

শিক্ষাবর্ষ ২০২৪

বিষয়ভিত্তিক

মূল্যায়ন নির্দেশিকা

বিষয়: স্বাস্থ্য সুরক্ষা | ৭ম শ্রেণি



অভিজ্ঞতাভিত্তিক
শিখন

যোগ্যতাভিত্তিক

সহযোগিতামূলক

শিখনকালীন
মূল্যায়ন

একীভূত



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

সূচিপত্র

ভূমিকা	৩
২০২৪ সালে সপ্তম শ্রেণির শিখনকালীন ও সামষ্টিক মূল্যায়ন পরিচালনায় শিক্ষকের করণীয়	৪
পরিশিষ্ট -১	
সপ্তম শ্রেণির শিখনযোগ্যতা সমূহ মূল্যায়নের জন্য নির্ধারিত পারদর্শিতার নির্দেশক/ Performance Indicator (PI)	৭
পরিশিষ্ট -২	
শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক তথ্যের বুরিঙ্ক	১১
পরিশিষ্ট - ৩	
শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীর উপাত্ত সংগ্রহের ছক	২০
পরিশিষ্ট - ৪	
মূল্যায়ন শেষে শিক্ষার্থীর ট্রান্সক্রিপ্টের ফরম্যাট	২১
পরিশিষ্ট - ৫	
আচরণিক নির্দেশকের ফরম্যাট	২৫

ভূমিকা

সুপ্রিয় শিক্ষকমণ্ডলী

জাতীয় শিক্ষাক্রম ২০২২ এর আলোকে ২০২৪ শিক্ষাবর্ষের শিখনকালীন মূল্যায়ন প্রক্রিয়া পরিচালনার জন্য এই নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে। ইতোমধ্যে অনলাইন ও অফলাইন প্রশিক্ষণে নতুন শিক্ষাক্রমের মূল্যায়ন নিয়ে আপনারা বিস্তারিত ধারণা পেয়েছেন। এছাড়া শিক্ষক সহায়িকাতেও মূল্যায়নের প্রাথমিক নির্দেশনা দেওয়া আছে। তারপরেও সম্পূর্ণ নতুন ধরনের মূল্যায়ন বিধায় এই মূল্যায়নের প্রক্রিয়া নিয়ে আপনাদের মনে অনেক ধরনের প্রশ্ন থাকতে পারে। এই নির্দেশিকা সে সকল প্রশ্নের উত্তর খুঁজে পেতে ও মূল্যায়ন প্রক্রিয়ায় আপনার ভূমিকা ও কাজের পরিধি সুস্পষ্ট করতে সাহায্য করবে।

মূল্যায়ন করতে যেয়ে যে বিষয়গুলি মনে রাখতে হবে

১. নতুন শিক্ষাক্রম বিষয়বস্তুভিত্তিক নয় বরং যোগ্যতাভিত্তিক। এখানে শিক্ষার্থীর শিখনের উদ্দেশ্য হলো কিছু সুনির্দিষ্ট যোগ্যতা অর্জন। কাজেই শিক্ষার্থী বিষয়গত জ্ঞান কতটা মনে রাখতে পারছে তা এখন আর মূল্যায়নে মূল বিবেচ্য নয়, বরং যোগ্যতার সবকয়টি উপাদান—জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধের সমন্বয়ে তার পারদর্শিতা বিবেচনা করে শ্রেণিভিত্তিক নির্ধারিত যোগ্যতাগুলো কোন কোন মাত্রায় অর্জন করতে পারছে তার মূল্যায়ন করা হবে।
২. শিখন-শেখানো প্রক্রিয়াটি অভিজ্ঞতাভিত্তিক। অর্থাৎ শিক্ষার্থী বাস্তব অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনের মধ্য দিয়ে যোগ্যতা অর্জনের পথে এগিয়ে যাবে। আর এই অভিজ্ঞতা চলাকালে শিক্ষক শিক্ষার্থীর কাজ এবং আচরণ পর্যবেক্ষণ করে মূল্যায়ন চালিয়ে যাবেন। প্রতিটি অভিজ্ঞতা শেষে পারদর্শিতার নির্দেশক অনুযায়ী শিক্ষার্থীর যোগ্যতা অর্জনের মাত্রা রেকর্ড করবেন।
৩. নম্বরভিত্তিক ফলাফলের পরিবর্তে এই মূল্যায়নের ফলাফল হিসেবে শিক্ষার্থীর অর্জিত যোগ্যতার (জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধ) বর্ণনামূলক চিত্র পাওয়া যাবে।
৪. শিক্ষক সহায়িকা অনুযায়ী একটি অভিজ্ঞতা চলাকালীন শিক্ষার্থীদের যে সকল কাজের নির্দেশনা দেওয়া আছে শুধুমাত্র ওই কাজগুলোকেই মূল্যায়নের জন্য বিবেচনা করতে হবে। বিষয়ভিত্তিক নির্দেশনার বাইরে শিক্ষার্থীদের অতিরিক্ত কাজ করানো যাবেনা।
৫. অভিজ্ঞতা পরিচালনার সময় যেখানে শিক্ষা উপকরণের প্রয়োজন হয়, শিক্ষক নিশ্চিত করবেন যেন উপকরণ গুলো বিনামূল্যের, স্বল্পমূল্যের এবং পুনঃব্যবহারযোগ্য (রিসাইকেল) উপাদান দিয়ে তৈরি হয়। প্রয়োজনে বিদ্যালয় এইসব শিক্ষা উপকরণের ব্যয়ভার বহন করবে।
৬. মূল্যায়ন প্রক্রিয়া শিখনকালীন ও সামষ্টিক এই দুটি পর্যায়ে সম্পন্ন হবে।

২০২৪ সালে সপ্তম শ্রেণির শিখনকালীন মূল্যায়ন পরিচালনায় শিক্ষকের করণীয়

শিক্ষার্থীরা কোনো শিখন যোগ্যতা অর্জনের পথে কতটা অগ্রসর হচ্ছে তা পর্যবেক্ষণের সুবিধার্থে প্রতিটি একক যোগ্যতার জন্য এক বা একাধিক পারদর্শিতার নির্দেশক (Performance Indicator, PI) নির্ধারণ করা হয়েছে। প্রতিটি পারদর্শিতার নির্দেশকের আবার তিনটি মাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষক মূল্যায়ন করতে গিয়ে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ভিত্তিতে এই নির্দেশকে তার অর্জিত মাত্রা নির্ধারণ করবেন। ষষ্ঠ শ্রেণির এই বিষয়ের যোগ্যতাসমূহের পারদর্শিতার নির্দেশকসমূহ এবং তাদের তিনটি মাত্রা পরিশিষ্ট-১ এ দেওয়া আছে। প্রতিটি পারদর্শিতার নির্দেশকের তিনটি মাত্রাকে মূল্যায়নের তথ্য সংগ্রহের সুবিধার্থে চতুর্ভুজ, বৃত্ত, বা ত্রিভুজ (□ ○ △) দিয়ে চিহ্নিত করা হয়েছে। শিখনকালীন ও সামষ্টিক উভয় ক্ষেত্রেই পারদর্শিতার নির্দেশকে অর্জিত মাত্রার উপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীর যোগ্যতা অর্জনের মাত্রা নির্ধারিত হবে।

শিখনকালীন মূল্যায়নের অংশ হিসেবে প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতা শেষে শিক্ষক ঐ অভিজ্ঞতার সাথে সংশ্লিষ্ট পারদর্শিতার নির্দেশক সমূহে শিক্ষার্থীর অর্জিত মাত্রা নিরূপণ করবেন ও রেকর্ড করবেন। এছাড়া প্রতি শিক্ষাবর্ষে একটি ষাণ্মাসিক এবং আরেকটি বাৎসরিক সামষ্টিক মূল্যায়ন অনুষ্ঠিত হবে। সামষ্টিক মূল্যায়নে শিক্ষার্থীদের পূর্বনির্ধারিত কিছু কাজ (এসাইনমেন্ট, প্রকল্প ইত্যাদি) সম্পন্ন করতে হবে। এই প্রক্রিয়া চলাকালে এবং প্রক্রিয়া শেষে একইভাবে পারদর্শিতার নির্দেশকসমূহে শিক্ষার্থীর অর্জিত মাত্রা নির্ধারণ করা হবে।

প্রথম ছয় মাসের শিখনকালীন মূল্যায়ন এবং ষাণ্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়নের তথ্যের উপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীর ষাণ্মাসিক একাডেমিক ট্রান্সক্রিপ্ট তৈরি হবে। ষাণ্মাসিক মূল্যায়নের রেকর্ড, পরবর্তী ৬ মাসের শিখনকালীন মূল্যায়ন এবং বাৎসরিক সামষ্টিক মূল্যায়নের রেকর্ডের সমন্বয়ে পরবর্তীতে বাৎসরিক একাডেমিক ট্রান্সক্রিপ্ট এবং রিপোর্ট কার্ড প্রস্তুত করা হবে।

ক) শিখনকালীন মূল্যায়ন

এই মূল্যায়ন কার্যক্রমটি শিখনকালীন অর্থাৎ শিখন অভিজ্ঞতা চলাকালে পরিচালিত হবে।

- ✓ শিখনকালীন মূল্যায়নের ক্ষেত্রে প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতা শেষে শিক্ষক সংশ্লিষ্ট শিখনযোগ্যতা মূল্যায়নের জন্য নির্ধারিত পারদর্শিতার নির্দেশক বা PI (পরিশিষ্ট-১) ব্যবহার করে শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করবেন।

