কিন্ডারগার্টেনে HIV সম্পর্কে শিক্ষা

কিন্ডারগার্টেনের অনুশীলনীতে সেসব মৌলিক ধারণা ও দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত থাকে যা শিক্ষার্থীর ভবিষ্যত HIV রোধ শিক্ষা-নির্দেশনা ও সারা জীবন সুস্থ থাকায় প্রয়োজন হবে।

পাঠ বা লেসন #	পাঠ বা লেসনের শিরোনাম	ধারণা ও দক্ষতার প্রতি অভিনিবেশ
1	সুস্থ থাকা	▪ সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার মৌলিক অভ্যাসসমূহ শেখা। ▪ সুস্থতা বজায় রাখা ও উন্নত করার জন্য সহায়ক আচরণসমূহ অনুশীলন করা।
2	জীবাণু বিস্তার প্রতিহত করা	▪ জীবাণু কীভাবে রোগ সৃষ্টি করে সেটি শেখা। ▪ জীবাণু ছড়ান এবং অসুস্থতা প্রতিরোধের বিভিন্ন উপায়গুলি জানা।
3	আমার চমৎকার শরীরটি আমারই!	▪ রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার সাথে সংশ্লিষ্ট শরীরের অঙ্গ, এবং যৌনাঙ্গের চিকিৎসা-বিজ্ঞানসম্মত নাম জানা। ▪ অনিরাপদ কিংবা অস্বস্তিকরভাবে স্পর্শ করার ঘটনা কোনো আস্থাভাজন প্রাপ্তবয়স্ককে বলা।
4	আমার দেহের সুস্থ গণ্ডী	▪ গণ্ডী নির্ধারণ এবং অন্যদের গণ্ডীর প্রতি কীভাবে মর্যাদা প্রদর্শন করতে হয় তা শেখা। ▪ অনুমতি ছাড়া যে অন্য কাউকে স্পর্শ করার অধিকার নেই সেটি শেখা। ▪ অনিরাপদ কিংবা অস্বস্তিকরভাবে স্পর্শ করার ঘটনা কোনো আস্থাভাজন প্রাপ্তবয়স্ককে বলা।
5	আমার আস্থাভাজন প্রাপ্ত-বয়স্ক খুঁজে নেয়া	▪ আস্থা এবং একজন প্রাপ্তবয়স্ক কীভাবে আস্থাভাজন হতে পারেন তা বোঝা। ▪ কেউ অসুস্থ হলে বা অনিরাপদ বোধ করলে সহায়তা প্রদানকারী বিশ্বস্ত প্রাপ্ত-বয়স্ক ব্যক্তি শনাক্ত করা।

প্রথম গ্রেডে HIV শিক্ষা

প্রথম গ্রেডের অনুশীলনীতে সেসব মৌলিক ধারণা ও দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত করা হয় যা শিক্ষার্থীর ভবিষ্যত HIV রোধ শিক্ষা-নির্দেশনার এবং সারা জীবন সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন হবে।

পাঠ বা লেসন #	পাঠ বা লেসনের শিরোনাম	ধারণা ও দক্ষতার প্রতি অভিনিবেশ
1	রোগসমূহ: আমরা কীভাবে আক্রান্ত হই, আমরা কীভাবে সেগুলো প্রতিরোধ করতে পারি	▪ কিছু রোগ, কীভাবে সহজে সংক্রমিত হয়, সহজে সংক্রমিত হয় না, এবং একজন থেকে আরেকজনে সংক্রমিত হতে পারে না, তা শেখা। ▪ ভ্যাকসিন সহ, রোগ-জীবাণু প্রতিরোধ করার উপায় শেখা।
2	সুপারহিরো ইমিউন সিস্টেম (শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা)!	▪ জীবাণু কী এবং এগুলো কীভাবে একজনকে অসুস্থ করে তা শেখা। ▪ রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে তা বোঝা।
3	সীমা বা গণ্ডি সম্পর্কে জানা	▪ নিজস্ব সীমা অবহিতকরণ। ▪ প্রত্যাখ্যান মেনে নেয়া (কোনও বন্ধু "না" বললে তা কীভাবে মেনে নেয়া যায়)।
4	একজন উপকারী বন্ধু হওয়া	▪ কীসে একজন ভাল বন্ধু হয় এবং কীভাবে সেরকম একজন হওয়া যায় তা বোঝা। ▪ সুস্থতা ও নিরাপত্তায় সহায়তা প্রয়োজন এমন কোনো বন্ধুর জন্য আস্থাভাজন প্রাপ্তবয়স্ক শনাক্ত করা।
5	সহানুভুতি গড়ে তোলা	▪ সহানুভুতির সংজ্ঞাদান। ▪ ভালো বন্ধুত্ব বজায় করতে অন্যদের সাথে কীভাবে সহানুভূতিসুলভ আচরণ করা উচিত তা শেখা।

