শিক্ষাক্রম ২০২২

বিষয়ভিত্তিক মূল্যায়ন নির্দেশিকা

বিষয় : স্বাস্থ্য সুরক্ষা | সপ্তম শ্রেণি

অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখন

যোগ্যতাভিত্তিক

সহযোগিতামূলক

শিখনকালীন মূল্যায়ন

একীভূত

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

সপ্তম শ্রেণির মূল্যায়ন বিষয়ে শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

বিষয় : স্বাস্থ্য সুরক্ষা

শিক্ষাবর্ষ : ২০২৩

সূচিপত্র

ভূমিকা ১

ক) শিখনকালীন মূল্যায়ন ২

খ) ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়ন ২

গ) শিক্ষার্থীর ষান্মাসিক মূল্যায়নের ট্রান্সক্রিপ্ট প্রস্তুতকরণ ৩

ঘ) মূল্যায়নে ইনক্লুশন নির্দেশনা ৩

পরিশিষ্ট ১ ৪

শিখনযোগ্যতাসমূহ মূল্যায়নের জন্য নির্ধারিত পারদর্শিতার সূচক বা Performance Indicator (PI) ৪

পরিশিষ্ট ২ ৬

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের টপশিট ৬

পরিশিষ্ট ৩ ১৮

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীর উপাত্ত সংগ্রহের ছক ১৮

পরিশিষ্ট ৪ ২১

ষান্মাসিক মূল্যায়ন শেষে শিক্ষার্থীর ট্রান্সক্রিপ্টের ফরম্যাট ২১

ভূমিকা

সুপ্রিয় শিক্ষকমণ্ডলী,

২০২৩ সাল থেকে শুরু হওয়া নতুন শিক্ষাক্রমের মূল্যায়ন প্রক্রিয়ার আপনাকে সহায়তা দেয়ার জন্য এই নির্দেশিকা প্রণীত হয়েছে। আপনারা ইতোমধ্যেই জানেন যে নতুন শিক্ষাক্রমে গতানুগতিক পরীক্ষা থাকছে না, বরং সম্পূর্ণ নতুন ধরনের মূল্যায়নের কথা বলা হয়েছে। ইতোমধ্যে অনলাইন ও অফলাইন প্রশিক্ষণে নতুন শিক্ষাক্রমের মূল্যায়ন নিয়ে আপনারা বিস্তারিত ধারণা পেয়েছেন। এছাড়া শিক্ষক সহায়িকাতেও মূল্যায়নের প্রাথমিক নির্দেশনা দেয়া আছে। তারপরেও, সম্পূর্ণ নতুন ধরনের মূল্যায়ন বিধায় এই মূল্যায়নের প্রক্রিয়া নিয়ে আপনাদের মনে অনেক ধরনের প্রশ্ন থাকতে পারে। এই নির্দেশিকা সেসকল প্রশ্নের উত্তর খুঁজে পেতে ও মূল্যায়ন প্রক্রিয়ায় আপনার ভূমিকা ও কাজের পরিধি সুস্পষ্ট করতে সাহায্য করবে।

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 সে কতটা পারদর্শিতা অর্জন করতে পারছে তার ভিত্তিতেই তাকে মূল্যায়ন করা হবে।

২। শিখন-শেখানো প্রক্রিয়াটি অভিজ্ঞতাভিত্তিক। অর্থাৎ শিক্ষার্থী বাস্তব অভিজ্ঞতাভিত্তিক শিখনের মধ্য দিয়ে যোগ্যতা অর্জনের পথে এগিয়ে যাবে। আর এই অভিজ্ঞতা চলাকালে তার পারদর্শিতার ভিত্তিতে শিক্ষক মূল্যায়নের উপাত্ত সংগ্রহ করবেন।

৩। নম্বরভিত্তিক ফলাফলের পরিবর্তে এই মূল্যায়নের ফলাফল হিসেবে শিক্ষার্থীর অর্জিত যোগ্যতার (জ্ঞান, দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধ) বর্ণনামূলক চিত্র পাওয়া যাবে।

৪। মূল্যায়ন প্রক্রিয়া শিখনকালীন ও সামষ্টিক এই দুটি পর্যায়ে সম্পন্ন হবে।

২০২৩ সালে সপ্তম শ্রেণির শিখনকালীন ও ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়ন পরিচালনায় শিক্ষকের করণীয়

শিক্ষার্থীরা কোনো শিখন যোগ্যতা অর্জনের পথে কতটা অগ্রসর হচ্ছে তা পর্যবেক্ষণের সুবিধার্থে প্রতিটি একক যোগ্যতার জন্য এক বা একাধিক পারদর্শিতার সূচক (Performance Indicator, PI) নির্ধারণ করা হয়েছে। প্রতিটি পারদর্শিতার সূচকের আবার তিনটি মাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে। শিক্ষক মূল্যায়ন করতে গিয়ে শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ভিত্তিতে এই সূচকে তার অর্জিত মাত্রা নির্ধারণ করবেন (সপ্তম শ্রেণির স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের যোগ্যতাসমূহের পারদর্শিতার সূচকসমূহ এবং তাদের তিনটি মাত্রা পরিশিষ্ট-১ এ দেয়া আছে। প্রতিটি পারদর্শিতার সূচকের তিনটি মাত্রাকে মূল্যায়নের তথ্য সংগ্রহের সুবিধার্থে চতুর্ভূজ, বৃত্ত, বা ত্রিভূজ (□ ○ △) দিয়ে চিহ্নিত করা হয়েছে)। শিখনকালীন ও সামষ্টিক উভয় ক্ষেত্রেই পারদর্শিতার সূচকে অর্জিত মাত্রার উপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীর মূল্যায়ন করা হবে।

