Activity Sheet

১। পুষ্টি ধারণা, ব্যালান্স ডায়েট ও খাদ্য বৈচিত্র্য।

<table>
<tr><th colspan="2">সহপাঠী শিক্ষা (Peer Learning)</th></tr>
<tr><th>এক্টিভিটি শিট</th><th>পুষ্টি ধারণা, ব্যালান্স ডায়েট ও খাদ্য বৈচিত্র্য।</th></tr>
<tr><td>

অংশগ্রহণকারী ঃ

- “নিউট্রিশন ক্লাবের” সক্রিয় ৪-৫ জন সদস্য

পরিদর্শনের স্থান ঃ

- নিজ স্কুলের শ্রেণী কক্ষ

সময়কাল ঃ

- ১০ - ১৫ মিনিট

উপকরণ ঃ

- সচেতনতামূলক (আলোচনা বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত) পোষ্টার
- ছবি তোলার জন্য ক্যামেরা / মোবাইল

বিশেষ লক্ষ্যণীয়ঃ

- শিক্ষার্থীদের মোবাইল ফোন স্কুল/কলেজে নেওয়ায় অনুমতি না থাকলে তারা শিক্ষকদের কাছে থেকে মোবাইল ফোন নিয়েও ছবি তুলতে পারবে

</td><td>

ভূমিকা ঃ

স্বাস্থ্য মানুষের প্রধান সম্পদ। শুধুমাত্র খাবার খেলে বা অসুখ না হলেই সঠিক স্বাস্থ্য হবে, সেই ধারণা ঠিক নয়। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য সুষম খাবার খাওয়ার পাশাপাশি পরিষ্কার, পরিচ্ছন্নতা, জুতা পরে বাথরুমে যাওয়া ইত্যাদি বিষয়গুলো জানতে হবে। ‘নিউট্রিশন ক্লাব’ এর সদস্যরা নিজেদের শিক্ষা-প্রতিষ্ঠানে এই সচেতনতামূলক বিষয়গুলো তাদের ও নিজ শ্রেণীর পাশাপাশি অন্যান্য শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টি কার্যক্রম আয়োজনের মাধ্যমে সকলকে জানানো।

উদ্দেশ্য ঃ

নিজ ক্লাবের সদস্যরা ছাড়াও অন্যান্য শিক্ষার্থীদের মধ্যে পুষ্টি ধারণা, ব্যালান্স ডায়েট ও খাদ্য বৈচিত্র্য সম্পর্কে সচেতন করা

ধাপসমূহ ঃ

- প্রথমে নিজ প্রতিষ্ঠান স্বাস্থ্য সচেতনতা কার্যক্রমে আগ্রহী নিউট্রিশন ক্লাব সদস্যদের নিয়ে কার্যক্রমের দিন ও সময় নির্ধারিত করা।
- যে শ্রেণীকক্ষে কার্যক্রম পরিচালনা করা হবে তার নির্ধারিত দিনের আগেই ঐ শ্রেণীতে সময়কাল জানানো।
- সচেতনতা কার্যক্রমে নির্ধারিত দিনে “স্বাস্থ্য সচেতনতা” কার্যক্রমের সদস্যগণ নির্দিষ্ট শ্রেণী কক্ষের সামনে উপস্থিত থাকবে এবং নিজেদের কার্যক্রমের প্রয়োজনীয় উপকরণ প্রস্তুত রাখবে।
- শ্রেণী কক্ষে প্রবেশের অনুমতি নিবে এবং সকলের সাথে কুশলাদি বিনিময় করবে।
- “স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক কার্যক্রম” এর বিষয় “ পুষ্টি ধারণা, ব্যালান্স ডায়েট ও খাদ্য বৈচিত্র্য,” এর সম্পর্কে জানাবে।
- একজন সদস্য “খাদ্য বৈচিত্রের” এর পোষ্টারটি আলোচনা চলাকালীন সময়ে সবার সামনে উচু করে ধরবে যেন সবাই দেখতে পায়।
- যে সদস্য আলোচনা পরিচালনা করছিলেন তিনি পোষ্টারটির দিকে

</td></tr>
</table>

সদস্যদের দায়িত্ব সম্পর্কে সবাইকে জানাতে হবে।	ইঙ্গিত করে সকলকে হাত ধোয়ার পদ্ধতিগুলো বোঝাবেন। - কার্যক্রম পরিচালনার সময় একজন সদস্য শিক্ষার্থীদের অনুমতি নিয়ে ছবি তুলবে এবং কার্যক্রম শেষে ফেসবুকে আপলোড দিবে। - "স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক কার্যক্রম" এর আলোচনা শেষ করে সকলের কাছে সদস্যরা ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় নিবে। - এই কার্যক্রমের একজন সদস্য সম্পূর্ণ কার্যক্রম বিষয়, আলোচনার অংশগুলো প্রতিবেদন আকারে লিখে রাখবে। - পরবর্তীতে এই প্রতিবেদনটি ফেসবুকের মাধ্যমে ছবিসহ আপলোড করবে। **লক্ষ্যণীয়ঃ** ১. শ্রেণী কক্ষে কার্যক্রম শুরু করার পূর্বে মেন্টর, প্রধান শিক্ষক বা বিভাগীয় প্রধানের কাছে অনুমতি নিয়ে নিতে হবে, অনুমতি সাপেক্ষে কার্যক্রম পরিচালনা করা হবে। ২. প্রতিটি শ্রেণী কক্ষে দুইটি কার্যক্রম পরিচালনা করতে হবে। ৩. কার্যক্রমের সময়সীমা ১০-১৫ মিনিট বেশী যেন না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। ৪. তত্ত্বাবধায়ক শিক্ষক বা মেন্টর কার্যক্রম শেষে ঐ শ্রেণী কক্ষে যেয়ে শিক্ষার্থীদের কার্যক্রম সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের মতামত জানবেন।