

করোনায় 'WHO' এর সচিত্র পরামর্শ

চীন থেকে উৎপত্তি মহামারি করোনা ভাইরাস ছড়িয়ে পড়েছে সারা বিশ্বে। করোনার জন্য গোটা বিশ্ব আজ আতঙ্কিত এবং পরাধীন। সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান আজ বন্ধ। শিশুরা আজ দুশ্চিন্তায় দিন কাটাচ্ছে এবং ঘরে বসে পড়ালেখা করছে। তারা অপেক্ষা করছে, কবে খুলবে তাদের প্রিয় শিক্ষাঙ্গন? প্রতিদিনই বাংলাদেশ সহ সারা বিশ্বে আজ লাখ লাখ মানুষ করোনায় আক্রান্ত হচ্ছে। অনেক মানুষ মারা যাচ্ছে। এই ভাইরাস কাউকেই ক্ষমা করছেন। এর থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য পাল্টে গেছে মানুষের জীবনধারা। করোনা ভাইরাস থেকে সুরক্ষায় বিশ্বের প্রায় সব দেশের মানুষকে কাটাতে হচ্ছে ঘরবন্দী জীবন। এ পরিস্থিতিতে স্বাস্থ্য সুরক্ষার পাশাপাশি শিশুসহ সব বয়সী মানুষের জীবনযাপনে করণীয় ইতিবাচক কিছু পরামর্শ দিয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সচিত্র পরামর্শগুলো আমরা সকলে যদি জানি এবং মেনে চলি তাহলে আমরা এর থেকে পরিত্রাণ পাব। আসুন আমরা এই পরামর্শগুলো আমাদের পরিবারের সবাই ব্যবহারিক জীবনে মেনে চলি এবং সবাইকে জানিয়ে দিয়ে উৎসাহিত করি। বর্তমানে আমার কথা হচ্ছে সর্বক্ষেত্রে সর্বোচ্চ সতর্ক এবং সচেতন থাকতে হবে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ মেনে চলতে হবে। আসুন নিজে বাঁচি, অন্যকে বাঁচাই, প্রিয় দেশ থেকে করোনাকে গুডবাই জানাই।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-১

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ পরিস্থিতিতে দৈনন্দিন রুটিন এলোমেলো হয়ে গেছে। এ পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া শিশু-কিশোর, এমনকি বড়দের জন্যও কঠিন। এ ক্ষেত্রে নতুন রুটিন সহায়ক হতে পারে।

সহজ ও সংগতিপূর্ণ রুটিন তৈরি করুন

- এমন রুটিন তৈরি করুন, যাতে আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য গঠনমূলক কাজের সময় থাকবে। থাকবে অবসর।
- শিশু-কিশোরদের জন্য ঘরেই বিদ্যালয়ের মতো সময়সূচি তৈরি করতে পারেন।
- রুটিনে প্রতিদিনের ব্যায়ামের জন্যও সময় রাখুন।



সন্তানকে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে শেখান

- আপনার দেশে যদি অনুমতি থাকে, তাহলে সন্তানকে নিয়ে বাইরে যেতে পারেন।
- সামাজিক দূরত্বের বিষয়ে লিখে ও ছবি একে অন্যদের সচেতন করতে পারেন।
- সন্তানদের আশস্ত করুন যে তারা নিরাপদ। তাদের পরামর্শ শুনুন এবং তা গুরুত্বের সঙ্গে নিন।

হাত ধোয়া ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলাকে আনন্দদায়ক করে তুলুন

- হাত ধোয়া আনন্দদায়ক করতে ২০ সেকেন্ডের গান তৈরি করতে পারেন। তার সঙ্গে যোগ করতে
- খেলার ছলে কে কতবার নাক-মুখ-চোখ স্পর্শ করছে, তা নির্ণয় করতে পারেন।

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

সন্তান আপনাকে দেখেই শেখে

- আপনি যদি সামাজিক দূরত্বের নিয়মকানুন ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলেন, তাহলে আপনার থেকে সন্তানেরাও এসব শিখবে।

দিন শেষে সারা দিনের কার্যক্রম সম্পর্কে এক মিনিট হলেও ভাবুন। সারা দিনে সন্তানদের করা একটি ইতিবাচক বা মজার কাজ সম্পর্কে তাদের বলুন।

ভালোভাবে দিনের সবকিছু সম্পন্ন করার জন্য নিজের প্রশংসাও করুন।





বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-২

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ পরিস্থিতিতে বিশ্বজুড়ে অনেক দেশেই শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বন্ধ। বন্ধু-সহপাঠীদের থেকে বিচ্ছিন্ন এই দিনগুলোয় শিশু-কিশোরদের নিঃসঙ্গ বোধ হতে পারে। তাদের এই নিঃসঙ্গতা কাটাতে খেলার ছলে শেখায় মেতে উঠতে পারেন মা-বাবারা।

খেলার ধরন

- অনেক ধরনের খেলাই রয়েছে যার মাধ্যমে মজার পাশাপাশি শেখাও যায়।
- ভাসা, সংখ্যা, বস্তুর নাম কলা, নাটক ও গানের মাধ্যমে এসব খেলায় মেতে ওঠা যায়।



গল্প বলা

- সন্তানদের আপনার শৈশব-কৈশোরের গল্প শোনান।
- সন্তানদের গল্প বলতে বলুন।
- সবাই একটি করে

গৃহস্থালির পণ্য নিয়ে খেলা

- গৃহস্থালির যেকোনো পণ্যও খেলার উপকরণ হয়ে উঠতে পারে।
- যেমন ঘরের মাঝে

শারীরিক কসরতের মাধ্যমে খেলা

- সন্তানদের প্রিয় গানের সঙ্গে তাল মিলিয়ে নাচের চেষ্টা করুন।
- এক মিনিটে কে কতবার লাফাতে পারে, সেটার প্রতিযোগিতায় মেতে উঠতে পারেন।
- গানের তালে নাচুন। যখনই গান থেমে যাবে, সঙ্গে সঙ্গে আপনারাও থেমে যাবেন। যিনি থামতে পারবেন না, তিনি পরবর্তী রাউন্ডে বাদ পড়বেন।

