



কোভিড-১৯ কালে শিশু কিশোরদের মানসিক ভাবে সুস্থ রাখতেঃ



কথা বলুন তাদের সাথে
এম্প্যাথেটিক ভাবে

প্রথমত জানুন তাদের মনে কী ধরণের ভাবনা কাজ করছে



তাদের মনোঃবৃত্তিতে যে দুশ্চিন্তা আছে,
সেগুলো নিয়ে কাজ করুন

সমস্যা গুলো জেনে তাদের চিন্তা মুক্ত থাকার পরামর্শ দিন



দক্ষতা বাড়িয়ে তলতে
উৎসাহ দিন, স্বাধীনতা দিন

তাদের স্বাধীনতা দিন, তাদের সাথে সমন্বয় করার চেষ্টা করুন



পরিবার পরিকল্পনা, মা-শিশু স্বাস্থ্য ও কিশোর-কিশোরীদের
স্বাস্থ্য তথ্য ও পরামর্শের জন্য কল করুন
“সুখি পরিবার কল সেন্টার ১৬৭৬৭”



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



কোভিড-১৯ কালে শিশু কিশোরদের মানসিক ভাবে সুস্থ রাখতেঃ



৪ স্কুলে থাকাকালীন সময়টুকু
ঘরে বসেই পড়তে বলুন

কো-কারিকুলার বা সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে সম্পৃক্ত করুন



৫ বিকেলে খেলাধুলা করার
সময়টুকু অনলাইনে কাটাতে দিন

বন্ধুবান্ধবের সাথে সৃজনশীল আড্ডায় কাটাতে উৎসাহ দিন



৬ বিকেলের খেলাধুলার সময়ের কর্মকাণ্ড
মাঝে মাঝে পরিবর্তন করুন

বাড়ির ছাদে ছাদ বাগান করায় উৎসাহ দিন

ঘরের বাইরে ছাদে মুক্ত বাতাসে কিছু সময় কাটাতে বলুন



পরিবার পরিকল্পনা, মা-শিশু স্বাস্থ্য ও কিশোর-কিশোরীদের
স্বাস্থ্য তথ্য ও পরামর্শের জন্য কল করুন
" সুখি পরিবার কল সেন্টার ১৬৭৬৭ "



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



কোভিড-১৯ কালে শিশু কিশোরদের মানসিক ভাবে সুস্থ রাখতেঃ



৭ বিকেলে তাদের সাথে বারান্দায়
গিয়ে বসুন, আপনার ছোটোবেলার
গল্প বলুন

৮ ঘরোয়া খেলায় অংশ নিন
লুডু, ক্যারোম, পেপার ক্রিকেট খেলায়
তাদের সঙ্গ দিন



৯ সন্ধ্যার নাস্তা বা রাতের খাবার পরিবারের সবাই
একসাথে বসে খাবার চেষ্টা করুন



কোভিড-১৯ কালে শিশু কিশোরদের মানসিক ভাবে সুস্থ রাখতেঃ



৯

সন্ধ্যার নাস্তা বা রাতের
খাবার পরিবারের সবাই
একসাথে বসে খাবার চেষ্টা
করুন

১০

রাতের খাবারের পূর্বে
বা পরে টেলিভিশনে একটা
পারিবারিক প্রোগ্রাম দেখুন

অথবা, সবাই মিলে একটি অনুষ্ঠান দেখুন



১১

আঁকাআঁকি বা স্কেচিং
শিখাতে পারেন

আবৃত্তি শিখাতে পারেন





কোভিড-১৯ কালে শিশু কিশোরদের মানসিক ভাবে সুস্থ রাখতেঃ



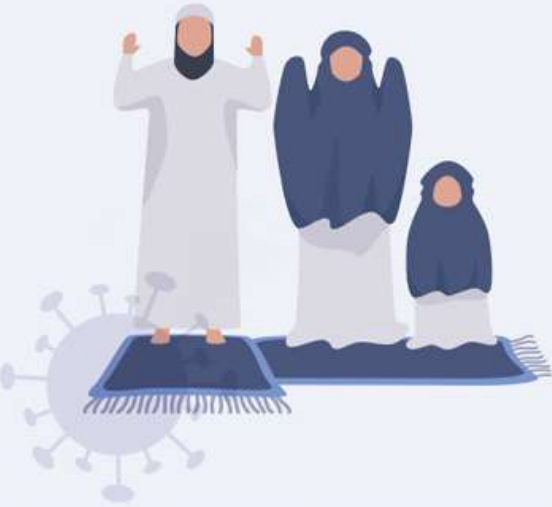
১২

কোভিড-১৯ এর এই সময়ে
ঘরোয়া সাংস্কৃতিক সন্ধ্যার
আয়োজন করুন

গান, নাচ, আবৃত্তি, উপস্থিত বক্তৃতায় পারদর্শী করে তুলুন

১৬

নিজ নিজ ধর্মীয় বই পড়ার
অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন



১৮

নামাজ পড়া বা প্রার্থনা
করার অভ্যাস গড়ে তুলুন



কোভিড-১৯ কালে শিশু কিশোরদের মানসিক ভাবে সুস্থ রাখতেঃ



১৫ সোশ্যাল মিডিয়া চলাচল সীমিত করুন

কিন্তু জোরাজোরি করে না, তাদের অন্য কাজে ব্যস্ত রাখুন

১৬ ঘরোয়া কাজে উদ্বুদ্ধ করে তুলুন

ঘরের কাজে মা'কে সাহায্য করার অভ্যাস গড়ে তুলুন



১৭ অনলাইন কোর্স করতে পারেন একসাথে



কোভিড-১৯ কালে শিশু কিশোরদের মানসিক ভাবে সুস্থ রাখতেঃ



১৮

ছাদে হাঁটাইটি করতে
পারেন। ঘুড়ি উড়াতে
পারেন একসাথে

১৯

কিছু সময় একা
থাকতে দিন



২০

সর্বোপরি বুঝিয়ে বলুন,
এই সমস্যায় আপনিও তাদের
সাথে আছেন, আমরা সবাই একসাথে



কোভিড - ১৯ কালে সুস্থ থাকতে সবাই

স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন

হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন

মাস্ক পরে চলাচল করার অভ্যাস গড়ে তুলুন

শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন

বন্ধুদের সাথে অনলাইন মিডিয়ায় সৃজনশীল আড্ডা দিন



পরিবার পরিকল্পনা, মা-শিশু স্বাস্থ্য ও কিশোর-কিশোরীদের
স্বাস্থ্য তথ্য ও পরামর্শের জন্য কল করুন
" সুখি পরিবার কল সেন্টার ১৬৭৬৭ "



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর