স্বনির্ভর দলের মহিলাদের কিচেন গার্ডেন বা কমিউনিটি গার্ডেন এবং পুষ্টি বাগান বিষয়ে ৫ দিনের আবাসিক প্রশিক্ষণ শিবির

5 Days Residential Training Programme on Kitchen Garden or Community Garden & Nutrition Garden for SHG member.

প্রশিক্ষণের মেয়াদ : ৫ দিন / ৬ ঘন্টা প্রতিদিন
অংশগ্রহণকারী : নতুন দলের সকল সদস্যা
অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা : ৩০-৩৫ জন (৩-৪টি দল)
প্রশিক্ষণার্থী : প্যারা প্রফেশনাল / সি আর পি / গ্রাম পঞ্চায়েত মেম্বার / মেয়েদের দল বা সংঘের লিডার / মহিলা কিষাণ

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য:

প্রশিক্ষণের অংশগ্রহণকারীদের -

১। পরিবারের সামগ্রিক রোজগারের পথে মেয়েদের ভূমিকা ও তার আয় মান্যতা পাওয়া।

২। পরিবারের রোজগার বাড়াতে **স্বনির্ভর দলের মহিলাদের কিচেন গার্ডেন বা কমিউনিটি গার্ডেন এবং পুষ্টি বাগান বিষয়ে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে অধিক ফলন লাভের প্রয়াস।**

৩। রোগ প্রাতষেধক ব্যবস্থাপনা সম্বন্ধে ধারণা প্রদান।

৪। দলের কর্মপরিকল্পনা তৈরি **কিচেন গার্ডেন বা কমিউনিটি গার্ডেন এবং পুষ্টি বাগান** বিষয়ে আয় ও ব্যয়ের হিসাব) সম্বন্ধে ধারনা প্রদান।

৫। ক্ষুদ্র ঋণ পরিকল্পনার মাধ্যমে উদ্যোগপতি হওয়ার ধারণা প্রদান।

৬। মহিলা কিষাণদের আরও বেশি বাজারজাত করণের ধারণা প্রদান।

৭। পাশাপাশি প্রচুর সম্পদকর্মী তৈরি করা যারা এই প্রকল্প এগিয়ে নিয়ে যেতে সক্ষম হবেন।

প্রশিক্ষক : জেলা বা ব্লক স্তরীয় প্রশিক্ষক / আর পি (এন আর এম) / পি পি (Trained)/State Govt, Experts

স্থান : লোক কল্যাণ পরিষদের আবাসিক প্রশিক্ষণ কেন্দ্র / অন্যান্য উপযুক্ত স্থান

প্রশিক্ষকদের উদ্দেশ্যে কিছু কথা

নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অনুসরণ করে চলার চেষ্টা করলে প্রশিক্ষণ কর্মসূচিটি ভালভাবে সম্পন্ন হবে বলে আশা করা যায়।

প্রশিক্ষণের পূর্বে:

- প্রশিক্ষণসূচি সহ সমস্ত উপকরণ (টুল কিটস্) এবং রেজিস্ট্রেশন ফর্ম গুছিয়ে রাখা।
- অংশগ্রহণকারীদের কমপক্ষে ১৫ দিন আগে জানানো এবং প্রত্যেকে খবর পেয়েছে কিনা তা দেখা।
- থাকা খাওয়া ও অন্যান্য বিষয়ে উদ্যোক্তাদের সাথে সমন্বয় রক্ষা করে চলা প্রশিক্ষণের সময়।
- নির্দিষ্ট সময়ের আগে প্রশিক্ষণের স্থানে উপস্থিত হওয়া।
- সবাই মিলে মেঝেতে গোল করে বসা।
- লোক কল্যাণ পরিষদের অন্য কোনও সি ডি / গান (নতুন পথ চলা) বা স্বনির্ভর দলের শপথ দিয়ে প্রশিক্ষণ শুরু করা।

