

মনস্তাত্ত্বিক প্রতিকারে বাংলাদেশের রোহিঙ্গা সম্প্রদায়ের কিশোর-কিশোরীদের সাথে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ: সম্ভাবনা, সীমাবদ্ধতা এবং সফলতার গুরুত্বপূর্ণ কারণসমূহ

সোঃ সালেক আহমেদ^{১*}, মাহমুদা মাহমুদা^{২*} এবং এএনএম মাহমুদুল আলম^৩

^১এমএসসি, মাইগ্রেশন হেলথ ডিভিশন, ইন্টারন্যাশনাল অর্গানাইজেশন অফ মাইগ্রেশন (আইওএম), কক্সবাজার, বাংলাদেশ, ^২এমএসসি, জনস্বাস্থ্য বিভাগ, শরণার্থীদের জন্য জাতিসংঘের হাই কমিশনারস, কক্সবাজার, বাংলাদেশ, ^৩এমএসসি, এমএস জনস্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিভাগ, শরণার্থীদের জন্য জাতিসংঘের হাই কমিশনার, কক্সবাজার, বাংলাদেশ

* উভয় প্রথম লেখকই সমানভাবে অবদান রেখেছিলেন।

সারসংক্ষেপ

বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরী রোহিঙ্গা শরণার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনো-সামাজিক চাহিদাসমূহ মারাত্মকভাবে অবহেলিত/উপেক্ষিত। সেখানে তাদের জন্য অল্পকিছু সাহায্যসেবা ও সম্পদসহায়তা রয়েছে এবং এই জনসমষ্টির সেইসব প্রচলিত মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনো-সামাজিক সহায়তা কার্যক্রমের কাছে পৌঁছানো দুঃসাধ্য। কিশোর-কিশোরী রোহিঙ্গা শরণার্থীদের নিজেদের প্রকাশ করবার এবং সম্প্রদায়ের সাথে জড়িত হবার খুব সীমিত সুযোগ রয়েছে। এটি তাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনো-সামাজিক সুস্থতাকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে। এই মাঠ প্রতিবেদনে যুক্তি দেওয়া হয়েছে যে কিশোর-কিশোরী রোহিঙ্গা শরণার্থীদের মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা প্রদানের জন্য খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের ব্যবহার একটি মূল্যবান উপায় হতে পারে। ক্রীড়া ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং মানসিক স্বাস্থ্য ও মনো-সামাজিক সুস্থতার মধ্যে যোগসূত্রটির উপর অল্প সংখ্যক গবেষণা প্রচেষ্টা এবং প্রকল্পের মূল্যায়ন আমাদের বোঝার সহায়তা করার জন্য শুরু হয়েছে। ফোকাস গ্রুপ আলোচনা এবং মূল তথ্যদানকারীর সাক্ষাৎকারগুলির মাধ্যমে এই গবেষণার তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছিল। প্রাপ্ত তথ্যসমূহ সুপারিশ করে যে ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ মনো-সামাজিক বিকাশে এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে ইতিবাচক সামাজিক যোগাযোগকে জোরদার করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। তবে রোহিঙ্গা সঙ্কটের মতো মানবিক বিন্যাসক্ষেত্রে ক্রীড়া কার্যক্রমের বিকাশ সহজ নয়। এই মাঠ প্রতিবেদন লিঙ্গ, স্থানীয় সাংস্কৃতিক প্রসঙ্গ এবং সম্প্রদায়ের কাঠামো সম্পর্কিত প্রতিবন্ধকতাসমূহ অনুসন্ধান করে। পরিশেষে, কীভাবে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ অন্তর্ভুক্ত রেখে মনো-সামাজিক প্রোগ্রামগুলি সাজানো যায় এবং এতে বিভিন্ন অংশীদারদের কীভাবে উদ্বুদ্ধ করা যায় সে সম্পর্কে কিছু বিষয় আলোচনা করা হয়।

মূল শব্দসমূহ: শারীরিক কার্যকলাপ, মনো-সামাজিক প্রতিকার, রোহিঙ্গা শরণার্থী, ক্রীড়া

ভূমিকা

যে কোনও মানবিক সংকটের পরে, সাধারণ সাহায্য-ব্যবস্থা অতিরিক্ত চাপে পড়ে যাওয়ার ফলে, অকার্যকর বা বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়ার ফলে ব্যক্তি ও পরিবারের জীবনযাত্রা কঠিন হয়ে পড়ে। এটি মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনো-সামাজিক কল্যাণে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। মানবতাবাদী নয় এমন বিন্যাসক্ষেত্রগুলো থেকেই আমরা জানি যে, খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ মানসিক অসুস্থতার প্রবণতা থেকে রক্ষা করতে পারে, উপসর্গগুলি হ্রাস করতে পারে, আত্ম-সম্মান এবং শক্তির অনুভূতি বাড়াতে পারে এবং জীবনের সামগ্রিক মানের উপর অবদান রাখতে পারে (জ্যানসেন, ২০০৭; ওডিপিএইচপি, ২০০৮)। তবে মানবিক সংকটের ক্ষেত্রে প্রতিক্রিয়াতে কিশোর-কিশোরীদের জন্য ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের ভূমিকা অত্যন্ত সীমাবদ্ধ। বাংলাদেশের কক্সবাজারে রোহিঙ্গা শরণার্থী পরিচালনার ক্ষেত্রেও এটি ঘটেছে, যেখানে প্রায় দশ লক্ষ

রোহিঙ্গা শরণার্থী আশ্রয় পেয়েছেন। রোহিঙ্গা সংকটের প্রতিক্রিয়ায় ব্যক্তি বিশেষত কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনো-সামাজিক সুস্থতার উন্নতির জন্য খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের জন্য কিছু কিন্তু অপরিপূর্ণ প্রোগ্রাম বাস্তবায়িত হয়।

যোগাযোগের ঠিকানা: সোঃ সালেক আহমেদ, অভিযান্ত্রিক স্বাস্থ্য বিভাগ, আন্তর্জাতিক অভিযান্ত্রিক সংস্থা (আইওএম), কক্সবাজার, বাংলাদেশ।
ইমেইল: salekpdu@gmail.com

যোগাযোগের ঠিকানা: মাহমুদা মাহমুদা, জনস্বাস্থ্য বিভাগ, জাতিসংঘের শরণার্থী বিষয়ক হাই কমিশনার (ইউএনএইচসিআর), কক্সবাজার, বাংলাদেশ।
ইমেইল: mahmuda@unhcr.org