শিখনকালীন মূল্যায়নের অংশ হিসেবে প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতা শেষে শিক্ষক ঐ অভিজ্ঞতার সাথে সংশ্লিষ্ট পারদর্শিতার সূচকসমূহে শিক্ষার্থীর অর্জিত মাত্রা নিরূপণ করবেন ও রেকর্ড করবেন। এছাড়া শিক্ষাবর্ষ শুরুর ছয় মাস পর একটি ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়ন অনুষ্ঠিত হবে। সামষ্টিক মূল্যায়নে শিক্ষার্থীদের পূর্বনির্ধারিত কিছু কাজ (এসাইনমেন্ট, প্রকল্প ইত্যাদি) সম্পন্ন করতে হবে। এই প্রক্রিয়া চলাকালে এবং প্রক্রিয়া শেষে একইভাবে পারদর্শিতার সূচকসমূহে শিক্ষার্থীর অর্জিত মাত্রা নির্ধারণ করা হবে। প্রথম ছয় মাসের শিখনকালীন মূল্যায়ন এবং ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়নের তথ্যের উপর ভিত্তি করে শিক্ষার্থীর একাডেমিক ট্রান্সক্রিপ্ট 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 সূচক বা PI (পরিশিষ্ট-২ দেখুন) ব্যবহার করে শিখনকালীন মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করবেন। পরিশিষ্ট-২ এ প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতায় কোন কোন PI এর ইনপুট দিতে হবে, এবং কোন প্রমাণকের ভিত্তিতে দিতে হবে তা দেয়া আছে। প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে সকল শিক্ষার্থীদের তথ্য ইনপুট দেয়ার সুবিধার্থে পরিশিষ্ট-৩ এ একটি ফাঁকা ছক দেয়া আছে। এই ছকে নির্দিষ্ট শিখন অভিজ্ঞতার নাম ও প্রযোজ্য PI নম্বর লিখে ধারাবাহিকভাবে সকল শিক্ষার্থীর মূল্যায়নের তথ্য রেকর্ড করা হবে। শিক্ষক প্রত্যেক শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার ভিত্তিতে সংশ্লিষ্ট PI এর জন্য প্রদত্ত তিনটি মাত্রা থেকে প্রযোজ্য মাত্রাটি নির্ধারণ করবেন, এবং সে অনুযায়ী চতুর্ভূজ, বৃত্ত, বা ত্রিভুজ (□ ○ △) ভরাট করবেন। শিক্ষার্থীর সংখ্যা বিবেচনায় এই ছকের প্রয়োজনীয় সংখ্যক ফটোকপি করে তার সাহায্যে শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের রেকর্ড সংরক্ষণ করা হবে।
- ✓ শিখনকালীন মূল্যায়নের ক্ষেত্রে শিক্ষক যে সকল শিখন কার্যক্রম দেখে পারদর্শিতার সূচকে শিক্ষার্থীর অর্জনের মাত্রা নিরূপণ করেছেন সেগুলোর তথ্যপ্রমাণ (শিক্ষার্থীর কাজের প্রতিবেদন, অনুশীলন বইয়ের লেখা, পোস্টার, লিফলেট, ছবি ইত্যাদি) শিক্ষাবর্ষের শেষ দিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করবেন।
- ✓ এখানে উল্লেখ্য যে, শিখন অভিজ্ঞতায় শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ, সম্পৃক্ততা ও সার্বিক আচরণগত দিক মূল্যায়ন করার জন্য তাদের আচরণগত সূচক (BI) এর মাত্রা নির্ধারণ করা হবে। এই সূচক ব্যবহার করে মূল্যায়নের পদ্ধতি পরবর্তীতে শিক্ষকদের জানিয়ে দেয়া হবে।

খ) ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়ন

- ✓ ২০২৩ সালের জুন মাসের শেষ সপ্তাহে স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়ন ও ডিসেম্বর মাসের তৃতীয় সপ্তাহে বাৎসরিক সামষ্টিক মূল্যায়ন অনুষ্ঠিত হবে। পূর্ব ঘোষিত এক সপ্তাহ ধরে এই মূল্যায়ন প্রক্রিয়া আনুষ্ঠানিকভাবে পরিচালিত হবে। স্বাভাবিক ক্লাসরুটিন অনুযায়ী স্বাস্থ্য সুরক্ষা 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, ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়ন ছক, এবং শিক্ষকের জন্য প্রয়োজনীয় অন্যান্য নির্দেশাবলী সকল প্রতিষ্ঠানে জুন মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহের মধ্যে প্রেরণ করা হবে।

গ) শিক্ষার্থীর ষান্মাসিক মূল্যায়নের ট্রান্সক্রিপ্ট প্রস্তুতকরণ

কোনো একজন শিক্ষার্থীর সবগুলো পারদর্শিতার সূচকে অর্জনের মাত্রা ট্রান্সক্রিপ্টে উল্লেখ করা থাকবে (পরিশিষ্ট-৪ এ ষান্মাসিক মূল্যায়ন শেষে শিক্ষার্থীর ট্রান্সক্রিপ্টের ফরম্যাট সংযুক্ত করা আছে)। শিক্ষার্থীর মূল্যায়নের প্রতিবেদন হিসেবে ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়নের পর এই ট্রান্সক্রিপ্ট প্রস্তুত করা হবে, যা থেকে শিক্ষার্থী, অভিভাবক বা সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গ স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ে শিক্ষার্থীর সামগ্রিক অগ্রগতির একটা চিত্র বুঝতে পারবেন।

শিখনকালীন ও ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়নে প্রত্যেক শিক্ষার্থীর অর্জিত পারদর্শিতার মাত্রার ভিত্তিতে তার ষান্মাসিক মূল্যায়নের ট্রান্সক্রিপ্ট তৈরি করা হবে। ট্রান্সক্রিপ্টের ক্ষেত্রেও শিক্ষার্থীর প্রাপ্ত অর্জনের মাত্রা চতুর্ভূজ, বৃত্ত, বা ত্রিভূজ (□ ○ △) দিয়ে প্রকাশ করা হবে। এখানে উল্লেখ্য যে, শিখনকালীন ও ষান্মাসিক সামষ্টিক মূল্যায়নে একই পারদর্শিতার সূচকে একাধিকবার তার অর্জনের মাত্রা নিরূপণ করতে হতে পারে। এরকম ক্ষেত্রে, একই পারদর্শিতার সূচকে কোনো শিক্ষার্থীর দুই বা ততোধিক বার ভিন্ন ভিন্ন মাত্রার পর্যবেক্ষণ পাওয়া যেতে পারে। এক্ষেত্রে, কোনো একটিতে—

- যদি সেই পারদর্শিতার সূচকে ত্রিভূজ (△) চিহ্নিত মাত্রা অর্জিত হয়, তবে ট্রান্সক্রিপ্টে সেটিই উল্লেখ করা হবে।
- যদি কোনবারই ত্রিভূজ (△) চিহ্নিত মাত্রা অর্জিত না হয়ে থাকে তবে দেখতে হবে অন্তত একবার হলেও বৃত্ত (○) চিহ্নিত মাত্রা শিক্ষার্থী অর্জন করেছে কিনা; করে থাকলে সেটিই ট্রান্সক্রিপ্টে উল্লেখ করা হবে।
- যদি সবগুলোতেই শুধুমাত্র চতুর্ভূজ (□) চিহ্নিত মাত্রা অর্জিত হয়, শুধুমাত্র সেই ক্ষেত্রে ট্রান্সক্রিপ্টে এই মাত্রার অর্জন লিপিবদ্ধ করা হবে।

ঘ) মূল্যায়নে ইনক্লুশন নির্দেশনা

মূল্যায়ন প্রক্রিয়া চর্চা করার সময় জেন্ডার বৈষম্যমূলক ও মানব বৈচিত্রহানীকর কোন কৌশল বা নির্দেশনা ব্যবহার করা যাবেনা। যেমন—নৃতাত্ত্বিক পরিচয়, লিঙ্গবৈচিত্র্য ও জেন্ডার 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, কোন শিক্ষার্থীর যদি লিখিত বা মৌখিক ভাব প্রকাশে চ্যালেঞ্জ থাকে তাহলে সে বিকল্প উপায়ে শিখন যোগ্যতার প্রকাশ ঘটাতে পারবে। একইভাবে, কোন শিক্ষার্থী যদি প্রচলিত ভাবে ব্যবহৃত মৌখিক বা লিখিত ভাবপ্রকাশে স্বচ্ছন্দ না হয়, তবে সেও পছন্দমত উপায়ে নিজের ভাব প্রকাশ করতে পারবে।

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

পরিশিষ্ট ১

শিখনযোগ্যতাসমূহ মূল্যায়নের জন্য নির্ধারিত পারদর্শিতার সূচক বা Performance Indicator (PI)

