

MindUP হোম কানেকশন: স্বাগত চিঠি

প্রিয় অভিভাবক ও পরিচর্যাকারীগণ,

সম্প্রতি আমরা একটি দুর্দান্ত, প্রমাণ-ভিত্তিক সামাজিক ও আবেগিক শিক্ষণ (SEL) প্রোগ্রাম চালু করেছি যেটি আমাদের শিক্ষার্থীদেরকে শিখন প্রক্রিয়ার সঙ্গে আরো বেশী সম্পৃক্ত করতে, আচার-আচরণে পরিমিতবোধ জাগ্রত করতে এবং মনোযোগের ক্ষেত্রে দক্ষতা বৃদ্ধির পাশাপাশি কুশল নিশ্চিত করতে সাহায্য করে। MindUP™ হলো একটি শ্রেণীকক্ষ-ভিত্তিক প্রোগ্রাম যা শিশুদেরকে নিউরোসাইন্স, মনোযোগপূর্ণ সচেতনতা প্রশিক্ষণ, সামাজিক ও আবেগিক শিক্ষণ এবং ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের আলোকে শ্রেণীকক্ষ ও জীবনে সাফল্যের কৌশলগুলো শিক্ষা দেয়।

MindUP™ প্রোগ্রামটি বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানী ও স্কুল-ভিত্তিক শিক্ষাবিদদের যৌথ প্রয়াস। মস্তিষ্ক কিভাবে কাজ করে এবং তা চিন্তাচেননা ও অনুভূতির ওপর কতখানি প্রভাব ফেলে সেটি বুঝতে শিশুদের সাহায্য করে। এর লক্ষ্য পাঁচটি:

- 1) শ্রেণীকক্ষে একটি সমন্বিত, আন্তরিক পরিবেশ গড়ে তোলা
- 2) ফোকাস করা এবং মনোযোগপূর্ণ সচেতনতা বৃদ্ধি করা
- 3) আবেগিক সাক্ষরতা গড়ে তোলা
- 4) দৃষ্টিভঙ্গি-ধারণ, সমানুভূতি, কৃতজ্ঞতা ও সহানুভূতির মতো ইতিবাচক গুণাবলী বৃদ্ধি করা
- 5) আশাবাদ, কুশল ও স্থিতিস্থাপকতা জোরদার করা

MindUP™ প্রোগ্রামের একটি মূল অনুশীলন কাজ হলো "ব্রেইন ব্রেক" ব্রেইন ব্রেক হলো মস্তিষ্ককে সজাগ রেখে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করা এবং মনোযোগ দিয়ে শোনা, এই অনুশীলনটি দিনে তিনবার করা হয়ে থাকে। এ ধরনের অনুশীলন মনোযোগ এবং নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ বাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

পরিবারের জন্য বিশেষভাবে ডিজাইনকৃত একটি ছোট অনলাইন কোর্সের মাধ্যমে শিশুরা শ্রেণীকক্ষে কী অনুশীলন করছে MindUP™-এর অংশ হিসাবে, বাবা-মা ও পরিচর্যাকারীরা MindUP কৌশলগুলো বাড়িতে প্রয়োগের জন্য সে সম্পর্কে জানার সুযোগ পাবেন। কোর্সটিকে স্কুল প্রোগ্রামের পরিপূরক হিসাবে সাজানো হয়েছে এবং শিশুদের শ্রেণীকক্ষের শিক্ষার পাশাপাশি এটি রাখা যেতে পারে। home.mindup.org থেকে আপনি বিনামূল্যে কোর্সটি অ্যাক্সেস করতে পারবেন।

সামাজিক ও আবেগিক শিক্ষণ সম্পর্কিত গবেষণার বিষয়ে আরো জানতে হলে www.casel.org দেখুন। MindUP™ সম্পর্কে তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে www.MindUP.org দেখুন। এই প্রোগ্রাম সম্পর্কে আরো জিজ্ঞাসা থাকলে অথবা আরো তথ্য জানতে চাইলে নির্দিষ্টায় আমার সাথে যোগাযোগ করুন।

আমাদের শ্রেণীকক্ষগুলোকে সম্পৃক্ত করে তোলার মাধ্যমে আরো বেশী ফোকাসড ও আশাবাদী শিক্ষার্থীদের একটি কমিউনিটিতে পরিণত করার ক্ষেত্রে এই প্রোগ্রামটির সম্ভাবনা সম্পর্কে জেনে আমরা খুবই আনন্দিত।

