৩. পরিবার কিভাবে চাহিদা পূরণে সাহায্য করতে পারে আলোচনা করুন।

সংক্ষেপে উত্তর দিন

ক. কিশোর কিশোরীর দৈনিক খাদ্য তালিকা কেমন হওয়া উচিত?
খ. কোন কোন মানসিক চাহিদাগুলো পূরণ করতে পরিবার সাহায্য করবে?
গ. কিশোর কিশোরীর সামাজিক কর্মকান্ডে অংশগ্রহণের প্রয়োজনীয়তা কী?

সঠিক উত্তর মিলিয়ে নিন

১. কৈশোর কালে শারীরিক পরিবর্তনের ফলে	ক. অপর্যাপ্ততার সৃষ্টি হতে পারে
২. ওজন বৃদ্ধি নির্ভর করে	খ. বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠে
৩. যুক্তিসঙ্গত চিন্তা করার ক্ষমতা অর্জন করলে	গ. কিশোর কিশোরী সামাজিকতা শেখে
৪. মূল্যবোধসমৃদ্ধ পরিবারে	ঘ. সুষ্ঠু চাহিদা পূরণে বঞ্চিত হয়
৫. পরিবারে সদস্যসংখ্যা বেশি হলে	ঙ. অস্থি ও পেশিকলার উপর

উত্তরমালা ঃ ১। খ ২। খ ৩। ক ৪। ক

মিল করুন ১। ঘ, ২। ঙ, ৩। খ, ৪। গ, ৫। ক

ইউনিট ৯

সমাজের বিভিন্ন ব্যক্তির সঙ্গে কিশোর কিশোরীর সম্পর্ক স্থাপন

ভূমিকা

কতকগুলো পরিবার নিয়ে সমাজ গঠিত হয়। সামাজিক সম্পর্ক হলো সমাজস্থ সকলকে একত্রিত করা। যে সামাজিক সম্পর্কের মধ্যে আমরা জীবনযাপন করি তার সংগঠিত রূপই সমাজ। সমাজের ভিত্তি হলো পারস্পরিক সম্পর্ক। এখানে পরস্পর পরস্পরের সাথে ভাবের আদান প্রদান হয়।

কিশোর কিশোরীর জন্য সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তোলা সবচেয়ে কঠিন বিকাশমূলক কাজ। কখনও যাদের সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলেনি অর্থাৎ বিপরীত লিঙ্গের প্রতি সম্পর্ক গড়ে তুলতে

হয়। অন্যদিকে পরিবারভুক্ত নয় এমন ব্যক্তি যেমন স্কুলের শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে, প্রতিবেশী ও অন্যান্য বয়স্ক ব্যক্তিদের সাথে সামাজিক মেলামেশা করতে হয়।
এ বয়সে অন্যান্যদের সাথে সুসম্পর্ক স্থাপনের জন্য যে ধরনের গুণাবলি দরকার সেগুলো হলো পারস্পরিক লেনদেন ও ভাববিনিময় করার ক্ষমতা। এতে ভালোবাসার সম্পর্ক গড়ে উঠে। তাদের মধ্যে সহযোগী মনোভাব, সাহায্য করার ইচ্ছা, সহানুভূতিশীলতা, নিঃস্বার্থপরায়ণতা ও সমঝোতা করার মনোভাব থাকবে। এসব গুণাবলি অনুসরণ করলে সমাজের বিভিন্ন ব্যক্তির মধ্যে ভালো সম্পর্ক গড়ে উঠবে। অন্যদিকে স্বার্থপরের মতো নিজের ভালোমন্দ নিয়ে ব্যস্ত থাকলে অন্যের সাথে সম্পর্ক গড়ে উঠে না।

এই ইউনিটের বিষয়বস্তুকে **১**টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে–

- পাঠ-**৯.১** : শিক্ষক, সমবয়সী বন্ধু এবং প্রতিবেশীর সঙ্গে সম্পর্ক

পাঠ ৯.১

শিক্ষক, সমবয়সী বন্ধু এবং প্রতিবেশীর সংগে সম্পর্ক

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- শিক্ষকের সঙ্গে সম্পর্কের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- শিক্ষকের কী কী গুণ দেখে কিশোর কিশোরী আকৃষ্ট হয় তা বর্ণনা করতে পারবেন।
- সমবয়সী বন্ধুর সঙ্গে সম্পর্কের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- সামাজিকীকরণে সমবয়সী দলের ভূমিকা বর্ণনা করতে পারবেন।
- প্রতিবেশিদের সাথে সম্পর্ক রাখার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

