একসঙ্গে শিখি · ধীরে ধীরে অভ্যাস করি

# আমার ৭ দিনের ছোট্ট আদব চার্ট



প্রতিদিন চারটি ছোট কাজ। চেষ্টা হলে বৃত্তে টিক দিই, রং করি কিংবা ছোট্ট স্টিকার লাগাই।

আমার নাম: _____ সপ্তাহ শুরু: _____

| আমার ছোট্ট আদব | দিন ১ | দিন ২ | দিন ৩ | দিন ৪ | দিন ৫ | দিন ৬ | দিন ৭ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **সালাম দিই**<br>ঘরে এসে বা দেখা হলে | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **বিসমিল্লাহ বলি**<br>খাবার শুরু করার আগে | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **আলহামদুলিল্লাহ বলি**<br>খাবার শেষ করার পরে | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **একটি সাহায্য করি**<br>ঘরের ছোট্ট কোনো কাজে | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

সব ঘর ভরতেই হবে এমন নয়। কোনো দিন বাদ গেলে পরের দিন আবার শুরু করি।

> **মা-বাবার জন্য ছোট্ট কথা**
>
> একসঙ্গে কাজটি করে দেখান। শিশুর চেষ্টা লক্ষ্য করুন, কোমলভাবে মনে করিয়ে দিন। এই চার্ট তুলনা, বকুনি বা পুরস্কারের প্রতিযোগিতা নয়; সুন্দর অভ্যাস নিয়ে কথা বলার একটি উপায়।

এই সপ্তাহে যে কাজটি ভালো লেগেছে _____