MindUPহোম কানেকশন: ফাউন্ডেশনাল লেসন 3-5

সম্মানিত পরিবারবর্গ,

MindUP™ একটি শ্রেণীকক্ষ-ভিত্তিক প্রোগ্রাম যা শিশুদেরকে নিউরোসাইন্স, মনোযোগপূর্ণ সচেতনতা প্রশিক্ষণ, সামাজিক ও আবেগিক শিক্ষণ এবং ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের আলোকে শ্রেণীকক্ষ ও জীবনে সাফল্যের কৌশলগুলো শিক্ষা দেয়। প্রোগ্রামটি আমাদের শ্রেণীকক্ষে প্রয়োগ করতে যাচ্ছি বলে আমরা উৎফুল্ল। এই সপ্তাহে আমরা **MindUP প্রোগ্রামটি শুরু করেছি।**

আমাদের ফাউন্ডেশন লেসনে আছে: MindUP লার্নিং কমিউনিটি গঠন:

- আমরা **সম্পর্কের** গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করেছি, কেবলু আমাদের খুশির জন্য নয়, বরং আমাদের শেখার এবং **ইতিবাচক উপায়ে বেড়ে ওঠার ক্ষমতার জন্য।**
- শিক্ষার্থীরা শিখেছে যে **নিরাপদ, দয়াশীল, ও মনোযোগী** হয়ে তারা তাদের শ্রেণীকক্ষ ও স্কুল কমিউনিটিতে অবদান রাখে।
- আমরা চিন্তাভাবনা করে একটি **লার্নিং কমিউনিটি চুক্তি** তৈরি করেছি যেখানে একটি নিরাপদ, দয়াশীল ও মনোযোগী কমিউনিটি দেখতে, শুনতে ও অনুভব করতে কেমন হয় তার বিবরণ রয়েছে। আমাদের পড়া চলাকালীন সময়ে তৈরিকৃত **MindUP** লার্নিং কমিউনিটি চুক্তি কেমন ছিল তা আপনার শিক্ষার্থীকে জিজ্ঞাসা করুন!

যখন আমরা একটি **নিরাপদ, দয়াশীল, ও মনোযোগী** লার্নিং কমিউনিটি তৈরি করতে কাজ করি, তখন আমরা প্রত্যেকের একটি কমিউনিটিতে থাকার ও তার অংশ হিসাবে অনুভব করার গুরুত্ব বুঝতে পারি। **লেসন ওয়ান** আমাদেরকে আরো বেশি সম্পৃক্ত, আরো মনোযোগী ও আরো আশাবাদী শিক্ষার্থী হওয়ার জন্য একটি শক্তিশালী ভিত্তি তৈরি করে!

বাড়িতে আপনি যা করতে পারেন:

বাড়িতে আপনার সন্তানের সাথে খেলার জন্য মজার ও সহজ উপায়গুলো সম্পর্কে জানতে আমাদের ব্রিগিং MindUP হোম হ্যান্ডআউটগুলো দেখুন। আরো জানতে আগ্রহী হলে, শুরু করুন ব্রিগিং MindUP হোম: K-5, MindUP এর ধারণাগুলো বোঝার জন্য সাজানো সংক্ষিপ্ত মডিউলসমূহের একটি সিরিজ এবং এটি আপনার সন্তান ও অভিভাবক/পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনার জন্য উপকারী দক্ষতাগুলোকে তুলে ধরে। রিসোর্সগুলো অ্যাক্সেস করুন home.mindup.org

আপনার সহায়তা আর সম্পৃক্ততার জন্য ধন্যবাদ!

MindUP হোম কানেকশন: ইউনিট এক গ্রেড 3-5

সম্মানিত পরিবারবর্গ,

ইউনিট 1: আমার সচেতনতাপূর্ণ মস্তিষ্ক-এর বাকি অংশ নিয়ে আলোচনা শুরু করতে পেরে আমরা আনন্দিত। শিশুদেরকে নিউরোসাইন্স, মনোযোগপূর্ণ সচেতনতা প্রশিক্ষণ, সামাজিক ও আবেগিক শিক্ষণ এবং ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের আলোকে শ্রেণীকক্ষে সাফল্যের কৌশল সম্পর্কে শিক্ষাদানকারী শ্রেণীকক্ষ-ভিত্তিক প্রোগ্রামই MindUP™ এই সপ্তাহে আমরা শুরু করেছি আমার **ইউনিট 1: সচেতনতাপূর্ণ মস্তিষ্ক**।