- আলোচনায় সবাইকে যুক্ত করা এবং সকলের মত প্রকাশের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা।
- সেশন প্ল্যান অনুযায়ী খেলা, ছবি ও পোস্টার ব্যবহার করা এবং এগুলি ব্যবহার করার সময় অংশগ্রহণকারীদের কাছে পৌঁছানো।
- একটানা বক্তৃতা এড়িয়ে চলা এবং মাঝে মাঝে প্রাসঙ্গিক গল্প বা ঘটনার উল্লেখ করা।
- প্রতিটি সেশনের পরে মূল বিষয়গুলি আরও একবার আলোচনা করা সকলে বুঝতে পেরেছে কিনা তা দেখা।
- পারিবারিক কুশল বিনিময় ও গল্প করে ঘরোয়া পরিবেশ বজায় রাখার চেষ্টা করা।
- এলাকার কোনও শক্তিশালী/ ভাল দলের সদস্যাকে এনে মত বিনিময় করানো।
- দলের ধারণা পর্বটি আলোচনার শুরুতে স্পেড সম্পাদিত 'শুভার কথা' সি ডি দেখালে ভাল হয়। সম্ভব না হলে পর্যায়ক্রমে ফ্লিপচার্ট, পোস্টার ব্যবহার করা।

প্রশিক্ষণের পরে:

- রিপোর্ট তৈরি করা।
- আলোচিত বিষয়গুলি(মিটিং, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, নেতৃত্ব ইত্যাদি) দল পরবর্তীকালে মেনে চলছে কিনা তার তদারকি করা।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে ব্যাখ্যা/প্রশিক্ষণ উপকরণ

১। **হোয়াইট বোর্ড:** হোয়াইট বোর্ডের জন্য সুনির্দিষ্ট পেন এবং ব্ল্যাক বোর্ডের জন্য চক স্থানীয়ভাবে সংগ্রহ করতে হবে।

২। **ফ্লিপচাট:** আলাদাভাবে সংগ্রহ করতে হবে। আনন্দধারা/স্পেডের প্রকাশিত 'স্বনির্ভর দল-উন্নত জীবন' ফ্লিপচাট ব্যবহার করা যেতে পারে।

৩। **মা এবং শুভার কথা (সি ডি):** লোক কল্যাণ পরিষদের প্রকাশিত সি ডি আলাদাভাবে সংগ্রহ করতে হবে। সি ডি চালানোর মতো বন্দোবস্ত করতে হবে।

৪। লোক কল্যাণ পরিষদের কিচেন গার্ডেন সংক্রান্ত বিভিন্ন পি পি টি (গ্রীষ্মকালীন সব্জি, বর্ষাকালীন সব্জি ও শীতকালীন সব্জি)

৫। লোক কল্যাণ পরিষদের **মহিলা কিষাণ সশক্তিকরণ পরিযোজনায়** সম্পাদিত 'এম কে এস পি' বা 'এস এইচ জি' পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশান সংগ্রহ করতে হবে।

৬। লোক কল্যাণ পরিষদের 'মহিলা কিষাণ **সশক্তিকরণ** পরিযোজনায়' প্রকাশিত ভার্মি কম্পোস্ট বা কেঁচো সার, এজোলা চাষের পি পি টি ও সি ডি সংগ্রহ করতে হবে।

৭। লোক কল্যাণ পরিষদের প্রকাশিত বিভিন্ন জৈব সার যথা নাদেপ কম্পোস্ট, ঘনজীবামৃত, দ্রবজীবামৃত, অমৃত জল এবং জৈব কীটনাশক যথা নিমাস্ত্র, আগ্নেয়াস্ত্র, ব্রহ্মাস্ত্র, সংহারক, পঞ্চগব্য ইত্যাদির পি পি টি ও সি ডি সংগ্রহ করতে হবে।

৮। লোক কল্যাণ পরিষদের প্রকাশিত 'পরিবেশমুখী প্রাকৃতিক সম্পদ ব্যবহারের সহজপাঠ' এর ১, ২, ৩, ৫, ৬, ৭ ও ৮ নং পুস্তিকা সংগ্রহ করতে হবে।

