কিন্ডারগার্টেনে HIV নিরোধ শিক্ষা

কিন্ডারগার্টেনের পাঠ্যবিষয়ে মৌলিক ধারণা ও দক্ষতা অন্তর্ভুক্ত করা হয় যা শিক্ষার্থীর ভবিষ্যত HIV রোধ শিক্ষানির্দেশনার এবং সারা জীবন সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন হবে।

লেসন বা পাঠ্য #	পাঠ্য শিরোনাম	আলোচ্য বিষয় ও মনোনিবেশকৃত দক্ষতা	পাঠ্যের উদ্দেশ্য
1	সুস্থ থাকার অর্থ কী?	▪ আলোচ্য বিষয়: সুস্থ থাকা ও ভালো বোধ করার অর্থ কী, তা শেখা।	এই পাঠ্য শিক্ষার্থীদেরকে সেসব আচরণ শনাক্ত করতে শেখায় যা তাদেরকে সুস্থ থাকতে সহায়তা করে, যেমন পানি পান করা ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া।
2	অসুস্থ হওয়ার অর্থ কী?	▪ আলোচ্য বিষয়: অসুস্থ হওয়া ও সুস্থ হওয়ার মধ্যে পার্থক্য নির্ণয়করণ! ▪ দক্ষতা: অসুস্থ হলে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন, এমন বিশ্বস্ত প্রাপ্ত বয়স্কদের শনাক্ত করা।	শিক্ষার্থীরা ঠাণ্ডা লাগার মৌলিক উপসর্গসমূহ এবং ডাক্তার দেখানো বা ক্লিনিকে যাওয়াসহ স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের ধাপগুলো শেখে।
3	আমরা কীভাবে সুস্থ থাকতে পারি?	▪ আলোচ্য বিষয়: সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার বিভিন্ন পন্থা শেখে। ▪ দক্ষতা: সুস্থতা বজায় রাখা ও উন্নত করার জন্য সহায়ক আচরণসমূহ অনুশীলন করা।	শিক্ষার্থীরা সেসব আচরণ সম্পর্কে শেখে যেগুলো তাদের সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করে, যেমন হাত ধোয়া এবং দাঁত ব্রাশ করা।
4	মানুষ কীভাবে অসুস্থ হয়? HIV কী? AIDS কী? *ঐচ্ছিক পাঠ্য*	▪ আলোচ্য বিষয়: জীবাণু কীভাবে রোগ সৃষ্টি করে। ▪ আলোচ্য বিষয়: যেসব রোগ থেকে সহজে রেহাই মেলে, রেহাই পাওয়া কঠিন, এবং একজন থেকে আরেকজনে সংক্রমিত হয় না, সে রোগগুলোর মধ্যে ব্যবধান সম্পর্কে শেখা।	শিক্ষার্থীরা জীবাণু কী এবং সেগুলো মানুষকে অসুস্থ করতে এক জন থেকে আরেক জনের মাঝে সংক্রমিত (যেমন, হাঁচি, কাশি, স্পর্শ) হয় তা শেখে। এছাড়াও শিক্ষার্থীরা HIV এবং AIDS-এর একটি সাধারণ সংজ্ঞা শেখে এবং জানতে পারে যে HIV হওয়া খুব কঠিন।
5	আমরা অসুস্থ হলে কে আমাদের সেবা করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: অসুস্থ হলে কোন ধরনের মানুষের কাছে ও স্থানে আমরা সহায়তা পেতে পারি, সেটা সম্পর্কে শেখা। ▪ দক্ষতা: কেউ অসুস্থ হলে তখন সহায়তা প্রদান করতে পারেন, এমন বিশ্বস্ত প্রাপ্ত-বয়স্ক ব্যক্তি শনাক্ত করা।	শিক্ষার্থীরা সহায়তা প্রদানে সক্ষম বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের শনাক্ত করতে শেখে।

