

রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় স্কুল

চিন্তার চাষ

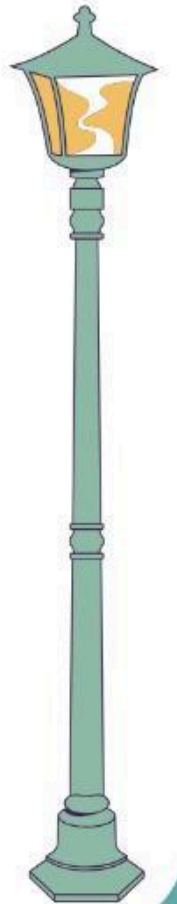
## গবেষণাপত্র

গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবন  
পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়

অষ্টম শ্রেণী

### গবেষকদের নাম

ফাইয়াজ হাসিন  
আদিত্য ব্যানার্জী  
নব কুমার সরকার  
সামিউল মুজতবা



# গবেষণা



গ্রুপ নং- রাজ-২

## গবেষণার শিরোনাম

গত তিন দশকে  
শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়

## গবেষকদের নাম

ফাইয়াজ হাসিন

আদিত্য ব্যানার্জী

নব কুমার সরকার

সামিউল মুজতবা

দায়িত্বরত শিক্ষকঃ অধ্যক্ষ আমিনুল ইসলাম

## অষ্টম শ্রেণী

রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের স্কুল





## সার-সংক্ষেপ

এই গবেষণার মূল উদ্দেশ্য ছিল গত তিন দশকের শিক্ষার্থীদের জীবন যাপনের পদ্ধতিতে পরিবর্তনগুলো নির্ণয় করা। এতে প্রজন্মগত পরিবর্তন, প্রযুক্তির ব্যবহার, সামাজিক ও শিক্ষাগত প্রেক্ষাপট এবং শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শারীরিক সুস্থতার উপর পরিবর্তনগুলো বিশ্লেষণ করা হয়েছে। এবং এই গবেষণাটি জরিপ এর মাধ্যমে হয়েছে। এই গবেষণা থেকে আমরা গত তিন দশকের শিক্ষার্থীদের জীবন যাপনের পদ্ধতিতে পরিবর্তনগুলো নির্ণয় করেছি এবং আমরা পরিবর্তন গুলি বেশ ভালোভাবে বের করতে পেরেছি।

গবেষণার ফলাফল থেকে দেখা যায় যে গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবনযাপনে ব্যাপক পরিবর্তন ঘটেছে, যা মূলত প্রযুক্তির অগ্রগতি এবং শিক্ষার পদ্ধতিগত পরিবর্তনের কারণে হয়েছে। শিক্ষার্থীদের দৈনন্দিন জীবনে প্রযুক্তির ব্যবহার বেড়েছে, যা তাদের সামাজিক যোগাযোগ, শিক্ষা এবং বিনোদনের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। অনলাইন শিক্ষা এবং ডিজিটাল রিসোর্স ব্যবহারের মাধ্যমে শিক্ষার পদ্ধতিতে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন এসেছে, যা শিক্ষার্থীদের তথ্য আহরণ ও শেখার প্রক্রিয়াকে সহজতর করেছে।

তবে, মানসিক স্বাস্থ্যের দিক থেকে বর্তমান প্রজন্মের শিক্ষার্থীরা আগের তুলনায় বেশি চাপের মধ্যে রয়েছে, যদিও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা এবং সেবা গ্রহণের প্রবণতা বেড়েছে। এছাড়া, শিক্ষার্থীদের শারীরিক কার্যকলাপ আগের প্রজন্মের তুলনায় কমে গেছে, যা তাদের স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে ফেলছে। সামাজিক যোগাযোগের পদ্ধতিতেও পরিবর্তন এসেছে, যেখানে মুখোমুখি যোগাযোগের পরিবর্তে অনলাইন মাধ্যমের ব্যবহার বৃদ্ধি পেয়েছে।

এই সমস্ত পরিবর্তনগুলো শিক্ষার্থীদের জীবনযাপনে এক নতুন ধারা সৃষ্টি করেছে, যা ভবিষ্যতে তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে।





## ভূমিকা

এই গবেষণা মূলত, গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতি কেমন ছিল ও কেমন পরিবর্তন এসেছে তা নির্ণয় করা এবং তার প্রভাব বের করা গবেষণার মূল উদ্দেশ্যে। গত ৩০ বছরের চেয়ে বর্তমান এর শিক্ষা ব্যবস্থায় ও জীবন যাত্রায় পরিবর্তন এসেছে। গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রায় উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়েছে। প্রযুক্তির অগ্রগতি, সমাজের পরিবর্তনশীল মূল্যবোধ, শিক্ষাব্যবস্থার আধুনিকায়ন, এবং বৈশ্বিক যোগাযোগের প্রসারের ফলে শিক্ষার্থীদের জীবনে যে প্রভাব পড়েছে তা বিশ্লেষণ করা জরুরি। একসময়ের সাধারণ ও সাদামাটা জীবনযাত্রার বিপরীতে, বর্তমান শিক্ষার্থীদের দৈনন্দিন জীবন প্রযুক্তিনির্ভর, প্রতিযোগিতামূলক, এবং বহুমাত্রিক হয়ে উঠেছে। এসব পরিবর্তন শুধুমাত্র শিক্ষার্থীদের শিক্ষাগত অগ্রগতিতে প্রভাব ফেলেনি, বরং তাদের মানসিক, সামাজিক, এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের উপরও সুদূরপ্রসারী প্রভাব ফেলেছে। এই গবেষণায় শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রার এই পরিবর্তনগুলো কীভাবে তাদের ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনে প্রভাব ফেলেছে তা নির্ণয় করার চেষ্টা করা হয়েছে। বিশেষ করে, প্রযুক্তির ব্যবহার, পড়াশোনার চাপ, সামাজিক সম্পর্কের পরিবর্তন, পরিবেশ রক্ষায় কি কি অবদান রেখেছেন এবং মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়গুলোকে গুরুত্ব দিয়ে এই পরিবর্তনগুলো বিশ্লেষণ করা হয়েছে এই গবেষণায়। গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রায় উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন এসেছে। প্রযুক্তির অগ্রগতি, সামাজিক ও অর্থনৈতিক পরিবর্তন, এবং শিক্ষাব্যবস্থার উন্নতির ফলে শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রা অনেকটাই ভিন্ন হয়ে উঠেছে। প্রথমত, প্রযুক্তির ব্যাপক ব্যবহার শিক্ষার্থীদের দৈনন্দিন জীবনে বিপ্লব এনেছে। ইন্টারনেট, স্মার্টফোন, এবং কম্পিউটার এখন শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অংশ। অনলাইন ক্লাস, ই-লার্নিং প্ল্যাটফর্ম, এবং ডিজিটাল রিসোর্স শিক্ষার্থীদের শেখার পদ্ধতিকে সহজ ও কার্যকর করেছে। দ্বিতীয়ত, সামাজিক পরিবর্তনও শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রায় প্রভাব ফেলেছে। পরিবার ও সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি, শিক্ষার প্রতি আগ্রহ, এবং ক্যারিয়ার গঠনের চিন্তাধারা পরিবর্তিত হয়েছে। শিক্ষার্থীরা এখন আরও বেশি স্বাধীন এবং আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠেছে। অর্থনৈতিক পরিবর্তনও শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রায় প্রভাব ফেলেছে। উন্নত অর্থনৈতিক অবস্থা শিক্ষার্থীদের আরও বেশি সুযোগ ও সুবিধা প্রদান করেছে। শিক্ষার্থীরা এখন বিভিন্ন স্কলারশিপ, ইন্টার্নশিপ, এবং পার্ট-টাইম কাজের মাধ্যমে নিজেদের অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী করতে পারছে। এই পরিবর্তনগুলো শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রাকে আরও সমৃদ্ধ ও গতিশীল করেছে। তবে, এর সাথে সাথে কিছু চ্যালেঞ্জও এসেছে, যেমন মানসিক চাপ, প্রতিযোগিতা, এবং প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার। গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রায় যে পরিবর্তন এসেছে তা তাদের শিক্ষার মান ও জীবনের গুণগত মান উন্নত করেছে, তবে এর সাথে সাথে নতুন চ্যালেঞ্জও সৃষ্টি করেছে।





## কাজের পদ্ধতি

এই গবেষণাটি জরিপ এর মাধ্যমে করা হয়েছে। আমরা গত তিন দশকের শিক্ষার্থীদের মধ্যে জরিপ করার জন্য সপ্তম/অষ্টম শ্রেণিতে পড়ে এমন ১০০ জন ছাত্র ও ১০০ জন ছাত্রী, ২৫-৩০ বছর বয়সী ৫০ জন পুরুষ ও ৫০ জন নারী এবং ৪০-৪৫ বছর বয়সী ৫০ জন পুরুষ ও ৫০ জন নারীর মাঝে জরিপ পরিচালনা করা হয়েছে। সপ্তম/অষ্টম শ্রেণির শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে আমরা তিনটি স্কুল, যথাঃ রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় স্কুল, রাজশাহী শেখ রাসেল মডেল স্কুল এবং রাজশাহী শাহীন স্কুল এ জরিপ পরিচালনা করেছি। ২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীদের জরিপ এর জন্য আমরা রাজশাহী দাস ভবন মেস, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় এর কিছু ছাত্র এবং ছাত্রীদের যাদের বয়স ২৫-৩০ বছর তাদের মাঝে জরিপ পরিচালনা করেছি। ৪০-৪৫ বছর বয়সী ৫০ জন পুরুষ ও ৫০ জন নারীর ক্ষেত্রে আমরা শাহীন স্কুল এবং রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় স্কুল এর অভিভাবকদের মাঝে এবং শিক্ষা নিকেতন প্রাইভেট এর অভিভাবকদের মাঝে জরিপ পরিচালনা করেছি। আমরা অফলাইন এবং অনলাইন ২টি মাধ্যমে জরিপ পরিচালনা করেছি। অনলাইন গুগল ফর্ম এ ৩০ টি প্রশ্নের মাধ্যমে আমরা জরিপ পরিচালনা করেছি। অনলাইন মিডিয়া যেমন মেসেঞ্জার, ফেইসবুক, ইন্সটাগ্রাম, স্কাইপে, ডিসকোর্ড সার্ভার , ইমেইলে নির্দিষ্ট বয়সী মানুষদের গুগল ফর্ম পাঠিয়ে জরিপ পরিচালনা করেছি। অফলাইনে নির্দিষ্ট বয়সী মানুষদের হাতে হাতে কাগজ দিয়ে জরিপ পরিচালনা করছি। আমরা এই গবেষণার কাজ যেমন - লিখালিখি, এডিটিং , প্রশ্ন তৈরী , গ্রাফ তৈরী , সাজানো, অ্যানিমেশন তৈরী সব কিছুই আমরা ডিজিটাল ডিভাইস দিয়ে করেছি। আমরা অনলাইনএ- গুগল ফর্ম , পাওয়ার পয়েন্ট , মাইক্রোসফট ওয়ার্ড , এক্সসেল , ক্যানভা, নোট এর মাধ্যমে এই গবেষণার কাজ করছি এছাড়াও আমরা নিজ বাজেট এ এই গবেষণা সম্পূর্ণ করেছি। আমরা সবাইকে যথেষ্ট সম্মান দিয়ে জরিপ পরিচালনা করেছি। আমরা নির্দিষ্ট বয়সী মানুষদের জন্য ৩০ টি প্রশ্ন ঠিক করেছি। তার নমুনা প্রশ্ন গুলো নিচে দেওয়া হয়েছে।



# নমুনা প্রশ্ন

----- জরিপ কাগজ -----

$$\frac{\tan x + \tan y}{1 - \tan x \tan y} = \frac{\sin(x+y)}{\cos x \cos y}$$
$$a^2 + b^2 = c^2$$

## নমুনা প্রশ্ন-১

(৭ম ও ৮ম শ্রেণীর জরিপ প্রশ্ন নমুনা)

গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়

নাম\* : শ্রেণি\* : শাখা\* : রোল

বিদ্যালয়ের নাম\* : মোবাইল নম্বর :

- আপনি রাতে কখন ঘুমাতে যান? উত্তর:
- সকালে কখন ঘুম থেকে ওঠেন? উত্তর:
- দিনে কত লিটার পানি পান করেন? উত্তর:
- বিদ্যালয়ে বন্ধুদের সাথে কি খেলাধুলা করেন? ক) হ্যাঁ খ) না
- পড়াশোনার চাপ কেমন? ক) কম খ) অনেক গ) মধ্যম
- ডিজিটাল ডিভাইস দিনে কতক্ষণ ব্যবহার করেন? উত্তর:
- আপনি কয়টি প্রাইভেট পড়েন? উত্তর:
- আপনি কি বাগান পরিচর্যা করেন? ক) হ্যাঁ খ) না
- আপনার প্রিয়/আনন্দের কাজ কী? উত্তর:
- ভবিষ্যতে কী করতে চান? উত্তর:
- আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনা/ইচ্ছাকে কেউ কি বাঁধা গ্রহণ করছে? উত্তর:
- আপনার কোন কাজের প্রতি আগ্রহ বেশি? উত্তর:
- উচ্চশিক্ষার জন্য কি বিদেশে যেতে চান? ক) হ্যাঁ খ) না
- নিয়মিত ব্যায়াম করেন? ক) হ্যাঁ খ) না
- সোশাল মিডিয়ায় নিয়মিত কিনা? নিয়মিত হলে কোন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করেন? উত্তর:
- পরিবেশ রক্ষার ক্ষেত্রে কোনো কাজ করেন কি? করলে কী করেন। উত্তর:
- বাড়িতে কতক্ষণ পড়াশোনা করেন? উত্তর:
- অবসর সময়ে কী করেন? উত্তর:
- ক্লাসে প্রথম স্থান দখল করতে নাকি জ্ঞান অর্জন করতে ভালো লাগে? ক) প্রথম স্থান দখল করতে করতে খ) জ্ঞান অর্জন করতে
- ঈদ – পহেলা বৈশাখ পালন করতে কেমন লাগে? ক) ভালো খ) খুব ভালো গ) খুব ভালো
- আপনি কি একাকীভাবে অনুভব করেন? ক) হ্যাঁ খ) হ্যাঁ গ) মাঝে-মাঝে
- আপনি কি সাঁতার জানেন? ক) হ্যাঁ খ) না
- নিয়মিত মেডিটেশন করেন? ক) হ্যাঁ খ) না গ) মাঝে-মাঝে
- পড়াশোনার পাশাপাশি কী করেন? ক) সঙ্গীতচর্চা খ) চিত্রাঙ্কন গ) অন্যান্য :
- আপনি কি আপনার লাইফ স্টাইল নিয়ে সুখী? ক) হ্যাঁ খ) না
- রুটিন মারফিক কাজ করেন? ক) হ্যাঁ খ) না গ) মাঝে-মাঝে
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য নিয়মিত গ্রহণ করেন? ক) হ্যাঁ খ) না গ) মাঝে-মাঝে
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য নিয়মিত গ্রহণ করেন? ক) পড়াশোনা খ) বিশ্রাম গ) খেলাধুলা ঘ) অন্যান্য :
- কোন বই বেশি পড়েন? ক) একাডেমিক খ) ননএকাডেমিক
- আপনি কি বিদ্যালয়ে নিয়মিত? ক) হ্যাঁ খ) না

## নমুনা প্রশ্ন-২

(২০- ৩০ বছর বয়সী (৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায়) মানুষের জন্য নমুনা প্রশ্ন)

গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়

নাম\* : সাল: মোবাইল নম্বর:

- আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় রাতে কখন ঘুমাতে যাতেন? উত্তর:
- আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় সকালে কখন ঘুম থেকে উঠতেন? উত্তর:
- আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় দিনে কত লিটার পানি পান করতেন? উত্তর:
- আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় দিনে কত ঘন্টা পড়াশোনা করতেন? উত্তর:
- আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পড়াশোনার চাপ কেমন ছিল? ক) কম খ) অনেকগ) মধ্যম
- আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় মুঠোফোন ব্যবহারের সুযোগ পেয়েছিলেন? ক) হ্যাঁ খ) না

7. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কয়টি প্রাইভেট পড়তেন? উত্তর:
8. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় থাকাকালীন সময় বাগান পরিচর্যা করতেন? ক) হ্যাঁ খ) না
9. 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনার প্রিয়/আনন্দের কাজ কী ছিল? উত্তর:
10. ভবিষ্যতে কী করতে চান? উত্তর:
11. আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনা/ইচ্ছাকে কেউ কি বাঁধা গ্রহণ করছে? ক) হ্যাঁ খ) না
12. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনার কোন কাজের প্রতি আগ্রহ বেশি ছিল? উত্তর:
13. উচ্চশিক্ষার জন্য কি বিদেশে যেতে চান? ক) হ্যাঁ খ) না
15. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করতেন? ক) হ্যাঁ খ) না
16. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কী ধরনের গান শুনতেন? উত্তর:
17. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পরিবেশ রক্ষার ক্ষেত্রে কোনো কাজ করেছিলেন কি? করলে কী করেছিলেন উত্তর:
18. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বাড়িতে কতক্ষন পড়াশোনা করতেন? উত্তর:
19. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় অবসর সময়ে কী করতেন? উত্তর:
20. আপনার স্কুল জীবনে ক্লাসে প্রথম স্থান দখল করতে ভালো লাগতো নাকি জ্ঞান অর্জন করতে বেশি ভালো লাগতো? ক) প্রথম স্থান দখল করতে খ) জ্ঞান অর্জন করতে
21. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ইদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে কেমন লাগতো? ক) ভালো খ) খুব ভালো গ) খারাপ
22. 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনি কি একাকীষ্ম অনুভব করতেন? ক) হ্যাঁ খ) না গ) মাঝে-মাঝে
23. আপনি স্কুল জীবনে কি সাঁতার জানতেন? ক) হ্যাঁ খ) না
24. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পড়াশোনার পাশাপাশি কী করতেন? ক) সঙ্গীতচর্চা খ) চিত্রাঙ্কন গ) অন্যান্য :
- .....
25. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কি রুটিন মাসিক কাজ করতেন? ক) হ্যাঁ খ) না গ) মাঝে-মাঝে
26. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বিকেল বেলা কী করতেন? ক) পড়াশোনা খ) বিশ্রাম গ) খেলাধুলা ঘ) অন্যান্য :
- .....
27. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতেন? ক) হ্যাঁ খ) না গ) মাঝে-মাঝে
28. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কোন বই বেশি পড়তেন? ক) একাডেমিক খ) ননএকাডেমিক
29. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনি কি বিদ্যালয়ে নিয়মিত ছিলেন? ক) হ্যাঁ খ) না
30. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় মেডিটেশন করতেন? ক) হ্যাঁ খ) না

### নমুনা প্রশ্ন-৩

(৪০-৪৫ বছর বয়সী(9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায়)মানুষের জন্য নমুনা প্রশ্ন)  
গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়

নাম\* : সাল : মোবাইলনম্বর :

1. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় রাতে কখন ঘুমাতে যাতেন? উত্তর:
2. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় সকালে কখন ঘুম থেকে উঠতেন? উত্তর:
3. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় দিনে কত লিটার পানি পান করতেন? উত্তর:
4. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় দিনে কত ঘন্টা পড়াশোনা করতেন? উত্তর:
5. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পড়াশোনার চাপ কেমন ছিল? ক) কম খ) অনেক গ) মধ্যম
6. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় মুঠোফোন ব্যবহারের সুযোগ পেয়েছিলেন? ক) হ্যাঁ খ) না
7. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কয়টি প্রাইভেট পড়তেন? উত্তর:
8. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় থাকাকালীন সময় বাগান পরিচর্যা করতেন? ক) হ্যাঁ খ) না
9. 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনার প্রিয়/আনন্দের কাজ কী ছিল? উত্তর:
10. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ভবিষ্যতে কী করতে চেয়েছিলেন? উত্তর:
11. আপনি বর্তমানে কী করছেন? উত্তর:
12. আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনায় কেউ কি বাধা দিয়েছে? ক) হ্যাঁ খ) না
13. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনার কোন কাজের প্রতি আগ্রহ বেশি ছিল? উত্তর:
14. আপনি উচ্চশিক্ষার জন্য কি বিদেশে যেতে চেয়েছিলেন? ক) হ্যাঁ খ) না
15. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করতেন? ক) হ্যাঁ খ) না
16. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কী ধরনের গান শুনতেন? উত্তর:



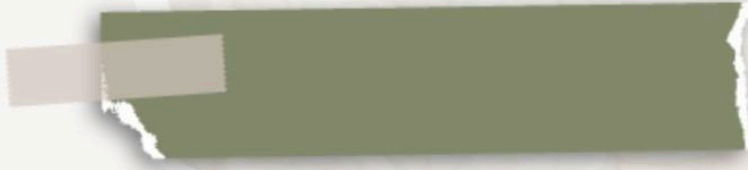


# ফলাফল এবং বিশ্লেষণ

-----+----- Graft -----

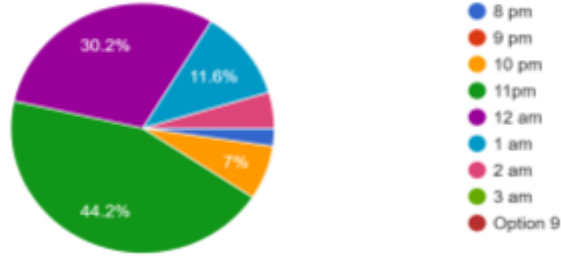
$$\frac{\tan x \pm \tan y}{1 \mp \tan x \tan y} = \frac{\sin(x \pm y)}{\cos x \cos y}$$
$$a^2 + b^2 = c^2$$

# ସୁସ୍ମାତେ ଯାତ୍ରା ନାୟେ ବିଜ୍ଞାୟତ



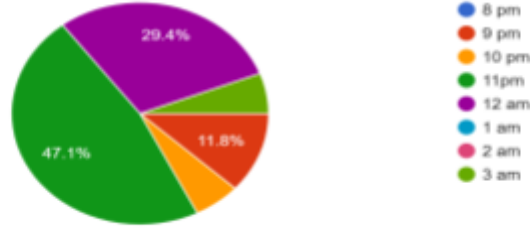
1. আপনি রাতে কখন ঘুমাতে যান?

Class- 7/8



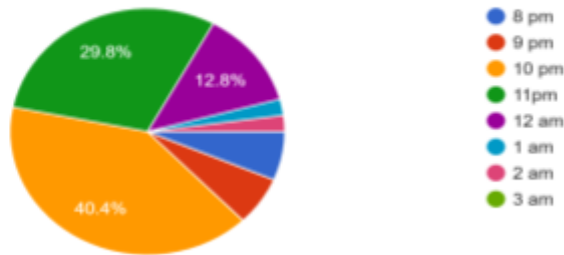
গ্রাফ ১ নম্বর হতে দেখা যায় রাত ১০টায় ৭%, রাত ১১টায় ৪২.২%, রাত ১২টায় ৩০.২% এবং রাত ১টায় ১১.৬% শিক্ষার্থী ঘুমায়।

1. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় রাতে কখন ঘুমাতে যাতেন?  
1:



গ্রাফ ১ হতে দেখা যায় ২৫-৩০ বছর বয়সী মানুষ নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় রাত ৯টায় ১১.৮%, রাত ১০টায় ৫.৯%, রাত ১১টায় ৪৭.১% এবং রাত ১২টায় ৩৯.৪% ঘুমাতে।

1. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় রাতে কখন ঘুমাতে যাতেন?  
4:



গ্রাফ ১ হতে দেখা যায় ৪০-৪৫ বছর বয়সী মানুষ নবম-দশমশ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় রাত ৯টায় ৬.৮%, রাত ১০টায় ৪০.৪%, রাত ১১টায় ২৯.৮% এবং রাত ১২টায় ১২.৮% ঘুমাতে।

# ঘুমাতে যাওয়া নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

ঘুম আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তবে, বিভিন্ন বয়সের মানুষদের ঘুমানোর সময়ের মধ্যে পার্থক্য দেখা যায়। বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থী এবং বিভিন্ন বয়সের মানুষদের মধ্যে দেরি করে ঘুমানোর প্রবণতা বৃদ্ধি পাচ্ছে।

## বিশ্লেষণ

শিক্ষার্থীরা সাধারণত রাত ১১টা থেকে ১২টার মধ্যে ঘুমাতে যায়। ২৫-৩০ বছর বয়সী মানুষ নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় রাত ১১টা থেকে ১২টার মধ্যে বেশি ঘুমাতে। ৪০-৪৫ বছর বয়সী মানুষ নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় রাত ১০টা থেকে ১১টার মধ্যে বেশি ঘুমাতে।

## দেরিতে ঘুমানোর কারণ

1. প্রযুক্তির ব্যবহার: মোবাইল ফোন, কম্পিউটার এবং টেলিভিশনের অতিরিক্ত ব্যবহার আমাদের ঘুমের সময়কে প্রভাবিত করে।
2. কাজের চাপ: শিক্ষার্থী এবং কর্মজীবী মানুষদের মধ্যে কাজের চাপ এবং পড়াশোনার চাপের কারণে দেরি করে ঘুমানোর প্রবণতা দেখা যায়।
3. সামাজিক কার্যক্রম: বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো, সামাজিক মাধ্যম ব্যবহার ইত্যাদি কারণে দেরি করে ঘুমানোর অভ্যাস তৈরি হয়।

## দেরি করে ঘুমানোর প্রভাব

1. স্বাস্থ্য সমস্যা: দেরি করে ঘুমানোর ফলে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিসের মতো শারীরিক সমস্যা হতে পারে।
2. মানসিক সমস্যা: কম ঘুমানোর ফলে অবসাদ, উদ্বেগ, এবং মনোযোগের সমস্যা দেখা দিতে পারে।
3. কর্মক্ষমতা হ্রাস: পর্যাপ্ত ঘুম না হলে কর্মক্ষমতা এবং শিক্ষার মান কমে যায়।

## কখন ঘুমানো উচিত?

বিশেষজ্ঞদের মতে, রাত ১০টা থেকে ১১টার মধ্যে ঘুমাতে যাওয়া উচিত। এই সময়ের মধ্যে ঘুমালে হার্টের সমস্যার ঝুঁকি কম থাকে এবং সারাদিনের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

## ঘুমের উপকারিতা

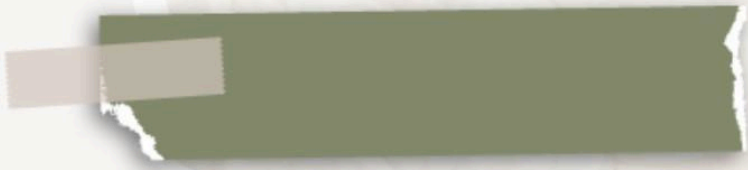
১. মেজাজ সতেজ রাখা: পর্যাপ্ত ঘুম আমাদের মেজাজ সতেজ রাখতে সাহায্য করে এবং মানসিক চাপ কমায়।
২. হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো: ভালো ঘুম হার্টের সমস্যার ঝুঁকি কমায় এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

৩. ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালী করা: ঘুম আমাদের ইমিউন সিস্টেমকে সক্রিয় করে, যা আমাদের বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করে।
৪. মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি: ঘুম আমাদের স্মৃতিশক্তি এবং মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।
৫. ওজন নিয়ন্ত্রণ: পর্যাপ্ত ঘুম মেটাবলিজম সিস্টেমকে নিয়ন্ত্রণ করে, যা ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

## উপসংহার

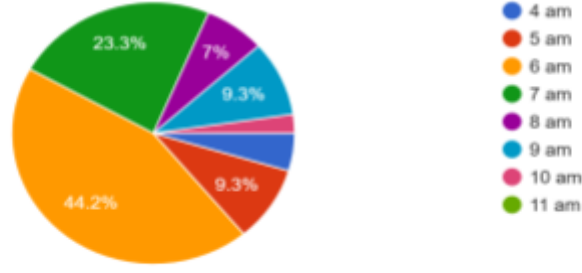
সুস্থ জীবনযাপনের জন্য নিয়মিত এবং পর্যাপ্ত ঘুম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দেরি করে ঘুমানোর অভ্যাস পরিবর্তন করে নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমানোর চেষ্টা করা উচিত। এতে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে এবং কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

# ସ୍ତମ୍ଭ ଥେକେ ଡିଆଁ ନିଏେ ବିଜ୍ଞାପିତ



2. আপনি সকালে কখন ঘুম থেকে উঠেন?

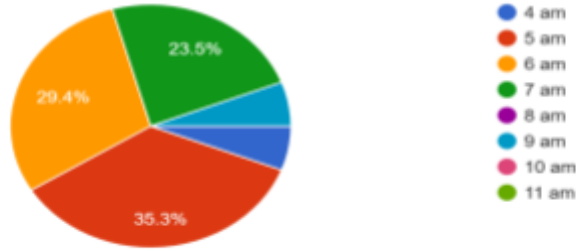
47



গ্রাফ ২ হতে পাই ৫টাতে ৯.৩%, ৬টাতে ৪৪.২%, ৭টাতে ২৩.৩%, ৮টাতে ৭% এবং ৯টাতে ৯.৩% শিক্ষার্থী ঘুম থেকে উঠে।

2. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় সকালে কখন ঘুম থেকে উঠতেন?

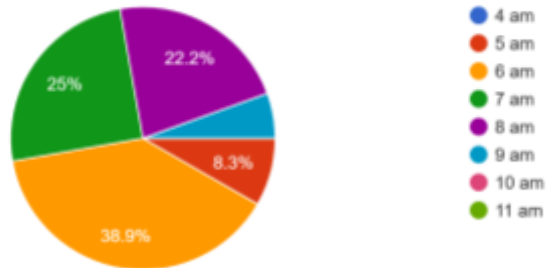
17



গ্রাফ ২ হতে পাই ২৫-৩০ বছর বয়সী মানুষ নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় সকাল ৫টায় ৩৫.৩%, সকাল ৬টায় ২৯.৪% এবং সকাল ৭টায় ২৩.৫% ঘুম থেকে উঠতেন।

2. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় সকালে কখন ঘুম থেকে উঠতেন?

