



mindup
For Life

মাইন্ডফুল অ্যাক্টিভিটি প্যাক

এতে 52টি কার্ড আছে:

সূচনা কার্ড (2)

কথোপকথনের সূচনাকারী (18)

মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা (17)

MindUP মুহূর্ত (15)

প্রিন্ট করার নির্দেশাবলী

1. কোনো প্রিন্টারের সাথে সংযুক্ত থাকা ডিভাইসে এই PDF ডাউনলোড করুন।

2. সাধারণ সাদা কাগজে বা ভারী সাদা কার্ডস্টক থাকলে তাতে 2-14 পৃষ্ঠা প্রিন্ট করুন। সেটা যাতে "ফিট"-এর বদলে "প্রকৃত সাইজ"-এ সেট করা আছে তা নিশ্চিত করুন।

মনে রাখবেন: আপনার প্রিন্টারে যদি 2 দিকে প্রিন্ট করার বিকল্প থাকে, তাহলে নিশ্চিত করুন যে এটি যেন শুধুমাত্র এক দিকে প্রিন্ট করে।

3. (ঐচ্ছিক) আপনি যদি কার্ডের পিছন দিক প্রিন্ট করতে চান, তাহলে নির্দেশাবলীর জন্য এই PDF-এর 15 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন।

4. কাঁচি দিয়ে কার্ডগুলো কাটুন

5. মজা করুন!

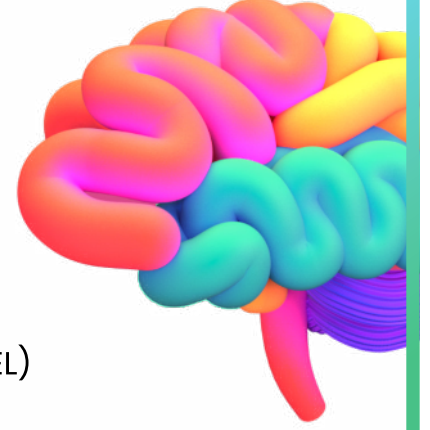
এই মাইন্ডফুল অ্যাক্টিভিটি প্যাকে রয়েছে কথোপকথনের সূচনা, ব্রেইন ফ্যাক্ট এবং এনগেজমেন্টের জন্য **MindUP** মুহূর্ত!

এটি অবসাদের ব্যাপারে জানতে, প্রতিফলন ঘটাতে এবং কৌশল তৈরি করার সুযোগ অফার করে ও মানসিক কল্যাণে সাহায্য করে।



MindUP-এর মাইন্ডফুল অ্যাক্টিভিটি প্যাকে আমাদের পাঠ্যক্রমের চারটি স্তম্ভকে সাপোর্ট করা হয়:

- নিউরোসাইল
- সক্রিয় সচেতনতা
- ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান
- সামাজিক সংবেদনশীল শিক্ষা (SEL)



অন্বেষণ করুন, সংযুক্ত হোন এবং উপস্থিত থাকুন!

কথোপকথনের সূচনাকারী

সংযুক্ত হওয়ার জন্য এই সহজ কথোপকথনের সূচনাগুলো ব্যবহার করুন এবং কথোপকথন চালিয়ে যান!

কথোপকথনের সূচনাকারী

কী থাকলে একজন ভালো বন্ধু হওয়া যায়?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আপনার যদি একটি সুপার
পাওয়ার পেতে ইচ্ছা করে,
সেটা কী? কেন?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আজ আপনি কীসের জন্য
কৃতজ্ঞ?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আজ কেন আপনি
হেসেছেন?

কথোপকথনের সূচনাকারী

নিজের জীবনে কাকে পেয়ে
আপনি কৃতজ্ঞ?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আজ আপনার দিনের
হাইলাইট কী ছিল? কোন
জিনিসটি আরো ভালো হলে
আপনি খুশি হতেন? কেন?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আগামীকালের কোন বিষয়টি
নিয়ে আপনি আগ্রহী?