ইউনিট 1-এ : আমার সচেতনতাপূর্ণ মস্তিষ্ক:

- **মস্তিষ্ককে বোঝা:** শিক্ষার্থীরা তাদের মস্তিষ্ক সম্পর্কে এবং কিভাবে এই মস্তিষ্ককে মনোযোগ স্থাপন ও শান্ত থাকার জন্য ব্যবহার করতে পারে তা শিখেছে। তারা মস্তিষ্কের 3 টি মূল গঠন সম্পর্কেও শিখেছে। (তাদেরকেই জিজ্ঞাসা করুন সেগুলো কী!)
- **মনোযোগী হতে শেখা:** শিক্ষার্থীদেরকে মনোযোগী ও অমনোযোগী হওয়ার ধারণাগুলোর সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হয়েছিল এবং তাদের নিজেদের জীবনে সেগুলোর মানে কী সেটি তারা বুঝতে পেরেছিল।
- **ব্রেইন ব্রেক:** শিক্ষার্থীদেরকে মনোযোগপূর্ণ সচেতন ধারণার সাথে পরিচয় করানো হয়। তারপর, আমরা ব্রেইন ব্রেকের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিই, যেটি মূলত মনোযোগ সহকারে শ্রবণ ও সচেতনভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণ, MindUP প্রোগ্রামে আমাদের মূল উদ্দেশ্য মনোযোগপূর্ণ সচেতনতা চর্চা। ব্রেইন ব্রেক আত্মনিয়ন্ত্রণের দক্ষতাকে বাড়িয়ে তোলে। আমরা আশা করি এটি যেন আপনার বাড়িতে একটি অত্যাবশ্যকীয় বিষয় হয়ে ওঠে!

ইউনিট 1: আমার সচেতন মস্তিষ্ক, যার মধ্যে আমাদের মৌলিক শিক্ষা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে: MindUP লার্নিং কমিউনিটি মাই অ্যামেইজি ব্রেইন এবং ব্রেইন ব্রেক- এগুলো মৃদু হলেও MindUP প্রোগ্রামের একটি গভীর ভূমিকা হিসাবে কাজ করে। আমাদের শিক্ষার্থীরা আমাদের শিখন প্রক্রিয়ায় অত্যন্ত সম্পৃক্ত, আনন্দিত ও প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ছিলো এবং আমরা আশা করি আপনি আপনার নিজের বাড়িতে প্রোগ্রামটির ম্যাজিক দেখতে পাবেন!

বাড়িতে আপনি যা করতে পারেন:

বাড়িতে আপনার সন্তানের সাথে খেলার জন্য মজার ও সহজ উপায়গুলো সম্পর্কে জানতে আমাদের ব্রিংগিং MindUP হোম হ্যান্ডআউটগুলো দেখুন। আরো জানতে আগ্রহী হলে, শুরু করুন ব্রিংগিং MindUP হোম: K-5, MindUP এর ধারণাগুলো বোঝার জন্য সাজানো সংক্ষিপ্ত মডিউলসমূহের একটি সিরিজ এবং এটি আপনার সন্তান ও অভিভাবক/পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনার জন্য উপকারী দক্ষতাগুলোকে তুলে ধরে। রিসোর্সগুলো অ্যাক্সেস করুন home.mindup.org

আপনার সহায়তা আর সম্পৃক্ততার জন্য ধন্যবাদ!

MindUP হোম কানেকশন: ইউনিট দুই গ্রেড 3-5

সম্মানিত পরিবারবর্গ,

ইউনিট 2: আমার মনোযোগী ইন্দ্রিয় আমাদের নিজেদের মধ্যে বিদ্যমান শক্তির উপর ফোকাস করে যাতে আমাদের পাঁচটি ইন্দ্রিয়ের ব্যবহারে আমাদের সচেতনতা তীক্ষ্ণ হয়, ফলে আমাদের মনোযোগ ও ফোকাস আরো শক্তিশালী হয়। আমরা মনোযোগী হলে আমাদের আবেগকে যেমন নিয়ন্ত্রণ করতে পারি এবং তেমনি শান্তও হতে পারি।

