

সুরক্ষা শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

রচনায়

মোহাম্মদ জাহিদুল ইসলাম
ড. উত্তম কুমার দাস

সম্পাদনায়

মোঃ শাহজাহান



অঙ্কনে

সুদর্শন বাছার

সুজাউল আবেদীন কিষান

প্রণয়নে

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

কারিগরি সহায়তায়

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড



European Union



ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স



Save the Children

প্রকাশক

ব্রেকিং দ্য সাইলেন্স

১০/১৪ ইকবাল রোড

মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭

ফোন : ৮১২৯৯২৬, হটলাইন : ০১৭৭৮২৪৯২৭৭

E-mail: btsbd94@yahoo.com

Web: www.breakingthesilencebd.org

অর্থায়নে

ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

সহযোগিতায়

সেভ দ্য চিলড্রেন

অঙ্কন ও ডিজাইন

সুদর্শন বাছার
সুজাউল আবেদীন কিমান





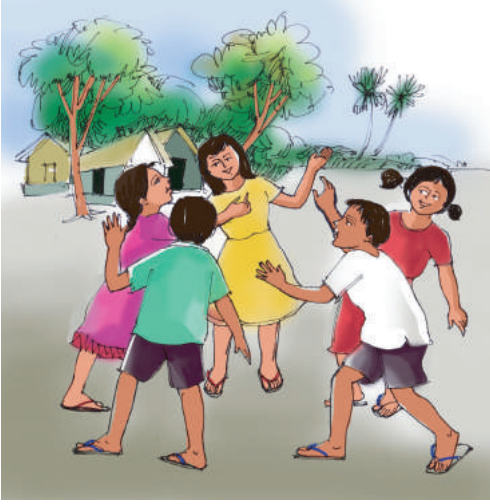
অধ্যায়ের নাম	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	১
দ্বিতীয় অধ্যায়	১০
তৃতীয় অধ্যায়	২৩



প্রথম অধ্যায়

আমার শরীর আমার মন

আমরা সবাই একসময় খুব ছোট ছিলাম। তখন নিজে হাঁটতে পারতাম না। কোনো সমস্যা হলে বলতে পারতাম না। আশ্বে আশ্বে আমরা বড় হয়েছি। নিজের মতো করে হাঁটা-চলা, খেলাধুলা করতে পারি। কি কারণে আমার মন ভালো বা মন্দ হচ্ছে তা বলতে পারি। আমরা ভালো-মন্দ বুঝতে পারি, কষ্ট পেলে কাঁদি, আনন্দ পেলে হাসি-এটি আমাদের মনের পরিবর্তনের কারণেই হচ্ছে। অর্থাৎ আমাদের মনের অবস্থারও পরিবর্তন হয়েছে। আমাদের বড় হওয়ার এই ধাপই হচ্ছে বিকাশ। ভালো থাকার জন্য শরীরের পাশাপাশি মনও ভালো থাকতে হবে, তাহলেই আমরা সুস্থ থাকতে পারবো। নিজের শরীরের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি যে কাজ করলে আমাদের মন ভালো থাকে সে কাজগুলোও করতে হবে।



শিশুরা খোলা মাঠে খেলাধুলা করছে।



শিশুরা গান গাচ্ছে ও ছবি আঁকছে

এ অধ্যায় পাঠ শেষে আমরা---

- শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির বিভিন্ন অবস্থা ব্যাখ্যা করতে পারবো
- শিশুর আবেগ ও অনুভূতি ব্যক্ত করতে পারবো
- সুস্থ দেহ ও সুস্থ মনের গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবো
- মন ভালো থাকার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারবো
- নিজের (শিশু) শরীর ও মনের পরিচর্যা করতে পারবো

পাঠ : ১.১

শারীরিক বৃদ্ধি

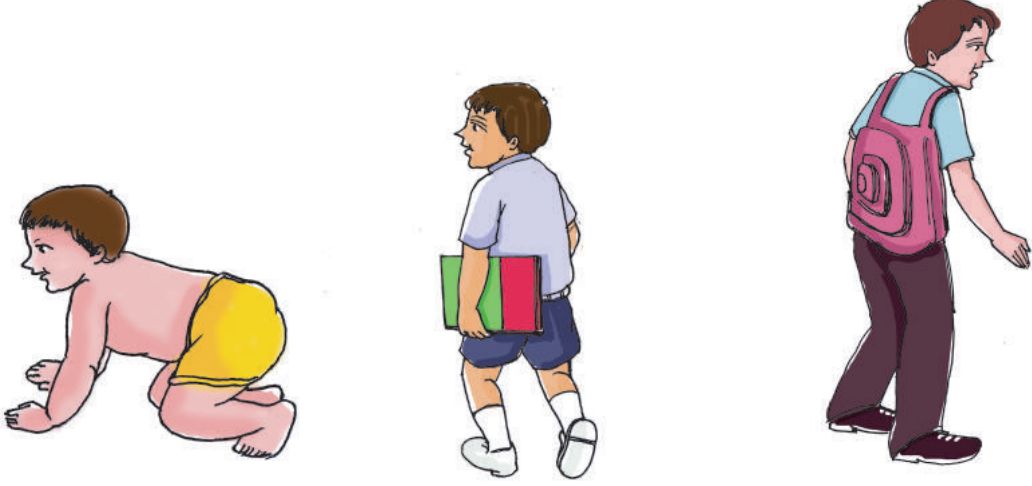
আমরা জানি, বয়স বাড়ার সাথে সাথে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ বড় হতে থাকে। এটাই হচ্ছে শারীরিক বৃদ্ধি। সবাই এই পরিবর্তনের মধ্যদিয়ে বড় হয়। জাহিন ও মাশিয়ার বড় হওয়ার গল্পের মাধ্যমে আমরা শারীরিক বৃদ্ধির বিভিন্ন অবস্থা সম্পর্কে জানব।

জাহিন ও মাশিয়ার বড় হওয়া

জাহিনের বয়স পাঁচ বছর। সে বিদ্যালয়ে যাওয়া শুরু করেছে। বিদ্যালয় থেকে এসেই খেলাধুলায় ব্যস্ত হয়ে যায়। খেলাধুলার মধ্যেই মা ডাকতে থাকেন জাহিন, এই জাহিন; বাবা তোমাকে গোসল করতে হবে। খাবার খেতে হবে তারপর ঘুমাতে (বিশ্রাম) যাবে। তা নাহলে তুমি বড় হতে পারবে না। তোমাকে আরো বড় হওয়ার জন্য নিয়মিত সব কাজ করতে হবে। এবার জাহিন প্রশ্ন করে, মা নিয়মিত মানে কী? মা হেসে উত্তর দেন, প্রতিদিন সঠিক সময়ে খাওয়া, গোসল করা, খেলাধুলা করা, ঘুমানো।

তিনমাস পর জাহিনের খালাতো বোন মাশিয়া জাহিনের বাসায় বেড়াতে এলো। মাশিয়ার বয়স এখনো এক বছর হয়নি। সে একটু একটু হাটতে পারে। হঠাৎ জাহিন চিৎকার করে উঠলো মা, মাশিয়া হাঁটছে। মাশিয়া হাঁটছে কিন্তু মাঝে মাঝে পড়ে যাচ্ছে। এ

অবস্থা দেখে জাহিন তার বোনকে সাহায্য করতে গেলো যেন সে পড়ে না যায় ।



শিশুর বেড়ে ওঠা

তখন মা জাহিনকে বলেন, তুমিও মাশিয়ার মতো ছোট ছিলে । ধীরে ধীরে তোমার হাত, পা, শরীর বড় হয়েছে । এভাবেই তুমিও হাঁটতে শিখেছো । মানুষ যখন বড় হয়ে যায় তখন আর হাঁটতে গিয়ে পড়ে যায় না । নিজে নিজে খেলতে পারে, দৌড়াতে পারে এবং নিজেই নিজের শরীরের যত্ন নিতে শিখে । তোমার মত তোমার বোনও বড় হচ্ছে এবং তুমি আরো বড় হবে । জাহিন যেন একটু লজ্জা পেল । ওহ, তাই!

