



শ্রেণি - ১০ম

বিষয়ঃ সাইন্স অব লিভিং

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

তারিখঃ ২৯-০৬-২০২০

### “নিখুঁত নয়, সুন্দরভাবে সময়মত কাজ করাটাই গুরুত্বপূর্ণ”

দৈনন্দিন জীবনে সময়কে বোঝার জন্য আইনস্টাইন হওয়ার প্রয়োজন নেই। আইনস্টাইনের আপেক্ষিক তত্ত্ব দৈনন্দিন জীবনে গুরুত্ব বহন করেনা। সময়ের ব্যাপারে সার্বজনীন মূলনীতি হচ্ছে প্রতিদিন আমাদের প্রত্যেকের জন্য সমপরিমাণ মিনিট ও ঘণ্টা বরাদ্দ থাকে। সময় মূল্যবান। কিন্তু এ মূল্যের সাথে টাকা পয়সার যেই মূল্য তার পার্থক্য আছে। টাকা পয়সা ধার নেওয়া যায় ধার দেওয়া যায় কিন্তু সময় ধার নেওয়া যায় না এবং ধার দেওয়া যায় না। যে সময় চলে গেল তা আর কখনো ফেরত আসে না। সময় আর অর্থের ব্যাপারে একটি মৌলিক সত্য হল দুটোই আমাদের খুব বেশি প্রয়োজন। প্রায় সবাই আমরা মনে করি আরো একটু সময় যদি পাওয়া যেত তাহলে কাজটি সুন্দরভাবে করা যেত।

সময়ের উপর নিজের নিয়ন্ত্রণ ও সুন্দরভাবে সময়মত কাজ করতে হলে কিছু বিষয় অনুসরণ করা প্রয়োজন

**প্রয়োজন নিরূপণ করুন তারপর অর্জনের চেষ্টা করুনঃ** সময় বাঁচানোর প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে কর্মতালিকা করা। প্রতি মুহূর্তেই হাজারটি ভিন্ন ধরণের কাজ করা যেতে পারে। কিন্তু এই মুহূর্তে কোন কাজটি বিশেষভাবে করা প্রয়োজন তা চিহ্নিত করতে পারা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

**সুপারম্যানের ধারণা ত্যাগ করুনঃ** আমরা সবকিছু নিখুঁতভাবে ও সুন্দরভাবে করতে চাই। আর বড় কিছু করার তাড়না আমাদের স্নায়ুর উপর এক অবর্ণনীয় চাপ সৃষ্টি করে। তবে বড় কিছু করতে চাওয়া ও বড় কিছু করা এর মধ্যে অনেক তফাৎ রয়েছে। বড় কিছু করতে গেলে ছোটখাট অনেক কিছুকে এড়িয়ে যেতে হয়।

বিশৃঙ্খলা কাটিয়ে উঠুনঃ কাজের ঝামেলা কমানোর জন্যে আপনার জমে থাকা কাজগুলোকে দু'ভাগে ভাগ করে ফেলুন। একটি হচ্ছে জরুরি আরেকটি হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে, তুচ্ছ বিষয় নিয়েই আমরা বেশি ব্যস্ত হয়ে পড়ি। এ ব্যাপারে বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর প্রতি মন দিলে দীর্ঘস্থায়ী সুফল পাওয়া যায় এবং সময়ও অনেক বেঁচে যায়।

দীর্ঘস্থায়ী লক্ষ্যের জন্যে সময় বাঁচানঃ সবসময় দেখবেন জরুরি কাজ করতে করতে সময় পার হয়ে যাচ্ছে। মুহূর্তের প্রয়োজন পূরণ করার পর দূরপ্রসারী কাজের জন্যে সময় পাওয়া যাচ্ছে না। দূরপ্রসারী লক্ষ্যের জন্যে প্রতিদিন আধঘন্টা থেকে একঘন্টা সময় ব্যয় করুন।

অগ্রাধিকার নিরূপণের কৌশলঃ অগ্রাধিকার নিরূপণের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল হচ্ছে প্রতিদিনের কর্মতালিকা প্রস্তুত করা। সারাদিন কি করতে হবে লিখে ফেলুন তারপর সবচেয়ে জরুরি কাজগুলোর পাশে “ক” চিহ্ন দিন। এরপর এই কাজটি করতে কত সময় লাগবে তা অনুমান করে দেখুন।

গুছিয়ে কাজ করুনঃ আমাদের অনেকেই অগোছালো অবস্থায় কাজ করি। এতে সময় লাগে বেশি। একটু সচেতনভাবে গুছিয়ে কাজ করলে সময় ও অর্থ দুটোই বাঁচানো যায়।

