প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়

মধ্যপ্রাচ্যগামী (জিসিসি) নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য হাউজকিপিং ট্রেনিং কারিক্যুলাম

সহায়ক নির্দেশিকা

IOM
UN MIGRATION

সার্বিক তত্ত্বাবধানে :
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো

অর্থায়ন :
ব্যুরো অফ পপুলেশন, রিফিউজিস অ্যান্ড মাইগ্রেশন (পিআরএম) অফ দ্যা স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ ইউনাইটেড স্টেট অফ আমেরিকা

কারিক্যুলাম প্রণয়নে :
সেন্টার ফর ডেভেলপমেন্ট কমিউনিকেশন ডেভকম

আর্থিক ও কারিগরি সহযোগিতায় :
আইওএম

প্রকাশকাল :
মে ২০২৪

প্রকাশনায় : আন্তর্জাতিক অভিবাসন সংস্থা (আইওএম)
টেলিফোন : +৮৮০ ২ ৫৫০৪৪৮১১-১৩
ফ্যাক্স : +৮৮০ ২ ৫৫০৪৪৮১৮-১৯
ইমেইল : IOMDhaka@iom.int
ওয়েবসাইট : http://www.iom.int
http://Bangladesh.iom.int

Design and Print : PATHWAY/www.pathway.com.bd

ইউনাইটেড স্টেট ডিপার্টমেন্টের জনসংখ্যা, শরণার্থী ও অভিবাসন (পিআরএম) ব্যুরো অফ পপুলেশন, রিফিউজিস অ্যান্ড মাইগ্রেশন (পিআরএম)-এর অর্থায়নে 'এশিয়া রিজিওনাল মাইগ্রেশন প্রোগ্রাম' শীর্ষক প্রকল্পের অধীনে উপসাগরীয় সহযোগিতা কাউন্সিল (জিসিসি) দেশগুলোতে গমনকারী বাংলাদেশি নারী অভিবাসীদের জন্য এই হাউসকিপিং প্রশিক্ষণ কারিক্যুলামটি তৈরি এবং মুদ্রিত হয়েছে।

Housekeeping Training Curriculum for female Bangladeshi migrants bound for Gulf Cooperation Council (GCC) Countries has been developed and printed with the support of the Bureau of Population, Refugees and Migration (PRM) of the State Department of United State of America, under the Asia Regional Migration Program

প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়

মধ্যপ্রাচ্যগামী (জিসিসি) নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য হাউজকিপিং ট্রেনিং কারিক্যুলাম

সহায়ক নির্দেশিকা

IOM
UN MIGRATION

সূচিপত্র

মধ্যপ্রাচ্যগামী (জিসিসি) নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য হাউজকিপিং ট্রেনিং কারিক্যুলাম সহায়ক নির্দেশিকা পরিচিতি ৪

১. সফটস্কিল/জীবন দক্ষতা বিষয়ক অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি ৯

অধিবেশন ১ : সূচনা অধিবেশন ১০

অধিবেশন ২ : অভিবাসন সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ ১৩

অধিবেশন ৩ : নিরাপদ অভিবাসন পদ্ধতি ১৭

অধিবেশন ৪ : ভ্রমণ প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরে পৌঁছানো ২১

অধিবেশন ৫ : বিমানবন্দরের হেল্পডেস্ক সম্পর্কে ধারণা ও সেবাসমূহ ২৪

অধিবেশন ৬ : বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ২৭

অধিবেশন ৭ : বিমানে আরোহণ, ট্রানজিট ও মধ্যপ্রাচ্যের বিমানবন্দরে পৌঁছানো ২৯

অধিবেশন ৮ : মধ্যপ্রাচ্য সম্পর্কে জানা ৩২

অধিবেশন ৯ : মধ্যপ্রাচ্যে বসবাস ৩৫

অধিবেশন ১০ : মধ্যপ্রাচ্যে চলাফেরা ৩৮

অধিবেশন ১১ : কর্মক্ষেত্রের নিয়ম-কানুন, পোশাক ও সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে জানা ৪১

অধিবেশন ১২ : কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা ও দুযোর্গ (আগুন ও ভূমিকম্প)-এর ঝুঁকি মোকাবেলায় করণীয় ৪৪

অধিবেশন ১৩ : প্রতিদিনের কাজের কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন ৪৭

অধিবেশন ১৪ : দেশের সুনাম অক্ষুণ্ন রাখতে সঠিকভাবে প্রতিনিধিত্ব করা ৫০

অধিবেশন ১৫ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ৫৩

অধিবেশন ১৬ : প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য ৫৬

অধিবেশন ১৭ : মানসিক স্বাস্থ্য ও এর যত্ন ৬০

অধিবেশন ১৮ : চাপ মোকাবেলায় কর্মীর করণীয় ৬৩

অধিবেশন ১৯ : নারী হিসেবে বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবেলায় আত্মরক্ষার কৌশল ও জীবন দক্ষতা ৬৭

অধিবেশন ২০ : সংকট ও সংকট মোকাবেলা ৭১

অধিবেশন ২১ : কর্মক্ষেত্রে বিরোধ নিষ্পত্তি ব্যবস্থাপনা ৭৪

অধিবেশন ২২ : পেশাদারী মনোভাবের উন্নয়ন ৭৭

অধিবেশন-২৩ : যোগাযোগ দক্ষতা অর্জন ৭৯

অধিবেশন ২৪ : ডিজিটাল লিটারেসি ৮১

অধিবেশন ২৫ : মানবাধিকার এবং জেন্ডার ৮৫

অধিবেশন ২৬ : নারী অভিবাসীদের চুক্তি ৮৮

অধিবেশন ২৭ : মানবপাচার ও স্মাগলিং সম্পর্কে সচেতনতা ৯১
অধিবেশন ২৮ : দেশীয় এবং আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে গৃহকর্মী নারীর অধিকার ৯৪
অধিবেশন ২৯ : চুক্তিপত্র অনুসারে কর্মস্থলে কর্মীর অধিকার এবং দায়িত্ব ও কর্তব্য ৯৮
অধিবেশন ৩০ : মধ্যপ্রাচ্যে বাংলাদেশ মিশনে অবস্থিত শ্রম উইংয়ের সেবাসমূহ ১০২
অধিবেশন ৩১ : বিদেশে দূতাবাসের সহায়তা প্রাপ্তিতে করণীয় ১০৫
অধিবেশন ৩২ : প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি ও ডিইএমও বিভিন্ন সেবা প্রাপ্তিতে করণীয় ১০৮
অধিবেশন ৩৩ : ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবাসমূহ এবং প্রাপ্তিতে করণীয় ১১১
অধিবেশন ৩৪ : প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কর্তৃক প্রদেয় ঋণ ও অন্যান্য সহায়তা ১১৩
অধিবেশন ৩৫ : বিভিন্ন এনজিও-র সহায়তা বিষয়ে ধারণা ও করণীয় ১১৫
অধিবেশন ৩৬ : বিদেশ থেকে রেমিটেন্স বা টাকা পাঠানো ১১৮
অধিবেশন ৩৭ : ফাইন্যান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট ও বাজেটিং ১২১
অধিবেশন ৩৮ : পরিবারের সাথে মিলে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করা ১২৩
অধিবেশন ৩৯ : সঞ্চয় ও বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা ১২৫
অধিবেশন ৪০ : দেশে ফেরা ও ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা ১২৮
অধিবেশন ৪১ : দেশে ফেরার পর নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া ১৩১
অধিবেশন ৪২ : সমাপনী অধিবেশন ১৩৪

২. হার্ডস্কিল/গৃহকর্ম পরিচালন দক্ষতা বিষয়ক অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি ১৩৭

৩. আরবি ভাষা বিষয়ক মডিউল ১৩৯

মধ্যপ্রাচ্যগামী (জিসিসি) নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য হাউজকিপিং ট্রেনিং কারিক্যুলাম সহায়ক নির্দেশিকা পরিচিতি

বর্তমান সময়ে বিশ্বের চাহিদা অনুযায়ী, প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) এবং আইওএম-এর সার্বিক তত্ত্বাবধান ও পরামর্শে সেন্টার ফর ডেভেলপমেন্ট কমিউনিকেশনস ডেভকম, মধ্যপ্রাচ্যে গৃহকর্মী পেশায় গমনকারী অভিবাসী নারীকর্মীদের জন্য দুই মাসের যে পরিপূর্ণ হাউজকিপিং প্রশিক্ষণ কারিক্যুলামটি তৈরি করেছে, এই সহায়ক নির্দেশিকা সেটি সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার লক্ষ্যে প্রশিক্ষকদের জন্য প্রণীত হয়েছে।

এই সহায়ক নির্দেশিকায় মধ্যপ্রাচ্যগামী বাংলাদেশী গৃহকর্মীদের জন্য হাউজকিপিং কারিক্যুলামটি ব্যবহার করার নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে। সার্বিকভাবে হাউজকিপিং কারিক্যুলামটি ২টি ভাগে বিভক্ত– এক. মডিউল, দুই. সহায়ক নির্দেশিকা। হাউজকিপিং-এর প্রশিক্ষণ সফলভাবে বাস্তবায়ন করতে হলে কারিক্যুলামের এই ২টি ভাগ সম্পর্কে প্রশিক্ষককে ভালোভাবে জানতে হবে। কেননা শুধু একটি ভাগ জেনে এই প্রশিক্ষণ পরিচালনা করলে এই কারিক্যুলাম প্রণয়নের উদ্দেশ্য পূরণ হবে না। এই সহায়ক নির্দেশিকা মডিউলে আলোচ্য বিষয়গুলো কীভাবে কোন পদ্ধতিতে উপস্থাপন করলে অংশগ্রহণকারীরা বিষয়টি ভালোভাবে বুঝতে পারবে, তা বলা হয়েছে।

সহায়ক নির্দেশিকা পরিচিতি :

এই সহায়ক নির্দেশিকায় মধ্যপ্রাচ্যগামী বাংলাদেশী গৃহকর্মীদের জন্য হাউজকিপিং কারিক্যুলাম-এর প্রতিটি অধিবেশনের শিরোনাম, উদ্দেশ্য, অধিবেশন পরিচালনা পদ্ধতি, উপকরণ, সময় এবং বিষয়টিকে ভালোভাবে বোঝানোর জন্য ধাপে ধাপে প্রক্রিয়া বা প্রশিক্ষকের জন্য করণীয় উল্লেখ করা হয়েছে।

- **অধিবেশন :** প্রতিটি অধিবেশনের জন্য পৃথক নম্বর এবং অধিবেশনের পৃথক শিরোনাম ব্যবহার করা হয়েছে, যাতে করে প্রশিক্ষক খুব সহজেই বিষয়গুলোকে পৃথকভাবে চিহ্নিত করতে পারেন এবং সে অনুযায়ী মডিউলে ওই বিষয় সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা নিতে পারেন।
- **উদ্দেশ্য :** প্রতিটি অধিবেশনের উদ্দেশ্য উল্লেখ করা হয়েছে যাতে করে অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা নির্দিষ্ট অধিবেশন থেকে কী ধরনের জ্ঞান, দক্ষতা ও দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করবে তা প্রশিক্ষক ভালোভাবে বুঝতে পারেন।
- **অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি :** অধিবেশনের আলোচ্য বিষয়গুলো কয়েকটি ধাপে ভাগ করা হয়েছে। প্রতিটি ধাপের নির্ধারিত উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য প্রশিক্ষক কোন কোন পদ্ধতি অবলম্বন করবেন, সে সম্পর্কে বর্ণনা করা হয়েছে। এতে প্রশিক্ষক নির্ধারিত পদ্ধতি অবলম্বন করে সঠিকভাবে অধিবেশন পরিচালনা করতে পারবেন।
- **উপকরণ :** প্রতিটি অধিবেশনে উপকরণের নাম লেখা আছে। প্রতিটি ধাপ পরিচালনার জন্য প্রশিক্ষক ও অংশগ্রহণকারীদের যেসব উপকরণের প্রয়োজন হবে, তা উল্লেখ করা হয়েছে। এতে প্রশিক্ষক অধিবেশন পরিচালনা করার সময় সঠিক উপকরণ নির্বাচন ও ব্যবহার করতে পারবেন। যদি প্রশিক্ষক মনে করেন যে আরো কোনো উপকরণ ব্যবহার করবেন, তাহলে তা যুক্ত করতে পারবেন।
- **সময় :** এক একটি অধিবেশন শেষ করতে কত সময় লাগতে পারে, তা উল্লেখ করা হয়েছে। পাশাপাশি প্রতিটি ধাপ আলোচনা করতে কত সময় লাগবে তাও সুস্পষ্টভাবে উল্লেখ করা হয়েছে, যা প্রশিক্ষককে অধিবেশনটি সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার জন্য পরিকল্পনা প্রণয়নে সাহায্য করবে।
- **প্রক্রিয়া বা প্রশিক্ষকের জন্য করণীয় :** অধিবেশনের প্রতিটি ধাপ পরিচালনায় প্রশিক্ষকের করণীয় স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে। প্রতিটি ধাপের উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য প্রশিক্ষক ও অংশগ্রহণকারীদেরকে যেসব কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে এবং কোন কাজের পর কোন কাজ করতে হবে, তা সহায়ক নির্দেশিকায় পর্যায়ক্রমে উল্লেখ করা হয়েছে।

অধিবেশন পরিচালনার জন্য এই করণীয়গুলো প্রশিক্ষকের পথনির্দেশিকা হিসেবে কাজ করবে। উল্লেখ্য যে প্রশিক্ষক চাইলে কোনো কিছু যুক্ত করতে পারবেন, কিন্তু সহায়ক নির্দেশিকায় করণীয় যেভাবে বলা আছে তা অবশ্যই করতে হবে।

- **অধিবেশন সারসংক্ষেপ :** প্রতিটি অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা অধিবেশনের আলোচ্য বিষয় ভালোভাবে বুঝতে পেরেছে কিনা তা বোঝার জন্য প্রতিটি অধিবেশনের শেষে সারসংক্ষেপ করা হয়েছে। সারসংক্ষেপ করার জন্য প্রতিটি অধিবেশনের শেষে কয়েকটি প্রশ্ন রয়েছে। এই প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে প্রশিক্ষক বুঝতে পারবেন যে অংশগ্রহণকারীরা বিষয়টি কতটুকু বুঝতে পেরেছে।

সহায়ক নির্দেশিকা ব্যবহার বিধি :

মধ্যপ্রাচ্যগামী বাংলাদেশী গৃহকর্মীদের জন্য হাউজকিপিং কারিক্যুলামটি দুইমাস ব্যাপী প্রশিক্ষণের জন্য। এজন্য একটি পরিপূর্ণ রুটিনও রয়েছে। সেই রুটিন অনুযায়ী নির্ধারিত দিনের জন্য বিষয় নির্দিষ্ট করা আছে। প্রতিদিনের জন্য যে বিষয় নির্দিষ্ট করা আছে, সে সম্পর্কে ধারণা অর্জনের জন্য আগে মডিউল অনুসরণ করে হবে। বিষয়টি মডিউল থেকে ভালোভাবে জেনে নিয়ে অধিবেশন পরিচালনার জন্য সহায়ক নির্দেশিকাটি অনুসরণ করতে হবে। সেক্ষেত্রে মডিউলে বিষয়টি জানার পরের ধাপ হলো সহায়ক নির্দেশিকায় ওই নির্দিষ্ট বিষয়টি উপস্থাপন পদ্ধতি প্রশিক্ষককে জানতে হবে। প্রশিক্ষকদের মডিউল ও সহায়ক নির্দেশিকা উভয়ের ওপর বেসিক প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ (টিওটি) প্রদান করা হবে। ফলে ওই প্রশিক্ষকরা যখন আরো দক্ষ হয়ে উঠবেন, তখন শুধু মডিউল অনুসরণ করেও প্রশিক্ষণ প্রদান করতে পারবেন।

কারা সহায়ক নির্দেশিকাটি ব্যবহার করতে পারবেন :

এই সহায়িকাটি মূলত মধ্যপ্রাচ্যগামী বাংলাদেশী গৃহকর্মীদের জন্য হাউজকিপিং কারিক্যুলাম-এর উপর বেসিক প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ (টিওটি) প্রাপ্ত প্রশিক্ষকরা ব্যবহার করতে পারবেন। এছাড়াও প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় এবং জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) কর্তৃক অনুমতি প্রাপ্ত প্রতিষ্ঠানগুলো এটি ব্যবহার করতে পারবে।

সহায়ক নির্দেশিকা অনুযায়ী বিস্তারিত প্রশিক্ষণ সূচি :

সহায়ক নির্দেশিকায় উল্লেখিত অধিবেশনের সূচিপত্র অনুযায়ী সময়সীমা অনুসরণ করতে হবে। উল্লেখ্য যে প্রতিদিন ৩টি অধিবেশন পরিচালনা করা হবে। প্রতিটি অধিবেশন ২ ঘণ্টা করে এবং চা বিরতি সকালে ৩০ মিনিট ও দুপুরে খাবারের বিরতি ৬০ মিনিট বা এক ঘণ্টাসহ মোট ৭ ঘণ্টা ৩০ মিনিট। সকালের চা বিরতি সকাল ১১:০০ থেকে ১১:৩০ পর্যন্ত এবং দুপুরের খাবার বিরতি ১:৩০ থেকে ২:৩০ পর্যন্ত। বিস্তারিত সূচিপত্র :

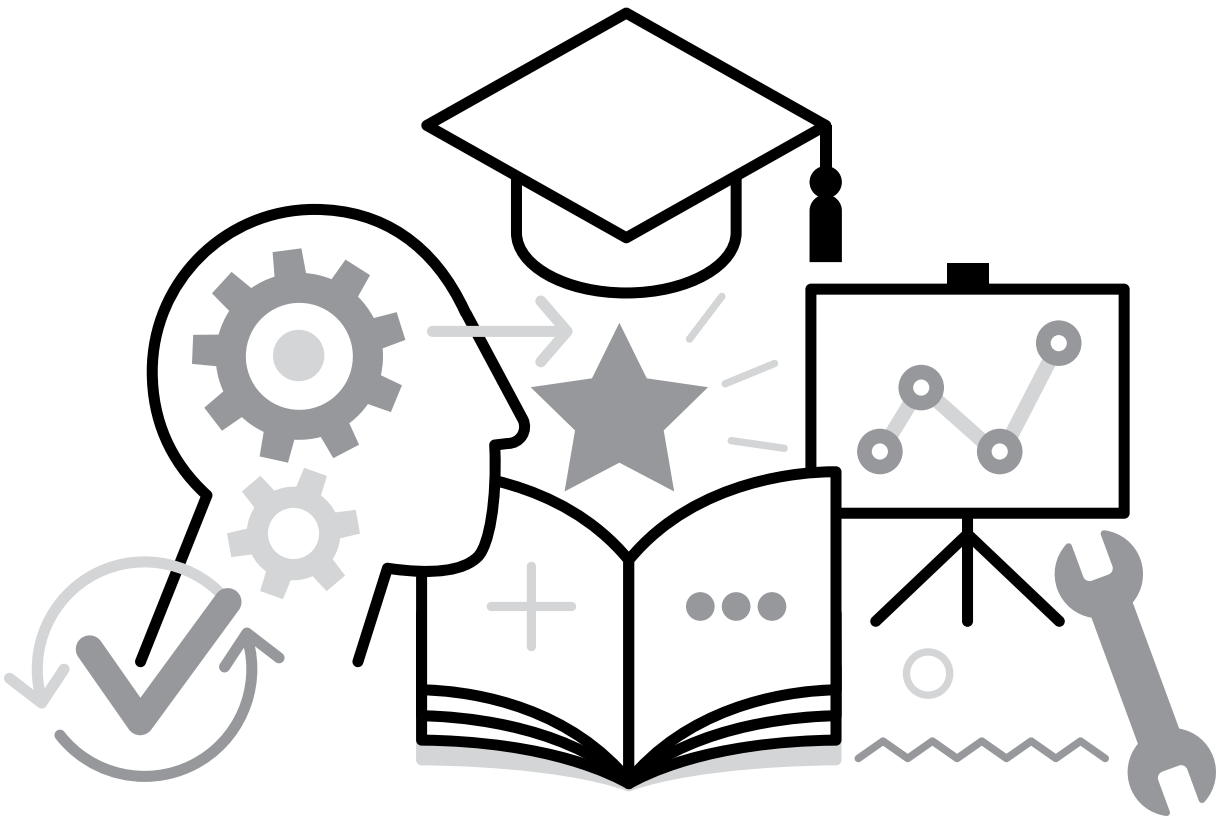
দিন	অধিবেশনের নাম ও সময়		
	সফট স্কিল/জীবন দক্ষতা সকাল ৯টা - ১১টা	ভাষা শিক্ষা সকাল ১১:৩০টা - দুপুর ১:৩০টা	হার্ড স্কিল/গৃহকর্ম প্রশিক্ষণ দুপুর ২:৩০টা - বিকাল ৪:৩০টা
১ম	সূচনা অধিবেশন		
২য়	অভিবাসন সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ	আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি	ওয়াশিং মেশিন-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও হাতে-কলমে শেখা
৩য়	নিরাপদ অভিবাসন পদ্ধতি	আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি	ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ও কার্পেট ক্লিনিং-এর ব্যবহার বিষয়ে ও হাতে-কলমে শেখা
৪র্থ	ভ্রমণ প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরে পৌঁছানো	আরবি দিন ও গণনা	আয়রন/ইস্ত্রি-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৫ম	বিমানবন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক সম্পর্কে ধারণা ও সেবাসমূহ	আরবি দিন ও গণনা	মধ্যপ্রাচ্যে ব্যবহৃত ৫ বার্নারের গ্যাসের চুলার ব্যবহার বিষয়ে জানা
৬ষ্ঠ	বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা	আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম	মাইক্রোওয়েভ ওভেন-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও হাতে-কলমে শেখা
৭ম	বিমানে আরোহণ, ট্রানজিট ও মধ্যপ্রাচ্যের বিমানবন্দরে পৌঁছানো	আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম	ফ্রিজ ও ডিপ ফ্রিজ-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৮ম	মধ্যপ্রাচ্য সম্পর্কে জানা	আরবি ভাষায় বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ ও কথোপকথন	ব্লেন্ডার, গ্রাইন্ডার ও জুসার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৯ম	মধ্যপ্রাচ্যে বসবাস	আরবি ভাষায় বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ ও কথোপকথন	রাইস কুকার ও প্রেসার কুকার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
১০ম	মধ্যপ্রাচ্যে চলাফেরা	আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলি ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম	কফি মেকার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
১১তম	কর্মক্ষেত্রের নিয়ম-কানুন, পোশাক ও সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে জানা	আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলি ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম	বৈদ্যুতিক ওভেন-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
১২তম	কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি মোকাবেলার উপায়	খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম	পানি গরমকারী বৈদ্যুতিক হিটার-এর ব্যবহার বিষয়ে শেখা
১৩তম	প্রতিদিনের কাজের কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন	খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম	টোস্টার ও স্যান্ডউইচ মেকার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
১৪তম	দেশের সুনাম অক্ষুণ্ন রাখতে সঠিকভাবে প্রতিনিধিত্ব করা	শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলি	ডিপ ফ্রায়ার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
১৫তম	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলি	রান্নাঘর ক্লিনিং পদ্ধতি ও ক্লিনিং মেডিসিন বিষয়ে জানা ও শেখা

১৬তম	প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য	প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন	ড্রইং রুম ও ডাইনিং রুম ক্লিনিং ও গোছানো বিষয়ে জানা ও শেখা
১৭তম	মানসিক স্বাস্থ্য ও এর যত্ন	প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন	বাথরুম ক্লিনিং পদ্ধতি ও ক্লিনিং মেডিসিন বিষয়ে জানা ও শেখা
১৮তম	চাপ মোকাবেলায় কর্মীর করণীয়	ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন	বেডরুম ক্লিনিং ও গোছানো বিষয়ে জানা ও শেখা
১৯তম	নারী হিসেবে বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবেলায় আত্মরক্ষার কৌশল ও জীবন দক্ষতা	ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন	ময়লা পরিষ্কার ব্যবস্থাপনার ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
২০তম	সংকট ও সংকট মোকাবেলা	ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমানবন্দরে কথোপকথন	রান্নার প্রস্তুতি, রান্না করার কৌশল সম্পর্কে জানা ও শেখা
২১তম	কর্মক্ষেত্রে বিরোধ নিষ্পত্তি ব্যবস্থাপনা	ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমানবন্দরে কথোপকথন	খাবার পরিবেশন বিষয়ে জানা ও শেখা
২২তম	পেশাদারী মনোভাবের উন্নয়ন	রিপিট : আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি	বয়স্কদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা : জানা ও শেখা
২৩তম	যোগাযোগ দক্ষতা অর্জন	রিপিট : আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি	শিশুদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা : জানা ও শেখা
২৪তম	ডিজিটাল লিটারেসি	রিপিট : আরবি দিন ও গণনা	অসুস্থ ব্যক্তি এবং প্রতিবন্ধীদের যত্ন বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা
২৫তম	মানবাধিকার এবং জেন্ডার	রিপিট : আরবি দিন ও গণনা	প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা উপকরণ/বাক্স বিষয়ে জানা
২৬তম	নারী অভিবাসীদের চুক্তি	রিপিট : আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম	বাগান পরিচর্যা (শুকনো ও তাজা)-এর বিষয়ে জানা
২৭তম	মানবপাচার ও স্মাগলিং সম্পর্কে সচেতনতা	রিপিট : আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম	কেটে গেলে ও পুড়ে গেলে করণীয়
২৮তম	দেশীয় এবং আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে গৃহকর্মী নারীর অধিকার	রিপিট : আরবি ভাষায় বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ ও কথোপকথন	বৈদ্যুতিক শর্টসার্কিট ও আগুন লাগলে করণীয় এবং অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রের ব্যবহার
২৯তম	চুক্তিপত্র অনুসারে কর্মস্থলে কর্মীর অধিকার এবং দায়িত্ব ও কর্তব্য	রিপিট : আরবি ভাষায় বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ ও কথোপকথন	ভূমিকম্প ও হিট স্ট্রোক হলে করণীয়
৩০তম	মধ্যপ্রাচ্যে বাংলাদেশ মিশনে অবস্থিত শ্রম-উইংয়ের সেবাসমূহ	রিপিট : আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলি ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম	রিপিট : ওয়াশিং মেশিন-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও হাতে-কলমে শেখা

৩১তম	বিদেশে দূতাবাসের সহায়তা প্রাপ্তিতে করণীয়	রিপিট : আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলি ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম	রিপিট : ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ও কার্পেট ক্লিনিং-এর ব্যবহার বিষয়ে ও হাতে-কলমে শেখা
৩২তম	প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি ও ডিইএমও বিভিন্ন সেবা প্রাপ্তিতে করণীয়	রিপিট : খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম	রিপিট : আয়রন/ইস্ত্রি-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৩৩তম	ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবাসমূহ এবং প্রাপ্তিতে করণীয়	রিপিট : খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম	রিপিট : মধ্যপ্রাচ্যে ব্যবহৃত ৫ বার্নারের গ্যাসের চুলার ব্যবহার বিষয়ে জানা
৩৪তম	প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কর্তৃক প্রদেয় ঋণ ও অন্যান্য সহায়তা	রিপিট : শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলি	রিপিট : মাইক্রোওয়েভ ওভেন-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও হাতে-কলমে শেখা
৩৫তম	বিভিন্ন এনজিও-র সহায়তা বিষয়ে ধারণা ও করণীয়	রিপিট : শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলি	রিপিট : ফ্রিজ ও ডিপ ফ্রিজ-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৩৬তম	বিদেশ থেকে রেমিট্যান্স বা টাকা পাঠানো	রিপিট : প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন	রিপিট : ব্লেন্ডার, গ্রাইন্ডার ও জুসার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৩৭তম	ফাইন্যান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট ও বাজেটিং	রিপিট : প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন	রিপিট : রাইস কুকার ও প্রেসার কুকার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৩৮তম	পরিবারের সাথে মিলে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করা	রিপিট : ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন	রিপিট : কফি মেকার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৩৯তম	সঞ্চয় ও বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা	রিপিট : ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন	রিপিট : বৈদ্যুতিক ওভেন-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৪০তম	দেশে ফেরা ও ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা	রিপিট : ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমানবন্দরে কথোপকথন	রিপিট : পানি গরমকারী বৈদ্যুতিক হিটার-এর ব্যবহার বিষয়ে শেখা
৪১তম	দেশে ফেরার পর নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া	রিপিট : ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমানবন্দরে কথোপকথন	রিপিট : টোস্টার ও স্যান্ডউইচ মেকার-এর ব্যবহার বিষয়ে জানা ও শেখা
৪২তম	সমাপনী অধিবেশন		

৯

সফটস্কিল/জীবন দক্ষতা বিষয়ক অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি



অধিবেশন ১ : সূচনা অধিবেশন

উদ্দেশ্য	প্রশিক্ষণে সাবলিলভাবে অংশগ্রহণের জন্য সম্পূর্ণ প্রস্তুত হতে পারবেন এবং প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করবেন
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	বড় দলে উপস্থাপনা, পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	পাওয়ার পয়েন্ট বা হাতে তৈরি পোস্টার, প্রি-টেস্ট প্রশ্নমালা
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. সূচনা বক্তব্য ও অংশগ্রহণমূলক খেলার মাধ্যমে পারস্পরিক পরিচিতি ২. প্রশিক্ষণ থেকে প্রত্যাশা ও উদ্দেশ্য ৩. প্রশিক্ষণ সিডিউল বা রুটিন প্রশিক্ষণ চলাকালীন নিয়মাবলি

ধাপ ১	সূচনা বক্তব্য ও অংশগ্রহণমূলক খেলার মাধ্যমে পারস্পরিক পরিচিতি	৫০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান, তাদের এই প্রশিক্ষণ কেন এবং কী কারণে আয়োজন করা হয়েছে সে বিষয়ে জানান এবং তাদেরকে এই অধিবেশনের উদ্দেশ্যগুলো সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন;
- এই ধাপের উদ্দেশ্য হলো সবাইকে সবার সাথে পরিচিত করিয়ে তোলা এবং তাদের অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে তোলা। অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আমরা সবাই সবাইকে এখন চিনবো, জানবো। আর সবাই পূর্ব পরিচিতি হলে বলুন, সবাই সবাইকে একটু নতুন করে জানবো;
- প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা করুন– গ্রুপটিকে একটি বৃত্তে বসতে দিন, যেখানে তারা সবাই একে অপরকে দেখতে পাবে। সকলকে বলুন, "এটি একটি মজার খেলা, যা আমাদের সকলকে একে অপরের নাম মনে রাখতে সাহায্য করবে।" প্রশিক্ষক প্রথমে নিজের নাম বলবেন এবং তার পাশের ব্যক্তিকে বলবেন যে আপনি গ্রুপে আপনার নাম বলুন এবং তারপর আমার নাম বলুন।" তিনি তাই করবেন এবং বলবেন। যেমন তিনি বলবেন, "আমি 'খ' এবং তিনি 'ক'।" এর পরবর্তী ব্যক্তি একইভাবে বলবেন, "আমি 'গ', সে 'খ' এবং তিনি 'ক'।" এভাবে গ্রুপের শেষ ব্যক্তিটির নাম বলা শেষ না হওয়া পর্যন্ত খেলার পুনরাবৃত্তি চলতে থাকবে। শেষ পর্যন্ত যাওয়ার আগে লাইনের শেষের অংশগ্রহণকারী ব্যক্তিরা আতঙ্কিত হতে পারেন, তাই সবাইকে আশ্বস্ত করুন যে কেউ আটকে গেলে সাহায্য করা হবে।
- এ খেলার মাধ্যমে প্রচুর হাসি-মজার বিষয় ঘটতে পারে, যা অংশগ্রহণকারীদের জড়তা দূর করতে সহায়তা করবে।
- বেশিরভাগ অংশগ্রহণকারীর কোনো অসুবিধা হবে না, কারণ তাদের মনে রাখার জন্য যথেষ্ট পুনরাবৃত্তি ঘটবে। মাঝখানে একবার ঘোষণা দিন, যে বেশি নাম বলতে পারে, তাকে প্রশিক্ষণ শেষে একটি পুরস্কার দেওয়া হবে;
- সবশেষে সবার কাছে এ পদ্ধতি সম্পর্কে অনুভূতি জানতে চান এবং সবাইকে আসন গ্রহণ করতে বলুন।

(অথবা, খেলা-২)

- প্রশিক্ষণের শুরুতে খেলাটি শুরু করুন। তখন পর্যন্ত নিশ্চয়ই অংশগ্রহণকারীরা একে অপর সম্পর্কে তেমন ভালোভাবে জানার সুযোগ ঘটবে না।
- প্রথমে প্রক্রিয়াটি ব্যাখ্যা করুন– অংশগ্রহণকারীরা যে যার স্থানে স্বাভাবিকভাবে বসবেন। একজন করে অংশগ্রহণকারী সামনে এসে নিজেদের সম্পর্কে তিনটি কথা/বিবৃতি বলবেন। এর মধ্যে দুটি সত্য এবং একটি মিথ্যা বলবেন। তারপর সবাই তাকে বিভিন্নভাবে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে অনুমান করার চেষ্টা করবেন, আসলে তিনি নিজের সম্পর্কে কোন তথ্যটি মিথ্যা বলেছেন।
- বিবৃতিগুলো সম্পর্কে যতটা সম্ভব বিস্তারিত জানার চেষ্টা করুন এবং যিনি বলেছেন তার প্রতিক্রিয়াগুলো নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করার চেষ্টা করুন।
- এই খেলার মূল বিষয়টি হলো মিথ্যার রহস্য উদ্‌ঘাটন করার সময় আপনার সহকর্মীদের সম্পর্কে তথ্য জানা। এর ফলে গ্রুপের সদস্যরা একে অপরের সম্পর্কে খুব ভালোভাবে জানতে পারবেন। এর মাধ্যমে গ্রুপের মধ্যে যারা অন্তর্মুখী এবং বহির্মুখী, উভয়েই নিজেদের প্রকাশ করার এবং অন্যদের বিষয়গুলো বোঝার সমান সুযোগ পাবেন। যার ফলে প্রশিক্ষণে একটি সহজ এবং সাবলীল পরিবেশ সৃষ্টি হবে।

ধাপ ২	প্রশিক্ষণ থেকে প্রত্যাশা ও উদ্দেশ্য	১৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এবার আপনাদের কাছে জানতে চাইবো এই ২ মাসের প্রশিক্ষণ থেকে আপনারা কী প্রত্যাশা করেন। বলুন যে এটি সবাইকে বলতে হবে।
- প্রত্যেককে ২টি করে প্রত্যাশা বলতে বলুন। প্রশিক্ষক সেটি সাথে সাথে সামনে রাখা ফ্লিপচার্ট বোর্ডে বা হোয়াইট বোর্ডে লিখে ফেলবেন;
- সকলে বলা শেষ করলে প্রশিক্ষক তা জোরে উচ্চারণ করে পড়বেন, যেন সকলে তা শুনতে পায়;
- বলুন, এবার আপনাদের প্রত্যাশার সাথে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলো মিলিয়ে দেখা হবে। তারপর আগে থেকে পোস্টারে লিখে রাখা 'প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য' উন্মুক্ত করুন। প্রতিটি উদ্দেশ্য সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন এবং ফ্লিপচার্টে লেখা প্রত্যাশাগুলোর সাথে মিলিয়ে নিতে বলুন। (এক্ষেত্রে সহায়ক প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যগুলো হাতে লেখা পোস্টার পেপারে/ পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনে উপস্থাপন করতে পারেন। এজন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)

প্রশিক্ষণের মূল উদ্দেশ্য হলো :

- *অভিবাসন, নিরাপদ অভিবাসন ও অভিবাসনের প্রাক-গমন, গমন ও পুনরেকত্রীকরণ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য দেওয়া এবং সফট স্কিল এবং হার্ড স্কিল উন্নয়ন করা;*
- *মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলো সম্পর্কে জানা, যা মধ্যপ্রাচ্যে যে কোনো দেশে গমনকারী নারী অভিবাসীর জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করবে এবং সঠিক আচরণে সহায়ক হবে;*
- *গৃহকর্মী পেশায়, বিশেষত মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য দেবে এবং এ পেশার জন্য অতি প্রয়োজনীয় দক্ষতা বৃদ্ধি ছাড়াও সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করার পাশাপাশি তা সমাধানে সহায়ক হবে;*
- *অভিবাসী নারী কর্মীর জীবন-দক্ষতা বৃদ্ধি করবে, যা যে কোনো পরিবেশে সমস্যা মোকাবেলায় সহায়ক হবে।*

- আরো বলুন, এই প্রশিক্ষণ আপনার সব প্রত্যাশা পূরণ নাও করতে পারে, তবে যা জানা যাবে, তা পরবর্তী সময়ে বিভিন্ন উপায়ে কাজে লাগবে।

ধাপ ৩	প্রশিক্ষণ সিডিউল	১৫ মিনিট

- বলুন, এবার আমরা দুই মাস ব্যাপী প্রশিক্ষণ থেকে কী শিখবো সে বিষয়ে জানতে পারবো।
- ব্যাখ্যা করুন, এই প্রশিক্ষণে মূলত তিন ধরনের বিষয়ে আমরা শিখবো। প্রথমে ব্যাখ্যা করুন, কারিগরী বা টেকনিক্যাল কী ধরনের বিষয় আমরা শিখবো। তারপর ব্যাখ্যা করুন, আমাদের ভাষার দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য আমরা প্রতিদিন কতক্ষণ সময় ব্যয় করবো। সর্বোপরি ব্যাখ্যা করুন, সফ্‌ট স্কিল এমন এক ধরনের দক্ষতা, যা শিখলে পরে আমরা প্রবাসে গিয়ে ও দেশে ফিরে ভালো থাকতে পারবে।
- এ পর্যায়ে আগে থেকে তৈরি করে রাখা পোস্টারের মাধ্যমে সফ্‌ট স্কিলের ১০টি মডিউল-এর সাথে অংশগ্রহণকারীদের পরিচিত করে দিন সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যার মাধ্যমে।

ধাপ ৪	প্রশিক্ষণ চলাকালীন নিয়মাবলি	১০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, ২ মাসের প্রশিক্ষণ সফলভাবে শেষ করতে হলে আমাদের কিছু নিয়ম-নীতি অনুসরণ করার প্রয়োজন আছে কিনা? তাদেরকে সেগুলো বলার জন্য উৎসাহিত করুন;
- অংশগ্রহণকারীদের মন্তব্যগুলো বড় ফ্লিপশিটের এক এক করে লিখুন। গুরুত্বপূর্ণ কিছু বাদ পড়লে আপনি সহায়ক হিসেবে তা যুক্ত করতে পারেন;
- সবশেষে 'প্রশিক্ষণ চলাকালীন নিয়ম-নীতি' এই শিরোনামে লেখা ফ্লিপশিটটি প্রশিক্ষণ কক্ষের যে কোনো একপাশে লাগিয়ে রাখতে যে কোনো একজন অংশগ্রহণকারীকে আহ্বান জানান। বলুন, আমরা সবাই আগামী ২ মাস এই নিয়ম-নীতি মেনে চলবো। (এক্ষেত্রে সহায়ক প্রশিক্ষণ চলাকালীন নিয়মাবলি হাতে লেখা পোস্টার পেপারে/পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনে উপস্থাপন করতে পারেন। এজন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)

ধাপ ৫	অংশগ্রহণকারীর ধারণা যাচাই (প্রশিক্ষণ পূর্ব মূল্যায়ন/প্রি ইভ্যালুয়েশন)	২০ মিনিট

- বলুন, এই ধাপে আপনাদের একটি মূল্যায়ন করা হবে, যাকে প্রি টেস্ট/প্রশিক্ষণ পূর্ব মূল্যায়ন বলে। প্রি-টেস্টের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করুন। এবার প্রি-টেস্ট শুরু করার আগে মোট কতজন প্রশিক্ষণার্থী আছে, তা হিসাব করুন।
- বলুন, তাদের একটি করে প্রশ্ন পড়ে শোনানো হবে, তারপরে উত্তর দেওয়ার জন্য ৩টি অপশন বলা হবে (সঠিক, ভুল, জানি না), সেখান থেকে যেকোনো একটি অপশন তারা বেছে নিতে পারবেন। এজন্য তারা হাত তুলবেন। কিন্তু তারা একটি প্রশ্নের উত্তরের জন্য শুধু একবার হাত তুলতে পারবেন।
- তারপর প্রশ্নমালার প্রশ্নগুলো একে একে সবার সামনে তুলে ধরতে হবে।
- যেমন- প্রথম প্রশ্নটি করার পর উত্তরের প্রথম অপশনে কতজন হাত তুলল, সেটা অপশনের পাশে লিখে রাখতে হবে। যদি প্রশিক্ষণার্থী ১৫ জন হয়, তাহলে ৩টি অপশনের উত্তর মিলে ১৫ জনই হবে।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - সময়টা কেমন কাটলো?
  - আপনার কি ভালো লেগেছে? ভালো লাগলে কয়েকটি কারণ বলুন।
  - পরবর্তী অধিবেশনে যাওয়ার আগে নির্দিষ্ট সময়ের বিরতি ঘোষণা করুন।

অধিবেশন ২ : অভিবাসন সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা জেনেশুনে বিদেশ যাওয়ার বিষয়ে সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	আগে থেকে লিখে রাখা পোস্টার পেপার, বোর্ড, মার্কার
উপকরণ	পাওয়ার পয়েন্ট বা হাতে তৈরি পোস্টার, প্রি-টেস্ট প্রশ্নমালা
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. অভিবাসন কী? ২. আমি কেন অভিবাসন করব? ৩. অভিবাসন জীবনে কী পরিবর্তন আনতে পারে? ৪. অভিবাসনের লক্ষ্য নির্ধারণ। ৫. অভিবাসনের সিদ্ধান্ত গ্রহণ।

ধাপ ১ | অভিবাসন কী | ২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আমরা এখানে যারা আছি তারা সবাই বিদেশে যেতে চাই। এজন্য এই ট্রেনিং নিচ্ছি।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, বিদেশে কি চাইলেই যে কেউ যেতে পারে? অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন। এবার বলুন, সেক্ষেত্রে বিদেশে যেতে বেশ কিছু কাজ করতে হয়। চাইলেই যে কেউ বিদেশে যেতে পারে না।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের সামনে "অভিবাসন" শব্দটি এবং নিচের সংজ্ঞা পোস্টারে দেখান। যদি কোনো অংশগ্রহণকারী পড়তে পারে, সেক্ষেত্রে তাঁকে পড়তে বলুন। না হলে নিজেই শব্দটি পড়ে শোনান এবং ব্যাখ্যা করুন।

অভিবাসন

- সাধারণভাবে অভিবাসন বলতে বোঝায় কাজ অথবা নতুন আবাস গড়ে তোলার লক্ষ্যে মানুষের একস্থান থেকে অন্যস্থানে স্থানান্তর। মূলত কাজের উদ্দেশ্যে এক স্থান থেকে আরেক স্থানে গমন ও সেখানে অবস্থান করাকে অভিবাসন বলে।
- জাতিসংঘের সংজ্ঞানুযায়ী, যখন এক দেশ থেকে কাজের উদ্দেশ্যে বা অর্থ উপার্জনের জন্যে মানুষ আরেক দেশে যায়, তখন সে অভিবাসী কর্মী। অভিবাসনের মূল উদ্দেশ্য জীবনমান উন্নয়ন।

ধাপ ২	আমি কেন অভিবাসন করব?	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান–
  - কেন অভিবাসন/বিদেশ যাওয়ার উদ্যোগ নিয়েছে?
  - এর থেকে তাদের চাওয়া বা প্রত্যাশা কী?
- কয়েকজনের মতামত শুনুন এবং উৎসাহ দিন/চেষ্টা করুন যাতে সকলেই কথা বলে।
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলোর সাথে মিলিয়ে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন/পোস্টার পেপার প্রদর্শন করে অভিবাসনের কারণ বিষয়ে আলোচনা করুন।
  - পরিবারের আর্থিক উন্নতির জন্য
  - জমি কিনতে চাই
  - সন্তানদের পড়াশোনা শেখানো ও উজ্জ্বল ভবিষ্যতের জন্য
  - নিজের ব্যবসা দাঁড় করানোর জন্য, ইত্যাদি
- সকলকে তার নিজ নিজ অভিবাসনের উদ্দেশ্য বলতে উৎসাহিত করুন।

ধাপ ৩	অভিবাসন জীবনে কী পরিবর্তন আনতে পারে?	২০ মিনিট

- সবাইকে বলুন, অভিবাসন বা কাজের উদ্দেশ্যে বিদেশে গেলে কী কী ধরনের পরিবর্তন আসতে পারে?
- কয়েকজনের মতামত শুনুন। অংশগ্রহণকারীদের উত্তরের সাথে মিলিয়ে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন/পোস্টার পেপার প্রদর্শন করে অভিবাসনের ইতিবাচক ও নেতিবাচক দিক আলোচনা করুন।

ইতিবাচক দিকগুলো

- অধিক আয়ের সুযোগ
- পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির সুযোগ
- জীবন-যাপনের মান উন্নত করতে পারা
- উন্নত কাজের পরিবেশ
- সঞ্চয়ের সম্ভবনা
- দেশে ফেরার পর বিনিয়োগ, জমি-জমা, অর্থ-কড়ির মালিক হতে পারা এবং যার ফলে জীবন-যাপনের সামগ্রিক মান বৃদ্ধি করতে পারা।

নেতিবাচক দিকগুলো

- সামাজিক বিচ্ছেদ
- পারিবারিক বিচ্ছেদ
- মানসিক চাপ
- দাম্পত্য জীবনে বিচ্ছেদ ও জটিলতা
- কঠোর কর্মজীবন ও অদক্ষতার কারণে দুর্ভোগ প্রভৃতি
- অনিয়মিত অভিবাসী হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি

- স্বাস্থ্য ঝুঁকি
- পাচারের ঝুঁকি

- অভিবাসনের ফলে ইতিবাচক ও নেতিবাচক কী ধরনের পরিবর্তন আনতে পারে, তা প্রশ্নোত্তর পদ্ধতিতে অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করুন।

ধাপ ৪	অভিবাসনের লক্ষ্য নির্ধারণ	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, অভিবাসনের ক্ষেত্রে লক্ষ্য নির্ধারণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। লক্ষ্য বলতে কী বোঝায়, তা তাদের কাছে জানতে চান ও ব্যাখ্যা করুন।
- অভিবাসনের লক্ষ্য নির্ধারণের ক্ষেত্রে যে-সকল বিষয় ভালোভাবে বিবেচনা করতে হবে তা হলো :
  - কী ধরনের কর্মী হিসেবে অভিবাসন করতে চায়– দক্ষ, আধা দক্ষ, নাকি অদক্ষ।
  - কোন দেশে যেতে চায়। কেননা দেশ-ভেদে অভিবাসন ব্যয় ও বেতন ভিন্ন ভিন্ন।
  - যে-দেশে যে কাজে যেতে চাই, সেই দেশে তার চাহিদা আছে কিনা।
  - সেই চাহিদা অনুযায়ী সক্ষমতা আছে কিনা।
- বিবেচ্য বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনা করুন, যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা নিজেদের লক্ষ্য ঠিক আছে কিনা, অথবা পুনরায় বিবেচনা করবে কিনা সে-বিষয়ে ভাবতে পারে।
- আরো বলুন, অভিবাসনের লক্ষ্য সঠিকভাবে নির্ধারণ করতে পারলে অভিবাসন সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেকাংশে বেড়ে যায়। আর যদি লক্ষ্য নির্ধারণ সঠিক না হয়, তাহলে অভিবাসন ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে; এমনকী মৃত্যুও হতে পারে।
- সবশেষে কয়েকজনে বলতে বলুন– তার অভিবাসনের লক্ষ্য কীভাবে নির্ধারণ করেছেন।

ধাপ ৫	অভিবাসনের সিদ্ধান্তগ্রহণ	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এ পর্যায়ে আমরা অভিবাসনের সিদ্ধান্তগ্রহণ করার ক্ষেত্রে কোন কোন দিক বিবেচনা করতে হবে, সে বিষয়ে আলোচনা করবো।
- কী কী বিষয় বিবেচনা করতে হবে, তা সহায়কের জন্য তথ্য অনুসারে তুলে ধরুন।
  - বিদেশে যাওয়ার জন্য কত ব্যয় হবে?
  - খরচের টাকা কীভাবে যোগাড় হবে?
  - কত টাকা আয় হবে? কতদিন থাকবো? কতো ব্যয় হবে? কত টাকা জমা বা সঞ্চয় থাকবে?
  - কীভাবে সঞ্চয় করবো?
  - বিদেশে থাকাকালীন সময়ে পরিবারের দেখাশোনা কী হবে?
  - সার্বিকভাবে সামাজিক লাভ-ক্ষতি কী?
  - দেশে কবে ফিরবো? তখন কী করবো?
- এ-পর্যায়ে বলুন, এতক্ষণ অভিবাসনের সিদ্ধান্তগ্রহণ করার ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয়গুলো আলোচনা করা হলো। এবার অভিবাসনের লাভ-ক্ষতির বিশ্লেষণ করবো।

- অভিবাসনের লাভ-ক্ষতির বিশ্লেষণ করার সময় নিম্নোক্ত বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হবে :
  - পারিবারিক লাভ-ক্ষতি
  - সামাজিক লাভ-ক্ষতি
  - আর্থিক লাভ-ক্ষতি
  - ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক লাভ-ক্ষতি
- আলোচনার শেষে পুনরায় অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, তাদের আরো কোনো প্রশ্ন আছে কিনা? থাকলে উত্তর দিন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - আমি কেন অভিবাসন করবো, এর ২টি কারণ ব্যাখ্যা করুন।
  - অভিবাসনের লক্ষ্য নির্ধারণের ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয় কী কী।
  - অভিবাসনের সিদ্ধান্তগ্রহণের ক্ষেত্রে কোন কোন বিষয় খেয়াল রাখতে হবে?
  - অভিবাসনের লাভ-ক্ষতি বিশ্লেষণ কী এবং কোন কোন বিষয়ে লাভ-ক্ষতির হিসাব করতে হয়?