প্রথম গ্রেডে HIV প্রতিরোধমূলক শিক্ষা

প্রথম গ্রেডের পাঠ্যবিষয়ে অন্তর্ভুক্ত আছে শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যত HIV নিরোধ শিক্ষানির্দেশনার সাথে সাথে তাদের জীবনব্যাপী সুস্থতার জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক ধারণা ও দক্ষতাসমূহ।

লেসন/পাঠ্য #	পাঠ্য শিরোনাম	আলোচ্য বিষয় ও মনোনিবেশকৃত দক্ষতা	পাঠ্যের উদ্দেশ্য
1	আমরা কীভাবে সুস্থ থাকতে পারি?	▪ আলোচ্য বিষয়: সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলো শনাক্ত করা। ▪ দক্ষতা: একটি স্বল্পমেয়াদী লক্ষ্য স্থির করা যা সুস্থতা বজায় রাখতে বা উন্নত করতে সহায়ক।	এই পাঠ্যবিষয়ে শিক্ষার্থীরা হাত ধোয়া ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করা, ইত্যাদির মতো মৌলিক অভ্যাসসমূহ শনাক্ত করতে শেখে।
2	রোগ কীভাবে এক জন থেকে আরেকজনে ছড়ায়?	▪ আলোচ্য বিষয়: যেসব রোগ থেকে সহজে রেহাই মেলে, রেহাই পাওয়া কঠিন, এবং একজন থেকে আরেকজনে সংক্রমিত হয় না, সে রোগগুলোর মধ্যে ব্যবধান সম্পর্কে শেখা। ▪ দক্ষতা: স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসগুলোর অনুশীলন করা যাতে রোগ প্রতিরোধ করা যায়।	শিক্ষার্থীরা শেখে কিছু রোগ সহজেই একজন থেকে আরেক জনে সংক্রমিত হয় এবং কিছু রোগ হয়না। এছাড়াও তারা জীবাণু বিস্তার রোধের মৌলিক উপায়সমূহ শেখে।
3	ভাইরাস কী? তারা রোগ সৃষ্টি করতে কীভাবে শরীরে প্রবেশ করে? **ঐচ্ছিক পাঠ্য*	▪ আলোচ্য বিষয়: ভাইরাস যে এক ধরনের জীবাণু যা রোগ সৃষ্টি করতে পারে এবং শরীরে সেগুলোর প্রবেশ করার পথসমূহ সম্পর্কে জানা। ▪ দক্ষতা: সুস্থতা বজায় রাখা ও উন্নত করার জন্য সহায়ক আচরণসমূহ অনুশীলন করা।	ভাইরাস যে এক ধরনের জীবাণু এবং জীবাণুগুলো যেসব ভিন্ন ভিন্ন পন্থায় শরীরে প্রবেশ করে, এই পাঠ্যবিষয়টি শিক্ষার্থীদেরকে তা শেখায়। শিক্ষার্থীরা তাদের এবং অন্যদের শরীরে জীবানু প্রবেশ রোধ করতে কী করতে পারে, তা শেখে।
4	আমাদের দেহ ভাইরাসের বিরুদ্ধে কীভাবে যুদ্ধ করে? আমাদের শরীর কেন HIV-এর বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে পারে না?	▪ আলোচ্য বিষয়: প্রতিরোধক ব্যবস্থা এবং সেটাকে HIV কীভাবে দুর্বল করে দেয়, সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করা।	শিক্ষার্থীরা রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার উপর HIV-এর প্রভাব এবং কীভাবে HIV নিয়েও মানুষ সুস্থ থাকতে পারে, সেসব পর্যালোচনা করে।
5	আমরা যখন অসুস্থ হই, তখন সেরে ওঠার জন্য আমরা কী করতে পারি?	▪ আলোচ্য বিষয়: অসুস্থ হলে যেসব ওষুধ যথাযথ, সেসব বিষয়ে শিক্ষা লাভ করা। ▪ আলোচ্য বিষয়: কেউ যখন অসুস্থ হয়, তখন পরিবারের সেবাযত্ন এবং সহায়তার গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণালাভ করা। ▪ দক্ষতা: সহায়তা চাওয়ার জন্য বিশ্বস্ত বয়োজ্যেষ্ঠদের চিহ্নিত করা।	মানুষ অসুস্থ হলে কীভাবে স্বাস্থসেবা-প্রদানকারীরা তাদের সহায়তা প্রদান করেন, শিক্ষার্থীরা তা শেখে। এছাড়াও তারা যদি অসুস্থ হলে, আহত হলে বা যদি তাদের শরীর এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে তারা সাহায্য চাওয়ার জন্য আস্থাভাজন প্রাপ্তবয়স্কদের কীভাবে চিহ্নিত করতে হয়, সেটা শিখবে।

