এখন পৃথিৱী এখন ঘৰ
ONE EARTH ONE HOME

২য় পদক্ষেপ ঃ চোৱা আৰু শিকা
STEP 2 LOOK AND LEARN

৩য়, ৪ৰ্থ আৰু ৫ম শ্ৰেণী
CLASSES 3, 4 & 5

কৰ্মপুষ্টিকা
ACTIVITY BOOK

Dear Children,

There is a tiny virus outside, which is not so nice
and we are all staying safe in our houses like little mice.
Don't we all wish we had something to do,
a run in the field or a game of peek-a-boo or stapoo.
So why just sit in the house and dilly-dally
Let's all gather for an activity with our family.
And One Earth - One Home is the best way
To spend your time exploring nature today.

সকলোকে 'এখন পৃথিৱী-এখন ঘৰ' অনুষ্ঠান লানিলৈ আদৰণি জনাইছো।

তোমালোকে বাৰু জানিছিলানে যে তোমালোকৰ ঘৰত তোমালোকৰ বাহিৰে আন প্ৰাণীয়েও বাস কৰে? তোমালোকে বোধহয় চেনীৰ দানাৰ কাষত কেইটামান পৰুৱা অথবা ঘৰৰ কাষৰে গছজোপাত পক্ষীৰ কলৰৱ নাইবা ১৮০° কোণত মকৰা এটাই নিজৰ জাল খনৰ পৰা ওলমি থকা দেখিবলৈ পাইছা।

আমাৰ লগতে আন বহুপ্ৰকাৰৰ প্ৰাণী এই পৃথিৱীৰে বাসিন্দা। আৰু সেয়ে তেনে প্ৰাণীসমূহক-সি লাগে বনৰীয়া নাইবা আমাৰ লগতে আমাৰ ঘৰুৱা পৰিবেশত থকাই হওঁক, আমি সহানুভূতি প্ৰদৰ্শন কৰিব লাগে আৰু সম্পদ ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত আমি সচেতন হ'ব লাগে।

সেয়ে, ব'লা আমি এই আনন্দময় যাত্ৰালৈ আগবাঢ়ো এটাৰ পিচত আনটো কেৱল ৩ টি পদক্ষেপ গ্ৰহন কৰি।

