

সূচিপত্র

প্রোগ্রামের বর্ণনা

খণ্ড I: একটি ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করা

শুরু করা

1. বাধা অতিক্রম করা কী?
2. প্রত্যাশা স্থির করা

আত্মবিশ্বাস তৈরি করা

1. সম্মান দেওয়া এবং অর্জন করা
2. শক্তি সনাক্তকরণ
3. যা গুরুত্বপূর্ণ তা প্রতিষ্ঠা করা
4. সুস্থতার উন্নতি করা
5. ব্যক্তিগত ক্ষমতার উন্নতি করা

খণ্ড II: মূল দক্ষতা অর্জন করা

মডিউল এক: যোগাযোগের দক্ষতাসমূহ

1. অমৌখিক যোগাযোগ বোঝা
2. শোনা
3. সমালোচনামূলকভাবে শোনা (দুই-অধিবেশন পাঠ)
4. দায়িত্বের সাথে কথা বলা
5. গঠনমূলকভাবে যোগাযোগ করা

মডিউল দুই: সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতাসমূহ

1. সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়া শুরু করা
2. তথ্য সংগ্রহ করা
3. বিকল্প অন্বেষণ এবং ফলাফল বিবেচনা করা
4. সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং মূল্যায়ন করা

মডিউল তিন: লক্ষ্য নির্ধারণ এবং অর্জন করা

1. লক্ষ্য সনাক্ত করা
2. অগ্রাধিকার নির্ধারণ করা
3. ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলা
4. রিসোর্সে অ্যাক্সেস করা
5. দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হতে শেখা

সূচিপত্র

(চলবে)

খণ্ড III: সম্পর্কিত দক্ষতার উন্নতি করা

মডিউল চার: দ্বন্দ্বের সমাধান করা

1. দ্বন্দ্বের সমাধান প্রবর্তন করা
2. স্টেরিওটাইপগুলি উন্মোচন করা
3. দ্বন্দ্বের পরিস্থিতিতে রাগ নিয়ন্ত্রণ করা
4. একটি উইন-উইন পরিস্থিতি তৈরি করা
5. দ্বন্দ্বের সমাধান করা

মডিউল পাঁচ: সমস্যা সমাধান করা

1. সমস্যা সমাধানের কৌশলসমূহ
2. স্কুলে সমস্যার সমাধান করা
3. চাকরিতে সমস্যার সমাধান করা
4. বাড়িতে সমস্যার সমাধান করা

মডিউল ছয়: স্কুল এবং তার বাইরের জন্য দক্ষতাসমূহ

1. আপনার শেখার শৈলী সনাক্ত করা
2. আপনার সময়ের ব্যবস্থাপনা করা
3. পড়া, শোনা এবং নোট নেওয়া
4. প্রতিবেদন লেখা এবং শ্রোতাদের কাছে উপস্থাপন করা (দুই-অধিবেশন পাঠ)
5. টেস্ট ও পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নেয়া
6. স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণ করা

মডিউল সাত: কলেজ/উচ্চ শিক্ষার জন্য একটি গেম প্ল্যান

1. আপনার প্রতিভা এবং আগ্রহ মূল্যায়ন করা
2. আপনার যে প্রশিক্ষণ এবং শিক্ষার প্রয়োজন হবে তা নির্ধারণ করা (দুই-সেশন পাঠ)
3. সঠিক স্থান নির্বাচন করা: কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়, এবং টেকনিক্যাল স্কুল
4. কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় এবং টেকনিক্যাল স্কুলগুলিতে (দুই-সেশন পাঠ) আবেদন করা
5. টাকা আবিষ্কার করা: বৃত্তি, অনুদান, এবং ঋণ

মডিউল আট: কাজের জন্য একটি গেম প্ল্যান

1. আপনার লক্ষ্যের দিকে কাজ করা (দুই-সেশন পাঠ)
2. কাজের সম্ভাবনা অন্বেষণ করা
3. একটি চাকরি খোঁজা
4. নেটওয়ার্কিং
5. একটি জীবনবৃত্তান্ত প্রস্তুত করা (দুই-সেশন পাঠ)
6. পরিচিতি তৈরি করা (দুই-সেশন পাঠ)

সূচিপত্র

(চলবে)

মডিউল নয়: চাকরি পাওয়া

1. অ্যাপ্লিকেশনগুলি সম্পূর্ণ করা
2. সাক্ষাৎকারের জন্য প্রস্তুতি নেয়া
3. সাক্ষাৎকার নেয়া
4. সাক্ষাৎকার অনুসরণ করে (দুই-অধিবেশন পাঠ)
5. চাকরির প্রস্তাবে সাড়া দেওয়া

মডিউল দশ: কাজের দক্ষতা সম্পর্কে

1. ইতিবাচক কাজের নৈতিকতার বিকাশ ঘটানো
2. অন্যদের সাথে কাজ করা (দুই-সেশন পাঠ)
3. চাকরিতে যোগাযোগ
4. সময়, অর্থ এবং মানুষকে পরিচালনা করা
5. চাকরিতে অগ্রসর হওয়া

মডিউল এগার: আপনার জীবন পরিচালনা করা

1. আপনার আর্থিক ব্যবস্থাপনা করা
2. একটি বাজেট তৈরি করা
3. বিজ্ঞাপন এবং গণমাধ্যম বোঝা (দুই-অধিবেশন পাঠ)
4. একজন দায়িত্বশীল নাগরিক হওয়া
5. ছোট শিশুদের উন্নয়ন লালনপালন করা

খণ্ড IV: দক্ষতা প্রদর্শন করা

সেবা শিক্ষা করা.....

1. ভূমিকা
2. শুরু করা
3. পরিকল্পনা ডিজাইন করা
4. কর্ম পরিকল্পনা চূড়ান্ত করা এবং অনুমোদন পাওয়া
5. পদক্ষেপ নেয়া
6. মূল্যায়ন

জীবনের একটি দিন

ক্যামিলা জুয়ারেজ একজন হাই স্কুলের সিনিয়র। নিম্নলিখিত কার্যকলাপগুলি তিনি আজকের জন্য পরিকল্পনা করেছেন।

যেখানে	সময়	কার্যকলাপ	সম্পর্কিত ওভারকামিং প্রতিবন্ধকতা বিষয়ক পাঠ
বাড়ি	সকাল 6:15	1. জেগে উঠুন।	
	সকাল 6:25	2. গোসল করুন এবং পোশাক পরুন।	
	সকাল 6:45	3. সকালের নাস্তা খান।	
	সকাল 6:55	4. স্কুলের জন্য বই এবং কাগজপত্র একসাথে পান।	
	সকাল 7:00	5. স্কুলে চলে যান।	
	সন্ধ্যা 7:00	6. বাড়ির কাজ সম্পূর্ণ করুন।	
	সন্ধ্যা 8:00	7. সিদ্ধান্ত নিন কিভাবে খরচ বা সংরক্ষণ করবেন আমার পেচেক।	
	সন্ধ্যা 8:30	8. একটি ভিন্ন কাজ খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন।	
স্কুল	সকাল 7:45	1. আমি আবার পরীক্ষা দিতে পারি কিনা তা জানতে মিস্টার জোলের সাথে দেখা করুন।	
	সকাল 9:00	2. ইতিহাস ক্লাসে নোট নিন।	
	সকাল 11:30	3. আমরা গতকাল যে যুক্তি করেছিলাম সে সম্পর্কে লাঞ্চার সময় জ্যাকের সাথে কথা বলুন।	
	সন্ধ্যা 1:00	4. আমার দলের সাথে বিজ্ঞান প্রকল্প সম্পূর্ণ করুন।	
কাজ	সন্ধ্যা 2:45	1. কাজের জন্য একটি বাস ধরুন।	
	সন্ধ্যা 3:00	2. আমার শিফট শুরু হওয়ার আগে সরবরাহের তালিকা পরীক্ষা করুন।	
	সন্ধ্যা 5:30	3. যে বৃদ্ধি প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়েছিল সে সম্পর্কে আমার বসের সাথে কথা বলুন।	

শব্দকোষ

অধিকার: আইন, ঐতিহ্য বা প্রকৃতির দ্বারা একজন ব্যক্তি বা সরকারী সংস্থার বিশেষাধিকার।

অসুবিধা: 1. এমন কিছু যা অগ্রগতি, সাফল্য বা আনন্দকে আটকে রাখে। 2. একটি প্রতিকূল অবস্থা বা অসুবিধা।

কাল্পনিক: অবাস্তব, কল্পনাপ্রসূত বা একজন ব্যক্তির মনে উদ্ভাবিত।

গোপনীয়তা: আত্মবিশ্বাসের সাথে যোগাযোগ করার শর্ত বা অবস্থা; বিশ্বস্ত।

গোষ্ঠীর গতিশীলতা: একটি গোষ্ঠীর কার্যকলাপ বা গতি উৎপাদন বা নিয়ন্ত্রণকারী শক্তি।

চিন্তা করে তথ্য নির্ণয়করা: 1. ভাগ করা সমস্যা সমাধানে নিযুক্ত হয়ে (একটি সমস্যা, উদাহরণস্বরূপ) বিবেচনা করা বা তদন্ত করা। 2. এই পদ্ধতির মাধ্যমে একটি সমাধান তৈরি করা।

প্রতিবন্ধকতা: এমন কিছু যা পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায় বা অগ্রগতিকে বাধা দেয়।

প্রাসঙ্গিকতা: উপস্থিত বিষয়টির সুনির্দিষ্ট প্রয়োগ; সংযোগ

পাঠ্যক্রম: সম্পর্কিত কোর্সের একটি গ্রুপ, প্রায়ই অধ্যয়নের একটি বিশেষ ক্ষেত্রে।

প্রান্ত: একটি ছোট ব্যবধানে ছাড়িয়ে যাওয়া বা হারিয়ে যাওয়া; সুবিধা।

প্রত্যাশা: 1. কিছুর জন্য আত্মবিশ্বাসের সাথে তাকানোর কাজ; অধীর প্রত্যাশা
2. কিছু ঘটতে পারে বা নিশ্চিত বলে মনে করা হয়।

বিশ্লেষণ করা: অংশে বিভক্ত করা যাতে পুরোটির প্রকৃতি নির্ণয় করা যায়; বিস্তারিতভাবে পরীক্ষা করা।

মৌলিক বিষয়: 1. ভিত্তি বা ভিতের সাথে সম্পর্কিত; মৌলিক 2. একটি সিস্টেম বা কাঠামোর অপরিহার্য উপাদান হিসাবে গঠন বা পরিবেশন করা।

সহযোগিতা: 1. কাজ করা বা কাজ একটি সাধারণ শেষ বা উদ্দেশ্যের দিকে একসঙ্গে। 2. সাধারণ সুবিধার জন্য একটি সমিতি গঠন করা।

বিপদ

খেলাধুলা ও ফিটনেস	শিল্প ও সঙ্গীত	বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার	স্কুলের বিষয়সমূহ	শুধুই মজার জন্য
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50

টীকা:

যোগ্যতার সাক্ষাৎকার

এর যোগ্যতার মধ্যে পাঁচটি

1.

সাক্ষাৎকার প্রদানকারীর নাম

2.

3.

4.

5.

সাক্ষাৎকার নিয়েছেন

নাম



সেরা 10

আমার জীবনের সেরা 10 জন ব্যক্তি:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

সেরা 10 টি জিনিস যা আমি করতে পছন্দ করি:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

সেরা 10 টি স্থান যেখানে আমি যেতে পছন্দ করি:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

সেরা 10

(চলবে)

আমি যে সেরা 10 টি জিনিসের মালিক হতে চাই:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

আমি যে সেরা 10 টি নিয়ম মেনে থাকি:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

ভবিষ্যতের জন্য আমার সেরা 10 টি স্বপ্ন:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

আমার প্লেট



কম চাপকে হ্যাঁ বলুন

উৎস	সংকেত	আমি কম চাপকে হ্যাঁ বলি
1.		a.
2.		b.
3.		c.
4.		d.
5.		e.

শব্দকোষ

অধ্যবসায়: কর্ম, বিশ্বাস বা উদ্দেশ্যের সাথে থাকার অবস্থা; অবিচলতা।

আত্মমর্যাদা: 1. নিজের উপর গর্ব; আত্মসম্মান 2. নিজের সম্পর্কে ভালো মতামত।

উদ্ভিগ্ন: একটি ঘটনা বা বিষয় সম্পর্কে অস্বস্তি; চিন্তিত।

কার্যকর: 1. একটি উদ্দিষ্ট ফলাফল বা অর্জন পাওয়া। 2. একটি শক্তিশালী প্রভাব বা প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করা।

কার্যকর করা: সংঘটিত করা।

ধারণা: একটি বিমূর্ত কল্পনা; একটি চিন্তা, মত বা পরিকল্পনা।

পারদর্শিতা: 1. একটি নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে দক্ষতা বা জ্ঞান। 2. বিশেষজ্ঞের পরামর্শ বা মতামত।

পুষ্টি পরিপোষক: পুষ্টির একটি উৎস, বিশেষ করে একটি খাদ্যে একটি পুষ্টির উপাদান।

প্রভাবিত করা: প্রভাব ফেলতে বা পরিবর্তন ঘটানো।

বস্তুনিষ্ঠতা: 1. আবেগ বা ব্যক্তিগত কুসংস্কার দ্বারা প্রভাবিত না হওয়া। 2. পর্যবেক্ষিত প্রকৃত ঘটনাকে মতামতের ভিত্তি বানানো।

ব্যক্তিগত মূল্যবোধ: নীতি, মান, বা গুণাবলী যা একজন ব্যক্তি মূল্যবান বা কাঙ্ক্ষিত বলে মনে করেন।

মানসিক চাপ: চরম অসুবিধা, চাপ বা ধকল অবস্থা যা শারীরিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে সক্ষম।

লালনপালন: বৃদ্ধি এবং বিকাশ উন্নয়ন করা; লালনপালন করা; চাষ করা।

সম্মান করা: 1. শ্রদ্ধা, সম্মান, বা মর্যাদা অনুভব করা বা দেখানো। 2. মূল্য দেয়া

আমার বন্ধু আমার উপর রাগান্বিত

আমার বন্ধু তার সম্পর্কে কিছু বলার কারণে আমার উপর রাগান্বিত। যখন আমি অন্য বন্ধুদের সাথে ছিলাম তখন আমি কিছু বলেছিলাম, কিন্তু কোনোভাবে হোক তিনি মনে করেন যে এটা শুধু আমিই ছিলাম এবং আমাকে উপেক্ষা করেছে। আমাকে এমন কিছুর জন্য দোষারোপ করা হচ্ছে যা একটি গ্রুপ কথোপকথনের অংশ ছিল! আমি এটি কীভাবে ঠিক করব?

সি.টি., 15, হাওয়াই

আপনি কতটা দুঃখিত তা আপনার বন্ধুকে বলার একটি উপায় খুঁজুন, এমনকি যদি আপনাকে একটি নোট লিখতে এবং এটি তার লকারে আটকে রাখতে হয়। যদিও আপনি একা ছিলেন না, আপনি যা বলেছেন তার জন্য আপনাকে দায়িত্ব নিতে হবে। আশা করবেন না যে আপনার অন্যান্য বন্ধুরা কথোপকথনে তাদের অংশ

স্বীকার করবে যদি তারা ইতিমধ্যেই স্কেটিং করে থাকে, তবে তাকে আপনার ক্ষমা প্রার্থনা গ্রহণ করানোর জন্য তাদের সাহায্য তালিকাভুক্ত করুন। পরের বার যখন আপনি আপনার যত্নশীল কারো সম্পর্কে গল্পের অধিবেশনে যোগ দেওয়ার মতো মনে করবেন, তখন এটি মনে রাখবেন এবং নিজেকে থামাবেন।

**রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।*

আমাকে আপনার সম্পর্কে বলুন

প্রার্থী #1:

সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী: আমাকে আপনার সম্পর্কে বলুন।

প্রার্থী: (চেয়ার জুড়ে বসে) বেশ, আমি সম্ভবত আমার স্কুলের শীর্ষ ক্রীড়াবিদ। আমি যে কোনও কিছু মতো দ্রুত, এবং আমি 250 পাউন্ডের বেশ ঠেলতে পারি।

সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী: সুতরাং, বাক্সগুলি লোড করা এবং আনলোড করা....

প্রার্থী:এক টুকরো কেক হবে! এবং আমি এইমাত্র একটি নতুন 10-গতির বাইক পেয়েছি যা আমি দ্রুত ডেলিভারি করতে ব্যবহার করতে পারি। আমি সত্যিই মনে করি না আমার যমজ ভাই কিছু মনে করবে, যদিও বাইকটি আমাদের দুজনেরই।

সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী: আপনি কি আগে কখনও এই ধরনের কাজ করেছেন?

প্রার্থী: নাহ, কিন্তু এটা কোন বড় ব্যাপার না। আমি এটা সামলাতে পারব।

শক্তি এবং দুর্বলতা

প্রার্থী #2:

সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী: আমাকে আপনার সম্পর্কে বলুন।

প্রার্থী: বেশ, আমি প্রায় এক মাস আগে এখানে চলে এসেছি। আমি বেশ ভালো ছাত্র। আমার ক্লাস মনে হয় না খুব কঠিন, তাই আমি মনে করি আমি স্কুলের পরে একটি কাজ সামলাতে পারব।

সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী: সুতরাং, ঘন্টাগুলি আপনার সময়সূচী বা বাড়ির কাজে বিঘ্ন ঘটাবে না?

প্রার্থী: না। সেগুলি এই সেমিস্টারের জন্য ভালই যাবে।

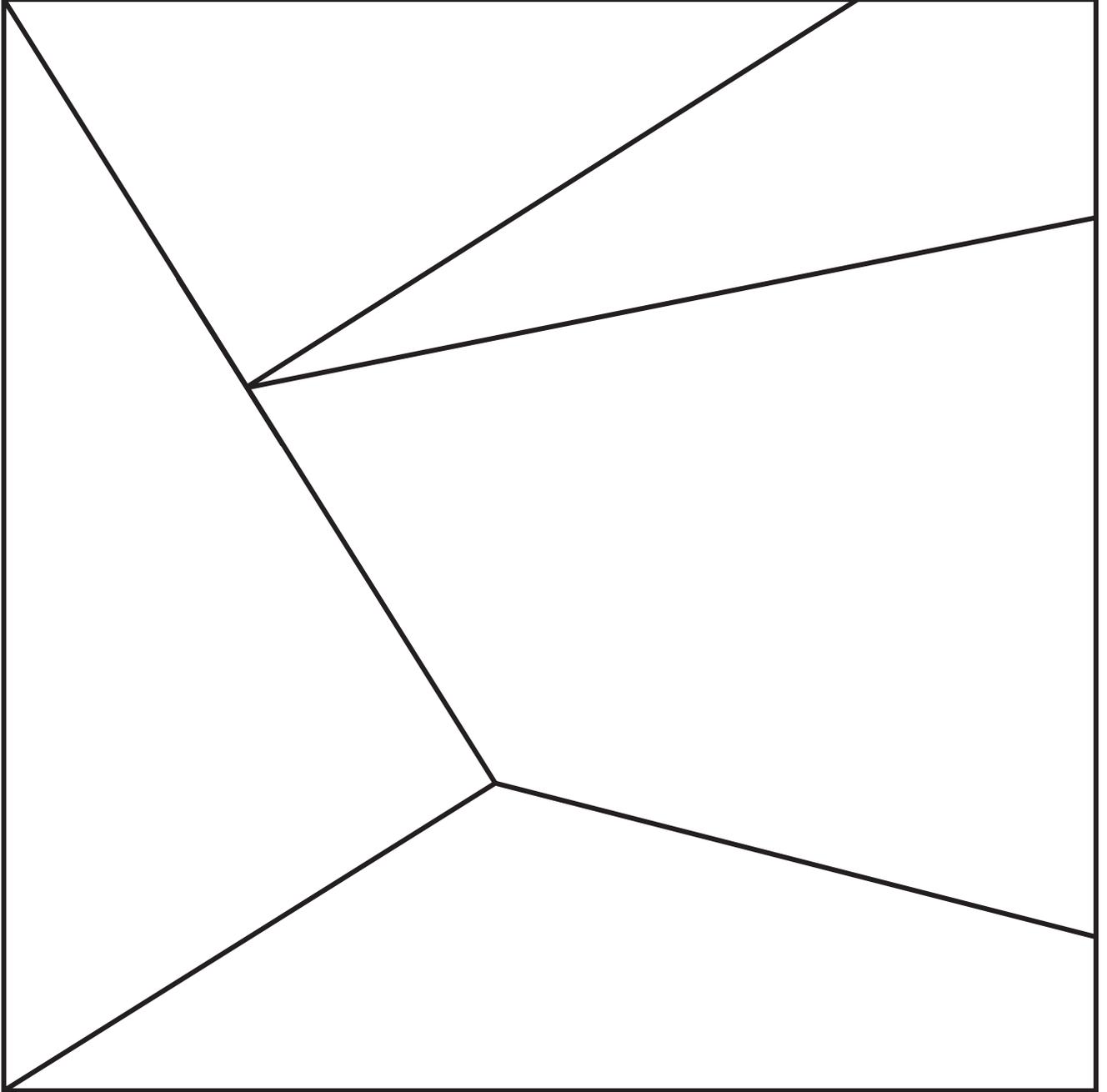
সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী: আপনি জানেন যে কাজটির মধ্যে কিছু ভারী বাক্স উত্তোলন করতে হবে....

প্রার্থী:আমি জানি। আমি যতটা দেখতে তার চেয়েও বেশি শক্তিশালী! আমরা যখন এখানে চলে এসেছিলাম, তখন আমাকে সত্যিই কিছু ভারী বাক্স তুলতে হয়েছিল। আমি সেগুলো ঠিকভাবে করেছি।

সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী: আপনি কি কখনও এমন কিছু করেছেন যা এই ধরনের কাজের অনুরূপ?

প্রার্থী: না, তবে আমি সত্যিই খুব সুসংগঠিত। এবং আমি এই দোকানে অনেক গিয়েছি, তাই আমি জানি যে জিনিসপত্র কোথায় রয়েছে। আমি আশেপাশের গ্রামরও চিনি। সুতরাং আমি ডেলিভারি করতে গিয়ে হারিয়ে যাব না। আমি মনে করি আমি কাজটা করতে পারব।

বর্গাকার পাজল সেট



পর্যালোচনা শিট

নির্দেশনা;

1. প্রতিটি “দৃশ্যপট” বাক্সে পরিস্থিতির একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ লিখুন।
2. প্রতিটি অভিনেতা তাদের ভূমিকা পালনের সময় যে অমৌখিক বার্তাগুলি পাঠিয়েছিলেন তা বর্ণনা করুন।
3. প্রতিটি দৃশ্যপটে অমৌখিক বার্তাগুলি কার্যকর ছিল কিনা এবং কেন তা চিহ্নিত করুন।

	অমৌখিক বার্তা পাঠানো হয়েছে	কার্যকর কিংবা অকার্যকর? কেন?
দৃশ্যপট 1:		
দৃশ্যপট 2:		
দৃশ্যপট 3:		
দৃশ্যপট 4:		

শ্রবণ সংকেত

মৌখিক সংকেত	অমৌখিক সংকেত
<p>সূচনা চলুন আলোচনা করি আমি যে সম্বন্ধে কথা বলতে চাই আজকের লেকচার যা কভার করে প্রথম</p> <p>মূল ধারণা আমাকে পুনরাবৃত্তি করতে দিন এটি সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ একটি নোট করুন সেটা মনে রাখুন</p> <p>দিকের পরিবর্তন করুন পরবর্তী চলুন আমরা এগিয়ে যাই অন্যদিকে যদিও</p> <p>প্রধান বিবরণ যেমন উদাহরণ স্বরূপ যথা নিচের কারণগুলো</p> <p>উপসংহার অবশেষে শেষ পয়েন্ট উপসংহারে সর্বসর্বা</p>	<p>আরও জোরে কথা বলা আরও জোর দিয়ে কথা বলা নড়াচড়া শ্রোতার কাছাকাছি চলে যাওয়া চক্ষুর ঘূর্ণয়ন আঙুল নড়াচড়া</p>
<p>অতিরিক্ত সংকেতসমূহ</p>	
<p>মৌখিক</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>অমৌখিক</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

সমালোচনামূলক শ্রবণ: বিভ্রান্তিকর যোগাযোগ

কৌশল	ব্যাখ্যা	উদাহরণ	সনাক্তকরণ ইঙ্গিতসমূহ
মতামত ছদ্মবেশী প্রকৃত ঘটনা হিসাবে	একটি প্রকৃত ঘটনা হল এমন কিছু যা সত্য হিসাবে বা বাস্তবে ঘটেছে এমন কিছু হিসাবে যাচাই করা যায়। একটি মতামত হল কোন ব্যক্তির অনুভূতি বা বিচার। যদি কোনও বক্তা প্রকৃত ঘটনা হিসাবে দেওয়া তার তথ্যকে সমর্থন না করে তবে এটি প্রকৃত ঘটনা হিসাবে ছদ্মবেশী একটি মতামত।	প্রকৃত ঘটনা: জর্জ ওয়াশিংটন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের প্রথম রাষ্ট্রপতি ছিলেন। প্রকৃত ঘটনা হিসাবে ছদ্মবেশী মতামত: ইতিহাসবিদরা একমত যে জর্জ ওয়াশিংটন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ রাষ্ট্রপতি ছিলেন।	আপনি সেগুলিকে বৈধ হিসাবে গ্রহণ করার আগে বক্তাদের অবশ্যই প্রকৃত ঘটনা সহ মতামতকে সমর্থন করতে হবে। প্রকৃত ঘটনা আবিষ্কার করতে প্রস্তুত জিজ্ঞাসা করুন। তথ্যসূত্র পরীক্ষা করে প্রকৃত ঘটনা যাচাই করুন।
বিভ্রান্তিকর মর্মার্থ	একটি শব্দের আভিধানিক অর্থ হল এর শাব্দিক অর্থ মর্মার্থ হল একটি শব্দের ইঙ্গিতসূচক অর্থ এবং ঐ শব্দের সাথে যার সম্পর্ক রয়েছে। মর্মার্থ একজন শ্রোতাকে একটি নির্দিষ্টভাবে অনুভব করাতে বা ভাবাতে পারে।	নিরপেক্ষ শাব্দিক অর্থ: তার সংকল্প আমাদের বিস্মিত করেছিল। প্রতিকূল মর্মার্থ: তার জেদ আমাদের বিস্মিত করেছিল।	যদি একজন বক্তা সত্যকে বিকৃত করার জন্য এবং শ্রোতাকে প্রভাবিত করার জন্য একটি শব্দের মর্মার্থ ব্যবহার করেন, তবে এটি অসম্পূর্ণ যোগাযোগ। নিজে জিজ্ঞাসা করুন যে কোনো শব্দের মর্মার্থ সত্যকে বিকৃত করার জন্য ব্যবহার করা হয় কিনা।
প্রস্তুতিবিদ্ধ সুভাষণ	সুভাষণ হল একটি শব্দ বা শব্দগুচ্ছ যা অপ্রীতিকর বা অনুচিত কোন বিষয়ে সরাসরি কথা বলা এড়াতে ব্যবহৃত হয়।	সুভাষণ: সৈন্যদের দেহাবশেষ আর পাওয়া যায়নি। প্রত্যক্ষ শব্দ: সৈন্যদের মৃতদেহগুলো আর পাওয়া যায়নি।	সত্যকে নরম করতে সুভাষণ ব্যবহার করা হয়। নিজে জিজ্ঞাসা করুন কেন একজন বক্তা আরও সঠিক শব্দের পরিবর্তে একটি সুভাষণ ব্যবহার করতে বেছে নিলেন।
স্বীত ভাষা	স্বীত ভাষা হল এমন ভাষা যা পাণ্ডিত্যপূর্ণ, প্রযুক্তিগত বা বৈজ্ঞানিক শব্দ এবং অত্যধিক দীর্ঘ বাক্যাংশ নিয়ে গঠিত। পরিভাষা, একটি পেশা বা শখের বিশেষ শব্দভান্ডার, এর একটি উদাহরণ।	স্বীত ভাষা: একটি প্রচেষ্টার জন্য নিরলস প্রতিশ্রুতির জন্য কোন কার্যকর বিকল্প নেই। সংক্ষিপ্ত ভাষা: কঠোর পরিশ্রমের কোন বিকল্প নেই।	পরিভাষা প্রযুক্তিগত বলে মনে হয়। এটি এমন ধারণাগুলি উপস্থাপন করতে পারে যা আপনি আরও সহজে বুঝতে পারতেন যদি সেগুলি পরিষ্কারভাবে বলা হত। নিজে জিজ্ঞাসা করুন কেন স্বীত ভাষা ব্যবহার করা হয়েছিল।

আই-বার্তাসমূহ

আপনি যখন মন খারাপ করেন তখন নিজেকে ব্যাখ্যা করার জন্য আই-বার্তাসমূহ একটি দুর্দান্ত উপায়। আপনি যখন আই-বার্তাসমূহ ব্যবহার করেন, তখন লোকেরা রক্ষণাত্মক না হয়ে আপনার কথা শুনতে এবং আপনার অনুরোধে সাড়া দিতে ইচ্ছুক হয়। আই-বার্তাসমূহ উন্মুক্ত আলোচনাকে উৎসাহিত করে এবং কোন দ্বন্দ্ব দ্রুত এবং সহজে সমাধান করতে সাহায্য করে।

উদাহরণ

আপনার বন্ধুদের একজন প্রায়ই আপনার কাছ থেকে জিনিস ধার করে এবং সেগুলি ফেরত দেয় না।

আমি অনুভব করি বিস্ময়

যখন আপনি আমার জিনিস ফেরত দিবেননা

কারণ সেগুলো আমার কাছ থেকে গুরুত্বপূর্ণ।

নিম্নলিখিত আই-বার্তাসমূহের জন্য শূন্যস্থান পূরণ করুন:

1. আপনার সবচেয়ে কাছের বন্ধু অন্যদেরকে আপনার ব্যক্তিগত জীবন সম্পর্কে বলছে।

আমি অনুভব করি _____

যখন আপনি _____

কারণ _____

2. আপনি হাত বাড়ালেও আপনাকে সারা সপ্তাহ ডাকা হয়নি।

আমি অনুভব করি _____

যখন আপনি _____

কারণ _____

3. আপনার পরিবারের কেউ আপনাকে বার্তা দিতে ভুলে যায়।

আমি অনুভব করি _____

যখন আপনি _____

কারণ _____

অনুভূতির শব্দভান্ডার

অধৈর্য
অনভিলাষী
অনিরাপদ
অনুতপ্ত
অনুপ্রাণিত
অন্যমনস্ক
অপমানিত
অভিভূত
অযোগ্য
অলস
অসহায়
অস্বস্তিকর
আতঙ্কিত
আত্মবিশ্বাসী
আনন্দময়
আনন্দিত
আমি
আরামদায়ক
আশাবাদী
ঈর্ষান্বিত
উচ্ছ্বসিত
উত্তেজনাপূর্ণ
উত্তেজিত
উদাসীন
উদ্দীপনাপূর্ণ

উদ্দীপিত
উদ্বিগ্ন
উদ্যমী
উন্মত্ত
উৎসাহী
কৃতজ্ঞ
কৌতূহলী
ক্লান্ত
ক্ষতিকর
ক্ষমাপ্রার্থী
ক্ষুধার্ত
ক্ষুন্ন
খামখেয়ালী
গর্বিত
চমৎকার
চিন্তিত
তন্দ্রাচ্ছন্ন
তালিকাহীন
দক্ষ
দুঃখিত
দুঃসাহসী
দুর্দশাগ্রস্ত
দৃঢ়প্রতিজ্ঞ
দোষী
নিঃসঙ্গ

নিরাপদ
নির্বোধ
নির্মল
নিশ্চিন্ত
নিষ্ঠুর
নিষ্পাপ
নেতিবাচক
পরীক্ষামূলক
পীড়িত
বন্ধুসুলভ
বশীভূত
বিচলিত
বিরত
বিভ্রান্ত
বিরক্ত
বিশ্বাস প্রবণ
বিশ্রামহীন
বিষন্ন
বিস্মিত
বেপরোয়া
ভীত
ভীতসন্ত্রস্ত
ভীরু
মর্মান্বিত
মারমুখো

রক্ষ
লজ্জিত
লাজুক
লোভী
শক্তি
শান্ত
শান্তিপূর্ণ
সতর্ক
সন্তুষ্ট
সন্দেহজনক
সন্দেহপ্রবণ
সহানুভূতিশীল
সাহসী
সিদ্ধান্তমূলক
সিদ্ধান্তহীন
সিদ্ধান্তহীন
সুখী
স্তম্ভিত
স্ময়বিক
স্মার্ট
হতবুদ্ধ
হতাশ

A এর জন্য বিষয়সমূহ নিয়ন্ত্রিত বিতর্ক

- আইন নিয়ে সমস্যায় পড়া শিক্ষার্থীদের বহিষ্কার করতে হবে।
- সুস্থ মানুষেরা অঙ্গ দাতা হওয়া উচিত।
- জনসমাগমস্থলে মানুষকে তাদের মোবাইল ফোনে কথা বলতে নিষেধ করা উচিত।
- প্রাণীদের তাদের প্রাকৃতিক আবাসস্থলে বাস করা উচিত, চিড়িয়াখানা বা সার্কাসে নয়।
- ছেলে এবং মেয়েদের বাস্কেটবল এবং ফুটবল সহ যে কোনও উচ্চ বিদ্যালয়ের ক্রীড়া দলের জন্য চেষ্টা করার এবং খেলার অনুমতি দেওয়া উচিত।
- স্কুইর্ট বন্দুক, লেজার পয়েন্টার এবং বন্দুকের মতো দেখতে অন্যান্য খেলনাগুলি স্কুল থেকে নিষিদ্ধ করা উচিত।
- স্কুল ডিস্ট্রিক্টগুলিতে হোমওয়ার্ক নিষিদ্ধ করার নীতিগুলি প্রতিষ্ঠিত করা উচিত।
- সকল স্কুলের ইউনিফর্ম প্রয়োজন।
- সকল শিক্ষার্থীকে একটি বিদেশী ভাষা শিখতে হবে।
- ক্রীড়াবিদদের পেশাদার ক্রীড়া খেলার আগে কলেজ থেকে স্নাতক ডিগ্রী ধারী হতে হবে।
- স্কুল এবং গ্রন্থাগারগুলির উচ্চ বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের ব্যবহৃত কম্পিউটারগুলিতে নির্দিষ্ট কিছু ওয়েবসাইট ব্লক করা উচিত।
- শিক্ষার্থী শাসন বিভাগের স্কুল নীতি পরিবর্তন করার ক্ষমতা থাকা উচিত।

শব্দকোষ

অবোধগম্য: বোঝা বা অনুধাবন করা কঠিন বা অসম্ভব।

অস্পষ্ট: স্পষ্টভাবে বোঝা যায় না বা প্রকাশ করা হয় না; আবছা বা ঝাপসা।

ইঙ্গিত: অনুস্মারক; একটি ইঙ্গিত বা পরামর্শ।

ক্রমশ বৃদ্ধি করা: ক্রমশ বাড়ানো, বড় করা বা তীব্র করা।

জ্ঞাত করা: যোগাযোগ করা বা জানা; জ্ঞাপন করা।

দৃশ্যপট: কর্ম বা ঘটনাবলীর একটি প্রত্যাশিত ক্রমের একটি রূপরেখা বা পরিকল্পনা।

নিষ্ক্রিয়: অংশগ্রহণ বা কাজ না করা।

নিষ্ক্রিয় শ্রবণ: যা বলা হচ্ছে তা নিয়ে সত্যিই চিন্তা না করে শোনা।

পরিভাষা: বাণিজ্য, পেশা বা অনুরূপ গোষ্ঠীর বিশেষায়িত বা প্রযুক্তিগত ভাষা।

প্রতারণাপূর্ণ: প্রতারণা, বিশ্বাসঘাতকতা বা কৌশল করার প্রবণতা; অসৎ।

বিভ্রান্ত করা: ভুল চিন্তা বা কর্মের দিকে পরিচালিত করা, বিশেষ করে ইচ্ছাকৃতভাবে প্রতারণা করে।

ভুল ব্যাখ্যা: ভুলভাবে ব্যাখ্যা বা বুঝাইয়া দেওয়া।

মর্মার্থ: একটি শব্দের ইঙ্গিতসূচক আবেগপূর্ণ বিষয়বস্তু বা তাৎপর্য, এর প্রকৃত অর্থের অতিরিক্ত; নিহিত।

মিথস্ক্রিয়া: দুই বা ততোধিক ব্যক্তির মধ্যে বিনিময়।

রক্ষনাত্মক: ক্রমাগত সমালোচনা থেকে, নিজের ত্রুটিগুলি প্রকাশ করা, বা নিজের প্রতি অন্যান্য বাস্তব বা অনুভূত হুমকি থেকে নিজেকে রক্ষা করা।

শাব্দিক অর্থ: 1. নাম দ্বারা পার্থক্য করার কাজ; একটি চিহ্নিতকরণ। 2. যা নির্দেশ করে; একটি চিহ্ন।

সক্রিয় শ্রবণ: শ্রবণ যা বক্তার প্রতি মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করে, একজন যা শোনে তা নিশ্চিত করে এবং যা বলা হয় তাতে সাড়া দেয়।

সমালোচনামূলকশ্রবণ: একজন বক্তার কথা বিশ্লেষণ এবং মূল্যায়ন করার জন্য শোনা।

সুভাষণ: রুঢ় বা ভোঁতা বলে বিবেচিত শব্দের জন্য একটি মৃদু বা সম্মত শব্দের প্রতিস্থাপন।

অনুসন্ধান

নিম্নলিখিত পরিস্থিতিগুলোতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন তথ্য খুঁজে পেতে আপনি কোথায় যাবেন? যতটা সম্ভব উৎস তালিকাবদ্ধ করুন।

1. আপনাকে ইতিহাস ক্লাসের জন্য একটি গবেষণা পত্র লিখতে হবে।
2. আপনি আপনার সম্প্রদায়ের একটি সমস্যা নিয়ে স্কুল সংবাদপত্রের জন্য একটি সম্পাদকীয় লিখছেন।
3. আপনি অর্থ উপার্জনের জন্য একটি খণ্ডকালীন চাকরি খুঁজছেন।
4. আপনি জানতে এবং সম্ভবত স্কুলে একজন নতুন শিক্ষার্থীর সাথে ডেটিং করতে আগ্রহী।
5. আপনি একটি নতুন স্টেরিও সিস্টেম কিনছেন।

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

হিসাবরক্ষক, 31 বছর বয়সী

লুকানো জীবনী

আপনি এমন একটি মেশিন আবিষ্কার করেছেন যা যে কোনও উদ্ভিদকে পেট্রলে রূপান্তরিত করে। আপনি সব ধরনের খেলাধুলা ভালোবাসেন। আপনি একজন চমৎকার জেলে। আপনি একজন দোষী সাব্যস্ত অপরাধী।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

মেডিকেলের দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্র

লুকানো জীবনী

একজন প্রতিভাবান ছাত্র হওয়া সত্ত্বেও, আপনি জেনেছেন যে আপনি রাজনৈতিক কর্মকাণ্ডে সময় ব্যয় করার কারণে আপনার পড়াশোনায় পিছিয়ে পড়েছিলেন বলে আপনাকে বহিষ্কার করা হবে। আপনার পরিবার আপনার শিক্ষার জন্য নিজের প্রায় সমস্ত অর্থ ব্যয় করেছে। আপনি একজন চমৎকার ডাক্তার এবং শিল্পী।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

বিখ্যাত ইতিহাসবিদ, 42 বছর বয়সী

লুকানো জীবনী

আপনার একটি আলোকচিত্র সংক্রান্ত স্মৃতি আছে। যেহেতু আপনি সুপন্ডিত, সেহেতু আপনি ইতিহাস, ছুতার কাজ এবং হস্তশিল্প সম্পর্কে জ্ঞানী। আপনি একজন সন্তান সহ বিবাহিত। আপনার স্ত্রী একজন মার্কিন সিনেটর।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

বিখ্যাত ইতিহাসবিদের 12 বছর বয়সী মেয়ে

লুকানো জীবনী

আপনি একজন শীর্ষ ছাত্র, একজন প্রতিভাবান বাঁশিবাদক এবং একজন প্রতিযোগিতামূলক জিমন্যাস্ট। একমাত্র সন্তান হিসাবে, আপনি প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে প্রচুর মনোযোগে অভ্যস্ত। প্রাপ্তবয়স্করা আপনার সঙ্গে খুব উপভোগ করে। মাঝে মাঝে, আপনার বয়সী অন্যান্য শিশুদের সাথে চলতে আপনার অসুবিধা হয়।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

চলচ্চিত্র তারকা

লুকানো জীবনী

আপনি একজন কম্পিউটারের যাদুকর। একটি চলচ্চিত্রে আপনার প্রথম অভিনীত চরিত্রটি দুই সপ্তাহের মধ্যে মুক্তি পাবে। আপনি একটি মঞ্চের নামে তিনটি হিট গান লিখেছেন।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

জৈব রসায়নবিদ

লুকানো জীবনী

আপনি অসামাজিক। আপনি মানুষের আশেপাশে দাঁড়িয়ে থাকতে পারেন না। আপনি সাম্প্রতিক বিবাহ বিচ্ছেদের জন্য তিক্ত। আপনি আপনার অবসর সময়ে কবিতা লেখেন।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

যাজক সদস্য, 54 বছর বয়সী

লুকানো জীবনী

আপনি এইমাত্র জেনেছেন যে আপনার বেঁচে থাকার জন্য এক বছর আছে। আপনি সম্প্রতি ধর্মের উপর একটি বিশ্ব সম্মেলন থেকে ফিরে এসেছেন, যেখানে আপনার মূল বক্তব্য ব্যাপকভাবে প্রশংসিত হয়েছিল। আপনি যখন কলেজে ছিলেন তখন আপনি একটি তেলের রিগে কাজ করেছিলেন।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

ট্র্যাক এবং ফিল্ডে অলিম্পিক অ্যাথলিট, বিশ্বমানের ট্রায়াথলিট

লুকানো জীবনী

প্রতিযোগিতা করার জন্য, আপনি কর্মক্ষমতা-বৃদ্ধিকারী ওষুধ গ্রহণ করেছেন। আপনি একজন নিরামিষভোজী এবং মাংসের দৃশ্য সহ্য করতে পারেন না। আপনার একটি কঠোর প্রশিক্ষণ এবং খাদ্যাভ্যাস পদ্ধতি আছে। যদি আপনার রুটিন বিঘ্নিত হয় তবে আপনি আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠেন।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

কলেজ শিক্ষার্থী

লুকানো জীবনী

আপনি একজন ইঞ্জিনিয়ারিং মেজর। যা কিছু উপকরণ উপলব্ধ আছে তাই ব্যবহার করে আপনি অনেক ধরণের কাঠামো ডিজাইন এবং তৈরি করতে পারেন। আপনি ইলেকট্রনিক্স এবং কীভাবে সেগুলি মেরামত করতে হয় সে বিষয়েও খুব জ্ঞানী। আপনি আপনার স্কুলে একজন সামাজিক পর্বতারোহী হিসাবে পরিচিত, এবং আপনি শুধুমাত্র "ইন" গোস্টার সাথে সংযুক্ত।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয়

লুকানো জীবনীগুলো

নির্দেশাবলী:

আপনি নীচের জীবনী সংক্রান্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে একটি চরিত্রের ভূমিকা পালন করতে যাচ্ছেন। আপনি এই অতিরিক্ত তথ্য সম্পর্কে অন্যান্য চরিত্রসহ কাউকে বলতে পারবেন না। যদি আপনাকে এমন কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হয় যা এই তথ্যের অন্তর্ভুক্ত নয়, তবে আপনি এই চরিত্রের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আপনার নিজের উত্তর তৈরি করতে পারেন। নীচের নোট বিভাগে সেই উত্তরটি লিখুন। সর্বদা একই বা অনুরূপ প্রশ্নের একই উত্তর দিন।

অগ্নিনির্বাণকারী

লুকানো জীবনী

আপনি একজন স্বাস্থ্যবাদী এবং খুব শক্তিশালী। যারা আপনাকে চেনেন তাদের কাছে আপনি খুব সহায়ক বলে পরিচিত। গৃহহীনতার শিকার শিশুদের জন্য আপনার তৈরি করা একটি প্রোগ্রামের জন্য আপনি সম্প্রতি একটি পুরস্কার জিতেছেন।

টীকা:

বিপর্যয় আশ্রয় জীবনীগুলো

হিসাবরক্ষক, 31 বছর বয়সী

মেডিকেলের দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্র

বিখ্যাত ইতিহাসবিদ, 42 বছর বয়সী

বিখ্যাত ইতিহাসবিদের 12 বছর বয়সী মেয়ে

হলিউড তারকা, অভিনেতা/অভিনেত্রী

জৈব রসায়নবিদ

যাজক সদস্য, 54 বছর বয়সী

ট্র্যাক এবং ফিল্ডে অলিম্পিক অ্যাথলিট, বিশ্বমানের ট্রায়াথলিট

কলেজ শিক্ষার্থী

অগ্নিনির্বাপনকারী

উপহার

আপনি এইমাত্র \$2,000 জিতেছেন। আপনি একটি ব্যবহৃত গাড়ী কিনতে চেয়েছিলেন যা একজন প্রতিবেশী বিক্রি করছে। শেষবার যখন আপনি জিজ্ঞাসা করেছিলেন, তখন মালিক বলেছিলেন যে তিনি \$1,995 এ গাড়িটি বিক্রি করবেন। আপনি জানেন যে আপনি কত অর্থ সঞ্চয় করেছেন এবং আপনি সাপ্তাহিক কত উপার্জন করেন।

তালিকায়, গাড়ি কেনার ইতিবাচক এবং নেতিবাচক দিকগুলি তালিকাভুক্ত করুন।

	ইতিবাচক ফলাফলসমূহ	নেতিবাচক ফলাফলসমূহ
1. প্রত্যাশিত ফলাফলসমূহ		
2. অপ্রত্যাশিত ফলাফলসমূহ		
3. অপ্রত্যাশিত ফলাফলসমূহ		

বিপর্যয় মূল্যায়ন আশ্রয়ের সিদ্ধান্ত

নির্দেশনা; 1 থেকে 5 এর স্কেল ব্যবহার করে, 1 কে অত্যন্ত দরিদ্র এবং 5 কে অসামান্য ধরে, বিপর্যয় শেল্টার সিমুলেশনে করা কাজের মূল্যায়ন করুন।

দলের সদস্যগণ	স্কোর সিদ্ধান্তের জন্য	স্কোর ন্যায্যতার জন্য	মন্তব্য

প্রতিদিনের নায়ক

সেই উপহার যা জীবনের উপর থাকে

টিফানি কুলি কিশোর-কিশোরীদের অঙ্গ দাতা হওয়ার আহ্বান জানান।

যখন তিনি তার পেটে অসুস্থতা বোধ করতে শুরু করেন, তখন টিফানি ক্যালি বুঝতে পেরেছিলেন যে এটি ফ্লু ছিল। কিন্তু কয়েকদিন পরে, স্যালাইন, মিচ., কিশোরী হলুদ চোখ এবং হলুদ ত্বক এবং তার পেটে “অবিশ্বাস্য ব্যথা” নিয়ে জেগে ওঠে। দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হলে তিনি কোমায় চলে যেতে শুরু করেন।

টিফানির উইলসনের রোগ ছিল, যা তার লিভারকে ধ্বংস করে দিচ্ছিল। অবিলম্বে লিভার প্রতিস্থাপন ছাড়া তার মৃত্যু হবে বলে জানিয়েছিলেন চিকিৎসকরা।

চারটি সম্ভাব্য অঙ্গ দান পর্যালোচনা করার পর, সার্জনরা একটি লিভার খুঁজে পেতে সক্ষম হন যা তার জন্য কাজ করবে। টিফানি তিন মাস হাসপাতালে কাটিয়েছিলেন। এখন 19 এবং হল্যান্ড, মিচের হোপ কলেজের একজন নবীন, টিফানি এতটাই সুস্থ যে তিনি দুটি সাঁতারের ইভেন্টে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করেছিলেন। তিনি অঙ্গ দানের জন্য একজন ক্রুসেডারও হয়ে উঠেছেন।

“61,000 এরও বেশি আমেরিকান জীবনরক্ষাকারী অঙ্গ প্রতিস্থাপনের জন্য অপেক্ষা করছে,” টিফানি বলেন। এবং অলাভজনক কোয়ালিশন ফর ডোনেশন অনুসারে, প্রতিদিন গড়ে 12 জন আমেরিকান নতুন লিভার, হার্ট, কিডনি বা অন্য অঙ্গের জন্য অপেক্ষা করে মারা যায়।

টিফানি স্কুলে এবং যুব দলের জন্য বক্তৃতা দেন, বাচ্চাদের বলেন যে একটি অঙ্গের প্রয়োজন যে

কারও ঘটতে পারে। “এটা আমাকে পুরোপুরি অবাক করে দিয়েছিল,” সে বলে।

টিফানি অঙ্গ দান সম্পর্কে কল্লকাইনী দূর করার চেষ্টা করেন। উদাহরণস্বরূপ, তিনি বলেছেন যে সেলিব্রিটিদের অনুদানের জন্য তালিকার শীর্ষে রাখা হয় না। “এবং চুরি করা অঙ্গের জন্য কোন কালো বাজার নেই।”

টিফানি বলেছেন যে তিনি একটি লিভার পেয়েছেন কারণ “আমি মূলত সুস্থ ছিলাম এবং আমার বেঁচে থাকার সম্ভাবনা ভাল ছিল।” কে অঙ্গ পাবে তা নির্ধারণ করার সময়, কোয়ালিশন বলে যে এটি জাতি, লিঙ্গ, বয়স, আয় বা সেলিব্রিটি বিবেচনা করে না।

দাতা হওয়া সহজ, টিফানি বলেন। “আপনাকে সত্যিই যা করতে হবে তা হল আপনার নিকটাত্মীয়কে জানাবেন, কারণ মৃত্যুর সময় তাকেই জিজ্ঞাসা করা হবে। আপনি যখন আপনার ড্রাইভারের লাইসেন্স পাবেন তখন আপনি সাইন আপ করতে পারবেন।”

এবং আপনার অপেক্ষা করা উচিত নয়। “যদিও আপনি একজন কিশোর, তবুও আপনি অজেয় নন,” তিনি বলেন। “আপনার পরিবারের সাথে কথা বলুন। তাদের বলুন আপনি কারো জীবন বাঁচাতে চান।”

—ন্যান্সি ভিটোরিনি

*রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

শব্দকোষ

অপ্রাসঙ্গিক: উপস্থিত বিষয়টির সাথে সম্পর্কিত নয়; তুচ্ছ।

ওজনের বিকল্প: 1. পছন্দ করার জন্য মনের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা; বিবেচনা বা মূল্যায়ন করা।
2. বিকল্প পরীক্ষা করা।

পুনরাবৃত্তিমূলক: আবার বা বারবার ঘটে, বিশেষ করে নিয়মিত বিরতিতে।

পুনর্মূল্যায়ন: মান বা মূল্য পুনর্বিবেচনা করা।

প্রকাশ করা: বের করে আনা; যুক্তি দ্বারা (উদাহরণস্বরূপ, কোনো সত্য-এ) পৌঁছানোর জন্য।

প্রতিক্রিয়া: অন্যদের কাছ থেকে সাড়া বা মন্তব্য।

প্রাসঙ্গিক: 1. উপস্থিত বিষয়ের সাথে সংযোগ থাকা। 2. প্রদত্ত প্রয়োজনীয়তার উপযুক্ত বা মানানসই হওয়া।

বিবেচনা: 1. সতর্ক চিন্তা; সুচিন্তিত পর্যালোচনা 2. একটি রায় বা সিদ্ধান্ত গঠনের ক্ষেত্রে যে কারণটি বিবেচনা করতে হবে।

মানদণ্ড: একটি মান, নিয়ম বা পরীক্ষা যার উপর ভিত্তি করে একটি সঠিক রায় বা সিদ্ধান্ত হতে পারে।

মূল্যায়ন করা: 1. মান বা মূল্য নির্ধারণ বা ঠিক করা। 2. সাবধানে পরীক্ষা করা এবং বিচার করা; মূল্যায়ন করা।

সংশোধন করা: 1. রূপ বা চরিত্র পরিবর্তন করা; পরিবর্তন করা। 2. কম তীব্র, গুরুতর, বা শক্তিশালী করা।

সম্পর্কযুক্ত: যৌক্তিক; উপস্থিত বিষয়টির উপযুক্ততা।

আমার লক্ষ্যসমূহ
কর্মজীবন?

শিক্ষা?

অবসর সময়?

পরিবার?

বাড়ি?

পেশা?



ভিজ্যুয়লাইজেশন কৌশল

1. শান্ত হোন। আপনার চোখ বন্ধ করুন, গভীরভাবে শ্বাস নিন এবং আপনার মন পরিষ্কার করুন।
2. মানসিকভাবে একটি ছবি আঁকা বা আপনার মনে একটি ভিডিও তৈরি করুন যা দেখায় যে আপনি একটি লক্ষ্যে সফল হয়েছেন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার লক্ষ্য একটি বড় শ্রোতাদের সামনে একটি দুর্দান্ত বক্তৃতা দেওয়া হয়, তবে নিজেকে ঠিক সেই কাজটি করতে দেখুন - স্থিরভাবে, স্পষ্টভাবে কথা বলা এবং শ্রোতাদের প্রভাবিত করা।
3. আপনার মানসিক চিত্রটি বিস্তারিত করুন এবং সাফল্য কল্পনা করুন। ভয়, ব্যর্থতা বা নার্দাসনেসের মতো নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ছবিতে প্রবেশ করতে দেবেন না। নিজেকে ইতোমধ্যেই সফলভাবে আপনার লক্ষ্য অর্জনের মতো করে দেখুন।
4. আপনার ভিজ্যুয়লাইজেশনে নির্দিষ্ট শব্দ, ক্রিয়াকলাপ এবং আপনার ইন্দ্রিয়গুলি যোগ করুন। আপনার ভিজ্যুয়লাইজেশনে আপনি যা করতে চান বা বলতে চান তা অনুশীলন করুন। মানসিকভাবে অনুশীলন করা আপনার আসল পারফরম্যান্সকে শক্তিশালী করে।
5. আপনার ভিজ্যুয়লাইজেশন আপনার মনে রাখুন। আপনি যখনই চয়ন করবেন তখনই এটিকে স্মরণ করতে প্রস্তুত হোন। প্রকৃত ইভেন্টের আগে যতবার সম্ভব আপনার ভিজ্যুয়লাইজেশন পুনরাবৃত্তি করুন।

প্রতিজ্ঞার বিবৃতি কৌশল

1. বিবৃতিগুলিকে ব্যক্তিগত করুন। আপনার নাম, “আমি” বা “আপনি” ব্যবহার করুন।
2. বিবৃতি সংক্ষিপ্ত রাখুন। আপনি তাদের মনে রাখতে চান। দীর্ঘ বিবৃতি মনে রাখা কঠিন।
3. ইতিবাচক ভাষা ব্যবহার করুন। আপনি যদি আপনার নার্ভাসনেস নিয়ন্ত্রণ করতে চান তবে বলুন, “আমি শান্ত এবং আত্মবিশ্বাসী। আমি এই পরীক্ষার জন্য ভালোভাবে প্রস্তুত।” বলবেন না, “আমি আমার গণিত পরীক্ষা সম্পর্কে নার্ভাস হব না।”
4. আপনার প্রতিজ্ঞাগুলিকে সত্য হিসাবে বর্ণনা করুন, যেন সেগুলি ঘটছে, এমনকি আপনি এখনও সেগুলি অর্জন না করলেও। উদাহরণস্বরূপ, বলুন, “আমি হাই স্কুল থেকে 3.2 জিপিএ সহ স্নাতক হব।”
5. দিনে অন্তত একবার আপনার প্রতিজ্ঞা পুনরাবৃত্তি করুন। পুনরাবৃত্তি আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করার জন্য আপনার মস্তিষ্ককে উদ্দীপিত করে।
6. আপনার মনে, প্রায়ই আপনার প্রতিজ্ঞা বলুন। এছাড়াও, আপনার প্রতিজ্ঞাগুলি লিখুন এবং তাদের এমন জায়গায় রাখুন যেখানে আপনি তাদের প্রায়শই দেখতে পাবেন। টেলিভিশন বা ইন্টারনেটে বিজ্ঞাপনের মতো, আপনি যত বেশি একটি প্রতিজ্ঞা দেখেন বা শুনতে পান, তত বেশি আপনি এটি বিশ্বাস করবেন।

এখানে প্রতিজ্ঞার কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হল:

- নাটকের মুখ্য চরিত্রে অভিনয় করার মতো প্রতিভা আমার আছে।
- আমাকে এই চাকরির প্রস্তাব দেওয়া হবে কারণ আমি সাক্ষাৎকারের জন্য প্রস্তুত।
- আমার ভাই এবং আমি গ্রীষ্মের বাকি সময় ভালভাবে কাটাব।

নিষ্ক্রিয়, আক্রমনাত্মক এবং দৃঢ়প্রতিজ্ঞ: দৃশ্যকল্পগুলি

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: প্রয়োজন অনুসারে এই ক্রিয়াকলাপ পাতাটি পুনরায় উৎপাদন করুন। প্রতিটি দৃশ্যের নীচে তালিকাভুক্ত আচরণগুলির কোনোটিকে বৃত্ত করুন; আপনার বৃত্তকৃত আচরণগুলিকে এমনভাবে পরিবর্তিত করুন যাতে প্রত্যেকটি সমানভাবে উপস্থাপিত হয়। প্রতিটি দৃশ্যকল্প এবং তার আচরণের তালিকা কেটে দিন। প্রতিটি গ্রুপে একটি করে বিতরণ করুন।

আপনি আপনার কাজিনের প্রিয় শার্টটি ধার নিয়েছিলেন এবং ঘটনাক্রমে এটিতে কিছু ছিটিয়ে দিয়েছেন। আপনি ক্ষমা চেয়েছেন, এবং আপনার কাজিন আপনাকে ক্ষমা করেছেন। এখন, আপনি আপনার কাজিনের নতুন জুতা ধার করতে চান, যা আপনি আজ রাতে যা পরছেন তার সাথে দুর্দান্ত দেখাবে। আপনি কী করবেন?

নীচের বৃত্তাকার আচরণটি চিত্রিত করুন:

আক্রমনাত্মক নিষ্ক্রিয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে আপনি যাকে বন্ধু ভেবেছেন এমন কেউ আপনার সম্পর্কে গুজব ছড়াচ্ছে। আপনি দেখতে পাচ্ছেন বন্ধুটি রাস্তায় আপনার দিকে হাঁটছে। আপনি কী করবেন?

নীচের বৃত্তাকার আচরণটি চিত্রিত করুন:

আক্রমনাত্মক নিষ্ক্রিয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

আপনার সেরা বন্ধুকে গণিতে পাস করতে হবে। আপনি একই ক্লাসে পড়েন। আগামীকাল একটি খুব গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা, এবং আপনার বন্ধু পড়াশুনা করেনি। সে আপনার কাছে প্রতারণা করতে চায়। আপনি কী করবেন?

