

একসাথে বড়ে ওঠা (০-৬ বছর):

# পর্তুগালে শৈশবকালীন শিক্ষার জন্য একটি অভিভাবক নির্দেশিকা



**NIALP**  
INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA  
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)



Financiador:

JUNTA DE FREGUESIA  
STA. MARIA MAIOR

Parceiros:



**USF**  
da Baixa



**শিরোনাম:** গ্রামিং টুগেদার/একসাথে বেড়ে ওঠা (০-৬বছর): পর্তুগালের প্রারম্ভিক শৈশব স্কুলের জন্য একটি অভিভাবক নির্দেশিকা

**প্রকল্প:** গ্রামিং টুগেদার/ একসাথে বেড়ে ওঠা ! । ক্রেসার জুন্টাস! PDCSMM-এর অধীনে অর্থায়ন করা হয়েছে- Programa de Desenvolvimento Comunitário de Santa Maria Maior, Junta de Freguesia de Santa Maria Maior দ্বারা প্রচারিত।

**অংশীদার:** Centro Paroquial e Social de Alfama; Centro Social do Menino de Deus; Creche encosta do castelo (ক্রেচে এনকোস্টা ডো কাস্টেলো (এসসিএমএল); USF da Baixa (ইউএসএফ ডা বাইক্সা)

**লেখক:** NIALP - নেপালি আলঃসংস্কৃতি সমিতি, লিসবন

**প্রকাশের তারিখ :** ডিসেম্বর 2025

**প্রকাশের স্থান :** লিসবন

**ভাষা সংস্করণ :** বাংলা গাইড (Bengali Guide)

# ভূমিকা

গ্রোথিং টুগেদারের অংশ হিসেবে NIALP - নেপালী ইন্টারকালচারাল অ্যাসোসিয়েশন লিসবন এই গাইডটি তৈরি করেছে। “Crescer Juntos!” “Junta de Freguesia de Santa Maria Maior” দ্বারা প্রচারিত কমিউনিটি ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রামের অধীনে অর্থায়ন করা প্রকল্প। এই প্রকল্পটি নিম্নলিখিত প্রাথমিক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলির সাথে অংশীদারিত্বে বিকশিত হয়েছিল: Encosta creche do Castelo ক্রিচে এনকোস্টা ডো কাস্টেলো (এসসিএমএল); Creche do Centro do Social do Menino de Deus ক্রেচে ডো সেন্ট্রো সোশ্যাল ডো মেনিনো ডি ডিউস; Creche do Centro Paroquial e Social de Alfama- (ক্রেচ ডো সেন্ট্রুও পরোকিয়াল সোশ্যাল দে আলফামা) এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য ইউনিট : USF da Baixa.- (ইউএসএফ ডা বাইক্সা)

পর্তুগালে ছোট বাচ্চাদের (০-৬ বছর বয়সী) অনেক অভিবাসী পরিবার নার্সারি বা প্রি-স্কুল শুরু করার সময় চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়। অভিভাবকরা প্রায়শই আমাদের বলেন যে সিস্টেমটি কীভাবে কাজ করে তা বোঝা সহজ নয় - ভর্তি এবং নিয়মকানুন থেকে শুরু করে খাবার, শিক্ষকদের সাথে যোগাযোগ এবং দৈনন্দিন রুটিন পর্যন্ত। স্কুলগুলি শিক্ষা, সাংস্কৃতিক অনুশীলন বা খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে প্রত্যাশার মধ্যেও পার্থক্য লক্ষ্য করে, যা কখনও কখনও শিশু এবং পরিবারের জন্য সম্পূর্ণরূপে বৃজতে পারা কঠিন করে তোলে।

এই নির্দেশিকাটি অভিভাবক এবং স্কুলের সাথে যৌথভাবে তৈরি করা হয়েছে। এটি পরিবারগুলির উত্থাপিত প্রধান উদ্বেগ এবং শিক্ষক ও কর্মীদের দৃষ্টিভঙ্গি প্রতিফলিত করে। মোট ২৯ জন অভিভাবক তিনটি স্থানীয় শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সাথে দলগত আলোচনা এবং সহ-লিখিত অধিবেশনের মাধ্যমে অবদান রেখেছেন।

যদিও উদাহরণগুলি লিসবনের সান্তা মারিয়া মাইওরের প্যারিশ থেকে এসেছে, এখানে বর্ণিত পরিস্থিতি পর্তুগালের অন্যান্য অংশের মতোই। আমাদের লক্ষ্য হল নার্সারি এবং প্রাক-বিদ্যালয় কীভাবে কাজ করে তা অভিভাবকদের বুঝার প্রক্রিয়া সহজ করা, অংশগ্রহণ জোরদার করা এবং শিক্ষার প্রথম বছরগুলিতে শিশুদের বিকাশ এবং সুস্থতাকে সমর্থন করা।

# সূচীপত্র

১

অধ্যায় ১	▶	পৃষ্ঠা ১-১৯
<b>পর্তুগালে প্রাথমিক শৈশব শিক্ষা</b>		
১.১ প্রাথমিক শৈশব শিক্ষা	▶	পৃষ্ঠা ৭-৮
১.২. পর্তুগিজ শিক্ষা ব্যবস্থার একটি সারসংক্ষেপ	▶	পৃষ্ঠা ৯-১০
১.৩. প্রাথমিক শৈশব শিক্ষার জন্য এই ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে?	▶	পৃষ্ঠা ১১-১২
১.৪. কী খরচ আশা করা যায়?	▶	পৃষ্ঠা ১৩
১.৫. নার্সারি এবং প্রি-স্কুলে ভর্তি এবং তালিকাভুক্তি প্রক্রিয়া	▶	পৃষ্ঠা ১৪-১৭
সারসংক্ষেপ সারণি	▶	পৃষ্ঠা ১৮-১৯

২

অধ্যায় ২	▶	পৃষ্ঠা ২০-২৯
<b>নিয়ম ও পদ্ধতি</b>		
২.১. সাধারণ নিয়ম ও নির্দেশিকা	▶	পৃষ্ঠা ২১-২২
২.২. মাতা-পিতা এবং শিশুদের কর্তব্য ও অধিকার	▶	পৃষ্ঠা ২৩-২৪
২.৩. সাধারণ স্কুল/দি-কেয়ার সময়সূচী	▶	পৃষ্ঠা ২৫
২.৪. স্কুলের প্রেক্ষাপটে সাধারণ রোগ এবং কী করা উচিত	▶	পৃষ্ঠা ২৬-২৯

অধ্যায় ৩ .....	পৃষ্ঠা ৩০-৩৭
<b>দৈনন্দিন রুটিন এবং কার্যকলাপ</b>	
৩.১. ডে কেয়ারে একটি সাধারণ দিন .....	পৃষ্ঠা ৩১
৩.২. অন্যান্য কার্যকলাপ .....	পৃষ্ঠা ৩১
৩.৩. জন্মদিন এবং অন্যান্য উদযাপন .....	পৃষ্ঠা ৩২-৩৩
৩.৪. ডে কেয়ারে আপনার কী আনা উচিত?	পৃষ্ঠা ৩৩
৩.৫. স্কুলে খাবার: কী আশা করা যায়? .....	পৃষ্ঠা ৩৪-৩৬
৩.৬. স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থা .....	পৃষ্ঠা ৩৭



# অধ্যায় নং ১

## পর্তুগালে শৈশবকালীন শিক্ষা

### • এই অধ্যায়ে:

- ১.১. প্রাথমিক শৈশব শিক্ষা
- ১.২. পর্তুগিজ শিক্ষা ব্যবস্থার একটি সংক্ষিপ্ত সারাংশ।
- ১.৩. প্রাথমিক শৈশব শিক্ষার জন্য এই ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে?
- ১.৪. কী খরচ আশা করা যায়?
- ১.৫. নার্সারি এবং পি-স্কুলে ভর্তি এবং ভর্তি প্রক্রিয়া.



## ১.১. শৈশবকালীন শিক্ষা

ক্রমবর্ধমান প্রমাণ দেখায় যে শৈশবকালীন শিক্ষা (০-৬ বছর বয়সী) শিশুদের শেখার, সামাজিক বিকাশ এবং সুস্থতার জন্য একটি শক্তিশালী ভিত্তি প্রদান করে, যার সুবিধাগুলি আজীবন স্থায়ী হয়।

### শিশুদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সুবিধা

- শেখা এবং বিকাশে সহায়তা করে: শিশুদের ভাষা দক্ষতা, স্মৃতিশক্তি এবং মানসিক বিকাশ উন্নত করে। প্রাথমিক শিক্ষা ভবিষ্যতের শিক্ষার জন্য একটি শক্তিশালী ভিত্তি তৈরি করে।
- মস্তিষ্কের বিকাশকে উৎসাহিত করে: প্রাথমিক বছরগুলি মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে মানসম্মত শিক্ষা চিন্তাভাবনা, ভাষা এবং সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধি করে।
- সামাজিক এবং মানসিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে: শিশুরা ভাগাভাগি করতে, সহযোগিতা করতে, রুটিন অনুসরণ করতে, নিজের যত্ন নিতে এবং অন্যদের সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলতে শেখে।
- স্বাধীনতা এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে: শিশুরা অন্বেষণ, শিখতে এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় আত্মসম্মান অর্জন করে।
- খেলা-ভিত্তিক শিক্ষা ব্যবহার করে: শিশুরা সৃজনশীলতা, কৌতূহল এবং অন্বেষণকে উৎসাহিত করে এমন মজাদার কার্যকলাপের মাধ্যমে শেখে।

**পরিবারের জন্য সহায়তা:** প্রাথমিক শৈশব শিক্ষা পরিবারগুলিকেও সহায়তা করে। এটি শিশু যত্ন প্রদান করে, পিতামাতাদের কাজ, পড়াশোনা বা প্রশিক্ষণে যোগদানের সুযোগ দেয়। এটি একক-পিতামাতা পরিবার বা কম আয়ের পরিবারের জন্য বিশেষভাবে সহায়ক।

**সমান সুযোগ:** প্রি-স্কুল বিভিন্ন পটভূমির শিশুদের – অভিবাসী পরিবার এবং নিম্ন সম্পদশালী পরিবার সহ – স্কুলে সাফল্যের সমান সুযোগ পেতে সাহায্য করে। এটি শিশুদের পঠীগিজ ভাষা শিখতে এবং স্কুলের পরিবেশের সাথে তাড়াতাড়ি খাপ খাইয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে।

### মূল্যবোধ এবং অভ্যাস গড়ে তুলতে শিশুদের সাহায্য করে:

- ভালো অভ্যাস এবং দৈনন্দিন রুটিন শেখা।
- মৌলিক সাক্ষরতা এবং সংখ্যাবিদ্যার দক্ষতা বিকাশ।
- শ্রদ্ধা, সহানুভূতি এবং সামাজিক দায়িত্বের মতো মূল্যবোধগুলি ববুজতে পারা।
- আত্মবিশ্বাস এবং আত্মীয়তার অনুভূতি নিয়ে বেড়ে উঠা।

### সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য

এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে, বিভিন্ন দেশে প্রাথমিক শৈশব শিক্ষার পদ্ধতি ভিন্ন হতে পারে। ছোট বাচ্চাদের লালন-পালন এবং শিক্ষিত করার ক্ষেত্রে প্রতিটি সংস্কৃতির ভিন্ন ভিন্ন প্রত্যাশা থাকতে পারে। পঠীগালে, খেলার মাধ্যমে শেখা, সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এবং যত্নশীল এবং কাঠামোগতভাবে শিশুদের স্কুলের জন্য প্রস্তুত করার উপর জোর দেওয়া হয়।

**ভারতের প্রেক্ষাপটে:** ইউনিসেফ ইন্ডিয়া উল্লেখ করেছে যে ভারতে শিশুরা প্রায়শই বহুভাষিক পরিবেশে বেড়ে ওঠে যেখানে বাবা-মা, দাদা-দাদি, এমনকি বড় ভাইবোনরাও তাদের প্রাথমিক শিক্ষা এবং যত্নে ভূমিকা পালন করে। শিক্ষার সুযোগ সম্প্রসারণের জন্য, সরকার ০-৪ বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রাথমিক শৈশব শিক্ষা প্রদানের জন্য সমন্বিত শিশু উন্নয়ন পরিষেবা (ICDS) প্রকল্পের অধীনে কর্মসূচি চালু করেছে, যা প্রাক-বিদ্যালয় শিক্ষাকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিষেবার সাথে একত্রিত করে। সরকারি শিক্ষার পাশাপাশি, বেসরকারি স্কুলগুলিও প্রাথমিক শিশু যত্নে অবদান রাখে।

**বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে:** বাংলাদেশে, ০ থেকে ৪ বছর বয়সী শিশুদের প্রধানত তাদের বাবা-মা - বিশেষ করে মা - এবং দাদা-দাদি সাধারণত দেখাশুনা করে। এই সময়ে, শিশুদের তাদের পরিবারের সদস্য এবং ভাইবোনদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের মাধ্যমে ভাষা, মূল্যবোধ এবং সাংস্কৃতিক অনুশীলনের সাথে পরিচয় ঘটে। জাতীয় প্রাক-বিদ্যালয় কর্মসূচির অংশ হিসেবে বাংলাদেশে আনুষ্ঠানিক প্রাথমিক শৈশব শিক্ষা সাধারণত ৪.৫ থেকে ৬ বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয়। প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয় (MoPME) প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষার গুরুত্ব স্বীকার করেছে এবং সারা দেশে সকল প্রাথমিক শিক্ষা কার্যক্রমের সমন্বয় সাধনের জন্য একটি জাতীয় পরিকল্পনা তৈরি করেছে। জাতীয় কাঠামোতে বর্ণিত লক্ষ্য হল ৩ থেকে ৫ বছর বয়সী সকল শিশু প্রাক-বিদ্যালয় কর্মসূচিতে যোগদান করতে পারে তা নিশ্চিত করা। এই কর্মসূচিগুলির লক্ষ্য কেবল প্রাথমিক শিক্ষাকে সমর্থন করা নয়, বরং সামাজিক সহায়তা এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করাও। এই অতিরিক্ত পরিষেবা প্রদানের মাধ্যমে, লক্ষ্য হল আরও বেশি পরিবারকে তাদের সন্তানদের স্কুলে ভর্তি করতে উৎসাহিত করা এবং অভিভাবক এবং শিশুদের মুখোমুখি হওয়া কিছু চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করে স্কুল থেকে ঝরে পড়া কমাতে। বাংলাদেশে, প্রাথমিক বিদ্যালয়ে সাধারণত ৬ বছর বয়সের পরের শিশুদের অন্তর্ভুক্ত করা হয় (ইউনিসেফ, ২০১৩)।

