

কোর্স ট্রাস্ট, ঢাকা। তারিখ: ১৬ এপ্রিল, ২০২০

বিষয়	:	মানসিক স্বাস্থ্যের উপর করোনাভাইরাসের প্রভাব এবং সম্ভাব্য প্রতিকার বিষয়ক অনলাইন প্রশিক্ষণের রূপরেখা।
সহায়তাকারী	:	জাহিরুল ইসলাম, সুমাইয়া মরিয়ম এবং মো. মজিবুল হক মনির
তারিখ	:	২৩ এপ্রিল, ২০২০ (সকাল ১১ টা থেকে দুপুর ১ টা)
সময়	:	১২৫ মিনিট
কোর্সের ধরণ	:	অনলাইন কোর্স
মূল্যায়ন পদ্ধতি	:	এমসিকিউ পদ্ধতিতে প্রশিক্ষণ পরবর্তী জ্ঞান যাচাই করা হবে। ইমইলে অনলাইনে পূরণ করা যায় এমন প্রশ্নপত্র পাঠানো হবে। ২০ টি প্রশ্ন থাকবে এবং প্রতিটির জন্য ১ করে মোট ২০ নম্বর। মূল্যায়ন সম্পন্ন করতে হবে কোর্স সমাপ্তির পরবর্তী ১ ঘণ্টার মধ্যে।

উদ্দেশ্য:

প্রশিক্ষণের পর প্রশিক্ষণার্থীগণ জানতে পারবেন:

১. করোনা ভাইরাসের সর্বশেষ কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য
২. মহামারীর ফলে শারীরিক সমস্যার পাশাপাশি কী ধরনের মানসিক সমস্যা হতে পারে তার কিছু গবেষণালব্ধ তথ্য প্রমাণ
৩. করোনা ভাইরাসের ফলে মানুষের উপর কী ধরনের মানসিক চাপ পড়ছে সে বিষয়ে সর্বশেষ প্রাপ্ত তথ্য
৪. এই সময়ে মানসিক চাপ থেকে বাঁচার কিছু সম্ভাব্য উপায়

বিষয় অনুযায়ী সহায়তাকারী ও সময় বন্টন:

ক্রম	শিরোনাম	সহায়তাকারী	সময় (মিনিট)
১	কোর্সের উদ্দেশ্য বর্ণনা এবং প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	মো. মজিবুল হক মনির	১০
২	মানসিক স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ? মানসিক চাপ কী? মানসিক চাপের কুফল, মানসিক চাপ মোকাবেলার কৌশল	জাহিরুল ইসলাম	২০
৩	মানসিক স্বাস্থ্যের মহামারীর প্রভাব: করোনার আগে এবং করোনার সময়কার কিছু তথ্যচিত্র	মো. মজিবুল হক মনির	২০
৪	করোনার ফলে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর চাপ তৈরির কারণ	জাহিরুল ইসলাম	১০
৫	করোনা/কোয়ারেন্টাইনের সময় মানসিক স্বাস্থ্যের উপর সাধারণ প্রভাব: মোকাবেলায় বিভিন্ন অংশীজনের ভূমিকা	সুমাইয়া মরিয়ম	১৫
৬	করোনা সম্পর্কিত মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকতে করণীয়	জাহিরুল ইসলাম	২০
৭	কোয়ারেন্টাইনে থাকাকালে মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকার কয়েকটি কৌশল	মো. মজিবুল হক মনির	১০
৮	মুক্ত আলোচনা	জাহিরুল ইসলাম, সুমাইয়া মরিয়ম এবং মো. মজিবুল হক মনির	১৫
৯	সমাপনী	রেজাউল করিম চৌধুরী	৫