দ্বিতীয় গ্রেডে HIV প্রতিরোধমূলক শিক্ষা

দ্বিতীয় গ্রেডের পাঠ্যবিষয়ে অন্তর্ভুক্ত আছে শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যত HIV নিরোধ শিক্ষানির্দেশনার সাথে সাথে তাদের জীবনব্যাপী সুস্থতার জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক ধারণা ও দক্ষতাসমূহ।

লেসন/পাঠ্য #	পাঠ্য শিরোনাম	আলোচ্য বিষয় ও মনোনিবেশকৃত দক্ষতা	পাঠ্যের উদ্দেশ্য
1	ছেলেমেয়েরা যেসব স্বাস্থ্যসম্মত বিষয় বেছে নিতে পারে, সেগুলো কী কী?	▪ আলোচ্য বিষয়: স্বাস্থ্যসম্মত ও স্বাস্থ্যসম্মত নয়, সেসব বিকল্পগুলো চিহ্নিত করা। ▪ দক্ষতা: স্বাস্থ্য উন্নত করার বা বজায় রাখতে বিবিধ সিদ্ধান্ত গ্রহণ।	এই পাঠ্যবিষয় শিক্ষার্থীদেরকে সুস্থ থাকায় হাত ধোয়া ও স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার মতো আচরণ ও দক্ষতা কীভাবে শনাক্ত করতে হয় তা শেখায়।
2	আমরা যখন অসুস্থ হয়ে পড়ি, তখন কী ঘটে?	▪ আলোচ্য বিষয়: রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসার জন্য মানুষ কী করতে পারে, সেটা শনাক্ত করা। ▪ দক্ষতা: স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসগুলোর অনুশীলন করা যাতে রোগ প্রতিরোধ করা যায়।	এই পাঠ্যবিষয় যারা অসুস্থতা রোধ করার এবং যারা HIV-সহ বেঁচে আছে তারা বনাম যাদের নেই, তাদের মাঝে সাধারণ ঠাণ্ডা লাগা কীভাবে প্রভাব রাখে, সেবিষয়ের প্রতি মনোনিবেশ করে। এছাড়াও শিক্ষার্থীরা HIV নিয়ে যারা বেঁচে আছে, তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে জানতে পারে।
3	অসুস্থতা বিস্তারের কারণ ও তা প্রতিরোধের উপায় কী? **ঐচ্ছিক পাঠ্য*	▪ আলোচ্য বিষয়: কোন্ রোগগুলো সংক্রমিত হয় আর কোনগুলো হয় না তা শনাক্ত করা এবং অসুস্থ করার জন্য কীভাবে জীবাণু পরিবাহিত হয়। ▪ দক্ষতা: জীবাণুর বিস্তার প্রতিরোধ বা হ্রাস করার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস রপ্ত করা।	কোন্ শ্রেণীর জীবাণু সহজ সংক্রমণযোগ্য (যেমন বায়ুবাহিত) এবং কোনগুলোর সংক্রমণ কঠিন (যেমন রক্তবাহিত), সেগুলোসহ যেসব রোগ সংক্রামক এবং যেগুলো সংক্রামক নয়, এই পাঠ্য সেগুলোর মধ্যে পার্থক্য অনুসন্ধান করে। এছাড়াও এটি শিক্ষার্থীদেরকে স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস রপ্ত করতে উৎসাহিত করে, যার অন্তর্ভুক্ত আছে রক্তের সংস্পর্শ থেকে নিজেদেরকে বাঁচিয়ে চলা।
4	রোগের সাথে যুদ্ধে শরীরের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার ভূমিকা কী? কীভাবে HIV রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ক্ষতিগ্রস্থ করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: প্রতিরোধক ব্যবস্থা এবং সেটাকে HIV কীভাবে দুর্বল করে দেয়, সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করা।	শিক্ষার্থীরা প্রতিরোধক ব্যবস্থার উপর HIV-এর প্রভাব এবং কীভাবে HIV নিয়েও মানুষ সুস্থ থাকতে পারে, সেসবের মূল ভিত্তিগুলো পর্যালোচনা করে।
5	মানুষ যখন অসুস্থ হয়, তখন তারা কেমন বোধ করে? অন্যরা তাদের সম্পর্কে কেমন ধারণা করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: রোগ কীভাবে মানুষকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং অসুস্থরা যাতে ভালো বোধ করে, সেজন্য অন্য সকলে কীভাবে সহায়তা করতে পারে।	মানুষ অসুস্থ হলে কীভাবে স্বাস্থ্যসেবা-প্রদানকারীরা তাদের সহায়তা প্রদান করেন, শিক্ষার্থীরা তা শেখে। এছাড়াও তারা অসুস্থ হলে, আহত হলে বা তাদের শরীর এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে তারা সাহায্য চাওয়ার জন্য আস্থাভাজন প্রাপ্তবয়স্কদের কীভাবে চিহ্নিত করতে হয়, তারা সেটাও শিখবে।

