1.1.A. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ধারণা (Concept of Health) :

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) প্রবর্তিত সংজ্ঞা অনুসারে "Health is a state of complete physical mental and social wellbeing and not merely an absence of disease or infirmity."

Now Added : "The ability to lead a socially and economically productive life."

অর্থাৎ ''স্বাস্থ্য হল একটি পরিপূর্ণ শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার অবস্থা, শুধুমাত্র রোগ বা ~~অশক্ততার~~ অসুস্থতার অনুপস্থিতি নয়।''

বর্তমানে এর সাথে যুক্ত হয়েছে :

'স্বাস্থ্য হল সামাজিক ও আর্থিকভাবে সমৃদ্ধ জীবন অতিবাহিত করার সক্ষমতা'।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) প্রবর্তিত স্বাস্থ্যের ধারণাটি বিস্তৃত ও ধনাত্মক। অর্থাৎ উক্ত সংজ্ঞাটি ধনাত্মক স্বাস্থ্যের মান স্থাপন করে।

প্রাচীন বা ঐতিহ্যগত ধারণা অনুসারে স্বাস্থ্য বলতে বোঝাতো রোগের অনুপস্থিতি এবং কখনও কখনও রোগ থেকে মুক্তি। অর্থাৎ, রোগ না থাকলেই একটি মানুষকে স্বাস্থ্যবান বলে মনে করা হত। রোগের জীবাণু তত্ত্ব অনুসারে প্রাচীন বা ঐতিহ্যগত ধারণটিকে বলা হয় জৈব-চিকিৎসামূলক তত্ত্ব (Biomedical Concept)।

স্বাস্থ্যের পরিবর্তনশীল ধারণা :

বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন মানুষ 'স্বাস্থ্য' শব্দটিকে বিভিন্নভাবে পর্যালোচনা করেছেন এবং সেই ভাবেই এর ধারণারও পরিবর্তন ঘটেছে। বিভিন্ন শতাব্দীতে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে স্বাস্থ্যের এই ধারণাটি যেমন ব্যক্তিগত ভাবে ভিন্নমাত্রা পেয়েছে, তেমনি বিশ্বব্যাপী সামাজিক লক্ষ্য পূরণে স্বাস্থ্যের চাহিদা বৃদ্ধি পেয়েছে। অর্থাৎ, স্বাস্থ্যের ধারণাটি ধীরে ধীরে ব্যক্তিগত স্তর থেকে সামাজিক স্তরের দিকে এগিয়ে গেছে।

স্বাস্থ্যের পরিবর্তনশীল ধারণা সম্পর্কে আলোচনা কর হল :

জৈব-চিকিৎসামূলক ধারণা (Biomedical Concept) :

এই ধারণা অনুসারে

স্বাস্থ্যের অর্থ হল ''রোগ থেকে মুক্তি''।

মানুষের শরীর হল একটি যন্ত্র এবং রোগে আক্রান্ত হওয়ার অর্থ হল যন্ত্রের কার্যকারিতা হ্রাস পাওয়া বা বন্ধ হয়ে

Scanned with CamScanner

যাওয়া। ডাক্তারের কাজ হল ওই, যন্ত্র মেরামত করা।

চিকিৎসা ও সমাজ বিজ্ঞানের বিকাশের সাথে সাথে একটি বিষয় স্পষ্ট হয়েছে যে স্বাস্থ্যের জৈব-চিকিৎসামূলক ধারণাটি পর্যাপ্ত নয়।

বাস্তুতান্ত্রিক ধারণা (Ecological Concept) ঃ

বাস্তুতন্ত্রবিদদের ধারণা অনুসারে স্বাস্থ্য হল মানুষ ও পরিবেশের মধ্যে গতিশীল সাম্যবস্থা এবং উক্ত সাম্যাবস্থা বিঘ্নিত হলেই 'রোগ' সৃষ্টি হয়।

মন-সামাজিক ধারণা (Psycho-Social Concept) ঃ

সমাজবিজ্ঞানের বিকাশের সাথে সাথে স্বাস্থ্যের ধারণার বিশাল ও বিস্তৃত পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়, একে বলা হয় মন-সামাজিক ধারণা। এই ধারণা অনুসারে —

স্বাস্থ্য একটি জৈব-চিকিৎসামূলক ধারণা নয়। কিন্তু স্বাস্থ্য হল মানুষের সামাজিক, মনোস্তাত্ত্বিক, সাংস্কৃতিক, অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক উপাদানের উপর নির্ভরশীল উপলব্ধি। তাই বলা যায়, স্বাস্থ্য হল জৈবিক ও সামাজিক উপাদানের পারস্পরিক মিথোস্ক্রিয়া।

সমগ্রতার ধারণা (Holistic Concept) ঃ

স্বাস্থ্যের সর্বাধুনিক ধারণা হল সমগ্রতার ধারণা।

সমগ্রতার ধারণা মানুষের স্বাস্থ্যের উপর সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক এবং পরিবেশগত উপাদানগুলির বিপুল প্রভাব স্বীকার করে।

এই ধারণা অনুসারে স্বাস্থ্য একটি বহুমাত্রিক ধারণা যা মানুষের সুস্থতা (Wellbeing) ও সক্ষমতা (Fitness) -র সাথে সম্পর্কিত।

এই ধারণা স্বাস্থ্য উন্নয়ন ও নিরাপত্তার উপর জোর দেয়।

Scanned with CamScanner

স্বাস্থ্য (Health) :

সাধারণভাবে স্বাস্থ্য বলতে দেহের নীরোগ অবস্থাকে বোঝায়। ব্যাপক অর্থে 'স্বাস্থ্য' বলতে সামগ্রিকভাবে ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং প্রক্ষোভমূলক সুস্থতাকেই বোঝায়। বিশেষজ্ঞদের মতে স্বাস্থ্য হল এমন একটি অবস্থা যেখানে ব্যক্তি তার শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, বৌদ্ধিক, প্রাক্ষোভিক সবকিছুকে দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় প্রয়োজনীয় কাজে সবচেয়ে বেশি ব্যবহার করতে পারে।

বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন দার্শনিক এবং স্বাস্থ্যশিক্ষাবিদরা 'স্বাস্থ্য' সম্পর্কে তাঁদের নিজস্ব মত পোষণ করেছেন। স্বাস্থ্য সম্পর্কে কিছু সংজ্ঞা নিম্নে বর্ণিত হল—

'এনসাইক্লোপিডিয়া অব এডুকেশন' অনুযায়ী স্বাস্থ্য হল এমন এক শারীরিক অবস্থা যা ব্যক্তিকে তার দৈনন্দিন জীবনে বেঁচে থাকার জন্য শারীরিক, মানসিক ও বৌদ্ধিক অবস্থার সর্বোত্তম ব্যবহারে সাহায্য করে।

"Health is that state in which the individual is able to mobilize all his resources intellectual, emotional and physical for optimum daily living."

—Encyclopedia of Education.

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organisation) অনুয়ায়ী স্বাস্থ্য হল—

Scanned with CamScanner

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or informity."

অর্থাৎ মানুষের সর্বাঙ্গীণ দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণ এবং রোগজীবাণুমুক্ত দেহ হল স্বাস্থ্য।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) এই সংজ্ঞায় এখানে স্বাস্থ্যের কয়েকটি দিকের কথা উল্লেখ করা হয়েছে যথা—(ক) শারীরিক গঠন, (খ) মানসিক অবস্থা, (গ) সমাজকল্যাণমূলক অবস্থা।

স্বাস্থ্যশিক্ষা (Health Education)

স্বাস্থ্যশিক্ষা সামগ্রিক শিক্ষারই একটা গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। কীভাবে ব্যক্তি তার পারিপার্শ্বিক ও সমাজজীবনে সুস্থভাবে শারীরিক, মানসিক ও প্রাক্ষোভিক শক্তিকে সার্থক ও কার্যকরভাবে প্রয়োগ করতে পারে সেই শিক্ষাই হল স্বাস্থ্যশিক্ষা। শুধুমাত্র পুথিগত জ্ঞান অর্জন করাই স্বাস্থ্যশিক্ষা নয়। সঙ্গে সঙ্গে দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় নীরোগ ও সুস্থদেহে মানসিক প্রফুল্লতার মধ্য দিয়ে জীবনমাত্রায় অভ্যস্ত হওয়াই হল প্রকৃত স্বাস্থ্যশিক্ষা।

ডা: বি. এন. ঘোষ (Dr. B. N. Ghosh) স্বাস্থ্যশিক্ষা সম্পর্কে বলেছেন—যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে নিজস্ব সংক্রান্ত প্রভাবগুলি উপলব্ধি করে প্রয়োজনীয় পরিকল্পনা, বিচারকরণ ও আত্মসংস্কারমুক্ত আত্মসক্রিয়তার ভিত্তিতে ব্যক্তির স্বাস্থ্যকে সম্ভাব্য সর্বোচ্চ মানে উন্নীত হতে সহায়তা করা হয়, তাহাই হল স্বাস্থ্যশিক্ষা।

যে শিক্ষার মাধ্যমে আমরা আচরণবিধি অনুসারে শরীরকে নীরোগ রাখতে পারি এবং আমাদের জ্ঞানেন্দ্রিয়গুলিকে সঠিকভাবে পরিচালনা করতে পারি, তার জন্য যে শিক্ষালাভ করি তাকে বলে স্বাস্থ্যশিক্ষা।

স্বাস্থ্যশিক্ষা বলতে সেই বিষয়কে বোঝায়, যাতে খাদ্য পরিচ্ছন্নতা, ব্যায়াম, বিশ্রাম, রোগাক্রমণের বিরুদ্ধে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা প্রভৃতি বিষয়ে আলোচনা করা হয় এবং যা পরিপূর্ণ স্বাস্থ্য সংরক্ষণে অত্যাবশ্যক।

স্বাস্থ্যশিক্ষা সম্পর্কে আরও বলা যায়—

যে প্রক্রিয়া শিক্ষার্থীদের নিজস্ব স্বাস্থ্যসংক্রান্ত চাহিদাগুলি সম্পর্কে সচেতন করে, স্বাস্থ্যসংক্রান্ত আচরণধারার পরিবর্তনে সহায়তা করে তাকেই স্বাস্থ্যশিক্ষা বলে। অর্থাৎ ব্যক্তিকে স্বাস্থ্যসংক্রান্ত বিভিন্ন ব্যাপারে প্রভাবিত করার প্রক্রিয়াই হল স্বাস্থ্যশিক্ষা।

স্বাস্থ্যশিক্ষার লক্ষ্য (Aim of Health Education) :

স্বাস্থ্যশিক্ষার লক্ষ্য হল ব্যক্তিকে সক্রিয়ভাবে স্বাস্থ্যের উন্নয়নপ্রকল্প এবং সেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ করতে সাহায্য করা। যাতে তারা নিজেরাই নিজেদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা সমাধান করতে পারে এবং নিজেদের স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন করতে পারে। শিক্ষাবিদগণ স্বাস্থ্যশিক্ষার তিনটি মূল লক্ষ্যের কথা উল্লেখ করেছেন।

Scanned with CamScanner

প্রথমত শিক্ষার্থীদের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় সহায়তা করা (Prevention of Physical and Mental Health)।

দ্বিতীয়ত বর্তমান অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যোন্নতিমূলক প্রচেষ্টায় কার্যকরীভাবে সহায়তা করা (Promotion of Physical and Mental Health)।

তৃতীয়ত শিক্ষার্থীদের অস্বাস্থ্য দূরীকরণমূলক প্রচেষ্টায় সহায়তা করা এবং সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করা (Correction of Physical and Mental)।