১ম পদক্ষেপ ঃ সন্ধান আৰু আৱিষ্কাৰ

২য় পদক্ষেপ ঃ চোৱা আৰু শিকা

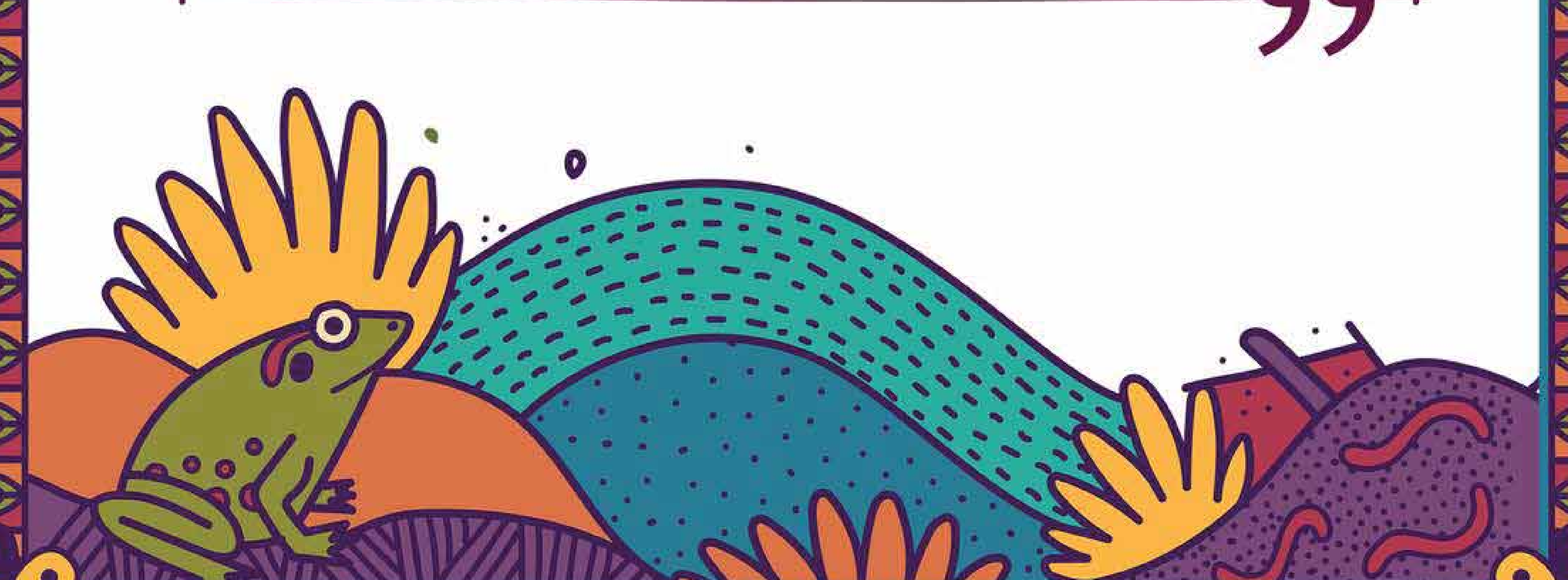
৩য় পদক্ষেপ ঃ আলোচনা আৰু কাৰ্য্য কৰা

সকলোৰে মিলি জুলি আহা গঢ়ো এখনি শ্যামলী ধৰা তেহে পাম
আমি আনন্দময় আৰু স্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশ চিৰযুগমীয়া

অভিভাৱকৰ প্ৰতি

‘এখন পৃথিৱী - এখন ঘৰ’ ১০ সপ্তাহ জোৰা এলানি হ্ৰস্বম্যাদী অনুষ্ঠান সূচী য’ত প্ৰতি সপ্তাহে কাৰ্য কৰিবলৈ কেৱল ৩০ মিনিট সময়ৰ প্ৰয়োজন হ’ব।

- কৰ্মপৃষ্ঠাসমূহ ছপা কৰি অথবা এখন উকা কাগজ/বহীত সম্পূৰ্ণ কৰিব পৰা যাব।
- সকলো কাৰ্য সম্পন্ন কৰাৰ সময়ত নিজৰ সন্তানক সহায় সহযোগীতা আগবঢ়াব। কৰ্মপৃষ্ঠা সমূহ পৰবলৈ তেঁওলোকক সহায় কৰিব।
- প্ৰতিটো কাৰ্যৰ বাবে একোটি চুটি ভিডিঅ’ আছে। সেইসমূহ হোৱাট্চএপৰ জৰিয়তে শিক্ষকসকললৈ প্ৰেৰণ কৰা হ’ব অথবা কৰ্মপৃষ্ঠাত থকা লিংকৰ সহায়েৰে ডাউনলড কৰিব পৰা যাব।
- সৰু-সৰু সফলতা সমূহত সকলোৰে মিলিজুলি একেলগে পৰিয়ালৰ সৈতে আনন্দ উপভোগ কৰিব।



২য় পদক্ষেপ
চোৱা আৰু শিকা

আমি আধা-বাট অতিক্ৰম কৰিলোৰেই। 'এখন পৃথিৱী-এখন ঘৰ'ৰ ২য় পদক্ষেপ লোৱাৰ সময় এতিয়া। ইয়াত ৩ খন কৰ্মপৃষ্ঠা আৰু ১ টা ভিডিঅ' সন্নিবিষ্ট কৰা হৈছে।

সূচী

ভিডিঅ' V2A ঃ আমাৰ বাছনি সমূহ গুৰুত্বপূৰ্ণ
এটা সাধাৰণ, পৰিপাটি আৰু পৰিবেশ সচেতন ঘৰৰ চিত্ৰ গল্পটো চোৱা।

কৰ্মপৃষ্ঠা W2A ঃ মোৰ আচৰণ সূচী
আচৰণ সূচী অনুযায়ী তোমাৰ হেণ্ড প্ৰিন্ট (হস্তচিহ্ন) অথবা ফুট প্ৰিন্টৰ (পদচিহ্ন) কোনটো অধিক, বিবেচনা কৰা।

কৰ্মপৃষ্ঠা W2B ঃ মোৰ ঘৰটো পৰিবেশ অনুকুল হয়নে ?
তোমাৰ ঘৰটো পৰিবেশৰ কিমান অনুকুল ?

