

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয় অভিভাবক নির্দেশিকা



www.mopme.gov.bd

অভিভাবক নির্দেশিকা



প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

www.mopme.gov.bd

অভিভাবক নির্দেশিকা

প্রকাশক

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়, ঢাকা, বাংলাদেশ

প্রকাশকাল

সেপ্টেম্বর ২০২৫

উপদেষ্টা

অধ্যাপক ডাঃ বিধান রঞ্জন রায় পোদ্দার, মাননীয় উপদেষ্টা, প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়
আবু তাহের মোঃ মাসুদ রানা, সচিব, প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

প্রণয়নে

ফরিদ আহমদ, মহাপরিচালক, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ
ডা. হেলাল উদ্দিন আহমেদ, অধ্যাপক, চাইল্ড এডালোসেন্ট এন্ড ফ্যামিলি সাইকিয়াট্রি, ফরিদপুর মেডিকেল কলেজ
ডা. মোহাম্মদ সোহেল শমীক, ডেপুটি প্রজেক্ট কো-অর্ডিনেটর, আইসিডিডিআরবি
ফারহানা মান্নান, প্রতিষ্ঠাতা ও প্রধান নির্বাহী, শৈশব
ফারজানা শারমিন, হেড অব প্রোগ্রাম, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি, সাজেদা ফাউন্ডেশন
নুসরাত জাহান পিংকি, ম্যানেজার, সিনিয়র সাইকোলজিস্ট, ব্র্যাক আইইডি, ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়
সানেমুন ফাতেমা ক্যামেলিয়া, প্রভাষক, এডুকেশন এন্ড কাউন্সেলিং সাইকোলজি, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
মেহেদি মোবারক আমান, সাইকোলজিক্যাল কাউন্সিলর, মনের বন্ধু
ডা. সাবরিনা রাফি, হেলথ অফিসার, ইউনিসেফ
ফ খ ম সাজ্জাদুল ইসলাম, গবেষণা কর্মকর্তা, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর
মাহবুবুর রহমান, সহকারী বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ

প্রচ্ছদ ও অলঙ্করণ

মোঃ রুহুল আমিন, প্রতিষ্ঠাতা ও প্রধান নির্বাহী, বর্ণপাঠ

মুদ্রণ

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

ভূমিকা

শিশুর বেড়ে ওঠা শুধু বিদ্যালয়ের দায়িত্ব নয়, বাবা-মা ও পরিবারের সকল সদস্যের গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব রয়েছে। ছোটবেলায় শিশুরা দ্রুত শেখে, তাই তাদের শারীরিক যত্ন, মানসিক বিকাশ, ভালো অভ্যাস গড়ে তোলা এবং সঠিক দিকনির্দেশনা দেওয়া খুব জরুরি। এই নির্দেশিকায় বাবা-মা ও অভিভাবকদের জন্য এমন কিছু সহজ করণীয় রয়েছে, যা অনুসরণ করলে শিশুরা সুস্থভাবে বেড়ে উঠবে, পড়াশোনায় আগ্রহী হবে এবং ভালো মানুষ হয়ে গড়ে উঠবে।

এই অভিভাবক নির্দেশিকা'য় প্রাথমিক স্তরের শিক্ষার্থীদের শারীরিক বৃদ্ধি, ভাষা ও যোগাযোগ, মানসিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ, সামাজিক ও আবেগীয় বিকাশ, নৈতিকতা ও ধর্মচর্চা, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, নিরাপত্তা এবং শিক্ষক-অভিভাবক সম্পর্ক বিষয়ে করণীয় কার্যক্রম সুনির্দিষ্টভাবে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। পাশাপাশি বিদ্যালয়ের প্রতি শিশুর ইতিবাচক বা ভাল মনোভাব তৈরি এবং মোবাইল আসক্তি প্রতিরোধে কার্যকর দিকনির্দেশনাও এখানে সংযোজিত হয়েছে।