অধিবেশন ৩ : নিরাপদ অভিবাসন পদ্ধতি

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা অভিবাসনের প্রতিটি ধাপ সম্পর্কে ব্যাখ্যা ও এর সাথে জড়িতদের ভূমিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন, পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপন বা অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্নোত্তর
উপকরণ	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, ভিডিও ক্লিপ (এমআরসি/আইওএম-এর ভিডিও লিংক– নিরাপদ অভিবাসন সংক্রান্ত),
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. নিরাপদ অভিবাসনের ধাপগুলো ২. বাংলাদেশে থেকে মধ্যপ্রাচ্যে নারী অভিবাসন প্রক্রিয়া ৩. অভিবাসন সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সংগ্রহ, ভিসা ও চুক্তি যাচাই, নিবন্ধন, রেজিস্ট্রেশন, ফিঙ্গার প্রিন্ট ও মেডিকেল টেস্ট ৪. অভিবাসন প্রক্রিয়ায় রিক্রুটিং এজেন্সি, ট্রাভেল এজেন্সি ও মধ্যস্বত্বভোগীদের ভূমিকা ৫. নিরাপদে কর্মস্থলে পৌঁছানোর জন্য করণীয় ৬. পরিবারের সদস্য, বিশেষত ছোট শিশু থাকলে তাদের পরিচর্যা কীভাবে হবে?

ধাপ ১ | নিরাপদ অভিবাসনের ধাপগুলো | ৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের নাম ও সংক্ষেপে এই অধিবেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আগের অধিবেশনে আমরা আলোচনা করেছি কেন অভিবাসন করতে চাই, এর লাভ-ক্ষতি ইত্যাদি। এবার আমরা নিরাপদ অভিবাসন ও এর ধাপগুলো নিয়ে আলোচনা করবো।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, নিরাপদ, সুশৃঙ্খল এবং নিয়মিত অভিবাসন কাকে বলে? তাদের উত্তর শুনুন। সহায়ক গাইডলাইন অনুসারে প্রতিটি বিষয় আলোচনা করুন। এক্ষেত্রে আপনি পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করে নিচের তথ্যগুলো উপস্থাপন করুন–

নিরাপদ, সুশৃঙ্খল এবং নিয়মিত অভিবাসন:

যখন একজন ব্যক্তি কাজ করার উদ্দেশ্যে তার নিজ দেশের সীমানা অতিক্রম করে অন্য দেশে গমন করে, তখন তাকে আন্তর্জাতিক শ্রম অভিবাসন বলে। শ্রম অভিবাসী সাধারণত নির্দিষ্ট সময়ের জন্য চুক্তিভিত্তিক কাজে বিদেশে যান এবং মেয়াদ শেষে নিজ দেশে ফিরে আসেন।

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, অভিবাসনের কয়টি ধাপ বা পর্যায় রয়েছে? তাদের উত্তর শুনুন। এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের বলুন, অভিবাসনকে মূলত ৪টি ধাপে ভাগ করা যায় :
  - প্রাক-গমন (প্রি-ডিপারচার)
  - গমন (ডিপারচার)

- চাকরিকালীন (অন মাইগ্রেশন)
- প্রত্যাবর্তন ও পুনরেকত্রীকরণ (রিটার্ন অ্যান্ড রিইন্টিগ্রেশন)

- অভিবাসনের ৪টি ধাপ ব্যাখ্যা করুন। প্রয়োজনে উদাহরণ দিন।
- বলুন, নিরাপদ অভিবাসন একটি প্রক্রিয়া যেখানে নিচের বিষয়গুলো নিশ্চিত করতে হবে (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন) :
  - ভিসার যথার্থতা পরীক্ষা করে নেওয়া
  - বিএমইটি-র অধীনস্থ ডেমো অফিসে রেজিস্ট্রেশন ও ফিঙ্গার প্রিন্ট প্রদান করা
  - চুক্তিপত্র সংগ্রহ করে তার প্রত্যেকটি শর্ত ভালোভাবে দেখা এবং পরীক্ষা করে নেওয়া
  - বৈদেশিক কর্মসংস্থানের আইন-কানুন সম্পর্কে জানা
  - বৈদেশিক কর্মসংস্থানের বিধি-নিষেধ সম্পর্কে জানা
  - বিএমইটি থেকে বহির্গমন ছাড়পত্র ও স্মার্ট কার্ড গ্রহণ করা
  - ২টি ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলা
  - ব্যাগেজ রুলস সম্পর্কে জানা
  - অনুমোদিত মেডিকেল সেন্টার থেকে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে সার্টিফিকেট নিতে হবে
  - রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে লেনদেনের যাবতীয় কাগজপত্র রাখতে হবে
  - সমস্ত কাগজপত্রের ২ সেট ফটোকপি করে ১ সেট বাসায় রাখতে হবে ও ১ সেট সাথে নিয়ে যেতে হবে
  - প্লেনের টিকিট সংগ্রহ করতে হবে
  - নিয়োগকারীর নাম, ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর সাথে রাখতে হবে
  - সৌদি আরবে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাসের ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর সাথে রাখতে হবে
  - বিদেশে সমস্যায় পড়লে কীভাবে অভিযোগ দাখিল করতে হবে, তা জানা।

ধাপ ২	বাংলাদেশে থেকে মধ্যপ্রাচ্যে নারী অভিবাসন প্রক্রিয়া	২০ মিনিট

- বলুন, বাংলাদেশ থেকে মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে নারীরা সাধারণত গৃহকর্মী, কেয়ার গিভার ও গার্মেন্টসের কাজে অভিবাসন করে থাকে। নারী অভিবাসনের জন্য সরকারি উদ্যোগে মধ্যপ্রাচ্যের বিভিন্ন দেশে নারীরা গমন করছেন। যেমন, সৌদি আরবে নারীকর্মী অভিবাসনের জন্য সরকার অনুমোদিত কিছু রিক্রুটিং অ্যাজেন্ট রয়েছে যার তালিকা বিএমইটি বা এর অধীনস্ত ডিইএমও অফিসে পাওয়া যাবে।
- বাংলাদেশ থেকে মধ্যপ্রাচ্য বা সৌদি আরবে যেতে হলে অবশ্যই সবকিছু যাচই করে যেতে হবে– এ বিষয়টি সহায়ক গাইড অনুসারে ব্যাখ্যা করুন।
- নিচের কয়েকটি বিষয়ের ওপর গুরুত্বারোপ করুন:
  - অভিবাসনের পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে বিএমইটি, ডিসি অফিস, এমআরসি বা ডেমো অফিসে যোগাযোগ করতে হবে;
  - বিদেশে কোন ধরনের কাজে যাচ্ছে, সে-সম্পর্কে আগে থেকেই জেনে যেতে হবে;
  - অভিবাসীকে নিজের পাসপোর্ট নিজেকেই করতে হবে;
  - বিদেশে যাওয়ার আগে নিজের নিয়োগপত্র পরীক্ষা করে দেখতে হবে;

- বিএমইটি বা ডেমো অফিস থেকে নিয়োগপত্র যাচাই করা যেতে পারে;
- কিছু কিছু এনজিও-ও নিয়োগপত্র যাচাই করে দিতে পারে।

ধাপ ৩	অভিবাসন সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সংগ্রহ, ভিসা ও চুক্তি যাচাই, বিএমইটি নিবন্ধন, ফিঙ্গার প্রিন্ট, মেডিকেল টেস্ট ও স্মার্ট কার্ড গ্রহণ	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, অভিবাসনের জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র কী কী? কয়েকজনের উত্তর শুনুন এবং বলুন, আপনাদের উত্তরের সাথে মিলিয়ে আমরা আরো কিছু বিষয় তুলে ধরবো এবং বিস্তারিত আলোচনা করবো।
- ভিসা কী ব্যাখ্যা করুন। ভিসা কীভাবে দেশে আসে, ভিসা সঠিক কিনা তা কীভাবে যাচাই করা যেতে পারে, সে বিষয়ে সহায়ক গাইড অনুসারে আলোচনা করুন। একই সাথে চুক্তিপত্র যাচাই সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য দিন এবং বলুন যে এ বিষয়ে পরবর্তী একটি অধিবেশনে আরো আলোচনা করা হবে।
- বিএমইটি নিবন্ধন, ফিঙ্গার প্রিন্ট, মেডিকেল টেস্ট ও স্মার্ট কার্ড বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। এ জন্য সহায়ক গাইড অনুসরন করুন। আপনি প্রয়োজন মনে করলে স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারেন।
- আলোচনা শেষে এ-সংক্রান্ত ভিডিও প্রদর্শন করুন। (ভিডিও লিংক– আইসিএমপিডি কর্তৃক প্রস্তুতকৃত ভিডিও
- নিরাপদ অভিবাসন ও মধ্যস্বত্বভোগী সংক্রান্ত- Safe migration and the important topic of "middle men" (Bangladesh) – You Tube
- এলিভেট গ্লোবাল লিমিটেড কর্তৃক প্রস্তুতকৃত ভিডিও; নিরাপদ অভিবাসনের ১০টি ধাপ- Pre-Departure: 10 Steps to Safe Migration - YouTube)
- ভিডিও দেখা শেষ হলে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, তাদের এ-সংক্রান্ত কোনো কিছু জানার আছে কিনা? থাকলে উত্তর দিন এবং তাদের বুঝতে সহায়তা করুন।

ধাপ ৪	অভিবাসন প্রক্রিয়ায় রিক্রুটিং এজেন্সি, ট্রাভেল এজেন্সি ও মধ্যস্বত্বভোগীদের ভূমিকা	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, তারা রিক্রুটিং এজেন্সি সম্পর্কে কিছু জানেন কিনা। একই সাথে ট্রাভেল এজেন্সি সম্পর্কে প্রশ্ন করুন। রিক্রুটিং এজেন্সি ও ট্রাভেল এজেন্সির ভূমিকা ব্যাখ্যা করুন। অভিবাসন প্রক্রিয়া এই দুই ধরনের এজেন্সির সম্পর্ক ও পার্থক্য সম্পর্কে তাদের সুস্পষ্ট ধারণা দিন। অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, তারা কাদের মাধ্যমে বিদেশে যাচ্ছেন, যাচাই করুন ও সঠিক উত্তর দিতে সহায়তা করুন।
- আগের আলোচনার সময় দেখা যাবে অনেকেই রিক্রুটিং এজেন্সি সম্পর্কে জানেন না। তারা হয়তো কোনো ব্যক্তির নাম জানেন, যে তাকে বিদেশে যেতে সহায়তা করছে। ব্যাখ্যা করুন, মধ্যস্বত্বভোগী আসলে এক ধরনের দালাল, যার কোনো আইনগত ভিত্তি নেই। এক্ষেত্রে তাদের নিচের তথ্যগুলো দিয়ে সতর্ক থাকতে বলুন :
  - মধ্যস্বত্বভোগী বা দালালরাই গ্রাম পর্যায়ে অভিবাসনের সুযোগ সম্পর্কিত তথ্য দেয়।
  - তাদের তথ্যে অনেক ক্ষেত্রে ভুল থাকে।
  - বেতন বেশি বলা হয়, সুযোগ-সুবিধা বাড়িয়ে বলা হয়।
  - এমনকী দেশের নামও ভুল বলা হয়।
  - বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দালাল রশিদ দেয় না। অনেকের টাকা নিয়ে হয়রানি করে।
  - বৈধভাবে লোক পাঠানোর অধিকার নেই। তারা শুধু অভিবাসী ও রিক্রুটিং এজেন্সির মধ্যে মধ্যস্থতা করে থাকে।

- অধিকাংশ ক্ষেত্রে তাদের এজেন্সির দেওয়া কোনো পরিচিতিপত্রও থাকে না।

- ব্যাখ্যা করুন, অভিবাসন করতে ইচ্ছুক ব্যক্তিরা নিজেরাই অভিবাসন প্রক্রিয়াকরণ করতে পারেন অথবা অন্য কারো সাহায্য নিলেও কোথায় কী কী ধরনের সচেতনতা রাখতে হবে, সে বিষয়টি বুঝে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়। এটা কীভাবে সম্ভব, তা আলোচনা করুন।

ধাপ ৫	নিরাপদে কর্মস্থলে পৌঁছানোর জন্য করণীয়	১০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, বিমানবন্দর থেকে কর্মস্থলে নিরাপদে পৌঁছানোর ক্ষেত্রে সাধারণত কী কী করতে হয়। এ পর্যায়ে ব্যাখ্যা করুন, সঠিকভাবে গন্তব্যস্থানে পৌঁছানো, এবং নিয়ম-কানুন মেনে বিমানবন্দরে ইমিগ্রেশন অতিক্রম, ট্রানজিট যাত্রীদের জন্য অনুসরণীয় নিয়ম-কানুন জানা, রিক্রুটিং এজেন্ট বা নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ, বিমানবন্দরে নিয়োগকর্তা বা কে নিতে আসবে এসব বিষয় নিশ্চিত করতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং নিরাপদে কর্মস্থলে পৌঁছানোর জন্য করণীয় বিষয়গুলো আলোচনা করুন। আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ৬	পরিবারের সদস্য, বিশেষত ছোট শিশু থাকলে তাদের পরিচর্যা কীভাবে হবে?	১০ মিনিট

- বলুন, এই অধিবেশনের শেষ পর্বে আমরা আলোচনা করবো– দেশে ছোট শিশু থাকলে তার জন্য কী ব্যবস্থা নিতে হবে। তবে মনে করিয়ে দিন, সন্তানের বয়স যদি ৫ বছরের কম হয়, তাহলে বিদেশে যাওয়া যাবে না (সরকারি আইন অনুসারে)।
- নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করুন, যা দেশে ছোট সন্তান রেখে যাওয়ার আগে অবশ্যই বিবেচনা করতে হবে :
  - অভিবাসীর অবর্তমানের তাদের দেখভাল করার দায়িত্ব একজনকে দিতে হবে;
  - পরিবার থেকে সন্তানের বিষয়ে নিয়মিত তথ্য দিতে হবে অভিবাসী কর্মীকে;
  - যে কোনো সমস্যা হলে পরিবারের মুরুব্বী বা স্থানীয় কোনো অভিভাবকের সহায়তা নিতে হবে;
  - শিশুদের ক্ষেত্রে নিশ্চিত করতে হবে যাতে করে তাদের শিক্ষাব্যবস্থা অব্যহত থাকে;
  - প্রয়োজনীয় ও জরুরি চিকিৎসা নিতে হলে অবশ্যই তা নিশ্চিত করতে হবে;
  - এ ছাড়াও ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিল থেকে যে সহায়তা অভিবাসী পরিবারের জন্য প্রযোজ্য, সে খবর নিয়ে কাঙ্ক্ষিত সেবাটি নিশ্চিত করতে হবে।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - নিরাপদ অভিবাসনের ধাপ কয়টি ও কী কী?;
  - বাংলাদেশ থেকে মধ্যপ্রাচ্যে নারী কর্মীদের যাওয়ার প্রক্রিয়া কি?
  - ভিসা ও চুক্তিপত্র কোথায় কোথায় যাচাই করা যায়?
  - বিএমইটির নিবন্ধন, ফিঙ্গারপ্রিন্ট ও স্মার্টকার্ড এতো গুরুত্বপূর্ণ কেন?

অধিবেশন ৪ : ভ্রমণ প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরে পৌঁছানো

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সুপরিকল্পিতভাবে যাত্রা শুরুর পরিকল্পনা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর, ছবি-সম্বলিত তালিকা প্রদর্শন
উপকরণ	আগে থেকে প্রস্তুতকৃত পোস্টার, ছবি-সম্বলিত তালিকা
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. পরিবারের সাথে প্রয়োজনীয় আলোচনা ২. ভ্রমণ প্রস্তুতি : কাগজপত্র কপি করা ও যথাস্থানে রাখা, তিন প্রকারের ব্যাগ গোছানো ও ওজনের নিয়ম রক্ষা করা, ব্যাগে যা নেওয়া যাবে ও যা যা নেওয়া যাবে না ৩. বিমানবন্দরে যাওয়ার প্রস্তুতি : যাত্রা ও যথাসময়ে বিমানবন্দরে পৌঁছানো বিষয়ে করণীয়।

ধাপ ১ | পরিবারের সাথে প্রয়োজনীয় আলোচনা | ৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানান এবং অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সবাইকে জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, অভিবাসনের জন্য সকল প্রস্তুতি সম্পন্ন হয়ে গেলে এবং যাওয়ার আগে পরিবারের সাথে প্রয়োজনীয় আলোচনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রয়োজনীয় সর্বশেষ আলোচনায় কী থাকতে পারে তা অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান;
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং নিচের তথ্যগুলো তাদেরকে দিন এবং বলুন এগুলো নিশ্চিত করতে হবে ও সে-জন্য প্রস্তুতি রাখতে হবে :
  - নিরাপদে বিদেশে পৌঁছালো কিনা, এটা কীভাবে জানা যাবে?
  - বিদেশে কর্মস্থলে পৌঁছানোর পর কীভাবে যোগাযোগ করবে, এ বিষয়ে পরিকল্পনা থাকতে হবে।
  - কোনো সমস্যা হলে এদেশে এজেন্টের সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবে?
  - বিদেশে পৌঁছানোর পর অবশ্যই টেলিফোন বা মোবাইলে কথা বলার ব্যবস্থা রাখতে হবে।
  - প্রয়োজনে কোন কোন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করার প্রস্তুতি রাখতে হবে।
  - পূর্ব সিদ্ধান্ত অনুযায়ী পরিবারের দেখাশোনার বিষয়গুলো সঠিকভাবে হচ্ছে কিনা, এটা নারীকর্মীকে জানাতে হবে।
- উপরের বিষয়গুলো কীভাবে নিশ্চিত করা হবে, সে বিষয়ে পরিবারের সাথে পরিকল্পনা করে যেতে হবে।

ধাপ ২	ভ্রমণ প্রস্তুতি: কাগজপত্র কপি করা ও যথাস্থানে রাখা, তিন প্রকারের ব্যাগ গোছানো ও ওজনের নিয়ম রক্ষা করা, ব্যাগে যা নেওয়া যাবে ও যা যা নেওয়া যাবে না	৪০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, ভ্রমণ প্রস্তুতিতে কী কী বিষয় সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা থাকতে হবে? তাদের মন্তব্য শুনুন এবং সহায়ক গাইড অনুসারে নিচের তথ্যগুলো আলোচনা করুন :
  - বিদেশে যাওয়ার পথে যা যা নিতে হবে, তার একটি তালিকা করতে হবে।
  - কাগজপত্র ফটোকপি করা ও যথাস্থানে রাখতে হবে।
  - তিন প্রকারের ব্যাগ (পরে ব্যাখ্যা করা হয়েছে) গোছানো ও ওজনের নিয়ম রক্ষা করার ব্যবস্থা নিতে হবে।
  - ব্যাগে যা নেওয়া যাবে ও যা যা নেওয়া যাবে না, সেটি নিশ্চিত করতে হবে।
- এবার বলুন, অভিবাসনের আগে এমন কী কী কাগজপত্র আছে যা পরিবারের কাছে বা পরিবারের অভিভাবকের কাছে বুঝিয়ে দিয়ে যাওয়া প্রয়োজন? আরো জানতে চান, কেন এসব কাগজপত্র তাদের কাছে বুঝিয়ে দিতে হবে বা তার প্রয়োজনীয়তা কী? এ বিষয়ে প্রশ্ন করুন ও উত্তর শুনুন;
- "প্রয়োজনীয় কাগজপত্রের তালিকা" সহায়ক গাইড অনুসারে আলোচনা করুন। আপনি চাইলে স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারেন;
- এবার অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বিদেশে যাত্রার সময় প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নেওয়ার জন্য সাধারণত ছোট, মাঝারি ও বড়– মোট ৩টি ব্যাগ রাখতে হবে। আরো বলুন :
  - বড় ব্যাগটি সাধারণত লাগেজ ব্যাগ হিসেবে প্লেনে বুক করা হয়।
  - মাঝারি সাইজের ব্যাগটি পিঠে নেওয়ার জন্য, যা প্লেনের ভেতরে সিটের উপরে রাখতে হয়।
  - ছোট সাইজের ব্যাগটি নিজের সাথে রাখার জন্য, যেখানে পাসপোর্ট ও টিকেটসহ প্রয়োজনীয় কাগজপত্র রাখতে হবে।
  - বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে ছোট ও মাঝারি সাইজের ব্যাগটি সার্বক্ষণিক নিজের সাথে রাখতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের স্লাইডের মাধ্যমে ব্যাগ গোছানোর নিয়ম ও যে-সকল বিষয় বিশেষভাবে লক্ষ রাখতে হবে, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, বিদেশে যাত্রাপথে কী কী জিনিস নেওয়া যাবে আর কী কী জিনিস নেওয়া যাবে না? কয়েকজন অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনুন এবং আরো কিছু বিষয় যুক্ত করে সহায়ক গাইড অনুসারে জানান কী কী জিনিস নেওয়া যাবে এবং কী কী জিনিস নেওয়া যাবে না।
- আলোচনা শেষে, পুরো ধাপটি প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পুনরায় যাচাই করুন।

ধাপ ৩	বিমানবন্দরে যাওয়ার প্রস্তুতি: যাত্রা ও যথাসময়ে বিমানবন্দরে পৌঁছানো বিষয়ে করণীয়	৪০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, বিমানবন্দরে যাওয়ার জন্য কী কী ধরনের প্রস্তুতি নিতে হয়, সে-সম্পর্কে তারা জানেন কিনা? উত্তর শুনুন। এছাড়াও নিম্নোক্ত কাগজপত্রগুলো ঠিকঠাক আছে কিনা, তা বিমানবন্দরে যাত্রা করার আগের দিন পুনরায় চেক করে নিতে হবে:
  - পাসপোর্ট ও ভিসার কাগজপত্র
  - স্মার্ট কার্ড ও বিএমইটি অফিসের ছাড়পত্র
  - বৈধ চুক্তিপত্র

- মেডিকেল সার্টিফিকেট
- প্লেনের টিকিট
- নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর
- যে দেশে যাচ্ছে, সে দেশের বাংলাদেশ অ্যাম্বাসীর ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর।

- এরপর বলুন, বিমানবন্দরে যাত্রা ও যথাসময়ে পৌঁছানোর জন্য কিছু করণীয় রয়েছে। তা হলো:
  - বিমানের সময় পুনরায় চেক করা
  - টিকেট চেক করা
  - বিমানবন্দরে যাওয়ার জন্য গাড়ি আগে থেকেই ঠিক করে রাখা, বিমানবন্দরে যাতে ৩ ঘণ্টা আগে পৌঁছানো যায় সে অনুযায়ী সময় হাতে নিয়ে বের হওয়া।
- আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের আরো কিছু জানার আছে কিনা সে বিষয়ে জানতে চান। কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - পরিবারের সাথে কোন কোন বিষয়ে প্রয়োজনীয় আলোচনা করতে হবে;
  - প্রয়োজনীয় কী কী কাগজপত্র ফটোকপি করতে হবে এবং কার কার কাছে রাখতে হবে;
  - যাত্রার জন্য কয়টি ব্যাগ ও ব্যাগের ওজন কেমন হবে;
  - কী কী নেওয়া যাবে, এমন গুরুত্বপূর্ণ ৫টি জিনিসের নাম বলতে হবে;
  - কী কী নেওয়া যাবে না, এমন গুরুত্বপূর্ণ ৫টি জিনিসের নাম বলতে হবে।

অধিবেশন ৫ : বিমানবন্দরের হেল্পডেস্ক সম্পর্কে ধারণা ও সেবাসমূহ

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক-এ পৌঁছানো ও সেখানে থেকে সেবা নেওয়ার উপায় সম্পর্কে জানতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, রোল প্লে, প্রশ্নোত্তর
উপকরণ	রোল প্লে স্ক্রিপ্ট, আগে থেকে লিখে রাখা পোস্টার পেপার,
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. বিমানবন্দরে হেল্পডেস্ক কেন ও কী কী সহযোগিতা করে ২. হেল্পডেস্ক পর্যন্ত যেভাবে পৌঁছাতে হবে ৩. হেল্পডেস্ক থেকে যেসব সহযোগিতা নিতে হবে ৪. কোনো সমস্যা থাকলে হেল্পডেস্ক যেভাবে সহযোগিতা করবে।

ধাপ ১	বিমানবন্দরে হেল্পডেস্ক কেন ও কী কী সহযোগিতা করে	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন। অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বিমানবন্দরে হেল্পডেস্ক বিষয়ে তারা কেউ কি কিছু জানেন? তাদের উত্তর শুনুন। সহায়ক গাইডলাইন অনুসারে বিষয়টি আলোচনা করুন। এক্ষেত্রে সহায়ক পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা আগে থেকে প্রস্তুতকৃত হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করে নিচের তথ্যগুলো উপস্থাপন করুন:
- অনেকেই বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা সম্পর্কে খুব বেশি না জানার কারণে সমস্যায় পড়ে। কোন গেট দিয়ে বিমানবন্দরে ঢুকতে হবে, কোন কাউন্টারে চেক ইন করতে হবে– এমন তথ্য জানতে সমস্যায় পড়ে। বিমানবন্দরের যাত্রীদের, বিশেষ করে অভিবাসীদের কথা বিবেচনা করে আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে হেল্পডেস্ক চালু করা হয়েছে।
- অংশগ্রহণকারীদের আরো জানান, হেল্পডেস্ক থেকে নিম্নোক্ত সহযোগিতাগুলো তাৎক্ষণিকভাবে পাওয়া যায় (স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - বিমানবন্দরে কোন কাউন্টারে চেক ইন করতে হয়,
  - ফ্লাইটের সময়সূচি,
  - এম্বারকেশন কার্ড কোথায় ও কীভাবে নিতে হয়,
  - বিমানবন্দরের ভেতরের যেকোনো সমস্যায় পড়লে সহায়তা
- এ-ধাপ সংক্রান্ত কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং পরবর্তী ধাপের আলোচনা শুরু করুন।

ধাপ ২	হেল্পডেস্ক পর্যন্ত যেভাবে পৌঁছাতে হবে	৪০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন,

সিকিউরিটি চেক ও কাস্টমস চেকিংয়ের পর প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কগুলো অবস্থিত। বিমানবন্দরে ইমিগ্রেশন গেটের বাইরের ও ভেতরের এলাকায় মোট ২টি প্রবাসী কল্যাণ হেল্পডেস্ক রয়েছে। সব ব্যাগ স্ক্যানিং মেশিনে স্ক্যান করা শেষে সামনে এগিয়ে গেলে ইমিগ্রেশনের বাইরের এলাকায় প্রবাসী কল্যাণ ১ম ডেস্ক অবস্থিত। সেখানে প্রয়োজন অনুসারে বিদেশগামী অভিবাসীকে সাহায্য করা হয়। ইমিগ্রেশনে প্রয়োজনীয় কাগজ চেক করা হলে সামনে এগিয়ে গেলে ২য় প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক/হেল্পডেস্ক পাওয়া যাবে, যেখানে বিএমটি কার্ড যাচাইসহ এম্বারকেশন কার্ডে সিল দেওয়া হয়।

- অংশগ্রহণকারীদের জানান, এই ধাপ আলোচনায় আমরা একটি রোল প্লে করবো।
- এই রোল প্লে করার জন্য ৪/৫ জন অংশগ্রহণকারী নির্বাচন করতে হবে এবং উপরের পুরো বিষয়টি ভালোভাবে বুঝিয়ে দিতে হবে।
- রোল প্লে করার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন। রোল প্লে শেষ হলে সবাইকে হাততালি দেওয়ার আহ্বান জানিয়ে প্রশ্ন করুন– আমরা কী কী দেখলাম। উত্তর শুনুন এবং বাদ যাওয়া (যদি বাদ যায়) বিষয়গুলো যুক্ত করুন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- আরো ভালোভাবে বিষয়টি বোঝানোর জন্য আলোচনা শেষে এ সংক্রান্ত ভিডিও প্রদর্শন করুন। (ভিডিও লিংক: https://www.youtube.com/watch?v=WKcOkZHbzw4)

ধাপ ৩	হেল্পডেস্ক থেকে যেসব সহযোগিতা নিতে হবে	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বাংলাদেশের তিনটি আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক রয়েছে। এই তিনটি (৩) হেল্পডেস্ক থেকে অভিবাসী কর্মীদের বিদেশে যাওয়ার সময় ও বিদেশ থেকে ফেরত আসার সময় বিভিন্ন প্রকারের সহযোগিতা করে থাকে (স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - ঢাকাস্থ হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর,
  - চট্টগ্রামস্থ হযরত শাহ আমানত আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, এবং
  - সিলেটস্থ ওসমানী আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের আরো জানান, অভিবাসীদের জন্য বিমানবন্দরের ভেতরে প্রবাসী কল্যাণ হেল্পডেস্ক থেকে কী কী ধরনের সহযোগিতা প্রদান করা হয়। বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন। ((স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):

বিদেশে যাওয়ার আগে–

- বহির্গমন ছাড়পত্রের সঠিকতা যাচাই;
- পূরণকৃত এম্বার্কেশন কার্ড/আরোহণ কার্ড সংগ্রহ;
- ভিসা ও চুক্তিপত্র সংক্রান্ত যে কোনো সমস্যার ব্যাপারে উপযুক্ত পরামর্শ;

বিদেশ থেকে ফেরত আসার সময়–

- প্রবাসীর মৃতদেহ দেশে আসলে তা গ্রহণের জন্য সহায়তা প্রদান;
- প্রবাসীর মৃতদেহ পরিবহন ও দাফন কাফন/সৎকারের জন্য ৩৫,০০০ টাকার চেক হস্তান্তর করা;
- অন্য যে কোনো সমস্যা থাকলে হেল্পডেস্ক যথাযথ সহযোগিতা করে থাকে।

ধাপ ৪	কোনো সমস্যা থাকলে হেল্পডেস্ক যেভাবে সহযোগিতা করবে	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, হেল্পডেস্কে গিয়ে কী সহযোগিতা লাগবে জানালে তারা তা মনযোগ দিয়ে শুনবেন এবং সহায়তা করার সর্বোচ্চ চেষ্টা করবেন।
- আরো বলুন, এ-সকল সহযোগিতা পেতে হলে অবশ্যই স্মার্টকার্ড প্রদর্শন করতে হবে, যা জনশক্তি ও কর্মসংস্থান ব্যুরো (বিএমইটি) থেকে প্রদান করা হয়।
- বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - হেল্পডেস্ক কোথায় অবস্থিত;
  - বিদেশ যাওয়ার সময় কী ধরনের সহযোগিতা করে, যে-কোনো ২টি সেবা বলুন;
  - বিদেশ থেকে ফেরত আসার পর কী ধরনের সেবা দেয়;
  - দেশে কোন কোন বিমানবন্দরে প্রবাসী কল্যাণ হেল্পডেস্ক রয়েছে;
  - এই সহযোগিতা পাওয়ার জন্য কোন কাগজ/ডকুমেন্ট প্রদর্শন করতে হবে।

অধিবেশন ৬ : বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা বিমানবন্দরের অভ্যন্তরে যা কিছু করতে হবে সে বিষয়ে ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন/ছবি প্রদর্শন ও আলোচনা, প্রশ্নোত্তর
উপকরণ	ভিডিও লিংক, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা: সিকিউরিটি চেকিং, বোর্ডিংপাস সংগ্রহ, বড় লাগেজ কাউন্টারে জমা দেওয়া ২. পাসপোর্ট, বোর্ডিংপাস ও হ্যাতব্যাগগুলো সঠিকভাবে সংরক্ষণ ৩. ইমিগ্রেশন অতিক্রম ও যথাস্থানে অপেক্ষা করা ৪. মনিটর লক্ষ করা : ফ্লাইটের সময় অনুসরণ করে বিমানে আরোহণ

ধাপ ১ | বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা : সিকিউরিটি চেকিং, বোর্ডিংপাস সংগ্রহ, বড় লাগেজ কাউন্টারে জমা দেওয়া | ৪০ মিনিট

- এই অধিবেশন আলোচনার শুরুতেই অংশগ্রহণকারীদের রামরু কর্তৃক প্রস্তুতকৃত ভিডিও যাত্রা দেখার আমন্ত্রণ জানান। সকলকেই ভিডিও মনযোগ দিয়ে দেখার জন্য বলতে হবে।
- (ভিডিও লিংক : https://www.youtube.com/watch?v=oj2jicUNp2o)
- ভিডিও প্রদর্শন শেষে অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি জানতে চান।
- এরপর অংশগ্রহণকারীদের ২ ভাগে ভাগ করুন এবং ভিডিও সংক্রান্ত ৫/৮টি প্রশ্ন তৈরি করতে বলুন। এজন্য ৫ মিনিট সময় দিন। (দল দুটির দুটো নাম দিতে পারেন। যেমন: দেশ ও বিদেশ। অথবা কোনো ফুলের নামও হতে পারে)
- প্রশ্ন তৈরি শেষে দুই দলকে অনুরোধ করুন পরস্পরকে প্রশ্ন করতে। সেক্ষেত্রে ১ম দল আগে প্রশ্ন করবে এবং ২য় দল উত্তর দেবে। উত্তর দেওয়া শেষে ২য় দল প্রশ্ন করবে এবং ১ম দল উত্তর দিবে।
- যদি কোনো দল উত্তর দিতে না পারে, সেক্ষেত্রে সহায়ক উক্ত প্রশ্নের উত্তর দেবেন। এজন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিতে পারেন।

ধাপ ২ | পাসপোর্ট, বোর্ডিংপাস ও হ্যান্ডব্যাগগুলো সঠিকভাবে সংরক্ষণ | ২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের জানান, বিমানবন্দরের ভেতর ও বিদেশে পাসপোর্ট, বোর্ডিংপাস ও হ্যান্ডব্যাগ সুরক্ষিত রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- এ পর্যায়ে জানতে চান, হাতব্যাগ ও পিঠব্যাগে (ছোট ব্যাগ ও মাঝারি ব্যাগ) সাধারণত কী কী ধরনের জিনিস রাখতে হবে? কয়েকজনের উত্তর শুনতে হবে।

- এরপর জানান, এই ব্যাগে সাধারণত পাসপোর্ট, বোর্ডিংপাসসহ সকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্র রাখতে হয়। তাই এই ব্যাগদুটো নিজের সাথে সার্বক্ষণিক রাখতে হবে, এমন কী বাথরুমে গেলেও।

ধাপ ৩	ইমিগ্রেশন অতিক্রম ও যথাস্থানে অপেক্ষা করা	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের জানান, সিকিউরিটি চেক, চেক ইন ও বোর্ডিং পাস হাতে নিয়ে ইমিগ্রেশন গেট অতিক্রম করতে হয়। ইমিগ্রেশন গেট অতিক্রম করার সময় যা খেয়াল রাখতে হবে তা হলো:
  - ইমিগ্রেশনে যাওয়ার আগে এম্বারকেশন কার্ড পূরণ করতে হবে (এজন্য প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কের হেল্প নেওয়া যেতে পারে)
  - এম্বারকেশন কার্ডে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক থেকে সিল নিতে হবে
  - ইমিগ্রেশনের জন্য সকল কাগজপত্র নিয়ে লাইনে দাঁড়াতে হবে
  - ইমিগ্রেশন ডেস্কে বিমানের টিকেট, পাসপোর্ট, স্মার্টকার্ড, চাকরির নিয়োগপত্র, এম্বারকেশন কার্ড ও বোর্ডিং পাস দেখানোর জন্য ঠিকঠাকভাবে সাথে রাখতে হবে
- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনা করবেন এবং এজন্য কারিক্যুলাম দেখুন। (সহায়ক স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - ইমিগ্রেশন ডেস্কে সকল কাগজপত্র চেক করবে, ছবি তুলবে এবং প্রয়োজনীয় কিছু প্রশ্ন করবে;
  - সঠিক উত্তর দিলে এবং কাগজপত্র ঠিক থাকলে ইমিগ্রেশন অফিসার পাসপোর্টে ভ্রমণের তারিখসহ সিল দেবে;
  - ডিপারচার গেট দিয়ে ভেতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেবে;
  - ইমিগ্রেশনের কাজ শেষে ডিপারচার গেট দিয়ে ভেতরে প্রবেশ করে বিমানে ওঠার জন্য অপেক্ষা করতে হবে।

ধাপ ৪	মনিটর লক্ষ করা : ফ্লাইটের সময় অনুসরণ করে বিমানে আরোহণ	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের সামনে বিমানবন্দরের ভেতরে বিমানের সময়সূচি প্রদর্শনকারী মনিটরের ছবি দেখান। ছবি দেখানোর সময় বলুন, বিমানবন্দরের ভেতরে অবস্থিত টিভি পর্দায়/মনিটরে ডিপার্চার গেটের নম্বর ও সময় দেওয়া হবে এবং মনিটর লক্ষ করে বিমানে ওঠার ঘোষণার জন্য অপেক্ষা করতে হবে। (সহায়ক স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)
- আরো বলুন, বিমানে ওঠার জন্য ঘোষণা করলে নির্দিষ্ট পথ ধরে বিমানে উঠতে হবে। বিমানের ভেতরে বসার এবং বিমানের ভেতরে যে-সকল বিষয় খেয়াল রাখতে হবে সেগুলো জানান। বিস্তারিত আলোচনার জন্য সহায়ক গাইড অনুসরণ করতে পারেন। (সহায়ক স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - বিমানের ওঠার আগে বিমানবন্দরের ভেতরে কয়টি ধাপ অতিক্রম করতে হয়?
  - ইমিগ্রেশনের সময় কী কী কাগজ লাগে?
  - মনিটরে সাধারণত কী কী লেখা থাকে?,
  - বিমানের ভেতরে কীভাবে নিজের সিট খুঁজে নিতে হবে এবং লাগেজ কীভাবে কোথায় রাখতে হবে?
  - বিমানে ওঠার সময় কী কী বিষয় খেয়াল রাখতে হবে?

