কৃষক মাঠ স্কুল ও কৃষক সংগঠন
এর জন্য

দলীয় গতিমুখতা ও জড়তা ভাঙ্গানো

ট্রান্সফার অব টেকনোলজি ফর এগ্রিকালচারাল
প্রোডাকশন আন্ডার ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট)
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, খামারবাড়ি, ঢাকা-১২১৫

ট্রান্সফার অব টেকনোলজি ফর এগ্রিকালচারাল প্রোডাকশন আন্ডার ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট)

দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গানো

সার্বিক তত্ত্বাবধানে
কৃষিবিদ তাহমিনা বেগম, প্রকল্প পরিচালক, ব্লু গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট), খামারবাড়ি, ঢাকা

সম্পাদক
কৃষিবিদ মোঃ হুমায়ুন কবীর, মনিটরিং এন্ড ইভ্যালুয়েশন অফিসার, ব্লু গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট), খামারবাড়ি, ঢাকা

সম্পাদনা সহযোগী
কৃষিবিদ মোহাঃ আজম উদ্দিন, প্রোগ্রামার, প্রকল্প বাস্তবায়ন ও আইসিটি উইং, ডিএই, ঢাকা
কৃষিবিদ রঘুনাথ নাহা, উপজেলা কৃষি অফিসার, পটিয়া, চট্টগ্রাম

সংকলনে
কৃষিবিদ মুহাম্মদ আশরাফুল ইসলাম, প্রোগ্রাম এডভাইজর, ইক্যুইটেবল ওয়াটার ম্যানেজমেন্ট, ব্লু গোল্ড প্রোগ্রাম, গুলশান, ঢাকা
কৃষিবিদ এসএম ফেরদৌস, জেলা বীজ প্রত্যয়ন অফিসার, নড়াইল

কৃতজ্ঞতায়
কৃষিবিদ মোঃ মোবারক আলী, প্রকল্প পরিচালক, আইপিএম কৌশলের মাধ্যমে নিরাপদ ফসল উৎপাদন প্রকল্প, ডিএই, ঢাকা
কৃষিবিদ ড. আবুওয়ালী রাগিব হাসান, প্রকল্প পরিচালক, আইএফএমসি, ডিএই, ঢাকা
কৃষিবিদ মৃত্যুঞ্জয় রায়, উপ-প্রকল্প পরিচালক, আইএফএমসি, ডিএই, ঢাকা
কৃষিবিদ মোহাম্মদ সফিউজ্জামান, আইপিএম স্পেশালিস্ট, আইপিএম কৌশলের মাধ্যমে নিরাপদ ফসল উৎপাদন প্রকল্প, ডিএই, ঢাকা

প্রকাশনায়
ট্রান্সফার অব টেকনোলজি ফর এগ্রিকালচারাল প্রোডাকশন আন্ডার ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট)
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, খামারবাড়ি, ঢাকা-১২১৫

প্রকাশকাল
জানুয়ারী ২০১৭

মুদ্রণ সংখ্যা
১০০০ কপি

প্রচ্ছদ
পার্থ প্রতীম চন্দ

কম্পিউটার কম্পোজ
আরিফ মাহমুদ
নুজহাত আফরিন

মুদ্রণে
কলেজ গেইট বাইন্ডিং এন্ড প্রিন্টিং
১/৭, কলেজ গেইট, মোহাম্মদপুর, ঢাকা। ফোন ঃ ৯১২২৯৭৯ ০১৭১১৩১১৩৬৬
ই- মেইল ঃ collegegatepress@gmail.com

কৃষক মাঠ স্কুল ও কৃষক সংগঠন
এর জন্য

দলীয় গতিময়তা
ও
জড়তা ভাঙ্গানো

ট্রান্সফার অব টেকনোলজি ফর এগ্রিকালচারাল
প্রোডাকশন আন্ডার ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম
(ডিএই কম্পনেন্ট)

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর
খামারবাড়ি, ঢাকা-১২১৫

Group Dynamics
&
Ice Breakers

for

Farmers Field School and

Farmers Organization

Transfer of Technology for Agricultural
Production under Blue Gold Program
(DAE Component)

Department of Agricultural Extension
Khamarbari, Dhaka-1215

বাণী

মহাপরিচালক
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর

উপকূলীয় মানুষের জীবন মান উন্নয়নের লক্ষ্যে বাংলাদেশ পানি উন্নয়ন বোর্ডের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে বাস্তবায়িত হচ্ছে 'ট্রান্সফার অব টেকনোলজি ফর এগ্রিকালচারাল প্রোডাকশন আন্ডার ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই-কম্পনেন্ট)' শীর্ষক প্রকল্পটি।

জনস্বাস্থ্য ও পরিবেশের কোন অনিষ্ট না করে আধুনিক কৃষি প্রযুক্তির প্রচলন, প্রকল্প এলাকায় শস্য বৈচিত্র্য আনা এবং শস্য নিবিড়তা বৃদ্ধিই প্রকল্পটির অন্যতম প্রধান লক্ষ্য। দক্ষিণাঞ্চলের খুলনা, সাতক্ষীরা ও পটুয়াখালী জেলা এবং বরগুনার আমতলী উপজেলায় প্রকল্প কার্যক্রম বাস্তবায়িত হচ্ছে।

প্রদর্শনী ও অন্যান্য কার্যক্রমের পাশাপাশি প্রকল্পটি কৃষকমাঠ স্কুলকে প্রযুক্তি সম্প্রসারণের অন্যতম বাহন হিসেবে ব্যবহার করছে। কৃষক মাঠ স্কুল কার্যক্রম একটি অনানুষ্ঠানিক শিক্ষা কার্যক্রম যেখানে বিভিন্ন বয়সের মানুষ অংশ নিয়ে থাকেন। এক একজনের চিন্তা-চেতনা ও উপলব্ধির ক্ষমতা একেক রকম। তাদের মধ্যে দলগতভাবে কাজ করার আগ্রহ তৈরি ও একঘেয়েমি দূর করার জন্য সেশন চলাকালীন বিভিন্ন উদ্দীপনামূলক কার্যক্রম পরিচালিত হয়। বস্তুতঃ আইপিএম ধারণা প্রচলিত হবার পর থেকে ডিএই পরিচালিত স্কুলগুলোতে এই অনুশীলনসমূহ বাস্তবায়িত হয়ে আসছে। এফএফএস এর প্রতিদিনের কর্মসূচীতে এ ধরণের একটি কার্যক্রম সন্নিবেশিত থাকা খুবই প্রয়োজন। তাই এফএফএস সহায়তাকারীদের দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গানোর অনুশীলনসমূহ সফলতার সাথে পরিচালনা করার সামর্থ অর্জন করা জরুরী।

এ বিষয়টি মাথায় রেখে ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই-কম্পনেন্ট) দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গানোর বেশ কিছু অনুশীলন সমন্বয়ে বাংলায় একটি সংকলন প্রকাশের উদ্যোগ নিয়েছে। এজন্য আমি প্রকল্প কর্তৃপক্ষসহ সংশ্লিষ্ট সকলকে অভিনন্দন জানাই।

আমার দৃঢ় বিশ্বাস সংকলনটি প্রকল্পভূক্ত এলাকায় কৃষকমাঠ স্কুল কার্যক্রম সুচারুরূপে বাস্তবায়নের পাশাপাশি কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তরের কর্মকর্তাবৃন্দ এবং কৃষক প্রশিক্ষকসহ সংশ্লিষ্ট সবার কাছে সমাদৃত হবে।

(মোঃ হামিদুর রহমান)

দু'টি কথা

প্রকল্প পরিচালক
ব্লু গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট)

আমি অত্যন্ত আনন্দিত যে, ট্রান্সফার অব টেকনোলজি ফর এগ্রিকালচারাল প্রোডাকশন আন্ডার ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট) শীর্ষক প্রকল্পটি "দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গানো" শিরোনামে একটি সংকলন প্রকাশ করতে যাচ্ছে। এ সংকলনটিতে অর্ন্তভূক্ত মজার মজার খেলা ও অনুশীলনসমূহ প্রশিক্ষণার্থীদের অংশগ্রহনমূলক শিখন এবং দল সংগঠনের বিভিন্ন ধাপে মূল্যবান ভূমিকা রাখতে পারে। সহায়িকাটির অন্যতম উদ্দেশ্য হলো দলীয় কাজের শক্তি প্রর্দশন। এগুলো বয়স্ক শিক্ষায় সফলতার সাথে ব্যবহৃত হতে পারে।

বয়স্ক শিক্ষা শুধুমাত্র পদ্ধতিগত বিষয় নয়। বয়স্ক শিক্ষার ক্ষেত্রে শিক্ষণের বহুমাত্রিক বিষয় গুলোর দিকে খেয়াল রাখতে হয়। মোদ্দাকথা হলো, এখানে অংশগ্রহনকারীরা বিভিন্ন ধরণের হয়ে থাকেন। দলগতভাবে কাজের বেলায় অংশগ্রহনকারীরা কোন একটি বিশেষ অবস্থাকে নিজ নিজ অবস্থান থেকে মোকাবেলা করতে পারেন। অন্যের ভূমিকা পর্যবেক্ষণ করতে পারেন এবং একই সাথে অনেক কাজ করতে পারেন। দল হিসেবে কিছু মানুষের আত্মপ্রকাশ তখনই সম্ভবপর হয়, যখন তারা ফলপ্রসূভাবে অনেকগুলো ধাপ অতিক্রম করে। ১৯৮৫ সালে চার্লস হ্যান্ডি এই ধাপগুলোকে সংজ্ঞায়িত করেছেন এভাবে ঃ

● সংগঠন ● আলোচনা-সমালোচনা ● নীতিকৌশল প্রণয়ন ● কর্ম সম্পাদন। সংকলিত দলীয় গতিময়তা সমূহের চর্চা এই ধাপসমূহ সফলতার সাথে অতিক্রম করতে সহায়ক হবে।

দল ভালভাবে কাজ করলে তা অনেক বেশি শক্তিশালী হয়, উৎপাদনশীল হয়। দলীয় পারদর্শিতা সবসময়ই ব্যক্তিগত পারদর্শিতাকে ছাড়িয়ে যায়। দলীয় গতিময়তা চর্চা শুধু দলের জড়তাই ভাঙ্গে না, এটি দলে শক্তি ও সঞ্চার করে। অধিকন্তু ঃ একসাথে কাজ করার জন্য নৈতিক ভিত্তি হিসেবে কাজ করে।

এই সংকলনটি এফএফএস সহায়তাকারীদের এবং দলনেতাদের বিশেষ করে যারা প্রশিক্ষণ এবং দল সংগঠনের জন্য কাজ করবেন তাদের ক্ষেত্রে বেশ সহায়ক হবে বলে আশা রাখি।

বইটি সংকলন ও সম্পাদনার সাথে জড়িত সকলকে আন্তরিক অভিনন্দন।

(তাহমিনা বেগম)

বাণী

এডভাইজর (এগ্রিকালচার)
ব্লু গোল্ড প্রোগ্রাম

কৃষক মাঠ স্কুল কার্যক্রম বাংলাদেশে চলছে প্রায় ২০ বছর ধরে। বিভিন্ন বিষয়ে কৃষকদের দক্ষ করে গড়ে তোলার জন্য এটি ব্যবহৃত হচ্ছে। প্রথম যে কৃষক মাঠ স্কুল কার্যক্রম ডিএই বাস্তবায়ন করেছিল (ড্যানিডা এবং ইউএনডিপি প্রকল্পে) তার বিষয়বস্তু ছিল সমন্বিত বালাই ব্যবস্থাপনা (আইপিএম)। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে কৃষক মাঠ স্কুলের প্রযুক্তিগত বিষয়বস্তু আরো অনেক বিস্তৃত হয়েছে। এখন কৃষক মাঠ স্কুলের ধারণার ব্যবহার হচ্ছে সমন্বিত ফসল ব্যবস্থাপনা (আইসিএম), সমন্বিত খামার ব্যবস্থাপনা (আইএফএম), মৎস্য (তেলাপিয়া, মিশ্র পুকুর ইত্যাদি) এবং প্রাণিসম্পদ (পোল্ট্রি, গরু মোটাতাজাকরণ এবং গাভী পালন) এর ক্ষেত্রে। সাম্প্রতিক কালে ব্লু-গোল্ড কর্মসূচী ডিএই এর সাথে একত্রে 'বাজার ব্যবস্থাপনা'র উপর গুরুত্ব দিয়ে এবং 'সমাজভিত্তিক পানি ব্যবস্থাপনা' বিষয়টিকে বিবেচনায় নিয়ে পরীক্ষামূলকভাবে নতুন এফএফএস কারিকুলাম প্রণয়ন করেছে।

কৃষক মাঠ স্কুলের বিষয়বস্তু যেটাই হোক না কেন সহায়তাকারীরা সেখানে প্রশিক্ষণের যে কৌশল ব্যবহার করেন তা হল 'অনানুষ্ঠানিক বয়স্ক শিক্ষা' কৌশল। এ ক্ষেত্রে সহায়তাকারীরা অংশগ্রহন কারীদের তথ্য আদান প্রদানের প্রক্রিয়ায় সম্পৃক্ত করবেন। পাশাপাশি সকল কর্মকান্ডে তাদের সমান অংশগ্রহনের সুযোগ তৈরি করবেন, সমন্বিত সিদ্ধান্ত গ্রহণের সক্ষমতা বৃদ্ধি এবং সেই সাথে পারস্পরিক বোঝাপড়ার বিষয়গুলোকে উৎসাহিত করবেন।

এফএফএস গ্রুপের সদস্যদের মধ্যে সর্ম্পক শক্তিশালীকরণে এবং একটি সুন্দর শেখার পরিবেশ তৈরির জন্য সহায়তাকারীগণ বেশিরভাগ এফএফএস সেশনে "দলীয় গতিময়তা" "জড়তা ভাঙ্গানো" এবং "অভিনয়" অন্তর্ভূক্ত করবেন। এই সহায়িকাটি বহুল ব্যবহৃত কিছু অনুশীলনের সমষ্টি যেগুলো সাম্প্রতিক সময়ে কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর কর্তৃক বাস্তবায়িত মাঠ স্কুলের পাশাপাশি অন্যান্য সংস্থা পরিচালিত স্কুলে ব্যবহৃত হচ্ছে।

আমার আশাবাদ বইটি কৃষক মাঠ স্কুল সর্ম্পকিত সকলের উপকারে আসবে।

(হেইন বিলমেকার)

Message

Advisor (Agriculture)
Blue Gold Program.

The Farmer Field School (FFS) approach has been used in Bangladesh for over 20 years. It is used to educate farmers on a wide range of topics. The first FFSs, implemented by DAE (in Danida and UNDP projects), used to have a curriculum on Integrated Pest Management (IPM). But over the years the technical content of FFS has broadened and the FFS approach has been used for training on Integrated Crop Management (ICM), Integrated Farm Management (IFM), fish (Tilapia, mixed ponds, etc.) and livestock (poultry, beef fattening, dairy cows). Recently the Blue Gold Program, together with DAE has started designing FFS curricula with more emphasis on "Market Orientation" and is also piloting curricula on "Community Water Management".

Whatever the technical content of an FFS, the training methods used by FFS facilitators are often referred to as "non-formal adult education". The FFS facilitators will involve the participants in sharing of information and will promote an equal chance for all participants to participate in activities and discussions. The facilitators will stimulate the group to interact for joint decision making and will promote active cooperation and collaboration between participants.

To strengthen the relationships within an FFS group and to create a positive learning environment facilitators will in most FFS sessions include "group dynamics exercises", "ice breakers" and "role plays". This guide includes some of the most common exercises that have been used in recent years by FFS facilitators in DAE and in other FFS programs.

Hein Bijlmakers

সম্পাদকীয়

মনিটরিং এন্ড ইভ্যালুয়েশন অফিসার
ব্লু গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট)

কৃষক মাঠ স্কুল কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর কর্তৃক কৃষক পর্যায়ে জ্ঞান ও প্রযুক্তি সম্প্রসারণের অন্যতম একটি মাধ্যম। মৌসুমব্যাপী প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত বিভাগীয় কর্মকর্তা এবং কৃষক প্রশিক্ষকবৃন্দ স্কুলসমূহ বাস্তবায়ন করে থাকেন। সহায়িকা প্রকাশের উদ্যোগটি মাঠ স্কুল সংশ্লিষ্ট প্রশিক্ষকদের সহায়তা করার মানসে ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট) এর একটি ক্ষুদ্র প্রয়াস। সহায়িকাটিতে সহায়তাকারীদের জন্য দল প্রাণবন্তকরণ অনুশীলন, জড়তা ভাঙ্গানো এবং অভিনয় কলাকৌশল পরিবেশন করা হয়েছে। স্কুল সেশন পরিচালনা ও কৃষক সংগঠন তৈরিতে এসব কাজে লাগবে।

অনুশীলনসমূহ নিম্নরূপে সাজানো হয়েছে :

● ভূমিকা ● উদ্দেশ্য ● মেয়াদ ● উপকরণ ● পদ্ধতি ● আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা।

সহায়িকাটি Integrated Pest Management DAE-UNDP/FAO Project কর্তৃক প্রকাশিত Group Dynamics in Farmer Trainers ToT শীর্ষক গাইড হতে সংকলিত। বাংলা অনুবাদ ও সম্পাদনার কাজে অনেকেই সহযোগিতা করেছেন। অনুবাদের ক্ষেত্রে ডিএই কর্তৃক বাস্তবায়িত Agricultural Extention Component (AEC) প্রকল্পকৃত অনুবাদের ছায়া অনুসরণ করা হয়েছে। সহায়তা নেয়া হয়েছে "আইপিএম কৌশলের মাধ্যমে নিরাপদ ফসল উৎপাদন প্রকল্প" কর্তৃক প্রকাশিত "কৃষক মাঠ স্কুল সেশন গাইড" এর। এছাড়াও সংকলনটি প্রকাশনার কাজে অনেকেই বিভিন্নভাবে পরামর্শ দিয়ে সহযোগিতা করেছেন। সেজন্য সংশ্লিষ্ট সকলের প্রতি কৃতজ্ঞতা।

সংকলনটি নির্ভুলভাবে প্রকাশের চেষ্টা করা হয়েছে। তারপরও ভুল থাকা অস্বাভাবিক নয়। সম্ভব হলে পরবর্তী সংস্করণে সেগুলো শোধরাবার উদ্যোগ নেয়া হবে।

সময়ের প্রয়োজনে নতুন আঙ্গিকে সংকলনটি প্রকাশের এ উদ্যোগ। আশাকরি এটি কৃষক মাঠ স্কুল সংশ্লিষ্ট সকলের উপকারে আসবে।

(মোঃ হুমায়ুন কবীর)

সূচি

ক্রঃ নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
ক.	দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গানো	১০
০১.	দলের নামকরণ উপস্থাপনে অভিনয়	১১
০২.	যত পারো বস্তুর নাম লিখ	১২
০৩.	যন্ত্রাংশ নিয়ে কাজ	১৩
০৪.	নিজেকে রক্ষা করা	১৪
০৫.	ফিসফিস খেলা (তথ্য বিনিময়)	১৫
০৬.	দীর্ঘতম লাইন	১৬
০৭.	কলম না উঠিয়ে চিত্রাঙ্কন	১৭
০৮.	নদী পারাপার	১৮
০৯.	ওয়াটার ব্রিগেড	১৯
১০.	ধাঁধা	২০
১১.	লক্ষ্যভেদ (মুদ্রা নিক্ষেপ) বিবরণী : ১	২১
১২.	লক্ষ্যভেদ (মুদ্রা নিক্ষেপ) বিবরণী : ২	২২
১৩.	চিন্তাভাবনার অনুশীলনী	২৩
১৪.	গাড়ি-নৌকা-বিমান	২৪
১৫.	প্রাকৃতিক বন্ধু, ক্ষতিকারক পোকামাকড় ও রোগবালাই	২৫
১৬.	পিক-প্যাক-বুম	২৬
১৭.	পরজীবীকরণ	২৭
১৮.	একত্রে হাত বাঁধা	২৮
১৯.	একত্রে রশি বাঁধা	২৯
২০.	জাহাজ ডুবছে (টাইটানিক)	৩০
২১.	চোখ ঢাকা অনুশীলন	৩১
২২.	আইপিএম এর গল্প	৩২
২৩.	ড্রাগনের লেজ ধরা	৩৩
২৪.	৪-হাত তালি	৩৪
২৫.	খেলার লড়াই	৩৫
২৬.	নীরব অভিনয়	৩৬
২৭.	সামনে বা পেছনে	৩৭
২৮.	লাইনে দাঁড়ানো	৩৮
২৯.	কয়টি বর্গক্ষেত্র	৩৯
৩০.	নয় বিন্দুর খেলা	৪০
৩১.	রাবার ব্যান্ড চালনা	৪১
৩২.	কাপ চালনা	৪২
৩৩.	পরভোজীর অভিনয়	৪৩
৩৪.	হারানো জিনিস খুঁজে বের করা	৪৪
৩৫.	লাঠিভাঙ্গা (বৃদ্ধ ও তার পাঁচ ঝগড়াটে পুত্র)	৪৫
৩৬.	ভাল বীজের অভিনয়	৪৬
৩৭.	সেভেন আপ খেলা	৪৭
৩৮.	বালাইনাশক ব্যবহার বিষয়ক অভিনয়	৪৮
৩৯.	এখানে একনজরে অভিনয়ের সম্ভাব্য কার্যাবলী দেখানো হলো	৪৯
৪০.	উপকুলীয় প্রতিকুল অবস্থা ও করণীয় বিষয়ক পটগান	৫০-৫২
৪১.	ব্লু গোল্ড সংগীত	৫৩

দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গানো

ভূমিকা ঃ

কৃষক মাঠ স্কুলে প্রশিক্ষণার্থীগণ যখন কাজ করতে করতে একঘেয়েমিতে ভুগতে থাকেন বা কাজের একাগ্রতা হারিয়ে ফেলেন তখন তাদের মাঝে কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা খুবই জরুরী হয়ে পড়ে। শিক্ষার্থীদের কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা এবং তাদের মাঝে দলীয়ভাবে কাজ করার স্পৃহা তৈরি করার লক্ষ্যে এফএফএস এ যে সকল কার্যক্রম পরিচালনা করা হয় তাকে দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গানো বলা হয়ে থাকে। এফএফএস এর প্রতিদিনের কর্মসূচীতে এ ধরণের অন্তত একটি কার্যক্রম সন্নিবেশিত থাকা খুবই আবশ্যক। তাই সহায়তাকারীগণের এ ধরণের কার্যক্রম (দলীয় গতিময়তা ও জড়তা ভাঙ্গানো) এফএফএস এ সফলতার সাথে পরিচালনা করার সামর্থ্য অর্জন করা জরুরী।

দলীয় গতিময়তা ঃ

কৃষক মাঠ স্কুলে (এফএফএস) প্রশিক্ষণার্থীদের কাজের আগ্রহ ফিরিয়ে আনা এবং তাদের মধ্যে দলীয়ভাবে কাজ করার স্পৃহা তৈরি করার লক্ষ্যে এফএফএস এ যে সকল আনন্দদায়ক ও শিক্ষণীয় কার্যক্রম পরিচালনা করা হয় তাকে দলীয় গতিময়তা বলা হয়ে থাকে। দলীয় গতিময়তার মধ্যে অবশ্যই শিক্ষণীয় বিষয় থাকতে হবে যাতে করে প্রশিক্ষণার্থীরা দলীয়ভাবে কাজ করতে আগ্রহী হয়ে উঠে। দলীয়গতিময়তা পরিচালনার পূর্বে অবশ্যই কিছু নীতিমালা ঠিক করতে হয় যা দলীয় গতিময়তা চলাকালীন দলের সবাই মেনে চলবে। লক্ষ্য রাখতে হবে কার্যক্রমটিতে সবার অংশগ্রহন নিশ্চিত হওয়ার সাথে সাথে সবার কাছে তা যেন আর্কষণীয়ও হয়। যেমন- দীর্ঘতম লাইন তৈরি, ওয়াটার ব্রিগেড ইত্যাদি।

দলীয় গতিময়তার উদ্দেশ্য ঃ

১. আচার ও ব্যবহারের ইতিবাচক পরির্বতন আনয়ন করে।
২. দলের সাথে কাজ করার সুবিধাকে তুলে ধরে।
৩. দলের সাথে কাজ করার অভ্যাস গড়ে তোলে।
৪. উত্তম ও কার্যকরী পরিকল্পনা গ্রহণ করতে সহায়তা করে।
৫. দলীয় সদস্যদেরকে উত্তম যোগাযোগকারী হিসেবে তৈরি করে।
৬. দলীয় সদস্যদের মধ্যে আন্তঃসর্ম্পক উন্নয়ন ও আন্তরিকতা বৃদ্ধি করে।
৭. দলীয় সদস্যদের পারস্পরিক সৌর্হাদ্য ও সম্প্রীতি বৃদ্ধি করে।

জড়তা ভাঙ্গানো ঃ

কৃষক মাঠ স্কুলের (এফএফএস) প্রশিক্ষণার্থীরা দিবসের বাঁধাধরা কর্মসূচী মোতাবেক সাধারণত: কাজ করে অভ্যস্ত নয় যার কারণে চলমান এফএফএস সেশনের প্রতি মনোযোগ বা আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। এ অবস্থায় কার্যকরভাবে সেশন পরিচালনা করা যায় না। সেশনের প্রতি তখন সবার আগ্রহ ও শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনার লক্ষ্যে (স্বল্প সময়ে) আনন্দদায়ক কিছু যেমন- কৌতুক, গান, বিভিন্ন ধরনের শারীরিক কসরত ইত্যাদি করে প্রশিক্ষণার্থীদের চাঙ্গা করে তোলা হয়। এই বিষয়টিকে বলা হয় জড়তা ভাঙ্গানো।

জড়তা ভাঙ্গানোর উদ্দেশ্য ঃ

১. একটানা কর্মরত কোন দলের একঘেয়েমীভাব দূর করে।
২. সেশনকে আরামদায়ক করে তোলে।
৩. সদস্যদের অস্বস্তি দূর করে সতেজতা আনয়ন করে।

১. দলের নামকরণ উপস্থাপনে অভিনয়

ভূমিকা

এফএফএস এ অংশগ্রহণকারীগণকে বিভিন্ন দলে ভাগ করতে হবে। দলের ২৫জন সদস্যকে সাধারণত ৪ বা ৫ জনের ছোট দলে ভাগ করা হয়। প্রতি ছোট দলকে ভিন্ন ভিন্ন নামে অভিহিত করা হবে। দলের সদস্যগণ টিম হিসেবে কাজ করবেন যা তাদের পরিচয় বহন করবে। এ অনুশীলনের মাধ্যমে স্ব-স্ব দলের নামের সাথে অংশগ্রহণকারীদের ঘনিষ্ঠ পরিচয় ঘটবে এবং এটি হলো টিম গঠনের শুভ সূচনা।

উদ্দেশ্য

১. দলের সদস্যগণকে সম্পৃক্ত করা এবং দলের নামকরণ নিয়ে চিন্তাভাবনা করা
২. দলের মধ্যে টিম তৈরির সূত্রপাত করা
৩. অংশগ্রহণকারীদেরকে দলের নামের সাথে ঘনিষ্ঠ করে তোলা।

মেয়াদ

৩০ মিনিট

সামগ্রী

দলের প্রয়োজন অনুযায়ী

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীগণকে ছোট ছোট দলে ভাগ করুন।
২. ছোট দলকে একত্রে বসতে বলুন এবং নামকরণ সম্বন্ধে চিন্তা করতে বলুন। যে বিষয়ে এফএফএস এ অধ্যয়ন করা হবে তারই আলোকে নাম রাখা উচিত (যেমন- বোলতা, লেডিবার্ড বিটল, মাকড়সা, সবজি বাগান, ভাল বীজ, জৈব সার ইত্যাদি)।
৩. অভিনয়ের মাধ্যমে দলের নাম অন্য দলের সামনে কীভাবে উপস্থাপন করবে সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্য তাদেরকে ১০ মিনিট সময় দিন।
৪. দশ মিনিট পর অভিনয়ের জন্য সবাইকে একত্রে হাজির করুন।
৫. অভিনয়ের মাধ্যমে দলের নাম উপস্থাপনের জন্য প্রত্যেক দল ৩ মিনিট সময় পাবেন। দলের সদস্যগণকে অভিনয়ে অংশগ্রহণ করতে হবে।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. দলের মধ্যে থেকে অভিনয় করে কি আপনি অধিকতর যোগ্যতা লাভ করেছেন?
২. আপনি কি সব দলের নামকরণ সম্বন্ধে ভাল ধারণা পেয়েছেন?
৩. অভিনয় কিসের জন্য উপভোগ্য হয়েছিল?
৪. কৌতুক করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?
৫. প্রশিক্ষণকে কৌতুকের মাধ্যমে সাফল্যমন্ডিত করা কার দায়িত্ব?

২. যত পারো বস্তুর নাম লিখ

ভূমিকা

কৃষক মাঠ স্কুলে প্রায়শই কৃষকদেরকে দলীয়ভাবে কাজ করতে হয়। তাই একাকী কাজ করার চেয়ে দলের সাথে কাজ করায় অংশগ্রহণকারীগণকে অভ্যস্ত করে তোলা দরকার। দলীয় কাজ ভাল হলে, কম সময়ে কাজ করা যায়, ফলাফল বেশি ভাল হয় এবং কাজের স্পৃহা বৃদ্ধি পায়। যেহেতু কাউকে একা একা সংগ্রাম করতে হয় না তাই এতে উত্তরোত্তর দলের সব সদস্যের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, দলীয় শক্তি বাড়ে।

উদ্দেশ্য

দলীয়ভাবে কাজ করার সুবিধাসমূহ প্রদর্শন

মেয়াদ

৩০ মিনিট

সামগ্রী

- পোস্টার কাগজ বা টুকরো কাপড়
- নোট বই ও কলম
- ২৫টি ছোট ছোট দ্রব্য (উদাহরণ স্বরূপ: কলম, পেপার ক্লীপ, পাথর, কাপ, বাল্ব, ফুল, সাবান, টমেটো, চামচ, চিরুণি, ৫ টাকার নোট, প্লাস্টিক ব্যাগ, পাতা, গাজর ইত্যাদি)।

পদ্ধতি

১. নিশ্চিত হোন যে অংশগ্রহণকারীগণ দ্রব্যাদি দেখেনি।

২. একটি ছোট্ট টেবিলে ২৫টি দ্রব্য রাখুন এবং কাগজ (বা টুকরো কাপড়) দিয়ে এমনভাবে ঢেকে দিন যেন দ্রব্যগুলো দেখা না যায়।

৩. অংশগ্রহণকারীগণ (সর্বোচ্চ ২৫ জন) কে টেবিলের চারপাশে দাঁড়াতে বলুন।

৪. অংশগ্রহণকারীদেরকে নিশ্চুপ থাকতে ও মনোযোগী হতে বলুন।

৫. এক মিনিটের জন্য কাপড় বা কাগজ সরিয়ে দিন যাতে অংশগ্রহণকারীগণ দ্রব্যাদি দেখতে পারেন।

৬. পুনরায় দ্রব্যগুলো ঢেকে দিন যাতে অংশগ্রহণকারীগণ দ্রব্যাদি দেখতে না পায়।

৭. এখন অংশগ্রহণকারীদেরকে ৩ মিনিট সময় দিন এবং যতগুলো দ্রব্যের নাম স্মরণ আছে সেগুলো তালিকাভুক্ত করতে বলুন।

৮. জিজ্ঞেস করুন কে বেশি দ্রব্যের নাম তালিকাভুক্ত করতে পেরেছে (কিন্তু তাদেরকে কথা বলার সুযোগ দিবেন না বা দ্রব্যের নাম উল্লেখ করবেন না)।

৯. এখন অংশগ্রহণকারীদেরকে দু'জনের দলে কাজ করার জন্য ৩ মিনিট সময় দিন এবং কাজটি সমাধা করতে বলুন।

১০. এবার জিজ্ঞেস করুন কোন দু'জনের দল অধিক সংখ্যক দ্রব্যের তালিকা বানাতে পেরেছে।

১১. অবশেষে ৫ জনের দলে কাজ করার জন্য ৩ মিনিট সময় দিন ও একই কাজ করতে বলুন। সময়ের সীমাবদ্ধতার কারণে দু'জনের দলে কাজ করানো যায় (সেক্ষেত্রে ক্রমিক নং ১১ বাদ দিন)

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. আপনি কি একাকী কাজ করে অধিক দ্রব্যের নাম লিখতে পেরেছেন না দু'জনে কাজ করে পেরেছেন?

২. ৫ জনের বৃহত্তর দল কি বেশি বস্তু ও নাম লিখতে পেরেছে?

৩. কেন এমন হলো?

৪. অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের অভিজ্ঞতা থেকে কিছু উদাহরণ দিতে বলুন যাতে দলীয় কাজের সুবিধে ফুটে উঠে।

৫. এ অনুশীলনীকে ফসল উৎপাদনের সাথে সম্পর্কিত করার চেষ্টা করুন। তাদেরকে জিজ্ঞেস করুন একাকী নয়, দলে কাজ করা শ্রেয়।

৬. জিজ্ঞেস করুন কৃষক মাঠ স্কুল কীভাবে দলীয় কাজের মাধ্যমে উপকৃত হতে পারে। আলোচনা করুন এফএফএস এর পরে কীভাবে দলীয় কাজ অব্যাহত রাখা যায় (যেমন-কৃষক ক্লাব)। কৃষকদের এ কর্মকান্ড লিখে রাখা দরকার। এফএফএস এর নিরক্ষর কৃষকের দ্বারাও এ অনুশীলনী সম্ভব যদি লেখাপড়া জানা লোকের সাথে জুটি করে দেয়া যায়।

৩. যন্ত্রাংশ নিয়ে কাজ

ভূমিকা

দলীয় কাজের সফলতার জন্য ব্যক্তি বিশেষের অংশগ্রহণ বেশ গুরুত্বপূর্ণ। দল গঠনের উপর কোন আলোচনা শুরু করার আগে এ অনুশীলনীটির মাধ্যমে দলীয় কাজে ব্যক্তি বিশেষের গুরুত্ব তুলে ধরা সম্ভব।

উদ্দেশ্য

- দলীয় কাজকে সাফল্যমন্ডিত করায় ব্যক্তিবিশেষের গুরুত্ব প্রদর্শন।
- ব্যক্তি বিশেষের অপরিহার্য বা কার্যকরী ভূমিকা দেখানো।

মেয়াদ

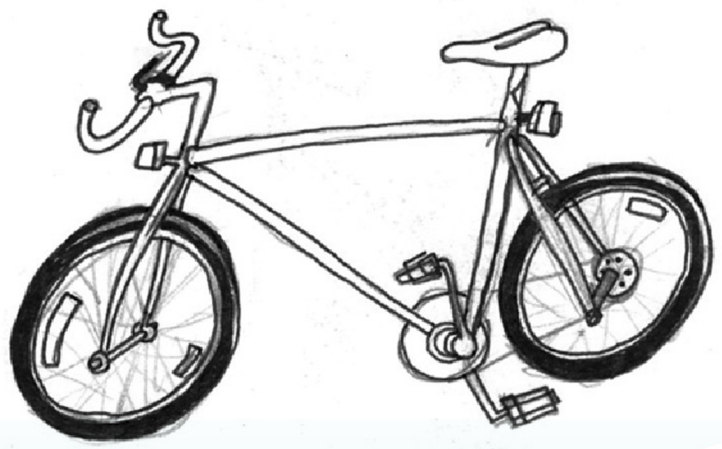
- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- সকল যন্ত্রাংশের লেবেলসহ একটি বাইসাইকেলের নকশা (সম্ভব হলে একটি আসল বাইসাইকেল দলের সামনে রাখুন)।

পদ্ধতি

১. বড় দলের সামনে বাইসাইকেলের নকশা টাঙ্গিয়ে রাখুন।
২. অংশগ্রহণকারীগণকে জিজ্ঞেস করুন কোন্ যন্ত্রাংশটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ (অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে ভিন্ন ভিন্ন মতামত আশা করা যায়)।
৩. উল্লেখিত যন্ত্রাংশটি কেন সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ তার কারণ সম্পর্কে নিজ নিজ যুক্তি পেশ করতে বলুন।
৪. প্রত্যেকেই বক্তব্য পেশ করার সুযোগ পাওয়ার পর তাদেরকে জিজ্ঞেস করুন, কোন একটা যন্ত্রাংশ ছাড়া বাইসাইকেলটি চালানো সম্ভব কিনা ?
৫. দলের প্রত্যেক সদস্যের সাথে বাইসাইকেলের যন্ত্রাংশগুলোর তুলনা করুন।
৬. সাফল্যজনক দলীয় কাজের ক্ষেত্রে ব্যক্তি বিশেষের অংশগ্রহণের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করুন।
৭. পুরো অনুশীলনীতে অংশগ্রহণকারীদের সব মতামতই গ্রহণ করুন। এতে আলোচনার অংশীদার হিসেবে সবাই অনুপ্রেরণা পাবে। তবে প্রত্যেকেই আলোচনার সুযোগ পেয়েছেন কীনা তা নিশ্চিত হোন। বাইসাইকেলের পরিবর্তে স্প্রে মেশিন বা টর্চলাইট এর যন্ত্রাংশ দিয়েও এ অনুশীলনীটি করা যেতে পারে। স্প্রে মেশিন বা টর্চলাইটের সব যন্ত্রাংশের নাম অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞেস করে অনুশীলনীটি শুরু করুন এবং তাদের সামনে চিত্রাঙ্কন করুন।



আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. আলোচ্য যন্ত্রটির যন্ত্রাংশের নাম উল্লেখ করুন (বাইসাইকেল, স্প্রেয়ার, টর্চ লাইট)।
২. কোন্ যন্ত্রাংশটি বেশি গুরুত্বপূর্ণ এবং কোন্টি কম ?
৩. যদি কোন যন্ত্রাংশ খোয়া যায়, তাহলে কী হয় ?
৪. মোটকথা দলের কার্য পরিচালনার জন্য প্রত্যেক সদস্যই যন্ত্রাংশের মত সমান গুরুত্বপূর্ণ।

৪. নিজেকে রক্ষা করা

ভূমিকা

প্রত্যেকেই সর্বদা নিজে বাঁচতে চায়। এ অনুশীলনটির মাধ্যমে বোঝা যাবে, দলের মধ্যে অন্যদের দ্বারা ভয় ভীতির আশঙ্কা থাকলে কীভাবে মানুষ নিজেকে রক্ষা করতে চায়।

উদ্দেশ্য

- মানুষ কেন নিজেকে রক্ষা করতে চায় তা জানা।
- মানুষের চালচলনের ওপর পরিবেশের কেমন প্রভাব পড়ে তা বুঝানো।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- কাগজের ছোট ছোট খন্ড (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটি)
- পেপার টেপ
- মার্কার কলম
- বাঁশি

পদ্ধতি

১. দলের সবাইকে বৃত্তাকারে দাঁড়াতে বলুন।
২. একখন্ড কাগজের ওপর নাম বা নম্বর লিখে সরবরাহ করুন (প্রত্যেকের নম্বর ভিন্ন হবে)।
৩. প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে বলুন, টেপ দিয়ে যার যার পিঠে কাগজ খন্ড আটকে রাখতে।
৪. ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন যে, পিঠের কাগজটিই তাদের পরিচয়পত্র। প্রত্যেকেরই চেষ্টা করতে হবে অন্যের পিঠ থেকে কাগজ খন্ড ছিনিয়ে নেয়ার এবং নিজের কাগজ খন্ডটি রক্ষার জন্যও সর্বাত্মক চেষ্টা চালাতে হবে।
৫. বাঁশি বাজানোর মাধ্যমে খেলাটি শুরু ও শেষ হবে।
৬. যে ব্যক্তি সর্বাধিক কাগজ সংগ্রহ করতে সক্ষম হবেন তিনিই বিজয়ী হবেন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. আপনার কাগজ অন্য কেউ ছিনিয়ে নেয়ার সময় আপনার কেমন লাগে ?
২. আপনি কীভাবে নিজেকে রক্ষা করেন ?
৩. আপনি কি ভেবেছিলেন, দলে এমন কেউ আছে যে আপনাকে আক্রমণ করবে না ?
৪. মানুষ কেন নিজেকে রক্ষা করে ?
৫. যখন মানুষ এমন এক পরিবেশে বাস করে যে, সবাই তার জন্য ক্ষতির কারণ হবে তখন কী ঘটে ?

৫. ফিসফিস খেলা (তথ্য বিনিময়)

ভূমিকা

যেসব মানুষ একসাথে কাজ করে তারা পরস্পর যোগাযোগ করে থাকে। যদি তারা ফলপ্রসূ যোগাযোগ করে তাহলে দলের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। যোগাযোগ দুর্বল হলে দলীয় কাজের মান লোপ পায়। এ অনুশীলনটিতে ভাল যোগাযোগের গুরুত্ব প্রদর্শন করা হয়েছে এবং যোগাযোগে বিঘ্ন ঘটলে কী হয় তার উদাহরণ তুলে ধরা হয়েছে। ফলপ্রসূ যোগাযোগের জন্য সেশনের সূচনায় এ অনুশীলনটি ব্যবহার করা যায়। সদস্যদের মধ্যে ভাল যোগাযোগ হলে ক্লাব উপকৃত হবে।

উদ্দেশ্য

- যোগাযোগে তথ্য বিকৃতি হওয়া সম্পর্কে উদাহরণসহ ব্যাখ্যা প্রদান।
- ফলপ্রসূ যোগাযোগের গুরুত্ব প্রদর্শন।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীগণকে বৃত্তাকারে (গোল হয়ে) দাঁড়াতে বলুন। ফ্যাসিলিটেটর নিজেও বৃত্তের মধ্যে দাঁড়াবেন।
২. ফ্যাসিলিটেটর তার পাশের একজনকে কানে কানে একটি বার্তা বলবেন।
৩. তারপর বার্তাটি এর পরের ব্যক্তির কানে ফিসফিসিয়ে বলবেন এরপর তার পরের ব্যক্তির কাছে পৌঁছাতে থাকুন যে পর্যন্ত সর্বশেষ ব্যক্তির কাছে না পৌঁছে (ফ্যাসিলিটেটরের আগের ব্যক্তি পর্যন্ত)।
৪. সর্বশেষ ব্যক্তিকে বলুন উচ্চস্বরে বার্তা বলার জন্য।
৫. সর্ব প্রথম যিনি ফ্যাসিলিটেটরের কাছ থেকে বার্তাটি পেয়েছিলেন তিনি এখন বার্তাটির যথার্থতা যাচাই করবেন।
৬. বৃত্তের আরও কয়েকজনকে প্রাপ্ত বার্তা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন যাতে বিকৃতি ধরা পড়ে।
৭. কার্যক্রমটি আলোচনা করুন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. এ অনুশীলনী থেকে আমরা কী শিখলাম ?
২. দলীয় কাজের জন্য ভাল ও সুস্পষ্ট যোগাযোগ কি গুরুত্বপূর্ণ ?
৩. বাস্তব জীবনে কোন্ উপাদানসমূহ ফলপ্রসূ যোগাযোগে বিঘ্ন সৃষ্টি করে ?
৪. আমরা কীভাবে কার্যকরী যোগাযোগ উন্নত করতে পারি ?
৫. আমরা কীভাবে কৃষক মাঠ স্কুলে বা ক্লাবে যোগাযোগ উন্নত করতে পারি ?

এ অনুশীলনীতে ব্যবহার যোগ্য বার্তার উদাহরণ

১. বোরো ধানের ভাল ফলন পেতে আপনাকে হেক্টর প্রতি ৪০ কেজি ভাল বীজ এবং হেক্টর প্রতি ২৫৫ কেজি ইউরিয়া তিনবারে উপরি প্রয়োগ করতে হবে। কিন্তু রোপা আমনে হেক্টর প্রতি ১৭৫ কেজি ইউরিয়া লাগবে।
২. কোকিল কাকের বাসায় ডিম পাড়ে কিন্তু বোলতা মাজরা পোকার ডিমগুচ্ছে ডিম পাড়ে।

৬. দীর্ঘতম লাইন

ভূমিকা

কেবল কিছু লোককে একত্রিত করে দলভুক্ত করার মানে এই নয় যে তারা দলের মধ্যে ভাল কাজ করবে। কোন দলকে সাফল্যমন্ডিত করতে হলে, দলের প্রত্যেক সদস্যকে সম্পদ, মেধা ও আন্তরিকতার সাথে দলীয় কাজে শরিক হতে এবং সক্রিয় সহযোগিতা করতে প্রস্তুত থাকতে হবে। এ অনুশীলনটি অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে অংশীদারিত্ব ও সহযোগিতাকে উৎসাহিত করবে। যৌথকাজের বেলায় সেশনের সূচনাতে অনুশীলনটি ব্যবহার করা যেতে পারে।

উদ্দেশ্য

- অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে অংশীদারিত্ব ও সহযোগিতার বিকাশ সাধন।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- অংশগ্রহণকারীদের যার যার শরীরে যেসব সামগ্রী আছে।

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীগণকে ৪ থেকে ৫ টি সমান দলে বিভক্ত করুন।
২. প্রত্যেক দলকে বলুন, দলের সদস্যদের শরীরে প্রাপ্ত সামগ্রী দিয়ে ৫ মিনিটের মধ্যে একটি লাইন করতে।
৩. লাইন করা শেষ হলে, কোন্ দল দীর্ঘতম লাইন করেছে তা ঘোষণা দিন।
৪. খেলা শেষ হলে, প্রক্রিয়া ও কার্যক্রম বিশ্লেষণ করুন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. এ কার্যক্রমের সময় কী ঘটেছিল ?
২. প্রত্যেক দল কেমন করে তাদের লাইন বানিয়েছিল ?
৩. দলের সদস্যরা কী আচরণ ও অঙ্গভঙ্গি করেছিল ?
৪. কোন্ দল সবচেয়ে কার্যকরভাবে কাজ সম্পাদন করেছিল ? কি করে ও কেন ?
৫. কোন্ দল কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারেনি ? কেন ?

৭. কলম না উঠিয়ে চিত্রাঙ্কন

ভূমিকা

কোন কাজ শুরু করার আগে, লক্ষ্য নির্ধারণ ও কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। বিশেষ করে দলের সাথে (যেমন এফএফএস বা ক্লাবে) কাজ করার বেলায় অংশীদারিত্বমূলক পরিকল্পনা অধিকতর সুফল বয়ে আনে। দলের সদস্যদের মধ্যে পরিকল্পনা এবং সহযোগিতার গুরুত্ব প্রদর্শন করার জন্য এ অনুশীলনটি সাজানো হয়েছে। পরিকল্পনা, সমস্যার সমাধান, নেতৃত্ব ও দলীয় কাজের প্রারম্ভে এটা ব্যবহার করা যায়।

উদ্দেশ্য

- ভাল পরিকল্পনার গুরুত্ব প্রদর্শন।
- দলের সদস্যদের মধ্যে সহযোগিতার গুরুত্ব বুঝানো।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- নিউজপ্রিন্ট
- মার্কার
- বাঁশি

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীগণকে ৫টি ছোট দলে ভাগ করুন।

২. তাদেরকে কথা বলতে মানা করুন।

৩. তারপর ব্যাখ্যা করুন, ৩ বা ৪ মিনিটের মধ্যে তাদেরকে কলম বা মার্কার, কাগজ থেকে না উঠিয়ে (এক টানে) একজন চাষির চিত্রাঙ্কন করতে হবে। এটা কেমন করে করতে হবে তা প্রদর্শন করুন। আংশিক চিত্রাঙ্কনের জন্য প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী ২০ সেকেন্ড সময় পাবেন।

৪. এ নির্দেশনা দেয়ার পর, খেলাটি শুরু করুন। পরবর্তী ব্যক্তি বদলের জন্য প্রতি ২০ সেকেন্ড পর পর বাঁশি বাজান।

৫. প্রথম চিত্রাঙ্কন শেষ হলে আলোচনার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন যাতে অংশগ্রহনকারীরা নতুন চিত্রাঙ্কনের জন্য পরিকল্পনা করতে পারেন।

৬. পুনরায় খেলাটি শুরু করুন এবং দ্বিতীয় চিত্রাঙ্কনের সুযোগ দিন।

৭. প্রত্যেক দলের চিত্রাঙ্কণ দুটি মূল্যায়ন করুন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. প্রথম চিত্রটি কেমন দেখাচ্ছিল ?

২. দ্বিতীয় চিত্রটি কেমন দেখাচ্ছিল ?

৩. এটা কেন এরূপ হয়েছিল ?

৪. দ্বিতীয় চিত্রাঙ্কনের পরিকল্পনা কেমন করে করেছিলেন ?

৫. প্রত্যেক দলের সদস্য কি অঙ্গভঙ্গী ও আচরণ প্রদর্শন করেছিল ?

৬. প্রথম চিত্রাঙ্কনের ফলাফলে আপনি কি সুখি? এবং দ্বিতীয় বার চিত্রাঙ্কনে সফলতার পেছনে কী কারণ ছিল ?

৮. নদী পারাপার

ভূমিকা

বিভিন্ন লোকের মনোভাব বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে। কাউকে অনুপ্রাণিত করার ব্যাপারে ফ্যাসিলিটেটরের ভূমিকা রয়েছে, তবে অংশ গ্রহণকারীদেরও কিছু দায়িত্ব রয়েছে। এ অনুশীলনটিতে ফ্যাসিলিটেটর ও অংশগ্রহণকারীদের ভূমিকা উদ্‌ঘাটন করা হবে।

উদ্দেশ্য

- মানুষের কাজ করে দেয়া অথবা সহায়তা করা সম্বন্ধে আলোচনা।

মেয়াদ

- ৪৫ মিনিট

সামগ্রী

- চক
- লেখার টুকরো কাগজ
- কাগজের বড় শীট (নিউজপ্রিন্ট বা পোস্টার)

পদ্ধতি

১. সেশন শুরু করার আগে, তিনজন সেচ্ছাসেবীকে সংক্ষেপে বুঝিয়ে দিন যে, তাদেরকে অভিনয় করতে হবে।

২. চওড়া জায়গা রেখে মেঝের ওপর চক দিয়ে দুটি লাইন টানুন যাতে নদীর তীর বুঝা যায়। নদীতে কাগজ খন্ড দিয়ে পা ফেলার পাথর বানান এবং নিউজপ্রিন্ট বা পোস্টার দিয়ে নদীর মাঝখানে দ্বীপ বানান।

৩. দুজন লোক নদীর তীরে এসে নদী পার হওয়ার পথ খুঁজছে। ভয়ঙ্কর স্রোতের কারণে তারা নদী পার হতে ভয় পাচ্ছে। তারপর তৃতীয় ব্যক্তি এলো এবং দেখলো যে তারা মুশকিলে পড়েছে। সে নেতৃত্ব দিয়ে তাদেরকে নদীর সামনের দিকে নিয়ে এলো এবং পা রাখার পাথর দেখালো। পাথরের ওপর পা রেখে অগ্রসর হওয়ার জন্য সে তাদেরকে উৎসাহিত করল কিন্তু তারা উভয়ই ভয় পেল। সুতরাং সে তাদের একজনকে তার পিঠে উঠাতে রাজী করালো। সহসা সে নদীর মাঝখানে চলে এলো কিন্তু পিঠের উপরের লোকটিকে ভারী বোধ হলো। সে ক্লান্ত হয়ে পড়ায় ছোট্ট দ্বীপে তাকে নামিয়ে দিল।

৪. তৃতীয় ব্যক্তি এবার দ্বিতীয় জনকে আনার জন্য গেলে সেও তার পিঠে চড়তে চাইল। কিন্তু তৃতীয় ব্যক্তি তাতে রাজী হলো না। বরং সে তার হাত ধরল এবং তাকে নিজে নিজে পাথরের ওপর পা ফেলে অগ্রসর হতে উৎসাহিত করল। দ্বিতীয় ব্যক্তি একাই বাকী অর্ধেক পথ পেরুল। অবশেষে তারা উভয়েই নদী পার হয়ে গেল।

৫. যখন তারা দুজন নদী পার হয়ে অপর পাড়ে পৌঁছল তখন তারা অত্যন্ত আনন্দ বোধ করল এবং তারা একসাথে হাঁটতে লাগল। তারা প্রথম ব্যক্তির কথা বেমালুম ভুলে গেল, যে তখনও একা দ্বীপে বসে আছে। সে তাকে কাঁধে করে পার করে দেয়ার জন্য চিৎকার করে অনুরোধ করছে। কিন্তু কেউ তাকে সাহায্য করতে এগিয়ে এলো না।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. মানুষের মধ্যে কি বহু ধরণের আচরণ দেখা যায় ?
২. বাস্তব জীবনে কি এরূপ ঘটে ?
৩. আমরা যখন মানুষের জন্য কাজ করি তখন কী ঘটে ?
৪. মানুষকে যখন আমরা কাজে সহায়তা করি তখন কী ঘটে ?
৫. দলের মধ্যে অন্যদর সচেতন করতে খেলাটি কী অর্থ বহন করে ?
৬. দলের মধ্যে এমন সদস্য আছে কি যাকে বহন করে নদী পার করতে হবে ? আমরা কেমন করে তাকে সহায়তা করতে পারি ?
৭. দলের মধ্যে এমন সদস্য আছে কি যারা পাথরের ওপর দিয়ে হাঁটতে রাজী, শুধু তাদের হাত ধরে সহায়তা করলেই চলবে? আমরা কেমন করে তাদের সহায়তা করতে পারি ?

৯. ওয়াটার ব্রিগেড

ভূমিকা

দলীয় কাজের জন্য পরিকল্পনা ও সহযোগিতা অপরিহার্য। এ অনুশীলনটির মাধ্যমে দলের সদস্যদের মধ্যে পরিকল্পনা ও সহযোগিতার গুরুত্বের ওপর জোর দেয়া হবে। এটি এমন এক অনুশীলন যা ঘরে না করে বাইরে করতে হবে।

উদ্দেশ্য

- পরিকল্পনা ও সহযোগিতার গুরুত্ব প্রদর্শন।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- পানিসহ দুটি বালতি
- দুটি ওয়াটার প্যান বা পানিপাত্র
- পানি মাপার যন্ত্র/বীকার

পদ্ধতি

১. দলকে সমান দুভাগে ভাগ করুন।

২. প্রত্যেক দলকে একটি লাইনে দাঁড়াতে বলুন।

৩. প্রত্যেক লাইনের শুরুতে পানিসহ একটি বালতি রাখুন এবং লাইনের শেষ প্রান্তে থাকবে খালি পানির পাত্র।

৪. ব্যাখ্যা করে বলে দিন যে, লাইনের প্রথম ব্যক্তিকে তার হাত দিয়ে বালতি থেকে পানি উঠাতে হবে। তারপর এ পানি পরবর্তী ব্যক্তিকে দিতে হবে, তারপর তার পরবর্তী ব্যক্তিকে দিতে হবে। এভাবে যে পর্যন্ত লাইনের শেষ প্রান্তে না পৌঁছে সে পর্যন্ত পানি দিতে হবে।

৫. শুরু করার জন্য একটি সংকেত দিন এবং তিন মিনিট পর্যন্ত অথবা যে পর্যন্ত না একটি দল পানিপাত্র ভর্তি করবে সে পর্যন্ত প্রক্রিয়াটি চলতে দিন।

৬. পানি মাপুন, প্রক্রিয়াটি আলোচনা করুন এবং জিজ্ঞেস করুন দ্বিতীয়বার অধিক ভাল করতে পারবে কিনা ?

৭. পুনরায় এ প্রক্রিয়াটি করুন।

৮. দলের সদস্যদেরকে পুনরায় পানি মাপার সুযোগ দিন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. বিজয়ী দলকে জিজ্ঞেস করুন, কেন তারা জিতেছিল ?

২. তাদের কি কোন পরিকল্পনা বা কৌশল ছিল? থাকলে তা কী ?

৩. অন্য দলকে জিজ্ঞেস করুন, কেন তারা ভেবেছিল যে তারা বিজয়ী হতে পারবে না ?

৪. তারা কি মনে করছে যে দ্বিতীয়বার তারা ভাল করবে ?

৫. দলীয় কাজের সফলতার জন্য কোন্ উপাদান নির্ধারক হিসেবে কাজ করেছিল তা আলোচনা করুন।

১০. ধাঁধা

ভূমিকা

সদস্যদের সহযোগিতায় দল শক্তিশালী হয়। একটি দলের একজন মাত্র সদস্যের অসহযোগিতার জন্য পুরো দলের কার্যক্রম ব্যাহত হয়। দলের কোন সদস্য অন্যদের সাথে অসহযোগিতা করলে দলে যে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে, তা এ অনুশীলনের মাধ্যমে দেখানো হবে। দলগতভাবে যে কোন কাজ শুরু করার ক্ষেত্রে এই অনুশীলনটি ব্যবহার করা যেতে পারে। সদস্যদের পারস্পরিক সহযোগিতা দলীয় সাফল্যের অন্যতম পূর্বশর্ত।

উদ্দেশ্য

দলের মধ্যে সহযোগিতার অপরিহার্যতা প্রদর্শন করা ।
দলগত কাজে উন্নতি বিধান কিভাবে করা যাবে তার পরামর্শ প্রদান।

মেয়াদ

২০ মিনিট

সামগ্রী

একই ধরনের জিনিস দিয়ে তৈরিকৃত ৫ টি পাজল/ধাঁধা যেগুলো সমান সংখ্যক খন্ডে বিভক্ত এবং দেখতে হুবহু একই রকম। সেশনের আগে ফ্যাসিলিটেটর চিত্রাঙ্কন করে এইসব ধাঁধা তৈরি করতে পারেন (উদাহরণসরূপ একটি ড্রাগন বা একটি মাকড়সার ছবির কথা বলা যেতে পারে)। কার্ডবোর্ড বা আর্ট পেপারের ওপর চিত্রাঙ্কন করে তারপর কেটে কেটে নেয়া যায়।

পদ্ধতি

১. সেশনের আগে, দুটি ধাঁধা থেকে দুটি করে খন্ড লুকিয়ে রাখুন এবং প্রতিটি ধাঁধা পৃথক পৃথক খামে ভরে রাখুন।
২. অংশ গ্রহণকারীদেরকে ৫ টি ছোট দলে ভাগ করুন এবং প্রত্যেক দলকে একটি করে খাম উঠাতে বলুন।
৩. ধাঁধাটি সমাপ্ত করার জন্য পরিস্কার নির্দেশনা দিন।
৪. সংকেত দিন এবং দলগুলোকে বলুন ধাঁধার কাজ শুরু করতে।
৫. ৩টি দল ধাঁধা গুলো সম্পন্ন না করা পর্যন্ত কাজ চালিয়ে যেতে দিন। দুটি দল ধাঁধার কাজ সম্পন্ন করতে পারবে না।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. খেলার সময় আপনি কি করছিলেন ?
২. কিছু দল কেন অন্যদলের আগে শেষ করল ?
৩. যেসব দল ধাঁধা সমাধা করতে পারলনা তাদের অনুভূতি কেমন ছিল ?
৪. বাস্তব জীবনে কি এমন হয় ? উদাহরণ দিন
৫. দলীয় কাজে কেউ সহযোগিতা না করলে অন্যেরা কী মনে করে ?
৬. কিছু লোক সহযোগিতা না করলে কী ঘটে ?
৭. আমাদের দলে এমন ঘটনা প্রতিরোধে কী ব্যবস্থা নেয়া যায় ?