নীচের বৃত্তাকার আচরণটি চিত্রিত করুন:

আক্রমনাত্মক নিষ্ক্রিয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

আপনি স্কুলের পরে এবং শনিবারে পোষা প্রাণীর দোকানে কাজ করেন। আপনার বস লক্ষ্য করেছেন যে নগদ রেজিস্টার থেকে টাকা হারিয়ে গেছে। তিনি আপনাকে অভিযুক্ত করেছেন। তাকে বলুন যে আপনি সেই ব্যক্তি নন যিনি টাকা নিচ্ছেন।

নীচের বৃত্তাকার আচরণটি চিত্রিত করুন:

আক্রমনাত্মক নিষ্ক্রিয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

নিষ্ক্রিয়, আক্রমনাত্মক এবং দৃঢ়প্রতিজ্ঞ: দৃশ্যকল্পগুলি

(চলবে)

আপনার বাবা-মা সপ্তাহান্তে আপনার জন্য একটি কারফিউ জারি করেছেন। একজন হাই স্কুলের ছাত্র হিসাবে, আপনি মনে করেন যে তারা যে সময় নির্ধারণ করেছে তা অযৌক্তিক। তাদের কারফিউ পরিবর্তন করতে বলুন।

নীচের বৃত্তাকার আচরণটি চিত্রিত করুন:

আক্রমনাত্মক নিষ্ক্রিয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

অযৌক্তিক এবং হিংস্র হওয়ার জন্য খ্যাত একজন ছাত্র আপনার ব্যাকপ্যাক নিয়ে গেছে। আপনি তাকে এটি ফেরত দিতে বলুন।

নীচের বৃত্তাকার আচরণটি চিত্রিত করুন:

আক্রমনাত্মক নিষ্ক্রিয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

আপনার প্রতিবেশীর কুকুরটি আপনার উঠোনে বা আপনার দরজার সামনে প্রায় প্রতিদিনই গোলমাল করছে এবং ঘেউ ঘেউ করছে। আপনার প্রতিবেশীকে তার কুকুর নিয়ন্ত্রণ করতে বলুন।

নীচের বৃত্তাকার আচরণটি চিত্রিত করুন:

আক্রমনাত্মক নিষ্ক্রিয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

আপনি একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধুকে টাকা ধার দিয়েছেন। তিন সপ্তাহের বেশি হয়ে গেছে, এবং তিনি এখনও আপনাকে তা ফেরত দেননি। এই সপ্তাহান্তে বাইরে যেতে আপনার টাকা দরকার। টাকা চান।

নীচের বৃত্তাকার আচরণটি চিত্রিত করুন:

আক্রমনাত্মক নিষ্ক্রিয় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ

উন্নয়নশীল দৃঢ়প্রতিজ্ঞ দক্ষতাসমূহ

ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্যসমূহ

যোগ্যতা	দুর্বলতা

উন্নয়নশীল দৃঢ়প্রতিজ্ঞ দক্ষতাসমূহ

কর্ম পরিকল্পনা

লক্ষ্যসমূহ: _____

লক্ষ্য অর্জনের জন্য ব্যক্তিগত কর্ম পরিকল্পনা: _____

কর্ম পরিকল্পনার জন্য সময়সীমা: _____

শব্দকোষ

অগ্রাধিকার দেওয়া: গুরুত্বের ক্রম অনুসারে মোকাবেলা করা।

অধ্যবসায় করা: কোনো উদ্দেশ্য বা উদ্যোগে অবিচল থাকা; অসুবিধা সত্ত্বেও প্রচেষ্টা চালিয়ে যেতে।

আক্রমণাত্মক: শত্রুতাপূর্ণ আচরণ করা; আক্রমণ বা লড়াই শুরু করার সম্ভাবনা।

উদ্দেশ্য: কিছু যা কোন লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যের দিকে কাজ করে বা লক্ষ্য করে।

চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য: একটি বৈশিষ্ট্য যা একজন ব্যক্তি বা জিনিসকে আলাদা করতে সাহায্য করে।

দৃষ্টিভঙ্গি: একটি মতামত বা চিন্তা করার একটি উপায়।

প্রতিজ্ঞা: একটি লক্ষ্য অর্জনের জন্য একজনের প্রচেষ্টাকে উত্সাহিত এবং শক্তিশালী করার জন্য একটি ইতিবাচক বিবৃতি যা প্রতিদিন পুনরাবৃত্তি করা হয়।

বাস্তবসম্মত: কোন জিনিস আসলেই যা সেটারই উপর ভিত্তি করা।

বিকল্প: দুটি অনুরূপ জিনিসের মধ্যে পছন্দ; আরেকটি সম্ভাবনা।

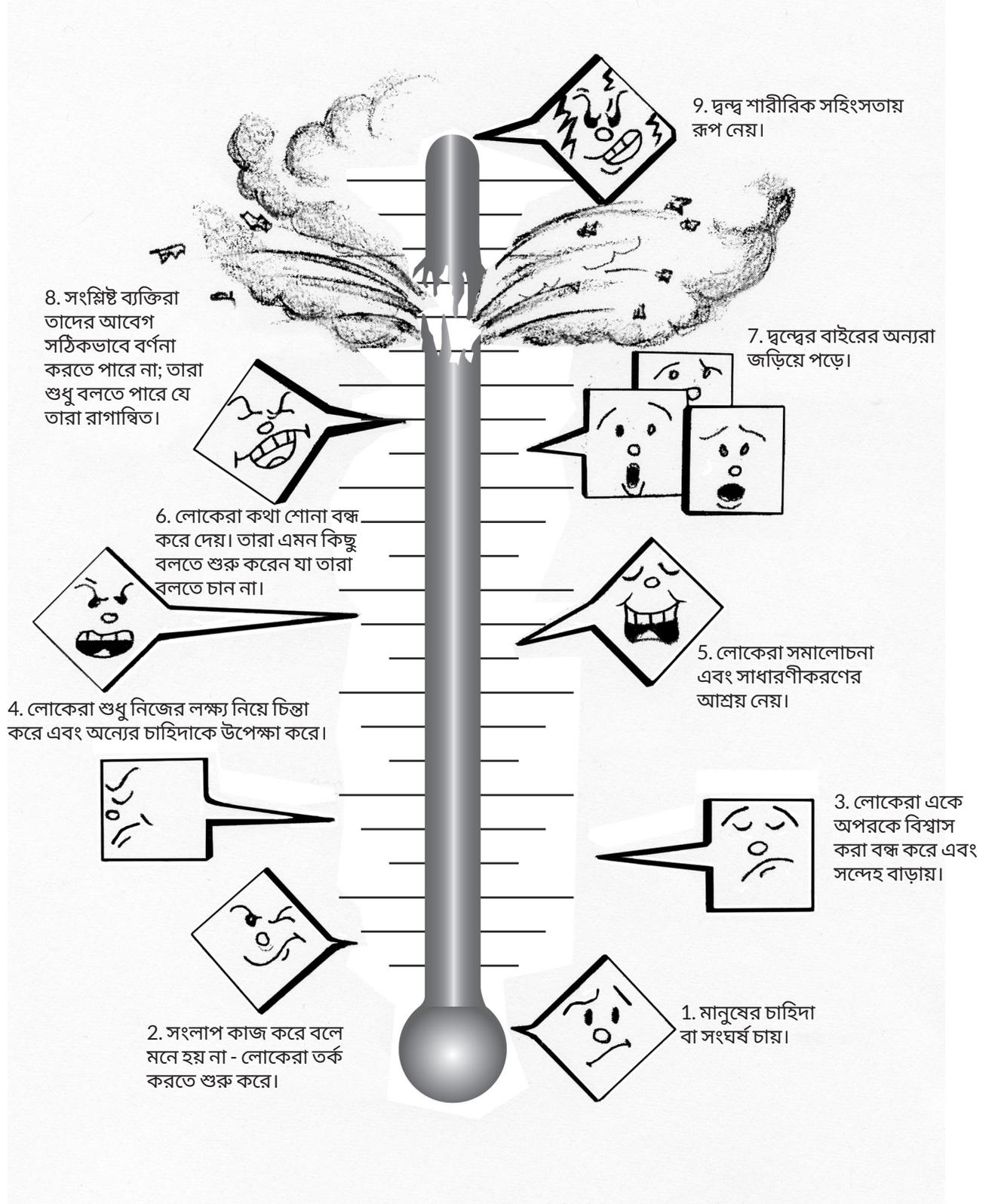
ভিজ্যুয়লাইজেশন: 1. মানসিক চিত্র তৈরি করা। 2. বিশেষ করে ভবিষ্যতের সম্ভাবনা হিসাবে একটি চিত্র বা একটি ছবি কল্পনা করা।

মিশনের বিবৃতি: একটি বিবৃতি যা একটি নীতি, বিশ্বাস বা উদ্দেশ্যকে সংজ্ঞায়িত করে।

লক্ষ্য: উদ্দেশ্য যার দিকে কোনো চেষ্টা বা প্রচেষ্টা পরিচালিত হয়।

স্পষ্টবাদী: পরিষ্কার এবং ইতিবাচকভাবে আচরণ করা বা যোগাযোগ করা; আত্মবিশ্বাসী।

দ্বন্দ্বের পর্যায়সমূহ



অনুভূতির শব্দভান্ডার

অধৈর্য	উদ্দীপিত	নিরাপদ	রক্ষ
অনভিলাষী	উদ্বিগ্ন	নির্বোধ	লজ্জিত
অনিরাপদ	উদ্যমী	নির্মল	লাজুক
অনুতপ্ত	উন্নত	নিশ্চিত	লোভী
অনুপ্রাণিত	উৎসাহী	নিষ্ঠুর	শক্তিত
অন্যমনস্ক	কৃতজ্ঞ	নিষ্পাপ	শান্ত
অপমানিত	কৌতুহলী	নেতিবাচক	শান্তিপূর্ণ
অভিভূত	ক্লান্ত	পরীক্ষামূলক	সতর্ক
অযোগ্য	ক্ষতিকর	পীড়িত	সন্তুষ্ট
অলস	ক্ষমাপ্রার্থী	বন্ধুসুলভ	সন্দেহজনক
অসহায়	ক্ষুধার্ত	বশীভূত	সন্দেহপ্রবণ
অস্বস্তিকর	ক্ষুব্ধ	বিচলিত	সহানুভূতিশীল
আতঙ্কিত	খামখেয়ালী	বিরত	সাহসী
আত্মবিশ্বাসী	গর্বিত	বিভ্রান্ত	সিদ্ধান্তমূলক
আনন্দময়	চমৎকার	বিরক্ত	সিদ্ধান্তহীন
আনন্দিত	চিন্তিত	বিশ্বাস প্রবণ	সিদ্ধান্তহীন
আমি	তন্দ্রাচ্ছন্ন	বিশ্রামহীন	সুখী
আরামদায়ক	তালিকাহীন	বিষন্ন	স্তম্বিত
আশাবাদী	দক্ষ	বিস্মিত	স্নায়বিক
ঈর্ষান্বিত	দুঃখিত	বেপরোয়া	স্মার্ট
উচ্ছ্বসিত	দুঃসাহসী	ভীত	হতবুদ্ধ
উত্তেজনাপূর্ণ	দুর্দশাগ্রস্ত	ভীতসন্ত্রস্ত	হতাশ
উত্তেজিত	দৃঢ়প্রতিজ্ঞ	ভীরু	
উদাসীন	দোষী	মর্মান্বিত	
উদ্দীপনাপূর্ণ	নিঃসঙ্গ	মারমুখো	

আমি বললাম...আমি বলতে চেয়েছিলাম

ব্রেন্ডা এবং মারিয়া একে অপরের দিকে চিৎকার করছে....

ব্রেন্ডা: "আমি দোকানে গিয়েছিলাম কারণ আমাকে শান্তের জন্য দুধ কিনতে হয়েছিল।"

মারিয়া: "আমি বিশ্বাস করতে পারছি না আপনি এটা করেছেন! তুমি খুব নির্বোধ, আমার শিশু বোনকে একা রেখে চলে গেলে!"

ব্রেন্ডা: "...কিন্তু আমি যখন বাইরে ছিলাম তখন জেরেমিকে তাকে দেখতে বলেছি।"

মারিয়া: "আমি এমনকি জানি না কেন আমি আপনাকে তাকে দেখার জন্য বিশ্বাস করেছিলাম!"

ব্রেন্ডা: "ঠিক আছে! নিজের শিশু বোনের যত্ন নিন!"

তারা বলতে চেয়েছিলেন....

ব্রেন্ডা: "আমি দোকানে গিয়েছিলাম কারণ আমাকে শান্তের জন্য দুধ কিনতে হয়েছিল।
আমি চিন্তিত ছিলাম কারণ ঘরে বাচ্চার জন্য দুধ ছিল না।"

মারিয়া: "আমি বিশ্বাস করতে পারছি না আপনি এটা করেছেন! তুমি খুব নির্বোধ, আমার শিশু বোনকে একা রেখে চলে গেলে!"
একটি শিশুকে একা রেখে যাওয়া খুবই বিপজ্জনক! আমি আতঙ্কিত যে তার সাথে কিছু ঘটতে পারে!

ব্রেন্ডা: "...কিন্তু আমি যখন বাইরে ছিলাম তখন জেরেমিকে তাকে দেখতে বলেছি।"
আমি নির্বোধ? কোন ধরনের বোন তার শিশু বোনের যত্ন নিতে পারে ঘরে দুধ না থাকা অবস্থায়?

মারিয়া: "আমি এমনকি জানি না কেন আমি আপনাকে তাকে দেখার জন্য বিশ্বাস করেছিলাম!"
যেভাবেই হোক শান্তকে তার সাথে রেখে যাওয়া নিয়ে আমার সংসয় ছিল। আমার মনে আছে যখন সে তাকে শিশুশয্যায় কাঁদা অবস্থায় রেখেছিল। আমি কখনও কিছু বলিনি, কিন্তু আমি সত্যিই বিরক্ত হয়েছিলাম।"

ব্রেন্ডা: "ঠিক আছে! নিজের শিশু বোনের যত্ন নিন!"
আর আমি শুধু তার একটা উপকার করছিলাম! এটা ভুলে যান। আমি আর কখনও তাকে সাহায্য করব না।"

জয়-জয়, আমার প্রয়োজন/আপনার প্রয়োজন

জয়-জয় পরিস্থিতি তৈরির জন্য নির্দেশিকা

- মিটিংয়ের জন্য নিরপেক্ষ অঞ্চল বেছে নিন।
- মিথ্যা বা অতিরঞ্জিত করবেন না; শুরু থেকেই আস্তা তৈরি করুন।
- ভাল অমৌখিক যোগাযোগ ব্যবহার করুন: চোখের যোগাযোগ করুন, একটি হুমকিহীন ব্যবহার করুন ভঙ্গি, এবং মনোযোগী থাকুন।
- সাধারণ ভিত্তি খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন।
- অন্যান্য পরামর্শ সম্পর্কে খোলামনে থাকুন।
- আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিতে মনোনিবেশ করুন এবং নির্ধারণ করার চেষ্টা করুন যে জিনিসগুলি অন্য ব্যক্তির কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।
- বর্তমানের মধ্যে থাকুন; অতীতের যুক্তিগুলি উত্থাপন করা এড়িয়ে চলুন।
- একটি সময়সীমা সেট করুন যাতে আপনারা দুজনেই একমত।
- সমাধানের প্রতিশ্রুতি দিন এবং ফিরে যাবেন না।

আমার প্রয়োজন/আপনার প্রয়োজন

সমস্যাটা কী? _____

উভয় পক্ষই কী হারাতে? _____

A ব্যক্তিটি কী চান? কেন? _____

B ব্যক্তিটি কী চান? কেন? _____

A ব্যক্তিটির কী প্রয়োজন? _____

B ব্যক্তিটির কী প্রয়োজন? _____

A ব্যক্তির জন্য অন্যান্য কারণগুলি? * _____

B ব্যক্তির জন্য অন্যান্য কারণগুলি? * _____

* মানুষকে অনুপ্রাণিত করে এমন অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে নিয়ন্ত্রণে থাকার প্রয়োজন, টাকা-পয়সার প্রয়োজন এবং স্বীকৃত বা ভালবাসা অনুভব করার প্রয়োজন অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

শব্দকোষ

অনুমান: প্রমাণ ছাড়াই সত্য হিসাবে গ্রহণ করা বা গ্রহণযোগ্য কিছু।

আপোষ: পার্থক্যের একটি নিষ্পত্তি যেখানে প্রতিটি পক্ষ কিছু ছেড়ে দেয়; একটি মধ্যম কোর্স।

আলাপালোচনা: মতামতের তুলনা করা এবং শর্তে আসতে বা পারস্পরিক চুক্তিতে পৌঁছানোর জন্য অন্য বা অন্যদের সাথে দেখা করা।

উপলব্ধি: অন্তর্দৃষ্টি, স্বজ্ঞা, বা পর্যবেক্ষণ দ্বারা অর্জিত জ্ঞান।

কৌশল: একটি নির্দিষ্ট বা চ্যালেঞ্জিং লক্ষ্য অর্জনের জন্য কর্মের একটি পরিকল্পনা।

কৌশলী: আপত্তি না করে কথা বলার বা কাজ করার ক্ষমতা সহ, অন্যদের সাথে আচরণ করার ক্ষেত্রে যা সঠিক এবং উপযুক্ত তার প্রতি সংবেদনশীলতা।

দ্বন্দ্ব: অসামঞ্জস্যপূর্ণ বা বিরোধী ব্যক্তি, ধারণা, বা স্বার্থের মধ্যে বিভেদের একটি অবস্থা; একটি সংঘর্ষ

নিষ্ক্রিয় করা: কম বিপজ্জনক, উত্তেজনাপূর্ণ, বা প্রতিকূল করা।

মধ্যস্থতাকারী: একজন ব্যক্তি যিনি অন্যদের বিরোধ তাদের সম্মতিতে আলোচনা করেন, পার্থক্যগুলি পুনর্মিলনের উদ্দেশ্যে।

মুদ্রণফলক: 1. একটি অতি সরলীকৃত চিত্র বা মতামত। 2. ভুল, সরলীকৃত সাধারণীকরণের একটি সেট।

সমাধান: 1. নির্ধারিত বা স্থিরকৃত কর্ম প্রক্রিয়া। 2. সমস্যা বা ধাঁধা হিসেবে একটা ব্যাখ্যা; একটা সমাধান।

সমাধান করুন: 1. দৃঢ় সিদ্ধান্ত নেওয়া। 2. একটি সমাধান খুঁজে বের করা; সমাধান করা।

সহানুভূতি প্রকাশ করা: অন্যের পরিস্থিতি, অনুভূতি এবং উদ্দেশ্যগুলি সনাক্ত করা এবং বুঝা।

সহ্য করা: অন্যের অধিকার, বিশ্বাস বা অনুশীলনকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং সম্মান করা।

হস্তক্ষেপ: একটি ক্রিয়াকে বাধা দিতে বা পরিবর্তন করা বা তার মধ্যে আসা।

সমস্যা সমাধান করা যার দ্বারা

দলের সদস্যগণ _____

কার্যকলাপ _____

সিদ্ধান্ত গ্রহণের ধাপসমূহ

মন্তব্য

1. সমস্যাটি সংজ্ঞায়িত করুন।
2. তথ্য সংগ্রহ করুন।
3. বিকল্পগুলোর উন্নয়ন করুন।
4. ফলাফল বিশ্লেষণ করুন।
5. সিদ্ধান্ত নিন।
6. প্রতিক্রিয়া এবং মূল্যায়ন বিবেচনা করুন।

শব্দকোষ

বৈষম্য: 1. লিঙ্গ, বয়স, বা জাতি অনুযায়ী ভিন্নভাবে আচরণ করার অবস্থা বা শর্ত; কুসংস্কার।
2. পার্থক্যমূলক চিকিৎসা; পক্ষপাতিত্ব।

মধ্যস্থতা: পার্থক্য সমাধানের উদ্দেশ্যে অন্যদের বিরোধে বন্ধুত্বপূর্ণ হস্তক্ষেপ।

যৌন হয়রানি: কোন অনাকাঙ্ক্ষিত যোগাযোগ বা যৌন প্রকৃতির আচরণ।

শ্রেণীবদ্ধ করুন: ক্লাস বা বিভাগ অনুযায়ী ব্যবস্থা বা সংগঠিত করা

সমস্যা: 1. একটি প্রশ্ন বিবেচনা করা, সমাধান করা কিংবা উত্তর দেওয়া। 2. একটি পরিস্থিতি, ব্যাপার, অথবা ব্যক্তি যা অসুবিধা উপস্থাপন করে।

সাপ্তাহিক প্ল্যানার

এর সপ্তাহ: _____

সোমবার	
মঙ্গলবার	
বুধবার	
বৃহস্পতিবার	
শুক্রবার	
শনিবার	
রবিবার	

শেখার শৈলী প্রোফাইল

নিম্নলিখিত বিবৃতিগুলির জন্য, "2" লিখুন যদি বিবৃতিটি আপনাকে প্রায় সবসময় বর্ণনা করে, "1" যদি বিবৃতিটি কখনও কখনও আপনাকে বর্ণনা করে এবং "0" যদি বিবৃতিটি আপনাকে প্রায় কখনও বর্ণনা করে না।

1. _____ আমি আরও ভালভাবে বুঝতে পারি যে একজন শিক্ষক কি বলছেন যদি তারা একটি ডায়াগ্রাম বা গ্রাফ আঁকেন।
2. _____ আমি একবার বা দুইবার একটি গান শুনতে পারি এবং গানের কথাগুলি গাইতে পারি।
3. _____ আমি যখন অন্য কারো সাথে বিষয়বস্তু নিয়ে আলোচনা করি তখন আমি সবচেয়ে ভাল শিখি।
4. _____ আমি জ্যামিতি সমস্যা সমাধানের চেয়ে বীজগণিত সমস্যা সমাধান করতে পছন্দ করি।
5. _____ যখন আমি সিদ্ধান্ত নিই যে আমি কিছু চাই, তখন আমি তা পাওয়ার জন্য সবকিছু করি।
6. _____ আমি লোকেদের ইমপ্রেশন করতে দক্ষ।
7. _____ আমি একজন ভালো লেখক।
8. _____ আমি আইটেমগুলির মধ্যে সম্পর্ক খুঁজে বের করতে চাই।
9. _____ নামগুলো আমার ভালোই মনে আছে।
10. _____ আমি ইমেজ এবং মানসিক ছবির মাধ্যমে চিন্তা করি।
11. _____ আমি আমার আবেগ সম্পর্কে খুব সচেতন।
12. _____ যখন বাদ্যযন্ত্রের নোট বন্ধ থাকে তখন আমি বলতে পারি।
13. _____ আমি লোকেদের আমার সাথে একমত হতে রাজি করাতে ভাল।
14. _____ আমি শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকতে পছন্দ করি।
15. _____ আমি প্রায়ই নিজে নিজে গান করি।
16. _____ আমি গল্প, চিঠি বা কবিতা লিখতে পছন্দ করি।
17. _____ আমি জানি বেশিরভাগ পরিস্থিতিতে আমি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাব।
18. _____ আমি কৌশলের খেলা (দাবার মতো) খেলতে এবং ধাঁধার সমাধান করতে পছন্দ করি।
19. _____ অন্যরা কী অনুভব করেছে তা আমি বুঝতে পারি।
20. _____ আমি গল্প বলতে পছন্দ করি।
21. _____ আমি আমার জিনিসপত্র ভালভাবে সুবিন্যস্ত করে রাখতে পছন্দ করি।
22. _____ আমি দ্রুত নতুন নাচের স্টেপ বা স্পোর্টস মুভ বেছে নিতে পারি।
23. _____ আমার প্রতিদিন নিজের জন্য সময় দরকার।
24. _____ আমি আমার সমস্ত নোটবুক জুড়ে স্কেচ আঁকি।
25. _____ আমি ক্লাব এবং দলীয় ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে পছন্দ করি।
26. _____ আমি ছন্দ তৈরি করতে পছন্দ করি।
27. _____ আমি স্যুটকেস, বাক্স, গাড়ি ইত্যাদিতে জিনিসপত্র প্যাকিং এবং ফিট করতে পারদর্শী।
28. _____ আমি বিজ্ঞান বা গণিত সম্পর্কে শিখতে পছন্দ করি।
29. _____ আমি জানি আমার যোগ্যতা এবং দুর্বলতা কী কী।
30. _____ আমি বাদ্যযন্ত্র ভালো বাজাই।
31. _____ হাঁটাচলা আমাকে আরাম করতে সাহায্য করে।
32. _____ আমি প্রায়ই অনুভব করি যে আমার নিজেকে প্রকাশ করার সর্বোত্তম উপায় হল আমার চিন্তাভাবনাগুলি লিখে রাখা।
33. _____ আমি সেই ব্যক্তি যাকে লোকেরা সপ্তাহান্তে কী ঘটছে তা জানতে কল করে।
34. _____ এটি সত্যিই আমাকে কোড নোট বা অ্যাসাইনমেন্ট রঙ করতে সাহায্য করে।
35. _____ আমি টুলস ব্যবহারে ভালো।

শেখার শৈলী সারসংক্ষেপ

প্রশ্ন নম্বর

শারীরিক- কিনোস্থৈতিক	সংগীত বিষয়ক	স্থানিক	যৌক্তিক- গাণিতিক	ভাষাগত	আন্তঃব্যক্তিক	আন্তঃব্যক্তিগত
6 _____	2 _____	1 _____	4 _____	7 _____	3 _____	5 _____
14 _____	12 _____	10 _____	8 _____	9 _____	13 _____	11 _____
22 _____	15 _____	24 _____	18 _____	16 _____	19 _____	17 _____
31 _____	26 _____	27 _____	21 _____	20 _____	25 _____	23 _____
35 _____	30 _____	34 _____	28 _____	32 _____	33 _____	29 _____
মোট: _____	মোট: _____	মোট: _____	মোট: _____	মোট: _____	মোট: _____	মোট: _____

লুইসের গল্প

লুইসের অ্যালার্ম সকাল 6:00 টায় বেজে উঠতে শুরু করেছিল। তিনি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন যে সেদিনের একটি মৌখিক উপস্থাপনা শেষ করার জন্য তাড়াতাড়ি উঠবেন। এই ভেবে যে কয়েক মিনিটের অতিরিক্ত ঘুম তাকে ভালভাবে বিশ্রাম দেবে এবং তার উপস্থাপনায় সহায়তা করবে, লুইস এগিয়ে এসে স্নুজ বাটনটি টিপেছিলেন।

ঘুমানোর পর যা কয়েক সেকেন্ডের মতো অনুভূত হয়েছিল, লুইস আবার স্নুজ বাটনটি হিট করার জন্য পৌঁছেছিলেন এবং দেখেছিল যে এটি 7:00 ছিল, তার স্বাভাবিক ঘুম থেকে ওঠার সময়। তিনি বিছানা থেকে লাফিয়ে উঠে স্কুলের জন্য প্রস্তুত হলেন। দরজার বাইরে দৌড়ানোর আগে তার উপস্থাপনাটি দেখতে প্রায় পাঁচ মিনিট সময় ছিল।

যখন স্কুল 3:30 এ শেষ হয়, লুইসের দিনটা ভালো যায় নি। তিনি তার উপস্থাপনার জন্য শুধুমাত্র অপ্রস্তুতই ছিলেন না, সেই দিনের একটি প্রবন্ধের কথাও তিনি ভুলে গিয়েছিলেন। লুইস সত্যিই এই সেমিস্টারে তার ক্লাস পাস করতে চেয়েছিলেন। তার ভাই যে স্কুলে যোগ দিয়েছিল সেখানে ভর্তি হওয়ার জন্য তার ভাল গ্রেডের প্রয়োজন ছিল। হতাশ হয়ে লুইস সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন যে তার স্কুলের কাজ থেকে বিরতি দরকার। তিনি বাড়িতে হেঁটে এসে তাকে শান্ত করতে সাহায্য করার জন্য টিভি চালু করলেন।

4:30 এ, তিনি বুঝতে পেরেছিলেন যে তাকে কাজের জন্য রওনা হওয়ার আগে তার কাছে মাত্র 30 মিনিট সময় ছিল। সে তার ব্যাকপ্যাকটি তার ঘরে নিয়ে গেল এবং তার বইগুলি ডেস্কে ফেলে দিলেন। লুইস জানতেন যে তিনি তার গণিতের অ্যাসাইনমেন্টটি কোথাও লিখে রেখেছেন, কিন্তু তিনি এটি খুঁজে পাননি। অবশেষে লুইস যখন অ্যাসাইনমেন্ট খুঁজে পেয়েছিলেন, তখন তিনি

বুঝতে পেরেছিলেন যে তার একটি পেল্লি দরকার এবং সেটি পেতে রান্নাঘরে গেলেন। রান্নাঘরে লুইস চিপসের ব্যাগ দেখে কাউন্টারে বসে খেতে শুরু করেছিলেন। তার বস তাকে কখনই চাকরিতে খেতে দেননি, তাই তিনি নিজের জন্য একটি স্যান্ডউইচ ঠিক করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন।

ঘড়ির দিকে তাকিয়ে, লুইস তার স্যান্ডউইচ নিয়ে বসে ছিলেন এবং বুঝতে পেরেছিলেন যে তার কাজে যাওয়ার আগে মাত্র 10 মিনিট সময় ছিল। তিনি জানতেন যে এত অল্প সময়ে তিনি কখনই কিছু করতে পারবেন না। তার মনে হয়েছিল যেন তিনি কখনই তার বাড়ির কাজটি ধরতে পারবেন না।

লুইস যখন 9:00 এ কাজ থেকে বাড়ি ফিরল, তখন তিনি ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলেন। তার প্রিয় শো চালু ছিল, তাই তিনি তার ভাইয়ের সাথে টিভি দেখেছিলেন। 10:00 এ শো শেষ হলে, তিনি হোমওয়ার্ক করতে তার ডেস্কে বসেছিলেন। তাকে প্রবন্ধটি এবং সেই গণিত অ্যাসাইনমেন্টটি সম্পূর্ণ করতে হয়েছিল। লুইস ভেবেছিলেন যে তিনি গণিত অ্যাসাইনমেন্টের জন্য তাড়াহুড়ো করতে পারেন কারণ তার শিক্ষক সর্বদা বাড়ির কাজ পরীক্ষা করেন না, তাই তিনি এটি দিয়ে শুরু করেছিলেন। লুইস গণিত শেষ করে প্রবন্ধে চলে গেলেন। প্রবন্ধের উত্তর দেওয়ার জন্য যখন সে তার কাগজপত্র খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে সঠিক টেক্সট এবং নোট খুঁজছিল তখন ফোন বেজে উঠল—এটি তার গার্লফ্রেন্ড ছিল। আগের দিন তাদের মধ্যে ঝগড়া হয়েছিল, এবং লুইস তখন থেকে তার সাথে কথা বলেনি। তিনি তার সাথে কিছুক্ষণ কথা বললেন।

অবশেষে যখন লুইস ফোন বন্ধ করলেন, তখন প্রায় মধ্যরাত। তিনি তার ডেস্কে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা কাগজগুলোর দিকে তাকালেন। যেভাবেই হোক সেই রাতে তার শেষ করার উপায় ছিল না।

1. লুইসের গল্পের সাথে কি আপনার কোন সম্পর্ক ছিল? কেন অথবা কেন নয়?
2. লুইসের নিজের হতাশার অনুভূতি কীভাবে তার পড়াশোনাকে প্রভাবিত করেছিল?
3. কোন বিষয়গুলি লুইসকে তার বাড়ির কাজ সম্পন্ন করা থেকে বিভ্রান্ত করেছিল? গল্প থেকে নির্দিষ্ট উদাহরণ দিন।
4. লুইস তার সময়কে আরও ভালভাবে ব্যবস্থাপনা করার জন্য আলাদাভাবে কি করতে পারে?