অধিবেশন ৭ : বিমানে আরোহণ, ট্রানজিট ও মধ্যপ্রাচ্যের বিমানবন্দরে পৌঁছানো

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা, বিমানের অভ্যন্তরে, ট্রানজিটকালে করণীয় এবং মধ্যপ্রাচ্যের বিমানবন্দরে পৌঁছানোর পরবর্তী সময়ে করণীয় সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন/ ছবি প্রদর্শন ও আলোচনা, প্রশ্নোত্তর
উপকরণ	ভিডিও লিংক/ক্লিপ, পূর্ব হতে প্রস্তুতকৃত পোস্টার/ প্রেজেন্টেশন
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. বিমানে যেভাবে সিট খুঁজে নিয়ে বসতে হবে ও হ্যাতব্যাগ যেভাবে রাখতে হবে ২. সিটবেল্ট ও অন্যান্য নিয়ম-কানুন ৩. বিমানের ভেতরে যা করা যাবে ও যা করা যাবে না ৪. ট্রানজিট কী ও সেখানে কী কী নিয়ম পালন করতে হবে ৫. বিদেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও কর্মস্থলে যাওয়ার অপেক্ষা

ধাপ ১ | বিমানে যেভাবে সিট খুঁজে নিয়ে বসতে হবে ও হাতব্যাগ যেভাবে রাখতে হবে | ২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন।
- আগের অধিবেশনের সূত্র ধরে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, বিমানের ভেতরে নিজের সিট কীভাবে খুঁজে নিতে হবে এবং ব্যাগ (ছোট ও মাঝারি) কোথায় ও কীভাবে রাখতে হবে। (বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)।

ধাপ ২ | সিটবেল্ট ও অন্যান্য নিয়ম-কানুন | ২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের সামনে ভিডিও/ছবি প্রদর্শন করে সিটবেল্ট দেখতে কেমন ও কীভাবে লাগাতে ও খুলতে হয়, তা ব্যাখ্যা করুন। (প্রশিক্ষক চাইলে এ বিষয়ে একটি ডামি সিটবেল্ট এর ব্যবস্থা করিয়ে রাখতে পারেন সংশ্লিষ্ট টিটিসি কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে, সেটি ব্যবহার করে হাতে কলমে প্রশিক্ষণ পরিচালনা করতে পারেন)
- বলুন, বিমানের ভেতরে সিটে বসার পর ডিজিটাল পর্দায় অথবা কেবিন ক্রু/বিমানবালার নির্দেশনা অনুযায়ী সিটবেল্ট পরতে হবে। বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে নির্দেশ না পাওয়া পর্যন্ত সিটবেল্ট খোলা যাবে না।
- এছাড়াও যদি কোনো কারণে বিমানকে জরুরি অবতরণ করতে হয়, সেক্ষেত্রে করণীয়, বিমানের ভেতরে খাবার ও পানীয় এবং টয়লেট ব্যবহারের প্রয়োজন পরলে কী কী করতে হবে, তা আলোচনা করুন। (প্রয়োজনে কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)।

ধাপ ৩	বিমানের ভেতরে যা করা যাবে ও যা করা যাবে না	২০ মিনিট

- বিমানের ভেতরে কী করা যাবে এবং কী কী করা যাবে না, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন। বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)
- আলোচনা শেষে ছোট ছোট প্রশ্ন করে বিষয়টি আরো পরিষ্কার করুন। অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।

ধাপ ৪	ট্রানজিট কী ও সেখানে কী কী নিয়ম পালন করতে হবে	২০ মিনিট

- অংশগ্রহনকারীদের প্রশ্ন করুন, ট্রানজিট কী? উত্তর শুনুন এবং বলুন। (সহায়ক পোস্টার পেপারে লিখে বা স্লাইড প্রদর্শন করে আলোচনা করতে পারেন।)
  ট্রানজিট বা যাত্রাবিরতি হলো, অনেক সময় বিমান গন্তব্যদেশের বিমানবন্দরে পৌঁছানোর জন্য মধ্যবর্তী কোনো দেশের বিমানবন্দরে বিমান পরিবর্তন করে, তখন তাকে ট্রানজিট বলে।
- বলুন, বিমানের টিকেট কেনার সময় জেনে নিতে হবে পথে কোনো ট্রানজিট আছে কিনা এবং থাকলে কত সময়ের জন্য।
- ট্রানজিটের সময় যে বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হবে, তা আলোচনা করুন। (সহায়ক পোস্টার পেপারে লিখে বা স্লাইড প্রদর্শন করে আলোচনা করতে পারেন অথবা কারিক্যুলামের সহায়তা নিতে পারেন।)
  - ট্রানজিট বিমানবন্দরে চেকড্ ব্যাগ সংগ্রহের প্রয়োজন নেই। মালামাল সরাসরি গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে চলে যাবে এবং গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে গিয়ে মালামাল সংগ্রহ করতে হবে।
  - ট্রানজিটের ক্ষেত্রে মধ্যবর্তী দেশের বিমানবন্দরে বিমান অবতরেণের পর সুশৃঙ্খলভাবে নেমে সবুজ কিংবা লাল রং দিয়ে চিহ্নিত ক্যানেক্টিং/ ট্রান্সফার তীর ( ) চিহ্ন অনুসরণ করে এগিয়ে যেতে হবে।
  - নিরাপত্তা তল্লাশি বা সিকিউরিটি চেকিংয়ের জন্য প্রস্তুত হতে হবে।
  - নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য হ্যান্ড লাগেজ/ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাতব্যাগ এক্স-রে মেশিনে দিতে হবে।

ধাপ ৫	বিদেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও কর্মস্থলে যাওয়ার অপেক্ষা	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বিদেশের বিমানবন্দরে নামার পর কয়েকটি ধাপ অতিক্রম করতে হবে। ধাপগুলো হলো:
  - ধাপ (ক): ইমিগ্রেশন কাউন্টার (পাসপোর্ট, ভিসা প্রদর্শন ও ডিসএম্বারকেশন কার্ড জমা)
  - ধাপ (খ): কনভেয়ার বেল্ট থেকে ব্যাগ সংগ্রহ
  - ধাপ (গ): গন্তব্যস্থলে বা কর্মস্থলে যাত্রা
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বিষয়টি বুঝতে সহায়তা করুন। বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - সিট খুঁজে না পেলে এবং সিটবেল্ট লাগাতে না পারলে করণীয়কী?
  - বিমানের ভেতরে টয়লেট ব্যবহারের নিয়ম কী কী?
  - বিমানের ভেতরে কী কী করা যাবে না, যেকোনো ২টি বলুন?
  - বিমানের ভেতরে কী কী করা যাবে, যেকোনো ২টি বলুন?
  - বিদেশে বিমানবন্দরে নামার পর কয়টি ধাপ অনুসরণ করতে হবে

অধিবেশন ৮ : মধ্যপ্রাচ্য সম্পর্কে জানা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মধ্যপ্রাচ্যের ধর্মীয়, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক রীতি-নীতি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন, ছবি প্রদর্শন ও আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, আলোচনা
উপকরণ	ভিডিও ক্লিপ, ছবি-সম্বলিত পোস্টার, আগে থেকে প্রস্তুতকৃত পোস্টার/ প্রেজেন্টেশন, পোস্টার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. মধ্যপ্রাচ্যের ধর্মীয় রীতি-নীতি ২. মধ্যপ্রাচ্যের সামাজিক ও সাংস্কৃতিক আচার-আচরণ ৩. মধ্যপ্রাচ্যের সাধারণ আইন-কানুন ৪. মধ্যপ্রাচ্যের রীতি-নীতি রক্ষণার্থে যা করা যাবে ও যা করা যাবে না।

ধাপ ১	মধ্যপ্রাচ্যের ধর্মীয় রীতি-নীতি	২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- আলোচনার এই পর্যায়ে মধ্যপ্রাচ্যের প্রধান ৩টি দেশের উপর নির্মিত ভিডিও দেখার জন্য সকলকে আহ্বান জানান। আর বলুন ভিডিও গুলো খুব মনযোগ দিয়ে দেখতে কেননা এই অধিবেশন ও পরবর্তী আরো দুটি অধিবেশনে এই ভিডিওগুলো সম্পর্কে প্রশ্ন করা হবে।

(ভিডিও লিংক:

সৌদি আরব পরিচিতি https://www.youtube.com/watch?v=UKFOtdgI8ks&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=8

লেবানন পরিচিতি- https://www.youtube.com/watch?v=qaDhfSCEckk&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=5

জর্ডান পরিচিতি-https://www.youtube.com/watch?v=F7zqFl7bp0M&list=UUa8eX1p0RFh8f8tZOG9EqqQ&index=6)

- ভিডিও প্রদর্শন শেষে অংশগ্রহণকারীদের বলুন, সাধারণত যে দেশে যাবো সে-দেশ সম্পর্কে জানা থাকলে সেখানে ভালোভাবে খাপ খাওয়ানো যায়।
- এই ধাপে আমরা মধ্যপ্রাচ্যের ধর্ম ও ধর্মীয় রীতি-নীতি বিষয়ে আলোচনা করবো।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, মধ্যপ্রাচ্যের প্রধান ধর্ম কী এবং ধর্ম পালনে কী কী রীতি-নীতি পালন করতে হয়? উত্তর শুনুন এবং কোনো কিছু যুক্ত করার থাকলে যুক্ত করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)

ধাপ ২	মধ্যপ্রাচ্যের সামাজিক ও সাংস্কৃতিক আচার-আচরণ	২০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে আগের ধাপে প্রর্দশীত ভিডিও- গুলোতে সামাজিক ও সাংস্কৃতিক আচার আচরণ বিষয়ে কি দেখেছে তা অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান।
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলোর সাথে মিলিয়ে সামাজিক ও সাংস্কৃতিক রীতি-নীতি বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। (প্রয়োজনে কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)

ধাপ ৩	মধ্যপ্রাচ্যের সাধারণ আইন-কানুন	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, মধ্যপ্রাচ্যের সাধারণ আইন-কানুন সম্পর্কে তারা কি কিছু জানেন? জানা থাকলে কী কী?
- উত্তর শুনুন এবং মধ্যপ্রাচ্যের বিভিন্ন ধরনের অপরাধ, ট্রাফিক আইন-কানুন, নারীদের সাথে অশালীন আচরণ করলে কী ধরনের শাস্তি হয় সে-সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন। (প্রয়োজনে কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)

ধাপ ৪	মধ্যপ্রাচ্যের রীতি-নীতি রক্ষণার্থে যা করা যাবে ও যা করা যাবে না	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, আপনাদের মাঝে কেউ কি এর আগে মধ্যপ্রাচ্যে গিয়েছেন? যদি কোনো অংশগ্রহণকারী থাকে, তবে তাঁর কাছে জানতে চাওয়া যে মধ্যপ্রাচ্যের রীতি-নীতি অনুযায়ী কী কী করা যাবে আর কী কী করা যাবে না?
- এ পর্যায়ে কী কী করা যাবে আর কী কী করা যাবে না, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন। (পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করুন।)
- এক্ষেত্রে অংশগ্রহণকারীদের নিচের তথ্যগুলো দিয়ে সতর্ক থাকতে বলুন–

বিশেষত নারী কর্মীদের যা করা যাবে না:

- কোনো প্রকার আইন-বিরুদ্ধ কোনো কাজ করা যাবে না।
- নারীদের ছবি তোলা সেখানে অপরাধ।
- আজানের সময় বাইরে ঘোরাঘুরি করা যায় না। এটি সব ধর্মের মানুষের জন্য প্রযোজ্য।
- মধ্যপ্রাচ্যের আইনে যৌন ছবি, মাদক দ্রব্য, শুকরের মাংস, এলকোহল ও অস্ত্র সাথে রাখা নিষিদ্ধ।
- পুরুষদের সাথে করমর্দন করা যাবে না।
- নিয়োগকর্তার অনুমতি ছাড়া ঘরের বাইরে যাওয়া যাবে না।
- বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া পুরুষদের সামনে আসা যাবে না।
- শিশুদের গালে হাত দিয়ে আদর করা যাবে না।
- বয়স্কদের সাথে কোনো ধরনের খারাপ আচরণ করা যাবে না।
- বাম হাতে কোনো কিছু দেওয়া বা নেওয়া যাবে না।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - মধ্যপ্রাচ্যের প্রধান ধর্ম কী এবং এই ধর্ম পালনে কী কী অবশ্যই পালন করতে হয়।
  - সামাজিক ও সাংস্কৃতিক রীতি-নীতি অনুযায়ী করণীয় ৫টি বিষয় বলুন।
  - সামাজিক ও সাংস্কৃতিক রীতি-নীতি অনুযায়ী করা যাবে না, এমন ৫টি বিষয় বলুন।
  - মধ্যপ্রাচ্যে খুন-খারাবি, চুরি, ডাকাতি, মাতলামি, উন্মুক্ত স্থানে ধুমপানের শাস্তি কী?
  - মধ্যপ্রাচ্যের রীতি-নীতি রক্ষার্থে নারী অভিবাসীদের অবশ্যই করতে হবে এবং করা যাবে না এমন ২টি করে নিয়ম বলুন।

অধিবেশন ৯ : মধ্যপ্রাচ্যে বসবাস

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মধ্যপ্রাচ্যে বসবাস করার নিয়ম-কানুন সম্পর্কে বলতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ছবি প্রদর্শন, আলোচনা
উপকরণ	ছবি, আগে থেকে প্রস্তুতকৃত পোস্টার/প্রেজেন্টেশন, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. হোম সিকনেস কাটানোর ব্যবস্থা ২. মধ্যপ্রাচ্যে বসবাসের স্থান ও নিয়মাবলি ৩. বসবাসস্থল যেভাবে সুবিন্যস্ত রাখতে হবে ৪. খাদ্যাভাস সম্পর্কে বিস্তারিত জানা ৫. পোষাক, বিশ্রাম, বিনোদন ব্যবস্থা

ধাপ ১ | হোম সিকনেস কাটানোর ব্যবস্থা | ২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, হোম সিকনেস বা পরিবারের জন্য মন খারাপ বিষয়ে কী জানেন? অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং বলুন :
  কোনো অভিবাসী কর্মী বিদেশে যাওয়ার পরপরই নিজ পরিবার বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভোগে। কিছু ভালো লাগে না এবং দেশে ফিরে আসার ইচ্ছা হয়। এ-ধরনের মানসিক অবস্থাকে গৃহপীড়া বা হোম সিকনেস বলে।
- এ পর্যায়ে জানতে চান, এমন অবস্থা থেকে কীভাবে নিজেকে মুক্ত রাখা যায়? অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং আরো কিছু বিষয় যুক্ত করুন। (হাতে লেখা পোস্টার বা স্লাইড প্রদর্শন করে বিষয়গুলো নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে পারেন)

উত্তরণের উপায়:

- ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা করা
- নিয়মিত বাড়ির সাথে যোগাযোগ
- নিজের মনের অবস্থা শেয়ার করা
- ধর্মীয় আচার-আচরণ পালন।

ধাপ ২	মধ্যপ্রাচ্যে বসবাসের স্থান ও নিয়মাবলি	৩০ মিনিট

- জানতে চান, মধ্যপ্রাচ্যে বসবাসের বিষয়ে তারা কেউ কিছু জানেন কি? যদি জানা থাকে তাহলে তাঁর বক্তব্য শুনুন এবং বলুন:
  - অভিবাসীদের থাকার ব্যবস্থা নিয়োগকর্তাই করে থাকে।
  - সাধারণত আলাদা রুমের ব্যবস্থা থাকে। তবে অনেক সময় রান্নাঘরেও ঘুমাতে হতে পারে।
  - সাধারণত এয়ারকন্ডিশন হয়ে থাকে।
  - এয়ারকন্ডিশনের বিকল্প হিসেবে ডেজার্ট কুলার থাকতে পারে।

ধাপ ৩	বসবাসস্থল যেভাবে সুবিন্যস্ত রাখতে হবে	২০ মিনিট

- বলুন, বসবাসস্থল সুবিন্যস্ত করা মানে হলো বসবাসস্থলের প্রতিটি জিনিসপত্র পরিচ্ছন্নভাবে নির্ধারিত স্থানে ও নির্ধারিতভাবে সংরক্ষণ করা।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, মধ্যপ্রাচ্যে বসবাসস্থল সুবিন্যস্ত বা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার বিষয়ে তারা কেউ কিছু জানেন কি? যদি জানা থাকে তাহলে তাঁর বক্তব্য শুনুন এবং আলোচনা করুন।
- নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করতে পারেন (স্লাইড/হাতে লেখা পোস্টার প্রদর্শন করতে পারেন):

মধ্যপ্রাচ্যের বসবাসস্থল বা যেসব ঘর ও স্থান পরিচ্ছন্ন ও সুবিন্যস্ত রাখতে হয় তা হলো :

- বেডরুম বা শোওয়ার ঘর
- ড্রইংরুম বা বসার ঘর
- ডাইনিং রুম বা খাবার ঘর
- বাথরুম বা গোসলখানা
- টয়লেট ইত্যাদি

- অংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর ও বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলাম দেখুন।

ধাপ ৪	খাদ্যাভাস সম্পর্কে বিস্তারিত জানা	২০ মিনিট

- বলুন, মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোর প্রধান ধর্ম ইসলাম এবং হালাল ও হারামের ভিত্তিতে খাবার বিবেচনা করা হয়।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, মধ্যপ্রাচ্যের খাদ্যাভ্যাস বিষয়ে তাদের কোনো ধারণা আছে কিনা। উত্তর শুনুন এবং বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ৫	পোষাক, বিশ্রাম, বিনোদন ব্যবস্থা	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান, এবার আমরা মধ্যপ্রাচ্যে কাজের উদ্দেশ্যে গেলে কী ধরনের পোশাক পরতে হবে, কখন কত সময়ের জন্য বিশ্রাম নিতে পারবো এবং বিনোদনের কী ব্যবস্থা আছে– সে বিষয়ে আলোচনা করবো।
- অংশগ্রহণকারীদের সামনে মধ্যপ্রাচ্যে নারীদের জন্য পরিধেয় বিভিন্ন পোশাকের ছবি প্রদর্শন করুন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন।

- পোশাক নির্বাচন ও পরিধানের ক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হবে (স্লাইড/হাতে লেখা পোস্টার প্রদর্শন করতে পারেন) :
  - গন্তব্যদেশের সংস্কৃতির উপযোগী কাপড় পরিধান করতে হবে।
  - মধ্যপ্রাচ্যে নারীদের বিশেষ পর্দা করতে হয়।
  - কাজের জন্য নির্ধারিত যে পোশাক প্রদান করবে, তা কাজের সময় পরতে হবে।
  - পোশাক সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও দুর্গন্ধমুক্ত রাখতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, মধ্যপ্রাচ্যে কাজের উদ্দেশ্যে গেলে সময় বের করে বিশ্রাম করতে হবে, যা শরীরের জন্য খুবই প্রয়োজন। প্রশ্ন করুন, সাধারণত কখন বিশ্রামের প্রয়োজন হয়? উত্তর শুনুন।
- বলুন, দৈনিক কী কী কাজ করতে হবে সে অনুযায়ী কাজের পরিকল্পনা প্রণয়ন করতে হবে। যেন দ্রুত কাজ শেষ করা যায় এবং বিশ্রামের সময় বের করা যায়। এছাড়াও কাজের ফাঁকে ফাঁকে বিশ্রাম নিতে হবে।
- সবশেষে জানান, বিনোদন মানুষের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন। বিনোদন কেন প্রয়োজন এবং কীভাবে বিনোদনের ব্যবস্থা করা যাবে, এ-বিষয়ে আলোচনা করুন:

বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা:

- একঘেয়েমি দূর হয়
- মনের ওপর চাপ কমে এবং হোম সিকনেস কমে যায়
- নতুনভাবে কাজ করার উদ্যম আসে

বিনোদনের ব্যবস্থা:

- যদি টিভি দেখার অনুমতি থাকে, তাহলে টিভি দেখা। তবে খুব বেশিক্ষণ না।
- বাড়ির নারী যারা আছে, তাদের সাথে সুসম্পর্ক তৈরি করা এবং অবসর সময়ে গল্প করা।
- যদি বাড়িতে ছোট বাচ্চা/শিশু থাকে তবে তাদের সাথে সময় কাটানো, খেলা করা।
- বয়স্ক ব্যক্তি থাকলে তাঁর সাথে সময় কাটানো।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - হোম সিকনেস কী এবং কাটানোর উপায়?
  - মধ্যপ্রাচ্যে বসবাসের স্থান ও সুবিন্যস্ত রাখার নিয়ম কী কী?
  - মধ্যপ্রাচ্যের প্রধান খাবারের নাম কী এবং অন্য আরো ৩/৪ খাবারে নাম বলুন।
  - মধ্যপ্রাচ্যে নারীদের পোষাক সাধারণত কেমন? কাজের সময় কী ধরনের কাপড় পরতে হয়?
  - বিশ্রামের জন্য কী কী পদ্ধতি অবলম্বন করা যেতে পারে?
  - বিনোদন কেন প্রয়োজন এবং এজন্য কী কী ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে?

অধিবেশন ১০ : মধ্যপ্রাচ্যে চলাফেরা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা, মধ্যপ্রাচ্যে ঘরের বাইরে যেতে হলে যে নিয়ম-কানুন অনুসরণ করতে হবে তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ছবি প্রদর্শন, পোস্টার/পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন ও আলোচনা
উপকরণ	ছবি (ট্রাফিক সাইন), আগে থেকে লিখে রাখা পোস্টার/পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. মধ্যপ্রাচ্যে বাইরে যেতে হলে নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা ২. মধ্যপ্রাচ্যে ঘরের বাইরে চলাফেরা বিষয়ে নিয়ম-কানুন ৩. মধ্যপ্রাচ্যে ট্রাফিক-ব্যবস্থা ও নিয়ম-কানুন ৪. রাস্তাঘাটে যা করা যাবে ও যা করা যাবে না

ধাপ ১ | মধ্যপ্রাচ্যে বাইরে যেতে হলে নিয়োগকর্তার সাথে আলোচনা | ২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা ও অধিবেশনের উদ্দেশ্য জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, বিদেশে বাইরে যেতে হলে কী করতে হয়? উত্তর শুনুন এবং বলুন যে মধ্যপ্রাচ্যে যারা গৃহস্থালী কাজে যায়, তারা চাইলেই বাইরে বের হতে পারে না। এজন্য নিয়োগকর্তার অনুমতি লাগে।
- বাইরে যেতে নিয়োগকর্তার অনুমতি পাওয়ার জন্য নিম্নোক্ত কাজগুলো করা যেতে পারে :
  - নিয়োগকর্তার বিশ্বাস অর্জন করা
  - সকল কাজ খুব ভালোভাবে সম্পন্ন করা, যেন নিয়োগকর্তা খুশি হয়
  - বাইরে যাওয়ার উপযুক্ত কারণ দেখানো, যাতে নিয়োগকর্তা রাজি হয় বাইরে যাওয়ার অনুমতি দিতে।
- এছাড়াও অংশগ্রহণকারীদের সাথে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে কোনো উপায় বের হয়ে আসলে তা যুক্ত করুন।

ধাপ ২ | মধ্যপ্রাচ্যে ঘরের বাইরে চলাফেরা বিষয়ে নিয়ম-কানুন | ২০ মিনিট

- এই ধাপ আলোচনার শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের জানান, মধ্যপ্রাচ্যে বাইরে চলাফেরার বিষয়ে বেশকিছু নিয়ম রয়েছে। এই নিয়ম বিষয়ে অংশগ্রহণকারীরা জানেন কিনা?
- দু-একজন অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনুন। তাদের উত্তরের সাথে মিলিয়ে মধ্যপ্রাচ্যে বাইরে চলাফেরা বিষয়ে নিয়ম-কানুন আলোচনা করুন। (হাতে লেখা পোস্টার/পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনের সহায়তায় আলোচনা করতে পারেন।)

ধাপ ৩	মধ্যপ্রাচ্যে ট্রাফিক-ব্যবস্থা ও নিয়ম-কানুন	৪০ মিনিট

- অধিবেশনের এ-পর্যায়ে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনে মাধ্যমে অথবা ছবি প্রদর্শন করে ট্রাফিক আইন-কানুনের বিভিন্ন সাইন/চিহ্ন প্রদর্শন করুন।
- প্রতিটি সাইন/চিহ্ন দেখানোর সময় তার অর্থ ও করণীয় উল্লেখ করুন। (এজন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)
- ট্রাফিক আইন-কানুনের বিভিন্ন সাইন/চিহ্ন আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এছাড়াও মধ্যপ্রাচ্যে ট্রাফিক ব্যবস্থায় সাধারণ কিছু নিয়ম-কানুন রয়েছে। যা হলো:
  - ইকামা বা কাজের চুক্তিপত্র ছাড়া বাইরে ঘোরাঘুরি করা যাবে না।
  - ইকামা ছাড়া বাইরে চলাফেরা করা বেআইনি।
  - ইকামা ছাড়া চলাফেরা করলে গ্রেফতারও হতে পারে।
  - সৌদি আরবে ডানপাশ দিয়ে গাড়ি চলে, যা বাংলাদেশের থেকে উল্টো।
  - বাইরে বের হলে অবশ্যই যোগাযোগের জন্য জরুরি ফোন নাম্বার সাথে রাখতে হবে।
  - অবশ্যই সবসময় ট্রাফিক আইন মেনে চলতে হবে।

ধাপ ৪	রাস্তাঘাটে যা করা যাবে ও যা করা যাবে না	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের সাথে মধ্যপ্রাচ্যে বাইরে বের হলে রাস্তাঘাটে কী কী করা যাবে আর কী কী করা যাবে না, সে বিষয়ে আলোচনা করুন।
- আলোচনার এ পর্যায়ে নিম্নের বিষয়গুলো আলোচনা করুন;
  - ঘরের বাইরে জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত স্থানে কোনো বন্ধুর হাত না ধরা।
  - শিশুদের গালে হাত দিয়ে আদর না করা।
  - নামাযের সময় বাইরে ঘোরাফেরা না করা। বিনা কারণে ঘোরাফেরা করলে বিশেষ সাদা পোশাকধারী পুলিশের হাতে ধরা পড়া ও কারাভোগের সম্ভাবনা থাকে।
  - থুথু, পানের পিক ও সর্দি-কাশি যেখানে সেখানে না ফেলা।
  - খাদ্য, পানীয় ও অন্য কোনো জিনিস গ্রহণের সময় ডান হাত ব্যবহার করা।
  - কথা বলার সময় আঙুল না তোলা।
  - জনসম্মুখে চিৎকার ও হৈচৈ না করা।
  - নারীদের বেলায় পুরুষদের সাথে চলাফেরা ও উঠাবসা না করা।
- অংশগ্রহণকারীদের এ-সর্ম্পকিত কোনো কিছু জানা থাকলে তা শুনুন এবং স্লাইড/পোস্টার প্রদর্শনের মাধ্যমে মধ্যপ্রাচ্যের রাস্তায় কী কী করা যাবে আর কী কী করা যাবে না, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - মধ্যপ্রাচ্যে কি ইচ্ছেমতো বের হওয়া যায়? এজন্য কী কী করতে হয়?
  - মধ্যপ্রাচ্যে বাইরের চলাফেরা ৩টি নিয়ম-কানুন বলুন।
  - মধ্যপ্রাচ্যের গাড়ি রাস্তার কোন দিক দিয়ে চলাচল করে?
  - মধ্যপ্রাচ্যে বাইরে ঘোরাফেরা করার জন্য কী কী জিনিস নিজের সাথে অবশ্যই রাখতে হবে?
  - মধ্যপ্রাচ্যের রাস্তায় কী কী বিষয় অবশ্যই পালন করতে হবে? যে-কোনো ২টি বলুন।
  - মধ্যপ্রাচ্যের রাস্তায় কী কী বিষয় করা যাবে না? যেকোন ২টি বিষয় বলুন।

অধিবেশন ১১ : কর্মক্ষেত্রের নিয়ম-কানুন, পোশাক ও সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে জানা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মধ্যপ্রাচ্যে গৃহকর্মী পেশায় বিভিন্ন নিয়ম-কানুন ও সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে বলতে পারবে ও চাকরি পরিবর্তনের নিয়ম-নীতি ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন, ছবি প্রদর্শন ও আলোচনা, পোস্টার/পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, আলোচনা।
উপকরণ	ভিডিও লিংক, আগে থেকে লিখে রাখা পোস্টার/পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. গৃহস্থালী কাজের বিভিন্ন নিয়ম-কানুন, পোশাক আশাক ও সুযোগ-সুবিধা ২. ওয়ার্ক পারমিট, কর্মঘণ্টা, ছুটি, অনুপস্থিতি, সাপ্তাহিক ছুটি, দৈনন্দিন বিশ্রামের সময় ৩. বেতন, বোনাস, ওভারটাইম ৪. চাকরি পরিবর্তন-সংক্রান্ত নিয়ম-নীতি

ধাপ ১ | গৃহস্থালী কাজের বিভিন্ন নিয়ম-কানুন, পোশাক-আশাক ও সুযোগ-সুবিধা | ২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন– গৃহস্থালী কাজের বিভিন্ন নিয়ম-কানুন, পোশাক-আশাক ও সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে কিছু জানে কিনা। উত্তর শুনুন।
- এরপর একে একে গৃহস্থালী কাজের বিভিন্ন নিয়ম-কানুন, পোশাক-আশাক ও সুযোগ-সুবিধা বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।
- এক্ষেত্রে আপনি পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করে নিচের তথ্যগুলো উপস্থাপন করুন :
  - গৃহস্থালী কাজের জন্য যারা বিদেশে যায়, তাদের কর্মক্ষেত্রে কিছু নিয়ম-কানুন মেনে চলতে হয়।
  - কাজের সময়ে পরিধান করার জন্য পোশাক প্রদান করা হয়, যা সর্বক্ষণ পরিধান করে থাকতে হয়। এই পোশাক সাধারণত ঢোলা প্যান্ট, লম্বা শার্ট ও হিজাব।
  - গৃহস্থালী কাজে যারা যান, তারা সাধারণত নিয়োগকারীর বাড়িতেই অবস্থান করেন এবং নিয়োগকারীরাই খাবার সরবরাহ করে থাকে। ফলে থাকা ও খাওয়ার জন্য এবং ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের জন্য খরচ করতে হয় না।
  - এছাড়াও অন্যান্য যে-সকল সুযোগ-সুবিধা প্রদান করা হয়, তা চুক্তিপত্রে উল্লেখ করা হয়। যেমন : কাজের সময়, ছুটি, প্রতিদিনের বিশ্রামের সময়, বেতন, বোনাস, ওভারটাইম ইত্যাদি।

ধাপ ২	ওয়ার্ক পারমিট, কর্মঘণ্টা, ছুটি, অনুপস্থিতি, সাপ্তাহিক ছুটি, দৈনন্দিন বিশ্রামের সময়	৩০ মিনিট

- এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের ভিডিও দেখার আহ্বান জানান। (ওয়ার্ক পারমিট, কর্মঘণ্টা, ছুটি, অনুপস্থিতি, সাপ্তাহিক ছুটি, দৈনন্দিন বিশ্রামের সময় সম্পর্কিত ভিডিও বানানো হবে।)
- ভিডিও প্রদর্শন শেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, আমরা কী কী দেখলাম? অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলোর সাথে মিলিয়ে ওয়ার্ক পারমিট, কর্মঘণ্টা, ছুটি, অনুপস্থিতি, সাপ্তাহিক ছুটি, দৈনন্দিন বিশ্রামের সময় বিষয়গুলো প্রদর্শন করুন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন। (এক্ষেত্রে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করতে পারেন।)
- নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করুন এবং অংশগ্রহণকারীদের উক্ত বিষয়ে সচেতন হওয়ার পরামর্শ দিন:
  - প্রথমত, অবশ্যই 'গৃহকর্মী ভিসার' অধীনে দায়িত্ব, কর্তব্য ও প্রাপ্য সুযোগ-সুবিধা ভালোভাবে আগে থেকেই জানতে হবে।
  - দ্বিতীয়ত, যত শীঘ্র সম্ভব ভাষাগত সমস্যা দূর করে গৃহকর্ত্রীর সাথে যোগাযোগ স্থাপনের চেষ্টা করতে হবে।
  - তৃতীয়ত, স্বল্পসময়ে বেশি কাজের দক্ষতা অর্জনের মধ্যদিয়ে নিজের বিশ্রামের জন্য সময় বের করা সম্ভব।

ধাপ ৩	বেতন, বোনাস, ওভারটাইম	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, মধ্যপ্রাচ্যের গৃহস্থালী কাজের জন্য বেতন কত তারা জানেন কি? অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং বলুন,
  যারা প্রথম গৃহস্থালী কাজের জন্য মধ্যপ্রাচ্যে যাচ্ছেন তাদের বেতন বাংলাদেশী টাকায় ১৮,০০০ (আঠারো) টাকা এবং যারা গৃহস্থালী কাজে আগেও বিদেশে গিয়েছেন তাদের বেতন ২২,০০০ টাকা থেকে ২৪,০০০ টাকা। এছাড়াও যারা দীর্ঘদিন (৬-১০ বছরের অধিক সময়) মধ্যপ্রাচ্যে গৃহস্থালী কাজ করেছেন তারা পুনরায় গৃহস্থালী কাজে যাবেন তাদের বেতন ২৫,০০০ টাকা থেকে ৩০,০০০ টাকা।
- আরো জানান যে বেতন, বোনাস ও ওভারটাইম বিষয়ে নিয়োগপত্র/চুক্তিপত্রে বিস্তারিত উল্লেখ থাকে। তাই অবশ্যই নিয়োগপত্র/চুক্তিপত্র ভালোভাবে যাচাই করে নিতে হবে।

ধাপ ২	চাকরি পরিবর্তন-সংক্রান্ত নিয়ম-নীতি	৩০ মিনিট

- এই ধাপ আলোচনার শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, ইচ্ছে করলেই কি চাকরি পরিবর্তন করা যায়? উত্তর শুনুন এবং এ বিষয়ে বিস্তারিত বলুন। এজন্য নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করুন। (হাতে লেখা পোস্টার/ পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন ব্যবহার করতে পারেন)
  - নিয়োগকারী অনুমতি ছাড়া চাকরি পরিবর্তন করা যাবে না।
  - যদি কেউ অনুমতি না নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করে, সেক্ষেত্রে সে অনিয়মিত অভিবাসী হয়ে যাবে। এমনকী গ্রেফতারও হতে পারে।
  - এই কাজ করলে বাধ্য হয়ে দেশে ফেরত আসতে হবে।
  - অনেক সময় দেখা যায় যে পুনরায় কোনোদিনই আর সে দেশে যেতে পারবে না।
  - তবে মালিক যদি নির্যাতন করে, সেক্ষেত্রে একজন কর্মী সর্বোচ্চ তিনবার নিয়োগকর্তা পরিবর্তন করে নিতে পারবে।
  - চাকরি পরিবর্তনের জন্য এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করতে ও সহায়তা নিতে হবে।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - গৃহস্থালী কাজের নিয়ম-কানুনগুলোর যে-কোনো ৩টি বলুন।
  - গৃহস্থালী কাজের জন্য গৃহকর্মীকে যে নিয়ম মানতে হবে, তার ৩টি বলুন।
  - মধ্যপ্রাচ্যে ওয়ার্ক পারমিটকে আরবিতে কী বলে? এটি কখন অভিবাসী কর্মী পেয়ে থাকে?
  - মধ্যপ্রাচ্যে সাপ্তাহিক ছুটি কবে? গৃহকর্মীদের সপ্তাহে কয়দিন ছুটি পাওয়ার অধিকার রয়েছে?
  - যদি কোনো কর্মী নির্যাতনের শিকার হয়, সেক্ষেত্রে সে সর্বোচ্চ কতবার নিয়োগকর্তা পরিবর্তন করতে পারবে?

অধিবেশন ১২ : কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা ও দুযোর্গ (আগুন ও ভূমিকম্প)-এর ঝুঁকি মোকাবেলায় করণীয়

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা কাজের ক্ষেত্রে যে ধরনের ঝুঁকি হয়ে থাকে, তা মোকাবেলার পদ্ধতি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. কাজের ক্ষেত্রে কী কী দুর্ঘটনা হতে পারে ২. গৃহস্থালী কাজের সাথে সম্পর্কিত দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রতিরোধ ও প্রতিকার ৩. আগুন লাগলে কী করতে হবে? ৪. ভূমিকম্প হলে কী করতে হবে?

ধাপ ১	কাজের ক্ষেত্রে কী কী দুর্ঘটনা হতে পারে	৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, কাজের ক্ষেত্রে সাধারণত কী কী ধরনের দুর্ঘটনা হতে পারে? উত্তর শুনুন এবং আরো কিছু যুক্ত করার থাকলে যুক্ত করুন। বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।
- বলুন, সাধারণত দু ধরনের দুর্ঘটনার শিকার হতে পারে। সেক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করুন:

বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা–

- আগুন লাগা,
- ভূমিকম্প,
- স্ট্রোক ও হিট স্ট্রোক ইত্যাদির শিকার হতে পারে।

গৃহস্থালী কাজের সাথে সম্পর্কিত দুর্ঘটনা–

- হাত কেটে যাওয়া,
- গরম তেল গায়ে পড়া,
- গরম ছ্যাকা লাগা
- গরম পানি গায়ে পড়া
- বৈদ্যুতিক শক ইত্যাদির শিকার হতে পারে।

- উপরোক্ত বিষয়গুলো পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করে উপস্থাপন ও আলোচনা করতে পারেন।

ধাপ ২	গৃহস্থালী কাজের সাথে সম্পর্কিত দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রতিরোধ ও প্রতিকার	৪০ মিনিট

- এই ধাপ আলোচনার শুরুতে অংশগ্রহণকারীদের বলুন আগের ধাপে আমরা কি কি ধরনের দুর্ঘটনা হতে পারে সে বিষয়ে জানলাম। উক্ত দুর্ঘটনাগুলো প্রতিরোধে ও প্রতিকারে করণীয় বিষয়ে আলোচনা করবো।
- এ পর্যায়ে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের কাছে গৃহস্থালী কাজের সাথে সম্পর্কিত দুর্ঘটনাগুলো প্রতিরোধে ও প্রতিকারে করণীয় কি হতে পারে তা জানতে চান।
- উত্তর শুনুন এবং শরীরে কোথাও কেটে গেলে বা রান্নার সময় গরম ছ্যাঁকা লাগলে / গরম তেল পরলে/ গরম পানি পড়লে প্রাথমিকভাবে করণীয়সমূহ কারিক্যুলামের সহায়তা আলোচনা করুন।

ধাপ ৩	আগুন লাগলে কী করতে হবে?	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, আগুন লাগলে কী কী কাজ করতে হয়। উত্তর শুনুন এবং আগুন লাগলে করণীয় কী কী তা বিস্তারিত আলোচনা ও ব্যাখ্যা করুন।
- নিচের বিষয়গুলো পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করে উপস্থাপন ও আলোচনা করতে পারেন–
  - ফায়ার সার্ভিসে খবর দিতে হবে।
  - বিল্ডিংয়ের/ভবনের নিরাপত্তা কর্মীকে জানাতে হবে।
  - আগুনের উৎস খুঁজে বের করে প্রাথমিক অবস্থাতে ফায়ার এক্সটিংগুইসার দিয়ে আগুন নেভানোর চেষ্টা করা।
  - বৈদ্যুতিক কারণে আগুন লাগলে মেইন সুইচ বন্ধ করে দিতে হবে।
  - তেল ছাড়া অন্য কোনো উৎস থেকে আগুন লাগলে আগুন ছড়ানোর আগেই প্রচুর পরিমাণে পানি ছিটাতে হবে।
  - তেলজাতীয় পদার্থ থেকে আগুন লাগলে ভেজা বস্তা, মোটা কাপড়, কাঁথা, কম্বল ইত্যাদি ভিজিয়ে আগুনে চাপা দিতে হবে।
  - পরনের কাপড়ে আগুন লাগলে সাথে সাথে মাটিতে গড়াগড়ি দিতে হবে, দৌড় দেওয়া যাবে না।
  - আগুনের বিস্তার রোধ করতে হবে। আশেপাশের দাহ্য বস্তু সরিয়ে নিতে হবে।
  - শিশু ও নারীদের সবার আগে বাসা/ফ্ল্যাট থেকে বের হয়ে আসায় প্রাধান্য দিতে হবে।

ধাপ ৪	ভূমিকম্প হলে কী করতে হবে?	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, ভূমিকম্প একটি প্রাকৃতিক দুর্যোগ। এটি যেকোনো সময় ঘটতে পারে।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে, চান ভূমিকম্প হলে কী কী করতে হয়। উত্তর শুনুন এবং পুনরায় সকলের উদ্দেশ্যে বলুন:
  - ভূমিকম্প শুরু হলে হামাগুড়ি দিয়ে মাটিতে বসে পড়তে হবে
  - মাথায় যাতে আঘাত না লাগে, সেজন্য মাথা ঢেকে টেবিল, ডেস্ক বা খাটের নিচে বসে পড়তে হবে।
- আরো বলুন, এই দুটি বিষয় ছাড়াও বিপদ এড়ানোর জন্য আরো বেশ কিছু কাজ করতে হবে। এ-বিষয়টি আলোচনার জন্য স্লাইড প্রদর্শন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - কর্মক্ষেত্রে কী কী দুর্ঘটনা হতে পারে?
  - গৃহের কাজের ফলে সাধারণত কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে?
  - গৃহে আগুন লাগলে তা নেভানোর জন্য কী কী করতে হবে?
  - ভূমিকম্প কী? ভূমিকম্প হলে প্রধানত কী কী করতে হবে?

অধিবেশন ১৩ : প্রতিদিনের কাজের কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা কর্মস্থলের কাজের গুরুত্ব বিবেচনা করে প্রতিদিনের কর্ম-পরিকল্পনা প্রণয়ন করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ছোট দলে অনুশীলন ও বড় দলে উপস্থাপন, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার, আগে থেকে হাতে লেখা পোস্টার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. দৈনন্দিন কাজের তালিকা সম্পর্কে মালিকের কাছে থেকে জানা ২. দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা করার প্রয়োজনীয়তা ৩. প্রতিদিন সকালে কাজের একটি পরিকল্পনা করা ৪. দিনের শেষে মূল্যায়ন করা।

ধাপ ১ | দৈনন্দিন কাজের তালিকা সম্পর্কে মালিকের কাছে থেকে জানা | ২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, চাকরির নিয়োগপত্রে কী কী কাজ করতে হবে, তা উল্লেখ করা থাকে। তাই যাওয়ার আগে অবশ্যই নিয়োগপত্র ভালোভাবে পড়ে, জেনেবুঝে বিদেশে যেতে হবে।
- আরো বলুন যে অনেকসময় নিয়োগপত্রের বাইরেও অনেক কাজ করতে হয়। এই কাজগুলো কী কী, তা মালিকের কাছে জেনে নিতে হবে এবং প্রতিদিনের কাজের একটি তালিকা প্রস্তুত করতে হবে।
- মালিকের চাহিদা অনুযায়ী কাজের তালিকা প্রস্তুতের সময় খেয়াল রাখতে হবে ও জেনে নিতে হবে যে কোন কাজ কখন ও কবে করতে হবে এবং কখন শেষ করতে হবে।
- এই ধাপ বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ২ | দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা করার প্রয়োজনীয়তা | ২০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা করার কোনো প্রয়োজন কি আছে? যদি থাকে তাহলে কেন?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন। তাদের উত্তরের সাথে মিলিয়ে বলুন :
  - মালিকের সন্তুষ্টির জন্য
  - চাকরি থেকে যেন বাদ না দেয়

- বিশ্রামের জন্য বেশি সময় পাওয়া যাবে
- মাঝে মাঝে অতিরিক্ত কাজের চাপ মোকাবেলায় নিজেকে প্রস্তুত রাখার জন্য।

- বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ৩	প্রতিদিন সকালে কাজের একটি পরিকল্পনা করা	৪০ মিনিট

- এই ধাপ আলোচনার সুবিধার্থে অংশগ্রহণকারীদের ৪টি ছোট দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলে কাজের পরিকল্পনা করার জন্য একটি করে ছক আঁকা কাগজ সরবরাহ করুন।
- এরপর প্রতিটি দলকে বলুন, একটি বাড়িতে সাধারণত কী কী কাজ থাকে এবং কখন কী কাজ করতে হয়?
- এরপর বলুন, ছোট দলে আলোচনার মাধ্যমে একটি বাড়ির কোন কাজ কখন করতে হবে, সে অনুযায়ী ছকটা পূরণ করতে হবে।
- সবার ছক পূরণ সম্পন্ন হলে এক এক করে প্রতিটি দলকে তাঁদের বক্তব্য উপস্থাপন করতে বলুন। যখন কোনো দল উপস্থাপন করবে, তাঁর উপস্থাপনা শেষে অন্যদল তাদেও মন্তব্য বলবে। এভাবে একে একে সব দলের উপস্থাপনা শেষ করতে দিতে হবে।
- উপস্থাপনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

ধাপ ৪	দিনের শেষে মূল্যায়ন করা	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজের মূল্যায়ন কর্মীর নিজেকেই করতে হবে। এক্ষেত্রে প্রধান বিবেচ্য বিষয় হলো কর্মী নিজের কাজে নিজে সন্তুষ্ট হতে পেরেছে কিনা?
- মূল্যায়নের ক্ষেত্রে যে-সকল বিষয় খেয়াল রাখতে হবে, কারিক্যুলামের সহায়তায় সে-সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন।

মূল্যায়নে যা যা দেখতে হবে তাহলো–

- যেভাবে কাজটি সম্পন্ন করার কথা, সেভাবে কাজটি সম্পন্ন হয়েছে কিনা?
- কাজটি করতে কোনো সমস্যা হয়েছে কিনা?
- কী কী সমস্যা হয়েছে এবং কেন হয়েছে বলে মনে হয়?
- ভবিষ্যতে সমস্যা না হওয়ার জন্য কী কী করতে হবে?
- কাজে কোনো ভুল হলো কিনা? হলে কেন বা কার জন্য হলো?
- নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কাজটি সম্পন্ন হলো কিনা? না হলে, কেন হলো না?
- ওই কাজের কোনো সহায়তাকারী থাকলে সে যথাযথ সহায়তা করেছে কিনা? না করলে, কেন করলো না বা কেন করতে পারলো না?

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা করার জন্য কর্মীর করণীয় কী কী?
  - কাজের পরিকল্পনা কেন প্রয়োজন?
  - কাজের পরিকল্পনা তৈরিতে কী কী বিষয় খেয়াল রাখতে হবে?
  - দিনের শেষে মূল্যায়ন করার ক্ষেত্রে কী কী বিষয় বিবেচনায় রাখতে হবে?

অধিবেশন ১৪ : দেশের সুনাম অক্ষুণ্ন রাখতে সঠিকভাবে প্রতিনিধিত্ব করা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মধ্যপ্রাচ্যে বাংলাদেশের প্রতিনিধি হিসেবে সুনাম অর্জনের জন্য যা কিছু করণীয় ও বর্জনীয় তা বলতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার, আগে থেকে তৈরি করা হাতে লেখা পোস্টার/প্রেজেন্টেশন
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. একজন অভিবাসী কর্মী কেন দেশের প্রতিনিধিত্ব করেন? ২. কী করলে দেশের সুনাম বৃদ্ধি করা যাবে? ৩. কী কী কাজ করা যাবে না? ৪. দেশের সুনাম রক্ষা করতে পারলে নিজের কী লাভ হবে?