স্মৃতির খেলা

- এই খেলা অতীত বা ভবিষ্যৎ যেকোনো কালকে কেন্দ্র করেই চলতে পারে। যেমন একজন বলল, করোনা মহামারি কেটে যাওয়ার পর আমি সর্বপ্রথম পার্কে বেড়াতে যাব।
- দ্বিতীয় কেউ হয়তো ওই চিন্তার সঙ্গে যোগ করে বলল, করোনা মহামারি কেটে যাওয়ার পর আমি পার্ক ও চিড়িয়াখানায় বেড়াতে যাব।

গান গাওয়া

- শিশুসন্তানকে গান শোনালে তার ভাস্কর উন্নয়ন দ্রুত হয়।
- গানের খেলায় মেতেও উঠতে পারেন। যেমন গান গাইতে গাইতে এক জায়গায় গিয়ে থেমে গেলেন। শেষ অক্ষর দিয়ে পরের জন গান শুরু করলেন।
- হাত ধোয়া অথবা সামাজিক দূরত্ব নিয়ে গান তৈরি করতে

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

রাজা। এর পরের
লাইন বলবে
অন্যজন।

কর্ণনা করুন। কাঁভাবে
ঘোড়ার পিঠে চড়ে,
সেঁটাও দেখান।

থাকবেন।





বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-৩

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বেড়েই চলেছে। ফলে মানসিক চাপও বাড়ছে। কাজেই এই সময় শান্ত থাকার ও মানসিক চাপ কমানোর চেষ্টা করে যেতে হবে। নিজে শান্ত থাকলে সন্তানদেরও মানসিকভাবে সাহস ও সমর্থন দিতে পারবেন।

আপনি একা নন

- আপনার মতো বিশ্বজুড়ে কোটি মানুষ একই আতঙ্কে রয়েছে। যোগাযোগ বাড়ান। নিজের কথা বলুন, অন্যদের কথা শুনুন। আতঙ্কিত করে, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের এমন খবর এড়িয়ে চলুন।

বিরতি নিন

সন্তানদের কথা শুনুন

- সন্তানদের কথা শুনুন। আপনার সমর্থন তাদের প্রয়োজন। তাদের উদ্বেগ-উৎকর্ষা ও মানসিক চাপ কমানোর চেষ্টা করুন।



বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

<h3>সাময়িক বিরতি নিন</h3> <p>চাপ বা আতঙ্কবোধ করলে তা কমাতে এক মিনিটের যেকোনো কাজে আপনি করতে পারেন</p>	<ul style="list-style-type: none"> ধাপ-১: প্রস্তুতি <ul style="list-style-type: none"> মেঝেতে আসন কেটে বসুন, হাত দুটি মেঝের ওপর রাখুন। চোখ বন্ধ করুন। ধাপ-২: চিন্তা, অনুভূতি, শরীর <ul style="list-style-type: none"> নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'আমি কী চিন্তা করছি?' নিজের চিন্তাগুলো লক্ষ করুন। সেগুলো ইতিবাচক না নেতিবাচক, যাচাই করুন। আপনার মানসিক অবস্থা যাচাই করুন। মন খারাপ, না ভালো—লক্ষ করুন। আপনার শারীরিক অবস্থা বোঝার চেষ্টা করুন। কোথাও কোনো টান বা ব্যথা অনুভব হয় কি না, লক্ষ করুন। 	<ul style="list-style-type: none"> ধাপ-৩: শ্বাসপ্রশ্বাস লক্ষ করুন <ul style="list-style-type: none"> শ্বাসপ্রশ্বাসের গতিবিধি ও শব্দ লক্ষ করুন পেটের ওপর হাত রেখে শ্বাসপ্রশ্বাস অনুভব করতে পারেন। আপনি নিজেকে বলতে পারেন, 'সবকিছু ঠিক আছে। যা-ই ঘটুক না কেন, আমি ঠিক আছি।' এরপর কিছু সময় কেবল নিজের শ্বাসপ্রশ্বাসের শব্দই শুনে যান। ধাপ-৪: মিন্টে আসা <ul style="list-style-type: none"> আপনার পুরো শরীরের অবস্থা লক্ষ করুন সে ঘরে রয়েছেন, সেখানকার পরিপার্শ্বিক শব্দগুলোর লক্ষ করুন। ধাপ-৫: ভাবুন <ul style="list-style-type: none"> ভাবুন, 'আমার কি ভিন্ন রকম বোধ হচ্ছে?' মখন মনে হবে আপনি প্রস্তুত, তখন চোখ খুলুন।
--	---	---

বিরতি নিলে নিজেকে শান্ত করার সুযোগ পাবেন আপনি। এমনকি মাত্র কয়েকটি গভীর শ্বাস আপনার অনুভূতি বদলে দিতে পারে।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-৪ প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য করণীয়

প্রতিবন্ধী শিশুসহ সব শিশুরই ভালোবাসা, মর্যাদা, যত্ন ও সম্ম প্রয়োজন। বিশেষ করে করোনাতাইরাসের মহামারির মতো এই কঠিন আর অনিশ্চয়তায় ভরা সময়ে এগুলো শিশুদের আরও বেশি করে প্রয়োজন।

সন্তানকে নিরাপদ রাখুন

- করোনা মহামারির সময় আপনার সন্তানকে অবশ্যই স্বাস্থ্যবিধি মেনে নিরাপদ ও সক্রিয় রাখুন।
- স্থানীয়ভাবে সহায়তা দানকারী গোষ্ঠী বা কর্তৃপক্ষের প্রতি প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য বিশেষ ব্যবস্থা রাখার আহ্বান জানান।
- জরুরি সেবা মঞ্চগুলো এমন জায়গায় লিখে সংরক্ষণ করুন, যেখানে সহজে ঢোকে পড়বে।