অর্থাৎ আদর্শ স্বাস্থ্যশিক্ষা পরিকল্পনার মূল লক্ষ্য হবে শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যরক্ষা, স্বাস্থ্যোন্নতি করা এবং অস্বাস্থ্য দৈহিক ও মানসিক অবস্থা দূর করা। বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যশিক্ষার এই ত্রিমুখী লক্ষ্যে উপনীত হতে পারলে, এর মাধ্যমে সামগ্রিক শিক্ষার লক্ষ্যও যেমন চরিতার্থ হবে তেমনি এর মাধ্যমে সামাজিক উন্নয়নও সম্ভব হবে।

স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য (Objectives of Health Education) :

বর্তমান যুগে স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য অনেক বিস্তারিত। যেটা আমরা বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা থেকে পাই। পূর্বে স্বাস্থ্য বলতে কেবল ব্যক্তির দৈহিক সুস্থতাকে বোঝাত। কিন্তু মনে রাখা দরকার যে অন্যান্য প্রাণীর ন্যায় মানুষের জীবন দেহসর্বস্ব নয়। দেহ ও মন নিয়েই মানুষের জীবন। তার পারস্পরিক প্রভাব ব্যক্তির স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব বিস্তার করে।

স্বাস্থ্যশিক্ষার পরিকল্পনা পূর্বোক্ত তিনটি লক্ষ্যের দ্বারা নির্ধারিত হলেও এই কার্যসূচির বিশেষ কতকগুলি উদ্দেশ্য আছে। স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি নিম্নরূপ :

(১) স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞান সরবরাহ করা।

(২) বৈজ্ঞানিক জ্ঞানের ভিত্তিতে নিজস্ব ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের ও সামাজিক স্বাস্থ্যের যথার্থ মূল্যায়ন করতে সহায়তা করা এবং সে বিষয়ে যথাযোগ্য ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

(৩) শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত ও সামাজিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে উপযুক্ত মনোভাব সৃষ্টি করা।

(৪) স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ভ্রান্ত ও ত্রুটিপূর্ণ আচরণগুলি পরিবর্তন করা।

(৫) শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গঠনে সহায়তা করা।

(৬) স্বাস্থ্য সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন করে তাদের মাধ্যমে অভিভাবক ও বৃহত্তর সমাজকে স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করা স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য।

(৭) উপযুক্ত স্বাস্থ্যশিক্ষার মাধ্যমে সামগ্রিকভাবে জাতীয় স্বাস্থ্যের উন্নতি করা।

(৮) বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যরক্ষার কর্মসূচির সার্থক রূপায়ণে সহায়তা করা স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য।

Scanned with CamScanner

স্বাস্থ্যশিক্ষার মৌলিক নীতি (Basic Principles of Health Education) ঃ

কতকগুলি মৌলিক নীতির উপর ভিত্তি করে স্বাস্থ্যশিক্ষার ব্যবস্থা করা হয়। এই নীতিগুলি শুধু গুরুত্বপূর্ণ নয়। এগুলি স্বাস্থ্য শিক্ষাদানের ব্যবস্থাকারী ও অর্জনকারীদের পথপ্রদর্শন করে এবং একইসাথে স্বাস্থ্যশিক্ষার সমস্যাগুলি দূর করতে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যশিক্ষার মৌলিক নীতিগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর হল ঃ

ক) প্রয়োজন ভিত্তিক স্বাস্থশিক্ষা ঃ

সব রকম স্বাস্থ্যশিক্ষা হবে প্রয়োজন ভিত্তিক। সুতরাং কোন ব্যক্তি, দল বা গোষ্ঠীকে স্বাস্থ্যশিক্ষার আঙিনায় নিয়ে আসতে হলে প্রথমেই তার প্রয়োজনীয়তা স্থির করা দরকার। এই প্রয়োজনটি সবসময়ই হবে নির্দিষ্ট এবং সমস্যা ও তার সমাধানের সাথে সম্পর্ক যুক্ত। বিদ্যালয়ের শিশুদের স্বাস্থ্যশিক্ষার আঙিনায় আনতে হবে তাদের স্বাস্থ্যগত অভ্যাস গঠনের প্রয়োজনীয়তাকে সামনে রেখে।

খ) আচরণের পরিবর্তন ঃ

স্বাস্থ্য শিক্ষার লক্ষ্য হবে আচরণের পরিবর্তন। সুতরাং, স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রসারের জন্য দরকার বহু-বিভাগীয় পদক্ষেপের মাধ্যমে মানুষের আচরণ অনুধাবন এবং একই সাথে যথাযথ শিক্ষাদান প্রণালী তৈরী করা।

গ) যথাযথ যোগাযোগের নীতি ঃ

স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রসারের জন্য প্রয়োজন যথাযোগ্য যোগাযোগ বা সম্পর্কস্থাপন প্রণালীর। এই যোগাযোগ হবে উভমুখী অর্থাৎ, শিক্ষক ও ছাত্র/ছাত্রীর মধ্যে সম্পর্ক হবে উভমুখী। শিক্ষক শিক্ষাদান করে শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে ফলাফল সম্পর্কিত জ্ঞান আশা করবেন। শিক্ষার্থীরা নিজেদের সবরকম দ্বিধা দূর করবার জন্য শিক্ষকদের প্রশ্ন করবেন, এবং শিক্ষক তাদের দ্বিধা ও দ্বন্দ্ব দূর করবেন।

ঘ) শিক্ষার্থী অনুসারে শিক্ষাদান ঃ

স্বাস্থ্যশিক্ষার শিক্ষক তার শিক্ষার্থী দলের শিক্ষা, প্রকৃতি, সক্ষমতা অনুসারে স্বাস্থ্যশিক্ষাদানের ব্যবস্থা করবেন। তিনি যখন শিশুদের শিক্ষাদান করবেন তখন তার ভাষা যেমন হবে, অভিভাবকদের শিক্ষাদানের ভাষা তার থেকে জটিল ও উন্নত হলে ক্ষতি নেই। আবার দরিদ্র ও অশিক্ষিতের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যশিক্ষার আলোচনা হবে অনেক বেশী সহজ, প্রাঞ্জল ও সামাজিক ভাষায় সমৃদ্ধ। শ্রোতা অনুসারে এখানে প্রযুক্তি ও তথ্য-প্রক্রিয়াকরণ কৌশল ব্যবহৃত হবে।