শিক্ষকের সংগে সম্পর্ক

কিশোর কিশোরী স্কুলের উঁচু শ্রেণিতে উঠার সাথে সাথে নিজেদের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা করে। জীবিকা অর্জনেরর উপায় হিসেবে পেশা গ্রহণের আকাঙ্ক্ষা এদের উদ্বিগ্ন করে তোলে। পেশা নির্বাচন, বিশেষ কোন পেশা ও পেশাগত উচ্চাকাঙ্ক্ষা ইত্যাদির মধ্যে যে পার্থক্য আছে তা বুঝতে চেষ্টা করে। পেশার প্রতি বাস্তবভিত্তিক মনোভাব গড়ে তুলতে যিনি সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করেন তিনি হলেন শিক্ষক।

শিক্ষক ছাত্রছাত্রীকে বিভিন্ন কর্মসুচি ও কর্মকান্ডের মাধ্যমে শিক্ষা দিয়ে থাকেন। স্কুলের শিক্ষা ব্যক্তির সামাজিক জীবনে বৈচিত্র্য আনে। এখানে সে আনুষ্ঠানিক শিক্ষা অর্জন করে। নিয়মশৃঙ্খলা, দায়িত্ব কর্তব্য ছাড়াও সে জ্ঞান বিজ্ঞানের বিষয়বস্তু সম্পর্কে ধারণা লাভ করে। এখানে পারস্পরিক সম্পর্কের গন্ডি বেড়ে যায়। ব্যক্তির সমাজ জীবন রূপায়ণে তাই স্কুলের ভূমিকা অনস্বীকার্য।

শিক্ষক হলেন শ্রদ্ধার পাত্র। তিনি কোন অন্যায় করতে পারেন না, তিনি মিথ্যা কথা বলেন না, পক্ষপাতিত্ব করেন না, সকল ছাত্রকে সমান চোখে দেখেন; এই মনোভাব সকল ছাত্র-ছাত্রীদের মধ্যেই থাকে।

শিক্ষকের আচরণ ছাত্র-ছাত্রীর সুস্থ ব্যক্তিত্বের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। ছাত্র-শিক্ষক সম্পর্ক হবে সহজ ও সুন্দর।শ্রেণিকক্ষে পড়া বুঝিয়ে দেয়া, বুঝতে না পারলে বার বার অনুশীলন করানো, ব্যবহারিক কাজে সাহায্য করা, পাঠ্যবহির্ভূত কর্মকান্ডে ছাত্রকে সহযোগিতা করা, নৈতিক শিক্ষা দেয়া ইত্যাদি ক্রিয়া কর্মের মাধ্যমে শিক্ষকের সাথে সম্পর্ক গড়ে উঠে। শিক্ষকের ব্যাপারে শৈশবকালের ভয় এখন কাজ করে না। এ বয়সে বুদ্ধিমত্তা ও চিন্তা করার ক্ষমতা অর্জন করে বিধায় শিক্ষকের সাথে সম্পর্ক মধুর হয়।

কিশোর কিশোরী দিনের বেশিরভাগ সময় স্কুলে কাটায়। এখানে সহপাঠী ও শিক্ষকের সহচর্যে কাটায়। সেজন্য বাড়ির চেয়ে স্কুলের প্রভাব তাদের উপর অধিক থাকে। পাঁচ বছর বয়স থেকেই শিশু স্কুলে যায়, তখন থেকেই তাদের ধারণা হয় শিক্ষক বাবা–মায়ের চেয়ে অনেক বেশি জানেন।

কিশোর কিশোরী শিক্ষকের মধ্যে যেসব গুণাবলি দেখতে চায় ঃ

- দৃষ্টি আকর্ষণকারী চেহারা, সুন্দর দেহভঙ্গিমা, সুন্দর বাচনভঙ্গি, আকর্ষণীয় ও চিত্তাকর্ষক ব্যক্তিত্ব।

- উঁচুমানের কর্মক্ষমতা ও দক্ষতা, সহযোগিতা, সহমর্মিতা, সহনশীলতা ও বিদ্বেষহীন মনোভাব।

- সকলের প্রতি সমান মনোযোগ ও পক্ষপাতহীন আচরণ।
- আনন্দদায়ক সান্নিধ্য, প্রফুল- চিত্তের অধিকারী।
- দায়িত্ববোধ, উপস্থিত বুদ্ধিসম্পন্ন, বিচক্ষণতা, সদাচার ইত্যাদি।
- উঁচু আর্থসামাজিক অবস্থা, দলের কাজে অংশগ্রহণ করতে আগ্রহী এবং আত্মকেন্দ্রিক নয় এমন সম্মানিত ব্যক্তি।