তৃতীয় গ্রেডে HIV প্রতিরোধমূলক শিক্ষা

তৃতীয় গ্রেডে পাঠ্যবিষয়ে অন্তর্ভুক্ত আছে শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যত HIV প্রতিরোধমূলক শিক্ষা-নির্দেশনার পাশাপাশি তাদের জীবনভর সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক ধারণা ও দক্ষতাসমূহ।

লেসন/পাঠ্য #	পাঠ্য শিরোনাম	আলোচ্য বিষয় ও মনোনিবেশকৃত দক্ষতা	পাঠ্যের উদ্দেশ্য
1	কীভাবে আমরা জীবাণু সংক্রমণের শিকার হই যা আমাদেরকে অসুস্থ করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: জীবাণু শরীরে কীভাবে প্রবেশ করে এবং রোগের কারণ হয়। ▪ দক্ষতা: স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসগুলোর অনুশীলন করা যাতে রোগ প্রতিরোধ করা যায়।	কীভাবে জীবাণুগুলো একজন থেকে অন্যজনে পরিবাহিত হয়, এই অনুশীলনী সেটা ব্যাখ্যা করে। শিক্ষার্থীরা অসুস্থতা রোধ করার জন্য কী করতে পারে (হাঁচি, কাশি দিলে মুখ-গহ্বর কনুই দিয়ে ঢাকা , হাত ধোয়া ইত্যাদি), সেগুলো শেখে।
2	শরীর কীভাবে রোগের সাথে যুদ্ধ করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: শরীর কীভাবে রোগের সাথে যুদ্ধ করে এবং HIV কীভাবে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, সে সম্পর্কে শেখা। ▪ আলোচ্য বিষয়: AIDS যে HIV-এর উচ্চতর পর্যায়, সে সম্পর্কে ধারণা লাভ। ▪ দক্ষতা: অভ্যাসগুলো অনুশীলন করা যাতে রোগ প্রতিরোধ করা যায়।	শিক্ষার্থীরা HIV এবং AIDS-এর মধ্যে ব্যবধান সম্পর্কে শেখে। রোগের বিরুদ্ধে শরীরকে দুর্বল করার জন্য কীভাবে HIV এবং AIDS শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার ক্ষতি করে, তারা সেবিষয়ে শেখে।
3	কীভাবে HIV রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: একটি সুস্থ রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার ভূমিকা এবং HIV-এর কারণে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে আলাদাভাবে বুঝা। ▪ দক্ষতা: রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার সহায়ক অভ্যাস রপ্ত করা।	