25



গ্রাফ ২ হতে পাই ৪০-৪৫ বছর বয়সী মানুষ নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় সকাল ৫টায় ৮.৩%, সকাল ৬টায় ৩৮.৮%, সকাল ৭টায় ২৫% এবং সকাল ৮ টায় ২২.২% মানুষ ঘুম থেকে উঠতেন।

ঘুম থেকে উঠা নিয়ে বিস্মারিত

## বিশ্লেষণ ও তুলনা

বর্তমান শিক্ষার্থীদের ঘুম থেকে ওঠার সময় এবং পূর্ববর্তী প্রজন্মের ঘুম থেকে ওঠার সময়ের মধ্যে পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়। বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে বেশিরভাগই সকাল ৬টায় (৪৪.২%) ঘুম থেকে ওঠে, যেখানে ২৫-৩০ বছর বয়সী মানুষ নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় সকাল ৫টায় (৩৫.৩%) ঘুম থেকে উঠতেন। ৪০-৪৫ বছর বয়সী মানুষদের মধ্যে ৩৮.৮% সকাল ৬টায় ঘুম থেকে উঠতেন।

## কেন এরকম হচ্ছে?

১. প্রযুক্তির ব্যবহার: বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থীরা রাতে দেরি করে ঘুমাতে যায়, কারণ তারা মোবাইল ফোন, কম্পিউটার এবং অন্যান্য ইলেকট্রনিক ডিভাইস ব্যবহার করে। এই ডিভাইসগুলির নীল আলো মেলাটোনিন হরমোনের উৎপাদন কমিয়ে দেয়, যা ঘুমের জন্য প্রয়োজনীয়।
২. পরিবেশগত পরিবর্তন: আধুনিক জীবনের ব্যস্ততা এবং চাপের কারণে মানুষ রাতে দেরি করে ঘুমাতে যায় এবং সকালে দেরি করে ওঠে।
৩. জীবনযাত্রার পরিবর্তন: পূর্ববর্তী প্রজন্মের তুলনায় বর্তমান প্রজন্মের জীবনযাত্রা অনেক বেশি ব্যস্ত এবং পরিবর্তনশীল। কাজের সময় এবং শিক্ষার সময়ের পরিবর্তনও ঘুমের সময়কে প্রভাবিত করে।

## ঘুম কি এবং কেন এটা দরকার?

ঘুম হল একটি প্রাকৃতিক প্রক্রিয়া যা আমাদের শরীর এবং মনের পুনরুদ্ধার এবং পুনর্গঠন করতে সাহায্য করে। এটি আমাদের স্মৃতি সংরক্ষণ, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, এবং শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

## কখন আমাদের ঘুম থেকে উঠতে হবে?

আমাদের ঘুম থেকে ওঠার সময় নির্ভর করে আমাদের দৈনন্দিন কাজের সময়সূচির উপর। তবে, সাধারণত সকালে সূর্য ওঠার সাথে সাথে ঘুম থেকে ওঠা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

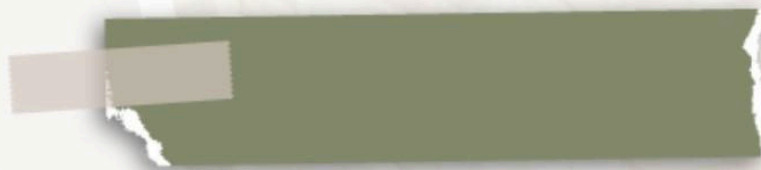
## বর্তমানে আমরা কেন দেরি করে উঠি?

বর্তমান সময়ে আমরা দেরি করে উঠি কারণ আমাদের ঘুমের সময়সূচি প্রযুক্তি, কাজের চাপ, এবং অন্যান্য পরিবেশগত কারণ দ্বারা প্রভাবিত হয়।

## উপসংহার

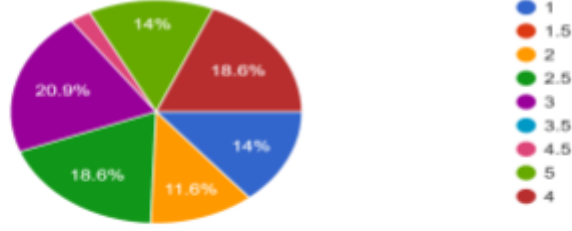
বর্তমান এবং পূর্ববর্তী প্রজন্মের ঘুম থেকে ওঠার সময়ের মধ্যে পার্থক্য প্রযুক্তি, জীবনযাত্রার পরিবর্তন এবং পরিবেশগত কারণের জন্য। ঘুম আমাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই আমাদের উচিত নিয়মিত এবং পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করা।

# পানি খাওয়া নিয়ে বিস্ময়িত



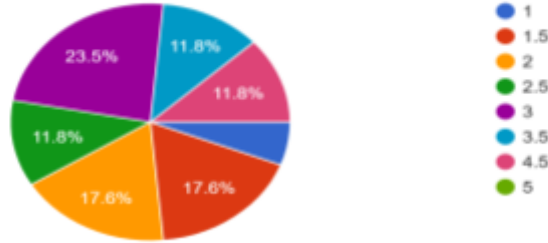
3. আপনি দিনে কত লিটার পানি পান করতেন?

4. ...



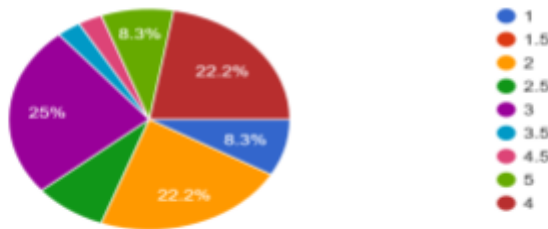
গ্রাফ ৩ হতে পাই দিনে ১লিটার পানি পান করেন ১৪%, ১.৫ লিটার পানি পান করেন ১৮.৬%, ২লিটার পানি পান করেন ১১.৬% পানি, ২.৫ লিটার পানি পান করেন ১৮.৬%, ৩লিটার পানি পান করেন ২০.৯% জন শিক্ষার্থী।

3. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় দিনে কত লিটার পানি পান করতেন?



গ্রাফ ৩ হতে পাই ২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ১.৫লিটার পানি পান করতেন ১৭.৮%, ২লিটার পানি পান করতেন ১৭.৬%, ২.৫ লিটার পানি পান করতেন ১১.৮%, ৩লিটার পানি পান করতেন ২৩.৫%, ৩.৫লিটার পানি পান করতেন ১১.৮% এবং ৪.৫ লিটার পানি পান করতেন ১১.৮% শিক্ষার্থী।

3. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় দিনে কত লিটার পানি পান করতেন?



গ্রাফ ৩ হতে পাই ৪০-৪৫ বছরের শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ১লিটার পানি পান করতেন ৮.৩%, ১.৫লিটার পানি পান করতেন ২২.২%, ২ লিটার পানি পান করতেন ২২.২%, ৩ লিটার পানি পান করতেন ২৫% এবং ৫লিটার পানি পান করতেন ৮.৩% শিক্ষার্থী। বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫১.২% শিক্ষার্থীরা খেলাধুলা করেন না এবং ৪৮.৮% শিক্ষার্থীরা খেলাধুলা করেন।

পানি খাওয়া নিয়ে বিস্মারিত

বর্তমান শিক্ষার্থীদের পানি পান করার পরিমাণ এবং পূর্ববর্তী প্রজন্মের পানি পান করার পরিমাণের মধ্যে পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়। বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৩ লিটার পানি পান করেন ২০.৯%, যেখানে ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৩ লিটার পানি পান করতেন ২৩.৫% এবং ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৩ লিটার পানি পান করতেন ২৫%।

## কেন এরকম হচ্ছে?

১. জীবনযাত্রার পরিবর্তন: বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রা অনেক বেশি ব্যস্ত এবং পরিবর্তনশীল। তারা অনেক সময় বাইরে থাকে এবং বিভিন্ন কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করে, যা তাদের পানি পান করার পরিমাণকে প্রভাবিত করে।

২. খেলাধুলার অভাব: বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫১.২% খেলাধুলা করেন না, যা তাদের পানি পান করার পরিমাণকে কমিয়ে দেয়। খেলাধুলা করলে শরীর থেকে পানি বের হয়ে যায় এবং বেশি পানি পান করার প্রয়োজন হয়।

৩. স্বাস্থ্য সচেতনতা: বর্তমান সময়ে স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি পেয়েছে, যার ফলে শিক্ষার্থীরা বেশি পানি পান করার চেষ্টা করে।

## আমাদের কত লিটার পানি দৈনিক পান করা উচিত?

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, পুরুষদের দৈনিক ৩.৭ লিটার (প্রায় ১৫.৫ কাপ) এবং মহিলাদের ২.৭ লিটার (প্রায় ১১.৫ কাপ) পানি পান করা উচিত। তবে, এই পরিমাণ নির্ভর করে ব্যক্তির শারীরিক কার্যকলাপ, পরিবেশ এবং স্বাস্থ্যের উপর।

## পানির উপকারিতা

১. স্বাস্থ্যকর হজম: পর্যাপ্ত পানি পান করলে হজম প্রক্রিয়া উন্নত হয় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য কমে।

২. ওজন নিয়ন্ত্রণ: পানি পান করলে ক্ষুধা কমে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

৩. কিডনির সঠিক কার্যকারিতা: পানি কিডনির কার্যকারিতা উন্নত করে এবং কিডনি পাথর হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

৪. স্বাস্থ্যকর ত্বক: পর্যাপ্ত পানি পান করলে ত্বক স্বাস্থ্যকর থাকে এবং ব্রণ কমে।

৫. মাথাব্যথা ও মাইগ্রেন কমানো: পানি পান করলে মাথাব্যথা ও মাইগ্রেন কমে।

৬. শক্তি বৃদ্ধি: পানি পান করলে শরীরের শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং ক্লান্তি কমে।

## উপসংহার

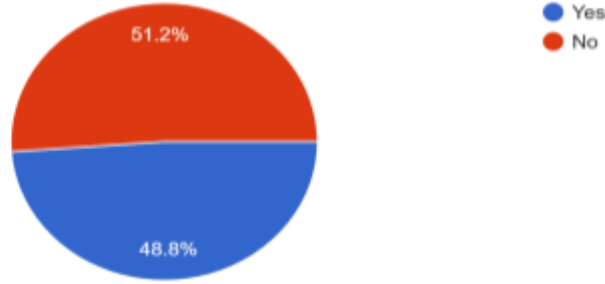
বর্তমান এবং পূর্ববর্তী প্রজন্মের পানি পান করার পরিমাণের মধ্যে পার্থক্য প্রযুক্তি, জীবনযাত্রার পরিবর্তন এবং স্বাস্থ্য সচেতনতার জন্য। পানি আমাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই আমাদের উচিত নিয়মিত এবং পর্যাপ্ত পানি পান করা।

# শিক্ষার্থীদের নিয়মিত বিদ্যালয়ে খেলার মাধ্যমে নিয়ে আসা

এই একটি জরিপ শুধু বর্তমান  
শিক্ষার্থীদের জন্য



#### 4. বিদ্যালয়ে বন্ধুদের সাথে কি খেলাধুলা করেন?



গ্রাফ ৪ হতে দেখা যায় যে ৪৮.৮% শিক্ষার্থী বিদ্যালয়ে বন্ধুদের সাথে খেলা ধুলা করে এবং ৫১.২% শিক্ষার্থী খেলা ধুলা করে না।

বর্তমান পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ৪৮.৮% শিক্ষার্থী বিদ্যালয়ে বন্ধুদের সাথে খেলা ধুলা করে এবং ৫১.২% শিক্ষার্থী খেলা ধুলা করে না। এই তথ্য থেকে বোঝা যায় যে প্রায় অর্ধেক শিক্ষার্থী বিদ্যালয়ে খেলা ধুলায় অংশগ্রহণ করে, তবে কিছু শিক্ষার্থী এতে অংশগ্রহণ করে না। নিচে এই বিষয়গুলো বিশ্লেষণ করা হলো:

#### খেলা ধুলায় অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের কারণসমূহ

১. শারীরিক স্বাস্থ্য: খেলা ধুলা শিক্ষার্থীদের শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করে। এটি তাদের শরীরকে সক্রিয় রাখে এবং বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।
২. মানসিক স্বাস্থ্য: খেলা ধুলা শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করে। এটি তাদের মানসিক চাপ কমাতে এবং মেজাজ সতেজ রাখতে সাহায্য করে।
৩. সামাজিক দক্ষতা: খেলা ধুলা শিক্ষার্থীদের সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে। তারা দলগত কাজ, নেতৃত্ব, এবং সহযোগিতার মতো দক্ষতা অর্জন করে।
৪. মজা ও বিনোদন: খেলা ধুলা শিক্ষার্থীদের জন্য মজা ও বিনোদনের একটি মাধ্যম। এটি তাদের বিদ্যালয়ের সময়কে আরও উপভোগ্য করে তোলে।

#### খেলা ধুলায় অংশগ্রহণ না করা শিক্ষার্থীদের কারণসমূহ

১. শিক্ষার চাপ: অনেক শিক্ষার্থী শিক্ষার চাপের কারণে খেলা ধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারে না। পরীক্ষার প্রস্তুতি, হোমওয়ার্ক, এবং অন্যান্য শিক্ষামূলক কার্যক্রম তাদের সময় নিয়ে নেয়।
২. প্রযুক্তির ব্যবহার: প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার শিক্ষার্থীদের খেলা ধুলা থেকে দূরে রাখে। তারা ভিডিও গেম, সোশ্যাল মিডিয়া, এবং অন্যান্য ডিজিটাল বিনোদনে বেশি সময় ব্যয় করে।
৩. অর্থনৈতিক সমস্যা: কিছু শিক্ষার্থী অর্থনৈতিক সমস্যার কারণে খেলা ধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারে না। খেলার সরঞ্জাম ও অন্যান্য খরচ তাদের জন্য একটি বাধা হতে পারে।

৪. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: কিছু শিক্ষার্থী সামাজিক বিচ্ছিন্নতার কারণে খেলা ধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারে না। তারা বন্ধুদের সাথে মিশতে বা দলগত কাজে অংশগ্রহণ করতে অস্বস্তি বোধ করে।

এই বিশ্লেষণ থেকে বোঝা যায় যে, বিদ্যালয়ে খেলা ধুলায় অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীরা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি, সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি, এবং মজা ও বিনোদনের সুযোগ পায়। অন্যদিকে, খেলা ধুলায় অংশগ্রহণ না করা শিক্ষার্থীরা শিক্ষার চাপ, প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার, অর্থনৈতিক সমস্যা, এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতার কারণে এই সুবিধাগুলো থেকে বঞ্চিত হয়।

## উপসংহার

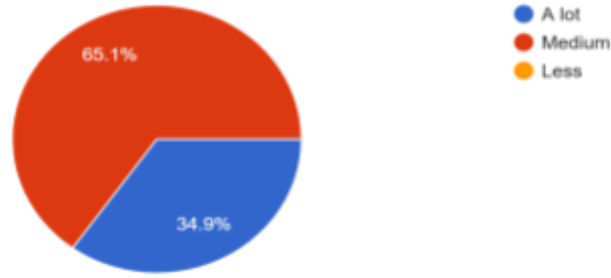
এই সমস্যাগুলো সমাধানের জন্য বিদ্যালয়গুলোকে শিক্ষার্থীদের খেলা ধুলায় অংশগ্রহণের সুযোগ ও উৎসাহ প্রদান করা উচিত। শিক্ষার চাপ কমানো, প্রযুক্তির সঠিক ব্যবহার, অর্থনৈতিক সহায়তা, এবং সামাজিক যোগাযোগের সুযোগ বৃদ্ধি করা প্রয়োজন। ভবিষ্যৎ গবেষকরা এই বিষয়গুলো আরও গভীরভাবে বিশ্লেষণ করে শিক্ষার্থীদের জন্য আরও উন্নত ও সমৃদ্ধ জীবনযাত্রার পথ তৈরি করতে পারেন।

# ପଢ଼ାଶାଳାର ଟାପ ନିଏେ ବିଜ୍ଞାପିତ



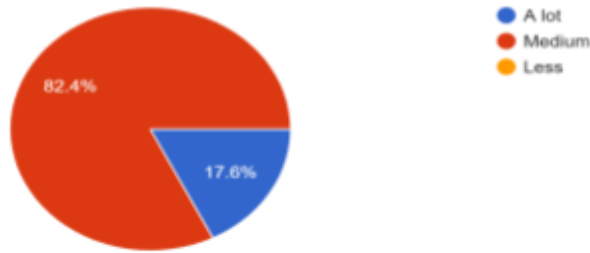
### 5. পড়াশোনার চাপ কেমন?

43 responses



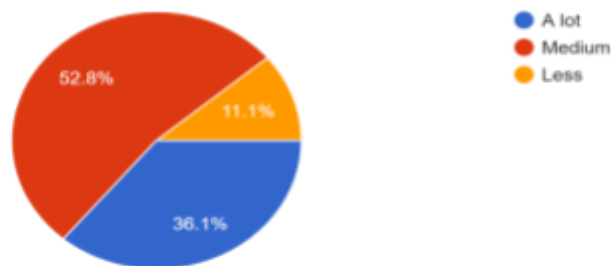
গ্রাফ ৪ হতে পাই, বর্তমান ৩৪.৯% শিক্ষার্থী এর কাছে পড়াশোনার প্রচুর চাপ মনে হয় এবং ৬৫.১% শিক্ষার্থী এর কাছে একটু চাপ কম মনে হয়।

### 5. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পড়াশোনার চাপ কেমন ছিল?



গ্রাফ ৫ হতে পাই, ২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা যখন ৯ম-১০ম শ্রেণীতে ছিলেন তখন তাদের ৮২.৪% এর মনে হয় পড়াশোনার মোটামুটি চাপ আছে এবং ১৭.৬% এর মনে হতো প্রচুর চাপ আছে।

### 5. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পড়াশোনার চাপ কেমন ছিল?



গ্রাফ ৫ হতে পাই ৪০-৪৫ বছরের মানুষজন যখন ৯ম-১০ম শ্রেণীতে পড়তেন তখন তাদের মধ্যে ১১.১% এর মনে হতো পড়াশোনার চাপ অনেক কম, ৫২.৮% এর মনে হতো পড়াশোনার চাপ মোটামুটি এবং ৩৬.১% এর মনে হতো পড়াশোনার প্রচুর চাপ।

পড়াশোনার চাপ নিয়ে বিস্তারিত

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৩৪.৯% শিক্ষার্থী পড়াশোনার প্রচুর চাপ অনুভব করেন, যেখানে ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ১৭.৬% এবং ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৩৬.১% শিক্ষার্থী একই রকম চাপ অনুভব করতেন। বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৬৫.১% শিক্ষার্থী পড়াশোনার চাপ কম অনুভব করেন, যেখানে ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৮২.৪% এবং ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫২.৮% শিক্ষার্থী মোটামুটি চাপ অনুভব করতেন।

## কেন দিন দিন পড়াশোনার চাপ বৃদ্ধি পাচ্ছে?

১. প্রতিযোগিতামূলক পরিবেশ: বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রতিযোগিতা অনেক বেড়ে গেছে। ভালো গ্রেড, উচ্চতর শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ভর্তি এবং সফল ক্যারিয়ার গড়ার জন্য শিক্ষার্থীরা প্রচুর চাপ অনুভব করেন।
২. প্রযুক্তির ব্যবহার: প্রযুক্তির ব্যবহার যেমন শিক্ষার্থীদের জন্য সুবিধাজনক, তেমনি এটি তাদের উপর অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করে। অনলাইন ক্লাস, অ্যাসাইনমেন্ট এবং পরীক্ষার জন্য শিক্ষার্থীরা অনেক সময় ব্যয় করেন।
৩. পিতামাতার প্রত্যাশা: পিতামাতার উচ্চ প্রত্যাশা এবং চাপ শিক্ষার্থীদের উপর অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করে। তারা ভালো ফলাফল করতে এবং পিতামাতার প্রত্যাশা পূরণ করতে প্রচুর চাপ অনুভব করেন।

## উপকারিতা

১. উন্নত পারফরম্যান্স: কিছুটা চাপ শিক্ষার্থীদের ভালো পারফরম্যান্স করতে উৎসাহিত করে এবং তাদের লক্ষ্য অর্জনে সাহায্য করে।
২. সময় ব্যবস্থাপনা: চাপ শিক্ষার্থীদের সময় ব্যবস্থাপনা এবং সংগঠনের দক্ষতা উন্নত করতে সাহায্য করে।

## অপকারিতা

১. মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা: অতিরিক্ত চাপ শিক্ষার্থীদের মধ্যে উদ্বেগ, বিষণ্ণতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।
২. শারীরিক সমস্যা: অতিরিক্ত চাপের কারণে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ক্লান্তি, মাথাব্যথা এবং অন্যান্য শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।
৩. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: অতিরিক্ত চাপের কারণে শিক্ষার্থীরা সামাজিক কার্যকলাপ থেকে বিচ্ছিন্ন হতে পারে এবং তাদের সামাজিক সম্পর্ক ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

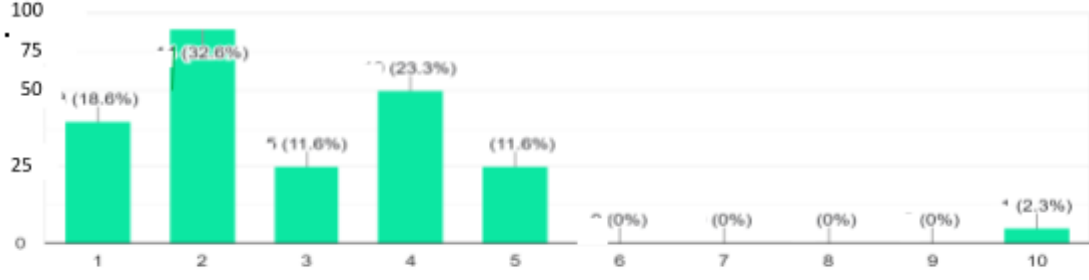
## উপসংহার

বর্তমান এবং পূর্ববর্তী প্রজন্মের শিক্ষার্থীদের মধ্যে পড়াশোনার চাপের পার্থক্য প্রযুক্তি, প্রতিযোগিতা এবং পিতামাতার প্রত্যাশার কারণে। যদিও কিছুটা চাপ শিক্ষার্থীদের উন্নত পারফরম্যান্স করতে সাহায্য করে, অতিরিক্ত চাপ তাদের মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। তাই, শিক্ষার্থীদের উচিত চাপ মোকাবেলার কৌশল শিখে এবং মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রেখে পড়াশোনা করা

# ଡିଜିଟାଲ ଡିଭାଇସ ବ୍ୟବହାର ନିୟେ ବିଜ୍ଞାପିତ

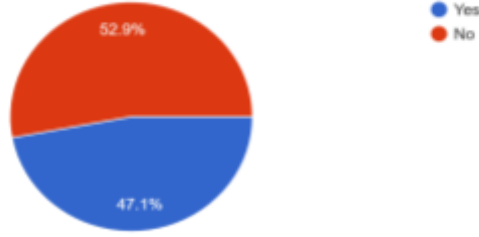


6. ডিজিটাল ডিভাইস দিনে কতক্ষণ ব্যবহার করেন?



গ্রাফ ৬ হতে পাই, বর্তমানে ১৮.৬% শিক্ষার্থী দিনে ১ ঘন্টা, ৩২.৬% শিক্ষার্থী দিনে ২ ঘন্টা, ১১.৬% শিক্ষার্থী দিনে ৩ ঘন্টা, ২৩.৩% শিক্ষার্থী দিনে ৪ ঘন্টা, ১১.৬% শিক্ষার্থী ৫ ঘন্টা ও ২.৩% শিক্ষার্থী দিনে ১০ ঘন্টা ডিজিটাল ডিভাইস ব্যবহার করে।

6. আপনি ৯ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় মুঠোফোন ব্যবহারের সুযোগ পেয়েছিলেন?



গ্রাফ ৬ হতে পাই, ২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা যখন ৯ম-১০ম শ্রেণীতে পড়তেন তখন তাদের মধ্যে ৫২.৯% শিক্ষার্থী মুঠ ফোন ব্যবহার এর সুযোগ পাননি এবং ৪৭.১% শিক্ষার্থী মুঠ ফোন ব্যবহার এর সুযোগ পেয়েছিলেন।

6. আপনি ৯ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় মুঠোফোন ব্যবহারের সুযোগ পেয়েছিলেন?



গ্রাফ ৬ হতে পাই ৪০-৪৫ বছরের শিক্ষার্থীরা যখন ৯ম-১০ম শ্রেণীতে পড়তেন তখন তাদের মধ্যে ৬৯.৪% শিক্ষার্থী মুঠ ফোন ব্যবহার এর সুযোগ পাননি এবং ৩০.৬% শিক্ষার্থী মুঠ ফোন ব্যবহার এর সুযোগ পেয়েছিলেন

## ডিজিটাল ডিভাইস নিয়ে বিস্তারিত

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ডিজিটাল ডিভাইস ব্যবহারের হার উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। বর্তমানে ১৮.৬% শিক্ষার্থী দিনে ১ ঘন্টা, ৩২.৬% শিক্ষার্থী দিনে ২ ঘন্টা, ১১.৬% শিক্ষার্থী দিনে ৩ ঘন্টা, ২৩.৩% শিক্ষার্থী দিনে ৪ ঘন্টা, ১১.৬% শিক্ষার্থী দিনে ৫ ঘন্টা এবং ২.৩% শিক্ষার্থী দিনে ১০ ঘন্টা ডিজিটাল ডিভাইস ব্যবহার করেন।

অন্যদিকে, ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা যখন ৯ম-১০ম শ্রেণীতে পড়তেন, তখন তাদের মধ্যে ৫২.৯% শিক্ষার্থী মুঠোফোন ব্যবহার করার সুযোগ পাননি এবং ৪৭.১% শিক্ষার্থী মুঠোফোন ব্যবহার করার সুযোগ পেয়েছিলেন। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৬৯.৪% শিক্ষার্থী মুঠোফোন ব্যবহার করার সুযোগ পাননি এবং ৩০.৬% শিক্ষার্থী মুঠোফোন ব্যবহার করার সুযোগ পেয়েছিলেন।

### কেন মোবাইল ফোনের ব্যবহার বৃদ্ধি পাচ্ছে?

১. প্রযুক্তির উন্নয়ন: প্রযুক্তির উন্নয়নের ফলে মোবাইল ফোনের দাম কমেছে এবং সহজলভ্য হয়েছে, যা অধিক সংখ্যক মানুষের কাছে পৌঁছেছে।
২. ইন্টারনেটের সহজলভ্যতা: ইন্টারনেটের সহজলভ্যতা এবং সাশ্রয়ী ডেটা প্ল্যানের কারণে মোবাইল ফোনের ব্যবহার বৃদ্ধি পেয়েছে।
৩. সামাজিক যোগাযোগ: সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের জনপ্রিয়তা বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে মোবাইল ফোনের ব্যবহার বেড়েছে।
৪. অনলাইন শিক্ষা: অনলাইন শিক্ষা এবং ডিজিটাল ক্লাসরুমের কারণে শিক্ষার্থীরা মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে বাধ্য হচ্ছে।

### মোবাইল ফোনের উপকারিতা

১. যোগাযোগ সহজতর: মোবাইল ফোনের মাধ্যমে সহজে এবং দ্রুত যোগাযোগ করা যায়।
২. তথ্যপ্রাপ্তি: মোবাইল ফোনের মাধ্যমে ইন্টারনেট থেকে সহজে তথ্য পাওয়া যায়।
৩. বিনোদন: মোবাইল ফোনের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরণের বিনোদন উপভোগ করা যায়, যেমন ভিডিও দেখা, গেম খেলা।
৪. জরুরি পরিস্থিতি: জরুরি পরিস্থিতিতে মোবাইল ফোনের মাধ্যমে দ্রুত সাহায্য পাওয়া যায়।

### অপকারিতা

১. আসক্তি: মোবাইল ফোনের অতিরিক্ত ব্যবহার আসক্তি সৃষ্টি করতে পারে, যা মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
২. স্বাস্থ্য সমস্যা: মোবাইল ফোনের অতিরিক্ত ব্যবহার চোখের সমস্যা, ঘুমের সমস্যা এবং অন্যান্য শারীরিক সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।
৩. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: মোবাইল ফোনের অতিরিক্ত ব্যবহার সামাজিক সম্পর্কের ক্ষতি করতে পারে এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা সৃষ্টি করতে পারে।
৪. গোপনীয়তা ঝুঁকি: মোবাইল ফোনের মাধ্যমে ব্যক্তিগত তথ্যের গোপনীয়তা ঝুঁকিতে পড়তে পারে।

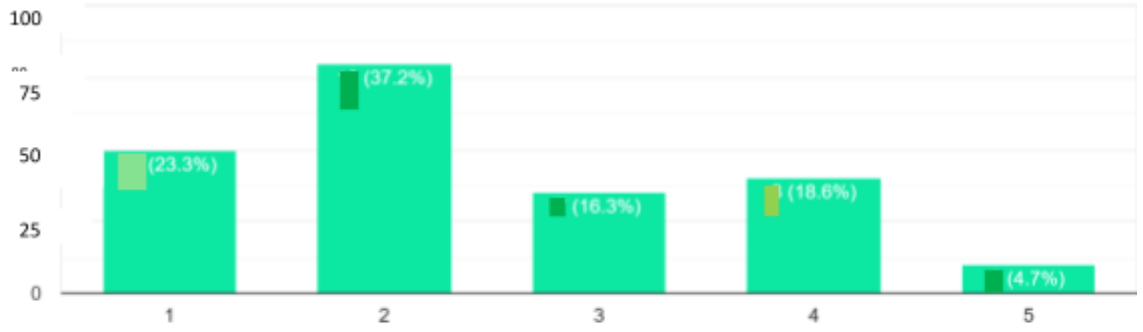
### উপসংহার

মোবাইল ফোনের ব্যবহার দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে প্রযুক্তির উন্নয়ন, ইন্টারনেটের সহজলভ্যতা এবং সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের জনপ্রিয়তার কারণে। মোবাইল ফোন আমাদের জীবনে অনেক সুবিধা নিয়ে এসেছে, তবে এর অতিরিক্ত ব্যবহার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। তাই মোবাইল ফোনের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে রাখা উচিত এবং এর সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করা উচিত।

প্রার্থণা পড়া নিয়ে বিস্তারিত

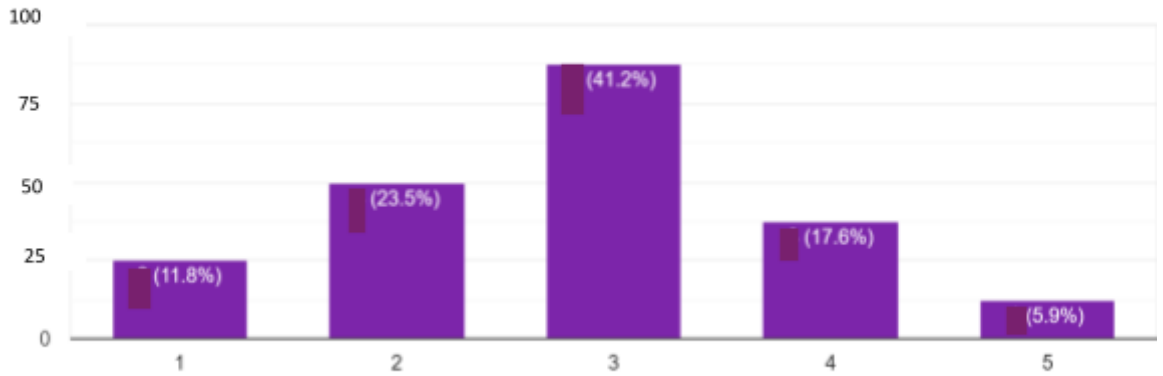


### 7. আপনি কয়টি প্রাইভেট পড়েন?



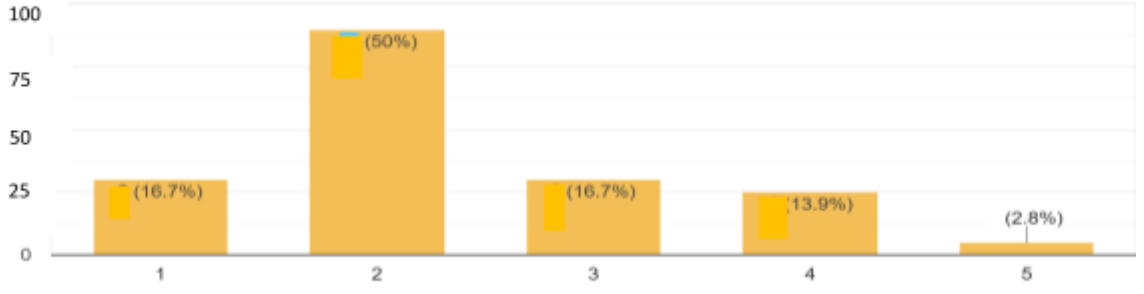
গ্রাফ ৭ হতে পাই, বর্তমানের শিক্ষার্থীদের মধ্যে ২৩.৩% ১টি, ৩৭.২% ২টি, ১৬.৩% ৩টি, ১৮.৬% এবং ৪.৭% ৫টি প্রাইভেট পড়ে।

### 7. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কয়টি প্রাইভেট পড়তেন?



গ্রাফ ৭ হতে পাই, ১৫-১৯ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা ৯ম-১০ম শ্রেণীতে থাকা অবস্থায় ১১.৮% ১টি, ২৩.৫% ২টি, ৪১.২% ৩টি, ১৭.৬% ৪টি এবং ৫.৯% ৫টি প্রাইভেট পড়তেন।

7. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কয়টি প্রাইভেট পড়তেন?