স্কুল ন্যায়-অন্যায়, শিষ্টাচার, ভদ্রতা, নম্রতা, কিভাবে বড়দের শ্রদ্ধা করতে হয়, ছোটদের ভালোবাসতে হয়, পারিবারিক সুসম্পর্ক বজায় রাখতে হয়, ইত্যাদি শিক্ষা দিয়ে থাকে। এতে ছাত্র-ছাত্রী বিদ্যালয়ের পাশাপাশি নৈতিক শিক্ষা ও গুণাবলি অর্জন করে সামাজিক হয়। কিশোর কিশোরী জানে যে বাবা-মা এবং শিক্ষকের ন্যায়-অন্যায়বোধ অনেক বেশি কঠোর।
কিশোর কিশোরীর চাল-চলন, আচার-ব্যবহার, নমনীয়তা, শ্রদ্ধা করার প্রবণতা ইত্যাদি ভালো আচরণগুলো প্রত্যক্ষ করলে শিক্ষক তাদেরকে পছন্দ করেন, ভালোবাসেন, তাদেরকে শেখার সুযোগ দেন।পরীক্ষায় ভালো ফলাফল করলে এরা কাজের স্বীকৃতি পেয়ে তাদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠে। ফলাফল ভালো করা পুরস্কারেরই শামিল। এতে শিক্ষকের সাথে সম্পর্ক ভালো হয়।

শিক্ষকের সাথে সম্পর্ক খারাপ হওয়ার কারণ
স্কুলের শিক্ষা পদ্ধতি, নিয়ম-কানুন, পাঠ্যক্রম, বাড়ির কাজ, স্কুলের খাবারের ব্যবস্থা ইত্যাদির বিরুদ্ধে কিশোর কিশোরী সকলেরই অভিযোগ থাকে। শিক্ষক এবং শিক্ষদান পদ্ধতি সম্পর্কে এরা সমালোচনা করে। শিক্ষকের সমালোচনা করা এ বয়সের ছেলেমেয়েরা অবশ্য করনীয় মনে করে। যারা সমালোচনামুখর তারা দলে জনপ্রিয়তা হারানোর আশঙ্কায় এবং শিক্ষকের কাছ থেকে নম্বর কম পাওয়ার আশঙ্কায় নিজেদের স্বরূপ গোপন রাখে।পরীক্ষায় ভালো ফলাফল এর পিছনে শিক্ষকের অবদান থাকে। সেজন্য তাদের প্রতি মনোভাব যেমনই হোক কিশোর কিশোরী ভালোভাবে পড়াশুনা করতে চায়। চাকরি পাবার উদ্দেশ্যে ভালোভাবে পড়াশুনায় গভীরভাবে মনোনিবেশ করে।

এদের মনে প্রতারণা সম্পর্কে দ্বিধাপূর্ণ মনোভাব দেখা যায়। যেমন পরীক্ষায় ভালো করার জন্য যদি কোন চাপ থাকে তাহলে পরীক্ষার হলে নকলের আশ্রয় নিলে কোন দোষের নয় বলে মনে করে।
শিক্ষকের মধ্যে আদর্শ গুণাবলির অভাব হলে, অন্যায় ভাবে শাস্তি দিলে, প্রতাপ খাটালে, শ্রেণিকক্ষের কর্মকান্ডে পক্ষপাতিত্ব করলে, স্বাধীনচেতা, আত্মসম্মানবোধ, আত্মমর্যাদাজ্ঞান সংক্রান্ত কিশোর কিশোরীর মনে আত্মগ্লানির উদ্ভব হয় এবং অনেক সময় প্রতিবাদ মুখর হয়ে ওঠে কারণ এরা অন্যায় সহ্য করতে পারে না।

এ বয়সে নৈতিক আচরণের পরিবর্তন দেখা যায় যেমন-
- কোনটি ন্যায় এবং কোনটি অন্যায় তা যুক্তির সাহায্যে বিচার করার ক্ষমতা জন্মে।
- সামাজিক ও ব্যক্তিগত নৈতিক নীতিমালা সূক্ষ্মভাবে বিশ্লেষণ করতে পারে।
- আত্মকেন্দ্রিক রূপটি ধীরে ধীরে অদৃশ্য হয়ে যায়।

এরা সামাজিক নৈতিক আদর্শ মেনে নেয়। ব্যক্তিগত ইচ্ছা–অনিচ্ছার পরিবর্তে অন্যের প্রতি সম্মান প্রদর্শন নৈতিকতার ক্ষেত্রে বিশেষ প্রাধান্য লাভ করে।
মতের অমিল হলে এরা বিদ্রোহ ঘোষণা করে। অন্যায়ের প্রতিবাদ করতে এরা পিছপা হয় না।

আবার শিক্ষকের নিষ্ঠার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়ে তারা তাদের মনোভাব প্রকাশ করে। ছাত্রের সংগতিপূর্ণ আচরণে শিক্ষক যেমন খুশি হয় তেমনি শিক্ষক তার সহযোগিতামূলক মনোভাব প্রকাশ করে ছাত্রকে বশীভূত করতে পারে। কিশোর কিশোরীর জীবনে উন্নতি করতে হলে ছাত্র-শিক্ষক সম্পর্ক মধুর হতে হবে।

সমবয়সী বন্ধুর সংগে সম্পর্কে

কিশোর কিশোরীরা দিনের অধিকাংশ সময় গৃহের বাইরে সমবয়সী বন্ধুদের সাথে অতিবাহিত করে। সেজন্য এদের মনোভাব, কথাবার্তা, আগ্রহ, চেহারা এবং আচরণের উপর পরিবারের চেয়ে সঙ্গীদের ব্যাপক প্রভাব থাকে। এরা ভাবে যে দলীয় ছেলেমেয়েরা যে পোশাক পরে সে রকম পোশাক পরলে দলীয় স্বীকৃতির সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। মদপান, মাদকদ্রব্য সেবন ও ধূমপানের প্রতি তারা যে মনোভাব পোষণ করুক না কেন দলের সদস্যরা যদি পরীক্ষামূলকভাবে এসব সেবন করতে শুরু করে তবে অন্যান্য সদস্যদের মধ্যেও এ সব অভ্যাস গড়ে উঠতে পারে।

কিশোর কিশোরী জীবনে সমবয়সী দলের ভূমিকা

সমবয়সী বন্ধুর দল কিশোর কিশোরীর জীবনে একটি বাস্তব জগত। দলে মিশে তারা নিজেদের এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের বুঝতে পারে। সঙ্গীদের সহচার্যে সে নিজের আত্মধারণা গড়ে তোলে আবার তার মূল্যায়ন করে এবং একে অন্যের মূল্যায়ন করে।

সঙ্গীদের দলে একজন কিশোর বা কিশোরী বয়সোপযোগী মূল্যবোধ সমৃদ্ধ পরিবেশে নিজেকে সামাজিক করতে শেখে। এতে স্বাধীন হওয়ার স্পৃহা জাগে। নেতৃত্ব গ্রহণের ক্ষমতা থাকলে তার সদ্ব্যবহার করার সুযোগ পায়। সমবয়সীদের দলে থেকে অবসর বিনোদনের উপায় খুঁজে পায়। এসব কারণে কিশোর কিশোরী এমন একটি দলের সদস্য হতে চায় যেখানে এমন বন্ধু থাকবে যারা তাকে গ্রহণ করবে এবং যাদের উপর সে সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করতে পারে।

কৈশোরের শেষ প্রান্তে এসে ছেলেমেয়েদের জীবনে সমবয়সী দলের গুরুত্ব কমে আসে কারণ-

- কিশোর কিশোরী নিজের ক্ষমতায় পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিত্বে পরিণত হতে চায়।
- একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির যোগ্য স্বীকৃতি চায়।

আস্তে আস্তে কিশোর কিশোরী সামাজিক কর্মকান্ডে জড়িয়ে পড়ে। কৈশোরে নতুন ধরনের সামাজিক দল গঠন করে। দলের সদস্য সংখ্যা কমে যায়। দল গঠনের উদ্দেশ্য ও কর্মপন্থা বোঝা যায়। যেমন, ঘনিষ্ঠ বন্ধুর দল, উপদল, জনতা সদৃশ দল, সংগঠিত দল ও বখাটে দল।

বন্ধু নির্বাচনে নতুন মূল্যবোধের উদ্ভব

শৈশবে একই স্কুলে পড়াশুনা অথবা একই স্থানে বসবাস করার মধ্যে দিয়ে ঘন ঘন সান্নিধ্য পাওয়ায় সবাই মিলে এক ধরনের কাজ করে আনন্দ পায়। ফলে তাদের মধ্যে বন্ধুত্ব গড়ে ওঠে। কৈশোর কালে পরস্পরের আগ্রহ ও মূল্যবোধের মধ্যে সাদৃশ্য থাকে, একে অন্যকে বুঝতে পারে এবং একে অন্যের সান্নিধ্যে নিরাপদ বোধ করে। একে অন্যের সমস্যার গোপনীয়তা রক্ষা করে। যেসব বিষয় মা-বাবার কাছে প্রকাশ করা হয় না সে সব বিষয় নিয়ে পরস্পরের সাথে আলোচনা করে।

প্রায় সব ছেলেমেয়ে এমন একজনকে বন্ধু হিসেবে পেতে চায় যাকে বিশ্বাস করা যায়, যার সাথে সহজভাবে কথা বলা যায় এবং যার উপর নির্ভর করা যায়। আবার এও দেখা যায় যে শুধুমাত্র ছেলে কিংবা মেয়েদের মধ্যে বন্ধুত্ব গড়ে উঠে না, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকৃষ্ট হয় এবং অন্তরঙ্গ হতে চায়। তারা বন্ধু নির্বাচনের সময় কারো হস্তক্ষেপ পছন্দ করে না।

সামাজিক আগ্রহসমূহ

এ বয়সে সামাজিক আগ্রহের ব্যাপারে দেখা গেছে যে, সচ্ছল পরিবারের কিশোর কিশোরীরা পার্টি, নাচ, গান, নিয়ে মেতে থাকে। তা ছাড়া অন্যান্য যে ধরনের সামাজিক আগ্রহ দেখা যায় সেগুলো হলো মদপান, মাদক দ্রব্য সেবন, গল্পগুজব করা, অন্য ব্যক্তিকে সাহায্য করা; সামাজিক ঘটনা প্রবাহ সম্পর্কে আগ্রহ, সমালোচনা এবং সংশোধন প্রবণতা।

- প্রায় সব কিশোর কিশোরী সঙ্গীদের সাথে গল্পগুজব করে নিজেদের সমস্যা আলোচনার মাধ্যমে নিরাপত্তা বোধ করে।এতে আবেগের আধিক্য কমে যায় এবং সমস্যা নিরসনে সাহায্য করে।

- যারা অত্যাচারিত, লাঞ্ছিত ও শোষিত তাদেরকে আগ্রহের সাথে সাহায্য করতে চায়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এ ধরনের আগ্রহ কমে যায় কারণ তার বুঝতে শেখে যে এসব সামাজিক অবিচার প্রতিরোধ করা তাদের পক্ষে অসম্ভব। তারা এও অনুভব করে যে এসব সৎ প্রচেষ্টার কোন স্বীকৃতি নেই।

- স্কুলের পড়াশুনা, রেডিও, টিভি ও সংবাদপত্রের মাধ্যমে এরা বিভিন্ন দেশের সরকার, রাজনীতি এবং সমকালীন ঘটনা সম্বন্ধে জানতে আগ্রহী হয়। বই পড়া, বন্ধু, শিক্ষক এবং মা-বাবার সাথে ছেলেমেয়ের বিভিন্ন আগ্রহ সম্পর্কে আলোচনায় এ রকম আগ্রহ বোঝা যায়।

- প্রায় সব কিশোর কিশোরী বিশেষ করে মেয়েরা মা-বাবা, বন্ধু, শিক্ষা ব্যবস্থা ও প্রতিবেশীদের জীবনযাত্রা প্রাণালির সমালোচনা মুখর থাকে এবং সংস্কার সাধনে মনোযোগী হয়। এদের সমালোচনা প্রায় ধ্বংসাত্মক হয়ে থাকে এবং সংস্কার পদ্ধতি বাস্তববর্জিত হয়।

- পেশা নির্বাচনের ক্ষেত্রে সঙ্গীসাথীর মনোভাব, সহপাঠিদের স্বীকৃতি অথবা প্রত্যাখ্যানজনিত অবমাননা প্রভাব ফেলে।

- দলে মিশে এরা সমাজস্বীকৃত লিঙ্গ নির্ধারিত ভূমিকা পালন করতে শেখে।

দলীয় স্বীকৃতি অর্জন করতে না পারলে কিশোর কিশোরীদের মধ্যে দায়িত্বহীনতা, পড়াশুনার প্রতি অনীহা, অতিরিক্ত আক্রমণাত্মক এবং অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাস, নিরাপত্তাহীনতাবোধ, নিজেকে নিঃশেষ করার ইচ্ছা, অতিরিক্ত কল্পনা বিলাস, প্রত্যাখান প্রবৃত্তি, বিভিন্ন আত্মরক্ষামূলক প্রক্রিয়া অবলম্বন করে।

