USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

SPRING
বিশ্বব্যাপী পুষ্টি বিষয়ে অংশীদারিত্ব,
ফলাফল ও অভিনবত্ব জোরদারকরণ

কৃষক পুষ্টি স্কুল অধিবেশন সহায়িকা

অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম ও অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত
কার্যক্রম এবং বসতভিটায় খাদ্য উৎপাদন

মে ২০১৪

স্প্রিং এর পরিচিতি

দ্যা স্ট্রেংদেনিং পার্টনারশীপস, রেজাল্টস এন্ড ইনোভেশন্স ইন নিউট্রিশন গ্লোবালি (স্প্রিং) প্রকল্পটি হচ্ছে ইউএসএআইডি এর সাহায্যপুষ্ট পাঁচ বছর মেয়াদি একটি সহযোগিতা চুক্তি যা মা ও শিশুর পুষ্টি উন্নয়নের লক্ষ্যে পুষ্টি বিষয়ে অত্যন্ত সফল চর্চাসমূহ সম্প্রসারণের জন্য জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রচেষ্টাকে জোরদারকরণের কাজ করছে। স্প্রিং প্রকল্পের ব্যবস্থাপনায় রয়েছে জে.এস.আই রিসার্চ এন্ড ট্রেইনিং ইন্সটিটিউট, ইন্‌ক. যা হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল, সেভ দ্য চিলড্রেন, দ্যা ম্যানফ গ্রুপ এবং দ্যা ইন্টারন্যাশনাল ফুড পলিসি রিসার্চ ইন্সটিটিউট এর সাথে অংশিদারিত্বের মাধ্যমে কাজ করছে।

ডিসক্লেইমার

এই অধিবেশন সহায়িকাটি প্রণয়ন করা সম্ভবপর হয়েছে ইউ.এস. এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউ.এস.এ.আই.ডি) এর AID- OAA-A-11-00031 সহযোগিতা চুক্তির মাধ্যমে আমেরিকার জনগণের সহৃদয় সহযোগিতার কারণে। স্প্রিং প্রকল্পের ব্যবস্থাপনায় রয়েছে জে.এস.আই রিসার্চ এন্ড ট্রেইনিং ইন্সটিটিউট, ইন্‌ক. (জে.এস.আই)। এই সহায়িকাটির বিষয়বস্তুর জন্য স্প্রিং/জেএসআই সম্পূর্ণভাবে দায়বদ্ধ, এবং তা কোনভাবেই ইউ.এস.এ.আই.ডি অথবা আমেরিকার জনগণের মতামতকে প্রতিফলিত করেনা।

সুপারিশকৃত উদ্ধৃতি

স্প্রিং/বাংলাদেশ ২০১৫। অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম ও অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম এবং বসতভিটায় খাদ্য উৎপাদন বিষয়ে কৃষক পুষ্টি স্কুল অধিবেশন সহায়িকা। আর্লিংটন ভি এ: দ্যা স্ট্রেংদেনিং পার্টনারশীপস, রেজাল্টস এন্ড ইনোভেশন্স ইন নিউট্রিশন গ্লোবালি (স্প্রিং) প্রকল্প।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কৃষক পুষ্টি স্কুল অধিবেশন সহায়িকাটি তৈরীতে প্রাথমিক অবস্থায় আঞ্চলিক মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ উন্নয়ন প্রকল্প (জিওবি-ডানিডা) থেকে কারিগরি এবং প্রশিক্ষণ সহায়তা নেওয়া হয়েছে। এছাড়াও হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল এবং সেভ দ্য চিলড্রেন ইন্টারন্যাশনালের বাস্তব অভিজ্ঞতাও প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে কাজে লাগানো হয়েছে।

এই অধিবেশন সহায়িকাটি প্রণয়নের জন্য প্রধান লেখক হিসেবে স্প্রিং/বাংলাদেশ অত্র প্রকল্পের মোহাম্মদ আলী রেজা, এস. এম. জাফরুল্লাহ্ শামসুল, ডাঃ মোঃ শহীদুল ইসলাম, মু. মুতাসিম বিল্লাহ্, এবং তনিমা শারমিন এর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছে। এছাড়াও বিভিন্ন সময়ে কারগরি সহায়তা প্রদান করে এটি উন্নতকরণে সহায়তা করেছেন মোসাঃ সুরাইয়া খাতুন, শরমিন সুলতানা, সোনিয়া রহমান, শিরিন আক্তার, জিল্লুর রহমান, মোঃ আব্দুল হান্নান, মোঃ আবু হুসাইন, মোঃ নাজমুল হুদা, ডাঃ এস. এম. হাসিনুল ইসলাম, ডাঃ এস. ডাব্লিউ. ফয়সাল আহমেদ, এবং অ্যারন হকিন্স। সহায়িকাটি চূড়ান্তকরণে কারিগরি সহায়তা প্রদানের জন্য স্প্রিং/ওয়াশিংটন কার্যালয়ের বিভিন্ন ব্যাক্তি যথা ভিক্টর পিঙ্গা, ডঃ এলট্রেনা মুকুরিয়া, নাথালি অ্যালব্রো, বেরি কভিট্জ, ব্রিজিট রজারস্, এবং ডঃ এনিয়াস গুওনকে ধন্যবাদ জানাচ্ছে। পরিশেষে স্প্রিং/বাংলাদেশ সকল মাঠ পর্যায়ের কর্মকর্তাদেরকে আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ জানাচ্ছে তাদের মূল্যবান সময়, অভিজ্ঞতা, অন্যান্য উপকরণ দিয়ে মাঠ পর্যায়ের কর্মীদের জন্য একটি ফলপ্রসূ সহায়িকা প্রনয়নে সহযোগিতার জন্য।

স্প্রিং

JSI Research & Training Institute, Inc.
1616 Fort Myer Drive
16th Floor
Arlington, VA 22209 USA
Phone: 703-528-7474
Fax: 703-528-7480
Email: info@spring-nutrition.org
Internet: www.spring-nutrition.org

প্রচ্ছদ-ছবি স্বীকৃতি: স্প্রিং/বাংলাদেশ

সূচিপত্র

অ্যাক্রনিম/বাক্যের সংক্ষিপ্ত রূপ v

মুখবন্ধ vi

ভূমিকা viii

মডিউল ১: শাক-সবজি চাষ ১

অধিবেশন ১: বসতভিটার ব্যবহার পরিকল্পনা এবং শাক-সবজির বেড ও পিট প্রস্তুতকরণ ২

অধিবেশন ২: বেড এবং মাদায় বীজ বপন ও চারা রোপন ১৪

অধিবেশন ৩: ফসল চাষাবাদ পরিচর্যা, মাটি স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা এবং কম্পোষ্ট/জৈব সার প্রস্তুতকরণ ২৬

অধিবেশন ৪: সমন্বিত বালাই দমন ব্যস্থাপনা (আই পি এম) ৪০

অধিবেশন ৫: বীজ উৎপাদন, সংগ্রহ এবং সংরক্ষন ৫৫

অধিবেশন ৬: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি ও অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ৬৬

মডিউল ২: দেশী মুরগী পালন ৭৫

অধিবেশন ১: দেশী মুরগী পালনে উন্নত কলা-কৌশল ৭৬

অধিবেশন ২: উন্নত বাসস্থান এবং ডিম পাড়া মুরগীর পালন ব্যবস্থাপনা ৮৭

অধিবেশন ৩: কুঁচে মুরগী পালন ব্যবস্থাপনা ১০১

অধিবেশন ৪: বাচ্চা মুরগী পালন ব্যবস্থাপনা ১১৫

অধিবেশন ৫: স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা এবং পরিবার কর্তৃক ডিম ও মাংস খাওয়া ১২৯

অধিবেশন ৬: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি ও অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ১৪৪

মডিউল ৩: পুকুরে মাছ চাষ ১৫৩

অধিবেশন ১: পুকুর এবং উন্নত পদ্ধতিতে মাছ চাষ সম্পর্কে ধারনা ১৫৪

অধিবেশন ২: পোনা মজুদের জন্য পুকুর প্রস্তুতি ১৬৬

অধিবেশন ৩: পোনা পরিবহণ এবং মজুদ ব্যবস্থাপনা ১৮১

অধিবেশন ৪: সম্পূরক খাবার এবং মজুদ পরবর্তী সার ও চুনের প্রয়োগ ১৯৫

অধিবেশন ৫: মাছের স্বাস্থ্য ও বৃদ্ধি ব্যবস্থাপনা এবং মাছ আহরণ ২০৭

অধিবেশন ৬: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি ও অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ২১৯

অ্যাক্রনিম/বাক্যের সংক্ষিপ্ত রূপ

ই.এইচ.এ.	ইসেনশিয়াল হাইজিন অ্যাক্‌শন্ (অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম)
ই.এন.এ.	ইসেনশিয়াল নিউট্রিশন অ্যাক্‌শন্ (অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম)
এফ.এম.এ.	ফার্ম ম্যানেজমেন্ট অ্যানালাইসিস্ (খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ)
এফ.এন.এস.	ফার্মার নিউট্রিশন স্কুল (কৃষক পুষ্টি স্কুল)
জি.ও.বি	গভার্নমেন্ট অফ বাংলাদেশ (গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার)
এইচ.এফ.পি.	হোমস্টেড ফুড প্রোডাকশন্ (বসতভিটায় খাদ্য উৎপাদন)
আই.পি.এইচ.এন.	ইন্সটিটিউট অফ পাবলিক হেল্‌ত নিউট্রিশন (জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান)
আই.পি.এম.	ইন্টিগ্রেটেড পেষ্ট ম্যানেজমেন্ট (সমন্বিত বালাই দমন ব্যস্থাপনা)
পি.এল.ডব্লিও.	প্রেগনেন্ট এন্ড ল্যাকটেটিং উইমেন (গর্ভবতী এবং দুগ্ধদানকারী নারী)
আর.এফ.এল.ডি.সি.	রিজিওনাল ফিশারিজ এন্ড লাইভষ্টক ডেভেলপমেন্ট কম্পোনেন্ট (আঞ্চলিক মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ উন্নয়ন কম্পোনেন্ট)
ইউ.এস.এ.আই.ডি	ইউনাইটেড ষ্টেটস্ এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট

মুখবন্ধ

অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম কাঠামোটি গর্ভধারণ থেকে শুরু করে শিশুর বয়স দুই বৎসর পর্যন্ত সংকটপূর্ন ১,০০০ দিনে গর্ভবতী নারী ও বুকের দুধ খাওয়ানো মা সহ তাদের ২ বছরের কম বয়সী সন্তানদের পুষ্টি উন্নয়নে সাক্ষ্যপ্রমাণ-ভিত্তিক বিভিন্ন কর্ম-কৌশল তুলে ধরে। পুষ্টি আচরন বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং সেগুলির চর্চায় সহায়তার জন্য এই অধিবেশন সহায়িকাটি সাক্ষ্য-প্রমাণ ভিত্তিক (বাস্তবে পরিক্ষিত) বিভিন্ন কলা-কৌশল সুপারিশ করে যার ফলে কাঠামোটির অধিক ফলপ্রসূ ব্যবহার নিশ্চিত হয়।

অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম কাঠামো "জীবন-চক্রে পুষ্টি নির্ভরতা" অনুসরণ করে, কিশোরী, গর্ভবতী নারী এবং দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি, উপযুক্ত পরিমানে বুকের দুধ ও বাড়তি খাবারের চর্চা, রুগ্ন ও অপুষ্টিজনিত শিশুদের পুষ্টিসেবা প্রদান, রক্তস্বল্পতা, ভিটামিন 'এ' ঘাটতি, আয়োডিন এর অভাব নিয়ন্ত্রণ বিষয়ে কাজ করে।

অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম জরুরী অবস্থায় হাত-ধোয়া, খাবার ও পরিবেশের পরিছন্নতা এবং রান্নার ও পায়খানার কাছাকাছি পানির উৎস (টিপি-ট্যাপ) স্থাপনে বাস্তবে পরিক্ষিত বেশ কিছু চর্চা সুপারিশ করে। এগুলির মধ্যে রয়েছেঃ নিরাপদ খাবার পানির ব্যাপারে সচেতনতা বৃদ্ধি (যেমন; পানির উৎসের কাছে ক্লোরিন ডিস্‌পেন্সার), পাঁচটি উপযুক্ত/গুরুত্বপূর্ণ সময়ে দুই হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নেওয়া (পায়খানা থেকে বের হওয়ার পর, শিশু পায়খানা করার পর তাকে পরিস্কার করার সময়, খাবার তৈরির আগে, শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে, এবং নিজে খাবার খাওয়ার পূর্বে), মানুষ অথবা পশুপাখির মল যথাযথ/নিরাপদভাবে পরিস্কার করা (যেমনঃ গর্তে পুঁতে ফেলা), খাবার নিরাপদ স্থানে ও স্বাস্থসম্মত উপায়ে সংরক্ষণ ও পরিবেশন, স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানার ব্যবহার ও উম্মুক্তস্থানে মলত্যাগ না করার জন্য সচেতনতা বৃদ্ধি, এবং শিশুরা যেন মল-মূত্র, কাদা-মাটি বা ক্ষতিকর বস্তুর সংস্পর্শে না আসে তার জন্য সচেতনতা বৃদ্ধি।

পরিবারের, বিশেষ করে গর্ভবতী নারী ও বুকের দুধ খাওয়ানো মা সহ তাদের ২ বছরের কম বয়সী সন্তানদের সুনির্দিষ্ট কিছু পুষ্টি উন্ননের লক্ষ্যে কৃষি ক্ষেত্রে (ফসল, মৎস্য, প্রাণিসম্পদ) ই.এন.এ./ ই.এইচ.এ. এর বাস্তবায়নের বেশ কিছু সুযোগে রয়েছে। এই সুযোগ বা মাধ্যমসমূহ হচ্ছেঃ

- কৃষি সম্প্রসারণ কর্মীবৃন্দ, চাষী সংগঠন বা সংযোগসমূহ এবং কৃষক পুষ্টি স্কুল; এবং
- কৃষি মঞ্চ/সংযোগসমূহ যেমন, কৃষি উৎপাদন উপকরণ সরবরাহকারী সংযোগসমূহ, বিপণনকারী সংযোগসমূহ, পশু চিকিৎসক/টিকা প্রদানকারী সংযোগসমূহ এবং বাজার

কৃষক পুষ্টি স্কুল (এফ.এন.এস.) অভীষ্ঠ জনগোষ্ঠীর একটি ফোরাম বা সংগঠন যা পরিবারের সদস্যদেরকে অনুপুষ্টি সমৃদ্ধ ও উচ্চমান সম্পন্ন পুষ্টিকর খাদ্য উৎপাদন এবং তা খাওয়ার জন্য বিশেষ করে গর্ভবতী নারী ও বুকের দুধ খাওয়ানো মা এবং ৬-২৩ মাস বয়সী শিশুকে তা খাওয়ার জন্য শিক্ষা ও পরামর্শ দিয়ে থাকে। অভীষ্ঠ জনগোষ্ঠীর জন্য এ কার্যক্রমটি বসতভিটায় বিভিন্ন উদ্ভিজ্জ খাদ্য (পুষ্টিঘন বিভিন্ন শাক-সবজি যেমন মিষ্টি কুমড়া, লাউ, ঢেড়স, মূলা, লাল শাক, সিম, পেপে, টমেটো, ইত্যাদি) প্রানীজ খাদ্য (যেমন মুরগী বা মুরগীর ডিম এবং বিভিন্ন প্রকার মাছ, বিশেষ করে পুষ্টিঘন দেশীয় জাতের ছোট মাছ) উৎপাদন নিয়ে কেন্দ্রীভূত।

কৃষক পুষ্টি স্কুল কৃষি সম্প্রসারণ এবং বয়স্ক অংশগ্রহণমূলক শিক্ষার একটি সমন্বয় যা উন্নত পদ্ধতিতে চাষাবাদ করার জন্য বিভিন্ন সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে পরিবারের সদস্যদের সক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এফ.এন.এস. সাধারণতঃ একটি ফসলের উৎপাদন চক্র জুড়ে চলতে থাকে যেখানে প্রতিটি অংশগ্রহণকারী নিজেদের বসতভিটায় হাতে কলমে কাজ তথা ফসল উৎপাদন করে এবং উৎপাদন চক্রের বিভিন্ন স্তর/ধাপ পর্যবেক্ষণ ও সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের মাধ্যমে তাদের জ্ঞান ও দক্ষতার উন্নয়ন সাধনের সুযোগ পেয়ে থাকে।

সমন্বিত বালাই দমন ব্যবস্থাপনা (আই.পি.এম.) বিষয়ে চাষীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য সর্বপ্রথম কৃষক পুষ্টি স্কুল (কৃষক মাঠ স্কুল) অ্যাপ্রোচ বা কৌশলটি তৈরী করা হয়েছিল। যেখানে চাষীরা ফসল উৎপাদন পদ্ধতিতে পরিবেশগত বিভিন্ন পারস্পারিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া বুঝতে এবং সেগুলির সঠিক ব্যবস্থাপনায় দক্ষ হয়ে উঠে। কৃষক পুষ্টি স্কুল (কৃষক মাঠ স্কুল) অ্যাপ্রোচ ধান চাষ দিয়ে শুরু হলেও, পরবর্তীতে অন্যান্য ফসল চাষ, হাঁস-মুরগী ও গবাদি পশু পালন এবং মাছ চাষেও ব্যবহার করা হচ্ছে। বর্তমানে এ কৌশল সমন্বিত কৃষি (ফসল-প্রাণিসম্পদ-মাছ) উৎপাদনও ব্যবহার করা হচ্ছে। স্প্রিং-বালাদেশে সমন্বিত ফসল উৎপাদন, মুরগী পালন এবং মাছ চাষ মডিউলের প্রতিটির সাথে অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম (ই.এন.এ.) এবং অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম (ই.এইচ.এ.) ও অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

অরক্ষিত ও দরিদ্র জনগোষ্ঠীতে পুষ্টি উন্নয়নের সর্বাধিক সুফল পাওয়ার জন্য জেন্ডার/নারী উন্নয়নের বিষয়টি প্রতিটি ধাপে অবশ্যই ব্যাখ্যা ও অন্তর্ভুক্ত করা উচিৎ। একইভাবে, পরিবেশগত, সামাজিক-সাংস্কৃতিক এবং অভিগম্যতার নিয়ামকসমূহকেও বিবেচনায় আনতে হবে। স্প্রিং কৃষক পুষ্টি স্কুল অধিবেশন সহায়িকাকে তিনটি মডিউলে ভাগ করেছে, যথা: শাক-সবজি চাষ, দেশী মুরগী পালন এবং পুকুরে মাছ চাষ।

ভূমিকা

পুষ্টি উন্নয়নের জন্য পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, বিশেষত: খাবারগুলির প্রাপ্ততা নিশ্চিত করা অত্যাবশ্যক। অভীষ্ট জনগোষ্টীর পরিবারে পুষ্টিকর খাবারের প্রাপ্ততা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে স্প্রিং-বাংলাদেশ বসতভিটায় খাদ্য উৎপাদন কার্যক্রম হাতে নেয় এবং এ কাজে গর্ভবতী নারী ও বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদেরকে দক্ষ করে তুলতে কৃষক পুষ্টি স্কুল (এফ.এন.এস.) অ্যাপ্রোচ বা কৌশল অনুসরণ করছে। স্প্রিং প্রকল্প কৃষক মাঠ স্কুল (এফ.এফ.এস) অ্যাপ্রোচটি গ্রহণ করেছে ডেনমার্ক সরকারের সহায়তায় এবং বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বাস্তবায়িত আঞ্চলিক মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ উন্নয়ন কম্পোনেন্ট প্রকল্প থেকে। পরবর্তীতে পুষ্টি উন্নয়ন লক্ষ্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে, বিশেষত: কৃষি-পুষ্টি সংযোগ সাধনের জন্য এই অ্যাপ্রোচ বা কৌশলটির পরিবর্তন ও পরিবর্ধন আনয়ন করা হয়েছে, যার ফলশ্রুতিতে এর নামকরণ করা হয়েছে ”কৃষক পুষ্টি স্কুল” (এফ.এন.এস.)। নিম্নলিখিত বিষয়ে অভীষ্ট জনগোষ্টীর (নারী ও পুরুষ উভয়) জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য এই কৃষক পুষ্টি স্কুল অধিবেশন সহায়িকাটি প্রণয়ন করা হয়েছে।

১. **শাক-সবজি চাষ:** চাষের জন্য উপযুক্ত স্থান ও ফসলের জাত নির্বাচন; বেড এবং মাদায় বীজ বপন ও চারা রোপন, ফসল চাষাবাদ পরিচর্যা, মাটির স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা এবং কম্পোষ্ট/জৈব সার প্রস্তুতকরণ, ইত্যাদি কাজে উন্নত পদ্ধতি এবং কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে:

২. **দেশী মুরগী পালন:** চাষের জন্য উপযুক্ত মুরগীর জাত নির্বাচন; মুরগীর বাচ্চা ফুটানোর জন্য হাজলের ব্যবহার, মা মুরগী থেকে বাচ্চাকে আলাদা করা, খাবার ও পানি এবং বাসস্থান ব্যবস্থাপনা, জৈবিক সুরক্ষা, ইত্যাদি কাজে উন্নত পদ্ধতি এবং কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে; এবং

৩. **পুকুরে মাছ চাষ:** চাষের জন্য উপযুক্ত জলাশয় ও মাছের জাত নির্বাচন; পুকুর প্রস্তুতি, পোনা পরিবহন ও মজুদকরণ, সার প্রয়োগে মাছের প্রাকৃতিক খাবার উৎপাদন, সম্পূরক খাবার প্রদান; মজুদ-পরবর্তী ব্যবস্থাপনা, মাছ আহরণ, ইত্যাদি কাজে উন্নত পদ্ধতি এবং কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে।

অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি কার্যক্রম (ই.এন.এ.) এবং অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম (ই.এইচ.এ.) এর বিষয়সমূহ প্রতিটি মডিউল এবং অধিবেশনে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, যাতে করে যে সকল পরিবারে গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ২ বছরের কম বয়সী সন্তান (শিশুর জীবনের প্রথম ১০০০ দিন) রয়েছে তাদের পুষ্টি উন্নয়ন এবং পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন তথা স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপনের লক্ষ্যে অভ্যাস পরিবর্তনে আগ্রহী হয়ে উঠেন। স্প্রিং/বাংলাদেশ এই সহায়িকাটি প্রণয়ন করেছে এবং ২০১২ সাল থেকে বাংলাদেশে প্রকল্পের কার্যক্রম বাস্তবায়নের অংশ হিসাবে সহায়িকাটি ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

উদ্দেশ্যাবলী

কৃষক পুষ্টি স্কুল (এফ.এন.এস.) শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ করতে সক্ষম হবেন:

- উন্নত পদ্ধতিতে শাক-সবজি চাষ, দেশী মুরগী পালন এবং পুকুরে মাছ চাষে করণীয় বিষয়সমূহ সঠিকভাবে বুঝতে এবং ব্যাখ্যা প্রদান;
- তাদের পরিবারের পুষ্টি উন্নয়ন এবং পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন তথা স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপনের লক্ষ্যে অভ্যাস পরিবর্তনের জন্য করণীয় বিষয়সমূহ সঠিকভাবে বুঝতে এবং ব্যাখ্যা প্রদান;
- বসতভিটায় খাদ্য উৎপাদন (এইচ.এফ.পি.): শাক-সবজি চাষ, দেশী মুরগী পালন ও পুকুরে মাছ চাষের ধাপ/কর্মকাণ্ডসমূহ এবং পুষ্টি উন্নয়ন এবং পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন তথা স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপনের লক্ষ্যে অভ্যাস পরিবর্তনে বিভিন্ন চর্চাসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন।

অংশগ্রহণকারী

এফ.এন.এস.'র অধিবেশনসমূহ অভীষ্ট জনগোষ্টীর সকল সদস্যের জন্য উপযোগী। স্প্রিং প্রকল্পে এফ.এন.এস.'র মডিউল এং অধিবেশনসূহ যে সকল পরিবারে গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ২ বছরের কম বয়সী সন্তান রয়েছে তাদের জন্য উপযোগী করে প্রণয়ন করা হয়েছে।

মডিউল ১: শাক-সবজি চাষ

অধিবেশন ১: বসতভিটার ব্যবহার পরিকল্পনা এবং শাক-সবজির বেড ও পিট প্রস্তুতকরণ

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যাতে করে তারা তাদের বসতবাড়ীর চাষযোগ্য জায়গার সর্বোচ্চ ব্যবহারে উদ্বুদ্ধ হন এবং যথেষ্ট বেড ও মাদা প্রস্তুত করে বছরব্যাপী বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর শাক-সবজি চাষ করতে সমর্থ হন।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- শাক-সবজির পুষ্টিমান এবং এগুলো চাষের গুরুত্ব;
- শাক-সবজি বাগানের জন্য উপযুক্ত স্থান নির্বাচন;
- বছরব্যাপী বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর শাক-সবজি চাষের জন্য সঠিক পরিকল্পনা;
- মৌসুম ভিত্তিক ফসল এবং তাদের সঠিক জাত নির্বাচন;
- ভাল ফলনের উদ্দেশ্যে উপযুক্ত বেড ও মাদা প্রস্তুত;
- বেড ও মাদা প্রস্তুত করার সময় সঠিকভাবে জৈব সার ব্যবহার; এবং
- গর্ভকালীন সময়ে নারীর পুষ্টি সম্পর্কে আলোচনা।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে কোন শাক-সবজি বাগানের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন (দেশী মুরগী পালন অথবা পুকুরে মাছ চাষ মডিউল দিয়ে এফ.এন.এস. শুরু হয়ে থাকলে)। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো (কোন অধিবেশন হয়ে থাকলে)?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/ স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: গর্ভবতী নারীর পুষ্টি

আলোচ্যসূচিঃ

- গর্ভবতী নারীর জন্য বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর খাবারের গুরুত্ব।
- গর্ভবতী নারীর জন্য আয়রন সম্পূরকের গুরুত্ব।
- গর্ভবতী নারী ও পরিবারের সকলের জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহনের গুরুত্ব।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্ন ও উত্তর এবং প্রদর্শন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- একজন গর্ভবতী নারী কি অন্য স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশী এবং বারাবর খাবার খাবেন? কেন?
- আমরা পরিবারের সকল সদস্য কি একসাথে বসে খাবার খাই? কেন (খেলে বা না খেলে)?
- একজন গর্ভবতী নারীর কী কী ধরণের খাবার খাওয়া উচিত?
  - অংশগ্রহণকারীদের বলুন তারা যেন তাদের বসত ভিটার উৎপাদিত বিভিন্ন রকমের উদ্ভিজ্জ (শাক-সবজি) এবং প্রানীজ (মাছ, ডিম, মাংস, দুধ) উৎস থেকে প্রাপ্ত ফসল দিয়ে বিভিন্ন ধরণের পুষ্টিকর খাবার তৈরী করতে পারেন। তাদের নিজস্ব উৎপাদিত বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর খাবার - শাক-সবজি, ডিম, মাছ, এবং ডাল ইত্যাদি প্রদর্শন করুন।
- একজন গর্ভবতী নারী ও শিশু উভয়ের জন্য বিভিন্ন ধরণের শাক-সবজি ভাল কেন?
  - তাদের কাছে জানতে চান যে তারা তাদের বসত ভিটায় বিভিন্ন রকমের শাক-সবজি চাষ করেন কিনা, বিশেষ করে পুষ্টিকর শাক-সবজি।
  - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা বছরব্যাপি বিভিন্ন রকমের শাক-সবজি চাষ করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।
- গর্ভবতী নারীর কেন আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন, কেন সকল গর্ভবতী নারীর বাড়তি আয়রনযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত?
  - তাদের বলুন যে আয়রন ট্যাবলেট এর পাশাপাশি আমরা ডিম, কলিজা এবং বিভিন্ন উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার পেতে পারি যেমন কচুশাক, কচুর লতি, কলার মোচা, জগডুমুর ইত্যাদি যা তারা নিজেরাই উৎপাদন করতে পারে।
- একজন গর্ভবতী নারী গর্ভকালীন সেবা নিতে কেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাবেন? কতবার এবং কত দিন পর পর যাবেন?