একক কাজ : একই শিশুর ক্রমাগত বেড়ে ওঠার ছবি দেখে শারীরিক বৃদ্ধি চিহ্নিত কর

পাঠ : ১.২

আবেগ-অনুভূতি

শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের একটি ধাপে এসে আবেগের সৃষ্টি হয় । শিশুর মধ্যে সুখ-দুঃখ, হাসি-কান্না, আনন্দ-উচ্ছ্বাস, অহ্লাদ, রাগ, ভালোলাগা-মন্দলাগা, ভালোবাসা ইত্যাদি অনুভূতিগুলো যখন প্রকাশ পায় তখন বুঝা যাবে শিশুর মধ্যে আবেগীয় বিকাশ ঘটছে ।

শিশু যেমন তার ভালোলাগা বিষয়গুলো প্রকাশ করবে, একই সাথে খারাপ বা মন্দ লাগার বিষয়টিও প্রকাশ করবে। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শিশু মনের অবস্থা অন্যের নিকট প্রকাশ করতে শুরু করে। নিচের ঘটনার মাধ্যমে আমরা শিশুর আবেগ অনুভূতি সম্পর্কে জানতে পারবো।

জাহিনের একদিন

একদিন জাহিন তার দাদার বাড়ি টাংগাইল বেড়াতে গেল। সেখানে গিয়ে সে খুব খুশি হল। দাদীকে আদর করে বলে, তুমি কেমন আছো? দাদীও তাকে আদর করে। তারপর ফুপাতো ভাই রিফাত ও ইশাত-এর সাথে খেলতে গেল। রিফাত জাহিনের সমবয়সী। দাদা বাড়ির খোলা মাঠে আনন্দের সাথে খেলতে থাকে। এভাবেই আনন্দ করছিল। খেলতে খেলতে রিফাত পড়ে গিয়ে পায় ব্যথা পায়। জাহিন দৌড়ে বাবার কাছে গিয়ে কাঁদতে থাকে। বাবাকে বলে রিফাত পড়ে গিয়ে খুব ব্যথা পেয়েছে। তুমি রিফাতকে ওষুধ দিয়ে দাও, বলে বাবার হাত শক্ত করে ধরে রাখে। কিছুণ পর রিফাতের কান্না থামে এবং আবার শুরু হয় তাদের হাসাহাসি, দৌড়াদৌড়ি।

বিকেলে বেড়াতে গিয়ে তারা দেখতে পায় লেবু গাছে ছোট্ট একটি পাখির বাসা, ফিরে এসে তারা চাচাকে পাখির বাসার গল্প শোনাতে থাকে। এমন সময় প্রতিবেশী দাদা জাহিনের গাল ধরে টেনে দেয়। জাহিন ব্যথা পায়। বাবাকে বলে এই আদর আমার ভালো লাগে না।

এবার ফেরার পালা। জাহিন ফিরে আসতে চায় না। সে দাদীকে গিয়ে বলে, আমি যাব না, আমি তোমার কাছে থাকবো। কি যেন ভালো। তারপর বললো, তুমিও চলো না আমাদের সাথে।

একক কাজ: কোন ধরনের আচরণ জাহিন পছন্দ করে না?

দলীয় কাজ: এই গল্পে কি কি অনুভূতি প্রকাশ করা হয়েছে তা খুঁজে বের কর।

পাঠ : ১.৩

সুস্থ দেহ সুস্থ মন

ভালভাবে বেঁচে থাকার জন্য শরীর ও মনের সুস্থতা দরকার। কোন শিশু যখন রোগ-ব্যাদি থেকে মুক্ত থাকে সেই অবস্থাকেই শারীরিক সুস্থতা বলা হয়। শরীর ঠিক রাখার জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া দরকার এবং অসুখ হলে চিকিৎসার দরকার হয়। তবে পরিপূর্ণ সুস্থতার জন্য শারীরিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্যও ভালো থাকতে হবে। মন ভালো থাকলে শরীর ভালো থাকে। অর্থাৎ মন খারাপ থাকলে শিশুর শরীর খারাপ লাগে। মানসিক সুস্থতার জন্য খেলাধুলা, হাসি-আনন্দ এবং পরিচ্ছন্নতা প্রয়োজন। অতএব, শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের জন্য শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা দরকার।



সুস্থতার জন্য বিনোদনমূলক কাজে অংশগ্রহণ করা

বিশেষ দিনে জাহিনের অসুস্থতা

শুক্রবার জাহিনের জন্য মহা আনন্দের দিন। বাবা-মা দু'জনই চাকুরি করেন। শুক্রবার জাহিন বাবা-মার সাথে সারাদিন সময় কাটাতে পারে। মাঝে মাঝে খালা, খালু ও মাশিয়া বেড়াতে আসে। মাশিয়ার বেড়াতে আসার কথা শুনলে, জাহিন ভাবতে থাকে কিভাবে খেলবে, কোথায় বেড়াতে যাবে ইত্যাদি। গত শুক্রবারে জাহিনের সকল ইচ্ছাই যেন অপূর্ণ রয়ে গেল। কারণ গত কয়েকদিন

যাবত জাহিন খেলার পর অনেকগ ধরে ঠান্ডা পানি দিয়ে হাত-মুখ ধুয়েছে। ফলে তার সর্দি-কাশি হয়েছে। সেদিন মাশিয়া এসেছিল, জাহিনের ইচ্ছে ছিল সারাদিন মজা করার। কিন্তু জ্বর ও গলা ব্যথার কারণে মজা করতে পারেনি। সন্ধ্যাবেলায় মা'র কাছে মন খারাপ করে বসে আছে জাহিন। তখন মা জাহিনকে বলে, তোমার শরীর খারাপ তাই মনও খারাপ হয়ে আছে। তুমি ঠান্ডা লাগিয়েছ, নিয়মিত খাবার খেতে পারনি, অপরিষ্কার হাতে খেয়েছো, তাই তোমার শরীর খারাপ হয়েছে। এখন নিশ্চয়ই বুঝতে পারছো শরীর ভালো রাখার জন্য কতগুলো নিয়ম মেনে চলতে হবে। তাহলেই শরীর ভালো থাকবে। আর শরীর ভালো থাকলে তোমার মনও ভালো থাকবে এবং তুমি মজা করতে পারবে।



মা জাহিনকে মন খারাপের কারণ বুঝিয়ে বলছে

একক কাজ : মাশিয়া বেড়াতে আসার দিন জাহিনের মন খারাপ ছিল কেন?

পাঠ : ১.৪

মন ভালো থাকার উপায় ও পরিচর্যা

শরীর ও মনের সুস্থতার উপর নির্ভর করে পরিপূর্ণ সুস্থতা। সুস্থতার জন্য শরীর ও মনের প্রতি আমাদের যত্নবান হতে হবে। শরীর ভালো রাখার জন্য পুষ্টিকর খাবার, চিকিৎসা, ব্যায়াম, খেলাধুলা প্রয়োজন। একইভাবে মন সুস্থ রাখার জন্য আদর, স্নেহ, ভালোবাসা, সুন্দর আচরণ, বিনোদন ইত্যাদির প্রয়োজন। এসবের মধ্যদিয়েই সুস্থতা নিশ্চিত করা যায়। আমরা জানি শরীর ও মন ভালো না থাকলে কোন কিছুই ভালো লাগে না। যেমন, পড়ালেখা, খেলাধুলা, বিদ্যালয়ে যাওয়া ইত্যাদি। এজন্য শরীর ও মনের যত্ন নিতে হবে।

আমরা শরীর ও মন ভালো রাখার উপায়সমূহ জেনে নিই-

শরীর ভালো রাখার উপায়গুলো হচ্ছে-

- নিয়মিত খাবার খাওয়া
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা
- অসুখ হলে ওষুধ খাওয়া
- নিয়মিত খেলাধুলা করা
- নিয়মিত বিশ্রাম করা / ঘুমানো
- খাবার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া
- প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় খাবারের পর দাঁত ব্রাশ করা



মন ভালো রাখার উপায়গুলো হচ্ছে-

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা এবং পরিষ্কার কাপড়পড়া।
- নিয়মিত বিশ্রাম করা।
- আবৃত্তি, নাচ, গান, ছবি আঁকা ইত্যাদি কাজে অংশগ্রহণ করা।
- যেকোনো বিষয়ে বাবা-মার সাথে

শারীরিক সুস্থতার জন্য দাঁত ব্রাশ করছে

আলোচনা করা ।

- ধর্মীয় ও অন্যান্য অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করা ।
- নিয়মিত খেলাধুলা করা ।
- যেকোনো ভালো জিনিস বন্ধুদের সাথে ভাগাভাগি করা ।
- বন্ধুদের সাথে মিলে মিশে থাকা ।
- মাঝে মাঝে বেড়াতে যাওয়া ।



মানসিক সুস্থতার জন্য সাংস্কৃতিক কাজে অংশগ্রহণ করছে

অনুশীলনী

নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও

১. শূন্যস্থান পূরণ কর

- ক) শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ বড় হওয়াকে বলে..... ।
- খ) শিশু আস্তে আস্তে হয় ।
- গ) প্রতিবেশী দাদার জাহিনের ভালো লাগে না ।
- ঘ) সুস্থতার জন্য খাবার খাওয়া প্রয়োজন ।

২. মিল কর

- ক) শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির জন্য দরকার
- খ) শরীর ভালো থাকলে
- গ) খাবার আগে হাত সাবান দিয়ে ধোঁয়া
- ঘ) নিয়ম মেনে চললে
- ঙ) লেবু গাছে ছিল ছোট্ট একটি

- শরীর ভালো থাকে
- খাবার
- মন ভালো থাকবে
- প্রয়োজন
- পাখির বাসা

৩. বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

i) জাহিন-এর দাদার বাড়ি কোথায়?