ধাপ ১	একজন অভিবাসী কর্মী কেন দেশের প্রতিনিধিত্ব করেন?	৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- বলুন, প্রত্যক্ষভাবে মনে হবে একজন অভিবাসী কর্মী শুধু নিজের আর্থিক উন্নতিসাধনের জন্য অভিবাসন করে। কিন্তু পরোক্ষভাবে লক্ষ করলে দেখা যায় যে একজন অভিবাসী কর্মীর একটি অতিরিক্ত দায়িত্ব হলো বিদেশে তাঁর কাজের মাধ্যমে দেশের সুনাম বজায় রেখে নিজ দেশের প্রতিনিধিত্ব করা।
- একজন অভিবাসীকর্মী কেন ও কীভাবে দেশের প্রতিনিধিত্ব করে, তা আলোচনা করুন। এজন্য নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করুন (পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোষ্টার ব্যবহার করতে পারেন) :
  - অভিবাসীর আচার-ব্যবহার প্রতিফলিত করে– বাংলাদেশের মানুষ ভালো বা মন্দ
  - অভিবাসীর কাজের প্রতি একনিষ্ঠতা প্রমাণ করে– বাংলাদেশের মানুষ কর্মঠ
  - অভিবাসীর সার্বিক প্রতিশ্রুতি প্রমাণ করে– বাংলাদেশের মানুষ সৎ
  - অভিবাসীর অন্যের প্রতি সম্মান প্রদর্শন প্রমাণ করে– বাংলাদেশের মানুষ অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল
  - যে কোনো অবস্থায় অভিবাসী কর্মীর ধৈর্য প্রমাণ করে– বাংলাদেশের মানুষ সহনশীল।
- এভাবে, অভিবাসী কর্মী যতা ইতিবাচক ভূমিকা রাখবে, তা বাংলাদেশের সুনাম বয়ে আনবে এবং বিদেশে বাংলাদেশী কর্মীর চাহিদা বাড়বে এবং রেমিটেন্স বৃদ্ধি পাবে। ফলে দেশের অর্থনৈতিক উন্নতি ত্বরান্বিত হবে।

ধাপ ২	কী করলে দেশের সুনাম বৃদ্ধি করা যাবে?	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, কী কী করলে দেশের সুনাম বিদেশে বৃদ্ধি পাবে?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং বলুন যে একজন কর্মী তার কাজের মাধ্যমে, দায়িত্বশীল ও পেশাদারী আচরণের মাধ্যমে নিজের ও দেশের সুনাম বৃদ্ধি করতে সক্ষম হবে। যেমন-
  - নিজ কাজটি দায়িত্বের সাথে সঠিক সময়ে সঠিকভাবে সম্পন্ন করা;
  - কর্মক্ষেত্রের নিয়ম যথাযথ মেনে চলতে পারা;
  - কাজের মধ্যে আনন্দ ধরে রাখার জন্য নিজের কাজের প্রতি আগ্রহ তৈরি করা;
  - দৈনন্দিন কাজের সঠিক পরিকল্পনা করতে পারা;
  - নিয়োগকারী ও তার পরিবারের সাথে সহনশীল আচরণ করা;
  - কর্মক্ষেত্রে সবসময় পেশাদার আচরণ করা;
  - সবার সাথে বিনীত (নম্র) আচরণ করতে হবে;
  - বিচক্ষণতার সাথে বৈরী পরিস্থিতির মোকাবেলা করতে পারা।
- এছাড়াও দেশের সুনাম বৃদ্ধিতে অভিবাসী কর্মীদের অবশ্য করণীয় কিছু বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন। (পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করতে পারেন।)

ধাপ ৩	কী কী কাজ করা যাবে না?	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, যদি দেশের সুনাম অক্ষুন্ন রাখতে হয় তাহলে কী কী করা যেতে পারে এবং কী কী করা যাবে না?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং কী কী করা যাবে আর কী কী করা যাবে না, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন এবং সকলের মতামত গ্রহণ করুন। (পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করতে পারেন।)
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

ধাপ ৪	দেশের সুনাম রক্ষা করতে পারলে নিজের কী লাভ হবে?	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, যদি অভিবাসী কর্মী দায়িত্বশীল হয়ে যথাযথ পেশাদারিত্ব অনুসরণ করে নিজের কাজ সম্পাদন করেন, তাহলে যেমন কর্মীর সুনাম বাড়বে, তেমনি একই সাথে দেশের সুনামও বৃদ্ধি পাবে।
- এ পর্যায়ে প্রশ্ন করুন, দেশের সুনাম রক্ষা করতে পারলে অভিবাসী কর্মী কী কী ভাবে লাভবান হবে বলে তারা মনে করে? প্রয়োজনে ভাবনার সূত্র ধরিয়ে দিন। বলুন যে যদি দায়িত্বসহকারে দক্ষতার সাথে কাজ করা হয়, তাহলে নিজের কর্মদক্ষতা বাড়বে। এমন আর কী কী হতে পারে? উত্তর শুনুন এবং নিচের বিষয়গুলো বিশ্লেষণ করুন:
  - সফলতার সাথে কাজ করলে অর্থনৈতিক উন্নয়ন সাধিত হবে
  - দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা বাড়বে
  - ভবিষ্যতে কাজের পরিধি ও সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে
  - সফল অভিবাসন সম্ভব হবে

- নিয়োগকারী পুনরায় তার সাথে কাজের চুক্তি করতে অথবা চুক্তির মেয়াদ বৃদ্ধি করতে পারে
- বেতন বৃদ্ধির সম্ভাবনা তৈরি হবে
- অন্যান্য সুযোগ-সুবিধা বৃদ্ধি পেতে পারে
- নিজের সুনাম বৃদ্ধি পাবে, পাশাপাশি দেশের সুনাম বৃদ্ধি পাবে
- বিদেশে অধিক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি হবে।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - একজন অভিবাসী কর্মী কীভাবে বিদেশে দেশের প্রতিনিধিত্ব করে থাকে?
  - কী কী করলে বিদেশে দেশের সুনাম বৃদ্ধি পাবে?
  - দেশের সুনাম নষ্ট হতে পারে, এমন ২টি বিষয় বলুন।
  - দেশের সুনাম অক্ষুণ্ন রাখতে অবশ্য করণীয়, এমন ২টি বিষয় বলুন।
  - দেশের সুনাম বৃদ্ধি পেলে অভিবাসী কর্মী কীভাবে লাভবান হবে, এমন ৪টি বিষয় বলুন।

অধিবেশন ১৫ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পরিচর্যা করে নিজেকে সুস্থ রাখার উপায় ও উপকারিতা এবং চিকিৎসা বিষয়ে ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অংশ হিসেবে যেসব বিষয় বিবেচনা করতে হবে ২. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে যা কিছু করতে হবে ৩. কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য-ঝুঁকি ও করণীয় ৪. মধ্যপ্রাচ্যে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার উপায় ও নিয়মাবলি (কর্মস্থলে ও কর্মস্থলের বাইরে– যদি প্রয়োজন হয়)

ধাপ ১	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অংশ হিসেবে যেসব বিষয় বিবেচনা করতে হবে	২৫ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য কাকে বলে? উত্তর শুনুন এবং ব্যাখ্যা করুন যে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য হলো: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলা হয় ব্যক্তিকেন্দ্রিক সেসব নিয়মের অনুশীলন, যা করলে ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বজায় থাকে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির লক্ষ হলো ব্যক্তির অসুস্থতা কমিয়ে আনা, রোগ থেকে পুরোপুরি সারিয়ে তোলা, সর্বোত্তম স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বজায় রাখা এবং সমাজে রোগ-ব্যাধির বিস্তার রোধ করা।
- আরো প্রশ্ন করুন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কী এবং ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কী? উত্তর শুনুন এবং বলুন:
- বিভিন্ন পর্যায়ে নিজেকে জীবাণুমুক্ত রাখার প্রক্রিয়াই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা শরীরের যত্ন নেওয়ার একটি অংশ। নিজেই নিজের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দিকে লক্ষ রাখলে তাকে ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বলা যেতে পারে।
- বলুন যে প্রবাসে একজন অভিবাসী কর্মীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে তাঁর অভিবাসনের উদ্দেশ্য ব্যর্থ হতে পারে। তাই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- এবার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অংশ হিসেবে সাধারণত কী কী বিষয় বিবেচনায় রাখতে হবে তা উল্লেখ করুন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ২	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে যা কিছু করতে হবে	৩০ মিনিট

- প্রশ্ন করুন, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে কী কী করতে হবে? অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন।
- প্রশ্নোত্তর শেষে নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করুন এবং বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন। (হাতে লেখা পোস্টার বা পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন উপস্থাপন করতে পারেন।)
  - নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করা।
  - নিজের সমস্যা নিয়ে অন্যের সাথে খোলামেলা আলোচনা করা।
  - মাদকদ্রব্য পরিহার করতে হবে।
  - দীর্ঘ-মেয়াদী রোগ থাকলে দেশ থেকে ঔষধ/চিকিৎসার প্রেসক্রিপশন নিয়ে যাওয়া আবশ্যক।
  - নিজের চুল, ত্বক, নখ, দাঁত নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন।
  - যৌন রোগের লক্ষণ দেখা গেলে সাথে সাথে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

ধাপ ৩	কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য-ঝুঁকি ও করণীয়	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, কর্মক্ষেত্রে নারী কর্মীর জন্য সাধারণত কী কী ধরনের স্বাস্থ্য-ঝুঁকি থাকতে পারে এবং ঝুঁকি মোকাবেলায় করণীয় কী? উত্তর শুনুন।
- কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য-ঝুঁকি ও করণীয় সম্পর্কে কারিক্যুলামের সহায়তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন।

ধাপ ৪	মধ্যপ্রাচ্যে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার উপায় ও নিয়মাবলি (কর্মস্থলে ও কর্মস্থলের বাইরে– যদি প্রয়োজন হয়)	২৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান– যদি অসুস্থ অনুভূত হয়, তাহলে অবশ্যই গৃহকর্তাকে জানাতে হবে। প্রথমেই গৃহকর্তার সহযোগিতা নিতে হবে।
- আরো বলুন, গৃহকর্তাকে জানাতে স্বস্তিবোধ না করলে এজেন্সি অথবা অ্যাম্বাসির সহায়তা নিতে পারবে।
- এ-পর্যায়ে নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করুন। (হাতে লেখা পোস্টার বা পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন উপস্থাপন করতে পারেন।)

মধ্যপ্রাচ্যে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার উপায় ও নিয়মাবলি:

- ব্যক্তিগতভাবে বিদেশে কর্মস্থলের আশেপাশে যেকোনো হাসপাতালে
- সংশ্লিষ্ট এজেন্সির মাধ্যমে
- নিয়োগকারীর মাধ্যমে
- যদি প্রয়োজনীয় সেবা নিয়োগকারী ও এজেন্সির মাধ্যমে পাওয়া না যায়, সেক্ষেত্রে অ্যাম্বাসির সহায়তায়।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা কেন প্রয়োজন?
  - ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় অবশ্য পালনীয় ৫টি বিষয় বলুন।
  - ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় করণীয় ৫টি বিষয় বলুন।
  - কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ঝুঁকি কমানোর জন্য করণীয় কী কী?
  - মধ্যপ্রাচ্যে কোথায় কোথায় স্বাস্থ্যসেবা পাওয়া যায়?

অধিবেশন ১৬ : প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সুস্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ও অধিকারের মৌলিক বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	স্টোরি টেলিং, পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. নারীর যৌন-স্বাস্থ্য ও প্রজনন-স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা ২. যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার গুরুত্ব ৩. যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কেন অধিকার? ৪. সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি : প্রতিরোধ ও প্রতিকার ৫. এইচআইভি এবং এসটিডি প্রতিরোধের উপায় এবং চিকিৎসা ৬. জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবহার ৭. মাসিক ব্যবস্থাপনা এবং ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা।

ধাপ ১ | নারীর যৌন-স্বাস্থ্য ও প্রজনন-স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা | ১৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের অধিবেশনে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন।
- যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায়– সেটি ব্যাখ্যা করুন (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)
- এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের কী ধারণা, সে বিষয়ে জানতে চান। প্রয়োজনে কিছু প্রশ্ন করুন এবং বোঝার চেষ্টা করুন তাদের এ বিষয়ে ধারণা কতটুকু।
- তাদের ধারণার সাথে যৌন-স্বাস্থ্য বিষয়ে আপনার বক্তব্যের সমন্বয় করে প্রয়োজনে এ বিষয়ে আরো একটু বিস্তারিত আলাচনা করুন।
- এবার তাদের সহায়ক নোটে উল্লেখিত গল্পটি পড়ে শোনান।
- এরপর তাদের এটি নিয়ে নিজেদের মাঝে আলোচনা করতে দিন। সেই সাথে বলুন যে আপনি পরের ধাপে এ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করবেন।

ধাপ ২ | যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার গুরুত্ব | ১৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এতক্ষণ যৌন স্বাস্থ্য ও প্রজনন স্বাস্থ্য কী, সে-সম্পর্কে জেনেছি। এখন যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার গুরুত্ব বিষয়ে জানবো।

- এ পর্যায়ে তাদের কাছে আগের ধাপে যে গল্পটি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে, সে বিষয়কে কেন্দ্র করে কিছু প্রশ্ন করুন।
  - অভিবাসী নারীর কর্মক্ষেত্রে সাধারণত কী কী ধরনেরর যৌন-স্বাস্থ্য বিষয়ে ঝুঁকি থাকতে পারে?
  - গল্পের নারীর যৌন-ঝুঁকিতে পড়ার কারণ কী?
  - কী করলে তাকে এমন বিপদে পড়তে হতো না?
- সকলকে এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন।
- এরপর তাদের উত্তরগুলো জেনে নিয়ে সম্ভাব্য সমাধানগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।
- প্রবাসে নারীর যৌন হয়রানি ও যৌন নিপীড়নের ঝুঁকি সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং জোর করে যৌন সম্পর্ক বা অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক কীভাবে তাদের প্রজনন স্বাস্থ্যকে ঝুঁকিপূর্ণ করে তোলে– সেটি ব্যাখ্যা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন) এবং পরের ধাপে চলে যান।

ধাপ ৩	যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কেন অধিকার?	১৫ মিনিট

- আগের আলোচনার মধ্য দিয়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কেন অধিকার? (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)
- জানান যে জাতি, বর্ণ, ধর্ম, বয়স, লিঙ্গ নির্বিশেষে সকল মানুষ তার ক্ষমতানুযায়ী যৌন-স্বাস্থ্য বা প্রজনন-স্বাস্থ্যকে উপভোগ করতে পারবে।
- আরও বলুন যে প্রজনন অধিকার হলো– বর্ণ, ধর্মমত, বয়স, লিঙ্গ, জাতিসত্তা এবং ধর্মানুসারী কিংবা অর্থনৈতিক অবস্থা নির্বিশেষে সকল মানুষের মৌলিক অধিকার।
- বলুন যে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ব্যক্তির অধিকার হলেও মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে অনাকাঙ্ক্ষিত যৌন-মিলন ও গর্ভধারণ বেআইনি। এ কারণে তারা ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভপাত করাতে বাধ্য হয়, যা তাদের প্রজনন-স্বাস্থ্য ও যৌনস্বাস্থ্যের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। ধরা পড়লে এর জন্য তাকে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দেওয়া হতে পারে, এমনকী ক্ষেত্র বিশেষে মৃত্যুদণ্ডও হতে পারে।

ধাপ ৪	সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি: প্রতিরোধ ও প্রতিকার	১৫ মিনিট

- সংক্রমক ও অসংক্রামক রোগ কী, এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)
- অংশগ্রহণকারীদের এগুলোর মধ্যে পার্থক্য বলুন এবং প্রশ্ন করুন তারা কী কী সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের নাম জানে। তাদের উত্তরগুলো জানার পর আপনি পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইডের মাধ্যমে সংক্রামক ও সংক্রামক রোগের নামগুলো তুলে ধরুন এবং তাদের জানার সাথে মিলিয়ে নিতে বলুন।
- এবার তাদের এসব রোগের ঝুঁকিগুলো ব্যাখ্যা করুন এবং কীভাবে এগুলোর প্রতিরোধ ও প্রতিকার করা যায়, সে বিষয়ে ব্যাখ্যা করুন। (এগুলো হাতে লেখা পোস্টার/ পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইডের সাহায্যে উপস্থাপন করতে পারবেন)
- অংশকারীদের এ বিষয়ে তাদের আরো কিছু প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করতে বলুন।
- তাদের বলুন, পরবর্তী ধাপে সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ নিয়ে আমরা আরো কিছু বিষয় জানতে পারবো।
- এরপর পরবর্তী ধাপে চলে যান।

ধাপ ৫	এইচআইভি এবং এসটিডি প্রতিরোধের উপায় এবং চিকিৎসা	১৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন– এবার আমরা এইচআইভি/এইডস ও যৌনরোগ সম্পর্কে জানব।
- এইচআইভি ও এসটিডি বলতে কী বোঝায়, তা ব্যাখ্যা করুন। (কারিক্যুলাম দেখুন।)
- আরও বলুন– এই রোগে আক্রান্ত হলে কর্মীর কর্মদক্ষতা কমে যায়, এমনকী চাকরিচ্যুত হয়ে দেশে ফেরত চলে আসতে হতে পারে এবং এর চিকিৎসাও ব্যয়বহুল।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন– পৃথিবীতে বিভিন্ন ধরনের রোগ যেমন আছে, তেমনি বিজ্ঞান এখন আরো উন্নত হয়েছে, সব রোগের চিকিৎসাও কম-বেশি এখন আছে। এইচআইভি এবং এসটিডি প্রতিরোধের উপায় এবং চিকিৎসা বিষয়ে তাই আমাদের জানতে হবে।
- সহায়ক এ পর্যায়ে এসে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের মাঝে একে একে প্রতিরোধের উপায়গুলো ব্যাখ্যা করবেন।

ধাপ ৬	জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবহার, সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি: প্রতিরোধ ও প্রতিকার	১৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন– জন্ম নিরোধক বা জন্ম নিয়ন্ত্রণ শব্দটি ব্যবহৃত হয় গর্ভধারণ প্রতিরোধ করার জন্য। জন্ম নিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন নিরাপদ পদ্ধতি রয়েছে। যেমন: কনডম, জন্ম নিয়ন্ত্রণের খাবার বড়ি, ইমপ্ল্যান্ট, জন্ম নিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন আইইউডি, স্থায়ী পদ্ধতি (নারী/পুরুষ)।
- জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি এবং তা ব্যবহারের বিষয়টি বোঝানোর জন্য তাদের সামনে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি এবং এর ব্যবহারগুলো সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)
- উপরের বিষয়গুলো ভালোভাবে ব্যাখ্যা করুন। তাদের জানান যে এ বিষয়গুলো সঠিকভাবে জানা থাকলে এবং সে অনুযায়ী ব্যবস্থা নিলে তাদের ব্যক্তিগত জীবন এবং প্রবাস জীবন– দুটোই নিরাপদ থাকবে।

ধাপ ৭	মাসিক ব্যবস্থাপনা এবং ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	২০ মিনিট

- প্রথমেই মাসিক কী– এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা প্রথমে জেনে নিন।
- বলুন, নারী হওয়ার কারণে আপনাদের সকলেরই এ বিষয়ে কম-বেশি ধারণা রয়েছে। এবার তাদের সামনে তুলে ধরুন যে মাসিক-এর সময় কীভাবে এটির সঠিকভাবে ব্যবস্থাপনা করা যায়।
- নিচের বিষয়গুলো অংশগ্রহণকারীদের বিস্তারিত বলুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন। পাওয়ার পয়েন্ট/হাতে লেখা পোস্টারে এ বিষয়গুলো লিখে উপস্থাপন করতে পারেন।)
  - এটির নারীর জীবনের এক অবিচ্ছেদ্য অংশ।
  - এ-সময় ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়টির উপর অধিক জোর দিতে হবে।
  - মাসিক সংক্রান্ত কোনো জটিলতা দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।
  - গৃহকর্ম পেশায় কাজ করতে হলে মাসিক অবস্থায় তাকে সবকিছু মানিয়ে নিয়ে কাজ করতে হবে।
  - এ-সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়টি যাদের জন্য গৃহে কাজ করছেন, তাদের রুচি ও আস্থার জন্যও প্রয়োজন।

- এবার তাদের মাসিককালীন সময় স্যানেটারী নেপকিন-এর ব্যবহার এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পরিচর্যা করার জন্য কী কী এবং কীভাবে করতে হবে সে বিষয়গুলো ধাপে ধাপে ব্যাখ্যা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন। পাওয়ার পয়েন্ট/ হাতে লেখা পোস্টারে এ বিষয়গুলো লিখে উপস্থাপন করতে পারেন।)

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - যৌন-স্বাস্থ্য ও প্রজনন-স্বাস্থ্য সুরক্ষা কীভাবে করা যায়?
  - যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার বলতে তারা কী বুঝেছেন?
  - সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগের কী কী ঝুঁকি আছে?
  - এইচআইভি এবং এসটিডি প্রতিরোধের উপায় কি?
  - ২টি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবহার বিষয়ে বলুন।
  - মাসিক ব্যবস্থাপনা এবং ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কী?

অধিবেশন ১৭ : মানসিক স্বাস্থ্য ও এর যত্ন

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার গুরুত্ব বুঝতে পারবে এবং এ বিষয়ে করণীয় কী, তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	টিটিসি/বিএমইটি-এর ভিডিও, পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	ভিডিও ক্লিপ
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. মানসিক স্বাস্থ্য কী? মানসিক স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ? ২. মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য কী করতে হবে? ৩. নিজে থেকেই মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন কীভাবে নেওয়া সম্ভব? ৪. কখন ও কীভাবে এ বিষয়ে অন্যের সহযোগিতা নিতে হবে?

ধাপ ১	মানসিক স্বাস্থ্য কী? মানসিক স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ?	২৫ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এই ধাপে আমরা জানবো মানসিক স্বাস্থ্য কী। কেউ কি বলতে পারবেন যে মানসিক স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায়? উত্তর শুনুন এবং বলুন:

মানসিক স্বাস্থ্য

শরীর ও মনের দিক থেকে সুস্থ অবস্থা ও পরিবেশের সাথে সুস্থ সঙ্গতি বিধান করাই মানসিক স্বাস্থ্য। সুস্থ ও সুন্দর জীবনের জন্য শরীরকে সুস্থ রাখা যেমন গুরুত্বপূর্ণ, তেমনি মনকে সুস্থ রাখাও গুরুত্বপূর্ণ। শরীর ও মন দুটো মিলেই স্বাস্থ্য।

- বলুন, প্রতিটি মানুষের জন্য শরীর ও মন দুটোর যত্ন নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিদেশে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে না পারলে কর্মীর কর্মজীবন বাধাগ্রস্ত হবে এবং অভিবাসনের লক্ষ্য অর্জন হবে না।
- আরো বলুন, বিদেশে যাওয়ার আগে যেমন নিজের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে ভালোভাবে জেনে বিদেশে যাওয়া প্রয়োজন, একইভাবে বিদেশে অবস্থানকালেও মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, একজন মানুষ বিশেষ করে একজন অভিবাসী কর্মীর জন্য মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- উত্তর শুনুন এবং নিম্নের বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনা করুন। (স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)
  - শারীরিক সুস্থতার জন্য মানসিক স্বাস্থ্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক স্বাস্থ্যের প্রভাব সরাসরি শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর পড়ে।
  - মন ভালো না থাকলে কাজে মন বসবে না, কাজ ভালো হবে না। এজন্য মালিক বিরক্ত হতে পারে এবং চাকরিও চলে যেতে পারে।

- প্রতিদিনের কাজকর্ম আরো ভালোভাবে করার জন্য।
- বিভিন্ন ধরনের বাধা ও চাপ মোকাবেলা করার জন্য।
- বিভিন্ন বিষয়ে দ্রুত ও সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারার জন্য।

ধাপ ২	মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য কী করতে হবে?	২৫ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে অভিবাসন সফল করার জন্য মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া খুবই প্রয়োজন।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের একজন অভিবাসী কর্মী নিজের পরিবার ও সমাজ থেকে দূরে থাকার কারণে একাকিত্ববোধ করে, ফলে হতাশা/বিষন্নতায় ভোগে। এ থেকে পরিত্রাণের জন্য নিজেকে মানসিকভাবে সুস্থ রাখতে হবে এবং সেটা নিজের নিজেকেই।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, একজন ব্যক্তি কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারে? উত্তর শুনুন এবং করণীয় বিষয়ে নিচের বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনা করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)
  - পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ,
  - পুষ্টিকর সুষম খাবার খাওয়া,
  - সূর্যের আলো গায়ে লাগানো,
  - দুশ্চিন্তা থেকে দূরে থাকা,
  - পরিবারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা,
  - নিয়মিত শরীর চর্চা করা,
  - মালিকসহ বাসার অন্যান্যদের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখা,
  - সবসময় ভালো কাজের সাথে যুক্ত থাকা,
  - অন্যদের ভালো কাজে সহায়তা করা,
  - নিয়মিত ধর্মীয় চর্চা করা,
  - যন্ত্র, যেমন: মোবাইল ফোন, ট্যাব, ল্যাপটপ ইত্যাদির ব্যবহার কমানো
  - হতাশ হয়ে অ্যালকোহল, ধূমপান ও মাদক গ্রহণ না করা,
  - মানসিকভাবে অসুস্থতা বোধ করলে প্রয়োজনে অন্যের সহযোগিতা নেওয়া,
  - অনলাইনে বা অফলাইনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

ধাপ ৩	নিজে থেকেই মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন কীভাবে নেওয়া সম্ভব?	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়টি যেহেতু একান্ত নিজের উপলব্ধি করার বিষয়, সেহেতু নিজের মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উদ্যোগ নিজেকেই নিতে হবে।
- আরো বলুন, বিদেশে অবস্থানকালে একজন অভিবাসী কর্মী সাধারণত দুই ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্মুখীন হয়:
  - গৃহপীড়া বা হোমসিকনেস
  - হতাশা/বিষন্নতা

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রথমে গৃহপীড়া বা হোমসিকনেস বিষয়টি ব্যাখ্যা করুন। সহায়ক গাইড দেখুন।
- এবার বলুন যে গৃহপীড়া বা হোমসিকনেসের মধ্যে থাকলে ভালোভাবে কাজ করা সম্ভব হয় না। সেক্ষেত্রে গৃহপীড়া বা হোমসিকনেস দূরীকরণে কী কী করা যেতে পারে? উত্তর শুনুন।
- এ পর্যায়ে হতাশা/বিষন্নতা বিষয়টি ব্যাখ্যা করুন এবং তা দূরীকরণে কী কী করা যেতে পারে তা বোঝাতে নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)
  - পরিবার ও আত্মীয়দের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করা;
  - মানসিক কোনো চাপ বোধ করলে পরিবারের সদস্যদের সাথে খোলামেলা আলাপ করা;
  - বন্ধু তৈরি করুন;
  - ব্যায়ম করুন, হাঁটুন, ইত্যাদি;
  - সবসময় নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন, যেমন: গন্তব্য দেশের রান্না ও তাদের ভাষার চর্চা করা;
  - আপনার উপার্জিত অর্থ থেকে কিছুটা দান করা;
  - কাজের প্রতি আরো ভালোভাবে মনোযোগী হওয়া (মাইন্ডফুলনেস);
  - বর্তমান কাজটি আনন্দের সাথে করা;
  - পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম, সুষম ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ ইত্যাদি।

ধাপ ৪	কখন ও কীভাবে এ বিষয়ে অন্যের সহযোগিতা নিতে হবে	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের জানান, মানসিক অসুস্থতা শারীরিক অসুস্থতার মতো সহজে বোঝা যায় না, শুধু উপলব্ধি করা যায়। তাই ব্যক্তি বা কর্মীর নিজেকেই বুঝতে হবে যে তিনি মানসিকভাবে সুস্থ আছেন কিনা।
- এ পর্যায়ে কখন ও কীভাবে বুঝবেন যে এ বিষয়ে অন্যের সহযোগিতা নিতে হবে, তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - মানসিক স্বাস্থ্য কী?
  - অভিবাসী কর্মীর জন্য মানসিক স্বাস্থ্য এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?
  - অভিবাসীরা সাধারণত কী কী ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে ভোগেন?
  - এই মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি থেকে পরিত্রাণের উপায় কী কী?
  - একজন অভিবাসী কর্মী মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য কী কী করতে পারেন?

অধিবেশন ১৮ : চাপ মোকাবেলায় কর্মীর করণীয়

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা কর্মক্ষেত্রে চাপ মোকাবেলায় কর্মীর করণীয় বিষয় সম্পর্কে জানতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	কেস স্টোরি উপস্থাপন ও মতামত গ্রহণ, পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	কেস স্টোরি, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. চাপ বা স্ট্রেস কী? কী কী কারণে এটা হতে পারে? ২. কী কী নিয়ম পালন করলে অধিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে? ৩. অতিরিক্ত চাপ বোধ করলে কী ব্যবস্থাপনা নিতে হবে? ৪. মনের শক্তি কী? তা কীভাবে অর্জন সম্ভব? ৫. কীভাবে ব্রিদিং এক্সারসাইজ করে টেনশন দূর করা যায়? ৬. মনের শক্তি অর্জনের বিভিন্ন কৌশল ও তার প্রয়োগ।

ধাপ ১	চাপ বা স্ট্রেস কী? কী কী কারণে এটা হতে পারে?	৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের নাম ও সংক্ষেপে এই অধিবেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।
- শুরুতে তাদের মালিহা বেগমের গল্প শোনান (গ), যে কিনা গৃহকর্মী পেশায় মধ্যপ্রাচ্যের একটি দেশে কাজ করে এবং প্রাথমিক পর্যায়ে কাজ করতে তার কী কী চাপের মধ্যে পড়তে হয়েছিল। পরবর্তীতে সে কীভাবে এই চাপ সফলতার সাথে মোকাবেলা করেছিল।
- প্রশ্ন করুন, তাদের কী কখনো কাজ করতে গিয়ে মনে হয়েছে যে কাজের মাত্রা আপনার ক্ষমতার বাইরে চলে যাচ্ছে বা আশেপাশের বৈরি পরিবেশের কারণে কাজটি করতে সমস্যা তৈরি হচ্ছে? মালিহা বেগমের সাথে তাদের সে পরিস্থিতির কোনো মিল তারা খুঁজে পাচ্ছেন কিনা?
- তাদের উত্তরগুলো শুনুন এবং সাথে নিজের বক্তব্য যুক্ত করে বলুন যে এ পরিস্থিতিকেই আসলে স্ট্রেস বা চাপ বলে।
- বলুন, কাজ করতে গেলে সবার ক্ষেত্রেই এমন পরিস্থিতির তৈরি হয়। বিশেষ করে একজন অভিবাসী যখন একটা ভিন্ন পরিবেশে ভিন্ন সংস্কৃতির মানুষের সাথে কাজ করবে, তার জন্য বিষয়টি আরো কঠিন হয়ে পড়ে। এর ফলে শারীরিক এবং মানসিক সমস্যার সৃষ্টি হয়।
- নিচের সমস্যাগুলো সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের সামনে তুলে ধরবেন (এ-ক্ষেত্রে পোস্টার বা পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইডের ব্যবহার করা যেতে পারে):
  - অতিরিক্ত কাজের চাপ, যেমন: কম সময়ে বেশি কাজ করা, কাজে নির্ভুল থাকার চাপের কারণে;
  - প্রতিকূল পরিবেশে কাজ বা তীব্র মানসিক আঘাত বা অশান্তির মধ্যে কাজ করার কারণে;

- নতুন কর্মপরিবেশে খাপ খাইয়ে নেওয়া এবং ভিন্নধর্মী কাজের সাথে নিজকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার কারণে;
- নারী শ্রমিকরা প্রবাসে যাওয়ার পর নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচণ্ড অস্থিরতার কারণে;
- ভাষার ভিন্নতার জন্য মালিক ও পরিবারের সদস্যদের সাথে স্বাভাবিক যোগাযোগের বাধার কারণে;
- এছাড়াও নিজ দেশে পরিবারের কোনো দুর্ঘটনা, প্রিয়জনের মৃত্যুসংবাদ ইত্যাদি কর্মীর মানসিক চাপ তৈরি করে।

- এ পর্যায়ে নিচে বিষয়গুলো বলা যেতে পারে:
  - স্ট্রেস-এর ফলে মানসিক অশান্তি;
  - অল্পতেই মেজাজ খারাপ করা;
  - খিটখিটে ভাবের উৎপত্তি হয়;
  - কাজে উৎসাহ না পাওয়া থেকে শুরু করে দায়িত্ব এড়িয়ে যাওয়া;
  - কাজের ক্ষেত্রে ভুল করা;
  - হাল ছেড়ে দেওয়া ভাব;
  - এমনকী নিজেকে আঘাত করা বা আত্মহত্যার চিন্তাও আসতে পারে;
  - স্ট্রেস-এর ফলে ব্যক্তির মানসিক, শারীরিক এবং সামাজিক জীবনে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে।

ধাপ ২	কী কী নিয়ম পালন করলে অধিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে?	১৫ মিনিট

- আগের ধাপের কেস স্টোরির ধারাবাহিকতা রেখে অধিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়ার বিষয়টি আলোচনা করুন।
- বলুন, স্ট্রেস বা চাপ সবসময়ই খারাপ তা কিন্তু নয়, একটা নির্দিষ্ট সীমা পর্যন্ত চাপ নিয়ে কাজ করতে পারলে কর্মীর কাজের দক্ষতা ও সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- বলুন যে এই চাপ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য নিচের বিষয়গুলো বিবেচনা করা যেতে পারে। (সহায়ক বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনা করুন এবং পাওয়ার পয়েন্ট বা পোস্টার প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে তুলে ধরতে পারেন) :
  - পরিস্থিতির সঠিক মূল্যায়ন করা;
  - কর্মক্ষেত্রে নিয়মিত কাজের একটি পরিকল্পনা করা;
  - দৈনিক, সাপ্তাহিক, মাসিক এবং বাৎসরিক কাজের আলাদা আলাদা তালিকা তৈরি করা;
  - কোন সময়ের মধ্যে কোন কাজটি করতে হবে, তা নির্ধারণ করে নেওয়া;
  - যথাসময়ে ও যথানিয়মে কাজটি সম্পন্ন করা।

ধাপ ৩	অতিরিক্ত চাপ বোধ করলে কী ব্যবস্থাপনা নিতে হবে?	১৫ মিনিট

- বলুন, অতিরিক্ত কাজের চাপেই হোক কিংবা দেশের পরিবারের কথা চিন্তা করেই হোক, অভিবাসী কর্মী নিজেকে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত রাখতে কাজের পাশাপাশি নিজের প্রতি আরো যত্নশীল হবেন।
  - ব্যায়াম, খেলাধুলা ও শারীরিক পরিশ্রম করা;
  - উপযুক্ত এবং পরিমিত পরিমাণে ঘুমান;
  - পুষ্টিকর ও সুষম খাবার খান;

- নিজের পছন্দের কাজগুলো করুন;
- পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন,
- নিজের সমস্যাগুলো শেয়ার করুন;
- কর্মক্ষেত্রে বন্ধু তৈরি করুন;
- পরিবারের পছন্দের ব্যাক্তির সাথে কিছুটা সময় গল্প করুন;
- স্ট্রেস বা মানসিক চাপ বোধ করলে সরাসরি মালিকের সাথে তা আলোচনা করুন।

- উপরের আলোচনা করার পর অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে তারা এর সাথে আরো কিছু যুক্ত করতে পারেন।

ধাপ ৪	মনের শক্তি কী? তা কীভাবে অর্জন সম্ভব?	১৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, মনের শক্তি বিষয়ে তাদের কোনো ধারণা আছে কিনা? না থাকলে মনের শক্তি বলতে কী বোঝায়, সে বিষয়ে বলুন (সহায়কের নোটর সহায়তা নিন।)
- বলুন, আমাদের মনকে শক্ত করতে হবে। হেরে গেলে চলবে না। আমিও পারি এবং পারবো– এই কথায় বিশ্বাস রাখতে হবে। অভিবাসী কর্মী নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব ছেড়ে যাওয়ার কারণে প্রাথমিকভাবে মনোকষ্ট অনুভব করে। এই মনোকষ্ট থেকে উত্তরণ লাভের জন্য তাদের মনের শক্তি ধরে রাখা জরুরি।
- বলুন, নারীকর্মীরা যেহেতু বিদেশে একটি সীমাবদ্ধ কার্মক্ষেত্রে থাকেন, তাদের জন্য বিষয়টি আরো প্রকট হয়ে ওঠে। তাই মনের শক্তি বাড়ানোর জন্য যা যা করা যেতে পারে:
  - নিজেকে নিবিড়ভাবে কাজে ব্যস্ত রাখা;
  - বিদেশে থাকার ব্যাপারে মানসিক প্রস্তুতি নেওয়া এবং প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া;
  - গন্তব্য দেশের ভাষা ও সংস্কৃতির সাথে দ্রুত পরিচিত হওয়া;
  - শারীরিক ব্যায়াম ও ব্রিদিং এক্সারসাইজ করা;
  - গৃহকর্ত্রী ও শিশুদের সাথে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলা;
  - নিজ দেশে পরিবার ও বন্ধু-স্বজনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা;
  - নিজ দেশে পরিবার ও স্বজনের সাথে অতিমাত্রায় যোগাযোগ পরিহার করা;
  - গৃহকর্তার মনোভাব বুঝে, তার অনুমতিসাপেক্ষে সাথে নেওয়া মোবাইল ফোনটি চালু করা;
  - আশেপাশে কোনো বাংলাদেশী সহকর্মী থাকলে মাঝে মাঝে তার সাথে যোগাযোগ করা;
  - কাজের ফাঁকে যথেষ্ট বিশ্রাম নেওয়া এবং ধর্মচর্চা করা (যেমন নামাজ, রোজা করা)।
- সহায়ক পয়েন্টগুলো এক এক করে জোরে উচ্চারণ করে বলতে পারেন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)।

ধাপ ৫	কীভাবে ব্রিদিং এক্সারসাইজ করে টেনশন দূর করা যায়?	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে এ পর্যায়ে আমরা কীভাবে ব্রিদিং এক্সারসাইজ করে টেনশন দূর করা যায়, সে বিষয়ে জানবো।
- বলুন, স্ট্রেস ফ্রি থাকতে বা টেনশন দূর করতে ব্রিদিং এক্সারসাইজ বেশ কার্যকর যা শরীর ও মনকে চাঙ্গা করে, ব্রেনের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।

- বলুন, টেনশন দূর করতে কিছু সহজ ব্রিদিং এক্সারসাইজ করা যেতে পরে। সহায়ক পাঠোপকরণের সহায়তা নিয়ে কয়েকটি সহজ এক্সসারসাইজ করার কথা বলতে পারে। (এ বিষয়ে পাঠোপকরণের সহায়তা নিন।)
- আলোচনা শেষে ব্রিদিং এক্সারসাইজ বিষয়ে ভিডিও প্রদর্শন করুন। ভিডিও প্রদর্শনী শেষে পুনরায় ভিডিও দেখে দেখে ব্রিদিং এক্সারসাইজ করান।

(ভিডিও লিংক: BREATHING Exercise correct ways/ Psychiatrist Dr Mekhala Sarkar - YouTube
Breathing exercise বা শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম || Good Health || - YouTube)

ধাপ ৬	মনের শক্তি অর্জনের বিভিন্ন কৌশল ও তার প্রয়োগ	১৫ মিনিট

- এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে নিজের লক্ষ্য অর্জনে সবসময় স্থির থাকতে হবে, যে কোনো কাজ করা বা সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগেই সে-সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। এর ফলে মানসিক শক্তি বাড়ে এবং মনকে স্থির করে কাজে মনোনিবেশ করা যায়।
- বলুন, এর জন্য কতগুলো কৌশল অবলম্বন করতে হবে এবং সেগুলো নিয়ম মেনে প্রয়োগ করতে হবে। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন) যেমন :
  - সাফল্যের জন্য নিজেকে তৈরি করা;
  - বড়কিছু করার জন্য ছোট ছোট বিষয়গুলো মেনে নেওয়া বা সহ্য করে নেওয়া;
  - নেতিবাচক চিন্তাগুলো মাথা থেকে দূরে ঠেলে দেয়া বা ঝেড়ে ফেলা
  - আবেগ নয়, যুক্তি দিয়ে কাজ করার দক্ষতা অর্জন করা;
  - অজুহাত নয়, ব্যাখ্যা দেওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলা;
  - ভুল ও ব্যর্থতাকে পরবর্তী সাফল্যের সুযোগ হিসেবে দেখা;
  - না বলতে শেখা;
  - নিজেই নিজের সাফল্য ও আনন্দের সংজ্ঞা তৈরি করা;
  - প্রতিদিনের ছোট-বড় আনন্দের ঘটনা লিখে রাখা।
- উপরের আলোচনা করার পর অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে তারা এর সাথে আরো কিছু যুক্ত করতে পারেন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - চাপ বা স্ট্রেস কী? ২টি কারণ বলুন।
  - চাপ থেকে রক্ষা পাওয়া ২টি নিয়ম বলুন।
  - অতিরিক্ত চাপ বোধ করলে কী করা যেতে পারে?
  - মনের শক্তি কী? মনের শক্তি অর্জনের ২টি উপায় বলুন।
  - ১টি ব্রিদিং এক্সারসাইজের কথা বলুন, যা করে টেনশন দূর করা যায়।
  - মনের শক্তি অর্জনের ২টি কৌশল ও তার প্রয়োগের কথা বলুন।

অধিবেশন ১৯ : নারী হিসেবে বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবেলায় আত্মরক্ষার কৌশল ও জীবন দক্ষতা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা নারী হিসেবে বিভিন্ন ঝুঁকি মোকাবেলায় আত্মরক্ষার কৌশল ও জীবন দক্ষতা বিষয়ে জানবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	বড় দলে উপস্থাপনা, পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. গৃহকর্মে একজন নারী কেন ঝুঁকির মুখোমুখি হতে পারে? ঝুঁকির ধরনগুলো কী? ২. কী কী পন্থায় এই ঝুঁকি মোকাবেলা করা যায়? এ জন্য কী কী দক্ষতা প্রয়োজন? ৩. না-বলার দক্ষতা কী? কখন কীভাবে না বলতে হয়? ৪. নিজেকে রক্ষার জন্য সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা কী হতে পারে? ৫. বিভিন্ন আত্মরক্ষার কৌশল।

ধাপ ১	গৃহকর্মে একজন নারী কেন ঝুঁকির মুখোমুখি হতে পারে? ঝুঁকির ধরনগুলো কী?	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানিয়ে এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করে অধিবেশন শুরু করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বিদেশে গৃহকর্মে একজন নারী কাজ করতে গিয়ে নানা রকম ঝুঁকির মুখোমুখি হতে পারে।
- প্রশ্ন করুন, কেন অভিবাসী নারী বিদেশে গিয়ে ঝুঁকির মুখোমুখি হয়? সকলকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
- তাদের উত্তরের সাথে যুক্ত করে বলুন, গৃহকর্মে একজন নারী অভিবাসী নানা রকম ঝুঁকির মধ্যে পড়তে পারে। এর কারণ হলো:
  - আইনি সুরক্ষার অভাব,
  - ভাষাগত অদক্ষতা,
  - সামাজিক বাধা
  - সাংস্কৃতিক বাধা।
- এ পর্যায়ে কী কী কারণে তারা ঝুঁকির মুখোমুখি হতে পারে, তা আলোচনা করতে নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করে বিস্তারিত আলোচনা করুন। (হাতে লেখা পোস্টার পেপার বা পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তুলে ধরতে পারেন):
  - মধ্যস্বত্বভোগী কর্তৃক প্রতারণার শিকার হওয়ার ঝুঁকি;
  - অভিবাসনের নামে পাচারের শিকার হওয়ার ঝুঁকি;
  - বিদেশে গিয়ে নতুন পরিবেশের সাথে খাপ না খাওয়াতে পারার ঝুঁকি;
  - ভাষা না জানার ঝুঁকি;

- শারীরিক এবং যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া ঝুঁকি;
- সঠিক সময়ে বেতন না পাওয়ার ঝুঁকি;
- পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে না দেওয়ার ঝুঁকি;
- সঠিক স্বাস্থ্যসেবার না পাওয়ার ঝুঁকি।

ধাপ ২	কী কী পন্থায় এই ঝুঁকি মোকাবেলা করা যায়? এ জন্য কী কী দক্ষতা প্রয়োজন?	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, উপরে যে ঝুঁকিগুলো আলোচনা করা হলো তা মোকাবেলা কীভাবে করা যায় সে বিষয়ে তাদের কোনো ধারণা আছে কিনা? তাদের উত্তরগুলো শুনুন এবং কারিক্যুলামের সহায়তায় ঝুঁকি মোকাবেলায় করণীয় পন্থা বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- এ পর্যায়ে ঝুঁকি মোকাবেলায় কী কী দক্ষতা থাকা প্রয়োজন, সে বিষয়ে আলোচনার সময় নিম্নের বিষয়গুলোতে গুরুত্বারোপ করুন (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার দক্ষতা;
  - সমস্যার সঠিক সমাধান খুঁজে বের করার দক্ষতা;
  - গভীরভাবে বা বিশ্লেষণাত্মকভাবে চিন্তা করার দক্ষতা;
  - সৃজনশীল বা নতুন নতুন চিন্তা করার দক্ষতা;
  - কার্যকরী যোগাযোগ করার দক্ষতা;
  - আত্মবিশ্বাসী হওয়ার দক্ষতা;
  - সহানুভূতি (অন্যের অবস্থায় নিজেকে ভাবা) সম্পন্ন হওয়ার দক্ষতা;
  - আবেগের চাপে টিকে থাকার দক্ষতা;
  - মানসিক চাপে টিকে থাকার দক্ষতা।

