিকর খাবার, পর্যাপ্ত খেলাধুলা ও ব্যায়াম প্রয়োজন। একটি শিশু শৈশবকাল থেকে বাবা-মায়ের নিবিড় সান্নিধ্যই শুধু নয় একটি পরিবারের আচার-আচরণ, নীতি-নৈতিকতা সর্বোপরি নির্দিষ্ট মূল্যবোধের শিক্ষা পেয়ে থাকে। ভাল-মন্দ, ন্যায়-অন্যায়বোধ, সত্য-মিথ্যার পার্থক্য, জীবন গড়ার দিক নির্দেশনা সে নির্ধারণ করে পরিবারের প্রভাবেই। শিশুরা একটি পরিবারে হাসি-আনন্দের অফুরন্ত উৎস। কিন্তু সমস্যাটা হয় যখন সে বড় হতে থাকে তখন। বিশেষ করে বয়ঃসন্ধিকালের সময়টা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষজ্ঞদের মতে, হরমোনজনিত এবং শারীরিক পরিবর্তনের কারণে বয়ঃসন্ধিকালের সময়ে ছেলেমেয়েদের একটি বড় ধরনের আচরণীয় পরিবর্তন ঘটে। শুধু তাই নয়, এসময় তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশও ঘটে। এসময় কিশোর-কিশোরীরা শরীরের ভেতরকার পরিবর্তনকে একটু একটু করে উপলব্ধি করতে শেখে। বয়ঃসন্ধিকাল শৈশব ও কৈশোরের মধ্যবর্তী একটি মানসিক ও সামাজিক ক্রান্তিকাল। শরীর, ত্বক, প্রজনন অঙ্গগুলো, শারীরিক গঠন-সবই বয়ঃসন্ধিকালে পরিবর্তিত হয় এবং এই পরিবর্তন স্বাভাবিক। কিন্তু অনেকে এই হঠাৎ পরিবর্তনে ঘাবড়ে যায়। এই সময় ছেলে-মেয়ের সঙ্গে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা খুবই

জরুরি। বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে বাবা-মাকেই। খেয়াল রাখতে হবে বয়স ও সময় অনুযায়ী সে দেহে-মনে বেড়ে উঠছে কি না।

উপস্থাপনা



মা

কী ব্যাপার দিশা, আজকেও স্কুলে গেলে না যে? সামনে তোমার জেএসসি পরীক্ষা।

দিশা

এমনিতেই মা, স্কুলে যেতে ভালো লাগেনা।



বাবা

কোনো সমস্যা হয়েছে? তুমি আমাদের খুলে বলতে পারো।

দিশা

তেমন কিছুই না বাবা। আসলে নতুন স্কুলে এসে পুরনো বন্ধুদের খুব মিস করছি। আর হঠাত কেমন যেন সব এলোমেলো লাগছে। (আসলে পুরাতন স্কুলে একটি ছেলেকে দিশার অনেক ভালো লাগতো, কিন্তু সে কথা গোপন করে যায়)



বাবা

ওহ! এই কথা? আসলে আমার হঠাৎ বদলি হওয়াতে এভাবে হুট করেই আমাদের ফরিদপুর চলে আসতে হল। আর নতুন বাড়িতে এসে চাকরি আর জিনিস-পত্র গোছানোর ব্যস্ততায় তোমাকে আমরা ঠিক ভাবে সময়ও দিতে পারিনি মা।

দিশা

না বাবা, কোনো সমস্যা নেই। তবে আমার ঢাকার কথা খুব মনে পড়ে। এখানে থাকতে একটুও ভালো লাগছে না। তোমরা আমাকে ঢাকায় পাঠিয়ে দাও।



বাবা

আমাদেরও তো নতুন পরিবেশের সাথে মানিয়ে নিতে কষ্ট হচ্ছে মা। তাছাড়া ঢাকায় তো আমাদের তেমন কোনো আত্মীয় স্বজন নেই যার কাছে তোমাকে আমরা রাখতে পারবো। কিছুদিন পর দেখবে ঠিকই মানিয়ে নিয়েছো নতুন বন্ধুদের সাথে।

দিশা

কিন্তু মা আমার যে সারাক্ষণ শুধু মন খারাপ লাগে।





বাবা

এভাবে নিজেকে গুটিয়ে নিলে তো খারাপ লাগবেই। তোমাকে চেষ্টা করতে হবে নতুন পরিবেশের সাথে নিজেকে খাপ খাওয়ানোর। সারাক্ষণ এভাবে ফোন নিয়ে ব্যস্ত না থেকে তুমি গল্পের বই পড়তে পারো, বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করলেও দেখবে মন খারাপ পালিয়ে যাবে।