পরিশিষ্ট - ২ এ যোগ্যতা নং (কলাম - ১), শ্রেণিভিত্তিক একক যোগ্যতা (কলাম - ২), সংশ্লিষ্ট শিখন অভিজ্ঞতার শিরোনাম (কলাম -৩), পি আই নং (কলাম -৪), পারদর্শিতার নির্দেশক /পিআই (কলাম -৫), পি আই এর মাত্রা অর্থাৎ শিখন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে যে আচরণগুলো পর্যবেক্ষণ করে তাদের পারদর্শিতার অর্জিত মাত্রা নিরূপণ করবেন (কলাম – ৬,৭,৮) এবং নির্দেশক অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার মাত্রা নিরূপনের জন্য পাঠ্যপুস্তক ও শিক্ষক সহায়িকা সংশ্লিষ্ট শিখন কার্যক্রম সংযোজন করা হয়েছে। এর মাধ্যমে সহজে যোগ্যতা, শিখন অভিজ্ঞতা এবং মাত্রা সহ পি আই (PI) এর সম্পর্ক বুঝতে পারবেন। পরিশিষ্ট-২ এ প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতায় কোন কোন PI এর ইনপুট দিতে হবে, কোন প্রমাণকের ভিত্তিতে দিতে হবে তা দেওয়া আছে।

পরিশিষ্ট-৩ এ প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে সকল শিক্ষার্থীদের তথ্য ইনপুট দেওয়ার সুবিধার্থে একটি ফাঁকা ছক দেওয়া আছে। এই ছকে নির্দিষ্ট শিখন অভিজ্ঞতার নাম ও প্রযোজ্য PI নম্বর লিখে ধারাবাহিকভাবে সকল শিক্ষার্থীর মূল্যায়নের তথ্য রেকর্ড করতে হবে। শিক্ষক প্রত্যেক শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ভিত্তিতে সংশ্লিষ্ট PI এর জন্য প্রদত্ত তিনটি মাত্রা থেকে প্রযোজ্য মাত্রাটি নির্ধারণ করবেন এবং সে অনুযায়ী চতুর্ভুজ, বৃত্ত, বা ত্রিভুজ (□ ○ △) এর নির্দেশকটি চিহ্নিত করবেন। মনে রাখবেন, শুধুমাত্র শিক্ষকের রেকর্ড রাখার সুবিধার্থে এই চিহ্নগুলো ঠিক করা হয়েছে। শিক্ষার্থীর সংখ্যা বিবেচনায় এই ছকের প্রয়োজনীয় সংখ্যক ফটোকপি করে তার সাহায্যে শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করা হবে।

- ✓ ছকে ইনপুট দেওয়া হয়ে গেলে আপনি পরবর্তীতে যে কোনো সুবিধাজনক সময়ে (অভিজ্ঞতা শেষ হওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যে) এই ছক থেকে শিক্ষার্থীর তথ্য 'নৈপুণ্য' অ্যাপস এ ইনপুট দিবেন।
- ✓ শিখনকালীন মূল্যায়নের ক্ষেত্রে আপনি যেসকল প্রমাণকের সাহায্যে পারদর্শিতার নির্দেশকে শিক্ষার্থীর অর্জনের মাত্রা নিরূপণ করেছেন সেগুলো শিক্ষাবর্ষের শেষদিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করবেন।

খ) সামষ্টিক মূল্যায়ন

- ✓ ২০২৪ সালের বছরের মাঝামাঝিতে বিষয়ের ষাণ্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়ন ও বছরের শেষে বাৎসরিক সামষ্টিক মূল্যায়ন অনুষ্ঠিত হবে। পূর্ব ঘোষিত এক সপ্তাহ ধরে এই মূল্যায়ন প্রক্রিয়া আনুষ্ঠানিকভাবে পরিচালিত হবে। স্বাভাবিক ক্লাসরুটিন অনুযায়ী বিষয়ের জন্য নির্ধারিত সময়ে শিক্ষার্থীরা তাদের সামষ্টিক মূল্যায়নের জন্য অর্পিত কাজ সম্পন্ন করবে।
- ✓ সামষ্টিক মূল্যায়নের ক্ষেত্রে অন্তত এক সপ্তাহ আগে শিক্ষার্থীদেরকে প্রয়োজনীয় নির্দেশনা বুঝিয়ে দিতে হবে এবং সামষ্টিক মূল্যায়ন শেষে অর্জিত পারদর্শিতার মাত্রা রেকর্ড করতে হবে।
- ✓ শিক্ষার্থীদের প্রদেয় কাজের নির্দেশনা, সামষ্টিক মূল্যায়ন ছক, এবং শিক্ষকের জন্য প্রয়োজনীয় অন্যান্য নির্দেশাবলী সকল প্রতিষ্ঠানে সামষ্টিক মূল্যায়ন অনুষ্ঠিত হওয়ার পূর্বে বিদ্যালয়ে প্রেরণ করা হবে।

গ) শিক্ষার্থীর অনুপস্থিতির ক্ষেত্রে করণীয়

যদি কোনো অভিজ্ঞতা চলাকালীন কোনো শিক্ষার্থী আংশিক সময় বা পুরোটা সময় বিদ্যালয়ে অনুপস্থিত থাকে তাহলে ঐ শিক্ষার্থীকে ঐ যোগ্যতাটি অর্জন কারনোর জন্য পরবর্তীতে এনসিটিবির নির্দেশনা অনুযায়ী নিরাময়মূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে, যা পরবর্তীতে দেওয়া হবে।

ঘ) আচরণিক নির্দেশক

পরিশিষ্ট ৫ এ আচরণিক নির্দেশকের একটা তালিকা দেওয়া আছে। শিক্ষক বছর জুড়ে পুরো শিখন কার্যক্রম চলাকালে শিক্ষার্থীদের আচরণ, দলগত কাজে অংশগ্রহণ, আগ্রহ, সহযোগিতামূলক মনোভাব ইত্যাদি পর্যবেক্ষণ করে এই নির্দেশকসমূহে প্রত্যেক শিক্ষার্থীর অর্জনের মাত্রা নির্ধারণ করবেন। পারদর্শিতার নির্দেশকের পাশাপাশি এই আচরণিক নির্দেশকে অর্জনের মাত্রাও প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ট্রান্সক্রিপ্টের অংশ হিসেবে যুক্ত থাকবে। আচরণিক নির্দেশকগুলোতে শিক্ষার্থীর অর্জনের মাত্রা শিক্ষক বছরে শুধুমাত্র দুইবার ইনপুট দিবেন। ষাণ্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়নের সময় একবার এবং বাৎসরিক সামষ্টিক মূল্যায়নের সময় একবার।

ঙ) শিক্ষার্থীর সামষ্টিক মূল্যায়নের ট্রান্সক্রিপ্ট প্রস্তুতকরণ

পরিশিষ্ট-৪ এ ট্রান্সক্রিপ্টের ফরম্যাট দেওয়া আছে যেখানে কোনো একজন শিক্ষার্থীর সবগুলো পারদর্শিতার নির্দেশকে অর্জনের মাত্রা বিবেচনা করা হবে। শিক্ষার্থীর মূল্যায়নের প্রতিবেদন হিসেবে সামষ্টিক মূল্যায়নের উপর ভিত্তি করে এই ট্রান্সক্রিপ্ট প্রস্তুত করা হবে, যা থেকে শিক্ষার্থী, অভিভাবক বা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গ এ বিষয়ে শিক্ষার্থীর সামগ্রিক অগ্রগতির একটা চিত্র বুঝতে পারবেন।

শিখনকালীন ও সামষ্টিক (ষান্মাসিক ও বাৎসরিক) মূল্যায়নে প্রত্যেক শিক্ষার্থীর অর্জিত পারদর্শিতার মাত্রার ভিত্তিতে তার সামষ্টিক মূল্যায়নের ট্রান্সক্রিপ্ট তৈরি করা হবে। ট্রান্সক্রিপ্টে শিক্ষার্থীর অর্জন পারদর্শিতার নির্দেশকের মাত্রা চিহ্নিত করে প্রকাশ করা হবে। এখানে উল্লেখ্য যে, শিখনকালীন ও সামষ্টিক (ষাণ্মাসিক ও বাৎসরিক) মূল্যায়নে একই পারদর্শিতার নির্দেশকে একাধিকবার তার অর্জনের মাত্রা নিরূপণ করতে হতে পারে। এরকম ক্ষেত্রে, একই পারদর্শিতার নির্দেশকে কোনো শিক্ষার্থীর দুই বা ততোধিক বার ভিন্ন ভিন্ন মাত্রার পর্যবেক্ষণ পাওয়া যেতে পারে। এক্ষেত্রে, কোনো একটিতে -