ঙ) স্বাস্থ্যশিক্ষার স্তরগুলি হবে সমস্যা, পরিকল্পনা, প্রয়োগ ও মূল্যায়ন ঃ

স্বাস্থ্যশিক্ষা দেবার সময়, বিশেষ করে বড় বড় গোষ্ঠী বা সামাজিক স্বাস্থ্য শিক্ষার ব্যবস্থা করার সময় সমগ্র গোষ্ঠী বা সমাজের মানুষকে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিতে হবে এবং এক্ষেত্রে স্বাস্থ্যশিক্ষার স্তরগুলি পরপর প্রযুক্ত হবে, যেমন — সমস্যার অনুধাবন, যথাযথ পরিকল্পনার প্রস্তুতি, ব্যবস্থা গ্রহণ বা পরিকল্পনার প্রয়োগ এবং অবশেষে মূল্যায়ন।

চ) স্বাস্থ্যশিক্ষা বিজ্ঞানলব্ধ তথ্য ও আধুনিক জ্ঞানের উপর নির্ভরশীল হবে ঃ

স্বাস্থ্যশিক্ষার শিক্ষক আধুনিক জ্ঞান ও সমসাময়িক শিক্ষায় শিক্ষিত হবেন। আধুনিক স্বাস্থ্যশিক্ষা যেন বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি নির্ভর হয়।

Scanned with CamScanner

ছ) স্বাস্থ্য-শিক্ষার শিক্ষক হবেন গ্রহণযোগ্য ঃ

স্বাস্থ্য-শিক্ষার শিক্ষক সব সময় তার শিক্ষার্থীদের কাছে নিজেকে গ্রহনযোগ্য করে উপস্থাপন করবেন। তিনি কখনই তাদের কাছে শিক্ষক হবেন না, হবেন পরামর্শদাতা। পরামর্শদাতা হিসাবে তিনি শিক্ষার্থীদের আস্থা অর্জন করবেন।

জ) সঠিক তথ্য সরবহার ঃ

স্বাস্থ্যশিক্ষার অর্থ হল ব্যক্তির স্বাস্থ্যগত আচরণের পরিবর্তন বা পরিবর্তন করার প্রচেষ্টা। সুতরাং স্বাস্থ্যশিক্ষায় যেন কোন গলদ না থাকে বা শিক্ষার্থীদের যেন কোন রকম ভুল তথ্য প্রদান না করা হয়। শিক্ষার্থীরা ভুল আচরণ শিখলে তা তাদের জীবন তথা সমাজের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে এবং একই সাথে শিক্ষকের যথার্থতা ও সক্ষমতা সম্পর্কে প্রশ্ন থেকে যায়।

ঝ) শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান ঃ

একথা মনে করার কোন কারণ নেই যে স্বাস্থ্যশিক্ষার আঙিনায় আগত শিক্ষার্থীদের কোনরূপ পূর্বজ্ঞান নেই। শিক্ষক তথা পরামর্শদাতার উচিৎ শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞানকে ব্যবহার করা। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় শিক্ষার্থীর পূর্বজ্ঞান তার মধ্যে কুঅভ্যাস গড়ে তোলে। স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য হল এই কুঅভ্যাস দূর করা। সুতরাং, পূর্বজ্ঞান হিসাবে সুঅভ্যাস গুলি গ্রহণ যোগ্য, কিন্তু কুঅভ্যাস গুলি বর্জনীয়।

Scanned with CamScanner

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা [World Health Organisation]

রাষ্ট্রপুঞ্জ (UNO)-র একটি বিশেষ অরাজনৈতিক এবং আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য বিষয়ক কার্যকরী সংস্থা হল বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)। 1948 খ্রিস্টাব্দের 7 এপ্রিল **বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা** প্রতিষ্ঠিত হয় এবং ওই দিনটিকে প্রতি বছর **বিশ্বস্বাস্থ্য দিবস** (World Health Day) হিসেবে পালিত হয়। এর সদর দপ্তর সুইটজারল্যান্ডের জেনেভায় অবস্থিত।

WHO-এর উদ্দেশ্য বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা বা WHO-এর উদ্দেশ্য হল বিশ্বের প্রতিটি মানুষের জন্য সর্বোচ্চ পর্যায়ের স্বাস্থ্য সুনিশ্চিত করা। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা মনে করে যে, জাতি, ধর্ম, বর্ণ, রাজনীতি, আর্থ-সামাজিক অবস্থা নির্বিশেষে পৃথিবীর প্রতিটি মানুষের সর্বোচ্চ মাত্রার স্বাস্থ্য উপভোগ করার অধিকার আছে এবং তারা এই উদ্দেশ্যকে সামনে রেখেই বিশ্বব্যাপী তাদের কাজের পরিধি ছড়িয়ে দিয়েছে।

সদস্যপদ বিশ্বের প্রতিটি দেশ বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-র সদস্যপদ গ্রহণ করতে পারে। 1948 খ্রিস্টাব্দে এই সংস্থার সদস্য সংখ্যা ছিল 56। 1975 খ্রিস্টাব্দে এই সংখ্যা বৃদ্ধি পেয়ে হয় 146 এবং বর্তমানে এর সদস্য সংখ্যা 202। প্রতিটি দেশ সদস্য হিসেবে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার তহবিলে বার্ষিক অর্থ প্রদান করে এবং প্রত্যেকেই তাদের প্রয়োজন মতো সাহায্য WHO থেকে পেয়ে থাকে।