দৈনিক প্ল্যানার

আজকের তারিখ: _____

শিডিউল	প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র (যেমন, বই, খেলাধুলার সরঞ্জাম, ইত্যাদি)
7:00 – 8:00	
8:00 – 9:00	
9:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
11:00 – 12:00	
12:00 – 1:00	
1:00 – 2:00	
2:00 – 3:00	
3:00 – 4:00	
4:00 – 5:00	
5:00 – 6:00	
6:00 – 7:00	
7:00 – 8:00	
8:00 – 9:00	
9:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
ডুলে যাবেন নাঃ	

টার্ম প্ল্যানার

তারিখ	মাস: _____	তারিখ	মাস: _____
তারিখ	মাস: _____	তারিখ	মাস: _____
তারিখ	মাস: _____	তারিখ	মাস: _____
তারিখ	মাস: _____	তারিখ	মাস: _____
তারিখ	মাস: _____	তারিখ	মাস: _____
তারিখ	মাস: _____	তারিখ	মাস: _____

সময়ের বাইরে

যখন কাজ এবং ক্রিয়াকলাপগুলি আপনার সমস্ত তথাকথিত অবসর সময় নেয়, তখন আপনি কীভাবে নিজের হওয়ার জন্য একটি মিনিট খুঁজে পাবেন?

“আমি মনে করি আমি বাড়ির ভিতরে আছি সব সময়,” নিউ ইয়র্কের মাউন্ট ভার্নন হাই স্কুলের একজন জুনিয়র মাইকেল কোলি, 18 বলেন। “আমি পার্কে যাওয়া, সিনেমা দেখা এবং আরাম করা মিস করি।”

মেগান থর্নটন, 17, মেকানিক্সবার্গ, পা. এর কাম্বার-ল্যান্ড ভ্যালি হাই স্কুলের একজন জুনিয়র বলেছেন: “লোকেরা আমাকে সবসময় বলে যে জীবন কলেজে আরও ব্যস্ত হয়ে উঠবে। তবে আমি জানি এটি এখনকার চেয়ে খারাপ হতে পারে না।”

মাইকেল এবং মেগানের একই সমস্যা রয়েছে: অতিরিক্ত বুক করা সময়সূচী। তারা তাদের বাড়ির কাজের চেয়ে তাদের পাঠ্যক্রমিক ক্রিয়াকলাপ এবং চাকরিতে বেশি সময় ব্যয় করে এবং তাদের বন্ধুদের চেয়ে তাদের বাড়ির কাজে বেশি সময় ব্যয় করে। এবং তারা সময়ের চ্যালেঞ্জযুক্ত কিশোর-কিশোরীদের প্রজন্মের মাত্র দুই জন সদস্য: আপনার মধ্যে 66 শতাংশ একটি প্রতিক্রিয়া পোলকে বলেছেন যে আপনাদের কাছে পর্যাপ্ত অবসর সময় নেই।

“বয়ঃসন্ধিকাল অনেক বেশি প্রতিযোগিতামূলক,” বলেছেন পেনি পিটারসন, মন্টগোমারি কাউন্টির মেরিল্যান্ড, পাবলিক স্কুলের মনোবিজ্ঞানী। “স্কুলের খেলায় নেতৃত্ব দেওয়া বা হকি অধিনায়ক হওয়া আর যথেষ্ট নয়: আপনাকে সেই কাজগুলি করতে হবে এবং ছাত্র পরিষদের প্রধান হতে হবে এবং মলে আপনার কাজ বন্ধ রাখতে হবে।”

অনেক কিশোর-কিশোরী বলে যে তারা কলেজে ভর্তির দৌড়ে তাদের উচ্চ বিদ্যালয়ের সময়সূচীকে অতিরিক্ত চাপ দেয়। উইচিটার কাছে এল ডোরাদো, কানের বাটলার কাউন্টি কমিউনিটি কলেজের একজন নবীন কিম ওয়ারহাস্ট, 18, বলেন, “আমি হাই স্কুলে সব ধরনের কাজ করতাম এবং সব সময় ব্যস্ত থাকতাম।” “আমার গাইডেন্স কাউন্সেলর বলেছেন যে আপনার ট্রান্সক্রিপ্ট ক্রিয়াকলাপগুলি ভাল দেখায় - যে আপনি যদি অত্যন্ত ভাল রাউন্ডেড হন তবে আপনি কলেজ বৃত্তিতে আরও ভাল শট পেয়েছেন। এবং প্রতিটি ক্রিয়াকলাপের দায়িত্বে থাকা প্রাপ্তবয়স্করা সবাই আশা করেছিল যে আপনি তাদের কার্যকলাপকে প্রথমে রাখবেন।

“আমি এখনও সব সময় ব্যস্ত থাকি,” কিম বলেছেন। বেশিরভাগ দিন, সে মধ্যরাতের পরে, ক্লাস,

বাড়ির কাজ, তার কলেজ সংবাদপত্রে সময় এবং ওয়ালমার্টে একটি খণ্ডকালীন চাকরির পরে তার ঘরে ফিরে আসে। তার সময়সূচী, সে বলে, তাকে তার হাই স্কুলের কিছু কার্যক্রম ছেড়ে দিতে বাধ্য করেছে: “আমাকে বেহালা এবং সফটবল ছেড়ে দিতে হয়েছিল কারণ আমাকে ভবিষ্যতের লক্ষ্যগুলিতে মনোনিবেশ করতে হয়েছিল।”

মেগান প্রতিদিন আধা ঘন্টা পিয়ানো, বাঁশি এবং কণ্ঠের অনুশীলন করে সপ্তাহে একটি কর্মজীবন চালিয়েছিলেন, কিন্তু এখন তার মনোযোগ পরিবর্তন করেছে। “আমি জানি যে এই মুহূর্তে আমি যা করতে ইচ্ছুক তার চেয়ে আমাকে আরও বেশি সময় এবং প্রচেষ্টা দিতে হবে,” সে বলে। “অনুশীলনের সাথে অনেক সময় জড়িত আছে। আমি বরং আমার বন্ধুদের সাথে ফোনে কথা বলার জন্য সময় চাই। সব সময় পিয়ানো, বাঁশি এবং ভয়েস অনুশীলন করার চেয়ে জীবনে আরও অনেক কিছু রয়েছে। আমি বরং আরও ভারসাম্য বজায় রাখতে চাই।”

অন্যান্য ছাত্রদের জন্য, সামাজিক চাপ, সময়সূচী নয়, তাদের রাতের মধ্যে কাজ করা চালিয়ে যান। নিউইয়র্ক সিটির বেকম্যান হাই স্কুলের 18 বছর বয়সী আরিয়ানা ফার্নান্দো বলেছেন, “আমার স্কুলের বাচ্চারা সত্যিই ধনী-তারা প্রতি সপ্তাহে একটি করে ভিন্ন নর্থ ফেস জ্যাকেট পরে থাকে।” নাচের অনুশীলন এবং মৃৎশিল্পের ক্লাসের পাশাপাশি, আরিয়ানা তার সমবয়সীদের সাথে তাল মিলিয়ে চলার প্রয়োজন বলে মনে করেন নগদ উপার্জনের জন্য একাধিক চাকরি করেছেন। “আমি একজন অলস হতে চাই না,” তিনি বলেন, “এবং যেহেতু আমি একজন সিনিয়র, আমার আগের চেয়ে অনেক কম ঘুম হয়।”

কিছু সুবিধা আছে: কিম বলেছেন যে স্কুলের প্রকাশনাগুলিতে কাজ করা তাকে লেখক হিসাবে ভবিষ্যতের জন্য প্রস্তুত করেছে। ডেভিড স্কিস্ট, 18, নিউ ইয়র্ক সিটির ডাল্টন স্কুলের একজন সিনিয়র, বলেছেন যে তার গানের দল, কোরাস এবং স্কুলের খেলা তাকে একটি অস্বাভাবিক সামাজিক জীবন দেয়: “একগুচ্ছ লোকের সাথে একটি প্রোডাকশন করা আমাকে গর্বিত করে, একটি দলের অংশ। কিন্তু বিভিন্ন দলের সঙ্গে যুক্ত হয়ে আমি এক চক্রে আটকে যাই না।”

সময়ের বাইরে

(চলবে)

কিন্তু স্ট্রেসপূর্ণ, দ্রুত-গতির দিনগুলির ঝুঁকি রয়েছে, যেমন গভীর রাতে বা ভোরবেলা হোমওয়ার্ক করার জন্য ঘুম থেকে বিরত থাকা এবং তারপরে পুনরুজ্জীবিত হওয়ার জন্য ক্যাফেইন এবং জাঙ্ক ফুডের উপর নির্ভর করা। পিটারসন বলেছেন, “আমি স্ট্রেস-সম্পর্কিত শারীরিক অভিযোগ-গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সমস্যা, অনিদ্রা, মাথাব্যথা এবং ক্লাসে জেগে থাকতে সমস্যা সহ কিশোরদের ক্রমবর্ধমান সংখ্যা দেখছি।” এবং যখন অভিভূত শিক্ষার্থীরা সারা রাত জেগে থাকার জন্য, ঘুমাতে বা মানসিক চাপ কমাতে অ্যালকোহল, সিগারেট বা অন্যান্য মাদকের দিকে ঝুঁকে পড়ে, তখন একটি চিত্তাকর্ষক উচ্চ বিদ্যালয়ের ট্রান্সক্রিপ্ট হাসপাতালের টিকিটে পরিণত হতে পারে, তিনি বলেছেন।

জীবন থেকে আনন্দ চুষতে একটি স্টাফ সময়সূচী প্রতিরোধ করার জন্য, পিটারসন বলেছেন, নিজেকে এই প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করুন: আমার জীবনে এমন কিছু জিনিসের জন্য কি আমার আর সময় নেই যা আমাকে আনন্দ দেয় - যেমন পরিবার বা বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো বা আমি যে শখটি পছন্দ করতাম? যদি তাই হয়, তবে এটি একটি পরিবর্তন করার সময়।

“জিনিসগুলি বন্ধ করার জন্য সাহস লাগে, তবে আপনাকে এটি করতে হবে,” তিনি বলেন। “কয়েকটি কার্যক্রম বন্ধ করে দিন। দুই বা তিনটি ক্রিয়াকলাপে নিজেকে সম্পৃক্ত করা এবং সত্যিকার অর্থে সেগুলিতে পারদর্শী হওয়া অনেক ভাল, এমন জিনিসগুলির সাথে নিজেকে খুব সংকীর্ণ করে ফেলার চেয়ে যা আপনার কাছে কেবল অর্ধ আন্তরিকতা দেওয়ার জন্য সময় আছে।”

আপনার সময় ফিরে নিন

যদি আপনার সময়সূচী আপনাকে পুরো গ্রাস করার হুমকি দেয় তবে চাপ বন্ধ করার জন্য এই টিপসগুলি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন।

কাজ থামিয়ে বিশ্রাম নিন

যখন আপনি অবশেষে এটি বাড়িতে করবেন, তখন ডাঃ পিটারসন সুপারিশ করেন যে আপনি নিজের জন্য কিছু “মানসিক স্বাস্থ্য” এর জন্য সময়

নিন। আপনার বাড়ির কাজ শুরু করার আগে, কয়েক মিনিটের জন্য আপনার বিছানায় শুয়ে পড়ুন বা ফোনে দ্রুত চ্যাট করুন। বিরতি আপনাকে সকার থেকে জ্যামিতিতে গিয়ার পরিবর্তন করার সুযোগ দেবে। কিম বলেছেন যে তিনি শাস্ত্রীয় সঙ্গীত শোনে এবং আরাম করার জন্য দেশে দীর্ঘ ড্রাইভ করেন। মাইকেল ভিডিও দেখে। আরিয়ানার জন্য ভেষজ স্নান এবং ধ্যান কাজ করে।

ঘাবড়াবেন না

আপনি কি ভয় পাচ্ছেন যে আপনি যদি স্কুলে প্রতিটি কার্যকলাপের সাথে জড়িত না হন তবে আপনি এটিকে আপনার পছন্দের কলেজে প্রবেশ করতে পারবেন না? হবো না। একটি জিনিসের জন্য, পিটারসন বলেছেন, “আপনি সেই সমস্ত ক্রিয়াকলাপগুলিকে ঘূণা করতে পারেন এবং এখনও আপনার স্বপ্নের স্কুলে প্রবেশ করতে পারবেন না।” অন্যদিকে, অনেক স্কুল প্রায়ই এমন ছাত্রদের দ্বারা বেশি প্রভাবিত হয় যারা এক বা দুটি সময়-নিবিড় ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে আশ্চর্যজনক জিনিসগুলি করেছে তাদের তুলনায় যারা 15টি গোষ্ঠীতে যোগদান করেছে যেগুলির সাথে তারা এতটা সময় কাটাতে পারেনি।

একটি সহানুভূতিশীল কান খুঁজুন

মেগান তার বাবা-মাকে বলে যখনই সে মনে করে যে সে ডুবে যাচ্ছে, এবং এটি বন্ধ হয়ে যায়। কিন্তু আপনি যদি আপনার মানসিক চাপ কমাতে আপনার জীবনধারায় প্রয়োজনীয় পরিবর্তনগুলি কল্পনা করতে না পারেন—এবং আপনার বাবা-মা সাহায্য করতে পারবেন না কারণ তারা আপনি যে চাপের মধ্যে আছেন তা বুঝতে পারেন না—একজন গাইডেল কাউন্সেলরকে সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করুন। “কখনও কখনও আপনাকে আপনার পিতামাতা, আপনার কোচ বা যে কারো কাছ থেকে শুনতে হবে যে অগ্রাধিকার পরিবর্তন করা ঠিক আছে - যে এটি আপনার বিচক্ষণতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ,” পিটারসন বলেছেন।

-জেনিফার কর্নারেইচ

*রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

সক্রিয় নোট লিখা

1. আমি এই বিষয় সম্পর্কে কী জানি?

2. আমি এই বিষয় সম্পর্কে কী জানতে চাই?

3. আমি যা জানতে চাই তা আমি কীভাবে খুঁজে পাব?

4. গুরুত্বপূর্ণ বিবরণের দিকে মনোনিবেশ করুন।

চিঠিটি গণনা করুন

নিম্নলিখিত অনুচ্ছেদটি পড়ুন এবং গণনা করুন
“f” অক্ষরটি কতবার প্রদর্শিত হয়।

ফার্গোর শেরিফ, নর্থ ডাকোটা, সম্প্রতি
পাঁচ ডলার বিলের একটি বড় ব্যাগ পেয়েছে।
তিনি নিশ্চিত নন যে কতগুলি পাঁচ আছে
ব্যাগে, কিন্তু তিনি ঘটনাটি দেখার জন্য ফার্গোর সবচেয়ে নির্ভীক
তদন্তকারীদের কিছু নিয়োগ করতে চলেছেন

পরীক্ষা গ্রহণ স্ব-মূল্যায়ন

1. শিক্ষক যখন বলেছিলেন যে আপনি একটি কুইজ দিতে যাচ্ছেন তখন আপনার কেমন লেগেছিল?
2. কেন আপনি এই ভাবে অনুভব করলেন?
3. আপনি সাধারণত পরীক্ষার জন্য কতটা আগে থেকে পড়াশোনা শুরু করেন?
4. তিনটি অধ্যয়নের সরঞ্জামের নাম দিন যা আপনাকে পরীক্ষার জন্য প্রস্তুত করতে সাহায্য করে।

খেলার অনুষ্ঠান

- কোন ধরনের স্টাডি শীট আপনাকে নোট কম্পাইল করতে সাহায্য করে, যেমন নাম এবং তারিখ?**
একটি মূল শর্তাবলী শীট
- পরীক্ষার জন্য আপনার কতটা আগে থেকে পড়াশোনা শুরু করা উচিত?**
পাঁচ থেকে সাত দিন
- বাক্যটি সম্পূর্ণ করুন: _____ হিসেবে এটি আপনার মনোভাবকে একটি পরীক্ষা সম্পর্কে ভাবতে সাহায্য করতে পারে।**
আপনি যা জানেন তা দেখানোর একটি সুযোগ
- কেন কোন পপ কুইজ প্রায়ই আগে ঘোষণা করা একটি কুইজের চেয়ে বেশি উদ্বেগ সৃষ্টি করে?**
কারণ আপনার প্রস্তুতি নেওয়ার সুযোগ নেই
- দুটি কার্যকর অধ্যয়ন অনুশীলনের নাম দিন।**
নিম্নলিখিত যেকোন দুটি: ক্লাসে ভাল নোট নেওয়া, সংগঠিত থাকা, নোট কার্ড বা ফ্ল্যাশ কার্ড তৈরি করা, একটি মূল পদের শীট বা একটি সাধারণ থিম শীটে নোট কম্পাইল করা, স্মৃতি সংক্রান্ত ডিভাইস, দলে অধ্যয়ন করা, অধ্যয়নের সময় নির্ধারণ করা, ক্লাসের পরে নোটগুলি পর্যালোচনা করা, অথবা একটি শাস্ত্র জায়গা খোঁজা
- সত্য অথবা মিথ্যা: আপনার একটি বড় পরীক্ষার আগের রাতে অধ্যয়ন করার জন্য যতটা ঘন্টা সম্ভব ব্যয় করা উচিত।**
মিথ্যা - আপনার শিথিল হওয়া উচিত এবং একটি ভাল রাতের ঘুম হওয়া উচিত
- পরীক্ষার দিনে কোন ধরনের লোকেদের এড়িয়ে চলা উচিত?**
যারা আপনাকে নার্ভাস করে
- দলবদ্ধভাবে অধ্যয়নের দুটি সুবিধার নাম লিখুন।**
নিম্নলিখিত যেকোন দুটি: শিক্ষার্থীদের একে অপরের কাছ থেকে শেখা, গভীর আলোচনা, স্থির অধ্যয়নের সময়সূচী, নৈতিক সমর্থন, অধ্যয়নকে আরও মজাদার করা, অন্যকে শেখানো আপনার নিজের তথ্য ধারণকে বাড়িয়ে তোলে
- দলবদ্ধভাবে অধ্যয়নের দুটি অসুবিধার নাম লিখুন।**
নিচের যেকোন দুটি: বন্ধুরা প্রস্তুত না হলে সময় হারিয়ে যাওয়া, আপনি ইতোমধ্যেই ভালোভাবে জানেন এমন জিনিসের জন্য সময় হারিয়ে যাওয়া, আতঙ্কিত শিক্ষার্থীরা পরীক্ষার উদ্বেগ ছড়িয়ে দেয়, গ্রুপগুলি কম দক্ষতার সাথে সময় ব্যবহার করে
- পরীক্ষার সকালে আপনার দুটি জিনিসের নাম বলুন।**
নিম্নলিখিতগুলির যেকোন দুটি: একটি ভাল ব্রেকফাস্ট খান, আরামদায়ক পোশাক পরুন, একটি ঘড়ি আনুন, তাড়াতাড়ি পৌঁছান, নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে আপনার প্রয়োজনীয় সমস্ত উপকরণ রয়েছে
- সত্য অথবা মিথ্যা: পরীক্ষার দিন আপনার খুব বড় নাস্তা খাওয়া উচিত।**
মিথ্যা - আপনার একটি স্বাস্থ্যকর প্রাতঃরাশ খাওয়া উচিত, তবে আপনার সাধারণত খাওয়ার চেয়ে বেশি নয়
- পরীক্ষার সময় ব্যবহার করার জন্য দুটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশলের নাম দিন।**
নিম্নলিখিতগুলির যেকোন দুটি: আপনি শুরু করার আগে পুরো টেস্টটি দেখুন, বাজেটের সময় (বিল্ডু মানের উপর ভিত্তি করে), দিকনির্দেশগুলি মনোযোগ সহকারে পড়ুন, প্রতিটি প্রশ্ন মনোযোগ সহকারে পড়ুন, সময় দেখুন এবং নিজেকে চালান, কঠিন প্রশ্ন বৃত্ত করুন সেগুলিতে ফিরে আসুন
- উদ্বেগ-হ্রাস করার একটি কৌশলের নাম দিন।**
নিচের যেকোনো একটি: ভালোভাবে প্রস্তুত থাকুন, গভীর শ্বাস নিন, একটি শান্তিপূর্ণ জায়গার কথা ভাবুন

স্ট্রেস আছে কিংবা নেই?

নিম্নলিখিত সংলাপের তিনটি ভূমিকা রয়েছে:

- শিক্ষক
- এডি
- ডোমিনিক

ক্লাসের সামনে এটি করার আগে কথোপকথনটি কয়েকবার অনুশীলন করুন।

প্রায় 30 সেকেন্ড ধরে, দুই জন ছাত্র কক্ষের সামনে ডেস্ক বসে। এডি কাগজপত্রের মাধ্যমে উন্নতভাবে এলোমেলো হয়ে যায়, ইতিহাসের পরীক্ষা নেওয়ার চেষ্টা করে। ডোমিনিক শান্তভাবে বসে আছে এবং শিথিল দেখাচ্ছে, সম্ভবত একটি বই পড়ছে। শিক্ষক কক্ষে প্রবেশ করেন এবং কোণে তার ডেস্কের দিকে হাঁটতে হাঁটতে কথা বলেন।

শিক্ষক: ঠিক আছে, ক্লাস, এখন আপনাদের ইতিহাস পরীক্ষার সময়। আমি আপনাকে আপনার ডেস্ক থেকে সবকিছু পরিষ্কার করতে চাই।

এডি: (এখনও এলোমেলো করে, নিজের কাছে) আরও একবার....ঠিক আছে, মহামন্দার সময় রাষ্ট্রপতি কে ছিলেন?

শিক্ষক: এডি, তুমি কি আমার কথা শুনেছ? এটা পরীক্ষার সময়। দয়া করে আপনার ডেস্ক থেকে সবকিছু পরিষ্কার করুন। (শিক্ষক কিছু কাগজপত্র সংগঠিত করা শুরু করেন।)

ডোমিনিক: (এডির প্রতি) আরে, তুমি কি নিয়ে এত চিন্তিত? এই জিনিসটা হাওয়া হয়ে যাচ্ছে!

এডি: আপনি কি এটা হাওয়া হতে যাচ্ছে বলতে চান? এই বছর খেলার জন্য যোগ্য হওয়ার জন্য তার ক্লাসে আমার অন্তত একটি বি দরকার, এবং যদি আমি এই পরীক্ষায় ভালো না করি, আমি কখনই এটি পেতে যাচ্ছি না।

ডোমিনিক: আচ্ছা, আমারও এই ক্লাসে ভালো গ্রেড পেতে হবে। আমি যে কলেজে যেতে চাই তার জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত। কিন্তু আপনি আমাকে এটা নিয়ে ঘাবড়ে যেতে দেখছেন না।

শিক্ষক: (ছাত্রদের প্রতি মনোযোগ ফিরিয়ে) হে শিক্ষার্থীরা, আপনাদের ডেস্ক পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত আমি পরীক্ষা শুরু করতে পারব না।

ডোমিনিক: (এডির প্রতি) চল! আমি শুরু করতে চাই!

এডি আতঙ্কের অভিব্যক্তি নিয়ে তাকায়।

স্ট্রেসপূর্ণ পরিস্থিতি

শব্দকোষ

আন্তঃব্যক্তিক: কিছু লোকের সাথে সম্পর্কিত, তাদের মধ্যে সংঘটিত, বা জড়িত।

উপমা: বিভিন্ন জিনিসের মধ্যে সাদৃশ্য যেগুলি অন্যভাবে ভিন্ন।

কাইনেস্বেটিক: সমন্বিত বা গতির উপর নির্ভরশীল; সক্রিয়।

চূড়ান্ত খসড়া: লিখিত উপাদানের চূড়ান্ত সংস্করণ যাতে বানান, বিরাম চিহ্ন এবং ব্যাকরণের মতো সমস্ত মেকানিক্স নিখুঁত হয়।

থিম: আলোচনার একটি বিষয়; প্রধান বা মূল ধারণা।

প্রথম খসড়া: লিখিত উপাদানের প্রথম সংস্করণ যেখানে লেখক তার প্রধান চিন্তাভাবনা এবং ধারণাগুলিকে ক্যাপচার করেন।

প্রুফরিড: সমস্ত বানান, ব্যাকরণ এবং বিরাম চিহ্নের ত্রুটি সংশোধন না হওয়া পর্যন্ত একটি লিখিত অংশ পর্যালোচনা এবং সংশোধন করা।

বিভ্রান্তি: মনের একটি বাধা।

ভাষাগত: ভাষা এর বা সাথে সম্পর্কিত।

যৌক্তিক: পূর্ববর্তী বা অন্যথায় পরিচিত বিবৃতি, ঘটনা, বা শর্তের উপর ভিত্তি করে; যুক্তিসঙ্গত।

সম্পাদনা: সংশোধন, পরিমার্জন বা অভিযোজন করে প্রকাশনা বা উপস্থাপনার জন্য লিখিত উপাদান প্রস্তুত করা।

স্থানিক: মহাকাশ এর বা সম্পর্কিত জিনিসগুলি কিভাবে সম্পর্কিত।

স্মৃতিসংক্রান্ত: একটি যন্ত্র, যেমন একটি সূত্র বা ছড়া, তথ্য মনে রাখার সহায়ক হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

প্রকৃত সময়ের ট্যালি

সপ্তাহে 168 ঘন্টা রয়েছে। আমি কীভাবে আমার সময় কাটাই তা এখানে আছে:

বিশ্রাম: _____ অন্যান্য কার্যকলাপ: _____

স্কুল: _____

খাওয়া: _____

টিভি দেখা: _____

হোলে কথা বলা: _____

সেরা পাঁচটি প্রিয় কার্যকলাপ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

শেখার শৈলী (শিক্ষকের কাছে: অংশ 3-এর জন্য সংরক্ষণ করুন।)

প্রত্যেকটি শেখার শৈলী ছেটে ফেলুন। "দক্ষতা" কার্যকলাপ পিটে যথাযথ দক্ষতা বিভাগের নীচে স্ফুর্নি স্থাপন করুন।

ক্রীড়াবিদ, শরীর	সংগীত বিষয়ক	দৃষ্টিশক্তি, দৈর্ঘ্য	গাণিতিক, যৌক্তিক	মৌখিক, ভাষাগত	সামাজিক আন্তঃব্যক্তিগত	আন্তঃব্যক্তিগত
ক্রীড়াবিদ, শরীর	সংগীত বিষয়ক	দৃষ্টিশক্তি, দৈর্ঘ্য	গাণিতিক, যৌক্তিক	মৌখিক, ভাষাগত	সামাজিক আন্তঃব্যক্তিগত	আন্তঃব্যক্তিগত
ক্রীড়াবিদ, শরীর	সংগীত বিষয়ক	দৃষ্টিশক্তি, দৈর্ঘ্য	গাণিতিক, যৌক্তিক	মৌখিক, ভাষাগত	সামাজিক আন্তঃব্যক্তিগত	আন্তঃব্যক্তিগত

দক্ষতাসমূহ

আপনার শ্রিয় তিনটি কার্যকলাপ চয়ন করুন। নীচের প্রত্যেকটির জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতার তালিকা করুন।

কার্যকলাপ: দক্ষতাসমূহঃ	কার্যকলাপ: দক্ষতাসমূহঃ	কার্যকলাপ: দক্ষতাসমূহঃ
---------------------------	---------------------------	---------------------------

নীচের যথাযথ শিরোনামের অধীনে উপরের প্রত্যেকটি দক্ষতার তালিকা করুন। দক্ষতার সংখ্যা গণনা করুন এবং প্রত্যেকটি বাস্তব নীচে মোট লিখুন।

মানুষ (বা প্রাণী)	জিনিসপত্র	তথ্য
শেখার শৈলী (শব্দে):	শেখার শৈলী (শব্দে):	শেখার শৈলী (শব্দে):

মোট: _____

মোট: _____

মোট: _____

নিয়ে আমার

যে দক্ষতা রয়েছে তা দিয়ে, আমি একটি চাকরি, কর্মজীবন, বা পেশা কাজ উপভোগ করতে পারি।

তিনটি দক্ষতার দলসমূহ, অনেক পেশা

A. মানুষ (বা প্রাণী)	B. জিনিসপত্র	C. তথ্য
<ul style="list-style-type: none">• এর জন্য সাহায্য করা বা যন্ত্র নেওয়া• বিনোদন• শিক্ষাদান• কোচিং• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____ <p>পেশাসমূহ</p>	<ul style="list-style-type: none">• মেরামত করা• যানবাহন পরিচালনা করা• যন্ত্র ব্যবহার করা• প্রকৃতির সাথে কাজ করা• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____ <p>পেশাসমূহ</p>	<ul style="list-style-type: none">• পরিকল্পনা করা• তৈরি করা• নকশা করা• সংগঠিত করা• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____ <p>পেশাসমূহ</p>

কলেজ জরিপ

টেকনিক্যাল স্কুল	কমিউনিটি কলেজ	চার বছরের কলেজ/বিশ্ববিদ্যালয়
নাম: টীকা:	নাম: টীকা:	নাম: টীকা:
নাম: টীকা:	নাম: টীকা:	নাম: টীকা:
নাম: টীকা:	নাম: টীকা:	নাম: টীকা:

ক্ষেত্র সংকীর্ণ করা

<p>কলেজ A:</p> <p>_____</p> <p>শিক্ষাদান: \$ _____</p> <p>প্রতি কেডিটে _____</p> <p>_____ ভিত্তির খরচ:</p> <p>\$ _____</p> <p>অবস্থান:</p> <p>প্রয়োজনীয়তা:</p> <p>অন্যান্য তথ্য:</p>	<p>কলেজ B:</p> <p>_____</p> <p>শিক্ষাদান: \$ _____</p> <p>প্রতি কেডিটে _____</p> <p>_____ ভিত্তির খরচ:</p> <p>\$ _____</p> <p>অবস্থান:</p> <p>প্রয়োজনীয়তা:</p> <p>অন্যান্য তথ্য:</p>	<p>কলেজ C:</p> <p>_____</p> <p>শিক্ষাদান: \$ _____</p> <p>প্রতি কেডিটে _____</p> <p>_____ ভিত্তির খরচ:</p> <p>\$ _____</p> <p>অবস্থান:</p> <p>প্রয়োজনীয়তা:</p> <p>অন্যান্য তথ্য:</p>
---	---	---