- যদি সেই পারদর্শিতার নির্দেশকে ত্রিভুজ (Δ) চিহ্নিত মাত্রা অর্জিত হয়, তবে ট্রান্সক্রিপ্টে নির্দেশকে সেই মাত্রাটি চিহ্নিত করা হবে।
- যদি কোনোবারই পারদর্শিতার নির্দেশকের ত্রিভুজ (Δ) চিহ্নিত মাত্রা অর্জিত না হয়ে থাকে তবে অন্তত একবার হলেও বৃত্ত (\circ) চিহ্নিত মাত্রা শিক্ষার্থী অর্জন করেছে কিনা তা দেখতে হবে; করে থাকলে সেটিই ট্রান্সক্রিপ্টে চিহ্নিত করা হবে।
- যদি সবগুলোতেই শুধুমাত্র চতুর্ভুজ (\square) চিহ্নিত মাত্রা অর্জিত হয়, শুধুমাত্র সেই ক্ষেত্রে ট্রান্সক্রিপ্টে এই মাত্রার অর্জিত নির্দেশক চিহ্নিত করা হবে।

ঘ) মূল্যায়নে ইনক্লুশন নির্দেশনা

মূল্যায়ন প্রক্রিয়া চর্চা করার সময় জেডার বৈষম্যমূলক ও মানব বৈচিত্র্যের জন্য মর্যাদাহানীকর কোনো কৌশল বা নির্দেশনা ব্যবহার করা যাবেনা। যেমন: নৃতাত্ত্বিক পরিচয়, লিঙ্গবৈচিত্র্য ও জেডার পরিচয়, সামর্থ্যের বৈচিত্র্য, সামাজিক অবস্থান ইত্যাদির ভিত্তিতে কাউকে আলাদা কোনো কাজ না দিয়ে সবাইকেই বিভিন্ন ভাবে তার পারদর্শিতা প্রদর্শনের সুযোগ করে দিতে হবে। এর ফলে, কোনো শিক্ষার্থীর যদি লিখিত বা মৌখিক ভাব প্রকাশে চ্যালেঞ্জ থাকে তাহলে সে বিকল্প উপায়ে শিখন যোগ্যতার প্রকাশ ঘটাতে পারবে। একইভাবে, কোনো শিক্ষার্থী যদি প্রচলিত ভাবে ব্যবহৃত মৌখিক বা লিখিত ভাবপ্রকাশে স্বচ্ছন্দ না হয়, তবে সেও পছন্দমতো উপায়ে নিজের ভাব প্রকাশ করতে পারবে।

অনেক ক্ষেত্রেই শিক্ষার্থীর বিশেষ কোনো শিখন চাহিদা থাকার ফলে, শিক্ষক তার সামর্থ্য নিয়ে দ্বন্দ্ব থাকেন এবং মূল্যায়নের ক্ষেত্রেও এর নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে। কাজেই এ ধরনের শিক্ষার্থীদেরকে তাদের দক্ষতা/আগ্রহ/সামর্থ্য অনুযায়ী দায়িত্ব প্রদানের মাধ্যমে সক্রিয় অংশগ্রহণের সুযোগ দিয়ে তাদের শিখন উন্নয়নের জন্য পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে।

ছ) মূল্যায়নে অ্যাপসের ব্যবহার

জাতীয় শিক্ষাক্রম ২০২২ অনুসারে ২০২৪ সালে ষষ্ঠ থেকে নবম শ্রেণির শিক্ষার্থীদের সকল বিষয়ের শিখনকালীন ও সামষ্টিক মূল্যায়ন প্রক্রিয়া শিক্ষকগণ “নৈপুণ্য” অ্যাপটি ব্যবহার করে সম্পন্ন করবেন। শিক্ষার্থীদের মূল্যায়ন ও মূল্যায়ন সংশ্লিষ্ট কাজে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, স্ব-স্ব প্রতিষ্ঠানের শিক্ষকগণের সহায়তায় শ্রেণিভিত্তিক শিক্ষার্থীদের তথ্য অন্তর্ভুক্তকরণের মাধ্যমে এ প্রক্রিয়াটি সম্পন্ন হবে। শিক্ষাক্রম অনুযায়ী শিখনকালীন ও সামষ্টিক মূল্যায়নের পারদর্শিতার নির্দেশক অর্জনে শিক্ষার্থী কোন পর্যায়ে রয়েছে সেই তথ্য বিষয় শিক্ষকবৃন্দ ইনপুট দিলে শিক্ষার্থীর জন্য স্বয়ংক্রিয় রিপোর্ট কার্ড প্রস্তুত করে দিবে এই ‘নৈপুণ্য’ অ্যাপ।

পরিশিষ্ট ১

সপ্তম শ্রেণির শিখনযোগ্যতাসমূহ মূল্যায়নের জন্য নির্ধারিত পারদর্শিতার নির্দেশক বা Performance Indicator (PI)

যোগ্যতা নং	যোগ্যতা	পি আই নং	পারদর্শিতার নির্দেশক (পি আই)	মাত্রা		
				□	○	△
০৮.০৭.০১	সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং এ সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবেলা করতে পারা।	০৮.০৭.০১.০১	পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখছে।	দৈনন্দিন কাজে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	বিদ্যালয়ে এবং/বা বাড়িতে দৈনন্দিন কাজে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার নিজস্ব উদ্যোগ আছে।	নিজ উদ্যোগে বিদ্যালয়ে এবং বাড়িতে দৈনন্দিন কাজে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখছে।
		০৮.০৭.০১.০২	নিজে নিরাপদ থাকতে স্বতঃস্ফূর্ত পদক্ষেপ নিচ্ছে।	নিরাপদ থাকার নিজস্ব উদ্যোগ আছে।	দৈনন্দিন কার্যক্রমে নিরাপদ থাকতে অন্যকে সচেতন করছে।	দৈনন্দিন কার্যক্রমে নিরাপদ থাকতে অন্যকে সম্পৃক্ত করছে।
		০৮.০৭.০১.০৩	বিভিন্ন কাজে সক্রিয় অংশগ্রহণ করছে।	দৈনন্দিন কাজে নির্দেশনা অনুসরণ করে অংশগ্রহণ করছে।	দৈনন্দিন কাজে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে নির্দেশনার বাইরে অতিরিক্ত উদ্যোগ আছে।	দৈনন্দিন কাজে নিয়মিত সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করছে।
		০৮.০৭.০১.০৪	দৈনন্দিন স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ সম্পর্কে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	দৈনন্দিন স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ সনাক্ত করছে।	দৈনন্দিন স্বাস্থ্যঝুঁকিসমূহ সম্পর্কে সচেতন।	দৈনন্দিন স্বাস্থ্যঝুঁকিসমূহ ও তা থেকে মুক্ত থাকার উপায় সম্পর্কে সচেতন।
		০৮.০৭.০১.০৫	নিজের স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ মোকাবিলা করছে।	নিজের স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন।	স্বাস্থ্যঝুঁকি থেকে নিজেকে বাচাতে উদ্যোগ নিচ্ছে।	স্বাস্থ্যঝুঁকি মোকাবেলায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ও সেবা গ্রহণ করছে।
০৮.০৭.০২	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি	০৮.০৭.০২.০১	নিজের শারীরিক পরিবর্তনের ঝুঁকি	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো

	নির্ণয় ও অনুধাবন করে পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা।		সম্পর্কে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করতে পারছে	ঝুঁকিগুলো নিয়ে সহজভাবে কথা বলছে।	মোকাবেলার জন্য সহায়তা চাইছে।
		০৮.০৭.০২.০২	নিজের শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি মোকাবিলা করছে।	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় উদ্যোগ আছে।	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইছে।	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকিসমূহ মোকাবেলায় সঠিক কৌশল চর্চা করছে
		০৮.০৭.০২.০৩	নিজের মানসিক পরিবর্তনের ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করতে পারছে	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো নিয়ে সহজভাবে কথা বলছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবিলার জন্য সহায়তা চাইছে।
		০৮.০৭.০২.০৪	নিজের মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি মোকাবিলা করছে।	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় উদ্যোগ আছে।	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইছে।	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকিসমূহ মোকাবেলায় সঠিক কৌশল চর্চা করছে
০৮.০৭.০৩	প্রেক্ষাপট অনুযায়ী নিজের অনুভূতির অনুধাবন করে ও যত্নবান হয়ে ফলাফলধর্মী প্রকাশ করতে পারা এবং অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতিকে অনুধাবন করে সহমর্মী আচরণ করতে পারা।	০৮.০৭.০৩.০১	নিজের অনুভূতি প্রকাশে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	পরিস্থিতি অনুযায়ী বিব্রতবোধ না করে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের অনুভূতিগুলো এমনভাবে প্রকাশ করছে যাতে অন্যরা তা বুঝতে ও সাড়া দিতে পারে।	অন্যদের সাথে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করে নিজের প্রয়োজন বুঝাতে পারছে।
		০৮.০৭.০৩.০২	প্রেক্ষাপট/পরিস্থিতি অনুযায়ী অন্যের অনুভূতি অনুধাবনে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	অন্যের অনুভূতিকে নেতিবাচকভাবে দেখছে না।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যের অনুভূতি বিবেচনায় নিচ্ছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যের ভিন্ন অনুভূতি বুঝে ইতিবাচকভাবে সাড়া দিচ্ছে।
		০৮.০৭.০৩.০৩	পরিস্থিতি বুঝে আচরণ করছে।	পরিস্থিতি বিবেচনা করে আচরনিক পরিবর্তন করছে।	পরিস্থিতি সহায়ক আচরণ করছে।	পরিস্থিতি অনুধাবন করে যৌক্তিক আচরণ করছে।

