

## মস্তিষ্কের প্রশিক্ষণ

আমাদের মস্তিষ্কের একটি দারুণ ব্যাপার হলো মনোযোগের ক্ষেত্রে আমরা ব্রেনকে প্রশিক্ষণ দিতে পারি। সেলগুলোকে নোঙ্গর হিসেবে ব্যবহার করে আমরা মস্তিষ্ককে আরো বেশী মনোযোগী করে তুলতে পারি।

সন্তানের সঙ্গে আমাদের সেলগুলো আরো বেশী সম্পৃক্ত হলে, আমরা সাধারণের মাঝেও অসাধারণকে খুঁজে পাই, যেমন সেটা হতে পারে চমৎকার কোনো গান শোনা, গোলাপ ফুলের ঘ্রাণ নেওয়া কিংবা স্ট্রবেরির স্বাদ নেওয়া। আর এভাবেই আমাদের মনোযোগ দক্ষতা বাড়ে।



### শোনার মতো শোনা

এটি আমাদেরকে অন্যদের কথা শোনা ও সাড়া দেওয়ার ব্যাপারে চিন্তাশীল হতে সাহায্য করে। আমাদেরকে মনোযোগী হওয়ার ব্যাপারে প্রশিক্ষণ দেয় এবং যোগাযোগের ক্ষেত্রে দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করে। সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তোলার ক্ষেত্রে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ পন্থা।

### দেখার মতো দেখা

এটি আমাদেরকে মনোযোগী হতে ও কোনো কিছু পর্যবেক্ষণ করতে শেখায়। কোনো কিছু দেখার মতো দেখতে শিখলে আমাদের কৌতুহল যেমন বাড়ে তেমনি বাড়ে আমাদের মানসিক প্রশান্তি। এটি আমাদেরকে বিস্ময়কর অভিজ্ঞতা অর্জনে সাহায্য করে – হাঁটুন এবং কেবল সূর্যোদয় বা সূর্যাস্তের দৃশ্য লক্ষ্য করুন।

### প্রাণ ভরে ঘ্রাণ নেওয়া

এটি আমাদেরকে পরিবেশ সম্পর্কে আরো সচেতন হতে ও আমাদের স্মৃতিশক্তি প্রখর করতে সাহায্য করে। ঘ্রাণ প্রায়শই স্মৃতিগুলিকে মনে করিয়ে দেয় কেননা ঘ্রাণ ও মস্তিষ্কের অবস্থান স্মৃতির কেন্দ্রে এবং একে অপরের খুব কাছাকাছি।

### তৃপ্তিভরে স্বাদ নিন

আমাদের খাবার-দাবার ও শরীরের পুষ্টি চাহিদা সম্পর্কে আরো মনোযোগী হতে সাহায্য করে।

### সতর্কভাবে চলাফেরা

আমাদের মস্তিষ্ক ও শরীরের মধ্যে সংযোগ জোরদার করতে সাহায্য করে। শরীরের সংবেদনশীলতা সম্পর্কে মনোযোগী হওয়া মানে এটি আত্ম-সচেতনতা বৃদ্ধির মৌলিক ধাপ।

## আপনার জন্য অনুশীলন:

### একান্ত কিছুক্ষণ:

সব ঝামেলাকে দূরে ঠেলে কিছু সময় বিশ্রাম নিন, রিলাক্স থাকুন এবং চারপাশের প্রকৃতি দেখার জন্য কিছুটা সময় বের করুন সেটা হতে পারে ভোরবেলায় সূর্যোদয় দেখার মুহূর্ত। মোবাইলের টেক্সট, ই-মেইল আর সোশ্যাল মিডিয়া থেকে একটু বিরতি নিন।

### ভেবে-চিন্তে উত্তর দিন:

অভিভাবক হিসাবে গুরুত্বপূর্ণ যে কাজটি আপনি করতে পারেন তা হলো মনোযোগ দিয়ে আপনার সন্তানের কথা শোনা। আপনার সন্তান আপনাকে যে তথ্যমূলক ও আবেগ সংক্রান্ত কথা বলে সেগুলো মন দিয়ে শুনুন। তাদের পাশে থাকুন এবং মননশীল ও সহযোগিতাপূর্ণ মনোভাব পোষণ করুন।

### তৃপ্তিভরে খান এবং স্বাদ নিন

মনোযোগ সহকারে ধীরে সুস্থে খান এবং খাবারের স্বাদ উপভোগ করুন। তারপর কোন খাবারগুলো আপনার জন্য ভালো আর কোনগুলো ভালো নয় সেটা বলুন।