কৰ্মপৃষ্ঠা W2C ঃ পৰিয়ালত আলোচনা
তোমাৰ তথ্যসমূহ আলোচনা কৰা আৰু তোমাৰ ঘৰটো পৰিবেশৰ অনুকুল কৰি তুলিবলৈ তোমাৰ পৰিয়ালে কি পদক্ষেপ ল'ব চিত্ৰ আকি দেখুৱাই দিয়া।

পুণৰুক্তি আৰু আগলৈ
কি কি শিকিলা সেয়া পুনৰ দোহাৰিবা/ পুণৰুক্তি কৰিবা আৰু কাৰ্যবিৱৰণী/ প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিবা

'এখন পৃথিৱী-এখন ঘৰ' এ বহনক্ষম বিকাশৰ লক্ষ্যত (SDGs) উপণীত হ'বলৈ সহায় কৰে।

STEP 2 IS FOR :

4 QUALITY EDUCATION

11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES

ভিডিঅ' V2A

ভিডিঅ' টাইম্

আমাৰ বাছনি সমূহ গুৰুত্বপূৰ্ণ

এটা সাধাৰন, পৰিপাটি আৰু পৰিবেশ সচেতন ঘৰৰ চিত্ৰ গল্পটো চোৱা।

কৰ্মপৃষ্ঠা

W2A

মোৰ আচৰণ সূচী

তলত দিয়া আচৰণ সূচীৰ ভিতৰত তুমি কৰিবলৈ ভাল পোৱা কাৰ্য সমূহত চিন দিয়া

১.মই পানীৰে খেলো	২.মই গছ-গছনিৰ প্ৰতি যত্নশীল	৩.বজাৰলৈ মোনা লৈ যাওঁ	৪.মই মুকলিত খেল ধেমালি কৰো
৫.ওচৰে পাজৰে যাবলৈ হ'লে মই চাইকেল চলাই বা খোজ কাঢ়ি যাওঁ	৬.মই এজোপা গছৰ আপডাল কৰিছো	৭.মই সঘনাই বাটে পথে আৱৰ্জনা পেলাওঁ	৮.মই প্লাষ্টিকৰ মোনা ব্যৱহাৰ কৰো
৯.মোৰ ওচৰে পাজৰে দেখিবলৈ পোৱা পক্ষী, প্ৰাণী আৰু উদ্ভিদ সমূহৰ পৰ্যবেক্ষণ কৰো	১০.নলৰ পৰা পানী ব'বলৈ দি মই দাঁত ঘহোঁ	১১.কাগজৰ খেলনা প্ৰস্তুত কৰিবলৈ মোৰ বহীৰ পৃষ্ঠা ফালো	১২.নিয়মিত ৰূপে খেলৰ সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰো
১৩.যিমান খাব পাৰো সিমান খিনিয়েই লওঁ	১৪.আজি মোৰ আহাৰ সম্পূৰ্ণকৈ গ্ৰহন কৰিলো	১৫.কাঁহীৰ কিছুপৰিমান আহাৰ মই অপচয় কৰিলো	১৬.নিয়মিত ৰূপে চিপচ্ খওঁ
১৭.গছ-গছনি আৰু জীৱ-জন্তু সম্পৰ্কীয় গল্প/সাধুকথা শুনো	১৮.পুতলা আৰু সামগ্ৰীলৈ আনৰ সৈতে মিলিজুলি ওমলো	১৯.অবাৰত লাইট আৰু ফেন ব্যৱহাৰ নকৰো	২০.সকলো ঘৰুৱা আৱৰ্জনা ডাষ্টবিনত পেলাওঁ

এতিয়া তোমাৰ হেণ্ড প্ৰিন্ট (হস্তচিহ্ন) আৰু ফুট প্ৰিন্ট (পদচিহ্ন) ৰ কিমান হ'ল চোৱা!			

কোনবিধৰ সংখ্যা অধিক ?

কৰ্মপৃষ্ঠা

W2B

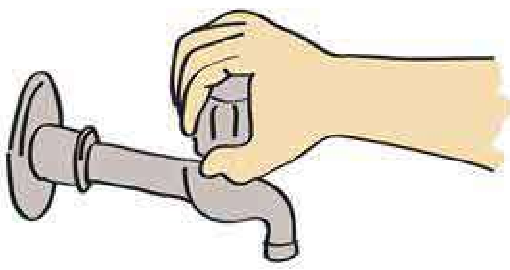
মোৰ ঘৰটো পৰিবেশ অনুকুল হয়নে ?