দ্বিতীয় গ্রেডে HIV শিক্ষা

দ্বিতীয় গ্রেডের অনুশীলনীতে সেসব মৌলিক ধারণা ও দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত করা হয় যা শিক্ষার্থীর ভবিষ্যত HIV রোধ শিক্ষা-নির্দেশনার এবং সারা জীবন সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন হবে।

পাঠ বা লেসন #	পাঠ বা লেসনের শিরোনাম	ধারণা ও দক্ষতার প্রতি অভিনিবেশ
1	জীবাণু আমাদেরকে অসুস্থ করে	▪ কীভাবে জীবাণু মানুষকে অসুস্থ করে সেটি শেখা। ▪ অসুস্থতা প্রতিরোধে একটি স্বাস্থ্যকর প্রতিরোধ ক্ষমতা ব্যবস্থা গড়ে তোলার বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে জানা। ▪ শরীরকে অসুস্থতার বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সহায়তাদানে স্বাস্থ্যকর লক্ষ্য তৈরি।
2	অবিশ্বাস্য রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা!	▪ জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করতে রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে তা বোঝা. ▪ রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা সুস্থ রাখায় মৌলিক অভ্যাসসমূহ শেখা।
3	দীর্ঘ-মেয়াদী রোগ সম্পর্কে জানা	▪ বিভিন্ন দীর্ঘমেয়াদী এবং স্বল্প মেয়াদী রোগের পার্থক্য শেখা। ▪ কোনো দীর্ঘমেয়াদী রোগীর প্রতি কীভাবে সহানুভুতি প্রদর্শন করতে হয় তা অনুশীলন করা।
4	রক্ত সুরক্ষা	▪ কিছু রোগ রক্তের মাধ্যমে ছড়ায় তা বোঝা। ▪ রক্তের মাধ্যমে জীবাণু সংক্রমণ রোধ করতে স্বাস্থ্যকর আচরণ অনুশীলন করা।
5	ঔষধে সুরক্ষা	▪ কীভাবে এবং কেন ঔষধ সঠিকভাবে নিতে হয় তা বোঝা। ▪ কেউ অসুস্থ হলে বা কারো সহায়তার প্রয়োজন হলে আস্থাভাজন সহায়তাদানকারী প্রাপ্ত-বয়স্ক ব্যক্তিদের শনাক্ত করা।

তৃতীয় গ্রেডে HIV শিক্ষা

তৃতীয় গ্রেডের অনুশীলনীতে সেসব মৌলিক ধারণা ও দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত করা হয় যা শিক্ষার্থীর ভবিষ্যত HIV রোধ শিক্ষা-নির্দেশনার এবং সারা জীবন সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন হবে।

পাঠ বা লেসন #	পাঠ বা লেসনের শিরোনাম	ধারণা ও দক্ষতার প্রতি অভিনিবেশ
1	পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার স্বাস্থ্যবিধি-সম্মত অভ্যাসসমূহ	▪ ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার স্বাস্থ্যবিধি শেখার গুরুত্ব। ▪ স্বাস্থ্যকর অভ্যাস শুরু অথবা অব্যাহত রাখতে একটি লক্ষ্য তৈরি করা।
2	আসুন জীবাণু নিয়ে কথা বলি	▪ বিভিন্ন জীবাণু এবং কীভাবে তারা অসুস্থতার কারণ হতে পারে সেসব জানা। ▪ জীবাণু ছড়ানো রোধ করতে হাত ধোয়ার অভ্যাস করা।
3	রোগের লক্ষণ প্রকাশ করা	▪ মৌলিক লক্ষণ যা নির্দেশ করে কেউ অসুস্থ হয়ে পড়েছে সেটি শেখা। ▪ অসুস্থতার উপসর্গগুলো নিয়ে আস্থা বা বিশ্বাসভাজন প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে কথপোকথন।
4	HIV কী?	▪ HIV-এর সংজ্ঞাদান এবং রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থায় এটার প্রতিকুল প্রভাব বর্ণনা করা। ▪ রক্তের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তির মধ্যে HIV ছড়াতে পারে এবং কীভাবে তা ছড়াবে না তা শেখা। ▪ এটা বোঝা যে, HIV এমন একটি রোগ যা নিয়ে মানুষ বেঁচে থাকতে এবং জীবনভর তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।
5	স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণে তিনটি পদক্ষেপ	▪ স্বাস্থ্যসম্মত সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়ক বৈশিষ্ট্যসমূহ শনাক্তকরণ। ▪ সিদ্ধান্ত-গ্রহণের ধাপসমূহ ব্যবহার করে একটি স্বাস্থ্যসম্মত উপায় কীভাবে বেছে নেয়া যায় তা অনুশীলন করা।

চতুর্থ গ্রেডে HIV শিক্ষা

চতুর্থ গ্রেডের পাঠ্যবিষয়ে অন্তর্ভুক্ত আছে শিক্ষার্থীদের HIV নিয়ে বেঁচে আছেন এমন ব্যক্তিদের জীবনব্যাপী সুস্থতা ও সহানুভূতির জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক ধারণা ও দক্ষতাসমূহ।