এই নির্দেশিকা অভিভাবকগণকে তাঁদের সন্তানের দৈনন্দিন জীবনযাপন, অভ্যাস, আচরণ, শিক্ষা ও সামাজিক অংশগ্রহণকে ইতিবাচকভাবে পরিচালিত করতে সহায়তা দিবে। এর ফলে শিশুদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস, সৃজনশীলতা, মূল্যবোধ ও সামাজিক সম্প্রীতি বিকশিত হবে, যা একটি সুস্থ, শিক্ষিত ও আলোকিত প্রজন্ম গঠনে সহায়ক হবে।



আলোচ্য বিষয়

শিরোনাম	পৃষ্ঠা
১. শিশুর বিকাশ ও করণীয়	৬
১.১ শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশে করণীয়	৬
১.২ ভাষা ও যোগাযোগ বিকাশে করণীয়	৮
১.৩ মানসিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক (চিন্তাশক্তি ও মেধার) বিকাশে করণীয়	৯
১.৪ সামাজিক ও আবেগীয় বিকাশ	১০
২. বিদ্যালয়ের প্রতি শিশুর ইতিবাচক মনোভাব তৈরিতে করণীয়	১১
৩. শিশুর নৈতিকতা ও ধর্মচর্চায় করণীয়	১২
৪. শিশুর মোবাইল বা টিভি ব্যবহারে সতর্ক থাকতে করণীয়	১৩
৪.১ মোবাইল ব্যবহার কমাতে করণীয়	১৪
৫. শিশুর সুস্থতা নিয়ে করণীয়	১৬
৫.১ শিশুর স্বাস্থ্য গঠন ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা	১৮
৬. শিশুর নিরাপত্তায় মা-বাবা/অভিভাবকের করণীয়	২০
৭. নিজেদের ভালো রাখতে বাবা-মা/অভিভাবকের করণীয়	২১
৮. শিক্ষক-অভিভাবকের মধ্যে সুসম্পর্ক তৈরিতে করণীয়	২১

১. শিশুর বিকাশ ও করণীয়

প্রিয় অভিভাবকগণ, নির্দেশিকার এই অংশে আপনার শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ সম্পর্কে জানতে পারবেন-

১.১ শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশে করণীয়

শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি হলো বয়স অনুযায়ী শারীরিক বৃদ্ধি যথাযথ হচ্ছে কিনা তা খেয়াল রাখা। যেমন- লম্বা হওয়া, ওজন বৃদ্ধি পাওয়া ইত্যাদি।



শারীরিক বৃদ্ধির সাথে সাথে শিশুর বিকাশও ঘটে। শিশুর বিকাশ ঠিকমতো হওয়ার জন্য আপনি যা করতে পারেন,

- শিশুর শারীরিক বা পেশি সঞ্চালনমূলক বিকাশে সহায়তা করার জন্য শিশুকে-



দৌড়াপ, লাফানো ও ছুটাছুটি করার
সুযোগ করে দেওয়া



বাড়ির ছোট ছোট কাজ
করতে দেওয়া

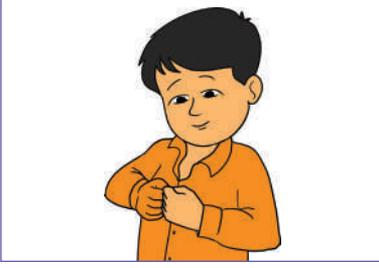


ব্লক বা অন্যান্য খেলনা দিয়ে খেলার
সুযোগ করে দেয়া



পেন্সিল দিয়ে ছবি আঁকতে
উৎসাহিত করা

- শিশুকে তার প্রতিদিনের কাজগুলো করতে উৎসাহিত করুন।



নিজে নিজে পোশাক পরা



দাঁত ব্রাশ করা



সঠিকভাবে পেন্সিল-কলম
ধরতে পারা



কাজের বা খেলার পর
জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা

- শিশুর শারীরিক, মানসিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক তথা সামগ্রিক বিকাশের জন্য পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার (মাছ, গোস্ব, দুধ, ডিম, ডাল, শাক-সবজি ইত্যাদি) নিশ্চিত করুন।