কার্যকারিতা

1. বিশ্বব্যাপী আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সকল কর্মকাণ্ডের পরিচালনা ও সমন্বয়সাধন করে WHO। WHO-এর মাধ্যমে রাষ্ট্রপুঞ্জ বিশ্বের প্রতিটি রাষ্ট্রের স্বাস্থ্যোন্নয়নে ও সঠিক স্বাস্থ্যমান অর্জনে সাহায্য করে।
2. WHO-এর অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম হল রাষ্ট্রগুলিকে নিজস্ব স্বাস্থ্য-পরিষেবার শক্তি বৃদ্ধি ও উন্নয়নে সাহায্য করা। এক্ষেত্রে WHO পরামর্শদাতা হিসেবে পরিষেবা প্রদান করে।
3. WHO কেন্দ্রীয়ভাবে প্রযুক্তিগত (Technical) পরিষেবা প্রদান করে। এগুলি হল—(a) মহামারির বিষয়ে হুঁশিয়ারি দান ও রোগের বিষয়ে নজরদারি, (b) আন্তর্জাতিক স্বাস্থ্যবিধি সমূহের রক্ষণাবেক্ষণ ও

Scanned with CamScanner

পরিচালনা। (c) বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য সমীক্ষা ও পরিসংখ্যান রক্ষণ, (d) চিকিৎসা বিষয়ক বিষয়বস্তু, সরঞ্জাম ও জৈববস্তু সমূহের সঠিক মান বজায় রাখতে সাহায্য করা। (e) স্বাস্থ্যবিষয়ক মাসিক ও বার্ষিক প্রকাশনা এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির নথিপত্র প্রকাশ, (f) স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা সম্পর্কিত গবেষণা ও স্বাস্থ্য সমস্যা দূরীকরণে সহায়তা দান।

গঠনতন্ত্র

1 বিশ্বস্বাস্থ্য পরিষদ (The World Health Assembly) : এটি WHO-এর সর্বোচ্চ নিয়ামক সংস্থা। এটি গঠিত হয় বিভিন্ন সদস্য দেশগুলির মধ্য থেকে নেওয়া প্রতিনিধিদের দ্বারা। এই পরিষদ বছরে একবার মিলিত হয়, বাজেট প্রস্তুত ও পাস করে এবং স্বাস্থ্য নীতি প্রস্তুত করে।

2 কার্যনির্বাহী পর্ষদ (The Executive Board) : কার্যনির্বাহী পর্ষদ গঠিত হয় 30 জন প্রযুক্তিগত ভাবে যোগ্যতা সম্পন্ন সদস্যদের নিয়ে। মোট সদস্যদের এক-তৃতীয়াংশ প্রতি বছর নবীকৃত হয়। এই পর্ষদ 2 বছর অন্তর মিলিত হয়। কার্যনির্বাহী পর্ষদের মূল দায়িত্ব হল বিশ্বস্বাস্থ্য পরিষদ কর্তৃক গৃহীত কর্মসূচি ও নীতিসমূহকে কার্যে পরিণত করা। মহামারি বা অন্যান্য স্বাস্থ্যবিষয়ক জরুরিকালীন অবস্থায় সকল প্রকার সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও কার্যকরী পদক্ষেপ নেওয়ার ক্ষমতা থাকে এই পর্ষদের।

3 বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার সচিবালয় (The WHO Secretariat) : WHO-এর সচিবালয় অবস্থিত জেনেভায়। এর সর্বোচ্চ পদে আছেন ডাইরেক্টর জেনারেল বা মহাপরিচালক। WHO-এর সচিবালয়ের 13টি শাখা আছে।

স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মাত্রা [Dimensions of Health]

1 শারীরিক স্বাস্থ্য [Physical Health] সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল শারীরিক স্বাস্থ্য। শারীরিক স্বাস্থ্যের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সমূহ, যেমন—ত্বক, কেশ, দাঁত, চোখ, কান, হাত, পায়ের পাতা, বিশ্রাম ও ঘুম, ব্যায়াম, বিনোদন ও দেহভঙ্গিমা, শ্বসনতন্ত্র, সংবহন তন্ত্র ও অন্যান্য তন্ত্র সমূহ। স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে হলে কোনো ব্যক্তিকে শুধুমাত্র শরীরের যন্ত্রসমূহের কার্যকারিতা ও গঠন সম্পর্কে জানলে হবে না, কীভাবে ওই যন্ত্র সমূহের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ করা যায়—সে সম্পর্কেও তাকে জানতে হবে। ওই যন্ত্র সমূহের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ দ্বারাই সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য স্বাস্থ্য রক্ষা করা যায়। **স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও উন্নয়ন সম্পর্কিত বিজ্ঞানকেই বলা হয় স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বা হাইজিন** (Hygiene)।

2 মানসিক স্বাস্থ্য [Mental Health] সামাজিক স্বাস্থ্যের অপর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল মানসিক স্বাস্থ্য। মানসিক অসংগতিগুলির দ্রুত নির্ধারণ ও তার চিকিৎসা করলেই মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষিত হবে, একথা বলা যাবে না। উত্তম মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণ ও উন্নয়নের ওপরেই মানসিক অসুস্থতার প্রতিরোধ নির্ভর করে। মানসিক স্বাস্থ্য ও শারীরিক স্বাস্থ্য পরস্পর নির্ভরশীল। আমরা জানি যে প্রাচীন গ্রিক দর্শন অনুসারে **সুস্থ শরীরেই একটি সুস্থ মন বিরাজ করে।** স্বাস্থ্যের আধুনিক ধারণা অনুসারে স্বাস্থ্যের একটি অন্যতম প্রধান নির্ধারক উপাদান হল মানসিক স্বাস্থ্য। মানসিক স্বাস্থ্যের অন্যতম ভিত্তি হল—

A উন্নত শারীরিক স্বাস্থ্য : উন্নত শারীরিক স্বাস্থ্য হল মানসিক স্বাস্থ্যের ভিত্তি। এর অর্থ হল শরীরের বিভিন্ন তন্ত্রগুলির সঠিক কার্যকারিতার দ্বারা মানসিক স্বাস্থ্য নির্ধারিত হয়। যে ব্যক্তি নিয়মিতভাবে অসুখে ভোগে তার মানসিক স্বাস্থ্য কখনোই সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য মাত্রায় থাকে না।

