

“স্মার্ট ভবিষ্যত প্রজন্ম গড়ে তুলতে কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি”

ভিডিও মেসেজ প্রতিযোগিতা নির্দেশিকা

ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড (INO) হল একটি বৈশ্বিক আয়োজন যেখানে শিশু, কিশোর-কিশোরী ও তরুণ-তরুণীরা বিভিন্ন উদ্ভাবনী কার্যক্রমের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টি সচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে নিজ অভিজ্ঞতা, পুষ্টি সম্পর্কিত চিন্তাধারা ও চ্যালেঞ্জ প্রকাশ করার এবং কার্যকর সমাধান পাওয়ার সুযোগ পেতে পারে। ২০১৭ সাল থেকে বিড ফাউন্ডেশন বিভিন্ন সরকারি-বেসরকারি সংস্থার সহযোগিতায় নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড আয়োজন করে আসছে। পুষ্টি বিষয়ে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক লক্ষ্য অর্জনে শিশু, কিশোর-কিশোরী ও তরুণ-তরুণীদের অংশগ্রহণ এবং নেতৃত্ব প্রতিষ্ঠায় ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড কার্যকর ভূমিকা পালন করছে।

আগামী ১৭-১৮ এপ্রিল, ২০২৪ তারিখে ঢাকা, বাংলাদেশে ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড (INO) ২০২৪ অনুষ্ঠিত হবে। শিশু, কিশোর-কিশোরী এবং তরুণ-তরুণীদের একক অথবা দলগতভাবে অলিম্পিয়াডে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করা হচ্ছে। ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২৪ এ বিভিন্ন প্রতিযোগিতা, সেমিনার, কর্মশালা ও প্রদর্শনীর আয়োজন করা হবে যেখানে ভিডিও মেসেজসহ মোট ১৫ টি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের সুযোগ রয়েছে। ০৬ থেকে ২৪ বছর বয়সসীমার মধ্যে যে কেউ ‘ভিডিও মেসেজ প্রতিযোগিতায়’ অংশগ্রহণ করতে পারবে। ‘ভিডিও মেসেজ প্রতিযোগিতায়’ অংশগ্রহণের নির্দেশিকা নীচে দেয়া হল:

বয়স গ্রুপ:

গ্রুপ ক	গ্রুপ খ	গ্রুপ গ
৬-১০	১১-১৮	১৯-২৪

বর্ণনা:

ভিডিও মেসেজ প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তিদের (যেকোন বয়সের) সাক্ষাৎকার নেবেন এবং উল্লিখিত নির্দিষ্ট বিষয়ের উপর প্রশ্ন করবেন এবং তাদের অনুমতি নিয়ে একটি ভিডিও তৈরি করবেন। অংশগ্রহণকারী ভিডিওটির উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবে এবং ভিডিওটি প্রকাশ করতে তার সম্মতি নিশ্চিত করবে।

প্রতিপাদ্য বিষয়:

গ্রুপ ক: ‘আমার প্রিয় খাবার’

গ্রুপ খ: ‘আমার পছন্দের স্বাস্থ্যকর খাবার’

গ্রুপ গ: ‘শারীরিক ব্যায়াম মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো’

যোগ্যতা:

- INO ২০২৪ রেজিস্ট্রেশন লিঙ্কের মাধ্যমে রেজিস্ট্রেশন করতে হবে।
- বয়সসীমার মধ্যে যে কোনো প্রতিযোগী প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।
- অংশগ্রহণকারী (বা অভিভাবক) অথবা প্রতিষ্ঠানের ন্যূনতম তথ্য প্রযুক্তি সুবিধা থাকতে হবে (ফোন, ই-মেইল বা হোয়াটসঅ্যাপ এবং জুম অ্যাকাউন্ট)।

রেজিস্ট্রেশনঃ

প্রতিযোগীদের ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড (INO) ২০২৪ এর ওয়েবসাইট থেকে রেজিস্ট্রেশন করতে হবে এবং রেজিস্ট্রেশনের সময় 'ভিডিও মেসেজ প্রতিযোগিতা' নির্বাচন করতে হবে। রেজিস্ট্রেশন করতে ক্লিক করুনঃ www.nutritionolympiad.net।