১১. লক্ষ্যভেদ (মুদ্রা নিক্ষেপ বিবরণী) : ১

ভূমিকা

এ অনুশীলনটি দলীয় চেতনাকে শাণিত করবে। দলের লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করতে হলে সব সদস্যকে তাদের সাধ্যানুযায়ী অবদান রাখতে হয়। দলের সফলতা নির্ভর করে সদস্যদের কর্মতৎপরতার ওপর ।

উদ্দেশ্য

দলীয় কাজে সব সদস্যদের সম্পৃক্ত করা ।

মেয়াদ

২০ মিনিট

সামগ্রী

চক-পেন্সিলের টুকরো
মুদ্রা (পাঁচ টাকা)

পদ্ধতি

১. চক- পেন্সিল দিয়ে মেঝের ওপর তিনটি এক কেন্দ্রিক বৃত্ত অঙ্কন করুন কিন্তু ব্যস ভিন্ন হবে।

২. সবচেয়ে ভেতরের বৃত্তটি "+ ১৫", মাঝখানের বৃত্তটি " - ১০", এর বাইরের বৃত্তটি "+ ১০ " এবং বৃত্তের একেবারে বাইরের অংশটি " - ১৫ " লেবেল লাগান।

৩. বৃত্তের বাইরের পরিধি থেকে ৪ ফুট দূরত্বে শুরু করার স্থান চিহ্নিত করুন ।

৪. অংশগ্রহণকারীদের ৩টি বা ৪টি সমান দলে ভাগ করুন।

৫. দলের অংশগ্রহণকারীদের বলুন, সদস্যদের নিয়ে লাইনে দাঁড়াতে এবং একজনের পর একজনকে মুদ্রা নিক্ষেপ করতে।

৬. প্রত্যেক দলের প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর প্রাপ্ত খেলার নম্বর পৃথকভাবে বোর্ডে লিখে রাখুন ।

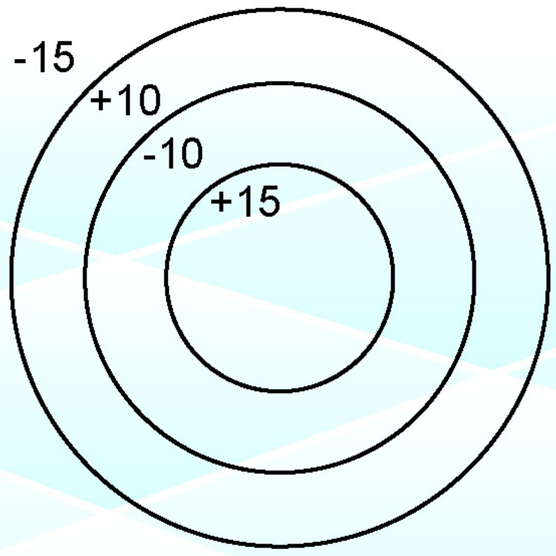
৭. সবার অংশগ্রহণ শেষ হলে প্রত্যেক দলের মোট প্রাপ্ত নম্বর গণনা করুন এবং যে দল সর্বোচ্চ নম্বর পেল সে দলকে উত্তম দল হিসেবে ঘোষণা দিন ।

৮. এখন মুদ্রা নিক্ষেপের উত্তম কৌশল সম্পর্কে দলগুলোর মধ্যে আলোচনার সুযোগ দিন ।

৯. খেলাটির পুনরাবৃত্তি করুন এবং সর্বোচ্চ নম্বর প্রাপ্ত দলকে বিজয়ী ঘোষণা করুন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. কোন্ দল সবচেয়ে কম নম্বর পেল এবং কেন ?
২. কোন্ দল সবচেয়ে বেশি নম্বর পেল এবং কেন ?
৩. অধিকতর ভাল কৌশল আলোচনার পর দলগুলোর কী উন্নতি হয়েছিল ?
৪. এ অনুশীলনীটি থেকে আমরা কী শিক্ষা পেলাম ?



১২. লক্ষ্যভেদ (মুদ্রা নিক্ষেপ বিবরণী) : ২

ভূমিকা

সব ব্যবসাই যে লাভজনক নয় তা এ অনুশীলন থেকে বুঝা যাবে । যে কোন কাজেই সর্বদাই কিছু না কিছু ঝুঁকি থাকে । কাজ শুরু করার আগেই আপনাকে নিজের অভিজ্ঞতার আলোকে এ রকম ঝুঁকি সর্ম্পকে ভাবতে হবে।

উদ্দেশ্য

উচ্চাভিলাষী কার্যক্রমে বিনিয়োগ করার আগে ক্লাব সদস্যদের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টি করা ।

মেয়াদ

২০ মিনিট

সামগ্রী

একটি বালতি
একটি মুদ্রা

পদ্ধতি

* অংশগ্রহণকারীদেরকে সমান তিন বা চার ভাগে ভাগ করুন।
* মেঝেতে একটি বালতি রাখুন।
* শুরু করার স্থান বিভিন্ন দূরত্বে (যেমন ৩ ,৫ ,৭ ও ১০ মিটার) চিহ্নিত করুন।
* নিম্ন বর্ণিত প্রণালীতে নম্বর দেয়ার নিয়ম ব্যাখ্যা করুন ।

দূরত্ব (মিটার)	নম্বর
৩	৩০০
৫	৫০০
৭	৭০০
১০	১০০০

* ব্যাখ্যা করে অংশগ্রহণকারীদের বুঝিয়ে দিন যে প্রত্যেক দল খেলাটি ৩ বার খেলতে পারবে কিন্তু তাদের আগে ভাগেই বেছে নিতে হবে কোন্ দূরত্বে তারা খেলতে চায় (একই দূরত্বে ৩ বার বা প্রতিবার বিভিন্ন দূরত্বে)।
* প্রতি দল ৩ জনকে খেলার জন্য বেছে নিবে ।
* অংশগ্রহণকারীদেরকে একজন একজন করে বালতিতে মুদ্রা নিক্ষেপ করতে বলুন।
* প্রতি দলের ব্যক্তি বিশেষের প্রাপ্ত নম্বর বোর্ডে লিপিবদ্ধ করুন ।
* খেলা শেষ হলে প্রতিটি দলের মোট নম্বর গণনা করুন এবং যে দল সর্বোচ্চ নম্বর পেলো সে দলকে শ্রেষ্ঠদল বলে ঘোষণা দিন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. কোন দল নিম্ন নম্বর পেয়েছে এবং কেন ?
২. কোন্ দল সর্বোচ্চ নম্বর পেয়েছে এবং কেন ?
৩. এ অনুশীলনী থেকে আমরা কী শিক্ষা পেলাম ?

১৩. চিন্তা ভাবনার অনুশীলন

ভূমিকা

কৃষক মাঠ স্কুলের শুরুতে জানা দরকার অংশগ্রহণকারীগণ আইপিএম বা আইসিএম সর্ম্পকে কি জানে এবং কি ভাবছে। এভাবে ফ্যাসিলিটেটর অংশগ্রহণকারীদের মান সর্ম্পকে ধারণা পাবেন । আইপিএম বা আইসিএম সম্বন্ধে ভুল ধারণা আছে কিনা তা উদঘাটন করতে হবে। কৃষক মাঠ স্কুলের শুরুতে এ অনুশীলনটি করা উচিত। তবে কৃষক মাঠ স্কুল শেষে এর পুনরাবৃত্তি করা যায় যাতে করে আইপিএম বা আইসিএম সম্পর্কে কৃষকের পূর্ববর্তী ধারণার পরিবর্তন বোধগাম্য হয়।

উদ্দেশ্য

আইপিএম বা আইসিএম সম্বন্ধে অংশগ্রহণকারীরা কী জানে তা উদঘাটন করা ।
আইপিএম বা আইসিএম সম্পর্কে কৃষকের ধারণার পরিবর্তন তুলনা করা ।

মেয়াদ

৪৫-৬০ মিনিট

সামগ্রী

প্রত্যেক দলের জন্য কাগজের বড় শীট (আর্ট পেপার)
মার্কার কলম
পেপার টেপ

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদের বলুন আইপিএম/আইসিএম সম্বন্ধে যা জানে তা নিয়ে ৫-১০ মিনিট ভাবতে ।
২. মেঝের ওপরে কয়েক শীট আর্ট পেপার রাখুন এবং তার সাথে কয়েকটি মার্কার কলম রাখুন ।
৩. এবার অংশগ্রহণকারীদের (ছোট ছোট দলে) আর্ট পেপার এর কাছে গিয়ে আইপিএম/আইসিএম ধারণার ওপর লিখতে বা ছবি অঙ্কন করতে বলুন । যারা লিখতে জানে না তারা ছবি আঁকতে পারে বা তাদের চিন্তা চেতনা লেখায় অন্যদের সাহায্য নিতে পারে ।
৪. যথেষ্ট সময় দিন ,যাতে প্রত্যেকের কাগজে তাদের চিন্তা ভাবনার প্রতিফলন ঘটাতে পারে।
৫. দলের সামনে লিখিত কাগজটি টাঙ্গিয়ে তাদের ধারণা ও চিন্তা ভাবনা সম্বন্ধে আলোচনা করুন।
৬. কৃষক মাঠ স্কুল মৌসুম শেষে এ অনুশীলনীটির পুনরাবৃত্তি করে আইপিএম/আইসিএম সম্বন্ধে ধারণা পরিবর্তন হয়েছে কী না তা মূল্যায়ন করতে পারেন ।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. ভুল হোক আর শুদ্ধ হোক, যা লিখা হয়েছে সবই আলোচনা করুন ।
২. তারা যা লিখেছে তা আলোচনার সময় মতবিনিময়ে তাদের উৎসাহিত করুন ।
৩. আলোচনার সময় প্রয়োজনবোধে নতুন পয়েন্ট যোগ করুন।

১৪. গাড়ি - নৌকা - বিমান

ভূমিকা

এ খেলাটি উদ্দীপক হিসেবে ব্যবহার করুন বিশেষতঃ সেশনের মাঝামাঝি যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা উজ্জীবিত হতে পারে।

মেয়াদ

১০-১৫ মিনিট

সামগ্রী

চেয়ার
পেপার টেপ

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদের বৃত্তাকারে বসতে বলুন । প্রত্যেকের জন্য আলাদা চেয়ারের ব্যবস্থা না থাকলে মেঝেতে পেপার টেপ দিয়ে প্রত্যেকের অবস্থান চিহ্নিত করা যেতে পারে। সে ক্ষেত্রে প্রত্যেকে বৃত্তাকারে অবস্থান করবেন।

২. ফ্যাসিলিটেটর খেলার শুরুতে দলনেতা হিসেবে দায়িত্ব পালন করবেন। তিনি বৃত্তের মধ্যে থাকবেন না।

৩. সকলকে বুঝিয়ে দিন যে নেতা-

"গাড়ি" বললে সব অংশগ্রহণকারী ডান দিকে একটি অবস্থান পরিবর্তন করবেন।

"নৌকা" বললে সব অংশগ্রহণকারী বাম দিকে একটি অবস্থান পরিবর্তন করবেন।

" বিমান " বললে সব অংশগ্রহণকারী সামনের দিকে আড়াআড়ি অবস্থান খুঁজে সেখানে অবস্থান নিবেন।

৪. নেতা এখন গাড়ি, নৌকা অথবা বিমান বলতে থাকবেন।

৫. নেতা "বিমান" বলার পর অংশগ্রহণকারীরা যখন নিজ নিজ অবস্থান খুঁজবেন সেই অবকাশে তিনি অত্যন্ত দ্রুততার সাথে একটি অবস্থান দখল করবেন।

৬. যিনি কোন জায়গা দখল করতে পারবেন না তিনি নেতার ভূমিকায় অবতীর্ণ হবেন।

১৫. প্রাকৃতিক বন্ধু, ক্ষতিকারক পোকামাকড় ও রোগবালাই

ভূমিকা

এ অনুশীলনটি অংশগ্রহণকারীদের প্রাকৃতিক বন্ধু (উপকারী পোকা), ক্ষতিকারক পোকামাকড় ও রোগবালাইয়ের নাম বেশি মনে রাখতে সহায়ক হবে। এটি প্রাকৃতিক বন্ধু, ক্ষতিকারক পোকামাকড় ও রোগবালাই সেশনের শুরুতে জড়তা ভাঙ্গানোর একটি সংক্ষিপ্ত অনুশীলনী। অংশগ্রহণকারীগণ বালাই ও তাদের প্রাকৃতিক শত্রু নামের সাথে কিছুটা পরিচিত হলে এফএফএস সেশনে এটি ব্যবহার করুন। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, তৃতীয় " আয়েশা"র পর ।

উদ্দেশ্য

প্রাকৃতিক বন্ধু (বন্ধুপোকা),ক্ষতিকর পোকামাকড় (শত্রুপোকা) ও রোগবালাইয়ের নাম শেখা ও মনে রাখা।

মেয়াদ

১৫ মিনিট

সামগ্রী

প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদের বলুন বৃত্তের আকারে গোল হয়ে বসতে

২. তাদেরকে নিম্ন রূপ দিক নির্দেশনা দিন-

ক) যখন প্রাকৃতিক বন্ধুর নাম বলা হবে, তখন প্রত্যেকেই সোজা হয়ে বাহু ভাঁজ করে বসবে এবং মুখে ফুটে উঠবে হাসিখুশি ভাব।

খ) যখন ক্ষতিকারক পোকার নাম বলা হবে ,তখন প্রত্যেকেই চিৎকার দিয়ে বলবে আহ্ এবং হাত দিয়ে মুখ ঢাকবে।

গ) যখন রোগবালাই এর নাম বলা হবে তখন প্রত্যেকে দাঁড়াবে, হাত উঁচু করবে এবং মুখে অস্বস্তি ভাব ফুটে উঠবে (কোন আওয়াজ হবে না)।

৩. নাম গুলো দ্রুত বলতে থাকুন।

৪. যে সব অংশগ্রহণকারী তিনবার পোকার সাথে সঙ্গতিপূর্ণ অঙ্গভঙ্গি করতে ব্যর্থ হবে তাদের বাদ দিন।

৫. একজন অংশগ্রহণকারীকে দায়িত্ব দিন এবং তাকে নামগুলো বলতে বলুন।

আলোচনার জন্য কিছু নির্দেশিকা

১. ক্ষতিকারক পোকামাকড়, প্রাকৃতিক বন্ধু ও রোগবালাই এর নাম বলার সময় আপনার প্রকাশভঙ্গী ভিন্ন হয়েছিল কেন?

২. খেলার সময় যেসব রোগের নাম উল্লেখ করা হয়েছিল তা বলুন ?

৩. খেলায় যেসব ক্ষতিকারক পোকা ও বালাইয়ের নাম বলা হয়েছিল তা বলুন ?

৪. খেলায় যেসব প্রাকৃতিক বন্ধুর কথা বলা হয়েছিল সেসবের নাম বলুন?

১৬. পিক- প্যাক- বুম

ভূমিকা

দলের সফলতার জন্য সদস্যরা একে অপরের ওপর নির্ভর করে থাকে এবং তাদের কাজের সমন্বয় করে থাকে। দলে প্রত্যেক সদস্যের সুনির্দিষ্ট ভূমিকা বা কার্যক্রম থাকে। তথাপি একে অপরের সাথে পরামর্শ করা বা পারস্পরিক সহায়তার প্রয়োজন হয়। এ অনুশীলনটির মাধ্যমে দলের সদস্যদের পারস্পরিক নির্ভরশীলতার বিষয়টি প্রর্দশন করা হবে।

উদ্দেশ্য

- দলের সফলতার জন্য পারস্পরিক নির্ভশীলতার প্রয়োজনীয়তা প্রর্দশন ।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদের তিন জনের দলে ভাগ করুন ।

২. প্রত্যেক দলের তিনজন সদস্যই কাছাকাছি বসবেন ।

৩. প্রত্যেক দলের নির্দিষ্ট নম্বর দিন (১,২,৩ ইত্যাদি)।

৪. এখন নির্দেশনা দিন যে, প্রত্যেক দলের বাম পাশের ব্যক্তি বলবেন "পিক"।

৫. ডান পাশের ব্যক্তি বলবেন "প্যাক" মাঝের জন বলবেন 'বুম"।

৬. একটি দলের তিনজন সদস্যের একজন দাঁড়িয়ে পিক বলার পর বসবেন, অপর জন উঠে দাঁড়াবেন এবং প্যাক বলে বসে পড়বেন এবং শেষের জন উঠে দাড়িয়ে বুম বলে বসে পড়বেন। তিনজনের বলা সমাপ্ত হলে দলের তিনজন সদস্যই একসাথে উঠে দাড়াবেন এবং যেমন ইচ্ছা পরবর্তী দলের নাম বলবেন এবং তারা যথারীতি একই নিয়মে পিক-প্যাক-বুম বলতে থাকবেন।

৭. দলের তিনজন সদস্যকে পিক-প্যাক-বুম বলা শেষে একসাথে উঠে দাড়িয়ে একই দলের নাম ধরে ডাকতে হবে। দলের নাম ডাকাতে কোন অসঙ্গতি হলে অথবা একসাথে উঠে দাড়াতে না পারলে দলটি খেলা থেকে বাদ পড়বে।

৮. খেলাটি অব্যাহত রাখুন যতক্ষণ না একটি মাত্র দল অবশিষ্ট থাকে।

আলোচনার জন্য কিছু নির্দেশিকা

১. প্রথম যে দলটি বাদ পড়েছে তার বাদ পড়ার কারণ কি ?

২. দলটি কেন বিজয়ী হলো ?

৩. পারস্পরিক নির্ভরশীলতা কী ?

৪. দলের সফলতার ক্ষেত্রে পারস্পরিক নির্ভরশীলতার তাৎপর্য কী ?

৫. দলের মধ্যে কেমন করে পারস্পরিক নির্ভরশীলতার উন্নয়ন ঘটানো যায় ?

৬. দলের মধ্যে কেউ কি নেতৃত্ব দিয়েছিল ?

৭. এটা কি খেলাটি সমন্বয়ে সহায়ক হয়েছিল ?

১৭. পরজীবীকরণ

ভূমিকা

এ কার্যক্রম দলের জড়তা ভাঙ্গার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি অংশগ্রহণকারীদের দলীয় কাজে পারস্পরিক সহযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি করবে।

উদ্দেশ্য

এ অনুশীলনীটি মূলত একটি তামাশা। তবে এর মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীরা বন্ধু পোকার পরজীবীতার কৌশল বুঝতে পারবে।

মেয়াদ

১৫-২০ মিনিট

সামগ্রী

প্রতি দলের জন্য একটি খালি পানির বোতল
প্রতি দলের জন্য এক টুকরো সুতা (১ মিটার লম্বা)
প্রতি দলের জন্য একটি বলপেন বা পেন্সিল

পদ্ধতি

১. ৪-৬ জন সদস্য নিয়ে বড় দলটিকে ভেঙ্গে যে কয়টি ছোট দল গঠন করা যায় তা গঠন করুন।

২. প্রত্যেক দল একটি সুতা পাবেন যার এক মাথা বলপেন বা পেন্সিলের সাথে বাঁধা থাকবে।

৩. একটি রুমের এক কোণে বোতলগুলো সারিতে যথেষ্ট দূরে দূরে সাজানো থাকবে ।

৪. অংশগ্রহনকারীগণকে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন যে, তাদেরকে পরজীবী বোলতার অভিনয় করতে হবে। তাদেরকে একটি বালাইয়ের ওপর ডিম পাড়তে হবে। সুতরাং সুতার সাথে ঝুলানো কলমটি হচ্ছে ওভিপজিটর আর বোতলটি হচ্ছে বালাই।

৫. রুমের এক পাশে সব দল সাড়ি বেধে দাঁড়াবে (বোতলের বিপরীতে)।

৬. প্রতি লাইনে প্রথম ব্যক্তি (বোলতা) সুতার অপর মাথা কোমরে পেচিয়ে কলমটি পেছনে ঝুলিয়ে রাখবেন।

৭. সংকেত দেওয়ার সাথে সাথে "বোলতা" হেঁটে হেঁটে বোতলের কাছে যাবে এবং যত দ্রুত সম্ভব হাত ব্যবহার ব্যতিরেকে বোতলের মধ্যে কলম ফেলবেন।

৮. কাজটি সম্পুন্ন হলে তিনি দৌড়ে দলের নিকট চলে আসবেন এবং কলমটি পরবর্তী ব্যক্তিকে দেবেন।

৯. দলের প্রত্যেকে কাজ শেষ না করা পর্যন্ত প্রক্রিয়াটি চালিয়ে যান।

১০. যে দল সবচেয়ে দ্রুত কাজটি করবে সে দলই বিজয়ী হবে।

আলোচনার জন্য কিছু নির্দেশিকা

১. কোন্ দল প্রথমে শেষ করেছিল ? কেন ?

২. কোন্ দল শেষে সম্পন্ন করেছিল ? কেন ?