কথোপকথনের সূচনাকারী

সম্প্রতি আপনি কাউকে
কিভাবে সাহায্য করেছেন?

কথোপকথনের সূচনাকারী

কোনো সমস্যায় পড়লে
নিজেকে কী বলেন?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আপনি কোন জিনিসটি নিয়ে
গর্বিত?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আপনি কোন প্রাণী সবচেয়ে
বেশি পছন্দ করেন এবং কেন?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আপনার নিজেকে যত্ন নেওয়ার
একটি অন্যতম উপায় কী?

কথোপকথনের সূচনাকারী

শান্ত হওয়ার জন্য
আপনি কী করেন?

কথোপকথনের সূচনাকারী

কোন শব্দ শুনলে আপনি
শান্ত হন?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আপনার পোষা প্রাণী যদি
কথা বলতে পারত, তাহলে
সে কী বলতো?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আপনার সব সময়ের সেরা
কৌতুক কোনটি?

কথোপকথনের সূচনাকারী

আপনার প্রিয় গান কী? আপনি
কেন এটি পছন্দ করেন?



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

মস্তিষ্ক কিভাবে কাজ করে, তা শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক,
উভয়ের ক্ষেত্রে সমানভাবে কার্যকর!

এই প্রকৃত অবস্থাগুলো উপভোগ করুন!

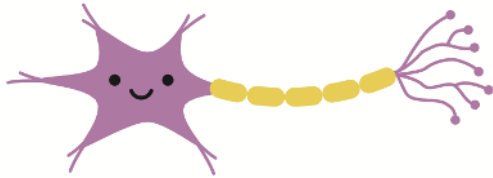
মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

amygdala শব্দটির উৎপত্তি হয়েছে গ্রিক শব্দ
“amygdale” থেকে, যার মানে বাদাম, কারণ
কাঠামোটির আকার দেখতে বাদামের মতো।



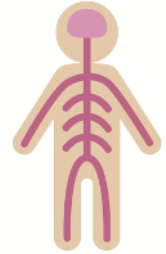
মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

মস্তিষ্কের কোষের জন্য একটি টেকনিক্যাল শব্দ হলো **নিউরন** -
মস্তিষ্ক এবং শরীরের অন্যান্য অংশ থেকে তথ্য আদান-প্রদানের
জন্য দায়িত্ব পালনকারী **স্নায়ু ব্যবস্থার** একটি স্বতন্ত্র অংশ।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

নিউরাল পাথওয়ে মানে কানেক্টেড **নিউরন** বা
মস্তিষ্কের কোষের একটি সিরিজ, যেগুলো
মস্তিষ্কের একটি অংশকে অন্য অংশের সাথে
সংযুক্ত করে এবং শরীরের অন্যান্য অংশের
সাথে মস্তিষ্ককে সংযুক্ত করে। সেগুলো আপনার
শরীরে তথ্য আদান-প্রদানের রাস্তার মতো!



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

নিয়মিতভাবে **মনোযোগ সহকারে শ্রবণ** করলে তা মস্তিষ্কে পরিবর্তন ঘটায় (**নিউরোপ্লাস্টিসিটি**), মনযোগের জন্য আমাদের সামর্থ্য, সামাজিক সচেতনতা, সম্পর্ক তৈরি এবং সামগ্রিকভাবে আমাদের কিছু শেখার ক্ষমতাকে আরো মজবুত করে তোলে।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশ এবং এটা কিভাবে কাজ করে তা বুঝে নিলে আমাদের **মানসিক অবসাদ ও আবেগ** নিয়ন্ত্রণ করা শিখতে সাহায্য করে। এছাড়া কিছু শেখার জন্য আমাদের মানসিক প্রস্তুতি নিতে ও সিদ্ধান্ত নিতেও সাহায্য করে।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