- পরিবারের সবার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ কেন প্রয়োজন এবং কিভাবে তা আমরা ব্যবহার করব?
- আমরা কোথা থেকে আয়োডিনযুক্ত লবণ পেতে পারি এবং আমরা কি এটা সংরক্ষণ করতে পারি?
  - আয়োডিন এর উৎস সমূহ এবং আয়োডিনযুক্ত লবণ দিয়ে খাবার রান্নার ও সেগুলোর সংরক্ষণ পদ্ধতিসমূহ ব্যাখ্যা করুন এবং কিভাবে এটা গর্ভবতী এবং দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি উন্নয়নে সাহায্য করে তা বলুন।

সহায়কের জন্য নোট

- " গর্ভবতী **নারীর পুষ্টি"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **১.** গর্ভবতী নারীর পুষ্টি (পৃষ্ঠা ৮; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - **১** এর ব্যবহার); **২.** গর্ভকালীন সময়ে আয়রন ফলিক এসিড/IFA পরিপূরক (পৃষ্ঠা ৯); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: শাক-সবজির গুরুত্ব ও পুষ্টিগুনাগুন এবং মৌসুম অনুযায়ী উপযুক্ত শাক-সবজি চাষ

আলোচ্যসূচিঃ

- বিভিন্ন শাক-সবজির গুরুত্ব ও পুষ্টি গুনাগুন (ভিটামিন এ, সি এবং আয়রন সমৃদ্ধ শাক-সবজির নাম)।
- শীতকালে উৎপাদিত হয় এমন সব পুষ্টিকর শাক-সবজির নাম।
- গ্রীস্মকালে উৎপাদিত হয় এমন সব পুষ্টিকর শাক-সবজির নাম।
- সারা বছর উৎপাদিত হয় এমন সব পুষ্টিকর শাক-সবজির নাম।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ ছবি, পোষ্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা; প্রশ্ন ও উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আমরা শাক-সবজি কেন খাব ?
- কোন কোন শাক-সবজিতে ভিটামিন এ পাওয়া যায় ?
- কোন কোন শাক-সবজিতে ভিটামিন সি পাওয়া যায় ?
- আয়রন আমরা কোন কোন শাক-সবজি থেকে পেতে পারি ?
- একজন গর্ভবতী নারী, দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য প্রাপ্ত দৈনিক কত পরিমান শাক-সবজি খাওয়া প্রয়োজন?
- আপনার এলাকায় শীতকালে এবং গ্রীস্মকালে কী কী ধরনের শাক-সবজি চাষ করা যায়?
- সারা বছর কী কী ধরনের শাক-সবজি চাষ কারা যায়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: বসতভিটার জায়গার ব্যবহার পরিকল্পনা এবং শাক-সবজি চাষের জন্য উপযুক্ত স্থান নির্বাচন

আলোচ্যসূচিঃ

- মাটির ধরণ উপযোগী শাক-সবজি চাষের জন্য উপযুক্ত স্থান নির্বাচন।
- সঠিক স্থান নির্বাচনের ভিত্তিতে বসতবাড়ীর সর্বোচ্চ ব্যবহার।
- বিভিন্ন জাতের বৈশিষ্ট্য ও সঠিক জাত নির্বাচন।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ ছোট ছোট দল কর্তৃক বসতভিটা সরেজমিনে পরিদর্শণ এবং মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- রৌদ্রজ্জল স্থান কী কী শাক-সবজি চাষ করা যায়?
- ছায়াযুক্ত স্থানে কী কী শাক-সবজি চাষ করা যায়?
- পানি যুক্ত জায়গায় কী কী শাক-সবজি চাষ করা যায়?
- হাইব্রীড, দেশী ও উফসী জাতের মধ্যে কোনটি উত্তম এবং কেন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত **৪ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: মাদা প্রস্তুতকরণ

আলোচ্যসূচিঃ

- মাদা তৈরী করার নিয়ম।
- মাদা তৈরীর সময় জৈবসার ব্যবহার করার নিয়ম।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ কোদাল, দড়ি, ছবি, পোষ্টার, মার্কার, জৈব সার, কম্পোষ্ট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- মাদা কি এবং মাদায় কী কী শাক-সবজি চাষ করা যায়?
- কিভাবে আমরা একটি আদর্শ মাদা তৈরী করি এবং এর গুরুত্ব কি?
- মাদা থেকে মাদার দূরত্ব কতটুকু হওয়া উচিত?
- মাদা তৈরীর সময় আপনি সার ব্যবহার করেন কি? হ্যাঁ হলে, কি ধরনের সার এবং কি পরিমান?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬: বেড প্রস্তুতকরণ

আলোচ্যসূচিঃ

- বেড তৈরী করার নিয়ম।
- বেড তৈরীর সময় জৈবসার ব্যবহার করার নিয়ম।

সময়ঃ ৩৫ মিনিট

উপকরণঃ কোদাল, দড়ি, ছবি, পোষ্টার, মার্কার, জৈব সার, কম্পোষ্ট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- বেড কি এবং বেডে কী কী ফসল চাষ করা যায়?
- কিভাবে আমরা একটি আদর্শ বেড তৈরী করি এবং এর গুরুত্ব কি?
- বেড থেকে বেডের দূরত্ব কতটুকু হওয়া উচিত?
- বেড তৈরীর সময় আপনি সার ব্যবহার করেন কি? হ্যাঁ হলে, কি ধরনের সার এবং কি পরিমান?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত **৬ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৭: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী দেখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলো কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন "আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি"? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - শাক-সবজি বাগানের জন্য উপযুক্ত স্থান নির্বাচন;
    - বছরব্যাপী বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর শাক-সবজি চাষের পরিকল্পনা;
    - মৌসুম ভিত্তিক ফসল এবং তাদের সঠিক জাত নির্বাচন;
    - ভাল ফলনের উদ্দেশ্যে উপযুক্ত বেড ও মাদা প্রস্তুত;
    - বেড ও মাদা প্রস্তুত করার সময় সঠিকভাবে জৈব সার ব্যবহার; এবং
    - গর্ভবতী মায়ের খাবার সম্পর্কে আলোচনা করতে পারবেন এবং এর সাথে শাক-সবজি চাষের সম্পর্ক।

বিষয় ৮: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ২: বেড এবং মাদায় বীজ বপন ও চারা রোপন

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হলো উপরোক্ত বিষয়ের উপর উপকারভোগীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা পুষ্টিকর শাক-সবজি নির্বাচনে সমর্থ হয়, যথাযথ পদ্ধতি মেনে তা বপন করে এবং বছরব্যাপী বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি ভালভাবে ফলনের জন্য যত্ন করে।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- বেডে বীজ বপন এর বিভিন্ন পদ্ধতি বর্ণনা ও চর্চা।
- মাদায় চারা লাগানোর বিভিন্ন পদ্ধতি বলা ও দেখানো।
- কোথায়, কখন এবং কেন কম্পোষ্ট এবং/অথবা জৈব সার ব্যবহার করতে হবে, পরিমান কত এবং কি পদ্ধতিতে দিতে হবে তার বর্ণনা।
- কিভাবে এবং কেন বাগানে সেচ দিতে হবে এবং অতিরিক্ত পানি কিভাবে বের করে দিতে হবে তার বর্ণনা।
- ০-৬ মাস বয়সী শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা ও চর্চা এবং দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃএকজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে কোন শাক-সবজি বাগানের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কী কী?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি

আলোচ্যসূচিঃ

- শিশুর জন্মের পরপরই মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর তাৎপর্য।
- শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব।
- দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টির গুরুত্ব এবং পুষ্টি নিশ্চিতকরণের উপায়।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- জন্মের পরপরই আপনার শিশুকে কি খাওয়ান?
    - তাদেরকে শিশুর জন্মের সাথে সাথে মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব এবং অন্যান্য খাবারের অপকারীতাসমূহ যেমন; এগুলো রোগ জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হতে পারে, শিশু অন্যান্য খাবার হজম করতে পারে না, ইত্যাদি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।
- আপনারা শিশুকে দুধ খাওয়াতে কোন সমস্যায় পড়েন?
    - সম্ভব হলে মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক অবস্থান ও সংযোগ কোন একজন দুগ্ধদানকারী মাকে দিয়ে প্রদর্শন করে দেখানো এববং যদি অধিবেশনে সম্ভব না হয়, তবে অধিবেশনের পরে কাউন্সেলিং এবং/অথবা বাড়ি পরিদর্শনের সময় দেখিয়ে দিতে হবে।
- আপনারা শিশুকে কতদিন পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়াবেন?
- যদি মায়ের বুকে যথেষ্ট পরিমানে দুধ না থাকে, তখন আপনারা কি করেন?
    - মায়েদের বলুন যে তারা যেন শিশুকে মায়ের দুধ দেয়ার সময় সঠিক অবস্থান ও সংযোগ বজায় রেখে বারে বারে দুধ খাওয়ায়, যাতে করে মায়ের বুকে শিশুর জন্য পর্যাপ্ত পরিমানে দুধ তৈরী হয় এবং শিশু তা খেতে পারে।
- শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ালে মা ও শিশু উভয়েরই কী কী উপকার হয়?
- আপনি কেন এবং কিভাবে একজন দুগ্ধদানকারী মার পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করবেন?
    - বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর- তাজা/রান্না করা খাবার প্রদর্শন করুন যেগুলো একজন দুগ্ধদানকারী নারীর খাওয়া প্রয়োজন এবং কতটুকু থাবে তা বলুন।

- একজন দুগ্ধদানকারী নারীর জন্য উদ্ভিজ্জ আমিষ কেন ভাল যেটা শেষ পর্যন্ত শিশুর জন্যই ভাল?
    - তাদের কাছে জানতে চান যে তারা তাদের বসত ভিটায় বিভিন্ন রকমের শাক-সবজি চাষ করেন কিনা, বিশেষ করে পুষ্টিকর শাক-সবজি।
    - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা বছরব্যাপি বিভিন্ন রকমের শাক-সবজি চাষ করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।
- কেন এবং কতদিন দুগ্ধদানকারী মায়ের আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন এবং প্রসবের পর কখন ভিটামিন এ ক্যাপসুল খেতে হবে?
    - আয়রন ও ভিটামিন এ এর উৎস, খাবার রান্না এবং সংরক্ষণ পদ্ধতিসমুহ সম্পর্কে তাদের ব্যাখ্যা করুন, এবং কিভাবে এটা গর্ভকালীন এবং দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি উন্নয়নে সাহায্য করে তা বলুন।

সহায়কের জন্য নোট

- **" জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহঃ **৩.** জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১০); **৪.** জন্মের পর থেকে ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১১ ও ১২; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ২ এর ব্যবহার); **৫.** দুধদানকারী মায়ের পুষ্টি (পৃষ্ঠা ১৩); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: বেডে বীজ বপন ও চারা রোপন পদ্ধতিসমূহ

আলোচ্যসূচিঃ

- বেডে বীজ বপন এবং চারা রোপন কৌশল।
- মাটিতে সার প্রয়োগ।

সময়ঃ ৩০ মিনিট

উপকরণঃ বীজ (লালশাক, মুলা, কলমীশাক, বরবটী, ঢেড়ৃস), চারা (ওলকপি), জৈব সার, ছাই/বালু এবং কম্পোষ্ট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- কোন কোন শাক-সবজির বীজ আপনি বেডে ছিটিয়ে লাগান?
- কোন কোন শাক-সবজির বীজ আপনি বেডে সারিতে লাগান?
- প্রতিটি বেডে আপনি কতটি বীজ বপন করেন?
- প্রতিটি বেডে আপনি কতটি চারা/ফলের চারা রোপন করেন?
- আপনি কিভাবে বীজ বপন অথবা চারা/ফলের চারা রোপন করেন (সারিতে অথবা এলোমেলো, দুরত্ব, বপন অথবা ছিটিয়ে, রোপন করে ইত্যাদি)?
- বীজ বপন/চারা রোপনের পর কোন সার উপরি প্রয়োগ করেন কিনা?
- হ্যাঁ হলে, বীজ বপন/রোপনের কতদিন পর কি সার, কি পরিমানে প্রয়োগ করেন?
- আপনি কি বেডে সেচ প্রদান করেন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: মাদায় বীজ বপন/চারা রোপন পদ্ধতিসমুহ

আলোচ্যসূচিঃ

- মাদায় বীজ বপন এবং চারা রোপন কৌশল।
- মাটিতে সার প্রয়োগ।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ করল্লা, চালকুমড়া, শীতলাউ, মিষ্টিকুমড়া, চিচিংগা, ঝিংগা, পেপে (বীজ/চারা), জৈব সার

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- কতগুলো বীজ/চারা আপনি মাদায় লাগান?
- আপনি কি মাদায় বীজ বপন/ চারা রোপন করেন?
- বীজ বপন/চারা রোপনের পর মাদায় কোন সার উপরি প্রয়োগ করেন কিনা?
- হ্যাঁ হলে, কতদিন পর, কি পরিমানে প্রয়োগ করেন?
- আপনি কি মাদায় সেচ প্রদান করেন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৪ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: বীজ বপন এবং ফসল চাষাবাদ পরিচর্যার উপর এফ.এম.এ. (খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ)

সময়ঃ ৩০ মিনিট

উপকরণঃ পোষ্টার পেপার, মার্কার, স্কচটেপ, ইত্যাদি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ দলীয় কাজ, খামার পরিদর্শন, সমস্যা চিহ্নিতকরণ, দলীয় উপস্থাপন, মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা এবং কর্মকাণ্ডঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং বিশেষ করে ব্যবহারিক কাজের ("পর্যবেক্ষণ- বিশ্লেষণ -সিদ্ধান্ত" নীতি অনুসরণ করে) মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- এতক্ষন শাক-সবজি উৎপাদনের যে নিয়ম গুলো আলোচনা করা হল তা কি বাস্তবে সবাই করি?
- সাধারনত: শাক-সবজি ক্ষেতে কি ধরনের সমস্যা হয়?
- আমাদের শাক-সবজির খামারগুলো কি আদর্শ? না হলে কেন?
- পরিদর্শনকৃত শাক-সবজির খামারগুলো সম্পর্কে কিছু তথ্য এবং তাদের বর্তমান অবস্থা বলতে পারেন কি?
- সংগৃহিত তথ্যের উপর ভিত্তি করে খামারসমূহে কি ধরনের সমস্যা আছে তা সনাক্ত করতে পারেন কি?
- সনাক্তকৃত সমস্যাসমূহ সমাধার জন্য কোন প্রকার পরামর্শ দিতে পারেন কি?

-- কৃষক পুষ্টি স্কুল

খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ (শাক-সবজি চাষ) - ১:

গ্রুপের নাম: **তারিখ:**

খামার পরিদর্শনের জন্য পর্যবেক্ষণ শীট (প্রশ্নপত্র)ঃ

পর্যবেক্ষণের বিষয়	বর্তমান অবস্থা/পর্যবেক্ষণ	সিদ্ধান্ত
শাক-সবজি চাষের স্থান		
সুর্যালোকের প্রাপ্যতা		
মাটির পানিধারন ক্ষমতা		
বীজ বপনের জন্য মাটির উপযুক্ততা		
আগাছা দমন অবস্থা		
পানি জলাবদ্ধতা অবস্থা		
সেচ ও পানি নিস্কাষন ব্যবস্থা		
যদি মাদা তৈরী হয়ে থাকে, তাহলে তা নিয়ম অনুযায়ী হয়েছে কি না?		
যদি বেড তৈরী হয়ে থাকে, তাহলে তা নিয়ম অনুযায়ী হয়েছে কি না?		
যদি মাদায় রাসায়নিক সার ব্যবহার হয়ে থাকে, তাহলে কি সার এবং কি পরিমাণ?		
যদি বেড়ে রাসায়নিক সার ব্যবহার হয়ে থাকে, তাহলে কি সার এবং কি পরিমাণ ?		
সুনিদিষ্ট দুরত্ব (সারি থেকে সারি এবং বীজ থেকে বীজ)		

মাদায় চারা পাতলাকরন		
বাগানে সঠিকভাবে বেড়া দেয়া		
কুমড়া জাতীয় সবজিতে মাচা দেয়া		
কম্পোষ্ট সার তৈরীর সুযোগ		
মালচিং এর ব্যবহার		
চারায় খুঁটি দেওয়া		

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীদের আলাদাভাবে ২/৪ টি উপদলে ভাগ করে পূর্বে-নির্বাচিত শাক-সবজি বাগান (১টি উন্নত এবং ১টি সনাতন) পরিদর্শনের জন্য বলুন। প্রতিটি দলের জন্য ১ জন দলনেতা নির্বাচিত করুন।
- প্রতি দলের জন্য একটি করে পর্যবেক্ষন সীট (প্রশ্নপত্র) প্রদান করুন। প্রয়োজনে তথ্য সংগ্রহের জন্য সহায়তা করুন।
- সদস্যদের নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করার জন্য বলুন এবং প্রয়োজনীয় নোট নিতে বলুন।
- পর্যবেক্ষণ করে ফেরার পর উপদল গুলোকে আলাদা আলাদা ভাবে বসতে বলুন। তাদেরকে পর্যবেক্ষণকৃত খামার থেকে সংগৃহিত তথ্য এবং নমুনার ভিত্তিতে ২টি ইতিবাচক দিক এবং চিহ্নিত সমস্যাগুলি উল্লেখ করতে বলুন । সমস্যাসমূহের সমাধার জন্য উপযুক্ত সিদ্ধান্ত নিতে বলুন।
- সকল উপদলের উপস্থাপনা শেষ হলে, সকল উপদলের মতামত প্রদান করতে বলুন। কিছু বাদ পড়লে যোগ করুন তারপর শিক্ষণীয় বিষয়গুলি সারসংক্ষেপ করুন।
- "করে শেখা" এবং "দেখে বিশ্বাস করা" নীতির উপর মনোনিবেশ করুন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- বাস্তব পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে বিশ্লেষণের মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন "আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি"? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্ততঃ সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন।
    - বেডে এবং মাদায় বীজ বপন/চারা লাগানোর বিভিন্ন পদ্ধতি;
    - কোথায়, কখন এবং কেন কম্পোষ্ট এবং/অথবা জৈব সার ব্যবহার করতে হবে, পরিমান কত এবং কি পদ্ধতিতে দিতে হবে;
    - কিভাবে এবং কেন বাগানে সেচ দিতে হবে এবং অতিরিক্ত পানি কিভাবে বের করে দিতে হবে;
    - কিভাবে এবং কেন আগাছা দমন, ছাটাই এবং জাবড়া প্রয়োগ/মালচিং করবেন;
    - কেন এবং কিভাবে পাতলাকরন, খুঁটি দেয়া, শুন্যস্থান পূরণ এবং বেড়া দিবেন; এবং
    - ০-৬ মাস বয়সী শিশুকে মায়ের বুকের দুধ এবং দুগ্ধদানকারী মায়ের খাবার এর গুরুত্ব এবং এর সাথে বসতবাড়িতে বিভিন্ন প্রকার শাক-সবজি চাষের সাথে সম্পর্ক।

বিষয় ৭: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৩: ফসল চাষাবাদ পরিচর্যা, মাটি স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা এবং কম্পোষ্ট/জৈব সার প্রস্তুতকরণ

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হলো উপরোক্ত বিষয়ের উপর উপকারভোগীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা বছরব্যাপী বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজির ভাল ফলন পেতে পারে, জৈব সার ব্যবহার ও সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে মাটি ও পরিবারের সদস্য উভয়ের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে পারে।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- শাক-সবজিতে প্রধান প্রধান পুষ্টির ঘাটতি জনিত লক্ষণ সনাক্তকরণ।
- বসতবাড়িতে কিভাবে মাটির স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উন্নতি করা যায়।
- মাটিতে কিভাবে জৈব সার প্রয়োগ করা যায়।
- কম্পোষ্ট/জৈব সার তৈরী।
- জৈব সারের গুরুত্ব।
- অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম এর মৌলিক পরিচিতি।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৩০ ঘন্টা

স্থানঃ একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে কোন শাক-সবজি বাগানের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম পরিচিতি

আলোচ্যসূচিঃ

- সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব।
- পানি কম খরচ করে হাত ধোয়ার সহজ পদ্ধতি।
- খাদ্য ও তৈজষপত্র এবং আশেপাশের পরিবেশ পরিস্কার রাখার গুরুত্ব এবং পদ্ধতি।
- পরিবারের সকল সদস্যদের অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রম মেনে চলা।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ টিপিট্যাপ তৈরীর সরঞ্জামাদি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্ন ও উত্তর এবং প্রদর্শন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা সাধারনত কখন কখন সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে থাকেন?
- সাবান দিয়ে হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- সাবান দিয়ে হাত পরিস্কার না করলে কি সমস্যা হতে পারে?
- হাত ধোয়ার জন্য আপনি কোথা থেকে পানি পেয়ে থাকেন ? এটা কি সহজে পাওয়া যায়?
    - টিপিট্যাপ তৈরী এবং স্থাপন করা হাতেকলমে প্রদর্শন করুন ।
- খাবার ও তৈজষপত্র এবং পরিবেশ পরিস্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ কেন? কিভাবে সেগুলি পরিস্কার রাখা যায়?

