

# গৃহ-পরিচারিকাদের প্রশিক্ষণ-শিবির

## প্রশিক্ষণের বিষয়-সূচি

- সূচনা – পারস্পরিক পরিচিতি এবং প্রশিক্ষণের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য-সচেতনতা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা
- গৃহস্থের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
- ব্যক্তিগত সুরক্ষা ও নিরাপত্তা
- গৃহস্থের সুরক্ষা ও নিরাপত্তা
- সঠিক আচার-ব্যবহার, ইতিবাচক মানসিকতা, বিশ্বাসযোগ্যতা তৈরি করা, দায়িত্ব-সচেতন হওয়া, নিয়মানুবর্তীতা, সততা, গৃহস্থের গোপনীয়তা বজায় রেখে চলা
- কাজের জায়গার ঝামেলা-ঝগড়া চিনতে শেখা ও তা সামলানো
- ক্রেতা-পরিভূষ্টি
- পরিচর্যা – শিশু, বয়স্ক, অসুস্থ ও অক্ষমদের যথাযথ দেখভাল
- বাজার-হাট, কেনাকাটা, সঠিক ওজন দেখে নেওয়া, হিসেব-নিকেশ, ব্যাঙ্কের লেনদেন, টেলিফোন / ইলেকট্রিক বিল
- আতিথেয়তা, গৃহসজ্জা, সৌন্দর্য-চেতনা, খাদ্য / পানীয় সঠিক পরিবেশন
- জলের সঠিক ব্যবহার, বর্জ্য-ফেলার দায়িত্ব, পরিবেশ চেতনা
- যন্ত্রপাতির ব্যবহার জানা, তাদের যত্ন, তাদের গুছিয়ে রাখা এবং আনুষঙ্গিক নিরাপত্তা
- ফার্স্ট-এড , অগ্নিনির্বাপন সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান
- সহকর্মীদের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখা, পারিবারিক দায়-দায়িত্ব সামলানো, সঞ্চয়ের অভ্যাস
- আপতকালীন যোগাযোগ

যে যে যন্ত্রপাতির ব্যবহার জানা দরকারী হতে পারে – লাইট, ফ্যান, টেলিভিশন, গ্যাস-ওভেন, ল্যান্ডফোন, মোবাইল, রেফ্রিজারেটর,

মিক্সার ও গ্রাইন্ডার, মোটর পাম্প, মাইক্রোয়েভ, জলশোধক মেশিন (একোয়া গার্ড), ভ্যাকুয়াম ক্লিনার, ওয়াশিং মেশিন, এয়ার-কন্ডিশনার, ইনডাকসন হিটার, ইমালসন হিটার বা গিজার, ইলেকট্রিক ইন্ট্রি, ইনভার্টার, অগ্নিনির্বাপক যন্ত্র

### **যে কথাগুলি প্রশিক্ষকদের মনে রাখা দরকার -**

- এই শিক্ষার্থীরা সমাজের পিছিয়ে পড়া অংশের মানুষ, তাঁদের পড়াশোনা খুব বেশি নয়
- প্রশিক্ষণের ভাষা হবে সহজ, সরল এবং প্রাজ্ঞ
- সীমিত সময়ের কথা মাথায় রেখে প্রতিটি বিষয়ে বক্তব্য হবে সংক্ষিপ্ত অথচ যথাযথ
- প্রতিপর্বের শেষে থাকবে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে সংক্ষিপ্ত আলাপচারিতা, সেখানে যতটা সম্ভব শিক্ষার্থীদের কথা বলতে দিতে হবে, তাঁদের অভিজ্ঞতা ও সুবিধা-অসুবিধার কথা শুনতে হবে