১.২ ভাষা ও যোগাযোগ বিকাশে করণীয়

প্রিয় অভিভাবকগণ, শিশুর ভাষা ও যোগাযোগ বিকাশের জন্য আপনারা যা করতে পারেন-

শিশুর সাথে চোখে চোখ রেখে স্নেহের সাথে হাসিমুখে কথা বলুন।

শিশুকে কথা বলতে উৎসাহিত করুন এবং শিশুর কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন।



শিশুকে অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে উৎসাহিত করুন।



শিশুর শরীরের বিভিন্ন অংশের নাম বলতে ও দেখাতে উৎসাহিত করুন।



শিশুকে প্রতিদিন কিছু নতুন শব্দ শিখতে ও বলতে উৎসাহিত করুন যেমন- পশুপাখি, গাছ, ফুল-ফল ও সাপ্তাহিক বারের নাম, মাসের নাম, ঋতুর নাম, নতুন নতুন বাংলা/ইংরেজি/আরবি শব্দ ইত্যাদি।

শিশুকে পরিবারের সদস্য ছাড়াও সমবয়সী, প্রতিবেশী ও আত্মীয়স্বজনদের সাথে কথা বলা ও খেলাধুলার সুযোগ করে দিন।



শিশুকে তার বয়স অনুযায়ী বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করুন যেমন- রচনা/বক্তৃতা/বিতর্ক/ হাতের লেখা/গল্প বলা/কবিতা আবৃত্তি/চিত্রাংকন/কুইজ-কুইজ/বিজ্ঞান মেলা/ইংলিশ স্পিকিং/বই পড়া ইত্যাদি প্রতিযোগিতা।

১.৩ মানসিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক (চিন্তাশক্তি ও মেধার) বিকাশে করণীয়

প্রিয় অভিভাবকগণ, শিশুর মানসিক ও বুদ্ধি বিকাশের জন্য আপনারা যা করতে পারেন-

- বয়স অনুযায়ী শিশুকে ছোট ছোট সমস্যার সমাধান করতে উৎসাহিত করুন ও প্রয়োজনে সহায়তা করুন। যেমন-

শিশুকে সংখ্যার ধারণা দেওয়া ও গণনা করতে সহায়তা করা।

বলতো এখানে কয়টা আম আছে?

শিশুকে রঙ বা আকার অনুযায়ী খেলনা সাজাতে বলুন।

দুটি জিনিসের মধ্যে পার্থক্য বা মিল খুঁজতে উৎসাহিত করুন।

সময়সূচি তৈরি করতে দিন- যেমন- সকালে কখন উঠবে, পড়বে, খেলবে ইত্যাদি।

টাকা ও মুদ্রা সম্পর্কিত সমস্যার সমাধান করতে বলুন (যেমন- '৫০ টাকা হতে ২০ টাকায় দুইটা কলম কিনলে কত অবশিষ্ট থাকবে?')। রান্না বা হস্তশিল্পে পরিমাপ করতে দিন (যেমন- আধা কাপ পানি, এক চা চামচ লবণ)।

স্যান্ডেল বা জুতার পরা, জুতার ফিতা বাঁধা বা পোশাক গোছানোয় নিজে থেকে চেষ্টা করতে দিন।