আমরা **সারা জীবন** ধরে আমাদের মস্তিষ্কে পরিবর্তন আনতে পারি। আমাদের অভিজ্ঞতা এবং এমনকি আমাদের চিন্তাভাবনা, **ইতিবাচক** এবং **নেতিবাচক** উভয়ই মস্তিষ্কে থাকা সংযোগগুলোকে বদলে দেয়। এটিকেই বলে **নিউরোপ্লাস্টিসিটি**।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির মস্তিষ্কের ওজন সাধারণত **3 পাউন্ড**, যা শরীরের মোট ওজনের প্রায় **2%**।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

মস্তিষ্কের প্রায় **75% জল/পানি** দিয়ে তৈরি। যার মানে, মস্তিষ্কের কার্যকারিতার জন্য শরীরে পর্যাপ্ত **জল/পানি থাকতে** হবে।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

ব্যায়াম করলে মস্তিষ্ক কিছু কেমিক্যাল বের করে, যা **মস্তিষ্কের কোষের (নিউরন)** স্বাস্থ্য, মস্তিষ্কে নতুন রক্তনালী সৃষ্টিতে প্রভাব ফেলে এবং নতুন **নিউরন** তৈরি হওয়াকে সহায়তা করে!



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

চোখের কালো অংশটিকে **রেটিনা** বলে। এটি আলোকে **নার্ভ ইম্পালসে** পরিণত করে, যা অপ্টিক **নার্ভের** মাধ্যমে **মস্তিষ্কে** পৌঁছালে আমরা দেখতে পাই।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

আমাদের নাকের পিছনে থাকা ক্যাভিটিতে প্রায় **10 মিলিয়ন** স্মেল রিসেপ্টর বা ঘ্রাণ শনাক্তকারী রয়েছে, যা 4,000 থেকে 10,000টি বিভিন্ন ঘ্রাণের পার্থক্য চিনতে পারে!



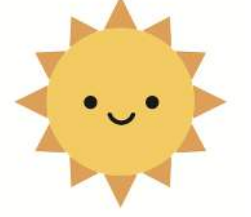
মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

মানুষের **34,000টি** পরিচিত
আবেগ রয়েছে।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

অপ্টিমিজম বা ইতিবাচক চিন্তাভাবনা নিয়ে মনোযোগ সহকারে চর্চার মাধ্যমে চারপাশের দুনিয়াকে আরো ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখার জন্য মস্তিষ্ককে প্রশিক্ষণ দেওয়ার মাধ্যমে **নিউরোপ্লাস্টিসিটি** দিয়ে আমরা নিজেদের নেতিবাচক চিন্তাভাবনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। পুনরাবৃত্তি থেকে নতুন এবং আরো শক্তিশালী নিউরাল পাথওয়ে তৈরি হয়।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

নিউরনের মধ্যে তথ্য যাতায়াত করার সর্বাধিক গতি ঘণ্টায় প্রায় **250 মাইল**।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

মস্তিষ্ক শুধুমাত্র **আনন্দ বা সুখ** অনুভব করতে পারে, এটির কোনো পেইন রিসেপ্টর বা ব্যথা শনাক্তকারী নেই।



মস্তিষ্কের প্রকৃত অবস্থা

প্রিফ্রন্টাল কোর্টেক্স হলো মস্তিষ্কের সেই অংশ, যা আমাদেরকে ভালো কিছু বেছে নিতে, মনযোগ দিতে এবং শিখতে সাহায্য করে।



MindUP মুহূর্ত

মুহূর্তটিকে কাজে লাগান।
সক্রিয় সচেতনতা তৈরি করতে এই বাস্তব
কৌশলগুলোতে অংশগ্রহণ করুন।

MindUP মুহূর্ত

The Listening Game বা শোনার গেম (2+ জন মানুষ)

আপনার আশেপাশে থাকা একাধিক আইটেম জড়ো করুন এবং সেগুলো একটি বক্সে রাখুন। আপনার পার্টনার(দের) সাথে পালা করে কাজটি করুন, একবারে একটি আইটেম বের করুন এবং এটির সাথে শব্দ তৈরি করুন। কয়েক মিনিট পরে এটি আবার বক্সে রেখে দিন।

আপনার পার্টনারকে এগুলো জিজ্ঞাসা করুন:

1. আপনার মতে জিনিসটা কী?
2. কোনো কিছু কি আপনার মনোযোগে ব্যাঘাত ঘটিয়েছে?
3. কোনো কিছু কি আপনার মনোযোগে ব্যাঘাত ঘটিয়েছে?