- ক) ঢাকা
- খ) ময়মনসিংহ
- গ) টাংগাইল
- ঘ) চট্টগ্রাম

ii) গত শুক্রবার জাহিনের মন কেন খারাপ ছিল?

- ক) জুর ও গলাব্যথার জন্য
- খ) খাবার খেতে না পারায়
- গ) ঠান্ডা লাগা জন্য
- ঘ) মজা করতে না পারায়

iii). ব্যথা পেলে জাহিন কি করবে?

- ক) ওষুধ লাগাবে
- খ) বিদ্যালয়ে যাবে
- গ) মজা করবে
- ঘ) সাবান লাগাবে

৪. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

ক. সুস্থ থাকার জন্য কী প্রয়োজন?

খ. কয়েকটি আবেগের নাম লিখ

গ. কি কি করলে শরীর ভালো থাকে?

ঘ. মন ভালো রাখার জন্য কী প্রয়োজন?

দ্বিতীয় অধ্যায় শিশু অধিকার

জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদটি ১৯৯০ সালে বাস্তবায়ন শুরু হয়। শিশু অধিকার সনদ অনুযায়ী ১৮ বছরের কম বয়সের সকলেই শিশু। জন্মের পর শিশুর স্বাভাবিকভাবে বড় হওয়ার জন্য যেসব জিনিস বা সুযোগ-সুবিধা ভোগ করার কথা তা শিশুকে দেওয়াই হচ্ছে শিশু অধিকার। যেমন- খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, চিকিৎসা, শিা, নিরাপত্তা, বিনোদন, অংশগ্রহণের সুযোগ ইত্যাদি শিশুদের অধিকার। জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদে শিশুদের জন্য প্রধানত চার

ধরনের অধিকারের কথা বলা হয়ছে। এগুলো হচ্ছে- (ক) বেঁচে থাকার অধিকার, (খ) বিকাশের অধিকার, (গ) নিরাপত্তা বা সুরার অধিকার, (ঘ) অংশগ্রহণের অধিকার।



শিশুর খাবারের অধিকার

এ অধ্যায় পাঠ শেষে আমরা-

- শিশুর নিরাপত্তার অধিকার বর্ণনা করতে পারবো
- নিজের ভালো লাগা ও মন্দ লাগা আপনজনকে বলতে পারবো
- ভালো স্পর্শ এবং মন্দ স্পর্শের পার্থক্য করতে পারবো
- মন্দ স্পর্শ থেকে নিজেকে রার উপায় বর্ণনা করতে পারবো।

নিরাপত্তার অধিকার

আমরা শিশু অধিকারের আলোচনা থেকে শিশুর বিভিন্ন অধিকার সম্পর্কে জেনেছি। নিরাপত্তা শিশুর অন্যতম একটি অধিকার। স্বাভাবিক সময়ে এবং বড়, বৃষ্টি, বন্যাসহ যেকোনো বিপদে শিশুকে রা করতে হবে। এই অধিকারকে নিরাপত্তা বা সুরার অধিকার বলা হয়। নিরাপত্তার অধিকারগুলো হচ্ছে-

- শারীরিক, মানসিক ও যৌন নির্যাতন, পাচার, শোষণ, অপহরণ, অত্যাচার থেকে রক্ষা করা।
- শিশুদের মধ্যে পার্থক্য না করা।
- নিরাপদে রাস্তাঘাটে চলাচল নিশ্চিত করা।
- অবহেলা না করা।
- গোপনীয়তা রা করা।
- মাদক থেকে রা করা।
- বাবা-মা নেই এমন শিশুদের রা করা।
- বিপদ থেকে উদ্ধার হওয়া শিশুকে পুনর্বাসন করা।
- ঝুঁকিপূর্ণ শিশুশ্রম থেকে শিশুকে রা করা।
- যুদ্ধ বা যুদ্ধের মতো সংঘর্ষ থেকে রক্ষা করা ইত্যাদি।

প্রতিটি শিশুরই ভালোভাবে বড় হওয়ার জন্য পরিবার, স্কুল ও খেলাধুলার স্থানসহ সব জায়গায় সবধরনের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে।



শিশুরা নিরাপদে দলবদ্ধ হয়ে খেলছে

পাঠ : ২.২

নিজের ভালোলাগা ও মন্দলাগা

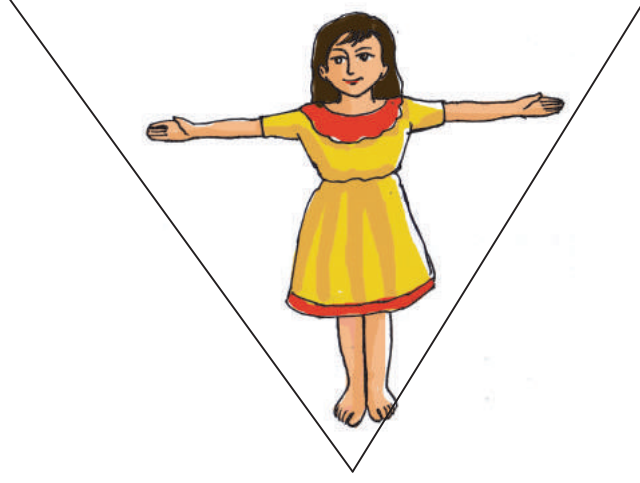
আমরা পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকেই চলাফেরা করা, কথা বলা, অন্যান্যদের সাথে মেলামেশা করা শিখি। তারপর একসময় স্কুলে যাওয়া শুরু হয়। সেখানে শিক্ষক, সহপাঠী, বন্ধু-বান্ধবদের কাছ থেকে বিভিন্ন বিষয়ে শিখতে ও জানতে পারা যায়। এজন্য বড়রা ছোটদের সাথে এমন আচরণ করবে যেন ছোটরা পরিবার ও স্কুল থেকে তাদের ভালো আচরণগুলো শিখতে পারে।

শিশু তার সব কথা বড়দের বলতে চায় এবং তা ধৈর্য্য সহকারে শোনা প্রয়োজন। শিশু তার মনের কথা বলতে পারলে এবং বড়দের কাছ থেকে উৎসাহ পেলে আনন্দ পায়। কিন্তু শিশুকে উৎসাহিত না করলে, ভালো আচরণ না করলে এবং শিশু তার পছন্দের মানুষের কাছে মনের কথা বলতে না পারলে শিশুর বিকাশ ব্যাহত হয়। শিশু অল্পতেই রেগে যায়, জেদী হয়, অন্যদের সাথে খারাপ আচরণ করে। শিশুর খারাপ লাগা বা মন্দ লাগা থেকেই এ ধরনের আচরণ করে থাকে।

ভালো আচরণের জন্য শিশুরা কাউকে কাউকে খুবই পছন্দ করে এবং তাদের সাথে সময় কাটাতেও পছন্দ করে। অন্যদিকে বড়দের আচরণে কষ্ট পেলে তাদের খারাপ লাগে।

তিশার মামাবাড়িতে একদিন:

তিশা তৃতীয় শ্রেণিতে পড়ে। সে জাহিনের ফুপাতো বোন। শীতকালে তাদের গ্রামে সকলে মিলে পিঠা উৎসব করে। এবারও জাহিনের দাদাবাড়ী এবং তিশার নানাবাড়ীতে পিঠা উৎসব হয়েছে। সবাই সেদিন খুব মজা করেছে। তিশা, ইশাত, রিফাত, মায়া, জাহিন সকলে মিলে খেলাধুলা, দৌড়াদৌড়ি করছিল। হঠাৎ তিশা এসে মামার পাশে বসে গল্প শুরু করে। আচ্ছা মামা, জাহিন কী এখন স্কুলে যায়? তোমার সাথে কী গল্প করে, ঢাকার কোথায় কোথায় বেড়াতে যায়? এরকম হাজারটা প্রশ্ন করে মামাকে। মামাও উত্তর দিতে থাকে। তিশার বাবা এসে ধমক দিয়ে বলে এখান থেকে যাও! এবার তিশার মন খারাপ হয়ে যায়। তখন সে বলে, জানো মামা, বাবা আমার একটা কথাও শুনে না। শুধু শুধু রাগারাগি করে। সে আরো বলে, আমাদের পাশের বাড়ির বড় ভাইয়া আমাকে জোর করে কাছে নিয়ে গাল টেনে দেয়। এটা আমি একদম পছন্দ করি না। একথা আমি বাবা-মাকে বলেছি, কিন্তু তারা আমার কথা ভালোভাবে না শুনে আমাকেই বকা দিয়েছে। মামা তিশার বাবা-মাসহ পরিবারের সকলকে ডেকে বলে, তিশা কিন্তু ঠিকই বলেছে। যে আদর বা আচরণ শিশুরা পছন্দ করে না সে আচরণ শিশুদের সাথে কোনোভাবেই করা উচিত নয়। এতে শিশুদের বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়। শিশুরা তাদের মনের কথা যদি বড়দের বলতে না পারে অথবা বলার পর অভিভাবক যদি সে কথার গুরুত্ব না দেয়া হয় তাহলে শিশুর বড় ধরনের তি হতে পারে। কাজেই আমাদের শিশুদের মনের কথা, তাদের ভালোলাগা ও মন্দলাগার কথা শোনা উচিত। ভালো ও মন্দ স্পর্শ সম্পর্কে ধারণা দিতে হবে। এরপর মামা বলেন, দুই হাত দিয়ে এভাবে ত্রিভুজ আকার হয়। আর এটিই তোমাদের সীমানা। এই সীমানার মধ্যে কেউ কোনো খারাপ আচরণ করতে আসলে তুমি 'না' বলবে এবং অবশ্যই পরিবারের বড়দের বলে দিবে। এবার তিশার মন ভালো হয়ে যায়, সে আবার দৌড়াতে থাকে আর বলে-



‘দু’হাত দিয়ে তৈরি ত্রিভুজ আকার,
সেই তো শরীরের সীমানা সবার ।’

একক কাজ : তোমার সবচেয়ে পছন্দের মানুষ কে?

একক কাজ : তোমার শরীরের সীমানা দেখাও ।

একক কাজ : মনের কথা (ভালোলাগা বা মন্দলাগা) কাকে বলতে হবে?

পাঠ : ২.৩

ভালো স্পর্শ - মন্দ স্পর্শ

আমরা বড়রা অনেক সময় শিশুদেরকে এমনভাবে কথা বলি, আদর করি, তাদের সাথে এমন ধরনের আচরণ করি, এমনভাবে তাদের গায়ে স্পর্শ করি যা শিশুরা পছন্দ করে না। আমাদের অনেকেই শিশুরা পছন্দ করছে না তারপরও জোর করে চুমু খাই, গায়ে হাত দেই, কোলে নিতে চাই, যা কোনোভাবেই করা উচিত না। তাছাড়া পরিবারের সদস্যরা যখন এ ধরনের আচরণ করি তখন বাইরের কেউ যখন শিশুর সাথে একই আচরণ করতে চায় তখন শিশু সেই স্পর্শ বা আচরণকে নির্যাতন হিসেবে আলাদা করতে পারে না।

সুন্দর ও স্বাভাবিক আদর এবং স্পর্শ শিশুকে উৎসাহিত করে, এগুলো স্নেহবশত আদর।

যে স্পর্শ শিশু পছন্দ করে না তাই মন্দ স্পর্শ আর এগুলো হলো খারাপ উদ্দেশ্যে আদর। মন্দ স্পর্শ শিশুর বিকাশকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এই মন্দ স্পর্শ শিশুদের জন্য এক ধরনের নির্যাতন।

একক কাজ : কেউ মন্দ স্পর্শ করলে কাকে বলতে হবে?

দলীয় কাজ : মন্দ স্পর্শের একটি তালিকা তৈরি কর।

মামার কাছে তিশার প্রশ্ন

বিকেল বেলায় তিশা দৌড়াতে দৌড়াতে এসে মামাকে জিজ্ঞেস করে - মামা, তখন মন্দ স্পর্শের কথা বলেছিলে না? মামা বলেন, হ্যাঁ। তখন এ বিষয়ে আলোচনা করেছিলাম। কিন্তু এখন তোমার কি হয়েছে?



শিশুর শরীরে মন্দ স্পর্শ

তিশা বলতে থাকে, জানো মামা পাশের বাড়ির বড় ভাইয়ার কথা বলেছিলাম না তোমাকে। সেই ভাইয়া ওনাদের বাড়িতে গেলেই জোর করে আমাকে জড়িয়ে ধরার চেষ্টা করে, কখনো গাল টেনে দেয়। তার এ আচরণ আমার একদম ভালো লাগে না। মামা এটা কী মন্দ স্পর্শ? মামা বলেন, অবশ্যই এটা মন্দ স্পর্শ। যে স্পর্শ তোমার পছন্দ হয় না, তোমার খারাপ লাগে সেটিই হচ্ছে মন্দ স্পর্শ। তোমার

সাথে যখনই কেউ এমন আচরণ করবে তখন তুমি নিজেকে রার চেষ্টা করবে এবং যত তাড়াতাড়ি পার বাবা-মাকে বলে দিবে। আর কারো যদি বাবা-মা না থাকে তাহলে তার অভিভাবককে জানাতে হবে। বাবা-মা বা অভিভাবকরা তোমাকে মন্দ স্পর্শ থেকে রা

করার ব্যবস্থা করবেন। তিশা জিজ্ঞেস করে, আচ্ছা মামা মন্দ স্পর্শ থেকে কিভাবে নিজেকে রার করবো? এমন সময় বড় মামা এসে সেজ মামাকে কাজের জন্য ডেকে নিয়ে যায়। কিন্তু সেজ মামা তিশাকে বলে যায়, সন্ধ্যায় মন্দ স্পর্শ থেকে রার উপায় সম্পর্কে তোমাকে বলবো।

পাঠ : ২.৪

মন্দ স্পর্শ থেকে রক্ষা

অভিভাবকদের পরিবারের ছোটদের সাথে এমন আচরণ করতে হবে যাতে তারা যেকোনো বিষয়ে বড়দের সাথে আলোচনা করতে পারে। বড়দের ভালো আচরণ ছোটদেরকে ভালো স্পর্শ ও মন্দ স্পর্শের মধ্যে পার্থক্য করতে সাহায্য করে। এজন্য শিশুদের মন্দ স্পর্শ থেকে রার উপায়গুলো শিখাতে হবে। তাহলেই তারা অভিভাবকদের সহায়তায় মন্দ স্পর্শ থেকে নিজেদেরকে রা করতে পারবে।

মন্দ স্পর্শ নিয়ে সেজো মামার গল্প

সাধারণত গ্রামের বাড়িতে সন্ধ্যাবেলায় সবাই রাতের খাবার খেয়ে ফেলে। তিশার নানা বাড়িতেও তাই সন্ধ্যাবেলায় সবাই রাতের খাবার খেয়ে নিয়েছে। এবার বারান্দায় বসে সকলে মিলে গল্প করার পালা। সবাই বসে আছে। এমন সময় তিশা সেজো মামার কাছে জানতে চায়, মামা এবার বল মন্দ স্পর্শ থেকে কিভাবে নিজেকে রক্ষা করা যায়? তিশার কথা শুনে ওর বাবা ধমক দিতে যাচ্ছিল। কিন্তু সেজো মামার দিকে তাকিয়ে চুপ করে গেল। সেজো মামা বলা শুরু করলেন, শোন সবাই, আমাদের সবারইতো ছোট ছোট ছেলেমেয়ে রয়েছে। তাদেরকে মন্দ স্পর্শ বা অন্যদের মন্দ আচরণ থেকে রক্ষা করতে হবে। এজন্য ওদের কতগুলো উপায় শিক্ষা দিতে হবে, যাতে ওরা নিজেরাই নিজেদের রক্ষার জন্য চেষ্টা করতে পারে। উপায়গুলো হচ্ছে-

১) কারো আচরণ পছন্দ না হলে তার কাছ থেকে দ্রুত চলে যাবো।

আমরা এভাবে বলতে পারি -

‘কাছে আমার দুষ্ট লোক বুঝতে যদি পারি,
দৌড়ে আমি পালিয়ে যাবো করবো নাকো দেরি’ ।



শিশু নিরাপদ স্থানে দ্রুত চলে যাচ্ছে

২) কারো আচরণ বা আদর পছন্দ না হলে জোরে ‘না’ বলতে হবে । যেমন- আপনি আমার সাথে এ ধরনের আচরণ করবেন ‘না’ । অর্থাৎ
আমারও (শিশুর) আছে ‘না’ বলার অধিকার,
বিপদ থেকে বাঁচতে করবো আমি চিৎকার ।



শিশুর ‘না’ বলার অধিকার

৩) এ ধরনের আচরণ কেউ করলে চুপ করে না থেকে বাবা-মা বা অভিভাবকদেরকে জানাতে হবে ।

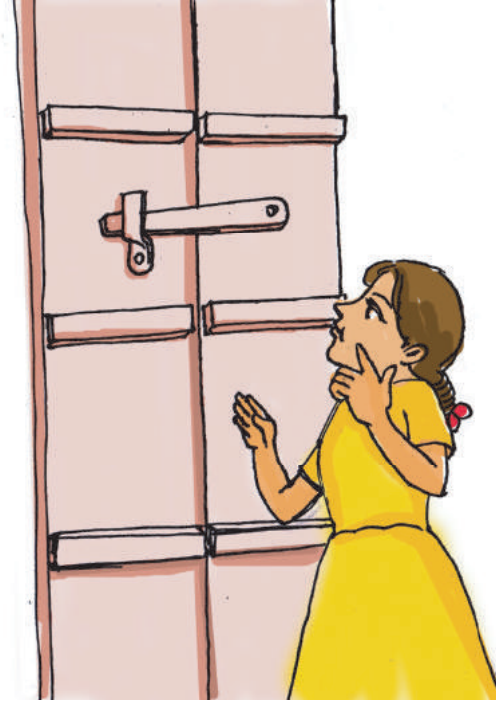
কারণ তাহলেই বাবা-মা, অভিভাবকগণ নির্যাতনকারীর বিরুদ্ধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে ।

এক্ষেত্রে আমরা বলতে পারি -

নির্যাতনের ঘটনায় আর রবো না চুপ,
লজ্জা পাবে খারাপ লোক শাস্তি হবে খুব' ।

কিংবা

'কাছের লোকের আচরণ খারাপ যদি হয়,
বলবো খুলে আপনজনকে (মা-বাবা) পাবো নাকো ভয়' ।



শিশুর সতর্কতামূলক অবস্থান

৪) বাড়িতে বা ঘরে একা একা থাকলে যদি কোন লোক চলে আসে, তাহলে দেখতে হবে সেই লোকটির আচরণ কেমন। কেউ নেই এই সুযোগে যদি কোনো খারাপ কথা বলে বা খারাপ কাজের প্রস্তাব দেয় তাহলে 'না' বলতে হবে এবং প্রয়োজনে অন্য জায়গায় চলে যেতে হবে।

আমরা এভাবে বলতে পারি -

**‘থাকলে ঘরে একা, দরজা খোলার আগে,
দেখতে হবে ভেবে, যায় কি তার সাথে নিরাপদে থাকা’।**

৫) নির্যাতনকারীরা সাধারণত গোপনে কোনো জিনিসের লোভ দেখিয়ে, গোপনে কোথাও বেড়াতে নিয়ে যেতে চায়, তাহলে তাড়াতাড়ি আপনজনকে তা বলে দিতে হবে। আর কেউ যদি জোর করে কোনো জিনিস দেয়ও তাহলেও শিশুরা কোনো খারাপ কাজ করতে বাধ্য নয়। আসলে গোপনে যখনই কেউ কোনো কিছু দিবে বা কোথাও যেতে বলবে সেখানে তির সম্ভবনা রয়েছে।

তাই বলা যায়-

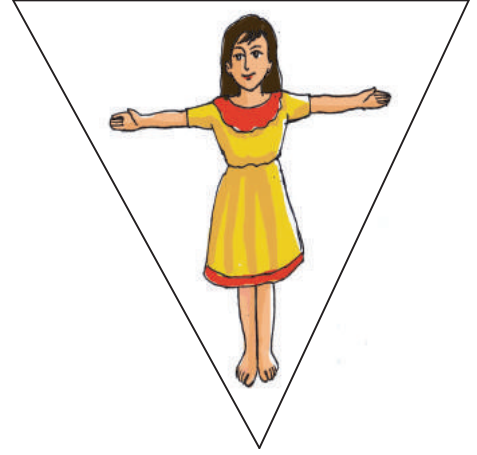
**‘গোপনে আমাকে দেয় যদি কেউ উপহার,
বলবো সব খুলে জানতে হবে বাড়ীর সবার’।**



শিশুকে গোপনে ডেকে কথা বলা বা উপহার দেয়া

শরীরের সীমানা

- আমাদের দেশের সীমানা রয়েছে এবং পাহারা দেয় বর্ডার গার্ড-বাংলাদেশ। তেমনি আমাদের প্রত্যেকেরই শরীরের সীমানা রয়েছে এবং এই সীমানা নিজেকেই রক্ষা করতে হবে।
- শরীরের সীমানার মধ্যে এসে কেউ কোন খারাপ আচরণ বা স্পর্শ করার চেষ্টা করলে নিজেকে রার জন্য চেষ্টা করতে হবে।
অর্থাৎ আমরা বলতে পারি -
- দুই হাত দিয়ে তৈরি ত্রিভুজ আকার,
সেইতো শরীরের সীমানা সবার।



কিংবা

শিশুর শরীরের সীমানা

মন্দ আদর বুঝবো, নির্যাতন বুঝবো, সীমানায় হাত বাড়ালে বাঁচার উপায় খুঁজবো।

- সব ধরনের কৌশল গ্রহণের পরও যদি কেউ নির্যাতন বা যৌন নির্যাতনের শিকার হয় তাহলে আপনজনকে অবশ্যই বলে দিতে হবে। কারণ তা না হলে নির্যাতনকারী অন্য কেনো শিশুকে আবার নির্যাতন করার সুযোগ পাবে। নির্যাতনের শিকার শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় চিকিৎসা, নৈকট্য, কাউন্সেলিং, আইনি সেবার ব্যবস্থা করতে হবে।

একক কাজ : নিজের শরীরের সীমানা দেখাও

দলীয় কাজ : মন্দ স্পর্শ কোনগুলো? মন্দ স্পর্শ থেকে রার উপায়গুলো তালিকাবদ্ধ কর

অনুশীলনী

নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও

১. শূন্যস্থান পূরণ কর

- ক. শারীরিক, মানসিক ও যৌন নির্যাতন থেকে রক্ষা পাওয়া শিশুর-----অধিকার।
- খ. শিশুর কথা -----সহকারে শোনা প্রয়োজন।
- গ. দুষ্টলোক বুঝতে পারলে ----- স্থানে চলে যাবো।
- ঘ. মন্দ স্পর্শ এক ধরনের -----।
- ঙ. গোপনে কেউ কিছু দিলে -----সম্ভাবনা থাকে।
- চ. দুহাত দিয়ে তৈরি ত্রিভুজ আকার----- সেই তো শরীরের সীমানা সবার।

২. মিল কর

ক. পরিবার ও বিদ্যালয়ের কাছ থেকে শিশু শেখে	মন্দ স্পর্শ
খ. শিশু অপছন্দ করে	আচরণ
গ. শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ	ভাবতে হবে
ঘ. নির্যাতনের ঘটনায় থাকব না	চুপ
ঙ. একলা ঘরে দরজা খোলার আগে	ব্যাহত করে

৩. বহু নির্বাচনি প্রশ্ন

- i. শিশু অধিকার সনদ অনুযায়ী শিশুর বয়স নিচের কোনটি?
- ক. ১৭ বছর
- খ. ১৭ বছরের কম
- গ. ১৮ বছর
- ঘ. ১৮ বছরের কম

ii. বিপদ থেকে বাঁচতে কী করবে?