সহযোগিতা চান

- পরিবারের সব সদস্যের সঙ্গে আলোচনা করুন।
- আপনি একা নন। অনেক মানুষই রয়েছেন, যারা আপনার অবস্থা বুঝবেন। তাঁদের সঙ্গে কথা বলুন।
- এই সময় মানসিক চাপ অনুভব করা, হতাশাবোধ ও আতঙ্কিত হওয়া খুব স্বাভাবিক।
- নিজের প্রতি সদয় হোন। যখন দরকার, তখনই বিরতি নিন।

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

সহায়ক, সহানুভূতিশীল ও স্নেহশীল হোন

- শিশুরা অন্যান্য সমস্ত যে সহযোগিতাগুলো পায়, এখন সেটা না-ও পেতে পারে। এতে তার মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও হতাশা বেড়ে যেতে পারে।
- সন্তানের প্রতি যে আপনি মেহশীল, তা বোঝাতে কথা ও কাজ দিয়ে তাকে সহযোগিতা করুন।
- ইতিবাচক আচরণ ও কথা অনেক বড় পার্থক্য গড়ে দেয়।

সন্তানের সঙ্গে যোগাযোগ

- সন্তানের সঙ্গে তার মতো করেই ভাল বিনিময় করুন।
- ঢোখে ঢোখ রেখে কথা বলুন, ইতিবাচক আচরণ করুন।
- সন্তানকে মানের ভাব প্রকাশে প্রয়োজনীয় সময় দিন।
- সন্তানকে পর্যবেক্ষণ করুন, তার কথা শুনুন এবং তাকে নিশ্চিত করুন যে আপনি তার মনোভাব বুঝতে পারেন।

আরও বেশি ইতিবাচক হোন

- সন্তানদের তুলনায় না করে তাদের সক্ষমতার প্রশংসা করুন, উৎসাহ দিন।
- সন্তানদের তখনই সাহায্য করুন, যখন তাদের দরকার। সব ক্ষেত্রে সহযোগিতা করতে গেলে তারা আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠতে পারবে না।

সহায়ক হন।

- সন্তানদের জন্য এমন কঠিন তৈরি করুন, যার মধ্যে তাদের পছন্দের কাজ থাকবে।
- সেবা, কার্ড বিনিময় কিংবা ছবি ঠেকে বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে সন্তানকে সহযোগিতা করুন।
- সন্তানদের যেকোনো কাজ বা বস্তু বেছে নেওয়ার সুযোগ দিন। এতে তাদের মধ্যে আত্মনির্ভরশীলতার অনুভূতি তৈরি হবে। আত্মমর্যাদাশীলও হয়ে উঠবে তারা।
- খুব সহজ ও পরিমার্জিতভাবে সন্তানদের নির্দেশনা দিন। অল্পতরু কিংবা ছবি ঠেকেও নির্দেশনা দিতে পারেন।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-৫ ইতিবাচক থাকুন

সন্তানের কথা শুনতে না চাইলে একপর্যায়ে আমরা ধমক দিই। এর চেয়ে বরং ইতিবাচক নির্দেশনা আর প্রশংসায় তারা কথা শুনবে বেশি। বিশেষ করে করোনভাইরাসের এই মহামারির সময় ইতিবাচক থাকা আরও বেশি জরুরি।

আপনি যেমনটা চান, বলুন

- সন্তানদের নির্দেশনা দেওয়ার সময় ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন। যেমন 'সব কাপড় এলোমেলো কোরো না', এমনটা বলার পরিবর্তে বলুন, 'তোমার কাপড়টা ঠাঠিয়ে রাখো।'

আপনার আচরণই সব

বাস্তববাদী হোন

- বাড়িতে থাকার এই সময়ে আপনার সন্তানেরা সব সময় চুপ থাকবে, এমন প্রত্যাশা করানি ভুল; বরং আপনি যখন জরুরি কোন কিংবা ভিডিও কলে রয়েছেন, সে সময়টুকুতে শান্ত থাকতে বলানিই বেশি কার্যকর হবে।

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

সন্তানেরা ভালো আচরণ করলে প্রশংসা করুন

- সন্তানেরা ভালো আচরণ, ভালো কিছু করলে প্রশংসা করুন। এতে তারা খুশি হবে, বুঝতে পারবে যে আপনি তাদের পেয়াল রাখছেন। দেখবেন, সেই ভালো কাজ কিংবা ভালো আচরণটা তারা অব্যাহত রেখেছে।



যোগাযোগে কিশোর সন্তানকে সহযোগিতা করুন

- বন্ধুদের সঙ্গে কিশোর-কিশোরীদের যোগাযোগে অব্যাহত থাকা প্রয়োজন। সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ও অন্যান্য নিরাপদ মাধ্যম দিয়ে আপনার কিশোর বয়সী সন্তানকে যোগাযোগে সহযোগিতা করুন। এ কাজ চাইলে আপনারা একসঙ্গে করতে পারেন।



বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

অনুসরণ করলে এর থেকে পারআপ পাওয়া যেতে পারে।

ভাগাভাগি করে যত্ন নিন

- ১. সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম, ফোন কিংবা অন্যকিছু—হাতের কাছে যা পান তাই দিয়েই অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- ২. অন্যদের সঙ্গে পাল্যক্রমে শিশুর যত্ন নিন। নিজের জন্যও সময় বের করুন।
- ৩. শিশুসকলের সঙ্গে আপনিও ঘুমান। এতে আপনি শক্তি দিয়ে পাবেন।