**নেপালের প্রেক্ষাপটে:** নেপালে, ০ থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের সাধারণত ঘনিষ্ঠ পারিবারিক পরিবেশে বড় করা হয়, যেখানে পরিবারের সদস্যদের মধ্যে শিশুর যত্ন ভাগ করে নেওয়া হয়। যদিও মায়াদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে প্রায়শই প্রধান ভূমিকা থাকে, বড় বোন এবং অন্যান্য আত্মীয়স্বজনরাও সাহায্য করে, বিশেষ করে বাড়িতে মৌলিক আচরণ এবং প্রাথমিক শিক্ষার বিকাশ ঘটে। পরিবারের সদস্যরা প্রতিদিনের মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে শিশুদের প্রাথমিক শিক্ষা এবং উন্নয়নমূলক কার্যকলাপের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ইউনিসেফ নেপাল ওয়ার্কিং পেপার সিরিজ অনুসারে, ছোট বাচ্চারা প্রায়শই পরিবারের প্রাপ্তবয়স্কদের সহায়তায় খেলাধুলা এবং শেখার কার্যকলাপে জড়িত হয়। নেপালের বেশিরভাগ শিশু প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ভর্তি হওয়ার পর ৫ বছর বয়সে আনুষ্ঠানিক শিক্ষা শুরু করে। সাম্প্রতিক বছরগুলিতে পাবলিক ডে কেয়ার সেবাগুলি ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি পেতে শুরু করেছে, তবে এখনও সমস্ত পরিবারের কাছে এটি ব্যাপকভাবে উপলব্ধ বা অ্যাক্সেসযোগ্য নয় এবং ব্যয় সাপেক্ষ। বেসরকারি স্কুলগুলি প্রায়শই ৩-৫ বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রাক-প্রাথমিক ক্লাস অফার করে, তবে তাদের জন্য উচ্চ ফি রয়েছে।

**পর্তুগালের প্রেক্ষাপটে:** পর্তুগালে ৪ মাস বয়সী শিশুরা ডে কেয়ার সেন্টারে যোগদান করতে পারে। এটি প্রায়শই ঘটে কারণ মাতৃস্বকালীন ছুটি কম কম হবার জন্য: জন্মের পর ২-৩ মাস এবং আর্থিক সচ্ছলতা নিশ্চিত করার জন্য বাবা-মা উভয়কেই কাজ করতে হয়। অনেক বাবা-মা শৈশবকালীন শিক্ষা পছন্দ করেন এবং শিশুর সামাজিক ও জ্ঞানীয় বিকাশের জন্য ডে কেয়ারকে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন। এটাও বিশ্বাস করা হয় যে ডে কেয়ার, বিশেষ করে প্রাক-বিদ্যালয়, শিশুদের একটি কাঠামোগত পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে এবং আনুষ্ঠানিক স্কুলিংয়ে মসৃণ রূপান্তর করতে সাহায্য করতে পারে। পর্তুগালে প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয় ৩ বছর বয়সী শিশুদের এবং ৬ বছর বয়সী শিশুদের বাধ্যতামূলক স্কুলের আওতায় আনা হয়। একটি জাতীয় নেটওয়ার্কের অধীনে, প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলিতে সরকারি ও বেসরকারি স্কুল এবং ডে কেয়ার থাকে যা প্রাথমিক শৈশবকালীন শিক্ষা এবং জ্ঞানীয় বিকাশ নিশ্চিত করে। পাবলিক স্কুলগুলি বিনামূল্যে এবং বেসরকারি স্কুলগুলিতে কিছু ফি থাকে (ইউরোডাইস, ২০২৫)।

## পর্তুগিজ শিক্ষা ব্যবস্থার একটি সারসংক্ষেপ।

### ডে কেয়ার সিস্টেম (“ক্রেচ”)

পর্তুগালে, ডে কেয়ার (“ক্রেচ”) ৩ মাস থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের জন্য তৈরি। এটি একটি নিরাপদ পরিবেশ প্রদান করে যেখানে বাবা-মায়ের কর্মক্ষেত্রে শিশুদের যত্ন নেওয়া হয় এবং এটি তাদের প্রাথমিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। “ক্রেচ”-এর পরে, শিশুরা সাধারণত প্রি-স্কুলে (“jardim de infância”) চলে যায়, যা ৩ থেকে ৬ বছর বয়সীদের জন্য।

বিভিন্ন ধরনের প্রতিষ্ঠানে ডে কেয়ার প্রদান করা যেতে পারে। সরকার কর্তৃক সমর্থিত পাবলিক সেন্টার, বেসরকারি অলাভজনক সংস্থা (IPSS) প্রায়শই দাতব্য সংস্থা বা সম্প্রদায় গোষ্ঠী দ্বারা পরিচালিত হয় যা সম্পূর্ণ বিনামূল্যে এবং বেসরকারি লাভজনক কেন্দ্রগুলি পরিবার দ্বারা সম্পূর্ণ অর্থ প্রদান করা হয়। এই ব্যবস্থা দুটি স্তরে নিয়ন্ত্রিত হয়। ৩ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য (“ক্রেচ”), এটি শ্রম, সংহতি এবং সামাজিক সুরক্ষা মন্ত্রণালয় দ্বারা তত্ত্বাবধান করা হয়। ৩ বছর বয়স থেকে (প্রাক-বিদ্যালয়), দায়িত্ব শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের উপর চলে যায়।

পর্তুগিজ শৈশবকালীন শিক্ষার পদ্ধতি খেলাধুলা, সৃজনশীলতা, সামাজিক দক্ষতা এবং অন্বেষণের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। এই কার্যকলাপগুলি শিশুদের কেবল প্রাথমিক বিদ্যালয়ের জন্যই নয়, বরং সুস্থ ব্যক্তিগত এবং সামাজিক বিকাশের জন্যও প্রস্তুত করে। (ইউরিডাইস, ২০২৫)

### প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষা (“প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষা - কিন্ডারগার্টেন”)

পর্তুগালে প্রাক-বিদ্যালয় শিক্ষা ৩ থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য উপলব্ধ এবং কর্মজীবী পিতামাতারা এটি ব্যাপকভাবে পছন্দ করেন। এতে সরকারি এবং বেসরকারি বিকল্পগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, পাশাপাশি দাতব্য প্রতিষ্ঠান এবং সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলি থেকে প্রাপ্ত অর্থও রয়েছে। এই স্তরের শিক্ষায় আপনার সন্তানকে ভর্তি করা বাধ্যতামূলক নয়, তবে এটি তিন বছর বয়সী শিশুদের জন্য সর্বজনীনভাবে উপলব্ধ।

### প্রাথমিক শিক্ষা (“এনসিনো বাসিকো”)

পর্তুগালে মৌলিক শিক্ষা সর্বজনীন, বাধ্যতামূলক এবং বিনামূল্যে, নয় বছর স্থায়ী। এটি তিনটি ধারাবাহিক চক্র নিয়ে গঠিত:

১. প্রথম চক্রটি চার বছর (প্রথম থেকে চতুর্থ শ্রেণী পর্যন্ত) বিস্তৃত।
২. দ্বিতীয় চক্রটি দুই বছর (পঞ্চম এবং ষষ্ঠ শ্রেণী পর্যন্ত) বিস্তৃত।
৩. তৃতীয় চক্রটি তিন বছর (সপ্তম থেকে নবম শ্রেণী পর্যন্ত) স্থায়ী হয় এবং নিম্ন মাধ্যমিক শিক্ষার সাথে সম্পর্কিত।

এই পাঠ্যক্রমের লক্ষ্য সকল নাগরিকের জন্য একটি সাধারণ পটভূমি শিক্ষা প্রদান করা, যাতে আরও পড়াশোনার জন্য মৌলিক জ্ঞান এবং দক্ষতা অর্জনের উপর জোর দেওয়া হয়। জাতীয় পাঠ্যক্রমটি পাবলিক স্কুলগুলিতে সামগ্র্যসম্পূর্ণ এবং এতে পর্তুগিজ, গণিত, বিজ্ঞান, ইতিহাস, ভূগোল এবং সপ্তম শ্রেণী থেকে বাধ্যতামূলক ইংরেজির মতো বিষয় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। উপরন্তু, শিক্ষার্থীরা সপ্তম শ্রেণী থেকে শুরু করে অন্য একটি বিদেশী ভাষা, সাধারণত ফরাসি বা স্প্যানিশ ভাষা অধ্যয়ন করতে পারে (NIALP, 2024)।

## ১.২. মাধ্যমিক শিক্ষা (“Ensino Secundário”)

শিশুরা প্রাথমিক শিক্ষা সম্পন্ন করার পর, তাদের অবশ্যই একটি মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে ভর্তি হতে হবে। “escolas secundárias” নামে পরিচিত এই বিদ্যালয়গুলি ১৫ থেকে ১৮ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষা প্রদান করে।

পর্তুগালে মাধ্যমিক শিক্ষা তিন বছরব্যাপী, দশম, একাদশ এবং দ্বাদশ শ্রেণী পর্যন্ত বিস্তৃত। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়ে যেখানে শিক্ষার্থীরা তাদের আগ্রহ এবং ক্যারিয়ারের আকাঙ্ক্ষার উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন শিক্ষাগত ধারা থেকে বেছে নেওয়ার সুযোগ পায়। মাধ্যমিক শিক্ষার প্রধান উদ্দেশ্যগুলি হল:

- একাডেমিক প্রস্তুতি: কিছু ধারা উচ্চশিক্ষার জন্য শিক্ষার্থীদের প্রস্তুত করার জন্য তৈরি করা হয়। এই কোর্সগুলি একাডেমিকভাবে কঠোর এবং বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়গুলিতে মনোনিবেশ করে।
- বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ: অন্যান্য ধারাগুলি ব্যবহারিক দক্ষতা এবং সরাসরি কর্মসংস্থান প্রদানের দিকে পরিচালিত হয়। এই কোর্সগুলি সেই শিক্ষার্থীদের জন্য আদর্শ যারা মাধ্যমিক বিদ্যালয় শেষ করার পরপরই কর্মক্ষেত্রে প্রবেশ করতে চান (NIALP, 2024)।

## উচ্চশিক্ষা

পর্তুগালে দ্বিতীয় উচ্চশিক্ষা ব্যবস্থা রয়েছে, যা বিশ্ববিদ্যালয় এবং পলিটেকনিক নিয়ে গঠিত। বিশ্ববিদ্যালয়গুলি একাডেমিক এবং বৈজ্ঞানিক শিক্ষার উপর জোর দেয়, অন্যদিকে পলিটেকনিকগুলি প্রয়োগিক গবেষণা এবং প্রযুক্তিগত দক্ষতার উপর জোর দিয়ে পেশাদার প্রশিক্ষণ প্রদান করে। উভয় ধরনের প্রতিষ্ঠানই সরকারি বা বেসরকারি হতে পারে এবং সকলেই স্নাতক, স্নাতকোত্তর এবং ডক্টরেট ডিগ্রি প্রদান করতে পারে।

এই ব্যবস্থাটি বিজ্ঞান, প্রযুক্তি এবং উচ্চশিক্ষা মন্ত্রণালয় (MCTES) দ্বারা তত্ত্বাবধান করা হয়। ডিগ্রিগুলি উচ্চশিক্ষা মূল্যায়ন ও স্বীকৃতি সংস্থা (A3ES) দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় এবং উচ্চশিক্ষা অধিদপ্তর-জেনারেল (DGES) দ্বারা আনুষ্ঠানিকভাবে স্বীকৃত।

বোলোনা প্রক্রিয়া গৃহীত হওয়ার পর থেকে, শিক্ষাবর্ষ তিনটি চক্রে সংগঠিত হয়। একটি স্নাতক ডিগ্রি (“লাইসেন্সিয়াটুরা”) এর জন্য ৬ থেকে ৪ সেমিস্টারে ১৮০-২৪০ ECTS প্রয়োজন। একটি স্নাতকোত্তর ডিগ্রি (“Mestrado”) সাধারণত ৩ থেকে ৪ সেমিস্টারে ৯০-১২ ECTS লাগে এবং এতে একটি গবেষণাপত্র, প্রকল্প বা প্রশিক্ষণ অন্তর্ভুক্ত থাকে। কিছু ক্ষেত্রে, যেমন চিকিৎসা বা প্রকৌশল, সমন্বিত মাস্টার্স প্রোগ্রাম (“Mestrado Integrado”) অফার করে, যা ১০ থেকে ১২ সেমিস্টার স্থায়ী হয়। একটি ডক্টরেট (“Doutoramento”) একটি স্নাতকোত্তর ডিগ্রির পরে এবং পরীক্ষা এবং একটি থিসিসের জনসাধারণের প্রতিরক্ষার পরে প্রদান করা হয়, যার সাধারণত সময়কাল ৬ থেকে ৮ সেমিস্টার।

সরকারি প্রতিষ্ঠানে ভর্তির ক্ষেত্রে একটি সংখ্যাসূচক শ্রেণিবিন্যাস পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়, যার অর্থ প্রতি বছর নির্দিষ্ট স্থান থাকে। আবেদনকারীরা জেনারেল অ্যাক্সেস প্রতিযোগিতায় (“কনকারসো জেরাল ডি এসেসো”) অংশগ্রহণ করে, যেখানে র‌্যাঙ্কিং মাধ্যমিক শিক্ষা এবং জাতীয় পরীক্ষার গ্রেডের উপর নির্ভর করে। আন্তর্জাতিক শিক্ষার্থী, প্রাপ্তবয়স্ক আবেদনকারী (২৩+) এবং নির্দিষ্ট অঞ্চলের শিক্ষার্থীদের জন্য বিশেষ নিয়ম প্রযোজ্য। বেসরকারি প্রতিষ্ঠানগুলি তাদের নিজস্ব ভর্তির মানদণ্ড নির্ধারণ করে।

গ্রেড ০-২০ স্কেলে দেওয়া হয়, সর্বনিম্ন ১০ নম্বর পাস নম্বর সহ (ইউরিডাইস, ২০২৫)।

## ১.৩. শৈশবকালীন শিক্ষার জন্য এই ব্যবস্থা কীভাবে কাজ করে?

০ থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের শিক্ষার জন্য বিভিন্ন ধরনের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান রয়েছে :

১. **IPSS (সোশ্যাল সলিডারিটি ইনস্টিটিউট/সামাজিক সংহতি প্রতিষ্ঠান):** অলাভজনক প্রতিষ্ঠানগুলি যা পরিবারগুলিকে সহায়তা করার পাশাপাশি মানসম্পন্ন পরিষেবা প্রদান করে।
  - অলাভজনক স্কুলগুলি যা সহায়তার প্রয়োজন এমন পরিবার এবং শিশুদের সহায়তা করে।
  - তারা শিশু যত্ন এবং প্রাথমিক শিক্ষা প্রদান করে।
  - তারা সরকারের কাছ থেকে সহায়তা এবং অনুদান পায়।
  - পরিবারগুলিকে ০ থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কোনও ফি দিতে হয় না।
  - ৩ থেকে ৬ বছর বয়সী (প্রাক-বিদ্যালয়) পর্যন্ত প্রতিটি পরিবারের আয়ের উপর নির্ভর করবে। যদি পরিবার অর্থ প্রদানের সামর্থ্য না রাখে তবে তাদের কোনও ফি প্রদান থেকে অব্যাহতি দেওয়া হতে পারে।
২. **বেসরকারি স্কুল:** বেসরকারি প্রতিষ্ঠান দ্বারা পরিচালিত এবং এর খরচ বেশি হতে পারে।
  - বেসরকারি ব্যক্তি বা গোষ্ঠী দ্বারা পরিচালিত।
  - পড়াশোনার জন্য টিউশন ফি প্রদান করে।
  - তাদের দ্বিভাষিক ক্লাস বা ধর্মীয় শিক্ষার মতো বিশেষ প্রোগ্রাম থাকতে পারে।
৩. **পাবলিক স্কুল:** সরকার কর্তৃক অর্থায়নে পরিচালিত, কোন ফি ছাড়াই (বিনামূল্যে), সাধারণত স্থানীয় পৌরসভার মাধ্যমে পরিচালিত হয়।
  - সরকার কর্তৃক পরিচালিত এবং ব্যয়ভার বহন করা হয়।
  - সকল শিশুর জন্য বিনামূল্যে।
  - সরকারী জাতীয় পাঠ্যক্রম অনুসরণ করুন।
  - নার্সারি থেকে বিশ্ববিদ্যালয় পর্যন্ত সকল শিক্ষা স্তরের জন্য উপলব্ধ।