খাবারের সময় চামচ-কাঁটাচামচ গুনে নিতে বলুন।

- শিশুকে প্রশ্ন করতে সুযোগ করে দেওয়া এবং প্রশ্নের উত্তর দেওয়া।
- শিশুকে কোনো কিছুতে ভয় না দেখানো এবং শিশু কোনো কিছুতে ভয় পেলে তার ভয় কাটিয়ে উঠতে সহায়তা করুন।
- শিশুকে বাসায়/বাড়িতে ছোট ছোট কাজ করতে ও সিদ্ধান্ত নিতে উৎসাহিত করা।
- শিশুকে সৃজনশীল কাজে উৎসাহিত করুন। যেমন- পাজল মিলানো, ছবি আঁকা, কাগজ, মাটি ও পুরাতন কাপড় দিয়ে বিভিন্ন জিনিস তৈরি করা।
- আপনার সন্তানের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলুন।
- আপনার সন্তানকে আলাপ আলোচনা করতে উৎসাহিত করুন।
- আপনার সন্তানের বেড়ে ওঠার জন্য ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করুন।
- প্রতিটি ভালো কাজের জন্য শিশুকে প্রশংসা করুন।

১.৪ সামাজিক ও আবেগীয় বিকাশে করণীয়

প্রিয় অভিভাবকগণ, শিশুর সামাজিক ও আবেগীয় বিকাশের জন্য আপনারা যা করতে পারেন-

আপনি নিজে এবং পরিবারের সবাই মিলে শিশুর সাথে খেলাধুলা করুন।

শিশুকে খেলার মাঠে নিয়ে যাওয়া, সমবয়সীদের সাথে খেলার সুযোগ তৈরি করে দেওয়া ও অন্য শিশুদের সাথে খেলনা ভাগাভাগি করে খেলার জন্য উৎসাহিত করুন।



শিশুরা অন্যদের (বড়, ছোট, সমবয়সী) সাথে কী ধরনের আচরণ করবে তা শেখানো ও পালন করতে উৎসাহিত করুন। যেমন- সালাম দেওয়া বা শুভ সকাল/সন্ধ্যা বলা, ছোটদের স্নেহ করা, মেহমান এলে বসতে বলা, অন্যকে শ্রদ্ধা করা ইত্যাদি।

যেকোনো সামাজিক কাজে (যেমন- বৃক্ষরোপণ, পরিচ্ছন্নতা অভিযান) বা বিদ্যালয়ের নির্ধারিত বিভিন্ন কাজে শিশুকে যুক্ত হতে উৎসাহিত করুন।



বাড়িতে বিভিন্ন কাজের সাথে (খাবার পরিবেশন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, বাজার করা ইত্যাদি) শিশুকে যুক্ত করুন।

দিনে অন্তত একবেলা পরিবারের সবাই মিলে একসাথে খাবার খাওয়ার চর্চা করুন।



বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু বা প্রতিবন্ধী শিশুর প্রতি সহমর্মী হতে উৎসাহিত করুন।

সকল ধরনের কাজ বা শিশুর প্রতি সহমর্মী হতে সকলকে উৎসাহিত করুন।

শিশুকে কারও সাথে তুলনা করা ও সমালোচনা করা থেকে বিরত থাকুন।

৩. শিশুর নৈতিকতা ও ধর্মচর্চায় করণীয়

প্রিয় অভিভাবকগণ, আপনার শিশুর মধ্যে নৈতিকতা ও ধর্মচর্চার অভ্যাস গড়ে তুলতে নিচের বিষয়গুলো অনুসরণ করতে পারেন-

শিশুর সঙ্গে বয়স অনুযায়ী ভালো-মন্দ, ন্যায়-অন্যায় নিয়ে আলোচনা করুন।

শিশু কোনো ভুল করলে সাথে সাথে তাকে-

শাস্তি না
দেওয়া

রাগ না
করা

ভয় না
দেখানো

অপমান না
করা

লজ্জা না
দেওয়া

শিশুকে তার ভুল শোধরানোর জন্য বুঝিয়ে বলুন, কেন এটা ভুল সেটাও বুঝিয়ে বলুন।



শিশুর অপ্রত্যাশিত আচরণ পরিবর্তনে শিশুকে সাহায্য করুন। শিশুর অপ্রত্যাশিত আচরণ যেমন-