কিশোর কিশোরীদের অবসরমূলক কাজগুলো হলো

পড়াশুনার ফাঁকে অবসর সময়ে এরা যেসব খেলায় বুদ্ধি প্রয়োগ করতে হয় তেমন খেলা খেলে। আরাম আয়েশের সাথে বন্ধুর সাথে গল্পগুজব করতে পছন্দ করে। বিভিন্ন জায়গায় ভ্রমণ করতে পছন্দ করে। যারা বন্ধুহীন জীবনে অভ্যস্ত তারা পশুপাখি লালন পালন করে, নিজেদের পোশাক তৈরি করে, বাগান করে ইত্যাদি। গল্পের বই পড়তে পছন্দ করে সিনেমা দেখে, রেডিও শোনে, টেলিভিশন দেখে এবং দিবা স্বপ্নে বিভোর থাকে।

বন্ধু নির্বাচনে বাবা মাকে সচেতন হতে হবে কারণ বন্ধু অথবা সঙ্গীরা অসামাজিক কাজে লিপ্ত থাকলে এরাও অপরোধমূলক কাজ করতে পারে।

প্রতিবেশীর সংগে সম্পর্ক

সমাজ গঠিত হয় সে সব ব্যক্তিদের নিয়ে যাদের মধ্যে ভাবের আদান প্রদান রয়েছে, রয়েছে পারস্পরিক মেলামেশার সম্পর্ক। এদের মধ্যে প্রতিবেশীরা আমাদের সমাজেরই সদস্য। শহরে বিভিন্ন শ্রেণির ও বিভিন্ন পেশার লোকের বাস। তাদের আচার আচরণ ও চালচলনে তফাৎ পরিলক্ষিত হয়। তাই দেখা যায় বিভিন্ন আচার অনুষ্ঠানে প্রতিবেশীদের মধ্যে যারা সমমর্যাদার তাদের সাথে ভাবের আদান প্রদান বেশি হয়।

বিভিন্ন প্রকার উৎসব ও আচার অনুষ্ঠানে যোগদানের মাধ্যমে বিভিন্ন পেশাজীবী শ্রেণির মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক গড়ে উঠে। আমাদের শহর সমাজে পারিবারিক আচার অনুষ্ঠান যেমন, জন্মদিন, খাতনা, ধর্মীয় উৎসব, বিবাহ, বিবাহ বার্ষিকী, মৃত্যু ইত্যাদি অনুষ্ঠানে রক্ত সম্পর্কের এবং বৈবাহিক জ্ঞাতি এছাড়াও সহকর্মী, বন্ধুবান্ধব ও পাড়া প্রতিবেশীরা অংশগ্রহণ করে। অনুষ্ঠান ও উৎসবের আয়োজন নির্ভর করে আর্থিক সংগতি, শখ, আত্মীয় স্বজন, বন্ধুবান্ধব ও সহকর্মীদের যোগাযোগের মাত্রার উপর, নির্ভর করে কারও সামাজিক ও রাজনৈতিক মর্যাদা তথা জনপ্রিয়তার উপর।

রাস্তার উল্টোদিকের বাড়ির লোকজন যেমন আমাদের প্রতিবেশী তেমনি আমার দরজা বরাবর ফ্লাটের লোকজনও আমাদের প্রতিবেশী। বাবা-মা, ভাই-বোন, সমবয়সী সঙ্গী, শিক্ষক, আত্মীয় স্বজনের সাথে সম্পর্ক যত বেশি গুরুত্বপূর্ণ হোক প্রতিবেশীর সাথে সম্পর্ক স্থাপন ও কম গুরুত্বপূর্ণ নয়। প্রতিবেশীদের মধ্যে যাদের বাড়িতে কিশোর কিশোরী আছে স্বাভাবিক ভাবে এই বাড়ির কিশোর কিশোরীর সাথে বন্ধুত্ব হবে এবং যাতায়াত বেশি থাকবে।

যেকোন বিপদ আপদই আত্মীয় স্বজনের আগে প্রতিবেশীরা এগিয়ে আসে।প্রয়োজনের তাগিদেই সুসম্পর্ক রাখা অত্যন্ত জরুরি। এ সম্পর্কের মাধ্যমে যেমন উপকৃত হওয়া যায় তেমনি প্রতিবেশীরাও কিশোর কিশোরীর কাছ থেকে উপকার পেয়ে লাভবান হয়।