শিক্ষার্থীরা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ও HIV-এর মৌলিক বিষয়গুলো পর্যালোচনা করে। তারা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার উপর HIV-এর প্রভাবের পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার কার্যকারীতা শক্তিশালী করার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ সম্পর্কে শেখে।
4	মানুষের কোন্ স্বাস্থ্যসম্মত বিষয়গুলো বেছে নেয়ার সুযোগ আছে? **ঐচ্ছিক পাঠ্য*	▪ আলোচ্য বিষয়: স্বাস্থ্যসম্মত ও স্বাস্থ্যসম্মত নয়, এমন বেছে নেওয়ার সুযোগগুলোকে আলাদা করা। ▪ দক্ষতা: স্বাস্থ্য ঠিক রাখা বা উন্নত করার নিয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ।	শিক্ষার্থীরা প্রত্যহ যেসব বিষয় বেছে নেয় এবং সেগুলো কীভাবে তাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে, এই পাঠ্যবিষয় সেটি অনুসন্ধান করে। এছাড়াও শিক্ষার্থীরা সিদ্ধান্ত-গ্রহণের ধাপসমূহ এবং স্বাস্থ্যসম্মত সিদ্ধান্ত গ্রহণ সম্পর্কে পর্যালোচনা করে।
5	আমরা যখন সমস্যায় পড়ি, তখন সহায়তা লাভ করা	▪ আলোচ্য বিষয়: সমস্যায় পড়লে কোথায় যেতে হবে, তা শনাক্ত করা। ▪ দক্ষতা: বিশ্বস্ত প্রাপ্ত-বয়স্কদের শনাক্তকরণ এবং স্পষ্টভাবে প্রয়োজনের কথা প্রকাশ করা অনুশীলন করা।	এই পাঠ্যবিষয়ে শিক্ষার্থীরা কীভাবে বিশ্বস্ত প্রাপ্ত বয়স্কদের শনাক্ত করতে হয় তা শেখে। শিক্ষার্থীরা নিজেরা বা অন্যরা অসুস্থ না হয়ে, আঘাতপ্রাপ্ত বা খারাপ আচরণের শিকার না হয়ে কীভাবে নিরাপদে সহায়তা পেতে পারে, সে ব্যাপারে গভীর চিন্তাভাবনা করে।

চতুর্থ গ্রেডে HIV প্রতিরোধ শিক্ষা

চতুর্থ গ্রেডের পাঠ্যবিষয়ে অন্তর্ভুক্ত আছে শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যত HIV শিক্ষা-নির্দেশনার পাশাপাশি যারা HIV নিয়ে বেঁচে আছেন, তাদের জীবনব্যাপী সুস্থতা ও সহানুভূতির জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক ধারণা ও দক্ষতাসমূহ।