- ক. চিৎকার করবে
- খ. চুপ থাকবে
- গ. শান্তি দিব
- ঘ. তাকিয়ে দেখবো

iii. নির্যাতনের শিকার শিশুর জন্য কী করা প্রয়োজন?

- ক. সহায়তা
- খ. বকাবকি
- গ. এড়িয়ে চলা
- ঘ. অযত্ন

iv. মন্দ স্পর্শ শিশুর কী তি করে?

- ক. সহপাঠীদের সাথে খেলতে সাহায্য করে
- খ. মানসিক বিকাশ বাধা পায়
- গ. বিদ্যালয়ে মনোযোগ তৈরি করে
- ঘ. শারীরিক বৃদ্ধি হয়

৪. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

- ক) বেঁচে থাকার জন্য শিশুর কী কী অধিকার প্রয়োজন?
- খ) নিরাপত্তা বা সুরক্ষার অধিকারগুলো কী?
- গ) শরীরের সীমানা বলতে কী বুঝ?
- ঘ) ভালো স্পর্শ কোনগুলো?
- ঙ) মন্দ স্পর্শ থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করবে?

তৃতীয় অধ্যায়

সুরক্ষা

সুরক্ষা বলতে আমরা বুঝি যেসব বিপদ বা সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে সেগুলো থেকে রক্ষা পাওয়া। আমাদের সমাজের শিশুরা পরিবারে, বিদ্যালয়সহ অন্যান্যস্থানে অনেকের দ্বারা শারীরিক ও মানসিকভাবে নির্যাতনের শিকার হয়। এসব নির্যাতন শিশুর স্বাভাবিক বিকাশকে ব্যাহত করে। শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের জন্য তার আশেপাশের প্রতিটি লোকের আন্তরিক সহযোগিতা ও আদর-যত্ন প্রয়োজন। শিশু নির্যাতনের শিকার হলে তার মানসিক বিকাশ তিগ্রস্থ হয়। শিশু শারীরিক, মানসিক ও যৌন নির্যাতনের শিকার হলে চুপ করে না থেকে বাবা-মা বা অভিভাবকদের জানাতে হবে। শিশুরা পরিবারের পর বিদ্যালয়েই সবচেয়ে বেশি সময় অবস্থান করে। পরিবার ও বিদ্যালয় ছাড়াও প্রতিবেশীর বাড়ি, খেলাধুলার মাঠ, আত্মীয়-স্বজনের বাড়িতে শিশুরা অবস্থান করে। এসব জায়গায় তারা নির্যাতনের শিকারে হতে পারে। সকল জায়গাতেই শিশুর সুরা নিশ্চিত করতে হবে। তবে পরিবারে বাবা-মা ও অন্যান্য সদস্যদের পাশাপাশি শিশুদেরও জানতে হবে কিভাবে নিজেকে নির্যাতনের হাত থেকে রক্ষা করা যায়।

এ অধ্যায় পাঠ শেষে আমরা-

- পরিবার ও বিদ্যালয়ে শিশুর প্রতি আচরণ চিহ্নিত করতে পারবো
- শিশু সুরক্ষার গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারবো
- কারো আচরণ অপছন্দ হলে 'না' বলতে পারবো

পাঠ : ৩.১

সুরক্ষার গুরুত্ব

সুরক্ষা পেলে শিশুরা সুন্দরভাবে বেড়ে ওঠে এবং সূনাগরিক হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হয়। শিশুকে তার পরিবার, খেলার জায়গা, বিদ্যালয়, বিদ্যালয়ে যাতায়াতের রাস্তা, প্রতিবেশী বা আত্মীয়-স্বজনের বাড়িসহ সকল জায়গায় সুরক্ষার অধিকার দিতে হবে। এটি তার ন্যায্য পাওনা, সে কোথাও নির্যাতনের শিকার হবে না।

অন্যদিকে শিশুরা তাদের নিরাপত্তার অধিকার থেকে বঞ্চিত হলেও অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বলতে পারে না। বড়রা তাদের কথা গুরুত্ব দিয়ে শুনে না, শুনলেও বিশ্বাস করে না। অনেক ক্ষেত্রে নিরাপত্তার অধিকার থেকে বঞ্চিত হওয়ার জন্য শিশুকেই দোষ দেয়া হয়। যেমন, তুমি এমন করেছ বলেই তোমাকে খারাপ প্রস্তাব দিয়েছে ইত্যাদি। শিশুদের সুরক্ষার অধিকার বড়দেরই নিশ্চিত করতে হবে।

শারীরিক ও মানসিক নির্যাতনের শিকার হলে কোনো কোনো ক্ষেত্রে শিশু বলতে পারে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে লজ্জায়, ভয়ে, সমাজে জানাজানি হলে সবাই খারাপ বলবে ভেবে শিশুরা তাদের নির্যাতনের কথা বলে না। আবার বিশ্বাসযোগ্য লোকের অভাবে শিশুরা এ বিষয়ে চুপ থেকে যায়। ফলে তার মনের মধ্যে কষ্ট জমতে থাকে এবং এ কষ্ট সহজে দূর হয় না। ফলে তার সুরক্ষা তিগ্রস্থ হয়। অতএব শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ও সুস্থ জীবনের জন্য সুরক্ষার অধিকার নিশ্চিত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

কবিতার কষ্ট

তিশার বান্ধবী কবিতা। তারা একসাথে একই স্কুলে লেখাপড়া করে এবং একই পাড়ায় বসবাস করে। বেশ কিছু দিন ধরে কবিতা চুপচাপ হয়ে গেছে, কিছু জিজ্ঞাসা করলেই রাগ করে, খেলতেও চায় না, নিয়মিত বিদ্যালয়ে যায় না। এজন্য তিশারও মন খারাপ।

তিশা তার মায়ের কাছে জানতে পারে, শুক্রবারে সেজো মামা বেড়াতে আসবে। তিশা কবিতাদের বাড়ি গিয়ে সেজো মামার আসার সংবাদ জানায়। মামা আসার সাথে সাথে শুরু হয় হাজারটা প্রশ্ন। জাহিন কে কেন নিয়ে আসেনি? আজকেই চলে যাবে কিনা ইত্যাদি। কিছুক্ষণ পর কবিতা আসে। তিশা মামার সাথে কবিতার বিষয়ে আলোচনা শুরু করে। মামা কবিতার সাথে আলোচনা করে জানতে পারে চাচাত ভাই অংক করিয়ে দেয়ার অজুহাতে ঘরে একা পেয়ে জোর করে জড়িয়ে ধরে। মামা জিজ্ঞাসা করে তুমি কাউকে বল নি কেন? কবিতা বলে, বাড়ির সবাই তাকে খুব বিশ্বাস করে, সে খুবই ভালো ছাত্র। সব শুনে মামা বলেন, এ ঘটনার জন্য তুমি দায়ী না। এভাবেই শিশুদের সুরক্ষা নষ্ট হয়। তুমি তিশার কাছ থেকে এ ধরনের পরিস্থিতিতে নিজেকে রক্ষা করার উপায়গুলো জেনে নিবে।

আজকে তোমাদের বলবো কেন কবিতার এমন অবস্থা হয়েছিল। এমন অবস্থায় কাউকে বলতে না পারলে মন খুবই খারাপ থাকে, কোনো কাজই করতে ইচ্ছা করে না। সব সময় মন খারাপ থাকে, নিজেকে অপরাধী মনে হয়। ঘটনাটি জানাজানি হয়ে যাওয়ার ভয় ও লজ্জা কাজ করে। মনের মধ্যে খুব কষ্ট জমতে থাকে এবং সেই কষ্টের কথা সবসময় মনে পড়ে। মামার কথা শেষ হলে কবিতা বলে, হ্যাঁ, মামা! আমার এমনই লাগছিল। মামা কবিতা ও তিশা দু'জনকেই মাথায় হাত বুলিয়ে বলেন এ ধরনের ঘটনা শিশুর শারীরিক, মানসিক ও পড়ালেখার তি করে। যারা শিশুদের সাথে এমন আচরণ করে তারাই দোষি। তাদের শাস্তি হওয়া উচিত। তোমরা সুরক্ষিত থাকার জন্য চেষ্টা করবে।