কলেজের জন্য প্রস্তুতি

9 ^ম গ্রেড	10 ^ম গ্রেড	11 ^ম গ্রেড	12 ^ম গ্রেড
ইংরেজি: _____ গ্রেড: _____	ইংরেজি: _____ গ্রেড: _____	ইংরেজি: _____ গ্রেড: _____	ইংরেজি: _____ গ্রেড: _____
গণিত: _____ গ্রেড: _____	গণিত: _____ গ্রেড: _____	গণিত: _____ গ্রেড: _____	গণিত: _____ গ্রেড: _____
ইতিহাস: _____ গ্রেড: _____	ইতিহাস: _____ গ্রেড: _____	ইতিহাস: _____ গ্রেড: _____	ইতিহাস: _____ গ্রেড: _____
বিজ্ঞান: _____ গ্রেড: _____	বিজ্ঞান: _____ গ্রেড: _____	বিজ্ঞান: _____ গ্রেড: _____	বিজ্ঞান: _____ গ্রেড: _____
বিদেশী ভাষা: _____ গ্রেড: _____			
শিল্প (দৃষ্টিলব্ধ এবং অভিনয় করা): _____ গ্রেড: _____			
নির্বাচনী/অন্যান্য কোর্স: _____ গ্রেড: _____			
গ্রেড: _____	গ্রেড: _____	গ্রেড: _____	গ্রেড: _____

ব্রঙ্কস রুটস এখনও কর্মজীবনের পথ লালন করে

ডেভিড গঞ্জালেজ এর

যখন লুই জে. ক্যাপেলি 1949 সালে উইলিয়াম এইচ. টাফ্ট হাই স্কুল থেকে স্নাতক হয়েছিলেন, তখন তিনি ব্রঙ্কসে তার বেশিরভাগ বন্ধুরা যা করেছিলেন তা শেষ করেছিলেন: খুব বেশি নয়। একটি মন্দা ছিল, এবং কাজগুলি আঁটসাঁট ছিল। তিনি কোর্টল্যান্ড এভিনিউ এবং 160^{তম} স্ট্রিটে তার বাড়ি থেকে হেঁটে পার্ক এভিনিউ অতিক্রম করতেন এবং মরিস এভিনিউ এবং 165^{তম} নম্বরে তাদের হ্যান্ডআউটে যেতেন, যেখানে কিছু দিনের সবচেয়ে বড় আকর্ষণ ছিল রাস্তাটি পাকা হয়ে যাওয়া দেখা।

“আমরা কেউ কাজ করছিলাম না,” তিনি বলেন। “আমরা কর্ণারে আড্ডা দেওয়া, পুলের শুটিং, গান শোনা এবং সিনেমা দেখতে যাওয়ার জন্য একটি সুন্দর সময় কাটিয়েছিলাম। আমরা কিছু ডলারের অর্ডার ডেলিভারি করেছিলাম।”

তারপর আরেকটি অর্ডার এসেছিল।

“আমার বাবা বলেছিলেন, ‘লুই, একটা চাকরি কর,’” মিঃ ক্যাপেলি বলেন। “আমার বাবাকে আমাকে একবার শুধু বলতে হয়েছিল।” তাই লুই তার হাই স্কুল গ্র্যাজুয়েশন স্যুট পরে নিজেকে সাজিয়েছিলেন, নিউ ইয়র্ক টাইমস কিনেছিলেন এবং “অফিস বয়” এর অধীনে ক্লাসিফায়েড দেখেছিলেন কারণ এটি ছিল “আমি যা করতে সক্ষম বলে ভেবেছিলাম তাই।”

একটি বিজ্ঞাপন তাকে স্ট্যান্ডার্ড ফ্যাক্টরস কর্পোরেশনে নিয়ে গিয়েছিল।

“আমাকে তাৎক্ষণিকভাবে চাকরির প্রস্তাব দেওয়া হয়েছিল,” তিনি বলেন। “আমি একই দিনে কাজ শুরু করেছি। এবং আমি তখন থেকেই এখানে আছি।”

তিনি কি কখনও। লুই, আইসম্যানের ছেলে, স্ট্যান্ডার্ড ফ্যাক্টরসের উত্তরসূরি স্টার্লিং ব্যানকর্পের চেয়ারম্যান এবং প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা হিসাবে রাস্তার কর্নার থেকে কর্নার অফিসে গেছেন। তার 50 বছরের যাত্রা তাকে তার বাবা-মায়ের কাজের নৈতিকতা থেকে শুরু করে জীবনের অনেক আশীর্বাদের জন্য কৃতজ্ঞ করে তুলেছিল। তাই তিনি যখন তার পার্ক অ্যাভিনিউ অফিসে যান, তখন তিনি তার পুরানো পাড়ায় সেই রাস্তার উত্তরাংশের কথা মনে করেন।

“আমি কোথা থেকে এসেছি তা আমি কখনও ভুলে যাইনি,” তিনি বলেন। “আমি আমার সহকর্মীদের বলি, যখন আপনি আয়নায় তাকান, তখন আপনি কে তা নিয়ে নিজেকে ছোট করবেন না। অন্য কিছু হওয়ার চেষ্টা করবেন না।”

এমন একটা সময় ছিল যখন অন্যরা তাকে কোনোকিছুর অনেক কিছু হতে ভুলে যেতে বলেছিল। তিনি স্বীকার করেন যে তিনি একজন গড়পড়তা ছাত্র ছিলেন, যিনি মাঝে মাঝে শিক্ষকদের গালিগালাজ করতেন। সেই সময়, তার পরিবার মরিস অ্যাভিনিউ এবং ইয়াক্সি স্টেডিয়ামের কাছে 162^{তম} স্ট্রিটে বাস করত...

তার বাবা, পিটার, যিনি কিশোর বয়সে আমেরিকায় এসেছিলেন, তিনি বরফের বড় দলা টেনে তার জীবিকা নির্বাহ করেছিলেন। তিনি শিক্ষিত না হলেও মনে মনে হিসাব-নিকাশ রাখতেন। তিনি তার সন্তানদের পরিবার এবং সম্প্রদায়কে সম্মান করার মূল্য শিখিয়েছিলেন। মিঃ ক্যাপেলির দুই ভাই এবং বোন তাকে শিক্ষার মূল্য শিখিয়েছিলেন, তাকে তার বন্ধুরা যে ভোকেশনাল স্কুলে যেতেন সেখানে যাওয়ার পরিবর্তে তাকে টাফটে একাডেমিক ডিপ্লোমা করার জন্য অনুরোধ করেছিলেন।

রাতে সিটি কলেজ থেকে ডিগ্রি অর্জনের সময় তিনি ব্যাংকের অনুক্রমের মধ্য দিয়ে বেড়ে উঠেছিলেন। তিনি অ্যাকাউন্টিং, এমন একটি বিষয় অধ্যয়ন করেছিলেন যার কথা তিনি শ্রদ্ধার সাথে কথা বলেন। তিনি বলেন, স্প্রেডশিটের সংখ্যাগুলি তার ব্যাংক সহ ব্যবসা এবং সেগুলির জন্য যারা কাজ করে তাদের গল্প বলে। তিনি বলেন, তিনি তাদের প্রতি একটি দায়িত্ব বোধ করেন, কারণ তার কর্মজীবনের এক সময়ে বা অন্য সময়ে, সম্ভবত তার তাদের কাজটাই ছিল...

ব্রক্স রুটস এখনও কর্মজীবনের পথ লালন করে

(চলবে)

“আমি র‍্যাঙ্কের মধ্য দিয়ে ভ্রমণ করেছি, তাই আমি জানি এটি কেমন। আমি হার্ভার্ড বিজনেস স্কুল থেকে বের হয়ে ভাইস প্রেসিডেন্ট হিসেবে শুরু করিনি....

“যদি আপনি যথেষ্ট স্মার্ট হন,” তিনি বলেন। “এটি ভাগ্য নয়। এটা সময় নির্ধারন। আপনাকে সঠিক সময়ে স্টেশনে আসতে হবে।”

অথবা শ্রেণীকক্ষ। কয়েক বছর আগে তিনি টাফট হাই স্কুলে একটি দিনের জন্য প্রিন্সিপাল ছিলেন.... একটি দ্বিতীয় বর্ষের ক্লাসে, নোয়েমি ক্রুজ তার কর্পোরেট সাফল্যের গল্প শুনেছিলেন।

মজার মতো করে তিনি জিজ্ঞাসা করলেন, “আমি কীভাবে আপনার ব্যাংকে চাকরি পেতে পারি?”

তিনি তাকে নিয়োগ দিয়েছিলেন। তিনি গ্রীষ্মকালে কাজ শুরু করেছিলেন এবং স্নাতক হওয়ার পরেও চালিয়ে গিয়েছিলেন। তিনি এখন একজন প্রশাসনিক সহকারী, ব্যাংকের সৌজন্যে রাতে নিউ ইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ে যাওয়ার সময় পুরো সময় কাজ করছেন।

“আমি ঠিক এখানেই থাকতে চাই,” তিনি বলেন। “আশা করি, আমি তার অফিস পেয়ে যাব....”

“আমি তার সাথে সম্পর্ক করতে পারি,” তিনি বলেন। সে তার আঙ্গুল কামড়ালেন। “এরকম, আমি তার সাথে সম্পর্ক করতে পারি।”

*এই নিবন্ধটি দ্য নিউ ইয়র্ক টাইমস থেকে উদ্ধৃত এবং পুনর্মুদ্রিত।

A+ আবেদনসমূহ

সব প্রশ্নের বিস্তারিত উত্তর দিন।	সুন্দরভাবে লিখুন বা টাইপ করুন।
ভুল সনাক্ত করতে পড়ুন এবং সংশোধন করুন।	একটি ক্যালেন্ডারে শেষ তারিখ চিহ্নিত করুন।
মেইল করার আগে আবেদনটি পুনরায় পড়ুন। নিশ্চিত হয়ে নিন যে প্রয়োজনীয় স্বাক্ষর এবং আবেদন ফি সংযুক্ত করা হয়েছে।	সম্পূর্ণ উপকরণগুলি জমা দেওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করুন যা দীর্ঘমেয়াদী শখগুলি চিত্রিত করে, খণ্ডকালীন কাজের বর্ণনা করে, মূল সঙ্গীত বা নাচের পারফরম্যান্সের একটি অডিও বা ভিডিও রেকর্ডিং অন্তর্ভুক্ত করে, বা প্রকাশিত কবিতা বা অন্যান্য লেখা ধারণ করে।
সম্পূর্ণ আবেদনটি পড়ুন।	আপনার চূড়ান্ত খসড়া কপি করুন।
একটি কভার লেটার লিখুন যা বিশেষ যোগ্যতার প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করে বা ব্যাখ্যা করে এমন একটি পরিস্থিতি যা আবেদনটি কভার করেনি।	রাফ খসড়ার জন্য আবেদনের কপি করুন।
সাবধানে নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন।	প্রতিটি আবেদন সম্পূর্ণ করার জন্য নিজেকে প্রচুর সময় দেওয়ার পরিকল্পনা করুন।

কলেজের আবেদন পরিকল্পনাকারী

নির্দেশনা; প্রতিটি কলামে আপনার শীর্ষ পছন্দনীয় কলেজগুলোর একটির নাম লিখুন।
আপনি প্রতিটি ধাপ সম্পূর্ণ করার সাথে সাথে তারিখগুলি পূরণ করুন।

আবেদনের ধাপসমূহ	কলেজ	কলেজ	কলেজ
আবেদনের অনুরোধ করা হয়েছে			
আবেদন গৃহীত হয়েছে			
*আবেদন বাকী			
ব্যক্তিগত তথ্য সম্পূর্ণ করা হয়েছে			
শিক্ষাগত তথ্য সম্পূর্ণ করা হয়েছে			
পরীক্ষার তথ্য সম্পূর্ণ করা হয়েছে			
পারিবারিক তথ্য সম্পূর্ণ করা হয়েছে			
অনার্স, এক্সট্রা কারিকুলার সম্পূর্ণ করা হয়েছে			
কাজের অভিজ্ঞতা সম্পূর্ণ করা হয়েছে			
সংক্ষিপ্ত প্রবন্ধ খসড়া 1			
সংশোধিত হয়েছে			
চূড়ান্ত			
ব্যক্তিগত বিবৃতি রূপরেখা			
খসড়া 1			
খসড়া 1 সংশোধিত হয়েছে			
খসড়া 2			
খসড়া 2 সংশোধিত হয়েছে			
খসড়া 3			
খসড়া 3 সংশোধিত হয়েছে			
চূড়ান্ত খসড়া			
ভুল সনাক্ত করতে পড়া হয়েছে			
সম্পূর্ণ করা হয়েছে			
আবেদন মেইল করা হয়েছে			

নিজেই আবেদন করুন

এই শরতের (fall) প্রতি রাতে, 17 বছর বয়সী জেন্না আর্নল্ড তার হাই স্কুল মিউজিক্যালের জন্য মহড়া দিত। কিন্তু যখনই জেন্নার কোন অতিরিক্ত সময় হত, তখনই তিনি তার জীবনের গল্প নিয়ে কাজ করেছিলেন। এলকিন্স পার্ক, পা, এর সিনিয়র লেখক হতে চান না - তিনি একদিন সেট ডিজাইনার হওয়ার আশা করেন। কিন্তু তার লক্ষ্য অর্জনের জন্য, তিনি জানতেন যে তাকে একটি একক, অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ প্রবন্ধ নিখুঁত করতে হবে।

লক্ষ লক্ষ কলেজ-আবদ্ধ সিনিয়রদের মতো, জেন্নাকে তার গ্রেড, স্যাট স্কোর, কার্যকলাপ—এবং একটি ব্যক্তিগত প্রবন্ধ দিয়ে ভর্তি কর্মকর্তাদের মুগ্ধ করতে হবে। “এটি আবেদনের একমাত্র অংশ যেখানে আপনাকে নিজেকে প্রকাশ করতে হবে এবং তাদের বলতে হবে আপনি কে,” ওহাইওর শেকার হাইটসের 19 বছর বয়সী জোশ বেরেজিন বলেছেন, যিনি তাকে ইয়েল ইউনিভার্সিটিতে প্রবেশ করতে সাহায্য করার জন্য প্রবন্ধটিকে বইতে পরিণত করেছিলেন ইয়েলে প্রবেশ করেছে (\$14, হাইপেরিয়ন)। “এটি আপনার সৃজনশীল হওয়ার সুযোগ।”

কিন্তু এটা কঠিন হতে পারে যদি আপনার লেখার অনেক অনুশীলন না থাকে।

পার্ক মুখ, ভার্জিনিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের ভর্তির সহকারী ডিন, প্রচুর প্রবন্ধের জয়-এবং ব্যর্থতা দেখেছেন। “একটি প্রধান সমস্যা হল মনোযোগের অভাব,” তিনি বলেন। “লোকেরা মনে করে যে তাদের একটি বিশাল, গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আসতে হবে - মিডল ইস্ট, অ্যাবর্শন। সেটা অনেক বড়।”

আপনার ফোকাস খুঁজে পেতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য, মুখ, জেন্না এবং জোশের কাছ থেকে এই টিপসগুলি দেখুন:

- ছোট করে ভাবুন। এমন একটি বিষয় নির্বাচন করুন যা আপনাকে ব্যক্তিগত দৃষ্টিকোণ থেকে লিখতে এবং নির্দিষ্ট বিবরণ ব্যবহার করতে দেয়। জেন্না একটি বিরল রোগ, অ্যালোপেসিয়া এরিয়াটা, যা টাক সৃষ্টি করে তার সাথে তার প্রতিযোগীতার দিকে মনোনিবেশ করেছিল। “আমি সেখানে ছিলাম, একটি স্বাভাবিক জীবনযাপন করার চেষ্টা করছিলাম এবং ছেলেদের সাথে ডেট করতে চাইছিলাম,” তিনি

বললেন। এবং আমি সবসময় আমার পরচুলা খুলে যাওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন ছিলাম। জেন্না বর্ণনা করার জন্য একটি কক, বেদনাদায়ক পর্ব বেছে নিয়েছিলেন—যে মুহূর্তে একজন বন্ধু দুর্ঘটনাক্রমে তার পরচুলা খুলে ফেলেছিল।

“আমি অনুভব করলাম আমার পরচুলা ধীরে ধীরে আমার মাথার পিছনে সরে যাচ্ছে, যেমন চকোলেট সিরাপ আইসক্রিমের একটি স্কুপ নিচে গড়িয়ে পড়ে। আমার গভীরতম ভয় বাস্তবে পরিণত হয়েছিল; আমাকে উন্মোচিত করা হয়েছিল। সূর্যের আলোতে, খোলা জায়গায়, আমার রহস্যটি প্রকাশিত হয়েছিল, যেহেতু আমার মাথার উপর অবশিষ্ট চুলের কয়েকটি প্যাচ ছিল।”

- সুস্পষ্টভাবে লিখুন। এবং কর্মটিকে স্বাভাবিকভাবে প্রবাহিত হতে দিন। এখানে জোশ কীভাবে ফিল্ডে নিজেকে বর্ণনা করেছিলেন তা রয়েছে:

“এমনকি মাঝে মাঝে আমাকেও হাসতে হয়। এখানে আমি, 5-ফুট-8-এ, আমার সহকর্মী আক্রমণাত্মক লাইনম্যানদের দ্বারা বেষ্টিত, যার গড় 6-ফুট-2। এটি অবশ্যই দেখার মতো একটি দৃশ্য হতে হবে। আমি, হাডলের পিছনে, কোয়ার্টারব্যাকের কানের শটের মধ্যে আমার পথ ধরে নখর দিয়ে, বা আমার পায়ের আঙ্গুলের ডগায় প্রসারিত করে, তার ঠোঁট পড়ার জন্য চাপ দিচ্ছি।”

- ঝুঁকি নিতে ইচ্ছুক হোন। কিছু আবেদনকারী কাটুন সংযুক্ত করেন, সিনেমার স্ক্রিপ্ট লেখেন বা প্রশ্নটি উপেক্ষা করেন এবং তাদের নিজস্ব কল্পনাগুলি বন্ধ করে দেন।

“অবশ্যই, আপনিও ক্র্যাশ করতে এবং পোড়াতে পারেন,” মুখ বলেন। “কেহ যে শক্তিশালী লেখক নন তার সম্ভবত ঝুঁকি নেওয়া উচিত নয়।”

কিন্তু মাঝে মাঝে একটি ঝুঁকি বড় অর্থ প্রদান করে। প্রকাশিত লেখক জোশ বলেছেন যে তিনি কখনও নিজেকে একজন লেখক হিসাবে কল্পনাও করেননি। “পরামর্শের একমাত্র অংশ যা আমি ভাবতে পারি তা হল নিজেকে হওয়া,” তিনি বলেন। “এটি বোকা এবং গতানুগতিক এবং সবকিছু শোনাচ্ছে, তবে এটিই ভাল হওয়ার একমাত্র উপায়।”

—জোসেফ ডি'অ্যাগনেস

*রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

আলোচ্য বিষয় চিন্তা করে ধারণা বের করা

প্রতিটি বাক্সে একটি করে আইডিয়া লিখুন।

ব্যক্তিগত সম্পর্ক এবং প্রভাব	জীবনের অভিজ্ঞতাসমূহ	ব্যক্তিগত গুণাবলী

এই যে টাকা

কার্যক্রমের নাম: _____

কার্যক্রমের বর্ণনা:	
আপনাকে কী হতেই হবে যোগ্য হতে:	
আপনাকে যা অবশ্যই করতে হবে স্কুলে থাকাকালীন:	
ঋণ বা অনুদানের পরিমাণ বা সীমা:	
পরিশোধ শুরু হয় নিম্নরূপে:	
কিভাবে আবেদন করতে হবে:	
কখন আবেদন করতে হবে:	
টীকা:	

শিক্ষাগত বিবৃতি

উদ্দেশ্য / সম্মতি নিবন্ধন

আমি এতদ্বারা নিশ্চিত করছি যে পেল অনুদান, সম্পূরক শিক্ষাগত সুযোগ অনুদান, কলেজ ওয়ার্ক-স্টাডি, পারকিন্স/স্টাফোর্ড ঋণ, ছাত্রদের জন্য সম্পূরক ঋণ, বা স্নাতক ছাত্রদের জন্য পিতামাতার ঋণের অধীনে প্রাপ্ত যে কোনও তহবিল শুধুমাত্র নীচের প্রতিষ্ঠানে উপস্থিতি বা অব্যাহত উপস্থিতির সাথে সম্পর্কিত ব্যয়ের জন্য ব্যবহার করা হবে। আমি আরও বুঝতে পারি যে আমি প্রদত্ত অর্থপ্রদানের যে কোনও অংশের আনুপাতিক পরিমাণ পরিশোধের জন্য দায়বদ্ধ, যা যুক্তিসঙ্গতভাবে প্রতিষ্ঠানে উপস্থিতির সাথে সম্পর্কিত শিক্ষাগত ব্যয় পূরণের জন্য দায়ী করা যাবে না। এই ধরনের পরিশোধের পরিমাণ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের শিক্ষা সচিব কর্তৃক নির্ধারিত মানদণ্ডের ভিত্তিতে নির্ধারণ করতে হবে।

আমি নিশ্চিত করছি যে আমার সর্বোত্তম জ্ঞান অনুসারে, আমি কোনো পেল অনুদান, সম্পূরক শিক্ষাগত সুযোগ অনুদান, বা কোনো প্রতিষ্ঠানে পড়াশোনার জন্য পূর্বে প্রাপ্ত কোনো রাষ্ট্রীয় ছাত্র প্রণোদনা অনুদান পরিশোধের জন্য ঋণী নই। আমার সর্বোত্তম জ্ঞান অনুসারে, আমি পারকিন্স/স্টাফোর্ড ছাত্র ঋণ বা স্নাতক ছাত্রদের জন্য পিতামাতার ঋণে ডিফল্ট নই।

___ আমি প্রত্যয়ন করছি যে আমি নির্বাচনী পরিষেবার সাথে নিবন্ধিত।
অথবা

___ আমি প্রত্যয়িত করছি যে আমার সাথে নিবন্ধিত হওয়ার প্রয়োজন নেই
নির্বাচনী পরিষেবার সাথে কারণ

___ আমি আমার আঠারোতম জন্মদিনে পৌঁছাইনি।

___ আমি একজন মহিলা।

___ আমি সশস্ত্র পরিষেবায় সক্রিয় দায়িত্বে আছি। (ন্যাশনাল গার্ড এবং রিজার্ভের সদস্যদের সক্রিয় দায়িত্বে বিবেচনা করা হয় না।)

___ আমি প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চলের দ্বীপপুঞ্জ বা উত্তর মারিয়ানা দ্বীপপুঞ্জের ট্রাস্ট টেরিটরির স্থায়ী সদস্য।

বিজ্ঞপ্তি: আপনি টাইটেল IV আর্থিক সহায়তা পাবেন না যদি না আপনি বিবৃতিটি সম্পূর্ণ করেন এবং যদি প্রয়োজন হয় তাহলে প্রমাণ প্রদান করেন যে আপনি নির্বাচনী পরিষেবাতে নিবন্ধিত। আপনি যদি মিথ্যাভাবে বলেন যে আপনি নিবন্ধিত হয়েছেন বা আপনাকে নিবন্ধন করতে হবে না, তাহলে আপনার জরিমানা, কারাদণ্ড বা উভয়ই হতে পারে।

আমি প্রত্যয়ন করছি যে এই আবেদনে থাকা তথ্য সত্য এবং সম্পূর্ণ। আমার পরিবারের আর্থিক অবস্থার কোনো পরিবর্তনের বিষয়ে আমি আর্থিক সাহায্যের পরিচালককে লিখিতভাবে অবহিত করব।

সতর্কতা: যদি আপনি ইচ্ছাকৃতভাবে এই ফর্মটিতে মিথ্যা বা বিভ্রান্তিকর তথ্য দেন, তাহলে আপনার জরিমানা, কারাদণ্ড বা উভয়ই হতে পারে।

স্বাক্ষরের

তারিখ

পিতামাতা বা অভিভাবকের স্বাক্ষর(গুলি)

তারিখ

শব্দকোষ

অনুদান: নগদ পুরস্কার যা পরিশোধ করার প্রয়োজন নেই।

অন্তর্নুখী: একটি প্রতিষ্ঠানের সীমানার মধ্যে বিদ্যমান বা বাহিত, বিশেষ করে একটি স্কুল।

অ্যাসোসিয়েট ডিগ্রি: অধ্যয়নের নির্ধারিত কোর্স সফলভাবে সম্পন্ন হওয়ার পরে একটি দুই বছরের কলেজ দ্বারা উপস্থাপিত একটি ডিগ্রি।

অন্তঃকলেজ: দুই বা ততোধিক কলেজের জড়িত থাকা বা প্রতিনিধিত্ব করা।

ওয়ার্ক-স্টাডি: একটি প্রোগ্রাম যেখানে শিক্ষার্থীরা একটি বিশ্ববিদ্যালয় বা কলেজের জন্য সম্পাদিত কাজের বিনিময়ে তাদের টিউশনের জন্য অর্থ পায়।

কমিউনিটি কলেজ: এমন কলেজগুলি যা অ্যাসোসিয়েট ডিগ্রী প্রোগ্রামগুলি সরবরাহ করে এবং সাধারণত দুই বছরের পূর্ণ-সময়ের অধ্যয়নের প্রয়োজন হয়।

ক্যাম্পাস: একটি স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয়, বা হাসপাতালের মাঠ।

ক্রেডিট: অফিসিয়াল সার্টিফিকেশন বা স্বীকৃতি যে একজন ছাত্র সফলভাবে অধ্যয়নের একটি কোর্স সম্পন্ন করেছে; অধ্যয়নের একটি ইউনিট।

গৌণ: বিশেষায়িত একাডেমিক অধ্যয়নের একটি গৌণ ক্ষেত্র, একটি প্রধান ক্ষেত্রের চেয়ে কম কোর্স বা ক্রেডিট প্রয়োজন।

ছাত্রাবাস: একটি স্কুলে অনেক ছাত্রের থাকার জন্য একটি ভবন।

ডিগ্রী: অধ্যয়নের কোর্স সম্পন্ন করা একজন শিক্ষার্থীকে কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃক প্রদত্ত একটি একাডেমিক শিরোনাম।

বৃত্তি: একজন শিক্ষার্থীকে আর্থিক সহায়তার জন্য একটি অনুদান, যেমন কলেজে যাওয়ার উদ্দেশ্যে।

ব্যাচেলর ডিগ্রী: অধ্যয়নের নির্ধারিত কোর্সটি সফলভাবে সম্পন্ন হওয়ার পরে একটি চার বছরের কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয় দ্বারা উপস্থাপিত একটি ডিগ্রী।

ভোকেশনাল স্কুল: একটি স্কুল যা একটি বিশেষ দক্ষতা বা নৈপুণ্যে প্রশিক্ষণ প্রদান করে যা একটি পেশাতে অনুসরণ করা হয়।

মেজর: একাডেমিক অধ্যয়নের একটি ক্ষেত্র যেখানে একজন শিক্ষার্থী বিশেষজ্ঞ হতে পছন্দ করে।

লিবারেল আর্টস: অধ্যয়নের একটি কোর্স যা বিভিন্ন ধরনের বিষয় অন্তর্ভুক্ত করে, যা শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন ক্ষেত্র এবং শৃঙ্খলার স্বাদ দেয়।

শিক্ষাদান: শিক্ষার জন্য একটি ফি, বিশেষ করে একটি কলেজের মতো শেখার একটি আনুষ্ঠানিক প্রতিষ্ঠানে।

সাধারণ আবেদন: একটি প্রমিত আবেদন ফর্ম যা উচ্চ বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা একবার পূরণ করতে পারে এবং বিভিন্ন স্কুলে পাঠাতে পারে।

শ্রেণীবদ্ধ

অবিলম্বে মুভার্স প্রয়োজন
কোন অভিজ্ঞতার প্রয়োজন নেই
\$15/ঘন্টা, অস্থায়ী
201-555-2899 -এ কল করুন

প্রশাসনিক সহকারী, ভাল
প্রশাসনিক দক্ষতা থাকতে হবে,
এন্ট্রি লেভেল
65 শব্দ প্রতিমিনিটে, বিন্যস্ত,
প্রকল্পমুখী
\$34,000/বছর + সুবিধা
রোল্ডাকে 602-555-2894-এ
কল করুন

কম্পিউটার টেকনিশিয়ান
কলেজ ডিগ্রির প্রয়োজন।
3 বছরের অভিজ্ঞতা
\$50,000/বছর + সুবিধা
315-555-5757
অগ্রগতি সম্ভব

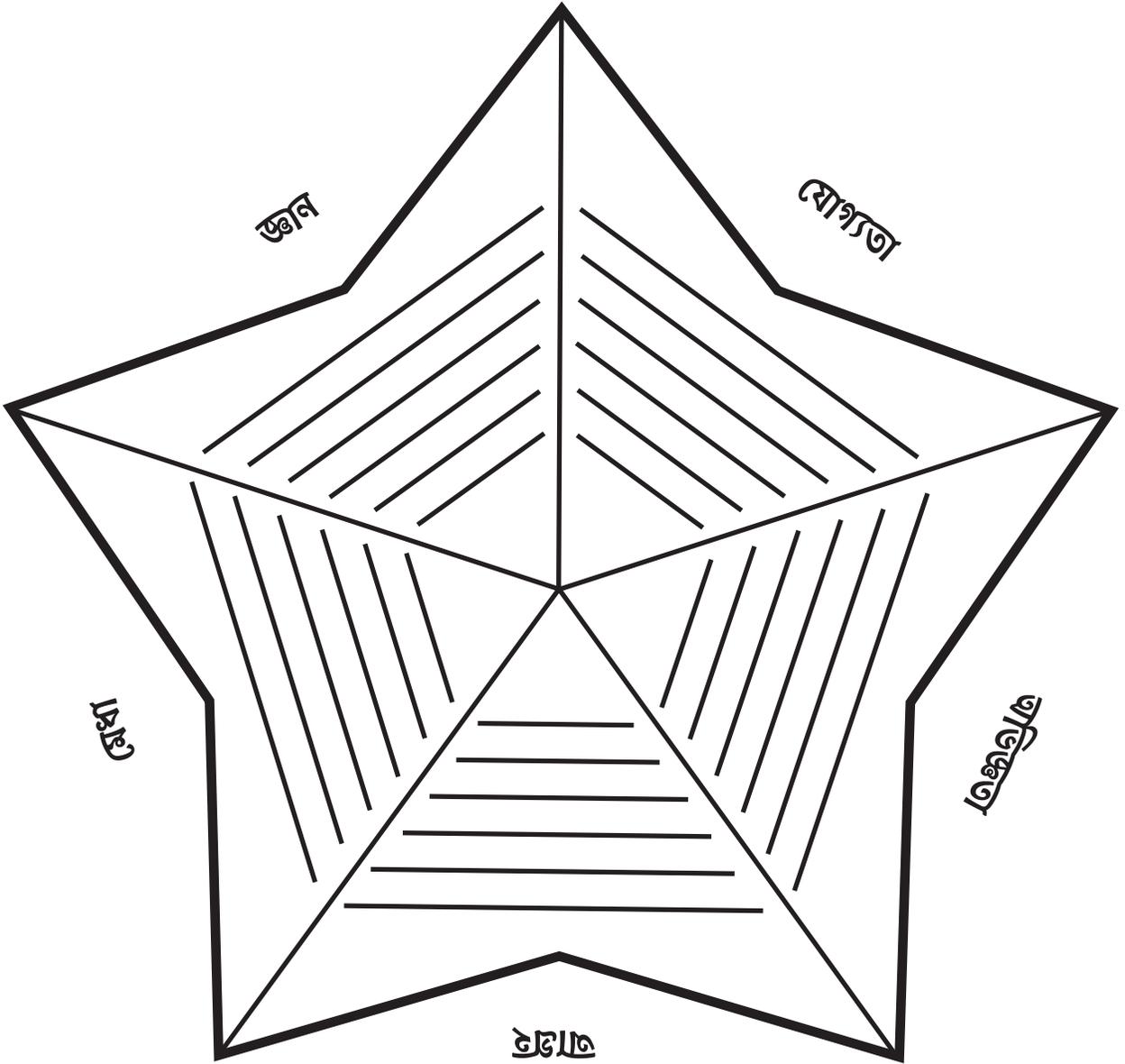
সমাজ কর্মী। কলেজ ডিগ্রী।
বয়স্কদের নিয়ে কাজ।
শক্তিশালী যোগাযোগ এবং
আন্তঃব্যক্তিক দক্ষতা।
\$32,000/বছর। + সুবিধা।
জীবনবৃত্তান্ত প্রেরণ করুন এর
নিকট Personnel, Lockwood
Hospital, 109 Main Ave.
Mayville, MN.