কিশোর যখন নিজের ছোট ভাইটিকে স্কুলে নিয়ে যায় তখন পাশের বাড়ির ছোটটিকেও সাথে নিতে পারে। ছুটির পর পাশের বাড়ির অভিভাবক হয়তো দুজনেই একসাথে নিয়ে আসলেন ফলে স্কুল থেকে আনার ঝামেলা আর রইলো না। এতে যেমন দুশ্চিন্তামুক্ত হওয়া যায় তেমনি সম্পর্কও গভীর হয়। আবার দুই বাড়ির কিশোরী যদি একই রিক্সায় স্কুলে যায় এতে বাবা-মায়ের দুচিন্তা লাঘব হয় আবার টাকাও বাঁচে। প্রতিটি পাড়াতেই কিশোরদের চালিত ক্লাব থাকে। ক্লাবের সদস্যরা পাড়ার উন্নতিকল্পে বিভিন্ন রকম কর্মকান্ডের মাধ্যমে প্রতিবেশীদের উন্নতিকল্পে কাজ করে থাকে।

প্রতিবেশীদের কাজে সহযোগিতা, তাদের প্রতি সহানুভূতি ও প্রয়োজনে সাহায্যের হাত বাড়ালে সম্পর্ক অটুট থাকে। বয়স্ক সদস্যদের শ্রদ্ধার চোখে দেখতে হবে, তাদের সাথে বিনয়ের সাথে কথা বলতে হবে। প্রতিবেশীদের দুঃখ কষ্ট নিজের অনুভূতি দিয়ে উপলব্ধি করতে হবে। তাদের ব্যথায় ব্যথিত হওয়া, তাদের সুখে সুখী হওয়া এবং মানসিকভাবে একাত্মতা প্রকাশ করা উচিত। স্বার্থপর মনোভাব পরিহার করে কখনও কোন জটিল সমস্যা দেখা দিলে সমঝোতা করতে পারলে সম্পর্ক স্বাভাবিক ও অটুট হয়।

প্রতিবেশীদের সাথে কখনও ঝগড়াঝাঁটি বা মনোমালিন্য থাকা উচিত নয়। এতে বিদ্বেষপূর্ণ ও প্রতিযোগী মনোভাব গড়ে উঠে ফলে শত্রুতা বৃদ্ধি পায়। কাপড় শুকানো, ময়লা ফেলা, কাজের লোক, শিশুদের খেলাধুলায় কথা কাটাকাটি থেকে উদ্ভুত ঝগড়া, পদমর্যাদার বড়াই, জীবনযাত্রার মান নিয়ে সমালোচনা, সর্বোপরি দুবাড়ির কিশোর কিশোরীর প্রেমঘটিত ব্যাপার নিয়ে যদি মনোমালিন্য বেড়ে যায় তাহলে পরিণতি ক্ষতিকারক হয়। এতে পরিবেশ বিঘ্নিত হয়। এ ধরনের অবাঞ্ছিত আচরণ পরিহার করে সুসম্পর্ক বজায় রেখে চলা বুদ্ধিমানের কাজ এতে শান্তিপূর্ণ পরিবেশে জীবন যাপন করা যায়। যদি কোন কারণে মনোমালিন্য দেখা দেয় একমাত্র কিশোর কিশোরীই পারে এর সমাধান দিতে। কিশোর কিশোরীরা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির

মতো পরিবেশ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। সমাজে বাস করতে গেলে প্রত্যেকের সাথে সামাজিক সুসম্পর্ক সমভাবে গুরুত্বপূর্ণ। শৈশবকাল থেকেই প্রতিবেশীদের সাথে সুসম্পর্ক স্থাপনের কৌশলগুলো আয়ত্ব করতে হবে।

সারাংশ

সমাজের বিভিন্ন ব্যক্তির সাথে ভাব বিনিময় ও যোগাযোগ রক্ষা করে মিলে মিশে জীবনযাপন করার প্রক্রিয়াকে সামাজিক সম্পর্ক বলে। মানুষের জীবনে এই সম্পর্কের গুরুত্ব অপরিসীম। কৈশোরে শিক্ষকের সঙ্গে, সমবয়সী বন্ধুর সঙ্গে এবং প্রতিবেশীর সঙ্গে সামাজিক সম্পর্ক স্থাপন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন ঃ ৯.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক ($\surd$) চিহ্ন দিন।

১. উপযুক্ত নাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার প্রয়োজনীয় নৈপুণ্য ও জ্ঞান কিশোর কিশোরীরা কোথা থেকে অর্জন করে?
   (ক) স্কুল ও কলেজ থেকে অর্জন করে (খ) সমবয়সীদের কাছ থেকে অর্জন করে
   (গ) প্রতিবেশীদের কাছ থেকে অর্জন করে

২. শিক্ষক ছাত্র ছাত্রীকে কী উপায়ে শিক্ষা দিয়ে থাকেন?
   (ক) শ্রেণিকক্ষে পড়াশুনা বুঝিয়ে দিয়ে (খ) বিভিন্ন কর্মসূচি ও কর্মকান্ডের মাধ্যমে
   (গ) নিয়ম শৃঙ্খলার মাধ্যমে