গ্রাফ ৭ হতে পাই, ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা ৯ম-১০ম শ্রেণীতে থাকা অবস্থায় ১৬.৭% ১টি, ৫০% ২টি, ১৬.৭% ৩টি, ১৩.৯% ৪টি এবং ২.৮% ৫টি প্রাইভেট পড়তেন।

প্রাইভেট পড়া নিয়ে বিস্তারিত

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রাইভেট পড়ার হার উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। বর্তমানে ২৩.৩% শিক্ষার্থী ১টি, ৩৭.২% শিক্ষার্থী ২টি, ১৬.৩% শিক্ষার্থী ৩টি, ১৮.৬% শিক্ষার্থী ৪টি এবং ৪.৭% শিক্ষার্থী ৫টি প্রাইভেট পড়েন।

অন্যদিকে, ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা যখন ৯ম-১০ম শ্রেণীতে ছিলেন, তখন তাদের মধ্যে ১১.৮% শিক্ষার্থী ১টি, ২৩.৫% শিক্ষার্থী ২টি, ৪১.২% শিক্ষার্থী ৩টি, ১৭.৬% শিক্ষার্থী ৪টি এবং ৫.৯% শিক্ষার্থী ৫টি প্রাইভেট পড়তেন। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ১৬.৭% শিক্ষার্থী ১টি, ৫০% শিক্ষার্থী ২টি, ১৬.৭% শিক্ষার্থী ৩টি, ১৩.৯% শিক্ষার্থী ৪টি এবং ২.৮% শিক্ষার্থী ৫টি প্রাইভেট পড়তেন।

### কেন প্রাইভেট পড়া দরকার?

১. ব্যক্তিগত মনোযোগ: প্রাইভেট পড়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত মনোযোগ পান, যা তাদের শিক্ষার মান উন্নত করতে সাহায্য করে।
২. শিক্ষার গুণগত মান: প্রাইভেট পড়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের দুর্বল বিষয়গুলোতে উন্নতি করতে পারেন এবং পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে পারেন।
৩. বিশেষজ্ঞ শিক্ষকের সহায়তা: প্রাইভেট টিউটররা সাধারণত বিশেষজ্ঞ হন এবং শিক্ষার্থীদের নির্দিষ্ট বিষয়গুলোতে গভীর জ্ঞান প্রদান করতে পারেন।

### প্রাইভেট পড়ার উপকারিতা

১. উন্নত পারফরম্যান্স: প্রাইভেট পড়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের একাডেমিক পারফরম্যান্স উন্নত করতে পারেন।
২. আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি: প্রাইভেট টিউটরের সহায়তায় শিক্ষার্থীরা আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠেন এবং তাদের শিক্ষার প্রতি আগ্রহ বৃদ্ধি পায়।
৩. ব্যক্তিগতকৃত শিক্ষা: প্রাইভেট টিউটররা শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত প্রয়োজন অনুযায়ী শিক্ষা প্রদান করেন, যা তাদের শেখার প্রক্রিয়াকে সহজ করে তোলে।

### প্রাইভেট পড়ার অপকারিতা

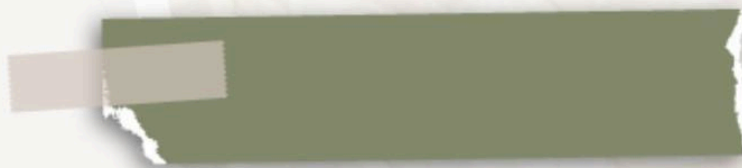
১. অতিরিক্ত খরচ: প্রাইভেট পড়ার খরচ অনেক বেশি হতে পারে, যা অনেক পরিবারের জন্য আর্থিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে।
২. আসক্তি: প্রাইভেট টিউটরের উপর অতিরিক্ত নির্ভরশীলতা শিক্ষার্থীদের স্বতন্ত্রভাবে পড়াশোনা করার ক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে।
৩. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: প্রাইভেট পড়ার কারণে শিক্ষার্থীরা সামাজিক কার্যকলাপ থেকে বিচ্ছিন্ন হতে পারেন এবং তাদের সামাজিক সম্পর্ক ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

### উপসংহার

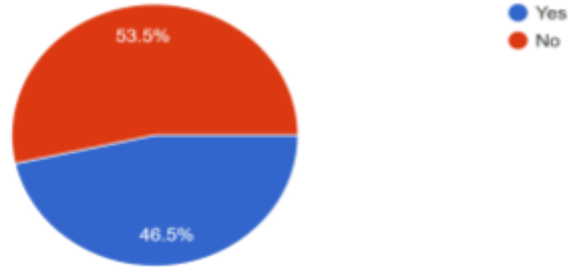
বর্তমান সময়ে প্রাইভেট পড়ার হার বৃদ্ধি পেয়েছে ব্যক্তিগত মনোযোগ, শিক্ষার গুণগত মান এবং বিশেষজ্ঞ শিক্ষকের সহায়তার কারণে। যদিও প্রাইভেট পড়ার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা উন্নত পারফরম্যান্স এবং আত্মবিশ্বাস অর্জন করতে পারেন, অতিরিক্ত খরচ এবং আসক্তির মতো কিছু অপকারিতাও রয়েছে। তাই প্রাইভেট পড়ার ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের উচিত সঠিক ভারসাম্য বজায় রাখা এবং স্বতন্ত্রভাবে পড়াশোনা করার ক্ষমতা উন্নত করা।



# ବାଗାନ ପରିଚର୍ଯା ନିଈ ଐଞ୍ଜାଐତ

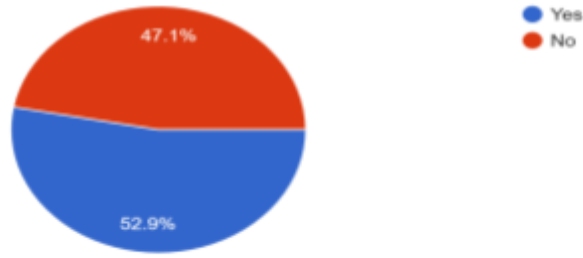


৪. আপনি বাগান পরিচর্যা করেন?



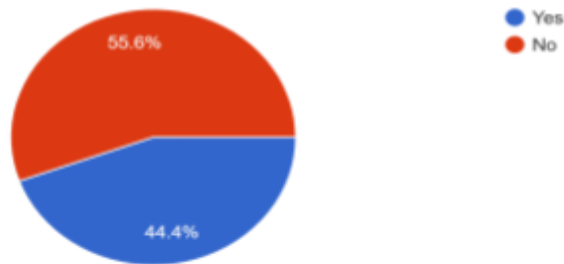
গ্রাফ ৮ হতে পাই, বর্তমানে ৫৩.৫% শিক্ষার্থী বাগান পরিচর্যা করেন এবং ৪৬.৫% শিক্ষার্থী বাগান পরিচর্যা করেন না।

৪. আপনি ৯ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় থাকাকালীন সময় বাগান পরিচর্যা করতেন?



গ্রাফ ৮ হতে পাই, ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের ৫২.৯% ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় থাকা কালীন বাগান পরিচর্যা করতেন এবং ৪৭.১% বাগান পরিচর্যা করতেন না।

৪. আপনি ৯ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় থাকাকালীন সময় বাগান পরিচর্যা করতেন?



গ্রাফ ৮ হতে পাই, ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের ৫৫.৬% ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় থাকা কালীন বাগান পরিচর্যা করতেন এবং ৪৪.৪% বাগান পরিচর্যা করতেন না।

## বাগান পরিচর্চা নিয়ে বিস্তারিত

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫৩.৫% বাগান পরিচর্যা করেন এবং ৪৩.৫% বাগান পরিচর্যা করেন না। ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা যখন ৯ম/১০ম শ্রেণীতে ছিলেন, তখন ৫২.৯% বাগান পরিচর্যা করতেন এবং ৪৭.১% বাগান পরিচর্যা করতেন না। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫৫.৬% বাগান পরিচর্যা করতেন এবং ৪৪.৪% বাগান পরিচর্যা করতেন না।

এই তথ্য থেকে বোঝা যায় যে, বিভিন্ন বয়সের শিক্ষার্থীদের মধ্যে বাগান পরিচর্যার হার প্রায় একই রকম রয়েছে। তবে, বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে বাগান পরিচর্যার হার কিছুটা বেশি।

### পরিবেশ রক্ষায় বর্তমান শিক্ষার্থীদের কাজ

বর্তমান শিক্ষার্থীরা পরিবেশ রক্ষায় বিভিন্ন ধরনের কাজ করছে, যেমন:

১. গাছ লাগানো: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন স্থানে গাছ লাগিয়ে পরিবেশের উন্নয়ন করছে।
২. পুনর্ব্যবহার: শিক্ষার্থীরা পুনর্ব্যবহারযোগ্য সামগ্রী ব্যবহার করে এবং পুনর্ব্যবহার প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করছে।
৩. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অভিযান: শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অভিযানে অংশগ্রহণ করছে।
৪. পরিবেশ সচেতনতা প্রচার: শিক্ষার্থীরা পরিবেশ সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন প্রচারণা চালাচ্ছে।

### বাগান পরিচর্যার মানসিক প্রভাব

বাগান পরিচর্যা করলে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যে বিভিন্ন ধরনের ইতিবাচক পরিবর্তন আসতে পারে, যেমন:

১. স্ট্রেস কমানো: বাগান পরিচর্যা স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে।
২. আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি: বাগান পরিচর্যার মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়।
৩. মনোযোগ বৃদ্ধি: বাগান পরিচর্যা মনোযোগ বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।
৪. সামাজিক সংযোগ: বাগান পরিচর্যার মাধ্যমে সামাজিক সংযোগ বৃদ্ধি পায়।

### বাগান পরিচর্যার উপকারিতা

১. পরিবেশের উন্নয়ন: বাগান পরিচর্যার মাধ্যমে পরিবেশের উন্নয়ন করা যায়।
২. খাদ্য উৎপাদন: বাগান থেকে তাজা ফল ও সবজি পাওয়া যায়, যা স্বাস্থ্যকর খাদ্য সরবরাহ করে।
৩. শারীরিক ব্যায়াম: বাগান পরিচর্যা শারীরিক ব্যায়ামের একটি ভালো মাধ্যম।
৪. সৌন্দর্য বৃদ্ধি: বাগান পরিচর্যার মাধ্যমে পরিবেশের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়।

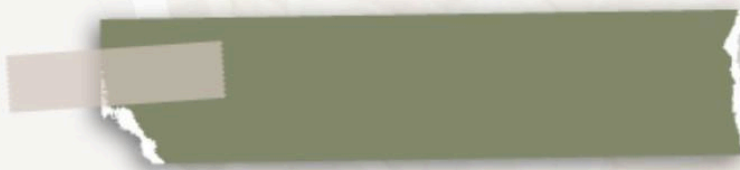
### কেন আমাদের বাগান পরিচর্যা করা উচিত?

বাগান পরিচর্যা আমাদের জীবনে বিভিন্ন ধরনের ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। এটি শুধুমাত্র পরিবেশের উন্নয়ন করে না, বরং আমাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী। বাগান পরিচর্যার মাধ্যমে আমরা পরিবেশের প্রতি সচেতন হতে পারি এবং আমাদের চারপাশের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করতে পারি।

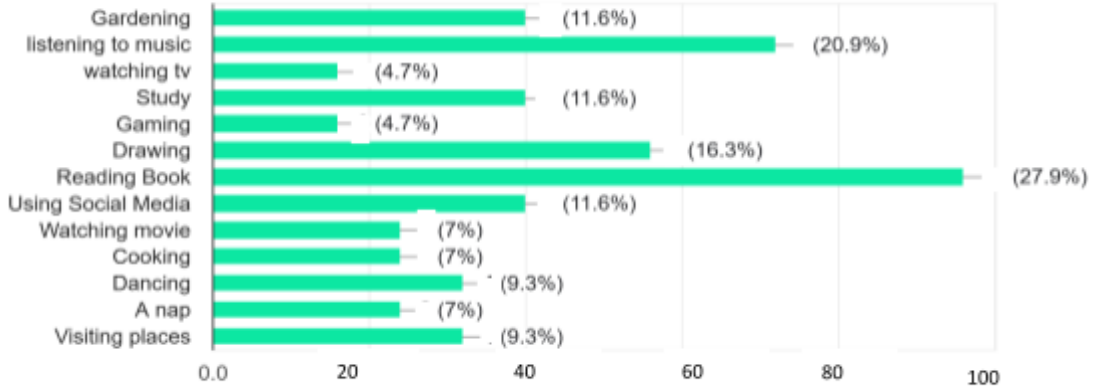
## উপসংহার

বাগান পরিচর্যা আমাদের জীনে বিভিন্ন ধরনের ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। এটি শুধুমাত্র পরিবেশের উন্নয়ন করে না, বরং আমাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী। বর্তমান শিক্ষার্থীরা পরিবেশ রক্ষায় বিভিন্ন ধরনের কাজ করেছে, যা আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য একটি সুন্দর ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে। তাই আমাদের সকলের উচিত বাগান পরিচর্যার মাধ্যমে পরিবেশের উন্নয়ন করা এবং আমাদের জীনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনা ।

# ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଦାଡ଼ା ନାଁରେ ବିଜ୍ଞାପିତ

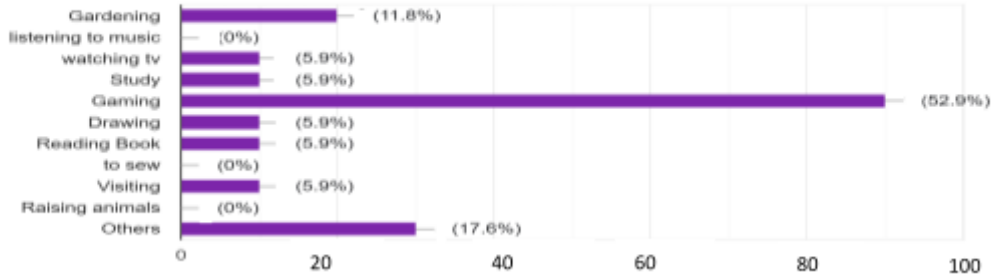


9. আপনার প্রিয়/আনন্দের কাজ কী?



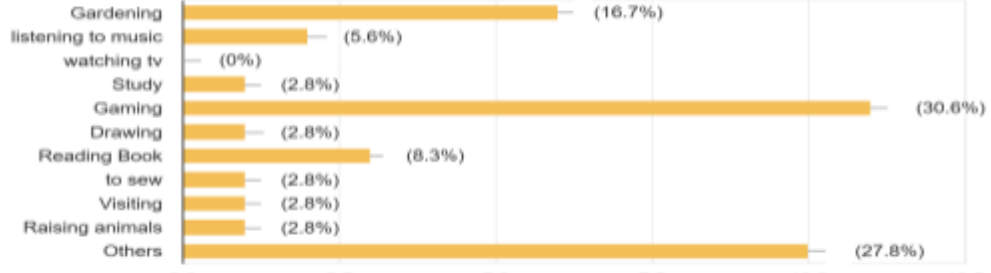
গ্রাফ ৯ হতে পাই, বর্তমানে ১১.৬% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ বাগান পরিচর্যা করা, ২০.৯ % শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ গান শোনা , ৪.৭% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ টিভি দেখা, ১১.৬% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ পড়াশোনা করা, ৪.৭% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ খেলাধুলা করা, ১৬.৩% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ ছবি আঁকানো, ২৭.৯% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ বই পড়া, ১১.৬% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করা, ৭% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ মুভি দেখা, ৭% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ রান্নাবান্না করা, ৯.৩% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ নাচা, ৭% শিক্ষার্থীর প্রিয় / আনন্দের কাজ ঘুমানো ও ৯.৩% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ঘুরাঘুরি করা।

9. 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনার প্রিয়/আনন্দের কাজ কী ছিল?



গ্রাফ ৯ হতে পাই, ২৫-৩০ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ১১.৮% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল বাগান পরিচর্যা করা, ৫.৯% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল টিভি দেখা, ৫.৯% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল পড়াশোনা করা, শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল খেলাধুলা করা, ৫.৯% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল ছবি আঁকানো, ৫.৯% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল বই পড়া, ৫.৯% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল।

9. 9ম / 10ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনার প্রিয়/আনন্দের কাজ কী ছিল?



গ্রাফ ৯ হতে পাই, ৪০-৪৫ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ১৬.৭% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল বাগান পরিচর্যা করা, ০% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল টিভি দেখা, ২.৮% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল পড়াশোনা করা, ৩০.৬% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল খেলাধুলা করা, ৫.৯% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল ছবি আঁকানো, ৮.৩% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল বই পড়া, ৫.৯% শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল, ৫.৬ শিক্ষার্থীদের প্রিয় / আনন্দের কাজ ছিল গান শোনা।

## শিক্ষার্থীদের প্রিয় কাজ নিয়ে বিস্তারিত

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিভিন্ন প্রিয় কাজের হার নিম্নরূপ:

- ১১.৬% বাগান পরিচর্যা
- ২০.৯% গান শোনা
- ৪.৭% টিভি দেখা
- ১১.৬% পড়াশোনা
- ৪.৭% খেলাধুলা
- ১৬.৩% ছবি আঁকানো
- ২৭.৯% বই পড়া
- ১১.৬% সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার
- ৭% মুভি দেখা
- ৭% রান্নাবান্না
- ৯.৩% নাচা
- ৭% ঘুমানো
- ৯.৩% ঘুরাঘুরি

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় প্রিয় কাজের হার ছিল:

- ১১.৮% বাগান পরিচর্যা
- ৫.৯% টিভি দেখা
- ৫.৯% পড়াশোনা
- ৫.৯% খেলাধুলা
- ৫.৯% ছবি আঁকানো
- ৫.৯% বই পড়া

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় প্রিয় কাজের হার ছিল:

- ১৬.৭% বাগান পরিচর্যা
- ০% টিভি দেখা
- ২.৮% পড়াশোনা
- ৩০.৬% খেলাধুলা
- ৫.৯% ছবি আঁকানো
- ৮.৩% বই পড়া
- ৫.৬% গান শোনা

### পরিবর্তনের বিশ্লেষণ

১. বাগান পরিচর্যা: বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে বাগান পরিচর্যার হার কিছুটা কমেছে (১১.৬%)। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই হার ছিল ১৬.৭%।
২. গান শোনা: বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে গান শোনার হার (২০.৯%) উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়েছে।
৩. টিভি দেখা: টিভি দেখার হার বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে কম (৪.৭%)। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই হার ছিল ০%।
৪. পড়াশোনা: পড়াশোনার হার বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ১১.৬%, যা পূর্বের তুলনায় বেশি।
৫. খেলাধুলা: খেলাধুলার হার বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে কম (৪.৭%)। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই হার ছিল ৩০.৬%।

6. সোশ্যাল মিডিয়া: বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারের হার (১১.৬%) উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়েছে।

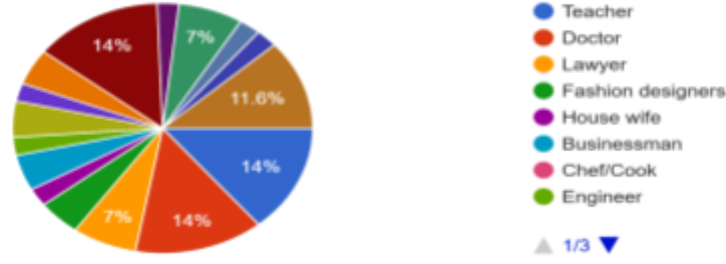
### উপসংহার

বর্তমান শিক্ষার্থীদের প্রিয় কাজের মধ্যে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে। সোশ্যাল মিডিয়া এবং গান শোনার হার বেড়েছে, যেখানে খেলাধুলা এবং বাগান পরিচর্যার হার কমেছে। এই পরিবর্তনগুলি প্রযুক্তির অগ্রগতি এবং সামাজিক পরিবর্তনের প্রতিফলন হতে পারে। শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

# ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପେଶାଗତ ଦୈବ ନିୟମ ଦର୍ଶାଏ

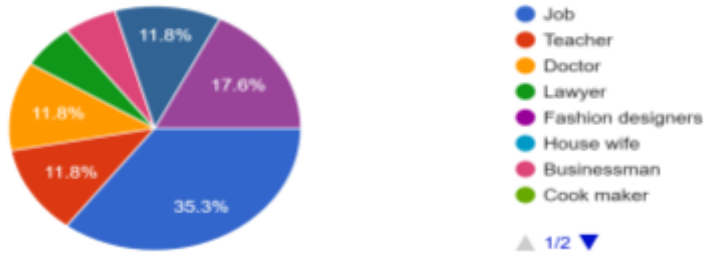


10. ভবিষ্যতে হতে কী চান?



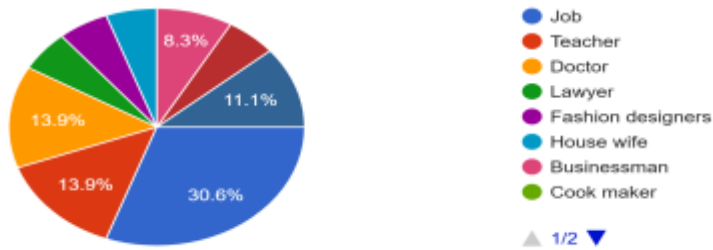
গ্রাফ ১০ হতে পাই, ১৪% শিক্ষার্থী ডাক্তার, ১৪% শিক্ষার্থী আইনজীবী, ১৪% শিক্ষার্থী ব্যবসায়ী, ১৪% শিক্ষার্থী চাকুরিজীবী, ১৪% শিক্ষার্থী শিক্ষক, ১১.৬% শিক্ষার্থী গায়ক, ৭% শিক্ষার্থী কনটেন্ট ক্রিয়েটর হতে চান।

10. ভবিষ্যতে কী করতে চান?



গ্রাফ ১০ হতে পাই, ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৩৫.৩% শিক্ষার্থী চাকরি, ১১.৮% শিক্ষার্থী শিক্ষক, ১১.৮% শিক্ষার্থী ডাক্তার, ১৭.৬% শিক্ষার্থী ফ্যাশ্যান ডিজাইনার এবং ১১.৮% শিক্ষার্থী ব্যবসায়িক হতে চেয়েছিলেন।

10. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ভবিষ্যতে কী করতে চেয়েছিলেন?



৪০-৪৫ বছর বয়সী মানুষেরা ৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৩০.৬% শিক্ষার্থী চাকরি, ১৩.৯% শিক্ষার্থী শিক্ষক, ১৩.৯% শিক্ষার্থী ডাক্তার, ১১.১% শিক্ষার্থী ফ্যাশ্যান ডিজাইনার এবং ৮.৩% শিক্ষার্থী ব্যবসায়িক হতে চেয়েছিলেন।

তুলনামূলক বিশ্লেষণ:

বর্তমান শিক্ষার্থীরা:

- ডাক্তার, ব্যবসায়ী, চাকুরিজীবী, শিক্ষক, গায়ক, কনটেন্ট ক্রিয়েটর ইত্যাদি পেশায় আগ্রহী।  
কনটেন্ট ক্রিয়েটর হওয়ার আকাঙ্ক্ষা নতুন এবং প্রযুক্তির অগ্রগতির সাথে সম্পর্কিত।

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা:

চাকরি, শিক্ষক, ডাক্তার, ফ্যাশন ডিজাইনার, ব্যবসায়ী হতে চেয়েছিলেন। • ফ্যাশন ডিজাইনার হওয়ার আকাঙ্ক্ষা ছিল যা বর্তমানে কম দেখা যাচ্ছে।

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা:

চাকরি, শিক্ষক, ডাক্তার, ফ্যাশন ডিজাইনার, ব্যবসায়ী হতে চেয়েছিলেন।

চাকরি এবং শিক্ষক হওয়ার আকাঙ্ক্ষা ছিল বেশি।

পেশার পরিবর্তনের কারণ:

1. প্রযুক্তির অগ্রগতি: প্রযুক্তির উন্নতির সাথে সাথে নতুন নতুন পেশার উদ্ভব হচ্ছে। যেমন, কনটেন্ট ক্রিয়েটর, সাইবার সিকিউরিটি বিশেষজ্ঞ, ডাটা সায়েন্টিস্ট ইত্যাদি।
2. বাজারের চাহিদা: বিভিন্ন সময়ের বাজারের চাহিদা অনুযায়ী পেশার পরিবর্তন ঘটে। যেমন, বর্তমানে প্রযুক্তি নির্ভর পেশার চাহিদা বেশি।
3. সামাজিক ও অর্থনৈতিক পরিবর্তন: সমাজের পরিবর্তন এবং অর্থনৈতিক অবস্থার পরিবর্তনের সাথে সাথে পেশার পরিবর্তন ঘটে। যেমন, ফ্যাশন ডিজাইনার হওয়ার আকাঙ্ক্ষা কমে গেছে কারণ বর্তমানে প্রযুক্তি নির্ভর পেশার চাহিদা বেশি।
4. শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ: শিক্ষার ধরন এবং প্রশিক্ষণের সুযোগের পরিবর্তনের সাথে সাথে পেশার পরিবর্তন ঘটে। যেমন, বর্তমানে বিভিন্ন প্রযুক্তি ভিত্তিক কোর্স এবং প্রশিক্ষণের সুযোগ বেশি।

নতুন পেশার উদ্ভব:

বর্তমানে কিছু নতুন পেশার উদ্ভব হয়েছে যা আগে ছিল না বা খুব কম ছিল:

- কনটেন্ট ক্রিয়েটর: সোশ্যাল মিডিয়া এবং অনলাইন প্ল্যাটফর্মের কারণে এই পেশার চাহিদা বেড়েছে।
- সাইবার সিকিউরিটি বিশেষজ্ঞ: ইন্টারনেট এবং তথ্য প্রযুক্তির নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য এই পেশার চাহিদা বেড়েছে।

ডাটা সায়েন্টিস্ট: তথ্য বিশ্লেষণ এবং ডাটা ম্যানেজমেন্টের জন্য এই পেশার চাহিদা বেড়েছে।

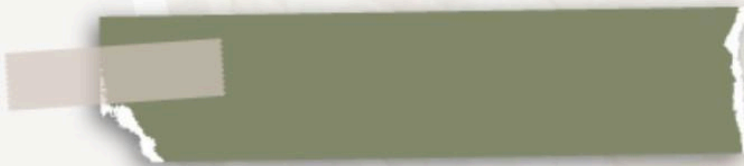
জেনেটিক নার্স: জেনেটিক্যাল রোগের চিকিৎসা এবং পরিচর্যার জন্য এই পেশার চাহিদা বেড়েছে।

উপসংহার:

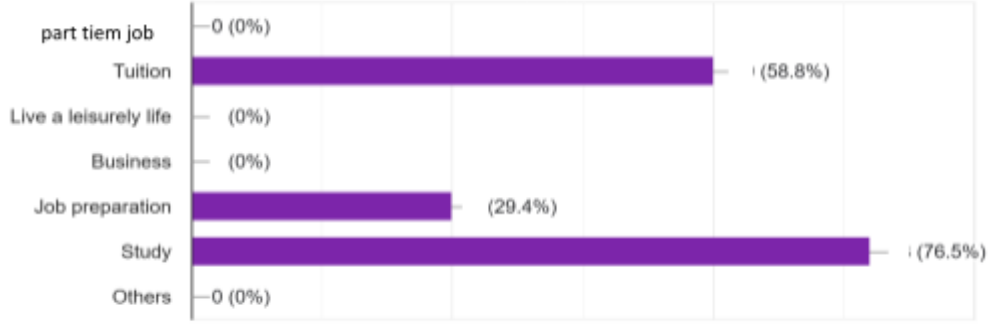
পেশার পরিবর্তন একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া যা প্রযুক্তি, বাজারের চাহিদা, সামাজিক ও অর্থনৈতিক পরিবর্তন এবং শিক্ষার ধরনের উপর নির্ভর করে। বর্তমান সময়ে প্রযুক্তির অগ্রগতির কারণে নতুন নতুন পেশার

উদ্ভব হচ্ছে এবং শিক্ষার্থীরা সেই পেশাগুলোর প্রতি আকৃষ্ট হচ্ছে। ভবিষ্যতে আরও নতুন পেশার উদ্ভব হবে যা বর্তমানের পেশার চেয়ে ভিন্ন হতে পারে।

২৫ - ৩০ এবং ৪০-৪৫ বছরের  
শিক্ষার্থীদের বর্তমান পেশা নিয়ে  
বিস্তারিত

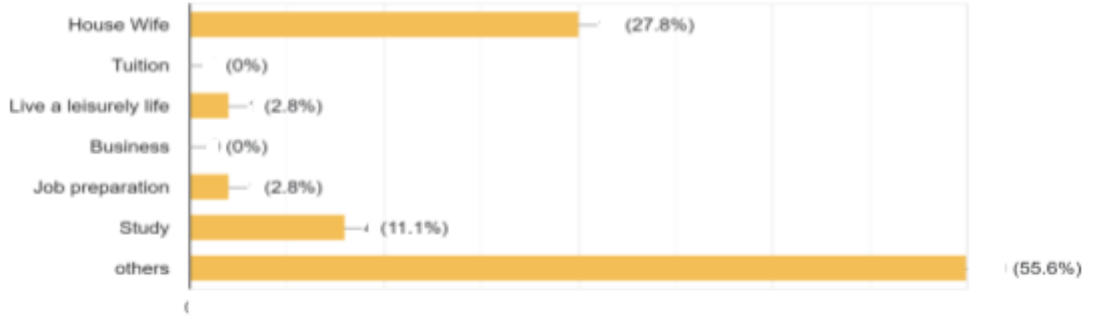


### 11. আপনি বর্তমানে কি করছেন?



২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীদের ৫৮.৮% শিক্ষার্থী টিউশন করান, ২৯.৪% শিক্ষার্থী চাকরির প্রস্তুতি নিচ্ছেন, এবং ৭৬.৫% শিক্ষার্থী পড়াশোনা করছেন।