প্রতিটি কাজ, যেমন পুকুর প্রস্তুতি, কম্পোষ্ট/জৈব সার প্রস্তুতকরণ এবং এগুলির ব্যবহার, পোনা মজুদ, মাছ ধরা ইত্যাদি কাজ করার পর হাত ধোয়া অনুশীলন করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের মনে করিয়ে দিন। তাদের বলুন যে, এ রকম কাজের সময় রোগ জীবাণু ছড়াতে পারে অথবা আপনি ক্ষতিকর পদার্থের সংস্পর্শে আসতে পারেন এবং এর ফলে আপনারা যে পুষ্টির জন্য কাজ করছেন, সেই পুষ্টি থেকে বঞ্চিত হবেন।

সহায়কের জন্য নোট

- **"অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম পরিচিতি"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **১২.** হাত ধোয়া (পৃষ্ঠা ২২; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৩.ক এর ব্যবহার); **১৩.** হাত ধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ তৈরী (পৃষ্ঠা ২৩); **১৪.** আশেপাশের পরিবেশকে মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা (পৃষ্ঠা ২৪; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৩.খ এর ব্যবহার); এবং **১৫.** খাবার পানি ঢেকে রাখা, থালাবাটি এবং পানির পাত্র পরিস্কার রাখা (পৃষ্ঠা ২৫) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: শাক-সবজি খামারে ফসল চাষাবাদ পরিচর্যা

আলোচ্যসূচিঃ

- বেড়া দেয়া, আগাছা দমন, পাতলাকরণ, শূন্য স্থান/গ্যাপ পূরন এবং মাচা দেয়ার পদ্ধতি ও গুরুত্ব।
- জাবড়া প্রয়োগ এর গুরুত্ব ও পদ্ধতি।
- সেচ ও অতিরিক্ত পানি নিস্কাষনের গুরুত্ব ও পদ্ধতি।
- পরাগায়ন এর গুরুত্ব ও পদ্ধতি।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ নেট, খুটি, নিড়ানী, পুরুষ এবং স্ত্রী ফুল (মিষ্টি কুমড়া), বীজ, চারা, ফলের চারা, জৈব সার, কচুরিপানা, গোবর, ছাই

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- বেড়া দেয়া ও শূন্য স্থান/গ্যাপ পূরনের গুরুত্ব
- আপনার বাগানে কি সেচ প্রয়োগ করেন? কিভাবে?
- কেন এবং কিভাবে আগাছা দমন করেন?
- আপনি কি জাবড়া প্রয়োগ করেন? হ্যাঁ হলে কেন এবং কিভাবে? না হলে কেন?
- কেন এবং কিভাবে আপনি অঙ্গ ছাটাই, খুটি দেয়া এবং পাতলাকরণ করেন?
- কেন এবং কিভাবে সেচ প্রদান ও অতিরিক্ত পানি নিস্কাষন করেন?
- আপনি কি হস্ত পরাগায়ন এর কোন অভিজ্ঞতা আছে? এটা কিভাবে করেন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: শাক-সবজির বিভিন্ন অত্যাবশকীয় পুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত উপসর্গ ও লক্ষণ

আলোচ্যসূচিঃ

- ভাল উৎপাদনের জন্য বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের গুরুত্ব।
- শাক-সবজিতে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত উপসর্গ ও লক্ষণ।
- কিভাবে পুষ্টি উপাদানের ঘাটতিজনিত সমস্যা সমাধান করা যায়।
- সার প্রয়োগ পদ্ধতিসমুহ।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ পুষ্টি উপাদান/ জৈব সারের অভাব জনিত লক্ষনযুক্ত বিভিন্ন শাক-সবজি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- ভাল উৎপাদন করার জন্য শাক-সবজি কিভাবে পুষ্টি উপাদান গ্রহণ করে
- আমরা কি ভাবে জানব যে শাক-সবজিতে পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি রয়েছে
- আমরা কি ভাবে শাক-সবজিতে পুষ্টি ঘাটতি পূরন করতে পারব
- বীজ/চারা/ফলের চারা লাগনো পর আপনারা কি মাটিতে সার প্রয়োগ করেন
- যদি হ্যাঁ হয় তবে কি সার, কত পরিমান, কিভাবে এবং চারা লাগনোর কত দিন পর ব্যবহার করেন
- জৈব সার তৈরীর নিয়ম (কম্পোষ্ট)
- জৈব সারের ব্যবহারের গুরুত্ব

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৪ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: জৈব সার তৈরী প্রক্রিয়া/কম্পোষ্ট তৈরী

আলোচ্যসূচিঃ

- মাটির সুস্বাস্থ্য রক্ষায় কম্পোষ্ট এর গুরুত্ব।
- কিভাবে কম্পোষ্ট প্রস্তুত করতে ও ব্যবহার করতে পারি।
- ব্যবহারিক কাজ: অংশগ্রহণকারীকতৃক কম্পোষ্ট প্রস্তুতকরণ।

সময়ঃ ৩০ মিনিট

উপকরণঃ কোদাল, বসতবাড়ির ময়লা আবজনা, মুরগির বিষ্টা, গোবর, কচুরি পানা, ফসলের অবশিষ্টাংশ, পলিথিন/খড় বা অন্য ছাউনির উপাদান, বাঁশ এবং দড়ি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ ব্যবহারিক শিক্ষা,অংশগ্রহণমুলক আলোচনা, প্রশ্ন ও উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- কম্পোষ্ট এর গুরুত্ব কি?
- কিভাবে আমরা বসতবাড়িতে সহজেই কম্পোষ্ট প্রস্তুত করতে পারি?
- কেন আমরা কম্পোষ্ট প্রস্তুত করতে দুইটি গর্ত তৈরী করব?
- কেন আমরা কম্পোষ্ট এর গর্তে ছাউনি দিব?
- কেন আমরা কম্পোষ্ট এর গর্তের চারিদিকে পাড় করে দিব?
- বসতবাড়ির শাক-সবজি বাগানে কম্পোষ্ট ব্যবহারের জন্য আমরা কত দিন পর্যন্ত অপেক্ষা করব?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬ঃ মাটির স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা এবং জৈব সার ব্যবহারের উপর এফ.এম.এ. (খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ)

সময়ঃ ৩০ মিনিট

উপকরণঃ পোষ্টার পেপার, মার্কার, স্কচটেপ, স্বচ্ছ পলিথিন

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ দলীয় কাজ, খামার পরিদর্শন, সমস্যা চিহ্নিতকরণ, দলীয় উপস্থাপন, মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা এবং কর্মকাণ্ডঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং বিশেষ করে ব্যবহারিক কাজের ("পর্যবেক্ষণ- বিশ্লেষণ - সিদ্ধান্ত" নীতি অনুসরণ করে) মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- এতক্ষন শাক-সবজি উৎপাদনের যে নিয়ম গুলো আলোচনা করা হল তা কি বাস্তবে আপনি করেন?
- সাধারনত: শাক-সবজি ক্ষেতে কি ধরনের সমস্যা হয়?
- আপনার শাক-সবজির খামার কি আদর্শ? না হলে কেন?
- শাক-সবজির খামার পরিদর্শনকালে আপনি কি তথ্য সংগ্রহ করেন? পরিদর্শনকৃত শাক-সবজির খামারের বর্তমান অবস্থার উদাহরণ দিতে পারবেন?
- শাক-সবজির খামার পরিদর্শনকালে কিছু সমস্যা বলুন, বিশেষত: যা মাটি স্বাস্থ্যের সাথে জড়িত?
- চিহ্নিত সমস্যাগুলোর কিছু সমাধানসমুহ কি হবে?

-- কৃষক পুষ্টি স্কুল

খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ (শাক-সবজি চাষ) - ২

গ্রুপের নামঃ **তারিখঃ**

খামার পরিদর্শনের জন্য পর্যবেক্ষণ শীট (প্রশ্নপত্র)ঃ

পর্যবেক্ষণের বিষয়	বর্তমান অবস্থা/ পর্যবেক্ষণ	সিদ্ধান্ত
শাক-সবজি বাগানে জৈব সারের ব্যবহার		
জৈব সার তৈরির উৎসগুলো কি?		
মাটিতে কি সার প্রয়োগ করেছেন? যদি করেন কত দিন পর পর?		
কম্পোষ্ট / জৈব সার তৈরি করেছেন কি?		
কম্পোষ্ট পিটের আকার		
কম্পোষ্ট পিটের কি চালা দেওয়া আছে?		
আগাছার আক্রমন		
চারা পাতলাকরন		
বাগানে সঠিক উপায়ে বেড়া দেওয়া		
কুমড়াজাতীয় ফসলে বাউনি দেওয়া		
মালচিং এর ব্যবহার		

পর্যবেক্ষণের বিষয়	বর্তমান অবস্থা/ পর্যবেক্ষণ	সিদ্ধান্ত
চারা গাছে খুঁটি দেওয়া		
কুমড়া গাছের কৃত্রিম পরাগায়ন		
মাটি চাষ করা		
অংগ ছাটাইকরন		
সেচ এবং নিস্কাশন অবস্থা		

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৬ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীদের আলাদাভাবে ২/৪ টি উপদলে ভাগ করে পূর্বে-নির্বাচিত শাক-সবজি বাগান (১টি উন্নত এবং ১টি সনাতন) পরিদর্শনের জন্য বলুন। প্রতিটি দলের জন্য ১ জন দলনেতা নির্বাচিত করুন।
- প্রতি দলে একটি করে পর্যবেক্ষন সীট (প্রশ্নপত্র) প্রদান করুন। প্রয়োজনে তথ্য সংগ্রহের জন্য সহায়তা করুন।
- সদস্যদের নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করার জন্য বলুন এবং প্রয়োজনীয় নোট নিতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আজকে তারা যে শাক-সবজি বাগান পরিদর্শন করছেন সেখানে মাদা/বেডে জৈব এবং অজৈব সার সঠিকভাবে ব্যবহার করেছে কিনা। যদি না করে তাহলে সমস্যা চিহ্নিত করুন এবং নমুনা সংগ্রহ করুন। প্রয়োজনে খামার মালিককে জিজ্ঞাসা করুন।
- পর্যবেক্ষণ করে ফেরার পর উপদল গুলোকে আলাদা আলাদা ভাবে বসতে বলুন। তাদেরকে পর্যবেক্ষণকৃত খামার থেকে সংগৃহিত তথ্য এবং নমুনার ভিত্তিতে ২টি ইতিবাচক দিক এবং চিহ্নিত সমস্যাগুলি উল্লেখ করতে বলুন। সমস্যাসমূহের সমাধার জন্য উপযুক্ত সিদ্ধান্ত নিতে বলুন।
- সকল উপদলের উপস্থাপনা শেষ হলে, সকল উপদলের মতামত প্রদান করতে বলুন। কিছু বাদ পড়লে যোগ করুন তারপর শিক্ষণীয় বিষয়গুলি সারসংক্ষেপ করুন।
- "করে শেখা" এবং "দেখে বিশ্বাস করা" নীতির উপর মনোনিবেশ করুন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- বাস্তব পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে বিশ্লেষণের মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৭: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্ততঃ সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
  - শাক-সবজিতে প্রধান প্রধান পুষ্টির ঘাটতি জনিত লক্ষণ সনাক্তকরণ;
  - বসতবাড়িতে কিভাবে মাটির স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উন্নতি করা যায়;
  - মাটিতে কিভাবে জৈব সার প্রয়োগ করা যায়;
  - কম্পোষ্ট/জৈব সার তৈরী;
  - জৈব সারের গুরুত্ব; এবং
  - পরিবারিক জীবনে এবং সাথে সাথে বসতবাড়িতে শাক-সবজি চাষের সময় অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম এর উপায় এবং গুরুত্ব।

বিষয় ৮: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৪: সমন্বিত বালাই দমন ব্যস্থাপনা (আই পি এম)

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হলো উপকারভোগীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা আই.পি.এম. চর্চা করতে পারেন এবং মাটির স্বাস্থ্য রক্ষা, নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ ও মানুষ ও পরিবেশ উভয়ের স্বাস্থ্য ঝুকি কমাতে পারেন।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- কৃষিত্তাত্বিক পদ্ধতিতে বালাই দমন পদ্ধতি।
- যান্ত্রিক পদ্ধতিতে বালাই দমন পদ্ধতি।
- জৈবিক পদ্ধতিতে বালাই দমন পদ্ধতি।
- রাসায়নিক পদ্ধতিতে বালাই দমন পদ্ধতি।
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর জন্য বাড়তি খাবার পরিচিতি।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে কোন শাক-সবজি বাগানের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: শিশুর বাড়তি খাবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু)

আলোচ্যসূচিঃ

- খর্বাকৃতি বা অপুষ্টির কারনসমূহ এবং প্রতিরোধের উপায়।
- পূর্ণ ৬ মাস বয়স থেকে শিশুর বাড়তি খাবারের গুরুত্ব ।
- বাড়তি খাবারে তৈরিতে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদান নির্বাচন করা ।
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশু কি পরিমান খাবে এবং কতবার খাবে।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- শিশু কেন অপুষ্ট বা খর্বাকৃতির হয়? আমরা কিভাবে সে অবস্থা থেকে পরিত্রান পেতে পারি?
- আপনার শিশু গতকাল কী কী খাবার খেয়েছে?
- যদি আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান এবং দেখলেন আপনার শিশু ভালভাবেই বেড়ে উঠছে, তবে কেন এর পাশাপাশি অন্য খাবার দিচ্ছেন?
  - তাদের বলুন, প্রথমত; বেড়ে ওঠা ও সক্রিয় হওয়ার জন্য এবং দ্বিতীয়ত; মানসিক বিকাশের জন্য বুকের দুধের পাশাপাশি শিশুর জন্য শক্ত ও বাড়তি খাবারের প্রয়োজন।
- শিশুকে কী কী খাবারদেবেন এটা আপনি কিভাবে সিদ্ধান্তনিয়ে থাকেন?
  - তাদের সংশ্লিষ্ঠ ছবি দেখান এবং মূল ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্য বার্তাসমূহ নিয়ে বিস্তারিতভাবে তাদের সাথে আলোচনা করুন ।
- অংশগ্রহণকারী মায়েদেরকে প্রদর্শিত খাবারগুলো দেখতে বলুন এবং জানতে চান যে শিশুর বাড়তি খাবার হিসেবে তারা কোন খাবার/খাবারগুলি নির্বাচন করবেন।
  - শিশুর বয়স অনুযায়ী বাড়তি খাবার কি পরিমান ও কতবার খেতে হবে তা পূর্ব থেকে নিয়ে আসা রান্না করা খাবার যেমন: ভাত, শাক-সবজি, মাছ/ডিম/ডাল দিয়ে প্রদর্শন করুন।
  - মায়েদের কাছে জানতে চান যে নাস্তার জন্য কোন ধরনের খাবার খাওয়া ভাল ।
  - মায়েদেরকে জানান যে, চটকানো পাকা কলা, পাকাপেপে, পাকা আম ও অন্যান্য ফল, আলু ভাজা, মিষ্টি কুমড়া ভাজা, পায়েস, ঘরে তৈরী পিঠা ভাল নাস্তা হিসেবে দেওয়া যেতে পারে।

- মায়েরা তাদের শিশুদের গতকাল যা যা খাইয়ে ছিল সে সম্পর্কে মনে করতে বলুন এবং জানতে চান যে আজকের অধিবেশনে যা শেখা হয়েছে সে আলোকে সেগুলি পুষ্টিকর বাড়তি খাবার ছিল কি না ?
- একজন গর্ভবতী নারী ও শিশু উভয়ের জন্য বিভিন্ন ধরণের শাক-সবজি ভাল কেন?
    - তাদের কাছে জানতে চান যে তারা তাদের বসত ভিটায় বিভিন্ন রকমের শাক-সবজি চাষ করেন কিনা, বিশেষ করে পুষ্টিকর শাক-সবজি।
    - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা বছরব্যাপি বিভিন্ন রকমের শাক-সবজি চাষ করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।

সহায়কের জন্য নোট

- **" শিশুর বাড়তি খাবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু)"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি খাবার (পৃষ্ঠা ১৪; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৪.ক ও ৪.খ এর ব্যবহার); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: রোগ, বালাই ও সমন্বিত বালাই ব্যবস্থাপনা (আই.পি.এম.)

আলোচ্যসূচিঃ

- বালাই সনাক্তকরণ।
- রোগ এর সংজ্ঞা।
- শাক-সবজি উৎপাদনের ক্ষেত্রে কিভাবে বালাই দমন করবো তার বিবরণ।
- সমন্বিত বালাই দমন ব্যবস্থাপনা সংজ্ঞা ।
- সমন্বিত বালাই ব্যবস্থাপনার পদ্ধতিগুলোর বিবরণ।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ রোগ/বালাই আক্রান্ত ফল ও পাতা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- বালাই বলতে আপনি কি বোঝেন?
- শাক-সবজি নষ্ট হয়ে যাওয়ার কারণ সম্পর্কে কি জানেন? শাক-সবজিতে বিভিন্ন প্রকার ক্ষতি কিভাবে ঘটে থাকে?
- চাষীরা/অংশগ্রহণকারীগণ সরাসরি বালাই সম্পর্কে যদি বুঝতে না পারে তবে এভাবে শুরু করতে পারেন; কিভাবে শাক-সবজি পচে/নষ্ট হয়ে যায়? কী কী কারণে শাক-সবজি নষ্ট হয়ে যেতে পারে?
- সমন্বিত বালাই ব্যবস্থাপনা বলতে আপনি কি বোঝেন? এই পদ্ধতির উপকারী দিকগুলো কী কী? সংক্ষিপ্ত অংশগ্রহণ মূলক আলোচনা করবেন কি?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: সমন্বিত বালাই ব্যবস্থাপনা ব্যবহার এবং উপকারিতা

আলোচ্যসূচিঃ

- কৃষিতাত্ত্বিক দমন পদ্ধতি।
- যান্ত্রিক দমন পদ্ধতি।
- জৈবিক দমন পদ্ধতি ।
- রাসায়নিক দমন পদ্ধতি।

সময়ঃ ৫০ মিনিট

উপকরণঃ পোষ্টার পেপার এবং মার্কার কলম, আক্রান্ত ফল ও পাতা, সাবান/ডিটারজেন্ট গুড়া, প্লাষ্টিক বয়াম, নিম পাতা, টমেটো গাছ, ধুতুরা গাছ

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ ও প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- পোকা সাধারণত কী কী উপায়ে দমন করা যেতে পারে? যান্ত্রিক উপায়ে দমনের কোন উপায় আছে কি? থাকলে পদ্ধতিগুলো কী কী?
- আপনারা যে পোকা সংগ্রহ করেছেন সবগুলোই কি ক্ষতিকারক?
- কোনগুলি উপকারী পোকা?
- কোন গাছের রস দিয়ে কখনো পোকা দমনের কথা আপনি কি জানেন?
- পাখির সাহায্যে পোকা দমন করা যায় কিনা?
- আপনি যদি এমন অনুভব করেন যে আমাদের কাজ দ্বারা ক্ষতিকারক পোকার বংশবিস্তার করতে পারবে না?
- কখন গাছ রোগে আক্রান্ত হয়?
- কী কী কারণে গাছ দূর্বল হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত ৪ **নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: আই.পি.এম. বনাম প্রচলিত পদ্ধতি ব্যবহার এর উপর এফ.এম.এ.

সময়ঃ ৩০ মিনিট

উপকরণঃ পোষ্টার পেপার এবং মার্কার কলম, আক্রান্ত ফল ও পাতা, সাবান/ডিটারজেন্ট গুড়া, প্লাষ্টিক বয়াম, নিম পাতা, টমেটো গাছ, ধুতুরা গাছ

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা এবং কর্মকাণ্ডঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং বিশেষ করে ব্যবহারিক কাজের ("পর্যবেক্ষণ- বিশ্লেষণ - সিদ্ধান্ত" নীতি অনুসরণ করে) মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- গাছের স্বাস্থ্য কেমন ছিল?
- আপনি কি কোন পোকা কিংবা রোগাক্রান্ত পাতা/গাছ এর নমুনা সংগ্রহ করেছেন?
- আপনি কী কী আগাছা পর্যবেক্ষন করেছেন?
- কোথায় শাক-সবজি সারিবদ্ধ ভাবে লাগানো আছে?
- একটি গাছ থেকে অন্যটি কত নিকটে ছিল?
- মাটি শুকনো অথবা রস আছে কিনা?
- বাগানে কি পরিমান সূর্যালোক পড়ে?
- যদি মাদা বাগানের জন্য ব্যবহার করা হয়, তাহলে সেটি কত বড় ও গভীরতা কত?
- কৃষকেরা কি জৈব অথবা অজৈব সারের ব্যবহার করে?
- কোন কীটনাশক ব্যবহার করা হয়েছে কিনা?
- বালাই দমনে কোন ভেষজ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে কিনা?

-- **কৃষক পুষ্টি স্কুল**

খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ (শাক-সবজি চাষ) - ৩

গ্রুপের নাম: **তারিখ:**

খামার পরিদর্শনের জন্য পর্যবেক্ষণ শীট (প্রশ্নপত্র)ঃ

পর্যবেক্ষণের বিষয়	বর্তমান অবস্থা/ পর্যবেক্ষণ	সিদ্ধান্ত
কীটপতঙ্গ দ্বারা আক্রান্ত শাক-সবজি		
রোগ দ্বারা আক্রান্ত শাক-সবজি		
উপকারী পোকার উপস্থিতি এবং সংখ্যা		
ক্ষতিকর পোকার উপস্থিতি এবং সংখ্যা		
গাছ এবং লাইনের সঠিক দুরত্ব ব্যবহার		

পর্যবেক্ষণের বিষয়	বর্তমান অবস্থা/ পর্যবেক্ষণ	সিদ্ধান্ত
পানি নিস্কাষন ব্যবস্থার অবস্থা		
বাগানের সূর্যালোকের প্রাপ্যতা		
পোকামাকড় দমনে কোন রাসায়নিক পদ্ধতি ব্যবহার করেছেন?		
মাছি পোকা দমনে ফেরমোন ফাঁদ ব্যবহার		
পোকামাকড় দমনে কোন জৈবিক পদ্ধতি ব্যবহার করেছেন?		
পোকামাকড় দমনে কোন গাছের পাতা/ডালপালা ব্যবহার করেছেন?		
রাসায়নিক বালাইনাশক ব্যবহারের পর কখন শাক-সবজি খেয়েছেন?		

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীদের আলাদাভাবে ৪ টি উপদলে ভাগ করে পূর্ব-নির্বাচিত শাক-সবজি বাগান (১টি উন্নত এবং ১টি সনাতন) পরিদর্শনের জন্য বলুন।প্রতিটি দলের জন্য ১জন দলনেতা নির্বাচিত করুন।
- প্রতি দলের জন্য একটি করে পর্যবেক্ষন সীট প্রদান করুন। পর্যবেক্ষন সিটে প্রশ্নের উত্তর জিজ্ঞাসা করুন , তথ্য সংগ্রহের জন্য সহায়তা করুন।
- সঠিকভাবে পরিদর্শন করেছে কিনা জিজ্ঞাসা করুন এবং প্রয়োজনীয় নোট নিতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বলুন, আজকে তারা যে শাক-সবজি বাগান পরিদর্শন করছেন সেখানে মাদা/বেডে জৈব এবং অজৈব সার সঠিকভাবে ব্যবহার করেছে কিনা। যদি না করে তাহলে সমস্যা চিহ্নিত করুন এবং নমুনা সংগ্রহ করুন। প্রয়োজনে খামার মালিককে জিজ্ঞাসা করুন।
- দলগুলোকে একে একে তাদের পোস্টার পেপারে লিখিত কাজ এবং সংগৃহীত নমুনা গুলো উপস্থাপনের জন্য আহবান করুন। দলীয় উপস্থাপনার সময় সংগৃহীত নমুনা গুলোর বিশ্লেষণ বা ব্যাখ্যা উপস্থাপক দিতে পারেন এবং উপস্থাপনা শেষে অন্যান্য দলগুলোর নিকট উমুক্ত মতামত আহ্বান করবেন (সহায়ক) এবং প্রয়োজন অনুসারে নিজের অভিজ্ঞতা তাদের সংগে যোগ করতে পারেন। এভাবে দলীয় উপস্থাপনা শেষ হলে উপস্থাপক ও দলকে ধন্যবাদ ও উৎসাহ প্রদান করবেন।
- দলীয় কাজ শেষে বিভিন্ন ধরনের বালাই দমন ব্যবস্থা সম্পর্কে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা করবেন।
- " করে শেখা" এবং" দেখে বিশ্বাস করা" পদ্বতির উপর মনোনিবেশ করুন ।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- বাস্তব পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে বিশ্লেষণের মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
  - কৃষিতাত্ত্বিক বালাই দমন পদ্ধতিসমুহ;
  - যান্ত্রিক বালাই দমন পদ্ধতিসমুহ;
  - জৈবিক বালাই দমন পদ্ধতিসমুহ;
  - রাসানিক বালাই দমন পদ্ধতিসমুহ; এবং
  - ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর জন্য বাড়তি খাবারের গুরুত্ব এবং খাবারের অভ্যস যা বসতবাড়িতে শাক-সবজি বাগানের সাথে সম্পর্কিত।

বিষয় ৭: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারিন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৫: বীজ উৎপাদন, সংগ্রহ এবং সংরক্ষন

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হলো উপকারভোগীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা পরবর্তী মৌসুমের জন্য বীজ উৎপাদন করতে পারবেন এবং বসতবাড়িতে সারা বছর ব্যাপী পুষ্টিকর শাক-সবজি উৎপাদন অব্যাহত রাখবেন।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- ভাল ও খারাপ বীজের পার্থক্য চিহ্নিত করতে।
- বিভিন্ন প্রকার বীজ চিহ্নিত করতে।
- ভাল বীজ উৎপাদান কলাকৌশল জানতে।
- ভাল বীজ চিহ্নিতকরন, সংগ্রহ এবং সংরক্ষন জানতে।
- ১২-২৪ মাস বয়সী শিশুর জন্য বাড়তি খাবার জানতে।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃএকজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে কোন শাক-সবজি বাগানের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: শিশুর বাড়তি খাবার (১২-২৩ মাস বয়সী শিশু)

আলোচ্যসূচিঃ

- শিশুর বাড়তি খাবার বিষয়ক সমস্যা চিহ্নিতকরন এবং এর থেকে পরিত্রান পাওয়ার উপায় খোজা।
- শিশুর জন্য কী কী উপায়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিভিন্ন ধরণের খাবার খাওয়ানো যায় তা চিহ্নিতকরণ।
- অসুস্থতার সময় এবং পরে শিশুকে খাওয়ানোর নিয়ম।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা শিশুদেরকে নতুন খাবার শুরু করার সময় কি ধরণের অসুবিধার সম্মুখীন হন?

  উত্তর আসতে পারে -

  - শিশুরা বাড়তি খাবারের পরিবর্তে বাইরের খাবার যেমন: চিপস্, মিষ্টি খেতে বেশী পছন্দ করে।
  - মায়েরা ঘরের কাজে বেশী ব্যস্ত থাকে ফলে শিশুদের প্রতি বেশী সময় দিতে পারে না।
  - শিশু অসুস্থ হলে ক্ষুধা অনুভব করে না/রুচি থাকে না।

  এ সমস্যার সমাধা হিসাবে আলোচনা করুন যে -

  - বাড়তি খাবার এমনভাবে তৈরী করুন যেন এটা দেখতে আকর্শনীয় ও খেতে সুস্বাদু হয়।
  - শিশুকে ধৈয্য ধরে ও সময় নিয়ে খাওয়ান; শিশুদেরকে পরিবারের অন্যদের সাথে একসাথে খেতে দিন।
  - শিশুর ক্ষুধা নষ্ট করে এমন খাবার যেমন-চিপস্, চকোলেট অথবা মিষ্টি খাওয়ানো থেকে বিরত থাকুন।

- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুকে কতবার এবং কতটুকু পরিমান খাবার খাওয়াতে হবে।

  - ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটিতে বিভিন্ন ধরনের রান্না করা খাবার বিভিন্ন বয়সের শিশুর জন্য প্রযোজ্য পরিমানে নিন এবং মাদের কে তা বর্ণনা করুন।

- শিশুদের মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া কেন গুরুত্বপূর্ন।
- শিশু অসুস্থ হলে আপনারা কিভাবে বুঝতে পারেন? অসুস্থতার লক্ষণসমূহ কী কী?