১৮. একত্রে হাত বাঁধা

ভূমিকা

দলীয় কাজকে সাফল্যমন্ডিত করার জন্য প্রয়োজন পরিকল্পনা ও পারস্পরিক সহযোগিতা। অনুশীলনে একটি সমস্যা উপস্থাপন করা হবে যা সঠিক পরিকল্পনা ও সহযোগিতার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের সমাধান করতে হবে। দলগঠন সেশনে এটা ব্যবহার করা যাবে।

উদ্দেশ্য

পরিকল্পনা ও সহযোগিতার প্রয়োজনীয়তা উপস্থাপন।

মেয়াদ

৩০ মিনিট

সামগ্রী

প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য এক মিটার পাতলা রশি।

পদ্ধতি

১. দলের প্রত্যেক সদস্যকে ১ মিটার লম্বা রশি দিন।

২. তাদেরকে বলুন রশির প্রত্যেক মাথায় ফাঁস বানাতে। ফাঁসটি এমন বড় হবে যেন তাদের হাত সহজে এর ভেতর দিয়ে আনা নেয়া করা যায়।

৩. অংশগ্রহণকারীরা এখন জোড়ায় বিভক্ত হবেন ।

৪. ১ম অংশগ্রহণকারী একটি ফাঁস ডান হাতে এবং অপর ফাঁসটি বাম হাতে ঢুকাবেন। ২য় অংশগ্রহণকারী বাম হাতে ফাঁস পরবেন এবং রশির অপর ফাঁসটি ১ম অংশগ্রহণকারীর রশিবদ্ধ দুই হাতের মাঝ দিয়ে বের করে এনে ডান হাতে পরবেন। ফলে দুজনের হাতের বাঁধন পরস্পর আটকে যাবে।

৫. এবার অংশগ্রহণকারী দুজনকে বলুন, গিট না খুলে ও কব্জির ফাঁস রেখে আলাদা হতে।

৬. জোড়ায় জোড়ায় সমস্যা সমাধানের কাজ সবার শেষে না হওয়া পর্যন্ত খেলাটি অব্যাহত রাখুন ।

৭. সময় থাকলে ৪ বা ৫ জনের হাত বেঁধে প্রক্রিয়াটির পুনরাবৃত্তি করতে পারেন ।

আলোচনার জন্য কিছু নির্দেশিকা

১. যখন আপনি শুরু করেছিলেন তখন আপনি কি আশা করেছিলেন যে সমস্যার সমাধান হবে?

২. কেমন করে সমস্যার সমাধান করেছিলেন? আপনি কি পরিকল্পনা করেছিলেন?

৩. আপনার সহযোগীকে আপনি কেমন সহযোগিতা করেছিলেন?

১৯. একত্রে রশি বাঁধা

ভূমিকা

সকল দলীয় কাজের জন্য প্রয়োজন ভাল পরিকল্পনা ও দায়িত্ব বন্টন। এ অনুশীলনীটি প্রত্যেক ব্যক্তির দায়িত্ব, সহযোগিতা ও ভাল পরিকল্পনায় ভূমিকা রাখতে উৎসাহিত করবে। এটা দল গঠন বিষয়ক অনুশীলনী।

উদ্দেশ্য

দলের মধ্যে কর্ম বন্টন ও পরিকল্পনা সংক্রান্ত দৃষ্টান্ত উপস্থাপন।

মেয়াদ

২০ মিনিট

সামগ্রী

সমান লম্বা এক টুকরো রশি (১৫ বা ২০ সেন্টিমিটার)।

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদেরকে সমান ৩ বা ৪টি দলে ভাগ করুন।
২. প্রত্যেক দলকে সমসংখ্যক ও সমান লম্বা রশির ছোট টুকরা দিন।
৩. প্রত্যেক দলকে বলুন, ছোট রশির টুকরা গুলো জোড়া দিয়ে লম্বা করতে।
৪. কোন্ দল দ্রুত সমাধানকারী তা নোট করুন।
৫. জোড়া দেয়া রশি গুলোর মধ্যে কোন্‌টি সবচেয়ে লম্বা তা নোট করুন।
৬. সময়ের সীমাবদ্ধতা না থাকলে পরিকল্পনার পর অনুশীলনীটির পুনরাবৃত্তি করতে পারেন ।

আলোচনার জন্য কিছু নির্দেশিকা

১. কোন্ দল সবচেয়ে দ্রুত ছিল এবং কেন ?
২. কোন্ দলের রশি সর্বাধিক লম্বা ছিল এবং কেন ?
৩. আপনি কি কোন পরিকল্পনা করেছিলেন ?
৪. আপনার দলকে আপনি কেমন সহযোগিতা করেছিলেন ?
৫. আপনার ভূমিকা কী ছিল ?

২০. জাহাজ ডুবছে (টাইটানিক)

ভূমিকা

দলগত ভাবে কাজের বেলায় দলের প্রত্যেক সদস্যেরই গ্রহণযোগ্যতা থাকা দরকার। এ অনুশীলনটি দলে পারস্পরিক গ্রহণযোগ্যতার গুরুত্ব প্রদর্শন এবং নেতার নির্দেশ মেনে চলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সম্যক ধারণা দিবে।

উদ্দেশ্য

দলের মধ্যে একে অপরকে মেনে নেওয়ার গুরুত্ব প্রদর্শন।
ভাল নেতাকে অনুসরণের গুরুত্ব বুঝানো।

মেয়াদ

৩০ মিনিট

সামগ্রী

প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীগণকে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন যে, তারা সমুদ্রের মাঝখানে জাহাজে অবস্থান করছেন।

২. একজন লোক (একজন ফ্যাসিলিটেটর বা স্বেচ্ছাসেবক) জাহাজের ক্যাপ্টেন এর অভিনয় করবেন।

৩. ক্যাপ্টেন চিৎকার করে বলবেন: "জাহাজ ডুবছে! দশজনের দলে বিভক্ত হয়ে লাইফ বোটের কাছে দৌড়ান"।

৪. যেহেতু নির্দিষ্ট নম্বর বলা হয়েছে সেহেতু অংশ গ্রহণকারীরা দ্রুত সংখ্যা অনুসরণ করে দলবদ্ধ হবেন (তারা একে অপরকে ধরে বৃত্ত তৈরি করবেন)। যেসব লোক সঠিক আকারের দলের সাথে ভিড়তে পারবেন না তারা বাদ পড়বেন কারণ তারা লাইফবোটে জায়গা পাবেন না।

৫. ক্যাপ্টেন বিভিন্ন সংখ্যা উচ্চারণ করবেন এবং তা অনুসরণ করে দলবদ্ধ হতে হবে।

৬. খেলাটি চলতে থাকবে এবং শেষ হবে যখন এক বা দুজন লোক অবশিষ্ট থাকবেন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. আপনি কি খেলাটি উপভোগ করেছেন ?

২. দলের কোথাও যখন স্থান করতে পারলেন না তখন আপনার কেমন লেগেছিল ?

৩. দল গঠনে কেউ কি নেতৃত্ব দিয়েছিল ?

৪. নেতার নির্দেশ অনুসরণ করার তাৎপর্য কী ?

৫. আপনি কি মনে করেন এফএফএস এ কৃষকরা ফিরে আসতে চাইবে যদি সে নিজেকে গ্রহণযোগ্য মনে না করে ?

৬. আমরা কেমন করে কৃষকদের উপলব্ধি করাতে পারি যে, এফএফএস এ তাদেরকে অত্যন্ত আন্তরিকতার সাথেই গ্রহণ করা হয়েছে ?

২১. চোখ ঢাকা অনুশীলন

ভূমিকা

দলীয় সফলতার জন্য সবারই অঙ্গীকারাবদ্ধ হওয়া জরুরী। দলের কোন একজন তার অঙ্গীকার রক্ষা না করলে অন্যরা প্রত্যয় ও আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে। এতে পুরো দলের কাজ ক্ষতিগস্থ হবে এবং দলের কর্মস্পৃহা কমে যাবে। অভিন্ন লক্ষ্য অর্জনে এ অনুশীলন অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহিত করবে। যখন কোন গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পাদনে সবার অঙ্গীকারাবদ্ধ হওয়ার প্রয়োজন পড়ে তখন এটা ব্যবহার করা যাবে। উদাহরণ স্বরূপ মাঠ দিবস অনুষ্ঠান।

উদ্দেশ্য

কোন কাজ সম্পাদনে অংশগ্রহণকারীদেরকে অঙ্গীকারাবদ্ধ হতে উৎসাহিত করা।

মেয়াদ

৪৫ মিনিট

সামগ্রী

রুমাল
এনভেলাপ
ছোট কাগজ খন্ড
কলম

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদেরকে জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করতে হবে।
২. জোড়ার একজন অন্যজনের চোখ ঢেকে দিবে।
৩. এখন যুগলকে পরিচিত রাস্তা দিয়ে হাঁটতে বলুন। উদাহরণ স্বরূপ: তারা প্রথমে শ্রেণীকক্ষ থেকে খাবার কক্ষে, সেখান থেকে পোকার চিড়িয়াখানা পর্যন্ত এবং পুনরায় শ্রেণীকক্ষে ফিরে আসবে।
৪. যে লোক দেখতে পায় তার দায়িত্ব চোখ ঢাকা লোককে দিক নির্দেশনা দিয়ে নিয়ে যাওয়া। একান্ত প্রয়োজন না হলে হাত ধরে নিয়ে যাওয়ার দরকার নেই।
৫. হাঁটার সময় তারা প্রশিক্ষণের অভিজ্ঞতা অথবা আইপিএম/আইসিএম সম্বন্ধে কথা বার্তা বলতে পারেন।
৬. প্রথম হাঁটা শেষ হলে অভিনয়ে পরিবর্তন আসবে। এবার অন্যজন চোখ ঢেকে নেবেন।
৭. চোখ ঢাকা ব্যক্তিকে না জানিয়ে শ্রেণীকক্ষে পৌঁছার আগেই গাইডকে ইশারায় সেখান থেকে সরে যেতে বলুন।
৮. পথ প্রদর্শকবিহীন চোখ ঢাকা ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করুন। ফ্যাসিলিটেটর পথ প্রদর্শকবিহীন চোখ ঢাকা ব্যক্তি যাতে শ্রেণীকক্ষে নিরাপদে পৌছাতে পারে সেদিকে সজাগ দৃষ্টি রাখবেন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. অন্ধজনের হাঁটার বিপত্তির সাথে প্রশিক্ষণ প্রোগ্রামের বিপত্তি সমূহের তুলনা করুন।
২. চোখ ঢাকা ব্যক্তিগণ রাস্তায় কি কি বাধার সম্মুখীন হয়েছিলেন?
৩. এ বাধাবিপত্তির সাথে প্রশিক্ষণ কর্মসূচির সমস্যা মিলিয়ে দেখুন।
৪. তাদের সহযোগীকে বিশ্বাস করায় কি অসুবিধে হয়েছিল তা জিজ্ঞেস করুন।
৫. মানুষের অধিকার, বিশ্বাসযোগ্যতা ও নির্ভরযোগ্যতা সম্বন্ধে আলোচনা করুন। যখন অন্যেরা আপনার ওপর নির্ভর করে তখন এই বিষয়গুলো অত্যন্ত গুরুত্ব বহন করে কি না ?
৬. চোখ ঢাকা ব্যক্তিকে পথপ্রদর্শক একা ফেলে যাওয়ার সময় তার কেমন লেগেছিল?
৭. কেউ যখন অঙ্গীকার রক্ষা করতে ব্যর্থ হয় তখনকার পরিস্থিতি কী হয় তা এর সাথে তুলনা করুন।
৮. দায়-দায়িত্ব ও অঙ্গীকার এর মধ্যকার সম্পর্ক আলোচনা করুন।
৯. এখন, আগামীতে পরিকল্পিত গুরুত্বপূর্ণ দলীয় কাজের সাথে এ অনুশীলনটি সম্পর্কিত করুন যেখানে প্রত্যেককেই নির্দিষ্ট কিছু দায়-দায়িত্ব পালন করতে হবে।

২২. আইপিএম-এর গল্প

ভূমিকা

জড়তা ভাঙ্গানোর জন্য এ অনুশীলন ব্যবহার করা যাবে।

মেয়াদ

১০-১৫ মিনিট

সামগ্রী

প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. ফ্যাসিলিটেটর যিনি এ কাযর্ক্রমের নেতৃত্ব দিবেন তিনি নিজেই আইপিএম সম্পর্কিত একটি গল্প বলবেন।

২. অংশগ্রহণকারীদেরকে ৪টি ছোট দলে ভাগ করুন। প্রত্যেক দলকে গল্পের কোন একটি চরিত্র রূপায়ন করার দায়িত্ব দিন। প্রতিটি চরিত্রের জন্য অনুরূপ ধ্বনি বা কাজ নির্দিষ্ট করুন।

৩. গল্প বলার সময়, দলের সদস্যগণ ধ্বনি তুলবেন বা কাজ করবেন।

৪. চরিত্রের উদাহরণ-

১নং দল	কৃষক	বাঁশি বাজানো
২নং দল	মাঠ (জমি)	হাত তালি দেয়া
৩নং দল	ক্ষতিকারক পোকামাকড়	পদশব্দ করা
৪নং দল	প্রাকৃতিক বন্ধু	উচ্চস্বরে হাসা

৫. ফ্যাসিলিটেটর এখন গল্প বলবেন আর দলগুলো নির্ধারিত ধ্বনি তুলবেন এবং কাজ করবেন।

৬. গল্পের উদাহরণ :

একদিন এক কৃষক (১নং দল বাঁশি বাজাবে) তার জমির দিকে যাচ্ছিলেন (২নং দল হাত তালি দিবে)। তিনি তার জমিতে থাকা (২নং দল হাত তালি দিবে) ক্ষতিকর পোকামাকড় ধ্বংস করতে চাইলেন (৩নং দল পদশব্দ করবে)। যখন কৃষক হাঁটছিলেন (১নং) তখন তার স্প্রেয়ারের এর কথা মনে পড়ল। কৃষক (১নং) বাড়ি ফিরে যেতে মনস্থির করলেন।

কৃষক (১নং) জানতেন না যে তার জমিতে (২নং) অনেক প্রাকৃতিক বন্ধু (৪নং) এবং অল্প সংখ্যক ক্ষতিকর পোকামাকড় (৩নং) রয়েছে। ফেরার পথে তিনি (১নং) প্রথমে ভাল করে জমি (২নং) দেখার কথা চিন্তা করলেন। তিনি দেখলেন সেখানে অনেক প্রাকৃতিক বন্ধু রয়েছে (৪নং)। কৃষক (১নং) আরও দেখলেন মাত্র কয়েকটি ক্ষতিকর পোকামাকড় (৩নং) রয়েছে সেখানে।

যাহোক, এই কৃষক (১নং) আইপিএম সম্বন্ধে জানতেন না। তিনি তার জমিতে (২নং) কীটনাশক স্প্রে করলেন এবং ক্ষতিকর পোকামাকড়ই (৩নং) শুধু নয় প্রাকৃতিক বন্ধুও (৪নং) মেরে ফেললেন।

২৩. ড্রাগনের লেজ ধরা

ভূমিকা

এ কার্যক্রম জড়তা ভাঙ্গানোর জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

মেয়াদ

১০-১৫ মিনিট

সমগ্রী

প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদেরকে দুটি দলে ভাগ করুন। উভয় দলে সমান সংখ্যক সদস্য থাকবে।

২. প্রত্যেক দলকে বলুন সরল রেখায় দাঁড়াতে। সদস্যগণ একে অপরের কোমর শক্ত করে ধরবেন।

৩. ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন যে, প্রত্যেক দলই একেকটি ড্রাগন। লাইনের প্রথম ব্যক্তি হবেন ড্রাগনের মাথা এবং সর্বশেষ ব্যক্তি হবেন ড্রাগনের লেজ।

৪. প্রত্যেক ড্রাগনের মাথা এখন অন্য ড্রাগনের লেজ ধরার চেষ্টা করবে। যে ব্যক্তি ড্রাগনের মাথা সে নড়বে এবং অন্য সবাই তাকে অনুসরণ করে একই দিকে চলবে, কিছুতেই কেউ ছুটে যাবে না।

৫. যে দল অন্য ড্রাগনের লেজ ধরতে পারবে সে দলই বিজয়ী হবে।

২৪. চার হাত তালি

ভূমিকা

সেশনের মাঝখানে অংশগ্রহণকারীদের জাগ্রত করার জন্য জড়তা ভাঙ্গাতে এ অনুশীলনটি ব্যবহার করা যায়।

মেয়াদ

১৫ মিনিট

সমগ্রী

প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. সকল অংশগ্রহণকারীকে বৃত্তাকারে বসতে বা দাঁড়াতে বলুন।

২. এক মাথা থেকে অংশগ্রহণকারীরা উচ্চস্বরে সংখ্যা গণনা করবেন, এক থেকে গণনা আরম্ভ হবে।

৩. গুণতে গুণতে যখন ৪ বা ৪ এর গুনিতকে পৌঁছবে তখন যার পালা আসবে তিনি গণনার পরিবর্তে হাত তালি দিবেন (এক, দুই, তিন, "হাত তালি" ; ৫,৬,৭, "হাত তালি" ইত্যাদি)।

৪. যে ব্যক্তি ভুল করবেন তাকে বাদ দেয়া হবে।

৫. যখনই কেউ ভুল করবে প্রতিবারই এক থেকে গণনা শুরু করতে হবে।

৬. যে ব্যক্তি শেষ পর্যন্ত টিকে থাকবেন তিনিই বিজয়ী হবেন।

২৫. খেলার লড়াই

ভূমিকা

জড়তা ভাঙ্গানোর জন্য এ কার্যক্রম ব্যবহার করা যায়। এটা দলগত কাজকে সাফল্যমন্ডিত করার ক্ষেত্রে পরিকল্পনা ও সমন্বয়ের গুরুত্ব প্রদর্শন করবে।

মেয়াদ

১৫ মিনিট

সামগ্রী

প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদের ৪টি ছোট দলে ভাগ করুন।

২. প্রত্যেক দলকে নিম্নরূপ খেলা ও অভিনয় সুনির্দিষ্ট করে দিন

১নং দল	বাস্কেট বল	শট (নিক্ষেপ করা)
২নং দল	ক্রিকেট	ব্যাট
৩নং দল	ভলিবল	স্ম্যাশ (ছুঁড়ে মারা)
৪নং দল	ফুটবল	কিক (লাথি মারা)

৩. একটি দলকে খেলা শুরু করতে বলুন। দলটিকে তার নিজের নির্ধারিত খেলা ও অভিনয় পরপর তিনবার উচৈঃস্বরে বলতে হবে এবং অন্য দলের জন্য নির্ধারিত খেলা ও অভিনয় ১বার বলার পাশাপাশি অভিনয়ের মাধ্যমে ফুটিয়ে তুলতে হবে (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে হাত/পা ব্যবহার করে)।

১ম দল সবশেষে যে খেলার উল্লেখ করবেন, সেই দলটিই পরবর্তী দল হিসেবে নির্বাচিত হবেন এবং একইভাবে নিজস্ব খেলা ও অভিনয় বলার পাশাপাশি ইচ্ছানুযায়ী পরবর্তী খেলা ও অভিনয়ের বিষয় একইভাবে উচ্চারণ ও অভিনয় করবেন।

৪. উদাহরণস্বরূপ: ২নং দল শুরু করলে চিৎকার করবেন এভাবে: ক্রিকেট ব্যাট, ক্রিকেট ব্যাট, ক্রিকেট ব্যাট, ফুটবল কিক, তখন ৪নং দল শুরু করবেন এবং বলবেন- ফুটবল কিক, ফুটবল কিক, ফুটবল কিক, ভলিবল স্ম্যাশ এবং চলতে থাকবে।

৫. যে দল বলতে ও কাযর্ক্রমে ভুল করবে সে দলকে বাদ দিন।

৬. যে পর্যন্ত না একটি মাত্র বিজয়ী দল অবশিষ্ট থাকবে সে পর্যন্ত খেলা অব্যাহত রাখুন।

আলোচনার জন্য কিছু নির্দেশিকা

১. জিজ্ঞেস করুন কেন তারা জয়ী মনে করে ?

২. আপনার দল কেন ভুল করে নি ?

৩. পরবর্তী খেলার দল কোন্‌টি হবে তা কীভাবে বাছাই করেছেন ?

৪. আপনাদের কি দলনেতা ছিল? কীভাবে নেতা বাছাই করেছিলেন ?