		০৮.০৭.০৩.০৪	সহমর্মী আচরণ করছে।	নিজের কাজে অন্যদের সমস্যা হচ্ছে কিনা তা খেয়াল করছে।	অন্যদের সমস্যা বুঝে সহযোগিতার চেষ্টা করছে, ভুল কাজের জন্য দোষারোপ করছে না।	একই পরিস্থিতিতে অন্যের ভিন্ন অনুভূতি ও মতামতকে সম্মান করছে, গুরুত্ব দিচ্ছে।
০৮.০৭.০৪	নিজের ও অন্যের সফলতাকে সম্মান করে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করা এবং আত্ম-বিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে মানসিকচাপ, দুঃখ, ভয়, রাগ ইত্যাদির ব্যবস্থাপনা করতে পারা।	০৮.০৭.০৪.০১	নিজের সফলতাকে উপভোগ করছে।	সফলতার জন্য আনন্দ অনুভব করছে এবং নিজেকে স্বীকৃতি দিচ্ছে।	নিজের সফলতায় এমনভাবে আনন্দ উপভোগ করছে যেন তা অন্যের জন্য ক্ষতিকর না হয়।	অন্যকে সাথে নিয়ে নিজের আনন্দ উপভোগ করার সুযোগ তৈরি করছে।
		০৮.০৭.০৪.০২	নিজের সফলতাকে বিশ্লেষণ করছে।	সফলতার ক্ষেত্রে নিজের কোন কোন কাজ ভূমিকা রাখছে তা চিহ্নিত করতে পারছে।	নিজের কোন কোন কাজ সফলতায় কীভাবে ভূমিকা রাখছে সে সম্পর্কে ধারণা আছে।	নিজের প্রত্যাশিত সফলতার জন্য আর কী কী কাজ করা প্রয়োজন তার সিদ্ধান্ত নিতে পারছে।
		০৮.০৭.০৪.০৩	অন্যের সফলতাকে উদযাপন করছে।	অন্যের সফলতাকে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করছে।	সফলতার জন্য অন্যকে স্বীকৃতি দিচ্ছে।	অন্যের সফলতাকে উদযাপন করছে।
		০৮.০৭.০৪.০৪	অনুভূতি (রাগ, দুঃখ, আনন্দ ও ভয়) ব্যবস্থাপনা করছে।	নিজের অনুভূতি শনাক্ত করে তা সহজভাবে গ্রহণ করছে।	অপ্রত্যাশিত ও অস্বস্তিকর অনুভূতির যত্ন নিচ্ছে (ক্ষেত্রে নিজেকে সময় দিচ্ছে, নিজের অনুভূতিকে সহজভাবে গ্রহণ করছে, স্বস্তি পেতে কৌশল ব্যবহার করছে ও প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে।	স্বস্তিকর অনুভূতি উপলব্ধি ও উপভোগ করছে এবং অপ্রত্যাশিত ও অস্বস্তিকর অনুভূতির যত্ন নিচ্ছে
		০৮.০৭.০৪.০৫	মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে ইতিবাচক আচরণ করছে।	মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে সচেতন হয়ে নিজেকে সময় দিচ্ছে।	মানসিক চাপের কারণ খুঁজে বের করছে ও সহযোগিতা চাইছে।	মানসিক চাপের কারণ বুঝে তা সমাধানে নিজে কাজ করছে এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে।

০৮.০৭.০৫	পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণপূর্বক নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গি, এবং তার উদ্দেশ্য সম্পর্কে সচেতন হয়ে যোগাযোগ করতে পারা।	০৮.০৭.০৫.০১	পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ যোগাযোগ করছে	পরিস্থিতি ও অন্যের যোগাযোগ পর্যবেক্ষণ করছে।	অন্যের যোগাযোগের বিষয় ও পরিস্থিতির সাথে মিল রেখে নিজের বক্তব্য উপস্থাপন করছে।	সংশ্লিষ্ট পরিস্থিতিতে নিজের মতের যৌক্তিক ব্যাখ্যা উপস্থাপন করছে।
		০৮.০৭.০৫.০২	প্রাসঙ্গিক যোগাযোগ করছে	যোগাযোগ করার আগে বিষয়বস্তু বোঝার চেষ্টা করছে।	বিষয়বস্তুর সাথে মিল রেখে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।	পরিস্থিতি ও বিষয়বস্তু বিবেচনায় নিয়ে প্রাসংগিক যোগাযোগ করছে।
০৮.০৭.০৬	পারস্পরিক সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা, সবলতা ও ঝুঁকি নির্ণয় করে প্রয়োজন অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ, নিরাপদ ও চাপমুক্তভাবে বিভিন্ন সম্পর্ক বজায় রাখতে বা ছিন্ন করতে পারা।	০৮.০৭.০৬.০১	পারস্পরিক সম্পর্ক থেকে শক্তি অর্জন করতে পারছে	নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্কগুলো উপভোগ করছে।	সমস্যায় পড়লে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্ক গুলো থেকে সহযোগিতা চাইছে।	নিজেকে উৎফুল্ল ও আত্মবিশ্বাসী রাখতে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্কের ব্যক্তিদের সাথে নিজের উদ্যোগে যোগাযোগ করছে।
		০৮.০৭.০৬.০২	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের যত্ন ও পরিচর্যা করছে	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ রাখছে।	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের ব্যক্তিদের কাছে প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে এবং নিজে করছে।	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কগুলো রক্ষায় উদ্যোগ আছে।
		০৮.০৭.০৬.০৩	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে পদক্ষেপ নিতে পারছে	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে নিজে নিরাপদ অবস্থান নিতে পারছে।	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত ব্যক্তির সহযোগিতা চাইছে।	অনিরাপদ সম্পর্ক সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে না করতে পারছে।
		০৮.০৭.০৬.০৪	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে পরিস্থিতি মোকাবিলায় ইতিবাচক কৌশল প্রয়োগ করছে।	কোনো সম্পর্ক থেকে অনিরাপদ বোধের কারণে নিজের ক্ষতি হয় এমন কোনো আচরণ করছে না।	অনিরাপদ সম্পর্কের কারণে যে মানসিক চাপ হয় তা ইতিবাচকভাবে ব্যবস্থাপনা করছে।	প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে।

পরিশিষ্ট ২

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক তথ্যের রুব্রিক্স

সপ্তম শ্রেণির সবগুলো যোগ্যতা নং (কলাম – ১), শ্রেণিভিত্তিক একক যোগ্যতা (কলাম - ২), সংশ্লিষ্ট শিখন অভিজ্ঞতার শিরোনাম (কলাম – ৩), পি আই নং (কলাম -৪), পি আই এর মাত্রা (কলাম -৫), পি আই এর মাত্রা ও প্রমানক আচরণ অর্থাৎ শিখন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে যে আচরণগুলো পর্যবেক্ষণ করে তাদের পারদর্শিতার অর্জিত মাত্রা নিরূপন করবেন (কলাম – ৬,৭,৮) এবং নির্দেশক অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের পারদর্শিতার মাত্রা নিরূপনের জন্য পাঠ্যপুস্তক ও শিক্ষক সহায়িকা সংশ্লিষ্ট শিখন কার্যক্রম সংযোজন করা হলো। শিক্ষক প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতা শেষে সংশ্লিষ্ট পারদর্শিতার নির্দেশকে ইনপুট দেবেন।

১	২	৩	৪	৫	৬			৭	৮	৯
যোগ্যতা নং	শ্রেণিভিত্তিক একক যোগ্যতা	শিখন অভিজ্ঞতার শিরোনাম	পি আই নং	পি আই	পি আই এর মাত্রা					সংশ্লিষ্ট শিখন কার্যক্রম
০৮.০৭.০১	সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং এ সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবেলা করতে পারা।	১) নিরাপদ ও সুখম খাবার খাই সুস্থ সবল জীবন পাই	০৮.০৭.০১.০১	পরিস্কার- পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখছে।	দৈনন্দিন কাজে পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	বিদ্যালয়ে এবং/বা বাড়িতে দৈনন্দিন কাজে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকার নিজস্ব উদ্যোগ আছে।	নিজ উদ্যোগে বিদ্যালয়ে এবং বাড়িতে দৈনন্দিন কাজে পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখছে।			ষষ্ঠ শ্রেণিতে পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতার সাধারণ নিয়ম মেনে চলার যে কাজগুলো শিখেছে বিদ্যালয়ে ও বাড়ীতে তা করছে। নিয়মিত গোসল করা, খাওয়ার আগে ও হাত ধোয়া, নিয়মিত দাঁত ব্রাশ, চুল-নখ কেটে পরিস্কার রাখা, পোষাক ও আশপাশ পরিস্কার রাখা। ইত্যাদি।
		২) খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন	০৮.০৭.০১.০২	নিজে নিরাপদ থাকতে স্বতঃস্ফূর্ত পদক্ষেপ নিচ্ছে।	নিরাপদ থাকার নিজস্ব উদ্যোগ আছে।	দৈনন্দিন কার্যক্রমে নিরাপদ থাকতে অন্যকে	দৈনন্দিন কার্যক্রমে নিরাপদ থাকতে অন্যকে সম্পৃক্ত করছে।			সুখম খাবার খাই সুস্থ সবল জীবন পাই - শিখন অভিজ্ঞতার পুষ্টি সমস্যা প্রতিরোধে অম্মার পরিকল্পনা এবং নিরাপদ ও সুখম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টিসমস্যা সমাধানে আম্মার চর্চা অংশ পর্যবেক্ষণ।
		৩) রোগ মোকাবেলায়								

		খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়				সচেতন করছে।		খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন – “আমার ইনডোর ও আউটডোর খেলা অনুশীলন এবং এ সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনায় ব্যবহৃত কৌশল“ ছকের অনুশীলন অংশের রেকর্ড।
	০৮.০৭.০১.০৩	বিভিন্ন কাজে সক্রিয় অংশগ্রহণ করছে।	দৈনন্দিন কাজে নির্দেশনা অনুসরণ করে অংশগ্রহণ করছে।	দৈনন্দিন কাজে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে নির্দেশনার বাইরে অতিরিক্ত উদ্যোগ আছে।	দৈনন্দিন কাজে নিয়মিত সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করছে।		এই যোগ্যতার সবগুলো শিখন অভিজ্ঞতার কার্যক্রম নিজের পরিকল্পনায় সংযোজিত স্বাস্থ্যকর ও আনন্দদায়ক কাজের চর্চা সম্পর্কিত রেকর্ড	
	০৮.০৭.০১.০৪	দৈনন্দিন স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ সম্পর্কে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	দৈনন্দিন স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ সনাক্ত করছে।	দৈনন্দিন স্বাস্থ্যঝুঁকিসমূহ সম্পর্কে সচেতন।	দৈনন্দিন স্বাস্থ্যঝুঁকিসমূহ ও তা থেকে মুক্ত থাকার উপায় সম্পর্কে সচেতন।		সুখম খাবার খাই সুস্থ সবল জীবন পাই - শিখন অভিজ্ঞতার <ul style="list-style-type: none"> • ‘অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি’ (পাঠ্য পুস্তক পৃ ৫); স্বাস্থ্যকর খাবারের ছবি দিয়ে থালা সাজানো; ‘পুষ্টি সমস্যা সমাধানে আমার পরিকল্পনা’ (পাঠ্য পুস্তক পৃ ১৫) • পাঠ্য পুস্তকে সংশ্লিষ্ট মূল্যায়ন ছক <ul style="list-style-type: none"> ○ ‘নিরাপদ ও সুখম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টি সমস্যা সমাধানে আমার চর্চা’ রোগ মোকাবিলায় খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায় - শিখন অভিজ্ঞতায় ‘ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাপি প্রতিরোধে আমার	
	০৮.০৭.০১.০৫	নিজের স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ মোকাবিলা করছে।	নিজের স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন।	স্বাস্থ্যঝুঁকি থেকে নিজেকে বাচাতে উদ্যোগ নিচ্ছে।	স্বাস্থ্যঝুঁকি মোকাবেলায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ও সেবা গ্রহণ করছে।			

								পরিকল্পনা' এবং 'রোগ প্রতিরোধে আমার চর্চা' হকে নিজের চর্চা সম্পর্কিত রেকর্ড
								<ul style="list-style-type: none"> ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
০৮.০৭.০২	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি নির্ণয় ও অনুধাবন করে পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা।	কৈশোরের আনন্দযাত্রা	০৮.০৭.০২.০১	নিজের শারীরিক পরিবর্তনের ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করতে পারছে	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো নিয়ে সহজভাবে কথা বলছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলার জন্য সহায়তা চাইছে।	<ul style="list-style-type: none"> 'আমার ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ' এর শারীরিক চ্যালেঞ্জ অংশ শারীরিক চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার তথ্য সংগ্রহ 'আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আমি যা করছি' হক থেকে শারীরিক ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার কাজ 'আমার নিরাপদ থাকা: চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবেলার কৌশল' হকে শারীরিক ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার কৌশল ব্যবহারের রেকর্ড। ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
			০৮.০৭.০২.০২	নিজের শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি মোকাবেলা করছে।	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় উদ্যোগ আছে।	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইছে।	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকিসমূহ মোকাবেলায় সঠিক কৌশল চর্চা করছে	
			০৮.০৭.০২.০৩	নিজের মানসিক পরিবর্তনের ঝুঁকি সম্পর্কে	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত	<ul style="list-style-type: none"> 'আমার ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ' এর মানসিক চ্যালেঞ্জ অংশ

				সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করতে পারছে	ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো নিয়ে সহজভাবে কথা বলছে।	ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবিলায় জন্ম সহায়তা চাইছে।	<ul style="list-style-type: none"> মানসিক চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার তথ্য সংগ্রহ ‘আমার চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আমি যা করছি’ ছক থেকে মানসিক ঝুঁকি ও সামাজিক চ্যালেঞ্জের মানসিক প্রভাব মোকাবেলার কাজ ‘আমার নিরাপদ থাকা: চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলায় কৌশল’ ছকে মানসিক ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার কৌশল ব্যবহারের রেকর্ড। ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
			০৮.০৭.০২.০৪	নিজের মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি মোকাবিলা করছে।	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় উদ্যোগ আছে।	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইছে।	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকিসমূহ মোকাবেলায় সঠিক কৌশল চর্চা করছে	
০৮.০৭.০৩	প্রেক্ষাপট অনুযায়ী নিজের অনুভূতির অনুধাবন করে ও যত্নবান হয়ে ফলাফলধর্মী প্রকাশ করতে পারা এবং অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতিকে অনুধাবন করে	বেড়ে উঠি মন ও মননে	০৮.০৭.০৩.০১	পরিস্থিতি অনুযায়ী বিব্রতবোধ না করে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের অনুভূতিগুলো এমনভাবে প্রকাশ করছে যাতে অন্যরা তা বুঝতে ও সাড়া দিতে পারে।	অন্যদের সাথে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করে নিজের প্রয়োজন বুঝাতে পারছে।	পরিস্থিতি অনুযায়ী বিব্রতবোধ না করে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করছে।	<ul style="list-style-type: none"> নিজের অনুভূতি (ছক পৃ: ৭০) আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ (ছক, পৃ: ৭২, ৭৩) আমার অনুভূতি আমার শক্তি (ছক, পৃ: ৭৫) আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ (ছক পৃ: ৭৮) ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য

	সহমর্মী আচরণ করতে পারা।		০৮.০৭.০৩.০২	অন্যের অনুভূতিকে নেতিবাচকভাবে দেখছে না।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যের অনুভূতি বিবেচনায় নিচ্ছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যের ভিন্ন অনুভূতি বুঝে ইতিবাচকভাবে সাড়া দিচ্ছে।	অন্যের অনুভূতিকে নেতিবাচকভাবে দেখছে না।	<ul style="list-style-type: none"> • অনুভূতি ও প্রকাশ -১,২ (ছক পৃ: ৭৯,৮০) • ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
			০৮.০৭.০৩.০৩	পরিস্থিতি বিবেচনা করে আচরনিক পরিবর্তন করছে।	পরিস্থিতি সহায়ক আচরণ করছে।	পরিস্থিতি অনুধাবন করে যৌক্তিক আচরণ করছে।	পরিস্থিতি বিবেচনা করে আচরনিক পরিবর্তন করছে।	<ul style="list-style-type: none"> • আমার উপলব্ধি আমার সিদ্ধান্ত -২ (ছক পৃ: ৮৫) • আমাদের সমস্যা ও তা সমাধানে আমার কাজ (ছক পৃ: ৮৮) • আমার সহমর্মিতা: স্কেলের ছক (পৃ: ৮৯) • ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
			০৮.০৭.০৩.০৪	নিজের কাজে অন্যদের সমস্যা হচ্ছে কিনা তা খেয়াল করছে।	অন্যদের সমস্যা বুঝে সহযোগিতার চেষ্টা করছে, ভুল কাজের জন্য দোষারোপ করছে না।	একই পরিস্থিতিতে অন্যের ভিন্ন অনুভূতি ও মতামতকে সম্মান করছে, গুরুত্ব দিচ্ছে।	নিজের কাজে অন্যদের সমস্যা হচ্ছে কিনা তা খেয়াল করছে।	<ul style="list-style-type: none"> • ‘আমার অনুভূতির যন্ত্র ও সহমর্মী আচরণ চর্চা ‘ ছকের পরিকল্পনা অনুযায়ী চর্চার রেকর্ড • ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
০৮.০৭.০৪	নিজের ও অন্যের সফলতাকে সম্মান করে ইতিবাচকভাবে	আমি হব আমার স্থপতি	০৮.০৭.০৪.০১	নিজের সফলতা উদযাপন করছে।	নিজের সফলতা উদযাপনের সময় যেন অন্যের বিরক্তি বা ক্ষতি না হয় তা বিবেচনায় নিচ্ছে।	অন্যকে সাথে নিয়ে নিজের সফলতা উদযাপন করার	নিজের সফলতা উদযাপন করছে।	<ul style="list-style-type: none"> • আমার সুপার পাওয়ার বক্সে করা কাজ • আমার রাগের অভিজ্ঞতা ছকের কাজ (পৃ ১০০)