শিশুরা খেলার মাধ্যমে শেখে

- ১. শিশুর পর্বাণে নিজেকে নিয়ে যান। সে যেন আপনাকে দেখতে ও শুনাতে পারে, সেটা নিশ্চিত করুন।
- ২. তার সঙ্গে খেলুন, গানও গাইতে পারেন।
- ৩. দুজনে একসঙ্গে বাদ্য বাজাতে পারেন। আপনার বাদ্যযন্ত্র হতে পারে কোনো জগ, মগ, গ্লাসের মতো কোনো পাত্র কিংবা অন্যকিছু।
- ৪. শিশুর খুব অল্প বয়স থেকেই একসঙ্গে বই পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন। ছবিতে কী পড়েছে, শিশুকে সেখানেই বোঝান।

শিশুর সঙ্গে যোগাযোগ

- ১. শিশুর সঙ্গে তার অজান্তেই মকল করে খেলার যেতে উঠুন।
- ২. তাদের উচ্চারিত শব্দ উচ্চারণ করুন।
- ৩. শিশুর সঙ্গে কথা বলার সময় তার নাম উচ্চারণ করুন।
- ৪. শিশু যে কাজটি করছে, ভাষায় তার বর্ণনা করে তাকে শোনান।

শিশুর সঙ্গে শিখুন

- ১. শিশুদের জন্য পরিবেশটা মজার করে তুলুন।
- ২. শিশুরা উদ্দীপনায় সাজা দেয়।
- ৩. শিশুকে পক্ষ ইন্দ্রিয় দিয়ে বিশ্বটাকে জানার সুযোগ দিন।

শিশু যখন কান্না করবে

- ১. সঙ্গে সঙ্গে শিশুকে সাজা দিন।
- ২. শিশু কী কারণে কান্নাচ্ছে, তা অনুসন্ধান করুন।
- ৩. জড়িয়ে পরলে কিংবা কোমে নিয়ে একটু দোলালেই শিশুরা শান্ত হয়ে আসে।
- ৪. গান গাইলে কিংবা নরম সুরের কোনো গান বাজালে শিশুরা শান্ত হয়।
- ৫. শান্ত থাকুন এবং সাময়িক বিরতি দিন। শিশু যদি কসতে না শিখে থাকে, তাহলে তাকে নিরাপদ জায়গায় পিঠে হেলান দিয়ে বসিয়ে একটু হাঁটাইটি করতে পারেন। প্রতি ৫ থেকে ১০ মিনিট পরপর খোঁজ রাখুন।
- ৬. আপনার শিশু যদি অসুস্থ বা আহত হয়ে থাকে, তাহলে অসুস্থতাকেই সর্বপ্রথম

শিশুর সঙ্গে নতুন আচরণ করুন, নিজের সঙ্গেও নতুন থাকুন

আজ একটা কিছু উল্লেখ্য হবে হয়নি বলেই সে মেজাজ হারিয়ে বসতে হবে, তা কিন্তু নয়। মা-বাবা হিসেবে এমন আচরণ আপনার সঙ্গে হওয়া না। আজ সে বাজায়গায়া অসুস্থতায়

ব দক্ষতা দিবস উপলক্ষে



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-৭ অনলাইনে সন্তানদের নিরাপদ রাখুন

শিশু-কিশোরেরা এখন অনলাইনে অনেক বেশি সময় কাটাচ্ছে। আত্মীয়স্বজন, বন্ধু ও পরিচিতজনদের সঙ্গে এভাবে যোগাযোগ বৃদ্ধিতে তারা করোনাতাইরাসের মহামারির নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকবে। প্রাণবন্তও থাকবে তারা। তবে অনলাইনেও শিশু-কিশোরদের জন্য অপেক্ষা করছে ঝুঁকি আর বিপদ।

অনলাইনের ঝুঁকি

- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম, গেমিং ও বার্তা আদান-প্রদানের প্ল্যাটফর্মে শিশু-কিশোরেরা অনেক সময়ই বৌন হয়রানির শিকার হয়।
- সহিংসতা, বিদ্বেষ ও বিদেশি নাগরিকদের বিষয়ে অত্যাচার ছড়ানো, অত্যাচার ও নিজেদের ক্ষতি করতে প্ররোচিত করা, ভুল তথ্যসহ নানা ধরনের ক্ষতিকর কন্টেন্ট অনলাইনে রয়েছে।
- কিশোর বয়সীরা ব্যক্তিগত তথ্য এবং নিজেদের আপডিকর ছবি বা ভিডিও অনলাইনে অন্যকে দিতে প্ররোচিত হয় বেশি।
- বন্ধু, সহপাঠী কিংবা অপরিচিতদের তথ্য থেকে চমকি কিংবা ভয়ভীতি প্রদর্শন।

সন্তানকে অনলাইনে
নিরাপদ রাখুন

নিরাপদ ও সুন্দর
অভ্যাস গড়ে
তুলুন



খেলোয়াড়
আলোচনা

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

- আপনার সন্তানকে অনলাইনে অন করুন।
- আপনার ভিত্তিইসে অনলাইনে অ্যাপ ও গেমসগুলোয় কঠোর বিধিনিষেধ বা প্রাইভেসি সেটিংস সেটআপ করুন।
- যখন প্রয়োজন নেই, সে সময়টায় ওয়েবক্যাম ডেকে রাখুন।

সন্তানদের সঙ্গে অনলাইনে সময় কাটান আপনিও

- ভয় পাইয়ে দেয়, অত্যাচার মেন আপনাকে সব খুলে বলে।
- আপনার সন্তান মনঃক্ষুর, বিষয়, চূপচাপ হয়ে গেছে কি না কিংবা অনলাইনে আসক্ত হয়ে পড়ল কি না, লক্ষ করুন।
- সন্তানের সঙ্গে আত্মপূর্ণ সম্পর্ক আর খোলামেলা আলোচনার পরিবেশ তৈরি করুন।
- মনে রাখতে হবে, প্রতিটা শিশুই স্বতন্ত্র। কাজেই আপনার কথা বুঝতে শিশু সন্তানকে প্রয়োজনীয় সময় ও সুযোগ দিন।