লেসন/পাঠ্য #	পাঠ্য শিরোনাম	আলোচ্য বিষয় ও মনোনিবেশকৃত দক্ষতা	পাঠ্যের উদ্দেশ্য
1	রোগের কারণ কী? রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা কীভাবে শরীরকে অসুস্থতা থেকে রক্ষা করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: একটি সংক্রমণ-শৃঙ্খল সম্পর্কে ধারণা লাভ করা। ▪ দক্ষতা: স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করতে নিজের যত্ন নেওয়ার মৌলিক অভ্যাসগুলো অনুশীলন করা।	শরীরে যখন হাম-এর মতো বায়ুবাহিত ভাইরাস সংক্রমণ হয়, তখন শরীরের ভেতরে কী সংঘটিত হয়, শিক্ষার্থীরা সেটা শেখে। কয়েক ধরনের রোগ পরিহারে টিকা বা ভ্যাকসিন কীভাবে সহায়তা করে, তারা সেটাও শেখে।
2	শরীর কীভাবে রোগের সাথে যুদ্ধ করে? কীভাবে HIV রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে এবং সেটাকে HIV কীভাবে দুর্বল করে দেয়, সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করা।	এই পাঠ্যে শিক্ষার্থীরা শেখে কীভাবে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা কাজ করে ও কীভাবে HIV সেটাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। HIV-এর কোনো নিরাময় নেই তা শিক্ষার্থীরা শেখে। তবে কিছু চিকিৎসা রয়েছে যা HIV নিয়ে বেঁচে থাকা মানুষদের দীর্ঘ, সুস্থ জীবনযাপনে সহায়তা করে।
3	HIV বিস্তার সম্পর্কে কী কী শ্রুতি ও বাস্তবতা রয়েছে?	▪ আলোচ্য বিষয়: HIV কীভাবে পরিবাহিত হতে পারে ও পারে না।	শিক্ষার্থীরা শেখে যে HIV শুধু পরিবাহিত হয় কিছু সুনির্দিষ্ট আচরণের মাধ্যমে এবং সাধারণ মেলামেশায় নয়। HIV পরিবাহিত হওয়া সম্পর্কে প্রচলিত শ্রুতি ক্ষতিকর হতে পারে, তারা এটাও শেখে।
4	স্বাস্থ্যসম্মত উপায়গুলো বেছে নিতে আমরা পরস্পরকে কীভাবে সহায়তা করতে পারি? **ঐচ্ছিক পাঠ্য*	▪ আলোচ্য বিষয়: স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ মেনে চলার ও অন্যদের একই কাজে সহায়তা করার উপায় শনাক্ত করা। ▪ দক্ষতা: অন্যদেরকে সুস্থ জীবনযাপন করতে ও সতীর্থদের নেতিবাচক চাপ এড়ানোয় সমর্থন জোগাতে কার্যকর যোগাযোগ দক্ষতা ব্যবহার করা।	শিক্ষার্থীরা স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসসমূহ, ইতিবাচক ও নেতিবাচক ঝুঁকিসম্পন্ন আচরণগুলো, এবং সতীর্থ-চাপ সম্পর্কে অনুসন্ধান করে। স্বাস্থ্যসম্মত বিষয় বাছাইয়ের জন্য নেতিবাচক ঝুঁকি এড়াতে ও অন্যদের উৎসাহিত করতে তারা উপেক্ষা করার দক্ষতা ব্যবহার করে।
5	আমরা কীভাবে তথ্য লাভ করতে এবং কমিউনিটিকে সহায়তা করতে পারি?	▪ আলোচ্য বিষয়: আস্থাভাজন স্বাস্থ্যবিষয়ক তথ্য-উপকরণের চারিত্র সম্পর্কে ধারণা লাভ করা। ▪ দক্ষতা: স্বাস্থ্যবিষয়ক তথ্য ও সহায়তার জন্য আস্থাভাজন স্বাস্থ্যবিষয়ক তথ্য-উপকরণ শনাক্ত করা।	এই পাঠ্যবিষয়ে শিক্ষার্থীরা আস্থাভাজন ও সঠিক স্বাস্থ্যবিষয়ক তথ্য-উপকরণ শনাক্ত করার ধাপসমূহ শেখে।

পঞ্চম গ্রেডে HIV প্রতিরোধ শিক্ষা

পঞ্চম গ্রেডের পাঠ্যবিষয়ে অন্তর্ভুক্ত আছে শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যত HIV শিক্ষা-নির্দেশনার পাশাপাশি যারা HIV নিয়ে বেঁচে আছেন, তাদের জীবনভর সুস্থতা ও সহানুভূতির জন্য প্রয়োজনীয় মৌলিক ধারণা ও দক্ষতাসমূহ।