ধাপ ৩	না-বলার দক্ষতা কী? কখন কীভাবে না বলতে হয়?	৩০ মিনিট

- শুরুতেই অংশগ্রহনকারীদের বলুন, তারা কত জোরে না বলতে পারেন তা আপনি শুনতে চান। তাদের মধ্যে থেকে ২/১ জনকে চিহ্নিত করে উচ্চস্বরে না বলতে বলুন।
- এ পর্যায়ে হয়তো অনেকে খুব উচ্চস্বরে না বলতে পারবে না। এবার বলুন যে আমরা এমন একটি সহায়ক পরিবেশে যদি উচ্চস্বরে না বলতে না পারি, তাহলে যখন পরিস্থিতি আপনার বিপক্ষে থাকবে তখন না বলাটা কতটা কষ্টকর হবে।
- বলুন যে, না বলতে পারাও এক ধরনের দক্ষতা। কর্মক্ষেত্রে অনেক বিষয় আসবে যেখানে বিষয়টি মেনে নেওয়া যাবে না, অথচ না বলাও যাচ্ছে না। সে ক্ষেত্রে কর্মীকে অত্যন্ত দক্ষতার সাথে বিষয়টিকে না বলতে হবে। বলুন :

না বলার দক্ষতা হলো, অত্যন্ত কৌশলে এবং সুন্দরভাবে কোনো একটি বিষয়ে অপরপক্ষকে বিনয়ের সাথে এড়িয়ে যাওয়া বা প্রত্যাখান করা।

- বলুন চলুন আমরা এবার চেস্টা করে দেখি যে কি কি উপায়ে দক্ষতার সাথে না বলা যায়। অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে যে কোন তিনজনকে সামনে আসার অনুরোধ করুন। বলুন, আপনি তাদের ৩টি বিষয় বলবেন এবং তারা

প্রত্যেকে তিনটি বিষয়কে বিভিন্ন ভাবে না বলে প্রত্যাখান করবেন। সহায়ক নীচের বিষয়গুলো অথবা অন্য আরও কোন বিষয়গুলো রোল প্লে বা অভিনয় করার উপস্থাপন করতে পারেন।

- গৃহকর্ত্রী অতিরিক্ত কাজের জন্য চাপ প্রয়োগ করলে কিভাবে বিনয়য়ের সাথে সেখানে না বলতে হবে;
- গৃহকর্তা কোন অশালীন প্রস্তাবনা দিলে সেটাতে কিভাবে দৃঢ়ভাবে না বলতে হবে বা কৌশলে এড়িয়ে যেতে হবে;
- গৃহকর্ত্রী কোন কারনে মারধর করতে গেলে, সেটা যে অন্যায় কাজ তা গৃহকর্ত্রীকে বোঝানোর জন্য কিভাবে দৃঢ়ভাবে সেটা প্রতিহত করতে হবে;

- অংশগ্রহণকারীগণ একে একে সামনে এসে প্রস্তাবিত বিষয়গুলোকে বিভিন্ন ভাবে না বলে প্রত্যাখান করে দেখাবেন। প্রয়োজনে সহায়ক প্রথমে নিজে একটি বিষয়ের ওপর অভিনয় করে দেখাবেন। তারপর অন্যদের সেটা অনুসরন করে বাকি বিষয়গুলো অভিনয় করে দেখাতে বলুন।
- এবার অন্যান্য অংশগ্রহনকারীদের বলুন তাদেও মধ্য থেকে আর কেউ এভাবে করে দেখাতে চান কিনা? অন্যদের অভিনয় করে দেখানোর জন্য উৎসাহিত করুন।
- অভিনয় পর্ব শেষে নিচের বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনার মাধ্যমে কখন কীভাবে না বলতে হয়, তা উল্লেখ করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - কর্মক্ষেত্রে নারীকে কোনো অনৈতিক প্রস্তাব দেওয়া হলে তা দৃঢ়তার সাথে প্রত্যাখ্যান করতে হবে, এবং খুব স্পষ্টভাবে জানিয়ে দিতে হবে যে প্রয়োজনে আপনি অভিযোগ করবেন বা আইনি ব্যবস্থা নেবেন;
  - প্রয়োজনে কঠোর হতে হবে। প্রয়োজনে চোখে চোখ রেখে দৃঢ়ভাবে না বলার মতো শক্তি, সাহস অর্জন করতে হবে এবং তা প্রয়োগ করতে হবে।
  - যদি কোনো অন্যায় কাজ করানোর চেষ্টা করা হয়, আপনি তাকে না বলার অধিকার রাখেন। আপনি যে-কোনো নিপীড়ন থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারেন।
  - প্রয়োজনে না বলার দক্ষতা অর্জন করতে হয়, চর্চা করতে হয়।
  - না বলার মানে এই নয় যে আপনি সম্পর্ক নষ্ট করার জন্য তা করছেন। আপনার দৃঢ়তা আপনি সঠিকভাবে প্রকাশ করছেন মাত্র– এই কথাটি মনে রাখতে হবে।

ধাপ ৪	নিজেকে রক্ষার জন্য সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা কী হতে পারে?	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে বলুন যে একজন নারী অভিবাসী তার কর্মক্ষেত্রে নানাভাবে বিপদের সম্মুখীন হতে পারে। বিশেষ করে একজন অভিবাসি নারী বিদেশে গৃহকর্মে তার কর্মক্ষেত্রে নানা বৈরি পরিস্থিতির শিকার হতে পারে। সে-ক্ষেত্রে সে নিজেকে রক্ষা করার বিষয়ে সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা করতে পারে।
- এ বিষয়ে কী কী প্রচেষ্টা করা যেতে পারে, তা সহায়কের নোট থেকে তুলে ধরুন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)
- পাশাপাশি নিচের বিষয়গুলো গুরুত্বারোপ করুন:
  - নিয়োগকর্তা, গৃহকর্তা বা কর্মস্থলের অন্য সদস্য দিয়ে কোনো প্রকার নির্যাতন বা হয়রানির শিকার হলে কৌশলে অথবা দৃঢ় মনোবলের সাথে তা মোকাবেলা করতে হবে। স্থানীয় পুলিশ স্টেশনে যোগাযোগ করতে হবে।
  - প্রয়োজন ছাড়া বাড়ির পুরুষ সদস্যদের সামনে বের না হওয়ার চেষ্টা করা এবং অপ্রয়োজনীয় কথাবার্তা বা গল্প-গুজব এড়িয়ে চলা।
  - গৃহকত্রীর অনুপস্থিতিতে পুরুষ সদস্যদের রুমে একা না যাওয়া।

- রাতে ঘুমানোর সময় রুমের দরজার ছিটকিনি লাগানো বা লক করা এবং বাথরুম বাইরে হলে ঘুমানোর আগেই বাথরুমের প্রয়োজন শেষ করা।
- কোনো খালি জায়গায় একা না থাকা, যাতায়াতের সময়ে (লিফট, বাস বা ট্রেন) একা চলাফেরা না করা বা এড়িয়ে চলা।
- জরুরি কিছু ঠিকানা ও যোগাযোগের নাম্বার, যেমন : স্থানীয়, এজেন্সি, এনজিও, পুলিশ স্টেশন, দূতাবাস, বিএমইটি ইত্যাদি নিজের সাথে রাখা এবং প্রয়োজনে তা ব্যবহার করা।

ধাপ ৫	আত্মরক্ষার বিভিন্ন কৌশল	২০ মিনিট

- বলুন যে ঝুঁকি মোকাবেলার জন্য অভিবাসী নারীকে নিজেকে রক্ষা করা কিছু কৌশলও জানতে হবে, যাকে আমরা আত্মরক্ষার কৌশল বলি।
- এ পর্যায়ে কারিক্যুলামের তথ্য অনুসারে আত্মরক্ষার কৌশলগুলো তুলে ধরুন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- নিচের বিষয়গুলো গুরুত্বসহকারে উল্লেখ করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোষ্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - আত্মরক্ষার জন্য সচেতন হওয়া অত্যন্ত জরুরি এবং পরিস্থিতি বিচার-বিবেচনা করে সে অনুযায়ী প্রয়োজনীয় কাজ করা।
  - নিয়মিত শরীর চর্চা করা এবং শরীরে শক্তি ধরে রাখার ব্যবস্থা করা।
  - আত্মবিশ্বাস রাখতে হবে। কোনোভাবেই নিজেকে দুর্বল হিসেবে দেখানো যাবে না।
  - চেষ্টা করতে হবে দলবদ্ধ হয়ে থাকার।
  - ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতি এড়িয়ে চলার চেষ্টা করা।
  - আক্রমণকারী ব্যক্তির শরীরের দুর্বল স্থানগুলো এবং আঘাত করার প্রক্রিয়া সম্পর্কে জেনে রাখা।
  - বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে আক্রমণকারীকে আঘাত করার বিষয়টি হলো সর্বশেষ ধাপ, কেননা এতে করে আত্মরক্ষা না হলে আক্রান্ত ব্যক্তি (অভিবাসী কর্মী) পরবর্তীতে আরো বেশি নির্যাতনের শিকার হতে পারে।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - গৃহকর্মে একজন নারী ঝুঁকির ধরনগুলো কী কী? এ জন্য কী কী দক্ষতা প্রয়োজন?
  - না-বলার দক্ষতা কী? নিজেকে রক্ষার জন্য সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা কী হতে পারে?
  - ৩টি আত্মরক্ষার কৌশল বলুন।

অধিবেশন ২০ : সংকট ও সংকট মোকাবেলা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা বিদেশে থাকাকালে সম্ভাব্য সংকট সম্পর্কে ধারণা পাবে ও ধাপে ধাপে সংকট মোকাবেলার কলাকৌশল রপ্ত করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ব্রেইন স্টর্মিং ও ছোট দলে আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. সংকট কী? অভিবাসী কর্মীর জীবনের কী কী ধরনের সংকট তৈরি হতে পারে? (নিজের, পারিবারিক, কর্মস্থল, চুক্তি সংক্রান্ত জটিলতা ইত্যাদি) ২. সংকট মোকাবেলার কলাকৌশল: ধাপে ধাপে ৩. সংকট মোকাবেলায় বাইরের প্রতিষ্ঠানগুলোর যোগাযোগ-পদ্ধতি (দূতাবাস, পুলিশ, দেশের প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি, এনজিও, ইত্যাদি) ৪. গন্তব্য দেশের শ্রম আদালত এবং সেখানে যোগাযোগ ও অভিযোগ করার পদ্ধতি

ধাপ ১ | সংকট কী? অভিবাসী কর্মীর জীবনের কী কী ধরনের সংকট তৈরি হতে পারে? (নিজের, পারিবারিক, কর্মস্থল, চুক্তি সংক্রান্ত জটিলতা ইত্যাদি) | ৪০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, সংকট কাকে বলে? উত্তর শুনুন এবং বলুন, সংকট বলতে সাধারণত বাধা/অসুবিধা/ঝামেলা/চাপ ইত্যাদি বোঝায়। প্রতিটি ব্যক্তি কোনো না কোনো সংকট মোকাবেলা করে থাকে।
- এ পর্যায়ে সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট ৩টি দলে ভাগ করবে। প্রতিটি দলকে নিচে উল্লেখিত একটি করে বিষয় আলোচনা করার জন্য দিন:
  - ব্যক্তিগত সংকট,
  - পারিবারিক সংকট,
  - কর্মস্থলের সংকট।
- আলোচনার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন। প্রতিটি দল যখন নিজেরা আলোচনা করবে, তখন তাদের কাছে যান এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা করুন।
- সময় শেষ হলে প্রতিটি দল আলোচনার ফলে কী কী সংকট চিহ্নিত করতে পারলো, তা সবার সামনে তুলে ধরবে এবং অন্য দলগুলোর উক্ত বিষয়ে কোনো কিছু যুক্ত করার থাকলে যুক্ত করুন।
- সবশেষে নিচের বিষয়গুলো আলোচনা করা যেতে পারে :

- ব্যক্তিগত সংকট: একাকীত্ববোধ করা, পরিবারের জন্য মন খারাপ হওয়া, হঠাৎ হঠাৎ দেশে ফেরত যাওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণ, থাকা ও খাওয়ার সমস্যা ইত্যাদি।
- পারিবারিক সংকট: নিয়মিত যোগাযোগ না হওয়া, পরিবারের কেউ বিপদে পড়লে, অসুস্থ হলে, পরিবারের সদস্যদের সাথে মনোমালিন্য ইত্যাদি।
- কর্মস্থলের সংকট: ভাষাগত সমস্যা, নিয়োগকর্তার খারাপ আচরণ, অনিয়মিত বেতন, বেতন কম পাওয়া, বেতন কেটে রাখা, চুক্তি অনুসারে সঠিক বাসস্থান বা খাবার না পাওয়া, কর্মক্ষেত্রে শারীরিক/মানসিক/যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া ইত্যাদি।

ধাপ ২	সংকট মোকাবেলার কলাকৌশল: ধাপে ধাপে	২৫ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, সংকট মোকাবেলার কলাকৌশল কি কি হতে পারে এবং কিভাবে এসব সংকট মোকাবেলা করা যেতে পারে?
- উত্তর শুনুন এবং প্রয়োজনে উত্তরগুলো ফ্লিপপোস্টার/বোর্ডে লিখুন। কোন কোন বিষয়ে গভীরভাবে জানার জন্য ছোট ছোট প্রশ্ন করুন।
- সংকট মোকাবেলার কলাকৌশল: ধাপে ধাপে– বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ৩	সংকট মোকাবেলায় বাইরের প্রতিষ্ঠানগুলোর যোগাযোগ-পদ্ধতি (দূতাবাস, পুলিশ, দেশের প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি, এনজিও, ইত্যাদি)	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের বলুন যে এই ধাপে আমরা সংকট মোকাবেলায় বাইরের কোন কোন প্রতিষ্ঠান সহায়তা করে, তাদের নাম এবং তাদের সাথে যোগাযোগ করার পদ্ধতি বিষয়ে আলোচনা করবো।
- প্রশ্ন করুন, অংশগ্রহণকারীরা এ ধরনের কোনো প্রতিষ্ঠানের নাম জানে কিনা? উত্তর শুনুন এবং নিম্নোক্ত প্রতিষ্ঠানের নাম উল্লেখ করে বলুন, এসকল প্রতিষ্ঠানে সরাসরি অথবা অনলাইনে যোগাযোগ করা যায়।
  - দূতাবাস,
  - গন্তব্য দেশের পুলিশ,
  - দেশের প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়,
  - বিএমইটি,
  - জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (ডিইএমও),
  - ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড।
- সংকট মোকাবেলায় উপরোক্ত প্রতিষ্ঠানগুলোতে যোগাযোগ-পদ্ধতি কারিক্যুলামের সহায়তায় বিস্তারিত আলোচনা করুন।

ধাপ ৪	গন্তব্য দেশের শ্রম আদালত এবং সেখানে যোগাযোগ ও অভিযোগ করার পদ্ধতি	১৫ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে পূর্বের ধাপে যেসকল প্রতিষ্ঠান নিয়ে আলোচনা করা হলো, এছাড়াও প্রবাসের শ্রম আদালত আছে।
- এই শ্রম আদালত বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা যাচাই করুন।
- ধারণা যাচাই শেষে কারিক্যুলামের সহায়তায় মধ্যপ্রাচ্যের শ্রম আদালতে অভিযোগ ও যোগাযোগ করার পদ্ধতি বিস্তারিত আলোচনা করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - অভিবাসীর কর্মীর নিজের ও পারিবারিকভাবে কী কী সংকট হতে পারে?
  - কর্মস্থলে সাধারণত কী কী সংকট হতে পারে?
  - সংকট মোকাবেলায় কী কী করা যেতে পারে?
  - সংকট মোকাবেলায় কোন কোন প্রতিষ্ঠান সহায়তা করে?
  - শ্রম আদালতে অভিযোগ করার জন্য কী কী কাগজপত্র লাগে?

অধিবেশন ২১ : কর্মক্ষেত্রে বিরোধ নিষ্পত্তি ব্যবস্থাপনা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা কর্মক্ষেত্রে বিরোধ নিষ্পত্তি ব্যবস্থাপনা বিষয়ে ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. কর্মক্ষেত্রের বিরোধ কী? কী কারণে বিরোধ হতে পারে? ২. বিরোধ নিষ্পত্তির প্রক্রিয়া এবং ব্যবস্থাপনা। ৩. বিরোধ নিষ্পত্তিতে কর্মী, নিয়োগকর্তা ও এজেন্সির ভূমিকা।

ধাপ ১ | কর্মক্ষেত্রের বিরোধ কী? কী কারণে বিরোধ হতে পারে? | ৪০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, বিরোধ কী? উত্তর শুনুন।
- আরো জানতে চান, কর্মক্ষেত্রে বিরোধ কী? উত্তর শুনুন এবং বলুন যে বিরোধ হলো কোনো বিষয় নিয়ে অপরপক্ষের কারো সাথে বিশ্বাস, মতামত বা চিন্তা প্রক্রিয়ার মতানৈক্য এবং কেউ কারো বক্তব্য মেনে নিতে না পারা।
- বলুন, কর্মক্ষেত্রে বিরোধ হলো:
  - কর্মক্ষেত্রে দ্বন্দ্ব দেখা দেয় তখনই যখন অপরপক্ষের স্বার্থ, ব্যক্তিত্ব, বিশ্বাস, মতামত, চিন্তা প্রক্রিয়া, মনোভাব, আগ্রহ, চাহিদার কারণে কর্মীদের মধ্যে মতানৈক্য হয় এবং যখন এর কারণে একে অপরের সাথে মানিয়ে নিতে পারে না।
  - গৃহকর্ম পেশার ক্ষেত্রে কর্মক্ষেত্রের বিরোধ সৃষ্টি হয় নিয়োগকর্তার সাথে কর্মীর চাকরি সংক্রান্ত নিয়ম-নীতি বিষয়ে বিরোধকে কেন্দ্র করে।
- প্রশ্ন করুন, অভিবাসী গৃহকর্মীর কর্মক্ষেত্রে কী কী বিষয়ে বিরোধ হতে পারে? উত্তর শুনুন ও বলুন, গৃহস্থালী পেশায় সাধারণত দুই (২) ধরনের বিরোধ দেখা যায়।
  - কাজের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত নিয়ম-নীতি অথবা চুক্তি বিরোধী কোনো বিষয়ে;
  - ব্যক্তিগত পর্যায়ের বিরোধ, যেমন: নিয়োগকারীর নির্দেশ অমান্য করা, দেশে পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে না দেওয়া ইত্যাদি।
- উপোরক্ত বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।
- এ পর্যায়ে গৃহকর্ম পেশায় কী কী ধরনের বিরোধ সৃষ্টি হয়, তা আলোচনা করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):

- স্থানীয় ভাষা না জানা,
- কাজ সম্পর্কে ধারণা না থাকা বা দক্ষতার অভাব,
- নিয়মিত বেতন না দেওয়া,
- পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে না দেওয়া,
- কর্মীর খাদ্যাভাস অনুযায়ী খাবার খেতে না দেওয়া,
- বিশ্রামের জন্য পর্যাপ্ত সময় না দেওয়া,
- অতিরিক্ত কাজের চাপ,
- প্রয়োজনীয় চিকিৎসা-সেবা না পাওয়া,
- অনৈতিক অথবা আপত্তিকর কোনো কাজের জন্য সম্মত না হওয়া,
- নির্দেশনা না বুঝতে পারা অথবা না মানা,
- যথাযথ কারণ ছাড়া যেকোনো বিষয়ে নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া দেখানো।

ধাপ ২	বিরোধ নিষ্পত্তির প্রক্রিয়া এবং ব্যবস্থাপনা	৩০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে বিরোধ তৈরি হলে তা সমাধান করা খুবই জরুরি। কেননা যদি বিরোধ বিদ্যমান থাকে, তাহলে উভয় পক্ষই ক্ষতিগ্রস্ত হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, এই বিরোধ মীমাংসায় কী করা যেতে পারে? উত্তর শুনুন ও নোট নিন।
- এ পর্যায়ে বিরোধ নিষ্পত্তির জন্য নিম্নোক্ত বিষয়গুলো অনুসরণ করার বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - নিয়োগকারী পরিবারের প্রধানের সাথে অথবা পরিবারের গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির সাথে বিরোধের বিষয়ে কথা বলা যেতে পারে।
  - বিরোধের সঠিক কারণ খুজেঁ বের করা এবং সে অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করা।
  - যখন নিয়োগকারী কোনো নির্দেশনা প্রদান করবে, তখন তা মনোযোগ দিয়ে শোনা। বুঝতে না পারলে পুনরায় জানতে চাওয়া।
  - বিরোধ হওয়ার কারণ চুক্তির শর্তগুলো না মানা, অথবা চুক্তির বাইরে কোনো বিষয় আছে কিনা তা চিহ্নিত করা– যাতে করে যখন বিরোধ নিষ্পত্তির জন্য সহায়তা গ্রহণ করা হবে তখন যাতে বিরোধের কারণগুলো সঠিকভাবে জানানো যায়।
  - কী কী কারণে বিরোধ তৈরি হচ্ছে, তা চিহ্নিত করে সে-সকল কার্যক্রম এড়িয়ে যাওয়া এবং যাতে বিরোধ না হয় সেজন্য পরিকল্পনা করা।

ধাপ ৩	বিরোধ নিষ্পত্তিতে কর্মী, নিয়োগকর্তা ও এজেন্সির ভূমিকা	৪০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের বলুন, অধিবেশনের শুরুতেই আমরা আলোচনা করেছি অভিবাসী কর্মী সাধারণত দুই ধরনের বিরোধের সম্মুখীন হয়।
- এ পর্যায়ে বলুন যে প্রবাসে বিরোধ নিষ্পতিতে একজন অভিবাসী কর্মী, নিয়োগকর্তা ও এজেন্সি কী ভূমিকা রাখতে পারে, সে বিষয়ে আলোচনা করবো।

- অংশগ্রহণকারীদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে প্রথমে অভিবাসী কর্মী, এরপর নিয়োগকর্তা এবং সবশেষে এজেন্সির ভূমিকা কী হতে পারে, তা আলোচনা করা।
- কারিক্যুলামের সহায়তা নিন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। (প্রয়োজনে স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন।)

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - গৃহস্থালী পেশায় কত ধরনের বিরোধ হয়ে থাকে?
  - কী কী কারণে বিরোধ সৃষ্টি হয়?
  - বিরোধ নিষ্পত্তির জন্য করণীয় কী কী?
  - বিরোধ নিষ্পত্তিতে একজন কর্মীর ভূমিকা কী?
  - বিরোধ নিষ্পত্তিতে নিয়োগকর্তার ভূমিকা কী কী?
  - বিরোধ নিষ্পত্তিতে এজেন্সির ভূমিকা কী কী?

অধিবেশন ২২ : পেশাদারী মনোভাবের উন্নয়ন

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা একজন পেশাদার অভিবাসী কর্মী হিসেবে গড়ে ওঠার পদ্ধতি সম্পর্কে বলতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	কেস স্টোরি উপস্থাপন ও মতামত গ্রহণ, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. পেশাদারিত্ব বলতে কী বোঝায়? ২. একজন পেশাদার অভিবাসী কর্মী হতে কী কী দক্ষতা ও গুণাবলী প্রয়োজন হয়? ৩. কীভাবে প্রতিনিয়ত পেশাদারিত্বের আরো উন্নয়ন করা যায়?

ধাপ ১ | পেশাদারিত্ব বলতে কী বোঝায়? | ৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, পেশাদারিত্ব শব্দটি তারা কখনো শুনেছেন কিনা? উত্তর শুনুন এবং বলুন যে পেশাদারিত্ব হলো:

পেশাদারিত্ব হচ্ছে একটি দক্ষতা, যা মানুষকে দায়িত্বশীল ব্যক্তিত্বের অধিকারী হিসেবে গড়ে তোলে। প্রাতিষ্ঠানিক জ্ঞানের পাশাপাশি পেশাগত জ্ঞান থাকলে দ্রুত উন্নতি করা যায়। যে পেশায় কাজ করছেন, সেই পেশা সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান থাকাকেই পেশাগত জ্ঞান বলা হয়। সততা এবং দায়িত্ব পেশাদারিত্বের উপাদান, যা একজন ব্যক্তিকে তার কর্মক্ষেত্রে সফল করে তোলে।

- আরো বলুন, একজন কর্মী চাইলেই পেশাদার কর্মী হতে পারে না। একজন কর্মী যখন দায়িত্বের সাথে ভালোভাবে জেনে-বুঝে দক্ষতার সাথে তার কাজ সম্পাদন করে, তখন তাকে পেশাদারিত্ব বলে। এজন্য একজন কর্মীকে অবশ্যই নিচের তিনটি বিষয় অর্জন করতে হবে:
  - কাজ সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান,
  - কাজের ওপর দক্ষতা,
  - দায়িত্বশীলতা।
- এবার তাদের একটি গল্প (সহায়ক-এর নোট থেকে) পড়ে শোনান। গল্পটি পড়া শেষ হলে এ বিষয়ে তাদের মতামত জানতে চান। তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে সে বিষয়ে আলোচনা করে পরের ধাপে চলে যান।

গল্পের মূলভাব

দুইজন গৃহকর্মীর কাজের প্রতি দায়িত্বশীলতা, কর্তব্যপরায়নতা এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা প্রভৃতি বিষয়ে তুলনা করে দেখানো হয়েছে। যেখানে জেসমিন একজন গৃহকর্মী যার মধ্যে পেশাদারিত্বের প্রায় সকল গুনাবলী বিদ্যমান। অন্যদিকে জেসমিন ছাড়াও আরো একজন গৃহকর্মী ছিলেন যিনি ফাঁকিবাজ ও ঠিকমত দায়িত্ব পালন করতো না। মালিক তার উপর অসন্তুষ্ট ছিলেন এবং জেসমিনের প্রশংসা করে।

ধাপ ২	একজন পেশাদার অভিবাসী কর্মী হতে কী কী দক্ষতা ও গুণাবলী প্রয়োজন হয়?	৪০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে, একজন পেশাদার অভিবাসী কর্মী হতে হলে কি কি দক্ষতা ও গুনাবলী প্রয়োজন?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর ও মতামত শুনুন।
- পেশাদার গৃহকর্মীর মধ্যে যে-সকল দক্ষতা ও গুণাবলী থাকা প্রয়োজন, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন এবং নিম্নোক্ত বিষয়গুলো উল্লেখ করুন:
  - পেশাদারিত্বে সীমারেখা থাকতে হবে,
  - সেবা গ্রহীতার সাথে পেশাগত সম্পর্ক স্থাপন করতে হবে,
  - পেশাগত ক্ষেত্রে দায়িত্বশীলতা থাকতে হবে,
  - কাজের প্রতি সন্তুষ্টি থাকতে হবে,
  - সমস্যা মোকাবেলা করার দক্ষতা থাকতে হবে।

ধাপ ৩	একজন পেশাদার অভিবাসী কর্মী হতে কী কী দক্ষতা ও গুণাবলী প্রয়োজন হয়?	৪০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, কীভাবে নিজের পেশাদারিত্ব আরো উন্নত করা যেতে পারে?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং পেশাদারিত্ব উন্নয়নে করণীয় নিম্নোক্ত বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - যে দায়িত্ব দেওয়া হবে, তা যথাযথভাবে সম্পন্ন করা;
  - সহনশীল আচরণ করা;
  - নিয়োগকর্তার সাথে সুসম্পর্ক রাখা;
  - সময়ের মধ্যে কাজ শেষ করা;
  - নিজের কাজের মূল্যায়ন করে ঘাটতি খুঁজে বের করা এবং তা উন্নত করা।
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
- পেশাদারিত্বের ক্ষেত্রে কোন ৩টি বিষয় থাকতে হবে?
- গৃহকর্মীর পেশাদারিত্ব দক্ষতা ও গুণাবলী কী কী?
- পেশাদারিত্ব উন্নয়নে কী কী করা যেতে পারে?

অধিবেশন-২৩ : যোগাযোগ দক্ষতা অর্জন

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা অর্জন বিষয়ে ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	বড় দলে উপস্থাপনা, পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা কী? ২. প্রবাসে নিয়োগকর্তাসহ অন্যান্যদের সাথে কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপন দক্ষতা কীভাবে অর্জন করতে হবে? ৩. কার্যকরী যোগাযোগের মাধ্যম।

ধাপ ১ | কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা কী? | ৪০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানান এবং অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সবাইকে জানান।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, কার্যকরী যোগাযোগ বলতে তারা কী বোঝেন? উত্তর শুনুন এবং বলুন :

কার্যকর যোগাযোগ হলো ধারণা, চিন্তা-ভাবনা, মতামত, জ্ঞান এবং তথ্য আদান-প্রদানের প্রক্রিয়া যাতে বার্তাটির উদ্দেশ্যে স্পষ্ট এবং গ্রহণযোগ্য হয়।

- আরো জানতে চান, কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা বলতে কী বোঝায়? অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন। তাদের বক্তব্যের সাথে যুক্ত করে বলুন যে–
- কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা হলো, যখন প্রেরক এবং গ্রহণকারী উভয়ই সন্তুষ্ট বোধ করেন এবং তাদের যোগাযোগের মাঝখানে কোনো বাধা থাকে না।
- বলুন, কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা যে-কোনো অভিবাসীর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার কারণ হলো :
  - কোনো বিষয়ে নিজের মতামত আছে কিনা, তা প্রকাশ করার জন্য।
  - বিদেশের কর্মক্ষেত্রে মালিকের সাথে যোগাযোগ করার জন্য।
  - দেশে বাইরে থাকার কারণে পরিবারের সাথে জটিলতা এড়ানোর জন্য।
  - বিদেশে অন্যান্য মানুষের সাথে যোগাযোগের জন্য।
- সবশেষে অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে সে বিষয়ে আলোচনা করুন এবং না থাকলে পরবর্তী সেশনে চলে যান।

ধাপ ২	প্রবাসে নিয়োগকর্তাসহ অন্যান্যদের সাথে কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপন দক্ষতা কীভাবে অর্জন করতে হবে।	৪০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে বলুন, প্রবাস জীবন সফলভাবে অতিক্রম করতে হলে একজন অভিবাসী কর্মীকে তার নিয়োগকর্তাসহ অন্যান্যদের সাথে কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপন দক্ষতা অর্জন করতে হবে।
- বলুন যে প্রবাসে নিয়োগকর্তাসহ অন্যান্যদের সাথে কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপন দক্ষতা কীভাবে অর্জন করতে হবে, সে বিষয়ে তাদের কি কোনো ধারণা আছে?
- কয়েক জনের মতামত শুনুন এবং উৎসাহ দিন/চেষ্টা করুন যাতে সকলেই কথা বলে।
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলোর সাথে মিলিয়ে নিচের বিষয়ে সহায়ক গাইড অনুসারে আলোচনা করুন। এ ক্ষেত্রে সহায়ক চাইলে স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারেন:
  - নিয়োগকর্তা এবং অন্যান্যদের সাথে একটি সুন্দর সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে;
  - নিজের কাজের প্রতি দায়িত্বশীল থেকে নিষ্ঠার সাথে কাজটি সম্পন্ন করতে হবে;
  - নিয়োগকর্তার কথার মূল্যায়ন করতে হবে এবং তাকে যথাযথ সম্মান দেখাতে হবে;
  - নিয়োগকর্তার অঙ্গ-ভঙ্গি বা শারীরিক ভাষা খেয়াল করতে হবে;
  - স্ব-উদ্যোগী হয়ে গৃহকর্মগুলো ভালোভাবে করতে হবে;
  - গৃহকর্মে নিজের সঠিক পারদর্শিতা প্রদর্শন করতে হবে;
  - দৈনন্দিন জীবনের ছোট ছোট কাজগুলো দিয়ে তাকে প্রভাবিত করার চেষ্টা করতে হবে;
  - নিয়োগকর্তার সাথে সু-সম্পর্ক তৈরি করতে হবে।
- এভাবে প্রতিটি বিষয় বিস্তারিত আলোচনা করুন এবং তাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে আলোচনা করে সেশনটি শেষ করুন।

ধাপ ৩	কার্যকরী যোগাযোগের মাধ্যম	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, কার্যকরী যোগাযোগ করার জন্য সঠিক যোগাযোগের মাধ্যমগুলোর বিষয়ে জানতে হবে।
- প্রশ্ন করুন, এ বিষয়ে তাদের কোনো ধারণা আছে কিনা? থাকলে তাদের উত্তরগুলোা শুনুন।
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শোনার পর সহায়ক পাঠোপকরণের সহায়তা নিয়ে আলোচনা করুন।
- এ বিয়য়ে তাদের কোনো বক্তব্য থাকলে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করে অধিবেশনটি সমাপ্ত করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - কার্যকর যোগাযোগ কাকে বলে?
  - কার্যকরী যোগাযোগ কেন গুরুত্বপূর্ণ?
  - ৩টি কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতা বলুন।
  - কার্যকরী যোগাযোগের মাধ্যম কী কী?

অধিবেশন ২৪ : ডিজিটাল লিটারেসি

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা অভিবাসনের সাথে ডিজিটাল লিটারেসি সম্পর্ক ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্নোত্তর
উপকরণ	ছবি সম্বলিত পোস্টার,
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. স্মার্ট ফোন ব্যবহার ও বিভিন্ন স্মার্ট আনলক করার পদ্ধতি ২. মোবাইলে ইন্টারনেট বা ডাটা ব্যবহার ৩. হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো ও ফেসবুক ৪. মোবাইল ফোনে ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্টরের ব্যবহার ৫. গুগল ম্যাপের ব্যবহার ও লোকেশন শেয়ারিং পদ্ধতি ৬. অনলাইন কমপ্লেইন-এর জন্য মোবাইল ব্যবহার ও মেসেজ লেখা শেখানো

ধাপ ১	স্মার্ট ফোন ব্যবহার ও বিভিন্ন স্মার্ট আনলক করার পদ্ধতি	৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের নাম ও সংক্ষেপে এই অধিবেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।
- বলুন, এবার আমরা আমরা ডিজিটাল লিটারেসি নিয়ে আলোচনা করবো। তার আগে আমরা জানবো, ডিজিটাল লিটারেসি বলতে কী বোঝায়? (কারিক্যুলামের সাহায্যে এটি বর্ণণা করুন।)
- বলুন, মধ্যপ্রাচ্যে গিয়ে কর্মীরা তাদের দেশ, পরিবার এবং আত্মীয়-স্বজনদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য বর্তমানে জনপ্রিয় মাধ্যম হচ্ছে স্মার্ট ফোন এবং ইন্টারনেটের ব্যবহার। মূলত এই ২টির ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা থাকলেই একজন বিদেশগামী কর্মীর অভিবাসী জীবনে কিছুটা হলেও আত্মবিশ্বাস থাকবে।
- বলুন, ডিজিটাল লিটারেসির ক্ষেত্রে সবার আগে স্মার্ট ফোনের ব্যবহার এবং আনলক করা পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে হবে।
- সাধারণত একজন স্মার্ট ফোন ব্যবহারকারী ব্যক্তির ব্যক্তিগত তথ্য সুরক্ষার নিশ্চয়তা, ব্যক্তিগত গোপনীয়তার জন্য স্মার্ট ফোনের এই লক বা আনলক অপশনটি ব্যবহৃত হয়ে থাকে। স্মার্ট ফোন চার (৪) ভাবে আনলক করা যায়, যার মাধ্যমে ফোনটি একজন ব্যবহারকারী খুব সহজেই খুলতে পারে। (ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে দেখানো যেতে পারে) যেমন :
  - পাসওয়ার্ড-এর মাধ্যমে,
  - আঙ্গুলের ছাপ বা ফিঙ্গার প্রিন্টের মাধ্যমে,
  - ফেসলকের মাধ্যমে,
  - প্যাটার্নের মাধ্যমে।

ধাপ ২	মোবাইলে ইন্টারনেট বা ডাটা ব্যবহার	১৫ মিনিট

- বলুন, এবার আমরা জানবো মোবাইলে ইন্টারনেট বা ডাটা কীভাবে ব্যবহার করতে হবে।
- বলুন, মোবাইলে সাধারণত ইন্টারনেট দুই (২) ভাবে ব্যবহার করা যায়।
  - ওয়াইফাই,
  - মোবাইল ডাটা।
- সহায়ক পোস্টার বা পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইডের মাধ্যমে বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে পারেন।
- আলোচনা শেষে তাদের আরো কিছু জানার বা বলার থাকলে প্রশ্ন করতে বলুন এবং সে বিষয়ে আলোচনা করুন।

ধাপ ৩	হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো ও ফেসবুক	২০ মিনিট

- প্রথমে তাদের হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো ও ফেসবুক বিষয়ে ধারণাগুলা জেনে নিন। এবং তাদের ধারণার সাথে আপনার মতামত যুক্ত করে আলোচনা করুন।
- বলুন, বর্তমানে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের সবচেয়ে ব্যবহৃত অ্যাপস হচ্ছে ইমো, হোয়াটসাপ এবং ফেসবুক। এইগুলো ব্যবহারের জন্য ওয়াইফাই অথবা মোবাইল ডাটা প্রয়োজন।
- অংশগ্রহণকারীদের এ বিষয়ে কোনো ধারণা আছে কিনা, সে বিষয়ে জানতে চান। তাদের উত্তরগুলো শুনুন এবং তাদের উত্তরের সাথে মিলিয়ে হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো ও ফেসবুক বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। এ জন্য সহায়ক গাইড অনুসরণ করুন। আপনি প্রয়োজন মনে করলে স্লাইড বা পোস্টার ব্যবহার করতে পারেন।
- বলুন, স্মার্ট ফোনে হোয়াটসঅ্যাপ এবং ইমো ব্যবহারের জন্য নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করতে হবে (প্রয়োজন মনে করলে স্লাইড বা পোস্টার আকারে ধাপগুলো প্রদর্শন করতে পারেন।) :
  - মোবাইলের প্লে স্টোরে যেতে হবে,
  - হোয়াটসঅ্যাপ বা ইমো ইন্সটল করতে হবে,
  - মোবাইলে হোয়াটসঅ্যাপ বা ইমো ইন্সটল হয়ে গেলে ব্যবহারকারীর ব্যক্তিগত নাম্বারের মাধ্যমে একটি অ্যাকাউন্ট খুলতে হবে,
  - অ্যাকাউন্ট খোলা হয়ে গেলে কনটাক্ট লিস্টের (মোবাইলের ফোনবুকে যাদের নাম্বার সেভ করা থাকে) যারা হোয়াটসঅ্যাপ বা ইমো ব্যবহার করে, তাদের সাথে খুব সহজেই অপিও বা ভিডিও কলের মাধ্যমে যোগাযোগ করা যায়।
- একইভাবে ফেসবুক ব্যবহারের জন্য ধাপগুলো তুলে ধরে ব্যাখ্যা করুন (সহায়ক প্রয়োজন মনে করলে স্লাইড বা পোস্টার আকারে ধাপগুলো প্রদর্শন করতে পারেন।) বলুন:
  - প্রথমে ফেসবুকে অ্যাকাউন্ট খুলতে হয়। মোবাইল নাম্বার বা ইমেইল আইডির মাধ্যমে ফেসবুক অ্যাকাউন্ট খোলা যায়।
  - অ্যাকাউন্ট হয়ে গেলে নিজের নাম, বয়স, লিঙ্গ, জন্ম তারিখ দিয়ে নিজের প্রোফাইল তৈরি করতে হবে।
  - এরপর ব্যবহারকারী নিজের পছন্দ অনুযায়ী তার ফেসবুকে বন্ধু নির্বাচন করতে পারবে।
  - তার বন্ধু তালিকায় (ফ্রেন্ড লিস্ট) যারা থাকবে, তাদের ফেসবুকে দেওয়া ছবি, ভিডিও, বিভিন্ন তথ্য ব্যবহারকারী দেখতে পারবে এবং তার নিজস্ব মতামত সেখানে জানাতে পারবে।

ধাপ ৪	মোবাইল ফোনে ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্টরের ব্যবহার	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, তারা মোবাইল ফোনে ভাষা/ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্টরের ব্যবহার বিষয়ে জানে কিনা?
- তাদের উত্তরগুলো শুনুন। সকলকে প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন। তাদের প্রশ্ন এবং উত্তরগুলোর আলোচনা করুন এবং সেই সাথে যুক্ত করুন যে কীভাবে মোবাইল ফোনে ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্ট করা যায়।
- এ বিষয়ে নিচের ধাপগুলো আলোচনা করুন (সহায়ক প্রয়োজন মনে করলে স্লাইড বা পোস্টার আকারে ধাপগুলো প্রদর্শন করতে পারেন):
  - এই অপশনটি স্মার্ট ফোনের সেটিংস অপশনে গিয়ে ঠিক করতে হয়।
  - প্রথমে মোবাইলের সেটিংসে যেতে হবে।
  - সেটিংস থেকে ফোন সেটিংসে যেতে হবে। যেসব স্মার্ট ফোনে ফোন সেটিংস অপশন নেই, সেক্ষেত্রে জেনারেল অপশন-এ যেতে হবে।
  - ফোন সেটিংস বা জেনারেল থেকে ল্যাঙ্গুয়েজ অপশনে যেতে হবে।
  - বিভিন্ন ধরনের ল্যাঙ্গুয়েজ বা ভাষার নামের তালিকা দেওয়া থাকবে।
  - যেই ল্যাঙ্গুয়েজে কনভার্ট করতে চাওয়া হচ্ছে, তা সিলেক্ট করে কনফার্ম অপশন ক্লিক করলেই ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্ট হয়ে যাবে।

ধাপ ৫	গুগল ম্যাপের ব্যবহার ও লোকেশন শেয়ারিং পদ্ধতি	১৫ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের গুগল ম্যাপ কী– এ বিষয়ে ধারণা দিন।
- বলুন, এই ইন্টারনেটের যুগে কীভাবে গুগলম্যাপ আমাদের দেশ ও বিদেশে রাস্তা এবং অবস্থান চেনাতে সহায়তা করছে।
- বলুন, গুগল ম্যাপ বিষয়ে ধারণা থাকলে তারা প্রবাস জীবনে অপরিচিত স্থানে খুব সহজে নতুন যে-কোনো স্থান বা ঠিকানা খুজেঁ বের করতে পারবেন।
- তাদের বলুন, নিচের ধাপগুলোর সাহায্যে আমরা জানতে পারবো কীভাবে গুগলম্যাপ ব্যবহার করতে হয়। নিচের ধাপগুলো আলোচনা করুন। (সহায়ক প্রয়োজন মনে করলে স্লাইড বা পোস্টার আকারে ধাপগুলো প্রদর্শন করতে পারেন।)

ধাপ ৬	অনলাইন কমপ্লেইন-এর জন্য মোবাইল ব্যবহার ও মেসেজ লেখা শেখানো	২০ মিনিট

- বলুন, এই অধিবেশনের শেষ পর্বে আমরা আলোচনা করবো– অনলাইন কমপ্লেইন-এর জন্য মোবাইল ব্যবহার ও মেসেজ লেখা শেখানো বিষয়ে।
- বলুন যে বর্তমানে অনলাইনে অভিযোগ বা কমপ্লেইন করার জন্য মোবাইল ফোন ব্যবহার করা যায়। মোবাইল ব্যবহার করে নিচের উপায়ে অনলাইনে অভিযোগ করা যায়। (সহায়ক প্রয়োজন মনে করলে স্লাইড বা পোস্টার আকারে ধাপগুলো প্রদর্শন করতে পারেন।):
  - প্রথমে (www.ovijogbmet.org) এই ওয়েবসাইটে ঢুকতে হবে;
  - অভিযোগকারীর নাম, ঠিকানা, ফোন নাম্বার, পাসপোর্ট নাম্বার ইত্যাদি পূরণ করতে হবে;

- যে ব্যক্তি বা যাদের মাধ্যমে প্রতারিত/নির্যাতিত হয়েছেন তাদের নাম, ঠিকানা; এজেন্সি হলে তার লাইসেন্স (আরএল) নাম্বার এবং ঠিকানা পূরণ করতে হবে;
- অভিযোগের বিবরণ দিতে হবে; উপযুক্ত প্রমাণ, ওয়ার্ক পারমিট, ভিসা, এনওসি, চুক্তিপত্র, টাকার রশিদ ইত্যাদি স্ক্যান করে সংযুক্ত করতে হবে;
- সবশেষে সাবমিট (Submit) বাটনে ক্লিক করে 'পিন' নম্বর নিতে হবে, এই পিন নম্বর ব্যবহার করে পরবর্তীতে অভিযোগের সর্বশেষ অবস্থা জানা যাবে।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - স্মার্ট ফোন ব্যবহার ও বিভিন্ন স্মার্ট আনলক করার পদ্ধতিগুলো কী কী?
  - মোবাইলে ইন্টারনেট বা ডাটা ব্যবহার কীভাবে করা যায়?
  - হোয়াটসঅ্যাপ, ইমো ও ফেসবুক যেকোনো ১টির ব্যবহার পদ্ধতি বলুন।
  - মোবাইল ফোনে ল্যাঙ্গুয়েজ কনভার্টরের ব্যবহার করার নিয়মটি বলুন।
  - গুগল ম্যাপের ব্যবহার ও লোকেশন শেয়ারিং পদ্ধতি বলুন।
  - অনলাইন কমপ্লেইন-এর জন্য মোবাইল ব্যবহার ও মেসেজ লেখা শেখানো ১টি পদ্ধতি বলুন।

অধিবেশন ২৫ : মানবাধিকার এবং জেন্ডার

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মানবাধিকার এবং জেন্ডার সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা পাবে ও আন্তর্জাতিক নীতিমালা অনুযায়ী অভিবাসীর অধিকার সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, ছোট দলে আলোচনা ও উপস্থাপনা, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	আইনের ধারা সম্বলিত পোস্টার, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. মানবাধিকার কী? আন্তর্জাতিক অভিবাসন আইনে অভিবাসীর অধিকার কী? ২. জেন্ডার কী? অভিবাসনের সাথে জেন্ডারের সম্পর্ক কী? ৩. আন্তর্জাতিক ও জাতীয় আইনে নারী অভিবাসীর অধিকার রক্ষায় কী কী বিধান আছে?

