



NUTRITION OLYMPIAD 2020

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

Let the Youth Lead to Build Nutrition Enriched Digital Bangladesh

December 26, 2020 (Saturday)

www.nutritionolympiad.net/2020



উপস্থিত বক্তৃতা প্রতিযোগিতার গাইডলাইন

কিশোর-কিশোরী এবং তরুণদের দক্ষতা ও সক্ষমতা বৃদ্ধির মাধ্যমে পুষ্টি সমৃদ্ধ সমাজ গঠনে সম্মিলিত উদ্যোগের বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান হলো নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড। BIID Foundation বিভিন্ন সরকারী ও বেসরকারী প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতায় যৌথ ভাবে ২০১৭ সাল থেকে এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করে আসছে। পুষ্টি বিষয়ে জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক লক্ষ্য সমূহ অর্জনে তরুণদের নেতৃত্বে নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড কার্যকর ভূমিকা পালন করছে।

আগামী ২৬শে ডিসেম্বর, ২০২০ (শনিবার) "নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০" আয়োজন করা হবে। কোভিড ১৯ মহামারীর কারণে এবার অনলাইনে নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড অনুষ্ঠিত হবে। প্রতিবারের মতো এবারো নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডে বিভিন্ন প্রতিযোগিতা ও কার্যক্রম এর আয়োজন করা হয়েছে।

এ বছর নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড এ উপস্থিত বক্তৃতা প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য ১০-২৪ বছর বয়সীদের আহবান করা হচ্ছে যেখানে ভিডিও আকারে তাদের বক্তৃতাটি জমা দিতে হবে। উপস্থিত বক্তৃতা প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী নীচে দেয়া হলোঃ

বিষয়বস্তুঃ এ বছর উপস্থিত বক্তৃতার প্রতিপদ্য বিষয় হল “কৈশোরে স্বাস্থ্যকর সকালের নাস্তার জন্য ১০ টি খাদ্য গ্রুপের সমন্বয়”

উপস্থিত বক্তৃতার ভিডিও তৈরির নির্দেশনা :

অংশগ্রহণকারীদেরকে কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর সকালের নাস্তার সম্পর্কে ধারণা ব্যক্ত করতে হবে এবং বক্তব্যটি ভিডিও করতে হবে,,

- ভিডিওটি ধারণ করতে অংশগ্রহণকারী তার মা, বাবা, বয়স্ক, খালা, চাচা বা পরিবারের অন্য কোন সদস্যের সাথে কথা বলতে হবে যারা বয়ঃসন্ধিকালের জন্য স্বাস্থ্যকর সকালের নাস্তা তৈরি করেন।

- ভিডিও ধারণের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর সকালের নাস্তা নির্বাচন করতে হবে। যে নাস্তাটি বেছে নেয়া হবে তা পুষ্টিসমৃদ্ধ এবং এতে প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রুপ অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে এবং এটি প্রস্তুতপদ্ধতি সহজ হতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীকে শুধুমাত্র চূড়ান্ত ভিডিও প্রদর্শন করতে হবে এবং কীভাবে নাস্তাটি তৈরি করা হয়েছে সে সম্পর্কে কিছু বলতে হবে।
- সকালের নাস্তা তৈরির সময় সমস্ত পদক্ষেপ রেকর্ড করতে হবে।
- সকালের নাস্তা প্রস্তুতির জন্য ব্যবহৃত কোনও বিশেষ পদ্ধতি বা দক্ষতা যা পুষ্টি শিক্ষা এবং স্বাস্থ্যকর ডায়েট হিসেবে বিবেচিত হতে পারে তা ভালো করে উল্লেখ করতে হবে।
- ধারণা প্রদানকারী বা নাস্তাটি তৈরিতে সহায়তাকারীকে ভিডিওতে রাখা যাবে।

উপস্থিত বক্তৃতার ভিডিও কাঠামোঃ

সময়	বিষয়বস্তু
১০ সেকেন্ড	আপনার (নাম,বয়স, এলাকা) পরিচয় দিন
১৫ সেকেন্ড	যে নাস্তাটি নিয়ে কথা বলতে যাচ্ছেন তা উপস্থাপন করুন
১ মিনিট	সকালের নাস্তায় ১০ টি খাদ্য গ্রুপ কেন এত জরুরি সেটি ব্যাখ্যা করুন

বয়স গ্রুপঃ

ক	খ	গ
১০-১৪	১৫-১৯	২০-২৪

স্কোরঃ

ক্রমিক নং	বিবরণ	নম্বর
1	বিষয়বস্তু	৩০
2	১০টি খাদ্য গ্রুপ উপস্থাপন	২০
3	সঠিক তথ্য ও ব্যাখ্যা	২৫
4	বাচনভঙ্গি	১৫
5	নিয়মাবলী অনুসরণ	১০

উপস্থিত বক্তৃতার ভিডিও জমা দেয়ার নির্দেশনাঃ

যোগ্যতাঃ নিউট্রিশন ক্লাব সদস্য, এনসিবি সদস্য, এবং শিক্ষার্থী যারা নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ এর ওয়েবসাইট এর মাধ্যমে রেজিস্ট্রেশন করবে তারা সবাই অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

দৈর্ঘ্য : ১.৩০ মিনিট(৯০ সেকেন্ড) সর্বোচ্চ।

ভাষা : বাংলা (শুধু ইংরেজিও গ্রহণযোগ্য)

ফরম্যাট :MP4(মোবাইল ফোন ফরম্যাট), যা ইমেইল বা গুগল ড্রাইভের মাধ্যমে বা আপলোড করে জমা দিতে হবে।

সময়সীমা : ১০ ডিসেম্বর ২০২০ (অবশ্যই এই তারিখের মধ্যে ইমেল বা আপলোড করার মাধ্যমে ভিডিওটি পাঠাতে হবে)

উপস্থিত বক্তৃতার ভিডিও জমা দেয়ার ঠিকানা:

আপলোড করুন www.nutritionolympiad.net/2020 এই ওয়েবসাইটে, অথবা ই-মেইল করুন : no2020@biid.org.bd

ই-মেইলে জমা দেয়ার সময় 'Subject' এ লিখতে হবে, "Public Speaking(রেজিস্ট্রেশন নম্বর)" ।

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ ওয়েবসাইটে রেজিস্ট্রেশন করার সময় রেজিস্ট্রেশন নম্বরটি তৈরি হয়ে যাবে।

উপস্থিত বক্তৃতা প্রতিযোগিতা নিয়ে যেকোন প্রশ্ন থাকলে যোগাযোগ করুন মাহনাজ রহমান, ফোনঃ ০১৭৫৯৫৮৭৮৮৪, ইমেইল:

rahmanmahnaz26@gmail.com ।

যেকোনো প্রকারের অসদুপায় অবলম্বনের চেষ্টা করলে অযোগ্য ঘোষণা করা হবে।

বিচারকদের সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত হিসেবে বিবেচিত হবে।

অংশগ্রহণকারীদের জন্য সম্মেলনের প্যানেলে সম্মতির জন্য একটি অপশন থাকবে যার মাধ্যমে ভিডিওটির লাইভ সম্প্রচারের সাথে অংশগ্রহণকারীর সম্মতি নিশ্চিতকরণ হবে।

এক ব্যক্তি বা একটি দল সর্বোচ্চ তিনটি প্রতিযোগিতার জন্য আবেদন করতে পারে।