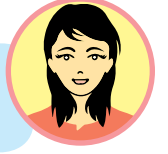


মা

আমরা বিকেলে পার্কেও হাটতে যেতে পারি। তুমি চাইলে দু-একদিনের জন্য কোথাও ঘুরতেও যেতে পারি।

দিশা

তোমরা হয়তো ঠিকই বলছো, আমি চেষ্টা করে দেখবো। তোমরা এভাবে বন্ধুর মত কথা বলাতে আমার ভালো লাগছে।



বাবা

আমরা তোমার বাবা-মাও আবার বন্ধুও। তোমার যে কোনো সমস্যা বা মন খারাপ তুমি আমাদের বলতে পারো।

দিশা

ধন্যবাদ বাবা। (দিশা মন খুলে ছেলেটির কথা বাবা-মা কে জানাবে বলে ঠিক করলো)



আমরা যা শিখলাম

- সন্তানের সাথে বাবা মার বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণই অনেক সমস্যার সমাধান করতে পারে।
- পরিবারেই শিশুর বেড়ে ওঠার সুপরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে।

সহায়ক তথ্য

বেড়ে ওঠা

ধারণা

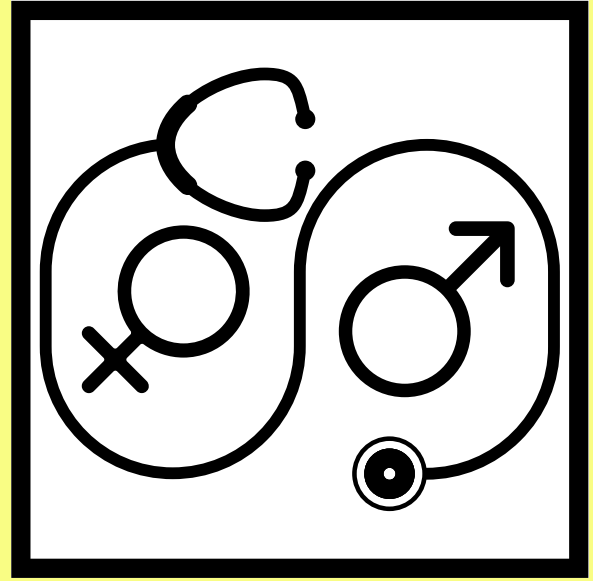
- বয়ঃসন্ধিকাল** : ১০-১৯ বছর বয়সকালে যখন একটি সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়ায় একটি শিশুর শরীর একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের শরীরে রূপান্তরিত হয় এবং প্রজননের সক্ষমতা লাভ করে (ছেলেদের এই বয়স ১২-১৩ বছর আর মেয়েদের ১০-১১ বছর)। এই সময়কালকে কৈশোর বলেও অভিহিত করা হয়।
- হরমোন নিঃসরণ** : বয়ঃসন্ধিকালে একজন ছেলের মস্তিষ্ক থেকে টেস্টোস্টেরন (কিছু ইস্ট্রোজেন সহ) নামক হরমোন নিঃসরণের সংকেত পাঠানো হয় (মেয়েদের ক্ষেত্রে ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন)। এই হরমোনের প্রভাবে তাদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন শুরু হয় এবং তারা বয়ঃসন্ধিকালে প্রবেশ করে।

জেনে রাখি

- বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় পাঁচ ভাগের এক ভাগ কিশোর কিশোরী যাদের বয়স দশ থেকে উনিশের মধ্যে।
- তাদের সিংহভাগ বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কে অবগত নয়।

যা করা প্রয়োজন

- শিশুর সাথে বন্ধুসুলভ আচরণ করা।
- শিশুর মানসিক বিকাশের জন্য সুশিক্ষা দেয়া।
- কখনোই একটি শিশুর সাথে আরেকটি শিশুর তুলনা না করা।
- কখনোই শিশুর ওপর অতিরিক্ত শাসন চাপিয়ে না দেয়া।
- শিশুদের সঙ্গে কথা বলা, খেলাধুলা করা, গল্প শোনানো, ভাল পরিবেশে বেড়াতে নিয়ে যাওয়া প্রয়োজন যেন তাদের বিকাশে ইতিবাচক প্রভাব পড়ে।
- শিশুকে স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু খাবার দেয়া।
- পর্যাপ্ত ঘুম (৮-১০ ঘণ্টা) শিশুর বৃদ্ধির জন্য জরুরি।
- সঠিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য শিশুর চাহিদা অনুযায়ী ব্যবস্থা নেয়া।



যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার



সময়ঃ ১ ঘণ্টা

উপকরণঃ সাইনপেন, মার্কার, পোস্টার পেপার

পাঠের উদ্দেশ্য

- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার সম্পর্কে জানা
- এ সম্পর্কিত তথ্য পাবার অধিকার সম্পর্কে সচেতন হওয়া
- সেবা পাবার অধিকার সম্পর্কে ধারণা লাভ

চিন্তা করি

রিমন ক্লাস নাইন এ পড়ে। হঠাৎ একদিন সে বুঝতে পারে, তার যৌনাঙ্গের বাইরের দিকে এক ধরণের সাদা ঘা হয়েছে। রিমন তার বাবাকে এ ব্যাপারে জানালে তিনি এ বিষয়ে গুরুত্ব দেন না। রিমন একদিন টিফিন পিরিয়ডে মন খারাপ করে বসে থাকে। তবে এটি তার বন্ধু সৌরভের দৃষ্টি এড়ায় না।

কার্যক্রম

১।	পাঠের উদ্দেশ্য	৫ মি
২।	চিন্তা করি	১০ মি
৩।	প্রাথমিক ধারণা	২০ মি
৪।	উপস্থাপনা	২০ মি
৫।	আমরা যা শিখলাম	৫ মি

প্রাথমিক ধারণা

মানুষের ৫ টি মৌলিক অধিকার রয়েছে- খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, স্বাস্থ্য ও শিক্ষা। স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হচ্ছে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার, যেটি আমাদের সমাজে অনেকাংশেই অবহেলিত।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে- স্বাস্থ্য শুধুমাত্র শরীরে রোগের অনুপস্থিতিই নয়, এটি একজন ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতা। যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যও একইভাবে শুধুমাত্র একজন ব্যক্তির শরীরে যৌন বা প্রজনন তন্ত্রের রোগের অনুপস্থিতিই নয়, বরং তার যৌন ও প্রজনন বিষয়ক শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতা।

তাহলে আমরা দেখতে পেলাম যে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যেরও তিনটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান রয়েছে- শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক। একজন ব্যক্তির যৌন ও প্রজনন তন্ত্রে কোন রোগের উপস্থিতি না থাকলেও, সে মানসিকভাবে এটি নিয়ে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে থাকতে পারে বা সামাজিকভাবে হেনস্থার শিকার হতে পারে। সে ক্ষেত্রে কখনই বলা যাবে না, সে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার চর্চা করতে পারছে।

একজন মানুষ সন্তান জন্মদানক্ষম হয়েও সন্তান জন্মদানে পারিবারিক বা সামাজিক বাধার সম্মুখীন হতে পারে। আবার একজন নারী বা পুরুষ উৎপাদনক্ষম নাও হতে পারে। অন্যভাবে, একজন নারী বা পুরুষ মানসিক নির্যাতনের শিকার হতে পারে যখন পরিবার পরিকল্পনার ক্ষেত্রে তার মত গ্রহণ করা হয় না। প্রথম প্রেক্ষাপটটি তার যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের সামাজিক দিকটি ক্ষতিগ্রস্ত করেছে, দ্বিতীয়টি তার শারীরিক এবং তৃতীয়টি তার মানসিক। এই তিনটি উপাদানই যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যকে

সংজ্ঞায়িত করে এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও সেবা পাওয়া যেকোনো লিঙ্গের, যেকোনো বয়সের একজন মানুষের অধিকার। সেক্ষেত্রে ১৬২৬৩ নম্বরে কল করলে ২৪ ঘণ্টা ডাক্তারি সেবা পাওয়া যায়। এবং যৌন ও প্রজনন তন্ত্র সম্পর্কিত মোবাইল সেবা ও ইন্টারনেট এর মাধ্যমেও পাওয়া যেতে পারে।

সুতরাং; আমরা বলতে পারি একজন মানুষ কার সাথে ঘনিষ্ঠ হবে, কার সাথে ঘনিষ্ঠ হবে না, কখন সন্তান নিবে, কখন সন্তান নিবে না, কয়টি সন্তান নিবে, কতদিন পরপর সন্তান নিবে, যৌন ও প্রজনন তন্ত্রের সুরক্ষা পাওয়া ও রোগমুক্ত থাকা, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা পাওয়া, এ সম্পর্কিত তথ্য ও সেবা পাওয়া, যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার সম্পর্কে অবহিত ও সচেতন হওয়া- সবই যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকারের আলোচ্য বিষয়।

উপস্থাপনা

(টিফিন পিরিয়ডে রিমন ও তার বন্ধু সৌরভের কথোপকথন)



সৌরভ

রিমন, আজ তুই ক্লাসে অন্যমনস্ক ছিলি। কি হয়েছে তোর ?