B মৌলিক চাহিদা : প্রতিটি মানুষের কতকগুলি মৌলিক চাহিদা থাকে। এই চাহিদাগুলি না মিটলে ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য লাভ করা সম্ভব হয় না। এই চাহিদাগুলিকে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়, যেমন—শারীরিক চাহিদা, মানসিক চাহিদা ও সামাজিক চাহিদা। শারীরিক চাহিদার অন্তর্গত বিষয়গুলি হল খাদ্য, বাসস্থান, পোশাক-আশাক, বিশ্রাম, বিনোদন, ঘুম প্রভৃতি। মানসিক চাহিদার অন্তর্গত বিষয়গুলি হল প্রেম-প্রীতি, স্বাধীনতা, কৃতিত্ব, স্বীকৃতি প্রভৃতি। সামাজিক চাহিদার অন্তর্গত বিষয়গুলি হল নিরাপত্তা, সামাজিক মর্যাদা, সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা, নাগরিকত্ব প্রভৃতি।

Scanned with CamScanner

C অভ্যাস : কতকগুলি বিশেষ অভ্যাস আছে যেগুলি মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। সেগুলি হল, কাজ, অধ্যয়ন, খেলা, বিশ্রাম ও ঘুম, বিনোদন প্রভৃতি। মানুষের বিভিন্ন প্রকার অভ্যাস তার প্রবৃত্তি ও প্রক্ষোভের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। সুঅভ্যাসগুলি ঋণাত্মক প্রক্ষোভ ও প্রবৃত্তিগুলি নিয়ন্ত্রণ করে মানসিক অসংগতি দূর করে, অপর দিকে কুঅভ্যাসগুলি ঋণাত্মক প্রক্ষোভ ও প্রবৃত্তিগুলির কার্যকারিতা বৃদ্ধির দ্বারা মানসিক অসংগতি তৈরি করে।

3 সামাজিক স্বাস্থ্য [Social Health] সমাজের অন্যান্য ব্যক্তির সঙ্গে সম্পর্ক তৈরি করা এবং সমাজের বিভিন্ন পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার সক্ষমতাই হল **সামাজিক স্বাস্থ্য**। সামাজিকভাবে একাধারে স্বাধীনতা অর্জন এবং সামাজিক মানুষের প্রতি নির্ভরশীলতা অনুভব করাই সামাজিক স্বাস্থ্য অর্জনের মূল বিষয়বস্তু। সামাজিক স্বাস্থ্য বলতে প্রকৃতপক্ষে বোঝায় 'সামাজিক স্বাচ্ছন্দ্য' বা সমাজে সুনাগরিক রূপে জীবন অতিবাহিত করা। সামাজিক স্বাচ্ছন্দ্য বলতে ডোনাল্ড নামক একজন বিখ্যাত চিকিৎসক বলেছেন, 'সামাজিক স্বাচ্ছন্দ্য হল সমাজের বিভিন্ন ব্যক্তির মধ্যে পরিমাণগত ও গুণগত ঐক্য এবং সমাজের বিভিন্ন কাজে তাদের অংশগ্রহণ।' মানুষের আত্ম-অনুভূতি, স্বীকৃতি, নিজের প্রতি শ্রদ্ধা, ভালোবাসা এবং তার বিভিন্ন চাহিদা সমূহের পরিপূর্ণতার দ্বারাই সামাজিক স্বাস্থ্য লাভ হয়। সামাজিক ভাবে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী একটি মানুষ বিভিন্ন সামাজিক গুণের অধিকারী হন। তার মধ্যে একতার ভাব, নিঃস্বার্থপরতা, সহযোগিতার মনোভাব ও পরার্থে কাজ করার মনোভাব লক্ষ করা যায়।

ওপরে স্বাস্থ্যের প্রধান তিনটি মাত্রা সম্পর্কে উল্লেখ করা হল। এ ছাড়াও আধুনিক যুগে স্বাস্থ্যের আরও কতকগুলি মাত্রা বিভিন্ন শিক্ষাবিদের মতানুসারে গ্রহণ করা হয়েছে, এগুলি হল—

A বৌদ্ধিক স্বাস্থ্য (Intellectual Health) : এটি হল নির্মল ও উন্মুক্ত চিন্তা এবং উদ্দেশ্যপূর্ণ ও যুক্তিপূর্ণ কারণ উপস্থাপনের সক্ষমতা। এর মাধ্যমে মানুষের চিত্ত বা মন উন্মুক্ত হয় এবং অভিজ্ঞতার দ্বারা মানুষ সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারে। এই সিদ্ধান্তগুলি তার ব্যক্তিগত, দলগত ও সামাজিক উন্নতিসাধন করে।

B প্রাক্ষোভিক স্বাস্থ্য (Emotional Health) : নিজেকে জানা ও বোঝা এবং এর সঙ্গে সঙ্গে জীবনের সমস্যাগুলির মোকাবিলা করার সক্ষমতাই হল **প্রাক্ষোভিক স্বাস্থ্য**। এই স্বাস্থ্যটি জীবনের প্রাক্ষোভিক প্রতিক্রিয়ার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। একটি মানুষ তার রাগ, ভয়, চাপ, আশা, ভালোবাসা, সুখ প্রভৃতি অনুভূতি নিয়ে কীভাবে সামাজিক পরিস্থিতিতে আচরণ করে, তা এই মাত্রাটির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়।

C পরিবেশগত স্বাস্থ্য (Environmental Health) : নিজের পরিবেশের জল, বাতাস, মাটি প্রভৃতি সঠিকভাবে চিনে নেওয়া প্রতিটি মানুষের দায়িত্ব। পরিবেশের উপাদানগুলিকে গুণগতভাবে চিনে নেওয়ার সক্ষমতাই পরিবেশগত স্বাস্থ্য দ্বারা প্রকাশিত হয়। মানুষ কীভাবে পরিবেশকে সুরক্ষিত ও উন্নত এবং সংরক্ষণ করে, তার ওপর পরিবেশগত স্বাস্থ্য নির্ভরশীল। সচেতন ও দলবদ্ধভাবে পরিবেশের সুরক্ষা বজায় রাখতে পারলে পরিবেশগত স্বাস্থ্য বহুলাংশে লাভ হয়।

D আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য (Spiritual Health) : শান্তি ও ঐক্য প্রতিষ্ঠা করাই আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের মূল কথা। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য অর্জন করতে হলে ধার্মিক হওয়া বা ঈশ্বর ভজনার প্রয়োজন নেই। একজন ব্যক্তি প্রকৃতি থেকে, ধ্যানের মাধ্যমে ও যোগের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য লাভ করতে পারে। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের দ্বারা উন্নত ও সুন্দর মন তৈরি হয়, জীবন সম্পর্কে ধারণার পরিবর্তন ঘটে এবং অন্যদের থেকে মানুষের সুসম্পর্ক গড়ে ওঠে।

E পেশাগত স্বাস্থ্য (Occupational Health) : পেশাগত স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় সঠিক পেশা নির্বাচন এবং তার মাধ্যমে অনাবিল মানসিক সন্তুষ্টি লাভ করা। মানুষ যখন তার কাজের মাধ্যমে সন্তুষ্টি লাভ করে ও সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা অর্জন করে তখন পেশাগত স্বাস্থ্য অর্জিত হয়। এর মাধ্যমে নিজ নিজ পেশাগত ক্ষেত্রে মানুষ অপরিসীম দক্ষতা দেখাতে পারে এবং সহকর্মীদের সঙ্গে তার সুসম্পর্ক থাকে ও সামাজিক একতা সুনিশ্চিত হয়।

Scanned with CamScanner

বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য কর্মসূচির তিন ধরনের উপাদানের মডেলের আলোচনা [Discussion on Three Factors of School Health Programme]

স্বাস্থ্য নির্দেশ [Health Instruction] স্বাস্থ্য নির্দেশের অর্থ হল শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য বিষয়টিকে বোঝানো এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য অভ্যাস পালনের বিষয়ে তাদের উৎসাহিত করা। বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ সৃষ্টি করে এবং স্বাস্থ্য পরিসেবা দান করেও শিক্ষার্থীদের সব চাহিদা মেটানো যায় না। তাই শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যবিষয়ক চাহিদা পরিপূর্ণভাবে মেটাতে স্বাস্থ্য সম্পর্কে নির্দেশ দান করা হয়।

স্বাস্থ্য সম্পর্কে নির্দেশের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগুলি হল নিম্নরূপ—

(a) আদর্শ স্বাস্থ্যব্যবস্থা প্রচলন, (b) বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞানের বিকাশ, (c) বিজ্ঞানসম্মত আচার-আচরণের বিকাশ, (d) স্বাস্থ্যসম্মত আচরণের বিষয়ে শিক্ষার্থীদের জ্ঞাত করা, (e) কুসংস্কারের কুফল সম্পর্কে তাদের জ্ঞাত করা, (f) শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনে সহায়তা করা, (g) প্রাত্যহিক ব্যায়ামের সুফল সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের জ্ঞাত করা, (h) শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও কর্মচারীদের সাধারণ রোগ, রোগের কারণ ও চিকিৎসা সম্পর্কে জ্ঞাত করা, (i) বিভিন্ন প্রকারের স্বাস্থ্য ও শারীরিক ব্যায়ামের প্রশিক্ষণ দান, (j) অভিভাবকদের সুস্বাস্থ্য বিষয়ক জ্ঞানের আলোকে আলোকিত করা, যাতে তারা সন্তানদের উপযুক্ত যত্ন নিতে সক্ষম হয়।

স্বাস্থ্য নির্দেশের প্রকৃতি (Nature of Health Instruction) : স্বাস্থ্য নির্দেশ সাধারণত তিন প্রকার—

1 রীতিবদ্ধ স্বাস্থ্য নির্দেশ (Formal Health Instruction) : রীতিবদ্ধ স্বাস্থ্য নির্দেশের অর্থ হল, নির্দিষ্ট কতকগুলি স্বাস্থ্যবিধি ও স্বাস্থ্যরীতি সম্পর্কে নির্দেশ দান ও শিক্ষাদান। শিক্ষার্থীদের সাধারণ পড়াশোনার পাঠ্যক্রমের দ্বারাই এই নির্দেশ দান সম্ভব। যেমন—চোখ, কান, ত্বক প্রভৃতির যত্ন নেওয়া।

2 ঘটনা-বিশেষ স্বাস্থ্য নির্দেশ (Incidental Health Instruction) : শিক্ষার্থীদের সঙ্গে ব্যক্তিগত সাক্ষাতের সময় শিক্ষকের কাছে নানাভাবে স্বাস্থ্য নির্দেশদানের সুযোগ এসে যায়। এই সময় শিক্ষক বিশেষ বিশেষ এবং অপ্রচলিত উপায়ে স্বাস্থ্য নির্দেশ করতে পারেন। যেমন—HIV, AIDS ও বিভিন্ন গোপন রোগ সম্পর্কিত নির্দেশ দান।

Scanned with CamScanner

3 সহসম্বন্ধযুক্ত স্বাস্থ্য নির্দেশ (Correlated Health Instruction) : এই জাতীয় নির্দেশদান কার্যকরী করা হয় যখন বিদ্যালয়ের বিভিন্ন পঠনপাঠন চলে। এই সময় বিভিন্ন বিষয়ের সঙ্গে স্বাস্থ্য বিষয়টিকে সংযুক্ত করে তার শিক্ষা দেওয়া হয়। উদাহরণস্বরূপ, জীববিদ্যায় পুষ্টি পড়ানোর সময় স্বাস্থ্যের ওপর পুষ্টির প্রভাব সম্পর্কে আলোচনা করা হয়।