নির্দেশনা: প্রতিটি বাক্সে যথাযথ তথ্য লিখে নীচের চার্টটি সম্পূর্ণ করুন।

	দক্ষতাসমূহ	স্কুল	বেতন	সুবিধাসমূহ	কর্মজীবন
মুভার					
প্রশাসনিক সহকারী					
কম্পিউটার টেকনিশিয়ান					
সমাজ কর্মী					

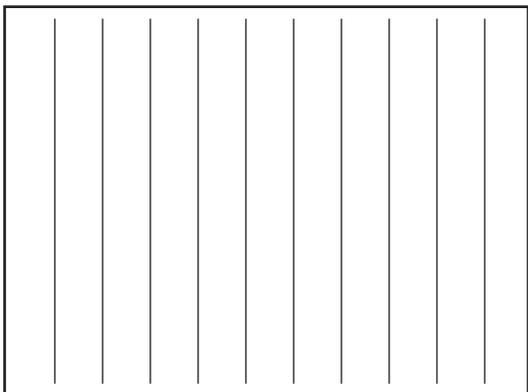
আমার যোগ্যতাসমূহ

ব্যক্তিগত তথ্য:



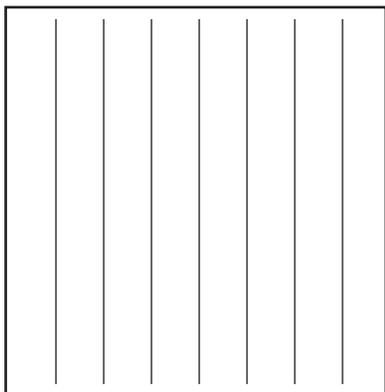
আদর্শ চাকরীর সমীকরণ

\$ _____



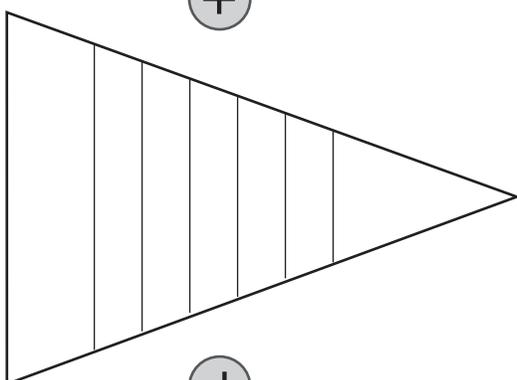
যোগ্যতাসমূহ

+



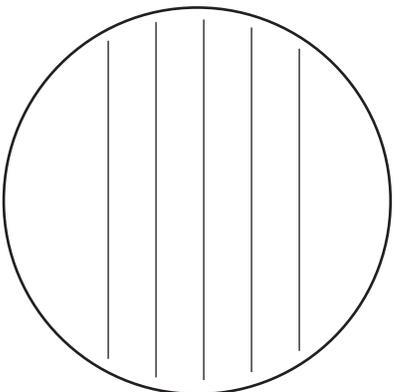
বেতন/সুবিধাসমূহ

+



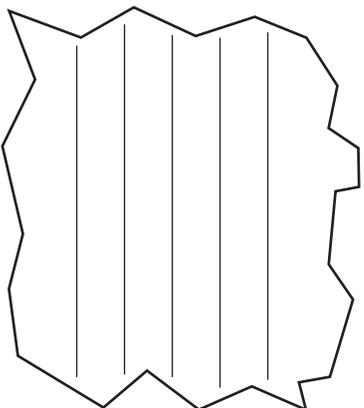
অবস্থান

+



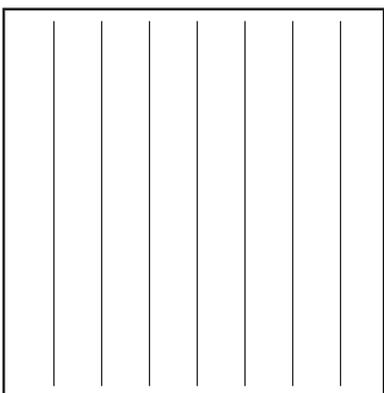
পরিবেশ

-



সীমিতকরণের কারণসমূহ

=



আমার আদর্শ কাজ



চাকরি পোস্টিং এর নমুনা

যোগাযোগ সমন্বয়কারী
ব্যবসা, ইনকর্পোরেশন
ডেনভার, সিও

বর্ণনা

ব্যবসা, ইনকর্পোরেশন আমাদের ডেনভার, সিও অফিসে যোগদানের জন্য একজন অভিজ্ঞ, ব্যক্তিত্বপূর্ণ, এবং উদ্যমী যোগাযোগ সমন্বয়কারী খুঁজছেন। প্রার্থীকে দক্ষতাপূর্ণ, উচ্চাভিলাষী এবং ফলাফল-চালিত হতে হবে। দায়িত্বগুলির মধ্যে রয়েছে কোম্পানির সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টগুলি পরিচালনা করা, সম্প্রদায়ের সদস্যদের সাথে জড়িত হওয়া এবং প্রতিক্রিয়া জানানো এবং ছোট থেকে মাঝারি আকারের ইভেন্টগুলির পরিকল্পনায় সহায়তা করা।

বিস্তারিত

- অবস্থান: ডেনভার, সিও (রিমোট কাজ সম্ভব)
- সময়সূচি: পূর্ণকালীন
- অভিজ্ঞতা: একই ধরনের ভূমিকায় 1-3 বছর
- ভ্রমণ: কম (25% এর কম সময়)

মূল দায়িত্বসমূহঃ

- আকর্ষক কন্টেন্ট তৈরি করে, একটি বিস্তারিত প্রকল্প পরিকল্পনা তৈরি করে এবং কঠোর সময়সীমা মেনে কোম্পানির সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টগুলি পরিচালনা করুন।
- নতুন সম্ভাব্য শ্রোতাদের চিহ্নিত করুন এবং একটি বিস্তারিত প্রচার পরিকল্পনা তৈরি করুন।
- আমাদের সামাজিক মিডিয়া চ্যানেলের মাধ্যমে আমাদের সম্প্রদায়ের সাথে সাড়া দিন এবং যোগাযোগ করুন।
- বাজেটের মধ্যে থাকাকালীন বিক্রেতা, ইভেন্ট স্পেস, ক্যাটারার এবং আরও অনেক কিছুর সাথে যোগাযোগ করে এবং সুরক্ষিত করে বাহ্যিক ইভেন্টগুলির পরিকল্পনা এবং সফল সম্পাদনে সহায়তা করুন।

যোগ্যতাসমূহ

- সফল ইভেন্টগুলির পরিকল্পনার প্রমাণিত ট্র্যাক রেকর্ড একটি প্লাস।
- ফেসবুক এবং টুইটার সহ সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মগুলির সাথে ব্যাপক অভিজ্ঞতা।
- দ্রুত কাজ করার এবং চাপের মধ্যে শান্ত থাকার সক্ষমতা।
- সুসংগঠিত হতে হবে এবং শক্তিশালী যোগাযোগ দক্ষতা থাকতে হবে।
- একবারে একাধিক দায়িত্ব পরিচালনা করার এবং কার্যকরভাবে কাজগুলিকে অগ্রাধিকার দেওয়ার সক্ষমতা।

বেতন ও সুবিধাসমূহ

বেতন অভিজ্ঞতার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। শুরু হওয়ার পর থেকে পালিত ছুটি দিন এবং দুই সপ্তাহের বেতনসহ ছুটি স্বাস্থ্য এবং দাঁতের বীমা।

কীভাবে আবেদন করতে হবে

jobs@businessinc.com-এ একটি জীবনবৃত্তান্ত এবং কভার লেটার পাঠান। কোনো ফোন কল নয়। রেফারেন্স প্রয়োজন।

দক্ষতা অনুবাদক

অভিজ্ঞতা / কার্যকলাপ



দক্ষতাসমূহ



কাজের দক্ষতাসমূহ

1. আপনার অভিজ্ঞতা বা কার্যকলাপ দিয়ে ছোট বাক্সটি পূরণ করুন।
2. "দক্ষতা" বাক্সে সেই কার্যকলাপটি সম্পাদন করতে আপনি যে দক্ষতাগুলি ব্যবহার করেন তার তালিকা করুন।
3. সেই দক্ষতাগুলিকে "কাজের দক্ষতা" বাক্সে অনুবাদ করা যেতে পারে।





অভিজ্ঞতা / কার্যকলাপ

দক্ষতাসমূহ

কাজের দক্ষতাসমূহ

নমুনা জীবনবৃত্তান্ত A

কার্লোস ডিসান্টো

925 Riverside Drive, Apartment #1F
San Diego, CA 90013
(619) 555-0485

শিক্ষা

জুনিয়র কারভার উচ্চ বিদ্যালয়ে

20XX-20XX ফরেনসিক টিম
20XX-20XX কমিউনিটি পরিষেবা

শোর রোড মিডল স্কুল, 20XX এর ক্লাস

অভিজ্ঞতা

বিক্রয়/কোষাধ্যক্ষ

হ্যাগেন-ডাজ স্টোরস, সান ডিয়েগো, সিএ; এপ্রিল থেকে ডিসেম্বর 20XX
গ্রাহক পরিষেবা, নগদ নিবন্ধন, দ্রব্যাদির তালিকা এবং দোকানের জন্য দায়ী রক্ষণাবেক্ষণ

রান্নাঘরের সাহায্যকারী

গ্রীষ্মকালীন ক্যাম্প; 20XX
পুরো ক্যাম্পের জন্য খাবার তৈরিতে সহায়তা করা; বেয়ারা এবং বাসের বালক হিসাবে কাজ করেছিল।

গৃহশিক্ষক/বেবীসিটার

অসংখ্য পরিবার; 20XX-20XX
1-9 বছর বয়সী শিশু বিশিষ্ট অসংখ্য পরিবারের জন্য শিশু যত্ন এবং গণিত শিক্ষাদানের জন্য দায়ী।

দক্ষতাসমূহ

পার্সোনাল কম্পিউটার ও বাস্কেটবলের জ্ঞান। উৎসুক পাঠক।

অনুরোধের ভিত্তিতে রেফারেন্স উপলব্ধ।

নমুনা জীবনবৃত্তান্ত B

অমায়া অ্যাডামস

1 Liberty Plaza, Apartment #3
New York, NY 10025
(212) 555-7606

অভিজ্ঞতা

- 5/XX-8/XX **সামার ইয়ুথ ইন্টার্ন**
Central Park Conservancy, NY, NY
সেন্ট্রাল পার্কে পুনর্ব্যবহার এবং সৌন্দর্যায়ন প্রকল্পের জন্য একটি বাস্তুসংস্থান দলের সদস্য হিসাবে কাজ করে।
- 4/XX-12/XX **বিক্রয়/কোষাধ্যক্ষ**
CVS, NY, NY
গ্রাহক পরিষেবা, দ্রব্যাদির তালিকা এবং দোকান রক্ষণাবেক্ষণের জন্য দায়ী।
- 6/XX-9/XX **রান্নাঘরের সাহায্যকারী**
গ্রীষ্মকালীন ক্যাম্প, এনওয়াই, এনওয়াই
পুরো ক্যাম্পের জন্য খাবার তৈরিতে সহায়তা করা; পরিচারিকা হিসেবে কাজ করেছিলেন এবং বাসের মেয়ে।
- 1/XX-3/XX **সাহায্যকারী/বেবীসিটার**
1 থেকে 10 বছর বয়সী শিশু বিশিষ্ট অসংখ্য পরিবারের জন্য শিশু যত্ন এবং অন্যান্য সম্পর্কিত কাজের জন্য দায়িত্বশীল।

শিক্ষা

ডাল্টন উচ্চ বিদ্যালয়
মহিলাদের ভার্সিটি বাস্কেটবল দল, 3 বছর (সহ-অধিনায়ক; অল-স্টার দল
এমভিপি পুরস্কার)
মহিলা ভার্সিটি সকার দল, 2 বছর
P.S. 175, 20XX এর ক্লাস

দক্ষতাসমূহ

পিসি লিটারেট, ফটোগ্রাফি/ডার্করুম অভিজ্ঞতা, ক্লাসিক্যাল গিটার এবং
বিভিন্ন খেলাধুলা।

অনুরোধের ভিত্তিতে রেফারেন্স উপলব্ধ।

আমার জীবনবৃত্তান্ত

নাম

রাস্তা

সিটি, স্টেট, জিপ

ফোন

শিক্ষা/দক্ষতাসমূহ

কাজের অভিজ্ঞতা/দক্ষতাসমূহ

দক্ষতা/শখ/বিশেষ আগ্রহসমূহ

রেফারেন্সসমূহ

কভার লেটারের নমুনা

1347 Regata Drive
Georgetown, RI 02931

15 মে, 20XX

মিসেস বেভারলি জনসন
সুপারভাইজার
কর্টল্যান্ড ফার্মেসি
233 Jones Street
Georgetown, RI 02931

প্রিয় মিসেস জনসন:

লেজার এ আপনার সাম্প্রতিক বিজ্ঞাপনের প্রতিক্রিয়া হিসাবে, আমি উইকএন্ড ক্লার্কের পদের জন্য আবেদন করছি। মানুষের সাথে কাজ করার ক্ষেত্রে আমার দক্ষতা সম্পর্কে আপনাকে তথ্য দেওয়ার জন্য আমি আমার জীবনবৃত্তান্ত অন্তর্ভুক্ত করেছি।

যে অভিজ্ঞতাগুলি আমাকে এই পদের জন্য প্রস্তুত করেছে তার মধ্যে রয়েছে ফ্ল্যাগম্যানস স্পোর্টিং গুডস-এ আমার বর্তমান চাকরি, যেখানে আমি গ্রাহক সহায়তা এবং আনন্দদায়ক পরিষেবা প্রদানের জন্য এক বছর ধরে ক্যাশিয়ার হিসাবে কাজ করেছি। আমি কমিউনিটি হাসপাতালের স্বেচ্ছাসেবকও, তাই আমি ফার্মাসিউটিক্যাল নামগুলির সাথে পরিচিত।

আমি মেডিসিনে ভবিষ্যতের কর্মজীবনে আগ্রহী। কর্টল্যান্ড ফার্মেসিতে কাজ করা আমাকে এই ক্ষেত্রের মধ্যে জ্ঞান গড়ে তোলার সুযোগ দেবে। ওষুধের প্রতি আমার দৃঢ় আগ্রহ আপনার দোকানকেও উপকৃত করবে।

আমাদের দেখা করার জন্য একটি ভাল সময় নিয়ে আলোচনা করতে আমি পরের সপ্তাহের শুরুতে আপনার সাথে যোগাযোগ করব। আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, তবে আমার সাথে (401) 555-5656-এ যোগাযোগ করা যেতে পারে। আপনার সময়ের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ, এবং আমি আপনার সাথে কথা বলার অপেক্ষায় আছি।

আন্তরিকভাবে,

জেসন ওয়াশিংটন

জেসন ওয়াশিংটন

আপনার কভার লেটার

আপনার ঠিকানা

আপনার সিটি, স্টেট, জিপ

তারিখ

নাম

টাইটেল

ঠিকানা

সিটি, স্টেট, জিপ কোড

প্রিয় _____,

এর জন্য আমি আবেদন করছি _____

এই কাজের জন্য আমাকে প্রস্তুত করেছে এমন অভিজ্ঞতার মধ্যে রয়েছে _____

আমি আপনার সাথে যোগাযোগ করব _____

আন্তরিকভাবে,

স্বাক্ষর

আপনার নাম

শব্দকোষ

অ্যাপটিটিউড: একটি সহজাত সামর্থ, যেমন শেখার জন্য; একটি প্রতিভা।

আবেদনকারী: যিনি আবেদন করেন, যেমন চাকরির জন্য।

জীবনবৃত্তান্ত: কারও পেশাদার বা কাজের অভিজ্ঞতা এবং যোগ্যতার একটি সংক্ষিপ্ত হিসাব, প্রায়শই একটি চাকরির আবেদনের সাথে জমা দেওয়া হয়।

পরামর্শদাতা: একজন জ্ঞানী এবং বিশ্বস্ত পরামর্শদাতা বা শিক্ষক।

পার্সোনেল: একটি সংস্থা, ব্যবসা বা পরিষেবাতে নিযুক্ত বা সক্রিয় ব্যক্তিদের সমন্বয়।

পূর্বশর্ত: পূর্ববর্তী শর্ত হিসাবে প্রয়োজনীয় বা দরকারী।

ফন্ট: একটি নির্দিষ্ট শৈলীর মুদ্রণ ধরনের একটি সম্পূর্ণ সেট।

বিন্যাস: স্টোরেজ বা প্রদর্শনের জন্য ডেটার ব্যবস্থা।

যোগ্যতা: একটি গুণ, একটি সক্ষমতা, বা একটি কৃতিত্ব যা একজন ব্যক্তিকে একটি নির্দিষ্ট অবস্থান বা কাজের জন্য উপযুক্ত করে তোলে।

রেফারেন্স: 1. একজন ব্যক্তি যিনি অন্যকে সুপারিশ করার বা তার ফিটনেসের গ্যারান্টি দেওয়ার অবস্থানে আছেন, যেমন চাকরির জন্য। 2. একজন ব্যক্তির যোগ্যতা, চরিত্র এবং নির্ভরযোগ্যতা সম্পর্কে একটি বিবৃতি।

সুবিধা: একটি কর্মসংস্থান চুক্তিতে পাওয়া অধিকার, যেমন চিকিৎসা এবং দাঁতের বীমা।

নির্দেশাবলী

1. কাগজের উপরের ডানদিকে আপনার নাম লিখুন।
2. উপরের বাম কোণটির সাথে মিলিত করতে উপরের ডান কোণটি এবং নীচের বাম কোণটির সাথে মিলিত করতে নীচের ডান কোণটি এনে কাগজটি অর্ধেক ভাঁজ করুন।
3. কাগজটির ভাঁজ খুলুন।
4. এই কাগজের নীচের বাম কোণটি ছিঁড়ে ফেলুন।
5. উঠে দাড়ান।
6. একটি বৃত্তে ঘুরুন।
7. বসে পড়ুন।
8. কাগজের মাঝখানে দুটি ছিদ্র করুন।
9. গর্তগুলোর মধ্য দিয়ে তাকান।
10. এই কাগজে তিন থেকে নয় দিকনির্দেশ উপেক্ষা করুন।

চাকরির আবেদনের নমুনা

(অনুগ্রহ করে পরিষ্কারভাবে প্রিন্ট করুন)

শুধুমাত্র অফিসে ব্যবহারের জন্য
অবস্থান পদ

যে পদ(গুলি) এর জন্য আবেদন করা হয়েছে: _____

আপনি কি আগে আমাদের দ্বারা কাজে নিযুক্ত ছিলেন? _____ যদি হ্যাঁ হয়, কখন? _____

যদি আপনার আবেদনটি অনুকূলভাবে বিবেচনা করা হয়, তাহলে আপনি কোন তারিখে কাজের জন্য উপলব্ধ হবেন? _____

ব্যক্তিগত

নাম: _____ সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর: _____

বর্তমান ঠিকানা: _____ টেলিফোন নাম্বার: _____

আপনি কি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে চাকরির জন্য আইনগতভাবে যোগ্য? _____ (যদি হ্যাঁ হয়, যাচাইকরণ প্রয়োজন।)

আপনার কি বৈধভাবে কাজ করার বয়স হয়েছে? _____

নীচে আপনার কর্মসংস্থানের ইতিহাস তালিকাভুক্ত করুন,
আপনার সাম্প্রতিক চাকরি দিয়ে শুরু করে:

কোম্পানির নাম ও ঠিকানা এবং ব্যবসার ধরন	থেকে মাস বয়স	পর্যন্ত মাস বয়স	শুরুর বেতন	শেষের বেতন	চলে যাওয়ার কারণ
	আপনি যে কাজ করেছেন তা বর্ণনা করুন:				
টেলিফোন:					

কোম্পানির নাম ও ঠিকানা এবং ব্যবসার ধরন	থেকে মাস বয়স	পর্যন্ত মাস বয়স	শুরুর বেতন	শেষের বেতন	চলে যাওয়ার কারণ
	আপনি যে কাজ করেছেন তা বর্ণনা করুন:				
টেলিফোন:					

সমাপ্ত সর্বোচ্চ গ্রেডের স্কুলকে বৃত্ত করুন	7	8	9	10	11	12	উচ্চ শিক্ষা:
--	---	---	---	----	----	----	--------------

আমি এর মাধ্যমে আমার পূর্বের কাজের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে উপরে তালিকাভুক্ত নিয়োগকারীদের সাথে যোগাযোগ করার অনুমতি দিচ্ছি।

স্বাক্ষর _____ তারিখ _____ / _____ / _____

ভর্তির জন্য আন্ডারগ্রাজুয়েট আবেদনের নমুনা

এই আবেদনের সাথে অবশ্যই \$25.00 আবেদন ফি দিতে হবে।

সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর _____ - _____ - _____
 নাম (শেষ, প্রথম, মধ্য) _____
 স্থায়ী ঠিকানা _____
 সিটি _____ স্টেট _____ জিপ _____ ফোন (____) _____ - _____
 মেইলিং এড্রেস (যদি উপরের থেকে ভিন্ন হয়) _____
 সিটি _____ স্টেট _____ জিপ _____ ফোন (____) _____ - _____
 জন্ম তারিখ (দিন/মাস/বছর) ____/____/____ লিঙ্গ _____
 জাতিগত উৎপত্তি (ঐচ্ছিক) এই প্রশ্নের উত্তর ভর্তির সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করবে না।)
 হোয়াইট (নন-হিস্পানিক)
 ব্লাক (নন-হিস্পানিক)
 ল্যাটিনো/হিস্পানিক
 আমেরিকান ইন্ডিয়ান বা আলাস্কান নেটিভ
 এশিয়ান বা প্যাসিফিক দ্বীপের বাসিন্দা
 ইউ.এস. নাগরিক অ-ইউ.এস. নাগরিক
 পার্মানেন্ট রেসিডেন্ট এলিয়েন
 (এলিয়েন রেজিস্ট্রেশন নম্বর) _____
 জরুরী পরিস্থিতিতে, যোগাযোগ করুন: পিতামাতা অভিভাবক স্ত্রী
 নাম _____ ফোন (____) _____ - _____
 ঠিকানা _____
 সিটি _____ স্টেট _____ জিপ _____
 বাড়ির ফোন (____) _____ - _____
 যা হিসাবে আবেদন করছি: ফ্রেশম্যান ট্রান্সফার যার জন্য আবেদন করছি:
 ফল স্প্রিং সামার
 উদ্দিষ্ট মেজর _____

যেসব স্কুলে অংশগ্রহণ করা হয়েছে:

স্কুলের নাম	সিটি, স্টেট	উপস্থিতির তারিখগুলি	ডিগ্রীসমূহ	অর্জিত সম্মানগুলো

এই আবেদনটিতে অবশ্যই স্বাক্ষর করতে হবে।

আমি বুঝি যে এই আবেদনে অনুরোধ করা তথ্য আটকে রাখা বা মিথ্যা তথ্য দেওয়া আমাকে বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির জন্য অযোগ্য করে তুলতে পারে বা বরখাস্ত করা হতে পারে। আমি প্রত্যয়িত করছি যে এই আবেদনে দেওয়া তথ্য সঠিক এবং সম্পূর্ণ।

স্বাক্ষর _____ তারিখ ____/____/____

কোনো প্রশ্ন?

চাকরির দায়িত্বগুলো কী?

অগ্রগতির জন্য সুযোগ আছে? অন্যান্য চাকরিতে কী আছে?

আপনারা কি কোন সুবিধাদি প্রদান করেন?

এই চাকরির নিয়মিত কাজের সময় কত?

একজন প্রার্থীর মধ্যে আপনারা কী কী গুণাবলী খুঁজছেন?

আমাকে বহিস্কার করা হয়েছিল

আমার চাকরিতে তিন সপ্তাহ পর

আমি আমার চাকরি থেকে তিন সপ্তাহ পরে বহিস্কার হয়েছিলাম কারণ আমি বার্গার তৈরি করতে পারদর্শী ছিলাম না। এখন আমি একটি ভিন্ন ধরনের রেস্টুরেন্টে চাকরির জন্য যাচ্ছি।
আমাকে কি আমার শেষ কাজ সম্পর্কে তাদের বলতে হবে? ডেভ, 16, নিউ ইয়র্ক

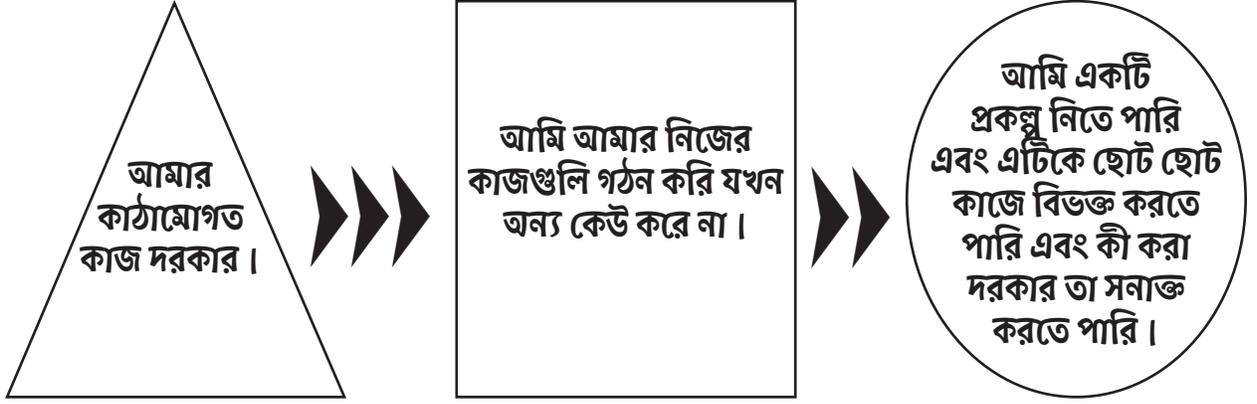
যদিও আপনি আপনার আগের কাজটির প্রসঙ্গ আনতে বাধ্য নন, তবে আপনাকে যদি এটি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হয় তবে মিথ্যা বলবেন না। যদিও বার্গার তৈরি করা আপনার কাজ ছিল না, তবে অন্যান্য অনেক রেস্টুরার কাজ উপলব্ধ রয়েছে - হোস্ট এবং হোস্টেস, ওয়েইট স্টাফ, টেবিল প্রস্তুতি এবং ক্লিনআপ ক্রু, কেবলমাত্র কয়েকটির নাম বলতে গেলে। ক্যারিয়ার-বিকাশের বিষয়গুলি নিয়ে কাজ

করে এমন একটি সংস্থা জবস্মার্টসের প্রতিষ্ঠাতা ব্র্যাডলি জি রিচার্ডসন বলেন, “ব্যবসায়ের জগতে গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম হল আপনি কমপক্ষে 30 থেকে 90 দিন সেখানে কাজ না করা পর্যন্ত আপনাকে আপনার জীবনবৃত্তান্তে ঐ চাকরি তালিকাভুক্ত করতে হবে না। কখনও অসৎ হবেন না, যদিও, যদি আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হয় যে আপনাকে কখনও বরখাস্ত করা হয়েছে কিনা।”

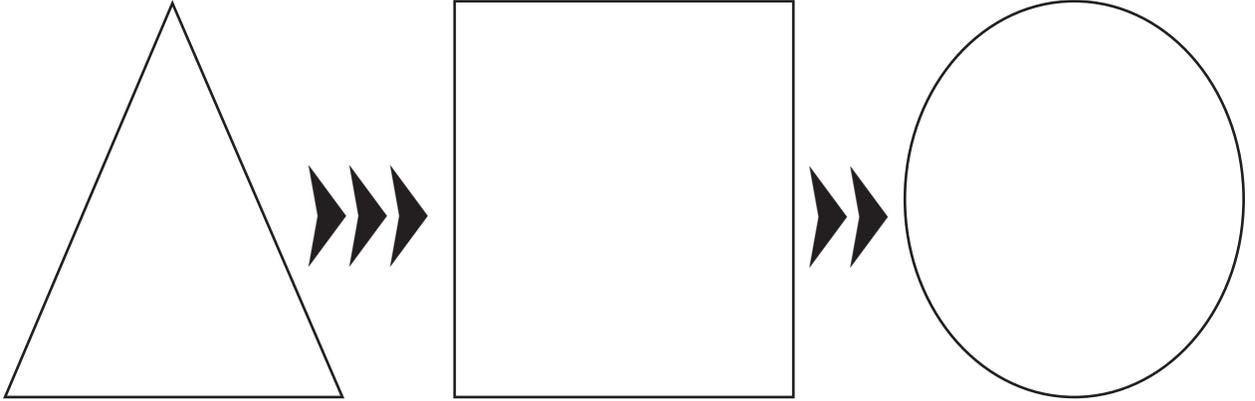
*রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

কঠিন প্রশ্নগুলি

আপনার সবচেয়ে বড় দুর্বলতাগুলো কী?