৫. সব উত্তর গ্রহণ করুন যেহেতু এটা অংশগ্রহণকারীদেরকে আলোচনায় অংশ গ্রহণ করতে উৎসাহিত করবে।

২৬. নীরব অভিনয়

ভূমিকা

প্রশিক্ষণ কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার কাজে অভিনয় উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে। অভিনয় করার সময় অভিনেতা ভুলের তোয়াক্কা না করে যে কোন বিষয়ে ফুটিয়ে তুলতে পারেন। এছাড়া বিশেষ কোন তথ্য প্রদানের ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট বিষয়টি মানুষের সামনে উপস্থাপনের ক্ষেত্রেও অভিনয় বেশ কার্যকর। এ অনুশীলনটি অভিনয়ের শুভ সূচনা মাত্র। এটা অংশগ্রহণকারীদের কল্পনাবিলাসকে উস্কে দেয়ার জন্যই। এফএফএস সেশনের মাঝে জড়তা ভাঙ্গাতে এ প্রক্রিয়া ব্যবহার করা যায়।

উদ্দেশ্য

অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে কল্পনা-বিলাস ও সৃষ্টিশীলতা জাগ্রত করা।

মেয়াদ

১০-৩০ মিনিট, অবস্থানুযায়ী

সামগ্রী

প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. এ অনুশীলনী শুরু করার আগে ফ্যাসিলিটেটর বিভিন্ন কাগজে ভিন্ন ভিন্ন কার্যক্রম লিখে রাখবেন।

২. একজন অংশগ্রহণকারীকে একটি কাগজ দেখান এবং তাকে শুরু করতে বলুন।

৩. অংশগ্রহণকারী এখন কথা না বলে তার জন্য নির্ধারিত অভিনয় করে দেখাবেন।

৪. অন্যান্য অংশগ্রহণকারীগণ কাগজে কি লেখা ছিল তা অনুধাবন করার চেষ্টা করবেন।

৫. যিনি সঠিক উত্তর দিয়ে প্রথম হবেন তিনি হবেন পরবর্তী অভিনেতা। যদি একইসাথে একাধিক ব্যক্তি উত্তর দেন তাহলে অভিনেতাই ঠিক করবেন পরবর্তীতে কে অভিনয় করবেন।

৬. সহজ সহজ কাজ দিয়ে অনুশীলনীটি শুরু করবেন এবং ক্রমান্বয়ে কঠিন থেকে কঠিনতর বিষয় নির্বাচন করবেন। আইপিএম সম্পর্কিত কাজ দেয়ার চেষ্টা করবেন।

৭. কাজের উদাহরণ

- ক্রিকেট খেলা - সাঁতার কাটা - ব্যাঙ - মৃত ব্যক্তি - বাইসাইকেল চড়া - প্রজাপতি - মাছ - কুকুর - ঘুমানো - নিড়ানি দেয়া - ধান রোপন - কৃষক - ধান কাটা - বেগুন তোলা - হাতজাল ব্যবহার - কীটনাশক স্প্রে - মাটির নমুনা সংগ্রহ ইত্যাদি।

২৭. সামনে বা পেছনে

ভূমিকা

দলের মধ্যে আপনি প্রায়ই ভিন্ন পটভূমি ও ভিন্ন মতাবলম্বী সদস্য পাবেন। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে, ভিন্ন মতামত মানুষের চিন্তা ও কর্মের ওপর প্রভাব ফেলে। একই পরিস্থিতিতে, দুজন মানুষ ভিন্ন রকম সাড়া দিতে পারে, এটা প্রত্যেকের স্বতন্ত্র্য পৃথক পৃথক চিন্তা-চেতনার কারণে হয়ে থাকে। কীভাবে ভিন্ন মতামত দলীয় কাজকে প্রভাবিত করে তা এ অনুশীলনটির মাধ্যমে প্রদর্শিত হবে।

উদ্দেশ্য

- ভিন্ন মতামত কেমন করে দলীয় কাজের ওপর প্রভাব ফেলে তা প্রদর্শন করা।
- বাস্তব জীবনে মানুষের মতামতকে প্রভাবিত করার উপাদান আলোচনা করা।

মেয়াদ

- ২০-৩০ মিনিট

সমগ্রী

- দুটি চেয়ার
- একটি দ্রব্য যেমন : বল

পদ্ধতি

১. তিনজন স্বেচ্ছা সেবককে বলুন অভিনয় করার জন্য এবং নিম্নরূপ পরিস্থিতিতে কেমন করে অভিনয় করতে হবে তা সংক্ষেপে বুঝিয়ে দিন

২. দুজন লোক মুখোমুখী হয়ে দুটি চেয়ারে বসে আছেন। একটি চেয়ারের পেছনে বলটি রয়েছে। তৃতীয় ব্যক্তি দুজনের পাশে দাঁড়াবেন এবং জানতে চাইবেন বলটি কোথায় ?

৩. দুজনেই দ্রুত জবাব দিবেন। যে লোকের সামনে বলটি তিনি বলবেন "সামনে"। যার পেছনে বলটি সে বলবেন "পেছনে"।

৪. তৃতীয় ব্যক্তি পুনরায় জিজ্ঞেস করবেন: "কোথায়" এবং একই জবাব পাবেন। পুনঃজিজ্ঞাসায় অভিনেতারা একে অপরের দিকে তাকিয়ে বারবার চিৎকার করে বলতে থাকবেন, "সামনে"-"পেছনে"।

৫. দলের সাথে আলোচনা করুন, অভিনয়ে কী ঘটেছিল?

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. কে সঠিক ছিল?

২. কোন ব্যক্তি কি সঠিক ছিল? (নোট: তৃতীয় ব্যক্তির জন্য কে জিজ্ঞেস করেছিল যে, বলটি পাশে ছিল, পেছনে বা সামনে নয়)।

৩. এ অভিনয় আমাদেরকে কী শেখায় ?

৪. আমাদের বাস্তব জীবনে কি এমনটি ঘটে ? উদাহরণ দিতে পারেন ?

৫. প্রয়োজনে উদাহরণ পেশ করুন যেমন বালাইনাশক ডিলার প্রায়শ: ঔষধ স্প্রে করার পরামর্শ দিয়ে থাকে (বিক্রি করার জন্য)। অপরদিকে আমরা ফ্যাসিলিটেটর হিসেবে স্প্রে করাকে নিরুৎসাহিত করে থাকি (আমরা কৃষকের স্বাস্থ্য, প্রাকৃতিক বন্ধু ও পরিবেশ রক্ষা করতে চাই)।

৬. বাস্তব জীবনে কি উপাদান মানুষের মতামতকে প্রভাবিত করে? (শিক্ষা, সংস্কৃতি, লিঙ্গ, বয়স, পেশা ইত্যাদি)।

৭. দলীয় কাজের উন্নয়ন কেমন করে করা যায়? (অন্যের মতামত উপলব্ধি করুন)।

২৮. লাইনে দাঁড়ানো

ভূমিকা

প্রশিক্ষণের শুরুতে (এফএফএস এর প্রারম্ভে) অংশগ্রহণকারীদের পারস্পরিক জানা-শোনা থাকে না। প্রত্যেকে প্রত্যেকের সাথে পরিচিত হবার মত একটি অনুশীলনী খুবই ফলদায়ক হতে পারে। এই অনুশীলনীটি দলের অংশগ্রহণকারীদের পারস্পরিক তথ্যাদি বিনিময়ে সহায়ক হিসেবে কাজ করবে।

উদ্দেশ্য

অংশগ্রহণকারীদেরকে পারস্পরিক, দৈহিক ও ব্যক্তিগত বৈশিষ্টের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া।

মেয়াদ

১০ মিনিট

সামগ্রী

প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে দুটি দল গঠন করতে হবে। যদি অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা বেজোড় হয়, ছোট দলে একজন ফ্যাসিলিটেটর যোগদান করে সমতা আনবেন।

২. শুরু করার আগে, ফ্যাসিলিটেটর খেলার নিয়ম-কানুন ব্যাখ্যা করবেন এবং নিশ্চিত হবেন যে প্রত্যেকেই বিষয়টি বুঝেছেন।

৩. দুদল, একে অপরের সাথে প্রতিযোগিতা করবে, এটা দেখার জন্য যে, কোন্ দল ফ্যাসিলিটেটর এর নির্দেশনা মেনে ব্যক্তিগত বা দৈহিক বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী সবচেয়ে দ্রুত লাইনে দাঁড়াতে পেরেছেন।

৪. কীভাবে লাইন গঠন করতে হবে তার নির্দেশনা দেয়ার পর (যেমন: বিভিন্ন বৈশিষ্টের ভিত্তিতে সারি গঠন যথা: উচ্চতা: খাটো থেকে লম্বা, বয়স: বৃদ্ধ থেকে যুবক ইত্যাদি) ফ্যাসিলিটেটর খুব ধীরে ধীরে ১০ পর্যন্ত গণনা করবেন।

৫. যে দল কাজটি প্রথম সম্পন্ন করবে (১০ পর্যন্ত গণনার আগে) তারা হাত উঁচিয়ে দেখাবেন।

৬. দলকে অনুক্রম অনুযায়ী সাজানো হয়েছে কীনা তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। সঠিক হলে প্রথম শেষ করা দলটিই প্রথম হবে।

৭. ফ্যাসিলিটেটর ও প্রতিটি দল পরীক্ষা করে দেখবেন অনুক্রম নির্ভুল কী না।

৮. যে দল সবচেয়ে দ্রুত লাইন করতে পেরেছে এবং সবচেয়ে কম ভুল করেছে সেটাই বিজয়ী দল।

২৯. কয়টি বর্গক্ষেত্রে ?

ভূমিকা

একই তথ্যের ক্ষেত্রেও বিভিন্ন লোকের ধারণা বিভিন্নরকম হয়ে থাকে। এটা হলো এমন এক অনুশীলন যা দ্রুত জড়তা ভাঙ্গানোর কাজে ব্যবহার করা যায় আবার ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির ধারণাগত পার্থক্যও প্রদর্শন করা যায়।

উদ্দেশ্য

কোন ব্যক্তির মতামত ও যে কোন বিষয়ে ব্যক্তির প্রাসঙ্গিক ধারণা সম্পর্কে জানা।

মেয়াদ

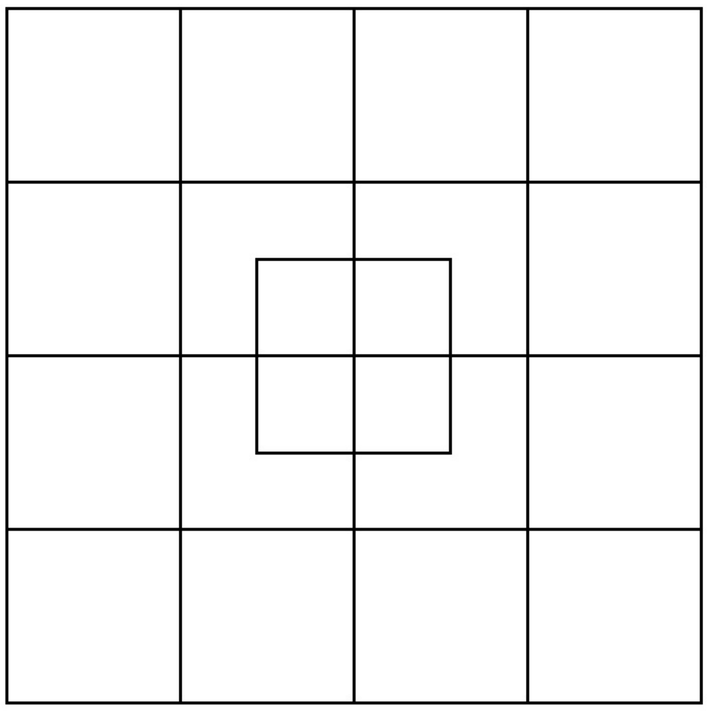
৫-১০ মিনিট

সামগ্রী

নিউজ প্রিন্ট কাগজ
মার্কার

পদ্ধতি

১. নিউজপ্রিন্ট কাগজের শীটে বড় একটি বর্গক্ষেত্র অঙ্কন করুন এবং এখানে দেখানো চিত্র অনুযায়ী ছোট বর্গক্ষেত্রে ভাগ করুন।
২. অংশগ্রহণকারীদের বলুন, মোট বর্গক্ষেত্র গণনা করে বিভিন্ন উত্তর নিউজপ্রিন্ট শিটে লিখতে।
৩. উত্তর ভিন্ন হওয়া স্বাভাবিক। কেননা কেউ কেউ ছোট বর্গক্ষেত্রগুলো উপেক্ষা করবেন। সঠিক উত্তর হলো ৩৫।



আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. একজন থেকে অন্যজনের উত্তরে কেন পার্থক্য হয়ে থাকে ?
২. অন্যের অনুভূতি সম্বন্ধে এটা আমাদেরকে কী শিক্ষা দেয় ?

৩০. নয় বিন্দুর খেলা

ভূমিকা

এটা খুব সহজ ও মজার অনুশীলন যা দলের সদস্যদেরকে উৎসাহিত করবে। এটা জড়তা ভাঙ্গানোর জন্য ব্যবহার করা যাবে। দলের সদস্যদের বুদ্ধিমত্তা ও ক্ষিপ্রতাও যাচাই করা যাবে।

উদ্দেশ্য

সৃজনশীলতা এবং এর সহায়ক অবস্থা ও প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

মেয়াদ

৫-১০ মিনিট

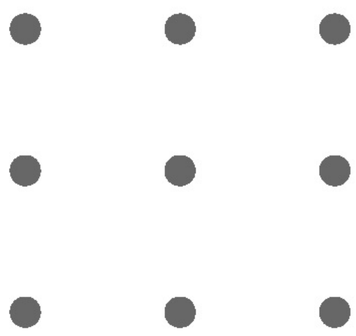
সামগ্রী

নিউজপ্রিন্ট কাগজ

মার্কার

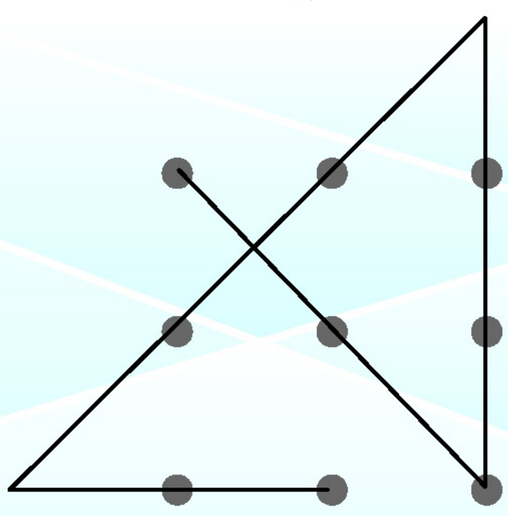
পদ্ধতি

১. নিউজপ্রিন্ট শীটে ৯টি বিন্দু নির্দেশনা মোতাবেক অংকন করুন।



২. অংশগ্রহণকারীদের বলুন, কলম না উঠিয়ে মাত্র ৪ টি লাইন ব্যবহার করে ৯টি বিন্দু যোগ করতে।
৩. অংশগ্রহণকারীরা এককভাবে কাজ করতে পারেন, তবে কিছু সংখ্যক অংশগ্রহণকারী সমস্যার আলোকে দলের সামনে নিউজপ্রিন্ট কাগজের শীটের ওপর কাজ করতে পারেন।
৪. যদি কেউ সমস্যার সমধান করতে না পারে, তাহলে দেখিয়ে দিন কেমন করে সমাধান করতে হবে (নকশা দেখুন)।
৫. অংশগ্রহণকারীরা কেন নিজেরা সমস্যাটির সমাধান করতে পারে নি, তা আলোচনা করুন। কেন তারা কেবল নির্বাচিত বিন্দুগুলো দ্বারা গঠিত বর্গক্ষেত্রের দিকে তাকিয়েছিল, এর বাইরে কেন তারা তাকায়নি ? তাদের সৃজনশীলতায় কী সীমাবদ্ধতা ছিল?
৬. উপসংহার টানুন এভাবে যে, সৃজনশীলতার জন্য প্রয়োজন প্রচলিত অভ্যাসের উর্ধ্বে উঠে সাহসিকতার সাথে কাজ করা। সীমাবদ্ধতায় আচ্ছন্ন হওয়া উচিত নয় যদিও সৃজনশীলতার জন্য সহায়ক পরিবেশ দরকার হয়।

এখানে সমাধান দেখুন :



৩১. রাবার ব্যান্ড পাসিং

ভূমিকা

এটা খুব সহজ ও মজার অনুশীলন যা দলের সদস্যদেরকে উৎসাহিত করবে । এটা জড়তা ভাঙ্গানোর জন্য ব্যবহার করা যাবে ।

উদ্দেশ্য

- দলীয় কাজে সব সদস্যদের সম্পৃক্ত করা।
- আনন্দঘন পরিবেশ সৃষ্টি করা।

মেয়াদ

- ১৫ মিনিট

সামগ্রী

- প্রতি দলের জন্য একটি রাবার ব্যান্ড।
- প্রতিজনের জন্য একটি কলম বা পেন্সিল।

পদ্ধতি

১. দলের মধ্যে একজন থেকে আর একজনকে একটি রাবার ব্যান্ড দিতে হবে ।

২. দলগুলোকে বলুন, সারি বেধে দাঁড়াতে ।

৩. অংশগ্রহণকারীদের বলুন, প্রত্যেকের মুখে একটি কলম আটকে রাখতে। প্রথম ব্যক্তি মুখের কলমে একটি রাবার ব্যান্ড রাখবেন।

৪. যখন সংকেত দেয়া হবে, সারির প্রথম ব্যক্তি হাতের সাহায্য ছাড়া পাশের ব্যক্তিকে রাবার ব্যান্ড দিবেন। একজন থেকে অন্যজন শুধু মুখের কলম দ্বারা রাবার ব্যান্ড পাস করবেন ।

৫. রাবার ব্যান্ডটি প্রথম ব্যক্তি থেকে একের পর এক চালনা করে সর্বশেষ ব্যক্তি পর্যন্ত পৌঁছাতে হবে এবং একই নিয়মে প্রথম ব্যক্তির কাছে ফিরে আসতে হবে ।

৬. যে দল প্রথমে প্রক্রিয়াটি শেষ করবে। সে দলই বিজয়ী হবে ।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. কোন্ দল পরে শেষ করেছিল এবং কেন ?

২. কোন্ দল প্রথম হয়েছিল এবং কেন ?

৩. এ অনুশীলনী থেকে আমরা কী শিক্ষা পেলাম ?