লিসবনে, SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA (শান্তা কাজা মিসেরিকোর্ডিয়া) সামাজিক নিরাপত্তা ব্যবস্থার অধীনে কাজ করে তাই এটি বিনামূল্যে পাবলিক শিক্ষা প্রদান করে।

দয়া করে মনে রাখবেন যে কিছু ডে কেয়ার সেন্টার বা প্রাক-বিদ্যালয় ধর্মীয় প্রতিষ্ঠানের অংশ (IPSS বা ব্যক্তিগত) যার অর্থ ধর্মীয় প্রতীক রয়েছে কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে আপনার সন্তানের ভিন্ন ধর্ম থাকতে পারে না বা আপনার সন্তানের জন্য কোনও ধর্মীয় উৎসবে অংশগ্রহণ করা বাধ্যতামূলক।

## ডে কেয়ার সেন্টার “ক্রেচেস”

পর্তুগালের ডে-কেয়ার সেন্টারগুলি হল এমন প্রতিষ্ঠান যা ৪ মাস থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের যত্ন এবং প্রাথমিক শিক্ষা প্রদান করে। এই সুবিধাগুলি একটি নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ প্রদান করে যেখানে শিশুরা তাদের বাবা-মা কর্মক্ষেত্রে থাকাকালীন সময়ে বেড়ে উঠতে এবং বিকশিত হতে পারে।

সাধারণত এমন শিক্ষক (“শিক্ষক/শিক্ষিকা”) থাকেন যাদের প্রাথমিক শিশুদের বিকাশের উপর উচ্চ শিক্ষার প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত থাকে এবং সহায়ক কর্মী (“সহায়ক শিক্ষাবিদ/শিক্ষিকা”) থাকেন যারা সাধারণত নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণও পান।

এই ডে-কেয়ার সেন্টারগুলি বা “ক্রেচ” সামাজিক নিরাপত্তা মন্ত্রণালয়ের অধীনে এবং এগুলি বিনামূল্যে। তারা নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলে। এগুলি সাধারণত বয়স অনুসারে ৩ টি শ্রেণীকক্ষে সংগঠিত হয় তবে কিছু ডে-কেয়ার সেন্টারে মিশ্র কক্ষ থাকে যেখানে প্রতিটি বিকাশের স্তর অনুসারে ১ এবং ২ বছর বয়সী উভয় বাচ্চারা থাকে।

### একটি ডে-কেয়ার সেন্টার সাধারণত কীভাবে সংগঠিত হয় তার একটি উদাহরণ এখানে দেওয়া হল:

**নার্সারি - “Berçário”** : ৪ থেকে ১২ মাস বয়সী শিশু ক্লাস যেখানে একটি ঘরে সর্বাধিক ১০টি শিশু থাকতে পারে এবং দুজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ থাকেন তত্ত্বাবধায়নে।

**এক বছর বয়সী ক্লাস** - “১ বছরের স্কুল”।

**দুই বছর বয়সী ক্লাস** - “২ বছরের স্কুল”।

প্রথম এবং দ্বিতীয় বছরের জন্য একটি ক্লাসে শিশুদের সংখ্যার কোনও নির্দিষ্ট সীমা নেই - মানদণ্ড হচ্ছে ঘরের আকার (বর্গমিটার দ্বারা) অনুসারে। এই ক্লাসগুলিতে সর্বদা একজন শিক্ষক থাকেন (বর্গারিওর জন্য প্রয়োজন হয় না)।

## প্রি-স্কুল “জার্দিম ডি ইনফেন্সিয়া”

পর্তুগালে প্রাক-বিদ্যালয় কেবল একাডেমিক শিক্ষার প্রস্তুতির জন্যই নয়; এটি সামাজিকীকরণ, সৃজনশীলতা এবং ব্যক্তিগত বিকাশের একটি মৌলিক পর্যায়, যা নিশ্চিত করে যে শিশুরা প্রাথমিক বিদ্যালয়ে আত্মবিশ্বাস এবং দক্ষতা নিয়ে প্রবেশ করে যা তাদের সফল হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয়। প্রাক-বিদ্যালয় শিক্ষা ৩ থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য এবং এটি ঐচ্ছিক তবে ব্রিস্ত পড়াশুনা করা হয় এবং খেলাধুলা ভিত্তিক শিক্ষা, সামাজিক দক্ষতা এবং সামগ্রিক শিশু বিকাশের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। কিছু ক্ষেত্রে প্রবেশাধিকার প্রতিযোগিতামূলক হতে পারে, তাই পরিবারগুলি প্রায়শই তাড়াহাড়া নিবন্ধন করে। পর্তুগালে, প্রাক-বিদ্যালয়ে প্রাথমিক শৈশব শিক্ষা শিক্ষা-মন্ত্রণালয়ের দায়িত্বে থাকে এবং এটি বিনামূল্যে নয়। প্রতিটি পরিবার যে পরিমাণ অর্থ প্রদান করে তা সেই প্রতিষ্ঠান (IPSS) দ্বারা নির্ধারিত হবে যেখানে আপনি আপনার সন্তানদের ভর্তি করবেন এবং আপনার পরিবারের আয় এবং বয়স অনুসারে তা বিবেচনা করা হয়।

### ১. পাবলিক প্রি-স্কুল

- বিনামূল্যে শিক্ষা প্রদান করা হয়।
- পরিবারগুলি এখনও খাবার, স্কুল পরিবহন, অথবা বর্ধিত সময়ের জন্য অর্থ প্রদান করে থাকে।
- শিক্ষা মন্ত্রণালয় দ্বারা পরিচালিত।
- আসন সীমিত, তাই স্কুল এলাকা ভিত্তিক বসবাসকারী শিশু ইতিমধ্যেই ভর্তি হওয়া ভাইবোনদের সন্তান এবং অভাবী পরিবারগুলিকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়।

### ২. আইপিএসএস (ইনস্টিটিউশনস পাটিকুলারেস ডি সলিডারিয়েডেড সোশ্যাল) - অলাভজনক, ভর্তুকিপ্রাপ্ত।

- দাতব্য প্রতিষ্ঠান, স্থানীয় সমিতি, সমবায়, অথবা প্যারিশ দ্বারা পরিচালিত।
- মাসিক ফি পারিবারিক আয়ের উপর নির্ভর করে (পরিবারের বেতনের বন্ধনী ব্যবহার করে গণনা করা হয়)।
- প্রায়শই বেসরকারি স্কুলের তুলনায় সস্তা, ২০২৫/২৬ সাল থেকে এগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

### ৩. বেসরকারি স্কুল

- পূর্ণ টিউশন ফি চার্জ করা হয়, বিস্তৃত বৈচিত্র্য ও ভিন্নতার সমাবেশ থাকে।
- কিছু স্কুল মন্টেসরি, ওয়াল্ডর্ফ, অথবা রেজিও এমিলিয়া, অথবা আন্তর্জাতিক পাঠ্যক্রম (ব্রিটিশ, আমেরিকান, আইবি) এর মতো বিশেষ পদ্ধতি অনুসরণ করে।
- পরিবারগুলি সমস্ত অতিরিক্ত (খাবার, কার্যকলাপ, উপকরণ) খরচ বহন করে।

## ১.৪. কী কী খরচ আশা করা যায়?

আগেই উল্লেখ করা হয়েছে, IPSS বা পাবলিক সিস্টেমে ০ থেকে ৩ পর্যন্ত শিক্ষা বিনামূল্যে। তবে পর্তুগালে ০ থেকে ৩ পর্যন্ত শিক্ষা বিনামূল্যে হলেও, কিছু খরচ অভিভাবকরা বহন করে। স্কুলে আপনার প্রয়োজনীয় সমস্ত উপকরণ ছাড়াও (আরও তথ্যের জন্য অধ্যায় ৩ দেখুন), পরিবারগুলিকে অতিরিক্ত জিনিসপত্র আনতে বা কার্যকলাপের জন্য অর্থ প্রদান করতে হতে পারে যেমন ইউনিফর্ম, স্কুল স্নোক বা “বাইব”, ফিল্ড ট্রিপ, থিয়েটার বা সঙ্গীত ক্লাস, কনসার্ট ভিজিট এবং অনুরূপ কার্যকলাপ। কিছু স্কুল ভর্তি ফি চাইবে (কিছু IPSS-এ এই পরিমাণ প্রায় ১০০ ইউরো)।

৩ থেকে ৬ বছর বয়সী প্রি-স্কুল স্তরে, IPSS ধরণের প্রতিষ্ঠানে সাধারণত আপনাকে মাসিক ফি দিতে হয়। প্রতিটি পরিবার যে পরিমাণ অর্থ প্রদান করবে তা আপনার সন্তানদের ভর্তি করানোর জন্য যে প্রতিষ্ঠানে (IPSS) আবেদন করবেন তার উপর নির্ভর করে এবং আপনার আয়ের উপর নির্ভর করে গণনা করা হয় (আয় ব্যক্তিগত আয়কর রিটার্ন বা “IRS” অনুসারে গণনা করা হয়)। এই গণনায় প্রতিটি পরিবারের খরচও বিবেচনা করা হয় যেমন ভাড়া বা স্বাস্থ্য ব্যয়। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানের প্রি-স্কুলের প্রথম বছরের (“প্রাক-বিদ্যালয়”) জন্য জায়গা নিশ্চিত করার জন্য ডে কেয়ারের শেষ বছরের শেষে একটি ভর্তি ফি প্রয়োজন হতে পারে। কিছু IPSS-এ নবায়ন ফি প্রায় ৮০ ইউরো হতে পারে।



# ১.৫. ডে কেয়ার সেন্টার এবং প্রি-স্কুলে ভর্তি এবং তালিকাভুক্তি প্রক্রিয়া

## ডে কেয়ার সেন্টার (‘ফ্রেচ’)

পর্তুগালে, ডে কেয়ার সেন্টারগুলিতে (“ফ্রেচ”) ভর্তির প্রক্রিয়া প্রতিষ্ঠান ভেদে ভিন্ন হয়।

**ডে কেয়ার সেন্টার কোথায় পাবেন?** আপনার আবাসস্থল বা কর্মক্ষেত্রে বিনামূল্যে ডে কেয়ার সেন্টারগুলির তালিকা দেখতে আপনি আপনার ফোনে “creche feliz” বা “happy daycare” অ্যাপটি ডাউনলোড করতে পারেন। এটি আপনাকে যোগাযোগ সম্বলিত তথ্য এবং অবস্থান দেখায়। আপনি আপনার “Junta de Freguesia”, যা আপনার এলাকার স্থানীয় বরো, তে ডে কেয়ার সেন্টারগুলির যোগাযোগের জন্য তথ্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। অনলাইনে আপনি কিছু ওয়েবসাইট পাবেন যেখানে বেসরকারি এবং সরকারি ডে কেয়ার সেন্টারের তালিকা রয়েছে এবং আপনাকে প্রতিটির সাথে পৃথকভাবে যোগাযোগ করতে হবে।

### কিভাবে আবেদন করবেন?

আপনি অনলাইনে, ইমেলের মাধ্যমে অথবা ব্যক্তিগতভাবে আবেদন করতে পারবেন। সান্তা কাসা দা মিসেরিকর্দিয়া দে লিসবোয়ার ফ্রেচের জন্য নিম্নলিখিত লিঙ্কের মাধ্যমে অনলাইনে ভর্তি করা যাবে:

[https://inscricoesacaosocial.scml.pt/priamws/Inscricoes?FormId=5&\\_gl=1\\*17xiqzg\\*\\_ga\\*MTYzOTg5NDM4Mi4xNjkwMTg5NjAz\\*\\_ga\\_7DTGXVIFSJ\\*MTcwNTQwMTk4OS42LjEuMTcwNTQwMjYINS4yOC4wLjA](https://inscricoesacaosocial.scml.pt/priamws/Inscricoes?FormId=5&_gl=1*17xiqzg*_ga*MTYzOTg5NDM4Mi4xNjkwMTg5NjAz*_ga_7DTGXVIFSJ*MTcwNTQwMTk4OS42LjEuMTcwNTQwMjYINS4yOC4wLjA)

**কখন আবেদন করবেন?** এটিও প্রতিটি ফ্রেচ / ডে কেয়ার সেন্টারের উপর নির্ভর করবে। কিছু ডে কেয়ার আপনাকে বছরের যে কোনও সময় আবেদন করার অনুমতি দেবে তবে বিবেচ্য যে, যদি আপনি চান শিশুটি সেপ্টেম্বরে শিক্ষাবর্ষ শুরু করুক, তাহলে ৩১-শে মে এর আগে আবেদন করুন। আপনাকে প্রতিটি পৃথক স্কুলের সাথে আলাদা ভাবে যোগাযোগ করতে হবে।

**আবেদন করার পর কী হবে?** সাধারণত মে থেকে জুনের শেষের মধ্যে, সমস্ত আবেদনপত্র পরীক্ষা করা হবে। আপনি অপেক্ষমাণ তালিকায় থাকতে পারেন এবং ভর্তি হলে জুনের শেষের দিকে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে। এরপর সাধারণত পরিবারগুলিকে ইমেলের মাধ্যমে নিম্নলিখিত কাগজপত্র পাঠাতে বলা হবে:

### পিতামাতার জন্য

1. আপনার পরিবারের সকলের অথবা শুধুমাত্র পিতামাতার পরিচয়পত্র, পাসপোর্ট বা বসবাসের অনুমতিপত্র (এটি নির্ভর করবে)।

কিছু ডে-কেয়ার সেন্টার “ফ্রেচ” নিম্নলিখিত অতিরিক্ত নথিগুলির জন্যও জিজ্ঞাসা করতে পারে:

2. পরিবারের সকল সদস্যের জন্য আয়ের প্রমাণ (শেষ ৩টি বেতন স্লিপ, বেকারত্ব বা পেনশনের কাগজপত্র ইত্যাদি)।
3. আবাসন খরচের প্রমাণ (ভাড়া বা গৃহ ঋণের রসিদ)।
4. ঠিকানার প্রমাণ (উদাহরণস্বরূপ, আপনার নামে একটি জল, বিদ্যুৎ, বা গ্যাস বিল)।