একক কাজ : সুরক্ষার অধিকার কী কী

দলীয় কাজ : সুরক্ষার অধিকার নষ্ট হলে কী কী সমস্যা হতে পারে তা তালিকা তৈরি করে দেখাও

পাঠ : ৩.২

পরিবার ও বিদ্যালয়ে শিশুর প্রতি আচরণ

পরিবার

শিশু জন্মের পর সাধারণত পরিবারে বড় হতে থাকে। বাবা-মা, ভাইবোন, চাচা-চাচী, দাদা-দাদী সবাইকে নিয়ে পরিবার। পরিবারে বড়দের আচরণ থেকেই শিশু শিখে বড়-ছোট সবার সাথে কেমন আচরণ করা উচিত। আদর, যত্ন, ভালোবাসা, মমতা, কুশল বিনিময়, সম্মান করা ইত্যাদি বিষয়ে পরিবার থেকেই প্রাথমিকভাবে শিক্ষা লাভ করে। পরিবার হচ্ছে শিশুর প্রথম শিক্ষা লাভের প্রতিষ্ঠান। পরিবারের বড়দের নির্যাতনমূলক আচরণের পরিবর্তে সহযোগিতা, পড়ালেখা, খেলাধুলাসহ সবকাজে উৎসাহমূলক আচরণ করলে শিশু স্বাভাবিকভাবে বড় হয়। শিশুরা তাদের মতামত প্রকাশের সুযোগ পেলে স্বাভাবিক বিকাশ নিশ্চিত হয়।



শিশুর মানসিক কষ্ট

কবিতার পরিবারে একদিন

শিশুর সাথে পরিবারের সম্পর্ক হবে বন্ধুত্বসুলভ। সে সকলকে বিশ্বাস করবে ও সম্মান করবে। যেকোনো মতামত, সমস্যা নিয়ে আলোচনা করবে। পরিবারের বড়রা শিশুর

ইতিবাচক সব চাহিদা ও অধিকার পূরণের চেষ্টা করবে। ছোটরা আদর, স্নেহ ও যত্ন পাবে। তাদের প্রতি কখনো অবহেলা, বৈষম্য থাকবে না। এই কথাগুলো কবিতা তিশার মামার কাছে শুনেছে। তিশাদের পরিবার এ নিয়মগুলো মেনে চলে। ফলে তিশার মন ভালো। মনোযোগ দিয়ে লেখাপড়া করে।



পারিবারিক সহযোগিতা ও দায়িত্ববোধ

কয়েকদিন আগে ঘটে যাওয়া একটি ঘটনা কবিতার মনে পড়ে যায়। সকাল বেলা সে দেখে মায়ের জ্বর। মা বিছানায়। বড় বোনের সকালের নাস্তা তৈরিতে দেরি হওয়ায় বাবা রাগ করেন। খেয়ে কাজে চলে যায়। বড় ভাই বলে উঠে এসব কি রান্না করেছিস? এসব কী খাওয়া যায়। বড় বোন বলে দেখ ভাইয়া, ভালো না লাগলে রান্না করে খেতে হবে। একথা শুনে ভাই রেগে গিয়ে আপুকে চড় মারে এবং আমাকে ধমক দেয়। ভাইয়ের এরূপ আচরণে কবিতা ও তার বোনের মন খারাপ হয়ে যায়। ওরা ভাবে আমাদের পরিবারটি যদি তিশাদের মতো হত। তারপর স্কুলের সময় হওয়াতে দু'জন স্কুলে চলে যায়। স্কুলে যাওয়ার পথে বখাটেরা খারাপ কথা বলে। এ কারণে স্কুলে গিয়ে পড়ায় মন বসে না। রাতে বাবা বাড়ি ফিরলে কবিতা ও তার বোন স্কুলে যাওয়ার রাস্তার ঘটনা বলে দেয়। কিন্তু বাবা সেই ঘটনার প্রতি গুরুত্ব না দিয়ে বলে, রাস্তায় শুধু তোমাদেরই খারাপ কথা বলে। নিশ্চয়ই তোমরা কিছু করেছ। বড় আপুকে বাবা বলে দেয়, কাল থেকে তোমার আর স্কুলে যেতে হবে না। মন দিয়ে বাড়ির কাজ কর। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আমি তোমার বিয়ের ব্যবস্থা করবো। দু'বোন প্রচণ্ড মন খারাপ করে, দু'জন দু'জনকে জড়িয়ে ধরে কাঁদতে কাঁদতে ঘুমিয়ে যায়।

একক কাজ : পরিবারে ছোটদের প্রতি বড়দের আচরণ কেমন হওয়া উচিত?

দলীয় কাজ : কবিতার পরিবারে সেদিন কী কী ঘটনা ঘটেছিল তা লিখ।

বিদ্যালয়

পরিবারের পরে শিশুরা সবচেয়ে বেশি সময় অবস্থান করে বিদ্যালয়ে। বিদ্যালয় শিশুদের পছন্দের জায়গা। বিদ্যালয়ে পড়ালেখার পাশাপাশি বন্ধুদের সাথে গল্প করা, খেলাধুলা, বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করার সুযোগ থাকে। বিদ্যালয় হলো শিশুর অধিকার ভোগের আরেকটি জায়গা।

একজন শিক্ষকের উচিত ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যে বৈষম্য না করে সমানভাবে শিক্ষাদান করা। বিদ্যালয়ে পরিবেশ হতে হবে সুন্দর। প্রতিবন্ধী শিশুদের সহজে বিদ্যালয়ে প্রবেশের ব্যবস্থা থাকতে হবে। পৃথক প্রস্রাব, পায়খানা, নিরাপদ খাবার পানির ব্যবস্থা থাকতে হবে। বিদ্যালয়ের শিক্ষক, কর্মচারি, পিয়ন, আয়া,



আদর্শ বিদ্যালয় ভবন

দারোয়ানসহ সকলেই শিশুদের সাথে ভালো আচরণ করবে। যেকোনো কাজে ও সমস্যা সমাধানে সহযোগিতা করবে। এক কথায় বিদ্যালয় হবে আনন্দমুখর। এখানে শিশুরা পড়ালেখার পাশাপাশি, খেলাধুলা, সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও বিনোদনমূলক বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণের সুযোগ পাবে। একটি ভালো বিদ্যালয়ে ছাত্রছাত্রীরা তাদের শিক্ষকদের কাছ থেকে তাদের বিভিন্ন অধিকার সম্পর্কেও জানতে পারবে। সর্বোপরি একটি ভালো

বিদ্যালয়ে ছাত্রছাত্রীরা পড়ালেখা করে সূনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠবে ।

তিশাদের স্কুল

তিশাদের বিদ্যালয় খুব সুন্দর । গত বছর সরকার একটি নতুন ভবন করে দিয়েছে । নতুন ভবনে হুইল চেয়ার নিয়ে একা একা উপরে উঠার পথ আছে । এখন ওদের বন্ধু সজীবকে ক্লাস রুমে যেতে আর অন্যের সাহায্য নিতে হয় না । ক্লাস রুমের সামনে খাবার পানির ব্যবস্থা করেছেন হেড স্যার । ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা পশাব ও পায়খানা আছে । তিশা বলে, সবচেয়ে ভালো লাগে আমাদের যেকোনো সমস্যা হলেই আমরা কাকলী আপার কাছে গিয়ে বলতে পারি । ছেলেদের সমস্যা হলে ছেলেরা গিয়ে বলে হায়দার স্যারের কাছে । তারা আমাদের সমস্যার সমাধান করে দেন । আমাদের স্যার-ম্যাডামরা সবাইকে আদর করে এবং সুন্দরভাবে পড়া বুঝিয়ে দেয় । আমরাও স্যার- ম্যাডামদের সম্মান করি । কিন্তু অপু স্যারের ব্যবহার অন্য রকম । স্যার শুধু সামান্য একটু ভুল হলেই মার দেয়, গালি দেয়, কান ধরে দাঁড় করিয়ে রাখে । মাঝে মাঝে হাত এবং বেত দিয়েও মারেন । মার দেয়ার সময় মেয়েদের দিকে এমনভাবে তাকায় তাতে আরো খারাপ লাগে । কেউ অপু স্যারের বিরুদ্ধে নালিশ করতে সাহস পায় না ।

এর মধ্যে হেড স্যার স্কুলে একটি বাক্স বুলিয়েছেন এবং নোটিশ দিয়ে দিয়েছেন, এই বাক্সে তোমরা তোমাদের যেকোনো সমস্যা ও মতামতের কথা লিখে জানাতে পারবে । সমস্যা সম্পর্কে জানানোর জন্য নিজের নাম লিখতে হবে না । এবার তিশারা খুব খুশি হলো । ওরা ভাবছে এবার অপু স্যারের সব ঘটনা হেড স্যারকে জানাবে । অবস্থা বেগতিক দেখে অপু স্যারও এখন ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে ভালো আচরণ করা শুরু করেছে ।

একক কাজ : অপু স্যার কি ধরণের নির্যাতন করছিল তা খুঁজে বের কর?