সময়ের অপচয় রোধ করুনঃ আমাদের যে সময় নেই তা নয়, আসলে আমাদের মনে হয় আমরা খুব ব্যস্ত। কিন্তু মূল্যবান সময়ের একটা বিরাট অংশ অপচয় হয়, এটা ঠিক। আমাদের অজ্ঞাতসারেই অনেক সময় অহেতুক নষ্ট হয়ে যায়। এই নষ্ট সময়কে বাঁচাতে পারলেও দিনে একাধিক কর্মঘন্টা যোগ করা সম্ভব।

## এসাইনমেন্ট

ক) শিক্ষার্থীদের ভালো রেজাল্টের পূর্বশর্ত হচ্ছে অগ্রাধিকার ভিত্তিতে কর্মতালিকা করা। সময়মত প্রতিটি কাজ করা একজন ছাত্রের অন্যতম গুণ। প্রতিদিন কি কি কাজ আমার করা উচিত তার একটি মেন্টাল ম্যাপিং থাকা প্রয়োজন। ইদানীং দেখা যায়, আমাদের মাঝে অনেকেই আমরা একই সময়ে একের অধিক কাজ করি যাকে আমরা MULTI TASKING বলে থাকি। কিন্তু এভাবে কাজ করলে বেশি ভাগ সময়ে আমরা কোনো কাজ ঠিকভাবে সম্পন্ন করতে পারি না। এতে সময় লাগে বেশি। একটু সচেতনভাবে গুছিয়ে কাজ করলে সময় বাঁচানো যায়।

ক) সারাদিনের নানান কাজের মধ্যে থেকে অগ্রাধিকার (Priority) অনুসারে কাজ করার গুরুত্ব বুঝিয়ে লিখ।

খ) একই সময়ে অধিক কাজ করার কুফল পয়েন্ট আকারে ব্যাখ্যা কর?

খ) তামিম ১০ম শ্রেণির ছাত্র। তামিম প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠে তার প্রতিদিনের কাজ শুরু করার অভ্যাস ছিল। কিন্তু এই মহামারিতে স্কুল বন্ধ থাকায় তামিম রাত জেগে গেমস খেলে এবং তার গেমসের প্রতি আসক্তি দিন দিন বেড়েই যাচ্ছে। তামিম সময়মত এসাইনমেন্ট সাবমিট করতে পারে না এবং তার পড়াশোনার প্রতি মনোযোগ ক্রমশ কমেই যাচ্ছে। সে সারাদিনই নানা অপ্রয়োজনীয় কাজ করছে। কিন্তু তবুও যে কাজটি তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন সে কাজটিকে সে মনের অজান্তে অথবা ইচ্ছাকৃতভাবে এড়িয়ে যাচ্ছে। এমনকি অনেক সময়ই তামিম ভাবে, যে কাজটি তার জন্য খুব জরুরি, এত সময় পাচ্ছে কিন্তু সে কেন কাজটি শুরু করতে পারছে না? অর্থাৎ কাজ শুরু করাটাই তার জন্য অনেক বেশি চ্যালেঞ্জিং হয়ে দাঁড়িয়েছে। এইরকম ঘটনা কিন্তু আমাদের সাথে হরহামেশাই ঘটছে। যে কাজটি করা প্রয়োজন, সে কাজটি আমরা হয়তো ভাবছি শুরু করতে হবে, কিন্তু আজ করি, কাল করি করতে করতে সে কাজটা এখন পর্যন্ত আমরা শুরুই করিনি।

ক) দীর্ঘসূত্রিতা বলতে কি বুঝ?

খ) রুটিন অনুসরণ করার গুরুত্ব বুঝিয়ে লিখ।

\*\*\*\*আগামী বৃহস্পতিবার (০২-০৭-২০২০) এর মধ্যে উত্তরপত্র সাবজেক্ট টিচার এর ইমেইল এড্রেস এ সাবমিট করতে হবে, ইমেইল এর সাবজেক্টে নিজের নাম এবং ক্লাশ অবশ্যই লিখতে হবে\*\*\*\*

\*\*\*যারা পূর্ববর্তী এসাইনমেন্ট সাবমিট করেননি মেহেরবানী করে এই এসাইনমেন্ট এর সাথে সাবমিট করবেন\*\*\*

**Subject Teacher : Junayed Hossain Chowdhury**

**Email: [junayedtishad@gmail.com](mailto:junayedtishad@gmail.com)**