৫. আইআরএস ঘোষণা এবং নিষ্পত্তির নোট (ব্যক্তিগত আয়কর রিটার্ন)।
৬. পিতামাতার কাজের সময়সূচী।
৭. বেকারত্বের প্রমাণ (সামাজিক নিরাপত্তার মাধ্যমে আপনি যে কাজ খুঁজছেন তার প্রমাণ চাইবেন)।

## শিশুদের জন্য

১. পরিচয়পত্র, পাসপোর্ট অথবা বসবাসের অনুমতিপত্র।
২. টিকাদান পুস্তিকা (স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে)।
৩. স্বাস্থ্যকেন্দ্রে শিশুটিকে অনুসরণকারী ডাক্তারের নাম এবং যোগাযোগের কাগজ (স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এটির জন্য অনুরোধ করুন)।
৪. ৩টি ছবি।
৫. এনআইএসএস - সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর।
৬. কিছু ডে-কেয়ার সেন্টার পরিবার/পরিবারের গঠনের প্রমাণ চেয়ে থাকে (এটি 'পোর্টাল ডাস ফাইন্যান্সাস' / ফাইন্যান্স অনলাইন ওয়েবসাইটের মাধ্যমে পাওয়া যায়)।

আপনার কাছে সাধারণত নথিপত্র পাঠানোর জন্য ১ সপ্তাহ সময় থাকে। এরপর, ক্রেচটি সাধারণত জুলাই মাসে একটি মুখোমুখি সাক্ষাৎকারের সময় নির্ধারণ করবে, তবে এটি প্রতিষ্ঠান থেকে প্রতিষ্ঠানে নির্ভর করবে।

## সাক্ষাৎকারে

- আপনাকে পরিষেবা চুক্তির ২টি কপি স্বাক্ষর করতে হবে (আপনার কাছে একটি থাকবে এবং আপনি এটি বাড়িতে নিয়ে যেতে এবং পরের দিন স্বাক্ষরিত ফেরত দিতে অনুরোধ করতে পারেন - উদাহরণস্বরূপ - যাতে আপনার এটি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পড়ার সময় থাকে)।
- নিয়ম এবং সময়সূচী ব্যাখ্যা করা হবে।
- আপনার সন্তান ক্রেচে যাওয়ার সময়/সময়সূচীতে আপনি একমত হবেন।

## স্কুল বছরের শুরু

সাধারণত সেপ্টেম্বরে বা গ্রীষ্মে শিক্ষক আপনার পরিবারের সাথে দেখা করে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করবেন:

- আপনার সন্তানের অভ্যাস, ব্যক্তিত্ব এবং চাহিদা
- শুরুর হওয়ার তারিখ এবং একটি সংক্ষিপ্ত অভিযোজন সময়কাল (সাধারণত ১ সপ্তাহ বা তার কম)
- ক্রেচ / ডে কেয়ারে কী আনতে হবে।
- আপনার সন্তানের খাবারের চাহিদা (কিছু স্কুল নিরামিষাণী এবং নিরামিষাণীদের জন্যও বিকল্প অফার করে)
- চুক্তি এবং ক্রেচের নিয়ম সম্পর্কে আরও বিশদ।

## গুরুত্বপূর্ণ নোট

- ডে কেয়ার সেন্টার (“ক্রেচ”) বিনামূল্যে, তাই আপনাকে ফি দিতে হবে না।
- কিছু ডে কেয়ার সেন্টার সাধারণত অক্টোবরের মাঝামাঝি সময়ে সকল অভিভাবকদের জন্য একটি স্বাগত সভার আয়োজন করে। তারা ডে কেয়ার সেন্টারের নিয়ম, শিক্ষাদানের ধরণ এবং বার্ষিক ক্যালেন্ডার ব্যাখ্যা করে।

## প্রি-স্কুল – “jardim de infância”

পর্তুগালে, প্রি-স্কুলে ভর্তির প্রক্রিয়া প্রতিষ্ঠান ভেদে ভিন্ন হবে।

**কিভাবে আবেদন করবেন?** আপনি অনলাইনে, ইমেলের মাধ্যমে অথবা ব্যক্তিগতভাবে ভর্তি হতে পারেন।

পাবলিক প্রি-স্কুলের জন্য (IPSS নয়) আপনাকে “Portal das Matrículas” নামক এনরোলমেন্ট পোর্টালের মাধ্যমে ভর্তি হতে হবে। এই অনলাইন প্ল্যাটফর্মটি পূর্ব সম্মতির সাপেক্ষে, তালিকাভুক্তি বা পুনর্নবীকরণ প্রক্রিয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত প্রয়োজনীয় তথ্য এবং ডকুমেন্টেশন জমা দেওয়ার জন্য একটি কেন্দ্রীয় কেন্দ্র হিসেবে কাজ করে। Portal das Matrículas-এ নিবন্ধন শুরু বা পুনর্নবীকরণ করার জন্য, একটি মসৃণ প্রক্রিয়া নিশ্চিত করার জন্য কয়েকটি ধাপ অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ:

**ধাপ ১** প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সংগ্রহ করুন:

- পরিচয়পত্র
- আপনার সন্তানের ডিজিটাল ছবি
- ট্যাক্স আইডেন্টিফিকেশন নম্বর (NIF)
- সামাজিক নিরাপত্তা আইডেন্টিফিকেশন নম্বর (NISS)

**ধাপ ২:** **ধাপ ২: এনরোলমেন্ট পোর্টাল ওয়েবসাইটে যান**

<https://portaldasmatrículas.edu.gov.pt/>

**ধাপ ৪:** নিম্নলিখিত বিকল্পগুলির মধ্যে একটি ব্যবহার করে লগ ইন করুন:

- আপনার পোর্টাল ডাস ফাইন্যান্সাস সারাংশ।
- ডিজিটাল মোবাইল কী: ডিজিটাল মোবাইল কী ব্যবহার করে প্রমাণীকরণের জন্য, পূর্বে একটি কী অনুরোধ করা আবশ্যিক। আপনি নিম্নলিখিত লিঙ্কে ডিজিটাল মোবাইল কী অনুরোধ এবং প্রমাণীকরণ প্রক্রিয়া সম্পর্কিত তথ্য দেখতে পারেন:

[athttps://www.autenticacao.gov.pt/a-chave-movel-digital](https://www.autenticacao.gov.pt/a-chave-movel-digital).

এই ডিজিটাল কী অনুরোধ করতে আপনাকে আপনার পাসপোর্ট, NIF (ফাইন্যান্স থেকে আইডি) এবং ফোন নম্বর সহ “Espaço Cidadão”-এ যেতে হবে।

**ধাপ ৫:** লগ ইন করার পর, তালিকাভুক্তি বা নবায়নের জন্য “নথীভুক্তি” বিকল্পটি নির্বাচন করুন, অথবা স্কুল স্থানান্তরের জন্য “স্থানান্তর” বিকল্পটি নির্বাচন করুন।

**ধাপ ৬:** যদি আপনি “এনরোলমেন্ট” বিকল্পটি বেছে নেন, তাহলে “নতুন এনরোলমেন্ট বা রিনিউয়াল” বোতামে ক্লিক করে এগিয়ে যান।



যদি আপনার কোনও অসুবিধা হয় বা আরও সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে আপনি পছন্দসই স্কুলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন অথবা কখনও কখনও বর্তমান স্কুলটিও অভিভাবকদের সহায়তা করতে পারে। আপনি তালিকাভুক্তি পোর্টালের ওয়েবসাইটেও সহায়তার জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

## কখন আবেদন করবেন?

আপনি এপ্রিল মাস থেকে মে মাসের শেষ পর্যন্ত আবেদন করতে পারবেন।

## আবেদন করার পর কী হবে?

সাধারণত, পর্তুগালের আইসিপিএস প্রি-স্কুলগুলিতে ভর্তির প্রক্রিয়া একই রকম। ভর্তির জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্রগুলি নীচে উল্লেখ করা হল:

## পিতামাতার জন্য

১. আপনার পরিবারের সকলের পরিচয়পত্র, পাসপোর্ট অথবা বসবাসের অনুমতিপত্র
২. আইআরএস ঘোষণা+ নিষ্পত্তির নোট
৩. বেকারত্বের ক্ষেত্রে কর্মসংস্থান কেন্দ্র থেকে ঘোষণাপত্র

## শিশুদের জন্য

১. পরিচয়পত্র, পাসপোর্ট অথবা বসবাসের অনুমতিপত্র।
২. টিকাদান পুস্তিকা (স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে)।
৩. স্বাস্থ্যকেন্দ্রে শিশুটিকে অনুসরণকারী ডাক্তারের নাম এবং যোগাযোগের কাগজ (স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এটির জন্য অনুরোধ করুন)।
৪. ৩টি ছবি।
৫. এনআইএসএস (সামাজিক নম্বর সনাক্তকরণ সুরক্ষা)।
৬. কিছু স্কুল পরিবার/পরিবারের গঠনের প্রমাণ চেয়ে থাকে (এটি 'পোর্টাল ডাস ফাইন্যান্সাস' / ফাইন্যান্স অনলাইন ওয়েবসাইটের মাধ্যমে পাওয়া যায়)।

## স্কুল বছরের শুরু

ধারণত সেপ্টেম্বরে বা গ্রীষ্মে শিক্ষক আপনার পরিবারের সাথে দেখা করে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা করবেন:

- আপনার সন্তানের অভ্যাস, ব্যক্তিত্ব এবং চাহিদা।
- “Jardim de Infância” / প্রাক-বিদ্যালয়ে কী আনতে হবে
- আপনার সন্তানের খাদ্য চাহিদা (কিছু স্কুল নিরামিষাণী এবং নিরামিষাণীদের জন্যও বিকল্প অফার করে)
- প্রোগ্রাম এবং নিয়ম সম্পর্কে আরও বিশদ.

## শুরুত্বপূর্ণ নোট

কিছু প্রি-স্কুল সাধারণত অক্টোবরের মাঝামাঝি সময়ে সকল অভিভাবকদের জন্য একটি স্বাগত সভার আয়োজন করে। তারা স্কুলের নিয়ম, শিক্ষাদানের ধরণ এবং বার্ষিক ক্যালেন্ডার ব্যাখ্যা করে।



# সারসংক্ষেপ সারণি

পর্যায়	বয়সসীমা	নিবন্ধনের সময়কাল	কিভাবে আবেদন করবেন
ক্রেচ	০ - ৩ বছর	জানুয়ারি - মে	অনলাইনে অথবা সশরীরে
প্রাক- বিদ্যালয়	৩ - ৬ বছর	এপ্রিল - মে	IPSS-এর জন্য অনলাইনে অথবা সশরীরে এবং পাবলিক প্রি-স্কুলের জন্য তালিকাভুক্তি পোর্টালের মাধ্যমে

প্রয়োজনীয় নথি	অগ্রাধিকারের মানদণ্ড	খরচ
<p>পিতামাতার জন্য আপনার পরিবারের সকলের আইডি কার্ড বা পাসপোর্ট বা বসবাসের অনুমতিপত্র; পরিবারের সকল সদস্যের আয়ের প্রমাণপত্র; আবাসন খরচের প্রমাণপত্র; ঠিকানার প্রমাণপত্র; আইআরএস ঘোষণা এবং বন্দোবস্ত নোট; পিতামাতার কাজের সম্ময়সূচী; বেকারত্বের প্রমাণপত্র।</p> <p>শিশুদের জন্য টিকাকরণ পুস্তিকা, স্বাস্থ্যকেন্দ্রে শিশুটিকে অনুসরণকারী ডাক্তারের নাম এবং যোগাযোগের কাগজ, ৩টি ছবি, NISS - সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর, কিছু ডে-কেয়ার সেন্টার পরিবার/পরিবারের গঠনের প্রমাণ চায়।</p>	<p>চিকিৎসার চাহিদা, একক পিতামাতা, ভাইবোন, আয়, নৈকট্য</p>	<p>কোন খরচ নেই তবে কিছু অতিরিক্ত কার্যকলাপের উপকরণের সাথে সম্পর্কিত খরচ থাকতে পারে।</p>
<p>পিতামাতার জন্য পরিচয়পত্র, পাসপোর্ট বা বসবাসের অনুমতিপত্র; আইআরএস ঘোষণা + নিষ্পত্তির নোট; বেকারত্বের ক্ষেত্রে কর্মসংস্থান কেন্দ্র থেকে ঘোষণাপত্র।</p> <p>শিশুদের জন্য টিকাকরণ পুস্তিকা; স্বাস্থ্যকেন্দ্রে শিশুটিকে অনুসরণকারী ডাক্তারের নাম এবং যোগাযোগের কাগজ; ৩টি ছবি; NISS ( সামাজিক সনাক্তকরণ নম্বর segurança ); কিছু স্কুল পরিবার/পরিবারের গঠনের প্রমাণ চায়।</p>	<p>বয়স, বিশেষ চাহিদা, ভাইবোন, ASE ( স্কুল শোশ্যাল অ্যাকশন সাপোর্টের সুবিধাভোগী হওয়া ), নৈকট্য, কাজ/ অধ্যয়ন</p>	<p>পাবলিক প্রি-স্কুল বিনামূল্যে। IPSS: প্রতিটি পরিবারের আয় অনুসারে মাসিক ফি।</p>

# অধ্যায় ২

## নিয়ম ও পদ্ধতি

### • এই অধ্যায়ে

- ১.১. সাধারণ নিয়ম ও নির্দেশিকা।
- ১.২. পিতামাতা ও শিশুদের কর্তব্য ও অধিকার।
- ১.৩. সাধারণ স্কুল/ডে-কেয়ার সময়সূচী।
- ১.৪. স্কুলের প্রেক্ষাপটে সাধারণ রোগ এবং করণীয়।



## ২.১. সাধারণ নিয়ম এবং নির্দেশিকা।

সাধারণত পর্ভুগালে ডে কেয়ার সেন্টার (“ক্রেচ”) এবং প্রি-স্কুলের নিয়ম একই রকম, তবে স্কুল এবং ডে কেয়ার সেন্টারের মধ্যে কিছু পার্থক্য থাকতে পারে তাই ভর্তির সময় আপনাকে দেওয়া কাগজে অভ্যন্তরীণ নিয়মগুলি সর্বদা মনোযোগ সহকারে পড়ুন। ডে কেয়ার সেন্টার বা প্রি-স্কুলের অভ্যন্তরীণ নিয়ম (“রেগুলামেন্টো ইন্টার্নো”) অনুসরণ করতে হবে এবং আপনাকে সামাজিক সুরক্ষা মন্ত্রণালয় (ডে কেয়ার সেন্টারের ক্ষেত্রে) অথবা শিক্ষা মন্ত্রণালয় (প্রি-স্কুলের ক্ষেত্রে) থেকে যেকোনো প্রয়োজনীয় চুক্তি বা অনুমতি স্বাক্ষর করতে বলা হতে পারে।