একক যোগ্যতা	পারদর্শিতা সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার সূচক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			□	○	△
৭.১ সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল ও স্বতঃস্ফূর্ত থাকতে নিজের দৈনন্দিন যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা এবং এ সংক্রান্ত ঝুঁকিসমূহ নির্ণয় ও মোকাবেলা করতে পারা।	৭.১.১	খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ করছে।	খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে নির্দেশনা অনুসরণ করে খাদ্যগ্রহণ করছে।	অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি বিবেচনা করে স্বাস্থ্যকর খাবার সমন্বয় করে খাদ্যপরিকল্পনা ও চর্চা করছে	খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে নিজ উদ্যোগে নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ করছে।
	৭.১.২	খেলাধুলা, শরীরচর্চা সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং প্রতিকারের কৌশল অবলম্বন করছে ।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নির্দেশনা অনুসরণ করে আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং প্রতিকারের সাধারণ কৌশল চর্চা করছে।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নিজ উদ্যেগে আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নিয়মিত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধের কৌশল অবলম্বন করছে এবং প্রতিকারের পদক্ষেপ গ্রহণ করছে।
	৭.১.৩	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল চর্চা করছে।	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধে নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল পরিকল্পনা করে চর্চা করতে পারছে।	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে নিয়মিত ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল চর্চা করছে।
৭.২ বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি নির্ণয় ও অনুধাবন করে পরিবর্তনের সঠিক ব্যবস্থাপনা করতে পারা।	৭.২.১	বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকি গুলোর সঠিক ব্যবস্থাপনার উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	নির্দেশনা অনুসরণ করে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো তুলে ধরতে পারছে।	নিজ উদ্যোগে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো মোকাবেলার পরিকল্পনা করতে পারছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো কার্যকর ব্যবস্থাপনায় নিয়মিত উদ্যোগ গ্রহণ করছে।
৭.৩ প্রেক্ষাপট অনুযায়ী নিজের অনূভূতির অনুধাবন করে ও যত্নবান হয়ে ফলাফলধর্মী প্রকাশ করতে পারা এবং অন্যের অনুভূতি	৭.৩.১	প্রেক্ষাপট অনুযায়ী নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশ করছে।	নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশ করার নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	নিজ উদ্যোগে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	নিজ উদ্যোগে বিভিন্ন পরিস্থিতি ও প্রেক্ষাপটে নিয়মিত নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।

ও পরিস্থিতিকে অনুধাবন করে সহমর্মী আচরণ করতে পারা।	৭.৩.২	অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বুঝে সহমর্মী আচরণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে সহমর্মী আচরণের নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে নিজ উদ্যোগে সহমর্মী আচরণের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে নিয়মিত নিজ উদ্যোগে সহমর্মী আচরণ করছে।
৭.৪ নিজের ও অন্যের সফলতাকে সম্মান করে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করা এবং আত্ম- বিশ্লেষণ ও মূল্যায়নের মাধ্যমে মানসিকচাপ, দুঃখ, ভয়, রাগ ইত্যাদির ব্যবস্থাপনা করতে পারা।	৭.৪.১	মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।	নির্দেশনা মেনে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।	নিজে উদ্যোগে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো অনিয়মিতভাবে চর্চা করছে।	সচেতনভাবে নিয়মিত মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।
	৭.৪.২	রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	নির্দেশনা অনুসরণ করে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	নিজ উদ্যোগে অনিয়মিতভাবে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	নিজ উদ্যোগে নিয়মিতভাবে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।
৭.৫ পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণপূর্বক নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গি, এবং তার উদ্দেশ্য সম্পর্কে সচেতন হয়ে যোগাযোগ করতে পারা।	৭.৫.১	নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী ও উদ্দেশ্য বুঝে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।	নির্দেশনা অনুসরণ করে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করছে ও যোগাযোগের উদ্দেশ্য বুঝতে চেষ্টা করছে।	নিজ উদ্যোগে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করে উদ্দেশ্য বুঝতে চেষ্টা করছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গীর উদ্দেশ্য বুঝে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।
৭.৬ পারস্পরিক সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা, সবলতা ও ঝুঁকি নির্ণয় করে প্রয়োজন অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ, নিরাপদ ও চাপমুক্তভাবে বিভিন্ন সম্পর্ক বজায় রাখতে বা ছিন্ন করতে পারা	৭.৬.১	সম্পর্কের সবলতা নির্ণয় করে সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে ইতিবাচক সম্পর্কচর্চায় উদ্যোগ গ্রহণ করছে	নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যায় উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপট কিংবা কোন কোন ক্ষেত্রে দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যা করছে ও নতুন সম্পর্ক তৈরি করার উদ্যোগ নিচ্ছে।	দৈনন্দিন প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যা করছে।
	৭.৬.২	সহপাঠী ও সমবয়সীদের সম্পর্কজনিত ঝুঁকি থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে পারছে	নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো তুলে ধরতে পারছে।	নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপট কিংবা কোন কোন ক্ষেত্রে দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইতে পারছে।	দৈনন্দিন পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো মোকাবেলা করার জন্য নিজে উদ্যোগ গ্রহণ করছে এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইতে পারছে।

পরিশিষ্ট ২

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের টপশিট

সপ্তম শ্রেণির নির্দিষ্ট শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের টপশিট পরবর্তী পৃষ্ঠা থেকে ধারাবাহিকভাবে দেয়া হল। শিক্ষক কোন অভিজ্ঞতা শেষে কোন পারদর্শিতার সূচকে ইনপুট দেবেন তা প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতার সাথে দেয়া আছে। একটা বিষয়ে বিশেষভাবে মনে রাখা জরুরি যে, **শিক্ষার্থী স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ভিত্তিক জ্ঞান কতটা মুখস্থ করতে পারছে, শিক্ষক কখনই তার ভিত্তিতে শিক্ষার্থীর অর্জিত পারদর্শিতার মাত্রা নির্ধারণে করবেন না। বরং যেসব পারদর্শিতার সূচকের ক্ষেত্রে বিষয়ভিত্তিক জ্ঞান প্রাসঙ্গিক, সেখানে পাঠ্যবই বা অন্য যেকোনো নির্ভরযোগ্য রিসোর্স থেকে তথ্য নিয়ে কীভাবে সেই তথ্য ব্যবহার করছে তার ওপর শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার মাত্রা নির্ভর করবে।**

নির্দিষ্ট শিখন অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর যে পারদর্শিতা দেখে শিক্ষক তার অর্জিত মাত্রা নিরূপণ করবেন তা সংশ্লিষ্ট পারদর্শিতার মাত্রার নিচে দেয়া আছে; এবং যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করে এই ইনপুট দেবেন তাও ছকের ডান পাশে উল্লেখ করা আছে। পরিশিষ্ট-৩ এ শিক্ষার্থীর মূল্যায়নের তথ্য সংগ্রহের একটা ফাঁকা ছক দেয়া আছে। ঐ ছকের প্রয়োজনীয় সংখ্যক অনুলিপি তৈরি করে শিক্ষক প্রতিটি শিখন অভিজ্ঞতার তথ্য সংগ্রহ ও সংরক্ষণে ব্যবহার করতে পারবেন।

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়ন ছক

অভিজ্ঞতা নং : ৭.১.১ **অভিজ্ঞতার শিরোনাম :** নিরাপদ ও সুষম খাবার খাই, সুস্থ সবল জীবন পাই	**শ্রেণি : ৭ম**	**বিষয় :** স্বাস্থ্য সুরক্ষা

পারদর্শিতার সুচক (PI)	**পারদর্শিতার সুচকের মাত্রা**			**যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করবেন**
	□	○	△	
৭.১.১ খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ করছে।	খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে নির্দেশনা অনুসরণ করে খাদ্যগ্রহণ করছে।	অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি বিবেচনা করে স্বাস্থ্যকর খাবার সমন্বয় করে খাদ্যপরিকল্পনা ও চর্চা করছে	খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে নিজ উদ্যোগে নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ করছে।	• ‘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 ○ অধ্যায় শেষে ‘আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ’ ছক ○ ‘নিরাপদ ও সুষম খাবার খাওয়া এবং পুষ্টি সমস্যা সমাধানে আমার চর্চা’ • ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	দৈনন্দিন খাদ্য নির্বাচনের সময় নির্দেশনা মেনে অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি বিবেচনা করছে	ওজন ও উচ্চতা অনুপাতে পুষ্টিকর ও নিরাপদ খাদ্যের পরিকল্পনা করতে পারছে/ নিজের জন্য পরিকল্পনা করে খাদ্য গ্রহণ করছে/ পরিবারের অন্যদেরকে সচেতন করার উদ্যোগ নিচ্ছে।	অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি বিবেচনা করে নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ করছে/খাদ্য নির্বাচনের সময় অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি নিয়ে অহেতুক দুশ্চিন্তা করছে না/ পরিবারের অন্যদেরকে সচেতন করার মাধ্যমে পারিবারিক খাদ্যপরিকল্পনা ও চর্চায় পরিবর্তন আনার চেষ্টা করছে।	

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়ন ছক				
অভিজ্ঞতা নং : ৭.১.২ **অভিজ্ঞতার শিরোনাম :** খেলাধুলায় গড়ি সুস্থ ও সুন্দর জীবন		**শ্রেণি : ৭ম**	**বিষয় :** স্বাস্থ্য সুরক্ষা	
পারদর্শিতার সুচক (PI)	**পারদর্শিতার সুচকের মাত্রা**			**যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করবেন**
	□	○	△	

৭.১.২ খেলাধুলা, শরীরচর্চা সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং প্রতিকারের কৌশল অবলম্বন করছে ।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নির্দেশনা অনুসরণ করে আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং প্রতিকারের সাধারণ কৌশল চর্চা করছে।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নিজ উদ্যেগে আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নিয়মিত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধের কৌশল অবলম্বন করছে এবং প্রতিকারের পদক্ষেপ গ্রহণ করছে।	○ সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ যেমন 'আমার খেলা' (পাঠ্য পুস্তক পৃ ২০)
				○ শিক্ষক সহায়িকায় (পৃ ২০, সেশন ৬) রিসোর্সবুক তৈরি।
				○ 'খেলাধুলার পরিকল্পনা' (পাঠ্য পুস্তক পৃ ৩৪,৩৫) ও সেই অনুযায়ী আউটডোর ও ইনডোর খেলাধুলায় অংশগ্রহণ
				○ আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর
				  ○ ছক ১ অধ্যায় শেষে 'আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ' ছক
				  ○ ছক ২ 'আমার ইনডোর ও আউটডোর খেলা অনুশীলন এবং এ সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনায় ব্যবহৃত কৌশল চর্চা'
				○ ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য

	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	প্রতিরোধ: খেলাধুলা ও শরীরচর্চার ধরণ বুঝে আঘাত ও দুর্ঘটনা নিজেকে রক্ষা করার জন্য নির্দেশনা অনুযায়ী প্রস্তুতি নিচ্ছে প্রতিকার: আঘাত ও দুর্ঘটনা ঘটলে নির্দেশনা মেনে প্রাথমিক চিকিৎসার কাজে সাহায্য করছে।	নিজ উদ্যোগে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার ধরণবুঝে নীচের কাজগুলো করছে, তবে নিয়মিত নয়। প্রতিরোধ:আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য শুরুতে ওয়ার্ম আপ ও শেষে কুল ডাউন করছে তবে তা নিয়মিত নয় প্রতিকার: আঘাত ও দুর্ঘটনা ঘটলে ধরণ বুঝে অন্যের সাহায্যে প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্যোগ নিচ্ছে, তবে অনিয়মিতভাবে উদ্যোগ নিচ্ছে।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় ধরণবুঝে নিয়মিত নীচের কাজগুলো করছে প্রতিরোধ: আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য নিয়মিত শুরুতে ওয়ার্ম আপ ও শেষে কুল ডাউন করছে/প্রয়োজনে বিশ্রাম নিচ্ছে। প্রতিকার: আঘাত ও দুর্ঘটনা ঘটলে নিজ উদ্যোগে প্রাথমিক চিকিৎসার কৌশল ব্যবহার করছে/ প্রয়োজন হলে প্রাথমিক চিকিৎসায় অন্যের সহযোগিতা চাইছে।	

<table>
<tr><td colspan="5">শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়ন ছক</td></tr>
<tr><td colspan="2">**অভিজ্ঞতা নং : ৭.১.৩**
অভিজ্ঞতার শিরোনাম : রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়</td><td colspan="2">**শ্রেণি : ৭ম**</td><td>**বিষয় :** স্বাস্থ্য সুরক্ষা</td></tr>
<tr><td rowspan="2">**পারদর্শিতার সূচক (PI)**</td><td colspan="3">**পারদর্শিতার সূচকের মাত্রা**</td><td rowspan="2">**যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করবেন**</td></tr>
<tr><td>□</td><td>○</td><td>△</td></tr>
<tr><td>৭.১.৩ স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল চর্চা করছে।</td><td>স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধে নির্দেশনা অনুসরণ করছে।</td><td>স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল পরিকল্পনা করে চর্চা করতে পারছে।</td><td>স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে নিয়মিত ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল চর্চা করছে।</td><td rowspan="3">• সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ যেমন: পরিবার ও প্রতিবেশিদের কাছ থেকে ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগব্যাধি সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ করার পরে ‘‘তথ্যগুলো যাচাই করি’ (পাঠ্য পুস্তক, পৃ ৪১); ‘চলো করি ভূমিকাভিনয়’
• ‘ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধে অআমার পরিকল্পনা ও চর্চা’ (পাঠ্য পুস্তক, পৃ ৪৬)
• আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর
○ ছক **১** অধ্যায় শেষে ‘আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ’ ছক
○ ছক ২ ‘ রোগ মোকাবেলায় আমার চর্চা’
○ ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">**যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে**</td></tr>
<tr><td></td><td>নির্দেশনা অনুসরণ করে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকছে/হাঁচি কাশির সময় নাকমুখ ঢেকে রাখছে/নিরাপদ পানি পান করছে/ খোলা বাসি খাবার পরিহার করছে/মশারি টানিয়ে ঘুমানো/গরমে পাতলা, নরম ও আরামদায়ক কাপড় পড়ছে/শীতকালে শরীর গরম থাকে এমন কাপড় পরিধান করছে</td><td>নিজ উদ্যোগে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকছে/হাঁচি কাশির সময় নাকমুখ ঢেকে রাখছে/নিরাপদ পানি পান করছে/ খোলা বাসি খাবার পরিহার করছে/মশারি টানিয়ে ঘুমানো/গরমে পাতলা, নরম ও আরামদায়ক কাপড় পড়ছে/শীতকালে শরীর গরম থাকে এমন কাপড় পরিধান করছে/ বর্ষাকালে বাসস্থান ও আশপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে সাহায্য করছে।</td><td>নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকছে/হাঁচি কাশির সময় নাকমুখ ঢেকে রাখছে/নিরাপদ পানি পান করছে/ খোলা বাসি খাবার পরিহার করছে/মশারি টানিয়ে ঘুমানো/গরমে পাতলা, নরম ও আরামদায়ক কাপড় পড়ছে/শীতকালে শরীর গরম থাকে এমন কাপড় পরিধান করছে/ বর্ষাকালে বাসস্থান ও আশপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখছে বা উদ্যোগ নিচ্ছে/কোনো কিছুতে পানি না জমে তার ব্যবস্থা করা বা উদ্যোগ নিচ্ছে।</td></tr>
</table>

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়ন ছক

অভিজ্ঞতা নং : ৭.২ **অভিজ্ঞতার শিরোনাম :** কৈশোরের আনন্দযাত্রা	**শ্রেণি : ৭ম**	**বিষয় :** স্বাস্থ্য সুরক্ষা

পারদর্শিতার সুচক (PI)	**পারদর্শিতার সুচকের মাত্রা**			**যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করবেন**
	□	○	△	
৭.২.১ বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকি গুলোর সঠিক ব্যবস্থাপনার উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	নির্দেশনা অনুসরণ করে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো তুলে ধরতে পারছে।	নিজ উদ্যোগে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো মোকাবেলার পরিকল্পনা করতে পারছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো কার্যকর ব্যবস্থাপনায় নিয়মিত উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	• সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ যেমন: আমার যত্নে আমার কাজ (পাঠ্যপুস্তক পৃ ৫১); 'আমার ঝুঁকি এবং চ্যালেঞ্জ' (পাঠ্যপুস্তক পৃ ৫৪); 'চ্যালেঞ্জের নেতিবাচক প্রভাব মোকাবিলার পরিকল্পনা ও চর্চা' • আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর ○ ছক ১ অধ্যায় শেষে 'আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ' ছক ○ ছক ২ ' কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার চর্চা' • ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	নির্দেশিত কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত নিজের ও অন্যের ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো নিয়ে সহজভাবে কথা বলছে, ঝুঁকিগুলো তুলে ধরতে পারছে।	নির্দেশিত ও অন্যান্য কার্যক্রমের সময় বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত নিজের ও অন্যের ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো ঝুঁকিগুলো তুলে ধরতে পারছে, মোকাবেলায় পরিকল্পনা করতে পারছে, মোকাবেলার উদ্যোগ নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে সাহায্য চাইতে পারছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজে মোকাবেলার উদ্যোগ নিচ্ছে, প্রয়োজনে সাহায্য চাইতে পারছে।	

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়ন ছক				
অভিজ্ঞতা নং : ৭.৩.১; ৭.৩.২ **অভিজ্ঞতার শিরোনাম :** বেড়ে উঠি মন ও মননে		**শ্রেণি : ৭ম**	**বিষয় :** স্বাস্থ্য সুরক্ষা	
পারদর্শিতার সুচক (PI)	**পারদর্শিতার সুচকের মাত্রা**			**যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করবেন**
	□	○	△	
৭.৩.১ প্রেক্ষাপট অনুযায়ী নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশ করছে।	নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশ করার নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	নিজ উদ্যোগে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	নিজ উদ্যোগে বিভিন্ন পরিস্থিতি ও প্রেক্ষাপটে নিয়মিত নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	• সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ যেমন: আমার অনুভুতি, চিন্তা ও আচরণের ছক; আমার অনুভূতি আমার প্রকাশ: ছক ১, ছক ২, ছক ৩, ছক ৪ (পাঠ্য পুস্তক পৃ ৭২,৭৩); নেতিবাচক প্রকাশভঙ্গি বাদ দিয়ে কি আচরণ করতে চাই ছক (পাঠ্য পুস্তক পৃ ৮০) • আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর ○ ছক ১ অধ্যায় শেষে 'আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ' ছক ○ ছক ২ ' কৈশোরের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় আমার চর্চা' • ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	শ্রেণিকাজে, খেলাধুলার সময় নিজের আনন্দ, দুঃখ, রাগ, ভয় এই অনুভুতিগুলো নির্দেশিত পরিস্থিতিতে প্রকাশ করছে /চুপ করে থাকছে না/অনুভুতি প্রকাশে বিব্রতবোধ করছে না।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজ উদ্যোগে অন্যদের সাথে নিজের অনুভুতিগুলোকে এমনভাবে দায়িত্ব নিয়ে প্রকাশ করছে যাতে অন্যরা তা বুঝতে ও সাড়া দিতে পারে।	অন্যদের সাথে নিজের অনুভুতি প্রকাশ করে নিজের প্রয়োজন বুঝাতে পারছে ও সহযোগিতা চাইতে পারছে।	
৭.৩.২ অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বুঝে সহমর্মী আচরণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে সহমর্মী আচরণের নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে নিজ উদ্যোগে সহমর্মী আচরণের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে নিয়মিত নিজ উদ্যোগে সহমর্মী আচরণ করছে।	• এই অধ্যায়ের সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ. পাঠ্য পুস্তকে ছকের কাজ যেমন: বন্ধু/সহপাঠীর ভূমিকায় কথা বলতে গিয়ে আমার উপলব্ধি, উপলব্ধি থেকে আমার সিদ্ধান্ত ছক (পাঠ্য পুস্তক পৃ ৮৪); ছক (পাঠ্য পুস্তক পৃ ৮৫); সহমর্মিতার অভাবে আমাদের বিদ্যালয়ের সমস্যা: 'আমাদের সমস্যা সমাধানে আমার কাজ' ছক (পাঠ্য পুস্তক পৃ ৮৮)
	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	নির্দেশনা অনুসরণ করে সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে সহমর্মী আচরণ করছে যেমন: দলগত কাজের সময়	নিজ উদ্যোগে অনিয়মিতভাবে সহমর্মী আচরণ করছে যেমন: তাদের সমস্যা বুঝে সহযোগিতার চেষ্টা করছে/ কেউ মন খারাপ	নিজ উদ্যোগে নিয়মিতভাবে সহমর্মী আচরণ করছে যেমন: তাদের সমস্যা বুঝে সহযোগিতার চেষ্টা করছে/ কেউ মন খারাপ বা	