পালা করে কাজটি করুন - এবার আপনাকে
অনুমান করতে হবে!

MindUP মুহূর্ত

ঐ ঘ্রাণটি কী? (2+ জন মানুষ)

এমন চারটি জিনিস বেছে নিন, যেগুলোর সুনির্দিষ্ট এবং আলাদা গন্ধ রয়েছে। পার্টনার(দের) চোখ বেঁধে দিন বা তার চোখ কিছু দিয়ে ঢেকে দিন, তারপর তাকে গভীর নিঃশ্বাস নিতে এবং এক এক বার করে প্রতিটি আইটেমের ঘ্রাণ নিতে বলুন।

আপনার পার্টনারকে এগুলো জিজ্ঞাসা করুন:

- a. আপনি কি প্রত্যেকটি আইটেম শনাক্ত করতে পারবেন?
- b. আপনার কি পছন্দের কোনো ঘ্রাণ আছে?
- c. কোনো ঘ্রাণ কি আপনাকে অন্য কিছুর কথা মনে করিয়ে দেয়?

পালা করে কাজটি করুন - এবার আপনাকে
অনুমান করতে হবে!

MindUP মুহূর্ত

গন্ধ ও স্বাদ (2+ জন মানুষ)

আপনি শেষ কবে খাবারের ঘ্রাণ নেয়ার জন্য থেমেছেন? খাবার খাওয়ার সময়, আপনার পার্টনারকে খাবারে কামড় বসানোর আগে খাবারের ঘ্রাণ নিতে বলুন।

জিজ্ঞাসা করুন ও ভাবুন:

- সচেতনভাবে ঘ্রাণ নিতে কি খাবারের স্বাদ কোনোভাবে বদলে যায়?
- খাবারের প্রতিটি গ্রাস নেওয়ার আগে সচেতনভাবে ঘ্রাণ নিলে কি কৃতজ্ঞতা বেড়ে যায়?

MindUP মুহূর্ত

আমি কি এটি খেতে পারি? (2+ জন মানুষ)

খাওয়ার আগে খাবারের ঘ্রাণ নেওয়া এমন একটি অ্যাডাপ্টিভ অ্যাক্টিভিটি, যা এটা নিশ্চিত করে যে আমরা যে খাবারটা খেতে চলেছি, তা নিরাপদ! তিনটি ফুড আইটেম এবং তিনটি নন-ফুড আইটেম সংগ্রহ করুন। আপনার পার্টনারের চোখ বেঁধে দিন বা চোখ ঢেকে দিন এবং তারপর তাকে প্রতিটি আইটেমের ঘ্রাণ নিতে বলুন।

জিজ্ঞাসা করুন ও ভাবুন:

- আপনি কোন আইটেম খেতে পারেন? আপনি কোন আইটেম খেতে পারেন না?
- সচেতনভাবে ঘ্রাণ নেওয়ার চর্চা চালিয়ে যাওয়ার পিছনে আর কী কী গুরুত্বপূর্ণ কারণ থাকতে পারে?