  শিশুর অসুস্থতার কিছু লক্ষণ:

- শিশু অসুখী ও অস্থির থাকে, কান্নাকাটি করে এবং/অথবা নিষ্ক্রিয় থাকে।
    - শিশু দুধ খেতে চায় না বা খেতে পারে না।
    - শিশু খেতে চায় না বা ক্ষুধামন্দা হয়।
    - পাতলা পায়খানা করে।
    - জ্বর থাকে।
- অসুস্থকালীন ও অসুস্থতা পরবর্তী শিশুর খাবার কি বন্ধ করা বা কমানো বা বাড়ানো উচিত?
    - অসুস্থকালীন ও অসুস্থতা পরবর্তী সময়ে শিশু কি খাবে, কতটুকু এবং কত বার খাবে তা ব্যাখ্যা করুন।

আরো উল্লেখ করুন :

- শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।
- শিশুকে খাওয়ানোর কাজে ব্যবহৃত তৈজষপত্র সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন।

সহায়কের জন্য নোট

- **" শিশুর বাড়তি খাবার (১২-২৩ মাস বয়সী শিশু)"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: ভাল বীজ নির্বাচন

আলোচ্যসূচিঃ

- ভাল ও খারাপ বীজের পার্থক্য।
- বীজের শ্রেণীবিভাগ।
- বীজ বিশুদ্ধকরন।

সময়ঃ ৩০ মিনিট

উপকরণঃ ৪-৫ প্রকার বিভিন্ন প্রকার শাক-সবজির বীজ (সম্ভব হলে ভাল এবং খারাপ)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা এবং কর্মকাণ্ডঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং বিশেষ করে ব্যবহারিক কাজের ("পর্যবেক্ষণ- বিশ্লেষণ - সিদ্ধান্ত" নীতি অনুসরণ করে) মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- ভাল বীজ নির্বাচনের ক্ষেত্রে কোন বৈশিষ্টসমূকে আমরা বেশী গুরুত্ব দেবো?
- বর্তমানে বাগান করার ক্ষেত্রে আপনি কোন ধরনের বীজ ব্যবহার করেন?
- কত ধরনের বীজ বাজারে পাওয়া যায়?
- যদি অন্য জাতের সীম বীজ কার্তিক জোল বুস জাতের সীম গাছে কাছে লাগানো হয়, কোন সমন্বয় ঘটে, তাহলে কিভাবে কর্তিক জোল বুস এর বীজের বিশুদ্ধতা রক্ষা করবেন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীদের ৪ (চার) টি দলে ভাগ করুন এবং দলগুলোর নেতা নির্বাচন করতে বলুন।
- প্রত্যেক দলকে বিভিন্ন প্রকারের বীজ দিন এবং দলগুলোকে বীজ গুলো ভাল ভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন ও তাঁদের পর্যবেক্ষন ও মতামত অনুসারে নমুনা বীজের মধ্য থেকে ভাল, খারাপ বীজ ও অন্যান্য পদার্থ (অন্য বীজ, মাটি, খড়কুটা ইত্যাদি) পৃথক করতে বলুন।
- পৃথক করার পর, অংশগ্রহণকারীদের আলোচনা করতে বলুন এবং উত্তর শুনুন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: বীজ সংগ্রহ ও সংরক্ষন

আলোচ্যসূচিঃ

- শাক-সবজি বীজ সংগ্রহ
- শাক-সবজি বীজ সংরক্ষন কৌশল

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজির বীজ, বিভিন্ন পাত্র, পলিথিন ব্যগ, কয়লা, নিম পাতা, তামাক পাতা, ধুতুরা পাতা, ন্যপথালিন

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- ফসল সংগ্রহের পূর্বে আপনি কোন ফল এবং বীজ সংগ্রহ করবেন তা সিদ্ধান্তনেন কিনা?
- বীজ ফলের আকার ও আকৃতি কেমন হওয়া উচিত বলে মনে করেন?
- আপনি কখন গাছ থেকে ফল তোলা উচিত বলে মনে করেন?
- ফল সংগ্রহ করার পরে আপনি কিভাবে বীজ পরিস্কার ও শুকিয়ে রাখেন?
- আপনি কিভাবে বুঝবেন যে বীজ যথাযথভাবে শুকানো হয়েছে?
- শুকনো বীজ আপনি কোথায় রাখেন?
- একই শাক-সবজির বিভিন্ন জাতের বীজ একসাথে এক পাত্রে রাখা যাবে কিনা?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **শাক-সবজি চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত ৪ **নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্ততঃ সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - ভাল বীজের উপকারীতা এবং খারাপ বীজের অপকারীতা;
    - ভাল বীজে ও খারাপ বীজের পার্থক্য সমূহ;
    - গুনাগুনসম্পন্ন, বীজের উৎপাদন কৌশল;
    - গুনাগুনসম্পন্ন বীজের পৃথকীকরন, সংগ্রহ এবং সংরক্ষন কৌশল; এবং
    - **১২-২৩** মাস বয়সী শিশুর জন্য বাড়তি খাবারের গুরুত্ব এবং খাবারের অভ্যাস যা বসতবাড়িতে শাক-সবজি বাগানের সাথে সম্পর্কিত।

বিষয় ৬: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৬: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি ও অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে, অংশগ্রহণকারীদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ সম্পর্কিত বার্তাসমূহ পুনরায় জানানো যাতে তারা এ সম্পর্কে ভালভাবে বলতে পারে এবং বাড়িতে গিয়ে চর্চা করতে পারে।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা পুষ্টি সম্পর্কিত নিম্নের বিষয়গুলো ব্যাখ্যা/বর্ণনা করতে:

- গর্ভাবস্থায় নারীর পুষ্টি;
- দুগ্ধদানকালীন সময়ে মায়ের পুষ্টি;
- ৬ মাসের নীচের বয়সী শিশুর পুষ্টি;
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টি;
- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টি; এবং
- অসুস্থকালীন ও অসুস্থ পরবর্তী শিশুর পুষ্টি

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ সম্পর্কিত নিম্নের বিষয়গুলো ব্যাখ্যা/বর্ণনা করতে:

- রান্নার পূর্বে হাত ধোয়া;
- শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে হাত ধোয়া;
- পায়খানা থেকে আসার পর হাত ধোয়া;
- রান্নায় ব্যবহার্য্য তৈজষপত্র পরিষ্কার রাখা; এবং
- পরিবারের বড় এবং ছোট সবাই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ কৃষক পুষ্টি স্কুলের সদস্যের বাড়ীর উঠান

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

আলোচনার জন্য সহায়ক প্রশ্নাবলীঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম সম্পর্কিত মূল বার্তা ও চর্চা

আলোচ্যসূচিঃ

- গর্ভবতী নারীর পুষ্টি।
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি।
- ৬-১১ মাস এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর বাড়তি খাবার।
- ভিটামিন এ এর গুরুত্ব ও রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধের উপায়।
- অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও টিপিট্যাপের ব্যবহার।

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ টিপিট্যাপ বানানোর উপকরন, ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটি, শিশুর বাড়তি খাবার প্রদর্শনের জন্য খাবার

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

দলীয় কাজঃ
(অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে ভাগ করুন এবং প্রতিটি দলকে দুটি করে বিষয় দিন)

- **দল-১:**
  ১. গর্ভবতী নারীর পুষ্টি [চর্চাসমূহ: **১.** গর্ভবতী নারীর পুষ্টি (পৃষ্ঠা ৮); **২.** গর্ভকালীন সময়ে আয়রন ফলিক এসিড/IFA পরিপূরক (পৃষ্ঠা ৯); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]; এবং

  ২. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকালীন সময়ে মায়ের পুষ্টি [চর্চাসমূহ: **৩.** জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১০); **৪.** জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১১ ও ১২); **৫.** দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি (পৃষ্ঠা ১৩); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]।

- **দল-২:**
  ১. শিশুর বাড়তি খাবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু)[চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি ত খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]; এবং

  ২. শিশুর বাড়তি খাবার (১২-২৩ মাস বয়সী শিশু) [চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]।

- **দল-৩:**
  ১. ভিটামিন এ এর গুরত্ব ও এ্যানিমিয়া প্রতিরোধের উপায় [চর্চাসমূহ: **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭);**.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮)]; এবং

  ২. অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম এবং টিপিট্যাপের ব্যবহার [চর্চাসমূহ: **১২.** হাত ধোয়া (পৃষ্ঠা ২২), **১৩.** হাত ধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ তৈরী (পৃষ্ঠা ২৩), **১৪.** আশেপাশের পরিবেশকে মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা (পৃষ্ঠা ২৪); এবং **১৫.** খাবার পানি ঢেকে রাখা, থালাবাটি এবং পানির পাত্র পরিস্কার রাখা (পৃষ্ঠা ২৫)]।

দলীয় কাজে তারা কী শিখলো জানার জন্য প্রতিটি দলের সাথে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করুন ঃ

- বর্তমানে তাদের পরিবার কি এগুলো চর্চা করছে?
- এসব চর্চা করতে গিয়ে তারা কোন অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছেন কিনা?
- কিভাবে তারা তা মোকাবিলা করেন?

বিষয় ৩: দলীয় কাজ

সময়ঃ ৭০ মিনিট

দলীয় উপস্থাপনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের নিম্নের কাজগুলো করতে বলুন:

- **দল ১:** এই দলকে বিভিন্ন ধরনের খাবার সংগ্রহ করতে বলুন যা কিনা গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য উপযোগী। (তাদেরকে ইঙ্গিত করুন যাতে তারা বৈচিত্রময় খাবার দ্বারা গর্ভবতী নারীর খাদ্য প্রস্তুত করে।)
- **দল ২:** ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটি তাদের দিন এবং বিভিন্ন বয়সের শিশুদের বাড়তি খাবারের তিনটি পরিমাপ প্রদর্শন করতে বলুন।
- **দল ৩:** একজন মাকে টিপিট্যাপ তৈরীর প্রক্রিয়াটি সবাইকে দেখাতে বলুন।

যখন একটি দল তাদের দলীয় কাজ উপস্থাপন করবে, তখন অন্য দল দুটি তাদের কোন ফিডব্যাক/মন্তব্য থাকলে তা দিবে।

বিষয় ৪: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টির গুরুত্ব এবং পুষ্টি চর্চা;
    - ৬ মাসের নীচের বয়সী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা;
    - ৬ - ১১ ও ১২ - ২৩ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা;
    - অসুস্থ ও অসুস্থ পরবর্তী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা; এবং
    - রান্নার পূর্বে, শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে, পায়খানা থেকে আসার পরে, শিশুকে শৌচকার্যের পরে হাত ধোয়া এবং রান্নার তৈজষপত্র পরিষ্কার রাখার গুরুত্ব এবং চর্চা।

বিষয় ৫: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারিন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

মডিউল ২: দেশী মুরগী পালন

অধিবেশন ১: দেশী মুরগী পালনে উন্নত কলা-কৌশল

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে উক্ত বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যাতে তারা মুরগী পালনে উদ্বুদ্ধ হয় এবং ক্রমবর্ধমান মুরগী ও ডিম উৎপাদন করতে পারেন এবং পারিবারিক খাদ্যের মধ্যে প্রানিজ প্রোটিন নিশ্চিত করতে পারেন বিশেষ করে মা এবং শিশুদের ক্ষেত্রে।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- দেশী মুরগী পালনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা এবং তাদের উৎপাদন বাড়ানোর জন্য উন্নত ব্যবস্থাপনা।
- মা থেকে বাচ্চা আলাদা করার পদ্ধতি প্রদর্শন ও মৌলিক কাজ।
- গর্ভকালীন সময়ে নারীর পুষ্টি সম্পর্কে আলোচনা।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মুরগী পালনকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে খামারের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন (শাক-সবজি চাষ অথবা পুকুরে মাছ চাষ মডিউল দিয়ে এফ.এন.এস. শুরু হয়ে থাকলে)। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো (কোন অধিবেশন হয়ে থাকলে)?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: গর্ভবতী নারীর পুষ্টি

আলোচ্যসূচিঃ

- গর্ভবতী নারীর জন্য বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর খাবারের গুরুত্ব।
- গর্ভবতী নারীর জন্য আয়রন সম্পূরকের গুরুত্ব।
- গর্ভবতী নারী ও পরিবারের সকলের জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহনের গুরুত্ব।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্ন ও উত্তর এবং প্রদর্শন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- একজন গর্ভবতী নারী কি অন্য স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশী এবং বারবার খাবার খাবেন? কেন?
- আমরা পরিবারের সকল সদস্য কি একসাথে বসে খাবার খাই? কেন (খেলে বা না খেলে)?
- একজন গর্ভবতী নারীর কী কী ধরণের খাবার খাওয়া উচিত?
    - অংশগ্রহণকারীদের বলুন তারা যেন তাদের বসত ভিটার উৎপাদিত বিভিন্ন রকমের উদ্ভিজ্জ (শাক-সবজি) এবং প্রানীজ (মাছ, ডিম, মাংস, দুধ) উৎস থেকে প্রাপ্ত ফসল দিয়ে বিভিন্ন ধরণের পুষ্টিকর খাবার তৈরী করতে পারেন। তাদের নিজস্ব উৎপাদিত বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর খাবার - শাক-সবজি, ডিম, মাছ, এবং ডাল ইত্যাদি প্রদর্শন করুন।
- একজন গর্ভবতী নারী ও গর্ভস্থ শিশু উভয়ের জন্য প্রানিজ আমিষ ভাল কেন?
    - তাদের কাছে জানতে চান যে তারা তাদের পরিবারে ছোট প্রাণী বিশেষ করে মুরগী পালন করেন কিনা।
    - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা দেশী মুরগী পালন করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।
- গর্ভবতী নারীর কেন আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন, কেন সকল গর্ভবতী নারীর বাড়তি আয়রনযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত?
    - তাদের বলুন যে আয়রন ট্যাবলেট এর পাশাপাশি আমরা প্রানীজ উৎস থেকে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার পেতে পারি যেমন মাছ, ডিম, কলিজা যা তারা নিজেরাই উৎপাদন করতে পারে।
- একজন গর্ভবতী নারী গর্ভকালীন সেবা নিতে কেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাবেন? কতবার এবং কত দিন পর পর যাবেন?
- পরিবারের সবার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ কেন প্রয়োজন এবং কিভাবে তা আমরা ব্যবহার করব?

- আমরা কোথা থেকে আয়োডিনযুক্ত লবণ পেতে পারি এবং আমরা কি এটা সংরক্ষণ করতে পারি?
    - আয়োডিন এর উৎস সমূহ এবং আয়োডিনযুক্ত লবণ দিয়ে খাবার রান্নার ও সেগুলোর সংরক্ষণ পদ্ধতিসমূহ ব্যাখ্যা করুন এবং কিভাবে এটা গর্ভবতী এবং দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি উন্নয়নে সাহায্য করে তা বলুন।

সহায়কের জন্য নোট

- " গর্ভবতী **নারীর পুষ্টি"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহঃ **১.** গর্ভবতী নারীর পুষ্টি (পৃষ্ঠা ৮; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ১ এর ব্যবহার); **২.** গর্ভকালীন সময়ে আয়রন ফলিক এসিড/IFA পরিপূরক (পৃষ্ঠা ৯); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩ঃ মুরগীর ডিম উৎপাদন বাড়ানোর জন্য উন্নত ব্যবস্থাপনা

আলোচ্যসূচিঃ

- দেশী মুরগীর গুরুত্ব।
- দেশী মুরগী পালনে উন্নত ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব।
- দেশী মুরগীর উৎপাদন চক্র।

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা; প্রশ্ন ও উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আমরা দেশী মুরগী কেন পালন করি?
- দেশী মুরগী পালনের লাভজনক দিক গুলো কী কী?
- দেশী মুরগী বছরে কয়বার ডিম দেয়?
- দেশী মুরগীর ডিম দেয়ার পরিমান কিভাবে বাড়ানো যায়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: মা (কুঁচে মুরগী) থেকে বাচ্চা আলাদা করার পদ্ধতি

আলোচ্যসূচিঃ

- মা থেকে বাচ্চা আলাদা করার পদ্ধতি।
- টীকা ও ঔষধ প্রদান।

সময়ঃ ৩০ মিনিট

উপকরণঃ খাঁচা/ঝাপি, ছালার চট, খড়, ঔষধের নমূনা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা কি মুরগীর বাচ্চাকে মা থেকে আলাদা করে পালন করেন?
- মুরগীর বাচ্চাকে মা খেকে আলাদা করে পালন করার লাভ কি?
- আপনারা মুরগীর বাচ্চাকে টীকা প্রদান করেন কিনা?
- মুরগীর বাচ্চাকে কোন প্রকার ঔষধ খাওয়ান কিনা?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত ৪ **নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন। অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
    - দেশী মুরগী পালনের গুরুত্ব, বিশেষ করে পুষ্টি সর্ম্পকিত;
    - দেশী মুরগী দ্বারা ডিম উৎপাদন বৃদ্ধির কৌশল;
    - দেশী মুরগীর উৎপাদন চক্র সম্পর্কে ধারনা;
    - মা থেকে বাচ্চা আলাদা করার পদ্ধতি এবং গুরুত্ব;
    - টীকা ও ঔষধ প্রদানের গুরুত্ব এবং নিয়মাবলী; এবং
    - গর্ভকালীন সময়ে নারীর পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা এবং এর সাথে দেশী মুরগী পালনের সম্পর্ক।

বিষয় ৬ঃ সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারিন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ২: উন্নত বাসস্থান এবং ডিম পাড়া মুরগীর পালন ব্যবস্থাপনা

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে উক্ত বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যাতে তারা বাসস্থান স্বাস্থ্যসম্মত রাখতে সক্ষম হন যার ফলে মুরগী ও মানুষ উভয়ের স্বাস্থ্যঝুকি হ্রাস পায় এবং পরিবারের খাদ্য হিসেবে ডিমের উৎপাদন বৃদ্ধি করতে পারেন।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- মুরগীর জন্য উন্নত বাসস্থান।
- উন্নত পদ্ধতিতে ডিম পাড়া মুরগী পালন।
- ০-৬ মাস বয়সী শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মুরগী পালনকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে খামারের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি

আলোচ্যসূচিঃ

- শিশুর জন্মের পরপরই মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর তাৎপর্য।
- শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব।
- দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টির গুরুত্ব এবং পুষ্টি নিশ্চিতকরণের উপায়।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- জন্মের পরপরই আপনার শিশুকে কি খাওয়ান?
  - তাদেরকে শিশুর জন্মের সাথে সাথে মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব এবং অন্যান্য খাবারের অপকারীতাসমূহ যেমন; এগুলো রোগ জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হতে পারে, শিশু অন্যান্য খাবার হজম করতে পারে না, ইত্যাদি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।
- আপনারা শিশুকে দুধ খাওয়াতে কোন সমস্যায় পড়েন?
  - সম্ভব হলে মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক অবস্থান ও সংযোগ কোন একজন দুগ্ধদানকারী মাকে দিয়ে প্রদর্শন করে দেখানো এববং যদি অধিবেশনে সম্ভব না হয়, তবে অধিবেশনের পরে কাউন্সেলিং এবং/অথবা বাড়ি পরিদর্শনের সময় দেখিয়ে দিতে হবে।
- আপনারা শিশুকে কতদিন পর্যন্তশুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়াবেন?
- যদি মায়ের বুকে যথেষ্ট পরিমানে দুধ না থাকে, তখন আপনারা কি করেন?
  - মায়েদের বলুন যে তারা যেন শিশুকে মায়ের দুধ দেয়ার সময় সঠিক অবস্থান ও সংযোগ বজায় রেখে বারে বারে দুধ খাওয়ায়, যাতে করে মায়ের বুকে শিশুর জন্য পর্যাপ্ত পরিমানে দুধ তৈরী হয় এবং শিশু তা খেতে পারে।
- শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ালে মা ও শিশু উভয়েরই কী কী উপকার হয়?
- আপনি কেন এবং কিভাবে একজন দুগ্ধদানকারী মার পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করবেন?
  - বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর- তাজা/রান্না করা খাবার প্রদর্শন করুন যেগুলো একজন দুগ্ধদানকারী নারীর খাওয়া প্রয়োজন এবং কতটুকু থাবে তা বলুন।

- একজন দুগ্ধদানকারী নারীর জন্য প্রানিজ আমিষ কেন ভাল যেটা শেষ পর্যন্ত শিশুর জন্যই ভাল?
    - তাদের কাছে জানতে চান যে তারা তাদের পরিবারে ছোট প্রাণী বিশেষ করে মুরগী পালন করেন কিনা।
    - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা দেশী মুরগী পালন করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।
- কেন এবং কতদিন দুগ্ধদানকারী মায়ের আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন এবং প্রসবের পর কখন ভিটামিন এ ক্যাপসুল খেতে হবে?
    - আয়রন ও ভিটামিন এ এর উৎস, খাবার রান্না এবং সংরক্ষণ পদ্ধতিসমুহ সম্পর্কে তাদের ব্যাখ্যা করুন, এবং কিভাবে এটা গর্ভকালীন এবং দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি উন্নয়নে সাহায্য করে তা বলুন।

সহায়কের জন্য নোট

- **“ জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি”** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **“কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার”** চর্চাসমূহ: **৩.** জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১০); **৪.** জন্মের পর থেকে ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১১ ও ১২; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ২ এর ব্যবহার); **৫.** দুধদানকারী মায়ের পুষ্টি (পৃষ্ঠা ১৩); **৯.** ভিটামিন-এ’ এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: দেশী মুরগীর জন্য উন্নত বাসস্থান

আলোচ্যসূচিঃ

- দেশী মুরগী পালনে উন্নত বাসস্থান
- কিভাবে বহুতল বিশিষ্ট ঘর তৈরি করা যায়

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ ঘরের ছবি, ফ্লিপচার্ট, মুরগীর ঘর

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা মুরগীকে কেমন পরিস্কার ঘরে রাখেন?
- একটি আদর্শ মুরগীর ঘরের জন্য কেমন বৈশিষ্ট অর্ন্তভূক্ত হওয়া উচিত?
- মুরগীর বহুতল বিশিষ্ট ঘর সম্বন্ধে কারো কোন ধারনা আছে কিনা?
- বহতল বিশিষ্ট ঘরের সুবিধা কি?
- বহতল বিশিষ্ট ঘর কিভাবে তৈরী করা যায়?
- স্থানীয় ভাবে বহুতল বিশিষ্ট ঘর তৈরীতে আমরা কী কী উপাদান ব্যবহার করতে পারি?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: উন্নত পদ্ধতিতে ডিম পাড়া মুরগী পালন

আলোচ্যসূচিঃ

- ডিম পাড়া মুরগীর খাদ্য ও পানি ব্যবস্থাপনা।
- টীকা ও ঔষধ/ভিটামিন সরবরাহ।
- ডিম পাড়ার ঝুড়ি/হাজল তৈরী।
- মোরগ প্রতিপালন।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ ডেকি মুরগী, ডিমপাড়া মুরগী, খাবারের নমুনা, ডিম পাড়ার হাজল, শাক-সবজির উচ্ছিষ্ঠ অংশ

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- ডিম পাড়া মুরগীকে কি খাওয়ান?
- ডিম পাড়া মুরগীকে প্রতিদিন খাবার দেন?
- ডিম পাড়া মুরগীকে টীকা ও ঔষধ/ভিটামিন সরবরাহ করেন কিনা?
- ফুটানোর জন্য ডিম সংগ্রহের জন্য মোরগ পালেন কিনা?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত ৪ **নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: মুরগীর ঘরের উপর এফ.এম.এ. (খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ) ঃ উন্নত পদ্ধতি বনাম সনাতন পদ্ধতি

আলোচ্যসূচিঃ

- পূর্বের অধিবেশনে গঠন করা ছোটদলে মুরগীর বাসস্থান পরিদর্শন।
- পর্যবেক্ষনকৃত বাসস্থানের বর্তমান অবস্থার তথ্য ও নমূনা সংগ্রহ।
- পর্যবেক্ষনকৃত মুরগীর ঘরের যে কোন সমস্যা চিহ্নিত করন।
- চিহ্নিত সমস্যার সমাধানের জন্য পরামর্শ প্রদান।
- চিহ্নিত সমস্যাগুলি উপস্থাপন এবং সমাধানের জন্য পরামর্শ পোস্টার পেপারে লিখা।

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ ব্রাউন পেপার, পোষ্টার পেপার, আর্টলাইন, পর্যবেক্ষন প্রশ্নপত্র

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ দলীয় কাজ, খামার পরিদর্শন, সমস্যা চিহ্নিতকরণ, দলীয় উপস্থাপন, মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা এবং কর্মকাণ্ডঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং বিশেষ করে ব্যবহারিক কাজের ("পর্যবেক্ষণ- বিশ্লেষণ - সিদ্ধান্ত" নীতি অনুসরণ করে) মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- প্রতিটি মুরগির জন্য কতটুকু জায়গার প্রয়োজন ?
- মুরগির ঘরের জন্য কোনও জীবাণু নাশক ব্যবহার করেন কিনা?
- মুরগির জন্য খাদ্য পাত্র ও পানির পাত্র ব্যবহার করেন কিনা?
- বহুতল বিশিষ্ট ঘরের সুবিধাগুলি কি?