### এখানে কিছু নির্দেশিকা নীতি দেওয়া হল:

- ভর্তির সময় প্রয়োজনীয় কাগজপত্র জমা দিন।
- ড্রপ-অফ এবং পিক-আপের সময়: এটি প্রতিটি প্রতিষ্ঠানের উপর নির্ভর করবে; কিছু প্রতিষ্ঠানের অন্যদের তুলনায় কঠোর নিয়ম থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, দেরিতে পৌঁছানো/পিক-আপের ফলে সতর্কতা বা অতিরিক্ত চার্জ লাগতে পারে।
- অন্য কোনও প্রাপ্তবয়স্ক শিশুকে তুলে নিলে সর্বদা কর্মীদের আগে থেকে জানান। তারা পরিচয়পত্র যাচাইয়ের জন্য জিজ্ঞাসা করতে পারেন।
- দৈনন্দিন রুটিন বজায় রাখার জন্য আপনার শিশুকে সময়মতো নিয়ে আসুন এবং নিয়ে আসুন।
- স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা নীতি: অসুস্থ শিশুদের বাড়িতে থাকতে হবে, বিশেষ করে: জ্বর, ডায়রিয়া, বমি, সংক্রামক অসুস্থতা (যেমন, চিকেনপক্স, ফ্লু ইত্যাদি)। আপনার অসুস্থতার বিষয়ে অবিলম্বে ক্রেচে অবহিত করা উচিত। শিশু সুস্থ হয়ে স্কুলে ফিরে আসার সময় ডাক্তারের নোট প্রয়োজন হতে পারে (আরও তথ্যের জন্য এই অধ্যায়ের বিভাগ ৪ দেখুন)।
- স্বাস্থ্যবিধি এবং পোশাক: অভিভাবকদের সাধারণত: অতিরিক্ত কাপড়ের সেট; বিছানার চাদর, ডায়াপার, ওয়াইপস, লোশনের সেট (প্রয়োজনে); ঘরের ভিতরে জুতা বা চপ্পল। সমস্ত জিনিসপত্র শিশুর নাম লেবেল করে দেয়া উচিত। আবহাওয়া অনুসারে এবং আরামদায়ক, সহজে পরিচালনাযোগ্য পোশাক শিশুদের পরান। বাড়িতেও স্বাস্থ্যবিধি আচরন শেখান এবং অভ্যাস গড়ে তুলুন — যেমন হাত ধোয়া এবং টয়লেট ব্যবহার করা (২ বছর বয়সের পরে) — স্বাস্থ্যকর রুটিন এবং আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যস্বাধীনতাকে উৎসাহিত করে।
- খাবার এবং অ্যালার্জি: যেকোনো অ্যালার্জি বা খাদ্যতালিকাগত বিধিনিষেধ সম্পর্কে কর্মীদের অবহিত করুন; খাবার সাধারণত সরবরাহ করা হয় (কিছু ক্রেচে প্যাক করা মধ্যাহ্নভোজের অনুমতি দেয়); মিষ্টি, জাস্ক ফুড, বা বাদাম পার্টালো এড়িয়ে চলুন (অ্যালার্জির ঝুঁকির কারণে); প্রয়োজনে বিশেষ খাদ্যতালিকাগত চাহিদা অবশ্যই ডাক্তারের নোট দ্বারা সমর্থিত হতে হবে। স্কুলের পরিবেশে খাবারের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার বিষয়ে আরও নির্দেশিকাগুলির জন্য অধ্যায় ৩ এ দেখুন।
- কর্মীদের সাথে যোগাযোগ: শিক্ষকদের সাথে খোলামেলা এবং সম্মানজনক যোগাযোগ বজায় রাখুন; বাড়িতে শিশুর রুটিন, আচরণ বা পরিবর্তন সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ভাগ করে নিন; নির্ধারিত অভিভাবক-শিক্ষক সভা এবং বিকাশ মূল্যায়নে যোগদান করুন; গভীর আলোচনার জন্য নির্ধারিত সময় ব্যবহার করুন - ব্যস্ত সময়ে দীর্ঘ আলোচনা এড়িয়ে চলুন। শিশুর অগ্রগতি সম্পর্কে অবগত থাকুন। যোগাযোগকে সহজ করার জন্য আপনি অনুবাদ অ্যাপ ব্যবহার করতে পারেন এবং/অথবা অন্যান্য অভিভাবকদের কাছ থেকে সহায়তা চাইতে পারেন যারা অনুবাদে সহায়তা করতে পারেন। স্কুলের সাথে যোগাযোগ খুবই গুরুত্বপূর্ণ তাই অভিভাবকদের মিটিং, ব্যক্তিগত মিটিং গুলিতে যোগদান করার চেষ্টা করুন এবং স্কুলে আপনার সন্তানের অগ্রগতি অনুসরণ করুন।

- আচরণ এবং শ্রদ্ধা: ফ্রেচের নিয়ম, কর্মী এবং অন্যান্য শিশুদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হতে উৎসাহিত করুন। শৃঙ্খলা, সহযোগিতা এবং সামাজিক দক্ষতা শেখানোর ক্ষেত্রে ফ্রেচকে সহায়তা করুন। শিশুদের নামিয়ে আনা বা তুলে নেওয়ার সময় অভিভাবকদের কর্মীদের কর্তব্যে হস্তক্ষেপ করা এড়িয়ে চলা উচিত। শিক্ষক এবং অন্যান্য শিশুদের সাথে ভালো আচরণ এবং সহযোগিতা কে উৎসাহিত করুন।

## ফি প্রদান

- জরিমানা বা স্বগিতাদেশ এড়াতে সময়মতো মাসিক ফি প্রদান করুন।
- পাবলিক ফ্রেচ এবং আইপিএসএস পরিবারের আয়ের উপর ভিত্তি করে স্লাইডিং স্কেল ফি প্রদান করতে পারে (আরও তথ্যের জন্য অধ্যায় ১ দেখুন)।
- পেমেন্ট রসিদ বা নিশ্চিতকরণ সংরক্ষণ করুন।



## ২.২. পিতামাতা এবং সন্তানদের কর্তব্য এবং অধিকার

### শিশুদের অধিকার

- একটি নিরাপদ, যত্নশীল এবং লালন-পালনকারী পরিবেশের অধিকার যেখানে তারা খেলতে, শিখতে এবং বেড়ে উঠতে পারে।
- পিতামাতা/অভিভাবকদের সাথে ভাগ করে নেওয়া -স্বাস্থ্যকর এবং বয়স-উপযুক্ত শিশু খাদ্য তালিকা যা খাবারের অধিকারের অন্তর্ভুক্ত।
- তাদের বিকাশে সহায়তা করে এমন শিক্ষামূলক এবং বিনোদনমূলক কার্যকলাপে অংশগ্রহণের অধিকার।
- তাদের পরিবারের তাদের শেখার যাত্রায় অবহিত এবং জড়িত থাকার অধিকার।

### শিশুদের দায়িত্ব

- স্কুলের নিয়ম মেনে চলা (আগমন এবং তুলে নেওয়ার সময়, স্বাস্থ্যবিধি, খাবার, বিশ্রাম এবং খেলাধুলা)।
- সহপাঠী, শিক্ষক এবং স্কুল সম্প্রদায়ের সকল কর্মীদের সম্মান করা।
- কৌতূহল, সহযোগিতা এবং শ্রদ্ধার সাথে কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করা।

### পিতামাতা / অভিভাবকদের অধিকার

- স্কুলের কার্যক্রম, শিক্ষা পদ্ধতি এবং তাদের সন্তানের বিকাশ সম্পর্কে অবহিত থাকা।
- স্কুলের সভা, অনুষ্ঠান এবং বিভিন্ন শেয়ারিং কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করা।
- অভ্যন্তরীণ নিয়মকানুন, সময়সূচী, মেনু এবং অন্যান্য প্রাসঙ্গিক তথ্যে অ্যাক্সেস থাকা।
- ডে কেয়ারে থাকাকালীন পিতামাতাদের তাদের সন্তানের জন্য বুকের দুধ বের করে সরবরাহ করার অধিকার রয়েছে এবং কর্মীদের নীতি অনুসারে এটি নিরাপদে পরিচালনা, সংরক্ষণ এবং খাওয়াতে হবে। যদি মা স্কুলে বুকের দুধ খাওয়াতে চান, তাহলে ডে কেয়ারে সেই উদ্দেশ্যে একটি আরামদায়ক এবং স্বাগতপূর্ণ স্থান প্রদান করা উচিত।



## অভিভাবক/অভিভাবকদের দায়িত্ব

- সকল নিরাপত্তা পদ্ধতি অনুসরণ করে শিশুদের সময়মতো আনা এবং তোলা নিশ্চিত করা।
- যেকোনো প্রাসঙ্গিক পরিস্থিতি (অ্যালার্জি, ওষুধ, স্বাস্থ্য, বা পারিবারিক পরিবর্তন) সম্পর্কে স্কুলকে অবহিত করা।
- শিক্ষা দলের সাথে সহযোগিতা করা, সভায় যোগদান করা এবং বাড়িতে শিক্ষাদানে সহায়তা করা।
- স্কুলের অভ্যন্তরীণ নিয়ম এবং পদ্ধতি সম্মানের সাথে অনুসরণ করা।

**অভিভাবকদের অভিযোগ করার অধিকার:** যদি কোনও ডে-কেয়ার সঠিকভাবে কাজ না করে, তাহলে সমস্যা সমাধানের জন্য অভিভাবকরা প্রথমে পরিচালক বা ব্যবস্থাপনার সাথে কথা বলতে পারেন। প্রতিটি ডে-কেয়ার বা প্রি-স্কুলের একটি অভিযোগ বই (Livro de Reclamações) থাকে যেখানে অভিভাবকরা অভিযোগ নিবন্ধন করতে পারেন এবং ১৫ কার্যদিবসের মধ্যে প্রতিক্রিয়া পেতে পারেন। অভিযোগগুলি ইলেকট্রনিক অভিযোগ বইয়ের মাধ্যমে অনলাইনে অথবা শ্রম, সংহতি ও সামাজিক নিরাপত্তা মন্ত্রণালয় (“ফ্রেচ” এর জন্য) অথবা শিক্ষা মন্ত্রণালয় (“প্রাক-বাস্তুতন্ত্র” এর জন্য) জমা দেওয়া যেতে পারে। যদি সমস্যাটি অমীমাংসিত থাকে, তাহলে অভিভাবকরা ন্যায়পালের অফিস বা N-CID ইউনিট (শিশু প্রবীণ নাগরিক এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তি) এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। জরুরি উদ্বেগ বা শিশু সুরক্ষা সংক্রান্ত সমস্যার জন্য, নির্যাতন, অবহেলা বা ঝুঁকির মতো পরিস্থিতিতে সহায়তার জন্য বিনামূল্যে হেল্পলাইন ৪০০ ২০ ৬৬ ৫৬ (৮০০ ২০ ৬৬ ৫৬) এ কল করুন।



## সাধারণ স্কুল / ডে কেয়ার সময়সূচী

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে শিশুর রুটিন এবং শিশু দলের গতিশীলতার সাথে সামঞ্জস্য ভাবে শিশুকে স্কুলে তোলা এবং নামানোর সময় মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত দিনের বেলায় আপনার সন্তানের সাথে দেখা করার অনুমতি নেই কারণ এটি আপনার শিশু এবং দলের বাকি শিশুদের দৈনন্দিন রুটিন এবং স্থিতিশীলতায় হস্তক্ষেপ করে।

### ডে কেয়ার - উদাহরণ

**ড্রপ-অফ:**

সকাল ০৮:৩০  
থেকে ১০:০০

**পিক-আপ:**

বিকেল ৪:০০  
থেকে ৫:৩০

অতিরিক্ত সময় থাকা প্রতিটি ডে কেয়ার সেন্টারের নিয়মের উপর নির্ভর করবে এবং এর সাথে সম্পর্কিত খরচও থাকতে পারে।

### প্রি-স্কুল

**ড্রপ-অফ:**

সকাল ০৮:০০  
টা থেকে সকাল  
০৯:০০ টা

**পিক-আপ:**

বিকেল ০৪:০০  
টা থেকে সন্ধ্যা  
০৭:০০ টা

সাধারণত “CAF - Componente de Apoio à Família” নামে কিছু কার্যক্রম থাকে, যা নিয়মিত ড্রপ-অফ এবং পিক-আপ সময়ের বাইরে অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করে।

উদাহরণস্বরূপ, এটি সকাল ৮:০০ টা থেকে ৯:০০ টা এবং বিকেল ৫:৩০ টা থেকে ৭:০০ টা পর্যন্ত পাওয়া যেতে পারে — অনুগ্রহ করে প্রতিটি প্রি-স্কুলের সাথে যোগাযোগ করুন।

সচেতন থাকুন যে এই কার্যক্রমগুলির জন্য অতিরিক্ত খরচ হতে পারে।

## ২.৪. স্কুলের প্রেক্ষাপটে সাধারণ রোগ এবং কী করতে হবে!

ডে কেয়ার এবং প্রি-স্কুলগামী শিশুদের মধ্যে কিছু সাধারণ সংক্রামক রোগ দেখা যায়:

- কনজাংটিভাইটিস/(গোলাপী চোখ)
- হাত, পা এবং মুখের রোগ।
- পটেরে ফুলু।
- গলা ব্যথা এবং কানের সংক্রমণ।
- আরএসভি (স্বাসতন্ত্রের সিনসিটিয়াল ভাইরাস সংক্রমণ)
- চিকেন পক্স/ভ্যারিসেলা সংক্রমণ।

এই রোগগুলির মধ্যে কিছু রোগের জন্য আইসোলেশন প্রয়োজন কারণ এগুলি অত্যন্ত সংক্রামক। এটি হল চিকেন পক্স, হাত, পা এবং মুখের রোগ এবং আরএসভি। এই ক্ষেত্রে কিছু দিন আইসোলেশন বাধ্যতামূলক।

## চিকেন পক্স

### চিকেন পক্স কী?

পর্তুগালে চিকেন পক্সকে সাধারণত “ভ্যারিসেলা” বলা হয়। এটি একটি অত্যন্ত সংক্রামক এবং স্ব-সীমাবদ্ধ রোগ যা ভ্যারিসেলা জোস্টার ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট। শরীরে চুলকানিমুক্ত ফুসকুড়ি এবং তরল ভরা কোসকা দ্বারা চিহ্নিত। এটি বাতাস থেকে নির্গত ফোঁটা বা কোসকার সরাসরি সংস্পর্শে ছড়িয়ে পড়ে।



### কিভাবে চিকিৎসা করা যায়?

চিকিৎসা পদ্ধতিতে সহায়ক যন্ত্র নেওয়া হয়:

- নখ ছোট রাখা।
- ঘামাচি এড়ানো।
- চুলকানির জন্য অ্যান্টিহিস্টামিন।
- জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল।
- হাইড্রেশন পানীয়(পর্যাপ্ত তরল গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ)।
- বিচ্ছিন্নতা/ আলাদা রাখা।
- কিছু ক্ষেত্রে ভাইরাস-বিরোধী ওষুধ (জটিলতার উচ্চ ঝুঁকিতে)।
- পর্তুগালের শৈশবকালীন টিকাদানের সময়সূচীতে চিকেন পক্সের টিকা অন্তর্ভুক্ত।

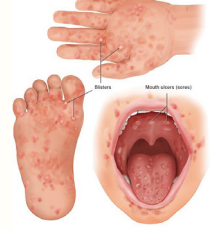
### কেন আইসোলেশনের প্রয়োজন?