### 11. আপনি বর্তমানে কি করছেন?



৪০-৪৫ বছরের মানুষদের মধ্যে ২৭.৮% মানুষ গৃহিনী, ২.৮% মানুষ চাকরির প্রস্তুতি নিচ্ছেন, ২.৮% মানুষ অবসর প্রাপ্ত, ১১.১% মানুষ পড়াশোনা করছেন এবং ৫৫.৬% মানুষ অন্যান্য কাজ করছেন।

২৫-৩০ এবং ৪০-৪৫ বছরের শিক্ষার্থীদের বর্তমান পেশা নিয়ে বিস্তারিত ভূমিকা

সমাজের বিভিন্ন বয়সের মানুষের পেশাগত এবং শিক্ষাগত কার্যক্রমের মধ্যে উল্লেখযোগ্য পার্থক্য দেখা যায়। এই পার্থক্যগুলি সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত সামাজিক, অর্থনৈতিক এবং প্রযুক্তিগত পরিবর্তনের প্রতিফলন। বর্তমান সময়ে ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের এবং ৪০-৪৫ বছর বয়সী মানুষের মধ্যে পেশাগত এবং শিক্ষাগত কার্যক্রমের তুলনা করে আমরা এই পরিবর্তনগুলি বিশ্লেষণ করতে পারি।

## বিশ্লেষণ

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা:

- ৫৮.৮% টিউশন করান: এই বয়সের শিক্ষার্থীরা টিউশন করিয়ে অতিরিক্ত আয় করছেন এবং শিক্ষাগত দক্ষতা বৃদ্ধি করছেন।
- ২৯.৪% চাকরির প্রস্তুতি নিচ্ছেন: এই বয়সের শিক্ষার্থীরা চাকরির প্রস্তুতি নিচ্ছেন, যা তাদের ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- ৭৬.৫% পড়াশোনা করছেন: অধিকাংশ শিক্ষার্থী তাদের শিক্ষাগত কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছেন, যা তাদের ভবিষ্যৎ উন্নয়নের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

৪০-৪৫ বছর বয়সী মানুষরা:

- ২৭.৮% গৃহিণী: এই বয়সের মহিলাদের মধ্যে গৃহিণীর সংখ্যা বেশি, যা তাদের পরিবারের দায়িত্ব পালন এবং গৃহস্থালির কাজের সাথে সম্পর্কিত।
- ২.৪% চাকরির প্রস্তুতি নিচ্ছেন: এই বয়সের মানুষের মধ্যে চাকরির প্রস্তুতির হার কম, যা তাদের স্থিতিশীল ক্যারিয়ারের প্রতিফলন।
- ২.৮% অবসর প্রাপ্ত: কিছু মানুষ অবসর গ্রহণ করেছেন এবং তাদের অবসর জীবন উপভোগ করছেন।
- ১১.১% পড়াশোনা করছেন: কিছু মানুষ এখনও পড়াশোনা করছেন, যা তাদের ব্যক্তিগত উন্নয়ন এবং নতুন দক্ষতা অর্জনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- ৫৫.৬% অন্যান্য কাজ করছেন: এই বয়সের মানুষের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের কাজের সাথে যুক্ত থাকার হার বেশি।

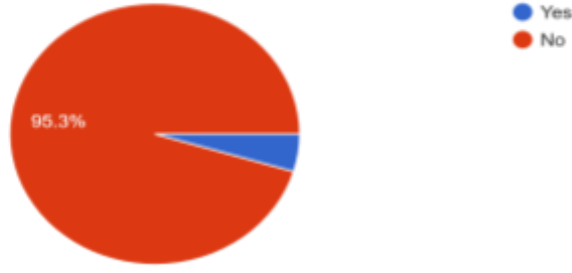
## উপসংহার

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা তাদের শিক্ষাগত এবং পেশাগত উন্নয়নের জন্য টিউশন করানো, চাকরির প্রস্তুতি এবং পড়াশোনার মধ্যে ব্যস্ত থাকেন। অন্যদিকে, ৪০-৪৫ বছর বয়সী মানুষরা তাদের স্থিতিশীল ক্যারিয়ার এবং পরিবারের দায়িত্ব পালন করছেন। এই পরিবর্তনগুলি সময়ের সাথে সাথে সামাজিক, অর্থনৈতিক এবং প্রযুক্তিগত পরিবর্তনের প্রতিফলন। ভবিষ্যতে এই পরিবর্তনগুলি আরও পরিবর্তিত হতে পারে, যা সমাজের উন্নয়নের সাথে সম্পর্কিত।

শিক্ষার্থীদের ইচ্ছা বা  
পরিচয়না নিয়ে বিস্তারিত

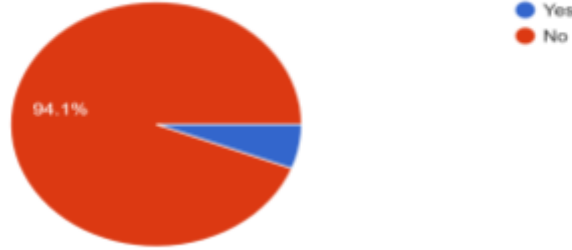


11. আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনা/ইচ্ছাকে কেউ কি বাঁধা গ্রহণ করছে?



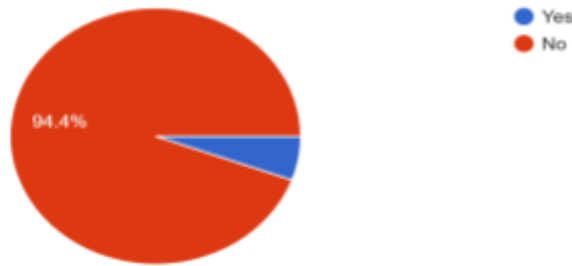
গ্রাফ ১৩ হতে পাই, বর্তমান ৯৫.৩% শিক্ষার্থীর ভবিষ্যতের ইচ্ছা বা পরিকল্পনা কেউ বাঁধা গ্রহণ করছে না।

12. আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনা/ইচ্ছাকে কেউ কি বাঁধা গ্রহণ করছে?



গ্রাফ ১৩ হতে পাই, ২৫-৩০ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীর ৯৪.১% ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনাকে কোনো ভাবে বাঁধা গ্রহণ হয়নি।

12. আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনা/ইচ্ছাকে কেউ কি বাঁধা গ্রহণ করছে?



গ্রাফ ১৩ হতে পাই, ২৫-৩০ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীর ৯৪.৪% ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনাকে কেউ বাঁধা গ্রহণ করেনি।

শিক্ষার্থীদের ইচ্ছা বা পরিকল্পনা নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনা তাদের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এটি তাদের ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণে সহায়ক। তবে, যদি এই ইচ্ছা বা পরিকল্পনা বাঁধাগ্রস্ত হয়, তাহলে শিক্ষার্থীদের মানসিক ও আবেগীয় স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে।

## বিশ্লেষণ

বর্তমান পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ৯৫.৩% শিক্ষার্থীর ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনা বাঁধাগ্রস্ত হচ্ছে না। ২৫-৩০ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৯৪.১% এবং ৯৪.৪% শিক্ষার্থীর ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনা বাঁধাগ্রস্ত হয়নি। এটি একটি ইতিবাচক দিক নির্দেশ করে যে অধিকাংশ শিক্ষার্থী তাদের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা নিয়ে স্বাধীনভাবে এগিয়ে যেতে পারছে।

## ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বাঁধাগ্রস্ত হলে শিক্ষার্থীর প্রভাব

যদি শিক্ষার্থীর ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনা বাঁধাগ্রস্ত হয়, তাহলে এর কিছু নেতিবাচক প্রভাব হতে পারে:

1. মানসিক চাপ: শিক্ষার্থীরা হতাশা ও উদ্বেগে ভুগতে পারে।
2. আত্মবিশ্বাসের অভাব: তাদের আত্মবিশ্বাস কমে যেতে পারে।
3. প্রেরণার অভাব: শিক্ষার্থীরা তাদের লক্ষ্য অর্জনে আগ্রহ হারাতে পারে।
4. শিক্ষাগত পারফরম্যান্সের অবনতি: একাডেমিক ফলাফল খারাপ হতে পারে।
5. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: তারা সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন হতে পারে।

## অপকারিতা

শিক্ষার্থীর ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনা বাঁধাগ্রস্ত হলে এর কিছু অপকারিতা হতে পারে:

1. ক্যারিয়ার উন্নয়নে বাধা: শিক্ষার্থীরা তাদের পছন্দের ক্যারিয়ার গড়তে ব্যর্থ হতে পারে।
2. মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা: দীর্ঘমেয়াদে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।
3. সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রভাব: শিক্ষার্থীরা সমাজে এবং অর্থনৈতিকভাবে পিছিয়ে পড়তে পারে।

## বাংলাদেশে বর্তমান পরিস্থিতি

বাংলাদেশে শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনা বাঁধাগ্রস্ত হওয়ার কিছু উদাহরণ রয়েছে। মহামারির সময়ে অনলাইন শিক্ষার অভাব, ইন্টারনেট সংযোগের সমস্যা, এবং প্রযুক্তিগত ডিভাইসের অভাব শিক্ষার্থীদের শিক্ষার ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে। এছাড়াও, সামাজিক ও পারিবারিক চাপ অনেক সময় শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা বাঁধাগ্রস্ত করতে পারে।

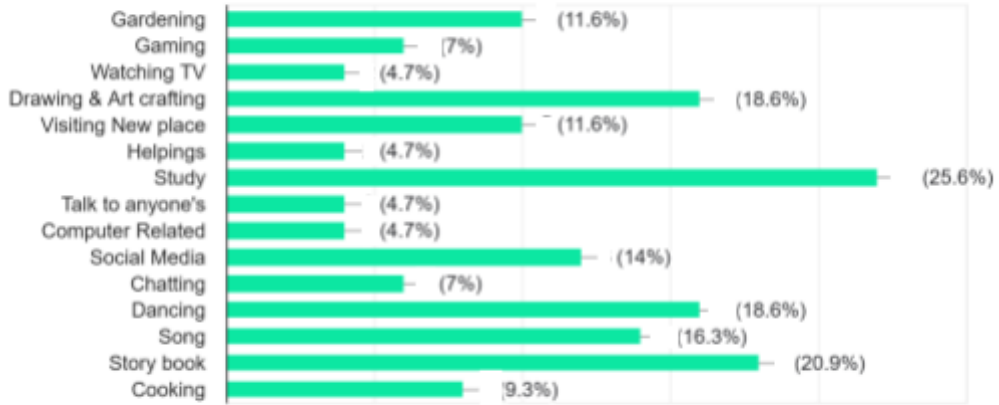
## উপসংহার

শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যৎ ইচ্ছা বা পরিকল্পনা বাঁধাগ্রস্ত হলে এর নেতিবাচক প্রভাব অনেক। এটি শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং তাদের ক্যারিয়ার ও ব্যক্তিগত জীবনে বাধা সৃষ্টি করতে পারে। তাই, শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যৎ ইচ্ছা ও পরিকল্পনা সমর্থন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

শিক্ষার্থীদের অବসর সময়ে  
বাঁউল কার্যকলাপ নিয়ে  
বিস্তারিত

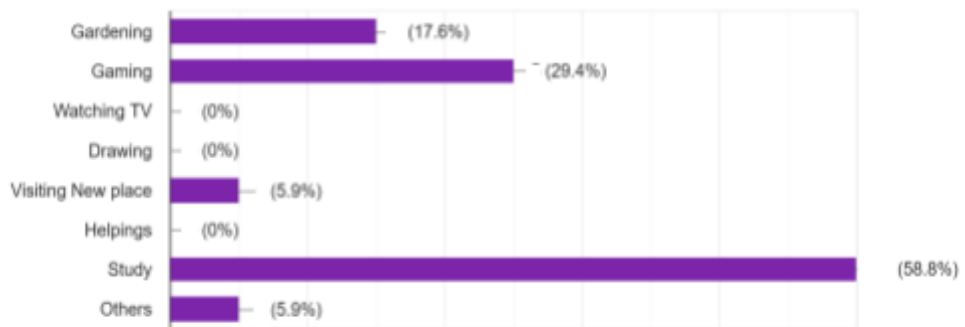


12. আপনার কোন কাজের প্রতি আগ্রহ বেশি?



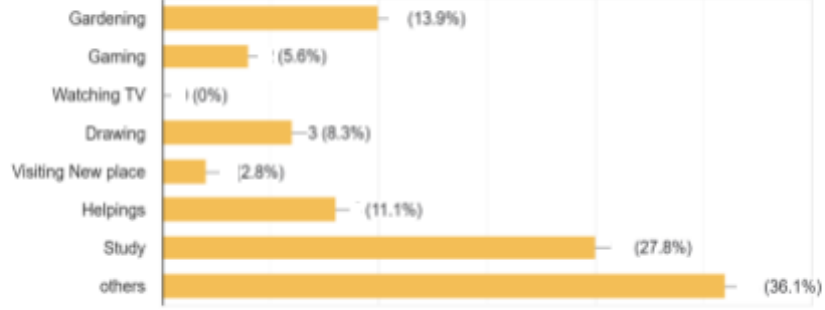
বর্তমান শিক্ষার্থীদের ১১.৬% বাগান পরিচর্চা, ৭% গেমিং, ৪.৭% টেলিভিশন, ১৮.৬% চিত্রকর্ম, ৪.৭% ঘুরতে যেতে, ২৫.৬% সাহায্য করতে, ২৫.৬% পড়াশোনা করতে, ৪.৭% অন্যদের সাথে কথা বলতে, ৪.৭% কম্পিউটার এ কাজ করতে, ১৪% সোশাল মিডিয়াতে থাকতে, ৭% অনলাইন মাধ্যমে কথা বলতে, ১৮.৬% নাচ করতে, ১৬.৩% গান করতে, ২০.৯% আউটসাইড বই পড়তে এবং ৯.৩% শিক্ষার্থী রান্না করতে বেশি আগ্রহী।

13. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনার কোন কাজের প্রতি আগ্রহ বেশি ছিল?



২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ১৭.৬% বাগান পরিচর্চা, ২৯.৪% গেমিং, ৫.৯% ঘুরতে যেতে, ৫৮.৮% পড়াশোনা করতে এবং ৫.৯% শিক্ষার্থীরা অন্যান্য কাজ করতে বেশি আগ্রহী ছিলেন।

13. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনার কোন কাজের প্রতি আগ্রহ বেশি ছিল?



৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ১৩.৯% বাগান পরিচর্চা, ৫.৬% গেমিং, ৮.৩% ছবি আঁকতে, ২.৮% নতুন জায়গায় ঘুরতে যেতে ১১.১% অন্যকে সাহায্য করতে, ২৭.৮% পড়াশোনা করতে এবং ৩৬.১% শিক্ষার্থীরা অন্যান্য কাজ করতে বেশি আগ্রহী ছিলেন।

শিক্ষার্থীদের অবসর সময়ে বিভিন্ন কার্যকলাপ নিয়ে বিস্তারিত

ভূমিকা

শিক্ষার্থীদের অবসর সময়ে বিভিন্ন কার্যকলাপে অংশগ্রহণ তাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। সময়ের সাথে সাথে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ এবং পছন্দের কার্যকলাপে পরিবর্তন ঘটে। এই পরিবর্তনগুলি প্রযুক্তি, সামাজিক পরিবর্তন এবং ব্যক্তিগত পছন্দের উপর নির্ভর করে।

## বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীরা:

- বাগান পরিচর্চা (১১.৬%): প্রকৃতির সাথে সংযোগ স্থাপন এবং মানসিক প্রশান্তির জন্য।
- গেমিং (৭%): বিনোদন এবং প্রযুক্তির সাথে সংযোগ।
- টেলিভিশন (৪.৭%): বিনোদন এবং তথ্য সংগ্রহ।
- চিত্রকর্ম (১৮.৬%): সৃজনশীলতা এবং মানসিক প্রশান্তি।
- ঘুরতে যাওয়া (৪.৭%): মানসিক প্রশান্তি এবং নতুন অভিজ্ঞতা।
- সাহায্য করা (২৫.৬%): সামাজিক দায়িত্ব এবং মানবিকতা।
- পড়াশোনা (২৫.৬%): শিক্ষাগত উন্নয়ন।
- অন্যদের সাথে কথা বলা (৪.৭%): সামাজিক সংযোগ।
- কম্পিউটারে কাজ করা (৪.৭%): প্রযুক্তিগত দক্ষতা।
- সোশাল মিডিয়াতে থাকা (১৪%): সামাজিক সংযোগ এবং বিনোদন।
- অনলাইন মাধ্যমে কথা বলা (৭%): যোগাযোগ এবং সামাজিক সংযোগ।
- নাচ করা (১৮.৬%): শারীরিক ফিটনেস এবং বিনোদন।
- গান করা (১৬.৩%): সৃজনশীলতা এবং মানসিক প্রশান্তি।
- আউটসাইড বই পড়া (২০.৯%): জ্ঞান অর্জন এবং বিনোদন।
- রান্না করা (৯.৩%): সৃজনশীলতা এবং স্বনির্ভরতা।

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- বাগান পরিচর্চা (১৭.৬%): প্রকৃতির সাথে সংযোগ।
- গেমিং (১৭.৬%): বিনোদন।
- ঘুরতে যাওয়া (৫.৯%): মানসিক প্রশান্তি।
- পড়াশোনা (৫৮.৮%): শিক্ষাগত উন্নয়ন।
- অন্যান্য কাজ (৫.৯%): বিভিন্ন কার্যকলাপ।

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- বাগান পরিচর্চা (১৩.৯%): প্রকৃতির সাথে সংযোগ।
- গেমিং (৫.৬%): বিনোদন।
- ছবি আঁকা (৮.৩%): সৃজনশীলতা।
- নতুন জায়গায় ঘুরতে যাওয়া (২.৮%): মানসিক প্রশান্তি।
- অন্যকে সাহায্য করা (১১.১%): সামাজিক দায়িত্ব।
- পড়াশোনা (২৭.৮%): শিক্ষাগত উন্নয়ন।

- অন্যান্য কাজ (৩৬.১%): বিভিন্ন কার্যকলাপ।

### পরিবর্তনের কারণ

1. প্রযুক্তির অগ্রগতি: বর্তমান শিক্ষার্থীরা প্রযুক্তির সাথে বেশি সংযুক্ত, যেমন গেমিং এবং সোশাল মিডিয়া।
2. সামাজিক পরিবর্তন: সামাজিক দায়িত্ব এবং মানবিকতার প্রতি আগ্রহ বৃদ্ধি পেয়েছে।
3. শিক্ষার ধরন: শিক্ষার পদ্ধতি এবং সুযোগের পরিবর্তন।
4. ব্যক্তিগত পছন্দ: ব্যক্তিগত পছন্দ এবং মানসিক প্রশান্তির জন্য বিভিন্ন কার্যকলাপ।

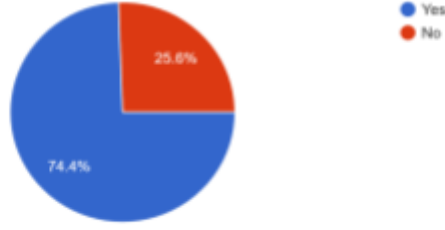
### উপসংহার

শিক্ষার্থীদের আগ্রহ এবং পছন্দের কার্যকলাপে সময়ের সাথে সাথে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটেছে। প্রযুক্তির অগ্রগতি, সামাজিক পরিবর্তন এবং ব্যক্তিগত পছন্দের কারণে এই পরিবর্তনগুলি ঘটেছে। শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য এই পরিবর্তনগুলি গুরুত্বপূর্ণ এবং ভবিষ্যতে আরও পরিবর্তন হতে পারে।

# বৈদেশ উচ্চশিক্ষা নিয়ে বিস্তারিত

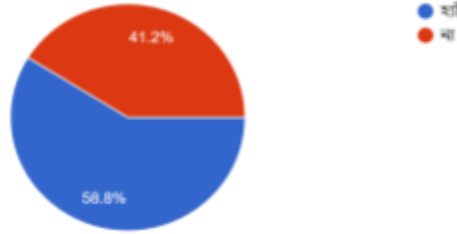


13. উচ্চ শিক্ষার জন্য কি বিদেশে যেতে চান?



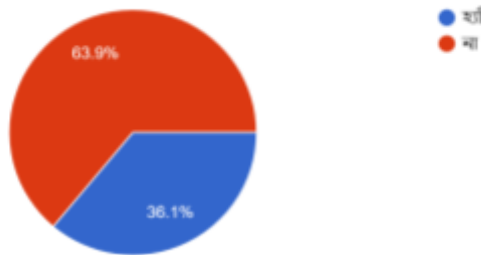
গ্রাফ ১৪ হতে পাই, উচ্চ শিক্ষার জন্য বর্তমান শিক্ষার্থীর ৭৪.৪% বিদেশ যেতে চান। ২৫.৬% শিক্ষার্থী বিদেশ যেতে চান না।

14. উচ্চ শিক্ষার জন্য কি বিদেশে যেতে চান?



গ্রাফ ১৩ হতে পাই, ২৫-৩০ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীর ৫৩.৮% বিদেশ যেতে চেয়েছিলেন। ৪৬.২% শিক্ষার্থী বিদেশ যেতে চাননি।

14. উচ্চ শিক্ষার জন্য কি বিদেশে যেতে চান?



গ্রাফ ১৩ হতে পাই, ৪০-৪৫ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীর ৬৩.৮৯% বিদেশ যেতে চেয়েছিলেন। ৩৬.১% শিক্ষার্থী বিদেশ যেতে চাননি।

## বিদেশে উচ্চশিক্ষা নিয়ে বিস্তারিত

বর্তমানে উচ্চ শিক্ষার জন্য বিদেশে যাওয়ার প্রবণতা বাংলাদেশে উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৭৪.৪% বিদেশে উচ্চ শিক্ষা গ্রহণ করতে চান, যেখানে ২৫.৬% শিক্ষার্থী বিদেশে যেতে চান না। এই প্রবণতা বিভিন্ন বয়সের শিক্ষার্থীদের মধ্যে ভিন্ন ভিন্নভাবে দেখা যায়। উদাহরণস্বরূপ, ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫৩.৮% বিদেশে যেতে চেয়েছিলেন, যেখানে ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই সংখ্যা ৬৩.৮৯% ছিল।

### তুলনা এবং বিশ্লেষণ

বিদেশে উচ্চ শিক্ষার জন্য শিক্ষার্থীদের আগ্রহ বৃদ্ধির পেছনে কয়েকটি কারণ রয়েছে:

- শিক্ষার মান:** বাংলাদেশে শিক্ষার মান উন্নত না হওয়ায় অনেক শিক্ষার্থী বিদেশে উচ্চ শিক্ষার জন্য আগ্রহী। বিশ্বব্যাপ্তির এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, বাংলাদেশের শিক্ষার্থীদের মধ্যে এক-চতুর্থাংশ বাংলা পড়তে পারে এবং এক-তৃতীয়াংশ শিক্ষার্থী গণিতে দক্ষতা অর্জন করেছে। এই কারণে শিক্ষার্থীরা উন্নত শিক্ষার জন্য বিদেশে যেতে চান।
- ক্যারিয়ার সুযোগ:** বিদেশে উচ্চ শিক্ষা গ্রহণ করলে আন্তর্জাতিক চাকরির বাজারে সুযোগ বৃদ্ধি পায়। বিভিন্ন আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানগুলো বিদেশি বিশ্ববিদ্যালয়ের গ্র্যাজুয়েটদের অগ্রাধিকার দিয়ে থাকে।
- নেটওয়ার্কিং এবং অভিজ্ঞতা:** বিদেশে পড়াশোনা করলে বিভিন্ন দেশের মানুষের সাথে নেটওয়ার্কিং করার সুযোগ পাওয়া যায়, যা ভবিষ্যতে পেশাগত জীবনে সহায়ক হতে পারে।
- ভাষাগত দক্ষতা:** বিদেশে পড়াশোনা করলে নতুন ভাষা শেখার সুযোগ পাওয়া যায়, যা আন্তর্জাতিক বাণিজ্য, কূটনীতি, অথবা শিক্ষকতায় সুযোগ বাড়ায়।

বাংলাদেশের শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিদেশে উচ্চশিক্ষার প্রতি আগ্রহ দিন দিন বাড়ছে। এর পেছনে কয়েকটি কারণ রয়েছে:

কেন বিদেশ যাওয়ার সংখ্যা বাড়ছে?

- শিক্ষার মান:** বাংলাদেশে উচ্চশিক্ষার মান নিয়ে অনেক শিক্ষার্থী অসন্তুষ্ট। অনেক বিশ্ববিদ্যালয়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে গবেষণা সুবিধা, দক্ষ শিক্ষক এবং আধুনিক ল্যাবরেটরি নেই।
- রাজনৈতিক অস্থিরতা:** দেশের রাজনৈতিক অস্থিরতা এবং সীমিত কর্মসংস্থানের সুযোগও শিক্ষার্থীদের বিদেশে পড়াশোনার দিকে আকৃষ্ট করেছে।
- আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি:** বিদেশি বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর ডিগ্রি আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত এবং উচ্চমানের হওয়ায় শিক্ষার্থীরা সেগুলোকে বেশি পছন্দ করেন।

বাংলাদেশে শিক্ষার মান

বাংলাদেশে শিক্ষার মান এখনও অনেক পিছিয়ে আছে। শিক্ষার্থীদের মধ্যে মৌলিক সাক্ষরতা এবং গণিতের দক্ষতা খুবই কম। শিক্ষাব্যবস্থা মূলত মুখস্থবিদ্যার উপর নির্ভরশীল, যা শিক্ষার্থীদের সৃজনশীলতা এবং বিশ্লেষণী দক্ষতা বাড়াতে ব্যর্থ হচ্ছে।

## বাইরের দেশে পড়াশোনার মান

বিদেশি বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে শিক্ষার মান অনেক উন্নত। সেগুলোতে গবেষণা, সৃজনশীলতা, এবং বিশ্লেষণী দক্ষতার উপর বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়। এছাড়া, উন্নত ল্যাবরেটরি, দক্ষ শিক্ষক এবং আধুনিক শিক্ষাব্যবস্থা শিক্ষার্থীদের জন্য অনেক সুবিধাজনক।

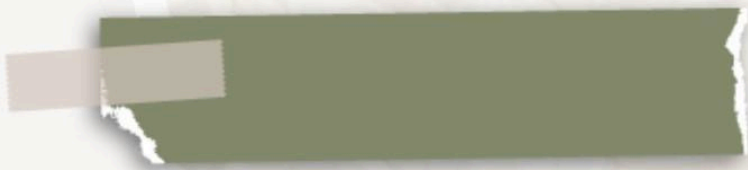
## বাইরের দেশে পড়াশোনা করার সুবিধা

1. উচ্চমানের শিক্ষা: উন্নতমানের শিক্ষা এবং গবেষণার সুযোগ পাওয়া যায়।
2. আন্তর্জাতিক অভিজ্ঞতা: বিভিন্ন দেশের শিক্ষার্থীদের সাথে মিশে আন্তর্জাতিক অভিজ্ঞতা অর্জন করা যায়।
3. কর্মসংস্থানের সুযোগ: বিদেশি ডিগ্রি থাকলে আন্তর্জাতিক কর্মসংস্থানের সুযোগ বেশি পাওয়া যায়।
4. স্কলারশিপ: অনেক দেশেই শিক্ষার্থীদের জন্য বিভিন্ন ধরনের স্কলারশিপ এবং আর্থিক সহায়তা প্রদান করা হয়।

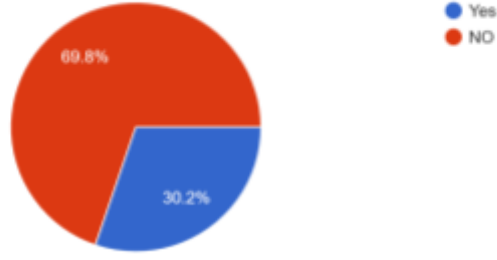
## উপসংহার

বাংলাদেশে শিক্ষার মান উন্নত না হওয়ায় এবং আন্তর্জাতিক চাকরির বাজারে প্রতিযোগিতায় টিকে থাকার জন্য শিক্ষার্থীরা বিদেশে উচ্চ শিক্ষা গ্রহণ করতে আগ্রহী। বিদেশে পড়াশোনা করলে শিক্ষার্থীরা উন্নত শিক্ষার মান, নেটওয়ার্কিং, এবং ভাষাগত দক্ষতা অর্জন করতে পারেন, যা তাদের পেশাগত জীবনে সহায়ক হতে পারে। তাই, বিদেশে উচ্চ শিক্ষা গ্রহণের প্রবণতা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে।

# ଅନୁସନ୍ଧାନ ନିଧି ପ୍ରତିଷ୍ଠାପନ

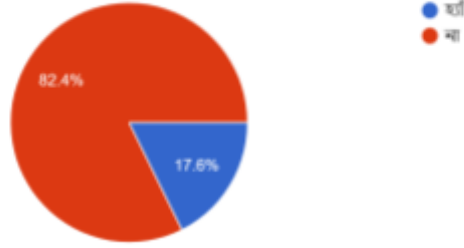


14. নিয়মিত ব্যায়াম করেন ?



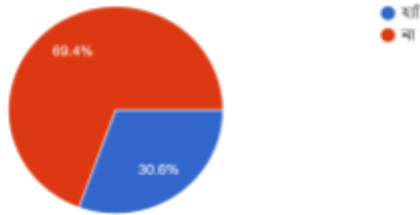
গ্রাফ ১৪ হতে পাই, বর্তমান শিক্ষার্থীর ৬৯.৮% নিয়মিত ব্যায়াম করেন না। ৩০.২% শিক্ষার্থী নিয়মিত ব্যায়াম করেন

15. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করতেন?



গ্রাফ ১৫ হতে পাই, ২৫-৩০ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীর ৮২.৪% নিয়মিত ব্যায়াম করতেন। ১৭.৬% শিক্ষার্থী নিয়মিত ব্যায়াম করতেন।

15. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় নিয়মিত ব্যায়াম করতেন?