পাঠ বা লেসন #	পাঠ বা লেসনের শিরোনাম	ধারণা ও দক্ষতার প্রতি অভিনিবেশ
1	সংক্রামক রোগসমূহ	▪ যেসব রোগ এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তির মধ্যে ছড়াতে পারে বা পারে না, সেগুলোর মধ্যকার পার্থক্য বোঝা। ▪ সাধারণ অসুস্থতাসমূহের বিভিন্ন লক্ষণের বিবরণ। ▪ স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কোনো সমস্যা অনুভূত হলে সহায়তার অনুরোধ করা যায় এমন আস্থাভাজন ব্যক্তিকে শনাক্ত করা।
2	HIV-এর মৌলিক বিষয়সমূহ	▪ HIV এবং AIDS-এর মধ্যকার পার্থক্য জানা। ▪ HIV কীভাবে অন্যদের মাঝে ছড়াতে পারে এবং পারেনা তা বোঝা।
3	কার্যকর ভাব বিনিময় এবং আমাদের স্বাস্থ্য	▪ অন্যদের সাথে স্পষ্টভাবে ভাব বিনিময়ের পদ্ধতি শেখা। ▪ HIV সম্পর্কে কীভাবে কথা বলতে হয় তা অনুশীলন।
4	নিজের জন্য পক্ষাবলম্বন (অ্যাডভোকেট) করা	▪ নিজের এবং অন্যদের জন্য পক্ষাবলম্বন (অ্যাডভোকেট) করার অর্থ কী, তা শেখা। ▪ আপনি অন্যদের অন্যায্য আচরণের ভুক্তভোগী হলে এবং সহায়তার প্রয়োজন হলে আপনার নিজের পক্ষে কীভাবে কথা বলবেন, সেটি শেখা।
5	অন্যদের পক্ষাবলম্বন করা	▪ পূর্বসংস্কার বলতে কী বোঝায় এবং পূর্বসংস্কারের উদাহরণ চেনার উপায় শেখা। ▪ কোনো স্কুল কমিউনিটির একটি সমস্যা সমাধানে একটি অ্যাডভোকেসি পরিকল্পনা তৈরি করুন।

পঞ্চম গ্রেডে HIV শিক্ষা

পঞ্চম গ্রেডের পাঠ্যবিষয়ে অন্তর্ভুক্ত আছে শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যত HIV শিক্ষা-নির্দেশনার পাশাপাশি যারা HIV নিয়ে বেঁচে আছেন, তাদের জীবনব্যাপী সুস্থতা ও সহানুভূতির জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক ধারণা ও দক্ষতাসমূহ।

পাঠ বা লেসন #	পাঠ বা লেসনের শিরোনাম	ধারণা ও দক্ষতার প্রতি অভিনিবেশ
1	HIV সম্পর্কে আপনি কী জানেন?	▪ একজন থেকে আরেক জনের মাঝে HIV সংক্রমণের প্রাথমিক উপায়গুলি সম্পর্কে শেখা। ▪ HIV নিয়ে বেঁচে থাকা মানুষরা ঔষধ সেবনের মাধ্যমে কীভাবে সুস্থভাবে বেঁচে থাকতে পারে তা বোঝে।
2	কুসংস্কার কী?	▪ কুসংস্কার ও বৈষম্য সংজ্ঞায়িত করা ▪ HIV অথবা যেকোনো শারীরিক বা মানসিক অসুস্থতা নিয়ে বেঁচে থাকা মানুষের প্রতি কীভাবে অন্যদের মতো সমান ন্যায্যতা এবং দয়া প্রদর্শন করবেন তা শেখা।
3	আস্থাশীল স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য শনাক্তকরণ	▪ HIV এবং AIDS সম্পর্কে জানতে বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক এবং হালনাগাদ তথ্য-উপকরণ শনাক্তকরণ। ▪ HIV সম্পর্কে কোনো তথ্য-উপকরণ সঠিক কিনা সেটি পর্যালোচনার উপায় শেখা।
4	সুস্থ কমিউনিটির জন্য পক্ষাবলম্বন	▪ নিউ ইয়র্ক সিটির সকল শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য সেবা এবং শিক্ষার অধিকার আছে তা জানা। ▪ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য স্কুলে অংশগ্রহণ অথবা স্বাস্থ্য সেবা লাভে যেসব বাধা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে সেগুলো শনাক্ত করা। ▪ নিউ ইয়র্কে ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্যের উন্নতিতে পরিবর্তনের জন্য কীভাবে পক্ষাবলম্বন করা যায় তা অনুশীলন।
5	সবার প্রতি শ্রদ্ধা	▪ নিজের এবং অন্যদের জন্য পক্ষাবলম্বনে যেসব ধাপ ব্যবহার করা যেতে পারে সেগুলো পর্যালোচনা করা। ▪ স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে কেউ মাস্তানির (বুলিইং) শিকার হলে সে পরিস্থিতি মোকাবেলা করার অনুশীলন।