অন্যের কলম পেন্সিল না
বলে নিয়ে আসা

অন্য শিশুদের আঘাত করা
বা ধাক্কা দেওয়া

বড়দের সাথে খারাপ
ভাষায় কথা বলা

শিশুদের সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হতে শেখান।

নিজ নিজ ধর্মের মহান ব্যক্তি বিশেষের চারিত্রিক গুণাবলি ও কাহিনী গল্পের মতো করে আলোচনা করুন, যাতে শিশুর মনে তাঁদের গুণাবলি অনুসরণের জন্য আত্মহ তৈরি হয়।

8. শিশুর মোবাইল বা টিভি ব্যবহারে সতর্ক থাকতে করণীয়

প্রিয় অভিভাবক, শিশুর মোবাইল বা টিভি ব্যবহার এবং মোবাইলের আসক্তি কমাতে আপনি যা করতে পারেন-

শিশুর টিভি দেখা বা মোবাইল চালানো অথবা ভিডিও গেমের সময় সীমিত করুন।

খুব প্রয়োজন হলে, যখনই শিশু মোবাইল বা টিভি দেখতে চায়, তখন ইতিবাচক কার্টুন বা ভিডিও দেখাতে পারেন।

শিশুর অতিরিক্ত টিভি দেখা বা মোবাইল ব্যবহারে সতর্ক থাকুন। কারণ এতে-

শিশুর শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক বিকাশে সমস্যা তৈরি হয়।