ইউনিট 2-এ: আমার সচেতনতাপূর্ণ ইন্দ্রিয়:

- **মনোযোগ দিয়ে শোনা :** শিক্ষার্থীরা মনোযোগ সহকারে ও আত্ম শ্রবণ চর্চার মাধ্যমে তাদের মনোযোগকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছে। চর্চার প্রয়োজন!
- **মনোযোগ সহকারে দেখা:** শিক্ষার্থীরা বাহ্যিক বস্তুতে তাদের মনোযোগ স্থাপনের জন্য মনোযোগ দিয়ে দেখার চর্চা করে। কঠিন লাগতে পারে, কিন্তু এটিই স্বাভাবিক! আমরা আমাদের মস্তিষ্কে ফোকাস করার প্রশিক্ষণ দিচ্ছি।
- **মনোযোগ সহকারে ঘ্রাণ নেওয়া:** শিক্ষার্থীরা বাহ্যিক বস্তুতে তাদের মনোযোগ স্থাপনের জন্য ঘ্রাণ ইন্দ্রিয় ব্যবহারের চর্চা করে। পরিবেশ সম্পর্কে আরো সচেতন হতে ঘ্রাণশক্তি ব্যবহার করে আমরা বিশ্বকে পর্যবেক্ষণ করতে এবং মেমোরিকে আরো তীক্ষ্ণ করে তুলতে পারি।
- **মনোযোগ সহকারে স্বাদগ্রহণ:** শিক্ষার্থীরা দর্শনেন্দ্রিয়, ঘ্রাণেন্দ্রিয় ও স্বাদগ্রহণ ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে বাহ্যিক বস্তুতে তাদের মনোযোগ স্থাপনের জন্য মনোযোগী হওয়ার চর্চা করে। খাবার গ্রহণের সময় আমরা যেহেতু খাবারের স্বাদ, গঠন ও তাপের মাত্রা পরখ করি সেহেতু ধীরে ধীরে খাবারের স্বাদ উপভোগের প্রক্রিয়াই হলো বা মাইওফুল টেস্টিং কিংবা মনোযোগ সহকারে স্বাদগ্রহণ।
- **সচেতনতাপূর্ণ স্পর্শ:** শিক্ষার্থীরা বাহ্যিক বস্তুতে তাদের মনোযোগ স্থাপনের জন্য স্পর্শেন্দ্রিয়ের মাধ্যমে মনোযোগী হওয়ার চর্চা করে। যখন আমরা অনুভূতিপূর্ণ স্পর্শের ওপর ফোকাস করি, তখন আমাদের মস্তিষ্কের অ্যালার্টিং এবং ফোকাসিং পথগুলো সক্রিয় হয়।
- **সচেতনতাপূর্ণ চলাফেরা:** শিক্ষার্থীরা অভ্যন্তরীণ শারীরিক অনুভূতিগুলোর প্রতি মনোনিবেশ করে মনোযোগী হওয়ার চর্চা করে। সচেতনতাপূর্ণ চলাফেরা আমাদের শিক্ষার্থীদেরকে মনোযোগী হতে এবং তাদের অনুভূতিগুলো সম্পর্কে আরো সচেতন হতে সাহায্য করতে পারে।

ইউনিট 2: আমার সচেতনতাপূর্ণ ইন্দ্রিয় আমাদের শিক্ষার্থীদেরকে ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে চারপাশে ও শরীরের ভিতরে কী ঘটছে তা লক্ষ্য করতে শেখায়। ধীরেসুস্থে তথ্য প্রক্রিয়াকরণের লক্ষ্যে আমরা আমাদেরকে প্রশিক্ষণের জন্য স্কিল অর্জন করেছি, যা আমাদেরকে মনোযোগের ক্ষেত্রে আরো ফোকাস করতে এবং সবকিছুকে আরো পরিপূর্ণভাবে অনুভব করতে সাহায্য করে। চর্চা সবকিছুকে নিখুঁত করে তোলে, সময়ের সাথে সাথে আমরা আরো স্পষ্ট সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য শান্তভাবে নতুন সেন্সরি ইনপুটে সাড়া দানের ক্ষেত্রে সক্ষম হবো।

বাড়িতে আপনি যা করতে পারেন:

বাড়িতে আপনার সন্তানের সাথে খেলার জন্য মজার ও সহজ উপায়গুলো সম্পর্কে জানতে আমাদের ব্রিংগিং MindUP হোম হ্যান্ডআউটগুলো দেখুন। আরো জানতে আগ্রহী হলে, শুরু করুন ব্রিংগিং MindUP হোম: K-5, MindUP এর ধারণাগুলো বোঝার জন্য সাজানো সংক্ষিপ্ত মডিউলসমূহের একটি সিরিজ এবং এটি আপনার সন্তান ও অভিভাবক/পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনার জন্য উপকারী দক্ষতাগুলোকে তুলে ধরে। রিসোর্সগুলো অ্যাক্সেস করুন home.mindup.org

আপনার সহায়তা আর সম্পৃক্ততার জন্য ধন্যবাদ!

MindUP হোম কানেকশন: ইউনিট তিন গ্রেড 3-5

সম্মানিত পরিবারবর্গ,

ইউনিট 3: সচেতনতাপূর্ণ মানসিকতাসহ কুশল নিশ্চিতকরণ আমাদের শিক্ষার্থীদেরকে জীবন আরো আনন্দময় করে তোলার দক্ষতাগুলো শেখায়।

ইউনিট 3-এ: সচেতনতাপূর্ণ মানসিকতাসহ কুশল নিশ্চিতকরণ:

- **এতো অনুভূতি!** আবেগের নামকরণ কেন সেগুলোকে সামাল দিতে সাহায্য করে তা শেখার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের ইমোশনাল লিটারেসি স্কিল গড়ে তোলে। ইমোশনাল গ্রানুলারিটিকে আমরা সংজ্ঞায়িত করি অনুভূতিসমূহকে সুনির্দিষ্ট শব্দে প্রকাশ করার ক্ষমতা হিসাবে। বাড়িতে চেষ্টা করে দেখতে পারেন!
- **দৃষ্টিভঙ্গি-ধারণ ও সমানুভূতি গড়ে তোলা:** শিক্ষার্থীরা চরিত্রের দৃষ্টিভঙ্গি শনাক্ত করার মাধ্যমে গল্পের পরিস্থিতিগুলোকে তাদের নিজেদের জীবনের সাথে সংযুক্ত করে দৃষ্টিভঙ্গি-ধারণের চর্চা করে। আমরা শিখেছি যে অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গি বিবেচনায় নিলে অন্যদেরকে অন্যদেরকে সুবিধা হয়।
- **আশাবাদ অনুশীলন:** শিক্ষার্থীরা কোনো সমস্যা সম্পর্কে আশাবাদী এবং হতাশাবাদী দৃষ্টিভঙ্গিগুলোর মধ্যে পার্থক্য চিহ্নিত করে দৃষ্টিভঙ্গি-ধারণের চর্চা করে। কিভাবে নিজেদের জীবনকে আশাবাদী করে তোলা যায় এটাও তারা বিবেচনা করতে পারে। জীবনকে আরো আশাবাদী করে তোলার জন্য আপনি বাড়িতে কী কী কৌশল অবলম্বন করে থাকেন?
- **আনন্দের অভিজ্ঞতাসমূহ মনে করা:** আনন্দ বাড়ানোর জন্য শিক্ষার্থীরা আনন্দের অভিজ্ঞতাসমূহ মনে করার চর্চা করে। আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন কোন কাজগুলো করতে সে আনন্দবোধ করে যা তাকে আনন্দ অনুভব করতে সাহায্য করে।

ইউনিট 3: বাড়িতে চর্চা করার জন্য সচেতনতাপূর্ণ মানসিকতার সাথে সাথে কুশল নিশ্চিতকরণ একটি আনন্দময় ইউনিট। আমরা শিখেছি কিভাবে আমাদের আবেগগুলোকে চিহ্নিত করতে হয়, কিভাবে ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের নিজেদেরকে ও আমাদের সহপাঠীদেরকে বুঝতে সাহায্য করে, আশাবাদের শক্তি কী এবং কিভাবে আমাদের মনমেজাজ ভালো করতে হয়!