ধাপ ১ | মানবাধিকার কী? আন্তর্জাতিক অভিবাসন আইনে অভিবাসীর অধিকার কী? | ৪০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, মানবাধিকার বলতে কী বোঝায়? উত্তর শুনুন এবং ব্যাখ্যা করুন:

মানবাধিকার হলো ব্যক্তি এবং গোষ্ঠীর মৌলিক স্বাধীনতা, অধিকার এবং মানবিক মর্যাদার নিশ্চিত করার আইনানুগ স্বীকৃতি। মানবাধিকার সব মানুষকে মর্যাদা, স্বাধীনতা, সমতা, ন্যায়বিচার এবং শান্তিতে বাঁচতে দেয়। বর্ণ, লিঙ্গ, ভাষা, ধর্ম, রাজনৈতিক, জাতীয় বা সামাজিক উৎপত্তি, সম্পত্তি, জন্ম বা অন্যান্য অবস্থা নির্বিশেষে সমস্ত মানুষই স্বতঃস্ফূর্ত ও সমানভাবে মানবাধিকারের অধিকারী।

- এ পর্যায়ে অভিবাসীদের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য যেসকল আইন আছে, তা উপস্থাপন করুন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- আরো বলুন যে আন্তর্জাতিক অভিবাসন আইনে অভিবাসীর জন্য কী কী অধিকার আছে, সে বিষয়ে আলোচনা করবো।
- নিচের বিষয়গুলো গুরুত্বারোপ করুন (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - কাজ ও বাসস্থান সম্পর্কিত তথ্য জানা;
  - সহজবোধ্য চাকরির চুক্তিপত্র পাওয়া;
  - শ্রমিকের যথাসময়ে পারিশ্রমিক ও প্রাপ্য অন্যান্য সুবিধা পাওয়া;
  - জোরপূর্বক শ্রম থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া;
  - বৈষম্য থেকে মুক্তি;
  - কাজের সময় বিশ্রাম এবং শারীরিক ও যৌন নির্যাতন থেকে মুক্তি;

- আইনগত সুবিধা পাওয়া;
- স্বাধীনভাবে চলাফেরা;
- দেশে টাকা পাঠানো;
- সভা সমিতি করা;
- ট্রেড ইউনিয়ন করা।

ধাপ ২	জেন্ডার কী? অভিবাসনের সাথে জেন্ডারের সম্পর্ক কী?	৪০ মিনিট

- এই ধাপ আলোচনার শুরুতে বলুন যে এবার আমরা জেন্ডার কী, সে বিষয়ে জানবো। জেন্ডার হলো :
- 'জেন্ডার' বলতে বোঝায় পুরুষ এবং নারীর জন্য উপযুক্ত বলে মনে করা সামাজিকভাবে নির্ধারিত ভূমিকা, আচরণ, ক্রিয়াকলাপ এবং গুণাবলি।
- আরো বলুন, অভিবাসন ও জেন্ডার হলো নির্দিষ্ট সময়ে একটি সমাজে নারী এবং পুরুষের মধ্যকার সম্পর্ক, যা সময়ের সাথে বদলায়। অভিবাসন জেন্ডার নিরপেক্ষ নয়, এক্ষেত্রে নারী ও পুরুষ ভিন্ন ভিন্ন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয়।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করুন এবং নিচের বিষয়ে ছোট দলে আলোচনা করতে দিন এবং বলুন যে আমরা দেখবো প্রতিটি ধাপে নারী ও পুরুষের জন্য অভিবাসন প্রক্রিয়া ও পদ্ধতির মধ্যে কী কী ভিন্নতা রয়েছে।
  - প্রাক অভিবাসন,
  - অভিবাসনের সময়,
  - অভিবাসন পরবর্তী।
- আলোচনার জন্য ১৫ মিনিট সময় দিন এবং আলোচনা শেষে একে একে প্রতিটি দলকে উপস্থাপনের জন্য আহ্বান করুন।
- অন্যান্যদের উক্ত বিষয়ে কোনো বক্তব্য থাকলে তা আলোচনা করতে দিন।

ধাপ ৩	আন্তর্জাতিক ও জাতীয় আইনে নারী অভিবাসীর অধিকার রক্ষায় কী কী বিধান আছে?	৩০ মিনিট

- আগের আলোচনার ধারাবাহিকতায় অংশগ্রহণকারীদের বলুন, নারী অভিবাসনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন ঝুঁকি রয়েছে তা কমানোর জন্য আন্তর্জাতিক ও জাতীয় আইন রয়েছে।
- এই ধাপে আমরা প্রথমে আন্তর্জাতিক আইনে নারীদের জন্য যে-সকল অধিকারের কথা বলা হয়েছে তা আলোচনা করবো।
- এ পর্যায়ে আন্তর্জাতিক আইনে নারী অভিবাসীর অধিকার রক্ষায় যা যা বলা আছে তা উল্লেখ করুন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)
- এ পর্যায়ে জাতীয় আইনে নারী অভিবাসীর অধিকার রক্ষায় যে-সকল বিধান রয়েছে তা বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - বিভিন্ন আন্তর্জাতিক চুক্তি ও আইন অনুযায়ী অভিবাস কর্মীর জন্য কী কী পাওয়ার অধিকার রয়েছে?
  - নারী ও পুরুষের অভিবাসনে কী কী ধরনের ভিন্নতা রয়েছে?
  - নারী অভিবাসীর অধিকার রক্ষায় কোন কোন আইন ও নীতি রয়েছে?

অধিবেশন ২৬ : নারী অভিবাসীদের চুক্তি

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা চুক্তি সম্পর্কে কীভাবে জানবে ও বুঝবে তা বলতে পারবে এবং নিজের চুক্তিপত্র যাচাই করে অভিবাসন করতে সক্ষম হবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	প্রশ্নোত্তর, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	নমুনা চুক্তিপত্র, পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. চুক্তি কী ও কেন: চুক্তি সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা। ২. চুক্তির মধ্যে কী কী বিষয় থাকে? ৩. চুক্তি যে ভাষায় লেখা থাকে। ৪. চুক্তির পক্ষগুলো কে কে? ৫. চুক্তি কীভাবে পড়তে হবে, জানতে হবে ও বুঝতে হবে? ৬. চুক্তিপত্র সঠিক না হলে কী ধরনের অসুবিধা বা বিপদ হতে পারে?

ধাপ ১ | চুক্তি কী ও কেন : চুক্তি সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা | ১৫ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এ পর্যায়ে আমরা নারী অভিবাসীদের চুক্তি বিষয়টি কী এবং এর সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা করবো।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, চুক্তি শব্দটি তারা শুনেছেন কিনা? চুক্তি বলতে কী বোঝায় এবং এটা কেন প্রয়োজন? উত্তর শুনুন এবং নিচের অংশটি বলুন:

চুক্তি সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা:

অভিবাসী আইন ২০১৩ অনুযায়ী, রিক্রুটিং এজেন্ট দ্বারা নির্বাচিত কর্মী এবং নিয়োগকারীর মধ্যে একটি কর্মসংস্থান চুক্তি স্বাক্ষরিত হয়, যাকে কর্মসংস্থান চুক্তি বলে। বিদেশে কাজের জন্য যাওয়ার আগে অভিবাসীর কাছে যে কাজে যাচ্ছেন, তার বৈধ এবং যথাযথ চুক্তিপত্র অবশ্যই থাকা প্রয়োজন।

- চুক্তি কী এবং কেন প্রয়োজন, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন।

ধাপ ২ | চুক্তির মধ্যে কী কী বিষয় থাকে? | ৩০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানতে চান, চুক্তিপত্রে সাধারণত কী কী লেখা থাকে? নীচের বিষয়গুলো উল্লেখ করুন, কারিক্যুলামের সহায়তা নিন এবং আলোচনা করুন।

- চাকরি মেয়াদকাল,
- মাসিক বেতন বিশ্রামের দিন,
- কর্মঘণ্টা,
- ওভারটাইমের সুবিধাদি,
- বেতন কর্তনের কারণ (যদি থাকে),
- বিমান ভাড়া (যাওয়া-আসা),
- মেডিকেল/স্বাস্থ্যসেবা সুবিধা,
- থাকা-খাওয়ার খরচ,
- বিশ্রামের দিন,
- ছুটি (সাপ্তাহিক, বাৎসরিক),
- দায়িত্ব ও কর্তব্য,
- সামাজিক নিরাপত্তা,
- চুক্তি বাতিলের নিয়মাবলি,
- বিরোধ সমাধানের উপায়,
- চাকরির পরিবর্তন।

ধাপ ৩	চুক্তি যে ভাষায় লেখা থাকে	১০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, কেউ চুক্তিপত্র কখনো দেখেছেন কিনা? যদি কেউ দেখে থাকে, তার বক্তব্য শুনুন।
- বক্তব্য শোনার পর, চুক্তিপত্রের নমুনা প্রদর্শন করুন। জানতে চান, তারা কী দেখতে পাচ্ছেন? কী কী চিহ্ন রয়েছে? অথবা কী কী ভাষায় লেখা আছে, তা তারা বুঝতে পারছেন কিনা? এ পর্যায়ে তাদের জানানা যে চুক্তি যে ভাষায় লেখা থাকে তারা সেটি না পড়তে পারলে তার বিষয়বস্তুগুলো বাংলায় বলে দেয়ার ফলে পরবর্তী সময়ে ইংরেজী চুক্তিপত্রের নমুনাটি অন্যের মাধ্যমে যাচাই করতে পারবেন। কেননা, মধ্যপ্রাচ্যের চুক্তিপত্র সাধারণত আরবি ভাষায় লেখা থাকে। তবে অনেক চুক্তিপত্র ইংরেজিতেও হয়।

ধাপ ৪	চুক্তির পক্ষগুলো কে কে?	১০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের এ পর্যায়ে বলুন, চুক্তিপত্রে সাধারণত ২টি পক্ষ থাকে।
- আরো বলুন, চুক্তিপত্রে প্রথম পক্ষ ও দ্বিতীয় পক্ষ উভয়ের জন্য প্রযোজ্য শর্তাদি থাকে। এটা শুধু নিয়োগকারী নয়, অভিবাসী কর্মীকেও অবশ্যই মেনে চলতে হবে।

ধাপ ৫	চুক্তি কীভাবে পড়তে হবে, জানতে হবে ও বুঝতে হবে?	১৫ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে চুক্তিপত্র সাধারণ মানুষ পড়ে সাধারণত সঠিকভাবে বুঝতে পারেন না। সেক্ষেত্রে নিম্নোক্ত প্রতিষ্ঠানে গিয়ে চুক্তিপত্রে কী লেখা আছে এবং সুযোগ-সুবিধাগুলো বুঝে নিতে হবে। (প্রতিষ্ঠানের নামগুলো পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনে প্রদর্শন করতে পারেন।)

- বিএমইটি,
- বায়রা বা রিক্রুটিং এজেন্সী
- জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (উউজগঙ),
- অভিবাসন নিয়ে কাজ করে এমন এনজিও।

- সবশেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, এতক্ষণ যা আলোচনা করা হলো তাতে বোঝা গেল যে চুক্তিপত্র কেন গুরুত্বপূর্ণ। যদি চুক্তিপত্র সঠিক না হয়, তাহলে কী ধরনের অসুবিধা বা বিপদ হতে পারে? অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো শুনুন। যদি কোনো কিছু যুক্ত করার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন হয়, তাহলে তা করতে হবে।

ধাপ ৬	চুক্তিপত্র সঠিক না হলে কী ধরনের অসুবিধা বা বিপদ হতে পারে?	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের বলুন, চুক্তিপত্র সঠিক কিনা তা অবশ্যই যাচাই করে নিতে হবে। নতুবা অভিবাসন সফল নাও হতে পারে।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, চুক্তিপত্র সঠিক না হলে সাধারণত কী কী ধরনের অসুবিধা বা বিপদ হতে পারে?
- উত্তর শুনুন এবং নিচের বিষয়গুলো উপস্থাপন ও ব্যাখ্যা করুন:
  - কোম্পানি কর্তৃক নির্বাচিত না হলেও দালাল ভুয়া কাজের চুক্তিপত্র দেখিয়ে প্রতারণা ও টাকা আত্মসাৎ করতে পারে।
  - ভুয়া চুক্তিপত্রের মাধ্যমে বিদেশ গমন করলে বিদেশে বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আটক হতে পারেন ও আইন ভঙ্গের জন্য বিচার ও শাস্তির মুখোমুখি হতে হবে।
  - ইমিগ্রেশন পার হতে পারলেও বিদেশের বিমানবন্দরে নিয়োগকারী সংস্থার কেউ না আসায় অর্থহীন অপেক্ষায় সময় কাটাতে হয়। পরিশেষে বিদেশের বিমানবন্দর থেকেই দেশে ফিরে আসতে হয়।
  - ভুয়া চুক্তি নিয়ে বিদেশ গিয়ে কারো পক্ষে নতুন কাজ খুঁজে নেওয়া সম্ভব নয়।
  - ভুয়া চুক্তির মাধ্যমে পাচারের মতো ঘটনাও হতে পারে।
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - চুক্তি কী কী ভাষায় লেখা থাকে?
  - চুক্তিতে কয়টি পক্ষ থাকে?
  - ২টি প্রতিষ্ঠানের নাম, যেখানে চুক্তিপত্র যাচাই করা যায়।
  - চুক্তিপত্র সঠিক না হলে যেকোনো ২টি বিপদ/অসুবিধার কথা বলুন।

অধিবেশন ২৭ : মানবপাচার ও স্মাগলিং সম্পর্কে সচেতনতা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মানবপাচার ও স্মাগলিং-এর বিপজ্জনক দিক সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবে ও নিজে সচেতন থাকতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন বা উপস্থাপন, পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	ভিডিও ক্লিপ, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. মানবপাচার কী? মানব চোরাচালান বা স্মাগলিং কী? ২. নারী অভিবাসীদের পাচারের ঝুঁকি চিহ্নিতকরণ। ৩. পাচার প্রতিরোধে কীভাবে সচেতন থাকতে হবে? ৪. সাব-এজেন্টের সাথে কী করা যাবে, আর কী করা যাবে না?

ধাপ ১ | মানবপাচার কী? মানব চোরাচালান বা স্মাগলিং কী? | ২৫ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আমরা একটি ভিডিও দেখবো। ভিডিও দেখা শেষে অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে চান।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, মানবপাচার বলতে কী বোঝায়? উত্তর শুনুন এবং মানবপাচার বলতে কী বোঝায় তা বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- কোনো ব্যক্তিকে বাংলাদেশের অভ্যন্তরে বা বাইরে যৌন শোষণ বা নিপীড়ন বা শ্রম শোষণ বা অন্য কোনো শোষণ বা নিপীড়নের উদ্দেশ্যে বিক্রি বা ক্রয়, সংগ্রহ বা গ্রহণ, নির্বাসন বা স্থানান্তর, চালান বা আটক করা বা লুকিয়ে রাখা বা আশ্রয় দেওয়াকে পাচার বলে।
- মানব চোরাচালান কী, সে-সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীর কোনো ধারণা আছে কিনা জানতে চান। উত্তর শুনুন এবং বলুন :

উন্নত জীবনের প্রত্যাশায় অনেক অভিবাসীই অর্থ বা অন্য কোনো সুবিধার বিনিময়ে চোরাচালানকারীদের সহায়তা নিয়ে যখন অবৈধভাবে এক দেশ থেকে অন্য দেশে গমন করে– তখন তা হলো মানব চোরাচালান বা স্মাগলিং।

ধাপ ২ | নারী অভিবাসীদের পাচারের ঝুঁকি চিহ্নিতকরণ। | ৩০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে পাচারের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি নারী ও শিশুদের। আমাদের দেশ থেকে যেসকল নারী অভিবাসনে আগ্রহী অথবা অভিবাসন করছে, তারা সঠিকভাবে সবকিছু জেনে, যাচাই-বাছাই না করে গেলে পাচারের শিকার হয়ে যেতে পারে।

- আরো বলুন, নারী অভিবাসীদের জন্য পাচারের ঝুঁকি চিহ্নিত করতে পারা খুবই জরুরি এবং অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে নারী অভিবাসীর পাচারের ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করুন।
- এসকল ঝুঁকি কীভাবে মোকাবেলা করা যায় এবং ঝুঁকি মোকাবেলায় করণীয় বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। এক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করুন ((স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - মধ্যস্বত্বভোগীর ওপর নির্ভরশীলতা কমিয়ে সরাসরি এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করা;
  - ভাষাগত দক্ষতা বাড়ানো;
  - বৈরী পরিবেশ মোকাবেলার ক্ষেত্রে মানসিক ও শারিরীক দক্ষতা বাড়াতে হবে;
  - ভিন্ন সমাজব্যবস্থা ও সংস্কৃতির সাথে মানিয়ে চলার দক্ষতা অর্জন করতে হবে;
  - নিয়োগকর্তার সাথে ভালো সম্পর্ক স্থাপন ও তার আস্থা লাভ করার দক্ষতা অর্জন করতে হবে;
  - বিপদে পড়লে দূতাবাস, দেশে আত্মীয়-স্বজন, সরকারি প্রতিষ্ঠান, এনজিও ও অন্যান্য স্থানে কীভাবে যোগাযোগ করা যায়, সেটা জানতে হবে;
  - যে-কোনো ধরনের যৌন হয়রানির বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে এবং এ বিষয়ে ওই দেশের (গন্তব্য দেশের) লেবার কোর্ট-এ বিষয়ে দায়িত্বশীল ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা;
  - দেশে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা (ফোন ও ইন্টারনেটে যোগাযোগ);
  - পাচার সম্পর্কে অবশ্যই সতর্ক থাকা এবং সম্ভাব্য পাচারকারীদের এড়িয়ে চলা।

ধাপ ৩	পাচার প্রতিরোধে কীভাবে সচেতন থাকতে হবে।	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান, আমরা মানবপাচার এবং কীভাবে মানবপাচারের শিকার হয়, সে-বিষয়ে আগের ধাপগুলোতে আলোচনা করেছি।
- আরো বলুন, মানবপাচারের হাত থেকে রক্ষা পেতে সচেতন হতে হবে। এ পর্যায়ে আমরা আলোচনা করবো কী কী উপায়ে সচেতন হতে পারি। কারিক্যুলামের সহায়তায় এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- অভিবাসী যাতে পাচার প্রতিরোধ করতে পারে, বাঁচতে পারে এবং সচেতন হতে পারে, তার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় নাম্বার আছে। এই নাম্বারগুলোতে ফোন করে সে তার প্রয়োজনীয় সেবা গ্রহণ করতে পারে। নিচের গুরুত্বপূর্ণ ফোন নাম্বারগুলো উপস্থাপন করুন এবং এর গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করুন:
  - সরকারি তথ্য ও সেবা– ৩৩৩,
  - জরুরি সেবা– ৯৯৯,
  - নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধ– ১০৯,
  - সরকারি আইন সেবা– ১৬৪৩০।

ধাপ ৪	সাব-এজেন্টের সাথে কী করা যাবে, আর কী করা যাবে না?	২৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, অভিবাসনের জন্য সাব-এজেন্টের সাথে কী করা যাবে এবং কী করা যাবে না– তা এই ধাপে আলোচনা করবো।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, সাব-এজেন্টের সাথে কী কী করা যাবে, আর কী কী করা যাবে না, তা তুলে ধরুন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। এক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করা যেতে পারে:

- সাব-এজেন্ট বা মধ্যস্বত্বভোগীদের সাথে লেনদেন করার সময় মধ্যস্বত্বভোগী কোন এজেন্সির সাথে কাজ করছে– সেটা জানা এবং রিক্রুটিং এজেন্সি বৈধ কিনা যাচাই করতে হবে।
- অগ্রিম অর্থনৈতিক লেনদেন করা যাবে না। যদি হয়, সেক্ষেত্রে রসিদ বা প্রমাণাদি বা উপযুক্ত সাক্ষী রাখতে হবে।
- কোনো সাদা কাগজে স্বাক্ষর করা যাবে না।
- রসিদ ছাড়া লেনদেন করা যাবে না।
- মধ্যস্বত্বভোগীদের কাছ থেকে ঋণ গ্রহণ করা ঠিক না।
- পাসপোর্ট করার বিষয়ে মধ্যস্বত্বভোগীদের পুরোপুরি বিশ্বাস করা যাবে না।
- রিক্রুটিং এজেন্সির হয়ে মধ্যস্বত্বভোগীরা বিদেশ যাওয়ার সময় এয়ারপোর্টে সব কাগজপত্র দিয়ে থাকে। এটা গ্রহণ করা উচিত নয়। তাই অভিবাসনের কিছুদিন আগেই তাদের কাছে প্রয়োজনীয় কাগজপত্র চেয়ে নিন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ — ১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - মানবপাচার কী?
  - মানব চোরাচালান বা স্মাগলিং কী?
  - পাচারের সম্ভাব্য ঝুঁকি মোকাবেলায় একজন অভিবাসী কী কী উদ্যোগ নিতে পারে? যেকোনো ৩টি বলুন।
  - অভিবাসী পাচার প্রতিরোধে কোন কোন প্রতিষ্ঠানে যোগাযোগ করতে পারে? যেকোনো একটি প্রতিষ্ঠানের হটলাইন নাম্বার বলুন।
  - সাব-এজেন্টের সাথে কী করা যাবে এবং কী করা যাবে না? যেকোনো ২টি বলুন।

অধিবেশন ২৮ : দেশীয় এবং আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে গৃহকর্মী নারীর অধিকার

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা দেশীয় এবং আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে গৃহকর্মী নারীর অধিকার সম্পর্কে বলতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. দেশীয় আইন অনুসারে চুক্তি সম্পর্কে ধারণা ২. আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে চুক্তির বিষয়বস্তু ৩. দেশীয় ও আন্তর্জাতিক আইন যেভাবে গৃহকর্মী নারীর অধিকার সুরক্ষিত করে ৪. নারী অভিবাসী কর্মী কীভাবে বুঝবে যে তার অধিকার লঙ্ঘন হচ্ছে? ৫. নারী অভিবাসী কর্মী অধিকার রক্ষায় প্রস্তুতি

ধাপ ১ | দেশীয় আইন অনুসারে চুক্তি সম্পর্কে ধারণা | ৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আগের অধিবেশনে আমরা মানবাধিকার সম্পর্কে আলোচনা করেছি। এই অধিবেশনে আমরা গৃহকর্মীর নারীর অধিকার বিষয়ে আলোচনা করবো।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, অধিকার বলতে কী বোঝায়? উদাহরণসহ মতামত দিতে বলুন। উত্তর শোনার পর বলুন:
- অধিকার হলো সমাজ ও রাষ্ট্র কর্তৃক স্বীকৃত সুযোগ-সুবিধা, যা ভোগের মাধ্যমে নাগরিকের ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটে।
- আরো বলুন, অভিবাসী কর্মী হিসেবে দেশীয় ও আন্তর্জাতিক আইনে বেশ কিছু অধিকার পাওয়ার নিশ্চয়তা প্রদান করেছে। অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, অভিবাসী ও তার পরিবারের স্বার্থ রক্ষায় কোন আইনে কী আছে?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং বলুন:

বাংলাদেশ সরকার অভিবাসী কর্মীদের জন্য বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি, নিরাপদ অভিবাসন ও সকল অভিবাসী কর্মী ও তাদের পরিবারের সদস্যদের অধিকার ও কল্যাণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে 'বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩' প্রণয়ন করেছে।

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের সামনে এই আইনের ধারা ৬, ধারা ২২, ধারা ২৫, ধারা ২৬ ও ধারা ২৭ উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)

ধাপ ২	আন্তর্জাতিক আইন অনুসারে চুক্তির বিষয়বস্তু	২০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অভিবাসী কর্মী ও তার পরিবারের সদস্যদের অধিকার রক্ষার্থে জাতিসংঘ প্রণীত ১৯৯০ সনদের বিষয়ে উল্লেখ করুন।
- বিস্তারিত আলোচনার মাধ্যমে সনদে উল্লেখিত অভিবাসী ও তার পরিবারের প্রাপ্য অধিকারগুলো ব্যাখ্যা করুন। বিস্তারিত আলোচনার সময় উদাহরণসহ ব্যাখ্যা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)
- আরো উল্লেখ করুন, সনদে উল্লেখিত এই অধিকারগুলো কর্মী প্রেরণকারী দেশগুলো মেনে নিলেও অধিকাংশ কর্মী গ্রহণকারী দেশগুলো এখনো মেনে নেননি।
- আলোচনার এ পর্যায়ে সিডও সনদে নারীকর্মীর জন্য যেসকল অধিকারের কথা বলা হয়েছে, তা আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)

ধাপ ৩	দেশীয় ও আন্তর্জাতিক আইন যেভাবে গৃহকর্মী নারীর অধিকার সুরক্ষিত করে	২০ মিনিট

- আগের ধাপের আলোচনার সূত্র ধরে বলুন, দেশীয় ও আন্তর্জাতিক আইন গৃহকর্মী নারীর অধিকার কীভাবে সুরক্ষিত করে, সে-বিষয়ে আলোচনা করবো।
- এ পর্যায়ে বলুন, নারী অভিবাসী কর্মী হিসেবে একজন কর্মী বিভিন্ন আন্তর্জাতিক চুক্তি ও আইন অনুযায়ী নীচের অধিকারগুলো পাওয়ার অধিকার আছে (স্লাইড বা হাতে লেখা পোষ্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - কাজ ও বাসস্থান সম্পর্কিত তথ্য জানা,
  - সহজবোধ্য চাকরির চুক্তিপত্র পাওয়া,
  - কর্মীর যথাসময়ে পারিশ্রমিক ও প্রাপ্য অন্যান্য সুবিধা পাওয়া,
  - জোরপূর্বক শ্রম থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া,
  - বৈষম্য থেকে মুক্তি,
  - কাজের সময় বিশ্রাম এবং শারীরিক ও যৌন নির্যাতন থেকে মুক্তি,
  - আইনগত সুবিধা পাওয়া,
  - স্বাধীনভাবে চলাফেরা,
  - দেশে টাকা পাঠানো।
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

ধাপ ৪	নারী অভিবাসী কর্মী কীভাবে বুঝবে যে তার অধিকার লঙ্ঘন হচ্ছে?	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, একজন অভিবাসী কর্মীর কী কী অধিকার, তা আমরা জানলাম। এবার আমরা আলোচনা করবো একজন নারীকর্মী কীভাবে বুঝবে যে তার অধিকার লঙ্ঘন হচ্ছে, অর্থাৎ তাঁকে তাঁর প্রাপ্য অধিকার দেওয়া হচ্ছে না।
- এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনুন।
- মতামত শোনার পর নিচের বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):

- নিয়মিত বেতন না দেওয়া;
- প্রয়োজনীয় খাবার না দেওয়া;
- অতিরিক্ত কাজ করানো;
- অন্য বাসায় কাজ করানো;
- নিয়োগপত্র বা চুক্তি দেখাতে অস্বীকৃতি;
- পাসপোর্ট ও অন্যান্য কাগজপত্র কর্মীর কাছে রাখতে না দেওয়া;
- নিজস্ব জিনিসপত্র, কাপড়-চোপড়, টাকা, ওষুধ নিয়ে আটকে রাখা;
- যে-কোনো ধরনের মানসিক ও শারীরিক নির্যাতন;
- জোরপূর্বক কাজ করানো বা কাজ করতে বাধ্য করা;
- কোনো কারণ ছাড়া বেতন আটকে রাখা বা না দেওয়া অথবা নির্ধারিত অংকের চেয়ে কম বেতন দেওয়া;
- কোনো কারণ ছাড়া গ্রেফতার করা বা আটক করে রাখা;
- চিকিৎসা দিতে অস্বীকৃতি জানানো বা চিকিৎসার খরচ দিতে অস্বীকার করা;
- গর্ভপাত করতে বাধ্য করা;
- যে কাজের কথা বলে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল, তার বদলে অন্য কাজ করানো;
- ঝুঁকিপূর্ণ পরিবেশে কাজ করানো;
- বেতন ও ব্যবহারে বৈষম্য করা;
- জোরপূর্বক আটকে রাখা বা দেশে ফিরতে না দেওয়া।

ধাপ ৫	নারী অভিবাসী কর্মী অধিকার রক্ষায় প্রস্তুতি।	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, নারী অভিবাসী কর্মীর অধিকার রক্ষায় দেশীয় ও আন্তর্জাতিক আইন ও নীতি রয়েছে, যার মাধ্যমে নারীকর্মীর অধিকার রক্ষা হয়। পাশাপাশি একজন অভিবাসী কর্মীরও নিজের অধিকার রক্ষার জন্য কিছু প্রস্তুতি নেওয়া প্রয়োজন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, এই প্রস্তুতি কখন এবং কীভাবে নেওয়া যেতে পারে?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ্য করে বিস্তারিত আলোচনার করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - কর্মক্ষেত্রের বিভিন্ন অধিকার ও প্রাপ্য সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে অবশ্যই যাওয়ার আগেই জেনে নেওয়া;
  - ওয়ার্ক পারমিট বা ইকামা, পরিচয়পত্র গ্রহণের সময় কোনো সাদা কাগজে স্বাক্ষর না করা;
  - নিজের কাছে এবং দেশে নিজের বাড়িতে পাসপোর্ট ও প্রয়োজনীয় সকল কাগজের এক কপি ফটোকপি রাখা;
  - বিদেশে যাওয়ার আগে প্রবাসবন্ধু, দূতাবাস বা কনস্যুলেট অফিস, বন্ধু বা নিকটাত্মীয়ের ফোন নাম্বার সংরক্ষণ করা এবং কৌশলে সবসময় সাথে রাখা;
  - বিদেশে যাওয়ার পর জরুরি অবস্থায় ওই দেশে যোগাযোগের ফোন নাম্বার, যেমন : ইমার্জেন্সি, পুলিশ, ফায়ার-সার্ভিস, মানবাধিকার সংস্থা ইত্যাদির নাম্বার জেনে নেওয়া ও কাছে রাখা;
  - যোগাযোগের জন্য পরিচিত ব্যক্তিদের ঠিকানা সংগ্রহে রাখা, যেন প্রয়োজনে আশ্রয় বা সাহায্য নেওয়া যায়;
  - সম্ভব হলে অন্যান্য প্রবাসী কর্মীর সাথে যোগাযোগ বৃদ্ধি করা, তাদের ফোন নাম্বার ও ঠিকানা জেনে নেওয়া;

- জরুরি প্রয়োজনে যাতায়াত এবং টেলিফোনের জন্য দেশ থেকে যাওয়ার আগে হাতে সে-দেশের কিছু নগদ টাকা নিয়ে যাওয়া ও সঙ্গে রাখা;
- গৃহকর্মে যোগদান করার পর পরই নিকটবর্তী বাজার, মুদি দোকান, টেলিফোন বুথ, ব্যাংক, বাসস্ট্যান্ড ইত্যাদির অবস্থান জেনে নিতে হবে;
- গৃহকর্মে যোগদান করার পর পরই গৃহের বাইরে বের হওয়ার বিভিন্ন পথ চিহ্নিত করে রাখা, যেন প্রয়োজনে বাইরে চলে যাওয়া যায়।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - অভিবাসী কর্মীর অধিকার ও কল্যাণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে দেশীয় আইনে কী কী বলা আছে?
  - অভিবাসী কর্মীদের অধিকার রক্ষার্থে ১৯৯০ সনদ-এ কী কী বলা আছে?
  - দেশীয় ও আন্তর্জাতিক আইন কীভাবে নারী কর্মীর অধিকার সংরক্ষিত করে?
  - নারী অভিবাসী কর্মী কীভাবে বুঝবে যে তার অধিকার লঙ্ঘিত হচ্ছে? যেকোনো ৫টি বলুন।
  - নারী অভিবাসী কর্মী অধিকার রক্ষায় প্রস্তুতি কী কী? যেকোনো ৩টি বিষয় বলুন।

অধিবেশন ২৯ : চুক্তিপত্র অনুসারে কর্মস্থলে কর্মীর অধিকার এবং দায়িত্ব ও কর্তব্য

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা কর্মস্থলে দায়িত্ব পালনের গুরুত্ব বুঝতে পারবে ও শোভন কাজের অধিকার ও তা ভঙ্গ হলে কী করণীয়, তা ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, ছোট দলে পর্যালোচনা (চুক্তিপত্র স্যাম্পল/নমুনা) ও বড় দলে আলোচনা, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	চুক্তিপত্রের নমুনা, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. দায়িত্ব মানে কী? সঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করতে হলে কী করতে হবে? ২. শোভন কাজ কী? কর্মক্ষেত্রে কী ধরনের পরিবেশ পাওয়া অভিবাসীর অধিকার? ৩. কর্মী ও কর্মস্থলের অধিকার ভঙ্গ হলে কী করা যেতে পারে? ৪. অভিবাসী কর্মীদের জন্য সৌদি আরব ও বাংলাদেশের প্রচলিত আইন।

ধাপ ১	দায়িত্ব মানে কী? সঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করতে হলে কী করতে হবে?	২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, দায়িত্ব শব্দটি তো আমরা সকলেই শুনেছি। দায়িত্ব বলতে কী বোঝায়?
- অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনুন এবং বলুন:

দায়িত্ব বলতে বোঝায় কোনো কাজ সময়মতো ও সঠিকভাবে সম্পাদন করার দায়বোধ। একজন অভিবাসী কর্মীর ক্ষেত্রে দায়িত্ব হলো চুক্তি অনুযায়ী তার জন্য নির্ধারিত কাজগুলো নিয়ম অনুযায়ী দক্ষতার সাথে সময়মতো সম্পাদন করা।

- আরো প্রশ্ন করুন, সঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করতে হলে কী কী করতে হবে? উত্তর শুনুন এবং নিচের বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন:
  - কী কী কাজ করতে হতে পারে, সে-বিষয়ে জানা ও দক্ষতা অর্জন করা;
  - দক্ষতা অর্জনের জন্য প্রশিক্ষণ নেওয়া;
  - কাজের তালিকা করা;
  - কাজ অনুযায়ী সময় ঠিক করা;
  - দৈনন্দিন কাজের পরিকল্পনা করা;
  - পরিকল্পনার বাইরেও বাড়তি কাজের মানসিক প্রস্তুতি রাখা;
  - যে-দেশে যাবে, সেই দেশের আইন সম্পর্কে জানা ও তা মানা।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন এবং কোনো কিছু যুক্ত করার থাকলে যুক্ত করুন।

ধাপ ২	শোভন কাজ কী? কর্মক্ষেত্রে কী ধরনের পরিবেশ পাওয়া অভিবাসীর অধিকার?	৩০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে শোভন কাজ বা ডিসেন্ট ওয়ার্ক শব্দটি তারা শুনেছেন কিনা। উত্তর শুনুন এবং স্লাইডের মাধ্যমে আইএলও-এর মতে শোভন কাজ কী, তা ব্যাখ্যা করুন।

যে কর্মসংস্থান শ্রমিকের ন্যায্য আয়, কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তা, ব্যক্তিগত উন্নতির সম্ভাবনা, পরিবারের সামাজিক সুরক্ষা ও স্বাধীনতা নিশ্চিত করে তা-ই ডিসেন্ট ওয়ার্ক বা শোভন কাজ।

- এ পর্যায়ে গৃহস্থালি কাজে নিয়োজিত কর্মীদের শোভন কাজ সংক্রান্ত কনভেনশন অনুযায়ী কর্মক্ষেত্রে যে ধরনের পরিবেশ অভিবাসী কর্মীর পাওয়ার অধিকার আছে, সে-বিষয়ে জানবো। এজন্য নিচের বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - কর্মীর সাথে কাজ সংক্রান্ত বিষয়ে লিখিত চুক্তি থাকবে;
  - দৈনিক এবং সাপ্তাহিক কাজের ক্ষেত্রে বিশ্রামের জন্য সময় প্রদান;
  - ন্যূনতম বেতন প্রদান;
  - আবাসস্থল পছন্দের সুযোগ প্রদান;
  - ভালো বাসস্থানের অধিকার আছে (ভালো বাসস্থান বলতে বোঝায় এক রুমে ৫ জনের অধিক নয়, বিছানায় ম্যাট্রেস থাকবে, পর্যাপ্ত আলো-বাতাস, পানি ও রান্নার ব্যবস্থা থাকবে।)
  - ছুটি ভোগের সুযোগ প্রদান;
  - গৃহকর্মীর ন্যূনতম বয়স নির্ধারণ করা;
  - দেশে যোগাযোগ করতে পারা;
  - কোনো ধরনের শারীরিক, মানসিক এবং যৌন হয়রানির শিকার না হওয়ার নিশ্চয়তা; এবং
  - যদি শিকার হয় সেক্ষেত্রে আইনি ব্যবস্থা নেওয়ার মতো পরিবেশ এবং পরিস্থিতি অভিবাসীর অধিকার থাকবে।

ধাপ ৩	কর্মী ও কর্মস্থলের অধিকার ভঙ্গ হলে কী করা যেতে পারে?	৪০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের সাথে একটি নমুনা চুক্তিপত্র (বাংলায়) উপস্থাপন এবং তাতে কী কী রয়েছে, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করে নমুনা চুক্তিপত্র সরবরাহ করুন। এবং বলুন যে এই চুক্তিপত্র অনুযায়ী দলগুলো নিচের বিষয়ে আলোচনা করবে–
  - ১ম দল- চুক্তিপত্র অনুযায়ী একজন কর্মীকে কী কী দায়িত্ব পালন করতে হবে;
  - ২য় দল- কর্মীর জন্য কী কী সুবিধা ও অধিকার রয়েছে;
  - ৩য় দল- কর্মীর জন্য নির্ধারিত সুবিধা ও অধিকার ভঙ্গ করলে করণীয়।
- ছোট দলে আলোচনার জন্য ১০মিনিট সময় দিন।
- আলোচনা শেষে প্রতিটি দলকে তাদের মতামত উপস্থাপনের জন্য ৫ মিনিট করে সময় দিন।
- উপস্থাপনা শেষে নিচের বিষয়গুলো তুলে ধরুন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন:

কর্মী এবং কর্মস্থলের অধিকার ভঙ্গ হলে করণীয়–

- বিদেশে যাওয়ার পরে চুক্তি অনুযায়ী বেতন, ভাতা, থাকা, খাওয়াসহ অন্যান্য সুবিধা না পেলে অভিবাসী শ্রমিক অভিযোগ করতে পারবে।
- দালাল, আত্মীয়-স্বজন, এমনকী এজেন্সির মাধ্যমে প্রতারিত হলে বিএমইটি-তে অভিযোগ দাখিল করতে পারবে।
- বেতন, ভাতা এবং অন্যান্য সুযোগ-সুবিধা না পেলে বাংলাদেশের দূতাবাসে বা শ্রম উইংয়ে সমঝোতার জন্য অভিযোগ দাখিল করতে পারবে।
- বিদেশে থাকাকালীন সময়ে ও অভিযোগের জন্য পরিবারের সদস্যরা বিএমইটি-তে অভিযোগ করতে পারবে।
- নারীদের জন্য 'সেইফ হোম' রয়েছে রিয়াদ, জেদ্দা, লেবানন এবং ওমানে, যা কল্যাণ বোর্ডের সহায়তায় দূতাবাস দিয়ে পরিচালিত হয়।
- রিক্রুটিং এজেন্সির এ ক্ষেত্রে দায়বদ্ধতা আছে, যারা তাদের বিদেশে পাঠিয়েছে।

ধাপ ৪	অভিবাসী কর্মীদের জন্য মধ্যপ্রাচ্য ও বাংলাদেশের প্রচলিত আইন	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের জানান, এই ধাপে আমরা অভিবাসী কর্মীদের জন্য মধ্যপ্রাচ্য ও বাংলাদেশের প্রচলিত আইনে কি বলা আছে সে বিষয়ে আলোচনা করবো।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে অভিবাসী কর্মীদের জন্য মধ্যপ্রাচ্য এবং বাংলাদেশের প্রচলিত আইনগুলো তুলে ধরুন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন।
  - শ্রম আইন অনুযায়ী কোনো অভিবাসী কর্মীকে জোরপূর্বক বা হুমকির মুখে কাজ করানো যাবে না।
  - মধ্যপ্রাচ্যে কোন কোন পেশায় শ্রমিকদের জন্য সাপ্তাহিক/বাৎসরিক ছুটি থাকলেও গৃহকর্মী হিসেবে বাসা-বাড়িতে কাজ করেন যারা, তাদের জন্য এটি প্রযোজ্য নয়।
  - সময়মতো এবং পরিপূর্ণ খাবার, বেতন এবং থাকার যথাযথ ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।
  - শ্রম আইন অনুযায়ী কর্মস্থল হতে হবে ধুলাবালি এবং ধোঁয়া মুক্ত।
  - কোনো দুর্ঘটনা ঘটলে নিয়োগকারী চিকিৎসার খরচ এবং ক্ষতিপূরণ দিতে বাধ্য থাকবে।
  - বিশুদ্ধ খাবার পানির ব্যবস্থা থাকবে।
  - প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা থাকবে।
  - মহিলাদের জন্য আলাদা স্যানিটেশনের ব্যবস্থা থাকবে।
  - কোনো অভিবাসী মৌখিক, শারীরিক বা যৌন হয়রানির সম্মুখীন হলে প্রচলিত আইন অনুযায়ী কর্মী তিনবার নির্যাতনকারী নিয়োগকারী পরিবর্তন করতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - একজন অভিবাসী কর্মীর দায়িত্ব কী?
  - শোভন কাজ-এর চুক্তি অনুযায়ী যে-সকল অধিকারের কথা বলা আছে, এমন যেকোনো ৫টি বিষয় বলুন।
  - চুক্তিপত্র অনুযায়ী একজন কর্মীর কী কী দায়িত্বের উল্লেখ থাকে?
  - চুক্তিপত্র অনুযায়ী নিয়োগকর্তার কী কী দায়িত্বের কথা উল্লেখ আছে?
  - অধিকার ভঙ্গ হলে করণীয় কী কী?
  - অভিবাসী কর্মীদের জন্য মধ্যপ্রাচ্য ও বাংলাদেশর প্রচলিত আইনে কী কী বলা আছে?