MindUP মুহূর্ত

দেখা ও স্বাদ (2+ জন মানুষ)

আপনার পার্টনারকে একটি কিশমিশ বা ছোট চকোলেট ধরার জন্য দিন এবং তাকে বলুন এটার স্বাদ চেখে দেখার জন্য অপেক্ষা করতে। তাকে জিনিসটি নিজের হাতে রেখে ভালোভাবে দেখতে এবং সেটা আগে কখনো সে দেখেনি, এমন দৃষ্টিভঙ্গী থেকে পরীক্ষা করতে উৎসাহ দিন। তাকে নিজের চোখ বন্ধ করে আইটেমের ঘ্রাণ নিতে বলুন। তারপর আইটেমটির স্বাদ নিতে বলুন, প্রথমে সেটা তার মুখের সামনে ঝোলান, তার জিভের ওপর জিনিসটি রাখুন, তারপর ধীরে ধীরে, ইচ্ছাকৃতভাবে কয়েকটি কামড় দিতে বলুন।

জিজ্ঞাসা করুন ও ভাবুন:

- এটির স্বাদ/অনুভূতি কেমন?
- প্রথম কামড় বসানোর আগে কি আপনার জিভ থেকে জল/পানি বেরোতে শুরু করেছিল?

MindUP মুহূর্ত

বর্ষার দিনের সমস্যা (2+ জন মানুষ)

ভান করুন বা ধরে নিন যে বাইরে বৃষ্টি হচ্ছে। পালা করে, একে একে এই বৃষ্টি হওয়ার ব্যাপারে দুঃখিত বা খুশি হওয়ার অনুভূতি নেওয়ার ভান করুন। একসাথে একটি ইতিবাচক জবাব বা প্রতিক্রিয়া দিন, যেমন রাস্তায় গর্তে জমে থাকা জল/পানিতে লাফালাফি করা বা আপনার মুখে বৃষ্টি অনুভব করার জন্য মাথা বাইরের দিকে বের করা।

ভাবনা:

- পরবর্তী বৃষ্টির দিনে আপনি কোন ইতিবাচক কৌশল ব্যবহার করতে চান?

একইভাবে প্রস্তুত করতে পারেন, বৃষ্টির দিনের মতো এরকম কোনো পরিস্থিতির কথা একসাথে সবাই ভাবুন!

MindUP মুহূর্ত

কৃতজ্ঞতার প্রতীক (2+ জন মানুষ)

আপনার পার্টনারকে ছোট পাথর বা নুড়ি দিন। নিজের জন্য একটি রাখুন। তাকে বলুন এটি তার কৃতজ্ঞতার পাথর। তাকে এটি নিজের পকেটে বা স্কুলব্যাগে রাখতে বলুন। যখনই তিনি নিজের আঙুল দিয়ে এটি অনুভব করবেন বা স্পর্শ করবেন, তখন তাকে এমন কিছু কথার মনে করতে হবে, যার জন্য তিনি কৃতজ্ঞতা অনুভব করেন।

ভাবনা: আপনার শিশু(দের) মনে করান যে তাদের জীবনে যাই ঘটুক না কেন, সেই পাথরটি সব সময় তাদেরকে কৃতজ্ঞতার অনুভূতি প্রদান করবে এবং আরাম বা স্বস্তি দেবে।

MindUP মুহূর্ত

গল্প বলা (2+ জন মানুষ)

এমন একটা গল্প পড়ুন, যেটিতে একটি চরিত্র কোনো কিছুর ব্যাপারে বিষন্ন অনুভব করে বা এমন কোনো সিনেমার ব্যাপারে কথা বলেন, যেখানে দুঃখজনক কিছু ঘটে। ব্যাখ্যা করুন যে এই আবেগটি স্বাভাবিক এবং হাসা বা অনেকবার বিষন্নতার সময়ও খুশি অনুভব করাটাও স্বাভাবিক ব্যাপার। মনে রাখবেন যে অনেক সময় অনুভূতি আরো কোমল হয়ে ওঠে এবং বদলে যায়।

ভাবনা: স্নান বা দীর্ঘ সময় জুড়ে আপনি দুঃখ অনুভব করেছেন, এমন কোনো ব্যাপারে ভাবুন। বিষন্নতার অনুভূতি আপনি কিভাবে সামলেছেন, আলোচনা করুন।

MindUP মুহূর্ত

একটি নতুন দৃষ্টিভঙ্গি থেকে আঁকা (2+ জন মানুষ)