জমাকৃত: ১৪ জুলাই ২০১৯ **সংশোধিত:** ২১ আগস্ট ২০১৯
গৃহীত: ১৪ অক্টোবর ২০১৯ **প্রকাশিত:** ২৯ নভেম্বর ২০১৯

এটি একটি উন্মুক্ত অভিগম্যতা থাকা জার্নাল, এবং এর নিবন্ধগুলো ক্রিয়েটিভ কমন্স অ্যাট্রিবিউশন-নন-কমার্শিয়াল-শেয়ারওয়ালক ৪.০ লাইসেন্সের শর্তাবলির আওতায় বিতরণ করা হয়েছে, যা মধ্যম প্রাপ্তিকার করা হলে অন্যদের অ-বাণিজ্যিকভাবে রিপ্রিন্ট করতে, পরিবর্তন ঘটাতে, এবং এর ভিত্তিতে নতুন কিছু তৈরি করতে অনুমতি দেয়। নতুন রচনাগুলোও অনুরূপ শর্তে ব্যবহার করা যাবে।

পুনর্মুদ্রণের জন্য যোগাযোগ করুন: reprints@medknow.com

এই নিবন্ধটি যেভাবে উদ্ধৃত করবেন: আহমেদ, এম.এস., মাহমুদা, এম., এবং মাহমুদুল, আলম, এ.এন.এম. (২০১৯). বাংলাদেশে অবস্থানকারী রোহিঙ্গা সম্প্রদায়ের কিশোর-কিশোরীদের মনোসামাজিক হস্তক্ষেপে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ: সম্ভাবনা, সীমাবদ্ধতা এবং সাফল্যের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। ইন্টারভেনশন, 17(2). 284-289.

এই নিবন্ধটি অনলাইনে পড়ুন

কুইক রেসপন্স কোড:



ওয়েবসাইট:

www.interventionjournal.org

ডিওআই:

10.4103/INTV.INTV_51_19

এটি সাধারণত গ্রহণযোগ্য যে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপকার সাধন করে এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা/ ডব্লিউএইচও (২০০৯) দ্বারা শারীরিক ক্রিয়াকলাপকে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে যে 'কঙ্কালীয় পেশী দ্বারা উৎপাদিত যেকোনও শারীরিক আন্দোলন যার ফলে শক্তি খরচ হয়' এবং খেলাধুলার অর্থ সমস্ত ধরণের শরীরচর্চা যা কোনও ব্যক্তিকে শারীরিকভাবে সবল থাকতে সহায়তা করে এবং মনো-সামাজিক কল্যাণ এবং সামাজিক যোগাযোগের উন্নতি ঘটাতে সহায়তা করে।'

একটি মনো-সামাজিক প্রতিকার হিসাবে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলি প্রধানত একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরিতে ব্যবহৃত হয় যা অংশগ্রহণকারীদের এবং তার চারপাশের পরিবেশকে তাদের প্রতিদিনের মানসিক চাপকে ইতিবাচক উপায়ে মোকাবেলায় এবং তাদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনো-সামাজিক সুস্থতার উন্নতি ঘটাতে সহায়তা করে।

তাদের পূর্ববস্থায় ফিরে আসার প্রক্রিয়াকে সমর্থন এবং উৎসাহিত করার মাধ্যমে বেশিরভাগ শিশুর উপর খেলাধুলা এবং শারীরিক কার্যকলাপের একটি স্থিতিশীল প্রভাব থাকতে পারে, প্রতিবন্ধকতাপূর্ণ বা হুমকী পরিস্থিতি সত্ত্বেও সফল অভিযোজনের প্রক্রিয়া এবং সক্ষমতা হিসাবে পুনরায় ফিরে আসাকে ব্যাখ্যা করা হয় (হেনলি, ২০০৫, ২০১০)। খেলাধুলা আত্ম-সম্মান, বন্ধুত্ব এবং একটি সমবয়সী দলের মধ্যে অন্তর্ভুক্তি বা সমবয়সীদের মাঝে পৃথক হিসাবে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করার মনোভাব তৈরি করে (লেনি এবং অ্যাঞ্জেলো, ২০০৮)। তবে, খুব অল্প গবেষণা এবং প্রকল্পের মূল্যায়ন সমূহ প্রতিকূলতা এবং স্থানচ্যুতি দ্বারা আক্রান্ত মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর মনো-সামাজিক ক্রীড়া কার্যক্রমের প্রভাবে চিহ্নিত করে। গুয়েতেমালায় ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের সাথে মনো-সামাজিক প্রতিকার হিসেবে আন্দোলন, খেলাধুলা এবং ক্রীড়া ব্যবহৃত হয়েছিল। এই কর্মসূচির মূল্যায়ন থেকে জানা যায় যে, এই প্রতিকারগুলি তাদের সুস্থতা বাড়াতে তাদের জ্ঞানগত এবং মনস্তাত্ত্বিক সংস্থানকে শক্তিশালী করেছে (লে, ব্যারিও এবং কোচ, ২০১৮)। মানসিক আঘাত সংবেদনশীল ফুটবল খেলা সামাজিক সম্পর্ক গঠনে নির্যাতনের হাত থেকে বেঁচে যাওয়াদের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে এবং তাদের দৈনন্দিন মানসিক চাপগুলোর সাথে লড়াই করতে এবং তাদের শারীরিক অবস্থা পুনরায় ফিরে পেতে সহায়তা করতে পারে (হর্ন, ইওয়ার্ট-বিগস, হাডসন, বেরিলজেন, আইরনসাইড এবং থো-ড্রোমো, ২০১৯)। আফ্রো-ব্রাজিলিয়ান মার্শাল আর্ট/নাচ কপেইরো নিয়ে একটি প্রোগ্রাম অস্ট্রেলিয়ায় তরুণ শরণার্থীদের ক্ষেত্রে আন্তঃব্যক্তিক দক্ষতা, দায়িত্ব ও শৃঙ্খলাবোধ, সহকর্মী এবং শিক্ষকদের প্রতি আচরণের বিষয়ে ইতিবাচক পরিবর্তন এনেছে (মোমার্টিন, কোয়েলো, পিট্রাওয়ে, ডাউনহাম, এবং আরোচে, ২০১৯)। খেলাধুলা এবং বিনোদনমূলক ক্রিয়াকলাপগুলি উত্তর কেনিয়ার কাকুমার শরণার্থী শিবিরে শরণার্থীদের সহায়তা করেছিল এবং পেশাদার প্রশিক্ষণ থেকে বাদ পড়ার হার হ্রাস করেছে (লে এবং রাতো ব্যারিও, ২০০৭)।