অধিবেশন ৩০ : মধ্যপ্রাচ্যে বাংলাদেশ মিশনে অবস্থিত শ্রম উইংয়ের সেবাসমূহ

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা মধ্যপ্রাচ্যে অবস্থিত শ্রম উইং সম্পর্কে ধারণা পাবে ও এর সেবাগুলো সম্পর্কে বলতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. শ্রম উইং কী? শ্রম উইং কাদের জন্য? ২. মধ্যপ্রাচ্যে কোথায় কোথায় শ্রম উইং আছে? ৩. শ্রম উইং কী কী সেবা দিয়ে থাকে? ৪. মধ্যপ্রাচ্যে শ্রম উইং-এর সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি।

ধাপ ১ | শ্রম উইং কী? শ্রম উইং কাদের জন্য? | ২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, শ্রম উইং কী? উত্তর শুনুন।
- বলুন, বিভিন্ন দেশে অবস্থিত বাংলাদেশী মিশনের অধীনে শ্রম উইং কাজ করে থাকে।
- অংশগ্রহণকারীদের জানান, বর্তমানে বাংলাদেশ থেকে যে-সকল দেশে বাংলাদেশী অভিবাসী কর্মী আছে এমন ২৭টি দেশে ২৯টি শ্রম কল্যাণ উইং রয়েছে। আরো বলুন–

শ্রম কল্যাণ উইং মূলত প্রবাসী ও অভিবাসী বাংলাদেশী কর্মীদের সার্বিক কল্যাণ সাধন ও বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য স্থাপিত হয়েছে।

ধাপ ২ | মধ্যপ্রাচ্যে কোথায় কোথায় শ্রম উইং আছে? | ৩০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে যেহেতু বাংলাদেশ থেকে অধিক সংখ্যক অভিবাসী কর্মী মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে যায়, তাই সেখানে সবচেয়ে অধিক শ্রম উইং-এর প্রবাসী সেবা কেন্দ্র রয়েছে। উদাহরণ হিসাবে বলুন, সৌদি আরবে বাংলাদেশ দূতাবাসের তত্ত্বাবধানে ১৮টি শহরে ২১টি প্রবাসী সেবা কেন্দ্র রয়েছে। (কারিক্যুলামের সহায়তায় শহরের নামগুলো উল্লেখ করা যেতে পারে)।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান, মধ্যপ্রাচ্যের কোন কোন দেশে শ্রম উইং রয়েছে। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)
- অংশগ্রহণকারীদের জানান, এসব শ্রম উইং রবিবার থেকে বৃহস্পতিবার সকাল ৮টা থেকে বিকাল ৩টা পর্যন্ত খোলা থাকে। তবে দেশ-ভেদে সরকারি ছুটির দিনে বন্ধ থাকে।

ধাপ ৩	শ্রম উইং কী কী সেবা দিয়ে থাকে?	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, শ্রম উইং সাধারণত কী কী সেবা প্রদান করে থাকে? উত্তর শুনুন।
- বলুন, শ্রম উইং সাধারণত কর্মীদের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে পরামর্শ ও বিরোধ নিষ্পত্তি, মৃত প্রবাসী কর্মীর মৃতদেহ ওই দেশে দাফন অথবা দেশে পাঠানোর ব্যবস্থা করা ইত্যাদি।
- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো উপস্থাপনের মাধ্যমে শ্রম উইং কর্তৃক প্রদানকৃত সকল সেবা উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - চাকরি চুক্তিপত্র পরীক্ষণ।
  - কর্মীদের বিভিন্ন প্রকার (যেমন : বেতন, আবাসন, ছুটি, ওয়ার্ক পারমিট, ইকামা ইত্যাদি) সমস্যার সমাধানকল্পে পরামর্শ প্রদান ও বিরোধ নিষ্পত্তি করণ।
  - বিভিন্ন প্রকার সমস্যার সমাধানকল্পে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের কাছে (যেমন : বাংলাদেশে মন্ত্রণালয়, বিএমইটি, ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড, পুলিশ বিভাগ, সৌদী আরবে শরীয়া কোর্ট, শ্রম আদালত, পুলিশ ডিপার্টমেন্ট ইত্যাদি) আবেদন অগ্রায়ণ ও বিরোধ নিষ্পত্তিতে সহায়তা প্রদান।
  - মৃত প্রবাসী কর্মীর মৃতদেহ স্থানীয়ভাবে দাফন অথবা দেশে প্রেরণের ব্যবস্থা করা।
  - মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণ ও বকেয়া পাওনাদি আদায় এবং দেশে প্রেরণের ব্যবস্থা করা।
  - অসুস্থ প্রবাসী কর্মীকে দেশে প্রেরণের যাবতীয় ব্যবস্থা করা।
  - আটকে পড়া অভিবাসী কর্মীকে দেশে প্রেরণের যাবতীয় ব্যবস্থা করা।
  - অনিয়মিত অভিবাসী কর্মীকে দেশে প্রেরণের জন্য আউটপাস প্রদান।
  - নিয়োগকর্তা কোম্পানি পরিদর্শনের মাধ্যমে কর্মীদের আবাসন ও অন্যান্য বিষয় সরেজমিনে পর্যবেক্ষণ।
  - সমস্যাপীড়িত বাংলাদেশী প্রবাসী কর্মীদের জন্য আইনি সহায়তা প্রদান।
  - সমস্যাপীড়িত বাংলাদেশী কর্মীদের জন্য শ্রম আদালত ও শরীয়াহ আদালতে আইন সহায়তা প্রদান।
  - নারী গৃহকর্মীদের খোঁজ নেওয়া ও তাদের সমস্যা সমাধানে বিশেষভাবে উদ্যোগ নেওয়া।
  - নারী গৃহকর্মীদের জন্য সেফ হোম পরিচালনা।
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

ধাপ ৪	মধ্যপ্রাচ্যে শ্রম উইং-এর সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের জানান, বিদেশে কোনো অভিবাসী যদি কোনো সমস্যায় পড়ে সেক্ষেত্রে শ্রম উইং-এর সহায়তা নিতে পারবে।
- আরো বলুন, এসব সেবা পেতে অভিবাসী নিজে অথবা দেশের অবস্থানরত তার আত্মীয়ের মাধ্যমেও নিতে পারবে। সেক্ষেত্রে অভিবাসী কর্মী অথবা তার আত্মীয় আবেদন করতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, সেবা চেয়ে আবেদন করার জন্য কী কী কাগজপত্র লাগতে পারে? উত্তর শুনুন এবং নিচে উল্লেখিত প্রয়োজনীয় কাগজপত্রের তালিকা উপস্থাপন করুন:
  - পূরণকৃত নির্ধারিত ফর্ম,
  - পাসপোর্ট সাইজ ছবি,

- মূল পাসপোর্টের ফটোকপি,
- মূল পাসপোর্ট,
- স্থানীয় পুলিশ ক্লিয়ারেন্স পেপার,
- কোম্পানি কর্তৃক সেলারি ক্লিয়ারেন্স পেপার,
- নির্দিষ্ট অঙ্কের ফি।

- আরো বলুন, এজন্যই সকল প্রয়োজনীয় কাগজের একসেট ফটোকপি নিজের সাথে এবং অন্য আর এককপি বাড়িতে রেখে আসতে হয়।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, অভিযোগপত্র সরাসরি অথবা ই-মেইল দাখিল করতে পারবেন। ফোন অথবা হটলাইনে যোগাযোগ করতে পারবেন।
- সবশেষে বলুন যে সকল অভিবাসী কর্মী, বিশেষ করে নারী অভিবাসী কর্মীদের নিরাপত্তাজনিত কারণে কর্মীদের অবশ্যই কর্মস্থল সম্পর্কে আগে থেকেই দূতাবাসকে অবহিত করা এবং সমস্যায় পড়ার সাথে সাথে যোগাযোগ করা।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন –
  - শ্রম উইং কাদের জন্য এবং কী কাজ করে?
  - মধ্যপ্রাচ্যে যেকোনো ২টি দেশ যেখানে শ্রম উইং আছে, তার নাম বলুন?
  - শ্রম উইং-এর সেবাগুলো কী কী? যেকোনো ৫টি সেবার কথা বলুন।
  - শ্রম উইং-এ কারা অভিযোগ করতে পারবে?
  - শ্রম উইং-এ যোগাযোগ বা অভিযোগ করার জন্য কোন কোন মাধ্যম ব্যবহার করা যায়?
  - অভিযোগ করার জন্য প্রয়োজনীয় কী কী কাগজপত্র লাগে?

অধিবেশন ৩১ : বিদেশে দূতাবাসের সহায়তা প্রাপ্তিতে করণীয়

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা বিদেশে বাংলাদেশী দূতাবাসের সহায়তাগুলো ও প্রাপ্তিতে করণীয় বিষয়ে ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট/পোস্টার প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. কখন দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করতে হবে ২. দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের সাধারণ নিয়মাবলি ৩. বিপদগ্রস্ত হলে বিশেষ উপায়ে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের কৌশল ৪. সেইফ হোম সম্পর্কে ধারণা।

ধাপ ১	কখন দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করতে হবে	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানান এবং অধিবেশনের নাম ও উদ্দেশ্য সবাইকে জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বিদেশে কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের সমস্যার তৈরি হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে সহায়তার জন্য মধ্যপ্রাচ্যের প্রায় সকল দেশে বাংলাদেশের দূতাবাস কাজ করে।
- আরও বলুন, বিদেশে পৌঁছানোর পর অভিবাসীর অবশ্যই নিয়োগকর্তার ঠিকানা ও ফোন নম্বর দূতাবাসে জানিয়ে রাখা ভালো, যাতে প্রয়োজনের সময় দ্রুত দূতাবাসের সহায়তা পাওয়া যায় এবং দূতাবাস যথাসময়ে কর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে পারে।
- বলুন, এ ক্ষেত্রে দূতাবাসের কনস্যুলার সেবা পেতে, যেমন: পাসপোর্ট নবায়ন, কাগজপত্র সত্যায়ন, জন্ম নিবন্ধন, বিবাহ রেজিস্ট্রির জন্য দূতাবাসের কনস্যুলার শাখায় যোগাযোগ করতে হবে।
- কখন সহায়তার জন্য দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করতে হবে, সে-বিষয়ে নিচের বর্ণিত পয়েন্টগুলো আলোচনা করুন। (সহায়ক চাইলে পোস্টার বা পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইড বানিয়ে নিতে পারেন):
  - যখন আপনার কাগজপত্র তার মেয়াদ অতিক্রম করছে বলে মনে করেন;
  - যখন আপনি বড় কোনো বিপদে পড়বেন;
  - যখন আপনার মালিকের সাথে সমঝোতায় পৌঁছাতে পারবেন না;
  - আপনি যদি নির্যাতন বা যৌন নির্যাতনের শিকার হন;
  - আপনি যদি দেশে যোগাযোগ না করতে পারেন;
  - আপনার জন্য যদি কর্মস্থল ত্যাগ করা অত্যন্ত জরুরি হয়ে পড়ে;
  - নারী কর্মীদের ক্ষেত্রে সেফ হোমে থাকার প্রয়োজন হলে।

- পয়েন্টগুলো বিস্তারিত আলোচনার পাশাপাশি অংশগ্রহণকীরদের কাছে জানতে চান যে এ বিষয়ে তাদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা? থাকলে আলোচনা করুন, না থাকলে পরের সেশনে চলে যান।

ধাপ ২	দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের সাধারণ নিয়মাবলী	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বিদেশে বিপদে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করার বিষয়ে কয়েকটি নিয়ম আছে। এই নিয়মগুলো যারা বিদেশে যাবেন, তাদের জেনে যাওয়া উচিৎ।
- সহায়কের তথ্য অনুসারে নিয়মগুলো তুলে ধরুন। চাইলে পোস্টার পেপার অথবা পাওয়ার পয়েন্ট স্লাউড তৈরি করে নিতে পারেন। নিয়মাবলিগুলো হলো:
  - নির্ধারিত ফরম পূরণ করতে হবে;
  - পাসপোর্ট সাইজের ছবি দিতে হবে;
  - মূল পাসপোর্টের ফটোকপি (ভিসার পৃষ্ঠাসহ পাসপোর্টের ১-৮ পৃষ্ঠা) দিতে হবে;
  - মূল পাসপোর্ট দিতে হবে;
  - স্থানীয় পুলিশ ক্লিয়ারেন্স পেপার দিতে হবে;
  - কোম্পানি কর্তৃক সেলারি ক্লিয়ারেন্স পেপার দিতে হবে;
  - নির্দিষ্ট অংকের ফি দিতে হবে।
- বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনা করুন এবং এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং পরবর্তী সেশনে চলে যান।

ধাপ ৩	বিপদগ্রস্ত হলে বিশেষ উপায়ে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের কৌশল	৪০ মিনিট

- এই ধাপে এসে বলুন যে প্রবাসে গৃহকর্ম কাজে নারীদের যেহেতু বাড়ির ভেতরে থেকে কাজ করতে হয়, সেক্ষেত্রে বিপদগ্রস্ত হলে তাদের বিশেষ উপায়ে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের কৌশল অবলম্বন করতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, তারা দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের জন্য নিয়মাবলি বিষয়ে জানে কিনা? তাদের উত্তরগুলো শুনুন। সহায়ক গাইড অনুসারে নিচের তথ্যগুলো আলোচনা করুন এবং সেগুলোর সাথে তাদের উত্তরগুলো মিলিয়ে নিতে বলুন।
  - আগে থেকে দূতাবাসের ফোন নম্বর (হটলাইন নম্বরসহ) ও ঠিকানা সংগ্রহে রাখতে হবে;
  - আগে থেকে কোনো বাংলাদেশী কর্মীর ফোন নম্বর ও ঠিকানা সংগ্রহে রাখতে হবে;
  - স্থানীয় পুলিশ ও জরুরি নম্বর (যেমন: বাংলাদেশে '৯৯৯') সংগ্রহে রাখতে হবে;
  - জরুরি সময় যাতে ফোন করা যায়, সে সুযোগ করে রাখতে হবে;
  - বাসা থেকে কখন বের হওয়া যায়, সে-বিষয়ে আগে থেকে ঠিক করে রাখতে হবে;
  - বাসা থেকে বের হয়ে সোজা পুলিশের কাছে অথবা দূতাবাসে যাওয়ার জন্য সহায়তা চাইতে হবে।

ধাপ ৪	সেইফ হোম সম্পর্কে ধারণা।	২০ মিনিট

- বলুন, প্রবাসে কর্মরত নারী কর্মীরা বিভিন্ন সময় নিয়োগকর্তা কর্তৃক নানা ধরনের নির্যাতন, হয়রানি অথবা নিরাপত্তাজনিত সমস্যায় পড়েন।
- বলুন, এ সকল বিপদগ্রস্ত নারী কর্মীদের নিরাপদ আশ্রয়ের জন্য সংশ্লিষ্ট দেশে সেইফ হোম স্থাপন করা হয়েছে। কল্যাণ বোর্ডের অর্থায়নে প্রতিষ্ঠিত এ সকল সেইফ হোম বাংলাদেশ মিশনগুলোর তত্ত্বাবধানে পরিচালনা করা হয়।
- সেইফ হোমে আশ্রয়গ্রহণকারী নারী কর্মীদের খাবার, চিকিৎসাসহ অন্যান্য সকল ধরনের সহায়তা করা হয়।
- বর্তমানে সৌদি আরবের রিয়াদে একটি, জেদ্দায় দুটি, ওমান ও লেবাননে একটি করে সেইফ হোম রয়েছে। এ সেইফ হোমগুলো ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডের অর্থায়ন ও তত্ত্বাবধানে পরিচালিত হচ্ছে।
- আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের আরো কিছু জানার আছে কিনা সে বিষয়ে জানতে চান। কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করার ২টি বিষয় বলুন।
  - দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের ২টি নিয়ম বলুন।
  - বিপদগ্রস্ত হলে দূতাবাসের সাথে যোগাযোগের ২টি কৌশল বলুন এবং সেইফ হোম সম্পর্কে ধারণা সংক্ষেপে বলুন।

অধিবেশন ৩২ : প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি ও ডিইএমও বিভিন্ন সেবা প্রাপ্তিতে করণীয়

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি ও ডিইএমও-এর সেবা সম্পর্কে জানবে ও সহায়তা পাওয়ার উপায় সম্পর্কে বলতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন ও আলোচনা, পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	ভিডিও লিংক, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় সম্পর্কে ধারণা ও এর ভূমিকা ২. নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য বিএমইটি ও ডিইএমও-এর দায়িত্ব ও কর্তব্য ৩. বিএমইটি ও ডিইএমও-তে কখন কীভাবে যোগাযোগ করা যাবে? ৪. অভিযোগ কীভাবে করা যায়? কীভাবে সহযোগিতা পাওয়া যায়?

ধাপ ১ | প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় সম্পর্কে ধারণা ও এর ভূমিকা | ২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বৈদেশিক কর্মসংস্থান বাংলাদেশের আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপটে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিদেশে কর্মসংস্থান শুধু দেশের বেকারত্ব হ্রাসই করে না, একই সাথে বিদেশে কর্মরত প্রবাসীদের প্রেরণ করা রেমিটেন্স দেশের অর্থনীতির চাকাকে সচল রাখছে।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, অভিবাসীদের কল্যাণে ও সহায়তার জন্য কি কোনো মন্ত্রণালয় রয়েছে? থাকলে নাম কী ও কোথায় অফিস?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের ছবি প্রদর্শন করুন এবং অফিসের ঠিকানা বলুন।
- আরো বলুন, ২০০১ সালের ২০ ডিসেম্বর এই মন্ত্রণালয় যাত্রা শুরু করে। এই মন্ত্রণালয়ের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কারিক্যুলামের সাহায্যে বলুন।
- এ পর্যায়ে প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের বিভিন্ন কার্যক্রম উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। (সহায়ক নোটে সহায়তা নিন এবং স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)

ধাপ ২ | নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য বিএমইটি ও ডিইএমও-এর দায়িত্ব ও কর্তব্য | ৩০ মিনিট

- এই ধাপ আলোচনার শুরুতে বিএমইটি ও ডিইএমও সম্পর্কে ধারণা প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, বিএমইটি নাম তারা শুনেছে কিনা এবং এর কাজ সম্পর্কে জানে কিনা?

- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং তাদের সাথে মিলিয়ে বলুন, বৈদেশিক কর্মসংস্থানে অভিবাসী কর্মী নিয়োগ ও প্রেরণের লক্ষ্যে জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো প্রতিষ্ঠিত হয়। বিএমইটি বর্তমানে প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অধীনে অভিবাসন ও বৈদেশিক কর্মসংস্থানে নিয়োগ প্রক্রিয়া তত্ত্বাবধান, অভিবাসী কর্মীদের অধিকার সংরক্ষণ ও দক্ষতা, প্রশিক্ষণ প্রদান প্রভৃতি বিভিন্ন পরিকল্পনা ও বাস্তবায়ন করে।
- এ পর্যায়ে জানতে চান, ডিইএমও বা জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস-এর নাম অংশগ্রহণকারীরা শুনেছে কিনা। তাদের উত্তর শুনুন।
- আরো প্রশ্ন করুন, ডিইএমও কী কী কাজ করে থাকে? উত্তর শুনুন।
- এ পর্যায়ে বিএমইটি ও ডিইএমও-এর কার্যক্রম এবং নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য তাদের দায়িত্ব ও কর্তব্য বিস্তারিত আলোচনা করুন। (সহায়ক নোটে সহায়তা নিন এবং স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)।

ধাপ ৩	বিএমইটি ও ডিইএমও-তে কখন কীভাবে যোগাযোগ করা যাবে?	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, তাদের মধ্যে কেউ কখনো বিএমইটি অথবা ডিইএমও-তে গিয়েছেন কিনা? কেউ গিয়ে থাকলে তার অভিজ্ঞতা শোনা যেতে পারে।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, একজন অভিবাসী ও তার পরিবারের সদস্যরা যেকোনো কর্মদিবসে অভিবাসন সংক্রান্ত সেবা পেতে বিএমইটি ও ডিইএমও-তে যেতে পারেন।
- আরো বলুন, অভিবাসী কর্মী তাঁর সাথে হওয়া প্রতারণা, চুক্তি লঙ্ঘন, চুক্তির রদবদল, বেতন অনিয়মিত বা না দেওয়া, কাজের সময় ঠিক না রাখা, রিক্রুটিং এজেন্সি টাকা নেওয়ার পরও বিদেশে না পাঠানো, নিয়োগ প্রক্রিয়ায় অস্বচ্ছলতা ইত্যাদি বিষয়ে বিএমইটি ও ডিইএমও-তে অভিযোগ করতে পারবে। অভিযোগ সরাসরি বা অনলাইনে করতে পারবে।
- এছাড়াও বিএমইটির হেল্পলাইন নাম্বারে কল করে প্রয়োজনীয় সেবা নিতে পারবে।

হেল্পলাইন নাম্বার: বিএমইটি- ০২৪৯৩৫৭৯৭২

ধাপ ৪	অভিযোগ কীভাবে করা যায়? কীভাবে সহযোগিতা পাওয়া যায়?	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, বিএমইটি ও ডিইএমও-তে অভিযোগ কীভাবে করতে হয়? উত্তর শুনুন এবং বলুন, একজন অভিবাসী কর্মী সরাসরি অথবা তার পরিবারের কোনো সদস্যের মাধ্যমে অভিযোগ দায়ের করতে পারে। বিএমইটি ও ডিইএমও-তে সাধারণত দুটি পদ্ধতিতে অভিযোগ করা যায়।
- এবার জানতে চান, অভিযোগ করতে কী কী কাগজপত্র লাগে এবং কী কী করতে হয়? উত্তর শুনুন।
- এ পর্যায়ে সরাসরি অভিযোগ করার পদ্ধতি ও প্রয়োজনী কাগজপত্র এবং অনলাইনে অভিযোগ করার পদ্ধতি উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। নিচে উল্লেখ করা হলো:

সরাসরি অভিযোগ করার জন্য প্রয়োজনীয় যে-সকল কাগজপত্র লাগবে তা হলো:

- আবেদন ফরমের কপি/সাদা কাগজে লিখিত দরখাস্ত;
- পাসপোর্টের কপি;
- ভিসা/এনওসি/স্মার্ট কার্ডের কপি;
- এছাড়াও যেকোনো নথি/প্রমাণপত্র, যা অভিযোগ প্রমাণ করতে পারে (যেমন : অর্থ প্রদানের রশিদ, চুক্তিপত্র, ছবি ইত্যাদি)

অনলাইনে অভিযোগ করার পদ্ধতি:

- http://stage-ilopublic.dnet.org.bd/ComplaineForm- এই লিঙ্কের মাধ্যমে অনলাইনে অভিযোগ দায়ের করতে হবে।

- আরো বলুন, অভিযোগ দাখিল, নিষ্পত্তি, ক্ষতিপূরণ আদায় ও ন্যায়বিচার নিশ্চিত করার বিভিন্ন উপায় আছে যা অভিবাসীদের অধিকার আদায়ে কাজ করে। অভিবাসনের সাথে জড়িত বিভিন্ন সরকারি সংস্থা তাদের নিজস্ব প্রক্রিয়া ব্যবহার করে অভিবাসীদের বিভিন্ন অভিযোগের নিষ্পত্তি করে থাকে।
- সবশেষে অংশগ্রহণকারীদের জানান, বিএমইটি ও ডিইএমও ছাড়াও নিম্নোক্ত প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে অনলাইনে অভিযোগ করা যায়:
  - শ্রম কল্যাণ শাখায় (লেবার ওয়েলফেয়ার উইং), যদি অভিবাসী বিদেশে অবস্থান করে;
  - ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড;
  - বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপ্লমেন্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল);
  - ফৌজদারি আদালত।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়-এর সেবাগুলো কী কী?
  - বিএমইটি ও ডিইএমও কী কী সেবা প্রদান করে থাকে?
  - বিএমইটি ও ডিইএমও-তে কোন কোন পদ্ধতিতে অভিযোগ করা যায়?
  - বিএমইটি ও ডিইএমও ছাড়া অন্য কোন কোন প্রতিষ্ঠানে অভিযোগ করা যায়?

অধিবেশন ৩৩ : ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবাসমূহ এবং প্রাপ্তিতে করণীয়

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবা সম্পর্কে জানবে ও সহায়তা পাওয়ার উপায় সম্পর্কে বলতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন, পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, ছোট দলে আলোচনা, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	ভিডিও লিঙ্ক, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড অভিবাসী ও তার পরিবারকে কী কী সেবা দিয়ে থাকে? ২. ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবা প্রাপ্তির নিয়মাবলি

ধাপ ১	ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড অভিবাসী ও তার পরিবারকে কী কী সেবা দিয়ে থাকে?	৬০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এখন আমরা দুটি ভিডিও দেখবো। (http://www.probashi.gov.bd -ভিডিও গ্যালারি, প্রবাসী ও তার পরিবারের কল্যাণে ওয়েজ আর্নার্স বোর্ড, প্রবাসে এবং দেশে সকল রেমিটেন্স যোদ্ধাদের পাশে)
- ভিডিও ২টি প্রদর্শনী শেষে অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি জানতে চান।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডের নাম তারা আগে শুনেছে কিনা? কেউ শুনে থাকলে তার বক্তব্য শুনুন এবং বলুন যে অভিবাসী শ্রমিকের কল্যাণ সংক্রান্ত সেবা নিশ্চিত ও বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে বাংলাদেশ সরকার ১৯৯০ সালে 'ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড' চালু করা হয়।
- আরো জানতে চান, ভিডিওতে আমরা কী দেখলাম?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং ফ্লিপপোস্টার অথবা বোর্ডে লিখুন।
- ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড অভিবাসী ও তার পরিবারকে কী কী সেবা প্রদান করে, তা উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।
- আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।

ধাপ ২	ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড-এর সেবা প্রাপ্তির নিয়মাবলি	৬০ মিনিট

- এই ধাপ আলোচনায় অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন। ৪টি দলকে নিম্নোক্ত ৪টি বিষয় ও আবেদন ফরম সরবরাহ করুন।

  ১ম দল: অভিবাসী কর্মীর সন্তানদের জন্য শিক্ষাবৃত্তি– প্রবাসী কোটায় ভর্তির জন্য

  ২য় দল: অভিবাসী কর্মীর প্রতিবন্ধী সন্তানের জন্য– প্রতিবন্ধী ভাতার জন্য

  ৩য় দল: মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণের জন্য প্রয়োজনীয় নথি/কাগজপত্র

  ৪র্থ দল: অসুস্থতার জন্য আর্থিক সহায়তার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় নথি/কাগজপত্র
- আলোচনা ও ফরমটি বোঝার জন্য সময় দিন।
- আলোচনা শেষে প্রতিটি দলকে তাদের আলোচনা ও মতামত উপস্থাপন করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের উপস্থাপনা শেষে স্লাইডের মাধ্যমে ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডে-এর সেবা প্রাপ্তির নিয়মাবলি উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড কী কী সেবা প্রদান করে থাকে?
  - প্রবাসবন্ধু কল সেন্টার কী এবং এর নাম্বার কয়টি?
  - ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড থেকে শিক্ষাবৃত্তি পেতে কী কী কাগজপত্র লাগে?
  - মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণের জন্য এবং অসুস্থতার জন্য আর্থিক সহায়তার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় নথি/কাগজপত্র কী কী লাগে?
  - অভিবাসী কর্মীর প্রতিবন্ধী সন্তানের জন্য প্রতিবন্ধী ভাতার জন্য কীভাবে আবেদন করতে হয়?

অধিবেশন ৩৪ : প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কর্তৃক প্রদেয় ঋণ ও অন্যান্য সহায়তা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কর্তৃক প্রদেয় ঋণ ও সহায়তা সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন, পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, ছোট দলে আলোচনা, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	ভিডিও লিংক, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক-এর সেবাগুলো কী কী? ২. প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক কী কী ধরনের ঋণ দিয়ে থাকে? কীভাবে এবং কী প্রয়োজনে ঋণ পাওয়া যায়? ৩. বাংলাদেশের অন্যান্য কোন কোন ব্যাংক নারী অভিবাসীদের সহায়তা দিয়ে থাকে? ৪. দেশে ফেরার পর প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কী সহায়তা দিতে পারে?

ধাপ ১ | প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক-এর সেবাগুলো কী কী? | ৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, তারা 'প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকে'র নাম শুনেছে কিনা? উত্তর শুনুন।
- বলুন, প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ২০১১ সালে ২০ এপ্রিল যাত্রা শুরু করে এবং প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অধীনে অভিবাসী কর্মীদের আর্থিক সেবা দিয়ে থাকে। এর উদ্দেশ্য হলো আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহারের মাধ্যমে কম খরচে নিরাপদে ও দ্রুততার সাথে বিদেশ থেকে রেমিটেন্স প্রেরণে সহায়তা এবং বিদেশগামী ও বিদেশ ফেরত অভিবাসী কর্মীদের সহজ শর্তে স্বল্পসময়ে ঋণ প্রদান করা।
- এ পর্যায়ে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকের বিভিন্ন সেবাগুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন:
  - কম খরচে নিরাপদে ও দ্রুততার সাথে বিদেশ থেকে রেমিটেন্স প্রেরণে সহায়তা;
  - বিদেশগামী ও বিদেশ ফেরত অভিবাসী কর্মীদের সহজ শর্তে স্বল্পসময়ে ঋণ প্রদান করা;
  - পাশাপাশি বিভিন্ন ধরনের সঞ্চয়ী স্কীম রয়েছে। যেমন বঙ্গবন্ধু সঞ্চয়ী স্কীম, বঙ্গবন্ধু ডাবল বেনিফিট স্কীম, বঙ্গবন্ধু শিক্ষা সঞ্চয়ী স্কীম ও বিবাহ সঞ্চয়ী স্কীম।

ধাপ ২ | প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক কী কী ধরনের ঋণ দিয়ে থাকে? কীভাবে এবং কী প্রয়োজনে ঋণ পাওয়া যায়? | ৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীর কাছে জানতে চান, প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক কী কী কারণে ঋণ প্রদান করে থাকে? উত্তর শুনুন।

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এখন আমরা ২ মিনিটের একটু বেশি সময়ের একটি ভিডিও দেখবো। (http://www.probashi.gov.bd -ভিডিও গ্যালারি, অভিবাসন ঋণ)।
- ভিডিও প্রদর্শন শেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন করুন, তারা ভিডিওটি দেখে কী জানতে পারলো? অংশগ্রহণকারীদের উত্তর ও মতামত শুনুন।
- এ পর্যায়ে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকের বিভিন্ন ঋণ সেবা এবং কীভাবে ও কী প্রয়োজনে ঋণ পাওয়া যায়, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)

ধাপ ৩	বাংলাদেশের অন্যান্য কোন কোন ব্যাংক নারী অভিবাসীদের সহায়তা দিয়ে থাকে?	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ছাড়াও অন্যান্য কোন কোন ব্যাংক নারী অভিবাসীদের ঋণ প্রদান করে থাকে?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং নারী অভিবাসীদের সহায়তা প্রদানকারী অন্যান্য ব্যাংক ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান বা এনজিও বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন এবং এজন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

ধাপ ৪	দেশে ফেরার পর প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ও অন্যান্য ব্যাংক কী সহায়তা দিতে পারে?	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক, অন্যান্য ব্যাংক ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান/এনজিও দেশে ফেরার পর কী কী সহায়তা দিয়ে থাকে?
- উত্তর শুনুন এবং বলুন, ফিরে আসার পর স্বাবলম্বী হওয়ার ইচ্ছায় কোনো ধরনের প্রকল্প শুরু করলে সেক্ষেত্রে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ওই ব্যক্তির ঋণের আবেদনের প্রেক্ষিতে সহজ শর্তে জামানতে বা জামানত ব্যতীত 'পুনর্বাসন ঋণ' এবং নারীদের জন্য 'নারী পুনর্বাসন ঋণ' প্রদান করে থাকে।
- অংশগ্রহণকারীদের সামনে ঋণের আবেদন ফরমে কী কী থাকে, তা উপস্থাপন ও ব্যাখ্যা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।)
- সবশেষে অন্যান্য ব্যাংক ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান বা এনজিও কী কী সহায়তা দিয়ে থাকে তা আলোচনা করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকের সেবাগুলো কী কী?
  - প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক কী কী ধরনের ঋণ দিয়ে থাকে?
  - অন্যান্য কোন কোন ব্যাংক ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান/এনজিও নারী অভিবাসীদের কী ধরনের আর্থিক সেবা প্রদান করে?
  - দেশে ফেরার পর প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক নারী অভিবাসীদের স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য কী কী ঋণ প্রদান করে থাকে?

অধিবেশন ৩৫ : বিভিন্ন এনজিও-র সহায়তা বিষয়ে ধারণা ও করণীয়

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন এনজিও-র সহায়তা বিষয়ে ধারণা ও করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	কেস স্টোরি উপস্থাপন ও মতামত গ্রহণ, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্নোত্তর
উপকরণ	স্টোরি, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. কোন কোন এনজিও নারী অভিবাসীদের সেবা দিয়ে থাকে? ২. এনজিওদের সেবাগুলো কী? ৩. বিদেশে সমস্যায় পড়লে এনজিওগুলো কীভাবে সহযোগিতা করতে পারে? ৪. দেশে ফেরার পর এনজিওগুলো কী কী সহায়তা দিয়ে থাকে? ৫. এনজিওদের সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি।

ধাপ ১ | কোন কোন এনজিও নারী অভিবাসীদের সেবা দিয়ে থাকে? | ২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের নাম ও সংক্ষেপে এই অধিবেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আগের অধিবেশনগুলোতে আমরা নারী অভিবাসনের ভালো-মন্দ বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচন করেছি। এই অধিবেশনে আমরা নারী অভিবাসনে এই ভালো-মন্দ দিকগুলোতে যারা সাহায্য করে, তাদের মধ্যে দেশীয় এনজিওদের ভুমিকা আলোচনা করবো। তার আগে একটি গল্প আপনাদের শোনাবো। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)
- গল্পটি পড়া শেষ হলে অংশগ্রহণকারীদের নিচের প্রশ্নগুলো করুন:
  - এনজিওদের বিষয়ে কে কী জানেন?
  - কয়েকটি এনজিও-র নাম বলুন।
  - নারী অভিবাসনে কোন কোন এনজিও সেবা দিয়ে থাকে?
- সকলকে প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন। তাদের উত্তরগুলো শুনুন এবং এর সাথে আরো তথ্য যুক্ত করে আলোচনা করুন।
- এবার কারিক্যুলাম থেকে এনজিওদের নামের তালিকা তুলে ধরুন (সহায়ক চাইলে পোস্টার বা পাওয়ার পয়েন্ট ব্যবহার করতে পারেন।)
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, তাদের জানা নামগুলোর সাথে এই তালিকা মিলিয়ে নিতে।
- বলুন, পরের ধাপে এনজিওগুলো নারী অভিবাসনের বিষয়ে কী কী সেবা দিয়ে থাকে, তা নিয়ে আলোচনা করা হবে।

ধাপ ২	এনজিওদের সেবাগুলো কী?	২০ মিনিট

- আগের ধাপের গল্পের রেশ ধরে আলোচনা শুরু করুন। প্রশ্ন করুন, গল্পে উল্লেখিত নারীকে দেশে ফেরত নিতে কে সহায়তা করেছিল?
- উত্তর শোনার পর বলুন যে এনজিওগুলো সাধারণ তৃণমূল পর্যায়ে সরকারের বিভিন্ন সেবাসংক্রান্ত তথ্য দিয়ে থাকে। পাশাপাশি এসকল সেবা প্রাপ্তিতে কী কী নথিপত্র ও প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে হবে, সে-বিষয়ে সহায়তা প্রদান করে থাকে।
- বলুন, এনজিওগুলো সাধারণত যে-সকল তথ্য দিয়ে থাকে, সেগুলো হলো (সহায়কের নোট থেকে তথ্য দিয়ে):
  - নিরাপদ অভিবাসন প্রক্রিয়া সংক্রান্ত তথ্য;
  - বিদেশে অবস্থানকালীন কোনো ধরনের সহায়তা, যেমন: বিদেশে চাকরি পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে সহায়তা;
  - নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিকে উদ্ধার ও দেশে ফেরত আনা;
  - প্রি-ডিসিশন পর্যায়ে সম্ভাব্য অভিবাসীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া;
  - স্কিল প্রশিক্ষণ দেওয়া। সরকারি প্রতিষ্ঠান বা টিটিসি ছাড়াও এনজিওগুলো স্কিল্ড প্রশিক্ষণ আয়োজন করে থাকে;
  - অভিবাসন নিয়ে নানা সচেতনতামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকে;
  - অভিবাসন ঋণ প্রদান করা;
  - প্রাক-গমন প্রশিক্ষণ প্রদান;
  - কমিউনিটি সালিশ;
  - আইনি সহায়তা প্রদান।
- উপরের বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনা করুন (কারিক্যুলাম দেখুন)। অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে সেগুলোর উত্তর দিয়ে ধাপটি শেষ করুন।

ধাপ ৩	বিদেশে সমস্যায় পড়লে এনজিওগুলো কীভাবে সহযোগিতা করতে পারে?	২০ মিনিট

- পুনরায় আগের ধাপের গল্পের বিষয় নিয়ে আলোচনা করুন এবং প্রশ্ন করুন, তারা কেউ জানে কিনা যে বিদেশে সমস্যায় পড়লে এনজিওগুলো কীভাবে সহযোগিতা করতে পারে?
- এ বিষয়ে তাদের উত্তরগুলো জেনে নিন। সেই সাথে কারিক্যুলাম থেকে তথ্য যুক্ত করে বলুন (সহায়ক পোস্টার বা পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইড তৈরি করে নিতে পারেন) যে–
  - সমস্যায় পড়লে অভিবাসী বিদেশ থেকে ফোনের মাধ্যমে অথবা পরিবারের সহায়তায় এনজিওগুলোর সাথে যোগাযোগ করতে পারে;
  - সমস্যার ধরন অনুযায়ী এনজিওগুলো অভিবাসন সংক্রান্ত সরকারের সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানে যোগাযোগ করে থাকে;
  - সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানের নিয়ম মেনে প্রয়োজনীয় কাগজপত্র ও সুনির্দিষ্ট আবেদনপত্র পূরণ করে জমা দিলে এনজিওগুলো অভিবাসী কর্মী অথবা তাঁর পরিবারকে সহায়তা করে থাকেন;
  - অনেক সময় এসকল এনজিও সরাসরি বিদেশে বাংলাদেশের দূতাবাস অথবা মিশনে যোগাযোগ করে থাকে এবং অভিবাসী কর্মীর সমস্যা সমাধান করে থাকে।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, তাদের এ-সংক্রান্ত কোনো কিছু জানার আছে কিনা? থাকলে উত্তর দিন এবং তাদের বুঝতে সহায়তা করুন।

ধাপ ৪	দেশে ফেরার পর এনজিওগুলো কী কী সহায়তা দিয়ে থাকে?	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, তারা দেশে ফেরার পর এনজিওগুলো কী কী সহায়তা দিয়ে থাকে সে বিষয়ে কিছু জানেন কিনা?
- এ বিষয়ে দেখা যাবে কিছুসংখ্যাক অংশগ্রহণকারীর ধারণা রয়েছে। তাদের অভিজ্ঞতা শুনুন।
- তাদের উত্তরগুলোর সাথে নিচের তথ্যগুলো দিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন :
  - বিমানবন্দরে জরুরি সহায়তা প্রদান;
  - অর্থনৈতিক পুনরেকত্রীকরণের জন্য উদ্যোক্তা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ, বিভিন্ন ট্রেডে প্রশিক্ষণ ইত্যাদি প্রদান করে থাকে;
  - মনো-সামাজিক সহায়তা দেওয়া;
  - সেইফ হোমে রাখা ও চিকিৎসা খরচ বহন করা;
  - অনেক এনজিও অভিবাসীদের কর্মসংস্থানের ব্যবস্থাও করে থাকে।
- উপরের এই তথ্যগুলো সহায়কের নোটের সাহায্যে আরো বিস্তারিত আলোচনা করুন এবং পরের ধাপে চলে যান।

ধাপ ৫	এনজিওদের সাথে যোগাযোগের পদ্ধতি।	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে বলুন, সহায়তার জন্য নিম্নলিখিত উপায়ে এনজিওদের সাথে যোগাযোগ করা যেতে পারে। সহায়ক চাইলে পোস্টার অথবা স্লাইড তৈরি করে নিতে পারেন।
  - এসকল এনজিওর সাথে সরাসরি গিয়ে অথবা ফোনের মাধ্যমেও যোগাযোগ করা যেতে পারে।
  - ইন্টারনেটে সার্চ করলে বিভিন্ন এনজিও, যারা অভিবাসীদের সহায়তায় কাজ করে, তাদের নাম ও যোগাযোগের ঠিকানা এবং হট লাইন নাম্বার পাওয়া যাবে।
  - দেশে আত্মীয়-স্বজনদের মাধ্যমে এসব এনজিওর সাথে যোগাযোগ করা যেতে পারে।
  - এলাকার চেয়ারম্যান অথবা ইউনিয়ন পরিষদ সদস্যের কাছে জেনে নেওয়া যেতে পারে যে কোন কোন এনজিও অভিবাসীদের সেবায় কাজ করে।
  - ডিইএমও অফিসের সহায়তায় এসব এনজিওর সাথে যোগাযোগে করা যেতে পারে।
- বলুন, এনজিওগুলোর ফোন নাম্বারগুলো সাধারণত ২৪ ঘণ্টাই খোলা থাকে এবং সেখানে দেশে অথবা বিদেশে থাকাকালীন অভিবাসন সংক্রান্ত যেকোনো তথ্য ও সহায়তার জন্য ফোন করা যায়। সহায়কের একটি ফ্লিপচার্টে এনওিদের সাথে যোগাযোগের নাম্বারগুলো লিখে দিতে পারেন। (সহায়কের নোট দেখুন।)
- এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তা আলোচনা করে ধাপটি শেষ করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - ৩টি নারী অভিবাসীদের সেবাদানকারী এনজিওর নাম বলুন?
  - এনজিওদের ৩টি সেবা বলুন?
  - বিদেশে সমস্যায় পড়লে এনজিওগুলো কীভাবে সহযোগিতা করতে পারে?
  - দেশে ফেরার পর এনজিওগুলো করে থাকে এমন ২টি সহায়তার নাম বলুন?
  - এনজিওদের সাথে যোগাযোগের ২টি পদ্ধতি বলুন।

অধিবেশন ৩৬ : বিদেশ থেকে রেমিটেন্স বা টাকা পাঠানো

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা সঠিকভাবে সঠিক পথে রেমিটেন্স পাঠানোর নিয়ম-কানুন ও তার সুবিধাগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও প্রদর্শন (প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় ভিডিও গ্যালারি), পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	ভিডিও লিংক, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. রেমিটেন্স নিয়ে দেশে-বিদেশে আইন-কানুন ২. সঠিক পথে দেশে রেমিটেন্স পাঠানোর উপায় ও সুবিধা ৩. ব্যাংকের মাধ্যমে রেমিটেন্স পাঠানোর ইতিবাচক দিক ৪. হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ পাঠানোর নেতিবাচক দিকগুলো

ধাপ ১ | রেমিটেন্স নিয়ে দেশে-বিদেশে আইন-কানুন | ৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, রেমিটেন্স বলতে কী বোঝায়? উত্তর শুনুন এবং বলুন:

সহজ করে বললে রেমিটেন্স-এর অর্থ হলো বিদেশ থেকে দেশে টাকা পাঠানো, যা সাধারণত প্রবাসে যারা কর্মরত আছেন তারা পাঠিয়ে থাকেন। অভিবাসী কর্মীরা প্রতিবছর লক্ষ কোটি টাকা দেশে পাঠিয়ে থাকেন।

- আরো বলুন, বিদেশ থেকে অভিবাসীরা সাধারণত সরকার অনুমোদিত প্রতিষ্ঠান অথবা হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠায়। সরকার অনুমোদিত প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে টাকা পাঠালে দেশ ও অভিবাসী দুজনেই লাভবান হয়।
- অন্যদিকে সরকার অনুমোদিত নয়, এমন প্রতিষ্ঠান বা ব্যক্তির মাধ্যমে টাকা পাঠানোর পদ্ধতি হুন্ডি নামে পরিচিত। যা মধ্যপ্রাচ্যে হাওয়াল নামে পরিচিত।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানো কি বৈধ নাকি অবৈধ? উত্তর শুনুন।
- বলুন, হুন্ডির মাধ্যমে যিনি টাকা পাঠান এবং যিনি টাকা গ্রহণ করেন, উভয়েই অবৈধ অর্থ পাচার এবং কর ফাঁকির দায়ে অভিযুক্ত হতে পারে।
- এ পর্যায়ে অবৈধ পথে টাকা বা অর্থ প্রেরণকারীর শাস্তি উপস্থাপন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন। নিম্নোক্ত বিষয়গুলো উল্লেখ্য করুন (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - কমপক্ষে ৪ বছর এবং সর্বোচ্চ ১২ বছর পর্যন্ত কারাদণ্ড।
  - অপরাধের সাথে সংশ্লিষ্ট সম্পত্তির দ্বিগুণ মূল্যের সমপরিমাণ বা ১০ লক্ষ টাকা পর্যন্ত অর্থদণ্ড।
  - মিথ্যা তথ্য জানালে অনধিক ৩ বছর বা অনূর্ধ্ব ৫০ হাজার টাকা জরিমানা বা উভয় দণ্ডে দণ্ডিত হবে।
  - যারা অবৈধভাবে টাকা পাঠায়, তারা 'মানি লন্ডারিং প্রতিরোধ আইন ২০১২' আইনে শাস্তি পাবে।

ধাপ ২	সঠিক পথে দেশে রেমিটেন্স পাঠানোর উপায় ও সুবিধা	৩০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, অভিবাসীরা সাধারণত কীভাবে রেমিটেন্স পাঠায়? উত্তর শুনুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে মিলিয়ে রেমিটেন্স পাঠানোর সঠিক ও বৈধ উপায়ে রেমিটেন্স পাঠানোর মাধ্যমেগুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন:
  - ব্যাংকের মাধ্যমে,
  - ইন্সট্যান্ট ক্যাশ,
  - মানি এক্সচেঞ্জের মাধ্যমে,
  - মোবাইলের মাধ্যমে।

ধাপ ৩	ব্যাংকের মাধ্যমে রেমিটেন্স পাঠানোর ইতিবাচক দিক	২৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের "বৈধ পথে রেমিটেন্স পাঠালে আপনার সুনাম বাড়বে, দেশে সমৃদ্ধি হবে" নামক ভিডিও দেখার জন্য আহ্বান করুন।
- ভিডিও প্রদর্শন শেষে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, আমরা কী কী দেখলাম। অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলোর সাথে মিলিয়ে সঠিক পথে দেশে ব্যাংকের মাধ্যমে রেমিটেন্স পাঠানোর ইতিবাচক দিকগুলো উপস্থাপন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন। নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করুন (স্লাইড বা হাতে লেখা পোষ্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - বৈধ টাকা বলে গণ্য হয় এবং টাকা খোওয়া যাওয়ার ভয় নেই।
  - এই টাকা আয়করের আওতামুক্ত।
  - ব্যাংক থেকে ২.৫% প্রণোদনা পাওয়া যায়।
  - রেমিটেন্সের বিপরীতে ব্যাংক থেকে ঋণ গ্রহণ করা যায়।
  - অবৈধ কাজে অসাধু ব্যক্তিরা টাকা ব্যবহার করতে পারে না।
  - একটি দেশের মাথাপিছু আয় এবং জিডিপির মান উন্নতি করে।

ধাপ ৪	হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ পাঠানোর নেতিবাচক দিকগুলো	২৫ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, এবার আমরা অবৈধ চ্যানেল অর্থাৎ হুন্ডির মাধ্যমে রেমিটেন্স পাঠানোর ঝুঁকি ও অপকারিতা নিয়ে আলোচনা করবো।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানোর নেতিবাচক দিকগুলো কী কী? উত্তর শুনুন এবং তাদের উত্তরের সাথে মিলিয়ে হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানোর নেতিবাচক দিকগুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করুন (স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টারষ্টার ব্যবহার করতে পারবেন):
  - টাকা মার যাওয়ার সম্ভাবনা আছে;
  - মার গেলে কাউকে বলাও যায় না এবং আইনের আশ্রয়ও নেওয়া যায় না;
  - অনেক ক্ষেত্রে টাকা পেতে অনেক দেরি হয় এবং অনেক ঘোরাঘুরি করতে হয়;

- এক্সচেঞ্জ রেট নিয়ে অনেক গোলমাল করে, ফলে সঠিক বিনিময় মূল্য পাওয়া যায় না;
- সবচেয়ে বড় ক্ষতি হলো দেশের অর্থনীতিকে পক্ষাঘাতগ্রস্ত করে ফেলে;
- রিজার্ভ বাড়ে না, ফলে ব্যবসা-বাণিজ্য ও আমদানি-রফতানি স্থবির হয়ে পড়ে।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - রেমিটেন্স বলতে কী বোঝায়?
  - হুন্ডি কী? এই পদ্ধতিতে টাকা পাঠানো কি বৈধ?
  - সঠিক নিয়মে টাকা পাঠানোর মাধ্যম কী কী?
  - ব্যাংকের মাধ্যমে টাকা পাঠানোর ইতিবাচক দিকগুলো কী কী?
  - হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানোর নেতিবাচক দিকগুলো কী কী?