সাধারণত ডে-কেয়ার সেন্টার (“ক্রেচ”) চিকেন পক্স রোগ নির্ণয়ের নিশ্চিতকরণের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। কিছু স্কুল অসুস্থতা নিশ্চিত করারজন্য একটি মেডিকেল সার্টিফিকেট চাইতে পারে, একটি শিশু তখনক্রেচে ফিরে যেতে পারে শুধুমাত্র এটি নিশ্চিত করার জন্য যে সে আর অন্য শিশুদের সংক্রামক নয়। রোগের সময়কালে, সমস্ত কোস্কা ক্রাস্ট হয়ে স্কাব তৈরি না হওয়া পর্যন্ত শিশুদের সুবিধা থেকে বাদ দেওয়া উচিত, সাধারণত ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার ৫ থেকে ৭ দিন পরে।

# হাত, পা এবং মুখের রোগ (HFMD)

## হাত, পা এবং মুখের রোগ কী?

হাত, পা এবং মুখ (“Pés, Mãos e Boca”) রোগ হল একটি সাধারণ ভাইরাল সংক্রমণ যা ডে কেয়ার সেন্টার বা প্রি-স্কুলে দেখা যায় যা ভাইরাস coxsackie A16 এবং Enterovirus-71 ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট। জ্বর, গলা ব্যথা, হাত, পা এবং মুখে ফুসকুড়ি এবং ফোসকা দ্বারা চিহ্নিত, সাধারণত স্ব-সীমিত হয় এবং শিশুরা 7-10 দিনের মধ্যে সেরে ওঠে। এটি শ্বাস-প্রশ্বাসের ফোটা (কাশি, হাঁচি), ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ, সংক্রামিত পৃষ্ঠের সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে।



## এর জন্য কি আইসোলেশন প্রয়োজন?

হাত, পা ও মুখের রোগের ক্ষেত্রে আইসোলেশন সমর্থনীয় কিন্তু শিশুদের ডে কেয়ার বা প্রি-স্কুল থেকে বাদ দেওয়া বাধ্যতামূলক নয়। যতক্ষণ পর্যন্ত তারা ২৪ ঘন্টা জ্বরমুক্ত থাকে, ততক্ষণ পর্যন্ত তারা ডে কেয়ারে যোগ দিতে পারে। ফ্রেচে ফিরে আসার আগে কোস্কা সম্পূর্ণরূপে সেরে যাওয়ার জন্য অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই। এছাড়াও, অসুস্থতার দিনগুলির জন্য মেডিকেল সার্টিফিকেটের প্রয়োজন হয় না। স্কুলে সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা, ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ভাগাভাগি করা নিরুৎসাহিত করা এবং ঘন ঘন হাত ধোয়া অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ।

# RSV (শ্বাসতন্ত্রের সংক্রামক ভাইরাস)

## RSV কী?

RSV সাধারণত ছোট শিশু এবং শিশুদের নিম্ন শ্বাসনালীর সংক্রমণ। লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে জ্বর, তীব্র কাশি সহ শ্বাসকষ্ট (উচ্চ স্বরে), দ্রুত শ্বাস নেওয়া / শ্বাস নিতে অসুবিধা, অক্সিজেনের অভাবে স্বক নীলাভ হয়ে যাওয়া এবং গুরুতর ক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন।

## কিভাবে চিকিৎসা করা যায়?

শিশুদের বেশিরভাগ RSV সংক্রমণ হালকা এবং প্রয়োজনীয় যত্ন, লক্ষণগত স্বাস্থ্যব্যবস্থাপনা এবং হাইড্রেশনের মাধ্যমে বাড়িতেই এটি নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে (পর্যাপ্ত তরল গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ)।

## এর জন্য কি আইসোলেশনের প্রয়োজন?

আরএসভি সংক্রমণে আক্রান্ত শিশু যখন জ্বরমুক্ত থাকে, স্বাভাবিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে পারে এবং তীব্র শ্বাসকষ্টের লক্ষণ দেখা না দেয়, তখন তারা ডে-কেয়ার (“ফ্রেচ”) বা প্রি-স্কুলে ফিরে যেতে পারে।

## When to take a baby with RSV to the hospital

“Caving in” of their chest when breathing.



Blue or gray lips, mouth or fingernails.



Short, shallow or fast breathing.



Flaring of nostrils when breathing.



Noisy breathing.



Signs of dehydration.



Pauses in breathing.

## আপনার ছেলে / মেয়ে স্কুলে অসুস্থ হলে আপনার কী করা উচিত?

পর্তুগালে, যখন শিশুদের ডে-কেয়ার সেন্টার (“ক্রেচ”) বা প্রি-স্কুলে (“জার্ডিম ডি ইনফ্যান্সিয়া”) ভর্তি করা হয়, তখন বাবা-মায়েদের অবশ্যই শিশুর টিকা দানের কার্ডের সাথে সাম্প্রতিক স্বাস্থ্য পরীক্ষার নিশ্চয়তা প্রদানকারী একটি মেডিকেল সার্টিফিকেট প্রদান করতে হবে। এই নথিগুলি নিশ্চিত করে যে শিশুর কোনও বড় স্বাস্থ্য সমস্যা নেই এবং টিকাদানের তথ্য আপডেট আছে।

যদি কোন শিশুর দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা বা অক্ষমতা থাকে, তাহলে ডাক্তার এবং ডে কেয়ার সেন্টার (“ক্রেচ”) অথবা প্রি-স্কুল (“jardim de infância”) টিমের পরামর্শের পর তাদের ভর্তি স্থগিত করা যেতে পারে এবং বিবেচনা করা যেতে পারে।

যদি শিশুটি অসুস্থ থাকে এবং ডায়রিয়া, বমি, জ্বর (৩৭.৫ সেলসিয়াসের বেশি) এর মতো গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণ থাকে, তাহলে স্কুল আপনাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুটিকে (অভিভাবক বা অনুমোদিত প্রতিনিধি) নিয়ে যেতে বলবে এবং তাদের পরামর্শ দেওয়া হবে যে লক্ষণগুলি কমে যাওয়ার পরেই তারা স্কুলে ফিরে আসবে। সাবধান থাকুন যে কিছু ডে-কেয়ার সেন্টার এবং প্রি-স্কুলে যদি লক্ষণগুলি ৩ দিনের বেশি সময় ধরে চলতে থাকে তবে তারা একটি মেডিকেল সার্টিফিকেট চাইতে পারে। অনুগ্রহ করে বিবেচনা করুন যে, আপনার সন্তানের ক্ষেত্রে লক্ষণগুলি এত গুরুতর না হলেও, যদি এটি একটি খুব সংক্রামক রোগ হয় তবে উদহারন স্বরূপ এটি ক্যাম্পার রোগীদের মতো অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যাস্থিত ব্যক্তিদের এমনকি গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রেও গুরুতর ক্ষতি করতে পারে। তাই স্কুলের আইসোলেশন সুপারিশগুলি অনুসরণ করা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

অসুস্থ শিশুরা স্কুলে পারিবারিক ডাক্তারদের দ্বারা নির্ধারিত ওষুধ গ্রহণ করতে পারবে না যদি না বাবা-মা লিখিত সম্মতি প্রদান করেন। দীর্ঘমেয়াদী ওষুধ গ্রহণকারী শিশুদের জন্য, বাবা-মা কর্তৃক ওষুধ সরবরাহ করতে হবে, স্পষ্টভাবে শিশুর নাম এবং প্যাকেজিংয়ে নির্দেশিত ডোজ সহ। এছাড়াও, জ্বরুরি পরিস্থিতিতে, স্কুল শিশুর চাহিদা অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারে। সাধারণত ভর্তির সময় লিখিত সম্মতি নেওয়া হয়, যা কর্মীদের শিশুর সর্বোত্তম স্বার্থে জ্বরুরি চিকিৎসা সিদ্ধান্ত নেওয়ার অনুমতি দেয়। বাবা-মায়েদের সাধারণত স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত কোন কিছু বর্জনের মানদণ্ডের একটি তালিকাও দেওয়া হয়।

### এই মেডিকেল সার্টিফিকেট কিভাবে পাবো?

এটি সাধারণত আপনার শিশু যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ভর্তি আছে সেখান থেকেই দেওয়া হয়। যদি আপনার কোনও পারিবারিক ডাক্তার না থাকে, তাহলে আপনি যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ভর্তি আছে সেই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে “অন কল” ডাক্তারের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অনুরোধ করতে পারেন। এছাড়াও, কিছু ক্ষেত্রে ভিডিও পরামর্শের বিকল্প রয়েছে যেখানে একজন ডাক্তার অসুস্থ শিশুদের অবস্থা মূল্যায়ন করবেন এবং প্রয়োজনে তিনি একটি মেডিকেল সার্টিফিকেট ইস্যু করতে পারেন এবং পিতামাতার ইমেলের মাধ্যমে পাঠাতে পারেন। স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার আগে সর্বদা SNS 24 (৪০৪ ২৪ ২৪ ২৪) ৮০০ ২৪ ২৪ ২৪ নম্বরে কল করুন অথবা “পোর্টাল SNS24” এবং SNS মোবাইল অ্যাপ ব্যবহার করুন: আপনি একটি বৈধ sns নম্বর দিয়ে আপনার সন্তানকে নিবন্ধন করতে পারেন এবং ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন, সার্টিফিকেট, অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচী এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য অ্যাক্সেস করতে পারেন। (আরও তথ্যের জন্য [www.nialp.pt](http://www.nialp.pt) How to Access SNS” নির্দেশিকা দেখুন)।

## সন্তান অসুস্থ হলে বাবা-মা কত দিনের বেতনভুক্ত ছুটি নিতে পারেন?

যদি আপনার সন্তান অসুস্থ হয় বা দুর্ঘটনার শিকার হয়, তাহলে পর্তুগালে কর্মজীবী বাবা-মায়ের বাড়িতে থাকার এবং আর্থিক সহায়তা পাওয়ার অধিকার রয়েছে। এই সুবিধাকে শিশু যত্ন ছুটির জন্য ভর্তুকি (“Subsidio para Assistência a Filho”) বলা হয়।

এটি পেতে হলে, আপনাকে সামাজিক নিরাপত্তা ভাতায় (Social Security)/নিবন্ধিত হতে হবে এবং দম্পতির মধ্যে কমপক্ষে একজন অভিভাবকের ৬ মাস বা তার বেশি সময় ধরে অবদান থাকতে হবে। আপনার সন্তানের যত্ন নেওয়ার কারণে আপনি যে দিনগুলিতে কাজ করতে পারবেন না সেই দিনগুলিতে ভর্তুকি আপনার আয় প্রতিস্থাপন করে। এই অধিকার কর্মচারী এবং স্ব-নিযুক্ত কর্মী উভয়ের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য, যতক্ষণ না তারা সামাজিক নিরাপত্তা ভাতায় অবদান রাখেন। পরিবারগুলিকে অবশ্যই প্রয়োজনীয় সময়সীমার মধ্যে (সাধারণত ছুটি নেওয়ার ৬ মাসের মধ্যে) আবেদন করতে ভুলবেন না।

১২ বছরের কম বয়সী সন্তানের জন্য, বাবা-মা বছরে সর্বোচ্চ ৩০ দিন পর্যন্ত ভর্তুকি পেতে পারেন, অথবা ১২ বছরের বেশি বয়সী সন্তানের জন্য বছরে সর্বোচ্চ ১৫ দিন পর্যন্ত। প্রতিটি অতিরিক্ত শিশুর জন্য, পরিবার ১টি অতিরিক্ত দিন ছুটি পাবে।

যদি ১২ বছরের কম বয়সী কোন শিশু অথবা কোন প্রতিবন্ধী বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায়ুক্ত শিশু হাসপাতালে ভর্তি থাকে, তাহলে একজন অভিভাবক হাসপাতালে ভর্তির পুরো সময়কালের জন্য ভর্তুকি পেতে পারেন। তবে, বাবা-মা একই সময়ে ছুটি নিতে পারবেন না।

**দ্রষ্টব্য:** প্রতিবন্ধী বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থ শিশুদের পিতামাতাদের বাড়িতে থাকার অধিকার রয়েছে এবং নির্দিষ্ট শর্তে, প্রতিবন্ধী বা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা সহ শিশুকে সহায়তার জন্য ভর্তুকি (“Subsidio para Assistência a Filho com Deficiência ou Doença Crónica”) এর মাধ্যমে আর্থিক সহায়তা পাওয়ার অধিকার রয়েছে। যোগ্যতা অর্জনের জন্য, পিতামাতাকে সামাজিক নিরাপত্তায় নিবন্ধিত হতে হবে এবং কমপক্ষে ৬ মাস ধরে অবদান রাখতে হবে। শিশুর চাহিদা এবং চিকিৎসা নিশ্চিতকরণের উপর নির্ভর করে নিয়মিত শিশু যত্ন ছুটির চেয়ে দীর্ঘ সময়ের জন্য এই ভর্তুকি মঞ্জুর করা যেতে পারে।



# অধ্যায় ৩

## দৈনন্দিন রুটিন এবং কার্যকলাপ

### • এই অধ্যায়ে

- ৩.১. ডে কেয়ার এবং প্রি-স্কুলে একটি সাধারণ দিন।
- ৩.২. অন্যান্য কার্যকলাপ।
- ৩.৩. জন্মদিন এবং অন্যান্য উদযাপন।
- ৩.৪. ডে কেয়ারে আপনার কী কী জিনিস নিয়ে আসা উচিত?
- ৩.৫. স্কুলে খাবার: কী আশা করা উচিত?
- ৩.৬. স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থা।



## 3.1. A Typical Day in Day Care

এটি পর্তুগালের একটি ডে কেয়ার সেন্টারে  
একদিনের (“ডেই”) উদাহরণ।

সকাল ৮:০০ – সকাল ৯:০০  
স্বাগতম এবং বিনামূল্যে খেলাধুলা।

সকাল ৯:০০ – সকাল ১০:০০  
সকালের নাস্তা এবং বিনামূল্যে খেলার সময়।

সকাল ১০:০০ – সকাল ১০:১৫  
শুভ সকাল এবং উপস্থিতি চিহ্নিতকরণ।

সকাল ১০:১৫ – সকাল ১০:৩০  
ছোট দলের সময়।

সকাল ১০:৩০ – সকাল ১০:৪৫  
বড় দলের সময়।

সকাল ১০:৪৫ – সকাল ১১:১৫  
বাইরের সময় এবং শরীরের যত্নের সময়।

সকাল ১১:১৫ – দুপুর ১২:০০  
খাবারের সময় (দুপুরের খাবার) এবং স্বাস্থ্যবিধি।

বিকাল ১২:০০ – বিকেল ৩:১৫  
বিশ্রামের সময় (ঘুম) এবং স্বাস্থ্যবিধি।

বিকাল ৩:১৫ – বিকেল ৪:০০  
বিকালের নাস্তা এবং স্বাস্থ্যবিধি।

সকাল ৪:০০ – সন্ধ্যা ৬:০০  
বিনামূল্যে খেলাধুলা বা বাইরের সময় এবং বাইরে  
বেরোনার সময়।