লেসন/পাঠ্য #	পাঠ্য শিরোনাম	আলোচ্য বিষয় ও মনোনিবেশকৃত দক্ষতা	পাঠ্যের উদ্দেশ্য
1	শরীর কীভাবে নিজেকে রোগ থেকে রক্ষা করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে এবং HIV সেটাকে কীভাবে দুর্বল করে। ▪ দক্ষতা: শরীরকে জীবাণু ও রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেওয়ার জন্য মৌলিক অভ্যাসসমূহ।	HIV কী এবং এটা কীভাবে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে দূর্বল করে দেয়, শিক্ষার্থীরা সেটা শেখে।
2	HIV কীভাবে পরিবাহিত হয়?	▪ আলোচ্য বিষয়: HIV পরিবাহিত হওয়া নিয়ে শ্রুতি ও বাস্তব তথ্য সম্পর্কে ধারণা লাভ করা। ▪ দক্ষতা: কোনো ব্যক্তি কীভাবে HIV-এর সংস্পর্শ পেতে ও পরিহার করতে পারে, তা নিয়ে বিশ্বাসভাজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা।	কীভাবে এক ব্যক্তি থেকে অন্যজনে HIV পরিবাহিত হয় এই পাঠ্যবিষয় সেটা সন্ধান করে শিক্ষার্থীরা শেখে যে HIV শুধু পরিবাহিত হয় কিছু সুনির্দিষ্ট আচরণের মাধ্যমে এবং সাধারণ মেলামেশায় নয়।
3	*আমরা কীভাবে ঝুঁকিবহুল আচরণ কমাতে পারি? *ঐচ্ছিক পাঠ্য*	▪ আলোচ্য বিষয়: নেতিবাচক ও ইতিবাচক ঝুঁকিবহুল আচরণ এবং তাদের পরিণাম। ▪ দক্ষতা: একটি সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়া ব্যবহার করে ঝুঁকিবহুল আচরণের সম্ভাব্য পরিণাম বুঝা।	মানুষ কেনো ইতিবাচক ও নেতিবাচক ঝুঁকিবহুল আচরণ বেছে নেয়, এই পাঠ্যবিষয় সেটা অনুসন্ধান করে। শিক্ষার্থীরা ঝুঁকিবহুল আচরণের পক্ষে ও বিপক্ষে বিভিন্ন পদক্ষেপ সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করতে শেখে।
4	HIV/AIDS কীভাবে সমাজের ক্ষতি করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: HIV এবং AIDS পৃথিবী বদলে দিয়েছে এবং সমাজকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছে। ▪ দক্ষতা: HIV-এর জন্য ঝুঁকিবহুল আচরণ পরিহারের উপায় এবং যারা HIV নিয়ে জীবনযাপন করছেন, তাদেরকে সহায়তা প্রদানে মানুষকে সুপারিশ করা।	HIV এবং AIDS-এর জন্য ঝুঁকিবহুল আচরণ সম্পর্কে সচেতনতা কীভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে, শিক্ষার্থীরা তা শেখে। HIV শুধু একটি বিশেষ জনগোষ্ঠীকে আক্রান্ত করে, এমন একটি বিভ্রান্তিকর প্রচারণা কেনো ক্ষতিকর, তারা এ শিক্ষালাভ করে।
5	কোন্ তথ্য-উপকরণ HIV/AIDS সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে?	▪ আলোচ্য বিষয়: HIV এবং AIDS সম্পর্কে নির্ভরযোগ্য তথ্য-উপকরণ শনাক্ত করা। ▪ দক্ষতা: HIV এবং AIDS সম্পর্কে আলোচনা করার জন্য বিশ্বস্ত প্রাপ্ত-বয়স্কদের শনাক্ত করা।	HIV বিস্তার সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক জ্ঞান ভাইরাসটির বিস্তার রোধ করায় সহায়ক হবে, এই পাঠ্য শিক্ষার্থীদেরকে সেটা বুঝতে সহায়তা করে।