রিমন

তেমন কিছু না।



সৌরভ

তোর কি মন খারাপ? তাছাড়া তোকে বেশ চিন্তিত দেখাচ্ছে।

রিমন

বিষয়টা একটু গোপনীয়। আমার বলতে কেমন জানি লাগছে।



সৌরভ

আমাকে বলতে পারিস। যদি তোর জন্য আমি কিছু করতে পারি, তাহলে আমার ভালো লাগবে।

রিমন

ইয়ে... মানে! আমার গোপনাঙ্গে একটা ঘা এর মত কী যেন হয়েছে, খুব পীড়াদায়ক। আমার খুব দুশ্চিন্তা হচ্ছে।



সৌরভ

পরিবারের কারো সাথে এটা নিয়ে আলাপ করেছিস ?

রিমন



আমার বাবাকে বলেছি। তবে বাবাও ঠিক জানেন না এখন কী করা উচিত।



সৌরভ

আমার মনে হয়, তোর বিশেষজ্ঞ কারো কাছে যাওয়া উচিত। তাছাড়া আমাদের বাসার পাশেই তো কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটা ইয়ুথ সেন্টার রয়েছে। তুই সেখানেও যেতে পারিস।

রিমন



আমার যে লজ্জা করে?



সৌরভ

এতে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই। আর ওখানে তোর গোপনীয়তা রক্ষা করা হবে। চিকিৎসা পাওয়া যেমন তোর অধিকার, তেমনি তোর তথ্য গোপন রাখতে চাওয়াটাও তোর অধিকার।

রিমন



ঠিক আছে, আমি কালকেই যাবো।



সৌরভ

সেটাই ভালো হবে।

আমরা যা শিখলাম

- স্বাস্থ্য-সচেতন হওয়া
- অধিকার সম্পর্কে সচেতন হওয়া জরুরি
- শারীরিক, মানসিক বা যে কোন ধরনের সামাজিক সমস্যা ও গোপন না রেখে উপযুক্ত কারও সাথে আলোচনা করা উচিত।

সহায়ক তথ্য

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকার

ধারণা

- স্বাস্থ্য** : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে-স্বাস্থ্য শুধুমাত্র শরীরে রোগের অনুপস্থিতিই নয়, এটি একজন ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতা।
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য** : যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য একইভাবে শুধুমাত্র একজন ব্যক্তির শরীরে যৌন বা প্রজনন তন্ত্রের রোগের অনুপস্থিতিকেই বোঝায় না, বরং তার যৌন ও প্রজনন বিষয়ক শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক ও সামাজিক সুস্থতা।
- অধিকার** : অধিকার হচ্ছে কোন কিছু পাওয়ার বা করার নৈতিক ও আইনগত বৈধতা ও কর্তৃত্ব।

জেনে রাখি

- বাংলাদেশের এক-তৃতীয়াংশ জনসংখ্যাই ১০-২৪ বছরের মধ্যে, কিন্তু এদের মধ্যে শতকরা প্রায় ৮০ ভাগই তাদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার সম্পর্কে জানে না
- যদিও এইচ আই ভি/এইডস- এ আক্রান্ত মানুষের হার মোট জনসংখ্যার ১% এর নিচে, কিন্তু এ ব্যাপারে আরো সতর্ক থাকা জরুরি। কারণ, বাইরের দেশগুলি থেকে অনেকে আমাদের দেশে প্রতিনিয়ত প্রবেশ করছে।
- পুরুষদের কনডম ব্যবহারের হার ১০ শতাংশেরও নিচে
- জন্ম-পূর্ববর্তী সেবা নেয়ার হার সন্তোষজনকভাবে বাড়লেও জন্ম-পরবর্তী মা ও শিশুর সেবা প্রায় অর্ধেকই নিচ্ছে না বা পাচ্ছে না।
- পরিবার পরিকল্পনায় প্রায় ১৫% অপূর্ণ চাহিদা রয়েছে, আবার এখানে অবিবাহিত নারীপুরুষকেও আওতায় আনা হয় নি।