- সন্তানদের নিয়ে পরিবারিক আয়োজনে মেতে উঠুন। যেমন একসঙ্গে খাওয়া, খেলাধুলা করা, পড়ালেখা কিংবা ঘুমানো।
- ব্যক্তিগত তথ্যের বিষয়ে সন্তানকে সচেতন করুন।
- সন্তানদের মনে করিয়ে দিন, একসার কোনো কিছুর (বার্তা, ছবি কিংবা ভিডিও) অনলাইনে চলে গেলে তা থেকেই যায়।

- সন্তানদের সঙ্গে নিয়ে বিভিন্ন ওয়েবসাইট, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম, গেমস কিংবা অ্যাপ সমস্ত কাটান।
- কিশোর বয়সী সন্তানকে শেখান, অগ্রহণযোগ্য কন্টেন্ট দেখলে বীভাষে রিপোর্ট বা অভিযোগ করতে হয়।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-৮

বাড়িতে লোকজন বেশি থাকলে

বাড়িতে লোকজন বেশি থাকলে করোনভাইরাস মোকাবিলা আরও কঠিন হয়ে ওঠে। তবে কিছু বিষয় অনুসরণ করলে এ কঠিন কাজও সহজ হয়ে যায়।

নিরাপদ থাকুন

- ১ বাড়িতে লোকজনের আসা-যাওয়া এবং বাড়ির লোকজনের বাইরে যাতায়াত সতর্কি সম্ভব কমিয়ে আনুন।
- ২ করোনা মোকাবিলায় নিয়মকানুনগুলো জানুন।



সন্তানদের সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা শেখান

- ১ সন্তানদের বুঝিয়ে বলুন, সাময়িক সময়ের জন্য অন্যদের থেকে দূরে থাকলে তারা নিজেদের ও আশপাশের লোকজন মুক্ত থাকবে।
- ২ সন্তানেরা সামাজিক দূরত্বের অনুশীলন করলে তাতে বেশি বেশি উৎসাহ দিন।

হাত ধোয়া ও স্বাস্থ্যবিধি আনন্দদায়ক করে তুলুন

- ১ এ সময় হাত ধোয়ার অভ্যাসে গড়ে তোলা অন্য কোনো সময়ের চেয়ে অগ্রগতি।
- ২ পরিবারের সবাই বারবার সাবান-পানি দিয়ে হাত ধোয়ার করুন।
- ৩ সন্তানদের একে অপরকে হাত ধোয়ার কৌশল শেখাতে দিন।
- ৪ নাক-মুখ-চোখ স্পর্শ করা এড়ানোর ব্যাপারে সন্তানদের উৎসাহ দিন।

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনে

- ১ করা কঠিন। তবে এ কঠিন কাজই সহজ হয়ে যায় সবাই মিলে কাজ ভাল করে নিলে।
- ২ পরিবারের অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের সঙ্গে সময়ের ভিত্তিতে সবাই মিলে কাজ করুন।
- ৩ ক্রান্ত লাগলে কিংবা চাপ অনুভব করলে অন্যের কাছে সহযোগিতা চাওয়া সোপানের কিছু নয়। এতে বরং আপনি সাময়িক বিরতি নিতে পারবেন।

- ১ তবে সামাজিক দূরত্বও বজায় রেখে, তা করতে বসুন।
- ২ লাফালাফি করা, গানের তালে তালে নাচা কিংবা চক্রাকারে দৌড় আনন্দদায়ক ব্যায়াম হতে পারে।



- ১ চাপ রয়েছে, সেগুলো মোকাবিলা করার সময় হয়তো আপনি পাবেন না।
- ২ কোন সময়ে খুব বিষম্বা লাগে কিংবা মানসিক চাপ বেড়ে যায়, তা লক্ষ্য করুন। এমন পরিস্থিতিতে মাত্র তিনটি গভীর শ্বাসই মানসিক অবস্থার পরিবর্তন ঘটতে পারে।

কোটি পরিবার এই উপায়ে উপকার পেয়েছে।



বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

প্রতিটি সন্তানের সঙ্গেই সময় কাটান

প্রতিটি সন্তানের সঙ্গে প্রতিদিন আলাদা করে ২০ মিনিট বা তার বেশি সময় কাটানোর চেষ্টা করুন। এতে তারা নিজস্বের আপনার কাছে সমান গুরুত্বপূর্ণ মনে করবে।



সন্তানকে জিজ্ঞেস করুন তারা কী করতে চায়

সন্তানের কাজ বা যেকোনো কিছু লেখে নেওয়ার সুযোগ দিন। এতে তাদের মধ্যে আত্মনির্ভরশীলতা গড়ে উঠবে। তবে তারা সামাজিক দূরত্বের নিয়মসমূহ উপেক্ষা করে কিছু করতে চায়, তাহলে সেটাই হবে এ বিষয়ে কথা বলার উপযুক্ত সুযোগ।



শিশু:

শিশুসন্তানের সঙ্গে সময় কাটানোর কৌশল

- ১ তাদের মুখের অভিব্যক্তি ও আওয়াজ মকল করুন।
- ২ গান গাইতে পারেন, কাপ-গেট-বাউ-চামচ দিয়ে বাজনা বাজাতে পারেন।
- ৩ গল্প বলুন, বই পড়ে শোনান কিংবা ছবি দেখান।



টেলিভিশন ও
মুঠোফোন বন্ধ করুন।
এটা ভাইরাসের
বিষয়বস্তুমুক্ত সময়।

কিশোর সন্তানের সঙ্গে সময় কাটানোর কৌশল

- ১ তাদের যে বিষয়গুলো পছন্দ, সেসব বিষয়ে কথা বলুন। এসব বিষয়ের মধ্যে খাবতে পারে খেলাধুলা, সংগীত, কীডার্সন বা অন্য কোনো অঙ্গনের তারকা কিংবা বস্তু।
- ২ তাদের সঙ্গে নিয়ে প্রিয় কোনো খাবার তৈরি করুন।
- ৩ তাদের পছন্দের গানের সঙ্গে তার মিথিবে ব্যায়াম করুন।