# সচেতন অনুভূতি

K-5 এর শিক্ষার্থীদের পিতামাতার জন্য

**mindup**  
বাড়তি MINDUP অনুশীলন করুন

## সাবধানে চলাফেরা/ব্যায়াম:

আপনার প্রাত্যহিক রুটিনে চেষ্টা করুন হাঁটাচলা অন্তর্ভুক্ত করতে। শারীরিক শক্তি এক দারুণ ব্যাপার। যেকোনো শারীরিক কর্মকাণ্ড যেমন (হাঁটলে, জাম্পিং করলে, এমনকি মনখুলে হাসলে) আমাদের চিন্তা করার, শেখার ও সুস্থ থাকার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়—আর হ্যাঁ, আমাদের মন-মেজাজও ভালো থাকে।

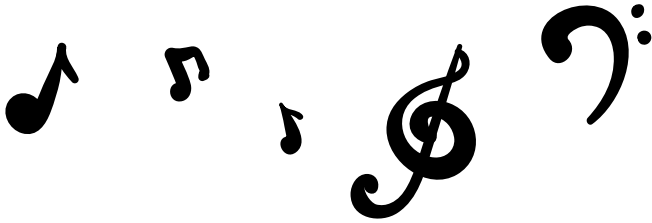
## মূল্যবান কিছু মুহূর্ত:

থামুন এবং আপনার সন্তানকে খেয়াল করুন! তারা কী করছে এবং আপনি কেমন বোধ করছেন সে সম্পর্কে লিখে রাখুন। মুহূর্তটি উপভোগ করুন, কারণ দ্রুত সেটি সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মিলিয়ে যাবে!

## আপনার সন্তানের সঙ্গে প্র্যাকটিস করুন:

### বাদ্যযন্ত্র চেনানো:

একসঙ্গে কোনো গান শুনুন এবং তারপর আপনার সন্তানকে বলুন তারা যে ভিন্ন ভিন্ন বাদ্যযন্ত্রগুলো শুনছে সেগুলো চিহ্নিত করতে।



### প্রতিধ্বনি নিয়ে খেলুন:

মনোযোগ দিয়ে শুনুন! একটি বাক্য বলুন, এরপর আপনার সন্তানকে সেটি পুনরাবৃত্তি করতে বলুন। আরো নতুন শব্দ যোগ করে বাক্যটিকে লম্বা করুন যাতে মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট কিছু অংশ সক্রিয়ভাবে যুক্ত থাকে (প্রি-ফ্রন্টাল কোর্টেক্স বা জ্ঞানী পেঁচা এবং হিপোক্যাম্পাস বা হাতী, যে কখনোই ভুলে না)।

## চল নাচি:

আপনার পছন্দের গান বা বাজনাটি চালিয়ে দিন ও একসাথে নাচুন। লাফ দিয়ে, ঝাঁপ দিয়ে — আপনাকে প্রফেশনাল হতে হবে না; কেবল মজা করুন!



## রান্নাঘরে মজা :

রাতের খাবার রান্না করার সময় সন্তানকে সঙ্গে রাখুন, তারা মন দিয়ে কাঁচা উপাদানগুলোর ঘ্রাণ নিক, পারলে স্বাদ নিক যাতে রান্না হওয়ার পরে সেই উপাদানগুলোর স্বাদ ও ঘ্রাণের তফাৎ তারা বুঝতে পারে। মনোযোগ দিয়ে খাবারের স্বাদ নিক, রন্ধন প্রণালী খেয়াল করুক। একসাথে খাওয়াকে আপনি কতটা পছন্দ করেন সেটা জানান।

## 5, 4, 3, 2, 1 রঙ করুন:

আপনার সন্তানকে তার চারপাশের বিভিন্ন রঙের জিনিস খেয়াল করতে বলুন—যেমন, পাঁচটি লাল, চারটি সবুজ, তিনটি নীল, দুইটি হলুদ এবং একটি কমলা রঙের।

## খেলার সময়:



এমন একটি খেলা খেলুন যার জন্য সতর্কভাবে চলাফেরার প্রয়োজন হয়, যেমন জেঙ্গা, সাইমন সেজ, বা পিক-আপ স্টিকস, অথবা নুড়ি পাথর কুড়ানো এবং দেখুন তারা কতগুলো স্তম্ভ করে রাখতে পারে!

## ট্রেজার হান্ট:

বাইরে গুপ্তধন শিকারের জন্য হাটতে যান। আপনার সন্তানকে চারপাশের বিভিন্ন জিনিস সংগ্রহ করতে বলুন যেমন- কাঠি, কমপক্ষে তিনটি বিলুপ্ত পাতা, ফংপিণ্ড-আকৃতির পাথর ইত্যাদি। তাদেরকে এই বস্তুগুলো তালিকায় যোগ করে সেগুলো খুঁজতে বলুন যাতে তারা তাদের ভাবনার দক্ষতাকে কাজে লাগাতে পারে।