আপনার পার্টনারের সাথে বসুন এবং একটি কাগজ ও রঙ করার সরঞ্জাম নিন এবং আপনার পরিবেশে একটি জিনিস খুঁজে নিন। আপনার পার্টনারের সাথে বসুন এবং একটি কাগজ ও রঙ করার সরঞ্জাম নিন এবং আপনার পরিবেশে একটি জিনিস খুঁজে নিন। টেবিল বা রুমের অন্য দিকে যান এবং আবার সেই জিনিসটি আঁকুন।

জিজ্ঞাসা করুন ও ভাবুন:

1. দুটি ছবির মধ্যে কী কী পার্থক্য আছে?
2. কোন বিষয়টা এক - আকার এবং রঙ?
3. অন্য দিক থেকে আঁকার সময় কি ছবিটি বদলে যায়?

MindUP মুহূর্ত

Laughter Game বা হাসির খেলা (2+ জন মানুষ)

এমন একটা গানের কথা মনে করুন, যা আপনি এবং আপনার পার্টনার(রা) শুনতে পছন্দ করেন। গানের কথাগুলো গাওয়ার পরিবর্তে “হা” এবং “হা-হা” শব্দ ব্যবহার করুন। এটি শুনে মনে হবে আপনি হাসছেন।

জিজ্ঞাসা করুন ও ভাবুন:

প্রকৃত শব্দগুলোর বদলে আপনি যখন “হা-হা” দিয়ে গানটি গাইবেন:

1. আপনি কি সম্পূর্ণ গানটি “হা-হা” শব্দ দিয়ে গাইতে পারবেন?
2. আপনি কি সত্যিই মন থেকে হাসতে শুরু করেন?

MindUP মুহূর্ত

Dopamine Dance (ডোপামেইন ডান্স) (2+ জন মানুষ)

এমন একটি গান বেছে নিন, যা সব সময় আপনার মুখে হাসি ফুটিয়ে তোলে। আপনার পছন্দ অনুযায়ী ভিডিও দিয়ে গানটি চালান। যখন 'চালান' চাপবেন, তখন মিউজিক, ইন্সট্রুমেন্ট এবং গানের কথায় ডুবে যান। বাকি সব কিছু ভুলে যান। ছন্দ এবং নাচের অনুভূতি নিন। নাচের এমন তালে নাচুন যা আপনার শরীরে ভালো অনুভূতি দেয়, তা আপনার কাছে বোকা বোকা মনে হলেও করুন।

ভাবনা: গানটা শেষ হওয়ার পর আপনি কতটা নিরুদ্বেগ অনুভব করছেন, তাতে নজর দিন।

MindUP মুহূর্ত

সচেনতভাবে হাঁটন (2+ জন মানুষ)

ভালোভাবে 10-15 মিনিট হাঁটার পরিকল্পনা করুন। নিজের হাঁটা শুরু করার সময়, এমন গতিতে আরম্ভ করুন যা আপনার ও আপনার পার্টনার(দের) কাছে সবচেয়ে আরামদায়ক। আপনি চালিয়ে যাওয়ার সময়, শব্দগুলোতে আপনার মনোযোগ বৃদ্ধি করুন। আপনি যা শুনছেন, তাতে মনোযোগ দিন। কিছুক্ষণ পর, আপনার ইন্দ্রিয় আপনার ঘ্রাণ অনুভূতির দিকে চালিত করুন।

ভাবনা: আপনার কী নজরে পড়ে বা ডিসকভার করেন? আপনি যখন হাঁটা চালিয়ে যেতে থাকেন, তখন আপনার দেখা সব রং এবং জিনিসের ওপর নজর দিন। কোন জিনিসটি আপনার নজর কাড়ে?