---কৃষক পুষ্টি স্কুল

খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ-১ (মুরগী পালন)

দলের নামঃ তারিখঃ

কৃষানীর নামঃ	বড় মুরগীর সংখ্যাঃ
মাঝারী মুরগীর সংখ্যা ঃ	বাচ্চা মুরগীর সংখ্যাঃ
ছবি অংকনঃ মুরগীর ঘর, ঘরের চালা, ঘরের বেড়া, ঘরের মেঝের অবস্থা এবং তার পরিবেশের সার্বিক চিত্র।	

খামার পরিদর্শনের জন্য পর্যবেক্ষণ সীট (সম্ভাব্য প্রশ্নপত্র)

পর্যবেক্ষণের বিষয়	বর্তমান অবস্থা	সিদ্ধান্ত
ঘরে আলো- বাতাসের প্রবেশ		
মুরগী অনূযায়ী জায়গার পরিমাণ		
ঘরের মেঝের অবস্থা		
ঘরের পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা		
খাদ্য ও পানির পাত্র এবং এর ব্যবহার		
মাটি হতে ঘরের মেঝের উচ্চতা		
ঘরের চালার অবস্থা		
ঘরে হাঁস মুরগী একসাথে রাখে কিনা		

এফএমএ অনেকটা প্রেসক্রিপশনের মত অর্থ্যাৎ অবস্থা বুঝে ব্যবস্থা। উপরোক্ত পর্যবেক্ষণের বিষয়গুলির মধ্যে যেটি সমস্যা মনে হবে সেটিই উল্লেখ করতে হবে।

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীদের আলাদাভাবে ২/৪ টি উপদলে ভাগ করে পূর্বে-নির্বাচিত মুরগীর ঘর (১টি উন্নত এবং ১টি সনাতন) পরিদর্শনের জন্য বলুন।
- প্রতিটি দলের জন্য ১ জন দলনেতা নির্বাচন এবং একটি করে পর্যবেক্ষন সীট (প্রশ্নপত্র) প্রদান করুন। প্রয়োজনে তথ্য সংগ্রহের জন্য সহায়তা করুন।
- সদস্যদের নিবিড়ভাবে মুরগীর ঘর পর্যবেক্ষণ করার জন্য বলুন এবং প্রয়োজনীয় নোট নিতে বলুন।
- পরিদর্শন করে ফেরার পর উপদল গুলোকে আলাদা আলাদা ভাবে বসতে বলুন । তাদের পর্যবেক্ষনকৃত ইতিবাচক দিক এবং চিহ্নিত সমস্যাগুলি লিখতে বলুন।
- প্রতি দলের চিহ্নিত সমস্যাগুলি আলোকপাত করার জন্য পরামর্শ প্রদান করুন এবং ইতিবাচক দিক নির্ধারনের জন্য আলোচনা করুন।
- সকল উপদলের উপস্থাপনা শেষ হলে, সকল উপদলের মতামত প্রদান করতে বলুন। কিছু বাদ পড়লে যোগ করুন তারপর শিক্ষণীয় বিষয়গুলি সারসংক্ষেপ করুন।
- "করে শেখা" এবং "দেখে বিশ্বাস করা" নীতির উপর মনোনিবেশ করুন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- বাস্তব পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে বিশ্লেষণের মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্ততঃ সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - মুরগীর উন্নত বাসস্থানের গুরুত্ব এবং এর ব্যবহার;
    - ভাল প্রজাতির জন্য কিভাবে ব্যবহারযোগ্য বহুতল বিশিষ্ট ঘর তৈরী করা যায়;
    - ডিম পাড়া মুরগী পালনে উন্নত পদ্ধতির গুরুত্ব এবং এর কৌশল;
    - টীকা ও ঔষধ প্রদানের গুরুত্ব এবং নিয়মাবলী; এবং
    - ০-৬ মাস বয়সী শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের খাদ্যের গুরুত্ব এবং এর সাথে দেশী মুরগী পালনের সম্পর্ক।

বিষয় ৭: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৩: কুঁচে মুরগী পালন ব্যবস্থাপনা

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে উক্ত বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যাতে তারা হাজল ব্যবহার করে এবং বাচ্চা দ্রুত পৃথকীকরন পদ্ধতির মাধ্যমে বেশি করে মুরগীর বাচ্চা পেতে পারেন এবং স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি বজায় রেখে মুরগী ও মানুষ উভয়ের সম্ভাব্য স্বাস্থ্যঝুঁকি এড়াতে পারেন।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- কিভাবে মুরগী এবং ফুটানোর জন্য ডিম নির্বাচন করা যায় এবং ডিম উমে দেয়ার সময় বিবেচ্য বিষয় সমুহ।
- কুঁচে মুরগীর খাদ্য ব্যবস্থাপনা ও যত্ন।
- অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম পরিচিতি।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মুরগী পালনকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে খামারের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম পরিচিতি

আলোচ্যসূচিঃ

- সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব।
- পানি কম খরচ করে হাত ধোয়ার সহজ পদ্ধতি।
- খাদ্য ও তৈজষপত্র এবং আশেপাশের পরিবেশ পরিস্কার রাখার গুরুত্ব এবং পদ্ধতি।
- পরিবারের সকল সদস্যদের অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রম মেনে চলা।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ টিপিট্যাপ তৈরীর সরঞ্জামাদি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্ন ও উত্তর এবং প্রদর্শন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা সাধারনত কখন কখন সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে থাকেন?
- সাবান দিয়ে হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- সাবান দিয়ে হাত পরিস্কার না করলে কি সমস্যা হতে পারে?
- হাত ধোয়ার জন্য আপনি কোথা থেকে পানি পেয়ে থাকেন ? এটা কি সহজে পাওয়া যায়?
    - টিপিট্যাপ তৈরী এবং স্থাপন করা হাতেকলমে প্রদর্শন করুন ।
- খাবার ও তৈজষপত্র এবং পরিবেশ পরিস্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ কেন? কিভাবে সেগুলি পরিস্কার রাখা যায়?

প্রতিটি কাজ, যেমন পুকুর প্রস্তুতি, কম্পোষ্ট/জৈব সার প্রস্তুতকরণ এবং এগুলির ব্যবহার, পোনা মজুদ, মাছ ধরা ইত্যাদি কাজ করার পর হাত ধোয়া অনুশীলন করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের মনে করিয়ে দিন। তাদের বলুন যে, এ রকম কাজের সময় রোগ জীবাণু ছড়াতে পারে অথবা আপনি ক্ষতিকর পদার্থের সংস্পর্শে আসতে পারেন এবং এর ফলে আপনারা যে পুষ্টির জন্য কাজ করছেন, সেই পুষ্টি থেকে বঞ্চিত হবেন।

সহায়কের জন্য নোট

- **"অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম পরিচিতি"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **১২.** হাত ধোয়া (পৃষ্ঠা ২২; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৩.ক এর ব্যবহার); **১৩.** হাত ধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ তৈরী (পৃষ্ঠা ২৩); **১৪.** আশেপাশের পরিবেশকে মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা (পৃষ্ঠা ২৪; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৩.খ এর ব্যবহার); এবং **১৫.** খাবার পানি ঢেকে রাখা, থালাবাটি এবং পানির পাত্র পরিস্কার রাখা (পৃষ্ঠা ২৫) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: কুঁচে মুরগী/উমানো মুরগী নির্বাচন, ফুটানোর জন্য ডিম নির্বাচন এবং ডিম উমে দেয়ার সময় ব্যবস্থ্যাপনা

আলোচ্যসূচিঃ

- মুরগী নির্বাচন।
- ফুটানোর জন্য ডিম নির্বাচন ও ডিমের যত্ন।
- ডিমে তা দেওয়ার হাজল/টুকরী তৈরী করা।
- ডিমের সংখ্যা ও বসানোর সময়।
- তাপমাত্রা, বায়ুচলাচল ও আর্দ্রতার প্রভাব।
- কেন্ডেলিং বা ডিম পরীক্ষাকরন।
- ডিমের সংরক্ষন এবং মোরগের প্রভাব।

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ উমের মুরগী, বিভিন্ন সাইজের/ধরনের (ছোট, বড়, মাঝারী, ফাঁটা, মসৃন, অমসৃন) ও বিভিন্ন রংয়ের ডিম, টর্চ লাইট, কাঁদা, ফিতা, নেপথালিন এবং তামাকের পাতা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- কুচে মুরগী নির্বাচনের সময় আপনারা কী কী বিষয় বিবেচনা করে থাকেন?
- আপনারা উমে দেয়ার জন্য কেমন ডিম নির্বাচন করেন?
- বাচ্চা ফুটানোর জন্য ডিম দিয়ে মুরগী কিসে বসান?
- ডিম বসানোর হাজলটা কেমন হয়?
- হাজলে ডিম কিভাবে বসান এবং কখন বসান?
- তা দেয়ার জন্য মুরগীর নিচে কতগুলো ডিম দেন?
- ডিম ফুটানোর ক্ষেত্রে তাপমাত্রা, বায়ুচলাচল ও আর্দ্রতার কোন প্রভাব আছে কিনা?
- কেন্ডেলিং বা ডিম পরীক্ষাকরন সম্বন্ধে কিছু জানেন কিনা?
- ফুটানোর জন্য ডিম কেমন জায়গায় রাখা উচিত?
- ফুটানোর জন্য ডিম বাছাইয়ের ক্ষেত্রে মোরগ কোন প্রভাব রাখে কিনা?
- কতগুলো মুরগীর জন্য কতগুলো মোরগ দরকার।

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: মুরগীর উমে বসার বাসার উপর এফ.এম.এ. (খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ)ঃ উন্নত পদ্ধতি বনাম সনাতন পদ্ধতি

আলোচ্যসূচিঃ

- পূর্বের অধিবেশনে গঠন করা ছোটদলে মুরগীর উমে বসার বাসা পরিদর্শন।
- উমে বসার বাসা পরিদর্শন এবং তথ্য ও নমূনা সংগ্রহ।
- পর্যবেক্ষনকৃত মুরগীর উমে বসা বাসার সমস্যা চিহ্নিত করন।
- চিহ্নিত সমস্যার সমাধানের জন্য পরামর্শ প্রদান।
- চিহ্নিত সমস্যাগুলি উপস্থাপন এবং সমাধানের জন্য পরামর্শ পোস্টার পেপারে লিখা।

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ ব্রাউন পেপার, পোষ্টার পেপার, মার্কার পেন, পর্যবেক্ষন প্রশ্নপত্র

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ দলীয় কাজ, খামার পরিদর্শন, সমস্যা চিহ্নিতকরণ, দলীয় উপস্থাপন, মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা এবং কর্মকাণ্ডঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং বিশেষ করে ব্যবহারিক কাজের (”পর্যবেক্ষণ- বিশ্লেষণ - সিদ্ধান্ত” নীতি অনুসরণ করে) মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- মুরগি উমে বসানোর সময় কোনও উপাদান ব্যবহার করেন ?
- ডিম তা দেওয়ার সময় ডিম বাছাই করেন ?
- উমে বসানোর সময় মুরগিকে সুষম খাদ্য দেন ?
- উন্নত হাজলে কী কী সুবিধা তা জানেন ?

-- কৃষক পুষ্টি স্কুল

খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ-২ (মুরগী পালন)

দলের নামঃ তারিখঃ

কৃষানীর নামঃ	উমে বসানো মুরগীর সংখ্যাঃ
বসানো ডিমের সংখ্যা ঃ	ফুটানো বাচ্চার সংখ্যাঃ
ছবি অংকনঃ হাজল, উমে বসানোর উপকরণ, হাজলের অবস্থান এবং তার পরিবেশের সার্বিক চিত্র।	

খামার পরিদর্শনের জন্য পর্যবেক্ষণ সীট (প্রশ্নপত্র)

পর্যবেক্ষণের বিষয়	বর্তমান অবস্থা	সিদ্ধান্ত
মুরগীর ওজন		
বসানো ডিমের পরিমাণ/সংখ্যা		
ডিমের অবস্থা		
মুরগী উমে বসানোর উপকরণ		
উমে বসা অবস্থায় খাদ্য এবং পানি প্রদান		
ডিম বসানোর সময়		
হাজলের অবস্থান		
ডিমের পরীক্ষা করন		
মা মুরগীর ওজন		

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত ৪ **নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীদের আলাদাভাবে ২/৪ টি উপদলে ভাগ করে পূর্বে-নির্বাচিত বাসায় উমে দেওয়া মুরগী বিশেষ করে ডিমে তা দেওয়ার হাজল/টুকরী (১টি উন্নত এবং ১টি সনাতন) পরিদর্শনের জন্য বলুন।
- প্রতিটি দলের জন্য ১ জন দলনেতা নির্বাচন এবং একটি করে পর্যবেক্ষন সীট (প্রশ্নপত্র) প্রদান করুন। প্রয়োজনে তথ্য সংগ্রহের জন্য সহায়তা করুন।
- সদস্যদের নিবিড়ভাবে হাজল/টুকরী পর্যবেক্ষণ করার জন্য বলুন এবং প্রয়োজনীয় নোট নিতে বলুন।
- পরিদর্শন করে ফেরার পর উপদল গুলোকে আলাদা আলাদা ভাবে বসতে বলুন । তাদের পর্যবেক্ষনকৃত ইতিবাচক দিক এবং চিহ্নিত সমস্যাগুলি লিখতে বলুন।
- প্রতি দলের চিহ্নিত সমস্যাগুলি আলোকপাত করার জন্য পরামর্শ প্রদান করুন এবং ইতিবাচক দিক নির্ধারনের জন্য আলোচনা করুন।
- সকল উপদলের উপস্থাপনা শেষ হলে, সকল উপদলের মতামত প্রদান করতে বলুন। কিছু বাদ পড়লে যোগ করুন তারপর শিক্ষণীয় বিষয়গুলি সারসংক্ষেপ করুন।
- "করে শেখা" এবং "দেখে বিশ্বাস করা" নীতির উপর মনোনিবেশ করুন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- বাস্তব পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে বিশ্লেষণের মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষতঃ উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্ততঃ সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
  - হাজল ব্যবহারের মাধ্যমে দেশী মুরগীর ডিম পাড়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি;
  - ডিম ফুটানো এবং ভাল উৎপাদনের জন্য উপযুক্ত কুঁচে মুরগী ও ডিম নির্বাচন;
  - ডিম ফুটানোর হার বৃদ্ধিতে ডিম উমে দেয়ার সময় বিবেচ্য বিষয়সমুহ;
  - ডিম উমে দেয়ার সময় খাদ্য ব্যবস্থাপনা এবং কুচে মুরগীর যত্ন;
  - যদি হাজল মানুষের শোয়ার ঘরে রাখা হয় তাহলে সম্ভাব্য মানব স্বাস্থ্যঝুকি থাকে; এবং
  - পারিবারিক জীবনে অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম অনুশীলনের গুরুত্ব এবং পদ্বতি বিশেষ করে বসতবাড়িতে দেশী মুরগী পালনের সময়।

বিষয় ৬: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৪: বাচ্চা মুরগী পালন ব্যবস্থাপনা

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে উক্ত বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যাতে অংশগ্রহণকারীরা মুরগীর বাচ্চার মৃত্যুহার কমাতে সক্ষম হয় এবং বাচ্চা দ্রুত পৃথকীকরন পদ্ধতির মাধ্যমে বাচ্চার আশানুরূপ বৃদ্ধি নিশ্চিত হয় এবং সেই সাথে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি বজায় রেখে মুরগী ও মানুষ উভয়ের সম্ভাব্য স্বাস্থ্যঝুকি এড়াতে পারেন।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- বাচ্চা মুরগীর বাসস্থান এবং তাপায়ন।
- বাচ্চা মুরগীর খাদ্য ও পানি প্রদান।
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর জন্য বাড়তি খাবার পরিচিতি।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মুরগী পালনকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে খামারের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১ঃ অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: শিশুর বাড়তি খাবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু)

আলোচ্যসূচিঃ

- খর্বাকৃতি বা অপুষ্টির কারনসমূহ এবং প্রতিরোধের উপায়।
- পূর্ণ ৬ মাস বয়স থেকে শিশুর বাড়তি খাবারের গুরুত্ব ।
- বাড়তি খাবারে তৈরিতে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদান নির্বাচন করা ।
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশু কি পরিমান খাবে এবং কতবার খাবে।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- শিশু কেন অপুষ্ট বা খর্বাকৃতির হয়? আমরা কিভাবে সে অবস্থা থেকে পরিত্রান পেতে পারি?
- আপনার শিশু গতকাল কী কী খাবার খেয়েছে?
- যদি আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান এবং দেখলেন আপনার শিশু ভালভাবেই বেড়ে উঠছে, তবে কেন এর পাশাপাশি অন্য খাবার দিচ্ছেন?
    - তাদের বলুন, প্রথমত; বেড়ে ওঠা ও সক্রিয় হওয়ার জন্য এবং দ্বিতীয়ত; মানসিক বিকাশের জন্য বুকের দুধের পাশাপাশি শিশুর জন্য শক্ত ও বাড়তি খাবারের প্রয়োজন।
- শিশুকে কী কী খাবারদেবেন এটা আপনি কিভাবে সিদ্ধান্তনিয়ে থাকেন?
    - তাদের সংশ্লিষ্ঠ ছবি দেখান এবং মূল ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্য বার্তাসমূহ নিয়ে বিস্তারিতভাবে তাদের সাথে আলোচনা করুন ।
- অংশগ্রহণকারী মায়েদেরকে প্রদর্শিত খাবারগুলো দেখতে বলুন এবং জানতে চান যে শিশুর বাড়তি খাবার হিসেবে তারা কোন খাবার/খাবারগুলি নির্বাচন করবেন।
    - শিশুর বয়স অনুযায়ী বাড়তি খাবার কি পরিমান ও কতবার খেতে হবে তা পূর্ব থেকে নিয়ে আসা রান্না করা খাবার যেমন: ভাত, শাক-শাক-সবজি, মাছ/ডিম/ডাল দিয়ে প্রদর্শন করুন।
- মায়েদের কাছে জানতে চান যে নাস্তার জন্য কোন ধরনের খাবার খাওয়া ভাল ।
    - মায়েদেরকে জানান যে, চটকানো পাকা কলা, পাকাপেপে, পাকা আম ও অন্যান্য ফল, আলু ভাজা, মিষ্টি কুমড়া ভাজা, পায়েস, ঘরে তৈরী পিঠা ভাল নাস্তা হিসেবে দেওয়া যেতে পারে।

- মায়েরা তাদের শিশুদের গতকাল যা যা খাইয়ে ছিল সে সম্পর্কে মনে করতে বলুন এবং জানতে চান যে আজকের অধিবেশনে যা শেখা হয়েছে সে আলোকে সেগুলি পুষ্টিকর বাড়তি খাবার ছিল কি না ?
- একজন দুগ্ধদানকারী নারী ও শিশু উভয়ের জন্য প্রানিজ আমিষ ভাল কেন?
    - তাদের কাছে জানতে চান যে তারা তাদের পরিবারে ছোট প্রাণী বিশেষ করে মুরগী পালন করেন কিনা।
    - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা দেশী মুরগী পালন করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।

সহায়কের জন্য নোট

- **" শিশুর বাড়তি খাবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু)"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: <u>৬.</u> শিশুর বাড়তি খাবার (পৃষ্ঠা ১৪; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৪.ক ও ৪.খ এর ব্যবহার); **<u>৭.</u> পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); <u>৮.</u> অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); <u>৯.</u> ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); <u>১০.</u> রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং <u>১১.</u> আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: বাচ্চা মুরগীর বাসস্থান এবং তাপায়ন

আলোচ্যসূচিঃ

- বাচ্চা মুরগীর বাসস্থান।
- বাচ্চা মুরগীর তাপায়ন (উম দেওয়া) বা ব্রুডিং।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ খাঁচা/ঝাপি, ছালার চট, খড়, হ্যারিকেন, বাসস্থান তৈরীর উপকরন, আগে তৈরী করা বাসস্থান, তারের জাল

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- মুরগীর বাচ্চা ফুটে বের হওয়ার সাথে সাথে কি বাচ্চাগুলোকে বের করে নিয়ে আসেন?
- মুরগীর বাচ্চা ফুটে বের হওয়ার পর কোথায় রাখেন?
- মুরগীর বাচ্চার প্রথম দুই মাস বয়স পর্যন্ত কতটুকু জায়গা প্রয়োজন হয়?
- মুরগীর বাচ্চার তো ছোট বেলা তাপের প্রয়োজন হয় সেই তাপ কোথা থেকে পায়?
- আর কিভাবে মুরগীর বাচ্চার তাপের ব্যবস্থা করা যায়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: বাচ্চা মুরগীর খাদ্য ও পানি ব্যবস্থাপনা

আলোচ্যসূচিঃ

- খাদ্যের উপাদান সমুহ।
- খাদ্য ও পানি ব্যবস্থাপনা।
- দেশী মুরগীর দৈনিক খাদ্য প্রদানের নিয়ম।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ খাদ্য পাত্র, পানির পাত্র এবং খাদ্য উপাদান সমুহ (চালের কুড়া, গমের ভূসি, ভুট্টা ভাংগা, শামুক অথবা ঝিনুক ভাংগা, লবণ ইত্যাদি)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- মুরগীর বাচ্চাকে আপনারা কি খাওয়ান?
- খাবারে কী কী উপাদান থাকা উচিত?
- মুরগীর বাচ্চাকে খাবার ও পানি কিভাবে দেন?
- খাবার পাত্র এবং পানির পাত্র চিনেন কিনা?
- একটি মুরগীর বাচ্চাকে কোন বয়সে কতটুকু করে খাবার দিতে হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত ৪ **নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: বাচ্চা মুরগীর ঘরের উপর এফ.এম.এ. (খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ) ঃ উন্নত পদ্ধতি বনাম সনাতন পদ্ধতি

আলোচ্যসূচিঃ

- পূর্বের অধিবেশনে গঠন করা ছোটদলে বাচ্চা মুরগীর বাসস্থান পরিদর্শন।
- পর্যবেক্ষনকৃত বাসস্থানের বর্তমান অবস্থার তথ্য ও নমূনা সংগ্রহ।
- পর্যবেক্ষনকৃত বাচ্চা মুরগীর ঘরের যে কোন সমস্যা চিহ্নিত করন।
- চিহ্নিত সমস্যার সমাধানের জন্য পরামর্শ প্রদান।
- চিহ্নিত সমস্যাগুলি উপস্থাপন এবং সমাধানের জন্য পরামর্শ পোস্টার পেপারে লিখা।

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ ব্রাউন পেপার, পোষ্টার পেপার, আর্টলাইন, পর্যবেক্ষন প্রশ্নপত্র

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ দলীয় কাজ, খামার পরিদর্শন, সমস্যা চিহ্নিতকরণ, দলীয় উপস্থাপন, মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা এবং কর্মকাণ্ডঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং বিশেষ করে ব্যবহারিক কাজের ("পর্যবেক্ষণ- বিশ্লেষণ - সিদ্ধান্ত" নীতি অনুসরণ করে) মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা কি মুরগীর বাচ্চাকে মা থেকে আলাদা করে পালন করেন?
- মুরগীর বাচ্চাকে মা খেকে আলাদা করে পালন করার লাভ কি?.
- আপনারা মুরগীর বাচ্চাকে টীকা প্রদান করেন কিনা?
- মুরগীর বাচ্চাকে কোন প্রকার ঔষধ খাওয়ান কিনা?

-- কৃষক পুষ্টি স্কুল

খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ-৩ (মুরগী পালন)

দলের নামঃ তারিখঃ

কৃষানীর নামঃ মাঝারী মুরগীর সংখ্যা ঃ	বড় মুরগীর সংখ্যাঃ বাচ্চা মুরগীর সংখ্যাঃ

ছবি অংকনঃ মুরগীর ঘর, ঘরের চালা, ঘরের বেড়া, ঘরের মেঝের অবস্থা, বাচ্চা রাখার জায়গা, খাদ্যের পাত্র ও পানির পাত্র এর অবস্থান এবং তার পরিবেশের সার্বিক চিত্র।

খামার পরিদর্শনের জন্য পর্যবেক্ষণ সীট (প্রশ্নপত্র)

পর্যবেক্ষণের বিষয়	**বর্তমান অবস্থা**	**সিদ্ধান্ত**
বাচ্চা রাখার স্থান		
বাচ্চার নিরাপত্তা		
বাচ্চার সংখ্যা অনুযায়ী ঘরের জায়গা		
খাদ্য পাত্র ও পানির পাত্র এবং এর ব্যবহার		
তাপ দেওয়ার ব্যবস্থা		
মুরগীর খাদ্য এবং পানির ব্যবস্থা		
টীকা প্রদান		
কতগুলো বাচ্চা ফুটেছে এবং কখন		
মা মুরগীর ওজন		

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীদের আলাদাভাবে ২/৪ টি উপদলে ভাগ করে পূর্বে-নির্বাচিত বাচ্চা মুরগীর ঘর (১টি উন্নত এবং ১টি সনাতন) পরিদর্শনের জন্য বলুন।
- প্রতিটি দলের জন্য ১ জন দলনেতা নির্বাচন এবং একটি করে পর্যবেক্ষন সীট (প্রশ্নপত্র) প্রদান করুন। প্রয়োজনে তথ্য সংগ্রহের জন্য সহায়তা করুন।
- সদস্যদের নিবিড়ভাবে বাচ্চা মুরগীর ঘর পর্যবেক্ষণ করার জন্য বলুন এবং প্রয়োজনীয় নোট নিতে বলুন।
- পরিদর্শন করে ফেরার পর উপদল গুলোকে আলাদা আলাদা ভাবে বসতে বলুন । তাদের পর্যবেক্ষনকৃত ইতিবাচক দিক এবং চিহ্নিত সমস্যাগুলি লিখতে বলুন।
- প্রতি দলের চিহ্নিত সমস্যাগুলি আলোকপাত করার জন্য পরামর্শ প্রদান করুন এবং ইতিবাচক দিক নির্ধারনের জন্য আলোচনা করুন।
- সকল উপদলের উপস্থাপনা শেষ হলে, সকল উপদলের মতামত প্রদান করতে বলুন। কিছু বাদ পড়লে যোগ করুন তারপর শিক্ষণীয় বিষয়গুলি সারসংক্ষেপ করুন।
- "করে শেখা" এবং "দেখে বিশ্বাস করা" নীতির উপর মনোনিবেশ করুন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- বাস্তব পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে বিশ্লেষণের মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষতঃ উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্ততঃ সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - মা থেকে বাচ্চা আলাদা করার গুরুত্ব এবং পদ্ধতি;
    - তাপায়ন বা ব্রুডিং এর গুরুত্ব এবং পদ্ধতি বিশেষ করে আলাদা করা বাচ্চার ক্ষেত্রে ;
    - বাচ্চার খাদ্য ও পানি ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব এবং এর অনুশীলন;
    - বাচ্চার উন্নত বাসস্থান;
    - হাঁস-মুরগী পালনের সময় জৈব-নিরাপত্তার গুরুত্ব এবং এর অনুশীলন; এবং
    - ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর বাড়তি খাবারের গুরুত্ব ও পদ্ধতি এবং এর সাথে বসতবাড়িতে দেশী মুরগী পালনের সম্পর্ক।

বিষয় ৭: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন, যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৫: স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা এবং পরিবার কর্তৃক ডিম ও মাংস খাওয়া

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে উক্ত বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যাতে তারা স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি বজায় রেখে মুরগী ও মানুষ উভয়ের সম্ভাব্য স্বাস্থ্যঝুকি এড়াতে পারেন এবং সেই সাথে ডিম ও মাংস খেতে পারেন যাতে করে পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির উন্নয়ন সাধিত হয় বিশেষ করে মা এবং শিশুদের।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- দেশী মুরগীর বিভিন্ন রোগের লক্ষণ সনাক্ত, প্রতিকার এবং প্রতিরোধ।
- বায়োসিকিউরিটি/জৈব নিরাপত্তা বজায়।
- ডিম ও মাংসের পুষ্টি মান জানা এবং গুরুত্ব অনুযায়ী পরিবার কর্তৃক উৎপাদিত ডিম ও মাংস খাওয়া। বিশেষ করে গর্ভবতী ও দুগ্ধদান কারী নারী এবং শিশু।
- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর জন্য বাড়তি খাবার পরিচিতি।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মুরগী পালনকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে খামারের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: শিশুর বাড়তি খাবার(১২-২৩ মাস বয়সী শিশু)

আলোচ্যসূচিঃ

- শিশুর বাড়তি খাবার বিষয়ক সমস্যা চিহ্নিতকরন এবং এর থেকে পরিত্রান পাওয়ার উপায় খোজা।
- শিশুর জন্য কী কী উপায়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিভিন্ন ধরণের খাবার খাওয়ানো যায় তা চিহ্নিতকরণ।
- অসুস্থতার সময় এবং পরে শিশুকে খাওয়ানোর নিয়ম।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা শিশুদেরকে নতুন খাবার শুরু করার সময় কি ধরণের অসুবিধার সম্মুখীন হন?