একক কাজ : তোমার বিদ্যালয়ে কি কি সুযোগ-সুবিধা থাকা দরকার?

দলীয় কাজ : মন্দ আচরণ বা স্পর্শ করার সুযোগ কারা বেশি পায়?

দলীয় কাজ : খারাপ লোক কি কি উপায়ে মন্দ স্পর্শ করে থাকে?

পাঠ : ৩.৩

‘না’ বলতে পারা

নির্যাতনের হাত থেকে শিশুদের রক্ষার জন্য বড়দের সচেতন হতে হবে এবং সাবধান হতে হবে। শিশুরা কার সাথে কোথায় যাচ্ছে, কি করছে, বিদ্যালয় ছুটির পর কোথায় সময় কাটাচ্ছে অথবা কোনো সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে কিনা সে বিষয়ে খোঁজ খবর নিতে হবে এবং সাবধান হতে হবে। বড়দের সাবধানতার পাশাপাশি শিশুদেরও সচেতন হতে হবে। শিশুদেরকে মন্দ স্পর্শের মতো নির্যাতন থেকে নিজেকে রক্ষার উপায় সম্পর্কে শিক্ষা নিতে হবে। নিজেকে রক্ষার জন্য যাতে ‘না’ বলতে পারে সেজন্য তাদেরকে উৎসাহিত করতে হবে। পূর্বের পাঠ থেকে আমরা জেনেছি মন্দ স্পর্শ করার মতো খারাপ কাজের প্রস্তাব দেয়া বা যৌন নির্যাতন করার জন্য নির্যাতনকারী সাধারণত কোথাও বেড়াতে নিয়ে যাওয়া, কোনো জিনিস উপহার দেয়া, পড়া বুঝিয়ে দেয়া ইত্যাদির লোভ দেখিয়ে থাকে। তাছাড়া কখনো কখনো তারা আদরের ছলে, ভয় দেখিয়ে বা জোর করেও মন্দ স্পর্শ করার চেষ্টা করে। আমাদেরকে মনে রাখতে হবে মন্দ স্পর্শ পুরুষ বা মহিলা যে কেউই করতে পারে এবং এরা পরিচিত বা অপরিচিত যে কেউই হতে পারে। তবে আমরা যেমন আমাদের অধিকারগুলো পরিচিতজনদের কাছ থেকে বেশি পাই, আবার পরিচিতজনরাই ছোটদের কাছাকাছি থাকে বলে মন্দ স্পর্শ করার সুযোগও বেশি পায়। মন্দ আচরণ বা মন্দ স্পর্শ থেকে বাঁচার জন্য শরীরের সীমানার মধ্যে কেউ আসলে অবশ্যই জোরে ‘না’ বলতে হবে।

তিশার 'না' বলা

তিশা তার অধিকার সম্পর্কে জানে। নিজেকে মন্দ আচরণ থেকে রক্ষা করার উপায় সম্পর্কেও জানে। এক সময় অনেকেই তাকে অনেক কিছু লোভ দেখাতো, সেও কখনো কখনো সেগুলো না বুঝে নিয়ে নিত। তিশা বলে বাবা-মা'কে না বলে এখন আর কারো কোন উপহার গ্রহণ করি না। কেউ কিছু বললে বাবা-মা'কে বলে দেই। বাবা-মা এখন আমার সব কথা মনোযোগ দিয়ে শুনে এবং বিশ্বাস করে। কোনো সমস্যার কথা বললে আমাকে সাহায্য করে। আমার সীমানা রক্ষায় আমি 'না' বলতে পারি।



এরমধ্যে একদিন তার দূর-সম্পর্কের ভাই রুপু বেড়াতে আসে। তিশাকে পড়ার টেবিলে একা পেয়ে পিছন থেকে জড়িয়ে ধরার চেষ্টা করে। এসময় তিশা চিৎকার করে বলে উঠে- আমার গায়ে হাত দিবেন 'না'; আমার সাথে এমন আচরণ করবেন 'না'। আমি মাকে বলে দিবো। তিশার চিৎকার শুনে মা দৌড়ে ঘরে আসে,

১৮এ-১৮: অন্যাতন থেকে বাচার জন্য প্রাতবাদ করছে এসে দেখে রুপু দাঁড়িয়ে আছে। তিশার মা রুপুকে বুঝিয়ে সাবধান করে দেয় সে যেন আর কখনো এমন আচরণ না করে। তিশা দুই হাত তুলে সীমানা তৈরি করে এবং ছড়া বলার মতো করে বলতে থাকে-

মন্দ আচরণ বুঝবো

নির্যাতন বুঝবো,

সীমানার হাত বাড়ালে

বাঁচার উপায় খুঁজবো।

এ ছড়া বলতে বলতে সে ঘরের বাইরে চলে যায়।

একক কাজ : শরীরের সীমানা দেখাও, অপছন্দনীয় আচরণ করলে কী করতে হবে।
কেউ অপছন্দনীয় আচরণ করার চেষ্টা করলে কাকে বলে দিতে হবে।

অনুশীলনী

নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও

১. শূন্যস্থান পূরণ কর

- ক) শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন শিশুর -----ব্যাহত করে।
খ) সুরক্ষা অধিকার শিশুর -----পাওনা।
গ) শিশুর প্রাথমিক শিক্ষা লাভের প্রতিষ্ঠান হচ্ছে -----।
গ) অঙ্ক করিয়ে দেয়ার অজুহাতে কবিতাকে-----বিরক্ত করে।
ঘ) না বলার জন্য শিশুকে ----- করতে হবে।
চ) শরীরের ----- কেউ আসলে বাধা দিব।

২. মিল কর

ক) যৌন নির্যাতন হলে জানতে হবে	প্রতিবাদ
খ) কারো খারাপ আচরণ	অভিভাবক
গ) হেড স্যার বাক্সে লিখে জানাতে বলেছেন	প্রাণবন্ত
ঘ) পুরুষ বা মহিলা যে কেউ করতে পারে	মন্দ স্পর্শ
ঙ) বিদ্যালয়ের পরিবেশ হবে	সমস্যা

৩. বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

i) শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের জন্য কী প্রয়োজন?

ক. সহযোগিতা

খ. চুপ থাকা

গ. অযত্ন করা

ঘ. গুরুত্ব না দেয়া

ii) কবিতার মন খারাপের কারণ কী ছিল?

ক. অন্ধ কঠিন

খ. মামাতো ভাইয়ের মন্দ স্পর্শ

গ. তিশার অসহযোগিতা

ঘ. মায়ের ভালো স্পর্শ

iii) তোমার সীমানায় কেউ হাত বাড়ালে তুমি কী করবে?

ক. ভয় পাবো

খ. লজ্জা পাবো

গ. প্রতিবাদ করবো

ঘ. দাঁড়িয়ে থাকবো

iv) সুরক্ষা অধ্যায়টি পড়ে তুমি কী শিা পেলো?

ক. নির্যাতনের হাত থেকে রা পাওয়ার উপায়

খ. বাড়িতে সকলের সাথে দূরত্ব বজায় রাখা

গ. খেলাধুলার জন্য মাঠে বেশি সময় থাকা

ঘ. অন্যের উপহার গ্রহণ করা

৪. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

- ক) পরিবারের কাছ থেকে শিশু কী শেখে?
- খ) কবিতা ও তাঁর ছোট বোন কেন কেঁদেছিল?
- গ) তিশাদের বিদ্যালয়ের অপু স্যারের ব্যবহার কেমন ছিল?
- ঘ) অপছন্দনীয় আচরণ তুমি কীভাবে মোকাবেলা করবে?
- ঙ) সুরক্ষা শিক্ষা কেন প্রয়োজন?