<p>গ্রহণ করা এবং আত্ম- বিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে মানসিকচাপ, দুঃখ, ভয়, রাগ ইত্যাদির ব্যবস্থাপনা করতে পারা।</p>				সুযোগ তৈরি করছে।		<ul style="list-style-type: none"> সাক্ষাতকার ১,২,৩ এবং রাগের অভিজ্ঞতা ও আচরণ হকের কাজ (পৃ ১০০ - ১০৪) ‘দুঃখ/কষ্টের অভিজ্ঞতা ও ব্যবস্থাপনা’ হকের কাজ ((পৃ ১০৯) পরিকল্পনা অনুযায়ী চর্চার রেকর্ড
	০৮.০৭.০৪.০২	সফলতার বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করছে।	সফলতার কারণ সম্পর্কে নিজের পরিস্কার ধারণা আছে।	সফল হলেও আর কী কী করা যেত তা সম্পর্কে সচেতন।	সফলতার বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করছে।	
	০৮.০৭.০৪.০৩	অন্যের সফলতাকে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করছে।	সফলতার জন্য অন্যকে স্বীকৃতি দিচ্ছে।	অন্যের সফলতাকে উদযাপন করছে।	অন্যের সফলতাকে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করছে।	<ul style="list-style-type: none"> সাক্ষাতকার ১,২,৩ এবং রাগের অভিজ্ঞতা ও আচরণ হকের কাজ (পৃ ১০০ - ১০৪)
০৮.০৭.০৪.০৪	নিজের অনুভূতির নেতিবাচক প্রকাশ না করে সহজভাবে গ্রহণ করছে।	অপ্রত্যাশিত/অস্বস্তিকর অনুভূতিতে নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে স্বস্তি পেতে কৌশল ব্যবহার করছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন অনুভূতি সহজভাবে গ্রহণ করছে	নিজের অনুভূতির নেতিবাচক প্রকাশ না করে সহজভাবে গ্রহণ করছে।	<ul style="list-style-type: none"> আমার রাগের অভিজ্ঞতা হকের কাজ (পৃ ১০০) সাক্ষাতকার ১,২,৩ এবং রাগের অভিজ্ঞতা ও আচরণ হকের কাজ (পৃ ১০০ - ১০৪) দুঃখের সময় আচরণ নিয়ে কাজ, কেস ১,২,৩,৪ এবং ‘দুঃখ/কষ্টের অভিজ্ঞতা ও ব্যবস্থাপনা’ হকের কাজ ((পৃ ১০৫ -৯) “আমার সুপার পাওয়ারগুলো ব্যবহার বা চর্চার পরিকল্পনা” ভয়, রাগ, দুঃখের সময় কী কী সুপার পাওয়ার ব্যবহার করে মোকাবিলা 	

								করবে এবং পরিকল্পনা অনুযায়ী চর্চার রেকর্ড
			০৮.০৭.০৪.০৫	মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে সচেতন হয়ে নিজেকে সময় দিচ্ছে।	মানসিক চাপের কারণ খুঁজে বের করছে ও সহযোগিতা চাইছে।	মানসিক চাপের কারণ বুঝে তা সমাধানে নিজে কাজ করছে এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে।	মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে সচেতন হয়ে নিজেকে সময় দিচ্ছে।	<ul style="list-style-type: none"> “আমার সুপার পাওয়ারগুলো ব্যবহার বা চর্চার পরিকল্পনা” মানসিক চাপের পরিস্থিতি মোকাবেলায় কোন কোন সুপার পাওয়ার ব্যবহার করে পরিস্থিতি মোকাবেলা করব অংশটি (পৃ:১১২) পরিকল্পনা অনুযায়ী চর্চার রেকর্ড
০৮.০৭.০৫	পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণপূর্বক নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গি, এবং তার উদ্দেশ্য সম্পর্কে সচেতন হয়ে যোগাযোগ করতে পারা।	যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি	০৮.০৭.০৫.০১	পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ যোগাযোগ করছে	পরিস্থিতি ও অন্যের যোগাযোগ পর্যবেক্ষণ করছে।	অন্যের যোগাযোগের বিষয় ও পরিস্থিতির সাথে মিল রেখে নিজের বক্তব্য উপস্থাপন করছে।	সংশ্লিষ্ট পরিস্থিতিতে নিজের মতের যৌক্তিক ব্যাখ্যা উপস্থাপন করছে।	<ul style="list-style-type: none"> ঘটনা অনুযায়ী প্রয়োজন প্রকাশ – ঘটনা ১,২,৩,৪ (পৃ: ১২৭-১২৯) ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে কৌশল চর্চা দৈনন্দিন যোগাযোগে প্রয়োজন পূরণের পরিকল্পনা (পৃ: ১৩০) দৈনন্দিন যোগাযোগে প্রয়োজন পূরণের চর্চার (পৃ: ১৩২) হকের রেকর্ড।
			০৮.০৭.০৫.০২	প্রাসঙ্গিক যোগাযোগ করছে	যোগাযোগ করার আগে বিষয়বস্তু বোঝার চেষ্টা করছে।	বিষয়বস্তুর সাথে মিল রেখে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।	পরিস্থিতি ও বিষয়বস্তু বিবেচনায় নিয়ে প্রাসঙ্গিক যোগাযোগ করছে।	

০৮.০৭.০৬	পারস্পরিক সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা, সবলতা ও ঝুঁকি নির্ণয় করে প্রয়োজন অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ, নিরাপদ ও চাপমুক্তভাবে বিভিন্ন সম্পর্ক বজায় রাখতে বা ছিন্ন করতে পারা।	সম্পর্কের যত্ন করি ভালো থাকি	০৮.০৭.০৬.০১	পারস্পরিক সম্পর্ক থেকে শক্তি অর্জন করতে পারছে	নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্কগুলো উপভোগ করছে।	সমস্যায় পড়লে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্ক গুলো থেকে সহযোগিতা চাইছে।	নিজেকে উৎফুল্ল ও আত্মবিশ্বাসী রাখতে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্কের ব্যক্তিদের সাথে নিজের উদ্যোগে যোগাযোগ করছে।	<ul style="list-style-type: none"> শিক্ষক সহায়িকায় বর্নিত সেশন ৫ ‘আমি পারি আমরা পারি’ ছকের কাজ বিদ্যালয়ে ও বাড়ীতে বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সময় সহপাঠী ও অন্যান্যদের সাথে সম্পর্ক রক্ষার দায়িত্ববোধ ও ধারণ পর্যবেক্ষণ
			০৮.০৭.০৬.০২	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের যত্ন ও পরিচর্যা করছে	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ রাখছে।	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের ব্যক্তিদের কাছে প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে এবং নিজে করছে।	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কগুলো রক্ষায় উদ্যোগ আছে।	
			০৮.০৭.০৬.০৩	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে পদক্ষেপ নিতে পারছে	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে নিজে নিরাপদ অবস্থান নিতে পারছে।	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত ব্যক্তির	অনিরাপদ সম্পর্ক সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে না করতে পারছে।	

						সহযোগিতা চাইছে।		
			০৮.০৭.০৬.০৪	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে পরিস্থিতি মোকাবেলায় ইতিবাচক কৌশল প্রয়োগ করছে।	কোনো সম্পর্ক থেকে অনিরাপদ বোধের कारणे নিজের ক্ষতি হয় এমন কোনো আচরণ করছে না।	অনিরাপদ সম্পর্কের कारনে যে মানসিক চাপ হয় তা ইতিবাচকভাবে ব্যবস্থাপনা করছে।	প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে।	

পরিশিষ্ট ৩

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীর উপাত্ত সংগ্রহের ছক

নির্দিষ্ট শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীর উপাত্ত সংগ্রহের ছক দেয়া হলো। শিক্ষার্থীর সংখ্যা বিবেচনায় শিক্ষকগণ প্রতি শিখন অভিজ্ঞতা শেষে এই ছকের প্রয়োজনীয় সংখ্যক অনুলিপি তৈরি করে নেবেন।

প্রতিষ্ঠানের নাম					শিখন অভিজ্ঞতা ভিত্তিক মূল্যায়ন ছক
অভিজ্ঞতা নং :	শ্রেণি		বিষয়	স্বাস্থ্য সুরক্ষা	শিক্ষকের নাম ও স্বাক্ষর
অভিজ্ঞতার শিরোনাম :					

আই ডি নং	নাম	প্রয়োজ্য PI নং					
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△

পরিশিষ্ট ৪

সামষ্টিক মূল্যায়ন শেষে শিক্ষার্থীর ট্রান্সক্রিপ্টের ফরম্যাট

প্রতিষ্ঠানের নাম			
শিক্ষার্থীর নাম :			
শিক্ষার্থীর আইডি :	শ্রেণি : সপ্তম	বিষয় : স্বাস্থ্য সুরক্ষা	শিক্ষকের নাম :