আমি আমাৰ ঘৰত পানীৰ ব্যৱহাৰ কৰোঁ, খাদ্য প্ৰস্তুত কৰোঁ আৰু নিয়মিত ৰূপে আৱৰ্জনা সৃষ্টি কৰোঁ। এই কাম সমূহ আমি কেনে ধৰণে কৰোঁ সিয়েই সূচাব আমি পৰিবেশ অনুকুল পৰিয়াল হয় নে নহয়।

তোমালোকৰ ঘৰত তুমি আৰু পৰিয়ালৰ আন সকলোৱে তলত দিয়া কোনবোৰ কাৰ্য কৰা, চিন দিয়া নাইবা ৰং কৰা।

পৰিবেশ অনুকুল ঘৰৰ তালিকাসূচী

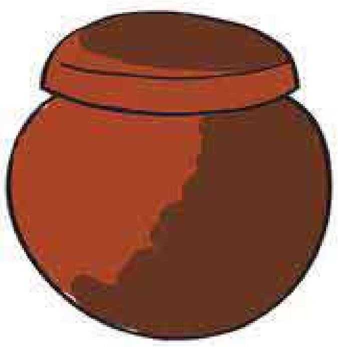
পানী



১. পানী নিগৰি থকা নল এদিনতে মেৰামতি কৰি লওঁ

২. বাল্টিত পানী লৈ গা ধোওঁ

৩. কাপোৰ আওডালা পানীৰে মজিয়া/গাড়ী পৰিস্কাৰ কৰোঁ



৪. ঢাকনি যুক্ত পাত্ৰত বৰষুণৰ পানী পৰৱৰ্তী সময়ত ব্যৱহাৰৰ বাবে সংগ্ৰহ কৰি থওঁ

৫. পানী নিগৰি থকা নলৰ তলত শাক-পাচলি ধুই লওঁ

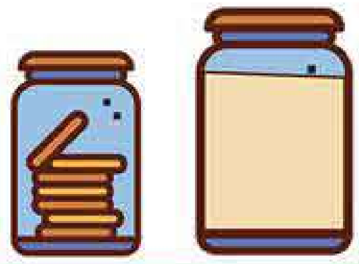
৬. প্ৰয়োজন হ'লেহে গছ-গছনিত পানী দিওঁ

৭. নিচেই পুৱা বা গধুলি সময়ত গছ-গছনিত পানী দিওঁ

খাদ্য/আহাৰ

১. আমি গ্রহন কৰা আহাৰৰ কিছু পৰিমানৰ উৎপাদন আমাৰ ঘৰতে কৰো

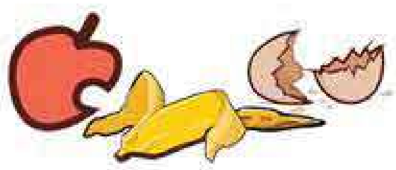
২. স্থানীয় ভাৱে উৎপাদিত ফলমূল আৰু শাক-পাচলি গ্রহন কৰো



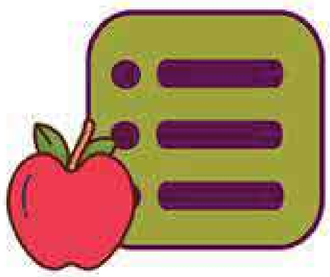
৩. অপচয় ৰোধ কৰিবলৈ আমি খাদ্য ভালদৰে সংৰক্ষণ কৰো

৪. আমি জাম আৰু আচাৰ আমাৰ ঘৰতে প্রস্তুত কৰো

৫. প্রয়োজন হোৱা পৰিমানৰ সতেজ আহাৰ ৰান্ধো



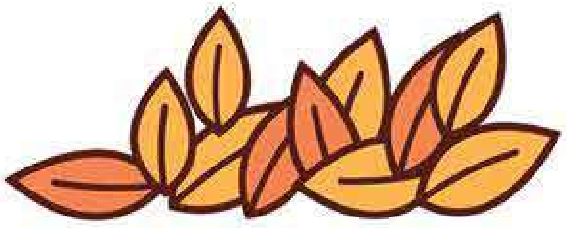
৬. পেলনীয়া আহাৰ পচনসাৰ প্রস্তুত কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰো



৭. আমাৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰি লওঁ-কি খাবলৈ ইচ্ছা কৰিছো আৰু কিমান পৰিমানৰ প্রয়োজন হ'ব

আৱৰ্জনা

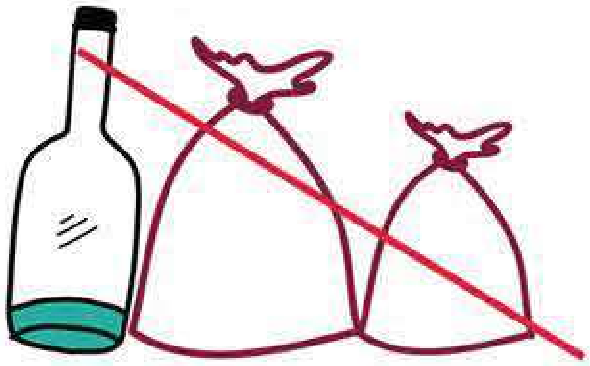
১. আমি ভিজা আৰু শুকান আৱৰ্জনা পৃথকে পৃথকে সংগ্ৰহ কৰো