গ্রাফ ১৫ হতে পাই, ৪০-৪৫ বছর বয়সী ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীর ৬৯.৪% নিয়মিত ব্যায়াম করতেন না। ৩০.৬% শিক্ষার্থী নিয়মিত ব্যায়াম করতেন।

শরীরচর্চা নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

বর্তমান সমাজে শিক্ষার্থীদের মধ্যে নিয়মিত ব্যায়াম করার প্রবণতা কমে যাচ্ছে। এই প্রবণতা শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে। এই প্রবন্ধে আমরা ব্যায়ামের গুরুত্ব, এর উপকারিতা এবং শিক্ষার্থীদের জন্য এর প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আলোচনা করব।

## বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে 69.4% নিয়মিত ব্যায়াম করে না, যেখানে ৩০.২% শিক্ষার্থী নিয়মিত ব্যায়াম করে। ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৮২.৪% নিয়মিত ব্যায়াম করতেন না, এবং ১৭.৬% নিয়মিত ব্যায়াম করতেন। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৬৩.৪% নিয়মিত ব্যায়াম করতেন না, এবং ৩০.৬% নিয়মিত ব্যায়াম করতেন।

## কেন ধীরে ধীরে ব্যায়াম করার সংখ্যা কমছে?

1. প্রযুক্তির ব্যবহার বৃদ্ধি: শিক্ষার্থীরা অধিকাংশ সময় কম্পিউটার, মোবাইল ফোন এবং টিভির সামনে কাটায়, যা শারীরিক কার্যকলাপ কমিয়ে দেয়।
2. শিক্ষার চাপ: পরীক্ষার প্রস্তুতি এবং অন্যান্য শিক্ষামূলক কার্যক্রমের কারণে শিক্ষার্থীরা ব্যায়ামের জন্য সময় বের করতে পারে না।
3. সামাজিক পরিবর্তন: সামাজিক পরিবর্তনের ফলে খেলাধুলা এবং শারীরিক কার্যকলাপের প্রতি আগ্রহ কমে যাচ্ছে।

## ব্যায়াম কি?

ব্যায়াম হলো শারীরিক কার্যকলাপ যা শরীরের মাংসপেশীকে সক্রিয় করে এবং শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। এটি বিভিন্ন প্রকার হতে পারে, যেমন: হাঁটা, দৌড়ানো, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা, ইত্যাদি।

## ব্যায়ামের উপকারিতা

1. শারীরিক সুস্থতা: ব্যায়াম শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
2. মানসিক স্বাস্থ্য: ব্যায়াম মানসিক চাপ কমায় এবং মেজাজ ভালো রাখে।
3. শক্তি বৃদ্ধি: নিয়মিত ব্যায়াম দেহের শক্তি বৃদ্ধি করে এবং কর্মক্ষমতা বাড়ায়।
4. ঘুমের উন্নতি: ব্যায়াম ঘুমের মান উন্নত করে এবং নিদ্রাহীনতা দূর করে।

## প্রতিদিন কি প্রকার ব্যায়াম করা উচিত?

1. কার্ডিওভাসকুলার ব্যায়াম: যেমন হাঁটা, দৌড়ানো, সাইকেল চালানো।
2. শক্তি বৃদ্ধিকারী ব্যায়াম: যেমন পুশআপ, স্কোয়াট, ভারোত্তোলন।
3. ফ্লেক্সিবিলিটি ব্যায়াম: যেমন যোগব্যায়াম, স্ট্রেচিং।

## শিক্ষার্থীদের বেড়ে উঠতে ব্যায়ামের ভূমিকা

শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে ব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি তাদের মনোযোগ বৃদ্ধি করে, স্মৃতিশক্তি উন্নত করে এবং শিক্ষার প্রতি আগ্রহ বাড়ায়। এছাড়া, ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের মধ্যে শৃঙ্খলা ও দায়িত্ববোধ তৈরি করে।

## উপসংহার

নিয়মিত ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। প্রযুক্তির ব্যবহার এবং শিক্ষার চাপের কারণে ব্যায়ামের সংখ্যা কমে যাচ্ছে, যা শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে। তাই, শিক্ষার্থীদের নিয়মিত ব্যায়াম করার জন্য উৎসাহিত করা উচিত এবং তাদের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা প্রয়োজন।

# শিক্ষার্থীদের জ্যোতিষ মন্ডিত ব্যবহার নিয়ে বিস্তারিত

এই একটি জরিপ শুধু বর্তমান  
শিক্ষার্থীদের জন্য



15. সোশাল মিডিয়ায় নিয়মিত কিনা? নিয়মিত হলে কোন উদ্দেশ্যে ব্যবহার করেন?



বর্তমানে ৬৮.৮% শিক্ষার্থী বিভিন্ন সোশাল মিডিয়া তে নিয়মিত। ৬৮.৮% শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৯.৩% কথা বলার জন্য, ১১.৬% সোশাল মিডিয়া স্কল এর জন্য, ৯.৩% বিভিন্ন ভিডিও দেখার জন্য, ২.৩% অনলাইন ক্লাস এর জন্য, ৪.৭% নতুন কোনো দক্ষতা অর্জনের জন্য, ২০.৯% অন্যান্যদের সাথে কথা বলার জন্য, ২৭.৯% পড়াশোনার জন্য, ৪.৭% সময় ব্যয় এর জন্য এবং ২৩.৩% বিনোদন এর জন্য সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে থাকেন।

বর্তমানে ৬৮.৮% শিক্ষার্থী বিভিন্ন সোশাল মিডিয়া তে নিয়মিত। এই শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন কারণে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে থাকেন। নিচে এই ব্যবহারগুলোর বিশ্লেষণ করা হলো:

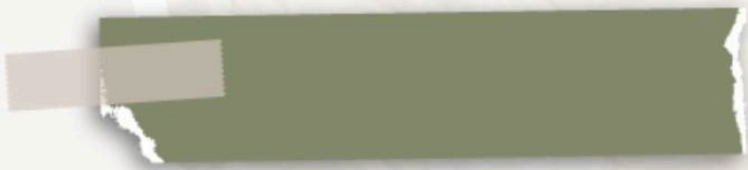
সোশাল মিডিয়া ব্যবহারের কারণসমূহ

১. কথা বলার জন্য (৯.৩%): শিক্ষার্থীরা বন্ধু ও পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। এটি তাদের সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখতে সহায়তা করে।
২. সোশাল মিডিয়া স্কল (১১.৬%): অনেক শিক্ষার্থী বিনোদন ও তথ্যপ্রাপ্তির জন্য সোশাল মিডিয়া স্কল করে। এটি তাদের সময় কাটানোর একটি মাধ্যম।
৩. বিভিন্ন ভিডিও দেখার জন্য (৯.৩%): শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন শিক্ষামূলক ও বিনোদনমূলক ভিডিও দেখার জন্য সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। এটি তাদের শেখার প্রক্রিয়াকে সহজ ও মজাদার করে তোলে।
৪. অনলাইন ক্লাস (২.৩%): কিছু শিক্ষার্থী অনলাইন ক্লাস ও শিক্ষামূলক কন্টেন্টের জন্য সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। এটি তাদের শিক্ষার মান উন্নতিতে সহায়তা করে।
৫. নতুন দক্ষতা অর্জন (৪.৭%): শিক্ষার্থীরা নতুন দক্ষতা অর্জনের জন্য সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। এটি তাদের ব্যক্তিগত ও পেশাগত উন্নতিতে সহায়তা করে।
৬. অন্যান্যদের সাথে কথা বলা (২০.৯%): শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন গ্রুপ ও কমিউনিটির সাথে যোগাযোগ রাখতে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। এটি তাদের সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে।
৭. পড়াশোনা (২৭.৯%): শিক্ষার্থীরা পড়াশোনার জন্য সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। এটি তাদের শিক্ষার মান উন্নতিতে সহায়তা করে।
৮. সময় ব্যয় (৪.৭%): কিছু শিক্ষার্থী শুধুমাত্র সময় কাটানোর জন্য সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। এটি তাদের বিনোদনের একটি মাধ্যম।

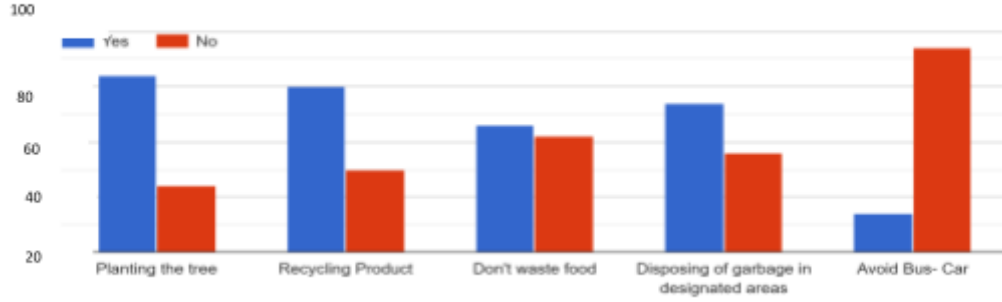
৯. বিনোদন (২৩.৩%): শিক্ষার্থীরা বিনোদনের জন্য সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। এটি তাদের মানসিক চাপ কমাতে সহায়তা করে।

এই বিশ্লেষণ থেকে বোঝা যায় যে, শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন কারণে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে থাকে। পড়াশোনা, বিনোদন, এবং সামাজিক যোগাযোগ তাদের প্রধান কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম। তবে, সোশাল মিডিয়ার অতিরিক্ত ব্যবহার শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। তাই, সোশাল মিডিয়ার সঠিক ও সীমিত ব্যবহার নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

ପାରିବେଶ ରକ୍ଷା ନିଏେ  
ବିଜ୍ଞାପିତ

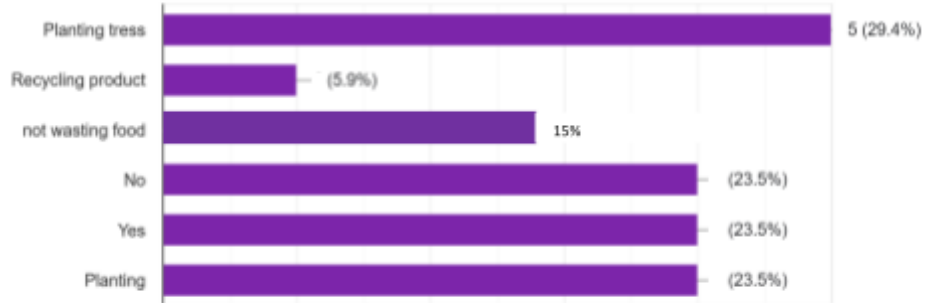


16. পরিবেশ রক্ষার ক্ষেত্রে কোনো কাজ করেন কি? করলে কী করেন।



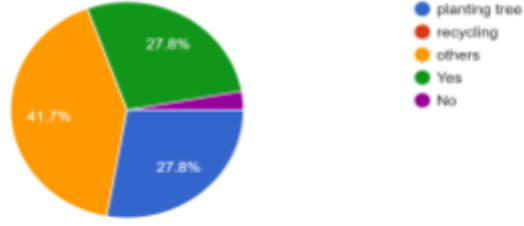
বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ২৯.৮% শিক্ষার্থীরা বাস, কার এর মতো যানবাহন ব্যবহার হতে বিরত থাকছে, ৫% শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন জায়গায় গাছ রং করেন, ১৫% শিক্ষার্থী প্রোডাক্ট রিসাইকেল করেন, ১০.১% খাবার নষ্ট করেন না এবং ২০% শিক্ষার্থী আবর্জনা পরিষ্কার করার মাধ্যমে পরিবেশ রক্ষার কাজে সহায়তা করেন। তবে ২০.১% শিক্ষার্থী পরিবেশ রক্ষার ক্ষেত্রে কোন ভূমিকা রাখেন না।

17. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পরিবেশ রক্ষার ক্ষেত্রে কোনো কাজ করেছিলেন কি? করলে কী করেছিলেন।



২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৫২.৯% গাছ লাগিয়ে, ৫.৯% পুনর্ব্যবহার করে, ১৫% খাবার অপচয় না করে পরিবেশ রক্ষায় অবদান রেখেছিলেন তবে ২৩.৫% শিক্ষার্থী পরিবেশ রক্ষার ক্ষেত্রে কাজ করেননি।

17. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পরিবেশ রক্ষার ক্ষেত্রে কোনো কাজ করেছিলেন কি? করলে কী করেছিলেন।



৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ২৭.৮% গাছ লাগিয়ে এবং ৪১.৭% অন্যান্য উপায়ে পরিবেশ রক্ষায় অবদান রেখেছিলেন তবে ৩৫.৫% শিক্ষার্থী পরিবেশ রক্ষার ক্ষেত্রে কাজ করেননি।

পরিবেশ রক্ষা নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

পরিবেশ রক্ষা বর্তমান বিশ্বে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। শিক্ষার্থীরা পরিবেশ রক্ষায় বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করে থাকে। এই কার্যকলাপগুলি তাদের সচেতনতা এবং দায়িত্ববোধের প্রতিফলন। এই প্রবন্ধে আমরা বর্তমান এবং পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের পরিবেশ রক্ষায় অংশগ্রহণের তুলনা এবং বিশ্লেষণ করব।

## বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীরা:

- বাস, কার ব্যবহার থেকে বিরত থাকা (২৯.৮%): যানবাহনের ব্যবহার কমিয়ে কার্বন নিঃসরণ কমানো।
- গাছ রোপণ করা (৫%): পরিবেশের সৌন্দর্য বৃদ্ধি এবং সচেতনতা।
- প্রোডাক্ট রিসাইকেল করা (১৫%): পুনর্ব্যবহারযোগ্য পণ্য ব্যবহার করে বর্জ্য কমানো।
- খাবার নষ্ট না করা (১০.১%): খাদ্য অপচয় রোধ।
- আবর্জনা পরিষ্কার করা (২০%): পরিবেশ পরিষ্কার রাখা।
- কোন ভূমিকা না রাখা (২০.১%): পরিবেশ রক্ষায় অংশগ্রহণ না করা।

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- গাছ লাগানো (৫২.৯%): পরিবেশের সবুজায়ন।
- পুনর্ব্যবহার করা (৫.৯%): পুনর্ব্যবহারযোগ্য পণ্য ব্যবহার।
- খাবার অপচয় না করা (১৫%): খাদ্য অপচয় রোধ।
- কোন ভূমিকা না রাখা (২৩.৫%): পরিবেশ রক্ষায় অংশগ্রহণ না করা।

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- গাছ লাগানো (২৭.৮%): পরিবেশের সবুজায়ন।
- অন্যান্য উপায়ে অবদান রাখা (৪১.৭%): বিভিন্ন উপায়ে পরিবেশ রক্ষা।
- কোন ভূমিকা না রাখা (৩৫.৫%): পরিবেশ রক্ষায় অংশগ্রহণ না করা।

পরিবেশ রক্ষায় শিক্ষার্থীদের কার্যকলাপ

1. গাছ লাগানো: পরিবেশের সবুজায়ন এবং অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি।
2. পুনর্ব্যবহার: পুনর্ব্যবহারযোগ্য পণ্য ব্যবহার করে বর্জ্য কমানো।
3. খাবার অপচয় রোধ: খাদ্য অপচয় কমিয়ে খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করা।
4. আবর্জনা পরিষ্কার: পরিবেশ পরিষ্কার রাখা এবং দূষণ কমানো।
5. যানবাহনের ব্যবহার কমানো: কার্বন নিঃসরণ কমানো।

কেন পরিবেশ রক্ষায় শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ কমছে?

1. সচেতনতার অভাব: অনেক শিক্ষার্থী পরিবেশ রক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন নয়।

2. প্রযুক্তির ব্যবহার: শিক্ষার্থীরা অধিকাংশ সময় প্রযুক্তির সাথে যুক্ত থাকে, যা তাদের শারীরিক কার্যকলাপ কমিয়ে দেয়।
3. শিক্ষার চাপ: শিক্ষার চাপের কারণে শিক্ষার্থীরা পরিবেশ রক্ষার কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে পারে না।

### উপসংহার

পরিবেশ রক্ষায় শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বর্তমান শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন উপায়ে পরিবেশ রক্ষায় অবদান রাখছে, তবে সচেতনতার অভাব এবং শিক্ষার চাপের কারণে অনেক শিক্ষার্থী এই কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে পারছে না। পরিবেশ রক্ষায় শিক্ষার্থীদের আরও সচেতন করা এবং তাদের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা প্রয়োজন।

# ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ପଢ଼ାଜ୍ଞାନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିଏେ ବିଜ୍ଞାପିତ

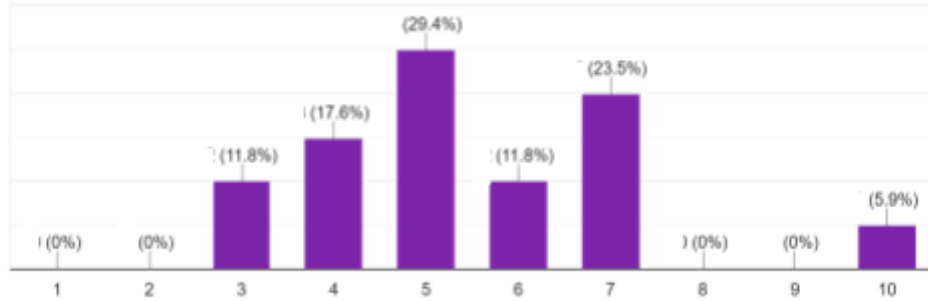


17. বাড়িতে কতক্ষণ পড়াশোনা করেন ?



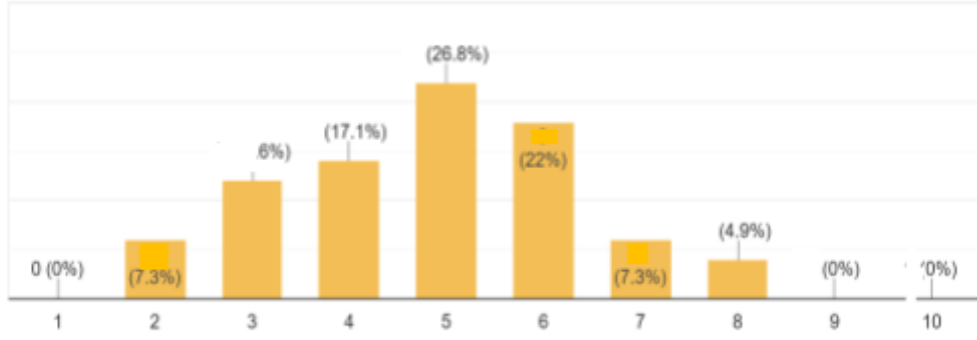
বর্তমানে ২.৩% শিক্ষার্থী ১ ঘন্টা, ২৩.৩% শিক্ষার্থী ২ ঘন্টা, ১৬.৩% শিক্ষার্থী ৩ ঘন্টা, ১৬.৩% শিক্ষার্থী ৪ ঘন্টা, ১৪% শিক্ষার্থী ৫ ঘন্টা, ২৩.৩% শিক্ষার্থী ৬ ঘন্টা, ২.৩% শিক্ষার্থী ৭ ঘন্টা এবং ২.৩% শিক্ষার্থী ১০ ঘন্টা পড়াশোনা করেন।

18. আপনি ৯ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বাড়িতে কতক্ষণ পড়াশোনা করতেন?



৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ১১.৮% ৩ঘন্টা, ১৭.৬% ৪ঘন্টা, ২৯.৪% ৫ঘন্টা, ১১.৮% ৬ঘন্টা, ২৩.৫% ৭ঘন্টা এবং ৫.৯% ১০ঘন্টা পড়াশোনা করতেন।

18. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বাড়িতে কতক্ষন পড়াশোনা করতেন?



৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৭.৩% ২ঘন্টা, ৬% ৩ঘন্টা, ১৭.১% ৪ঘন্টা, ২৬.৮% ৫ঘন্টা, ২২% ৬ঘন্টা, ৭.৩% ৭ঘন্টা এবং ৪.৯% ৮ ঘন্টা পড়াশোনা করতেন।

শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার পরিবর্তন নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার সময়ের পরিবর্তন এবং এর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সময়ের সাথে সাথে শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার সময় বৃদ্ধি পাচ্ছে, যা বিভিন্ন কারণে হতে পারে। এই বিশ্লেষণে আমরা বর্তমান এবং পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার সময়ের তুলনা করব এবং এর কারণ ও প্রভাব নিয়ে আলোচনা করব।

## বিশ্লেষণ

বর্তমানে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ২৩.৩% শিক্ষার্থী ২ ঘন্টা এবং ২৩.৩% শিক্ষার্থী ৬ ঘন্টা পড়াশোনা করেন। অন্যদিকে, ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ২৯.৪% শিক্ষার্থী ৫ ঘন্টা এবং ২৩.৫% শিক্ষার্থী ৭ ঘন্টা পড়াশোনা করতেন। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ২৬.৮% শিক্ষার্থী ৫ ঘন্টা এবং ২২% শিক্ষার্থী ৬ ঘন্টা পড়াশোনা করতেন।

## পড়ার সময় বৃদ্ধির কারণ

১. প্রতিযোগিতা বৃদ্ধি: বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রতিযোগিতা অনেক বেড়ে গেছে। ভালো ফলাফল এবং উচ্চশিক্ষার জন্য বেশি সময় পড়াশোনা করতে হয়।
২. প্রযুক্তির ব্যবহার: প্রযুক্তির উন্নতির সাথে সাথে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন অনলাইন রিসোর্স ব্যবহার করে পড়াশোনা করে, যা সময়সাপেক্ষ হতে পারে।
৩. পাঠ্যক্রমের পরিবর্তন: বর্তমান পাঠ্যক্রম আগের তুলনায় অনেক বেশি বিস্তৃত এবং জটিল, যা শিক্ষার্থীদের বেশি সময় পড়াশোনা করতে বাধ্য করে।

## প্রতিদিনের পড়াশোনার সময়

প্রতিদিনের পড়াশোনার সময় নির্ভর করে শিক্ষার্থীর বয়স, শ্রেণী এবং ব্যক্তিগত দক্ষতার উপর। সাধারণত, ২-৩ ঘন্টা পড়াশোনা যথেষ্ট হতে পারে, তবে পরীক্ষার সময় এই সময় বৃদ্ধি করা যেতে পারে।

## বেশি সময় ধরে পড়ার উপকারিতা

১. বিষয়বস্তুর গভীরতা: বেশি সময় ধরে পড়লে বিষয়বস্তুর গভীরে যাওয়া সম্ভব হয়।
২. স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি: নিয়মিত পড়াশোনা স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে।
৩. পরীক্ষার প্রস্তুতি: বেশি সময় ধরে পড়লে পরীক্ষার প্রস্তুতি ভালো হয়।

## বেশি সময় ধরে পড়ার অপকারিতা

১. শারীরিক ক্লান্তি: দীর্ঘ সময় পড়াশোনা করলে শারীরিক ক্লান্তি আসতে পারে।
২. মানসিক চাপ: বেশি সময় ধরে পড়াশোনা মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে।
৩. সামাজিক জীবন: বেশি সময় পড়াশোনা করলে সামাজিক জীবনে প্রভাব পড়তে পারে।

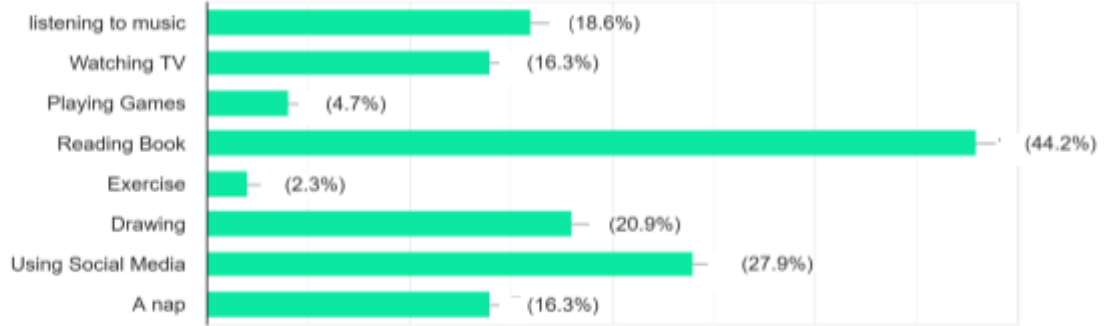
## উপসংহার

শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার সময় বৃদ্ধির পেছনে বিভিন্ন কারণ রয়েছে, যেমন প্রতিযোগিতা, প্রযুক্তির ব্যবহার এবং পাঠ্যক্রমের পরিবর্তন। প্রতিদিনের পড়াশোনার সময় নির্ধারণ করা উচিত ব্যক্তিগত দক্ষতা এবং প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে। বেশি সময় ধরে পড়াশোনার কিছু উপকারিতা থাকলেও, এর কিছু অপকারিতাও রয়েছে। তাই, সময়ের সঠিক ব্যবস্থাপনা এবং ব্যালেন্স বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

শিক্ষার্থীদের অବজর সময়  
বিভিন্ন কার্যকলাপ নিয়ে বিস্তারিত

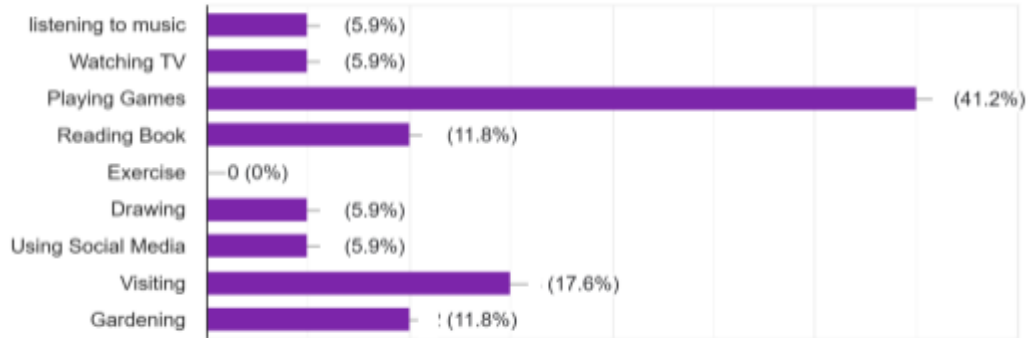


## 18. অবসর সময়ে কী করেন?



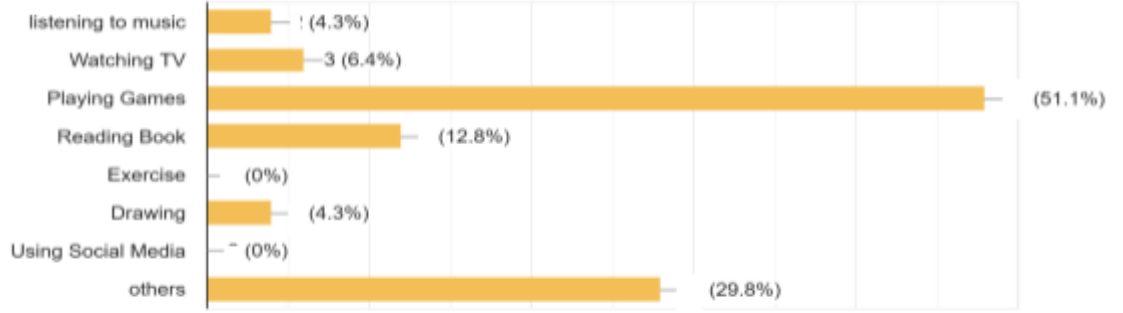
বর্তমানে শিক্ষার্থীদের মধ্যে অবসর সময়ে ১৮.৬% গান শুনেন, ১৬.৩% টেলিভিশন দেখেন, ৪.৭% গেম খেলেন, ৪৪.২% বই পড়েন, ২.৩% ব্যায়াম করেন, ২০.৯% ছবি আঁকেন, ২৭.৯% সোশাল মিডিয়া চালান এবং ১৬.৩% শিক্ষার্থী ঘুমান।

## 19. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় অবসর সময়ে কী করতেন?



৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫.৯% গান শুনতেন, ৫.৯% টেলিভিশন দেখতেন, ৪১.২% করতেন, ১১.৮% বই পড়তেন, ৫.৯% ছবি আঁকতেন, ৫.৯% সোশাল মিডিয়া চালাতেন, খেলাধুলা ১৭.৬% ঘুরতে যেতেন এবং ১১.৮% শিক্ষার্থী বাগান পরিচর্চা করতেন তাদের অবসর সময়ে।

19. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় অবসর সময়ে কী করতেন?



