＜অভিভাবকের জন্য＞ গ্রীষ্মকালের ছুটির জীবন নিয়ে

দেড় মাস ছুটি আসবে। সেমিস্টার মধ্যে দীর্ঘ ছুটি শুরু হয়।আশা করি আপনি এই ছুটিটা গুরুত্বপূর্ণভাবে ব্যবহার করে সেপ্টেম্বর থেকে স্কুল জীবনে শুরু করবেন। প্রতি ক্লাসে গ্রীষ্মকালের ছুটির পড়াশোনা আর জীবন নিয়ে কথা বলে প্রতি ছাত্র ছাত্রীরা আপনার লক্ষ্য ঠিক করেন। আপনি এই দীর্ঘ ছুটি আপনার বাচ্চাদের জন্য পড়াশোনা আর সুশৃঙ্খল জীবন থাকার মতো ব্যবহার করবেন। পহেলা সেপ্টেম্বরে বাচ্চারা প্রবলভাবে স্কুলে আসার জন্য নিচে লেখার বিষয়ে নিয়ে ক্লাসে বাচ্চাদেরকে জানাব।

＜গ্রীষ্মকালের ছুটির লক্ষ্য নিয়ে চিন্তা করার জীবন＞

আপনার শরীর ঠিক করে সেপ্টেম্বর থেকে শুরু হওয়ার স্কুল জীবনের জন্য তৈরি করেন।

স্কুল জীবন(জুলাই পর্যন্ত) নিয়ে আবার চিন্তা করে নতুন সেমিস্টার তৈরি করেন।

দাঁত আর শরীরের খারাপ অংশ ভালো করেন।

বাড়ির লোকজনের সঙ্গে কাম করেন।

দূষণ বিরত করার জন্য নিচে লেখার বিষয়গুলো মনে থাকেন।

・আপনার হাত প্রায়ই ধোয়া। জীবাণুমুক্ত করা।

・একটি সুষম খাদ্য খাওয়া। পরিমিত ব্যায়াম আর পর্যাপ্ত বিশ্রাম পাওয়া। এগুলো করে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো হতে পারে। (হিটস্ট্রোক নিয়ে সাবধানে থাকেন)

・বাড়ি থেকে অন্য জায়গায় যাওয়ার সময়ে জায়গার উপর নির্ভর করে মাস্ক পরুন।

・ছাত্র ছাত্রীরা আর পরিবাররা দূষণ (ইন্ফলুএন্জারোগ বা কভিড ১৯)হওয়ার সময়ে যোগাযোগ করুন।

＜সুশৃঙ্খল জীবন＞

১. ঘুমান সময়, ওঠার সময় ঠিক করে সুশৃঙ্খল জীবন থাকার জন্য চেষ্টা করুন।

২. সময় ঠিক করে পড়াশোনা বা ব্যায়াম করুন।

৩. সকাল সাড়ে নটা পর্যন্ত বাইরে না যান।

৪. যখন খেলতে বাইরে যান তখন “কের সঙ্গে, কোথায় যাওয়া, কটা বাজে পর্যন্ত ফিরে আসা” নিয়ে বলে যান।

৫. বিকেল পাঁচটা পর্যন্ত বাড়িতে ফিরে আসবেন।

৬. তাড়াতাড়ি বিছানায় যান আর সকালে তাড়াতাড়ি উঠবেন।

৭. দুপুরের খাবার বাড়িতে খাবেন।

＜স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা জীবন＞

১. ট্রাফিক দুর্ঘটনায় না পড়তে সতর্ক থাকুন।

・নিরাপদে সাইকেল চালান

・তাড়াহুড়া করবেন না এবং সাইকেল দুইজনের সাথে চালাবেন না।

・স্কুল জেলার বাইরে যাবেন না। (অভিভাবকের সাথে যেতে পারবেন)

২. নদী আর লেকসহ জায়গায় সাঁতার না করবেন (সাঁতার পুলে করবেন)

৩, ক্লিফ, পথ এবং নদীসহ ঝুঁকিপূর্ণ জায়গায় খেলবেন না।

৪. ফাঁকা ঘর এবং পাম্প হাউস, জমি সেচ খালে যাবেন না।

৫. আতসবাজি বাড়ির লোকদের সাথে করবেন।

৬. “ইকানোওসুশি(জাপানী ভাষায় আইনের নাম)” এই আইন মনে রাখে অপরিচিত লোকের সাথে না থাকবেন।

৭. উৎসব, আতসবাজি উৎসব, স্কুল জেলার বাইরে শুধু বাচ্চারা যাবেন না।

১০. শুধু বন্ধুদের সাথে বাড়িতে থাকে ঘুমাবেন না।

১১. বন্ধুদের মধ্যে থাকা বা কিছু বিষয় ধার না দেবেন আরু ধার না করবেন।

＜একটি যুক্তিসঙ্গত অধ্যয়ন পরিকল্পনা তৈরি করবেন＞

১. সকালের ঠাণ্ডা সময়ে প্রতিদিন একটু একটু করিয়ে পড়াশোনা করবেন।

২. প্রতিদিন সক্রিয়ভাবে বই পড়বেন।

৩. গ্রীষ্মকালের ছুটির কালে যদি আপনার কাছে সময় থাকে, তাহলে স্বাধীন গবেষণা ইত্যাদি চেষ্টা করবেন।

৪. স্কুল থেকে বাড়িতে নিয়ে আসার জ্ঞান জন্যের ট্যাবলেট পরিমাণ রক্ষা করে ব্যবহার করবেন।

৫. গ্রীষ্মকালের ছুটির দিন শেষ করার পড়ের পড়াশোনা নিয়ে ভালোভাবে বোঝার জন্য আপনি আগে অধ্যয়ন না করা বা আরও জানতে চাওয়া এমন ক্ষেত্রে ফোকাস করে পড়াশোনা করবেন। আর আপনার দুর্বলতা দমন করবেন। আর আপনার ভাল পয়েন্ট সম্প্রসারিত করবেন।

＜অন্যান্য বিষয় নিয়ে＞

১. যদি দুর্ঘটনা আর অচেনা ব্যাপার ঘটে, তাড়াতাড়ি স্কুল বা আপনার শিক্ষকে যোগাযোগ করবেন।

২. ছুটির কালে স্কুলের জিনিস আর স্কুলের উঠোন ব্যবহার করার সময়ে, আগে স্কুল থেকে অনুমিত নেবেন।