ক্রীড়া প্রোগ্রাম এবং সামাজিক বন্ধন

২০০৩ সালের বাম ভূমিকম্পের পরে ইরানে টেরে ডেস হোমসের দ্বারা প্রয়োগ করা মনো-সামাজিক প্রোগ্রামগুলোর একটি মূল্যায়নে দেখা গেছে যে, শিশুরা একটি দলে থাকতে এবং 'ঘরে বসে কিছু না করার' চেয়ে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকতে পছন্দ করে (কলিয়ার্ড, ২০০৫)। শিশু এবং যুবকদের নিয়ে করা একটি সমীক্ষায় জানা গেছে যে ক্রীড়া এবং খেলাধুলার ক্রিয়াকলাপগুলি পুণরায় আগের অবস্থা ফিরে পাওয়া, সংবেদনশীলতা এবং সামাজিক স্থিতিশীলতা বাড়াতে পারে এবং দুর্ভোগে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের মধ্যে নতুন দক্ষতা এবং দক্ষতা অর্জনের সুযোগ বাড়িয়ে দেয় (লে, ব্যারিও এবং কোচ, ২০১৮)। ঐতিহ্যগত অঙ্গভঙ্গি এবং নৃত্যধারাগুলো যুক্তরাষ্ট্রে থাকা সুদানী শরণার্থীদের সংহতি ও সামাজিক সংযোগে উন্নতি অর্জনে সহায়তা করেছিল (হারিস, ২০০৭ এ, বি)। খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ দিয়ে সামাজিক একীভূতকরণকে উন্নত করার জন্য দক্ষিণ আফ্রিকার একটি প্রকল্পের এক মূল্যায়নে দেখা গেছে যে নাচ এবং দলগত খেলাধুলাগুলো ব্যক্তিগত খেলাধুলার তুলনায় সামাজিক যোগাযোগ ও বন্ধনকে আরও ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করেছিল (কেইম, ২০০৩)। আর্মস্ট্রং, (২০০৪ এ,বি) দ্বারা চালিত একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, প্রতিবেশী ফুটবল দল এবং তাদের প্রশিক্ষকরা সে দেশের গৃহযুদ্ধের পরে লাইবেরিয়ায় পুনর্মিলন

প্রক্রিয়াতে ইতিবাচক অবদান রেখেছিল। বসনিয়া ও হার্জেগোভিনার সংঘাত পরবর্তী প্রেক্ষাপটে বিভিন্ন খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ, বিশেষত ফুটবল খেলাগুলি বিভিন্ন সম্প্রদায়ের মধ্যে সামাজিক যোগাযোগ পুনর্নির্মাণ এবং আত্মবিশ্বাস, দলগত কার্যক্রম ইত্যাদিসহ বিভিন্ন দক্ষতা বিকাশের জন্য প্রয়োগ করা হয়েছিল (কেভালসুভ, নাইহিম এবং টেলফোর্ড, ২০০৪)। উপরে উপস্থাপিত সংক্ষিপ্ত গবেষণাপত্রের পর্যালোচনা দেখায় যে, খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ মানবিক ক্ষেত্রগুলিতে মানসিক স্বাস্থ্য এবং মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতার উন্নয়নে অবদান রাখতে পারে। এই বিষয়টি আমাদের বাংলাদেশের রোহিঙ্গা শরণার্থী পরিস্থিতির ক্ষেত্রেও এমনটি হতে পারে - তা খুঁজে দেখতে উৎসাহিত করেছিল। রোহিঙ্গা শরণার্থী প্রতিক্রিয়া প্রোগ্রামগুলিতে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলি যে ভূমিকা নিতে পারে এবং শেখা বিষয়গুলো স্বচ্ছ করে তোলে তার একটি সংক্ষিপ্তসার এই মাঠ প্রতিবেদনটি প্রদান করে। এতে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সর্বাধিক ব্যবহার এবং মূলধারার জন্য সুপারিশও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

পদ্ধতি

অংশগ্রহণকারী

এই সমীক্ষায় একটি সুবিধাজনক উদ্দেশ্যমূলক নমুনা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছিল। এই গবেষণায় অন্তর্ভুক্তির মানদণ্ডটি ছিল ১২-১৮ বছর বয়সী কিশোর বয়সী ছেলে-মেয়েরা, কিশোর বয়সী ছেলে-মেয়েদের পিতা-মাতা এবং সম্প্রদায়ের নেতৃবৃন্দ। এই সমীক্ষার ৫৬ জন অংশগ্রহণকারীর জনতাত্ত্বিক সংখ্যানির্দেশ গুলো টেবিল ১ এ বর্ণিত হয়েছে।

প্রশ্নাবলী

কিশোর ছেলে-মেয়ে, বাবা-মা, ধর্মীয় নেতা এবং সম্প্রদায়ের নেতাদের কাছ থেকে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কিত মতামত পরিমাপ করার জন্য দুটি প্রশ্নপত্র তৈরি করা হয়েছিল। এই প্রশ্নপত্রগুলি লেখকরা তৈরি করেছেন এবং বাংলাদেশের কক্সবাজারে রোহিঙ্গা প্রতিক্রিয়াতে কাজ করা একদল এমএইচপিএসএস বিশেষজ্ঞ তা পর্যালোচনা করেছেন। মতামত সমূহ চূড়ান্ত প্রশ্নপত্রে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল।

- (১) সাতটি উন্মুক্ত/খোলা প্রশ্নের সমন্বয়ে কিশোর-কিশোরীদের জন্য প্রশ্নাবলী (পরিশিষ্ট ১ দেখুন)।
- (২) নয়টি উন্মুক্ত/খোলা প্রশ্নের সমন্বয়ে অভিভাবক, ধর্মীয় নেতা এবং সম্প্রদায়ের নেতাদের জন্য প্রশ্নাবলী (পরিশিষ্ট ২ দেখুন)।

কার্যপ্রণালী

এই সমীক্ষায় অংশগ্রহণকারীদের ফোকাস গ্রুপ আলোচনার (এফজিডি) এবং মূল তথ্য প্রদানকারী সাক্ষাৎকারের (কেআইআই) মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া জানাতে বলা হয়েছিল। তথ্য সংগ্রহের জন্য মোট পাঁচটি এফজিডি এবং সাতটি কেআইআই পরিচালিত হয়েছিল। এফজিডি এবং কেআইআইয়ের সম্বলনায় সক্ষম করার জন্য প্রথম লেখক ছয় বাংলাদেশী কর্মীদেরকে আধা দিনের একটি প্রশিক্ষণ প্রদান করেছিলেন। উত্তরদাতাদের সংখ্যা ও ভিন্নতা বাড়ানোর জন্য বিভিন্ন ক্যাম্প থেকে তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছিল। ফোকাস গ্রুপ আলোচনা