৩২. কাপ চালনা

পদ্ধতি

এটা রাবার ব্যান্ড চালনার অনুরূপ। তবে রাবার ব্যান্ড এর পরিবর্তে অংশগ্রহণকারীকে মুখে কলম দিয়ে প্লাস্টিক বা কাগজের কাপ চালনা করতে হবে।

৩৩. পরভোজীর অভিনয়

ভূমিকা

এফএফএস থেকে আমরা শিখেছি যে ফসল ক্ষেতে অনেক উপকারী জীব থাকে। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টির জন্য, মাকড়সা কেমন করে বাদামী গাছ ফড়িংকে মেরে ফেলে তা প্রর্দশনের জন্য এ অভিনয়ের আয়োজন করা যায়।

উদ্দেশ্য

বালাই নিয়ন্ত্রণে প্রাকৃতিক বন্ধুদের উপকারী ভূমিকা সম্বন্ধে ধারণা সৃষ্টি করা।
সুস্থ পারিপার্শ্বিক অবস্থা সৃষ্টি করা।

মেয়াদ

১৫ মিনিট।

সামগ্রী

কিছু ধান গাছ
পলিথিন শীট
পেপার টেপ
খড় বা কলম
দুটি নিউজপ্রিন্ট কাগজ, একটিতে মাকড়সার বড় চিত্র ও অন্যটিতে বাদামী গাছ ফড়িং এর বড় চিত্র।

পদ্ধতি

১. কিছু ধান গাছ দিয়ে ছোট ধান ক্ষেত তৈরি করুন এবং এর কাছে পলিথিন শীট বিছিয়ে দিন ।

২. দুজন অংশগ্রহণকারী নির্বাচন করুন, একজন মাকড়সা ও অন্যজন বাদামীগাছ ফড়িং এর অভিনয় করবেন। পেপার টেপ দিয়ে তাদের একজনের পিঠে মাকড়সা ও অপর জনের পিঠে বাদামী গাছ ফড়িং এর চিত্র আটকে দিন।

৩. ছোট্ট ধান ক্ষেতের চারদিকে সব অংশগ্রহণকারীবৃন্দ বৃত্তাকারে গোল হয়ে বসবেন।

৪. বাদামী গাছ ফড়িং এর অভিনেতা, বৃত্তের মাঝে আসবেন এবং নাট্যাভিনয়ের সুরে কথা বলবেন। "আমি একজন গর্ভবতী বাদামী গাছ ফড়িং। আমি ধান গাছের ওপর ডিম পাড়তে চাই। আমি তা কোথায় পাই ? ওহ্! হাঁ এই তো সুন্দর ধান ক্ষেত। কৃষক ক্ষেতে বেশি বেশি ইউরিয়া সার দিয়েছেন। ধান গাছ বেশ ঘন এবং আগাছাও রয়েছে। আমি এটা খুব পছন্দ করি। এটা খুবই ভাল পরিবেশ যা আমার বাচ্চাদের বেড়ে উঠার জন্য সহায়ক হবে। আমার ভাল খাবারও এখানে রয়েছে। আমি এখানে বসব এবং ডিম পাড়তে শুরু করব এবং ধান গাছের রস চুষে খাব "।

৫. বাদামী গাছ ফড়িংরূপী অংশগ্রহণকারী এবার ক্ষেতে বসবে এবং খাওয়ার ভান করবে। বাদামী গাছ ফড়িং এর মুখাকৃতির অনুরূপ অবয়বের জন্য সে কলম বা খড় ব্যবহার করবে।

৬. এখন বৃত্তের চারদিকে মাকড়সা দৌড়াবে এবং কথা বলার সময় লম্পঝম্প দিবে :

"ওহ্ ! আমার ভীষণ ক্ষুধা পেয়েছে, আমার খাবার দরকার। আমার পেটটা বেশ বড়, সব সময় আমাকে খেতে হয়। ছোট ছোট পোকা আমার খুব পছন্দ। আমার শিকার কোথায় পাই ? আমাকে কিছু শিকার খুঁজতে হবে"। মাকড়সা খানিক চারদিকে দৌড়াতে থাকবে এবং বাদামী গাছ ফড়িংকে আবিষ্কার করে ফেলবে। এখন আবার কথা বলতে থাকবে:

"ওহ্! এখানে ভাল শিকার আছে। বেশ রসালো আর নাদুস নুদুস। অবশ্যই খুব সুস্বাদু হবে" (মাকড়সা খুশিতে নাচতে থাকবে)"। আমি এখনই ওকে খাবো!" মাকড়সা লাফ দিয়ে বাদামী গাছ ফড়িং এর ওপর পড়বে এবং শিকারের দেহে কলম দিয়ে বিষ ঢুকিয়ে দিবে (কলম মুখে থাকবে)।

৭. বাদামী গাছ ফড়িং সামান্য নড়াচড়া করে কিন্তু হঠাৎ নিস্তেজ হয়ে পড়বে। মাকড়সা সব রস চুষে নিলে সে মরে পড়ে থাকবে।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. বাদামী গাছ ফড়িং কেমন পরিবেশ পছন্দ করে?
২. বাদামী গাছ ফড়িং কেমন করে খায় ?
৩. বাদামী গাছ ফড়িং কোথায় ডিম পাড়ে ?
৪. মাকড়সা কী খায় ?
৫. মাকড়সা কেমন করে খায়?
৬. আমরা বালাইনাশক স্প্রে করলে কি ঘটতো?

৩৪. হারানো জিনিস খুঁজে বের করা

ভুমিকা

দল প্রাণবন্তকরণে এ অনুশীলনটি খুবই চিত্তাকর্ষক এবং সব অংশগ্রহণকারীদের জন্য উপভোগ্যও বটে। এটা নেতৃত্ব, পরিকল্পনা ও সমন্বয়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ।

উদ্দেশ্য

- দলের অংশগ্রহণকারীদের সক্রিয় করার জন্য উদ্বুদ্ধ করা।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে পরিকল্পনা ও সমন্বয়ের গুরুত্ব উপলব্ধি করানো ।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

এ অনুশীলনের জন্য আমরা অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট জিনিস যা তারা সচরাচর ব্যবহার করে থাকে সেসব কাজে লাগাতে পারি। যেমন - কলম, পেন্সিল, রাবার ব্যান্ড, নেইম কার্ড, ক্যাপ, শার্পনার, চিরুনি ইত্যাদি।

পদ্ধতি

সতর্কতা- এ অনুশীলনটি শুরু করার আগে কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত। এগুলো হচ্ছে • একই ধরণের বা সমবয়সী বা সমলিঙ্গের ভিত্তিতে অংশগ্রহণকারীদের দল গঠন। যথা- যুবক, মধ্য বয়সী পুরুষ দল, মহিলা দল ইত্যাদি। • শারীরিকভাবে দুর্বল অংশগ্রহণকারীদের অনুশীলনীতে অংশগ্রহণ না করাই ভাল।

১. ফ্যাসিলিটেটর অংশগ্রহণকারীদের বলবেন, একটি নির্দিষ্ট জিনিস বা দ্রব্য নির্বাচন করতে যা কোথাও লুকিয়ে রাখতে হবে। ফ্যাসিলিটেটর দ্রব্যটির নাম টুকে রাখার ভান করবেন।

২. এরপর ফ্যাসিলিটেটর নির্দেশনা দিবেন আশপাশের কোন গোপনস্থানে তাদের নির্বাচিত দ্রব্যটি লুকিয়ে রাখতে, যাতে কেউ তা খুঁজে না পায়। পরে তারা ফ্যাসিলিটেটরের কাছে ফিরে আসবেন ।

৩. অংশগ্রহণকারীদের সদৃশ্য বিবেচনা করে ফ্যাসিলিটেটর এপর্যায়ে তাদেরকে ৩ বা ৪ টি সমান দলে ভাগ করবেন। উদাহরণস্বরূপ-যুবক / বয়স্ক পুরুষ দল, যুবতী / বয়স্ক মহিলা দল ইত্যাদি।

৪. প্রত্যেক দল সারিবদ্ধ ভাবে দাঁড়াবে।

৫. ফ্যাসিলিটেটর প্রত্যেক দলের সদস্যদের হাত দিয়ে একে অপরকে শক্ত করে ধরার জন্য বলবেন।

৬. এবার ফ্যাসিলিটেটর তাদের নির্দেশনা দিবেন দলবদ্ধ হয়ে তাদের লুকানো দ্রব্য সংগ্রহ করার জন্য। দলের কোন সদস্যের হাতের বাঁধন খুলে গেলে দলটি অযোগ্য হিসেবে বিবেচিত হবে এবং খেলা থেকে বাদ পড়বে।

৭. এখন প্রত্যেক দল গোপন স্থান হতে লুকানো দ্রব্য সংগ্রহ করবে ।

৮. যে দল বন্ধন না খুলে সবগুলো দ্রব্য সংগ্রহ করে ফ্যাসিলিটেটরের কাছে ফিরে আসতে পারবে সে দল কে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে ।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. খেলাটি আপনার কাছে কেমন লেগেছে ?

২. আপনার দল কেন জয়লাভ করল ? আপনি কেন দ্রুত সফল হলেন ?

৩. আপনার দল কেন জয়ী হয়নি ? কিসে আপনাকে বিলম্বিত করল ?

৪. এ অনুশীলনী থেকে আমরা কী শিক্ষা পেলাম ?

৫. পুনরায় খেললে কি আপনি দ্রুত সফল হতে পারবেন ? কেন ?

৩৫. লাঠি ভাঙ্গা (বৃদ্ধ ও তার পাঁচ ঝগড়াটে পুত্র)

ভূমিকা

এফএফএস ক্লাব সেশনের শুরুতে যখন পুরুষ মহিলা উভয়ই উপস্থিত থাকে সে সময় দল প্রাণবন্তকরণে এ অনুশীলন পরিচালনা করা হয়। এর দ্বারা মানুষ বুঝবে যে, একতাই বল ।

উদ্দেশ্য

১. এফএফএস এর সকল কাজ একা একা করার চেয়ে একত্রে কাজ করলে যে অধিক শক্তিশালী ও অধিক কার্যকারী ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবেন সেই ধারণা সৃষ্টি করা।
২. ক্লাব বা সমিতি গঠনের চিন্তা চেতনার অনুকূল পরিবেশ সৃষ্টি করা ।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- এক বান্ডিল বাঁশের লাঠি, ৫টি লাঠি একত্রে বাঁধা ও ৫টি লাঠি পৃথক রাখা।

পদ্ধতি

১. সেশন শুরু করার আগে ফ্যাসিলিটেটর অভিনয়ে পারদর্শী ৬ জন অংশগ্রহণকারীকে বাছাই করবেন। প্রত্যেক দল থেকে একজন করে বাছাই করুন এবং একজন থাকবেন অতিরিক্ত হিসেবে।
২. ফ্যাসিলিটেটর একজনকে পিতা (বৃদ্ধ) হিসেবে ও বাকি ৫ জনকে তার পুত্র হিসেবে অভিনয় করতে বলবেন ।
৩. তারপর ফ্যাসিলিটেটর আলাদাভাবে ৬ জনের সাথে একত্রে কয়েক মিনিট ব্যয় করবেন এবং কি অভিনয় করতে হবে তা ব্যাখ্য করবেন।
৪. অন্য সব অংশগ্রহণকারীগণ বৃত্তের আকারে গোল হয়ে বসবেন। বৃত্তের মাঝখানে অভিনয় করতে হবে।
৫. প্রথমে ৫ পুত্রের মধ্যে কিছুটা নাট্য সংলাপ দিয়ে অভিনয় শুরু হবে। তারা নিজেদের মধ্যে ঝগড়ার ভান করবে, প্রত্যেকেই নিজেদের লাভ বা স্বার্থ প্রতিষ্ঠিত করার প্রচেষ্টা চালাবেন।
৬. কিছুক্ষণ ঝগড়া করার পর, বৃদ্ধ বৃত্তের মাঝখানে আসবেন এবং পুত্রদেরকে শান্ত করার চেষ্টা করবেন। এ পর্যায়ে বৃদ্ধ তার প্রত্যেক পুত্রকে একটি লাঠি দিয়ে তা ভাঙ্গতে বলবেন। পুত্রগণ সহজেই তা ভেঙ্গে ফেলবেন। তারপর বৃদ্ধ লাঠির বান্ডিলটি পুত্রদেরকে দিবেন। কেউই ভাঙ্গতে এমনকি শাক্তিশালী পুত্রও সেটি ভাঙ্গতে পারবেন না।
৭. এবার বৃদ্ধ তার পুত্রদেরকে বান্ডিলটির মত একতাবদ্ধ হবার পরামর্শ দিবেন। তারা একত্রে চেষ্টা করে বান্ডিলটি ভাঙ্গতে সক্ষম হবেন ।
৮. পুত্ররা খুশি হবেন এবং তাদের ধারণা জন্মাবে যে "একতাই বল"।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. পুত্ররা কেন ঝগড়া করছিলেন ?
২. লাঠি ভাঙ্গানোর দ্বারা বৃদ্ধ কী বুঝাতে চেয়েছিলেন ?
৩. অনুশীলন থেকে আমরা কী শিক্ষা পেলাম ?
৪. এফএফএস এর সদস্য হিসেবে আমরা যদি একত্রে কাজ করি তাহলে আমরা কী করতে পারি ?

৩৬. ভাল বীজের অভিনয়

ভূমিকা

অনুশীলনটির মাধ্যমে ভাল বীজের উপকারিতা ও ভাল বীজ উৎপাদনে সচেতন না হলে কি ঘটতে পারে সে সম্পর্কে এফএফএস সদস্যরা বুঝতে পারবেন। এটি হবে অংশগ্রহণকারীদের একটি দলের (৬ সদস্যের) অভিনয়, যার মাধ্যমে নিজেরা খারাপ বীজের অভিনয় করবেন এবং তাদের খারাপ বৈশিষ্ট্যের জন্য সংশ্লিষ্ট কৃষককে দায়ী করবেন যিনি বীজ উৎপাদনের জন্য প্রযোজ্য পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করেননি।

উদ্দেশ্য

- মানসম্মত বীজের গুরুত্ব সম্বন্ধে ধারণা সৃষ্টি করা ।
- ব্যবস্থাপনা কৌশল শিক্ষা করা যা ভাল বীজ উৎপাদনে সহায়ক হবে ।

মেয়াদ

- ২০ মিনিট

সামগ্রী

- প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. ফ্যাসিলিটেটর, বাছাইকৃত ৬ জন অংশগ্রহণকারীর সাথে আলাদাভাবে কথা বলবেন এবং কী ভাবে অভিনয় করতে হবে তা বুঝিয়ে দিবেন ।

২. অন্য সব অংশগ্রহণকারী বৃত্তাকারে বসে পড়বেন। বৃত্তের মাঝখানে অভিনয় করা হবে ।

৩. প্রথম ব্যক্তি বৃত্তের মধ্যে ঢুকবেন তিনি একজন ভগ্নহৃদয় ব্যক্তি যার পরনে থাকবে ছেঁড়া জামা বা অর্ধনগ্ন থাকবেন। তিনি ভান করবেন যে তার পা ভাঙ্গা। তিনি কেঁদে কেঁদে বলবেন," আমি খুবই অসুস্থ, আমি পা ভেঙে ফেলেছি, ভীষণ ব্যথা পাচ্ছি। কেউ আমার সমস্যার কথা শুনতে চায় না । আমার দুঃখের কথা কি আপনারা দয়া করে শুনবেন ? তাহলে ওই কাহিনী শুনুন ----- " (তারপর প্রথম ব্যক্তির তিরোধান হবে)।

৪. দ্বিতীয় ব্যক্তি খোঁড়া পায়ে হাজির হয়ে বলবেন-" যখন আমি মাঠে ছিলাম, আমি যথেষ্ট খাবার পাই নি কারণ কৃষক সুষম সার ব্যবহার করে নি। আমি সর্বদাই খাবার ও পানির অভাবে ভুগেছি। সেজন্য আজ আমার ভগ্ন স্বাস্থ্য" (তিনি কাঁদতে কাঁদতে বসে পড়বেন)।

৫. তৃতীয় ব্যক্তির আবির্ভাব হবে, কাঁদতে কাঁদতে তিনি বলবেন "যখন আমি মাঠে ছিলাম, আগাছা আমার সিংহভাগ খাবার কেড়ে নিয়েছিল কেননা কৃষক আগাছা দমন করে নি। আমি শ্বাস প্রশ্বাস নিতে পারিনি এবং ঠিকমত বেড়ে উঠতে পারিনি" (তারপর বসে কাঁদতে থাকবেন।

৬. চতুর্থ ব্যক্তি ভাঙ্গা পা নিয়ে আর্ভিভূত হবেন এবং বলতে থাকবেন ঃ " আমি রোগাক্রান্ত হয়েছি। দেখুন আমার শরীরের কতজায়গায় ছিদ্র হয়েছে এবং পোকার আক্রমণেই এমনটা হয়েছে। কৃষক আমাকে রক্ষা করেনি। আমি বেশি দিন বাঁচব না । ওহ্ ! ওহ্ !" (তারপর বসে কাঁদতে থাকবেন)।

৭. পঞ্চম ব্যক্তি হাজির হয়ে কেঁদে কেঁদে বলবেন," আমি খাঁটি নই। আমার মধ্যে কিছু অবাঞ্চিত বৈশিষ্ট্য আছে। আমি মাঠে থাকতে কেউ আমাকে বিজাত বাছাই করে সাহায্য করে নি। আমি আমার নিজের বৈশিষ্ট্য হারিয়ে ফেলেছি। আমি আর ঠিক মত কাজ করতে পারছি না। "(তারপর বসে কাঁদতে থাকবেন)।

৮. ষষ্ঠ ব্যক্তি আবিভূর্ত হয়ে বলবেন: "আমার দেহ পানি ভর্তি। গুদামে আমি পোকা ও রোগের দ্বারা আক্রান্ত হয়ে পড়ি। আপনারা দেখুন আমার দেহ পচে গেছে , ওহ্ ! কী দুর্গন্ধ! মনে হয় আমি এখন ক্যান্সারের রোগী। আমি সহজেই মরে যাব " (তারপর বসে কাঁদতে থাকবেন)।

৯. এবার প্রথম ব্যক্তি পুন:আবিভূর্ত হয়ে বলবেন, আপনারা আমার দু:খের ঘটনা শুনলেন। আমি একটি বীজ। সবগুলো খারাপ ঘটনার শিকার আমি। এবার আপনাদের আমি ভাল ফলন দিতে পারব না। যদি আপনারা আমাকে সুস্থ রাখার প্রয়াস না চালান (যেমন- সুষম সার ও পানি ব্যবস্থাপনা, উত্তম বালাই ব্যবস্থাপনা)। তাহলে আমি কেমন করে ভাল ফলন দিব? নিশ্চয়ই না। আপনারা কিছুতেই সে আশা করতে পারেন না। যদি এরূপ মনে করেন তাহলে নিশ্চয়ই আপনারা বোকার স্বর্গে বাস করছেন।

১০. এখন ফ্যাসিলিটেটর দৃশ্যপটে আসবেন এবং ভাল বীজের ওপর একটি সংক্ষিপ্ত বক্তব্য উপস্থাপন করবেন।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ, পঞ্চম, ষষ্ঠ বীজের কী ঘটেছিল এবং কেন ?

২. শেষ পর্বে আমরা প্রথম ব্যক্তির কাছ থেকে কী র্বাতা পেলাম ?

৩. আমরা এ অভিনয় থেকে কী শিক্ষা পেলাম ?

৪. আমাদের বীজকে সুস্থ রাখতে কি বিশেষ যত্ন নিতে হবে ?

৩৭. সেভেন - আপ খেলা

ভূমিকা

অংশগ্রহণকারীদের বিনোদনের জন্য অনুশীলনটি পরিচালনা করা হয়। তবে এটা নেতার নির্দেশ মানা ও সে অনুযায়ী চলার উপকারিতাও শিক্ষা দেয়।

উদ্দেশ্য

১. অংশগ্রহনকারীদেরকে সেশন বা এতদসংক্রান্ত কাজে মনোযোগী হতে উৎসাহিত করা ।
২. আনন্দঘন পরিবেশ সৃষ্টি করা।

মেয়াদ

- ১৫ মিনিট

সামগ্রী

- প্রয়োজন নেই

পদ্ধতি

১. অংশগ্রহণকারীগণ একটি বড় বৃত্তে গোল হয়ে দাঁড়াবেন ।

২. ফ্যাসিলিটেটর সুস্পষ্টভাবে বুঝিয়ে দিবেন কীভাবে খেলতে হবে।

৩. নম্বর ডেকে এবং মাথায় হাত রেখে আর কিছু নির্দেশনা মেনে খেলাটি সম্পন্ন করতে হবে। নির্দেশনা গুলো হলো: ক) একজন "১" বলে খেলাটি শুরু করবেন এবং তৎক্ষণাৎ তার মাথায় একটি হাত রাখবেন। ডান হাত বাম মুখী বা বাম হাত ডান মুখী রাখা যাবে। খ) যদি হাতটি বাম দিক নির্দেশক হয় তাহলে পরবর্তী জন বলবেন "২" এবং তিনি মাথায় হাত রাখবেন ডান বা বাম যাই রাখুন সে অনুযায়ী ৩য় জন "৩" বলবেন। গ) ১-৭ পর্যন্ত এটি চলমান থাকবে। যিনি ৭ম ব্যক্তি হবেন তিনি মুখে "৭" উচ্চারণ না করে মাথায় হাত রেখে ডান বা বাম দিক নির্দেশ করবেন। ঘ) তারপর খেলাটি পুনরাবৃত্তি করতে হবে। যদি হাতটি বাম মুখী থাকে তাহলে বাম পাশের ব্যক্তি " ১" বলে শুরু করবেন, হাতটি যদি ডান মুখী থাকে তাহলে ডানের ব্যক্তি "১" বলে শুরু করবেন।

৪. যিনি নির্দেশ মানতে ব্যর্থ হবেন তিনি অযোগ্য বলে বিবেচিত হবেন এবং তাকে বৃত্ত থেকে বাদ দেয়া হবে ।

৫. এভাবে দুজন অংশ গ্রহণকারী যখন বৃত্তের মধ্যে অবশিষ্ট থাকবেন তাদেরকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে ।

আলোচনার জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. কেন অনেক অংশগ্রহণকারী বৃত্ত থেকে ঝরে পড়ল ?
২. অবশেষে দুজন কেমন করে বিজয়ী হলো ?
৩. এ অনুশীলনী থেকে আমরা কী শিখলাম ?