  উত্তর আসতে পারে -

  - শিশুরা বাড়তি খাবারের পরিবর্তে বাইরের খাবার যেমন: চিপস্, মিষ্টি খেতে বেশী পছন্দ করে।
  - মায়েরা ঘরের কাজে বেশী ব্যস্ত থাকে ফলে শিশুদের প্রতি বেশী সময় দিতে পারে না।
  - শিশু অসুস্থ হলে ক্ষুধা অনুভব করে না/রুচি থাকে না।

  এ সমস্যার সমাধা হিসাবে আলোচনা করুন যে -

  - বাড়তি খাবার এমনভাবে তৈরী করুন যেন এটা দেখতে আকর্শনীয় ও খেতে সুস্বাদু হয়।
  - শিশুকে ধৈয্য ধরে ও সময় নিয়ে খাওয়ান; শিশুদেরকে পরিবারের অন্যদের সাথে একসাথে খেতে দিন।
  - শিশুর ক্ষুধা নষ্ট করে এমন খাবার যেমন-চিপস্, চকোলেট অথবা মিষ্টি খাওয়ানো থেকে বিরত থাকুন।

- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুকে কতবার এবং কতটুকু পরিমান খাবার খাওয়াতে হবে।
  - ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটিতে বিভিন্ন ধরনের রান্না করা খাবার বিভিন্ন বয়সের শিশুর জন্য প্রযোজ্য পরিমানে নিন এবং মাদেরকে তা বর্ণনা করুন।
- শিশুদের মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া কেন গুরুত্বপূর্ন।
- শিশু অসুস্থ হলে আপনারা কিভাবে বুঝতে পারেন? অসুস্থতার লক্ষণসমূহ কী কী?

  শিশুর অসুস্থতার কিছু লক্ষণ:

- ○ শিশু অসুখী ও অস্থির থাকে, কান্নাকাটি করে এবং/অথবা নিষ্ক্রিয় থাকে।
- ○ শিশু দুধ খেতে চায় না বা খেতে পারে না।
- ○ শিশু খেতে চায় না বা ক্ষুধামন্দা হয়।
- ○ পাতলা পায়খানা করে।
- ○ জ্বর থাকে।

- অসুস্থকালীন ও অসুস্থতা পরবর্তী শিশুর খাবার কি বন্ধ বা কমানো বা বাড়ানো উচিত?
  - ○ অসুস্থকালীন ও অসুস্থতা পরবর্তী সময়ে শিশু কি খাবে, কতটুকু এবং কত বার খাবে তা ব্যাখ্যা করুন।

আরো উল্লেখ করুন :

- ○ শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।
- ○ শিশুকে খাওয়ানোর কাজে ব্যবহৃত তৈজষপত্র সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন।

সহায়কের জন্য নোট

- **" শিশুর বাড়তি খাবার (১২-২৩ মাস বয়সী শিশু)"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: ৬. শিশুর বাড়তি খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); ৮. অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: দেশী মুরগীর বিভিন্ন রোগের লক্ষণ, প্রতিকার এবং প্রতিরোধ

আলোচ্যসূচিঃ

- দেশী মুরগীর বিভিন্ন রোগ।
- বিভিন্ন রোগের লক্ষণসমুহ।
- রোগ হলে করনীয়।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন এবং প্রশ্ন ও উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- দেশী মুরগীতে কী কী রোগ হয়?
- কোন রোগে কি লক্ষণ দেখা যায়?
- রোগ হলে আপনারা কি করেন?
- রোগ যাতে না হয় সেই জন্য কি করা যায়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: বায়োসিকিউরিটি/জৈব নিরাপত্তা বজায় রাখা

আলোচ্যসূচিঃ

- জৈব নিরাপত্তা বজায় রাখা।
- মুরগী ও মুরগীর বাচ্চাকে টীকা প্রদান।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ জীবানুনাশক (যেমন- টিমসেন, ইমসেন, ভিরকন এস), চুন, পটাশ

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- জৈব নিরাপত্তা কি, জানেন?
- জৈব নিরাপত্তা কেন দরকার?
- টীকা কি?
- টীকা কেন দেওয়া হয়?
- টীকা না দেওয়া হলে সমস্যা কি?
- টীকা কিভাবে আনা উচিত এবং ব্যবহার করার সময় কোন কোন বিষয়ের দিকে লক্ষ্য রাখা উচিত?
- মুরগীকে কী কী টীকা দেওয়া হয়?
- মুরগীকে টীকা দেওয়ার তালিকা বা কখন কোন টীকা দিতে হয়, জানেন ?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: ডিম ও মুরগীর মাংসের পুষ্টি মান এবং গুরুত্ব

আলোচ্যসূচিঃ

- ডিম ও মাংসের পুষ্টিমান।
- শিশু, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীদের ক্ষেত্রে ডিম ও মাংসের উপকারিতা।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- ডিম খেলে শিশুদের কি উপকার হয়?
- গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীদের ডিম খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা কি?
- প্রতিদিন ডিম ও মাংস খাওয়ার দরকার আছে কিনা?
- কোন বয়সে ডিম ও মাংস খাওয়ার বেশি দরকার?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬: মুরগীর ঘরের উপর এফ.এম.এ. (খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ) ঃ উন্নত পদ্ধতি বনাম সনাতন পদ্ধতি

আলোচ্যসূচিঃ

- পূর্বের অধিবেশনে গঠন করা ছোটদলে মুরগীর বাসস্থান পরিদর্শন।
- পর্যবেক্ষনকৃত বাসস্থানের বর্তমান অবস্থার তথ্য ও নমূনা সংগ্রহ।
- পর্যবেক্ষনকৃত মুরগীর ঘরের যে কোন সমস্যা চিহ্নিতকরণ।
- চিহ্নিত সমস্যার সমাধানের জন্য পরামর্শ প্রদান।
- চিহ্নিত সমস্যাগুলি উপস্থাপন এবং সমাধানের জন্য পরামর্শ পোস্টার পেপারে লিখা।

সময়ঃ ৩০ মিনিট

উপকরণঃ ব্রাউন পেপার, পোষ্টার পেপার, আর্টলাইন, পর্যবেক্ষন প্রশ্নপত্র

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ দলীয় কাজ, খামার পরিদর্শন, সমস্যা চিহ্নিতকরণ, দলীয় উপস্থাপন, মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা এবং কর্মকাণ্ডঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা এবং বিশেষ করে ব্যবহারিক কাজের ("পর্যবেক্ষণ- বিশ্লেষণ - সিদ্ধান্ত" নীতি অনুসরণ করে) মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- মুরগিকে কৃমিনাশক দেন কিনা?
- মুরগির ঘরে কোনও জীবাণুনাশক ব্যবহার করেন কিনা?
- প্রতিদিন খাদ্য পাত্র ও পানির পাত্র পরিষ্কার করেন কিনা?
- টীকা দানের সুবিধাগুলো কি?

-- কৃষক পুষ্টি স্কুল

খামার ব্যবস্থাপনা বিশ্লেষণ-৪ (মুরগী পালন)

দলের নামঃ তারিখঃ

কৃষানীর নামঃ মাঝারী মুরগীর সংখ্যা ঃ	বড় মুরগীর সংখ্যাঃ বাচ্চা মুরগীর সংখ্যাঃ
ছবি অংকনঃ মুরগীর ঘর, ঘরের চালা, ঘরের বেড়া, ঘরের মেঝের অবস্থা, রোগাক্রান্ত মুরগী(যদি থাকে) এবং তার পরিবেশের সার্বিক চিত্র।	

খামার পরিদর্শনের জন্য পর্যবেণক্ষণ সীট (প্রশ্নপত্র)

পর্যবেক্ষণের বিষয়	বর্তমান অবস্থা	সিদ্ধান্ত
ঘরের পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা		
আশেপাশের পরিবেশের পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা		
ঘরে আলোবাতাসের প্রবেশ		
ঘর জীবানুমূক্ত করন		
টীকা প্রদান		
খাদ্য এবং পানির পাত্রের পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা		
খাদ্য		
রোগাক্রান্ত মুরগী রাখার জায়গা		
মুরগী এবং বাচ্চার ওজন		
আলাদা করার পর মা মুরগীটি কতদিন পর ডিম দিয়েছে		

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **দেশী মুরগী পালন** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত **৬ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীদের আলাদাভাবে ২/৪ টি উপদলে ভাগ করে পূর্বে-নির্বাচিত মুরগীর ঘর (১টি উন্নত এবং ১টি সনাতন) পরিদর্শনের জন্য বলুন।
- প্রতিটি দলের জন্য ১ জন দলনেতা নির্বাচন এবং একটি করে পর্যবেক্ষন সীট (প্রশ্নপত্র) প্রদান করুন। প্রয়োজনে তথ্য সংগ্রহের জন্য সহায়তা করুন।
- সদস্যদের নিবিড়ভাবে মুরগীর ঘর পর্যবেক্ষণ করার জন্য বলুন এবং প্রয়োজনীয় নোট নিতে বলুন।
- পরিদর্শন করে ফেরার পর উপদল গুলোকে আলাদা আলাদা ভাবে বসতে বলুন । তাদের পর্যবেক্ষনকৃত ইতিবাচক দিক এবং চিহ্নিত সমস্যাগুলি লিখতে বলুন।
- প্রতি দলের চিহ্নিত সমস্যাগুলি আলোকপাত করার জন্য পরামর্শ প্রদান করুন এবং ইতিবাচক দিক নির্ধারনের জন্য আলোচনা করুন।
- সকল উপদলের উপস্থাপনা শেষ হলে, সকল উপদলের মতামত প্রদান করতে বলুন। কিছু বাদ পড়লে যোগ করুন তারপর শিক্ষণীয় বিষয়গুলি সারসংক্ষেপ করুন।
- "করে শেখা" এবং "দেখে বিশ্বাস করা" নীতির উপর মনোনিবেশ করুন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- বাস্তব পর্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে বিশ্লেষণের মাধ্যমে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৭: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রদর্শনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন "আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি"? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
  - দেশী মুরগীর বিভিন্ন রোগ, রোগের লক্ষণ এবং এদের নিয়ন্ত্রণ;
  - মুরগীকে রোগ থেকে মুক্ত রাখতে প্রতিরোধ ব্যবস্থাসমুহ;
  - রোগের কারণ এবং কিভাবে আমরা রোগের প্রতিরোধ এবং প্রতিকার করতে পারি;
  - উৎপাদিত ডিম খাওয়ার পুষ্টি মান এবং গুরুত্ব; এবং
  - ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর বাড়তি খাবারের গুরুত্ব ও পদ্বতি এবং এর সাথে বসতবাড়িতে দেশী মুরগী পালনের সম্পর্ক।

বিষয় ৮ঃ সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারিন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারিণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৬: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি ও অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে, অংশগ্রহণকারীদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ সম্পর্কিত বার্তাসমূহ পুনরায় জানানো যাতে তারা এ সম্পর্কে ভালভাবে বলতে পারে এবং বাড়িতে গিয়ে চর্চা করতে পারে।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা পুষ্টি সম্পর্কিত নিম্নের বিষয়গুলো ব্যাখ্যা/বর্ণনা করতে:

- গর্ভাবস্থায় নারীর পুষ্টি;
- দুগ্ধদানকালীন সময়ে মায়ের পুষ্টি;
- ৬ মাসের নীচের বয়সী শিশুর পুষ্টি;
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টি;
- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টি; এবং
- অসুস্থকালীন ও অসুস্থ পরবর্তী শিশুর পুষ্টি

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ সম্পর্কিত নিম্নের বিষয়গুলো ব্যাখ্যা/বর্ণনা করতে:

- রান্নার পূর্বে হাত ধোয়া;
- শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে হাত ধোয়া;
- পায়খানা থেকে আসার পর হাত ধোয়া;
- রান্নায় ব্যবহার্য তৈজষপত্র পরিষ্কার রাখা; এবং
- পরিবারের বড় এবং ছোট সবাই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ কৃষক পুষ্টি স্কুলের সদস্যের বাড়ীর উঠান

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

আলোচনার জন্য সহায়ক প্রশ্নাবলীঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম সম্পর্কিত মূল বার্তা ও চর্চা

আলোচ্যসূচিঃ

- গর্ভবতী নারীর পুষ্টি।
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি।
- ৬-১১ মাস এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর বাড়তি খাবার।
- ভিটামিন এ এর গুরুত্ব ও রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধের উপায়।
- অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও টিপিট্যাপের ব্যবহার।

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ টিপিট্যাপ বানানোর উপকরন, ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটি, শিশুর বাড়তি খাবার প্রদর্শনের জন্য খাবার

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

দলীয় কাজঃ
(অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে ভাগ করুন এবং প্রতিটি দলকে দুটি করে বিষয় দিন)

- **দল-১:**
  ১. গর্ভবতী নারীর পুষ্টি [চর্চাসমূহ: **১.** গর্ভবতী নারীর পুষ্টি (পৃষ্ঠা ৮); **২.** গর্ভকালীন সময়ে আয়রন ফলিক এসিড/IFA পরিপূরক (পৃষ্ঠা ৯); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]; এবং

  ২. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকালীন সময়ে মায়ের পুষ্টি [চর্চাসমূহ: **৩.** জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১০); **৪.** জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১১ ও ১২); **৫.** দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি (পৃষ্ঠা ১৩); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]।

- **দল-২:**
  ১. শিশুর বাড়তি খাবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু) [চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]; এবং

  ২. শিশুর বাড়তি খাবার (১২-২৩ মাস বয়সী শিশু) [চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি তথা বৈচিত্রময় পারিবারিক খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]।

- **দল-৩:**
  ১. ভিটামিন এ এর গুরত্ব ও এ্যানিমিয়া প্রতিরোধের উপায় [চর্চাসমূহ: **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); এবং **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮)]; এবং

  ২. অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম এবং টিপিট্যাপের ব্যবহার [চর্চাসমূহ: **১২.** হাত ধোয়া (পৃষ্ঠা ২২), **১৩.** হাত ধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ তৈরী (পৃষ্ঠা ২৩), **১৪.** আশেপাশের পরিবেশকে মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা (পৃষ্ঠা ২৪); এবং **১৫.** খাবার পানি ঢেকে রাখা, থালাবাটি এবং পানির পাত্র পরিস্কার রাখা (পৃষ্ঠা ২৫)]।

দলীয় কাজে তারা কী শিখলো জানার জন্য প্রতিটি দলের সাথে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করুন ঃ

- বর্তমানে তাদের পরিবার কি এগুলো চর্চা করছে?
- এসব চর্চা করতে গিয়ে তারা কোন অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছেন কিনা?
- কিভাবে তারা তা মোকাবিলা করেন?

বিষয় ৩: দলীয় কাজ

সময়ঃ ৭০ মিনিট

দলীয় উপস্থাপনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের নিম্নের কাজগুলো করতে বলুন:

- **দল ১:** এই দলকে বিভিন্ন ধরনের খাবার সংগ্রহ করতে বলুন যা কিনা গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য উপযোগী। (তাদেরকে ইঙ্গিত করুন যাতে তারা বৈচিত্রময় খাবার দ্বারা গর্ভবতী নারীর খাদ্য প্রস্তুত করে।)
- **দল ২:** ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটি তাদের দিন এবং বিভিন্ন বয়সের শিশুর বাড়তি খাবারের তিনটি পরিমাপ প্রদর্শন করতে বলুন।
- **দল ৩:** একজন মাকে টিপিট্যাপ তৈরীর প্রক্রিয়াটি সবাইকে দেখাতে বলুন।

যখন একটি দল তাদের দলীয় কাজ উপস্থাপন করবে, তখন অন্য দল দুটি তাদের কোন ফিডব্যাক/মন্তব্য থাকলে তা দিবে।

বিষয় ৪: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্ততঃ সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টির গুরুত্ব এবং পুষ্টি চর্চা;
    - ৬ মাসের নীচের বয়সী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা;
    - ৬ - ১১ ও ১২ - ২৩ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা;
    - অসুস্থ ও অসুস্থ পরবর্তী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা; এবং
    - রান্নার পূর্বে, শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে, পায়খানা থেকে আসার পরে, শিশুকে শৌচকার্যের পরে হাত ধোয়া এবং রান্নার তৈজষপত্র পরিষ্কার রাখার গুরুত্ব এবং চর্চা।

বিষয় ৫: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

মডিউল ৩: পুকুরে মাছ চাষ

অধিবেশন ১: পুকুর এবং উন্নত পদ্ধতিতে মাছ চাষ সম্পর্কে ধারনা

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে এই বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা, যাতে তারা পুকুরে মাছ চাষ করতে উদ্বুদ্ধ হয় এবং মাছের উৎপাদন, বিশেষ করে দেশীয় ছোট মাছের উৎপাদন বৃদ্ধি করতে সমর্থ হয় এবং প্রাণীজ আমিষের উৎস হিসেবে এ সকল দেশীয় মাছকে পরিবারের সদস্যদের বিশেষ করে গর্ভবতী নারী, দুগ্ধদানকারী মা এবং শিশুদের খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণ বৃদ্ধি ও নিশ্চিত করা।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- মাছ চাষের গুরুত্ব।
- মাছচাষের জন্য বিভিন্ন ধরনের পুকুর।
- একটি পুকুরের আদর্শ পরিবেশ।
- মাছ চাষের উন্নত কৌশল সমূহ।
- মাছ চাষের উৎপাদন পরিকল্পনা।
- গর্ভকালীন সময়ে নারীর পুষ্টি সম্পর্কে আলোচনা।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মাছ চাষকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে পুকুরের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন (শাক-সবজি চাষ অথবা দেশী মুরগী পালন মডিউল দিয়ে এফ.এন.এস. শুরু হয়ে থাকলে)। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো (কোন অধিবেশন হয়ে থাকলে)?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ ”অধিবেশন পরিকল্পনা” উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোস্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: গর্ভবতী নারীর পুষ্টি

আলোচ্যসূচিঃ

- গর্ভবতী নারীর জন্য বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর খাবারের গুরুত্ব।
- গর্ভবতী নারীর জন্য আয়রন সম্পূরকের গুরুত্ব।
- গর্ভবতী নারী ও পরিবারের সকলের জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহনের গুরুত্ব।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্ন ও উত্তর এবং প্রদর্শন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- একজন গর্ভবতী নারী কি অন্য স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশী এবং বার বার খাবার খাবেন? কেন?
- আমরা পরিবারের সকল সদস্য কি একসাথে বসে খাবার খাই? কেন (খেলে বা না খেলে)?
- একজন গর্ভবতী নারীর কী কী ধরণের খাবার খাওয়া উচিত?
    - অংশগ্রহণকারীদের বলুন তারা যেন তাদের বসত ভিটার উৎপাদিত বিভিন্ন রকমের উদ্ভিজ্জ (শাক-সবজি) এবং প্রানীজ (মাছ, ডিম, মাংস, দুধ) উৎস থেকে প্রাপ্ত ফসল দিয়ে বিভিন্ন ধরণের পুষ্টিকর খাবার তৈরী করতে পারেন। তাদের নিজস্ব উৎপাদিত বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর খাবার - শাক-সবজি, ডিম, মাছ এবং ডাল ইত্যাদি প্রদর্শন করুন।
- একজন গর্ভবতী নারী ও গর্ভস্থ শিশু উভয়ের জন্য প্রানিজ আমিষ ভাল কেন?
    - তাদের কাছে জানতে চান যে, তারা তাদের বসত ভিটার পুকুরে মাছ চাষ করেন কিনা, বিশেষ করে দেশী ছোট মাছ।
    - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা দেশী ছোট মাছ চাষ করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।
- গর্ভবতী নারীর কেন আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন, কেন সকল গর্ভবতী নারীর বাড়তি আয়রনযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত?
    - তাদের বলুন যে, আয়রন ট্যাবলেট এর পাশাপাশি আমরা প্রানীজ উৎস থেকে আয়রন সমৃদ্ধ খাবার পেতে পারি যেমন ডিম, কলিজা যা তারা নিজের উৎপাদন করতে পারে।
- একজন গর্ভবতী নারী গর্ভকালীন সেবা নিতে কেন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাবেন? কতবার এবং কত দিন পর পর যাবেন?

- পরিবারের সবার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ কেন প্রয়োজন এবং কিভাবে তা আমরা ব্যবহার করব?
- আমরা কোথা থেকে আয়োডিনযুক্ত লবণ পেতে পারি এবং আমরা কি এটা সংরক্ষণ করতে পারি?
    - আয়োডিন এর উৎস সমূহ এবং আয়োডিনযুক্ত লবণ দিয়ে খাবার রান্নার ও সেগুলোর সংরক্ষণ পদ্ধতিসমূহ ব্যাখ্যা করুন এবং কিভাবে এটা গর্ভবতী এবং দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি উন্নয়নে সাহায্য করে তা বলুন।

সহায়কের জন্য নোট

- " গর্ভবতী **নারীর পুষ্টি"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহঃ **১.** গর্ভবতী নারীর পুষ্টি (পৃষ্ঠা ৮; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ১ এর ব্যবহার); **২.** গর্ভকালীন সময়ে আয়রন ফলিক এসিড/IFA পরিপূরক (পৃষ্ঠা ৯); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: মাছ চাষের গুরুত্ব, মাছ চাষ পদ্ধতি এবং বিভিন্ন ধরনের পুকুর

আলোচ্যসূচিঃ

- বিভিন্ন ধরনের পুকুর এবং মাছ চাষ পদ্ধতি।
- পুকুরে মাছ চাষের পুষ্টিগত গুরুত্ব।
- পুকুরে মাছ চাষের পরিবেশগত গুরুত্ব।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, ছোটমাছ/ মাছেরপোনা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী, প্রশ্ন ও উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনাদের মধ্যে কাদের পুকুর আছে এবং কে কে মাছ চাষের সাথে জড়িত?
- মাছের পুষ্টি উপাদান আমাদের দেহে কি কাজে লাগে?
- পুকুরে আমরা কেন মাছ চাষ করব?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: মাছ চাষের বিভিন্ন পদ্ধতি এবং চাষের জন্য পুকুরের আদর্শ পরিবেশ

আলোচ্যসূচিঃ

- কতদিন পানি থাকে তার উপর ভিত্তি করে পুকুরের প্রকারভেদ।
- মাছ চাষের জন্য বিভিন্ন ধরনের জলাশয়।
- একটি পুকুরের আদর্শ পরিবেশ।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ পোস্টার পেপার, মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্ন-উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনাদের এলাকায় পুকুরে সাধারনত কতদিন পানি থাকে?
- আমরা কোথায় কোথায় মাছ চাষ করতে পারি?
- একটি আদর্শ পুকুরে পানির গভীরতা কত হলে ভাল হয়?
- একটি আদর্শ পুকুরে কত ঘন্টা সূর্যের আলো পড়া দরকার?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত **৪ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: পুকুরে মাছচাষের উৎপাদন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পোনা,পানি ও উপকরণের প্রাপ্যতা।
- মাছ চাষের উৎপাদন পরিকল্পনা।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ ব্রাউন পেপার, মার্কার পেন,স্কেল

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, অনুশীলন, প্রশ্ন ও উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- পুকুরে মাছ চাষ করতে গেলে কী কী প্রয়োজন?
- কখন আমরা পুকুরে মাছ চাষ শুরু করতে পারি?
- মাছ চাষে উৎপাদন পরিকল্পনার প্রয়োজন কেন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ১ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬ঃ অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষতঃ উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন "আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি"? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - মাছ চাষের গুরুত্ব , বিশেষ করে শিশু ও মায়েদের পুষ্টির জন্য;
    - মাছচাষের জন্য বিভিন্ন ধরনের পুকুর এবং মাছ চাষের কৌশল;
    - মাছ চাষ, বিশেষ করে ছোট মাছ চাষের জন্যএকটি পুকুরের প্রয়োজনীয় আদর্শ পরিবেশ;
    - কেন এবং কিভাবে মাছ চাষের উৎপাদন পরিকল্পনা তৈরী করতে হয়; এবং
    - গর্ভকালীন সময়ে নারীর খাদ্য এবং পুষ্টির জন্য পুকুরে মাছ চাষের সাথে সংযুক্তিকরণ।

বিষয় ৭: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ২: পোনা মজুদের জন্য পুকুর প্রস্তুতি

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে, এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীগণের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা মাছ ও বিশেষ করে পুষ্টি সমৃদ্ধ দেশীয় ছোট মাছের উৎপাদন বৃদ্ধির জন্য পুকুরে মাছ চাষের উপযুক্ত পরিবেশ, বিশেষতঃ পানিতে মাছের জন্য যথেষ্ট প্রাকৃতিক খাবার তৈরী করতে সমর্থ হয়।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- পুকুর প্রস্তুতির গুরুত্ব
- পুকুর প্রস্তুতির ধাপসমূহ:
    - পানি নিস্কাশন
    - পাড়/তলা মেরামত, জলজ আগাছা পরিষ্কার
    - অনাকাঙ্খিত ও রাক্ষুসে মাছ অপসারণ
    - পানি সরবরাহ
    - চুন প্রয়োগ
    - সার প্রয়োগ
    - প্রাকৃতিক খাদ্য পরীক্ষা
- ০-৬ মাস বয়সী শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মাছ চাষকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে পুকুরের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি

আলোচ্যসূচিঃ

- শিশুর জন্মের পরপরই মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর তাৎপর্য।
- শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব।
- দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টির গুরুত্ব এবং পুষ্টি নিশ্চিতকরণের উপায়।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- জন্মের পরপরই আপনার শিশুকে কি খাওয়ান?
    - তাদেরকে শিশুর জন্মের সাথে সাথে মায়ের দুধ খাওয়ানোর গুরুত্ব এবং অন্যান্য খাবারের অপকারীতাসমূহ যেমন; এগুলো রোগ জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হতে পারে, শিশু অন্যান্য খাবার হজম করতে পারে না, ইত্যাদি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।
- আপনারা শিশুকে দুধ খাওয়াতে কোন সমস্যায় পড়েন?
    - সম্ভব হলে মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক অবস্থান ও সংযোগ কোন একজন দুগ্ধদানকারী মাকে দিয়ে প্রদর্শন করে দেখানো এবংং যদি অধিবেশনে সম্ভব না হয়, তবে অধিবেশনের পরে কাউন্সেলিং এবং/অথবা বাড়ি পরিদর্শনের সময় দেখিয়ে দিতে হবে।
- আপনারা শিশুকে কতদিন পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়াবেন?
- যদি মায়ের বুকে যথেষ্ট পরিমানে দুধ না থাকে, তখন আপনারা কি করেন?
    - মায়েদের বলুন যে তারা যেন শিশুকে মায়ের দুধ দেয়ার সময় সঠিক অবস্থান ও সংযোগ বজায় রেখে বারে বারে দুধ খাওয়ায়, যাতে করে মায়ের বুকে শিশুর জন্য পর্যাপ্ত পরিমানে দুধ তৈরী হয় এবং শিশু তা খেতে পারে।
- শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ালে মা ও শিশু উভয়েরই কী কী উপকার হয়?
- আপনি কেন এবং কিভাবে একজন দুগ্ধদানকারী মার পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করবেন?
    - বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর- তাজা/রান্না করা খাবার প্রদর্শন করুন যেগুলো একজন দুগ্ধদানকারী নারীর খাওয়া প্রয়োজন এবং কতটুকু খাবে তা বলুন।