বাড়িতে আপনি যা করতে পারেন:

বাড়িতে আপনার সন্তানের সাথে খেলার জন্য মজার ও সহজ উপায়গুলো সম্পর্কে জানতে আমাদের ব্রিংগিং MindUP হোম হ্যান্ডআউটগুলো দেখুন। আরো জানতে আগ্রহী হলে, শুরু করুন ব্রিংগিং MindUP হোম: K-5, MindUP এর ধারণাগুলো বোঝার জন্য সাজানো সংক্ষিপ্ত মডিউলসমূহের একটি সিরিজ এবং এটি আপনার সন্তান ও অভিভাবক/পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনার জন্য উপকারী দক্ষতাগুলোকে তুলে ধরে। রিসোর্সগুলো অ্যাক্সেস করুন home.mindup.org

আপনার সহায়তা আর সম্পৃক্ততার জন্য ধন্যবাদ!

MindUP হোম কানেকশন: ইউনিট চার গ্রেড 3-5

সম্মানিত পরিবারবর্গ,

ইউনিট 4: সচেতনতাপূর্ণ মানসিকতাসহ কুশল নিশ্চিতকরণ আমাদের শিক্ষার্থীদেরকে জীবন আরো আনন্দময় করে তোলার দক্ষতাগুলো শেখায়।

ইউনিট 4-এ: বিশ্বে নিজের সম্পর্কে সচেতনতা:

- **কৃতজ্ঞতাবোধ অনুশীলন:** জীবনে আনন্দ ও সন্তুষ্টি বাড়ানোর জন্য শিক্ষার্থীরা কৃতজ্ঞতাবোধ প্রকাশের চর্চা করে। আমরা শিখি যে কিভাবে কৃতজ্ঞতাবোধের অনুশীলন আমাদের জীবনের ইতিবাচক দিকগুলোর প্রতি আরো বেশি মনোযোগী হতে সহায়তা করে। আপনার পরিবারের মানুষজন কিসের জন্য কৃতজ্ঞ? পরস্পরের সাথে শেয়ার করুন!
- **দয়াশীল কাজকর্ম:** আমরা শিখেছি নিজেদের প্রতি কখন মনোযোগী, নম্র ও দয়াশীল হলে আমরা আরো বেশী সুখী হই। আর যখন আমরা নিজেরা সুখী হই, তখন আমরা অন্যদের প্রতিও আরো ভালো খেয়াল রাখতে পারি!
- **কমিউনিটিতে মনোযোগপূর্ণ কাজকর্ম:** আমাদের পছন্দ ও কর্মকাণ্ডগুলো কিভাবে অন্যদেরকে প্রভাবিত করে সেই বিষয়ের প্রতি আমরা ফোকাস করেছি। আমরা জানি আনন্দ ও সুখ বাড়ানোর একটি পন্থা হলো অন্যদেরকে সাহায্য করা এবং অভিজ্ঞতাগুলো ভাগাভাগি করা হলে তা বিভিন্ন গ্রুপকে ইতিবাচকভাবে একত্রিত হতে সাহায্য করে।

ইউনিট 4: বিশ্বে নিজের সম্পর্কে সচেতনতা- আমরা শিখেছি যে সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও কাজের মাধ্যমে বিশ্বের সাথে আমাদের ইতিবাচকভাবে সংযুক্ত হওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। এতে বিশ্বের উপকার হয় এবং আমাদেরও উপকার হয়! প্রতিদিন কৃতজ্ঞতাবোধের চর্চা করলে এবং আমাদের পছন্দ ও কাজগুলো কিভাবে অন্যদের উপর প্রভাব ফেলে তা বুঝতে পারলে তাতে কেবল আমাদেরই নয়, আমাদের চারপাশের সকলের আনন্দ ও খুশিও বৃদ্ধি পায়! আমাদের মন অনেক পাওয়ারফুল!

বাড়িতে আপনি যা করতে পারেন:

বাড়িতে আপনার সন্তানের সাথে খেলার জন্য মজার ও সহজ উপায়গুলো সম্পর্কে জানতে আমাদের ব্রিংগিং MindUP হোম হ্যান্ডআউটগুলো দেখুন। আরো জানতে আগ্রহী হলে, শুরু করুন ব্রিংগিং MindUP হোম: K-5, MindUP এর ধারণাগুলো বোঝার জন্য সাজানো সংক্ষিপ্ত মডিউলসমূহের একটি সিরিজ এবং এটি আপনার সন্তান ও অভিভাবক/পরিচর্যাকারী হিসাবে আপনার জন্য উপকারী দক্ষতাগুলোকে তুলে ধরে। রিসোর্সগুলো অ্যাক্সেস করুন home.mindup.org

আপনার সহায়তা আর সম্পৃক্ততার জন্য ধন্যবাদ!