এটি পর্তুগালের একটি প্রি-স্কুলের একদিনের  
উদাহরণ (“jardim de infância”)।

সকাল ৮:০০ – ৯:০০  
আগমন এবং বিনামূল্যে খেলাধুলা (স্বাগতম সময়কাল)।

সকাল ৯:০০ – ১০:০০  
সকালের নাস্তা এবং বিনামূল্যে খেলাধুলা।

সকাল ১০:০০ – ১০:১৫  
শুভ সকাল এবং উপস্থিতি পরীক্ষা।

সকাল ১০:১৫ – ১০:৪৫  
ছোট দলের কার্যক্রম।

সকাল ১০:৪৫ – ১১:১৫  
বড় দলের কার্যক্রম (গল্প, সঙ্গীত, দলবৃত্তের সময়)।

সকাল ১১:১৫ – ১১:৪৫  
বাইরে খেলাধুলা এবং শরীরের যত্নের সময়।

সকাল ১১:৪৫ – দুপুর ১২:৩০  
দুপুরের খাবার এবং স্বাস্থ্যবিধি।

সকাল ১২:৩০ – বিকেল ৩:০০  
বিশ্রাম / ঘুমের সময় এবং স্বাস্থ্যবিধি  
(প্রাক-বিদ্যালয়ের বয়স অনুসারে সামঞ্জস্যপূর্ণ)।

সকাল ৩:০০ – বিকেল ৩:৩০  
বিকালের নাস্তা এবং স্বাস্থ্যবিধি।

সকাল ৩:৩০ – বিকেল ৫:৩০  
বিনামূল্যে খেলাধুলা বা বাইরের কার্যকলাপ, পরিকল্পিত  
বাইরে যাওয়া।

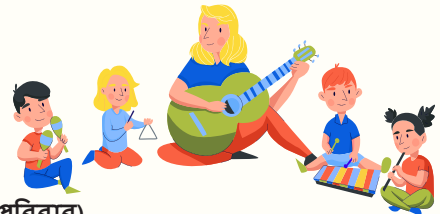
সকাল ৫:৩০ – সন্ধ্যা ৬:৩০  
দেহিতে পিক-আপ এবং প্রস্থান পর্যন্ত বিনামূল্যে খেলা

প্রতিটি প্রতিষ্ঠান এবং শিক্ষাগত পদ্ধতির উপর নির্ভর করে  
দৈনন্দিন রুটিন ভিন্ন হবে।

## ৩.২. অন্যান্য কার্যক্রম

সাপ্তাহিক বৃত্তে, প্রতিটি স্কুলের উপর নির্ভর করে, এমন ক্রিয়াকলাপ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে যা প্রতিটি বয়সের  
গোষ্ঠী অনুসারে একটি সুস্থ শিশুর বিকাশকে উৎসাহিত করবে যেমন:

- গল্প বলার সেশন
- সঙ্গীত এবং ছন্দ
- প্লাস্টিক শিল্প / কারুশিল্প
- সংবেদনশীল খেলা
- মোটর উন্নয়ন
- রান্নার কার্যকলাপ
- বিষয়ভিত্তিক প্রকল্প (যেমন ঋতু, প্রাণী, পরিবার)
- উদযাপন - জন্মদিন, জাতীয় ছুটির দিন, সাংস্কৃতিক দিবস



## ৩.৩. জন্মদিন এবং অন্যান্য উদযাপন

### জন্মদিন













পর্তুগিজ ফ্রেচে (০-৩ বছর) এবং প্রি-স্কুলে (৩-৬ বছর) জন্মদিনগুলি সহজ, উষ্ণ এবং অন্তর্মুখী রাখা হয়। অভিভাবকরা সাধারণত শিক্ষককে আগে থেকেই জানিয়ে দেন যে তারা তাদের সন্তানের জন্মদিন স্কুলে উদযাপন করতে চান কিনা।

কিছু স্কুল নিরাপত্তার কারণে বাড়িতে তৈরি কেক দেওয়ার অনুমতি দেয় না। পরিবর্তে, অভিভাবকদের দোকান থেকে কেনা একটি ছোট কেক বা স্বাস্থ্যকর খাবার আনতে বলা হয় যাতে উপাদানগুলি স্পষ্টভাবে লিখা থাকে। কিছু জায়গায়, স্কুল নিজেই একটি সাধারণ কেক সরবরাহ করতে পারে যাতে সমস্ত শিশু একইভাবে গ্রহণ করা হয়। স্কুলকে জিজ্ঞাসা করুন কীভাবে করতে জন্মদিন হবে এবং তারা আপনাকে উপস্থিত হয়ে গান গাইতে অনুমতি দেয় কিনা। শিশু এবং অন্যান্য শিশু দলের রুটিন ব্যাহত না করার জন্য এটি অনুমোদিত নাও হতে পারে।

এই দিনে, সাধারণত নাস্তার সময় উদযাপন করা হয়। জন্মদিনের শিশুটি হয়তো একটি ছোট মুকুট বা টুপি পরতে পারে, সবাই “Parabéns a Você” (শুভ জন্মদিন) গান গায় এবং দলটি একসাথে কেক বা নাস্তা ভাগ করে নেয়। পরিবারের জন্য সবকিছু সমান এবং চাপমুক্ত রাখার জন্য কোনও উপহার আশা করা হয় না।

কিছু প্রাক-বিদ্যালয় ছোট ছোট অঙ্গভঙ্গিও তৈরি করে, যেমন সহপাঠীদের ছবি আঁকতে দেওয়া, জন্মদিনের কার্ড তৈরি করা, অথবা জন্মদিনের শিশুটিকে পছন্দের কোনও কার্যকলাপ বেছে নিতে দেওয়া। বড় পার্টির পরিবর্তে শিশুটিকে বিশেষ, অন্তর্ভুক্ত এবং খুশি বোধ করার উপর সর্বদা জোর দেওয়া হয়।

### Celebrations

 <p><b>Christmas</b> Dec. 25</p>	 <p><b>Easter</b> 15</p>	 <p><b>Assumption of Mary</b></p>	 <p><b>Freedom Day</b> Apr. 25</p>
 <p><b>Portugal Day</b> June</p>	 <p><b>Republic Day</b> Oct. 5</p>	 <p><b>Labour Day</b> May</p>	 <p><b>Restoration of Independence Day</b> Dec. 1</p>
 <p><b>Immaculate Conception</b> Dec. 8</p>	 <p><b>Carnaval</b> 1</p>	 <p><b>Carnival</b></p>	 <p><b>December</b> 8</p>

# উদযাপন

পর্তুগালে, সারা বছর ধরে অনেক সরকারি ছুটি পালিত হয়। এর মধ্যে কিছু ধর্মীয়, আবার কিছু দেশের ইতিহাসের গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাকে চিহ্নিত করে। উদাহরণস্বরূপ, লোকেরা ক্রিসমাস (২৫ ডিসেম্বর) এবং ইস্টার উদযাপন করে, যা উভয়ই গুরুত্বপূর্ণ খ্রিস্টীয় ছুটি। অন্যান্য ধর্মীয় ছুটির মধ্যে রয়েছে অল সেন্টস ডে (১ নভেম্বর), অ্যাসাম্পশন অফ মেরির (১৫ আগস্ট) এবং ইম্যাকুলেট কনসেপশন (৮ ডিসেম্বর)।

এছাড়াও জাতীয় ছুটি রয়েছে, যেমন স্বাধীনতা দিবস (২৫ এপ্রিল), যা ১৯৭৪ সালে স্বৈরশাসনের অবসান ঘটানো শান্তিপূর্ণ বিপ্লবকে স্মরণ করে। পর্তুগাল দিবস (১০ জুন) দেশ এবং বিখ্যাত কবি লুইস ডি ক্যামোয়েসকে উদযাপন করে। প্রজাতন্ত্র দিবস (৫ অক্টোবর) রাজতন্ত্রের সমাপ্তি এবং প্রজাতন্ত্রের সূচনাকে চিহ্নিত করে এবং স্বাধীনতা পুনর্ুদ্ধার দিবস (১ ডিসেম্বর) উদযাপন করে যখন ১৬৪০ সালে পর্তুগাল স্পেন থেকে তার স্বাধীনতা পুনর্ুদ্ধার করে।

অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ছুটির মধ্যে রয়েছে শ্রম দিবস (১ মে), যা শ্রমিকদের সম্মান জানায় এবং কার্নিভাল, যা কোনও সরকারী ছুটি নয় তবে কিছু ডে কেয়ার সেন্টার এবং প্রি-স্কুল সহ প্যারেড এবং পার্টির মাধ্যমে ব্যাপকভাবে পালিত হয়। পর্তুগালের লোকেরা প্রায়শই এই দিনগুলিতে পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে ছুটি উপভোগ করে, এবং যখন ছুটির দিন সপ্তাহান্তের কাছাকাছি আসে, তখন তারা কখনও কখনও একটি অতিরিক্ত দিন ছুটি নেয় - যাকে “পন্টে” (সেতু) বলা হয় - দীর্ঘ সপ্তাহান্ত তৈরি করার জন্য।

এই ছুটির দিনগুলি পর্তুগালের জীবনের একটি বড় অংশ এবং ঐতিহ্য, ধর্ম এবং জাতীয় গর্বের মিশ্রণ দেখায় যা সংস্কৃতিকে রূপ দেয়।

## ৩.৪. ডে কেয়ারে আপনার কী দেওয়া উচিত?

সাধারণত, ডে-কেয়ার সেন্টার এবং প্রি-স্কুলগুলি অভিভাবকদের তাদের সন্তানের জন্য জিনিসপত্র আনতে বলে, যেমন:

- ডাইপার
- মোছার ওয়াইপস
- বিছানার চাদর
- পরিবর্তনের জন্য অতিরিক্ত ১ বা ২ সেট কাপড়
- টুপি
- র‍্যাশ লোশন
- সান স্ক্রিন
- পানির বোতল বা কাপ
- বিব (প্লাস্টিক)
- প্যাসিফায়ার (যদি তারা ব্যবহার করে)
- শিশুর প্রিয় পুতুল বা খেলনা।



আপনাকে স্কুলের ইউনিফর্ম বা “বিব” (ধোঁয়া) কিনতে হতে পারে।

## ৩.৫. স্কুলে খাবার: কী আশা করা যায়?

এটি পর্তুগালের একটি ডে কেয়ার সেন্টারের মধ্যাহ্নভোজের মেনুর বাস্তব উদাহরণ, যেখানে শিশুদের চাহিদার জন্য বিভিন্ন অভিযোজন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

সোমবার	
সুপ	শালগম শাক দিয়ে ভেজিটেবল ক্রিম সুপ / শালগম শাক দিয়ে ভেজিটেবল ক্রিম সুপ (গাজর, পেঁয়াজ এবং শালগম)।
সাধারণ ডায়েট	সালাদের সাথে চিকেন ব্রেস্ট জার্ডিনিয়ার (আলু, সবুজ মটরশুটি এবং গাজর)।
হালকা ডায়েট	সালাদের সাথে চিকেন ব্রেস্ট জার্ডিনিয়ার (আলু, সবুজ মটরশুটি এবং গাজর)।
ভেগান ডায়েট	স্টু করা সবজি (মুগ ডাল স্প্রাউট, মাশরুম, মরিচ, পেঁয়াজ, ফুলকপি, ব্রোকলি, গাজর) সহ স্প্যাগেটি।
মিষ্টি	তাজা মৌসুমী ফল।

মঙ্গলবার	
সুপ	পালং শাক / লেটুস ক্রিম সুপ।
সাধারণ খাদ্যতালিকা	আলু, ধনেপাতা এবং ব্রোকলি দিয়ে উষ্ণ পোলক সালাদ।
হালকা খাদ্যতালিকা	আলু, সাদা বিন, ধনেপাতা এবং ব্রোকলি দিয়ে উষ্ণ পোলক সালাদ।
ভেগান খাদ্যতালিকা	সাদা বিন, ধনেপাতা এবং ব্রোকলি দিয়ে উষ্ণ আলুর সালাদ।
মিষ্টান্ন	তাজা মৌসুমি ফল।



## বুধবার

সুপ	শালগম শাক দিয়ে গাজরের সুপ / গাজরের ক্রিম সুপ।
সাধারণ খাদ্যতালিকা	ভাত এবং সালাদের সাথে বেকড মশরুম অমলেট।
হালকা খাদ্যতালিকা	ভাত এবং সালাদের সাথে বেকড প্লেইন অমলেট।
নিরামিষ খাদ্যতালিকা	ভাত এবং সালাদের সাথে স্টিউড পিল্টো বিন।
মিষ্টান্ন	কাটা গ্রীষ্মমন্ডলীয় ফল (আম, পেঁপে, আনারস, কলা এবং কিউই)।

## বৃহস্পতিবার

সুপ	মটরশুঁটির ক্রিম সুপ / বুচিনি ক্রিম সুপ।
সাধারণ খাদ্যতালিকা	রসুন এবং ভাজা মিষ্টি আলু দিয়ে ভাজা পালং শাক দিয়ে বেকড স্যামন ফিলেট।
হালকা খাদ্যতালিকা	ছোলা এবং কুমড়োর স্টু, ভাজা মিষ্টি আলু এবং ভাজা পালং শাক দিয়ে।
মিষ্টি	ভাজা মৌসুমি ফল।

## শুক্রবার

সুপ	পর্ভুগিজ কেল / ব্রোকলি ক্রিম সুপের সাথে পিল্টো বিলের সুপ।
সাধারণ খাদ্যতালিকা	ফুসিলি এবং সালাদ সহ গ্রিলড টার্কি স্টেক।
হালকা খাদ্যতালিকা	ফুসিলি এবং সালাদ সহ গ্রিলড টার্কি স্টেক।
ভেগান খাদ্যতালিকা	মটরশুঁটি এবং সালাদ সহ ফুসিলি।
মিষ্টান্ন	ভাজা মৌসুমি ফল

ডে-কেয়ার সেন্টার এবং প্রি-স্কুলে শিশুদের পর্তুগিজ খাবারের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে সাহায্য করতে বাড়িতে নিয়মিত সহায়তার মাধ্যমে ধীরে ধীরে তা সম্ভব। বাবা-মায়েরা স্কুলে পরিবেশিত খাবারের মতো খাবার, যেমন উদ্ভিজ্জ সুপ, ভাত, পাস্তা, আলু এবং হালকা মাছের খাবারের সাথে পরিচয় করিয়ে দিয়ে শুরু করতে পারেন। পর্তুগিজ শিক্ষাগত পরিবেশে, দুপুরের খাবার সাধারণত হালকা উদ্ভিজ্জ সুপ দিয়ে শুরু হয়, তাই বাড়িতে সুপ দেওয়া শিশুদের এই রুটিনের সাথে পরিচিত হতে সাহায্য করে। কড, স্যামন বা হেকের মতো মাছ সাধারণত মাংস, ডাল এবং গাজর, মটর, ঝুকিনি এবং সবুজ মটরশুটির মতো সবজির সাথে অন্তর্ভুক্ত থাকে। ডে-কেয়ারে (০-৩ বছর বয়সী) ছোট বাচ্চাদের জন্য, এই খাবারগুলি সাধারণত পিউরি বা নরম আকারে পরিবেশন করা হয়, তাই বাড়িতে একই রকম টেক্সচার সরবরাহ করলে খাপ খাইয়ে নেয়া সহজতর হতে পারে।