৯ম/১০ শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৪.৩% গান শুনতেন, ৬.৪% টেলিভিশন দেখতেন, ৫১.১% খেলাধুলা করতেন, ১২.৮% বই পড়তেন, ৪.৩% ছবি আঁকতেন এবং ২৯.৮% শিক্ষার্থী অন্যান্য কাজ করতেন তাদের অবসর সময়ে।

শিক্ষার্থীদের অবসর সময়ে বিভিন্ন কার্যকলাপ নিয়ে বিস্তারিত

ভূমিকা

অবসর সময় শিক্ষার্থীদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি তাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। অবসর সময়ে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করে থাকে, যা তাদের সৃজনশীলতা এবং দক্ষতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। এই প্রবন্ধে আমরা বর্তমান এবং পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের অবসর সময়ের কার্যকলাপের তুলনা এবং বিশ্লেষণ করব।

## বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীরা:

- গান শোনা (১৮.৬%): মানসিক প্রশান্তি এবং বিনোদনের জন্য।
- টেলিভিশন দেখা (১৬.৩%): বিনোদন এবং তথ্য সংগ্রহের জন্য।
- গেম খেলা (৪.৭%): বিনোদন এবং মানসিক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য।
- বই পড়া (৪৪.২%): জ্ঞান অর্জন এবং সৃজনশীলতা বৃদ্ধির জন্য।
- ব্যায়াম করা (২.৩%): শারীরিক সুস্থতার জন্য।
- ছবি আঁকা (২০.৯%): সৃজনশীলতা এবং মানসিক প্রশান্তির জন্য।
- সোশাল মিডিয়া চালানো (২৭.৯%): সামাজিক যোগাযোগ এবং বিনোদনের জন্য।
- ঘুমানো (১৬.৩%): শারীরিক ও মানসিক বিশ্রামের জন্য।

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- গান শোনা (৫.৯%): মানসিক প্রশান্তি।
- টেলিভিশন দেখা (৫.৯%): বিনোদন।
- খেলাধুলা করা (৪১.২%): শারীরিক সুস্থতা এবং বিনোদন।
- বই পড়া (১১.৮%): জ্ঞান অর্জন।
- ছবি আঁকা (৫.৯%): সৃজনশীলতা।
- সোশাল মিডিয়া চালানো (৫.৯%): সামাজিক যোগাযোগ।
- ঘুরতে যাওয়া (১৭.৬%): মানসিক প্রশান্তি এবং বিনোদন।
- বাগান পরিচর্চা (১১.৮%): প্রকৃতির সাথে সংযোগ এবং মানসিক প্রশান্তি।

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- গান শোনা (৪.৩%): মানসিক প্রশান্তি।
- টেলিভিশন দেখা (৬.৪%): বিনোদন।
- খেলাধুলা করা (৫১.১%): শারীরিক সুস্থতা এবং বিনোদন।
- বই পড়া (১২.৮%): জ্ঞান অর্জন।
- ছবি আঁকা (৪.৩%): সৃজনশীলতা।
- অন্যান্য কাজ (২৯.৮%): বিভিন্ন ধরনের সৃজনশীল এবং বিনোদনমূলক কার্যকলাপ।

## কেন অবসর সময়ের কার্যকলাপে পরিবর্তন এসেছে?

1. প্রযুক্তির ব্যবহার বৃদ্ধি: বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থীরা অধিকাংশ সময় প্রযুক্তির সাথে যুক্ত থাকে, যা তাদের অবসর সময়ের কার্যকলাপে পরিবর্তন এনেছে।
2. সামাজিক পরিবর্তন: সামাজিক পরিবর্তনের ফলে শিক্ষার্থীদের বিনোদনের মাধ্যম পরিবর্তিত হয়েছে।
3. শিক্ষার চাপ: শিক্ষার চাপের কারণে শিক্ষার্থীরা অবসর সময় কম পায় এবং বিভিন্ন কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে পারে না।

অবসর সময়ের কার্যকলাপের উপকারিতা

1. মানসিক প্রশান্তি: অবসর সময়ের কার্যকলাপ মানসিক চাপ কমায় এবং প্রশান্তি আনে।
2. সৃজনশীলতা বৃদ্ধি: বিভিন্ন সৃজনশীল কার্যকলাপ শিক্ষার্থীদের সৃজনশীলতা বৃদ্ধি করে।
3. শারীরিক সুস্থতা: খেলাধুলা এবং ব্যায়াম শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
4. সামাজিক যোগাযোগ: সোশাল মিডিয়া এবং অন্যান্য সামাজিক কার্যকলাপ শিক্ষার্থীদের সামাজিক যোগাযোগ বৃদ্ধি করে।

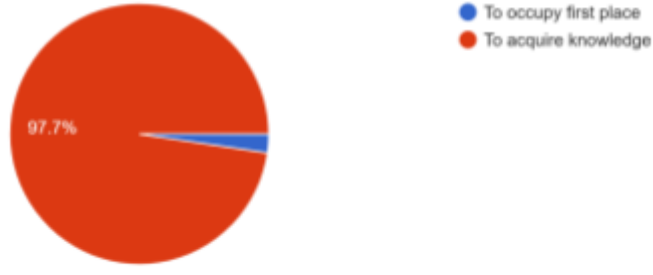
উপসংহার

অবসর সময় শিক্ষার্থীদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি তাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থীদের অবসর সময়ের কার্যকলাপে পরিবর্তন এসেছে, যা প্রযুক্তির ব্যবহার এবং সামাজিক পরিবর্তনের কারণে হয়েছে। শিক্ষার্থীদের অবসর সময়ের কার্যকলাপের মাধ্যমে তাদের সৃজনশীলতা, মানসিক প্রশান্তি এবং শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি পায়। তাই, শিক্ষার্থীদের জন্য উপযুক্ত অবসর সময়ের কার্যকলাপ নির্বাচন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

শিক্ষার্থীদের জ্ঞান অর্জন  
এবং প্রথম স্থান অর্জন নিয়ে  
বিস্তারিত

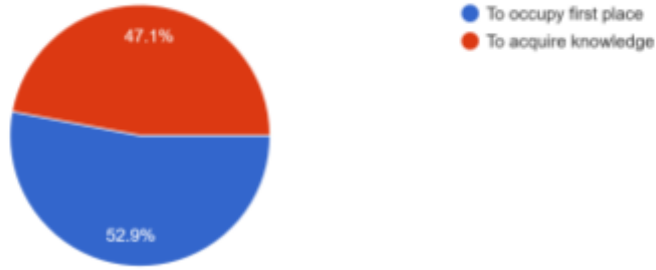


19. ক্লাসে প্রথম স্থান দখল করতে নাকি জ্ঞান অর্জন করতে ভালো লাগে ?



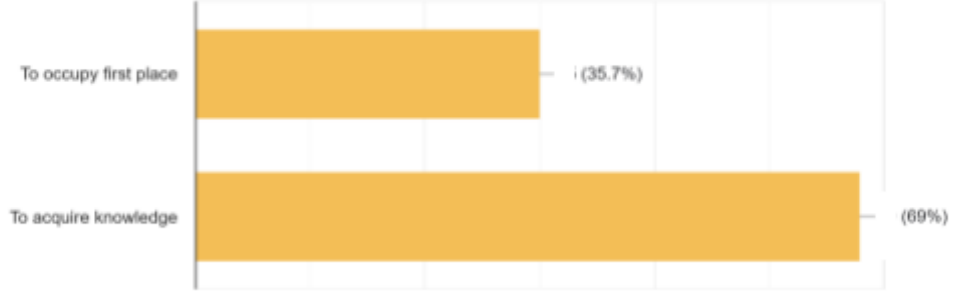
বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৯৭.৭% শিক্ষার্থীদের জ্ঞান অর্জন করতে ভালো লাগে তবে ২.৩% শিক্ষার্থীদের প্রথম স্থান অর্জন করতে ভালো লাগে।

20. আপনার স্কুল জীবনে ক্লাসে প্রথম স্থান দখল করতে ভালো লাগতো নাকি জ্ঞান অর্জন করতে বেশি ভালো লাগতো?



৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৫২.৯% শিক্ষার্থীদের জ্ঞান অর্জন করতে ভালো লাগতো এবং ৪৭.১% শিক্ষার্থীদের প্রথম স্থান দখল করতে ভালো লাগত।

20. আপনার কুল জীবনে ক্লাসে প্রথম স্থান দখল করতে ভালো লাগতো নাকি জ্ঞান অর্জন করতে বেশি ভালো লাগতো?



৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৪০-৪৫ বছরের মানুষদের মধ্যে ৬৪.৩% মানুষদের জ্ঞান অর্জন করতে ভালো লাগতো এবং ৩৫.৭% মানুষদের প্রথম স্থান দখল করতে ভালো লাগত

শিক্ষার্থীদের জ্ঞান অর্জন ও প্রথম স্থান অর্জন নিয়ে বিস্তারিত

ভূমিকা

শিক্ষার্থীদের মধ্যে জ্ঞান অর্জন এবং প্রথম স্থান অর্জনের আকাঙ্ক্ষা দুটি ভিন্ন ধরনের মানসিকতা প্রতিফলিত করে। বর্তমান এবং পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই মানসিকতার পার্থক্য এবং পরিবর্তনগুলি বিশ্লেষণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এই প্রবন্ধে আমরা বর্তমান এবং পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের জ্ঞান অর্জন এবং প্রথম স্থান অর্জনের আকাঙ্ক্ষার তুলনা করব এবং এর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করব।

## বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীরা:

- জ্ঞান অর্জন করতে ভালো লাগে (৯৭.৭%): অধিকাংশ শিক্ষার্থী জ্ঞান অর্জনকে প্রাধান্য দেয়।
- প্রথম স্থান অর্জন করতে ভালো লাগে (৩.৩%): খুব কম শিক্ষার্থী প্রথম স্থান অর্জনকে প্রাধান্য দেয়।

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- জ্ঞান অর্জন করতে ভালো লাগতো (৫২.৯%): প্রায় অর্ধেক শিক্ষার্থী জ্ঞান অর্জনকে প্রাধান্য দিত।
- প্রথম স্থান দখল করতে ভালো লাগত (৪৭.১%): প্রায় অর্ধেক শিক্ষার্থী প্রথম স্থান অর্জনকে প্রাধান্য দিত।

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- জ্ঞান অর্জন করতে ভালো লাগতো (৬৪.৩%): অধিকাংশ শিক্ষার্থী জ্ঞান অর্জনকে প্রাধান্য দিত।
- প্রথম স্থান দখল করতে ভালো লাগত (৩৫.৭%): কিছু শিক্ষার্থী প্রথম স্থান অর্জনকে প্রাধান্য দিত।

## জ্ঞান অর্জন এবং প্রথম স্থান অর্জনের মধ্যে পার্থক্য

জ্ঞান অর্জন:

- উদ্দেশ্য: বিষয়বস্তুর গভীরে যাওয়া এবং বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করা।
- প্রক্রিয়া: শেখার প্রতি আগ্রহ এবং কৌতূহল।
- ফলাফল: দীর্ঘমেয়াদী জ্ঞান এবং দক্ষতা বৃদ্ধি।

প্রথম স্থান অর্জন:

- উদ্দেশ্য: প্রতিযোগিতায় সেরা হওয়া এবং স্বীকৃতি পাওয়া।
- প্রক্রিয়া: পরীক্ষায় ভালো ফলাফল অর্জনের জন্য কঠোর পরিশ্রম।
- ফলাফল: স্বল্পমেয়াদী সাফল্য এবং স্বীকৃতি।

## কেন বর্তমান শিক্ষার্থীরা জ্ঞান অর্জনকে বেশি প্রাধান্য দেয়?

1. শিক্ষার পরিবর্তন: বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থা শিক্ষার্থীদের জ্ঞান অর্জন এবং সৃজনশীলতা বৃদ্ধির উপর বেশি গুরুত্ব দেয়।

2. প্রযুক্তির ব্যবহার: ইন্টারনেট এবং অন্যান্য প্রযুক্তির মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সহজেই জ্ঞান অর্জন করতে পারে।

3. সামাজিক পরিবর্তন: সামাজিক পরিবর্তনের ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রতিযোগিতার মানসিকতা কমে গেছে।

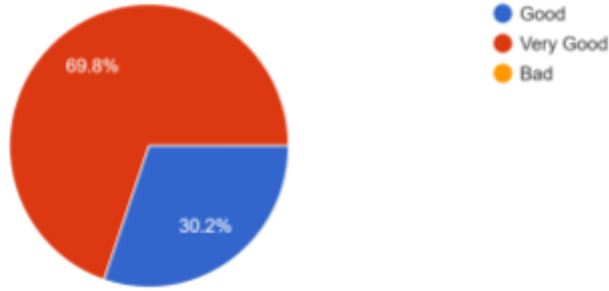
## উপসংহার

বর্তমান শিক্ষার্থীরা জ্ঞান অর্জনকে বেশি প্রাধান্য দেয়, যা তাদের দীর্ঘমেয়াদী সাফল্য এবং দক্ষতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রথম স্থান অর্জনের আকাঙ্ক্ষা বেশি ছিল, যা তাদের স্বল্পমেয়াদী সাফল্য এনে দিত। জ্ঞান অর্জন এবং প্রথম স্থান অর্জনের মধ্যে পার্থক্য শিক্ষার্থীদের মানসিকতা এবং শিক্ষাব্যবস্থার পরিবর্তনের প্রতিফলন। শিক্ষার্থীদের জন্য জ্ঞান অর্জন এবং সৃজনশীলতা বৃদ্ধির উপর গুরুত্ব দেওয়া উচিত, যা তাদের ভবিষ্যতে সফল হতে সহায়তা করবে।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଶ୍ରମ ଓ ପାହୁଣ୍ଡା  
ବିଶାଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ନିୟେ  
ବିସ୍ତାରିତ

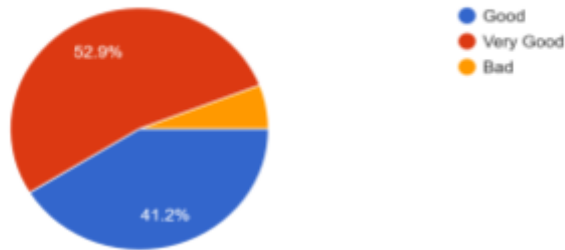


20. ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে কেমন লাগে?



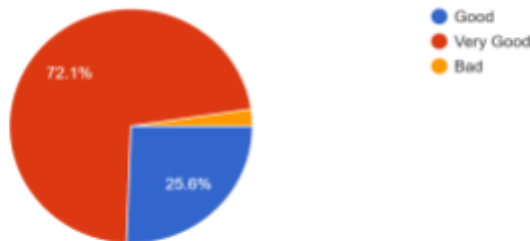
বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৩০.২% শিক্ষার্থীদের ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে ভালো লাগে এবং ৬৯.৮% শিক্ষার্থীদের ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে বেশ ভালো লাগে।

21. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে কেমন লাগতো?



৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বর্তমান ২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৪১.২% শিক্ষার্থীদের ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে ভালো লাগত এবং ৫২.৯% শিক্ষার্থীদের ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে বেশ ভালো লাগত।

21. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে কেমন লাগতো?



৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বর্তমান ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ২৫.৬% শিক্ষার্থীদের ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে ভালো লাগত এবং ৭২.১% শিক্ষার্থীদের ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে বেশ ভালো লাগত।

# শিক্ষার্থীদের ঈদ ও পহেলা বৈশাখ উদযাপন নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

ঈদ এবং পহেলা বৈশাখ বাংলাদেশের দুটি প্রধান উৎসব। এই উৎসবগুলি মানুষের জীবনে আনন্দ এবং উল্লাসের মুহূর্ত নিয়ে আসে। শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই উৎসবগুলি পালনের প্রবণতা এবং এর পরিবর্তনগুলি বিশ্লেষণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এই প্রবন্ধে আমরা বর্তমান এবং পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ঈদ এবং পহেলা বৈশাখ পালনের প্রবণতা তুলনা করব এবং এর কারণ ও প্রভাব নিয়ে আলোচনা করব।

## বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীরা:

- ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে ভালো লাগে (৩০.২%): কিছু শিক্ষার্থী এই উৎসবগুলি পালন করতে ভালোবাসে।
- ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে বেশ ভালো লাগে (৬৯.৮%): অধিকাংশ শিক্ষার্থী এই উৎসবগুলি পালন করতে বেশ ভালোবাসে।

২৫-৩০ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে ভালো লাগত (৪১.২%): কিছু শিক্ষার্থী এই উৎসবগুলি পালন করতে ভালোবাসত।
- ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে বেশ ভালো লাগত (৫২.৯%): অধিকাংশ শিক্ষার্থী এই উৎসবগুলি পালন করতে বেশ ভালোবাসত।

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে ভালো লাগত (২৫.৬%): কিছু শিক্ষার্থী এই উৎসবগুলি পালন করতে ভালোবাসত।
- ঈদ-পহেলা বৈশাখ পালন করতে বেশ ভালো লাগত (৭৪.৪%): অধিকাংশ শিক্ষার্থী এই উৎসবগুলি পালন করতে বেশ ভালোবাসত।

## কেন ঈদ-পহেলা বৈশাখ ভালো লাগে?

1. সামাজিক সংযোগ: এই উৎসবগুলি পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে সময় কাটানোর সুযোগ দেয়।
2. সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য: ঈদ এবং পহেলা বৈশাখ আমাদের সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যের অংশ, যা আমাদের শিকড়ের সাথে সংযুক্ত রাখে।
3. আনন্দ এবং উল্লাস: এই উৎসবগুলি আনন্দ এবং উল্লাসের মুহূর্ত নিয়ে আসে, যা মানসিক প্রশান্তি দেয়।
4. বিশেষ খাবার: এই উৎসবগুলিতে বিশেষ খাবার এবং মিষ্টি তৈরি করা হয়, যা সবার প্রিয়।

কেন অনেকের ভালো লাগে না?

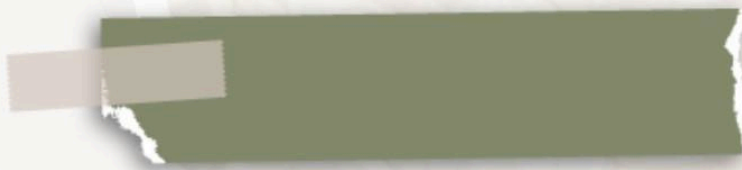
1. প্রতিযোগিতা এবং চাপ: পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রতিযোগিতা এবং শিক্ষার চাপ বেশি ছিল, যা তাদের উৎসব পালনে বাধা সৃষ্টি করত।
2. সামাজিক পরিবর্তন: সামাজিক পরিবর্তনের ফলে পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের মধ্যে উৎসব পালনের প্রবণতা কম ছিল।

3. অর্থনৈতিক অবস্থা: অর্থনৈতিক অবস্থার কারণে অনেক শিক্ষার্থী উৎসব পালনে আগ্রহী ছিল না।

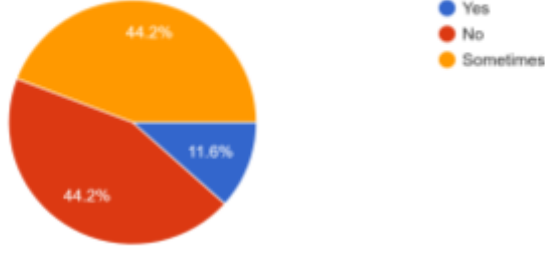
উপসংহার

ঈদ এবং পহেলা বৈশাখ বাংলাদেশের দুটি প্রধান উৎসব, যা মানুষের জীবনে আনন্দ এবং উল্লাসের মুহূর্ত নিয়ে আসে। বর্তমান শিক্ষার্থীরা এই উৎসবগুলি পালন করতে বেশি আগ্রহী, যা তাদের সামাজিক সংযোগ, সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য এবং মানসিক প্রশান্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রতিযোগিতা, শিক্ষার চাপ এবং অর্থনৈতিক অবস্থার কারণে উৎসব পালনের প্রবণতা কম ছিল। তাই, উৎসবগুলি পালনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মানসিক এবং সামাজিক উন্নয়ন সম্ভব।

শিক্ষার্থীদের একাধিক  
অনুভব নিয়ে বিস্তারিত



21. আপনি কি একাকীত্ব অনুভব করেন?



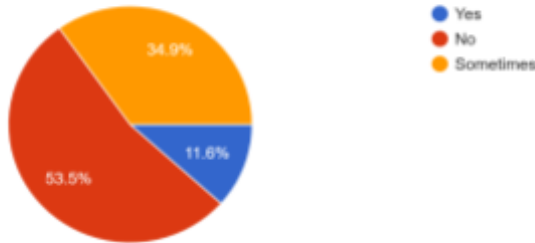
গ্রাফ ২১ হতে পাই, বর্তমানে ৪৪.২% শিক্ষার্থী একাকীত্ব অনুভব করেন না। ৪৪.২% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে একাকীত্ব অনুভব করেন না। ১১.৬% শিক্ষার্থী একাকীত্ব অনুভব করে।

22. 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনি কি একাকীত্ব অনুভব করতেন?



গ্রাফ ২২ হতে পাই, (২০-২৫ বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৭৬.৫% একাকীত্ব অনুভব করেন না। ১১.৮% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে একাকীত্ব অনুভব করেন না। ১১.৮% শিক্ষার্থী একাকীত্ব অনুভব করে।

22. 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনি কি একাকীত্ব অনুভব করতেন?



গ্রাফ ২২ হতে পাই, (৪০-৪৫বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৫৩.৫% শিক্ষার্থী একাকীত্ব অনুভব করেন। ৩৪.৯% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে একাকীত্ব অনুভব করেন না। ১১.৬% শিক্ষার্থী একাকীত্ব অনুভব করে।

শিক্ষার্থীদের একাকীত্ব নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

একাকীষ্ম শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর গভীর প্রভাব ফেলে। বর্তমান এবং পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের মধ্যে একাকীষ্মের অনুভূতির পার্থক্য এবং এর কারণ বিশ্লেষণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এই প্রবন্ধে আমরা বর্তমান এবং পূর্ববর্তী শিক্ষার্থীদের একাকীষ্মের অনুভূতির তুলনা করব এবং এর কারণ ও প্রভাব নিয়ে আলোচনা করব।

## পরিসংখ্যান বিশ্লেষণ

### বর্তমান শিক্ষার্থীরা:

- একাকীষ্ম অনুভব করেন না (৪৪.২%): প্রায় অর্ধেক শিক্ষার্থী একাকীষ্ম অনুভব করেন না।
- মাঝে মাঝে একাকীষ্ম অনুভব করেন না (৪৪.২%): প্রায় অর্ধেক শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে একাকীষ্ম অনুভব করেন না।
- একাকীষ্ম অনুভব করেন (১১.৬%): কিছু শিক্ষার্থী একাকীষ্ম অনুভব করেন।

### ২০-২৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- একাকীষ্ম অনুভব করেন না (৭৬.৫%): অধিকাংশ শিক্ষার্থী একাকীষ্ম অনুভব করেন না।
- মাঝে মাঝে একাকীষ্ম অনুভব করেন না (১১.৮%): কিছু শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে একাকীষ্ম অনুভব করেন না।
- একাকীষ্ম অনুভব করেন (১১.৮%): কিছু শিক্ষার্থী একাকীষ্ম অনুভব করেন।

### ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা (৯ম/১০ম শ্রেণীতে):

- একাকীষ্ম অনুভব করেন (৫৩.৫%): অধিকাংশ শিক্ষার্থী একাকীষ্ম অনুভব করেন।
- মাঝে মাঝে একাকীষ্ম অনুভব করেন না (৩৪.৯%): কিছু শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে একাকীষ্ম অনুভব করেন না।
- একাকীষ্ম অনুভব করেন (১১.৬%): কিছু শিক্ষার্থী একাকীষ্ম অনুভব করেন।

## একাকীষ্মের কারণ

1. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: পরিবার থেকে দূরে থেকে পড়াশোনা করা এবং সামাজিক যোগাযোগের অভাব।
2. মানসিক চাপ: পড়াশোনার চাপ, পরীক্ষার প্রস্তুতি, এবং ভবিষ্যতের অনিশ্চয়তা।
3. প্রযুক্তির ব্যবহার: সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে অতিরিক্ত সময় ব্যয় করা।
4. পরিবারের চাপ: পরিবারের মধ্যে কলহ বা অর্থনৈতিক সমস্যা।

## একাকীষ্মের প্রভাব

1. মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা: বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, এবং আত্মবিশ্বাসের অভাব।
2. শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যা: উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগ।
3. শিক্ষাগত প্রভাব: পড়াশোনায় মনোযোগ কমে যাওয়া এবং ফলাফল খারাপ হওয়া।

## একাকীষ্মের পরিমাণ বৃদ্ধির কারণ

1. করোনা মহামারী: মহামারীর কারণে দীর্ঘ সময় ঘরবন্দি থাকা এবং অনলাইন ক্লাস।
2. প্রযুক্তির ব্যবহার: প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার এবং বাস্তব জীবনের সম্পর্কের অভাব।
3. সামাজিক পরিবর্তন: সামাজিক পরিবর্তনের ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে একাকীত্বের অনুভূতি বৃদ্ধি পেয়েছে।

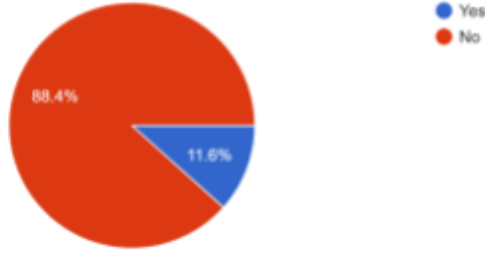
## উপসংহার

একাকীত্ব শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। একাকীত্ব কমানোর জন্য সামাজিক যোগাযোগ বাড়ানো, মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি, এবং পরিবারের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোও শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করতে পারে, যাতে তারা একাকীত্বের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারে।

# শিক্ষার্থীদের সাতারের এর দক্ষতা নিয়ে বিস্ময়িত

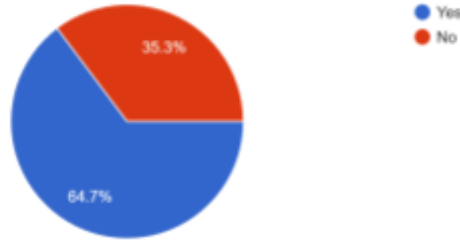


22. আপনি কি সাঁতার জানেন?



গ্রাফ ২২ হতে পাই, বর্তমানে ৮৮.৪% শিক্ষার্থী সাঁতার জানেন না। ১১.৬% শিক্ষার্থী সাঁতার জানেন।

23. আপনি কুল জীবনে কি সাঁতার জানতেন?



গ্রাফ ২৩ হতে পাই, (২০-২৫ বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৬৪.৭% সাঁতার জানেন। ৩৫.৩% শিক্ষার্থী সাঁতার জানতেনা।

23. আপনি কুল জীবনে কি সাঁতার জানতেন?



গ্রাফ ২২ হতে পাই, (৪০-৪৫বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৭০.৫% শিক্ষার্থী সাঁতার জানেন। ২৯.৫% শিক্ষার্থী সাঁতার জানতেনা

শিক্ষার্থীদের সাঁতার এর দক্ষতা নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

সাঁতার একটি গুরুত্বপূর্ণ জীবন দক্ষতা যা শুধুমাত্র শারীরিক সুস্থতার জন্য নয়, বরং জীবন রক্ষার জন্যও অপরিহার্য। বর্তমান সময়ে সাঁতার জানার হার কমে যাওয়া একটি উদ্বেগজনক বিষয়। এই প্রবণতা বিশ্লেষণ করে এর কারণ ও সমাধান খুঁজে বের করা জরুরি।

## বিশ্লেষণ

বর্তমানে ৮৮.৪% শিক্ষার্থী সাঁতার জানেন না, যা একটি বড় সংখ্যা। ২০-২৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৬৪.৭% সাঁতার জানেন, যেখানে ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৭০.৫% সাঁতার জানেন। এই তথ্য থেকে বোঝা যায় যে, বয়স বাড়ার সাথে সাথে সাঁতার জানার হার কমে যাচ্ছে।

## সাঁতার জানা কেন দিন দিন কমে যাচ্ছে?

সাঁতার জানার হার কমে যাওয়ার পেছনে কয়েকটি কারণ থাকতে পারে:

1. শহুরে জীবনযাত্রা: শহুরে পুকুর বা নদীর সংখ্যা কমে যাওয়া এবং সুইমিং পুলের অভাব।
2. সময়ের অভাব: শিক্ষার্থীদের ব্যস্ত সময়সূচি এবং পড়াশোনার চাপ।
3. অভিভাবকদের উদ্বেগ: পানিতে ডুবে যাওয়ার ভয় এবং নিরাপত্তার অভাব।
4. অর্থনৈতিক কারণ: সাঁতার শেখার খরচ এবং সুইমিং পুলের সদস্যপদ ফি।

## সাঁতার জানা জরুরি কারণ:

1. জীবন রক্ষা: পানিতে ডুবে যাওয়া থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য।
2. শারীরিক সুস্থতা: সাঁতার একটি পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম যা হৃদযন্ত্র ও ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।
3. মানসিক সুস্থতা: সাঁতার হতাশা দূর করতে এবং মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।
4. সামাজিক দক্ষতা: সাঁতার জানা সামাজিক মেলামেশার একটি মাধ্যম হতে পারে।

## সাঁতার করার উপকারিতা

1. শারীরিক ফিটনেস: সাঁতার ক্যালোরি বার্ন করতে এবং পেশি শক্তিশালী করতে সাহায্য করে।
2. হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য: সাঁতার হৃদযন্ত্রের কার্যক্ষমতা বাড়ায় এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।
3. মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি: সাঁতার মানসিক চাপ কমায় এবং ভালো ঘুম আনতে সাহায্য করে।
4. ব্যথা উপশম: সাঁতার বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।

## উপসংহার

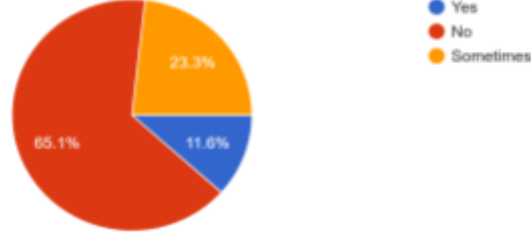
সাঁতার জানা একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা যা শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। সাঁতার শেখার হার কমে যাওয়ার পেছনে বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে, তবে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং সাঁতার শেখার সুযোগ বাড়ানোর মাধ্যমে এই প্রবণতা পরিবর্তন করা সম্ভব। সাঁতার আমাদের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং এটি শেখা ও চর্চা করা উচিত।



# শিক্ষার্থীদের মোডেটেশন বা বাঁদন নিয়ে বিস্তারিত

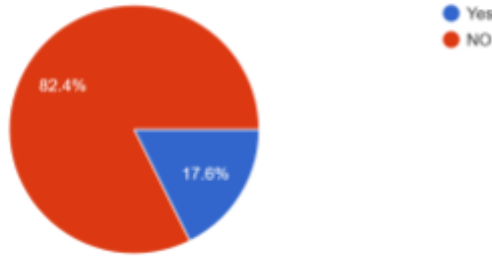


23. নিয়মিত মেডিটেশন করেন?



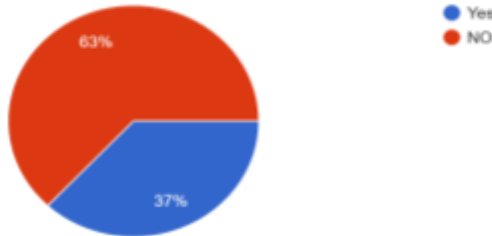
গ্রাফ ২২ হতে পাই, বর্তমানে ৬৫.১% শিক্ষার্থী ধ্যান করেন না। ২৩.৩% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে ধ্যান করেন। ১১.৬% শিক্ষার্থী ধ্যান করেন।

30. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় মেডিটেশন করতেন?



গ্রাফ ৩০ হতে পাই, (২০-২৫ বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৮২.৪% ধ্যান করতেন না। ১৭.৬% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে ধ্যান করতেন। ১১.৬% শিক্ষার্থী ধ্যান করতেন।

30. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় মেডিটেশন করতেন?