স্কুলপড়ুয়া সন্তানের সঙ্গে সময় কাটানোর কৌশল

- ১ বই পড়ে শোনান কিংবা একসঙ্গে ছবি তুলুন।
- ২ ছবি আঁকুন।
- ৩ গানের তালে তালে নাচুন কিংবা নিজেরাই গান গাইতে পারেন।

ব দক্ষতা দিবস উপলক্ষে

ইস্টার্ন পাবলিশিং

অংশ নিতে ক্লিক করুন





বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-১০

রেগে গেলে যা করবেন

আমরা আমাদের সন্তানদের ভালোবাসি। এরপরও করোনভাইরাসের এই মহামারি, কাজের চাপ আর অর্থ চিন্তার কারণে হয়তো আমরা মেজাজ হারাতে পারি। এমন পরিস্থিতিতে কিছু বিষয় অনুসরণ করলে রাগ নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

রাগের উৎসটাই বন্ধ করার চেষ্টা করুন

- ১. একই বিষয়ের পুনরাবৃত্তি আমাদের মেজাজ বিগড়ে দেয়, মানসিক চাপ বাড়ায়।
- ২. কোন বিষয়টি আপনার কাছে রাগিয়ে দিচ্ছে, চিহ্নিত করার চেষ্টা করুন।
- ৩. সে বিষয়টির কারণে আপনি প্রায়ই



গবেষণায় প্রমাণিত যে আপনি যদি আপনার রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

হারানোর কারণটা যদি একতাকত্ব হয়, তাহলে কারও সহযোগিতা চান।

- ১. নিজের দিকে মনোযোগ করুন। সাময়িক বিরতি নিন।



সাময়িক বিরতি নিন

- ১. মন্থনই বৃদ্ধিতে পরাবেন যে আপনি মেজাজ হারাচ্ছেন, তাৎক্ষণিক বিরতি নিন। পাঁচলার দীর্ঘ দীর্ঘে খাস নিন আর ছাড়ুন।
- ২. যে জায়গায় অবস্থান করছেন, সেখান থেকে ১০ মিনিটের জন্য হলেও অন্যত্র সরে যান। নিরাপদ হলে পরান্দা কিংবা ছাদেও যেতে পারেন।
- ৩. যদি শিশুসন্তানের অনল্লরত কাছার কারণে আপনি মেজাজ হারিয়ে থাকেন, তাহলে তাকে নিরাপদ উপায়ে পিঠে ভর দিয়ে বসান। এরপর তার থেকে একটু দূরে পায়চারি করুন। বাড়ির অন্য কাউকে সহযোগিতার জন্য ডাকতে পারেন।

নিজের যত্ন নিন

- ১. আমাদের সবারই অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখা প্রয়োজন। প্রতিদিনই লম্বা পরিবার এবং অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- ২. বাড়িতে কি এমন কোনো অস্ত্র আছে, যা দিয়ে অন্যকে আঘাত করা যায়? এমন কিছু থাকলে সেগুলো হয় কোথাও তালাবদ্ধ করে রাখুন অথবা বাড়ি থেকে সরিয়ে অন্য কোথাও রাখুন।
- ৩. সন্তানদের জন্য যদি বাড়িটা নিরাপদ না থাকে, তাহলে কিছু সময়ের জন্য তাদের অন্য কোথাও রাখা যেতেই পারে।
- ৪. করোনা মহামারি আজীবন থাকবে না, আমাদের কাজ এখন শুধু এই সংকট পার করা।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-১১ পারিবারিক ঐক্য

সুখী-সুন্দর পরিবারের সন্তানেরা অপেক্ষাকৃত বেশি নিরাপদ বোধ করে। করোনভাইরাসের সংক্রমণের এই সংকটময় দিনগুলোয় পরিবারে ঐক্য, সুখ-শান্তি আরও বেশি দরকার। ইতিবাচক কথা, সবার কথা গুরুত্ব দিয়ে শোনা এবং সহমর্মিতা পারিবারিক পরিবেশকে শান্তিপূর্ণ করে তুলতে বেশ সহায়ক।

সন্তানেরা আমাদের থেকেই শেখে

- ১. অন্যদের সঙ্গে আমাদের আচরণ দেখেই সন্তানেরা শেখে।
- ২. পরিবারের শিশু-গৃহ সবার সঙ্গে মত আচরণ করার চেষ্টা করুন।
- ৩. পরিবারের বয়োজ্যেষ্ঠদের সঙ্গে নাজে আচরণে সন্তানদের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। আমরা সন্তানদের সঙ্গে মত বেশি শান্তিপূর্ণ ও রোহণীল আচরণ করব, তারা তত বেশি নিরাপদ বোধ করবে।

ইতিবাচক কথা বলুন

- ১. অন্যদের এমনভাবে নির্দেশনা দিন, যেন তা ইতিবাচক মনে হয়। যেমন 'টিফলায়-

কাজ ভাগাভাগি করে নিন

- ১. পরিবারের সবাইকে সেবাশোনা করা করুন। কিন্তু সবাই যদি পরিবারের কাজগুলো ভাগ করে নেয়, তাহলে কাজগুলো সহজ হয়ে যায়।
- ২. প্রত্যেকেই সময় মেনে কাজগুলো সম্পন্ন করুন।
- ৩. ক্রমশ লম্বাঘণ্টে অন্যের সহযোগিতা চান। এতে লোকের কিছু নেই। বরং আপনি সাময়িক বিরতি নেওয়ার সুযোগ পাবেন।

মানসিক চাপ বা রাগ লাগছে?