টেবিল ১: অংশগ্রহণকারীদের ডেমোগ্রাফিক (জনসংখ্যাতাত্ত্বিক) তথ্য

দল	বয়সের ভাগ	#
পিতা-মাতা (পুরুষ-নারী) (কেআইআই)	১৯-৫৯ বছর	৪
ধর্মীয় নেতৃবৃন্দ (কেআইআই)	১৯-৫৯ বছর	৩
সম্প্রদায়ের নেতারা (কেআইআই)	১৯-৫৯ বছর	৫
কিশোরী (মেয়েরা)	১২-১৮ বছর	২২
কিশোর (ছেলেরা)	১২-১৮ বছর	২২
সর্বমোট		৫৬

১২ থেকে ১৮ বছর বয়সী রোহিঙ্গা শরণার্থীদের নিয়ে কুতুপালঙের নিবন্ধিত এবং অস্থায়ী স্থানগুলিতে চারটি এফজিডি পরিচালিত হয়েছিল। মাঝি নামক পাঁচ জন সম্প্রদায়ের নেতাকে নিয়ে আরেকটি ফোকাস গ্রুপ আলোচনা পরিচালিত হয়েছিল। রোহিঙ্গা ভাষায় ছয় বাংলাদেশি কর্মী লিঙ্গ অনুযায়ী আলাদাভাবে এই এফজিডিগুলি সঞ্চালনা করেছিলেন। এই এফজিডিতে ২২ জন কিশোর এবং ২২ জন কিশোরী অংশ নিয়েছিলেন। দলগুলোকে আলাদা করার জন্য দয়া করে টেবিল ১ দেখুন।

মূল তথ্যপ্রদানকারীর সাক্ষাৎকারগুলো (কেআইআই)

ছয় জন সহায়তাকারী যারা এফজিডি সঞ্চালনা করেছিলেন, বিভিন্ন ক্যাম্পে সাতটি পৃথক সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন। তাদের মধ্যে চার জন পিতা-মাতা (দুইজন পুরুষ ও দুইজন নারী) এবং তিনজন ধর্মীয় নেতাকে প্রায় একই প্রশ্নপত্র জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল। এফজিডি এবং কেআইআই থেকে প্রাপ্ত ফলাফলগুলি একটি একক উপাত্ত সেট (ডাটা সেট) হিসাবে বিশ্লেষণ করা হয়েছিল, প্রদত্ত সাক্ষাৎকারের ধরনের পরিবর্তে মিল থাকা তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছিল।

ফলাফল

অংশগ্রহণকারীরা তাদের সামাজিক জীবন সহ কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের গুরুত্ব সম্পর্কে অভূতপূর্বভাবে ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া জানিয়েছিল।

কিশোরীদের জন্য ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ

প্রায় ৮০% মেয়ে খেলাধুলার প্রতি ইতিবাচক মনোভাব দেখিয়েছিল। তাদের বেশিরভাগ ইনডোর এবং আউটডোর খেলাগুলোর মাধ্যমে সময় কাটাতে চান যেমন দড়ি লাফ, সাপ-লুডু খেলা, কানামাছি^২, রান্না-বান্না খেলা, রাবার ব্যান্ড^৩ ইত্যাদি। তবে এই ক্যাম্পের ক্ষেত্রে সাংস্কৃতিক বাধা, পরিবারিক সহায়তা ও নিরাপত্তার অভাবের কারণে ইনডোর এবং আউটডোর খেলাগুলো মেয়েদের খেলার খুব সীমিত সুযোগ রয়েছে। এছাড়াও, তাদের ক্রীড়া এবং শারীরিক চলাফেরার জন্য পর্যাপ্ত জায়গা নেই। তারা আরও উল্লেখ করেছেন যে, মায়ানমারের তুলনায় এখানে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সীমিত সুযোগ রয়েছে।

মায়ানমারে তারা বিভিন্ন ঐতিহ্যবাহী খেলা যেমন দড়ি লাফ, কানামাছি, রফমাল চোর, পাথর চোর, কুতকুত^৪, ষোল সৈন্য ইত্যাদি খেলেছে। এই সমস্ত খেলাগুলো দলগত ভাবে খেলা হয়। ৯৫% কিশোরীরা দলগত খেলাতে আগ্রহ দেখায়। এটি অন্য মেয়েদের সঙ্গ পছন্দ করার কারণে: তারা তাদের অনুভূতিগুলি তাদের সমবয়সীদের সাথে ভাগ করে নিতে এবং একে অপরের সাথে ‘মেয়েলী সমস্যাগুলো’ প্রকাশে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারে। এই ধরনের খেলাধুলাগুলো মেয়েদেরকে পারস্পরিক আস্থার ধারণা তৈরি করতে এবং অন্যান্য মেয়েদের সাথে সময় এবং মূল্যবোধ ভাগ করে নেওয়ার সুযোগ প্রদান করে।

বেশিরভাগ মেয়েই (৬০%) বলে যে তারা তাদের মাকে পারিবারিক কাজগুলিতে যেমন তাদের ভাইবোনদের যত্ন নেওয়া, পানি সংগ্রহ, রান্না ইত্যাদিতে সহায়তা করেছিল এবং তাদের মধ্যে ৮০% জানায় যে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ তাদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে ইতিবাচক ভাবে প্রভাবিত করে। এটি তাদের আনন্দিত এবং প্রফুল্ল করে।

কিশোরদের জন্য ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ

বেশিরভাগ (৬০%) ছেলে তাদের প্রতিক্রিয়া জানিয়েছিল যে তারা তাদের সময় বিভিন্ন কাজকর্ম যেমন খেলাধুলা করা, ক্যাম্পের মধ্য দিয়ে হাঁটা, কেনাকাটা, কাপড় এবং শাকসবজি বিক্রি, কাজ করা, বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো ইত্যাদিতে ব্যয় করে। খেলাধুলার ক্ষেত্রে তারা সাধারণত ইনডোর গেমস যেমন লুডো, ক্যারাম, মালপ্যাট^৫ ইত্যাদি খেলেন, তবে তারা উল্লেখ করেছেন যে, তারা আউটডোর গেম যেমন ফুটবল, চিনলোন^৬, ক্রিকেট, ভলিবল ইত্যাদি