প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে ব্যাখ্যা/প্রশিক্ষণ উপকরণ

১। বরফ গলানো খেলা-

উদ্দেশ্য : প্রশিক্ষণার্থীদের জড়তা কাটিয়ে তোলা

উপকরণ : কাগজ, কার্ড, মার্কার/কলম

খেলার পদ্ধতি : কাগজ কেটে কার্ড বানিয়ে নিন। প্রতিটি কার্ডে আলাদা আলাদা ছবি (গাছ, পাহাড়, টেবিল মাছ ইত্যাদি) আঁকুন। বিভিন্ন রঙের ব্যবহার করুন। এবার কার্ডগুলি দুই/তিন/চারটি ভাগে কেটে নিন। সেগুলি একসাথে রেখে মিশিয়ে নিন। সদস্যাদের বলুন একটি করে টুকরো তুলে নিতে। এমন সঙ্গীদের একে অপরের সম্পর্কে পরিচয় দিতে বলুন (নাম, হবি কি, সব থেকে কি ভালবাসেন ইত্যাদি)।

২। কাঁচের গ্লাসের খেলা-

কখন ব্যবহার করা হবে : নেত্রীর ধরন বোঝানোর জন্য

উপকরণ : ৪টি কাঁচের গ্লাস, জল, মাটি, পাথর, চিনি ও একটি চামচ

সময় : ১৫ মিনিট

খেলার পদ্ধতি-

○ ধাপ১ - প্রশিক্ষক চারটি গ্লাসে সমপরিমাণ জল দিয়ে টেবিলে রাখবেন এর পর প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে থেকে ৪ জনকে ডেকে নিয়ে চারটি গ্লাসের মধ্যে যথাক্রমে জল, মাটি, পাথর ও চিনি দিতে বলবেন। এখানে গ্লাসের মধ্যের জল হচ্ছে সদস্য এবং মাটি, পাথর ও চিনি হচ্ছে নেত্রী।

○ ধাপ ২ - এর পর চামচ দিয়ে প্রতিটি গ্লাসের জল ভালভাবে নাড়াবেন অর্থাৎ তিনি বলবেন পদাধিকারী ও সদস্যারা মিটিং করছেন।

○ ধাপ ৩- কিছুক্ষণ পর তিনি প্রশ্ন করবেন এ থেকে কি বুঝলাম? তিনি বলবেন যে ১ম গ্লাসে জলের মত নেত্রী দলে কোনও দলে পরিবর্তন করতে ব্যর্থ। তার ব্যক্তিত্ব ও গুণাবলী এমন কিছুই নেই যা দিয়ে তিনি দলটিকে ভাল বা সুন্দর করে তুলতে পারেন। ২য় গ্লাসের নেত্রী মাটি, দলে আসার সাথে সাথে জলের রঙ ঘোলাটে হচ্ছে অর্থাৎ দলের মধ্যে সমস্যা ও বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করে। ৩য় গ্লাসের নেত্রী পাথর দলের সদস্যদের সাথে মিশতে পারে না। ৪র্থ গ্লাসের নেত্রী চিনি দলে আসার সাথে সাথে দলের সদস্যদের সাথে খুব সহজে মিশতে পারে এবং গ্লাসের জলকে সুস্বাদু করে তোলে অর্থাৎ দলকে ভালোর দিকে পরিবর্তন ঘটাতে সক্ষম।

তাহলে কী ধরণের প্রশিক্ষক/প্রশিক্ষণার্থী/নেত্রীদের প্রয়োজন?

