

According to Syllabus of KNU, MA Semester-III
Course code: MAEDCNMIE 302

জীবন দক্ষতা শিক্ষা (Life Skill Education)

ড. সন্তোষ কুমার বেহেরা

MA (Education), PhD (Education)

সহযোগী অধ্যাপক, শিক্ষাবিজ্ঞান, কাজী নজরুল বিশ্ববিদ্যালয়, আসানসোল
প্রাক্তন সহকারী অধ্যাপক, সিধো-কানহো-বীরসা বিশ্ববিদ্যালয় ও
জগন্নাথ কিশোর মহাবিদ্যালয়, পুরুলিয়া



রিতা বুক এন্ড পাব্লিশিং

প্রকাশক ও পুস্তক বিক্রেতা

25B, বেনিয়াটোলা লেন, কলকাতা-700 009

www.ritapublication.com / www.ritapublication.in

পাঠ্যক্রম (Syllabus)

KNU, MA Semester-III
Course Code: MAEDCNMIE 302

COURSE CONTENTS

Unit-I: *Concept and Evolution of Life Skill Education*

- Meaning and Definition of Life Skills by WHO.
- Core Generic Life Skills as prescribed by WHO.
- Importance of Life Skills in daily life.
- Livelihood skills, Survival Skills and Life Skills.
- Meaning and Concepts of Life Skills Education.

Unit-II: *Genesis of the Concept*

- UN Inter-Agency Meeting, Hamburg Declaration, Quality Education and Life Skills.
- Dakar Framework.
- Four Pillars of Education and Life Skills Education.
- Life Skills Education in India.

Unit-III: *Different Life Skills: Social Skills and Negotiation Skills*

- Self-Awareness, Empathy.
- Effective Communication, Interpersonal Relationship.
- Thinking Skills: Thinking.
- Creative and Critical Thinking, Problem Solving, Decision Making.

Unit-IV: *Coping Skills*

- Coping with Emotions & Coping with stress.
- Life Skills Assessment Scale.

সূচিপত্র (Contents)

1. জীবন দক্ষতা শিক্ষার ধারণা ও বিবর্তন (Concept and Evolution of Life Skill Education) 1-16

- 1.1 জীবন দক্ষতার সংজ্ঞা (Definition of Life Skill) 1
- 1.2 জীবন দক্ষতার বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Life Skills) 3
- 1.3 WHO দ্বারা নির্ধারিত মূল জেনেরিক জীবন দক্ষতা
(Core Generic Life Skill prescribed by WHO) 3
- 1.3.1 দশটি জীবন দক্ষতা (Ten Core Life Skills) 4
- 1.4 জীবন দক্ষতার গুরুত্ব (Importance of Life Skills) 5
- 1.5 জীবন উপযোগী দক্ষতা (Livelihood Skills) 7
- 1.5.1 বিভিন্ন জীবন উপযোগী দক্ষতা (Different Livelihood Skill) 8
- 1.5.2 জীবন দক্ষতা (Life Skill) ও জীবন উপযোগী দক্ষতা
(Livelihood Skills)-র পার্থক্য 9
- 1.5.3 বেঁচে থাকার দক্ষতাসমূহ (Survival Skills) 10
- 1.5.4 প্রাকৃতিক অর্থে বেঁচে থাকার দক্ষতা (Survival Skill) 12
- 1.6 জীবন দক্ষতা (Life Skills) 12
- 1.6.1 জীবন দক্ষতা শিক্ষা (Life Skill Education) 13
- 1.6.2 জীবন দক্ষতা শিক্ষার উপযোগিতা
(Utility of Life Skill Education) 13

2. ধারণার উৎপত্তি (Genesis of the Concept) 17-40

- 2.1 জাতিসংঘের আন্তঃসংস্থা কমিটি (UN Inter-agency Committee) 17
- 2.2 গুণগত শিক্ষা ও জীবন দক্ষতা
(Quality Education and Life Skills) 17
- 2.2.1 গুণগত শিক্ষা (Quality Education) 17
- 2.3 ডাকার ফ্রেমওয়ার্ক: সকলের জন্য শিক্ষা
(Dakar Framework: Education for All) 21
- 2.4 শিক্ষার চারটি স্তম্ভ (Four pillars of Education) 25
- 2.4.1 প্রথম স্তম্ভ-জানার জন্য শিক্ষা (Learning to know) 27
- 2.4.2 দ্বিতীয় স্তম্ভ: কর্মের জন্য শিক্ষা (Learning to Do) 30
- 2.4.3 তৃতীয় স্তম্ভ: একত্রে বসবাসের শিক্ষা (Learning to Live Together) 31
- 2.4.4 চতুর্থ স্তম্ভ: মানুষ হওয়ার জন্য শিক্ষা (Learning to Be) 33

- 2.5 জীবনদক্ষতার শিক্ষা (Life Skills Education) 35**
2.5.1 ভারতে জীবন দক্ষতার শিক্ষা (Life Skill Education in India) 37
2.5.2 জীবন দক্ষতা শিক্ষার বাধাসমূহ
(Challenges of Life Skills Education) 39