ভালো কাজে সবাই একসঙ্গে

- ১. পরিবারের প্রত্যেক সদস্যকে প্রতিদিন তাদের পছন্দ অনুযায়ী অন্তত একটি কাজ করার সুযোগ দিন।
- ২. পরিবারের বড়রা সবাই একসঙ্গে মজার সময় কাটানোর উপায় বের করুন।



বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

ভালো। কেউ কোনো ভালো কাজ করলেই প্রশংসা করুন।

সঙ্গে তর্কের মাত্রা বাড়তে থাকলে বিষয়টা সেখানেই থামিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন। অন্য পরে বা বারান্দায় চলে যান।

- ১. মানসিক চাপ ও রাগ নিয়ন্ত্রণের কৌশলগুলো প্রয়োগ করুন।

- ২. আপনার সঙ্গে কেউ মখন কথা বললে, তা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। যে কথা বলছে, তাকে প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে বোঝান যে আপনি তার কথা শুনছেন।
- ৩. যদি সঙ্কল হয়, বক্তার কথা শেষে তার বক্তব্যের সারসংক্ষেপ তাকে শোনান।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-১২ কিশোর বয়সী সন্তানের যত্ন

করোনাভাইরাসের সংক্রমণের এই সময় কিশোর-কিশোরীদের হয়তো বিদ্যালয়, বন্ধু ও সহপাঠীদের জন্য মন খারাপ লাগছে। কাজেই এই বয়সী সন্তানদের মানসিক সমর্থন দেওয়ার পাশাপাশি তাদের মনের কথা খুলে বলার সুযোগ দিতে হবে।

সন্তানের সঙ্গে সময় কাটান

পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগের ক্ষেত্রে সন্তানশীল পদ্ধতি (যেমন চিঠি লিখে কিংবা ছবি একে) উদ্ভাবন করুন।

একসঙ্গে ছিন্ন কোনো খাবার রান্না করুন।

কিশোর বয়সী সন্তানের ছিন্ন কোনো গানের সঙ্গে ভাল মিলিয়ে ব্যায়াম করুন।

তাদের পছন্দের কোনো বিষয় (খেলাধুলা, গান, ক্রীড়াঙ্গন বা বিনোদনক্রমের তারকা, বন্ধু) নিয়ে গল্প করুন।

কোভিড-১৯ নিয়ে কথা বলুন

- ১ তাদের প্রশ্নগুলোর যথাযথ জবাব দিন।
- ২ রেডিও, টেলিভিশন, সাবাদপত্র থেকে সংশ্লিষ্ট তথ্য পরিবারের সবাইকে শোনানোর ব্যবস্থা করুন।

কাজ ভাগাভাগি করে নিন

- ১ কিশোর বয়সীরা মাঝি পুতে পছন্দ করে। তাদের কাজ পছন্দ করে



উদারতা ও সমবেদনার অনুশীলন করুন

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

এ সময় সন্তানকে কে কোন কাজটা পছন্দ করেছে, তা প্রকাশ করুন।



করুন।
১ বৈশিষ্ট্যের বিরুদ্ধে ক্রমে সীত্বতে শেখান সন্তানকে।



কঠিন তৈরি করুন

- ১ সন্তানকে মৈনিক কাজের কঠিন তৈরি করে নিতে বলুন।
- ২ সন্তান যেন কাজের ফাঁকে বিস্ময়ের সুযোগ পায়, সে বিষয়ও নিশ্চিত করুন।

কঠিন ব্যবহার এড়িয়ে চলুন

- ১ কঠিন ব্যবহারের প্রভাবগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।
- ২ সন্তানেরা যখন ভালো আচরণ করে, তখন প্রশংসা করুন।

সন্তানকে চাপ নিয়ন্ত্রণে সহযোগিতা করুন

- ১ কিশোর বয়সীরাও মানসিক চাপে পড়তে পারে।
- ২ তাদের মানসিক অবস্থা প্রকাশের সুযোগ দিন।
- ৩ একসঙ্গে মজার কিছু করুন।

সন্তানকে অনলাইনে নিরাপদ রাখুন

- ১ ব্যক্তিগত তথ্য অন্যদের থেকে সুরক্ষিত রাখার বিষয়ে সন্তানকে সচেতন করুন।
- ২ অনলাইনে কোনো কিছু তাদের মানসিকভাবে বিপর্যয় করলে, সে বিষয়ে আলোচনার সঙ্গে জড়োয়ানোর সুযোগ দিন।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-১৩

পারিবারিক ব্যয়ের পরিকল্পনা

করোনাভাইরাস সংক্রমণের এই সময় মন্দার কারণে বিশ্বজুড়ে কোটি মানুষ অর্থহীন হয়েছেন। এই মানসিক চাপের কারণে আমরা কারণ-অকারণে মেজাজ হারাতে পারি, বিষয় লাগতে পারে। এ ক্ষেত্রে কিছু কাজ অর্থনৈতিক চিন্তা কমাতে কিছুটা হলেও সহায়ক হতে পারে।

পারিবারিক অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় সন্তানদের সংশ্লিষ্ট করুন



- ১. বাজেট হলো অর্থ খরচ করার পরিকল্পনা।
- ২. অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় সন্তানদের সংশ্লিষ্ট করলে তারা বুঝবে যে কতদিন সময়ে আমাদের সবাইই কঠিন সিদ্ধান্ত নিতে হয়।
- ৩. অর্থনৈতিক পরিকল্পনা ছাড়াই মাসের শেষে নতুন হাতে অর্থ খাবার সুযোগ তৈরি হয়।



সহায়তার অনুসন্ধান করতে পারেন

করোনা মহামারির এই সময় আপনার দেশের সরকার হস্তান্তর নগদ অর্থ কিংবা খানসহায়তা নিচ্ছে।
আপনার এলাকায় কোন কাংক্ষা থেকে সহায়তা পেওয়া হচ্ছে, তার খোঁজ করুন।