বেশি পছন্দ করেন। কিশোর ছেলেদের দলগুলি উল্লেখ করেছেন যে তাদের খেলাধুলা এবং শারীরিক চলাফেরার ক্যাম্পে পর্যাপ্ত জায়গা নেই। তারা জানায় যে আশ্রয়দাতা সম্প্রদায়টি তাদের মাঠে খেলাধুলা করার ক্ষেত্রে বাধা তৈরি করেছে, এমনকি তারা তাদের জায়গাতে খেলার জন্য অর্থের দাবিও করে। মায়ানমারে, কিশোরদের প্রায় অর্ধেকের (৪৬%) মতে তারা বিভিন্ন খেলাধুলা যেমন ক্রিকেট, ভলিবল, ফুটবল, ডোডো^৭, মালপ্যাট ইত্যাদি খেলেছিল, তবে অপর অর্ধেক (৫৪%) কিশোর উল্লেখ করেছেন যে তারা মায়ানমারে তাদের বাড়ির বাইরে খেলার কোনও সুযোগ পান না। ঘরের বাইরে যে কোনও ধরনের খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ তাদের জন্য জোরালো ভাবে নিষিদ্ধ ছিল। সমস্ত অংশগ্রহণকারী একমত হন যে তাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতার জন্য খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ গুরুত্বপূর্ণ। এটি তাদের আনন্দিত এবং প্রফুল্ল করে তোলে। এটি তাদের আবেগগত ভাবে সতেজ রাখে এবং তাদের সবল করে। প্রায় সব কিশোররা দলগত ভাবে খেলাধুলা করতে আগ্রহ দেখায় এবং ইঙ্গিত করে যে এই ধরনের দলগত খেলাধুলা বা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ তাদের সামাজিক মিথস্ক্রিয়া বাড়াতে, সংযোগ তৈরি করতে এবং মাদকের অপব্যবহার, অপরাধ ইত্যাদির মতো সমাজবিরোধী আচরণ হ্রাস করতে সহায়তা করে।

সাক্ষাৎকার প্রদানকারীরা প্রতিক্রিয়া জানিয়েছিলেন যে খেলাধুলা এবং শারীরিক কার্যকলাপ সামাজিক বিকাশে অবদান রাখতে পারে। ধর্মীয় নেতাদের মতে, কিশোরদের জন্য খেলাধুলা ভাল, এটি অপরাধের মতো খারাপ কাজ করা এবং অশ্লীল সিনেমা দেখার হাত থেকে রক্ষা করে। তারা আরও উল্লেখ করেছেন যে খেলাধুলা যুবক-যুবতীদের দ্বারা কিশোর অপরাধ মোকাবেলা করতে পারে, বয়স্ক বা সমবয়সীদের সাথে ইতিবাচক সংযোগ তৈরি করে, সমাজের মধ্যে গাছ লাগানোর মতো গঠনমূলক কার্যক্রমে তাদের একীভূত করে এবং সময় কাটানোর জন্য তাদেরকে একটি উপকারী ক্রিয়াকলাপ প্রদান করে। তারা যুক্ত করেছিল যে কিশোরী মেয়েদেরকে বাড়ির বাইরে সময় কাটানোর পরিবর্তে তাদের বাবা-মাকে বাড়ির কাজকর্মে সাহায্য করা উচিত। তারা ইনডোর গেমস খেলতে পারে বা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করতে পারে যেমন লুডু খেলতে পারে, রান্নার সেট নিয়ে খেলতে পারে, রান্না করে দেখাতে পারে ইত্যাদি। বেশিরভাগ সাক্ষাৎকার প্রদানকারী বিনিময় করেছিলেন যে তারা তাদের শিশুদের দলগত ভাবে খেলতে দেবে কারণ এটি সামাজিক সংহতি উন্নয়নে এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে উত্তেজনা হ্রাস করতে সহায়তা করে।

রোহিঙ্গা শিবিরে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের কর্মসূচির হস্তক্ষেপের সীমাবদ্ধ বাস্তবায়ন সত্ত্বেও, ফলাফলসমূহ খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে উত্তরদাতাদের ইতিবাচক মনোভাব, সুস্থতা এবং খেলাধুলার মধ্যে সংযোগ, শিবিরে ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সীমাবদ্ধতার প্রমাণ দেয়।

প্রতিবন্ধকতাসমূহ

শরণার্থী শিবিরগুলিতে খেলাধুলায় প্রবেশাধিকারের ক্ষেত্রে অনেক প্রতিবন্ধকতা রয়েছে। সাংস্কৃতিক বাধা এবং লিঙ্গভিত্তিক নিয়মকানুন এগুলোর মধ্যে একটি। যাদের ঋতুপ্রক্রিয়া শুরু হয়েছে তাদের তুলনায় বেশিরভাগ মেয়েরাই যাদের ঋতুপ্রক্রিয়া শুরু হয়নি তাদেরকে বাড়ির বাইরের ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে দেওয়া হয়। এবং একবার মেয়েদের ঋতুপ্রক্রিয়া শুরু হলে তারা বাড়ির ভিতরের কার্যকলাপে জড়িত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। ঐতিহ্যগতভাবে এবং সাংস্কৃতিকভাবে আলাদা আলাদা ইনডোর এবং আউটডোর গেমস থাকায় মেয়েরা এবং ছেলেরা একই দলে খেলাধুলা করে না। আউটডোর গেমসের ব্যবস্থা করার জন্য সীমিত জায়গা রয়েছে। বাড়ির বাইরে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের ব্যবস্থা করা কঠিন। তারা ক্রীড়া সরঞ্জাম প্রাপ্তিতে সুযোগ এবং প্রাপ্যতায় অসুবিধার মুখোমুখি হয়। সরকার সহ বিভিন্ন অংশীদার এবং সংস্থাগুলি ঐতিহ্যবাহী খেলাগুলির প্রচারের দিকে খুব বেশি মনোযোগ দিচ্ছে না। ক্যাম্পের অভ্যন্তরে খেলাধুলার পর্বগুলি আয়োজনের বিষয়ে সীমিত জ্ঞান রয়েছে। কখনও কখনও ফুটবল বা ভলিবলের মতো ক্রীড়া পর্বগুলি আয়োজন করার বিষয়ে শরণার্থী এবং আশ্রয়দাতা সম্প্রদায়ের সাথে কিছু অপ্রত্যাশিত সংঘর্ষ ঘটে থাকে, উদাহরণস্বরূপ, কখনও কখনও শরণার্থী শিবিরের অভ্যন্তরে