আপনার সবচেয়ে বড় দুর্বলতাগুলো কী?



- ▲ ত্রিভুজটিতে, আপনার দুর্বলতা চিহ্নিত করুন।
- আয়তক্ষেত্রটিতে, সেই দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে আপনি কী করেন বা আপনার ভুল থেকে আপনি কী শিখেছেন সে সম্পর্কে কথা বলুন। কীভাবে এটি আপনাকে আরও কঠোর পরিশ্রম করেছে এবং কীভাবে এটি আপনাকে বড় হতে সাহায্য করেছে সে সম্পর্কে চিন্তা করুন।
- বৃত্তে, একটি ইতিবাচক শক্তি সম্পর্কে লিখুন যা এই বাধা অতিক্রম করার মাধ্যমে এসেছে।

সাক্ষাৎকার প্রস্তুতির চেকলিস্ট

আমার কি আছে....

- আমার জীবনবৃত্তান্তের কপি
- সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীকে জিজ্ঞাসা করার জন্য তিনটি প্রশ্ন

একটি আবেদন সম্পূর্ণ করার জন্য আমার যে তথ্যের প্রয়োজন হতে পারে

- সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর
- জরুরী সময়ে যোগাযোগের নাম
- রেফারেন্সের নাম এবং টেলিফোন নম্বর

উপযুক্ত পোশাক এবং সাজসজ্জা

- পরিষ্কার জুতা
- চুল পরিষ্কার এবং আমার মুখের বাইরে থাকবে
- জামাকাপড় কুঁচকানো নয়
- টুপি না পরা
- আমি যা বলছি তা থেকে সাক্ষাৎকার গ্রহণকারীকে বিভ্রান্ত করে এমন কিছু না পরা
- টাই হবে সোজা
- শার্ট ইন করা
- ক্লিন-শেভ, যদি উপযুক্ত হয়
- ব্লাউজ
- স্যুট বা ড্রেস প্যান্ট
- পেশাগত স্কার্ট বা পোষাক

সাক্ষাৎকার ধন্যবাদ চিঠি

2051 গ্লেনভিউ টেরেস
ব্রাইটন, এমএ 02135

ফেব্রুয়ারী 8, 20XX

মিঃ রিকার্ডো ডোমিসুয়েজ
ডোমিসুয়েজ বুট এন্ড সুজ
304 লেওয়েলন ড্রাইভ
ব্রাইটন, এমএ 02135

প্রিয় মিঃ ডোমিসুয়েজ

গতকাল আমার সাথে দেখা করার সময় নেওয়ার জন্য আপনাকে
ধন্যবাদ। আপনার দোকান দেখে আমি মুগ্ধ হয়েছি।

আমি উপলব্ধ সেলস পজিশনে খুব আগ্রহী। যেমনটি আমি
সাক্ষাৎকারের সময় উল্লেখ করেছি, আমার সকার দলের জন্য ঘরে
ঘরে ক্যান্ডি বিক্রি করা আমাকে গ্রাহক পরিষেবাতে দুর্দান্ত অভিজ্ঞতা
দিয়েছে। ডোমিসুয়েজ বুট এন্ড সুজ কাজ করা আমার বিক্রয় দক্ষতা
বিকাশের জন্য আমার জন্য একটি দুর্দান্ত উপায় হবে।

আমি সেলস পজিশনের জন্য আমাকে বিবেচনা করার জন্য আপনার
প্রশংসা করি। আপনার যে কোনও প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য আমি
সপ্তাহের শেষের দিকে আপনার সাথে যোগাযোগ করব। আপনি
যদি এর আগে আমার সাথে যোগাযোগ করতে চান তবে দয়া করে
আমাকে (617) 555-9625 এ কল করুন।

আপনার সময়ের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

আন্তরিকভাবে,

কামেইকা মুর

কামেইকা মুর

← ধন্যবাদ- মন্তব্য

← চাকরিতে আপনার আগ্রহের
নিশ্চয়তা; আপনার শক্তি
হাইলাইট করুন

← তথ্য ফলো-আপ করুন

একটি ব্যবসায়িক চিঠির অংশসমূহ

<p>শিরোনামটি লেখকের সম্পূর্ণ ঠিকানা এবং তারিখের বর্ণনা দেয়।</p>
<p>ভিতরের ঠিকানাটি প্রাপকের নাম ও ঠিকানার বর্ণনা দেয়।</p> <ul style="list-style-type: none">আপনি যদি ঠিকানা বা বানান সম্পর্কে নিশ্চিত না হন তবে সংস্থাকে কল করুন যাতে আপনার চিঠিতে সঠিক তথ্য থাকে।
<p>অভিবাদনটি "প্রিয়" শব্দটি দিয়ে শুরু হয় এবং একটি কোলন দিয়ে শেষ হয়, নয় একটি কমা।</p> <ul style="list-style-type: none">আপনি যদি ব্যক্তির নাম না পান তবে "ডায়ার" প্লাস ব্যক্তির শিরোনাম ব্যবহার করুন, যেমন "প্রিয় কর্মী পরিচালক।"
<p>বডিটি ডাবল স্পেসিং সহ একক-স্পেসযুক্ত অনুচ্ছেদ নিয়ে গঠিত, অনুচ্ছেদের মধ্যে ইন্ডেন্ট নয়।</p> <ul style="list-style-type: none">যদি বডিটি দ্বিতীয় পৃষ্ঠায় যায়, তাহলে প্রাপকের নাম উপরে বাম দিকে, 2 নম্বরটি কেন্দ্রে এবং তারিখটি ডানদিকের মার্জিনে রাখুন।
<p>সমাপ্তিটিতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে "আন্তরিকভাবে" বা "আপনার সত্যিকারের" এর মতো বাক্যাংশ যার পরে কমা রয়েছে।</p>
<p>স্বাক্ষরটিতে লেখকের হাতে লেখা এবং টাইপ করা নাম উভয়ই অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।</p>

চাকরীর প্রস্তাব

চাকরী #1

পোষা প্রাণীর দোকান পরিচর্যাকারী

দায়িত্বের মধ্যে রয়েছে প্রাণীদের যত্ন নেওয়া, প্রতিদিন খাঁচা এবং ট্যাঙ্ক পরিষ্কার করা এবং মেঝে ঝাড়ু দেওয়া। এটি একটি এন্ট্রি-লেভেল পজিশন, তবে পদোন্নতির সুযোগ রয়েছে। আপনি আপনার নিজের সময়সূচী সেট করতে পারবেন, ঘন্টাগুলি নমনীয়, তবে আপনি 8 ঘন্টা / সপ্তাহের বেশি কাজ করতে পারবেন না। এক মাসের প্রবেশনাদি পিরিয়ড রয়েছে। প্রাণীদের সাথে অভিজ্ঞতা পছন্দ করা হয় তবে প্রয়োজনীয় নয়। বেতন \$10/ঘন্টা।

চাকরী #2

ব্যাংক টেলার

দায়িত্বগুলির মধ্যে রয়েছে ক্লায়েন্টদের মৌলিক লেনদেনের সাথে সহায়তা করার জন্য একটি টেলার উইন্ডোতে কাজ করা। তিন সপ্তাহের প্রশিক্ষণের প্রয়োজন রয়েছে। প্রশিক্ষণ সোমবার-শুক্রবার 3:00 থেকে বিকাল 5:00 পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয়। টেলারের সময় শনিবার সকাল 8:00 টা থেকে বিকাল 5:00 পর্যন্ত পাওয়া যায়। ছয় মাস পর পদোন্নতি পাওয়া যাবে। পেশাদারী পরিবেশ। বাড়ি থেকে কাজের দূরত্ব 40 মিনিট। প্রারম্ভিক বেতন হল \$12/ঘন্টা।

চাকরী #3

কাউন্টার সার্ভিস/ক্যাশিয়ার

দায়িত্বগুলির মধ্যে রয়েছে গ্রাহক পরিষেবা, বসার জায়গা বজায় রাখা, ক্যাশ রেজিস্টারে কাজ করা, স্টোর ডেলিভারি গ্রহণ করা এবং স্টক রুম পরিষ্কার করা। প্রতি সপ্তাহে ন্যূনতম তিনটি ক্লোজিং শিফটে কাজ করতে হবে (বিকেল 5:00 টা থেকে রাত 10:30) এবং প্রতি মাসে একটি পূর্ণ শনিবার। পাঁচ ঘন্টার বেশি সব শিফটের জন্য বিনামূল্যে খাবার। অবিলম্বে শুরু হয়। বেতন \$9/ঘন্টা।

চাকরিতে আমি যা চাই

নীচের স্থানে, আপনার “আইডিয়াল জব ইকুয়েশন” ক্রিয়াকলাপ শীটে যেমন দেখানো হয়েছে তেমন একটি চাকরিতে আপনি যে মূল বিষয়গুলি চান তা লিখুন। তারপরে উপরের চাকরির বিবরণের সাথে তাদের তুলনা করুন।

শব্দকোষ

উদ্যোগ: 1. একটি স্বাধীন পদ্ধতিতে একটি পরিকল্পনা বা কাজ নিয়ে উদ্যমীভাবে শুরু করার বা অনুসরণ করার ক্ষমতা বা সামর্থ্য; স্বাধীন কর্ম। 2. সংকল্প।

কভার লেটার: একটি প্ররোচনামূলক চিঠি যা সাধারণত একটি জীবনবৃত্তান্ত বা অন্যান্য লিখিত প্রস্তাবের সাথে থাকে।

নেটওয়ার্কিং: 1. অনেক লোকের কাছে শব্দটি ছড়িয়ে দিয়ে একটি চাকরি খোঁজার প্রক্রিয়া।
2. অনুরূপ আগ্রহ বা উদ্বেগ সহ মানুষের একটি বর্ধিত গোষ্ঠী যারা পারস্পরিক সহায়তা বা সমর্থনের জন্য যোগাযোগ করে এবং অনানুষ্ঠানিক যোগাযোগে থাকে।

পেশাদার: 1. একটি পেশার মান মেনে চলা। 2. চমৎকার দক্ষতা থাকা বা প্রদর্শন করা; বিশেষজ্ঞ

প্রার্থী: একজন ব্যক্তি যাকে একটি নির্দিষ্ট পদের জন্য বিবেচনা করা হচ্ছে।

যোগ্য: একটি অফিস, একটি পদ বা একটি কাজের জন্য উপযুক্ত প্রস্তুতি বা যোগ্যতা থাকা; উপযুক্ত।

স্বপক্ষে/বিপক্ষে যুক্তি তালিকা: কোন কিছু পক্ষে এবং বিপক্ষে ইতিবাচক এবং নেতিবাচক কারণ ব্যাখ্যা করতে ব্যবহৃত একটি তালিকা।

স্যালুটেশন: একটি চিঠি শুরু করতে ব্যবহৃত অভিবাদনের একটি শব্দ বা বাক্যাংশ।

কর্মক্ষেত্রের ভূমিকা পালন করে

1. আপনি এবং একজন সহকর্মী আপনাদের মধ্যাহ্নভোজের বিরতিতে আছেন। অন্য দুই সহকর্মী আপনার সাথে বসে অন্য একজন সহকর্মী সম্পর্কে গল্প শুরু করেন। তারা আপনাকে তাদের সাথে গল্প করতে উৎসাহিত করেন। আপনি কী করবেন?
2. আপনি চাকরিতে নতুন এমন কারও সাথে তাক গুলি মজুদ করছেন। নতুন ব্যক্তি জানেন না যে তাকগুলি বর্ণানুক্রমিকভাবে মজুদ করা হয়েছে, তাই সে সেগুলি আকার অনুযায়ী মজুদ করছে। ব্যক্তিটি যে শৈল্পিক কাজ করছেন তার জন্য তিনি গর্বিত। আপনি কী করবেন?
3. আপনি যে রেস্টোরাঁয় কাজ করেন সেখানে আপনি এবং আপনার সহকর্মীরা রান্নাঘর পরিষ্কার করতে মাত্র 45 মিনিট ব্যয় করেছেন। আপনার বস এসে বিরক্ত কণ্ঠে জিজ্ঞাসা করলেন কেন রান্নাঘর এমন অগোছালো। সিল্কের মধ্যে থালা বাসন রয়েছে, এবং দাগগুলি মুছে ফেলা দরকার। আপনি কী করবেন?
4. আপনি এবং একজন সহকর্মী উভয়ই পদোন্নতির জন্য আবেদন করেছিলেন। আপনারা দুজনেই ভাল কর্মী, কিন্তু আপনার সহকর্মী আপনার চেয়ে প্রায় ছয় মাস বেশি সময় ধরে কাজ করছেন, তাই তিনি পদোন্নতি পেয়েছেন। আপনি আপনার সহকর্মীকে কি বলবেন?
5. আপনি আপনার শিফটের জন্য আপনার সমস্ত কাজ সম্পন্ন করেছেন। আপনি আপনার বসকে জিজ্ঞাসা করতে চলেছেন যে আপনি কয়েক মিনিট আগে চলে যেতে পারেন কিনা। তারপর, একজন সহকর্মী আপনার কাছে সাহায্য চাইতে আসে। আপনার সহকর্মীর তার শিফট শেষ হওয়ার আগে ছয়টি কাজ করতে হবে, এবং তিনি নিশ্চিত নন যে সেগুলি সব শেষ হতে পারে। আপনি কী করবেন?
6. আপনি আপনার বাড়ির কাছে একটি আইসক্রিম পার্কারে কাজ করছেন। পাঁচটি ছোট বাচ্চা নিয়ে একজন মা আসেন এবং একটি খুব জটিল অর্ডার করেন। আপনি লক্ষ্য করেছেন যে একজন নতুন নিযুক্ত সহকর্মী কঠিন আদেশটি সঠিকভাবে এবং একটি মনোরম হাসি দিয়ে পূরণ করে। আপনি কী করবেন?

কর্মক্ষেত্রের জন্য লেখা

চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য	ব্যাখ্যা	উদাহরণ
প্রারম্ভিক বিন্দু	আপনার চিঠির ঠিকানাগুলির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে চিন্তা করুন।	আমি আবেদন করার জন্য লিখছি.... আপনি যেমন অনুরোধ করেছেন....
উদ্দেশ্য	আপনি ধারণা এবং তথ্য ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে সমস্যার সমাধান করবেন, কাজ শেষ করবেন বা পদক্ষেপের জন্য জিজ্ঞাসা করবেন।	সমস্যার একটি সম্ভাব্য সমাধান হল... এর জন্য আমাদের পদ্ধতিগুলি সংশোধন করতে হতে পারে....
শ্রোতা	আপনার পাঠক সম্পর্কে ভাবুন। আপনার পাঠকের অবস্থান, চাহিদা এবং জ্ঞান সম্পর্কে জানুন। সেই অনুযায়ী বার্তাটি তৈরি করুন।	থ্রি ওকস ডে ক্যাম্পের কর্মীরা গত সপ্তাহে আমাদের বেনিফিট ডিনারে মেয়রের উপস্থিতির সম্মানের প্রশংসা করেছেন। হকস লিটল লিগ দলের পক্ষ থেকে, আমি আপনার পাঠানো টিকিটের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ জানাতে চাই। লেকার্সের খেলায় আমরা দুর্দান্ত সময় কাটিয়েছি।
ফরম	বেশিরভাগ কর্মক্ষেত্রে লেখার একটি আদর্শ বিন্যাস রয়েছে: (1) তিন-অংশের কাঠামো উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করে, বিশদ বিবরণ, এবং কর্মের পরামর্শ দিয়ে, এবং (2) কৌশল, সংখ্যা এবং ভিজুয়াল সহ ডেটা।	আমি আপনার নতুন ফটোকপি মেশিন সম্পর্কে তথ্যের জন্য লিখছি। আমাদের কোম্পানি ছোট কিন্তু প্রতিদিন অন্তত 100 কপি করে। অনুগ্রহ করে (969) 555-1756-এ কল করুন সোমবার থেকে বৃহস্পতিবার এবং আমাকে চান, জুলিও ভ্যাকা। আমরা নিম্নলিখিত পরিষেবাগুলি সরবরাহ করি: <ul style="list-style-type: none"> • জানালা ধোয়া • কার্পেট পরিষ্কার করা • ফ্লোর ওয়াক্সিং
কণ্ঠস্বর	আলাপচারী হোন দ্ব্যর্থহীন নয় খুব বেশি আনুষ্ঠানিক বা খুব ব্যক্তিগত হবেন না।	আমরা আপনাকে প্যাসাডেনা ব্যবসায়ী সম্প্রদায়ে স্বাগত জানাই। আমি একটি সংবাদ সম্মেলন আয়োজন করতে পারি যা আমাদের ভাল প্রচার দেবে।

ভূপস

1. এটি একটি চমৎকার উপস্থাপনা ছিল।
2. আমি নৌকা দোলার কথা বলছি না।
3. আমাদের পণ্য নিম্ন শ্রেণীর কাছে আবেদন করবে।
4. এই কোম্পানীর দ্বারা নিযুক্ত সমস্ত ব্যক্তিদের তাদের ভ্রমণের সময়সূচী নির্ধারণ করা নিশ্চিত করা উচিত যাতে নিশ্চিত করা যায় যে তাদের আগমনগুলি তাদের সম্মত শুরুর সময়গুলির সাথে সঙ্গতিপূর্ণ।
5. আমাদের ডিপার্টমেন্টকে স্কোয়ার ওয়ানে ফিরে যেতে হবে।
6. মিসেস হারম্যান রেগে গেছে, তাই আমি তাকে তাড়াতাড়ি ছুটি নেওয়ার পরামর্শ দিয়েছি।
7. ঠিকাদার এখানে তাদের দায়িত্ব অর্পণ বা হস্তান্তর করতে নাও পারে।
8. বাচ্চাদের কোম্পানির সফটবল দলে খেলার অনুমতি দেওয়া হবে।
9. আপনি যে জিনিসপত্র চেয়েছিলেন তা আমি এই খামে রেখেছি।
10. আপনার \$1,000.00 অর্থপ্রদানের বিবেচনায়, এতদ্বারা প্রাপ্তি স্বীকার করা হচ্ছে।

করা

নীচে এমন কাজগুলির একটি তালিকা রয়েছে যা আপনাকে অবশ্যই পোশাকের দোকানে আপনার শিফটের শেষে শেষ করতে হবে। প্রতিটি কাজের একটি আনুমানিক পরিমাণ সময় আছে যা এটি সম্পূর্ণ হতে লাগবে। আপনি মোট চার ঘন্টা কাজ করছেন। প্রতিটি কাজের বর্ণনার প্রতি গভীর মনোযোগ দিন। এই কাজগুলি অর্ডার করুন যাতে সেগুলি সব সম্পন্ন করা যেতে পারে।

করণীয় তালিকা করা:

কাজ	যে সময় এটি নেবে
<input type="checkbox"/> ভ্যাকুয়াম এটি অবশ্যই শিফটের শেষে করা উচিত, কেবল দোকান বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর।	(45 মিনিট)
<input type="checkbox"/> আয়না পরিষ্কার করুন। এটি অবশ্যই ভ্যাকুয়ামিং এর আগে করা উচিত।	(20 মিনিট)
<input type="checkbox"/> মজুদ থেকে তাকে সরানো আইটেমগুলো রেকর্ড করুন।	(50 মিনিট)
<input type="checkbox"/> ভেজা কাপড় দিয়ে কাউন্টারগুলো মুছে দিন। এটা অবশ্যই করতে হবে শিফটের শেষে।	(15 মিনিট)
<input type="checkbox"/> ড্রেসিং রুম খালি করুন এবং হ্যাঙ্গারে কাপড় রাখুন। এটি অবশ্যই পুরো শিফট জুড়ে করা উচিত, একটানা 45 মিনিটের জন্য অপরিহার্য নয়।	(45 মিনিট)
<input type="checkbox"/> গাছপালায় পানি দিন।	(10 মিনিট)
<input type="checkbox"/> একটি বড় বিক্রয়ের জন্য লক্ষ্য তৈরি করুন।	(45 মিনিট)
<input type="checkbox"/> তাকগুলিতে কাপড় পুনরায় ভাঁজ করুন। এটি অবশ্যই শিফটের জুড়ে এবং শেষে করতে হবে, একটানা 45 মিনিটের জন্য অপরিহার্য নয়।	(45 মিনিট)

আমি কীভাবে এই কাজগুলি সম্পন্ন করব?

শব্দকোষ

অপভাষা: এক ধরনের ভাষা যা প্রধানত নৈমিত্তিক বা কৌতুকপূর্ণ বক্তৃতায় ঘটে থাকে।

আচার-আচরণ: 1. একজন ব্যক্তি যেভাবে আচরণ করে। 2. যে মনোভাব নিয়ে একজন নিজেকে বহন করে।

কাজের নৈতিকতা: কর্মক্ষেত্রের নিয়মের প্রতি শ্রদ্ধা জড়িত আচরণের নীতিগুলির একটি সেট।

কোম্পানির নীতিমালা: সিদ্ধান্ত এবং কর্মগুলিকে প্রভাবিত এবং নির্ধারণ করার জন্য একটি ব্যবসায়িক সংস্থার দ্বারা নির্ধারিত মান এবং পদ্ধতিগুলি।

জবাবদিহিমূলক: এর জন্য দায়ী; কারো আচরণের জন্য হিসাব দিতে হবে।

নৈতিক আচরণ: সঠিক এবং ভুলের স্বীকৃত নীতিগুলি অনুসারে আচরণ করা যা কোনও ব্যক্তি বা কোনও পেশার সদস্যদের আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করে।

নোটেশন: সুবিধার জন্য ব্যবহৃত একটি সংক্ষিপ্ত নোট বা সারাংশ।

পাঠযোগ্য: পড়া বা খুঁজে বের করা সম্ভব; পরিষ্কার।

বাধ্যতামূলক: প্রয়োজনীয়; দকারী।

বিপন্ন করা: ক্ষতি বা আঘাতের জন্য প্রকাশ করতে।

বিশ্বাসযোগ্যতা: বিশ্বস্ত এবং বিশ্বাসী হওয়ার গুণ।

ব্যক্তিগত নৈতিকতা: একজন ব্যক্তির নিজস্ব আচরণের নীতির সেট।

যাচাই করুন: কোনো কিছুর সত্যতা বা নির্ভুলতা নির্ধারণ বা পরীক্ষা করতে।

সুপারিশ: একজন ব্যক্তির চরিত্র বা যোগ্যতা সম্পর্কিত একটি অনুকূল বিবৃতি।

ফাইন্যান্সে জানার জন্য শব্দ

401(k) - কিছু নিয়োগকর্তাদের দ্বারা প্রদত্ত একটি অবসর পরিকল্পনা যা কর্মচারীদের তাদের অবসরগ্রহণে সংরক্ষণ এবং বিনিয়োগ করতে দেয়

অটোমেটেড টেলার মেশিন (এটিএম) - একটি মেশিন যা মানুষকে মৌলিক লেনদেনগুলি সম্পূর্ণ করতে দেয়, যেমন তাদের অ্যাকাউন্টের ব্যালেন্স চেক করা, তহবিল উত্তোলন বা জমা দেওয়া, বা অ্যাকাউন্টগুলির মধ্যে অর্থ স্থানান্তর করা

অনলাইন ব্যাঙ্কিং - ইন্টারনেট ব্যাঙ্কিং বা ওয়েব ব্যাঙ্কিং নামে পরিচিত, একটি ইলেকট্রনিক পেমেন্ট সিস্টেম যা একটি ব্যাঙ্ক বা অন্যান্য আর্থিক প্রতিষ্ঠানের গ্রাহকদের আর্থিক প্রতিষ্ঠানের ওয়েবসাইট বা অ্যাপের মাধ্যমে বিভিন্ন আর্থিক লেনদেন পরিচালনা করতে সক্ষম করে

ইউনিয়ন ডিউ - সদস্যতার খরচ মেটাতে শ্রমিক ইউনিয়নকে নিয়মিত অর্থ প্রদান (যা কর্মচারীদের সম্মিলিত স্বার্থের প্রতিনিধিত্বকারী সংস্থা)

ইন্টারেস্ট - অর্থ ধার করার জন্য একটি চার্জ, সাধারণত ঋণের অর্থের শতাংশ হিসাবে

ইস্যুয়ার - একটি কোম্পানি যা ক্রেডিট কার্ড প্রদান করে

উইথড্র - অ্যাকাউন্ট থেকে টাকা উত্তোলন

উইথহোল্ডিংস - একজন ব্যক্তির বেতন থেকে আটকে রাখা বাধ্যতামূলক আইটেম, যেমন আয়কর, সামাজিক নিরাপত্তা কর, এবং বেকারত্ব কর

ওভারড্রাফ্ট ফি - একটি ফি যখন একটি ব্যাংক একটি চেকিং অ্যাকাউন্টে উপলব্ধ তহবিলের চেয়ে বেশি অর্থ প্রদান করে

ক্রেডিট কার্ড ব্যালেন্স - একটি ক্রেডিট কার্ড কোম্পানির কাছে বকেয়া টাকার পরিমাণ

ক্রেডিট কার্ড - একটি প্লাস্টিক বা ডিজিটাল কার্ড যা লোকেদের ক্রেডিটে কেনাকাটা করতে দেয়

ক্রেডিট স্কোর - অর্থপ্রদান করার ক্ষমতা এবং তাদের পাওনা টাকার পরিমাণের মতো বিষয়গুলির উপর ভিত্তি করে একজন ব্যক্তির জন্য নির্ধারিত একটি সংখ্যা; স্কোর যত বেশি হবে, একজন ঋণগ্রহীতার ঋণ পরিশোধ করতে সক্ষম হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি

ক্রেডিট - কারো জন্য টাকা ধার করার এবং পরবর্তী তারিখে তা ফেরত দেওয়ার ক্ষমতা

গ্রস পে - আটকে রাখা এবং কেটে নেওয়ার আগে প্রাপ্ত বেতনের সম্পূর্ণ পরিমাণ

চেকবুক - ফাঁকা চেকের একটি বই

চেকিং অ্যাকাউন্ট - একটি ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট যা জমা এবং উত্তোলনের অনুমতি দেয়; চেক, ডেবিট কার্ড এবং আরও অনেক কিছুর মাধ্যমে তহবিল উত্তোলন করা যেতে পারে

ডাইরেক্ট ডিপোজিট - একজন নিয়োগকর্তা দ্বারা সরাসরি একজন কর্মচারীর অ্যাকাউন্টে একটি বৈদ্যুতিক অর্থ প্রদান

ডিডাকশন - একজন ব্যক্তির বেতন থেকে আটকানো আইটেম, সাধারণত স্বাস্থ্যসেবা বা অবসর তহবিলের মতো সুবিধার সাথে সম্পর্কিত

ফাইন্যান্সে জানার জন্য শব্দ (চলবে)

ডিপোজিট - একটি চেকিং বা সঞ্চয় অ্যাকাউন্টে অর্থ জমা করা

ডেবিট কার্ড - একটি প্লাস্টিক বা ডিজিটাল কার্ড যা কেনাকাটা করার জন্য চেকিং অ্যাকাউন্ট থেকে সরাসরি টাকা কেটে নেয়

নেগেটিভ ব্যালেন্স - শূন্যের চেয়ে কম একটি অ্যাকাউন্ট ব্যালেন্স, যা নির্দেশ করে অ্যাকাউন্টে যে পরিমাণ অর্থ উপলব্ধ ছিল তার চেয়ে বেশি ব্যয় করা হয়েছে

নেট পে - একজন ব্যক্তির মোট বেতন থেকে কাটার পরে অবশিষ্ট বেতনের পরিমাণ

পে-চেক - বেতন বা মজুরির জন্য একটি চেক বা অর্থপ্রদান

পেন্ডিং ট্রানজ্যাকশন - একটি অনুমোদিত লেনদেন যা আপনার অ্যাকাউন্ট ব্যালেন্সে প্রতিফলিত হতে পারে কিন্তু এখনও সম্পূর্ণরূপে প্রক্রিয়া করা হয়নি

পে পিরিয়ড - একটি পুনরাবৃত্ত সময়সূচী যা নির্ধারণ করে যে একজন ব্যক্তিকে কতটা ঘন ঘন অর্থ প্রদান করা হবে

পেমেন্ট শিডিউল - কখন ঋণগ্রহীতা এবং ঋণদাতার মধ্যে পরিশোধ করা হয় তার একটি সময়সূচী

পে স্টাব - প্রতিটি পেচেকের সাথে একটি কাগজের টুকরো যা মোট বেতন, আটকে রাখা, কাটছাঁট এবং নেট বেতনের তালিকা দেয়

পোস্টেড ট্রানজ্যাকশন - একটি অ্যাকাউন্ট লেনদেন যা সম্পূর্ণরূপে প্রক্রিয়া করা হয়েছে

ফ্রডুলেন্ট ট্রানজ্যাকশন - একটি লেনদেন যা একজন অ্যাকাউন্টধারীর দ্বারা অননুমোদিত ছিল

বন্ড - কোন কোম্পানী বা সরকারকে ঋণ যা সময়ের সাথে সাথে ঋণদাতাকে সুদের একটি নির্দিষ্ট হার প্রদান করে

মিনিমাম পেমেন্ট - ঋণ বা ক্রেডিট কার্ড ব্যালেন্সে প্রতিটি পেমেন্টের নির্ধারিত তারিখে সর্বনিম্ন যে পরিমাণ অর্থ প্রদান করতে হবে

মিনিমাম ব্যালেন্স - একটি ব্যাঙ্কের গ্রাহকদের তাদের ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টে সর্বনিম্ন ডলারের পরিমাণ রাখতে হবে; এই পরিমাণের কম রাখার ফলে ফি ধার্যহতে পারে