৩. কৈশোরের সামাজিক আগ্রহগুলো কী?
   (ক) পড়াশুনা করা (খ) গল্প গুজব করা ও গান শোনা
   (গ) খেলাধুলা করা

৪. প্রতিবেশীর সাথে সম্পর্ক অটুট থাকে কিভাবে?
   (ক) বিভিন্ন অনুষ্ঠানে দাওয়াত দিলে (খ) খোঁজ খবর রাখলে
(গ) প্রয়োজনে সাহায্যের হাত বাড়ালে

সঠিক উত্তর মিলিয়ে নিন

১. শিক্ষকের আচরণ ছাত্র ছাত্রীর	ক. অন্যান্য ব্যক্তিদের বুঝতে পারে
২. সববয়সীদের দলে মিশে এরা নিজেদের ও	খ. ধীরে ধীরে অদৃশ্য হয়ে যায়
৩. কিশোর কিশোরীর আত্মকেন্দ্রিক রূপটি	গ. প্রতিবেশীরা এগিয়ে আসে
৪. যেকোন বিপদ আপদে আত্মীয় স্বজনের আগে	ঘ. সুস্থ ব্যক্তিত্ব গঠনের জন্য অপরিহার্য

রচনামূলক প্রশ্ন

১. শিক্ষকের সাথে সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা কী? শিক্ষকের কী কী গুণ দেখলে কিশোর কিশোরী আকৃষ্ট হয়?

২. সমবয়সী বন্ধুর সাথে সম্পর্কের গুরুত্ব উল্লেখ করুন। সামাজিকীকরণে সমবয়সী দলের ভূমিকা আলোচনা করুন।
৩. প্রতিবেশী কারা? প্রতিবেশীদের সাথে সম্পর্কের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।

সংক্ষেপে উত্তর দিন

(ক) সামাজিক সম্পর্ক স্থাপনের প্রয়োজনীয়তা কী?
(খ) শিক্ষকের সাথে সম্পর্ক খারাপ হওয়ার কারণ কী?
(গ) কিশোর কিশোরীর সামাজিক আগ্রহসমূহ লিখুন।
(ঘ) কিশোর কিশোরীর অবসরমূলক কাজগুলো উল্লেখ করুন।

উত্তরমালা ঃ ১। ক ২। খ ৩। খ ৪। গ
মিল করুন ১। ঘ ২। ক ৩। খ ৪। গ

ইউনিট ১০

খাদ্য ও পুষ্টি

ভূমিকা

খাদ্য ছাড়া আমরা বাঁচতে পারিনা। খাদ্য দেহ গঠন করে ও দেহে শক্তি এবং তাপ উৎপাদন করে। ফলে দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কর্মক্ষম এবং সবল হয়। অপরদিকে খাদ্যের অভাব হলে দেহ গঠন ব্যাহত হয়, শরীর দুর্বল ও নিস্তেজ হয়ে পড়ে, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলো অক্ষম হয়ে পড়ে, দেহ সুষ্ঠুরূপে পরিচালিত হয় না। খাদ্যের অভাবে ধীরে ধীরে মানুষ ও জীব মারাও যায়। তাই দেহকে সবল, সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখতে হলে বিভিন্ন খাদ্য উপাদান প্রয়োজন। এসব খাদ্য উপাদান বিভিন্ন ভাবে প্রয়োজন অনুসারে শরীরে কাজ করে থাকে। পুষ্টি প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তু পরিপাক হয়ে শরীরে বিশোষিত হয়। পরিপাকের মাধ্যমে আহার্য বস্তু ভেঙে সরল উপাদানে পরিণত হয়। তারপর দেহের বিভিন্ন কাজ করে। এভাবে খাদ্য থেকে উপাদানগুলো আমাদের দেহে বহু কাজে লাগে ও শরীরের সুস্থতা বিধান করে দেহকে কর্মক্ষম রাখে।

এ ইউনিটের বিষয়বস্তুকে ৯টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে-

- পাঠ-১০.১ : খাদ্য, খাদ্যের উপাদান ও পুষ্টির সংজ্ঞা
- পাঠ-১০.২ : খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ও কাজ
- পাঠ-১০.৩ : খাদ্য উপাদানের শ্রেণিবিভাগ ও কার্যাবলি
- পাঠ-১০.৪ : প্রোটিন বা আমিষ
- পাঠ-১০.৫ : কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা
- পাঠ-১০.৬ : ফ্যাট বা চর্বি ও তেল