সব শেষে, আপনার মুখে হাওয়ার অনুভূতি, আপনার পায়ের তলায় পাতা মাড়িয়ে যাওয়া বা শহরের সাইডওয়াকে জমে থাকা পানি/জল ডিঙ্গিয়ে বা পাশ কাটিয়ে যাওয়ার মতো শারীরিক অনুভূতিগুলোর ওপর মনোযোগ দিন। আপনার হাঁটার বাকি অংশটা, সম্পূর্ণ সচেতনভাবে উপভোগ করুন।

MindUP মুহূর্ত

The Big Shrug বা বড় ধরনের শ্রাগ (1+ people)

অনেক সময় আমাদের শরীর চাপের মধ্যে থাকে, তাতে আমাদের নজর পড়ে না বা আমরা সচেতনও থাকি না। দ্য বিগ শ্রাগ আমাদের নিরুদ্বেগ হতে সাহায্য করে।

আরামে বসুন এবং আপনার চোখ বন্ধ করুন। কয়েকবার গভীর নিঃশ্বাস নিন। আপনার কাঁধ এবং ঘাড়ের পেশীতে নজর দিন এবং তাতে কেমন অনুভূতি হয় তা খেয়াল করুন। সক্রিয়ভাবে আপনার কাঁধ শক্ত করুন, ওপরের দিকে তুলুন এবং আপনার কানের যতটা কাছে সম্ভব নিয়ে যান। এক থেকে পাঁচ গোণা পর্যন্ত এই পজিশন ধরে রাখুন। আপনি যখন এটি গুণবেন, তখন আপনার কাঁধে কী হচ্ছে তা অনুভব করুন। তারপর রিল্যাক্স করুন এবং যতটা নিচে সম্ভব আপনার কাঁধ নামিয়ে নিন। এটিকে একটা বড় শ্রাগ হিসাবে মনে করুন। এটি তিনবার চর্চা করুন।

ভাবনা: আপনার দুটি কাঁধে এখন যে ভিন্ন অনুভূতি হচ্ছে, তাতে নজর দিন।

MindUP মুহূর্ত

আঙুলের ছাপ (1+ people)

আপনার যে আঙুলের ছাপ আছে, পৃথিবীতে অন্য কারোর তা নেই। আমাদের প্রত্যেকের আঙুলের ছাপ অনন্য বা আলাদা।

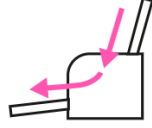
একটু সময় নিয়ে আপনার হাত ভালোভাবে দেখুন। সব লাইন এবং আপনি হাত খোলা এবং বন্ধ করার সময় সেগুলো কোনদিকে যাচ্ছে তা দেখুন। আপনার হাতের তালুর দিকে তাকিয়ে আরম্ভ করুন, তারপর প্রতিটি আঙুলের দিকে যান। যখন আপনার আঙুলের ডগায় পৌঁছে যাবেন, তখন সেগুলো ভালোভাবে পরীক্ষা করুন। একজন পার্টনারের সাথে পালা করে, একে অন্যের আঙুলের ডগা পরীক্ষা করুন।

জিজ্ঞাসা করুন ও ভাবুন:

আপনার আঙুলের ছাপ কিভাবে আলাদা? সেগুলো কিভাবে একই? আমাদের প্রতিটি ফিঙ্গার প্রিন্ট কেন আমাদের কাছে স্পেশাল?

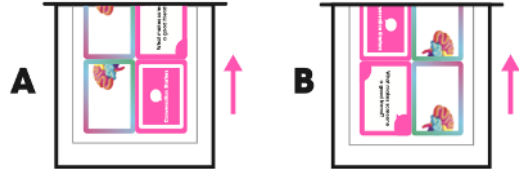
কিভাবে ব্যাক কভার প্রিন্ট করবেন

প্রথমে, আপনার কাছে কোন ধরনের প্রিন্টার আছে তা শনাক্ত করুন। তারপর নিচে দেওয়া নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