3. জীবন দক্ষতার ধরন (Different Life Skills) 41-63

- 3.1 আত্ম-সচেতনতা (Self-Awareness) 41**
3.1.1 আত্মসচেতনতার গুরুত্ব (Importance of Self Awareness) 41
3.1.2 আত্মসচেতনতা বিকাশের পদ্ধতি
(Methods of Developing Self Awareness) 43
- 3.2 সহমর্মিতা (Empathy) 44**
3.2.1 সহমর্মিতার গুরুত্ব (Importance of Empathy) 44
3.2.2 সহমর্মিতা বিকাশের কৌশল (Strategies to Improve Empathy) 45
- 3.3 যোগাযোগ (Communication) 46**
3.3.1 যোগাযোগের উপাদান (Elements of Communication) 46
3.3.2 কার্যকর যোগাযোগ (Effective Communication) 47
- 3.4 আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক (Interpersonal Relationship) 49**
3.4.1 আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কের উদ্দেশ্য
(Purpose of Interpersonal Relationship) 49
3.4.2 আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কের বিকাশের কৌশল
(Techniques for Developing Interpersonal Relationship) 50
- 3.5 চিন্তন (Thinking) 51**
3.5.1 চিন্তনের সংজ্ঞা (Definition of Thinking) 51
3.5.2 চিন্তনের প্রকৃতি (Nature of Thinking) 51
3.5.3 শিক্ষাক্ষেত্রে চিন্তনের গুরুত্ব
(Importance of Thinking in Educational Field) 52
- 3.6 সৃজনশীল চিন্তন (Creative Thinking) 52**
3.6.1 সৃজনশীলতার সংজ্ঞা (Definition of Creativity) 52
3.6.2 সৃজনশীল চিন্তন (Creative Thinking) 52
3.6.3 সৃজনশীল চিন্তনের উপাদান
(Components of Creative Thinking Skill) 53
3.6.4 সৃজনশীল চিন্তন দক্ষতার গুরুত্ব
(Importance of Creative Thinking Skills) 54
3.6.5 সৃজনশীল চিন্তন দক্ষতা বিকাশের উপায়
(Way to Develop Creative Thinking Skills) 54

- 3.7 সমালোচনামূলক চিন্তন (Critical Thinking) 55**
- 3.7.1 সমালোচনামূলক চিন্তন দক্ষতার গুরুত্ব
(Importance of Critical Thinking Skills) 56
- 3.7.2 সমালোচনামূলক চিন্তার বিকাশের বিভিন্ন কৌশল
(Strategies which can Potentially Contribute for the development of Critical Thinking) 57
- 3.7.3 সমালোচনামূলক চিন্তার KWL Charts
(KWL Charts for Promote Critical Thinking) 58
- 3.7.4 এডওয়ার্ড ডি বোনার 6 চিন্তন হ্যাট মডেল
(Edward de Bono's Six Thinking Hats Model) 58
- 3.8 সমস্যাসমাধান (Problem Solving) 60**
- 3.8.1 সমস্যাসমাধানের ধাপসমূহ (Steps of Problem Solving) 60
- 3.8.2 সমস্যাসমাধানের কৌশল (Problem Solving Strategies) 61
- 3.9 সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Decision Making) 61**
- 3.9.1 সিদ্ধান্ত গ্রহণ দক্ষতার গুরুত্ব
(Importance of Decision Making Skills) 62
- 3.9.2 সিদ্ধান্ত গ্রহণ দক্ষতা বিকাশের কৌশল
(Techniques for developing decision making Skills) 63

4. প্রশমন দক্ষতা (Coping Skills)

64-77

- 4.1 মানসিক চাপের ধারণা (Concept of Stress) 64**
- 4.1.1 মানসিক চাপের অর্থ ও সংজ্ঞা
(Meaning and Definition of Stress) 65
- 4.1.2 মানসিক চাপের বৈশিষ্ট্যসমূহ (Characteristics of Stress) 67
- 4.1.3 মানসিক চাপের প্রকারভেদ (Types of Stress) 68
- 4.1.4 মানসিক চাপের কারণসমূহ (Causes of Stress) 70
- 4.2 আবেগ এবং মানসিক চাপ প্রশমন
(Coping with Emotions and Stress) 71**
- 4.2.1 আবেগ প্রশমন (Coping with Emotions) 71
- 4.2.2 মানসিক চাপ প্রশমন (Coping with Stress) 72
- 4.3 জীবন দক্ষতা সম্পর্কিত অ্যাসেসমেন্ট স্কেল
(Life Skills Assessment Scale) 74**
- 4.3.1 জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে জীবন দক্ষতার মূল্যায়ন 75
- 4.3.2 জীবন দক্ষতা অ্যাসেসমেন্টের একটি নমুনা স্কেল 76

■ গ্রন্থপঞ্জি (Reference) 78