২. বাগিচাৰ আৱৰ্জনাৰে পচন সাৰ প্ৰস্তুত কৰো

৩. বজাৰলৈ গ'লে সদায় মোনা লগত লৈ যাওঁ

৪. ঘৰৰ বাবে কোনো সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰাৰ আগতে ভালদৰে বিবেচনা কৰি লওঁ



৫. অধিক পৰিমানৰ প্লাষ্টিক থকা সামগ্ৰী ক্ৰয় নকৰো

৬. বটল বা আন পাত্ৰ সমূহ পূনৰ ব্যৱহাৰ কৰো

৭. ঘৰুৱা আচবাব সমূহ মেৰামতি কৰি লওঁ

গ্ৰীণ হ'ম স্কেল

গননা কৰি লিখা! তুমি কৰা কাৰ্য্য সমূহৰ তলত দিয়া তিনিটো শ্ৰেণী ৰ কোনটোত কিমান হ'ব?		
পানী	খাদ্য/আহাৰ	আৱৰ্জনা

ওপৰোক্ত আচৰণ সূচীত উল্লেখিত কাৰ্য্য সমূহ পালন কৰি তুমি আৰু তোমাৰ পৰিয়ালে নিজৰ ঘৰটো আৰু অধিক পৰিবেশ অনুকুল কৰি গঢ়িব পাৰা

কৰ্মপৃষ্ঠা

W2C

পৰিয়ালত আলোচনা

পৰিয়ালৰ সকলোকে পৰিবেশ অনুকুল ঘৰৰ সূচী (কৰ্মপৃষ্ঠা W2B) দেখুৱাবা আৰু তোমাৰ ঘৰে কিমান মানাংক লাভ কৰিলে, আলোচনা কৰা।

বৰ্তমান তোমাৰ পৰিয়ালে কেনেধৰণৰ আচৰণ পালন কৰে আৰু পৰিবেশ অনুকুল ঘৰলৈ পৰিবৰ্ত্তিত হ'বলৈ তেওঁলোকে নিজৰ আচৰণ কেনেধৰণে সলনি কৰিব সেই কথা নিৰ্দ্ধাৰণ কৰি লিখিবা।

	বৰ্তমান মোৰ পৰিয়ালে কৰি থকা পৰিবেশ প্ৰতিকূল কাৰ্য্যসমূহ	আমি যি সলনি কৰিম
পানী		
খাদ্য/আহাৰ		
আৱৰ্জনা		

পুনৰুক্তি!

অভিনন্দন! তুমি ২ য় পদক্ষেপ সম্পূৰ্ণ কৰিলা

এতিয়ালৈকে আমি কি শিকিলা চাঁও আহা। নতুনকৈ তুমি এতিয়া যি শিকিলা, তলৰ তালিকাত চিন দিয়া।

১.	মোৰ গ্ৰীণ হেবিটচ্ (আচৰণ)
২.	প্ৰকৃতিত মোৰ ফুটপ্ৰিন্টচ্ (পদচিহ্ন)
৩.	পৰিবেশ অনুকুল ঘৰ কাক কয়?
৪.	গ্ৰীণ হেবিট্চ্ (আচৰণ) কাক কয়?
৫.	ঘৰ এখন কিমান পৰিবেশ অনুকুল?
৬.	আমাৰ ঘৰখন পৰিবেশ অনুকুল কৰি তুলিবলৈ যি কৰিম।

২য় পদক্ষেপ সম্পূৰ্ণ কৰি উঠাৰ বাবে পাণ্ডা বটে তোমাক **‘এখন পৃথিৱী এখন ঘৰ’ৰ বেজ্** প্ৰদান কৰিব বিচাৰিছে। তোমাৰ বেজ্টোৰ বাবে তলত দিয়া লিংকলৈ যোৱা

On the completion of **Step 2**, the Panda Bot wants to give you **'One Earth One Home' Badge.** Copy and paste the below link on your browser for your badge :

https://www.wwfindia.org/about_wwf/environmental_education/one_earth_one_home/step_two_badge.cfm