শিশুর ভাষা শিখতে বা কথা বলতে দেরি হয়।

শিশুর অতিরিক্ত টিভি দেখা বা মোবাইল ব্যবহারের ফলে,

শিশুর চোখে সমস্যা দেখা দেয়

ঘাড় ও মাথা ব্যথা হতে পারে

রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না

পড়ালেখায় অমনোযোগী হয়ে পড়ে

সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধিতে ঘাটতি দেখা দিতে পারে



৪.১ মোবাইল ব্যবহার কমাতে করণীয়

শারীরিক কার্যক্রমে যুক্ত করুন।

দৌড়াপ



খেলাধুলা



সাইকেল চালানো



সৃজনশীল কাজে অংশগ্রহণ করতে দিন।

ছবি আঁকা ও রং করা



কাগজ দিয়ে বিভিন্ন
খেলনা তৈরি করা



নানা ধরনের হাতের
কাজ করা



মাটির জিনিস বানানো



পুতুল বানানো



পেপার ক্র্যাফট ও
কোলাজ বানানো



মানসিক বিকাশমূলক কাজে যুক্ত করুন।

গল্পের বই পড়া



ছড়া মুখস্থ/আবৃত্তি



পাজল মেলানো



গণনা ও গাণিতিক
খেলা



সামাজিক যোগাযোগ বাড়িয়ে তুলুন।

বন্ধুদের সঙ্গে খেলা



পারিবারিক সময়
কাটানো



মা-বাবার সাথে রান্নার
কাজে সহায়তা করা



ঘরের ছোটখাটো কাজ
করা



মা-বাবা/অভিভাবকের সাথে নিয়মিত খেলাধুলা করা
যেমন- লুডু বা ক্যারাম খেলা



পরিবেশের সাথে সংযোগ তৈরি করে এমন কাজ করতে দিন।

গাছ লাগানো



গাছের যত্ন নেওয়া



গৃহপালিত পশু/পাখি
পালন



৫. শিশুর সুস্থতা নিয়ে করণীয়

প্রিয় অভিভাবকগণ, শিশুকে সুস্থ রাখতে আপনি যা করতে পারেন-

শিশুর ব্যক্তিগত যত্ন



নিয়মিত গোসল করা



নখ কাটা



টয়লেট ব্যবহার করতে
শেখানো



হাঁচি-কাশির সময় মুখ
ঢেকে রাখা



খাবারের আগে ও পরে
সাবান দিয়ে হাত ধোয়া



দাঁত মাজা বা ব্রাশ করা

আপনার শিশুকে সুস্বাস্থ্যের জন্য সুস্বাদু খাবার খেতে দিন।

- শিশুকে নিয়মিত শাকসবজি ও দেশীয় ফল খেতে দিন।
- শিশুকে প্রতিদিন দুধ খেতে দিন। দুগ্ধজাত খাবার যেমন- পায়েশ, সেমাই, পনির, মাখন খেতে দিন।
- শিশুর খাদ্য তালিকায় চর্বিমুক্ত প্রোটিন যেমন- মাছ, মাংস, ডিম ও ডাল রাখুন।
- শিশুকে আঁশযুক্ত শর্করা যেমন- আটার রুটি, পালিশ ছাড়া চালের ভাত খেতে দিন।



শিশুকে নিচের খাবারগুলো খেতে নিরুৎসাহিত করুন।



অতিরিক্ত মিষ্টি
জাতীয় খাবার



ভাজাপোড়া
ও অন্বাস্থ্যকর
খাবার



প্রক্রিয়াজাত
খাবার



কোমল পানীয়

এসকল খাবার খেলে শিশুর-



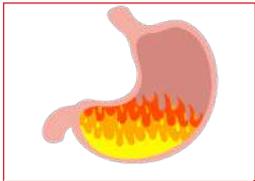
দাঁতে ক্ষয় (ক্যাভিটি) ও
দাঁতে ব্যথা হতে পারে



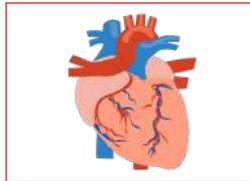
শরীর মোটা হয়ে যেতে
পারে বা স্থূলতা দেখা
দিতে পারে



ডায়াবেটিসের ঝুঁকি
বেড়ে যেতে পারে



খাবার হজমে সমস্যা
হতে পারে



হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়তে
পারে



পড়াশোনায় মনোযোগ
কমে যেতে পারে

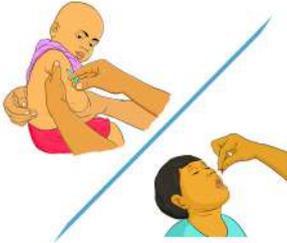


পেটে গ্যাসের সমস্যা এবং
পেটব্যথা দেখা দিতে পারে



ক্ষুধা নষ্ট হয়ে যেতে পারে

৫.১ শিশুর স্বাস্থ্য গঠন ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা



শিশুর প্রয়োজনীয় টিকা নিশ্চিত করুন।



শিশুর কাছের বা দূরের জিনিস দেখতে অসুবিধা হলে চোখ পরীক্ষা করান।



বয়সের সাথে সাথে ছেলে-মেয়েদের স্বাভাবিক শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কে ধারণা দিন।



শিশুর বয়স-

- ১-৫ বছর হলে ১০-১৩ ঘণ্টা এবং
- ৫-১২ বছর হলে ৯-১২ ঘণ্টা সময় ঘুমাতে দিন।



শিশুদের প্রতিদিন পরিমাণ মতো (১.৬-১.৮ লিটার) পানি পান করান।

লক্ষ করণ

শিশুদেরও হতে পারে

অসংক্রামক রোগ

ডায়াবেটিস

ঘন ঘন প্রস্রাব
অতিরিক্ত তৃষ্ণা
হঠাৎ ওজন কমে যাওয়া
সবসময় ক্লান্তি অনুভব করা

হাঁপানি

শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া
ঘন ঘন কাশি
শোঁ শোঁ শব্দ করে নিঃশ্বাস ফেলা
খেলাধুলায় সহজে ক্লান্ত হয়ে পড়া

হৃদরোগ

খেলাধুলার সময় সহজে হাঁপিয়ে
যাওয়া
ঠোট/ত্বক নীল হয়ে যাওয়া
বুক ধড়ফড় করা
শ্বাসকষ্ট হওয়া

থ্যালাসেমিয়া

দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি
ফ্যাকাশে ত্বক
বারবার রক্তশূন্যতা