৩৮. বালাইনাশক ব্যবহার বিষয়ক অভিনয়

ভূমিকা

বালাইনাশক হচ্ছে ভয়ঙ্কর বিষ সুতরাং বিশেষ সর্তকতার সাথে বালাইনাশক ব্যবহার করতে হবে। ঝুঁকি এড়িয়ে কীভাবে বালাইনাশক ব্যবহার করতে হবে এ অনুশীলন সেটিই দেখাবে। অংশগ্রহণকারীগণ নিজেরা অভিনয়ের মাধ্যমে এটি করে দেখাবেন।

উদ্দেশ্য

- বালাইনাশকের ক্ষতিকর প্রভাব প্রর্দশন করা।
- সঠিক পদ্ধতিতে বালাইনাশকের নাড়াচাড়া ও ব্যবহার হাতে কলমে প্রর্দশন করা ।

মেয়াদ

- ৩০ মিনিট

সামগ্রী

- পানির গামলা, পলি ব্যাগ, স্প্রে মেশিন, লালরঙ, ছোট ফসলী ক্ষেত, নাস্তা, পানি, মুখোশ, গ্লাভস, চশমা, সিগারেট, বালতি, কাগজের টেপ, আর্ট পেপার, বিভিন্ন খাদ্য দ্রব্য, চটের ব্যাগ ইত্যাদি ।

পদ্ধতি

১. ফ্যাসিলিটেটর ৪ জন অংশগ্রহণকারী বেছে নিবেন এবং বালাইনাশক কী ভাবে নাড়াচাড়া করতে হয় তার নির্দেশনা দিবেন এবং সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন ।

২. ফ্যাসিলিটেটর অংশগ্রহনকারীদেরকে অভিনয় মনোযোগ দিয়ে দেখার জন্য আমন্ত্রণ জানাবেন। অংশগ্রহণকারীদের অত্যন্ত মনযোগ সহকারে অভিনয় পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং এ বিষয়ে তারা যা দেখল পরবর্তীতে তার ওপর আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে হবে। তারা অভিনয়ের অনুকূল পরিবেশও সৃষ্টি করবেন ।

৩. অভিনয় ১:- বালাইনাশক নাড়াচাড়ার ভুল পদ্ধতি: যে ব্যক্তি প্রশিক্ষণবিহীন কৃষকের অভিনয় করবেন তিনি বালাইনাশক ব্যবহারে কৃষকগণ সচরাচর যে ভুল করে থাকে তা চিত্রায়ন করবেন । এগুলো হচ্ছে : বালাইনাশক বাছাই, যন্ত্রপাতি সংরক্ষণ, যন্ত্রপাতি প্রস্তুতকরণ, খালি হাতে বালাইনাশক প্রস্তুত ও মিশানো, নাস্তা করা, ধূমপান করা, পানি খাওয়া, বাতাসের বিপরীতে বালাইনাশক ছিটানো ইত্যাদি। কিছুক্ষণ পর তার দেহে বালাইনাশকের বিষক্রিয়ার লক্ষণ দেখা দিবে এবং তিনি অজ্ঞান হয়ে ধরাশায়ী হবেন।

৪. অভিনয়- ২ : বালাইনাশক ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতি: অন্য একজন ব্যক্তি 'আদর্শ কৃষক' এর অভিনয় করবেন। ইনি মাঠ পরিদর্শন এবং সঠিক বালাইনাশক নির্বাচনের গুরুত্ব প্রর্দশন করবেন। তিনি বালাইনাশক ক্রয় থেকে শুরু করে বালাইনাশক স্প্রে করা এবং স্প্রে করার পরও সর্তকতামূলক ব্যবস্থাসমূহ প্রর্দশন করবেন। বালাইনাশক স্প্রে করার আগে স্প্রে করার সময় ও পরে করণীয়সমূহও তিনি প্রদর্শন করবেন। এ অভিনয়ের সময় একজন অংশগ্রহণকারী বালাইনাশক ডিলারের অভিনয় করবেন (যে কৃষককে ভুল বালাইনাশক বাছাই করা, ছেঁড়া প্যাকেট থেকে ক্রয়, মেয়াদ উত্তীর্ণ বালাইনাশক ক্রয়ে প্রলুব্ধ করবেন)। একজন মহিলা গৃহিনীর অভিনয় করবেন (তিনি বালাইনাশক সংরক্ষণে উদাসীন বা অসর্তক হবেন)। আদর্শ কৃষক সঠিক বালাইনাশক, সঠিক মাত্রায়, সঠিক সময়ে এবং সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহারের ওপর জোর দিবেন। স্প্রেয়ার সযত্নে সংরক্ষণ প্রক্রিয়া দেখাবেন, নিরাপদ কাপড় পরিধান প্রর্দশন করবেন এবং গৃহিনীকে সংরক্ষণের উপায় বলে দিবেন।

এখানে একনজরে অভিনয়ের সম্ভাব্য কার্যাবলী দেখানো হলো

কাজ :	অভিনয়-১ ভুল পদ্ধতি :	অভিনয়-২ সঠিক পদ্ধতি :
স্প্রেয়ার পরিস্কার	কৃষক স্প্রেয়ার সঠিকভাবে পরিস্কার করেননি	কাপড় কাঁচা পাউডার সাবান দিয়ে স্প্রেয়ার ধোয়া
বন্ধ নল পরিষ্কার	নল পরিস্কার করার জন্য মুখ দিয়ে ফুঁ দিবে	বালাইনাশক ভর্তি করার আগে পাম্প করা ও পানি স্প্রে করা প্রয়োজনে চিকন তার দিয়ে পরিস্কার করা
বালাইনাশক নাড়াচাড়া	গ্লাভস ছাড়া	বালাইনাশক পাত্র ধরার আগে গ্লাভস ব্যবহার
লেবেল পড়া	লেবেল না পড়া	সর্তকতার সাথে লেবেল পড়া
বালাইনাশক পরিমাপ	মাপের বালাই নেই: অনুমান করে স্প্রেয়ারে ঢালা	সুপারিশ অনুযায়ী বালাইনাশক নেওয়া
বালাইনাশক মিশ্রণ	মিশনের জন্য খালি হাত ব্যবহার	লম্বা মিশ্রণ কাঠি ব্যবহার
বায়ুর গতি পরীক্ষা	পরীক্ষা ছাড়াই বায়ুর বিপরীতে স্প্রে করা।	বায়ুর গতি পরীক্ষা করা। গতি বেশি হলে স্প্রে বন্ধ রাখা বায়ুর অনুকূলে স্প্রে করা ।
স্প্রে করার সময় নিরাপদ কাপড় ব্যবহার	সুরক্ষার জন্য কাপড় ব্যবহার না করা	নিরাপদ কাপড়, গ্লাভস ও লম্বা হাতওয়ালা জামা পরিধান করা
হাত ধোয়া ও খাওয়া	পানি দিয়ে না ধুয়ে পরিধেয় কাপড়ে হাত মুছে ফেলা ও খাওয়া শুরু করা	সাবান দিয়ে সাবধানে হাত ধোয়ার পর খাওয়া শুরু করা
স্প্রে মালামাল ধোয়া হাত ধোয়া ইত্যাদি	পুকুর/নদীর পানিতে ধুয়ে ফেলা	নিরাপদ স্থানে স্প্রে মালামাল ধোয়া

বিশেষ দ্রষ্টব্য: প্রশিক্ষণবিহীন কৃষকের জন্য বালাইনাশকের ব্যবহার ঝুঁকিপূর্ণ। বিষয়টি বিস্তারিত প্রদর্শনের জন্য মাঠ দিবসে এ অভিনয় করা যায় ।

৫. এখন ফ্যাসিলিটেটর জিজ্ঞেস করবেন, অংশগ্রহণকারীরা কী দেখলেন? এ সম্বন্ধে তারা আলোচনা করবেন এবং ভাল ও খারাপ দিক তুলে ধরবেন ।

আলোচনা জন্য কতিপয় নির্দেশিকা

১. বালাইনাশক স্প্রে করার সময় সাধারণত কৃষকেরা কী করেন ?
২. কেমন করে একজন কৃষক বালাইনাশক দ্বারা আক্রান্ত হতে পারেন ?
৩. আপনার দেহে কেমন করে বালাইনাশক বিষ ঢুকতে পারে ?
৪. বালাইনাশকের বিষক্রিয়ার চিহ্ন ও লক্ষণ কি কি?
৫. ফসল ক্ষেতে বালাইনাশকের ক্ষতিকর প্রভাব কি কি ?
৬. বালাইনাশক ব্যবহারের আগে কোন্ কোন্ সর্তকতা অবলম্বন করা উচিত ?
৭. বালাইনাশক স্প্রে করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করার দরকার হয় ?
৮. বালাইনাশক স্প্রে করার পর কি কি সর্তকতা অবলম্বন করা গুরুত্বপূর্ণ ?
৯. এক ফোঁটা বালাইনাশকও কেন আপনার দেহের জন্য বিপজ্জনক ?

উপকুলীয় প্রতিকুল অবস্থা ও করণীয় বিষয়ক পটগান

গীত রচনা ঃ পুষ্পক মন্ডল

নির্দেশনা ও পরিবেশনা ঃ অদিতি শিল্পী গোষ্ঠী, খুলনা।

পৃষ্ঠপোষকতায় ঃ ব্লু গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট)

উপকূলের মানুষ আমরা
প্রতিকূলতার কবলে
ঘুচবে আমাদের দুর্দশা
কৃষির উন্নয়ন হলে।।

প্লট-১ বিষয়ের পরিচয়

সৃষ্টিকর্তার নামে শুরু করিলাম পটগান
এই গানের সুরে কিছু কথা করিবো বর্ণন
আগের দিনে কেমন ছিল সবার বসবাস
সুখ সমৃদ্ধে ভরা ছিল মোদের চারিপাশ
গানে গানে যেসব তথ্য দিব এ আসরে
তথ্যগুলি সবাই আমরা নিব ধৈর্য ধরে
মাতৃস্নেহে রাখতো মোদের ওইনা সুন্দরবন
সাগরে মাছ ধরে মোরা কাটাতাম জীবন
গাছে গাছে ডাকতো পাখি কুহুকুহু স্বরে
মাঝি মাল্লা গান ধরিত ভাটিয়ালির সুরে
কৃষকের মুখেতে হাসি থাকতো বারো মাস
ঋতু বুঝে ফসল দিত করতো জমি চাষ
গরম শীত আর বর্ষা এখন কি করি উপায়
আাগের মত ছয়টি ঋতু বোঝা নাহি যায়
জলবায়ু পরিবর্তনে হারিয়ে যায় ঋতু
বন্যা খরা কালবৈশাখী ভাঙ্গে সুখের সেতু
ঝড় বন্যা লবণ পানি ভাঙন উপকূলে
এ সমস্যায় বরাবরই পড়ি যে সকলে
উপকূলের মানুষ আমরা
প্রতিকূলতার কবলে
ঘুচবে আমাদের দুর্দশা
কৃষির উন্নয়ন হলে।।

প্লট-২ উপকূলীয় প্রতিকূল অবস্থা

উপকূলের প্রতিকূলতা জানা যে দরকার
দূর্ভোগ শেষে সফলতা আসবে যে সবার
ঝড় ও জলোচ্ছ্বাসে ভাইরে না থাকে উপায়
পশু পাখি ফসলাদির ব্যাপক ক্ষতি হয়
উপকূলের মানুষ ভাইরে নদীর সাথে বাস
নদীর জোয়ার ভাটা আবার আনে সর্বনাশ
বিপরীত স্রোতের টানে ভাঙে নদীর পাড়
গ্রাম মহল্লা ফসলের মাঠ হয় যে উজাড়
বিলের ভিতর ছোট খাল না রাখার কারণে
সমস্যা হয় সঠিক ভাবে পানি নিষ্কাশনে

তাই কখনো বা হয় আবার জলাবদ্ধতা
নিজের প্রতি কৃষক তখন হারায় যে আস্থা
ঋণগ্রস্থ হয়ে যায় মানুষ বাড়ে ভূমিহীন
দুঃখ কষ্টে কোনো ভাবে কাটায় তারা দিন
লবণ পানি ঢোকার ফলে ফসল নষ্ট হয়
দূর্ভোগের কবলে কৃষক প্রতিকূলতায়
লবণ পানি নদী ভাঙন আসে এমনি ভাবে
বিপদে আপদে সবার সাহস রাখতে হবে।
উপকূলের মানুষ আমরা
প্রতিকূলতার কবলে
ঘুচবে আমাদের দুর্দশা
কৃষির উন্নয়ন হলে।।

প্লট-৩ উপকূলীয় প্রতিকূল অবস্থায় করণীয়

উপকূলের প্রতিকূলতা যাবে না খন্ডন
এই অবস্থায় করণীয় জানবো তা এখন
কৃষির সাথে খাপ খাওয়ানো ড্রাগন ফলের চাষ
কৃষকের মুখেতে হাসি থাকবে বারো মাস
কৃষিতে নতুন প্রযুক্তি করলে প্রণয়ন
উৎপাদনের স্বর্ণযুগের হবে প্রবর্তন
তিল চাষে পানি সেচের দরকার নাহি হয়
খরাতে তাই মাঠে তিলের আবাদ করা যায়
তরমুজ বাংগি শিম শশা করলে উৎপাদন
হবেরে ভাই সামাজিক পুষ্টি উন্নয়ন
জলাবদ্ধতায় মাছের সমন্বিত চাষ
আয় বৃদ্ধিতে সক্ষম হবে নতুন এ প্রয়াস
লবণ পানি সহনশীল সবজি আবাদ করে
লাভবান হতে হবে বলি সবাকারে
ঘেরের পাড়ে বেঁড়ি-বাঁধে করিব আবাদ
ভাসমান সবজি ও ভাই করবো চাষাবাদ
জাম কাঠাল নারিকেল কুল জাম্বুরা সুপারি
বাড়ির আসে পাশে সবাই লাগাই সারি সারি
উপকূলের মানুষ আমরা
প্রতিকূলতার কবলে
ঘুচবে আমাদের দুর্দশা
কৃষির উন্নয়ন হলে।।

প্লট-৪ কিভাবে কাজগুলি করবো

ভাল ফসল গোলা ভরে তুলতে হলে ভাই
সঠিক উপায় বুঝে শুনে কাজ করা চাই
বিষটোপ-ফাঁদ ব্যবহার করুন ইদুর নিধনে
ফসলের ব্যাপক ক্ষতি হয় ইদুরের কারণে
কীটনাশক ব্যবহারে প্রাকৃতিক ক্ষতি হয়
শত্রুপোকা দমনে জাল ব্যবহার করা যায়
ফসল ক্ষেতে করে দিতে পারেন আলোর ফাঁদ
পোকামাকড় উড়ে এলে ঘটবে জীবন পাত
ফসল ক্ষেতে ডাল পুতে পাখি বসার স্থান
ভালো ফসলের জন্য ব্যাঙ অতি মুল্যবান
হাঁসের চাষ করলেরে ভাই পুকুরের ভিতর
হাঁস মাছ দুই-ই হবে বলি সবাকার
জলাবদ্ধতায় পানি নিষ্কাশন না হলে
বাঁধ দিয়ে মাছ চাষ করবেন যে সকলে
বাঁধের উপর করা যাবে শাকসবজীর আবাদ
বাড়ির আঙিনাতে হবে সবজি চাষাবাদ
ভাল বীজ ভালো ফসল পুষ্টির উন্নয়ন
উপকূলে সুদিন আসবে বলি সর্বজন
উপকূলের মানুষ আমরা
প্রতিকূলতার কবলে
ঘুচবে আমাদের দুর্দশা
কৃষির উন্নয়ন হলে।।

প্লট-৫ বাজার ব্যবস্থাপনা

উৎপাদিত ফসলের ঠিক দাম পেতে ভাই
বাজার ব্যবস্থাপনার উন্নয়ন চাই
তেলাপিয়া, বাগদা, গলদা, পাংগাস উৎপাদন
বাজার ব্যবস্থাপনায় ঘটবে উন্নয়ন
উৎপাদিত পণ্যের সঠিক দাম পেতে ভাই
প্রক্রিয়াজাতকরণ কিন্তু ভালো হওয়া চাই
পারিবারিক পুষ্টি চাহিদা করে পূরণ
বাড়তি ফসল করতে হবে বাজারজাতকরণ
কৃষকে কৃষকে হতে হবে সমন্বয়
সক্ষমতা আসবে ভাইরে বাজার ব্যবস্থায়
সঠিক দামে ফসল বেঁচে হবো লাভবান
ঘুরে যাবে চাষীর অর্থনৈতিক অবস্থান
বাজারেতে সঠিক দাম পেতে হলে ভাই
বাজারের প্রতি সবার নজর রাখা চাই
কৃষক মাঠ স্কুল ও ভাই আছে যে গ্রামেতে
সবাই মিলে সিদ্ধান্ত ভাই নিব যে একসাথে
কৃষকের সাথে দেশের হবে যে উন্নয়ন
শক্তিশালী অর্থনীতি হবে বাস্তবায়ন
উপকূলের মানুষ আমরা
প্রতিকূলতার কবলে
ঘুচবে আমাদের দুর্দশা
কৃষির উন্নয়ন হলে।।

প্লট-৬ আহবান

উপকূলের মানুষ মোরা প্রতিকূলতায় বাস
প্রশিক্ষিত হয়ে জমি করতে হবে চাষ
বাড়ির আঙ্গিনাতে করবো শাক-সবজী চাষ
সবার পরিবারে পুষ্টি থাকবে বার মাস
মাঠ স্কুল, প্রদর্শনী, মেলায় উপস্থিত থাকিয়া
জ্ঞান বৃদ্ধিতে থাকবোরে ভাই একসাথে মিলিয়া
গণ মাধ্যমে আলোচনা করিবো সবে
নোনা পানি সহনশীল কৃষি প্রযুক্তি হবে
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর আছে সব সময়
কৃষি উন্নয়নে সদা কাজ করিয়া যায়
কৃষিপ্রধান বাংলাদেশে কৃষির অবদান
পুকুরে মাছ, গরুর পাল, গোলা ভরা ধান
কৃষির উন্নয়ন হলে ভাই উন্নয়ন সবার
সোনার বাংলা সোনায় সোনায় ভরবে যে আবার
কৃষির উন্নয়নে সবাই এগিয়ে আসুন তাই
অদিতির পক্ষ থেকে নিবেদন জানাই
উপকূলের মানুষ আমরা
প্রতিকূলতার কবলে
ঘুচবে আমাদের দুর্দশা
কৃষির উন্নয়ন হলে।।

রচনাকাল ঃ ০৫ এপ্রিল ২০১৬

ব্লু গোল্ড সংগীত

(তালঃ ঝুমুর)

ব্লু গোল্ডের অবদানে কৃষক লাভবান
ফসল চাষে করছে তারা সহায়তা দান।।

এই প্রকল্পের হরেক রকম কর্মসূচীতে
চাষীর ভাগ্য উন্নয়ন হয় যে ত্বরিতে
(আবার) অর্থনৈতিকভাবে তারা হয় যে শক্তিমান।।

এই প্রকল্পের গুণের কথা সর্বজন বিদিত
মানবতার সেবায় তাঁরা সদা নিয়োজিত
(তাই) সবাই মিলে গাইবো আজি তাদের জয়গান।।

রচনা ও সূরঃ ডিপ্লোমা কৃষিবিদ রবীন্দ্রনাথ মল্লিক
উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তা, ডুমুরিয়া, খুলনা ও পৃষ্ঠপোষক, ডিএই সাংস্কৃতিক গোষ্ঠী, খুলনা।

ট্রান্সফার অব টেকনোলজি ফর এগ্রিকালচারাল প্রোডাকশন আন্ডার ব্লু-গোল্ড প্রোগ্রাম (ডিএই কম্পনেন্ট)

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, খামারবাড়ি, ঢাকা-১২১৫