- একজন দুগ্ধদানকারী নারীর জন্য প্রানিজ আমিষ কেন ভাল যেটা শেষ পর্যন্ত শিশুর জন্যই ভাল?
    - তাদের কাছে জানতে চান যে, তারা তাদের বসত ভিটার পুকুরে মাছ চাষ করেন কিনা, বিশেষ করে দেশী ছোট মাছ।
    - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা মাছ, বিশেষ করে দেশী ছোট মাছ চাষ করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।
- কেন এবং কতদিন দুগ্ধদানকারী মায়ের আয়রন ট্যাবলেট খাওয়া প্রয়োজন এবং প্রসবের পর কখন ভিটামিন এ ক্যাপসুল খেতে হবে?
    - আয়রন ও ভিটামিন এ এর উৎস, খাবার রান্না এবং সংরক্ষণ পদ্ধতিসমুহ সম্পর্কে তাদের ব্যাখ্যা করুন, এবং কিভাবে এটা গর্ভকালীন এবং দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি উন্নয়নে সাহায্য করে তা বলুন।

সহায়কের জন্য নোট

- **" জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **৩.** জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১০); **৪.** জন্মের পর থেকে ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১১ ও ১২); এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ২ এর ব্যবহার); **৫.** দুধদানকারী মায়ের পুষ্টি (পৃষ্ঠা ১৩); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩ঃ পুকুর প্রস্তুতির গুরুত্ব, পানি নিষ্কাশন, জলজ আগাছা পরিষ্কার, পাড়/তলা মেরামত

আলোচ্যসূচিঃ

- পুকুর প্রস্তুতির গুরুত্ব, সময়কাল এবং পদ্ধতি/ধাপ সমূহ।
- জলজ আগাছা পরিষ্কার, ঝুলন্ত ডালপালা কাটা, ঝোঁপঝাড় পরিষ্কার ও আবর্জনা অপসারণ।
- পাড় মেরামত, অতিরিক্ত কাদা অপসারণ ও তলদেশ সমান করা।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন জলজ আগাছা (কলমি, হেলেঞ্চা, কচুরী পানা, জলজ ঘাস ইত্যাদি)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী, প্রশ্ন ও উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা কিভাবে পুকুর প্রস্তুত করেন?
- পুকুর প্রস্তুতির প্রয়োজনীয়তা কি?
- কখন পুকুর প্রস্তুত করতে হয়?
- জলজ আগাছা মাছ চাষে কোন সমস্যা করে কি-না?
- পুকুরের পাড়ে গাছের ডালপালা বেশী থাকলে মাছ চাষে কোন সমস্যা হয় কি-না?
- পুকুর পাড় কেমন হওয়া উচিত?
- পুকুরের তলদেশে বেশী কাদা থাকলে কী কী সমস্যা হয়?
- পুকুরের আয়তন কিভাবে নির্নয় করতে হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: রাক্ষুসে এবং অন্যান্য অনাকাঙ্খিত মাছ অপসারণ

আলোচ্যসূচিঃ

- রাক্ষুসে এবং অন্যান্য অনাকাঙ্খিত মাছ সম্পর্কে ধারণা।
- রাক্ষুসে এবং অন্যান্য অনাকাঙ্খিত মাছের ক্ষতিকর দিক।
- পুকুর থেকে রাক্ষুসে এবং অন্যান্য অনাকাঙ্খিত মাছ অপসারণ পদ্ধতি।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ মেজারিং টেপ (ফিতা), রটেনন পাউডার, রাক্ষুসে মাছ এবং অন্যান্য অনাকাঙ্খিত মাছ

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী, প্রশ্ন ও উত্তর

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- রাক্ষুসে এবং অন্যান্য অনাকাঙ্খিত মাছ বলতে কি বোঝেন?
- রাক্ষুসে এবং অন্যান্য অনাকাঙ্খিত মাছ কিভাবে ক্ষতি করে?
- আপনারা কিভাবে রাক্ষুসে এবং অন্যান্য অনাকাঙ্খিত মাছ অপসারণ করেন?
- পুকুরে পানি ভরানোর সময় কী কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৪ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: পুকুরে চুন প্রয়োগ

আলোচ্যসূচিঃ

- পুকুরে চুন ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা।
- চুনের প্রয়োগ মাত্রা।
- চুন প্রয়োগ পদ্ধতি ও সতর্কতা।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ মাপার ফিতা, চুন, চুন গোলানোর পাত্র

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- পুকুরে চুন কেন ব্যবহার করা প্রয়োজন ?
- পুকুরে সাধারণত কোন ধরনের চুন প্রয়োগ করতে হয়?
- পুকরে চুন কিভাবে প্রয়োগ করতে হয়?
- পুকুরে চুন প্রয়োগের মাত্রা কি?
- চুন প্রয়োগের সময় কী কী সাবধানতা গ্রহণ করতে হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬: পুকুরে সার প্রয়োগ

আলোচ্যসূচিঃ

- সার সম্পর্কে ধারণা (বিভিন্ন ধরনের জৈব ও অজৈব/রাসায়নিক সার)।
- জৈব ও অজৈব সার ব্যবহারের গুরুত্ব।
- সার প্রয়োগের মাত্রা ও প্রয়োগ পদ্ধতি।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ মাপার ফিতা, সার-গোবর, ইউরিয়া, টিএসপি ও সার গোলাবার পাত্র

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- সার কি?
- কত ধরনের সার পাওয়া যায়?
- মাছ চাষের জন্য সারের প্রয়োজন কেন?
- মাছ চাষে কখন ও কি পরিমাণ সার প্রয়োগ করতে হয়?
- পুকুরে কিভাবে সার প্রয়োগ করতে হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৬ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৭: পুকুরে মাছের প্রাকৃতিক খাদ্যের পর্যাপ্ততা পরীক্ষা

আলোচ্যসূচিঃ

- পুকুরে মাছের প্রাকৃতিক খাদ্যের পর্যাপ্ততা পরীক্ষার প্রয়োজনীয়তা এবং পদ্ধতিসমূহ।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ জু-প্লাংকটন, কাচের গ্লাস, গামছা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- পুকুরে মাছের প্রাকৃতিক খাদ্যের পর্যাপ্ততা পরীক্ষার প্রয়োজনীয়তা কেন?
- প্রাকৃতিক খাদ্য তৈরী হলে পানি কি রং হয়?
- কিভাবে প্রাকৃতিক খাদ্য পরীক্ষা করতে হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৭ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৮ঃ ব্যবহারিক শিক্ষা- রটেনন, চুন ও সার প্রয়োগ এবং প্রাকৃতিক খাদ্যের পর্যাপ্ততা পরীক্ষা

আলোচ্যসূচিঃ

- পুকুরের আয়তন নির্ণয়।
- রটেনন প্রয়োগ পদ্ধতি।
- চুন প্রয়োগ পদ্ধতি।
- সার প্রয়োগ পদ্ধতি।
- পুকুরের পানিতে প্রাকৃতিক খাদ্য পরীক্ষা।

সময়ঃ ২৫ মিনিট

উপকরণঃ রটেনন, ইউরিয়া, টিএসপি, গোবর, চুন, গামলা, মগ, বালতি,চাড়ি/ড্রাম,টেপ,বড় স্কেল

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ২ এর** অধীনস্ত **৮ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৯: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষতঃ উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন "আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি"? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - মাছ চাষের জন্য পুকুর প্রস্তুতির গুরুত্ব ও কৌশল;
    - পুকুর পরিস্কারকরণ: পরিচ্ছন্নতার বিষয় যা পরিবারিক জীবনে পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ন;
    - মানুষের পুষ্টির উন্নয়নে দেশীয় ছোট মাছ চাষের গুরুত্ব;
    - মাছ নিধনের জন্য রাসায়নিক দ্রব্যের ব্যবহারের কুফল, যা মানুষের স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর প্রভাব বয়ে আনে; এবং
    - ০-৬ মাস বয়সী শিশুর শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধের গুরুত্ব এবং দুগ্ধদানকারী মায়ের খাদ্যের গুরুত্ব এবং এর সাথে পুকুরে মাছ চাষ বিশেষ করে ছোট মাছ চাষের প্রয়োজনীয়তার সংযুক্তিকরন।

বিষয় ১০ঃ সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৩: পোনা পরিবহণ এবং মজুদ ব্যবস্থাপনা

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে, এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীগণের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা মাছের পোনা পরিবহনের সময় মাছের মৃত্যুহার কমাতে সমর্থ হয় ও সঠিক নিয়মে মাছের পোনা মজুদ করতে পারেন এবং পারিবারিক খাদ্য তালিকায় পুষ্টি সমৃদ্ধ দেশীয় ছোট মাছ যোগ করতে পারেন।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- চায়ের জন্য বিভিন্ন মাছের খাদ্যাভ্যাস অনুযায়ী বিভিন্ন প্রজাতির মাছ নির্বাচন।
- স্তর ভিত্তিক পোনা মজুদ, ঘনত্ব ও মজুদের উপযুক্ত সময়।
- ভাল পোনা সনাক্তকরণ।
- পোনা পরিবহন।
- পোনা অভ্যস্তকরণ।
- পোনা অবমুক্তকরণ।
- অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মাছ চাষকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে পুকুরের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম পরিচিতি

আলোচ্যসূচিঃ

- সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব।
- পানি কম খরচ করে হাত ধোয়ার সহজ পদ্ধতি।
- খাদ্য ও তৈজষপত্র এবং আশেপাশের পরিবেশ পরিস্কার রাখার গুরুত্ব এবং পদ্ধতি।
- পরিবারের সকল সদস্যদের অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্য সম্মত কার্যক্রম মেনে চলা।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ টিপিট্যাপ তৈরীর সরঞ্জামাদি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রশ্ন ও উত্তর এবং প্রদর্শন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা সাধারনত কখন কখন সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে থাকেন?
- সাবান দিয়ে হাত ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- সাবান দিয়ে হাত পরিস্কার না করলে কি সমস্যা হতে পারে?
- হাত ধোয়ার জন্য আপনি কোথা থেকে পানি পেয়ে থাকেন ? এটা কি সহজে পাওয়া যায়?
    - টিপিট্যাপ তৈরী এবং স্থাপন করা হাতেকলমে প্রদর্শন করুন ।
- খাবার ও তৈজষপত্র এবং পরিবেশ পরিস্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ কেন? কিভাবে সেগুলি পরিস্কার রাখা যায়?

প্রতিটি কাজ, যেমন পুকুর প্রস্তুতি, কম্পোষ্ট/জৈব সার প্রস্তুতকরণ এবং এগুলির ব্যবহার, পোনা মজুদ, মাছ ধরা ইত্যাদি কাজ করার পর হাত ধোয়া অনুশীলন করার জন্য অংশগ্রহণকারীদের মনে করিয়ে দিন। তাদের বলুন যে, এ রকম কাজের সময় রোগ জীবাণু ছড়াতে পারে অথবা আপনি ক্ষতিকর পদার্থের সংস্পর্শে আসতে পারেন এবং এর ফলে আপনারা যে পুষ্টির জন্য কাজ করছেন, সেই পুষ্টি থেকে বঞ্চিত হবেন।

সহায়কের জন্য নোট

- **"অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম পরিচিতি"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **১২.** হাত ধোয়া (পৃষ্ঠা ২২; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৩.ক এর ব্যবহার); **১৩.** হাত ধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ তৈরী (পৃষ্ঠা ২৩); **১৪.** আশেপাশের পরিবেশকে মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা (পৃষ্ঠা ২৪; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৩.খ এর ব্যবহার); এবং **১৫.** খাবার পানি ঢেকে রাখা, থালাবাটি এবং পানির পাত্র পরিস্কার রাখা (পৃষ্ঠা ২৫) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: পোনা মজুদের জন্য প্রজাতি নির্বাচন

আলোচ্যসূচিঃ

- মাছের খাদ্যাভ্যাসের ভিত্তিতে প্রজাতি নির্বাচন
- মাছের প্রজাতি নির্বাচন এর বিবেচ্য বিষয়

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন প্রজাতির মাছের পোনা- রুই, কাতল, মৃগেল, সিলভার কার্প, মলা মাছের পোনা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- মাছ কী কী খাবার খায়?
- পুকুরে পানির গভীরতায় মাছের প্রাকৃতিক খাবারের কয়টি স্তর থাকে?
- রুই মাছ পানির কোন স্তরে বাস করে?
- পুকুরে কোন কোন প্রজাতির মাছ চাষ করা যায়?
- মিশ্র প্রজাতির মাছ চাষ করলে কি সুবিধা পাওয়া যায়?
- মাছের প্রজাতি নির্বাচনে কী কী বিষয় মাথায় রাখতে হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: স্তর ভিত্তিক পোনা মজুদ ঘনত্ব

আলোচ্যসূচিঃ

- মাছের পোনা মজুদ ঘনত্ব।
- বিভিন্ন প্রজাতির মাছের মজুদ হার বা অনুপাত।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ রুই, কাতলা, মৃগেল, পুটি, তেলাপিয়া (৩-৫ ইঞ্চি সাইজ),মলা ইত্যাদি মাছের পোনা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা আপনাদের পুকুরে কী কী প্রজাতির মাছ ছেড়েছেন?
- কতগুলি মাছ মজুদ করেছেন?
- প্রতি শতাংশে কতটি পোনা মজুদ করা যেতে পারে?
- কোন স্তরে কয়টি পোনা ছাড়তে হয়?
- কি আকারের পোনা মাছ মজুদ করা ভাল?
- মিশ্রচাষে রুইজাতীয় মাছের সাথে শতাংশে কতগুলি মলা মাছ মজুদ করা যায়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৪ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: মজুদের জন্য ভাল পোনা নির্বাচন

আলোচ্যসূচিঃ

- প্রজাতি অনুসারে পোনা সনাক্তকরন।
- সুস্থ পোনার গুণাগুণ।
- ভাল পোনার উৎস।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ মাছের ভাল মানের পোনা এবং অপুষ্ট/রোগাক্রান্ত/খারাপ মানের পোনা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- কোন মাছের নিচের ঠোট উপরের ঠোটের চেয়ে বড়?
- ভাল পোনা চেনার শারীরিক বৈশিষ্টসমূহ কী কী?
- ভাল পোনা কোথায় পেতে পারি?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬ঃ পোনা পরিবহন, খাপ খাওয়ানো এবং পুকুরে মজুদ

আলোচ্যসূচিঃ

- মাছের পোনা পরিবহনের সময় সাবধানতা।
- পুকুরের পানিতে পোনা খাপখাওয়ানো ও অবমুক্ত করা।
- পোনা মজুদ করার উপযুক্ত সময়।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ পাতিল, নেট, মাছের পোনা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- পোনা পরিবহনের সময় কী কী সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়?
- পোনা পুকুরের পানিতে কিভাবে খাপ খাওয়াতে হয়?
- পোনা মজুদ করার জন্য কোন সময়টি সবচেয়ে উপযুক্ত?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৬ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৭: ব্যবহারিক শিক্ষা: পোনা সনাক্তকরণ ,ভাল পোনা চেনা, পোনা খাপ খাওয়ানো, পোনা অবমুক্তকরণ

আলোচ্যসূচিঃ

- পোনা সনাক্তকরণ।
- সুস্থ পোনা চেনা।
- পোনা খাপ খাওয়ানো।
- পোনা অবমুক্তকরণ।

গময়ঃ ২৫ মিনিট

উপকরণঃ পাতিল, পোনা

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৩ এর** অধীনস্ত **৭ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৮: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন "আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি"? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - পুকুরে মাছের বিভিন্ন খাদ্যাভ্যাস এবং খাদ্যভ্যাসের ভিত্তিতে প্রজাতি নির্বাচন;
    - স্তরভিত্তিক প্রজাতি নির্বাচন,মজুদ ঘনত্ব এবংপোনা মজুদের উপযুক্ত সময়;
    - কিভাবে ভালপোনা সনাক্ত করতে হয় এবং কিভাবে পরিবহন করতে হয়;
    - মানুষের পুষ্টির জন্য দেশীয় ছোট মাছ চাষ করার গুরুত্ব; এবং
    - পারিবারিক জীবনে অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্য কার্যক্রম অনুশীলনের গুরুত্ব ,সেইসাথে বসতবাড়ীর পুকুরে মাছচাষে স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রমের গুরুত্ব।

বিষয় ৯: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারিন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৪: সম্পূরক খাবার এবং মজুদ পরবর্তী সার ও চুনের প্রয়োগ

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে, সম্পূরক খাবার এবং পুকুরে মজুদ পরবর্তী সার ও চুন প্রয়োগ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা মাছের কাঙ্খিত বৃদ্ধি নিশ্চিত করতে পারে এবং পুকুরে পুষ্টি সম্মৃদ্ধ দেশীয় ছোট মাছের অব্যাহত বংশবৃদ্ধি করতে সমর্থ হয়।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- সম্পূরক খাদ্য প্রয়োগের গুরুত্ব, মাত্রা, প্রয়োগ পদ্ধতি।
- উপাদানসমূহ এবং সম্পূরক খাদ্য তৈরী।
- মজুদ পরবর্তী সার প্রয়োগর গুরুত্ব মাত্রা ও প্রয়োগ পদ্ধতি।
- মজুদ পরবর্তী চুন প্রয়োগর গুরুত্ব মাত্রা ও প্রয়োগ পদ্ধতি।
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর জন্য বাড়তি খাবার পরিচিতি।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মাছ চাষকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে পুকুরের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: শিশুর বাড়তি খাবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু)

আলোচ্যসূচিঃ

- খর্বাকৃতি বা অপুষ্টির কারনসমূহ এবং প্রতিরোধের উপায়।
- পূর্ণ ৬ মাস বয়স থেকে শিশুর বাড়তি খাবারের গুরুত্ব ।
- বাড়তি খাবারে তৈরিতে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদান নির্বাচন করা ।
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশু কি পরিমান খাবে এবং কতবার খাবে।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- শিশু কেন অপুষ্ট বা খর্বাকৃতির হয়? আমরা কিভাবে সে অবস্থা থেকে পরিত্রান পেতে পারি?
- আপনার শিশু গতকাল কী কী খাবার খেয়েছে?
- যদি আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান এবং দেখলেন আপনার শিশু ভালভাবেই বেড়ে উঠছে, তবে কেন এর পাশাপাশি অন্য খাবার দিচ্ছেন?
    - তাদের বলুন, প্রথমত; বেড়ে ওঠা ও সক্রিয় হওয়ার জন্য এবং দ্বিতীয়ত; মানসিক বিকাশের জন্য বুকের দুধের পাশাপাশি শিশুর জন্য শক্ত ও বাড়তি খাবারের প্রয়োজন।
- শিশুকে কী কী খাবারদেবেন এটা আপনি কিভাবে সিদ্ধান্তনিয়ে থাকেন?
    - তাদের সংশ্লিষ্ঠ ছবি দেখান এবং মূল ও সংশ্লিষ্ট অন্যান্য বার্তাসমূহ নিয়ে বিস্তারিতভাবে তাদের সাথে আলোচনা করুন ।
- অংশগ্রহণকারী মায়েদেরকে প্রদর্শিত খাবারগুলো দেখতে বলুন এবং জানতে চান যে শিশুর বাড়তি খাবার হিসেবে তারা কোন খাবার/খাবারগুলি নির্বাচন করবেন।
    - শিশুর বয়স অনুযায়ী বাড়তি খাবার কি পরিমান ও কতবার খেতে হবে তা পূর্ব থেকে নিয়ে আসা রান্না করা খাবার যেমন: ভাত, শাক-শাক-সবজি, মাছ/ডিম/ডাল দিয়ে প্রদর্শন করুন।
- মায়েদের কাছে জানতে চান যে নাস্তার জন্য কোন ধরনের খাবার খাওয়া ভাল ।
    - মায়েদেরকে জানান যে, চটকানো পাকা কলা, পাকাপেপে, পাকা আম ও অন্যান্য ফল, আলু ভাজা, মিষ্টি কুমড়া ভাজা, পায়েস, ঘরে তৈরী পিঠা ভাল নাস্তা হিসেবে দেওয়া যেতে পারে।

- মায়েরা তাদের শিশুদের গতকাল যা যা খাইয়ে ছিল সে সম্পর্কে মনে করতে বলুন এবং জানতে চান যে আজকের অধিবেশনে যা শেখা হয়েছে সে আলোকে সেগুলি পুষ্টিকর বাড়তি খাবার ছিল কি না ?
- একজন দুগ্ধদানকারী নারী ও শিশু উভয়ের জন্য প্রানিজ আমিষ ভাল কেন?
  - তাদের কাছে জানতে চান যে, তারা তাদের বসত ভিটার পুকুরে মাছ চাষ করেন কিনা, বিশেষ করে দেশী ছোট মাছ।
  - তাদের বলুন যে আজ আমরা শিখব কিভাবে আমরা মাছ, বিশেষ করে দেশী ছোট মাছ চাষ করতে পারি এবং তা কিভাবে পরিবারের চাহিদা পূরণ করতে পারে।

সহায়কের জন্য নোট

- **" শিশুর বাড়তি খাবার (**৬-১১ মাস বয়সী শিশু **)"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি খাবার (পৃষ্ঠা ১৪; এবং **ফ্লাশ কার্ড** - ৪.ক ও ৪.খ এর ব্যবহার); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: সম্পূরক খাদ্য প্রয়োগ

আলোচ্যসূচিঃ

- মজুদ পরবর্তী সম্পূরক খাদ্য ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব।
- সম্পূরক খাদ্য তৈরীর নিয়ম।
- প্রয়োগ মাত্রা ও পদ্ধতি।
- খাদ্য প্রদানে বিবেচ্য বিষয়।

সময়ঃ ২৫ মিনিট

উপকরণঃ চাউলের কুড়া, গমেরভুষি, খৈল,শুটকির গুড়া, চিটাগুড়, পিলেট, ইত্যাদি খাবার

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- সম্পূরক খাদ্য কি?
- সম্পূরক খাদ্য প্রয়োগের প্রয়োজনীয়তা কি?
- কিভাবে সম্পূরক খাদ্য তৈরী করতে হয়?
- মাছকে প্রতিদিন কতটুকু খাদ্য দিতে হয়?
- খাদ্য প্রয়োগে কী কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: পুকুরে মজুদ পরবর্তী সার ও চুন প্রয়োগ

আলোচ্যসূচিঃ

- মজুদ পরবর্তী সার প্রয়োগের গুরুত্ব।
- সার প্রয়োগের পরিমাণ, প্রয়োগ পদ্ধতি ও সতর্কতা।
- মজুদ পরবর্তী চুন ব্যবস্থাপনার গুরুত্ব।
- চুন প্রয়োগের পরিমাণ, প্রয়োগ পদ্ধতি ও সতর্কতা।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ ইউরিয়া, টিএসপি,গোবর, চুন, চুন গোলাবার পাত্র

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনাদের কারও কি পুকুরে সার প্রদানের অভিজ্ঞতা আছে?
- মজুদ পরবর্তীতে কেন পুকুরে সার দিতে হয়?
- সার কিভাবে প্রয়োগ করতে হয়?
- কখন কখন পুকুরে সার দেয়া নিষেধ?
- চুন প্রয়োগ করা কেন জরুরী?
- চুন কিভাবে প্রয়োগ করতে হয়?
- শীতের পূর্বে পুকুরে কতটুকু চুন দিতে হবে?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত **৪ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: ব্যবহারিক শিক্ষা: সম্পূরক খাদ্য তৈরী ও প্রয়োগ

আলোচ্যসূচিঃ

- মাছের জন্য সম্পূরক খাদ্য তৈরীর কৌশল।
- সম্পূরক খাদ্য পুকুরে প্রয়োগ পদ্ধতি।

সময়ঃ ২৫ মিনিট

উপকরণঃ খৈল, চাউলের মিহি কুড়া, গমের ভূষি, শুটকী মাছের গুড়া, চিটাগুড়, খাদ্য তৈরীর পাত্র, পানি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৪ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রদর্শনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
    - সম্পূরক খাবারের গুরুত্ব, প্রয়োগের পরিমান ও প্রয়োগ পদ্ধতি;
    - শিশুর জন্যযেমন বাড়তি খাবার, যা সুপারিশ করা হয় ৬ মাস পূর্ণ-২৪ মাস বয়সি শিশুর জন্য, তেমনি মাছের জন্য সম্পূরক খাবার এবং দুটিই খুব গুরুত্বপূর্ন;
    - সার প্রয়োগের গুরুত্ব, পরিমান ও প্রয়োগ পদ্ধতি;
    - চুন প্রয়োগের গুরুত্ব, পরিমান ও প্রয়োগ পদ্ধতি: স্বাস্থ্যসম্মত বিষয়; এবং
    - ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর বাড়তি খাদ্যের গুরুত্ব ,বাড়তি খাবার তৈরীর অনুশীলন এবং বসতবাড়ীর পুকুরে মাছ চাষের গুরুত্বের সাথে সম্পর্ক স্থাপন।

বিষয় ৭: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৫: মাছের স্বাস্থ্য ও বৃদ্ধি ব্যবস্থাপনা এবং মাছ আহরণ

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে, মাছের স্বাস্থ্য ও বৃদ্ধি ব্যবস্থাপনা এবং মাছ আহরণ অংশগ্রহণকারীগণের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাতে তারা মাছের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সমর্থ হবেন এবং নিয়মিত বিরতিতে পুষ্টি সম্মৃদ্ধ দেশীয় ছোট মাছের আহরণ করতে উদ্ধুদ্ধ হবেন।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগন নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ সঠিকভাবে ব্যাখ্যা প্রদান করতে এবং সংশ্লিষ্ট কাজসমূহ দক্ষ ও ফলপ্রসূভাবে সম্পাদন করতে পারবেন:

- মাছের স্বাস্থ্য ও বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ এবং করনীয়।
- মাছের আংশিক আহরন ও পোনা পুনঃমজুদ।
- মাছের সম্পূর্ণ আহরন।
- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর জন্য বাড়তি খাবার।

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ মাছ চাষকারী একজন এফ.এন.এস. সদস্যের বাড়ীর উঠান এবং সম্ভব হলে পুকুরের পাশে

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো।
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ "অধিবেশন পরিকল্পনা" উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: শিশুর বাড়তি খাবার (১২-২৩ মাস বয়সী শিশু)

আলোচ্যসূচিঃ

- শিশুর বাড়তি খাবার বিষয়ক সমস্যা চিহ্নিতকরন এবং এর থেকে পরিত্রান পাওয়ার উপায় খোজা।
- শিশুর জন্য কী কী উপায়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিভিন্ন ধরণের খাবার খাওয়ানো যায় তা চিহ্নিতকরণ।
- অসুস্থতার সময় এবং পরে শিশুকে খাওয়ানোর নিয়ম।

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর তাজা খাবার- যেমন ফল এবং রান্না করা খাবার- শাক-সবজি, মাছ, ডিম, ডাল, ইত্যাদি (অধিবেশনের শুরুতে খাবারগুলো ঢেকে রাখুন এবং যে সকল খাবার দেখানো সম্ভব নয় সেক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ঠ ছবি বা ফ্ল্যাশ কার্ড ব্যবহার করুন।)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনারা শিশুদেরকে নতুন খাবার শুরু করার সময় কি ধরণের অসুবিধার সম্মুখীন হন?