গ্রাফ ৩০ হতে পাই, (৪০-৪৫বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে ৬৩% শিক্ষার্থী ধ্যান করতেন না। ৩৭% শিক্ষার্থী ধ্যান করতেন।

# শিক্ষার্থীদের মেডিটেশন বা ধ্যান নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

মেডিটেশন বা ধ্যান হলো মনের ব্যায়াম, যা মনোযোগ, সচেতনতা এবং মানসিক প্রশান্তি বৃদ্ধিতে সহায়ক। এটি আমাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় এবং জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

## পরিসংখ্যান বিশ্লেষণ

বর্তমানে ৬৫.১% শিক্ষার্থী ধ্যান করেন না, ২৩.৩% মাঝে মাঝে ধ্যান করেন এবং ১১.৬% নিয়মিত ধ্যান করেন। ২০-২৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৮২.৪% ধ্যান করতেন না, ১৭.৬% মাঝে মাঝে ধ্যান করতেন এবং ১১.৬% নিয়মিত ধ্যান করতেন। ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৬৩% ধ্যান করতেন না এবং ৩৭% ধ্যান করতেন।

## কেন আমরা নিয়মিত মেডিটেশন করি না?

নিয়মিত মেডিটেশন না করার পেছনে বেশ কিছু কারণ থাকতে পারে:

1. সময়ের অভাব: ব্যস্ত জীবনযাত্রার কারণে অনেকেই মেডিটেশনের জন্য সময় বের করতে পারেন না।
2. অজ্ঞতা: মেডিটেশনের উপকারিতা সম্পর্কে সঠিক ধারণা না থাকায় অনেকেই এটি করতে আগ্রহী হন না।
3. ধৈর্যের অভাব: মেডিটেশন একটি ধৈর্যশীল প্রক্রিয়া, যা অনেকের জন্য কঠিন হতে পারে।
4. সঠিক নির্দেশনার অভাব: সঠিকভাবে মেডিটেশন করার পদ্ধতি না জানার কারণে অনেকেই এটি করতে পারেন না।

## শিক্ষার্থীদের জীবনে মেডিটেশনের উপকারিতা

শিক্ষার্থীদের জীবনে মেডিটেশন করলে নিম্নলিখিত উপকার পাওয়া যেতে পারে:

1. মনোযোগ বৃদ্ধি: মেডিটেশন মনোযোগ এবং একাগ্রতা বাড়ায়, যা পড়াশোনায় সহায়ক।
2. মানসিক চাপ হ্রাস: মেডিটেশন মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করে।
3. স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি: নিয়মিত মেডিটেশন স্মৃতিশক্তি উন্নত করে।
4. সৃজনশীলতা বৃদ্ধি: মেডিটেশন সৃজনশীলতা এবং সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বাড়ায়।

## মেডিটেশনের গুরুত্ব

মেডিটেশন আমাদের জীবনে অনেক গুরুত্বপূর্ণ কারণ:

1. মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি: মেডিটেশন মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় এবং ডিপ্রেশন ও উদ্বেগ কমায়।
2. শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি: মেডিটেশন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।
3. সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি: মেডিটেশন সামাজিক দক্ষতা এবং সম্পর্ক উন্নত করতে সাহায্য করে।

## প্রতিদিন মেডিটেশন করার পদ্ধতি

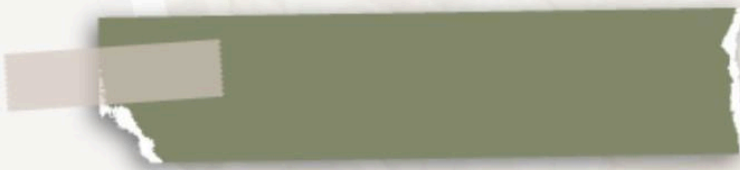
প্রতিদিন মেডিটেশন করার জন্য নিম্নলিখিত পদ্ধতি অনুসরণ করা যেতে পারে:

1. সময় নির্ধারণ: প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে মেডিটেশন করার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
2. শান্ত পরিবেশ: একটি শান্ত এবং নিরিবিলা স্থানে মেডিটেশন করুন।
3. সঠিক আসন: সঠিক আসনে বসে মেরুদণ্ড সোজা রেখে মেডিটেশন করুন।
4. শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ: ধীরে ধীরে শ্বাস-প্রশ্বাস নিন এবং মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করুন।

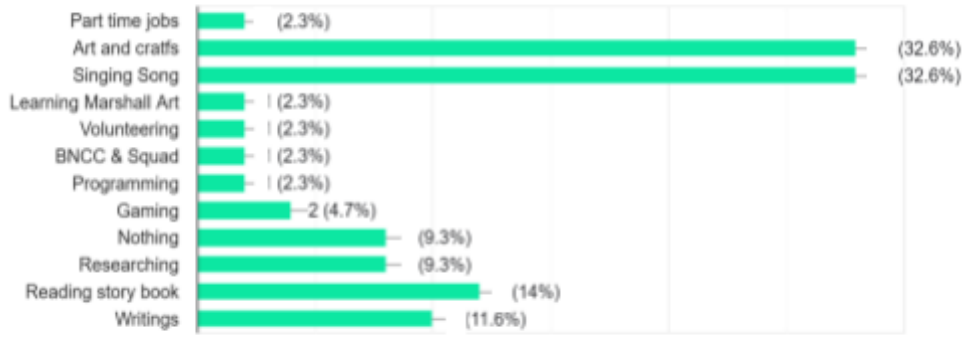
## উপসংহার

মেডিটেশন আমাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত মেডিটেশন করলে মানসিক চাপ কমে, মনোযোগ বৃদ্ধি পায় এবং সামগ্রিকভাবে জীবনের মান উন্নত হয়। তাই প্রতিদিন কিছু সময় মেডিটেশন করার অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ପଢ଼ାଶାଳାର  
ପାଠ୍ୟପାଠି ଉନ୍ୟାୟ ଦାଢ଼ା ନିଏ  
ବିଜ୍ଞାପିତ

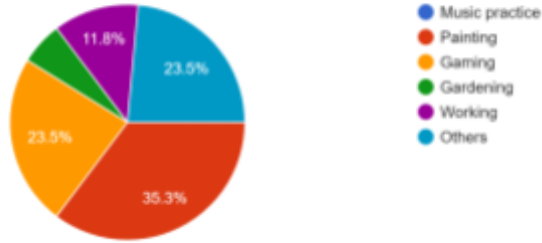


## 24. পড়াশোনার পাশাপাশি কী করেন?



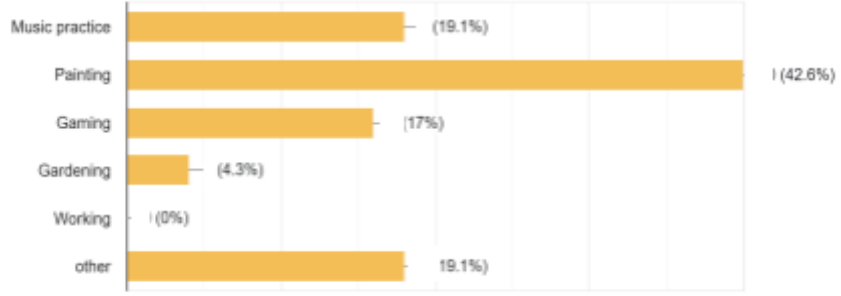
বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ২.৩% পার্ট টাইম জব, ৩২.৬% চিত্রকর্ম, ৩২.৬% গান, ২.৩% কুস্তি, ২.৩% স্বেচ্ছাসেবক, ২.৩% বি এন সি সি, ২.৩% প্রোগ্রামিং, ৪.৭% গেমিং, ৯.৩% রিসার্চ, ১৪% বই পড়েন এবং ১১% লিখালিখি করেন পড়াশোনার পাশাপাশি। তবে, ৯.৩% শিক্ষার্থী কিছুই করেন না পড়াশোনার পাশাপাশি।

## 24. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পড়াশোনার পাশাপাশি কী করতেন?



২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৩৫.৩% ছবি আঁকতেন, ২৩.৫% খেলাধুলা করতেন, ১১.৮% কাজ করতেন এবং ৩৫.৩% শিক্ষার্থী অন্যান্য কাজ করতেন

24. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় পড়াশোনার পাশাপাশি কী করতেন?



৪০-৪৫ বছরের শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ১৯.১% সঙ্গীতচর্চা করতেন, ৪২.৬% ছবি আঁকতেন, ১৭% খেলাধুলা করতেন করতেন, ৪.৩% বাগান পরিচর্চা করতেন এবং ১৯.১% শিক্ষার্থী অন্যান্য কাজ করতেন পড়াশোনার পাশাপাশি।

শিক্ষার্থীদের পড়াশোনার পাশাপাশি অন্যান্য কাজ নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

পড়াশোনার পাশাপাশি অন্যান্য কাজ করা শিক্ষার্থীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি শুধুমাত্র তাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় না, বরং তাদের ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনের জন্যও প্রস্তুত করে। বিভিন্ন বয়সের শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপের প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়, যা তাদের জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে বিভিন্নভাবে প্রভাব ফেলে।

## পরিসংখ্যান বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে:

- ২.৩% পার্ট টাইম জব করেন
- ৩২.৬% চিত্রকর্ম করেন
- ৩২.৬% গান করেন
- ২.৩% কুস্তি করেন
- ২.৩% স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করেন
- ২.৩% বি এন সি সি তে অংশগ্রহণ করেন
- ২.৩% প্রোগ্রামিং করেন
- ৪.৭% গেমিং করেন
- ৯.৩% রিসার্চ করেন
- ১৪% বই পড়েন
- ১১% লিখালিখি করেন
- ৯.৩% শিক্ষার্থী কিছুই করেন না

২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায়:

- ৩৫.৩% ছবি আঁকতেন
- ২৩.৫% খেলাধুলা করতেন
- ১১.৮% কাজ করতেন
- ৩৫.৩% অন্যান্য কাজ করতেন

৪০-৪৫ বছরের শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায়:

- ১৯.১% সঙ্গীতচর্চা করতেন
- ৪২.৬% ছবি আঁকতেন
- ১৭% খেলাধুলা করতেন
- ৪.৩% বাগান পরিচর্চা করতেন
- ১৯.১% অন্যান্য কাজ করতেন

পড়াশোনার পাশাপাশি অন্যান্য কাজের প্রভাব

পড়াশোনার পাশাপাশি অন্যান্য কাজ করলে শিক্ষার্থীদের জীবনে বিভিন্ন ধরনের প্রভাব পড়ে:

1. মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি: সৃজনশীল কাজ যেমন চিত্রকর্ম, গান, এবং লিখালিখি মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।
2. শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি: খেলাধুলা এবং কুস্তি শারীরিক ফিটনেস বজায় রাখতে সাহায্য করে।

3. সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি: স্বেচ্ছাসেবক কাজ এবং বি এন সি সি তে অংশগ্রহণ সামাজিক দক্ষতা এবং নেতৃত্বের গুণাবলী বৃদ্ধি করে।
4. পেশাগত দক্ষতা: পার্ট টাইম জব এবং প্রোগ্রামিং পেশাগত দক্ষতা এবং অভিজ্ঞতা অর্জনে সহায়ক।

## উপকারিতা

1. সময় ব্যবস্থাপনা: বিভিন্ন কাজের মধ্যে সময় ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে সময় ব্যবস্থাপনার দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।
2. সৃজনশীলতা বৃদ্ধি: সৃজনশীল কাজ মনকে উদ্দীপিত করে এবং নতুন ধারণা ও চিন্তাধারার বিকাশ ঘটায়।
3. আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি: বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে অর্জিত সাফল্য আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।
4. মানসিক প্রশান্তি: সৃজনশীল এবং শারীরিক কাজ মানসিক প্রশান্তি এবং সুখ প্রদান করে।

## উপসংহার

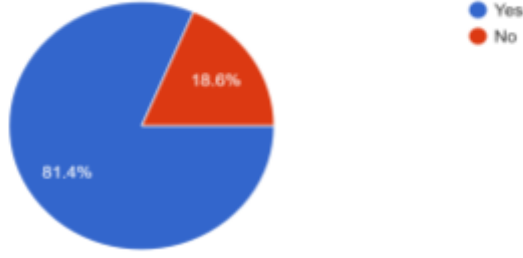
পড়াশোনার পাশাপাশি অন্যান্য কাজ করা শিক্ষার্থীদের জন্য অত্যন্ত উপকারী। এটি তাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়, সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং পেশাগত জীবনের জন্য প্রস্তুত করে। তাই শিক্ষার্থীদের উচিত পড়াশোনার পাশাপাশি বিভিন্ন কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করা।

# শিক্ষার্থীরা তাদের লাইফ স্টাইল নিয়ে সুখী না অসুখী

এই একটি জরিপ শুধু বর্তমান  
শিক্ষার্থীদের জন্য



## 25. আপনি কি আপনার লাইফ স্টাইল নিয়ে সুখী?



গ্রাফ ২৫ হতে দেখা যায়। বর্তমান শিক্ষার্থীর ৮১.৪% নিজের লাইফ স্টাইল নিয়ে সুখী। ১৮.৬% শিক্ষার্থী নিজেদের লাইফ স্টাইল নিয়ে সুখী না।

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৮১.৪% নিজেদের লাইফস্টাইল নিয়ে সুখী এবং ১৮.৬% শিক্ষার্থী নিজেদের লাইফস্টাইল নিয়ে অসুখী। এই পরিসংখ্যান থেকে বোঝা যায় যে বেশিরভাগ শিক্ষার্থী তাদের বর্তমান জীবনযাত্রা নিয়ে সন্তুষ্ট। তবে, কিছু শিক্ষার্থী এখনও অসন্তুষ্ট। নিচে এই বিষয়গুলো বিশ্লেষণ করা হলো:

### সুখী শিক্ষার্থীদের কারণসমূহ

১. প্রযুক্তির সুবিধা: প্রযুক্তির উন্নতির ফলে শিক্ষার্থীরা সহজেই তথ্যপ্রাপ্তি, অনলাইন শিক্ষা, এবং ডিজিটাল রিসোর্স ব্যবহার করতে পারছে। এটি তাদের শেখার প্রক্রিয়াকে সহজ ও কার্যকর করেছে।
২. সামাজিক যোগাযোগ: সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সহজেই বন্ধু ও পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারছে, যা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করে।
৩. অর্থনৈতিক সুযোগ: বিভিন্ন স্কলারশিপ, ইন্টার্নশিপ, এবং পার্ট-টাইম কাজের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজেদের অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী করতে পারছে, যা তাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে।
৪. স্বাধীনতা ও আত্মনির্ভরশীলতা: শিক্ষার্থীরা এখন আরও স্বাধীন এবং আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠছে, যা তাদের জীবনের প্রতি সন্তুষ্টি বৃদ্ধি করে।

### অসুখী শিক্ষার্থীদের কারণসমূহ

১. মানসিক চাপ: প্রতিযোগিতা, পরীক্ষার চাপ, এবং ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ার নিয়ে উদ্বেগ শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

২. প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার: প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। এটি তাদের ঘুমের সমস্যা, চোখের সমস্যা, এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা সৃষ্টি করতে পারে।

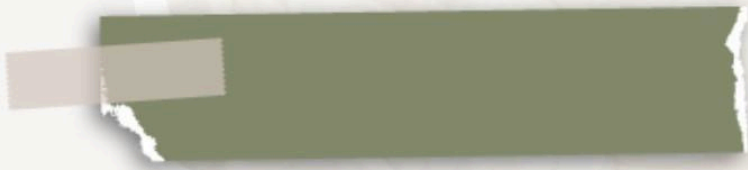
৩. অর্থনৈতিক সমস্যা: কিছু শিক্ষার্থী অর্থনৈতিক সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে, যা তাদের শিক্ষার খরচ এবং জীবনের অন্যান্য খরচ মেটাতে সমস্যা সৃষ্টি করে।

৪. সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: কিছু শিক্ষার্থী সামাজিক যোগাযোগের অভাবে একাকীত্ব অনুভব করতে পারে, যা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

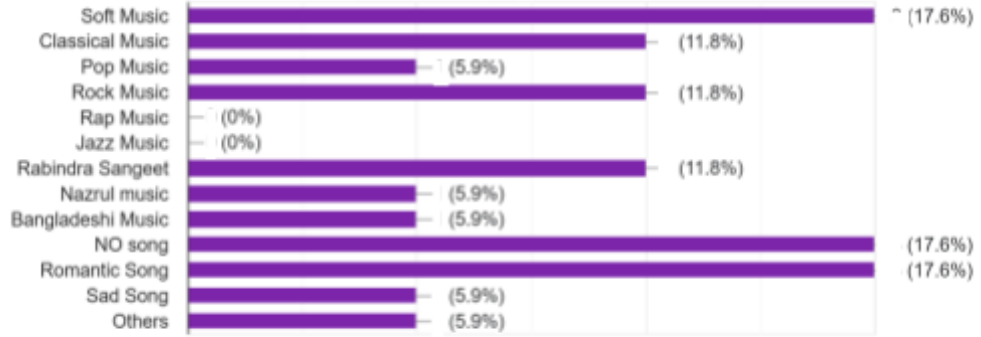
এই বিশ্লেষণ থেকে বোঝা যায় যে, বেশিরভাগ শিক্ষার্থী তাদের বর্তমান জীবনযাত্রা নিয়ে সন্তুষ্ট হলেও কিছু শিক্ষার্থী এখনও অসন্তুষ্ট। সুখী শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে প্রযুক্তির সুবিধা, সামাজিক যোগাযোগ, অর্থনৈতিক সুযোগ, এবং স্বাধীনতা ও আত্মনির্ভরশীলতা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অন্যদিকে, অসুখী শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে মানসিক চাপ, প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার, অর্থনৈতিক সমস্যা, এবং সামাজিক বিচ্ছিন্নতা প্রধান কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা যায়।

এই সমস্যাগুলো সমাধানের জন্য শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি, প্রযুক্তির সঠিক ব্যবহার, অর্থনৈতিক সহায়তা, এবং সামাজিক যোগাযোগের সুযোগ বৃদ্ধি করা প্রয়োজন। ভবিষ্যৎ গবেষকরা এই বিষয়গুলো আরও গভীরভাবে বিশ্লেষণ করে শিক্ষার্থীদের জন্য আরও উন্নত ও সমৃদ্ধ জীবনযাত্রার পথ তৈরি করতে পারেন।

# ଜାନ ନାଁଏ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମଠ ଓପନା

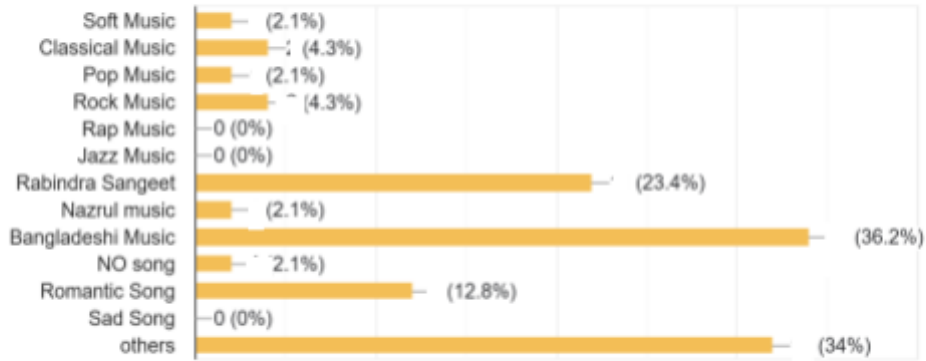


16. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কী ধরনের গান শুনতেন?



২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বেশির ভাগ শিক্ষার্থীরাই রবীন্দ্র সঙ্গীত, নজরুল সঙ্গীত, শাস্ত্রীয় সংগীত, দেশ প্রেম এর গান বেশি শুনতেন।

16. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কী ধরনের গান শুনতেন?



২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বেশির ভাগ শিক্ষার্থীরাই রবীন্দ্র সঙ্গীত, নজরুল সঙ্গীত, শাস্ত্রীয় সংগীত, দেশ প্রেম এর গান বেশি শুনতেন। সে সময়ে হিপ-হপ, র্যাপ মিউজিক এর প্রচলন সেভাবে ছিল না।

গান নিয়ে শিক্ষার্থীদের ভাবনা

## ভূমিকা

গান আমাদের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এটি আমাদের সংস্কৃতি, ঐতিহ্য এবং আবেগের প্রতিফলন। ২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা যখন ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত ছিলেন, তখন রবীন্দ্র সঙ্গীত, নজরুল সঙ্গীত, শাস্ত্রীয় সংগীত এবং দেশপ্রেমের গান বেশি জনপ্রিয় ছিল। এই ধরনের গানগুলি তাদের মানসিক ও আবেগিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে।

গান আমাদের মনকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করে:

1. আবেগের প্রকাশ: গান আমাদের আবেগ প্রকাশের একটি মাধ্যম। এটি আমাদের সুখ, দুঃখ, প্রেম, বিরহ এবং অন্যান্য আবেগ প্রকাশ করতে সাহায্য করে।
2. মানসিক প্রশান্তি: সঙ্গীত শুনলে মানসিক প্রশান্তি এবং স্বস্তি পাওয়া যায়। এটি মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।
3. স্মৃতির উদ্রেক: কিছু গান আমাদের পুরনো স্মৃতি এবং অভিজ্ঞতার সাথে যুক্ত থাকে, যা আমাদের নস্টালজিক করে তোলে।
4. সৃজনশীলতা বৃদ্ধি: সঙ্গীত আমাদের সৃজনশীলতা এবং কল্পনাশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।
5. সামাজিক সংযোগ: গান আমাদের সামাজিক সংযোগ বাড়াতে সাহায্য করে। এটি আমাদের সংস্কৃতি এবং ঐতিহ্যের সাথে যুক্ত করে।

## বিশ্লেষণ

২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা যখন ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত ছিলেন, তখন রবীন্দ্র সঙ্গীত, নজরুল সঙ্গীত, শাস্ত্রীয় সংগীত এবং দেশপ্রেমের গান বেশি জনপ্রিয় ছিল। এই ধরনের গানগুলি তাদের মানসিক ও আবেগিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। এই গানগুলি তাদের মধ্যে দেশপ্রেম, সংস্কৃতি এবং ঐতিহ্যের প্রতি ভালোবাসা জাগিয়েছে। সে সময় হিপ-হপ এবং র্যাপ মিউজিকের প্রচলন সেভাবে ছিল না, যা বর্তমান প্রজন্মের মধ্যে বেশি জনপ্রিয়।

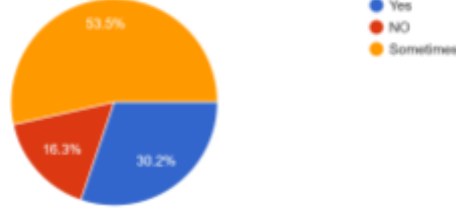
## উপসংহার

গান আমাদের জীবনের একটি অপরিহার্য অংশ। এটি আমাদের আবেগ, মানসিক প্রশান্তি এবং সামাজিক সংযোগ বৃদ্ধিতে সহায়ক। বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ধরনের গান জনপ্রিয় হয়েছে, যা আমাদের সংস্কৃতি এবং ঐতিহ্যের প্রতিফলন। তাই গান আমাদের মানসিক ও আবেগিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଯେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ  
ଯାହାକି ଦାଢ଼ ଦରମା ପ୍ରଦାନ

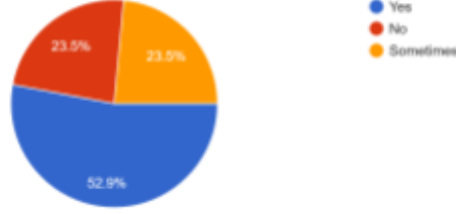


26. রুটিন মাসিক কাজ করেন?



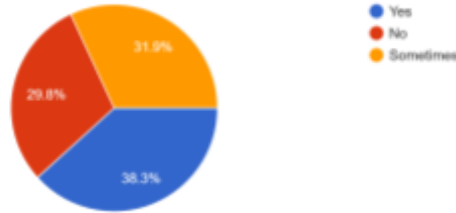
গ্রাফ ২৭ হতে পাই, বর্তমানে ৫৩.৫% শিক্ষার্থী রুটিন মাসিক কাজ মাঝেমাঝে করেন। ৩০.২% শিক্ষার্থী নিয়মিত রুটিন মাসিক কাজ করেন। ১৬.৩% শিক্ষার্থী করেননা।

25. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কি রুটিন মাসিক কাজ করতেন?



গ্রাফ ২৭ হতে পাই, (২০-২৫ বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৫৩.৯% নিয়মিত রুটিন মাসিক কাজ করতেন। ২৩.৫% শিক্ষার্থী নিয়মিত রুটিন মাসিক কাজ করতেন না। ২৩.৫% শিক্ষার্থী করতেননা।

25. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কি রুটিন মাসিক কাজ করতেন?



গ্রাফ ২৫ হতে পাই, (৪০-৪৫ বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৩১.৯% শিক্ষার্থী নিয়মিত রুটিন মাসিক কাজ করতেন। ৩৮.৩% শিক্ষার্থী নিয়মিত রুটিন মাসিক কাজ করতেন না। ২৯.৮% শিক্ষার্থী করেন না।

শিক্ষার্থীদের মধ্যে রুটিন মাসিক কাজ করার প্রবণতা

## ভূমিকা

রুটিন মাফিক কাজ করা মানে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট কাজ করা। এটি আমাদের জীবনে শৃঙ্খলা এবং নিয়মানুবর্তিতা আনে। শিক্ষার্থীদের জন্য রুটিন মাফিক কাজ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি তাদের পড়াশোনা এবং অন্যান্য কার্যকলাপের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

### পরিসংখ্যান বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে:

- ৫৩.৫% মাঝেমাঝে রুটিন মাফিক কাজ করেন
- ৩০.২% নিয়মিত রুটিন মাফিক কাজ করেন
- ১৬.৩% রুটিন মাফিক কাজ করেন না

২০-২৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায়:

- ৫৩.৯% নিয়মিত রুটিন মাফিক কাজ করতেন
- ২৩.৫% মাঝেমাঝে রুটিন মাফিক কাজ করতেন
- ২৩.৫% রুটিন মাফিক কাজ করতেন না

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায়:

- ৩১.৯% নিয়মিত রুটিন মাফিক কাজ করতেন
- ৩৮.৩% মাঝেমাঝে রুটিন মাফিক কাজ করতেন না
- ২৯.৮% রুটিন মাফিক কাজ করতেন না

### রুটিন মাফিক কাজ করার উপকারিতা

রুটিন মাফিক কাজ করার অনেক উপকারিতা রয়েছে:

1. সময় ব্যবস্থাপনা: রুটিন মাফিক কাজ করলে সময় ব্যবস্থাপনা দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।
2. উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি: নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট কাজ করলে উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি পায়।
3. মানসিক প্রশান্তি: রুটিন মাফিক কাজ করলে মানসিক চাপ কমে এবং প্রশান্তি আসে।
4. শৃঙ্খলা: রুটিন মাফিক কাজ করলে জীবনে শৃঙ্খলা আসে।
5. লক্ষ্য অর্জন: রুটিন মাফিক কাজ করলে লক্ষ্য অর্জন সহজ হয়।

### শিক্ষার্থীদের জীবনে রুটিন মাফিক কাজের সুবিধা

শিক্ষার্থীদের জীবনে রুটিন মাফিক কাজ করলে নিম্নলিখিত সুবিধা পাওয়া যায়:

1. পড়াশোনায় মনোযোগ বৃদ্ধি: রুটিন মাফিক কাজ করলে পড়াশোনায় মনোযোগ বৃদ্ধি পায়।
2. পরীক্ষার প্রস্তুতি: রুটিন মাফিক কাজ করলে পরীক্ষার প্রস্তুতি ভালো হয়।

3. স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন: রুটিন মার্কিক কাজ করলে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন সম্ভব হয়।
4. সামাজিক দক্ষতা: রুটিন মার্কিক কাজ করলে সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

### উপসংহার

রুটিন মার্কিক কাজ করা শিক্ষার্থীদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি তাদের সময় ব্যবস্থাপনা, উৎপাদনশীলতা এবং মানসিক প্রশান্তি বৃদ্ধি করে। তাই শিক্ষার্থীদের উচিত রুটিন মার্কিক কাজ করার অভ্যাস গড়ে তোলা, যা তাদের জীবনে শৃঙ্খলা এবং সাফল্য আনবে।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନିରାପଦ ଯାତ୍ରା  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପଦକ୍ଷେପ

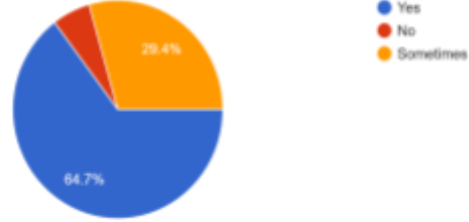


27. স্বাস্থ্যকর খাদ্য নিয়মিত গ্রহণ করেন?



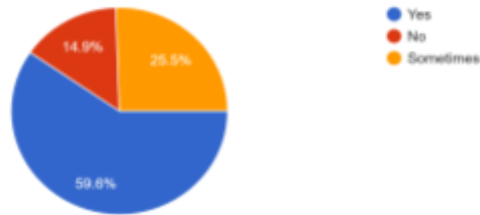
গ্রাফ ২৭ হতে পাই, বর্তমানে ৬৭.৪% শিক্ষার্থী স্বাস্থ্য কর খাদ্য গ্রহণ করেন। ২৭.৯% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করেন।

27. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতেন?



গ্রাফ ২৭ হতে পাই, (২০-২৫ বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৬৪.৭% স্বাস্থ্য কর খাদ্য গ্রহণ করতেন। ২৯.৭% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করতেন।

27. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতেন?