কখন ব্যয় করব কতটা

১. কলম-স্বাতা দিন।

চাহিদা ও প্রয়োজনীয়তা নিয়ে কথা বলুন

২. প্রয়োজনীয়তা : যে পণ্যগুলো সবসময়ই আমাদের পরিবারের

নিজের বাজেট তৈরি করুন

৩. সামর্থ্যের মধ্যে কোন স্বাত্ত্ব কমেটা খরচ করা হবে।

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

১. সেঞ্চরের দাম লিখুন।
২. প্রতি মাসে আপনার হাতে কী পরিমাণ অর্থ আছে, হিসাব করুন।

২. পারিবারিক প্রয়োজনের অংশ হিসেবে কোন কোন স্বাত্ত্ব ব্যয় কমানো যায়।

৩. করতে পারবেন। এমনটা করতে পারলে শান্ত হবে।

বিশ্বজুড়ে কোটি পরিবার এই উপায় অবলম্বন করে উপকার পেয়েছে।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ-১৪

সন্তানেরা যখন ভালো আচরণ করবে না

ক্রান্তি, ক্ষুধা, তীব্রতার কারণে কিংবা আত্মনির্ভরশীল হওয়ার সময় সব শিশু-কিশোরই মেজাজ হারায়। করোনভাইরাস সংক্রমণের কারণে ঘরে থাকার এই সময়টায় তাদের আচরণ আমাদের মেজাজও বিগড়ে দিতে পারে।

মনোযোগ পরিবর্তন

- ১ সন্তানের মেজাজ হারানোর বিষয়টি প্রাথমিক পর্যায়েই স্বরাক চেঁচা করুন। এমন পরিস্থিতিতে তাদের মনোযোগ অন্যদিকে খুঁটিয়ে নিন।
- ২ সন্তানেরা অস্থির হয়ে উঠতে শুরু করলেই মজার কোনো কিছুতে তাদের সংশ্লিষ্ট করুন। এতে তাদের আচরণ আর নেতিবাচক হয়ে উঠবে না।

সাময়িক বিরতি নিন

- ১ চরম বিরক্ত লাগলেই ১০ সেকেন্ডের বিরতি নিন। পাঁচের গণনার খালি স্থান দিন এবং শ্বাস নিন।
- ২ ভেটি মা-বাবা বলেছেন, এই উপায়ে তাঁরা অনেক উপকার পেয়েছেন।



পরিণতি উপস্থাপন করুন

সময় সন্তানের সময় দিন, ভালো আচরণের জন্য প্রশংসা করুন। কঠিন মতো চললে সন্তানের

বাংলাদেশ আন্তর্জাতিক অর্থনীতি মতামত খেলা বিনো

অনেক বেশি কানেক্ট

- ১ সন্তানকে নিজের মতো কাজ করতে দিন।
- ২ শাস্ত থাকার চেঁচা করুন।
- ৩ এরপর সন্তানকে উপযুক্ত সাজা দিন। যেমন সে যদি মুরটোয়েনে বেশি আসক্ত হয়ে থাকে, তাহলে এক মুরটার জন্য তা নিয়ে নিতে পারেন। এ ক্ষেত্রে এক সন্তানের জন্য যদি মুরটোয়েনটি নিয়ে লেন, তাহলে তা মর্মান্বিতিক সাজা হতে যেতে পারে।
- ৪ সাজা শেষ হওয়ার পরপরই সন্তানকে ভালো কিছু করার সুযোগ দিন, প্রশংসা করুন।



করোনা নিয়ে কথা বলুন করে সন্তানদের সুরক্ষা দিতে পারবেন না। তবে সততা আর খোলামেলা আলোচনায় সেটা সম্ভব।

সন্তানদের কথা শুনুন

সন্তানদের মন খুলে কথা বলার সুযোগ দিন। বোঝার চেষ্টা করুন, তারা কতটুকু জানতে পেরেছে।

সৎ থাকুন

সন্তানদের প্রশ্নের সঠিক উত্তর দিন। তবে জবাব দেওয়ার সময় সন্তানের ব্যাস বিবেচনা করুন এবং যতটুকু সে বুঝতে পারবে, ততটুকুই জানান।

সহায়ক হোন

আপনার সন্তান হয়তো ভীতসন্ত্রস্ত কিংবা বিহ্বস্ত। কাজেই তাদের অনুভূতি প্রকাশের সুযোগ দিন। বুকিয়ে বলুন, আপনি সব সময় তাদের পাশে রয়েছেন।

সবকিছু জানা না থাকা অন্যায্য নয়

সন্তানের কোনো প্রশ্নের জবাব জানা না থাকা অন্যায্য কিছু নয়। কাজেই এমন পরিস্থিতিতে তাদের বলুন, চলো, আমরা জানার চেষ্টা করি। এর মাধ্যমে সন্তানদের সঙ্গে আপনিও নতুন কিছু শেখার সুযোগ পাবেন।

চারদিকে হাজারো গল্প

কিছু বিষয় সত্য না-ও হতে পারে। কাজেই বিশ্বাসযোগ্য উৎস থেকে নিশ্চিত হোন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও ইউনিসেফের ওয়েবসাইট থেকেও নিশ্চিত হতে পারেন : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> এবং <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

নায়কদের গল্প তুলে ধরুন

সন্তানদের বুকিয়ে বলুন যে করোনায় সংক্রমিত ব্যক্তি ও তাঁদের সেবাদানকারীদের প্রতি সহানুভূতিশীল হতে হবে। অনেক মানুষ করোনা মোকাবিলায় কাজ করে যাচ্ছেন। তাঁদের গল্পও তুলে ধরুন।

দিন শেষ করুন ভালো কথায়

ব দক্ষতা দিবস উপলক্ষে

অংশ নিতে ক্লিক করুন

সংগ্রহে- দুলাল হালদার

জেলা এম্বাসেডর, সুনামগঞ্জ।

সহকারি শিক্ষক

কুমনা সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়

ছাতক, সুনামগঞ্জ।

Email:dhalder785@gmail.com