বড় পর্বগুলোর ব্যবস্থা করার ক্ষেত্রে সীমিত জায়গা থাকে। শরণার্থী শিবিরের কাছাকাছি কিছু অংশ পরস্পর অতিক্রান্ত জায়গা রয়েছে; আশ্রয়দাতা সম্প্রদায় তাদের স্থান হিসাবে দাবি করে এবং শরণার্থী লোকেরা আশ্রয়দাতাদের মতোই একই রকম মনে করে, যা আশ্রয়দাতা সম্প্রদায় এবং শরণার্থী সম্প্রদায়ের মধ্যে উত্তেজনা সৃষ্টি হয়। তাদেরকে আশ্রয়দাতা লোকেরা শিবিরের বাইরে কোন ধরনের খেলার অনুমতি দেয় না এবং এটি সংঘর্ষ সৃষ্টি করে।

আলোচনা

এই মাঠ প্রতিবেদনের প্রধান অনুসন্ধানগুলি হল কিশোর-কিশোরীরা উভয়েই ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করতে খুব ইতিবাচক, তবে শিবিরগুলিতে ক্রমাগত খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অনেক প্রতিবন্ধকতা রয়েছে। ক্যাম্পের ভেতরে কিশোর-কিশোরী ছেলে ও মেয়েদের খেলাধুলা করতে কয়েকটি বিকল্প রয়েছে। মেয়েদের জন্য কিছু নারী-বান্ধব স্পেস (ডব্লিউএফএস) রয়েছে যেখানে তারা কিছু কাজকর্ম উপভোগ করতে পারবেন যেমন সেলাই করা, লুডো, ক্যারাম, খেলনা নিয়ে খেলা ইত্যাদি। ছেলেরা শিশু-বান্ধব স্পেসে (সিএফএস) যায়। তারা লুডো, ক্যারাম, হাতে হাতে বল নিক্ষেপ করা ইত্যাদির মতো কয়েকটি ইনডোর খেলাও উপভোগ করে। প্রতিটি ক্যাম্পে বা অঞ্চলে সিএফএস বা ডব্লিউএফএস নেই। তদুপরি, কিছু সিএফএস বা ডব্লিউএফএস গোছানো নয় এবং রোহিঙ্গা ছেলে ও মেয়েদের জন্য আরও উপযুক্ত উপকরণ এবং খেলাগুলির উন্নতির বিষয়ে কর্মীদের সীমিত ধারণা থাকতে পারে।

আউটডোর খেলাগুলির ক্ষেত্রে, বিশেষত মেয়েদের জন্য অনেকগুলি সীমাবদ্ধতা রয়েছে। এখানে তাদের বাইরের খেলাগুলিতে কোনও প্রবেশাধিকার নেই, তবে তাদের এফজিডি সেশনের প্রতিক্রিয়ায় তারা বিভিন্ন ধরনের আউটডোর গেম খেলতে ইচ্ছা প্রকাশ করেছেন। মায়ানমারে তারা অনেক ধরনের খেলা খেলত। খেলা মাঠে বা অন্য পুরুষদের সামনে খেলাধুলা করার উপর তাদের কিছু সাংস্কৃতিক প্রতিবন্ধকতা রয়েছে। মায়ানমারে তাদের বাড়ীতে একটি ছোট উঠান ছিল এবং উঠানটি বেড়া দিয়ে ঘেরা ছিল। সুতরাং, বাইরের লোকজন তাদের দেখতে পেত না, তাই তারা তাদের বান্ধবীদের সাথে বিভিন্ন ধরনের খেলা খেলত। এখানে ক্যাম্পের গঠন তাদেরকে কোনও ধরনের বাইরের খেলাধুলার অনুমোদন দেয় না। কিশোর ছেলেদের জন্য দৃশ্যটি কিছুটা ভিন্ন। ফুটবল, চিনলোন, ক্রিকেট, ভলিবল ইত্যাদি কিছু খেলা খেলতে তাদের এখানে সীমিত প্রবেশাধিকার রয়েছে। তারা কিছু না কিছু খেলতে পারে তবে খেলার জন্য সীমিত জায়গা রয়েছে এবং খেলার সরঞ্জাম এবং উপকরণ গুলো কেনার সীমাবদ্ধতা আছে।

কিশোর-কিশোরীরা এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়েই অভিব্যক্ত করেন যে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ মনোসামাজিক বিকাশের উপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে এবং এটি প্রকৃতই কিশোর-কিশোরীদের আত্মবিশ্বাস এবং সামাজিক যোগাযোগকে শক্তিশালী করতে সহায়তা করতে পারে কিন্তু অনেক কারণে তারা আরও ভালভাবে খেলাধুলা করতে পারেন না।

আমাদের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে আমরা ক্যাম্পগুলোতে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আরও বেশি সহজলভ্য করার জন্য কয়েকটি বিষয় চিহ্নিত করতে পারি। সাংস্কৃতিকভাবে উপযুক্ত ছেলেদের এবং মেয়েদের খেলাধুলার এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলির নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তা এবং সম্প্রদায় ও বিভিন্ন সংস্থার মধ্যে বিদ্যমান সম্পদ গুলো সনাক্ত করার জন্য আমাদের বিষয়টি গভীরভাবে মূল্যায়ন করা উচিত। সম্প্রদায়ের স্বেচ্ছাসেবক এবং সামনের সারির কর্মীদের সম্পৃক্ত করলে শিবিরগুলিতে সম্প্রদায়গুলোকে খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপে জড়িত হতে সহায়তা করে। বাস্তবিক প্রয়োগের জন্য, বিশেষত মেয়েদের খেলাধুলার জন্য, আমাদের সম্প্রদায়ের অংশীদারদের যেমন বাবা-মা, ধর্মীয় নেতা, সম্প্রদায় নেতা, স্বেচ্ছাসেবক এবং অন্যদেরও জড়িত করা প্রয়োজন। রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠীর মধ্যে ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক মূল্যবোধের উপর ভিত্তি করে মেয়েদের বাড়ির বাইরের খেলাধুলায় অংশ নেওয়ার উপর অধিক প্রতিরোধের উপস্থিতি আছে (টে সহ অন্যান্য, ২০১৯)। বাড়ির বাইরে খেলাধুলার ব্যবস্থা করার জন্য এটি একটি বিকল্প হতে পারে যেখানে কেবল নারীরা অংশ নিতে পারে এবং নারী দর্শকরাই খেলা উপভোগ করতে এবং

ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক মূল্যবোধকে সম্মান করতে পারে। খেলার মাঠগুলিতে বেড়া দেওয়া যেতে পারে যাতে পুরুষ এবং ছেলেরা বাইরে থেকে প্রবেশ করতে বা দেখতে না পারে এবং শুধুমাত্র নারী কর্মীরাই নিয়োজিত হবে। চিরাচরিত খেলাগুলিকে উৎসাহিত করার পাশাপাশি নাচ এবং এ্যারোবিক অনুশীলন বিবেচিত হতে পারে।

সীমাবদ্ধতা

এটি কেবলমাত্র ৫৬ জন অংশগ্রহণকারী নিয়ে একটি ছোট অনুসন্ধানমূলক গবেষণা ছিল এবং ফলাফলগুলি কেবলমাত্র নির্দেশক ছিল এবং সাধারণীকরণ করা যায়নি। এই গবেষণাটি অল্প সময়ের মধ্যে করা হয়েছিল এবং প্রশ্নপত্রটি খুব বেশি কাঠামোগত ছিল না। আমরা অন্যান্য অংশীদার কর্মীদের অন্তর্ভুক্ত করতে পারিনি যারা ছেলে ও মেয়েদের জন্য খেলাধুলাকে উপযোগী করে তুলতে আরও মাত্রা এবং পথের অনুসন্ধান করতে পারতো।

উপসংহার

এই গবেষণাপত্রের বর্ণনা মতে কিশোর-কিশোরী শরণার্থীদের সাথে মনস্তাত্ত্বিক প্রতিকারে ক্রীড়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সম্পর্ক এবং সুফল নিয়ে সীমিত তথ্য রয়েছে। এটি সাধারণত গ্রহণযোগ্য যে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং খেলাধুলা মানসিক এবং মনোসামাজিক সুস্থতার বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে। রোহিঙ্গা প্রসঙ্গে মানবিক সংস্থাগুলোর উচিত সংস্কৃতি বান্ধব খেলাধুলা এবং ক্রিয়াকলাপকে উৎসাহিত করা। লোকজনকে খেলাধুলার সুফল সম্পর্কে অবহিত করা উচিত। খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সংশ্লিষ্ট কাজকর্মগুলি ডব্লিউএফএস এবং সিএফএসের সাথে সংযুক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ যার কর্মীদের যথাযথ প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত। কার্যকর বাস্তবায়নের প্রতিবন্ধকতা সমূহের (মেয়েদের জন্য জনাকীর্ণতা এবং সাংস্কৃতিক/ধর্মীয় বিধিনিষেধ) পরেও এই জাতীয় কর্মধারা কেবল তখনই সফল হতে পারে যদি সেগুলো সম্প্রদায়ের সাথে একান্ত পরামর্শে তৈরি হয় এবং প্রকৃতই তারা তা ধারণ করে।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

লেখকগণ পিটার ভেন্টেভেজেলকে এই নিবন্ধটির জন্য তাঁর সমর্থন এবং সময়ে সময়ে ধন্যবাদ জানাতে চান।

আর্থিক সহায়তা এবং স্পন্সরশীপ

লেখকরা আর্থিক সহায়তার জন্য মানসিক স্বাস্থ্য ও মনোসামাজিক সহায়তা বিভাগ, অভিবাসন স্বাস্থ্য বিভাগ, ইন্টারন্যাশনাল অর্গানাইজেশন অফ মাইগ্রেশন, কন্সলবার, বাংলাদেশ এবং জনস্বাস্থ্য বিভাগ, প্রোগ্রাম পরিচালনা ও সহায়তা বিভাগ, শরণার্থীদের জন্য জাতিসংঘের হাই কমিশনার, জেনেভা, সুইজারল্যান্ডকে ধন্যবাদ জানাতে চান।

স্বার্থের দ্বন্দ্ব

লেখকরা ঘোষণা করেন যে তাদের নিবন্ধের গবেষণা, লেখক স্বত্ব এবং/বা প্রকাশের ক্ষেত্রে আর্থিক কোনও সম্ভাব্য দ্বন্দ্ব নেই। এই নিবন্ধে প্রকাশিত মতামত লেখকদের মতামত এবং তারা যে সংস্থাগুলিতে কাজ করছেন তাদের নয়।

পরিশিষ্ট ১:

কিশোর-কিশোরীদের সাথে এফজিডির জন্য নির্দেশিকা (১২-১৮)

এফজিডির পূর্বে: ড্রিলিউসি এবং পানীয় জলের সুবিধা সহ (কিছু হালকা খাবারও ভাল হতে পারে) ভেনুটি সংরক্ষিত এবং সুবিন্যস্ত (বৃত্তাকারে ঘনিষ্ঠ আসনবিন্যাস) রয়েছে তা নিশ্চিত করুন। খুব ছোট বা খুব বড় দলগুলি এড়িয়ে চলুন, বাবা-মা এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য ১০-১৫ জন অংশগ্রহণকারী খুব ভাল।

(১) এফজিডি শুরু:

- শুভেচ্ছা জানানো
- নিজের এবং আপনার অধিবেশনের পরিচয় দিন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের এবং তাদের অধিভুক্তির পরিচয় দিতে বলুন। (যদি তারা একে অপরকে না চিনে, একটি দ্রুত এবং ব্যবহারিক আইস ব্রেকারের কথা ভাবুন)।
- এমএইচপিএসএস সেবার জন্য ইউএনএইচসিআর এর মডেল এবং এই পরিষেবা মডেলটিতে অংশগ্রহণকারীদের ভূমিকা সম্পর্কে কিছুটা ব্যাখ্যা করুন এবং তাদের মতামত জানুন।
- এফজিডির উদ্দেশ্যগুলি ব্যাখ্যা করুন এবং নিশ্চিত হন যে সবাই সে সম্পর্কে পরিষ্কার হয়েছে
- দলের জন্য নিয়মাবলী নির্ধারণ করুন।

(২) প্রশ্ন: কিশোর-কিশোরী

শারীরিক কার্যকলাপ / খেলাধুলা

- শিবিরে আপনি কীভাবে সময় কাটান?
- আপনি কী খেলাধুলা পছন্দ করেন? যদি হ্যাঁ হয় কোন ধরনের - আমাকে কিছু উদাহরণ দিন। (ইনডোর এবং আউটডোর)
- মায়নমারে খেলাধুলা করার কোন সুযোগ ছিল কি? যদি হ্যাঁ হয়, আপনি কোন ধরনের খেলাধুলা করতেন?
- একজন পুরুষ হিসাবে আপনি কীভাবে আপনার শিবিরে খেলাধুলার সুযোগ, সুবিধা, প্রতিবন্ধকতা এবং অসুবিধাগুলি দেখেন?
- আপনি যদি সুযোগ পান তবে শিবিরে আপনি কী ধরনের শারীরিক খেলাধুলা পুনর্গঠন করতে চান?
- আপনার কি মনে হয় শারীরিক কার্যকলাপ, শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য আপনাকে ইতিবাচকভাবে সহায়তা করে এবং কীভাবে?
- একা নাকি দলের সাথে খেলা ভাল? আপনার কি মনে হয়, আপনার সামাজিক বিকাশের খেলাধুলার প্রভাব পড়ে?