গ্রাফ ২৭ হতে পাই, (৪০-৪৫ বয়সী) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৫৯.৬% স্বাস্থ্য কর খাদ্য গ্রহণ করতেন। ২৫.৫% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করতেন। ১৪.৯% শিক্ষার্থী মাঝে মাঝে নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করতেন।

# শিক্ষার্থীদের নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদের শরীরের সঠিক কার্যকারিতা বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করে। শিক্ষার্থীদের জন্য নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সহায়ক।

## পরিসংখ্যান বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে:

- ৬৭.৪% স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করেন
- ২৭.৯% মাঝে মাঝে নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করেন

২০-২৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায়:

- ৬৪.৭% স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতেন
- ২৯.৭% মাঝে মাঝে নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করতেন

৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায়:

- ৬৪.৭% স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতেন
- ২৯.৭% মাঝে মাঝে নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করতেন
- ১৪.৯% মাঝে মাঝে নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করতেন না

## নিরাপদ খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা

নিরাপদ খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা অনেক:

1. শারীরিক স্বাস্থ্য: নিরাপদ খাদ্য আমাদের শরীরের সঠিক কার্যকারিতা বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করে।
2. মানসিক স্বাস্থ্য: স্বাস্থ্যকর খাদ্য আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় এবং মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।
3. শক্তি বৃদ্ধি: নিরাপদ খাদ্য আমাদের শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে, যা আমাদের দৈনন্দিন কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি প্রদান করে।
4. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি: স্বাস্থ্যকর খাদ্য আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, যা আমাদের বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।

## শিক্ষার্থীদের জন্য নিরাপদ খাদ্য গ্রহণের উপকারিতা

শিক্ষার্থীদের জন্য নিরাপদ খাদ্য গ্রহণের উপকারিতা অনেক:

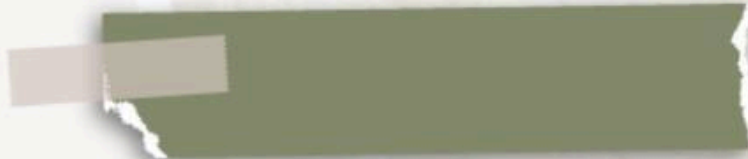
1. শিক্ষার মান উন্নতি: স্বাস্থ্যকর খাদ্য শিক্ষার্থীদের মনোযোগ এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে, যা তাদের শিক্ষার মান উন্নত করে।

2. শারীরিক বিকাশ: নিরাপদ খাদ্য শিক্ষার্থীদের শারীরিক বিকাশে সহায়ক।
3. মানসিক প্রশান্তি: স্বাস্থ্যকর খাদ্য শিক্ষার্থীদের মানসিক প্রশান্তি প্রদান করে এবং মানসিক চাপ কমায়।
4. উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি: নিরাপদ খাদ্য শিক্ষার্থীদের উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করে এবং তাদের দৈনন্দিন কাজের দক্ষতা বাড়ায়।

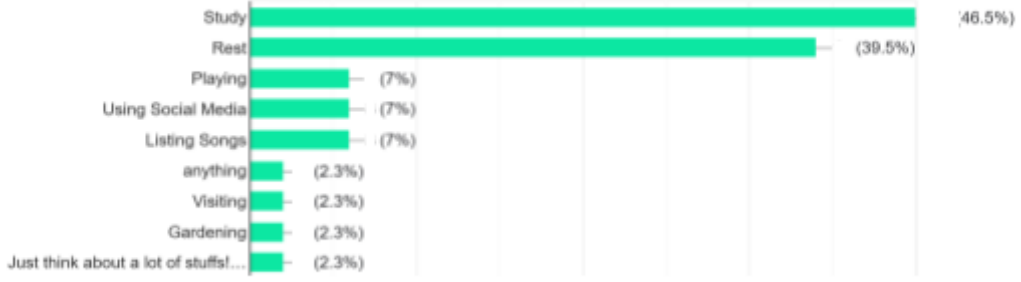
## উপসংহার

নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ আমাদের জীবনের একটি অপরিহার্য অংশ। এটি আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় এবং আমাদের দৈনন্দিন কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি প্রদান করে। শিক্ষার্থীদের জন্য নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সহায়ক। তাই শিক্ষার্থীদের উচিত নিয়মিত নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করা, যা তাদের জীবনে শৃঙ্খলা এবং সাফল্য আনবে।

শিক্ষার্থীদের বিকল বেগার  
কার্যক্রম নিয়ে বিস্তারিত

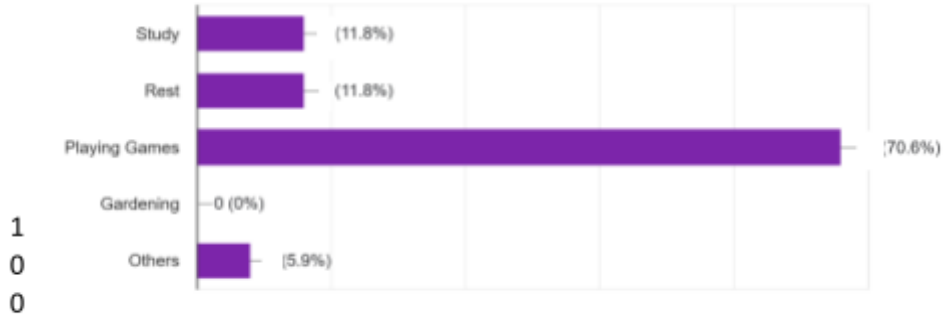


## 28. বিকেল বেলা কি করেন?



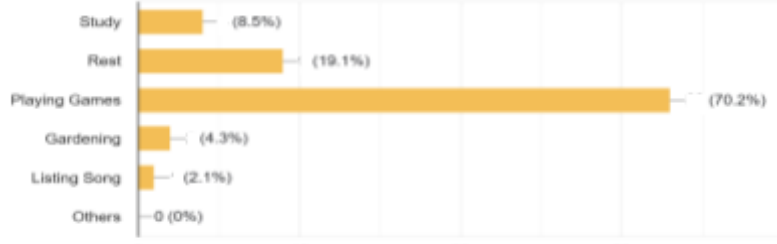
বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিকেল বেলা ৪৬.৫% শিক্ষার্থী পড়াশোনা করেন, ৩৯.৫% শিক্ষার্থী বিশ্রাম নেন, ৭% শিক্ষার্থী খেলাধুলা করেন, ৭% শিক্ষার্থী সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করেন, ৭% শিক্ষার্থী গান শুনেন, ২.৩% শিক্ষার্থী বাগান পরিচর্চা করেন এবং ৬.৯% শিক্ষার্থী অন্যান্য কাজ করেন।

## 26. আপনি ৭ম / ১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বিকেল বেলা কী করতেন?



২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বিকেল বেলা ১১.৮% শিক্ষার্থী পড়াশোনা করতেন, ১১.৮% শিক্ষার্থী বিশ্রাম নিতেন, ৭০.৬% শিক্ষার্থী খেলাধুলা করতেন এবং ৫.৯% শিক্ষার্থী অন্যান্য কাজ করতেন।

26. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বিকেল বেলা কী করতেন?



৪০-৪৫ বছরের শিক্ষার্থীরা ৯ম/১০ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বিকেল বেলা ৮.৫% শিক্ষার্থী পড়াশোনা করতেন, ১৯.১% শিক্ষার্থী বিশ্রাম নিতেন, ৭০.২% শিক্ষার্থী খেলাধুলা করতেন, ৪.৩% শিক্ষার্থী বাগান পরিচর্চা করতেন এবং ২.১% শিক্ষার্থী গান শুনতেন।

শিক্ষার্থীদের বিকেল বেলার কার্যক্রম নিয়ে বিস্তারিত

ভূমিকা

বিকেল বেলা শিক্ষার্থীদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়, কারণ এটি তাদের দৈনন্দিন কার্যক্রমের একটি অংশ। এই সময়ে তারা বিভিন্ন কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করে, যা তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সহায়ক। বিভিন্ন প্রজন্মের শিক্ষার্থীদের বিকেল বেলায় কার্যক্রমের মধ্যে পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়, যা তাদের জীবনযাত্রার পরিবর্তনের প্রতিফলন।

## পরিসংখ্যান বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে বিকেল বেলা:

- ৪৬.৫% শিক্ষার্থী পড়াশোনা করেন
- ৩৯.৫% শিক্ষার্থী বিশ্রাম নেন
- ৭% শিক্ষার্থী খেলাধুলা করেন
- ৭% শিক্ষার্থী সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করেন
- ৭% শিক্ষার্থী গান শুনেন
- ২.৩% শিক্ষার্থী বাগান পরিচর্চা করেন
- ৬.৯% শিক্ষার্থী অন্যান্য কাজ করেন

২৫-৩০ বছরের শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বিকেল বেলা:

- ১১.৮% শিক্ষার্থী পড়াশোনা করতেন
- ১১.৮% শিক্ষার্থী বিশ্রাম নিতেন
- ৭০.৬% শিক্ষার্থী খেলাধুলা করতেন
- ৫.৯% শিক্ষার্থী অন্যান্য কাজ করতেন

৪০-৪৫ বছরের শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় বিকেল বেলা:

- ৮.৫% শিক্ষার্থী পড়াশোনা করতেন
- ১৯.১% শিক্ষার্থী বিশ্রাম নিতেন
- ৭০.২% শিক্ষার্থী খেলাধুলা করতেন
- ৪.৩% শিক্ষার্থী বাগান পরিচর্চা করতেন
- ২.১% শিক্ষার্থী গান শুনতেন

## বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে পড়াশোনা এবং বিশ্রামের হার বেশি, যা তাদের শিক্ষার প্রতি মনোযোগ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নের প্রতিফলন। তবে, খেলাধুলার হার কম, যা শারীরিক কার্যকলাপের অভাব নির্দেশ করে। সোশাল মিডিয়া এবং গান শোনার হারও উল্লেখযোগ্য, যা প্রযুক্তির প্রভাব এবং বিনোদনের পরিবর্তন নির্দেশ করে।

২৫-৩০ বছর এবং ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে খেলাধুলার হার বেশি ছিল, যা তাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের প্রতি মনোযোগের প্রতিফলন। তবে, পড়াশোনা এবং বিশ্রামের হার কম ছিল, যা তাদের সময় ব্যবস্থাপনার অভাব নির্দেশ করে।

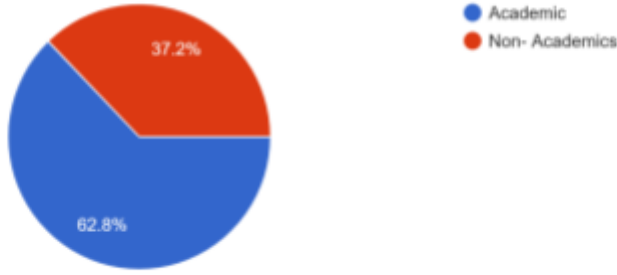
## উপসংহার

বিকেল বেলা শিক্ষার্থীদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়, যা তাদের দৈনন্দিন কার্যক্রমের একটি অংশ। বিভিন্ন প্রজন্মের শিক্ষার্থীদের বিকেল বেলায় কার্যক্রমের মধ্যে পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়, যা তাদের জীবনযাত্রার পরিবর্তনের প্রতিফলন। বর্তমান শিক্ষার্থীদের উচিত শারীরিক কার্যকলাপের প্রতি আরও মনোযোগ দেওয়া এবং প্রযুক্তির ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করা, যা তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাবে।

শিক্ষার্থীদের একাডেমিক এবং  
নন একাডেমিক বই পড়া নিয়ে  
বিস্তারিত

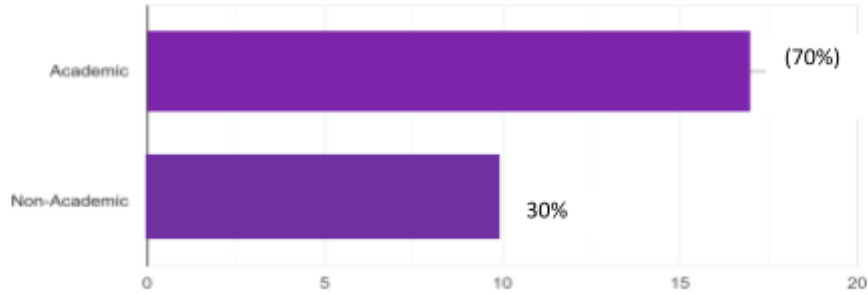


29. কোন বই বেশি পড়েন?



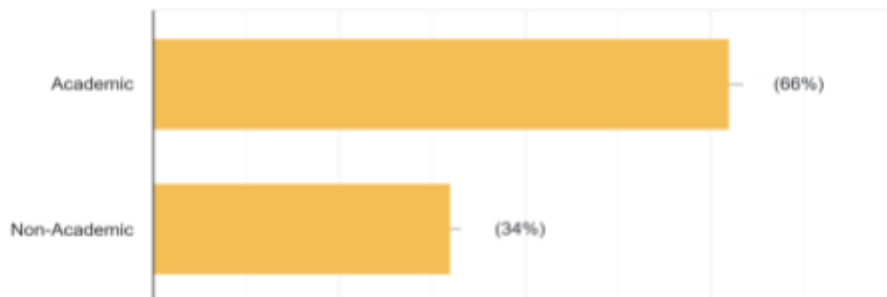
গ্রাফ ২৯ হতে পাই, বর্তমান শিক্ষার্থীর ৬২.৮% একাডেমিক বই পড়ে এবং ৩৭.২% শিক্ষার্থীর নন একাডেমিক বই পড়ে

28. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কোন বই বেশি পড়তেন?



গ্রাফ ২৯ হতে পাই, (২০-২৫ বছর বয়সী ) শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় 70% একাডেমিক বই পড়তেন এবং 30% শিক্ষার্থী নন একাডেমিক বই পড়তেন।

28. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় কোন বই বেশি পড়তেন?



গ্রাফ ২৯ হতে পাই, (৪০-৪৫ বছর বয়সী ) নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীরা ৬৬% একাডেমিক পড়তেন এবং ৩৪% শিক্ষার্থীর নন একাডেমিক বই পড়তেন।

# শিক্ষার্থীদের একাডেমিক এবং নন-একাডেমিক বই পড়া নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

বই পড়া আমাদের জ্ঞান ও মানসিক বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষার্থীরা একাডেমিক এবং নন-একাডেমিক বই পড়ে বিভিন্ন ধরনের জ্ঞান অর্জন করে। একাডেমিক বইগুলি সাধারণত শিক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় এবং পাঠ্যক্রমের অংশ, যেখানে নন-একাডেমিক বইগুলি বিনোদন, জ্ঞান বৃদ্ধি এবং মানসিক প্রশান্তির জন্য পড়া হয়।

## পরিসংখ্যান বিশ্লেষণ

বর্তমান শিক্ষার্থীদের মধ্যে:

- ৬২.৮% একাডেমিক বই পড়েন
  - ৩৭.২% নন-একাডেমিক বই পড়েন
- ২০-২৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায়:

- ৭০% একাডেমিক বই পড়তেন
  - ৩০% নন-একাডেমিক বই পড়তেন
- ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায়:

- ৬২.৮% একাডেমিক বই পড়তেন
- ৩৭.২% নন-একাডেমিক বই পড়তেন

শিক্ষার্থীরা কোন বই বেশি পড়েন এবং কেন

বর্তমান শিক্ষার্থীরা একাডেমিক বই বেশি পড়েন, কারণ এটি তাদের শিক্ষার জন্য প্রয়োজনীয়। একাডেমিক বইগুলি তাদের পরীক্ষার প্রস্তুতি এবং পাঠ্যক্রমের অংশ হিসেবে পড়া হয়। নন-একাডেমিক বইগুলি সাধারণত বিনোদন, জ্ঞান বৃদ্ধি এবং মানসিক প্রশান্তির জন্য পড়া হয়।

একাডেমিক এবং নন-একাডেমিক বই পড়ার উপকারিতা

একাডেমিক বই পড়ার উপকারিতা:

1. শিক্ষার মান উন্নতি: একাডেমিক বই পড়লে শিক্ষার্থীদের শিক্ষার মান উন্নতি হয়।
2. পরীক্ষার প্রস্তুতি: একাডেমিক বই পড়লে পরীক্ষার প্রস্তুতি ভালো হয়।
3. বিষয়বস্তুর গভীর জ্ঞান: একাডেমিক বই পড়লে বিষয়বস্তুর গভীর জ্ঞান অর্জন করা যায়।

নন-একাডেমিক বই পড়ার উপকারিতা:

1. সৃজনশীলতা বৃদ্ধি: নন-একাডেমিক বই পড়লে সৃজনশীলতা বৃদ্ধি পায়।
2. মানসিক প্রশান্তি: নন-একাডেমিক বই পড়লে মানসিক প্রশান্তি পাওয়া যায়।
3. বিভিন্ন বিষয়ে জ্ঞান: নন-একাডেমিক বই পড়লে বিভিন্ন বিষয়ে জ্ঞান অর্জন করা যায়।

## উপসংহার

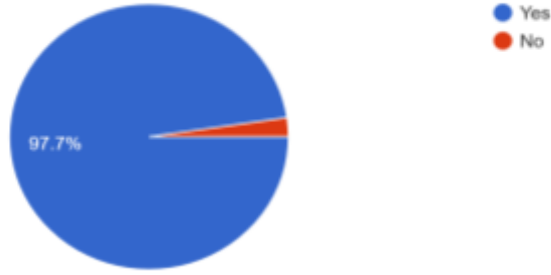
বই পড়া শিক্ষার্থীদের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। একাডেমিক বই তাদের শিক্ষার মান উন্নত করে এবং পরীক্ষার প্রস্তুতিতে সহায়ক হয়, যেখানে নন-একাডেমিক বই তাদের সৃজনশীলতা বৃদ্ধি করে এবং মানসিক

প্রশান্তি প্রদান করে। তাই শিক্ষার্থীদের উচিত একাডেমিক এবং নন-একাডেমিক বই পড়ার অভ্যাস গড়ে তোলা, যা তাদের জীবনে শৃঙ্খলা এবং সাফল্য আনবে।

শিক্ষার্থীদের নিয়মিত বিদ্যালয়ে  
উপস্থিতি নিয়ে বিস্তারিত

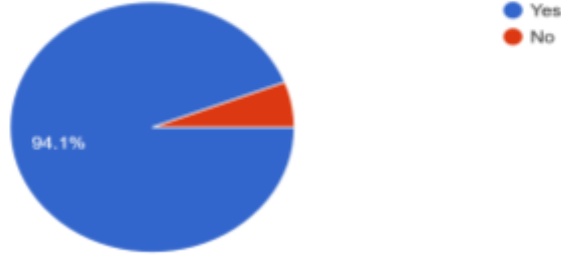


30. আপনি কি বিদ্যালয়ে নিয়মিত?



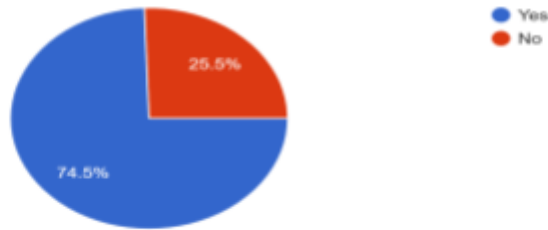
গ্রাফ ৩০ হতে পাই, বর্তমানে ৯৭.৭% শিক্ষার্থী বিদ্যালয়ে নিয়মিত।

29. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনি কি বিদ্যালয়ে নিয়মিত ছিলেন?



গ্রাফ ২৯ হতে পাই,(২০-২৫ বছর বয়সী )শিক্ষার্থীরা নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় ৯৪.১% বিদ্যালয়ে নিয়মিত ছিলেন।

29. আপনি 9ম / 10ম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় আপনি কি বিদ্যালয়ে নিয়মিত ছিলেন?



গ্রাফ ২৯ হতে পাই,(৪০-৪৫ বছর বয়সী ) নবম-দশম শ্রেণীতে অধ্যয়নরত অবস্থায় শিক্ষার্থীরা ৭৪.৫% বিদ্যালয়ে নিয়মিত ছিলেন। বাকি ২৫.৫% নিয়মিত ছিলেন না।

# শিক্ষার্থীদের নিয়মিত বিদ্যালয়ে উপস্থিতি নিয়ে বিস্তারিত

## ভূমিকা

শিক্ষা একটি জাতির মেরুদণ্ড। শিক্ষার মান উন্নয়ন এবং শিক্ষার্থীদের নিয়মিত বিদ্যালয়ে উপস্থিতি নিশ্চিত করা একটি দেশের উন্নয়নের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

## বিশ্লেষণ

বর্তমানে ৯৭.৭% শিক্ষার্থী বিদ্যালয়ে নিয়মিত, যা পূর্বের তুলনায় উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি। ২০-২৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে ৯৪.১% নবম-দশম শ্রেণীতে নিয়মিত ছিলেন, যেখানে ৪০-৪৫ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই হার ছিল ৭৪.৫%। এই পার্থক্য শিক্ষাব্যবস্থার উন্নতির একটি প্রমাণ।

## কেন শিক্ষার্থীরা নিয়মিত স্কুলে যায়?

১. শিক্ষার মান উন্নয়ন: নতুন কারিকুলাম এবং শিক্ষার ডিজিটাইজেশন শিক্ষার্থীদের আগ্রহ বাড়িয়েছে।
২. সচেতনতা বৃদ্ধি: শিক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি পেয়েছে।
৩. সুবিধা বৃদ্ধি: বিদ্যালয়ে উন্নত সুযোগ-সুবিধা এবং পরিবেশ শিক্ষার্থীদের নিয়মিত উপস্থিতি নিশ্চিত করেছে।

## বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থার উন্নতি

১. নতুন কারিকুলাম: নতুন কারিকুলাম শিক্ষার্থীদের উদ্ভাবনী চিন্তার বিকাশে সহায়তা করেছে।
২. ডিজিটাল শিক্ষা: ইন্টারনেট এবং প্রযুক্তির ব্যবহার শিক্ষাকে সহজলভ্য করেছে।
৩. পরীক্ষা পদ্ধতির পরিবর্তন: সৃজনশীল পরীক্ষা পদ্ধতি বাতিল এবং প্রাথমিক স্তরে পরীক্ষা না থাকা শিক্ষার্থীদের মানসিক চাপ কমিয়েছে।

## নিয়মিত স্কুলে যাওয়ার উপকারিতা

১. শিক্ষাগত উন্নতি: নিয়মিত স্কুলে গেলে শিক্ষার্থীরা পাঠ্যবিষয়ে ভালোভাবে দক্ষতা অর্জন করতে পারে।
২. সামাজিক দক্ষতা: সহপাঠীদের সাথে মেলামেশা করে সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।
৩. শৃঙ্খলা ও দায়িত্ববোধ: নিয়মিত স্কুলে যাওয়ার মাধ্যমে শৃঙ্খলা ও দায়িত্ববোধের বিকাশ ঘটে।
৪. স্বাস্থ্যকর অভ্যাস: নিয়মিত স্কুলে যাওয়ার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে ওঠে।

## উপসংহার

বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থার উন্নতির ফলে শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ে নিয়মিত উপস্থিতি বৃদ্ধি পেয়েছে। নতুন কারিকুলাম, ডিজিটাল শিক্ষা এবং পরীক্ষার পদ্ধতির পরিবর্তন শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষাকে আরও আকর্ষণীয় ও সহজলভ্য করেছে। নিয়মিত বিদ্যালয়ে যাওয়ার ফলে শিক্ষার্থীরা শিক্ষাগত, সামাজিক এবং ব্যক্তিগত

উন্নতি লাভ করে, যা তাদের ভবিষ্যতের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এভাবে, শিক্ষার মান উন্নয়ন এবং শিক্ষার্থীদের নিয়মিত বিদ্যালয়ে উপস্থিতি নিশ্চিত করার মাধ্যমে একটি দেশের সার্বিক উন্নয়ন সম্ভব।

## গবেষণার উপকারিতা

“গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়” গবেষণার মাধ্যমে বিভিন্ন উপকারিতা চিহ্নিত করা হয়েছে। এই উপকারিতাগুলো শিক্ষার্থীদের শিক্ষার মান, সামাজিক দক্ষতা, অর্থনৈতিক স্বাবলম্বিতা, এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলেছে। নিচে এই উপকারিতাগুলো বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হলো:

প্রযুক্তিগত সুবিধা:

- তথ্যপ্রাপ্তির সহজতা: ইন্টারনেট ও ডিজিটাল রিসোর্সের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সহজে ও দ্রুত তথ্য পেতে পারে। এটি তাদের গবেষণা ও শিক্ষার মান উন্নত করতে সহায়তা করে।
- অনলাইন শিক্ষা: অনলাইন ক্লাস ও ই-লার্নিং প্ল্যাটফর্ম শিক্ষার্থীদের শেখার পদ্ধতিকে সহজ ও কার্যকর করেছে। শিক্ষার্থীরা যেকোনো সময় ও যেকোনো স্থান থেকে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে।
- ডিজিটাল দক্ষতা: প্রযুক্তির ব্যবহার শিক্ষার্থীদের ডিজিটাল দক্ষতা বৃদ্ধি করেছে, যা তাদের ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ারের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সামাজিক পরিবর্তন:

- স্বাধীনতা ও আত্মনির্ভরশীলতা: সামাজিক পরিবর্তনের ফলে শিক্ষার্থীরা আরও স্বাধীন ও আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠছে। তারা নিজেদের সিদ্ধান্ত নিজেই নিতে পারছে এবং নিজেদের ভবিষ্যৎ গঠনে সক্রিয় ভূমিকা পালন করছে।
- সামাজিক দক্ষতা: সামাজিক পরিবর্তনের ফলে শিক্ষার্থীদের সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধি পেয়েছে। তারা বিভিন্ন সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করে নিজেদের দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা বৃদ্ধি করতে পারছে।
- সম্পর্ক উন্নয়ন: সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সহজেই বন্ধু ও পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে পারছে, যা তাদের সম্পর্ক উন্নয়নে সহায়তা করে।

## গবেষণার উপকারিতা

অর্থনৈতিক সুযোগ:

- স্কলারশিপ ও ইন্টার্নশিপ: বিভিন্ন স্কলারশিপ ও ইন্টার্নশিপের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা নিজেদের অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী করতে পারছে। এটি তাদের শিক্ষার খরচ কমাতে এবং বাস্তব অভিজ্ঞতা অর্জনে সহায়তা করে।
- পার্ট-টাইম কাজ: শিক্ষার্থীরা পার্ট-টাইম কাজের মাধ্যমে নিজেদের অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী করতে পারছে। এটি তাদের অর্থনৈতিক স্বাধীনতা প্রদান করে এবং বাস্তব জীবনের অভিজ্ঞতা অর্জনে সহায়তা করে।
- উন্নত অর্থনৈতিক অবস্থা: উন্নত অর্থনৈতিক অবস্থা শিক্ষার্থীদের আরও বেশি সুযোগ ও সুবিধা প্রদান করেছে। তারা উন্নত মানের শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ গ্রহণ করতে পারছে, যা তাদের ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ারের জন্য সহায়ক।

শিক্ষার মান:

- উন্নত শিক্ষাব্যবস্থা: উন্নত শিক্ষাব্যবস্থা ও আধুনিক শিক্ষার পদ্ধতি শিক্ষার্থীদের শিক্ষার মান উন্নত করেছে। শিক্ষার্থীরা এখন আরও বেশি তথ্যপ্রযুক্তি নির্ভর হয়ে উঠছে, যা তাদের ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ারের জন্য সহায়ক।
- বহুমুখী শিক্ষা: শিক্ষার্থীরা এখন বিভিন্ন বিষয়ের উপর শিক্ষা গ্রহণ করতে পারছে, যা তাদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করতে সহায়তা করে। এটি তাদের বহুমুখী ও সমৃদ্ধ জীবনযাত্রার জন্য সহায়ক।
- শিক্ষার সুযোগ: উন্নত শিক্ষাব্যবস্থা শিক্ষার্থীদের আরও বেশি শিক্ষার সুযোগ প্রদান করেছে। তারা বিভিন্ন কোর্স ও প্রশিক্ষণ গ্রহণ করতে পারছে, যা তাদের ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ারের জন্য সহায়ক।

এই উপকারিতাগুলো শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রার মান উন্নত করেছে এবং তাদের ভবিষ্যৎ গঠনে সহায়তা করেছে। তবে, এর সাথে সাথে কিছু চ্যালেঞ্জও এসেছে, যেমন মানসিক চাপ, প্রতিযোগিতা, এবং প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার। এই গবেষণার মাধ্যমে বোঝা যায় যে, গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রার পরিবর্তন তাদের শিক্ষার মান ও জীবনের গুণগত মান উন্নত করেছে, তবে এর সাথে সাথে নতুন চ্যালেঞ্জও সৃষ্টি করেছে। ভবিষ্যৎ গবেষকরা এই পরিবর্তনগুলো আরও গভীরভাবে বিশ্লেষণ করে শিক্ষার্থীদের জন্য আরও উন্নত ও সমৃদ্ধ জীবনযাত্রার পথ তৈরি করতে পারেন।

## গবেষকদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ

"গত তিন দশকে শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়" গবেষণায় ভবিষ্যৎ গবেষকদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। এখানে কিছু বিস্তারিত পরামর্শ দেওয়া হলো:

### ১. গবেষণার উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য নির্ধারণ

গবেষণার শুরুতেই স্পষ্টভাবে উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য নির্ধারণ করা জরুরি। শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়ের ক্ষেত্রে কোন কোন বিষয়গুলোকে গুরুত্ব দেওয়া হবে তা নির্ধারণ করতে হবে।

### ২. গবেষণার পদ্ধতি ও কৌশল

গবেষণার জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি ও কৌশল নির্বাচন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যেমন:

- প্রাথমিক তথ্য সংগ্রহ: শিক্ষার্থীদের সাক্ষাৎকার, প্রশ্নাবলী, এবং ফোকাস গ্রুপ আলোচনা।
- দ্বিতীয়ক তথ্য সংগ্রহ: পূর্ববর্তী গবেষণা, সরকারি প্রতিবেদন, এবং শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ডেটা।

### ৩. তথ্য বিশ্লেষণ

তথ্য বিশ্লেষণের জন্য উপযুক্ত পরিসংখ্যানিক ও গুণগত বিশ্লেষণ পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত। তথ্য বিশ্লেষণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তনের ধরণ ও কারণ নির্ণয় করা যাবে।

### ৪. প্রযুক্তির ব্যবহার

গবেষণায় প্রযুক্তির ব্যবহার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ডেটা সংগ্রহ, বিশ্লেষণ, এবং উপস্থাপনার জন্য বিভিন্ন সফটওয়্যার ও টুলস ব্যবহার করা যেতে পারে।

### ৫. নৈতিকতা ও গোপনীয়তা

গবেষণার সময় নৈতিকতা ও গোপনীয়তা রক্ষা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত তথ্য সুরক্ষিত রাখতে হবে এবং তাদের সম্মতি নিতে হবে।

## গবেষকদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ

### ৬. ফলাফল উপস্থাপন

গবেষণার ফলাফল স্পষ্ট ও সুসংহতভাবে উপস্থাপন করা উচিত। ফলাফল উপস্থাপনের সময় গ্রাফ, চার্ট, এবং টেবিল ব্যবহার করা যেতে পারে।

### ৭. ভবিষ্যৎ গবেষণার দিকনির্দেশনা

গবেষণার শেষে ভবিষ্যৎ গবেষণার জন্য কিছু দিকনির্দেশনা দেওয়া উচিত। যেমন:

- শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তনের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব।
- বিভিন্ন সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রেক্ষাপটে শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন।
- প্রযুক্তির প্রভাব ও ভবিষ্যৎ প্রবণতা।

এই পরামর্শগুলো অনুসরণ করলে ভবিষ্যৎ গবেষকরা শিক্ষার্থীদের জীবন পদ্ধতির পরিবর্তন নির্ণয়ে আরও কার্যকর ও সঠিক গবেষণা করতে পারবেন।

## তথ্যসূত্র

তথ্যসূত্রঃ

[https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%B6%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%80%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%95\\_%E0%A6%AC%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%AF%E0%A6%BC%E0%A6%BE%E0%A6%AE](https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%B6%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%80%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%95_%E0%A6%AC%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%AF%E0%A6%BC%E0%A6%BE%E0%A6%AE)

সাইট ভিজিট এর সময়ঃ ১২ আগস্ট, ২০২৪।বিকেল ৪:৩২ মিনিট।

<https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>

সাইট ভিজিট এর সময়ঃ ১৫ আগস্ট, ২০২৪।বিকেল ৫:২২ মিনিট।

<https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%98%E0%A7%81%E0%A6%AE>

সাইট ভিজিট এর সময়ঃ ১২ আগস্ট, ২০২৪।সন্ধ্যা ৬:৪৪ মিনিট।

<https://www.ittefaq.com.bd/490673/%E0%A6%B8%E0%A6%BE%E0%A6%81%E0%A6%A4%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%AF%E0%A6%A4-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0>

সাইট ভিজিট এর সময়ঃ ১৭ আগস্ট, ২০২৪।দুপুর ১২:০২ মিনিট।

<https://www.prothomalo.com/education/higher-education/4xcuxq4jt3>

সাইট ভিজিট এর সময়ঃ ২৩ আগস্ট, ২০২৪।সকাল ১১:৩০ মিনিট।

<https://www.prothomalo.com/lifestyle/health/kas9hxig1s>

সাইট ভিজিট এর সময়ঃ ২৩ আগস্ট, ২০২৪।দুপুর ১:৫৮ মিনিট।

<https://www.bbc.com/bengali/articles/c8v3e33q545o>

সাইট ভিজিট এর সময়ঃ ২৪ আগস্ট, ২০২৪।সন্ধ্যা ৭:০৮ মিনিট।

চিন্তার  
চাম