দেখা যাচ্ছে যে দলের প্রশিক্ষক/প্রশিক্ষণার্থী/নেত্রীদের চিনির মত হওয়া দরকার অর্থাৎ নীচের গুণাবলী থাকবে।

○ সবার সাথে মিশতে পারবে।

○ ভাল ব্যবহার করতে হবে।

○ নিজের গুণ অন্যের মধ্যে ছড়িয়ে দেবে।

○ স্বচ্ছতা বজায় রাখবে।

অধিবেশনের রূপরেখা				
১ম দিন				
সময়	বিষয়	উপ-বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ
৬০ মি:	নাম নথিভুক্তিকরণ		ফর্ম পূরণ	
	পরিচিতি			
	প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য		আলোচনা	
৬০ মিঃ	স্বনির্ভর দলের ধারনা	প্রেক্ষাপট	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা/ Audio-Visual	লোককল্যাণ পরিষদের মা সি ডি এবং স্পেড এর শুভার কথা সি ডি

দুপুরের আহারের বিরতি

সময়	বিষয়	উপ-বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ
৬০ মি:	সামগ্রিক রোজগারে মেয়েদের ভূমিকা	চাষবাস ও পরিবেশ সর্ম্পকে ধারণা	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা/ Slide Show	লোককল্যাণ পরিষদের সহজ পাঠ-১
৬০ মিঃ	কিচেন গার্ডেন বা পুষ্টি বাগান	খাদ্য ও পুষ্টির ধারণা, নার্শারী, মিশ্রচাষ	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা / স্লাইড-শো	লোক কল্যঅণ পরিষদের সহজ পাঠ - ৬
৬০ মিঃ	জীবন্ত মাটি	মাটির ধারণা মাটি চেনা	অংশ গ্রহণমূলক আলোচনা	মাটির স্বাস্থ্য বিষয়ে পি পি টি ও লোককল্যাণ পরিষদের সহজপাঠ-২
৩০ মিঃ	কিচেন গার্ডেন	বীজ, বীজতলা, বীজ শোধন ও চারা রোপণ	অংশ গ্রহণমূলক আলোচনা / স্লাইড-শো	গ্রীষ্মকালীন সব্জি পি পি টি
৩০ মিঃ	কিচেন গার্ডেন	বিভিন্ন ঋতুতে সব্জি চাষ	অংশ গ্রহণমূলক আলোচনা / স্লাইড-শো	বর্ষকালীন সব্জি পি পি টি

পরের দিনের আশু কাজ/সময় ঘোষণা/রাতের জন্য করণীয় কাজ

২য় দিন

সময়	বিষয়	উপ-বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ
৫ মিঃ	সময়মত উপস্থিত হওয়া/ নাহলে হাতে তালি দেওয়া বা ফাইন দেওয়া	বরফ গলানোর খেলা	অংশগ্রহণ মূলক আলোচনা	
৩০ মিঃ	আগের দিনের আলোচনার সার সংক্ষেপ	প্রেক্ষাপট	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	
৬০ মিঃ	পুষ্টিবাগান এবং অন্নপূর্ণার বারামাস্যা	চাষ পদ্ধতি, মাটি, কোন ফসল কোন কোন সময় লাগাবেন	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	লোককল্যাণ পরি,দের সহজপাঠ - ৫
মধ্যাহ্নভোজের বিরতি				
৬০ মিঃ	কমিউনিটি গার্ডেন	চাষ পদ্ধতি, মাটি	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা / স্লাইড-শো	শীতকালীন সব্জি পি পি টি
৩০ মিঃ	জৈবসার	তরলসার, সবুজ সার, অ্যাজোলা চাষ	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	লোককল্যাণ পরিষদের সহজ পাঠ-৩
৩০ মিঃ	দলের কর্ম পরিকল্পনা তৈরি	দলের আশুকরণীয় কাজগুলিকে চিহ্নিত করা এবং তার ভিত্তিতে আগামী দিনের কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করা	চিন্তার ঝড়	হোয়াইট বোর্ড