রেজিস্ট্রেশনের শেষ সময়ঃ মার্চ ১৫, ২০২৪ (রাত ১১ টা, ঢাকা সময়)।

[রেজিস্ট্রেশনের সময়ও ভিডিও মেসেজ জমা দেয়া যাবে]

প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের নির্দেশনাঃ

ভাষাঃ বাংলা বা ইংরেজি।

ভিডিও কাঠামোঃ

ভিডিওর দৈর্ঘ্যঃ ০২ মিনিট

ফরম্যাটঃ MP4 (মোবাইল ফোন ফরম্যাট)

সময়	বিষয়বস্তু
১০ সেকেন্ড	নিজের পরিচয় দেয়া (নাম, বয়স, গ্রুপ এবং অবস্থান)
১০ সেকেন্ড	ভিডিওর বিষয়বস্তু সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা
১.৩০ মিনিট	সাক্ষাৎকার বিবৃতি

অনুসরণ করার জন্য মৌলিক মানদণ্ড, মূল প্রশ্ন এবং নির্দেশিকাঃ

- ব্যক্তি এবং দল (সর্বোচ্চ ৩ সদস্য) প্রতিযোগিতায় যোগ দিতে পারেন।
- ভৌগোলিক বিবেচনাঃ শহর, গ্রাম এবং চর, হাওর ইত্যাদির মতো দুর্গম স্থান যেখানে সহজে পৌঁছানো যায় না।
- সম্মতিঃ যে ব্যক্তির সাক্ষাৎকার নেয়া হবে তার আগে থেকে সম্মতি নিতে হবে।

সাক্ষাৎকারে সাহায্য করতে পারে এমন মূল প্রশ্নঃ

আপনার নাম কি? আপনার বয়স কত? আপনি কোথায় বাস করেন? এবং আপনার গ্রামের/অবস্থানের নাম কি?
আপনি কি করেন এবং/বা আপনি কি করেছেন? (পেশা)

গ্রুপ কঃ

- আপনি কি আমাদেরকে আপনার প্রিয় খাবার সম্পর্কে বলতে পারেন?
- এটা কেন আপনার প্রিয় খাবার?
- আপনি যে খাবার খেতে পছন্দ করেন তা কি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো?
- কোন খাবার আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো?
- আপনি কি প্রায়ই এই খাবার খান?
- শ্রোতাদের জন্য আপনার কোন মেসেজ আছে? (অন্য লোকেদের কী অনুসরণ/অনুশীলন করা উচিত?)

ফ্রপ খঃ

- আপনি কি আপনার পছন্দের খাবার সম্পর্কে বলতে পারেন?
- আপনি যে ধরণের খাবার খান এবং রান্নার অভ্যাস (লবণ, চিনি এবং চর্বি সহ প্রধান খাবার এবং পানীয়), দিনে খাবারের সংখ্যা, স্থানীয় ভেষজ, মশলা এবং বিশেষ খাবার;
- আপনি কিভাবে আপনার খাদ্য নির্বাচন করবেন?
- আপনি যে খাবার খেতে পছন্দ করেন তা কি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো?
- শ্রোতাদের জন্য আপনার কোন মেসেজ আছে? (অন্য লোকেদের কী অনুসরণ/অনুশীলন করা উচিত?)

ফ্রপ গঃ

- আপনি কি আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে শারীরিক ব্যায়ামের সম্পর্ক নিয়ে বলতে পারেন?
- আপনি কি নিয়মিত ব্যায়াম করেন?
- আপনি যে শারীরিক কার্যক্রমে নিযুক্ত হন (হাঁটা, শারীরিক কাজ, মাঠের ক্রিয়াকলাপ, ব্যায়াম)
- ব্যায়াম করার পর আপনার কেমন লাগে? আপনি কি ব্যায়াম করার পরে মানসিক তৃপ্তি অনুভব করেন?
- শারীরিক ব্যায়াম কিভাবে সাহায্য করে বলে আপনি মনে করেন?
- শ্রোতাদের জন্য আপনার কোনো মেসেজ আছে? (অন্য লোকেদের কি অনুসরণ/অনুশীলন করা উচিত?)