সমাপ্তি:

- সবাইকে তাদের অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- পরবর্তী পদক্ষেপগুলি সম্পর্কে তাদের অবহিত করুন।
- আপনার প্রাপ্ত তথ্য গুলি নথিভুক্ত করুন এবং সেগুলি আপনার কর্মদলের সাথে বিনিময় করুন।

পরিশিষ্ট ২: পিতা-মাতা, মাঝি (সম্প্রদায় নেতা) এবং ইমাম (ধর্মীয় নেতৃবৃন্দ) এর সাথে মূল তথ্যদাতার সাক্ষাৎকার (কী ইনফরমেন্ট ইন্টারভিউ - কেআইআই) নির্দেশিকা

প্রশ্নাবলী:

শারীরিক কার্যকলাপ / খেলাধুলা

- শিশুরা কীভাবে শিবিরগুলির ভিতরে তাদের সময় কাটায়? তারা বেশিরভাগ সময় কি করে?
- যদি আপনার শিশুরা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ / খেলাধুলার সাথে জড়িত থাকে) তারা কী ধরনের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ শিবিরে করতে চায়?
- আপনার শিশুরা মায়নমারে থাকাকালীন কি একই শারীরিক

কার্যকলাপে যুক্ত ছিল? যদি হ্যাঁ / না হয় তবে, কোন ধরনের খেলাগুলি তারা সবচেয়ে বেশি উপভোগ করেছে?

- আপনার শিবিরে খেলাধুলা করতে সুযোগ, সুবিধা, প্রতিবন্ধকতা এবং অসুবিধাগুলি কিভাবে দেখেন?
- আপনার কী মনে হয় শারীরিক কার্যকলাপ / খেলাধুলা আপনাকে শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যে ইতিবাচকভাবে সহায়তা করে এবং কীভাবে?
- একা নাকি দলের সাথে খেলা ভাল? আপনার কি মনে হয় আপনার সামাজিক বিকাশে খেলাধুলার প্রভাব পড়ে?
- আপনার কি মনে হয় শারীরিক কার্যকলাপ, শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যে তাকে ইতিবাচকভাবে সহায়তা করে এবং কীভাবে?

সমাপ্তি:

- ব্যক্তিকে তাদের অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- পরবর্তী পদক্ষেপগুলো সম্পর্কে তাদের অবহিত করুন।
- আপনার প্রাপ্ত তথ্যগুলি নথিভুক্ত করুন এবং সেগুলি আপনার কর্মদলের সাথে বিনিময় করুন।

- খেলাধুলার এই উদার সংজ্ঞাটি অনেক জনপ্রিয় ব্যবহৃত সংজ্ঞাগুলোর সাথে রাখা হয়, যা ১৯৯২ সালে ইউরোপ কাউন্সিল কর্তৃক ব্যবহৃত হয়েছিলো।
- 'ব্লইন্ড ফ্লাই', কানামাছি নামে পরিচিত, এটি একটি ঐতিহ্যবাহী গ্রাম্য খেলা যা রোহিঙ্গা সম্প্রদায়ের কাছে পরিচিত এবং এই খেলাটি বাংলাদেশে এবং ভারতের পশ্চিমবঙ্গ, আসাম এবং ত্রিপুরা রাজ্যে সমান জনপ্রিয়।
- 'রাবার ব্যান্ডস' স্থানীয়ভাবে তাজজং নামে পরিচিত। এটি একটি ইনডোর খেলা যা কিছু ছোট রাবার ব্যান্ড (গাটার) এবং কাঠি ব্যবহার করে খেলা একটি বহিরঙ্গন/বাড়ির বাইরের খেলা।
- কুতকুত একটি ঐতিহ্যবাহী খেলা। খেলাটি একটি চারকোণা ঘরে একটি ছোট পাথর নিক্ষেপ করে শুরু হয়, তারপরে ঐ চারকোণা ঘরে এক পায়ে লাফ দিয়ে দাঁড়াতে হয় এবং আপনার পা দিয়ে পাথরটি বাইরে ঠেলে দিন। 'কিত-কিত-কিত' বলতে বলতে পাশে থাকা বাইরের চারকোণা ঘরগুলোর দিকে লাফিয়ে এগিয়ে যেতে থাকুন। ছেলে/মেয়েরা যেই মুহূর্তে সবগুলো চারকোণা ঘরের চারপাশে লাফিয়ে পড়ছে, একটি পর্ব সম্পূর্ণ করতে পাথরের উপরে বাঁপ দেয়।
- ম্যালপাট এক ধরনের বোর্ড খেলা।
- চিনলোন, বেত বল হিসাবেও পরিচিত, এটি মায়নমারের ঐতিহ্যবাহী জাতীয় খেলা।
- ডোডো একটি ঐতিহ্যবাহী দলগত খেলা যা হা-ডু-ডু/কাবাছির মতো। এটি দুটি দল হয়ে খেলাতে হয়, প্রতিটি দলের সদস্য সংখ্যা সাত থেকে নয়জনের মধ্যে। এই খেলায় খেলার স্থানটি (কোর্ট) দুটি সমান ভাগে বিভক্ত, প্রতিটি দলের জন্য এক একটি ভাগ। জন খেলোয়াড়কে বিপরীতে দলের কোর্টে দৌড়ানোর জন্য আক্রমণকারী হিসাবে পাঠানো হয় এবং ডু-ডু বলতে বলতে এক-স্বাসের মধ্যে বিপরীত দলের খেলোয়াড়দের স্পর্শ করে স্কোর অর্জন করে। এবং বিপরীত দলের খেলোয়াড়রা নিজেদের বাঁচানোর চেষ্টা করবে এবং সেইসাথে পয়েন্ট অর্জন করতে তাদের রেখাটি অতিক্রম করার আগেই আক্রমণকারীকে থামাবেন।