পরের দিনগুলির আশু কাজ ও সময় ঘোষণা/সামনে করণীয় কাজ

৩ য় দিন

সময়	বিষয়	উপ-বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ
৫ মিঃ	সময়মত উপস্থিত হওয়া/ নাহলে হাতে তালি দেওয়া বা ফাইন দেওয়া	কাঁচের গ্লাসের খেলা	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	
৩০ মিঃ	আগের দিনের আলোচনার সার সংক্ষেপ	প্রেক্ষাপট	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	
৩০ মিঃ	বিভিন্ন সব্জি চাষের রোগ ও পোকা	রোগ ও পোকা নিয়ন্ত্রণের সুস্থায়ী ব্যবস্থাপনা	লোক কল্যাণ পরিষদের সি ডি / স্লাইড-শো	লোক কল্যাণ পরিষদের সহজ পাঠ - ৯ এবং নিমাস্ত্র আগ্নেয়াস্ত্রে সিডি
৬০ মিঃ	জৈব সার তৈরি ও তার প্রয়োগ ব্যবস্থাপনা	ভার্মিকম্পোস্ট, নাদেপ কম্পোস্ট, ঘন জীবামৃত, দ্রব জীবামৃত, অমৃতজল, সঞ্জীবক ইত্যাদি।	লোক কল্যাণ পরিষদের সি ডি / স্লাইড-শো	লোক কল্যাণ পরিষদের ভার্মিকম্পোস্ট, নাদেপ কম্পোস্ট, ঘন জীবামৃত, দ্রব জীবামৃত, অমৃতজল, সঞ্জীবক-এর সি ডি ও পি পি টি।
	মধ্যাহ্নভোজের বিরতি			
১২০ মিঃ	জৈব কীটনাশক তৈরি ও তার প্রয়োগ ব্যবস্থাপনা	নিমাস্ত্র, ব্রহ্মাস্ত্র, পঞ্চগব্য ও সংহারক ইত্যাদি।	লোক কল্যাণ পরিষদের সি ডি / স্লাইড-শো	লোক কল্যাণ পরিষদের নিমাস্ত্র, ব্রহ্মাস্ত্র, পঞ্চগব্য ও সংহারক -এর সি ডি ও পি পি টি।
৬০ মি:	দলের কর্ম পরিকল্পনা তৈরি	দলের আশুকরণীয় কাজগুলিকে চিহ্নিত করা এবং তার ভিত্তিতে আগামী দিনের কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করা	চিন্তার ঝড়	হোয়াইট বোর্ড

পরের দিনের আশু কাজ/সময় ঘোষণা/সামনে করণীয় কাজ

৪র্থ দিন

আসে পাশের ভালো সব্জি বাগান-এর প্রদর্শন ক্ষেত্র পরিদর্শন

৫ম দিন

সময়	বিষয়	উপ-বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ
৫ মিঃ	সময়মত উপস্থিত হওয়া/ নাহলে হাতে তালি দেওয়া বা ফাইন দেওয়া			
৬০ মি:	আগের দিনের আলোচনার সার সংক্ষেপ	প্রেক্ষাপট	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	
৬০ মিঃ	বিভিন্ন সব্জি চাষের আয় ও ব্যয়ের ধারণা।	শীতকালীন সব্জি, বর্ষাকালীন সব্জি এবং গ্রীষ্মকালীন সব্জি	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	
৬০ মিঃ	ক্ষুদ্রঋণ পরিকল্পনার মাধ্যমে উদ্যোগপতি	ক্ষুদ্রঋণ কী ও কীভাবে পাওয়া যায়।	অংশগ্রহণমূলক আলোচনা	
৬০ মি:	কিচেন গার্ডেন, কমিউনিটি গার্ডেন এবং পুষ্টি বাগান বিষয়ে দলের কর্ম পরিকল্পনা	দলের আশুকরণীয় কাজগুলিকে চিহ্নিত করা এবং তার ভিত্তিতে আগামী দিনের কর্মপরিকল্পনা তৈরি করা	চিন্তার ঝড়	হোয়াইট বোর্ড

কিচেন গার্ডেন বা কমিউনিটি গার্ডেন এবং পুষ্টি বাগান বিষয়ে পরবর্তী দিনগুলির আশুকাজ ও সময় ঘোষণা ।

প্রশিক্ষকদের মূল্যায়ন:

প্রশিক্ষকের বিষয় ভিত্তিক সেশন	প্রশিক্ষকের নাম	মূল্যায়ন (√ চিহ্ন দিতে হবে)			প্রশিক্ষণার্থীদের মন্তব্য
		খুব ভাল	ভাল	মাঝারি	