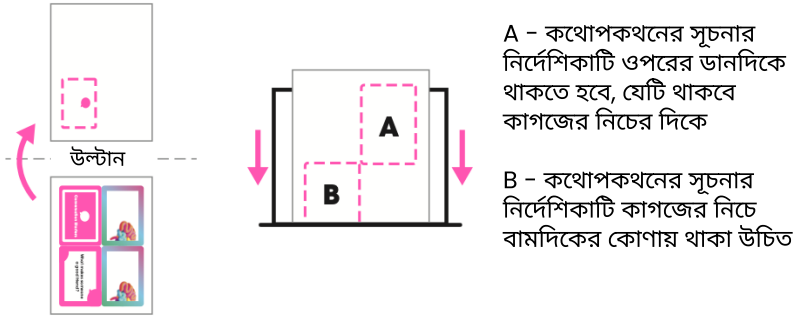


টপ লোড প্রিন্টার

1. এই PDF-এর দ্বিতীয় পৃষ্ঠাটি কোন ওরিয়েন্টেশনে প্রিন্ট হয় তা শনাক্ত করুন। এটি কি A বা B-এর মতো দেখায়?



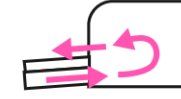
2. কাগজটি উল্টান এবং তারপর সেটি কাগজের ট্রেতে আবার রাখুন, ফাঁকা দিকটি ওপরের দিকে থাকবে।



A - কথোপকথনের সূচনার নির্দেশিকাটি ওপরের ডানদিকে থাকতে হবে, যেটি থাকবে কাগজের নিচের দিকে

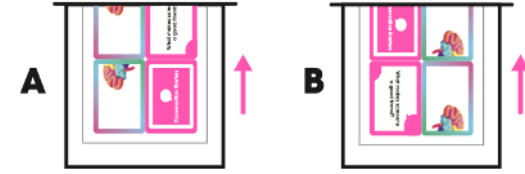
B - কথোপকথনের সূচনার নির্দেশিকাটি কাগজের নিচে বামদিকের কোণায় থাকা উচিত

3. এই PDF-এর পৃষ্ঠা 16 প্রিন্ট করুন। এটি ঠিক মনে হলে, কার্ডের পৃষ্ঠার বাকি অংশের জন্য ধাপ 1-2-এর পুনরাবৃত্তি করুন। সেগুলো যখন সবই ট্রেতে থাকবে, পৃষ্ঠার বাকি অংশে পৃষ্ঠা 16 প্রিন্ট করুন।

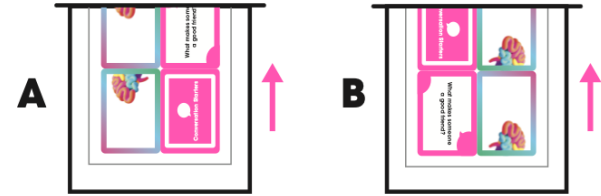


ফ্রন্ট লোড প্রিন্টার

1. এই PDF-এর দ্বিতীয় পৃষ্ঠাটি কোন ওরিয়েন্টেশনে প্রিন্ট হয় তা শনাক্ত করুন। এটি কি A বা B-এর মতো দেখায়?



2. পৃষ্ঠার প্রিন্ট করা দিকটি ওপরের দিকে রাখুন, এটা না ঘুরিয়ে বা ফ্লিপ করে আবার কাগজের ট্রেতে রাখুন।



3. এই PDF-এর পৃষ্ঠা 16 প্রিন্ট করুন। এটি ঠিক মনে হলে, কার্ডের পৃষ্ঠার বাকি অংশের জন্য ধাপ 1-2-এর পুনরাবৃত্তি করুন। সেগুলো যখন সবই ট্রেতে থাকবে, পৃষ্ঠার বাকি অংশে পৃষ্ঠা 16 প্রিন্ট করুন।



mindup
For Life

মাইন্ডফুল অ্যাক্টিভিটি প্যাক



mindup
For Life

মাইন্ডফুল অ্যাক্টিভিটি প্যাক



mindup
For Life

মাইন্ডফুল অ্যাক্টিভিটি প্যাক



mindup
For Life

মাইন্ডফুল অ্যাক্টিভিটি প্যাক