  উত্তর আসতে পারে -

  - শিশুরা বাড়তি খাবারের পরিবর্তে বাইরের খাবার যেমন: চিপস্, মিষ্টি খেতে বেশী পছন্দ করে।
  - মায়েরা ঘরের কাজে বেশী ব্যস্ত থাকে ফলে শিশুদের প্রতি বেশী সময় দিতে পারে না।
  - শিশু অসুস্থ হলে ক্ষুধা অনুভব করে না/রুচি থাকে না।

  এ সমস্যার সমাধা হিসাবে আলোচনা করুন যে -

  - বাড়তি খাবার এমনভাবে তৈরী করুন যেন এটা দেখতে আকর্শনীয় ও খেতে সুস্বাদু হয়।
  - শিশুকে ধৈয্য ধরে ও সময় নিয়ে খাওয়ান; শিশুদেরকে পরিবারের অন্যদের সাথে একসাথে খেতে দিন।
  - শিশুর ক্ষুধা নষ্ট করে এমন খাবার যেমন-চিপস্, চকোলেট অথবা মিষ্টি খাওয়ানো থেকে বিরত থাকুন।

- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুকে কতবার এবং কতটুকু পরিমান খাবার খাওয়াতে হবে।

  - ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটিতে বিভিন্ন ধরনের রান্না করা খাবার বিভিন্ন বয়সের শিশুর জন্য প্রযোজ্য পরিমানে নিন এবং মাদের কে তা বর্ণনা করুন।

- শিশুদের মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া কেন গুরুত্বপূর্ন।

- শিশু অসুস্থ হলে আপনারা কিভাবে বুঝতে পারেন? অসুস্থতার লক্ষণসমূহ কী কী?

  শিশুর অসুস্থতার কিছু লক্ষণ:

  - শিশু অসুখী ও অস্থির থাকে, কান্নাকাটি করে এবং/অথবা নিষ্ক্রিয় থাকে।

- শিশু দুধ খেতে চায় না বা খেতে পারে না।
- শিশু খেতে চায় না বা ক্ষুধামন্দা হয়।
- পাতলা পায়খানা করে।
- জ্বর থাকে।

- অসুস্থকালীন ও অসুস্থতা পরবর্তী শিশুর খাবার কি বন্ধ বা কমানো বা বাড়ানো উচিত?
  - অসুস্থকালীন ও অসুস্থতা পরবর্তী সময়ে শিশু কি খাবে, কতটুকু এবং কত বার খাবে তা ব্যাখ্যা করুন।

  আরো উল্লেখ করুন :
  - শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।
  - শিশুকে খাওয়ানোর কাজে ব্যবহৃত তৈজষপত্র সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন।

সহায়কের জন্য নোট

- **"শিশুর বাড়তি খাবার (১২-২৩ মাস বয়সী শিশু)"** বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, স্প্রিং এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ সহায়িকা **"কমিউনিটি কর্মীদের নির্দেশিকার"** চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯) কর্তৃক প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতা আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৩: মাছের সাধারণ রোগসমূহ

আলোচ্যসূচিঃ

- মাছের সাধারণ রোগসমূহ: ক্ষতরোগ, লেজ ও পাখনা পচা রোগ ও অপুষ্টিজনিতরোগ।
- রোগের লক্ষনসমূহ পর্যবেক্ষণ এবং সনাক্তকরণের উপায়।
- প্রতিকারের উপায় : প্রতিরোধ ও চিকিৎসা।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ রোগাক্রান্ত মাছ, রোগাক্রান্ত মাছের ছবি, চুন, লবণ, অক্সিটেট্রাসাইক্লিন, পিলেট ফিড

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- আপনাদের এলাকায় সাধারনত মাছের কী কী রোগ হয়?
- এ সকল রোগের সাধারন লক্ষনগুলি কী কী?
- মাছের রোগ হলে সাধারনতঃ আপনারা কি করেন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত **৩ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৪: মাছ চাষের ক্ষেত্রে দেখা দেওয়া কিছু সাধারণ সমস্যা

আলোচ্যসূচিঃ

- মাছ চাষের ক্ষেত্রে দেখা দেওয়া কিছু সাধারণ সমস্যা এবং তাদের সমস্যার সমাধান
- মাছ চাষে সাধারণ সমস্যা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কিছু অবশ্য করনীয়

সময়ঃ ২০ মিনিট

উপকরণঃ রোগাক্রান্ত মাছ, চুন, ফিটকিরি, লাঠি

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শনী এবং হাতে কলমে শিখন

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- মাছের সাধারনত কী কী ধরনের সমস্যা হয়?
- পুকুরে কী কী ধরনের সমস্যা দেখা যায়?
- মাছ চাষে সমস্যা দূর করার জন্য আপনারা কি করেন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত **৪ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৫: মাছের আংশিক আহরন, পুনঃমজুদ ও সম্পূর্ন আহরন

আলোচ্যসূচিঃ

- মাছের আংশিক আহরন এর গুরুত্ব।
- পূনঃ মজুদ এর গুরুত্ব।
- মাছের আংশিক ও সম্পূর্ন আহরণের পূর্বে বিবেচ্য বিষয়সমূহ।

সময়ঃ ১৫ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ প্রশ্ন-উত্তর, অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, অভিজ্ঞতা বিনিময়

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

[সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা কতটুকু তা জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন। তাদের উত্তরের উপর ভিত্তি করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে প্রশ্নসমূহের সঠিক উত্তর প্রদান করুন।]

- মাছের আংশিক আহরণ কি?
- আংশিক আহরন কেন করবেন?
- মলামাছের আংশিক আহরন কিভাবে করতে হয়?
- পূনঃ মজুদ কি এবং কেন করা প্রয়োজন?
- সম্পূর্ন আহরন কখন করা প্রয়োজন?

সহায়কের জন্য নোট

- এই বিষয়ে উপ-অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, **কৃষক পুষ্টি স্কুল কারিগরি সহায়িকায়** অন্তর্ভূক্ত **পুকুরে মাছ চাষ** মডিউলের **অধিবেশন নং ৫ এর** অধীনস্ত **৫ নং বিষয়ে** প্রদত্ত জ্ঞান ও দক্ষতাসমূহ আপনি যথাযথভাবে রপ্ত করেছেন।
- অংশগ্রহণকারীরা উত্তর দিতে ব্যর্থ হলেও আপনি নিজেই সরাসরি প্রশ্নের উত্তর বলে দিবেন না এবং ভুল উত্তর দিলেও তাদেরকে নিরুৎসাহিত না করে আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগাতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে সঠিক উত্তরটি বের করে আনার জন্য সম্পূরক প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে সঠিক উত্তর কি হতে পারে তার সামান্য আভাসও আপনি দিতে পারেন।

বিষয় ৬ঃ অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষতঃ উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন "আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি"? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্নোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
  - মাছের সাধারণরোগ, লক্ষণ এবং প্রতিকার বা প্রতিরোধ;
  - পুকুরে মাছ চাষে সাধারন সমস্যা সমূহ এবং এথেকে কিভাবে পরিত্রাণ পাওয়া যায়;
  - পুকুরে মাছ চাষে আংশিক আহরনের গুরুত্ব ও কৌশল;
  - পুকুরে মাছ চাষে পূন:মজুদের গুরুত্ব ও কৌশল; এবং
  - ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের বাড়তি খাবারের গুরুত্ব ও খাওয়ানোর পদ্ধতি অনুশীলন এবং বসতবাড়ির পুকুরে মাছ চাষের প্রয়োজনীয়তার সাথে যোগসূত্র স্থাপন।

বিষয় ৭: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

অধিবেশন ৬: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি ও অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম

অধিবেশন সারমর্ম

অধিবেশনের লক্ষ্যঃ

এই অধিবেশনের লক্ষ্য হচ্ছে, অংশগ্রহণকারীদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ সম্পর্কিত বার্তাসমূহ পুনরায় জানানো যাতে তারা এ সম্পর্কে ভালভাবে বলতে পারে এবং বাড়িতে গিয়ে চর্চা করতে পারে।

অধিবেশনের উদ্দেশ্যাবলীঃ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা পুষ্টি সম্পর্কিত নিম্নের বিষয়গুলো ব্যাখ্যা/বর্ণনা করতে:

- গর্ভাবস্থায় নারীর পুষ্টি;
- দুগ্ধদানকালীন সময়ে মায়ের পুষ্টি;
- ৬ মাসের নীচের বয়সী শিশুর পুষ্টি;
- ৬-১১ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টি;
- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টি; এবং
- অসুস্থকালীন ও অসুস্থ পরবর্তী শিশুর পুষ্টি

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ সম্পর্কিত নিম্নের বিষয়গুলো ব্যাখ্যা/বর্ণনা করতে:

- রান্নার পূর্বে হাত ধোয়া;
- শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে হাত ধোয়া;
- পায়খানা থেকে আসার পর হাত ধোয়া;
- রান্নায় ব্যবহার্য্য তৈজষপত্র পরিষ্কার রাখা; এবং
- পরিবারের বড় এবং ছোট সবাই স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা

সময়ঃ ২.০০ - ২.৫ ঘন্টা

স্থানঃ কৃষক পুষ্টি স্কুলের সদস্যের বাড়ীর উঠান

অধিবেশন পরিচালনা

বিষয় ১: অধিবেশন সূচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানানো, পরিচিতি এবং জড়তা ভাঙ্গানো
- আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এর উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান
- আজকের অধিবেশনের আলোচ্যসূচি, সময় ও কর্মকাণ্ডের উপর সংক্ষিপ্ত ধারণা প্রদান

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার এবং মার্কার কলম

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং পর্যবেক্ষণ/প্রদর্শন (প্রয়োজন অনুসারে)

আলোচনার জন্য সহায়ক প্রশ্নাবলীঃ

এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান। গত অধিবেশনে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু মনে রাখতে এবং বাস্তবক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পেরেছে তা জানার জন্য প্রধান প্রধান অংশসমূহ অতি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী এবং অংশগ্রহণকারীদের আজকের অধিবেশনের জন্য প্রস্তুত করতে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন :

- আপনারা এবং আপনাদের পরিবারের সদস্যরা সবাই কেমন আছেন?
- বসতভিটায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উৎপাদনের কাজ এবং অন্যান্য কর্মকান্ড কেমন চলছে?
- গত অধিবেশনে কী কী আলোচনা করা হয়েছে বলুনতো?
- গত অধিবেশনে যা শিখেছেন তা আপনারা কাজে লাগাতে পেরেছেন কি?
- আজকের দিবস নেতা কে হবেন তা ঠিক করেছেন কি? তার দায়িত্ব কি হবে?
- আজ আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাই এবং অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য কি

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণকারীদের জন্য ভালভাবে বসার আয়োজন নিশ্চিত করুন। বসার আয়োজন আরামদায়ক/স্বস্তিপূর্ণ এবং U আকৃতিতে হতে হবে যাতে সবাই সবার মুখ দেখতে পারে।
- এফ.এন.এস.'এ অংশগ্রহণকারী সদস্যদের স্বাগত ও তাদের সময়ের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- অংশগ্রহণকারী এবং তাদের পরিবার পরিজনের খোজ খবর নিন। কুশল বিনিময় এবং হালকা আলোচনার মাধ্যমে তাদের জড়তা ভেঙ্গে দিয়ে একটি প্রানবন্ত এবং শেখার উপযুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন।
- গত অধিবেশনের (এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে) বিষয়বস্তু সংক্ষেপে পূনরালোচনা করার জন্য সেই দিনের দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন এবং এ কাজে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করুন।
- এটি যদি প্রথম অধিবেশন না হয়ে থাকে, অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা বাস্তবায়নের হার নিরুপণ করুন এবং বাস্তবায়ন না হয়ে থাকলে তার কারণ নির্ণয় করার চেষ্টা করুন। তবে এ বিষয়ে বেশী সময় নিবেন না, খানা পরিদর্শনের/ফলোআপ ভিজিটের সময় এ বিষয়গুলি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করতে হবে।
- আজকের অধিবেশনের এফ.এন.এস. দিবস নেতাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, প্রশিক্ষণে তার দায়িত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং তাকে অধিবেশন সহ-পরিচালনায় সবাইকে সহায়তা করতে আহবান করুন।
- দিবস নেতাকে আজকের অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সহ ”অধিবেশন পরিকল্পনা” উপস্থাপন করতে বলুন। (অধিবেশনে আসার পূর্বে অধিবেশন পরিকল্পনা পোষ্টার পেপারে তৈরী করে আনতে হবে)।

বিষয় ২: অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম সম্পর্কিত মূল বার্তা ও চর্চা

আলোচ্যসূচিঃ

- গর্ভবতী নারীর পুষ্টি।
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি।
- ৬-১১ মাস এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর বাড়তি খাবার।
- ভিটামিন এ এর গুরুত্ব ও রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধের উপায়।
- অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম ও টিপিট্যাপের ব্যবহার।

সময়ঃ ৪০ মিনিট

উপকরণঃ টিপিট্যাপ বানানোর উপকরন, ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটি, শিশুর বাড়তি খাবার প্রদর্শনের জন্য খাবার

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ অংশগ্রহণমূলক আলোচনা, প্রদর্শন, প্রশ্ন ও উত্তর এবং হাতে কলমে কাজ

দলীয় কাজঃ
(অংশগ্রহণকারীদের তিনটি দলে ভাগ করুন এবং প্রতিটি দলকে দুটি করে বিষয় দিন)

- **দল-১:**
  ১. গর্ভবতী নারীর পুষ্টি [চর্চাসমূহ: **১.** গর্ভবতী নারীর পুষ্টি (পৃষ্ঠা ৮); **২.** গর্ভকালীন সময়ে আয়রন ফলিক এসিড/IFA পরিপূরক (পৃষ্ঠা ৯); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]; এবং

  ২. শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো ও দুগ্ধদানকালীন সময়ে মায়ের পুষ্টি [চর্চাসমূহ: **৩.** জন্মের সাথে সাথে শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১০); **৪.** জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো (পৃষ্ঠা ১১ ও ১২); **৫.** দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি (পৃষ্ঠা ১৩); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]।

- **দল-২:**
  ১. শিশুর বাড়তি খাবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু) [চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি তথা বৈচিত্রময় পারিবারিক খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]; এবং

  ২. শিশুর বাড়তি খাবার (১২-২৩ মাস বয়সী শিশু)[চর্চাসমূহ: **৬.** শিশুর বাড়তি তথা বৈচিত্রময় পারিবারিক খাবার (পৃষ্ঠা ১৪); **৭. পূর্ণ ৬-৮, ৯-১১ এবং ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের খাবার খাওয়ানোর বার ও পরিমান** (পৃষ্ঠা ১৫); **৮.** অসুস্থতার সময় ও পরবর্তিতে শিশুর খাবার (পৃষ্ঠা ১৬); **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); **১০.** রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮); এবং **১১.** আয়োডিনযুক্ত লবনের ব্যবহার (পৃষ্ঠা ১৯)]।

- **দল-৩:**
  ১. ভিটামিন এ এর গুরত্ব ও এ্যানিমিয়া প্রতিরোধের উপায় [চর্চাসমূহ: **৯.** ভিটামিন-এ' এর গুরুত্ব (পৃষ্ঠা ১৭); রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ (পৃষ্ঠা ১৮)]; এবং

  ২. অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম এবং টিপিট্যাপের ব্যবহার [চর্চাসমূহ: **১২.** হাত ধোয়া (পৃষ্ঠা ২২), **১৩.** হাত ধোয়ার জন্য টিপিট্যাপ তৈরী (পৃষ্ঠা ২৩), **১৪.** আশেপাশের পরিবেশকে মল মূত্র বিহীন ও পরিচ্ছন্ন রাখা (পৃষ্ঠা ২৪); এবং **১৫.** খাবার পানি ঢেকে রাখা, থালাবাটি এবং পানির পাত্র পরিস্কার রাখা (পৃষ্ঠা ২৫)]।

দলীয় কাজে তারা কী শিখলো জানার জন্য প্রতিটি দলের সাথে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করুন ঃ

- বর্তমানে তাদের পরিবার কি এগুলো চর্চা করছে?
- এসব চর্চা করতে গিয়ে তারা কোন অসুবিধার সম্মুখীন হচ্চেছন কিনা?
- কিভাবে তারা তা মোকাবিলা করেন?

বিষয় ৩: দলীয় কাজ

সময়ঃ ৭০ মিনিট

দলীয় উপস্থাপনা শেষে অংশগ্রহণকারীদের নিম্নের কাজগুলো করতে বলুন:

- **দল ১:** এই দলকে বিভিন্ন ধরনের খাবার সংগ্রহ করতে বলুন যা কিনা গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য উপযোগী। (তাদেরকে ইঙ্গিত করুন যাতে তারা বৈচিত্রময় খাবার দ্বারা গর্ভবতী নারীর খাদ্য প্রস্তুত করে।)
- **দল ২:** ২৫০ মি.লি. পরিমাপের বাটি তাদের দিন এবং বিভিন্ন বয়সের শিশুর বাড়তি খাবারের তিনটি পরিমাপ প্রদর্শন করতে বলুন।
- **দল ৩:** একজন মাকে টিপিট্যাপ তৈরীর প্রক্রিয়াটি সবাইকে দেখাতে বলুন।

যখন একটি দল তাদের দলীয় কাজ উপস্থাপন করবে, তখন অন্য দল দুটি তাদের কোন ফিডব্যাক/মন্তব্য থাকলে তা দিবে।

বিষয় ৪: অধিবেশন মূল্যায়ন এবং পুনরালোচনা

আলোচ্যসূচিঃ

- অধিবেশনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যাবলি এবং পরিচালিত/আলোচিত বিষয়সমূহের উপর অংশগ্রহণকারীরা কাঙ্খিত মাত্রায় জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ অর্জন করতে পেরেছে কি-না তা মূল্যায়ন করা।
- অধিবেশন সংশ্লিষ্ট জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহের সার-সংক্ষেপকরণ; বিশেষত: উপরোক্ত মূল্যায়ন অনুযায়ী যে সকল বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের অর্জন পর্যাপ্ত নয় বলে প্রতীয়মান হয়।

সময়ঃ ১০ মিনিট

উপকরণঃ অধিবেশন পরিকল্পনা, পোস্টার পেপার, মার্কার কলম, এবং/অথবা সেশনের উপকরনসমূহ (যদি অংশগ্রহণকারী বা সহায়ক কর্তৃক প্রর্দশনের প্রয়োজন হয়)

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা এবং /অথবা ব্যবহারিক প্রদর্শন (যদি প্রয়োজন হয়)

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

অংশগ্রহণকারী কর্তৃক অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা মূল্যায়ন করার জন্য নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন :

- আজকে আমরা কী কী বিষয় নিয়ে আলোচনা করলাম এবং কী কী শিখলাম?
- আজকের বিষয় সমূহের উপর আলোচনা এবং কার্যক্রম/কর্মকাণ্ডগুলি কি যথেষ্ট ছিল?
- আর কি আলোচনা/কার্যক্রম বা কর্মকাণ্ড পরিচালনা করা যেতো?
- আজ আমরা যে বিষয়সমূহ শিখেছি তা কি সবাই মনে করতে পারি?
- আজকে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা সমূহ কাজে লাগানোর জন্য আপনাদের পরিকল্পনা কি?

সহায়কের জন্য নোট

- সরাসরি কোন একজন ব্যক্তিকে প্রশ্ন না করে আপনার প্রশ্নটি দলের প্রতি ছুড়ে দিন।
- পরোক্ষ ভাষায় প্রশ্ন করার বিষয়টি মনে রাখতে হবে, যেমন ”আজকে আমরা কী কী শিখলাম/করলাম তা কি আমরা সবাই মনে করতে পারি”? শিক্ষকের মত সরাসরি প্রশ্ন করা যাবে না।
- সম্পূরক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং আলোচনা এমনভাবে পরিচালিত করুন যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা শেষ পর্যন্ত সঠিক উত্তরটি দিতে সমর্থ হন, অথবা অন্তত: সঠিক উত্তরের ধারনা দিতে পারেন।
- সঠিক উত্তর দিলে তাকে যথাযথভাবে ধন্যবাদ দিতে হবে, তবে অন্যদের হীন করা যাবেনা। মনে রাখতে হবে, কোন অংশগ্রহণকারীগন যাতে অস্বস্তি/লজ্জা বোধ না করেন, যদি তারা উত্তর নাও দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারীদের নিকট থেকে সঠিক উত্তর খুঁজে পেতে আলোচনায় সহায়তা করুন ; যদি বেশী সময় নিতে থাকে, তাহলে উত্তর বলে দিন এবং শিক্ষনীয় বিষয়টির উপর জোর প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের সাথে একত্রে আজকের শেখা নিম্লোক্ত বিষয়সমূহের সারসংক্ষেপ করুন :
  - গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টির গুরুত্ব এবং পুষ্টি চর্চা;
  - ৬ মাসের নীচের বয়সী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা;
  - ৬ - ১১ ও ১২ - ২৩ মাস বয়সী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা;
  - অসুস্থ ও অসুস্থ পরবর্তী শিশুর পুষ্টির গুরুত্ব এবং চর্চা; এবং
  - রান্নার পূর্বে, শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে, পায়খানা থেকে আসার পরে, শিশুকে শৌচকার্যের পরে হাত ধোয়া এবং রান্নার তৈজষপত্র পরিষ্কার রাখার গুরুত্ব এবং চর্চা।

বিষয় ৫: সমাপ্তি এবং পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনা

আলোচ্যসূচিঃ

- পরবর্তী অধিবেশনের আলোচনার বিষয় পরিচিতি এবং এই বিষয়টি নির্বাচন করার কারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান নির্ধারণ।
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা নির্ধারন এবং তার সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা।
- আজকের অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ প্রদান এবং পরবর্তী অধিবেশনে অংশগ্রহণ করার জন্য আহবান জানানো।

সময়ঃ ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণ পদ্ধতিঃ মুক্ত আলোচনা

অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনাঃ

পরবর্তী অধিবেশন পরিকল্পনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানার জন্য নিচের প্রশ্নগুলি করুন :

- পরবর্তী অধিবেশনে আমরা কী কী বিষয় আলোচনা করবো? বিষয়সমূহ নির্বাচন করার কারণ কি?
- পরবর্তী অধিবেশন কখন (তারিখ ও সময়) এবং কোথায় (স্থান) পরিচালিত হবে?
- পরবর্তী অধিবেশনের দিবস নেতা কে হবেন এবং তার সম্ভাব্য দায়িত্ব কি হবে?
- আপনাদের আর কিছু বলার আছে কি?

সহায়কের জন্য নোট

- অংশগ্রহণমূলক আলোচনা পরিচালনা করুন , যাতে করে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তী অধিবেশনের শিরোনাম ও বিষয়সমূহ কি হবে তা নির্ধারণ করতে, অথবা সে সংক্রান্ত ধারনা দিতে পারেন।
- অংশগ্রহণমূলক আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী অধিবেশনের তারিখ, সময়, স্থান ও দিবস নেতা নির্ধারণ এবং অন্যান্য প্রস্তুতি (যেমন উপকরন সংগ্রহ) গ্রহণে/গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করতে তাদের সহায়তা করুন। তবে কোন কিছু সিদ্ধান্ত তাদের উপর দিবেন না বরং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানতে প্রশ্ন করুন এবং আপনার মতামত বা পরিকল্পনা চাপিয়ে দিবেন না।
- আলোচনা চালিয়ে যেতে সম্পূরক প্রশ্ন করুন , যাতে করে তারা সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারেন বা পরিকল্পনা তৈরীর ধারনা পেতে পারেন। সম্পূরক প্রশ্ন ততক্ষণ চালিয়ে যেতে হবে যতক্ষন না আপনি সঠিক পরিকল্পনা তৈরী করতে পারছেন।
- প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষন উপকরন সংগ্রহ এবং প্রস্তুতির জন্য দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন।
- সকলে মিলে আজকের দিবস নেতাকে তার আন্তরিক সহযোগিতার জন্য ধন্যবাদ দিন এবং পরবর্তী অধিবেশনে স্বেচ্ছাশ্রম দিতে ইচ্ছে প্রকাশ করায় সেদিনের জন্য নির্বাচিত দিবস নেতাকেও ধন্যবাদ দিন।
- দিবস নেতাকে অনুরোধ করুন যেন তিনি পরবর্তী অধিবেশনে সকল সদস্যদের সময় মত এবং পূর্ণ প্রস্তুতি নিয়ে অংশগ্রহণ করার জন্য যেন আগে থেকেই তাদের আমন্ত্রন জানান। সকলকে অনুরোধ করুন তারা যেন এ ব্যাপারে সহযোগিতা করেন।
- আজকের অধিবেশনে উপস্থিত হওয়া এবং প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহনের জন্য সকল এফ.এন.এস. সদস্যদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।