পারদর্শিতার নির্দেশকের মাত্রা				
পি আই নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার মাত্রা		
০৮.০৭.০১.০১	পরিস্কার- পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখছে।	দৈনন্দিন কাজে পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	বিদ্যালয়ে এবং/বা বাড়িতে দৈনন্দিন কাজে পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকার নিজস্ব উদ্যোগ আছে।	নিজ উদ্যোগে বিদ্যালয়ে এবং বাড়িতে দৈনন্দিন কাজে পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখছে।
০৮.০৭.০১.০২	নিজে নিরাপদ থাকতে স্বতঃস্ফূর্ত পদক্ষেপ নিচ্ছে।	নিরাপদ থাকার নিজস্ব উদ্যোগ আছে।	দৈনন্দিন কার্যক্রমে নিরাপদ থাকতে অন্যকে সচেতন করছে।	দৈনন্দিন কার্যক্রমে নিরাপদ থাকতে অন্যকে সম্পৃক্ত করছে।
০৮.০৭.০১.০৩	বিভিন্ন কাজে সক্রিয় অংশগ্রহণ করছে	দৈনন্দিন কাজে নির্দেশনা অনুসরণ করে অংশগ্রহণ করছে।	দৈনন্দিন কাজে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে নির্দেশনার বাইরে অতিরিক্ত উদ্যোগ আছে।	দৈনন্দিন কাজে নিয়মিত সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করছে।
০৮.০৭.০১.০৪	দৈনন্দিন স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ সম্পর্কে সচেতনতা প্রদর্শন করছে	দৈনন্দিন স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ সনাক্ত করছে।	দৈনন্দিন স্বাস্থ্যঝুঁকিসমূহ সম্পর্কে সচেতন।	দৈনন্দিন স্বাস্থ্যঝুঁকিসমূহ ও তা থেকে মুক্ত থাকার উপায় সম্পর্কে সচেতন।
০৮.০৭.০১.০৫	নিজের স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ মোকাবেলা করছে।	নিজের স্বাস্থ্যঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন।	স্বাস্থ্যঝুঁকি থেকে নিজেকে বাচাতে উদ্যোগ নিচ্ছে।	স্বাস্থ্যঝুঁকি মোকাবেলায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ও সেবা গ্রহণ করছে।
০৮.০৭.০২.০১	নিজের শারীরিক পরিবর্তনের ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতনতা প্রদর্শন করছে	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করতে পারছে	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো নিয়ে সহজভাবে কথা বলছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলার জন্য সহায়তা চাইছে।
০৮.০৭.০২.০২				

	নিজের শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি মোকাবেলা করছে	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় উদ্যোগ আছে।	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইছে।	শারীরিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকিসমূহ মোকাবেলায় সঠিক কৌশল চর্চা করছে
০৮.০৭.০২.০৩	নিজের মানসিক পরিবর্তনের ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতনতা প্রদর্শন করছে	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো চিহ্নিত করতে পারছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো নিয়ে সহজভাবে কথা বলছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলার জন্য সহায়তা চাইছে।
০৮.০৭.০২.০৪	নিজের মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি মোকাবেলা করছে	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় উদ্যোগ আছে।	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট নিজের ব্যক্তিগত ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইছে।	মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকিসমূহ মোকাবেলায় সঠিক কৌশল চর্চা করছে
০৮.০৭.০৩.০১	নিজের অনুভূতি প্রকাশে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	পরিস্থিতি অনুযায়ী বিব্রতবোধ না করে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের অনুভূতিগুলো এমনভাবে প্রকাশ করছে যাতে অন্যরা তা বুঝতে ও সাড়া দিতে পারে।	অন্যদের সাথে নিজের অনুভূতি প্রকাশ করে নিজের প্রয়োজন বুঝাতে পারছে।
০৮.০৭.০৩.০২	প্রেক্ষাপট/পরিস্থিতি অনুযায়ী অন্যের অনুভূতি অনুধাবনে সচেতনতা প্রদর্শন করছে।	অন্যের অনুভূতিকে নেতিবাচকভাবে দেখছে না।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যের অনুভূতি বিবেচনায় নিচ্ছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অন্যের ভিন্ন অনুভূতি বুঝে ইতিবাচকভাবে সাড়া দিচ্ছে।
০৮.০৭.০৩.০৩	পরিস্থিতি বুঝে আচরণ করছে।	পরিস্থিতি বিবেচনা করে আচরণিক পরিবর্তন করছে।	পরিস্থিতি সহায়ক আচরণ করছে।	পরিস্থিতি অনুধাবন করে যৌক্তিক আচরণ করছে।
০৮.০৭.০৩.০৪	সহমর্মী আচরণ করছে।	নিজের কাজে অন্যদের সমস্যা হচ্ছে কিনা তা খেয়াল করছে।	অন্যদের সমস্যা বুঝে সহযোগিতার চেষ্টা করছে, ভুল কাজের জন্য দোষারোপ করছে না।	একই পরিস্থিতিতে অন্যের ভিন্ন অনুভূতি ও মতামতকে সম্মান করছে, গুরুত্ব দিচ্ছে।
০৮.০৭.০৪.০১	নিজের সফলতাকে উপভোগ করছে	নিজের সফলতা উদযাপন করছে।	নিজের সফলতা উদযাপনের সময় যেন অন্যের বিরক্তি বা ক্ষতি না হয় তা বিবেচনায় নিচ্ছে।	অন্যকে সাথে নিয়ে নিজের সফলতা উদযাপন করার সুযোগ তৈরি করছে।
০৮.০৭.০৪.০২	নিজের সফলতাকে বিশ্লেষণ করছে	সফলতার বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করছে।	সফলতার কারন সম্পর্কে নিজের পরিষ্কার ধারণা আছে।	সফল হলেও আর কী কী করা যেত তা সম্পর্কে সচেতন।

০৮.০৭.০৪.০৩	অন্যের সফলতাকে উদযাপন করছে	অন্যের সফলতাকে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করছে।	সফলতার জন্য অন্যকে স্বীকৃতি দিচ্ছে।	অন্যের সফলতাকে উদযাপন করছে।
০৮.০৭.০৪.০৪	অনুভূতি (রাগ, দুঃখ, আনন্দ ও ভয়) ব্যবস্থাপনা করছে।	নিজের অনুভূতির নেতিবাচক প্রকাশ না করে সহজভাবে গ্রহণ করছে।	অপ্রত্যাশিত/অস্বস্তিকর অনুভূতিতে নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে স্বস্তি পেতে কৌশল ব্যবহার করছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন অনুভূতি সহজভাবে গ্রহণ করছে
০৮.০৭.০৪.০৫	মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে ইতিবাচক আচরণ করছে।	মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে সচেতন হয়ে নিজেকে সময় দিচ্ছে।	মানসিক চাপের কারণ খুঁজে বের করছে ও সহযোগিতা চাইছে।	মানসিক চাপের কারণ বুঝে তা সমাধানে নিজে কাজ করছে এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে।
০৮.০৭.০৫.০১	পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ যোগাযোগ করছে	পরিস্থিতি ও অন্যের যোগাযোগ পর্যবেক্ষণ করছে।	অন্যের যোগাযোগের বিষয় ও পরিস্থিতির সাথে মিল রেখে নিজের বক্তব্য উপস্থাপন করছে।	সংশ্লিষ্ট পরিস্থিতিতে নিজের মতের যৌক্তিক ব্যাখ্যা উপস্থাপন করছে।
০৮.০৭.০৫.০২	প্রাসঙ্গিক যোগাযোগ করছে	যোগাযোগ করার আগে বিষয়বস্তু বোঝার চেষ্টা করছে।	বিষয়বস্তুর সাথে মিল রেখে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।	পরিস্থিতি ও বিষয়বস্তু বিবেচনায় নিয়ে প্রাসঙ্গিক যোগাযোগ করছে।
০৮.০৭.০৬.০১	পারস্পরিক সম্পর্ক থেকে শক্তি অর্জন করতে পারছে	নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্কগুলো উপভোগ করছে।	সমস্যায় পড়লে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্ক গুলো থেকে সহযোগিতা চাইছে।	নিজেকে উৎফুল্ল ও আত্মবিশ্বাসী রাখতে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত সম্পর্কের ব্যক্তিদের সাথে নিজের উদ্যোগে যোগাযোগ করছে।
০৮.০৭.০৬.০২	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের যত্ন ও পরিচর্যা করছে।	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ রাখছে।	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কের ব্যক্তিদের কাছে প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে এবং নিজে করছে।	নিরাপদ ও সহায়ক সম্পর্কগুলো রক্ষায় উদ্যোগ আছে।
০৮.০৭.০৬.০৩	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে পদক্ষেপ নিতে পারছে	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে নিজে নিরাপদ অবস্থান নিতে পারছে।	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে নির্ভরযোগ্য ও বিশ্বস্ত ব্যক্তির সহযোগিতা চাইছে।	অনিরাপদ সম্পর্ক সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে না করতে পারছে।

০৮.০৭.০৬.০৪	কোনো সম্পর্কে অনিরাপদ বোধ করলে পরিস্থিতি মোকাবেলায় ইতিবাচক কৌশল প্রয়োগ করছে।	কোনো সম্পর্ক থেকে অনিরাপদ বোধের কারণে নিজের ক্ষতি হয় এমন কোনো আচরণ করছে না।	অনিরাপদ সম্পর্কের কারণে যে মানসিক চাপ হয় তা ইতিবাচকভাবে ব্যবস্থাপনা করছে।	প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইছে।
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

পরিশিষ্ট ৫

আচরণিক নির্দেশক (Behavioural Indicator, BI)