প্রাক-বিদ্যালয়ের শিশুদের (৩-৬ বছর) জন্য, খাবার আরও দুট, এবং খাওয়ার সামাজিক দিকগুলির উপর জোর দেওয়া হয়; শিশুদের একসাথে খেতে, টেবিলে বসতে এবং ভদ্র পর্তুগিজ অভিব্যক্তি যেমন “quero mais, por favor” (আমি আরও চাই, দয়া করে) এবং “obrigado/obrigada” (ধন্যবাদ) ব্যবহার করতে উৎসাহিত করা খাদ্যতালিকাগত এবং সামাজিক উভয় সমন্বয়কেই সমর্থন করে।

স্কুলে মিস্ট্রান্ন হিসেবে সাধারণত মিস্ট্রির পরিবর্তে তাজা ফল হয়, তাই বাড়িতে চিনিমুক্ত খাবার সীমিত করা শিশুদের এই অভ্যাস গ্রহণ করতে সাহায্য করতে পারে।

খাবারের সময় ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখা—খাবারের সময় পরিবারের সাথে একই খাবার ভাগ করে নেওয়া, খাবার তৈরির কাজে তাদের সম্পৃক্ত করা, চাপ ছাড়াই স্বাদ গ্রহণে উৎসাহিত করা এবং ধীরে ধীরে নতুন খাবারের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া—এছাড়াও অভিযোজনকে সমর্থন করে। একটি শিশুকে তাদের পছন্দ কিনা তা জানার জন্য ১১ থেকে ১৫ বার একটি নতুন উপাদান চেষ্টা করতে হতে পারে, এই বয়সে প্রাথমিকভাবে প্রত্যাখ্যান করা সাধারণ। স্কুলের সাপ্তাহিক মেনুর সাথে পরামর্শ করা এবং বাড়িতে একই রকম খাবার প্রস্তুত করাও পরিবর্তনকে মসৃণ করতে পারে। ধীরে ধীরে এক্সপোজার, ধারাবাহিক উৎসাহ এবং পরিচিত রুটিন প্রদানের মাধ্যমে, শিশুরা ডে-কেয়ার সেন্টার এবং প্রি-স্কুলে পর্তুগিজ খাদ্যভ্যাসের সাথে সফলভাবে খাপ খাইয়ে নিতে পারে।

স্কুলের সাথে একসাথে কাজ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ: কৌশলগুলি সামঞ্জস্য করার জন্য শিক্ষকদের সাথে খোলামেলা সংলাপ বজায় রাখা, ভিন্ন ভিন্ন পদ্ধতি এডালো এবং বাড়ি এবং ডে-কেয়ারের মধ্যে ধারাবাহিকতা বজায় রাখা। আপনি যেকোনো নির্দিষ্ট খাদ্যতালিকাগত চাহিদা সম্পর্কে স্কুলের সাথে কথা বলতে পারেন এবং তাদের কাছে কী বিকল্প আছে তা দেখতে পারেন। কিছু ক্ষেত্রে, ডে-কেয়ার সেন্টার বা প্রি-স্কুল পরিবারগুলিকে বাড়ি থেকে খাবার আনার অনুমতি দিতে পারে এবং এটি বিশেষ করে শুরুতে গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে যদি তারা স্কুলে নতুন হয় এবং একটি নতুন ভাষা এবং নতুন পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেয়। এটি কিছু শিশুর জন্য একটি ভাল বিকল্প হতে পারে, তবে মনে রাখবেন যে যদি আপনার সন্তানই একমাত্র এটি করে, তাহলে তারা খাবারের সময় কিছুটা আলাদা বোধ বা গাফিলতি বোধ করতে পারে।

যদি আপনি এই বিকল্পটি বেছে নেন, তাহলে যখনই সম্ভব লবণাক্ত খাবার, তাজা খাবার, জুস এবং মিস্টি এড্রিয়ে স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাবার সরবরাহ করার লক্ষ্য রাখুন।

## ৩.৬ স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থা

পর্তুগালে সংক্রমণের বিস্তার রোধ এবং শিশুদের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য ক্রেচে স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং বাধ্যতামূলক।

এর মধ্যে রয়েছে নিরাপদ পানির অ্যাক্সেস নিশ্চিত করা, হাতের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন প্রচার করা এবং সঠিক স্যানিটেশন পদ্ধতি বাস্তবায়ন করা। সমস্ত কর্মীদের স্বাস্থ্যবিধির এই ব্যবস্থাগুলি বাস্তবায়নে দক্ষ হতে হবে এবং স্কুলে পড়ার সময় প্রতিটি শিশুর পানির বোতল পরিষ্কার রাখা নিশ্চিত করতে হবে।

### স্বাস্থ্যবিধি তদারকি এবং নিয়ন্ত্রণ

- ডে কেয়ার সেন্টারগুলিতে স্বাস্থ্যবিধি এবং সুরক্ষা মানগুলি শ্রম, সংহতি এবং সামাজিক সুরক্ষা মন্ত্রণালয় (MTSS) দ্বারা তত্ত্বাবধান করা হয়, যখন প্রাক-বিদ্যালয়ে এগুলি স্থানীয় স্বাস্থ্য এবং পৌর কর্তৃপক্ষের সাথে সমন্বয় করে শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের দায়িত্বের অধীনে পড়ে। তারা নিশ্চিত করে যে সমস্ত শিশু অভিভাবক এবং প্রতিষ্ঠান আইন দ্বারা নির্ধারিত স্বাস্থ্যবিধি এবং সুরক্ষার প্রয়োজনীয়তাগুলি পূরণ করে।
- নিয়মিত পরিদর্শন: স্বাস্থ্যবিধি এবং সুরক্ষা বিধি মেনে চলা নিশ্চিত করার জন্য ডে কেয়ার সেন্টার এবং প্রাক-বিদ্যালয়গুলিতে পরিদর্শন করা হয়। এই পরিদর্শনগুলি স্থানীয় কর্তৃপক্ষ দ্বারা পরিচালিত হয় এবং MTSS-এর বৃহত্তর তত্ত্বাবধানের অংশ।

### নিরাপদ পানি এবং স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন

- নিরাপদ পানীয় পানি: পর্তুগালে, কলের পানি পান করা সাধারণত নিরাপদ। ডে-কেয়ার সেন্টার এবং প্রি-স্কুলগুলিকে নিশ্চিত করতে হবে যে শিশুদের সর্বদা নিরাপদ পানীয় পানির অ্যাক্সেস রয়েছে।
- সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন: কর্মীদের নিয়মিত হাত ধোয়া এবং ক্রেচের সমস্ত এলাকায় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা সহ সঠিক স্বাস্থ্যবিধি পদ্ধতি বাস্তবায়নের জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়।
- পরিষ্কার পানির বোতল: স্বাস্থ্যবিধি মান বজায় রাখার জন্য স্কুলের সময় প্রতিটি শিশুর পানির বোতল নিয়মিত পরিষ্কার করা নিশ্চিত করা কর্মীদের জন্য বাধ্যতামূলক।

### উকুন বা “পিওলহোস”

উকুন হল ছোট পরজীবী যা সংক্রামিত চুলের সাথে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে অথবা চিবুনি, টুপি বা চুলের এক্সেসরিজ শেয়ারিং করে নেওয়ার মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। স্কুলগামী শিশুদের মধ্যে এই সমস্যাটি সাধারণ এবং বিশেষ করে লম্বা চুলের অধিকারীদের ক্ষেত্রে মাথার স্বকে চুলকানি হয়।

যদি কোন শিশুর মাথা চুলকানোর লক্ষণ দেখা যায় অথবা কর্মীরা উকুন সনাক্ত করে, তাহলে বাবা-মায়াদের জানানো হয়—সাধারণত মৌখিকভাবে অথবা ইমেলের মাধ্যমে—যাতে তারা ঘরে বসেই উকুন-প্রতিরোধক চিকিৎসা শুরু করতে পারেন। উকুন এবং ডিম সম্পূর্ণরূপে নির্মূল করার জন্য সাধারণত তিনটি চক্রের চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।

বাড়িতে চিকিৎসা শুরু হওয়ার পর শিশুরা সাধারণত প্রি-স্কুল বা ডে কেয়ারে ফিরে যেতে পারে। আরও বিস্তারিত রোধ করার জন্য কর্মীদের নিজেদের পরীক্ষা করা উচিত এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা শুরু করা উচিত।

# কীওয়ার্ড এবং শব্দকোষ

## PORTUGUESE বাঙালি

Entrada / Chegada	আগমন / ড্রপ-অফ
Saída / Recolha	পিক-আপ/কার্যমুক্ত
Tempo de grupo / Roda	বৃত্ত সময়
Lanche	নাস্তার সময়
Almoço	দুপুরের খাবারের সময়
Sesta / Hora de descanso	ঘুমের সময় / বিশ্রামের সময়
Hora de brincar / Recreio	খেলার সময়
Atividades no exterior	বাইরে সময়
Agenda / Caderneta	নোটবুক / যোগাযোগ বই
Reunião com os pais	অভিভাবক সভা
Fichas de observação	পর্বেক্ষণ নোট
Marcos do desenvolvimento	বিকাশগত মাইলফলক
Expressão plástica	শিল্প ও কারুশিল্প
Brincadeira sensorial	ইন্দ্রিয়গত খেলা
Brincadeira livre	স্বাধীনভাবে খেলা
Brincadeira simbólica	নাটকীয় / ভান করা খেলা
Puzzles / Jogos de construção	ধাঁধা/নির্মাণ খেলনা
Cantinhos pedagógicos	শিক্ষা কেন্দ্র
Brinquedo	খেলনা

## PORTUGUESE

Livro	বই
Manta	কম্বল
Almofada	বালিশ
Tapete	মাদুর
Cadeira	চেয়ার
Mesa	টেবিল
Casa de banho	বাথরুম
Fralda	ডায়াপার/ন্যাপি
Toalhitas	ওয়াইপস
Biberão	বোতল
Copo / Caneca	কাপ/ম
Bibe	গম্বোল
Limpar	পরিষ্কার করা
Levantar-se	উঠে দাঁড়াও
IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social	আইআইএসএস – ব্যক্তিগত সামাজিক সংহতি প্রতিষ্ঠান
Creche	ডে কেয়ার/নার্সারি
Jardim de infância	কিন্ডারগার্টেন/প্রাক-বিন্দ্যালয়

## তথ্যসূত্র (Useful References)

- Eurydice – European Education Information Network. Early Childhood Education and Care — Portugal. European Commission. Available at: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/eurypedia/portugal/early-childhood-education-and-care>
- Instituto da Segurança Social, I.P. Guia Prático – Subsídio para Assistência a Filho. 10 February 2025. Available at: [https://www.seg-social.pt/storage1/files/3015-SubsidioparaAssistenciaFilho-HYY00BAqPtFVv50-sZL1\\_A.pdf](https://www.seg-social.pt/storage1/files/3015-SubsidioparaAssistenciaFilho-HYY00BAqPtFVv50-sZL1_A.pdf)
- Instituto da Segurança Social, I.P. Subsídio para Assistência a Filho com Deficiência ou Doença Crónica. Available at: <https://www.seg-social.pt/ptss/pssd/menu/familia/deficiencia-incapacidade/subsidio-assistencia-filho-deficiencia-doenca>
- NIALP - Nepalese Intercultural Association, “Guide for new Immigrant Parents” (2024). Available at: [www.nialp.pt](http://www.nialp.pt)
- NIALP - Nepalese Intercultural Association, Lisboa “How to Access SNS” (2025). Available at: [www.nialp.pt](http://www.nialp.pt)
- gov.pt – Portal do Governo de Portugal. Portal do Ministério Público – Portugal. Available at: <https://www.gov.pt/pt/>
- Portaria n.º 185-A/2025/1, de 14 de abril
- PubMed – National Library of Medicine. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- Segurança Social – Instituto da Segurança Social, I.P. Guias Práticos: Subsídios e Apoios Familiares (Assistência a Filho, Doença Crónica, entre outros). Available at: <https://www.seg-social.pt/guias-praticos>
- SNS 24 – Serviço Nacional de Saúde. Available at: <https://www.sns24.gov.pt>
- UNICEF. (2013, September). ECCE country report: Bangladesh. UNICEF.
- UNICEF India. Early Childhood Education. UNICEF. Available at: <https://www.unicef.org/india/what-we-do/early-childhood-education>
- UNICEF. Nepal Working Paper Series on Early Childhood Development. UNICEF Nepal. (n.d.).
- **[www.SNS24.gov.pt](http://www.SNS24.gov.pt)**
- World Health Organization (WHO). Varicella Guidelines. Available at: <https://www.who.int/>



# NIALP

INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA  
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

NIALP হল একটি অলাভজনক সংস্থা যা আনুষ্ঠানিকভাবে AIMA - ইন্টিগ্রেশন, মাইগ্রেশন এবং আশ্রয় সংস্থা - দ্বারা স্বীকৃত পর্তুগালের নেপালি সম্প্রদায়ের প্রতিনিধিত্বকারী একটি অভিবাসী সংগঠন হিসেবে। ২০১৯ সালে পর্তুগালের নেপালি সম্প্রদায়ের নেতাদের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত, আমরা পর্তুগিজ সমাজের মধ্যে অন্তর্ভুক্তি এবং সংলাপ প্রচারের পাশাপাশি দক্ষিণ-এশীয় সম্প্রদায়ের ক্ষমতায়নের জন্য কাজ করি।

আমরা স্বাস্থ্যসেবা, শিক্ষা এবং সামাজিক পরিষেবাগুলি দিয়ে থাকি সাংস্কৃতিক বিনিময়কে উৎসাহিত করি এবং সম্প্রদায়ভিত্তিক কর্মকাণ্ডকে সমর্থন করি সামাজিকতা, সাম্প্রদায়িক অংশগ্রহণ এবং সংযুক্ত উন্নয়নকে উৎসাহিত করে।

## Youtube / ইউটিউব

@nialpinterculturalassociat9623

## TikTok

@nialp\_

## ফেসবুক

nialp.portugal

## ইনস্টাগ্রাম

nialpportugal/

## হোয়াটসঅ্যাপ

+351 92 032 25 02

## ওয়েবসাইট

[www.nialp.pt](http://www.nialp.pt)

## ইমেল

[info@nialp.pt](mailto:info@nialp.pt)

## ফোন নম্বর

+৩৫১ ২১ ৮৮৬ ৪৫ ০৩

## ঠিকানা

Rua do Arco do Marquês de Alegrete  
4, Office 2.4,

1100-034 লিসবোয়া, পর্তুগাল

## খোলা থাকার সময়

সোমবার-শুক্রবার: ৯টা-১৮টা;

শনিবার: ১০টা-১৭টা।