সংক্রামক রোগ

কৃমি

খাবারে অরুচি
পেট ফোলা
মলদ্বারে চুলকানি
দুর্বলতা বা রক্তশূন্যতা

যক্ষ্মা

দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে কাশি
হওয়া
ওজন কমে যাওয়া
রাতে ঘাম হওয়া
সবসময় দুর্বলতা অনুভব করা

চর্মরোগ

জ্বর কাশি

ডায়রিয়া



উপরের লক্ষণসমূহ দেখা গেলে দ্রুত যোগাযোগ করে
আপনার সন্তানকে ডাক্তার অথবা নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান।

৬. শিশুর নিরাপত্তায় মা-বাবা/অভিভাবকগণের করণীয়

প্রিয় অভিভাবক, আপনার শিশুকে নিজের নিরাপত্তা শিখাতে যা করতে পারেন-

- শিশুকে ভালো (নিরাপদ) এবং খারাপ (অনিরাপদ) স্পর্শ সম্পর্কে ধারণা দিন।
- শিশুকে শরীরের বিভিন্ন অংশ/অঙ্গের নাম শেখান।



- শিশুর গোসল বা কাপড় পরিবর্তনের সময় বা অন্য কোনো সময় কেউ তার স্পর্শকাতর অঙ্গে স্পর্শ করলে সেটা মা-বাবাকে জানাতে বলুন।

- কেউ খারাপভাবে স্পর্শ করলে প্রতিবাদ করতে শেখান। উচ্চস্বরে 'না' বলে, দৌড়ে নিরাপদ জায়গায় যেতে বলুন এবং সাথে সাথে বাবা-মা বা অভিভাবককে বিষয়টি সম্পর্কে বলুন।

- পরিবারের সদস্য বা নিকটাত্মীয় দ্বারা শিশু কোনো রকম শারীরিক ও মানসিক নির্যাতনের মুখোমুখি হচ্ছে কিনা সেই ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন।



- হয়রানি/বুলিং সম্পর্কে শিশুকে সচেতন করুন। যেমন- বিকৃত নামে ডাকা, স্কুলে হয়রানি করা, পড়াশোনা বা কোনো কিছু নিয়ে উপহাস করা।



- শিশুকে তার নাম, বাবার নাম, ঠিকানা ও ফোন নম্বর মুখস্থ করান যাতে জরুরি সময়ে সে সাহায্য চাইতে পারে।

- অপরিচিত কারও সাথে কথা না বলা, কোথাও না যাওয়া বা কোনো কিছু নেওয়ার ক্ষেত্রে শিশুকে নিষেধ করুন এবং অপরিচিত কারও ডাকে সাড়া না দিতে শেখান।

- শিশুকে সাঁতার শেখান।

- শিশুর যত্ন বাড়ি/বাসার কাজে সহায়কের ওপর দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৭. নিজেদের ভালো রাখতে বাবা-মা/অভিভাবকের করণীয়

প্রিয় অভিভাবক, আপনি নিজে ভালো থাকতে যা করতে পারেন-

সুস্থ ও পুষ্টিগত খাবার খান ও পর্যাপ্ত ঘুমানোর অভ্যাস তৈরি করুন।

শিশুর সামনে কাউকে উচ্চস্বরে ধমক দেয়া ও বাগড়া করা থেকে বিরত থাকুন।

প্রতিদিন শারীরিক কোন ব্যায়াম করুন। যেমন- হাঁটা, ঘরের বা বাইরের এমন কোনো কাজ করা যাতে শারীরিক পরিশ্রম হয়।

সব কাজ বা দায়িত্ব একা পালন না করে পরিবারের সদস্যদের সাথে সরাসরি আলোচনা করে নিজেদের মতো দায়িত্ব ভাগ করে নিন।

অফিস /কর্মস্থল থেকে বাসায় আসার পর মোবাইল ব্যবহার কমিয়ে দিন, নিজের সন্তান ও পরিবারকে সময় দিন।