আচরণিক নির্দেশক	শিক্ষার্থীর অর্জনের মাত্রা		
	□	○	△
১. দলীয় কাজে সক্রিয় অংশগ্রহণ করছে	দলের কর্মপরিকল্পনায় বা সিদ্ধান্তগ্রহণে অংশ নিচ্ছে না, তবে নিজের মত করে কাজে অংশগ্রহণ করার চেষ্টা করছে	দলের কর্মপরিকল্পনায় বা সিদ্ধান্তগ্রহণে যথাযথভাবে অংশগ্রহণ না করলেও দলীয় নির্দেশনা অনুযায়ী নিজের দায়িত্বটুকু যথাযথভাবে পালন করছে	দলের সিদ্ধান্ত ও কর্মপরিকল্পনায় সক্রিয় অংশগ্রহণ করছে, সেই অনুযায়ী নিজের ভূমিকা যথাযথভাবে পালন করছে
২. নিজের বক্তব্য ও মতামত দলের সবার সাথে শেয়ার করছে, এবং অন্যদের বক্তব্য শুনে গঠনমূলক আলোচনায় অংশ নিচ্ছে	দলের আলোচনায় একেবারেই মতামত দিচ্ছে না অথবা অন্যদের কোন সুযোগ না দিয়ে নিজের মত চাপিয়ে দিতে চাইছে	নিজের বক্তব্য বা মতামত কদাচিৎ প্রকাশ করলেও জোরালো যুক্তি দিতে পারছে না অথবা দলীয় আলোচনায় অন্যদের তুলনায় বেশি কথা বলছে	নিজের যৌক্তিক বক্তব্য ও মতামত স্পষ্টভাষায় দলের সবার সাথে শেয়ার করছে, এবং অন্যদের যুক্তিপূর্ণ মতামত মেনে নিয়ে গঠনমূলক আলোচনা করছে
৩. নির্দিষ্ট সমস্যা সমাধানে পূর্বনির্ধারিত প্রক্রিয়া অনুযায়ী কাজের ধাপসমূহ যথাযথভাবে অনুসরণ করছে	নির্দিষ্ট সমস্যা সমাধানে পূর্বনির্ধারিত প্রক্রিয়া অনুযায়ী কিছু কিছু কাজের ধাপ অনুসরণ করছে কিন্তু ধাপগুলোর ধারাবাহিকতা রক্ষা করতে পারছে না	পূর্বনির্ধারিত প্রক্রিয়া অনুযায়ী কাজের ধাপসমূহ অনুসরণ করছে কিন্তু যে নির্দিষ্ট সমস্যা সমাধানের উদ্দেশ্যে কাজটি পরিচালিত হচ্ছে তার সাথে অনুসৃত ধাপগুলোর সম্পর্ক স্থাপন করতে পারছে না	নির্দিষ্ট সমস্যা সমাধানের উদ্দেশ্যে পূর্বনির্ধারিত প্রক্রিয়া মেনে কাজের ধাপসমূহ যথাযথভাবে অনুসরণ করছে, প্রয়োজনে প্রক্রিয়া পরিমার্জন করছে
৪. শিখন অভিজ্ঞতাসমূহ চলাকালে পাঠ্যপুস্তকে বর্ণিত কাজগুলো সম্পন্ন করছে এবং বইয়ের নির্ধারিত স্থানে প্রয়োজনীয় ছক/অনুশীলনী পূরণ করছে	শিখন অভিজ্ঞতাসমূহ চলাকালে পাঠ্যপুস্তকে বর্ণিত কাজগুলো কদাচিৎ সম্পন্ন করছে তবে বইয়ের নির্ধারিত স্থানে প্রয়োজনীয় ছক/অনুশীলনী পূরণ করেনি	শিখন অভিজ্ঞতাসমূহ চলাকালে পাঠ্যপুস্তকে বর্ণিত কাজগুলো আংশিকভাবে সম্পন্ন করছে এবং কিছু ক্ষেত্রে বইয়ের নির্ধারিত স্থানে প্রয়োজনীয় ছক/অনুশীলনী পূরণ করছে	শিখন অভিজ্ঞতাসমূহ চলাকালে পাঠ্যপুস্তকে বর্ণিত কাজগুলো যথাযথভাবে সম্পন্ন করছে এবং বইয়ের নির্ধারিত স্থানে প্রয়োজনীয় ছক/অনুশীলনী পূরণ করছে
৫. পরিকল্পনা অনুযায়ী যথাসময়ে নির্ধারিত কাজ সম্পন্ন করছে	সঠিক পরিকল্পনার অভাবে সকল ক্ষেত্রেই কাজ সম্পন্ন করতে নির্ধারিত সময়ের চেয়ে বেশি সময় লাগছে	যথাসময়ে নির্ধারিত কাজ সম্পন্ন করার চেষ্টা করছে কিন্তু সঠিক পরিকল্পনার অভাবে কিছুক্ষেত্রে নির্ধারিত সময়ের চেয়ে বেশি সময় লাগছে	পরিকল্পনা অনুযায়ী যথাসময়ে নির্ধারিত কাজ সম্পন্ন করছে
৬. দলীয় ও একক কাজের বিভিন্ন ধাপে সততার পরিচয় দিচ্ছে	কাজের বিভিন্ন ধাপে, যেমন- তথ্য সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও উপস্থাপন, কাজের প্রক্রিয়া বর্ণনায়, কাজের ফলাফল প্রকাশ ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে মনগড়া বা অপ্রাসঙ্গিক তথ্য দিচ্ছে এবং ব্যর্থতা	কাজের বিভিন্ন ধাপে, যেমন- তথ্য সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও উপস্থাপন, নিজের ও দলের ব্যর্থতা বা সীমাবদ্ধতা নিয়ে আলোচনা, কাজের প্রক্রিয়া ও ফলাফল বর্ণনা ইত্যাদি ক্ষেত্রে বিস্তারিত তথ্য দিচ্ছে তবে এই	কাজের বিভিন্ন ধাপে, যেমন- তথ্য সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও উপস্থাপন, কাজের প্রক্রিয়া বর্ণনায়, নিজের ও দলের ব্যর্থতা বা সীমাবদ্ধতা নিয়ে আলোচনায়, কাজের ফলাফল প্রকাশ ইত্যাদি

	লুকিয়ে রাখতে চাইছে।	বর্ণনায় নিরপেক্ষতার অভাব রয়েছে।	সকল ক্ষেত্রে নিরপেক্ষতা ও বস্তুনিষ্ঠতার পরিচয় দিচ্ছে।
৭. নিজের দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি অন্যদের কাজে সহযোগিতা করছে এবং দলে সমন্বয় সাধন করছে	এককভাবে নিজের উপর অর্পিত দায়িত্বটুকু পালন করতে চেষ্টা করছে তবে দলের অন্যদের সাথে সমন্বয় করছে না	দলে নিজ দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি দলের মধ্যে যারা ঘনিষ্ঠ শুধু তাদেরকে সহযোগিতা করার চেষ্টা করছে	নিজের দায়িত্ব সুষ্ঠুভাবে পালনের পাশাপাশি অন্যদের কাজে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করছে এবং দলীয় কাজে সমন্বয় সাধনের চেষ্টা করছে
৮. অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গির ভিন্নতা ও বৈচিত্র্যের প্রতি শ্রদ্ধা রেখে তাদের মতামতের গঠনমূলক সমালোচনা করছে	অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গির ভিন্নতা ও বৈচিত্র্যকে গুরুত্ব দিচ্ছে না এবং নিজের দৃষ্টিভঙ্গি চাপিয়ে দিচ্ছে	অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গির ভিন্নতা ও বৈচিত্র্যকে স্বীকার করছে এবং অন্যের যুক্তি ও মতামতকে গুরুত্ব দিচ্ছে	অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গির ভিন্নতা ও বৈচিত্র্যের প্রতি শ্রদ্ধা বজায় রেখে তাদের মতামতকে গুরুত্ব দিচ্ছে এবং গঠনমূলক আলোচনার মাধ্যমে নিজের দৃষ্টিভঙ্গি তুলে ধরছে
৯. দলের অন্যদের কাজের উপর ভিত্তি করে গঠনমূলক ফিডব্যাক দিচ্ছে	প্রয়োজনে দলের অন্যদের কাজের ফিডব্যাক দিচ্ছে কিন্তু তা যৌক্তিক বা গঠনমূলক হচ্ছে না	দলের অন্যদের কাজের গঠনমূলক ফিডব্যাক দেয়ার চেষ্টা করছে কিন্তু তা সবসময় বাস্তবসম্মত হচ্ছে না	দলের অন্যদের কাজের উপর ভিত্তি করে যৌক্তিক, গঠনমূলক ও বাস্তবসম্মত ফিডব্যাক দিচ্ছে
১০. ব্যক্তিগত যোগাযোগ, উপস্থাপন, মডেল তৈরি, উপকরণ নির্বাচন ও ব্যবহার, ইত্যাদি ক্ষেত্রে পরিমিতিবোধ, বৈচিত্র্যময়তা ও নান্দনিকতা বজায় রেখে সিদ্ধান্ত নিচ্ছে	ব্যক্তিগত যোগাযোগ, উপস্থাপন, মডেল তৈরি, উপকরণ নির্বাচন ও ব্যবহার, ইত্যাদি ক্ষেত্রে পরিমিতিবোধ ও নান্দনিকতার অভাব রয়েছে	ব্যক্তিগত যোগাযোগ, উপস্থাপন, মডেল তৈরি, উপকরণ নির্বাচন ও ব্যবহার, ইত্যাদি ক্ষেত্রে বৈচিত্র্য আনার চেষ্টা করছে কিন্তু পরিমিতিবোধ ও নান্দনিকতা বজায় রাখতে পারছে না	ব্যক্তিগত যোগাযোগ, উপস্থাপন, মডেল তৈরি, উপকরণ নির্বাচন ও ব্যবহার, ইত্যাদি ক্ষেত্রে পরিমিতিবোধ, বৈচিত্র্যময়তা ও নান্দনিকতা বজায় রেখে যৌক্তিক সিদ্ধান্ত নিচ্ছে