ভিডিও মেসেজ তৈরির নির্দেশনাঃ

- অংশগ্রহণকারীরা প্রতিযোগিতার থিমে তাদের নিজের বা অন্য কারো ভিডিও মেসেজ তৈরি করবে এবং জমা দেবে।
- আপনার ভিডিও ক্লিপটি তার নাম, গ্রাম, বয়স এবং পেশা দিয়ে শুরু হওয়া উচিত (দয়া করে সাক্ষাৎকার নেওয়া ব্যক্তিকে তার পরামর্শের আগে উল্লেখ করতে বলুন)।
- উপরের সমস্ত প্রশ্নের শেষে, আপনি ১.৩০ মিনিটের মধ্যে "আমার স্বাস্থ্যকর খাদ্য পছন্দ/ শারীরিক ব্যায়াম মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভাল" এর সংক্ষিপ্তসারের জন্য সাক্ষাৎকার নেওয়া ব্যক্তিকে বলবেন।
- কোন সম্পাদনার প্রয়োজন নেই।

জমা এবং প্রাথমিক নির্বাচনঃ

অংশগ্রহণকারীরা সময়সীমার মধ্যে তাদের ভিডিও বার্তা (সর্বোচ্চ ৫ এমবি) তৈরি করবে। অংশগ্রহণকারীদের অবশ্যই গুগল ফর্ম বা দলের নাম বা অংশগ্রহণকারীর নাম, বয়স এবং প্রতিষ্ঠানের নাম উল্লেখ করে ভিডিও মেসেজ জমা দিতে হবে। অংশগ্রহণকারী রেজিস্ট্রেশনের সময় ভিডিও জমা দিতে পারবে। প্রাথমিক নির্বাচনের জন্য সেরা ১৫টি ভিডিও নির্বাচন করা হবে।

জমা দেওয়ার শেষ সময়ঃ ২০শে মার্চ, ২০২৪ (রাত ১১ টা, ঢাকা সময়)।

ফাইনাল রাউন্ড

শীর্ষ ১৫টি ভিডিও / অংশগ্রহণকারীদের INO ২০২৪-এ আমন্ত্রণ জানানো হবে এবং নির্বাচিত ভিডিও মেসেজ প্রদর্শিত হবে। বিচারকগণ বিজয়ী হিসাবে প্রতিটি বয়স গোষ্ঠী থেকে সেরা ৩ টি ভিডিও মেসেজ নির্বাচন করবেন।

স্কোরঃ

ক্রম	ধরণ	নাম্বার
০১	মূল বিষয়ের পরিচয়	৩০
০২	ভাষার স্বচ্ছতা	২০
০৩	ভিডিওর গঠন	৪০
০৪	নিয়ম অনুসরণ	১০
	মোট	১০০

বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ

- যেকোন ধরনের অসৎ আচরণ করার চেষ্টাকে অযোগ্য বলে বিবেচিত করা হবে।
- বিচারকদের সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত বলে বিবেচিত হবে।
- নির্বাচিত ভিডিওগুলি ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২৪-এ প্রদর্শিত হবে এবং পরবর্তীতে BIID ফাউন্ডেশনের সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে দেখানো হবে।
- নির্বাচিত ভিডিওগুলি BIID ফাউন্ডেশনের ওয়েবসাইটে আপলোড করা হবে।

যোগাযোগঃ

ভিডিও মেসেজ প্রতিযোগিতা সম্পর্কে আপনার যে কোন তথ্য বা প্রশ্নের জন্য যোগাযোগ করুনঃ +৮৮০১৭৮২৫১০০৮৯, +৮৮০২৮৭১৪১৬৯ অথবা ই-মেইল: ino@biid.org.bd

একজন অংশগ্রহণকারী বা একটি দল সর্বোচ্চ ৫টি (পাঁচ) প্রতিযোগিতার জন্য আবেদন করতে পারবে।