পরিবার বা কাছের মানুষদের সাথে সময় কাটান।

শিশুর সামনে মিথ্যা বলা থেকে বিরত থাকুন।

একজন অভিভাবক হিসেবে নিজেই নৈতিক, ধর্মীয় ও সামাজিক চর্চার বিষয়গুলো সঠিকভাবে পালন করার চেষ্টা করুন।

৮. শিক্ষক-অভিভাবকের মধ্যে সুসম্পর্ক তৈরিতে করণীয়

প্রিয় অভিভাবক, আপনার শিশুর ভালোর জন্য বিদ্যালয়ের শিক্ষকগণের সাথে সুসম্পর্ক তৈরিতে যা করতে পারেন-

শিশুকে প্রতিদিন বিদ্যালয়ে পাঠানো নিশ্চিত করুন।

শিক্ষক-অভিভাবক সভায় নিয়মিত অংশগ্রহণ করুন।

শিক্ষকের পরামর্শ অনুযায়ী শিশুকে বাড়িতে পড়াশোনায় সাহায্য করুন। স্কুলে কী শেখানো হচ্ছে, শিক্ষক কী পরামর্শ দিচ্ছেন সে অনুযায়ী বাসায় অনুশীলন করান।

শিশুর পড়াশোনা ও অন্যান্য বিষয় নিয়ে শিক্ষকের সাথে আলোচনা করুন।

বছরের শুরুতেই (জানুয়ারি মাসে) বিদ্যালয়ের ছুটির ক্যালেন্ডার জেনে নিন।

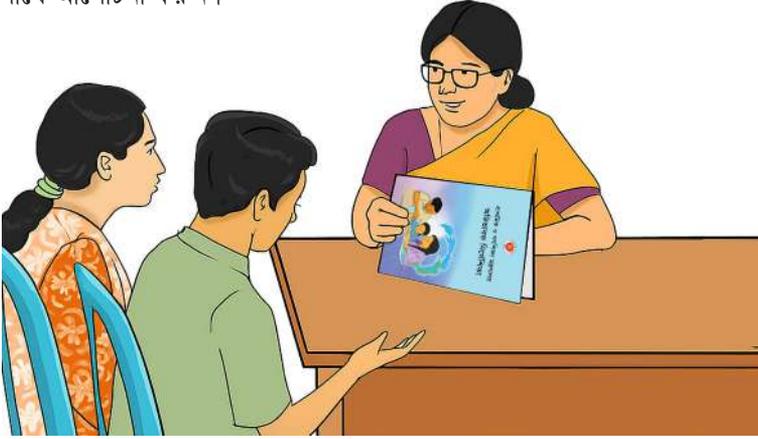
জানুয়ারি মাসেই প্রধান শিক্ষক বা শিক্ষকের নিকট থেকে পরীক্ষা পদ্ধতি এবং ফলাফল ব্যবস্থা সম্পর্কে জেনে নিন।

যদি শিশুর পড়াশোনায় অগ্রগতি না হয়

শিশু পড়াশোনায় ভালো না করলে, শান্ত থেকে শিশুকে বোঝার চেষ্টা করুন কেননা কোনো শিশু দ্রুত শেখে, কোনো শিশু ধীরে ধীরে শেখে।



শিশুর সমস্যা মানসিক, শারীরিক নাকি বুদ্ধিবৃত্তিক তা বোঝার চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে শিক্ষকের সাথে আলোচনা করুন।



প্রধান শিক্ষকগণের প্রতি নির্দেশনা

বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত অভিভাবক সমাবেশে পুস্তিকাটি পাঠ করে শোনান।
প্রয়োজনে ভালো করে বুঝিয়ে দিন।



অভিভাবক নির্দেশিকা

অভিভাবক নির্দেশিকা মেনে চলি
শিশুর বেড়ে ওঠায় সহায়তা করি।

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

www.mopme.gov.bd