অধিবেশন ৩৭ : ফাইন্যান্সিয়াল ম্যানেজমেন্ট ও বাজেটিং

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনা ও বাজেটিং-এর গুরুত্ব ও প্রক্রিয়া সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা, একক অনুশীলন (বাজেটিং ফরমেট অনুযায়ী)
উপকরণ	নমুনা বাজেট ফরমেট, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. অর্থনৈতিক-ব্যবস্থাপনা বলতে কী বোঝায়? ২. অভিবাসনের সাথে অর্থনৈতিক-ব্যবস্থাপনার সম্পর্ক কী? ৩. কীভাবে একটি বাজেটিং সহজেই করা যায়?

ধাপ ১ | অর্থনৈতিক-ব্যবস্থাপনা বলতে কী বোঝায়? | ৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- আলোচনার শুরুতেই অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনা বিষয়টি ব্যাখ্যা করুন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বিষয়টি অংশগ্রহণকারীদের ভালোভাবে বুঝতে সহায়তা করুন।
- আরো বলুন, অভিবাসীর কর্মীর অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনা হলো চুক্তি অনুযায়ী সম্ভাব্য আয় ও ব্যয় কত, তার ওপর নির্ভর করে কর্মী কত টাকা ব্যয় করবে এবং কত টাকা সঞ্চয় করবে– এ-সংক্রান্ত পরিকল্পনা করা।
- এ পর্যায়ে একজন অভিবাসীর অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনার ৩টি বিষয় (আয়, ব্যয়, সঞ্চয়) সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনুন।
  - আয়: চুক্তিপত্র অনুযায়ী আভিবাসী কর্মী কাজ থেকে বেতন হিসেবে অথবা বিনিয়োগের মাধ্যেমে যে অর্থ পান, তা-ই আয়।
  - ব্যয়: কোনো পণ্য বা পরিসেবার জন্য যে অর্থ পরিশোধ করা হয়, তা হলো ব্যয়। ব্যক্তিভেদে জীবনধারা, বসবাসের দেশ এবং পারিবারিক দায়বদ্ধতার ওপর নির্ভর করে ব্যয়ের পরিমাণে তারতম্য হয়।
  - সঞ্চয়: আয় থেকে ব্যয় বাদ দিয়ে যে টাকা হাতে থাকে, তা-ই সঞ্চয়।
- প্রতিটি বিষয় বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ২ | অভিবাসনের সাথে অর্থনৈতিক-ব্যবস্থাপনার সম্পর্ক কী? | ৩০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে আমরা পরিবার-পরিজন ছেড়ে বিদেশে যেতে যাই মূলত আর্থিক উন্নতির জন্য। আর্থিকভাবে স্বাবলম্বী হওয়ার জন্য। এজন্য অভিবাসনের সাথে অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনার সম্পর্ক খুবই নিবিড়ভাবে সম্পর্কযুক্ত। বিষয়টি বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ৩	কীভাবে একটি বাজেটিং সহজেই করা যায়?	৫০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে বাজেট কী এবং কেন গুরুত্বপূর্ণ, এ বিষয়টি ব্যাখ্যা করুন।
- এরপর একজন অভিবাসী কর্মীর বাজেট কী রকম হতে পারে, তা আলোচনা করুন।
- আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেককে একটি বাজেটের তৈরি ফরমেট প্রদান করুন এবং প্রত্যেককে নিজের জন্য একটি খসড়া বাজেট করতে বলুন।
- এজন্য প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করুন।
- খসড়া বাজেট করা শেষে অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি শুনুন। দুই-একজনের খসড়া বাজেট সকলের সামনে উপস্থাপন করুন।
- উপস্থাপনা শেষে অভিবাসী কর্মী তার ব্যয়ের বাজেট খাতা বা ডায়েরি কীভাবে বিশ্লেষণ করবে, সে বিষয়ে আলোচনা করুন।
- ব্যয়ের বাজেট খাতা বা ডায়েরি কেমন হবে, তা উপস্থাপন করার জন্য পোস্টার পেপারে লিখে বা স্লাইড ব্যবহার করতে পারেন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
- একজন অভিবাসী কর্মীর অর্থনৈতিক ব্যবস্থাপনা কাকে বলে?
- অভিবাসী কর্মী তার আয় থেকে কীভাবে এবং কোথায় সঞ্চয় করতে পারে?
- অভিবাসী কর্মী তার সঞ্চয় কোথায় কোথায় বিনিয়োগ করতে পারে?
- একজন অভিবাসীর আয়ের খাত কী কী হতে পারে?
- একজন অভিবাসীর ব্যয়ের খাত কী কী হতে পারে?

অধিবেশন ৩৮ : পরিবারের সাথে মিলে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা পরিবারের সাথে মিলে অর্থনৈতিক পরিকল্পনা করার বিষয়ে ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, দলীয় অনুশীলন, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় কেন পরিবারকে সম্পৃক্ত করতে হবে? ২. সবাই মিলে পরিকল্পনা করার প্রক্রিয়া কী? ৩. পরিবারকে সম্পৃক্ত করার সাথে ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার সম্পর্ক।

ধাপ ১ | অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় কেন পরিবারকে সম্পৃক্ত করতে হবে? | ৩০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আমরা অভিবাসন করছি নিজের এবং পরিবারের উন্নতির জন্য। একজন অভিবাসী বিদেশে তার আয়ের একটা বড় অংশ দেশে পরিবারের খরচের জন্য পাঠিয়ে থাকে। ভবিষ্যত উন্নতির জন্য কীভাবে আয়, ব্যয় ও সঞ্চয় করতে হবে– সে বিষয়ে শুধু অভিবাসী কর্মী একা কোনো কিছু করতে পারবে না, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সহযোগিতাও লাগবে।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, কী কী কারণে অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় পরিবারকে সাথে নিতে হবে?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং কোনো তথ্য বাদ গেলে স্লাইড প্রদর্শনের মাধ্যমে কারণগুলো উপস্থাপন ও ব্যাখ্যা করুন।

ধাপ ২ | সবাই মিলে পরিকল্পনা করার প্রক্রিয়া কী? | ৫০ মিনিট

- আলোচনার শুরুতে সবাই মিলে পরিকল্পনা করার প্রক্রিয়া কী হবে, তা ব্যাখ্যা করুন।
- এবার প্রশ্ন করুন, এই পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে কী কী বিষয় বিবেচনা করতে হবে? উত্তর শুনুন এবং কারিক্যুলাম থেকে বিবেচ্য বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের জানান, পারিবারিক অর্থ ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনাকে তিনভাগে করা যেতে পারে:

  ক) স্বল্প মেয়াদী, খ) মধ্য মেয়াদী, ও গ) দীর্ঘ মেয়াদী। বিস্তারিত আলোচনার জন্য কারিক্যুলাম অনুসরণ করুন।

ধাপ ৩	পরিবারকে সম্পৃক্ত করার সাথে ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার সম্পর্ক।	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, ভবিষ্যৎ পরিকল্পনার করার সময় পরিবারকে কেন সম্পৃক্ত করা প্রয়োজন?
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনুন। এরপর পুরো বিষয়টি বিস্তারিত ব্যাখ্যা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন এবং এই ধাপের আলোচনা শেষ করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিচের বিষয়গুলো পুনরালোচনার জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - অর্থনৈতিক পরিকল্পনায় পরিবারকে সম্পৃক্ত করার ৩টি কারণ বলুন।
  - পরিবারসহ সবাই মিলে পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে ৩টি বিবেচ্য বিষয় বলুন।
  - স্বল্প-মেয়াদী সঞ্চয় কী এবং কীভাবে করা যাবে?
  - মধ্য-মেয়াদী সঞ্চয় কী এবং কীভাবে করা যাবে?
  - দীর্ঘ-মেয়াদী সঞ্চয় কী এবং কীভাবে করা যাবে?

অধিবেশন ৩৯ : সঞ্চয় ও বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা, অভিবাসনের আয় দিয়ে সঞ্চয় সৃষ্টি এবং বিভিন্ন খাতে বিনিয়োগ করার পদ্ধতি নিয়ে ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, ছোট দলে আলোচনা ও উপস্থাপনা, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. সঞ্চয় কী? কেন অবশ্যই সঞ্চয় করতে হবে? ২. কীভাবে নিয়মিত সঞ্চয় করতে হবে? ৩. বিনিয়োগ কী? বিনিয়োগের বিভিন্ন ক্ষেত্র সম্পর্কে ধারণা। ৪. নিয়মিত সঞ্চয় এবং বিনিয়োগ-ব্যবস্থাপনা কীভাবে বিকল্প আয়ের পথ উন্মুক্ত করে?

ধাপ ১	সঞ্চয় কী? কেন অবশ্যই সঞ্চয় করতে হবে?	২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, সঞ্চয় বলতে কী বোঝায়? উত্তর শুনুন এবং বলুন,
- সঞ্চয় হচ্ছে আয়ের একটি অংশ, যা বর্তমানে ভোগ না করে ভবিষ্যতের জন্য জমা করে রাখা হয়।
- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, তারা সঞ্চয় করে কিনা এবং কেন?
- আরো প্রশ্ন করুন, কেন সঞ্চয় করতে হবে?
- এ পর্যায়ে প্রশ্ন করুন, সঞ্চয় বৃদ্ধির জন্য কী কী করা যেতে পারে? উত্তর শুনুন এবং নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বলুন :
  - খরচের আগে বাজেট করতে হবে
  - বাজে খরচ, যেমন: পান, বিড়ি-সিগারেট বাদ দিতে হবে
  - বিকল্প আয়ের ব্যবস্থা করতে হবে
  - প্রতিদিনই কিছু না কিছু জমানোর অভ্যাস করা
  - ভবিষ্যতে কোনো একটি সম্পদ করার ব্যাপারে মনোস্থির করা ইত্যাদি
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং আরো কিছু যুক্ত করার থাকলে যুক্ত করুন।

ধাপ ২	কীভাবে নিয়মিত সঞ্চয় করতে হবে?	৪০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, নিয়মিত সঞ্চয় কী? উত্তর শুনুন।
- নিচের বিষয়গুলো উপস্থাপনের মাধ্যমে নিয়মিত সঞ্চয় করার ক্ষেত্রে কী কী বিষয় খেয়াল রাখতে হবে, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন:
  - খরচের হিসাব রাখুন
  - বাজেটে 'সঞ্চয়' নামে একটা আলাদা ক্যাটাগরি তৈরি করা
  - খরচ কমানোর উপায় খোঁজা
  - সঞ্চয়ের লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারিত করা
  - সঠিক পলিসি বেছে নেওয়া
  - নিয়মিত সঞ্চয় বৃদ্ধি খবর রাখা
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের ছোট দলে ভাগ করে কীভাবে নিয়মিত সঞ্চয় করা যায়, সে বিষয়ে আলোচনা করতে বলুন।
- আলোচনা শেষে তাদের মতামত উপস্থাপন ও ব্যাখ্যা করতে বলুন।

ধাপ ৩	বিনিয়োগ কী? বিনিয়োগের বিভিন্ন ক্ষেত্র সম্পর্কে ধারণা।	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, বিনিয়োগ বলতে কী বোঝায়? উত্তর শুনুন এবং বলুন :
- বিনিয়োগ হলো সঞ্চিত অর্থ অন্য কোনো মাধ্যমে রেখে নতুন মূলধন তৈরি করা।
- অংশগ্রহণকারীদের জানান, একজন অভিবাসী বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য ব্যাংকের সঞ্চয় প্রকল্পে বিনিয়োগ করতে পারে।
- বিনিয়োগের বিভিন্ন ক্ষেত্র সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)

ধাপ ৪	নিয়মিত সঞ্চয় এবং বিনিয়োগ-ব্যবস্থাপনা কীভাবে বিকল্প আয়ের পথ উন্মুক্ত করে?	৩০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, নিয়মিত সঞ্চয় কীভাবে কোথায় বিনিয়োগ করলে নিয়মিত আয়ের পাশাপাশি বিকল্প আয়ের পথ তৈরি হবে?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং কোনো বিষয় যুক্ত করার থাকলে যুক্ত করুন।
- বিভিন্ন বিনিয়োগের মাধ্যম উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। নিম্নোক্ত বিষয়গুলো উল্লেখ করতে পারেন :
  - অভিবাসী শ্রমিকের সঞ্চয় স্টক এক্সচেঞ্জ-এ বিনিয়োগ করা যেতে পারে।
  - প্রবাসী কর্মীদের জন্য ০৫ (পাঁচ) বছর মেয়াদী ওয়েজ আর্নার্স ডেভলপম্যান্ট বন্ড আছে।
  - দেশে ফেরার পর ব্যাংকে জমানো টাকা কীভাবে ব্যয় করবেন, তা আগেভাগে চিন্তা করে রাখতে হবে।
  - দেশে ফেরার পর কমপক্ষে ২-৩ মাস পরে ব্যাংক থেকে টাকা তোলার সিদ্ধান্ত নিলে অর্জিত টাকা যথাযথভাবে কাজে লাগানো যায়।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - নিয়মিত সঞ্চয় কী এবং কীভাবে করা যায়?
  - সঞ্চয় বৃদ্ধির জন্য কী কী করা যেতে পারে?
  - বিনিয়োগ কী এবং একজন অভিবাসী কর্মী ব্যাংকের বিভিন্ন প্রকল্পে কীভাবে বিনিয়োগ করতে পারে?
  - বিনিয়োগের বিভিন্ন খাতগুলো কী কী?

অধিবেশন ৪০ : দেশে ফেরা ও ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা, চুক্তি অনুযায়ী কাজের মেয়াদ শেষে দেশে ফেরা ও ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা বিষয়ে বিস্তারিত ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	ভিডিও উপস্থাপন, প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	ভিডিও লিংক, পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. দেশে ফেরার প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির তালিকা সম্পন্ন ২. পরিবারকে সময়, ফ্লাইট ইত্যাদি বিষয়ে জানিয়ে রাখা ৩. বিদেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ৪. ট্রানজিটে করণীয় ৫. দেশের বিমানবন্দরে করণীয় ৬. বিমানবন্দর থেকে নিরাপদে বাড়ি ফেরা।

ধাপ ১ | দেশে ফেরার প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির তালিকা সম্পন্ন | ২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রবাসীর ঘরে ফেরা ভিডিওটি দেখার আহ্বান জানান। (এমআরসি কর্তৃক নির্মিত)
- ভিডিও দেখা শেষ হলে অংশগ্রহণকারীদের অনুভুতি এবং কী কী দেখলো তা জানতে চান।
- অংশগ্রহণকারীর উত্তর শোনার পর বলুন, চুক্তি শেষে দেশে ফেরার ছয় মাস আগে থেকেই দেশে ফেরার প্রস্তুতি নিতে হবে। এই প্রস্তুতি নেওয়ার সময় প্রথমে যা করতে হবে, তা হলো প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির তালিকা।
- এ পর্যায়ে আমরা দেশে ফেরার প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির তালিকায় কী কী বিষয় থাকবে তা আলোচনা করবো।
- আলোচনা শেষে প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির তালিকায় কী কী বিষয় থাকবে, তা উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।

ধাপ ২ | পরিবারকে সময়, ফ্লাইট ইত্যাদি বিষয়ে জানিয়ে রাখা | ২০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে দেশে ফেরার প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির তালিকায় একটি গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট হলো দেশে অবস্থানরত পরিবারকে দেশে ফেরার তারিখ, ফ্লাইটের সময়সূচি এবং দেশের বিমানবন্দরে পৌঁছানোর সময় বিষয়ে জানিয়ে রাখা।
- আরো বলুন, নিম্নোক্ত কারণে পরিবারকে এসব তথ্য জানিয়ে রাখা প্রয়োজন–

- জরুরী যে কোনো অবস্থায় বা বিপদে পরিবার দেশ থেকে প্রয়োজনে ব্যবস্থা নিতে পারবে
- পরিবারও অভিবাসীর ফিরে আসার বিষয়ে প্রয়োজনী প্রস্তুতি নিতে পারবে
- অভিবাসী যদি অসুস্থ হয়ে থাকে, তাহলে প্রয়োজনীয় সহায়তা করতে পারবে।

- উপরোক্ত বিষয়গুলো পোস্টার পেপার অথবা স্লাইডের মাধ্যমে প্রদর্শন ও আলোচনা করুন।

ধাপ ৩	বিদেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, প্রশিক্ষণের শুরুতেই আমরা দেশের ও বিদেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা বিষয়ে আলোচনা করেছিলাম– তা সবার মনে আছে কিনা?
- আরো প্রশ্ন করুন, সে আলোচনায় কী কী বিষয় ছিল? উত্তর শুনুন।
- এ পর্যায়ে অংশগ্রহনকারীদের ভিডিও দেখার আহ্বান জানান "বিমানবন্দরে করণীয়" অথবা হাতে লেখা পোস্টার/স্লাইড প্রদর্শনের মাধ্যমে বিদেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়মাবলির বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন।

ধাপ ৪	ট্রানজিটে করণীয়	১০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, বিদেশে যাওয়ার সময় ট্রানজিটে কী কী করতে হবে তা আলোচনা হয়েছে। ঠিক একই রকমভাবে দেশে ফেরার টিকেট কাটার সময় জেনে নিতে হবে কোনো ট্রানজিট আছে কিনা, এবং থাকলে কত সময়ের জন্য এবং কী কী সুবিধা প্রদান করা হবে।
- আলোচনার এ-পর্যায়ে ট্রানজিটে করণীয় বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন। স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)

ধাপ ৫	দেশের বিমানবন্দরে করণীয়	৩০ মিনিট

- এই ধাপ আলোচনায় অংশগ্রহণকারীদের জানান, বিমান সম্পূর্ণ না থামা পর্যন্ত এবং পরবর্তী নির্দেশনা না দেওয়া পর্যন্ত বিমানে বসে থাকতে হবে। এরপর নির্দেশনা পেলে ধীরে ধীরে নামতে হবে এবং প্রয়োজনীয় সকল ফরমালিটিজ/আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্ন করুন।
- এ পর্যায়ে দেশের বিমানবন্দরের কী কী করতে হবে, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন। স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)
- এই ধাপের আলোচ্য বিষয় নিয়ে কোনো অস্পষ্টতা থাকলে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বিষয়টি পরিষ্কার করুন।

ধাপ ৬	বিমানবন্দর থেকে নিরাপদে বাড়ি ফেরা	২০ মিনিট

- আলোচনার এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের জানান যে এবার আমরা বিমানবন্দর থেকে নিরাপদে বাড়ি ফেরার জন্য কী কী বিষয় খেয়াল রাখতে হবে, সে বিষয়ে আলোচনা করবো।

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, কী কী বিষয়ে খেয়াল রাখা প্রয়োজন? অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং তাদের আলোচনা থেকে কোনো তথ্য বাদ গেলে যুক্ত করুন।
- বিমানবন্দর থেকে নিরাপদে বাড়ি ফেরার ক্ষেত্রে যে-সকল বিষয় খেয়াল রাখতে হবে, তা বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন। স্লাইড বা হাতে লেখা পোস্টার ব্যবহার করতে পারবেন)

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - দেশে ফেরার প্রয়োজনীয় প্রস্তুতির তালিকায় কী কী রাখতে হবে?
  - দেশে আসার আগে কী কী বিষয় পরিবারকে জানানো প্রয়োজন এবং কেন?
  - বিদেশের বিমানবন্দরে করণীয় কী কী?
  - পাসপোর্টে কিসের সিল নেওয়া অবশ্যই জরুরি?
  - অসুস্থতা, আহত হয়ে, হয়রানি বা নির্যাতনের শিকার হয়ে দেশে ফিরলে বিমানবন্দরে কোথায় যোগাযোগ করতে হবে এবং তারা কী কী সেবা প্রদান করবে?

অধিবেশন ৪১ : দেশে ফেরার পর নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা দেশে ফেরার পর পারিবারিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিকভাবে মানিয়ে নেওয়ার বিষয়ে বিস্তারিত ধারণা লাভ করবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. দেশে ফেরার আগেই দেশে কী করবে, সে বিষয়ে পরিকল্পনা করা ২. পারিবারিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিকভাবে দেশে নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া ৩. সঠিক ও কার্যকর ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ও উন্নয়নে করণীয় ৪. পুনঃএকত্রীকরণের জন্য বিভিন্ন স্থান থেকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা গ্রহণ ৫. পুনরায় বিদেশে যেতে চাইলে যা কিছু করণীয়।

ধাপ ১ | দেশে ফেরার আগেই দেশে কী করবে, সে বিষয়ে পরিকল্পনা করা | ২০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অধিবেশনের উদ্দেশ্য সবার সামনে তুলে ধরুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, অভিবাসন সফল করার জন্য নিরাপদে দেশে ফিরে নতুনভাবে সবকিছু মানিয়ে নেওয়া প্রয়োজন। এজন্য দেশে ফেরার আগেই দেশে এসে কী করবে, সে বিষয়ে পরিকল্পনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর তাই বিদেশে যাওয়ার পর থেকেই এ-বিষয়ে ভাবা উচিত।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, দেশে ফেরার পর কী কী করতে হতে পারে? উত্তর শুনুন।
- আরো বলুন, এই বিষয়গুলো কীভাবে বাস্তবায়ন করতে হবে সে বিষয়ে পরিকল্পনা থাকা খুবই প্রয়োজন। এই পরিকল্পনা করার সময় কোন কোন বিষয় খেয়াল রাখতে হবে?
- অংশগ্রহণকারীর উত্তর শুনুন এবং কোনো তথ্য বাদ পড়লে তা যুক্ত করুন। শেষে উক্ত বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)

ধাপ ২ | পারিবারিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিকভাবে দেশে নতুনভাবে মানিয়ে নেওয়া | ৩০ মিনিট

- আলোচনার শুরুতেই রিইন্টিগ্রেশন কী, কয় ধরনের এবং কয়ভাগে বিভক্ত– তা বিস্তারিত আলোচনা করুন। এজন্য কারিক্যুলামের সহায়তা নিন।
- এই পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের ২টি ছোট দলে ভাগ করুন এবং পারিবারিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিক– এই দুটি বিষয় আলোচনার জন্য সময় দিন এবং বলুন, দেশে ফেরার পর উক্ত বিষয়ে কী কী বিষয় আসবে এবং কীভাবে মানিয়ে নেওয়া যেতে পারে, তা আলোচনা করা।

- আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুননু, কোনো কিছু যুক্ত করার থাকলে যুক্ত করুন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)

ধাপ ৩	সঠিক ও কার্যকর ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ও উন্নয়নে করণীয়	২০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান– আমরা বিদেশে যেতে চাচ্ছি কেন?
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন। উত্তরের সাথে মিলিয়ে বলুন, সঠিক ও কার্যকর ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ও উন্নয়নে করণীয় বিষয়গুলো আলোচনা করুন এবং তাদের মতামত নিন। নিচের বিষয়গুলোর উপর গুরুত্বারোপ করুন :
  - জীবনের সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হবে;
  - স্বল্প এবং দীর্ঘমেয়াদী ২ ধরনের লক্ষ্য নির্ধারণ করা জরুরি;
  - ক্যারিয়ারের লক্ষ্যগুলো বার বার পর্যালোচনা করতে হবে। যাতে করে ভবিষ্যতে কোনো ধরনের ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে;
  - সময়ের কথা বিবেচনা করতে হবে। নির্ধারিত সময়ের মাঝে কাজটি সম্পন্ন করার পরিকল্পনা করা জরুরি;
  - সম্ভাব্য একটি বাজেট তৈরি করতে হবে;
  - নিজের লক্ষ্য এবং পরিকল্পনা লিখে রাখতে অথবা বার বার চর্চা করতে হবে, যাতে সেগুলো সর্বদা মনে থাকে;
  - লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যাওয়ার জন্য নিষ্ঠার সাথে কাজ করে যেতে হবে।

ধাপ ৪	পুনরেকত্রীকরণের জন্য বিভিন্ন স্থান থেকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা গ্রহণ	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জানতে চান, পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় সহযোগিতা কোথায় পাওয়া যাবে? উদাহরণ হিসেবে বলুন, যদি উদ্যোক্তা হতে চায় সেক্ষেত্রে কোথায় থেকে প্রশিক্ষণ ও ঋণ পাওয়া যাবে? (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর শুনুন এবং পুনরেকত্রীকরণের জন্য কোথায় কোথায় প্রয়োজনীয় সহযোগিতা পাওয়া যাবে তা বিস্তারিত আলোচনা করুন। (কারিক্যুলামের সহায়তা নিন)

ধাপ ৫	পুনরায় বিদেশে যেতে চাইলে যা কিছু করণীয়	২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের জানান, ভবিষ্যৎ পরিকল্পনায় পুনরায় অভিবাসন করার পরিকল্পনা অনেকের থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে করনীয় কী কী হতে পারে।
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তরগুলো শুনুন এবং কোনো তথ্য বাদ গেলে যুক্ত করুন।
- সবশেষে স্লাইড প্রদর্শনের মাধ্যমে বিষয়গুলো উপস্থাপন ও বিস্তারিত আলোচনা করুন।

অধিবেশন সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

- নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পুনরালোচনারা জন্য প্রশ্ন করুন ও অধিবেশন শেষ করুন–
  - পারিবারিকভাবে মানিয়ে নেওয়ার জন্য কী কী করা যেতে পারে?
  - সামাজিকভাবে মানিয়ে নেওয়ার জন্য কী কী করা যেতে পারে?
  - অর্থনৈতিকভাবে নিজেকে টেকসই অবস্থায় নিতে কী কী কাজ করা যেতে পারে?
  - পুনরেকত্রীকরণের জন্য কোথায় কোথায় কী ধরনের সহযোগিতা পাওয়া যায়?
  - পুনরায় বিদেশে যেতে চাইলে কী কী করতে হবে?

অধিবেশন ৪২ : সমাপনী অধিবেশন

উদ্দেশ্য	অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা ভবিষ্যত পরিকল্পনা ও প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন করতে পারবে।
অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি	প্রশ্নোত্তর ও আলোচনা, বড় দলে অনুশীলন
উপকরণ	পোস্টার পেপার, মার্কার, প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যায়ন ফরম
সময়	২ ঘণ্টা
ধাপ	১. ভবিষ্যত পরিকল্পনা সম্পর্কে ধারণা প্রদান ২. প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত মূল্যায়ন ৩. অনুভূতি প্রকাশ ও সমাপন

ধাপ ১ | ভবিষ্যত পরিকল্পনা সম্পর্কে ধারণা প্রদান | ৪০ মিনিট

- অধিবেশনে সবাইকে স্বাগত জানান এবং অংশগ্রহণকারীদের ২জন করে বাজ গ্রুপে ভাগ করুন।
- বলুন, তারা এই প্রশিক্ষণ থেকে যা শিখতে পেরেছেন, তা নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করুন এবং একটি বা দুটি পরিকল্পনা তৈরি করুন যা আপনারা পরবর্তীতে কাজে লাগাতে পারবেন।
- এজন্য সবাইকে ৫ মিনিট সময় দিন। ৫ মিনিট পরে নিজেদের মাঝে আলোচনা শেষে সবাইকে আবার বড় দলে আসার জন্য আহ্বান করুন।
- এবার প্রত্যেক দলকে তাদের পরিকল্পনাগুলো সবার সামনে বলতে বলুন এবং প্রত্যকটি পরিকল্পনা সহায়ক নিজে ফ্লিপচাট বোর্ডে লিখবেন।
- লেখা শেষ হলে পরিকল্পনাগুলো সবাইকে পড়ে শোনবেন।
- এরপর সার্বিকভাবে অ্যাকশন প্ল্যান করার প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করুন।

ধাপ ২ | প্রশিক্ষণ সংক্রান্ত মূল্যায়ন (প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যায়ন/পোস্ট ইভ্যালুয়েশন) | ৫০ মিনিট

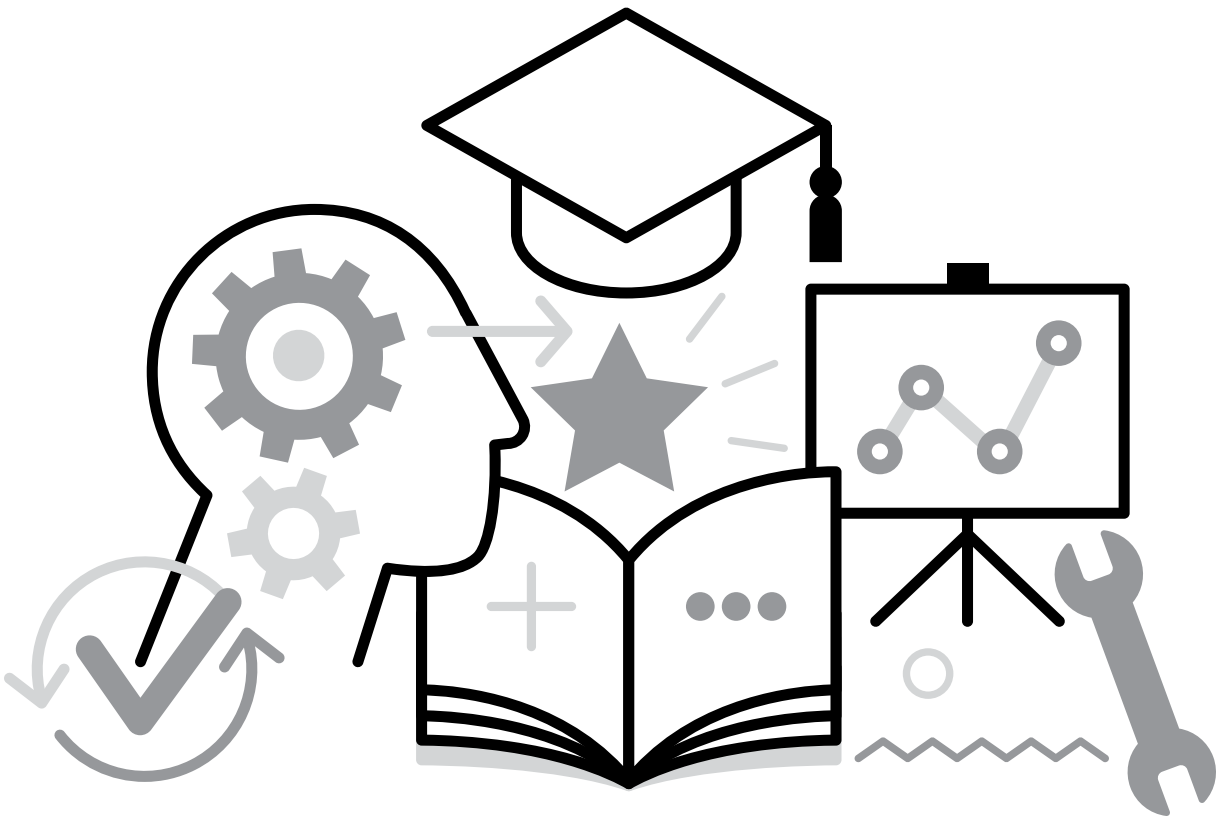
- বলুন, এই ধাপেও আপনাদের একটি মূল্যায়ন করা হবে, যাকে পোস্ট টেস্ট/প্রশিক্ষণ পরবর্তী মূল্যায়ন বলে। পোস্ট-টেস্টের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করুন। এবারও পোস্ট-টেস্ট শুরু করার আগে মোট কতজন প্রশিক্ষণার্থী আছে, তা হিসাব করুন।
- বলুন, তাদের একটি করে প্রশ্ন পড়ে শোনানো হবে, তারপরে উত্তর দেওয়ার জন্য ৩টি অপশন বলা হবে (সঠিক, ভুল, জানি না), সেখান থেকে যেকোনো একটি অপশন তারা বেছে নিতে পারবেন। এজন্য তারা হাত তুলবেন। কিন্তু তারা একটি প্রশ্নের উত্তরের জন্য শুধু একবার হাত তুলতে পারবেন।

- তারপর প্রশ্নমালার প্রশ্নগুলো একে একে সবার সামনে তুলে ধরতে হবে।
- যেমন- প্রথম প্রশ্নটি করার পর উত্তরের প্রথম অপশনে কতজন হাত তুলল, সেটা অপশনের পাশে লিখে রাখতে হবে। যদি প্রশিক্ষণার্থী ১৫ জন হয়, তাহলে ৩টি অপশনের উত্তর মিলে ১৫ জনই হবে।

ধাপ ৩	অনুভূতি প্রকাশ ও সমাপনী	৩০ মিনিট

- এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের বলুন– এই প্রশিক্ষণ তাদের কাছে কেমন লেগেছে, কী শিখতে পেরেছেন ও তা কতটা তাদের প্রত্যাশা পূরণ করতে পেরেছে- সে বিষয়ে একে একে সবাইকে বলতে বলুন;
- সবার মতামত শুনুন। নোট করুন। সহায়ক হিসেবে আপনার অনুভূতি ব্যক্ত করুন।
- যদি বিএমইটি/ডিইএম/টিটিসি অধ্যক্ষ বা আইওএম পক্ষ থেকে কেউ থাকেন, তবে তার বক্তব্যের মাধ্যমে প্রশিক্ষণ কার্যক্রমটি শেষ করতে পারেন। অন্যথায় সহায়ক হিসেবে নিজেই বক্তব্য রাখুন এবং সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে প্রশিক্ষণটি শেষ করুন।

হার্ডস্কিল/গৃহকর্ম পরিচালন দক্ষতা বিষয়ক অধিবেশন পরিচালন পদ্ধতি



হার্ডস্কিল/গৃহকর্ম পরিচালন দক্ষতা বিষয়ক ম্যানুয়ালে উনত্রিশটি (২৯) অধিবেশন রয়েছে যা ৩টি (তিন) সেকশনে বিভক্ত।

সেকশন ১ : ইলেকট্রনিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার

সেকশন-২ : গৃহ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কৌশল এবং রান্নার কাজ সম্পর্কে ধারণা

সেকশন-৩ : গৃহের আনুষঙ্গিক কাজ সম্পর্কে ধারণা এবং বিভিন্ন দুর্ঘটনায়/ জরুরি প্রয়োজনে করণীয়

উক্ত সেকশনসমূহে গৃহের বিভিন্ন কাজ, শিশু ও বয়স্কদের দেখাশোনা, প্রভৃতি বিষয়ের উপর আলোচনা করা হয়েছে। বাস্তবক্ষেত্রে এধরনের কাজ করার জন্য প্রয়োজন বিদ্যুৎচালিত মেশিন বা বিদ্যুৎবিহীন উপকরণ; যার সর্ম্পকে ধারণা ও হাতে কলমে শেখা অত্যন্ত জরুরি। যা আলোচনার জন্য মডিউলে উল্লেখিত বিষয়টি ভালোভাবে পড়ে ধারণা নিতে হবে এবং নিম্নোক্ত নির্দেশনাসমূহ অনুসরণ করতে হবে;

ধাপ ১ : সর্বপ্রথম অংশগ্রহণকারীদের বিষয়টি সম্পর্কে ধারণা যাচাই করুন। এরপর বিষয়টি কি এবং এটি কি কাজে ব্যবহার করা হয় তা ব্যাখ্যা করুন।

ধাপ ২ : এ সংক্রান্ত ভিডিও প্রদর্শন করুন এবং প্রশ্নোত্তর এর মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের বিষয়টি বুঝতে সহায়তা করুন।

ধাপ ৩ : ভিডিও প্রদর্শন শেষে বিষয়টি বাস্তবায়ন করার সময় করনীয়/বর্জনীয়/ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে সে সর্ম্পকে বিস্তারিত আলোচনা করুন। অংশগ্রহণকারী বিষয়টি ভালোভাবে বুঝতে পেরেছে কিনা তা প্রশ্নোত্তোরের মাধ্যমে যাচাই করুন।

ধাপ ৪ : অংশগ্রহণকারীদের বিষয়টি সম্পর্কে হাতে কলমে শেখান এবং অংশগ্রহণকারীদের পর্যায়ক্রমে ব্যবহার করে দেখাতে বলুন। যদি কেউ ভুল করে তা সংশোধন করে দিন।

ধাপ ৫ : সবশেষে এবিষয়ে কোন কিছু আবার হাতে কলমে দেখিয়ে দিতে হলে পুনরায় করে দেখান এবং কোন ধরনের প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিন।

আরবি ভাষা বিষয়ক মডিউল

আরবি ভাষা বিষয়ক মডিউলটিকে দশটি (১০) ভাগে ভাগ করে আলোচনা করা হয়েছে। প্রশিক্ষণে আরবি ভাষা বিষয়ক প্রতিটি ভাগ চার (০৪) দিন শেখানো হবে। নিচে এই দশটি (১০) ভাগ উল্লেখ করা হলো :

১. আরবি ভাষায় প্রাত্যহিক জীবনে ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজনীয় শব্দাবলি
২. আরবি দিন ও গণনা
৩. আরবি ও ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম
৪. আরবি ভাষায় বিমানবন্দরে প্রয়োজনীয় শব্দ ও কথোপকথন
৫. আরবি ভাষায় গৃহকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় শব্দাবলি ও নিত্যব্যবহার্য জিনিসের নাম
৬. খাদ্য দ্রব্যাদি ও ফলের নাম
৭. শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত শব্দাবলি
৮. প্রাথমিক চিকিৎসার কথোপকথন
৯. ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য কথোপকথন
১০. ছুটিতে যাওয়ার পথে বিমান বন্দরে কথোপকথন

এই সেকশনগুলোতে মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে গৃহকর্মে ব্যবহৃত এবং তাদের প্রাত্যহিক জীবনে আরবি ভাষার প্রয়োজনীয় শব্দাবলি বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে এলাকা ভেদে আরবি ভাষার উচ্চারণের ক্ষেত্রে কিছুটা ভিন্নতা রয়েছে। তবে এই মডিউল-এ উল্লেখিত আরবি শব্দাবলি সঠিকভাবে আত্মস্থ করতে পারলে এবং তা নিয়মিত চর্চা করতে পারলে সে সমস্যা কাটিয়ে উঠতে পারা যাবে। অংশগ্রহণকারীদের আরবি ভাষায় পরিপূর্ণ দক্ষতা অর্জনের জন্য সহায়ককে নিচের নির্দেশিত ধাপগুলো সঠিকভাবে অনুসরণ করে সেশনগুলো চালিয়ে যেতে হবে–

ধাপ ১ : সেশনের শুরুতে যে অংশটি নিয়ে আলোচনা করা হবে সে বিষয়টি সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা যাচাই করুন। পরে সে বিষয়টির প্রয়োজনীতা ব্যাখ্যা করে সেশনটি শুরু করুন।

ধাপ ২ : এই পর্যায়ে বিদেশ ফেরত কোন অভিবাসী থাকলে শুরুতে ভাষা বিষয়ে তার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে বলুন। এ বিষয়ে কিছুক্ষণ আলোচনা করুন।

ধাপ ৩ : সেশনগুলোতে সহায়ক আগে থেকে প্রস্তুত করা পাওয়ার পয়েন্ট স্লাইড বা হাতে তৈরি পোস্টার ব্যবহার করবেন এবং অংশগ্রহণকারীদের সামনে উপকরণগুলো তুলে ধরবেন। এরপর সহায়ক অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করে জেনে নিতে পারেন যে তাদের মাঝে কে কে পড়তে পারে। পড়তে পারে এমন একজনকে সামনে আসার অহবান করুন এবং তাকে উপকরণ অনুসরণ করে বিষয়টি জোরে জোরে পড়তে বলনু এবং সবাইকে মনোযোগ সহকারে শুনতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়ক তাকে পড়তে সহায়তা করবেন। এবাবে পুরো বিষয়টি একবার পড়ার পর অন্য আর একজনকে সামনে আসার অনুরোধ করুন। ২য় জন আবার পুরো বিষয়টি জোরে জোরে উচ্চারণ করে পড়বেন এবং তার সাথে সাথে অন্য অংশগ্রহণকারীরাও সেটা পড়তে থাকবে। এভাবে সেশনটি কিছুক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে।

ধাপ ৪ : এই ধাপে সহায়ক, যারা যারা পড়তে পারে তাদের কয়েকজনের নেতৃত্বে ছোট ছোট কয়েকটি গ্রুপ ভাগ করে দিন (প্রশিক্ষণার্থীর সংখ্যা অণুসারে ২টি অথবা ৩টি গ্রুপ হতে পারে)। এবং সকলকে বলুন, তারা তাদের দলনেতাকে অনুসরণ করে গ্রুপে বিষয়টি পড়বে এবং শিখবে। সহায়ক প্রতিটি গ্রুপে পরিদর্শন করবেন এবং বিষয়টি বুঝতে তাদের সহায়তা করবেন। এভাবে তারা কিছু সময় পড়তে থাকবে।

ধাপ ৫ : এই ধাপে সহায়ক প্রতিটি গ্রুপ থেকে ২/১ জনকে সামনে আসার জন্য অনুরাধ করবেন। সহায়ক তাদের বিষয়ের ওপর কয়েকটি প্রশ্ন করবেন এবং তাদের উত্তর দিতে উৎসাহিত করবেন। না পারলে তা অন্যদের কাছ থেকে জানার চেষ্টা করবেন।

ধাপ ৬ : অংশগ্রহণকারীররা যেহেতু আবাসিকভাবে সেন্টারে অবস্থান করবেন, সে-ক্ষেত্রে সহায়ক তাদের মধ্য থেকে ২ জন করে গ্রুপ করে দিয়ে নিজেদের মাঝে আরবি কথপোকথন চর্চা করার জন্য হোমওয়ার্ক দিয়ে দিতে পারেন।

ধাপ ৭ : মাঝে মাঝে বিষয়ভিত্তিক কথপোকথন দিয়ে ছোট ছোট নাটিকা তৈরি করা যেতে পারে। সেগুলোতে অংশগ্রহণকারীরা নিজেরাই অংশ নিয়ে তা অন্যদের সামনে প্রদর্শন করতে পারেন। এর ফলে তাদের মাঝে জড়তা দূর হবে এবং তারা আনন্দের সাথে সহজে ভাষা আয়ত্ব করতে পারবে। এভাবে ক্লাসগুলো নিয়মিত চালিয়ে যাওয়া যেতে পারে।

ধাপ ৮ : আরবি ভাষার কথপোকথনগুলো মোবাইল ফোনে রের্কড করে অংশগ্রহণকারীরা অবসর সময়ে শুনতে পারে। এত করে তাদের ভাষা শিক্ষার সহায়তা হবে

ধাপ ৯ : সহায়ক প্রতিদিনের সেশনগুলো একইভাবে না চালিয়ে প্রয়োজনে উপরের ধাপগুলো অনুসরণ করে একেকদিন এক এক রকমভাবে সাজিয়ে সেশনগুলোতে ভিন্নতা এনে সেশন পরিচালনা করতে পারেন।

IOM
UN MIGRATION

Bangladesh Country Office
Phone : +880 2 55044811-13
Email : IOMDhaka@iom.int
Fax : +880 2 55044818-19

/IOMBangladesh
http://bangladesh.iom.int