যা করা প্রয়োজন

- অবিবাহিত নারীপুরুষ, যৌন কর্মী, লিঙ্গিক বৈচিত্র্য সম্পন্ন মানুষ নির্বিশেষে সকলের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার রক্ষা করতে সকলের সহযোগিতা
- যেকোনো ধরনের যৌন ও প্রজনন রোগ সম্পর্কে তথ্য ও সেবা পাওয়া নিশ্চিত করা
- সবার জন্য উপযোগী পরিবেশ সৃষ্টি করা
- নীতি নির্ধারণী পর্যায়ে অ্যাডভোকেসি করা

সহায়ক তথ্যসূত্র

- কিশোরী মেয়েদের জন্য পারিবারিক স্বাস্থ্য শিক্ষা, ওয়ার্ল্ড ভিশন অব বাংলাদেশ, ঢাকা, ১৯৯৩
- কিশোর-কিশোরীদের জন্য পরিবারিক জীবন শিক্ষা পাঠ্যক্রম. ডি এইচ এস এস, ঢাকা, ১৯৯৪
- জেডার ও উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ কারিকুলাম, পিএসটিসি, ঢাকা, ১৯৯৬
- নিউট্রিশন ও কাউন্সেলিং বিষয়ক প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ কর্মসূচি, পিএসটিসি, ঢাকা, ২০০০
- কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য সহায়িকা, বি ডাব্লিউ এইচ সি, ঢাকা, ২০০২
- আলোর পথে আমরা, পপুলেশন কাউন্সিল, ঢাকা, ২০০২
- বয়ঃসন্ধিকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য (যুব বান্ধব সেবা) বিষয়ক প্রশিক্ষণ কর্মসূচি, পিএসটিসি, ঢাকা, ২০০৩
- আমি এবং আমার পৃথিবী (Me and My World), ইউ বি আর বাংলাদেশ অ্যালায়্যান্স, আর এইচ স্টেপ ঢাকা ২০১৬
- বয়ঃসন্ধিকালীন জীবন দক্ষতা শিক্ষা, Unite for Body Rights, ঢাকা, ২০১৭
- www.mmwubrbd.org
- <https://ucon.pstc-bgd.org>

কারিকুলাম রিভিউ ওয়ার্কশপ

(১৮.০৪.১৯২০)

এ ওয়ার্কশপে

যাঁরা উপস্থিত

হয়ে কারিকুলাম

পর্যালোচনায় সহায়তা

করেছেন

প্রফেসর তাহমিনা আক্তার, পরিচালক, শিক্ষা ও গবেষণা ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

সাজ্জিদা আতিকুল্লাহর, অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর, শিক্ষা ও গবেষণা ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

রণজিৎ পোদ্দার, অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর, টি টি কলেজ, ঢাকা

মামুনুর রশীদ, রিসার্চ অ্যাসোসিয়েট, ব্র্যাক আই ই ডি

নিগার সুলতানা নিপা, সিনিয়র মাস্টার ট্রেইনার, ডি এস কে

নন্দিনী লোপা, টেকনিক্যাল স্পেশালিস্ট, এস আর, এইচ, আর, প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ

মালিহা রহমান, প্রোগ্রাম অ্যাসোসিয়েট, পি এস টি সি

জুনানজিনা আহমেদ, প্রজেক্ট অফিসার, বি বি সি মিডিয়া অ্যাকশন

নাজমুল কবীর আল মেহমুদ, প্রোগ্রাম অফিসার, পিএসটিসি

আবু খায়ের মিয়া, প্রজেক্ট অফিসার, পিএসটিসি

রুপণ সরকার, প্রজেক্ট অফিসার, ডি এস কে

মুজিবুর রহমান নয়ন, প্রজেক্ট অ্যাসোসিয়েট, ডি এস কে

মোস্তাফিজুর রহমান, প্রজেক্ট অ্যাসোসিয়েট, পিএসটিসি

প্রসেনজিৎ দাস, প্রজেক্ট অ্যাসোসিয়েট, আর এইচ স্টেপ

শরিফুর রহমান, প্রজেক্ট অ্যাসোসিয়েট, আর এইচ স্টেপ

নাহিদা ইসলাম, প্রজেক্ট অ্যাসোসিয়েট, পিএসটিসি

রায়হান আশরাফী, প্রজেক্ট অ্যাসোসিয়েট, পিএসটিসি

মো: শাহরিয়ার শাওন, প্রজেক্ট অ্যাসোসিয়েট, পিএসটিসি