	নিজের কাজে অন্যদের সমস্যা হচ্ছে কিনা তা খেয়াল করছে/ অন্যদের সমস্যা হলে তাকে সহযোগিতার চেষ্টা করছে/ কেউ মন খারাপ করলে তার তার কারণ জানতে চাইছে।	বা রাগ করলে তার তার কারণ জানতে চাইছে তবে কেউ বলতে না চাইলে তাকে জোর করছে না/ কারও ভুল কাজের জন্য দোষারোপ করছে না/ অন্যের আনন্দ দুঃখ, কষ্টের কষ্টের নিজের কেমন লাগছে তা প্রকাশ করছে।	রাগ করলে তার তার কারণ জানতে চাইছে তবে কেউ বলতে না চাইলে তাকে জোর করছে না/ কারও ভুল কাজের জন্য দোষারোপ করছে না/ অন্যের অনুভুতি ও মতামতকে গুরুত্ব দিচ্ছে, সম্মান করছে/ কারো সাহায্য দরকার হলে নিজের সাধ্যমত চেষ্টা করছে বা সাহায্যের প্রয়োজনীয়তা কাউকে জানাচ্ছে।	● আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর ○ ছক ১ অধ্যায় শেষে ‘আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ’ ছক ○ ছক ২ ‘আমার অনুভূতির যত্ন ও সহমর্মী আচরণ চর্চা’ ● ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়ন ছক

অভিজ্ঞতা নং : ৭.৪ **অভিজ্ঞতার শিরোনাম :** আমি হব আমার আমার স্থপতি	**শ্রেণি : ৭ম**	**বিষয় :** স্বাস্থ্য সুরক্ষা

পারদর্শিতার সুচক (PI)	**পারদর্শিতার সুচকের মাত্রা**			**যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করবেন**
	□	○	△	
৭.৪.১ মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।	নির্দেশনা মেনে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।	নিজে উদ্যোগে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো অনিয়মিতভাবে চর্চা করছে।	সচেতনভাবে নিয়মিত মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।	সংশ্লিষ্ট কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সময় মানসিক চাপ তৈরি হয় এমন পরিস্থিতিতে **পর্যবেক্ষণ ও পারদর্শিতার মাত্রা পরিমাপক আচরণ** উল্লেখিত কাজগুলো পর্যবেক্ষণ। ● আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর ○ ছক ১ অধ্যায় শেষে 'আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ' ছক ○ ছক ২ 'আমার সুপার পাওয়ার চর্চা' ছকে রাগ ব্যবস্থাপনা বিষয়ক তথ্য ● ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য।
	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে শ্রেণিকার্যক্রমে দায়িত্ব পালন করছে/নতুন কাজের দায়িত্ব পেলে তা বোঝার চেষ্টা করছে/নিজের বুঝতে সমস্যা হলে অন্যদের কারও কাছ থেকে সাহায্য চাইছে /নিজেকে সময় দিচ্ছে/সমস্যা সমাধানের জন্য সহপাঠীদের কাছে সহযোগিতা চাইছে।	শ্রেণির বাইরে খেলা, সমাবেশ ও অন্যান্য পরিস্থিতিতে দায়িত্ব বা নেতৃত্ব নিতে আগ্রহ প্রকাশ করছে/ নিজের বুঝতে সমস্যা হলে অন্যদের কারও কাছ থেকে সাহায্য চাইছে/নিজে ভুল করলে তা গ্রহণ করার চেষ্টা করছে /কোনও সমস্যা হলে সমাধানের জন্য সহপাঠী ও বড়দের কাছে সহযোগিতা চাইছে।	শ্রেণির বাইরে খেলা, সমাবেশ ও অন্যান্য পরিস্থিতিতে দায়িত্ব বা নেতৃত্ব দিচ্ছে/নিজে ভুল করলে তা গ্রহণ করার চেষ্টা করছে ও সমাধানের চেষ্টা করছে/ কোনও কাজে বা খেলায় অকৃতকার্য হলে গ্রহণ করতে পারছে/ কেউ অপ্রত্যাশিত আচরণ করলে সহজভঙ্গীতে তা জানানোর চেষ্টা করছে, আক্রমন করে কথা বলছে না/সমস্যা সমাধানের জন্য নির্ভরযোগ্য কারও কাছে সহযোগিতা চাইছে।	
৭.৪.২ রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	নির্দেশনা অনুসরণ করে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	নিজ উদ্যোগে অনিয়মিতভাবে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	নিজ উদ্যোগে নিয়মিতভাবে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	সংশ্লিষ্ট কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সময় তার রাগের পরিস্থিতিতে **পর্যবেক্ষণ ও পারদর্শিতার মাত্রা পরিমাপক আচরণে** উল্লেখিত কাজগুলো পর্যবেক্ষণ। ● আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর
	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	রাগকে স্বাভাবিক অনুভূতি হিসেবে সহজভাবে গ্রহণ করছে/রাগের কারণে	অন্যদের সাথে আক্রমনাত্মক ভঙ্গিতে কথা বলছে না বা আচরণ করছে না/রাগ করে	আক্রমনাত্মক ভঙ্গিতে কথা বলছে না বা আচরন করছে না/রাগ করে নিজের ও অন্যের জন্য	

	বিব্রত বা অস্থিরতা প্রদর্শন করছে না।	নিজের জন্য ক্ষতিকর আচরণ করছে না।	ক্ষতিকর আচরণ করছে না/যে কারণে রাগ হয়েছে তা প্রকাশ করছে।	○ ছক ১ অধ্যায় শেষে 'আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ' ছক ○ ছক ২ 'আমার সুপার পাওয়ার চর্চা' ছকে রাগ ব্যবস্থাপনা বিষয়ক তথ্য ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য।

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়ন ছক				
অভিজ্ঞতা নং : ৭.৫ **অভিজ্ঞতার শিরোনাম :** যোগাযোগে সঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি		**শ্রেণি : ৭ম**		**বিষয় :** স্বাস্থ্য সুরক্ষা
পারদর্শিতার সুচক (PI)	**পারদর্শিতার সুচকের মাত্রা**			**যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করবেন**
	□	○	△	
৭.৫.১ নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী ও উদ্দেশ্য বুঝে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।	নির্দেশনা অনুসরণ করে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করছে ও যোগাযোগের উদ্দেশ্য বুঝতে চেষ্টা করছে।	নিজ উদ্যোগে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করে উদ্দেশ্য বুঝতে চেষ্টা করছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গীর উদ্দেশ্য বুঝে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।	সংশ্লিষ্ট কার্যক্রমে অংশগ্রহণকালীন যোগাযোগের সময় **পর্যবেক্ষণ ও পারদর্শিতার মাত্রা পরিমাপক আচরণে** উল্লেখিত আচরণ পর্যবেক্ষণ। • শিক্ষক সহায়িকার পৃ ১৫৬, সেশন ৮ এর ভূমিকাভিনয়ের যোগাযোগের কৌশল পর্যবেক্ষণ। • 'দৈনন্দিন যোগাযোগে প্রয়োজন পূরণের চর্চা' ছক • আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর ○ ছক **১:** অধ্যায় শেষে 'আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ' ছক ○ ছক ২: 'আমার যোগাযোগের চর্চা' ছক ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য।
	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	নিজের ও অন্যের কথা, আচরণ, মুখভঙ্গী, দেহভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করছে এবং কি বোঝাতে চায় তা বোঝার চেষ্টা করছে।	নিজের ও অন্যের কথা, আচরণ, মুখভঙ্গী, দেহভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করছে এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে উদ্দেশ্য বুঝতে পারছে।	নিজের ও অন্যের কথা, আচরণ, মুখভঙ্গী, দেহভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করছে এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে উদ্দেশ্য বুঝতে পারছে।	