সিম্পল ইরা - ছোট ব্যবসার জন্য ডিজাইন করা একটি অবসর পরিকল্পনা যা কর্মচারীদের তাদের অবসর গ্রহণে সঞ্চয় এবং বিনিয়োগ করতে দেয়

সেভিংস অ্যাকাউন্ট - একটি ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট যা একটি বর্ধিত সময়ের জন্য তহবিল ধরে রাখার জন্য সুদ উপার্জন করে

স্টেট এবং ফেডারেল বেকারত্ব কর - বেকারত্ব করগুলি কভার করার জন্য আটকে রাখা বেতনের পরিমাণ

পে-চেক

বার্ক ফুড সাপ্লাই কোম্পানি
1 2 3 Avenue Q
Los Angeles, CA 9001 9

ডলোরেস লোপেজ
714 Ivy Road
Los Angeles 90018

চেক নম্বর: 7207869
পরিশোধের মেয়াদ শেষ হবে: 8/14/20XX

ঘন্টা এবং উপার্জন

কর এবং কর্তন

বিবরণ	পরিমাণ	বিবরণ	বর্তমান পরিমাণ	ওয়াই-টি-ডি পরিমাণ
পে রেজি.রেট	15.00	FICA Tax	22.95	757.35
সম্পাদিত কাজের ঘন্টা	20	ফেড. আয় কর	23.43	773.19
		স্টেট আয় কর	2.82	93.06
		স্টেট প্রতিবন্ধী কর	3.00	99.00
		ইউনিয়নের বকেয়া	2.00	66.00
মোট বেতন	300.00			
নেট বেতন	245.80			
সর্বমোট ওয়াই-টি-ডি	9,900.00	মোট	54.20	1,788.60

উপার্জনের বিবৃতি। আলাদা করুন এবং রেকর্ডের জন্য রাখুন।

বার্ক ফুড সাপ্লাই কোম্পানি
123 Avenue Q
Los Angeles, CA 90019

7207869

তারিখ: আগস্ট 14, 20XX

ডোলোরেস লোপেজকে

\$***245.80

714 Ivy Road

Los Angeles, CA 90018

প্রদান করুন
এর অর্ডার

দুইশ পঁয়তাল্লিশ এবং ৪০/১০০ |ডলারস

সিটি সঞ্চয় এবং ঋণ
23 Sebastian St.
Los Angeles, CA 90230

জোসেফ ডব্লিউ. বার্ক

⑆61777⑆ 614728066⑆ 7207869

শপিং স্প্রি

\$500.00	
ব্যাংক	\$ _____
পোশাক	\$ _____
ইলেকট্রনিক্স	\$ _____
জুতার দোকান	\$ _____
সুপার মার্কেট	\$ _____
বিবিধ	\$ _____
মোট খরচ	\$ _____
মোট সঞ্চিত	\$ _____

\$500.00	
ব্যাংক	\$ _____
পোশাক	\$ _____
ইলেকট্রনিক্স	\$ _____
জুতার দোকান	\$ _____
সুপার মার্কেট	\$ _____
বিবিধ	\$ _____
মোট খরচ	\$ _____
মোট সঞ্চিত	\$ _____

\$500.00	
ব্যাংক	\$ _____
পোশাক	\$ _____
ইলেকট্রনিক্স	\$ _____
জুতার দোকান	\$ _____
সুপার মার্কেট	\$ _____
বিবিধ	\$ _____
মোট খরচ	\$ _____
মোট সঞ্চিত	\$ _____

\$500.00	
ব্যাংক	\$ _____
পোশাক	\$ _____
ইলেকট্রনিক্স	\$ _____
জুতার দোকান	\$ _____
সুপার মার্কেট	\$ _____
বিবিধ	\$ _____
মোট খরচ	\$ _____
মোট সঞ্চিত	\$ _____

বিজ্ঞাপন কৌশল

আবেগের প্রতি আবেদন: এই কৌশলটি ভোক্তাদের ভয় এবং ভুল ধারণাকে কাজে লাগায়। উদাহরণস্বরূপ, আবেগপ্রবণ আবেদন ব্যবহার করা একটি বিজ্ঞাপন জিজ্ঞাসা করতে পারে “আপনার কি নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ আছে?” বা বলতে পারে “খুশকি সেক্সি নয়।” বার্তাটি অসারতাকে লক্ষ্য করে এবং নিজের সম্পর্কে সন্দেহ তৈরি করে। প্রস্তাবিত সমাধান হল, অবশ্যই, বিজ্ঞাপিত পণ্যটি ক্রয় করা।

ব্যান্ডওয়াগন পদ্ধতি: এই কৌশলটি মানুষকে তা করতে বলে যা অন্য সবাই করছে। এটি মানুষের মানিয়ে নেওয়ার আকাঙ্ক্ষার সুবিধা গ্রহণ করে। ব্যান্ডওয়াগন পদ্ধতির মধ্যে নিহিত রয়েছে যে ভোক্তাদের অবশ্যই “জোনসেসের সাথে চলতে হবে।” ভোক্তারা পণ্যটি না কিনে অন্ধুত হতে চান না। বিজ্ঞাপনের এই শৈলীটি প্রায়শই রাজনৈতিক প্রচারাভিযানে ব্যবহৃত হয়।

প্রশংসাপত্র: বিজ্ঞাপনের এই ফর্মটি সুপরিচিত ব্যক্তিদের ব্যবহার করে, যেমন ক্রীড়াবিদ, অভিনেতা এবং সঙ্গীতজ্ঞ, বা এমনকি সাধারণ লোকেরা পণ্যগুলিকে সমর্থন করার জন্য। ধারণাটি হল যদি এই লোকেরা পণ্য বা পরিষেবাটি পছন্দ করে তবে গড় ভোক্তাও এটি পছন্দ করবে। এই বিজ্ঞাপনগুলি আরও বোঝায় যে সেলিব্রিটির কিছু খ্যাতি ব্যবহারকারীর উপর “স্থানান্তর হতে” পারে।

চকচকে সাধারণতা: এই ধরনের বিজ্ঞাপনে অতিরঞ্জিত বা আকর্ষণীয় বাক্যাংশ ব্যবহার করা হয়, যেমন “শেষ পর্যন্ত ভাল” বা “আমি কখনই হীরা পরা মহিলাকে ভুলে যাই না।” যদিও এই বাক্যাংশগুলি মনোযোগ আকর্ষণ করে, তারা আসলে কিছুই বোঝায় না।

শ্রেষ্ঠত্বের আবেদন: এই কৌশলটি বোঝায় যে বিজ্ঞাপনে ধনী ব্যক্তির মতো হওয়া চাটুকার বা মর্যাদাপূর্ণ হবে। এটি বোঝায় যে ভোক্তা পণ্য ক্রয় করে বন্ধু এবং প্রতিবেশীদের থেকে উচ্চতর হতে পারে। অনেক বিলাসবহুল গাড়ির বিজ্ঞাপন এই কৌশল ব্যবহার করে।

ব্র্যান্ডের নাম: একটি ব্র্যান্ডের নাম একটি পণ্য বা পরিষেবার জন্য একটি শব্দ, ছবি, বা লোগো। অনেক কোম্পানি জানে যে ব্র্যান্ড-নাম সনাক্তকরণ কতটা শক্তিশালী, তাই তারা তাদের পণ্যের বিজ্ঞাপন এবং ভোক্তাদের সচেতনতা তৈরি করতে প্রচুর অর্থ ব্যয় করে। ভোক্তারা সংবাদপত্র এবং ম্যাগাজিনে বা টেলিভিশনে ঘন ঘন যে নামগুলি দেখেন তার দ্বারা প্রভাবিত হয়।

বিজ্ঞাপন প্রচারাভিযান মূল্যায়ন

দলের সদস্যগণ

রেটিং পদ্ধতি:

**** উল্লেখযোগ্য

** ভালো

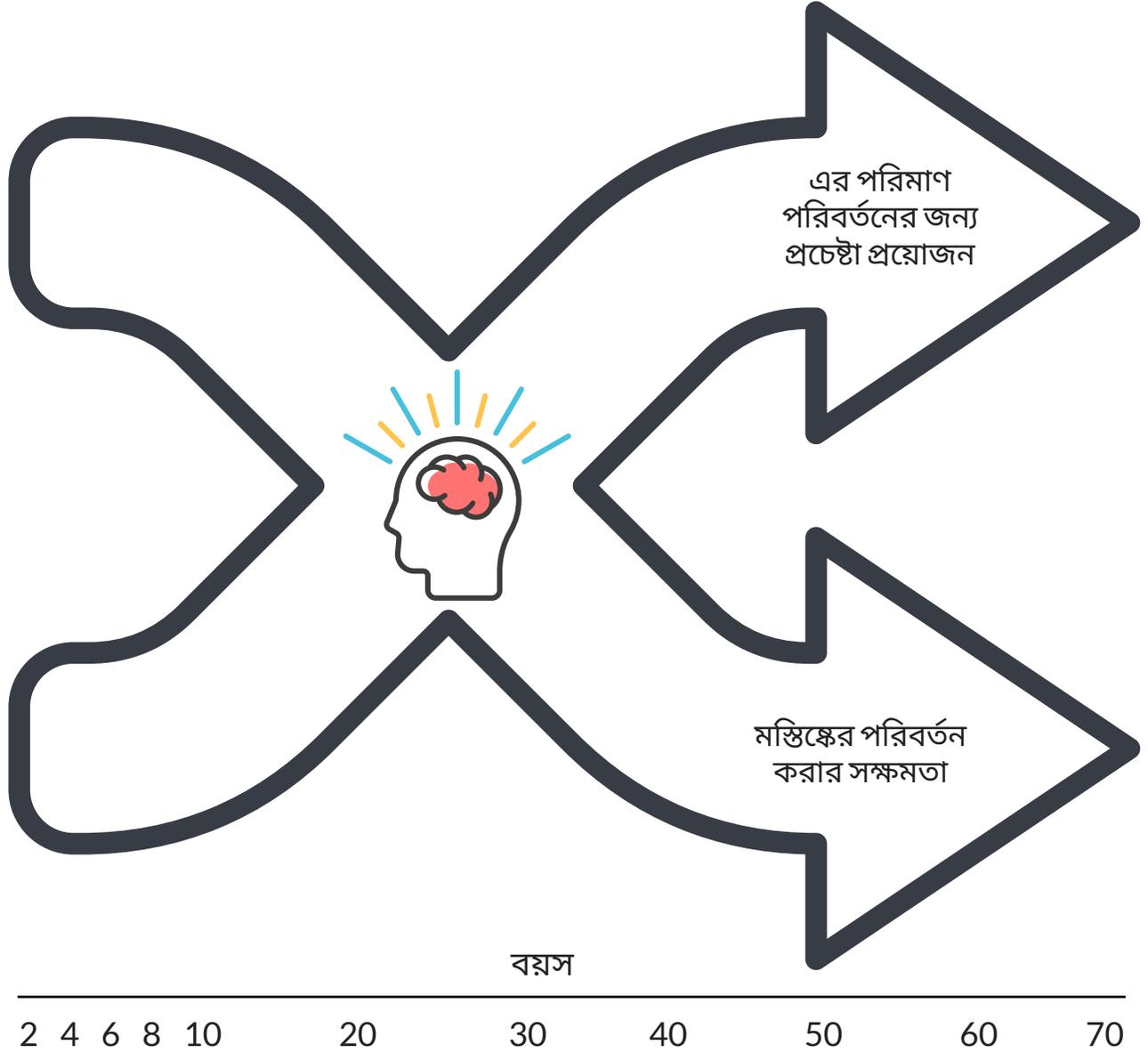
*** চমৎকার

* নিম্ন মানের

গ্রুপ	পণ্য	বিজ্ঞাপন কৌশল	কী ছিল কার্যকর	কী উন্নত করা যেতে পারে	রেটিং

মস্তিষ্কের প্লাস্টিসিটি

নিউরোপ্লাস্টিসিটি (বা মস্তিষ্কের প্লাস্টিসিটি) হল একজন ব্যক্তির সারা জীবন পরিবর্তন এবং মানিয়ে নেওয়ার মস্তিষ্কের সক্ষমতা। আপনার মস্তিষ্কের প্লাস্টিসিটি আপনার জীবনের প্রথম দিকের বছরগুলিতে বিশেষভাবে শক্তিশালী হয়।



উন্নয়নমূলক মাইলফলক

মাইলফলক	সাহায্য
দুই মাস	
মানুষের দিকে তাকিয়ে হাসে শব্দের দিকে মাথা ঘুরায় নিজেরাই মাথা উঁচু করে রাখতে পারে	তাদের সাথে আত্মীয়দের ছবি দেখুন তাদের সাথে কথা বলুন, পড়ুন এবং গান করুন চোখের স্তরে একটি খেলনা ধরে রেখে তাদের মাথা তুলতে উৎসাহিত করুন
চার মাস	
বকবক করা শুরু করে এবং তারা যে শব্দ শুনতে পায় তা অনুলিপি করে ক্ষুধা, ব্যথা, বা ক্লান্ত হওয়া দেখানোর জন্য বিভিন্ন উপায়ে কান্না করে স্নেহে সাড়া দেয়	তাদের শব্দগুলি তাদের কাছে অনুলিপি করে ধৈর্য ধরে এবং প্রশান্তিদায়ক ভয়েস ব্যবহার করে কীভাবে নিজেকে শান্ত করতে হয় তা শিখতে তাদের সাহায্য করুন তাদের ধরে রাখুন এবং তাদের সাথে আনন্দের সাথে কথা বলুন
ছয় মাস	
অন্যদের সাথে খেলতে পছন্দ করে জিনিস সম্পর্কে কৌতূহল দেখায় এবং নাগালের বাইরে থাকা জিনিসগুলি পেতে চেষ্টা করে সাহায্য ছাড়াই বসতে শুরু করে	যতবার সম্ভব তাদের সাথে মেঝেতে খেলুন তারা যে বস্তুর কাছে পৌঁছাচ্ছে তার দিকে নির্দেশ করুন এবং এটি সম্পর্কে কথা বলুন তাদের ভারসাম্য বজায় রাখতে তাদের চারপাশে বালিশ রাখুন
নয় মাস	
অনেক ধরনের বিভিন্ন শব্দ করে “মামামামা” এবং “বাবাবাবা” এর মতো পরিচিত প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে আঁকড়ে থাকতে পারে হামাগুড়ি দেয়	তাদের শব্দ এবং কথা তাদের কাছে অনুলিপি করুন যখন তারা ঘুরে বেড়ায়, কাছাকাছি থাকার চেষ্টা করুন যাতে তারা জানে যে আপনি কাছাকাছি আছেন তাদের পছন্দের জিনিসগুলির কাছাকাছি রাখুন, তাদের হামাগুড়ি দিতে উৎসাহিত করুন
এক-বছর	
যখন তারা গল্প শুনতে চায় তখন আপনাকে একটি বই দেয় আপনার কথাগুলো বলার চেষ্টা করে নাম বলা হলে সঠিক ছবি বা জিনিসের দিকে তাকায়	তাদের কাছে পড়ুন এবং পৃষ্ঠাগুলি উল্টে এবং ছবি সনাক্ত করে তাদের অংশগ্রহণ করতে বলুন আপনি কী করছেন সে সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন (উদাহরণস্বরূপ, “আমি বাসন পরিষ্কার করছি”) তারা যখন ইতিবাচক কিছু করে তখন তাদের প্রচুর প্রশংসা করুন

উন্নয়নমূলক মাইলফলক

(চলবে)

মাইলফলক	সাহায্য
আঠারো মাস	
একটি পুতুল খাওয়ানোর মতো সাধারণ ভান খেলে। তাদের নিজেদের উপর স্ক্রিবল করে একা একা হাঁটে	তাদের কল্পনা ব্যবহার করতে তাদের উৎসাহিত করুন সেগুলি দিয়ে আঁকুন তাদের ঘুরে বেড়ানোর জন্য নিরাপদ জায়গা প্রদান করুন
দুই বছর	
অন্যদের, বিশেষ করে প্রাপ্তবয়স্ক এবং বয়স্ক শিশুদের অনুলিপি করে বিদ্রোহী আচরণ দেখায় কথোপকথনে শোনা শব্দের পুনরাবৃত্তি করে	সাধারণ কাজে সাহায্য করার জন্য তাদের উৎসাহিত করুন যখন তারা নির্দেশাবলী অনুসরণ করে তখন তাদের প্রশংসা করুন এবং প্রশংসা সীমিত করুন যখন তারা না করে ভুল উচ্চারণ করলে তাদের সংশোধন করবেন না একটি শব্দ; পরিবর্তে সঠিকভাবে তাদের এটি পুনরাবৃত্তি করুন
তিন বছর	
দুই থেকে তিনটি বাক্য ব্যবহার করে কথোপকথন চালিয়ে যায় দুই বা তিনটি ধাপে নির্দেশাবলী অনুসরণ করে বইয়ের পাতা এক এক করে ঘুরিয়ে দেয়	তাদের দিন সম্পর্কে তাদের জিজ্ঞাসা করুন তাদের সহজ নির্দেশনা দিন, যেমন “পরিধান কর তোমার জুতা” তাদের কাছে পড়ুন এবং শব্দ পুনরাবৃত্তি করতে বলুন আপনার পর
চার বছর	
স্মৃতি থেকে একটি গান গায়, যেমন “বাসের চাকা” গল্প বলে কিছু রঙ এবং সংখ্যার নাম দেয়	তাদের প্রিয় সঙ্গীত বাজান এবং তাদের সাথে গান করুন তারা পরবর্তীতে কী ঘটবে বলে মনে করে তা তাদের জিজ্ঞাসা করে তাদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করুন বই এবং আপনার বাড়ির আশেপাশের জিনিসগুলির রঙ সনাক্ত করুন
পাঁচ বছর	
খুব স্পষ্ট করে কথা বলে ভবিষ্যৎ কাল ব্যবহার করে; উদাহরণস্বরূপ, “দাদী এখানে থাকবেন” কিছু অক্ষর বা সংখ্যা প্রিন্ট করতে পারে	তারা কি করছে তা বর্ণনা করতে বলুন তাদের সকাল, দুপুর এবং রাতের মত ধারণাগুলি শেখান তাদের লিখতে এবং আঁকতে উৎসাহিত করার জন্য একটি পেন্সিল, কাগজ এবং ক্রেয়ন হাতে রাখুন

বিজ্ঞাপন প্রচারাভিযানের জন্য পণ্য

নির্দেশনা; নিম্নলিখিত পণ্যের বিবরণগুলিকে বিভিন্ন ফালি করুন যাতে গ্রুপ স্বেচ্ছাসেবকরা প্রত্যেকে একটি করে টানতে পারে।

বল যা বাউন্স করে না

কাঠবাদামের মতো স্বাদযুক্ত ক্যান্ডি

একটি লাইট বাল্ব যা মাত্র পাঁচ মিনিট স্থায়ী হয়

মিউজিক অ্যাপ যা শুধুমাত্র পিছনের দিকে গান চালায়

কুকুরের কলার যা কুকুরকে ঘেউ ঘেউ করায়

সানটান লোশন যা রোদে পোড়ার কারণ হয়

অটোমোবাইল যা প্রতি গ্যালন গ্যাসে মাত্র ছয় মাইল যায়

কোমল পানীয় যা আপনাকে ক্লান্ত করে তোলে

বর্গাকার চাকা সহ ইন-লাইন স্কেট

পোশাকের ডিটারজেন্ট যা আপনার জামাকাপড়কে ময়লার মতো দুর্গন্ধ করে

সুগন্ধি যা গ্যাসোলিনের মতো গন্ধ দেয়

শব্দকোষ

অনুপ্রেরণামূলক: বোঝানো বা প্রভাবিত করার ক্ষমতা থাকার প্রবণতা।

আয়: শ্রম বা পরিষেবার বিনিময়ে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে প্রাপ্ত অর্থ বা তার সমতুল্য।

ইন্টারেস্ট: ধার দেওয়া অর্থ ব্যবহারের জন্য অর্থ প্রদান করা হয়।

উইথহোল্ডিং ট্যাক্স: উইথহোল্ডিং ট্যাক্স: ফেডারেল, স্টেট, বা স্থানীয় সরকারগুলোর কোনও শ্রমিকের পে-চেক থেকে কাটা করা।

ক্রেডিট কার্ড: একটি ব্যাঙ্ক বা অন্য প্রতিষ্ঠান থেকে একটি প্লাস্টিকের কার্ড যা ক্রেডিট করে পণ্য ক্রয়ের অনুমোদন দেয়।

গ্রস অ্যামাউন্ট: মোট আয় বা মুনাফা কাটার আগে।

চেকিং একাউন্ট: লিখিত চেকের মাধ্যমে অর্থপ্রদানের জন্য ব্যবহৃত ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট।

ট্যাক্স রিটার্ন: একটি ফর্ম যা একজন কর্মীকে জমা দিতে হবে সরকারের কাছে জমা দিতে হবে ট্যাক্সের পরিমাণ রিপোর্ট করতে।

ট্র্যাঞ্জাকশন: একটি ব্যবসায়িক চুক্তি বা বিনিময়; একটি ব্যবসায়িক চুক্তি।

ডাইরেক্ট ডিপোজিট: একটি কোম্পানি এবং একটি ব্যাংকের মধ্যে একটি চুক্তি যা অনুমতি দেয় কর্মচারীর বেতন চেক সরাসরি তাদের ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টে জমা করতে হবে।

নৈতিক মূল্যবোধ: আচরণের নীতি এবং আচরণ সম্পর্কিত পছন্দগুলির একটি সেট।

পেয়ি: একজন ব্যক্তি যাকে অর্থ প্রদান করা হয়।

ফেডারেল: মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কেন্দ্রীয় সরকারের সাথে সম্পর্কিত বা এর।

বাজেট: একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে একটি সাধারণত নির্দিষ্ট সম্পদ, যেমন অর্থ বা সময় ব্যয় করার জন্য একটি নিয়মতান্ত্রিক পরিকল্পনা।

ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট: একটি আনুষ্ঠানিক ব্যাংকিং সম্পর্ক যা অর্থ জমা বা উত্তোলনের জন্য প্রতিষ্ঠিত।

ভইডেড: কোন আইনি বল বা বৈধতা নেই।

মিডিয়া: 1. গণযোগাযোগ, যেমন সংবাদপত্র, ম্যাগাজিন, রেডিও, টেলিভিশন বা ইন্টারনেট।
2. সাংবাদিকদের এবং অন্যান্যদের গ্রুপ যারা যোগাযোগ শিল্প এবং পেশা গঠন করে।

সেভিংস অ্যাকাউন্ট: একটি ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট যা সুদ উপার্জনের সময়কালে অর্থ সঞ্চয় করতে ব্যবহৃত হয়।

নমুনা চুক্তি

আমি, (শিক্ষার্থীর নাম), (শিক্ষকের নাম এবং বিষয়) ক্লাসের একজন সদস্য হিসাবে, এতদ্বারা আমাদের ক্লাস যে সার্ভিস শিখন প্রকল্পটি কার্যকর হতে চলেছে তার প্রতি আমার প্রতিশ্রুতি প্রকাশ করছি। প্রজেক্ট টিমের অংশ হিসাবে, আমি নিম্নলিখিতগুলির সাথে একমত:

- প্রজেক্টে আমাদের কাজের সময় সর্বাধিক করার জন্য সময়মতো ক্লাসে আসব।
- প্রকল্প এবং সংশ্লিষ্ট সকল কাজকে গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করব।
- সময়মতো এবং আমার সেরা সক্ষমতা দিয়ে কাজগুলি সম্পূর্ণ করব।
- সকল প্রজেক্ট প্রতিশ্রুতি রক্ষা করব।
- প্রজেক্টটি সম্পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত বা টিম কাজটি সম্পন্ন হয়েছে বলে একমত না হওয়া পর্যন্ত কাজ চালিয়ে যাব।

স্বাক্ষরিত _____

তারিখ

শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর

শিক্ষকের স্বাক্ষর

সাক্ষীর স্বাক্ষর

ট্র্যাকিং শিট

নাম:

আজকের তারিখ:

প্রজেক্টের বিষয়:

নাম	কাজ	টার্গেট তারিখ	প্রকৃত তারিখ	মন্তব্য

নমুনা মেমো

পর্যন্ত মিস. গ্রাইমস
থেকে প্লেরাইটিং টিম
রিপোর্ট: সাপ্তাহিক অগ্রগতি রিপোর্ট
তারিখ: 22 মার্চ

এই সপ্তাহে, আমাদের টিম নিম্নলিখিত কাজগুলি সম্পন্ন করেছে:

- নাটকের দ্বিতীয় অ্যাক্টের দ্বিতীয় খসড়া লিখেছে।
- প্রথম অ্যাক্টটি প্রুফরিড করেছে, যা এখন সম্পূর্ণ।
- নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করার জন্য গবেষণা টিমের সাথে দেখা করেছে যেগুলি নাটকের চূড়ান্ত অ্যাক্টের জন্য আমাদের এখনও উত্তর দেওয়া দরকার:
 - কোন প্রজাতির মাছ পার্কের ইকোসিস্টেমের অংশ?
 - কিভাবে ঋতু পরিবর্তন ইকোসিস্টেমকে প্রভাবিত করে?

আমাদের নিম্নলিখিত চ্যালেঞ্জগুলি অতিক্রম করতে হবে:

- যেদিন আমরা আমাদের পারফরম্যান্সের জন্য পরিকল্পনা করেছিলাম সেই দিন এলেমেন্টারি স্কুলের অডিটোরিয়াম বুক করা হয়।
- আমরা এখনও দৃশ্যের জন্য কার্ডবোর্ডের বক্স খুঁজে পাই না।

আগামী সপ্তাহে, আমরা নিম্নলিখিত কাজগুলি সম্পূর্ণ করার পরিকল্পনা করছি:

- নাটকের তৃতীয় এবং চূড়ান্ত অ্যাক্টের প্রথম খসড়াটি লিখব।
- দ্বিতীয় অ্যাক্টের দ্বিতীয় খসড়ার প্রুফরিড গ্রহণ করব।
- এলেমেন্টারি স্কুলের অডিটোরিয়ামের জন্য তারিখ পুনঃনির্ধারণ করব; টাইম লাইন পুনর্বিবেচনা করব।
- কার্ডবোর্ড বক্সের জন্য অনুরোধ করতে আরও স্থানীয় দোকান এবং রিসাইক্লিং প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করুন।

সার্ভিস শিখন নির্দেশিকা ও চেকলিস্ট

একটি প্রজেক্ট নির্বাচন করা

- শিক্ষার্থীদের জন্য “সার্ভিস শিখন” সংজ্ঞায়িত করুন।
- ছাত্রদের সম্পৃক্ত হতে অনুপ্রাণিত করুন এবং উৎসাহ দিন।
- শিক্ষার্থীদের একটি প্রজেক্ট বিষয় নির্বাচন করতে সাহায্য করুন।

একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করা এবং প্রকল্পের জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করা

- “কর্ম পরিকল্পনা” সংজ্ঞায়িত করুন এবং কেন তৈরি করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- কর্ম পরিকল্পনায় কী কী তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- সার্ভিস শিখনের তথ্য খোঁজার বিভিন্ন উপায়ের সাথে শিক্ষার্থীদের পরিচিত করুন।
- শিক্ষার্থীদের গবেষণা প্রচেষ্টার আয়োজন করুন।
- ছাত্রদের প্রকল্প চুক্তিতে স্বাক্ষর করতে বলুন।
- প্রজেক্ট টিম বা ওয়ার্ক গ্রুপ গঠন করে শিক্ষার্থীদের কাজের প্রচেষ্টার আয়োজন করুন।
- শিক্ষার্থীদের একটি কর্ম পরিকল্পনা লিখতে সাহায্য করুন।
- প্রজেক্ট টাইম লাইন/ওয়ার্ক ফ্লোচার্ট তৈরিতে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করুন।
- যাদের প্রজেক্টটি নিশ্চিত করতে হবে তাদের কাছ থেকে অনুমোদনের জন্য শিক্ষার্থীদের পরিকল্পনা জমা দিতে বলুন।
- প্রজেক্ট নিয়ে প্রেজেন্টেশন দেওয়ার জন্য ছাত্রদের প্রস্তুত করুন।
- প্রয়োজন সাপেক্ষে শিক্ষার্থীদের তাদের কর্ম পরিকল্পনা পরিমার্জিত করতে সাহায্য করুন।
- প্রজেক্টের জন্য প্রস্তুত করতে ছাত্রদের তাদের কর্ম পরিকল্পনায় বর্ণিত ধাপগুলি অনুসরণ করার জন্য গাইড করুন।
- প্রজেক্টটি সম্পূর্ণ করার জন্য ছাত্রদের অগ্রগতি ট্র্যাক করার গুরুত্ব এবং পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা করুন।
- একটি দৃঢ় কর্ম নীতি লালনের ধারণা এবং গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।
- প্রজেক্টে কাজ করার সময় শিক্ষার্থীরা যে বিশেষ বিবেচনার সম্মুখীন হতে পারে তা ব্যাখ্যা করুন।

প্রকল্পটি এগিয়ে নেওয়া

- তারা যে তাদের প্রজেক্টের সকল কাজ সম্পন্ন করেছেন তা নিশ্চিত করতে এবং দু’বার চেক করতে শিক্ষার্থীদের মনে করিয়ে দিন।
- শিক্ষার্থীদের শেষ মুহূর্তের প্রজেক্টের সমস্যাগুলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করতে সাহায্য করুন।
- শিক্ষার্থীদের প্রজেক্ট এগিয়ে নিতে এবং প্রজেক্টের দিনের জন্য একটি এজেন্ডা তৈরি করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সার্ভিস শিখন প্রজেক্টটি সম্পূর্ণ করতে সাহায্য করুন।
- উদযাপন করুন।

আত্ম-মূল্যায়ন এবং পাবলিক মূল্যায়ন

- আত্ম-মূল্যায়ন কী এবং কেন এটি প্রয়োজনীয় তা ব্যাখ্যা করুন।
- আত্ম-মূল্যায়নে কী কী অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের প্রজেক্টের কাজের একটি আত্ম-মূল্যায়ন সম্পূর্ণ করতে বলুন।
- একটি পাবলিক মূল্যায়ন কী এবং কেন এটি প্রয়োজনীয় তা ব্যাখ্যা করুন।
- পাবলিক মূল্যায়নে কী কী অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের কাজের একটি সর্বজনীন মূল্যায়ন সম্পূর্ণ করতে বলুন।