<table>
<tr><td colspan="5">শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়ন ছক</td></tr>
<tr><td colspan="2">অভিজ্ঞতা নং : ৭.৬
অভিজ্ঞতার শিরোনাম : সম্পর্কের যত্ন করি, ভালো থাকি</td><td colspan="2">শ্রেণি : ৭ম</td><td>বিষয় : স্বাস্থ্য সুরক্ষা</td></tr>
<tr><td rowspan="2">পারদর্শিতার সুচক
(PI)</td><td colspan="3">পারদর্শিতার সুচকের মাত্রা</td><td rowspan="2">যে শিখন কার্যক্রমগুলো পর্যবেক্ষণ করবেন</td></tr>
<tr><td>□</td><td>○</td><td>△</td></tr>
<tr><td>৭.৬.১ সম্পর্কের সবলতা নির্ণয় করে সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে ইতিবাচক সম্পর্কচর্চায় উদ্যোগ গ্রহণ করছে</td><td>নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যায় উদ্যোগ গ্রহণ করছে।</td><td>নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপট কিংবা কোন কোন ক্ষেত্রে দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যা করছে ও নতুন সম্পর্ক তৈরি করার উদ্যোগ নিচ্ছে।</td><td>দৈনন্দিন প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যা করছে।</td><td rowspan="3">এই অধ্যায়ের সংশ্লিষ্ট শ্রেণি কার্যক্রম ও অন্যান্য পরিস্থিতিতে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যায় পর্যবেক্ষণ ও পারদর্শিতার মাত্রা পরিমাপক আচরণে উল্লেখিত আচরণ পর্যবেক্ষণ।
• শিক্ষক সহায়িকার পৃ ১৭৩, সেশন ৪ এর ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে সম্পর্কের পরিচর্যায় কৌশল পর্যবেক্ষণ।
• আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর
○ ছক ১: অধ্যায় শেষে ‘আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ’ ছক
• ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে</td></tr>
<tr><td></td><td>নির্দেশনা অনুসরণ করে সহপাঠী, বন্ধু ও অন্যান্য সমবয়সীদের মধ্যে যাদের সাথে ভালো সম্পর্ক আছে তা তারা গুরুত্ব দিচ্ছে ও যে কাজগুলো করলে সম্পর্ক ভালো থাকবে তা করার উদ্যোগ নিচ্ছে।</td><td>নিজ উদ্যোগে সহপাঠী, বন্ধু ও অন্যান্য সমবয়সীদের সম্পর্কের পরিচর্যা/ যাদের সাথে নতুন সম্পর্ক তৈরি করতে চায় নিজে তার উদ্যোগ নিচ্ছে।</td><td>নিজ উদ্যোগে সহপাঠী, বন্ধু ও অন্যান্য সমবয়সীদের সাথে নতুন সম্পর্ক তৈরি ও রক্ষায় স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করছে/ কারো সাথে সম্পর্কের অবনতি হলে নিজেই তা উন্নয়নের পদক্ষেপ নিচ্ছে।</td></tr>
<tr><td>৭.৬.২ সহপাঠী ও সমবয়সীদের সম্পর্কজনিত ঝুঁকি থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে পারছে</td><td>নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো তুলে ধরতে পারছে।</td><td>নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপট কিংবা কোন কোন ক্ষেত্রে দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইতে পারছে।</td><td>দৈনন্দিন পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো মোকাবেলা করার জন্য নিজে উদ্যোগ গ্রহণ করছে এবং</td><td>সংশ্লিষ্ট শ্রেণি কার্যক্রম ও অন্যান্য পরিস্থিতিতে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকি তৈরি হলে পর্যবেক্ষণ ও পারদর্শিতার মাত্রা পরিমাপক আচরণে উল্লেখিত আচরণ পর্যবেক্ষণ।</td></tr>
</table>

			প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইতে পারছে।	• ‘আমি পারি আমরা পারি’ (পাঠ্যপুস্তক পৃ ১৪৫) ছক • শিক্ষক সহায়িকার পৃ ১৭৩, সেশন ৯ এর ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে সম্পর্কের ঝুঁকি মোকাবিলার কৌশল পর্যবেক্ষণ। • আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন এর ○ ছক ১: অধ্যায় শেষে ‘আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ’ ছক ○ ছক ১: অধ্যায় শেষে ‘আমার নিরাপদ সম্পর্ক চর্চ ছক। ব্যক্তিগত ডায়েরি/জার্নালে সংশ্লিষ্ট চর্চার তথ্য
	যে পারদর্শিতা দেখে মাত্রা নিরূপণ করা যেতে পারে			
	সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের দ্বারা কোনো ক্ষতিকর পরিস্থিতির সম্মূখীন হলে তা বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও কাছে তুলে ধরতে পারছে যেমন: কারো অন্যায় আচরণ বা অঙ্গভঙ্গীর শিকার হলে/নিজের বা অন্যের জন্য ক্ষতিকর আচরণে প্ররোচনা বা বাধ্য করলে যেমন ধূমপান, কাউকে উপহাস করা, ছোট করে বা অসম্মানজনক কথা বা আচরণ, মোবাইল বা ভিডিও গেইম ইত্যাদি ।	সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের দ্বারা কোনো ক্ষতিকর পরিস্থিতির সম্মূখীন হলে বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও কাছে ঝুঁকির কথা তুলে ধরতে পারছে ও সহযোগিতা চাইতে পারছে যেমন কারো অন্যায় আচরণ বা অঙ্গভঙ্গীর শিকার হলে/নিজের বা অন্যের জন্য ক্ষতিকর আচরণে প্ররোচনা বা বাধ্য করলে যেমন ধূমপান, কাউকে উপহাস করা, ছোট করে বা অসম্মানজনক কথা বা আচরণ, মোবাইল বা ভিডিও গেইম ইত্যাদি ।	সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের দ্বারা কোনো ক্ষতিকর পরিস্থিতির সম্মূখীন হলে নিজের ঝুকি মোকাবেলায় সাধ্যমত উদ্যোগ নিতে পারছে/ বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য কারও কাছে সহযোগিতা চাইতে পারছে যেমন কারো অন্যায় আচরণ বা অঙ্গভঙ্গীর শিকার হলে/নিজের বা অন্যের জন্য ক্ষতিকর আচরণে প্ররোচনা বা বাধ্য করলে যেমন ধূমপান, কাউকে উপহাস করা, ছোট করে বা অসম্মানজনক কথা বা আচরণ, মোবাইল বা ভিডিও গেইম ইত্যাদি ।	

পরিশিষ্ট ৩

শিখন অভিজ্ঞতাভিত্তিক মূল্যায়নের জন্য শিক্ষার্থীর উপাত্ত সংগ্রহের ছক

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

উদাহরণ:

'নিরাপদ ও সুষম খাবার খাই, সুস্থ সবল জীবন পাই' শিখন অভিজ্ঞতায় শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা মূল্যায়নের সুবিধার্থে একটি পারদর্শিতার সূচক নির্বাচন করা হয়েছে, সেগুলো হলো ৭.১.১ (পরিশিষ্ট-২ দেখুন)। শিক্ষক উক্ত শিখন অভিজ্ঞতার টপশিটের সাথে পরের পৃষ্ঠায় দেয়া ছকটি পূরণ করে ব্যবহার করবেন। নিচে নমুনা হিসেবে কয়েকজন শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার মাত্রা কীভাবে রেকর্ড করবেন তা দেখানো হয়েছে।

প্রতিষ্ঠানের নাম :					তারিখ:
অভিজ্ঞতা নং :	শ্রেণি :	৭ম	বিষয় :	স্বাস্থ্য সুরক্ষা	শিক্ষকের নাম ও স্বাক্ষর
শিখন অভিজ্ঞতার শিরোনাম :	নিরাপদ ও সুষম খাবার খাই, সুস্থ সবল জীবন পাই'				মোঃ আকরাম হোসেন

রোল নং	নাম	প্রযোজ্য PI নং							
		৭.১.১							
০১	মোহনা চৌধুরী	□●△	□○▲	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
০২	রাসেল আহমেদ	□●△	□●△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
০৩	অমিত কুণ্ডু	□○▲	□○▲	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
০৪	নিলুফার ইয়াসমিন	■○△	□●△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
০৫	শিউলি সরকার	□○▲	□●△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
০৬	পার্থ রোজারিও	□○▲	□●△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△

প্রতিষ্ঠানের নাম :						তারিখ:
অভিজ্ঞতা নং :	শ্রেণি :		বিষয় :	স্বাস্থ্য সুরক্ষা		শিক্ষকের নাম ও স্বাক্ষর :
শিখন অভিজ্ঞতার শিরোনাম :						

		প্রযোজ্য PI নং					
রোল নং	নাম						
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△

		প্রযোজ্য PI নং					
রোল নং	নাম						
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△
		□○△	□○△	□○△	□○△	□○△	□○△

পরিশিষ্ট ৪

ষান্মাসিক মূল্যায়ন শেষে শিক্ষার্থীর ট্রান্সক্রিপ্টের ফরম্যাট

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

পারদর্শিতার সুচকের মাত্রা

পারদর্শিতার সুচক	শিক্ষার্থীর পারদর্শিতার মাত্রা		
৭.১.১ খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ করছে।	□	○	△
	খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে নির্দেশনা অনুসরণ করে খাদ্যগ্রহণ করছে।	অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি বিবেচনা করে স্বাস্থ্যকর খাবার সমন্বয় করে খাদ্যপরিকল্পনা ও চর্চা করছে	খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধে নিজ উদ্যোগে নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ করছে।
৭.১.২ খেলাধুলা, শরীরচর্চা সংক্রান্ত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং প্রতিকারের কৌশল অবলম্বন করছে ।	□	○	△
	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নির্দেশনা অনুসরণ করে আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ এবং প্রতিকারের সাধারণ কৌশল চর্চা করছে।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নিজ উদ্যেগে আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	খেলাধুলা ও শরীরচর্চার সময় নিয়মিত আঘাত ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধের কৌশল অবলম্বন করছে এবং প্রতিকারের পদক্ষেপ গ্রহণ করছে।
৭.১.৩ স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল চর্চা করছে।	□	○	△
	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধে নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল পরিকল্পনা করে চর্চা করতে পারছে।	স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে নিয়মিত ঋতুপরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধের কৌশল চর্চা করছে।
৭.২.১ বয়ঃসন্ধিকালীন চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকি গুলোর সঠিক ব্যবস্থাপনার উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	□	○	△
	নির্দেশনা অনুসরণ করে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত ব্যক্তিগত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো তুলে ধরতে পারছে।	নিজ উদ্যোগে বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো মোকাবেলার পরিকল্পনা করতে পারছে।	বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন সম্পর্কিত চ্যালেঞ্জ বা ঝুঁকিগুলো কার্যকর ব্যবস্থাপনায় নিয়মিত উদ্যোগ গ্রহণ করছে।
৭.৩.১ প্রেক্ষাপট অনুযায়ী নিজের অনুভূতির ফলাফলধর্মী প্রকাশ করছে।	□	○	△
	দৈনন্দিন কার্যক্রম ও পরিস্থিতিতে অন্যের প্রতি সহমর্মী আচরণের নির্দেশনা অনুসরণের চেষ্টা করছে।	দৈনন্দিন কার্যক্রম ও পরিস্থিতিতে অনিয়মিতভাবে অন্যের প্রতি সহমর্মী আচরণ প্রদর্শন করছে।	দৈনন্দিন কার্যক্রম ও পরিস্থিতিতে নিয়মিতভাবে অন্যের প্রতি সহমর্মী আচরণের প্রকাশ করছে।
	□	○	△

৭.৩.২ অন্যের অনুভূতি ও পরিস্থিতি বুঝে সহমর্মী আচরণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে সহমর্মী আচরণের নির্দেশনা অনুসরণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে নিজ উদ্যোগে সহমর্মী আচরণের উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	অনুভূতি ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে নিয়মিত নিজ উদ্যোগে সহমর্মী আচরণ করছে।
৭.৪.১ মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।	□	○	△
	নির্দেশনা মেনে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।	নিজে উদ্যোগে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো অনিয়মিতভাবে চর্চা করছে।	সচেতনভাবে নিয়মিত মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা করছে।
৭.৪.২ রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	□	○	△
	নির্দেশনা অনুসরণ করে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	নিজ উদ্যোগে অনিয়মিতভাবে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।	নিজ উদ্যোগে নিয়মিতভাবে রাগ ব্যবস্থাপনার কৌশল ব্যবহার করছে।
৭.৫.১ নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী ও উদ্দেশ্য বুঝে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।	□	○	△
	নির্দেশনা অনুসরণ করে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করছে ও যোগাযোগের উদ্দেশ্য বুঝতে চেষ্টা করছে।	নিজ উদ্যোগে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গী পর্যবেক্ষণ করে উদ্দেশ্য বুঝতে চেষ্টা করছে।	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নিজের ও অন্যের বাচনিক ও অবাচনিক প্রকাশভঙ্গীর উদ্দেশ্য বুঝে যোগাযোগের চেষ্টা করছে।
৭.৬.১ সম্পর্কের সবলতা নির্ণয় করে সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে ইতিবাচক সম্পর্কচর্চায় উদ্যোগ গ্রহণ করছে	□	○	△
	নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যায় উদ্যোগ গ্রহণ করছে।	নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপট কিংবা কোন কোন ক্ষেত্রে দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যা করছে ও নতুন সম্পর্ক তৈরি করার উদ্যোগ নিচ্ছে।	দৈনন্দিন প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের পরিচর্যা করছে।
৭.৬.২ সহপাঠী ও সমবয়সীদের সম্পর্কজনিত ঝুঁকি থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে পারছে	□	○	△
	নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো তুলে ধরতে পারছে।	নির্দেশিত পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপট কিংবা কোন কোন ক্ষেত্রে দৈনন্দিন পরিস্থিতিতে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো মোকাবেলায় সহায়তা চাইতে পারছে।	দৈনন্দিন পরিস্থিতি বা প্রেক্ষাপটে সহপাঠী, বন্ধু ও সমবয়সীদের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের ঝুঁকিগুলো মোকাবেলা করার জন্য নিজে উদ্যোগ গ্রহণ করছে এবং প্রয়োজনে সহযোগিতা চাইতে পারছে।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