2 স্বাস্থ্য পরিসেবা [Health Services] প্রতিটি বিদ্যালয় প্রশাসনের অন্যতম প্রধান কর্তব্য হল বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের উপযুক্ত স্বাস্থ্য পরিসেবা দান করা। বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য পরিসেবার মূল উদ্দেশ্য হল শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সমস্যাগুলি প্রতিরোধ এবং দ্রুত সেগুলি শনাক্ত করা ও উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা। স্বাস্থ্য পরিসেবার অন্তর্গত বিষয়গুলি হল—

শিক্ষার্থীদের ডাক্তারি পরীক্ষা (Health Examination of Students) :

উদ্দেশ্য : (i) শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞাত হওয়া, (ii) বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের পক্ষে সম্ভব হলে রোগের চিকিৎসা করানো, (iii) সংক্রামক বা ছোঁয়াচে রোগগ্রস্ত শিক্ষার্থীদের শনাক্ত করা ও তাদের পৃথক করা, (iv) শিক্ষার্থীদের অভিভাবকদের উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণের পরামর্শ দান, (v) অন্যান্য বিশেষ প্রতিবন্ধকতার শনাক্তকরণ।

অনুসরণমূলক কার্য (Follow-up Programme) : অনুসরণমূলক কার্য বা Follow up programme না থাকলে ডাক্তারি পরীক্ষার কোনোরূপ অর্থ থাকে না। এবিষয়ে অভিভাবক ও শিক্ষকদের সহযোগিতা জরুরি। অনুসরণমূলক কার্যের অর্থ হল ডাক্তারি পরীক্ষার পর অনতিবিলম্বে কাজ শুরু করা অর্থাৎ, প্রয়োজন মতো শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য বিষয়ে যত্ন নেওয়া এবং সে বিষয়ে অভিভাবকদের সচেতন করা।

সঠিক সময়ে টিকাকরণের মাধ্যমে সংক্রামক ব্যাধি প্রতিরোধ (Prevention of Communicable disease through immunisation in proper time) : বিদ্যালয় সমাজের বাইরে নয়। তাই বিভিন্ন সময়ে বিদ্যালয়ের শিশুদের মধ্যে সংক্রামক ব্যাধি ছড়িয়ে পড়তে পারে। শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকার জন্য তাদের মধ্যে এই রোগ দ্রুত ছড়াতে পারে। বিদ্যালয়ের দায়িত্ব হল সংক্রামক ব্যাধি ছড়িয়ে পড়ার আগেই সঠিক সময়ে শিক্ষার্থীদের টিকাকরণের ব্যবস্থা করা এবং এ বিষয়ে অভিভাবকদের সচেতন করা।

প্রাথমিক প্রতিবিধান ও জরুরিকালীন যত্ন (First Aid and Emergency Care) : বিদ্যালয়ে থাকাকালীন শিক্ষার্থীদের প্রাথমিক প্রতিবিধান ও শিশুদের অস্বাভাবিকতা ও রোগের জরুরিকালীন চিকিৎসার ব্যবস্থা করা বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য সেবার অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হওয়া প্রয়োজন।

বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও কর্মচারীবৃন্দের স্বাস্থ্য পরীক্ষা (Health Examination of Teacher and Non-teaching Staff) : বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের পাশাপাশি বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও কর্মচারীদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও কর্মচারীদের বিভিন্ন জটিল ও সংক্রামক রোগ থাকতে পারে এবং এর মাধ্যমে শিক্ষার্থীরাও সংক্রামিত হতে পারে। বিদ্যালয়ের সামগ্রিক পরিবেশকে সুস্থ রাখতে শিক্ষক ও কর্মচারীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা জরুরি।

বিদ্যালয়ে চিকিৎসা কেন্দ্রের সুবিধা (Opportunity of School Health Clinic) : নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার পাশাপাশি শিক্ষার্থীরা যাতে বিদ্যালয়ে চিকিৎসা-কেন্দ্রের সুবিধা পায়, সেদিকে নজর দিতে হবে। সপ্তাহের নির্দিষ্ট দিনে ওই কেন্দ্র থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টিবস্তু, ভিটামিন ও ওষুধ বিলি করার বন্দোবস্ত থাকলে ভালো হয়।

অস্বাভাবিক শিশুদের জন্য বিশেষ যত্ন (Special Care for abnormal Children) : বিদ্যালয়ের সকল শিশুরা স্বাভাবিক হয় না। শারীরিক, মানসিক ও প্রাক্ষোভিকভাবে অস্বাভাবিক শিশুদের জন্য বিশেষ স্বাস্থ্যশিক্ষা, শারীরশিক্ষা ও বিনোদনের ব্যবস্থা করতে হবে।

শিক্ষার্থীদের জন্য পুষ্টিকর খাদ্যের ব্যবস্থা (Arrangement of nutritional food for students) : বিদ্যালয়ে আগত বহু শিশু অপুষ্টির শিকার হয় এবং নানা কারণে তারা বিদ্যালয়চ্যুত হয়। মধ্যাহ্নকালীন আহারের ব্যবস্থার মাধ্যমেই শিশুদের বিদ্যালয়মুখী করা যায় এবং তাদের অপুষ্টি, দীর্ঘকালীন রোগ প্রভৃতি দূর করা যায়।

Scanned with CamScanner

❸ স্বাস্থ্যময় বিদ্যালয় জীবন বা স্বাস্থ্য পরিদর্শন [Healthful School Living or Health Supervision] বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের নৈতিক, মানসিক, শারীরিক, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিক গুণাবলির বিকাশে বিদ্যালয় পরিবেশের ভূমিকা অনস্বীকার্য। গৃহের পরেই শিক্ষার্থীরা তাদের দৈনন্দিন বেশিরভাগ সময় বিদ্যালয়ে কাটায়, যার ফলস্বরূপ বিদ্যালয়ের পরিবেশ ও তার কর্মসূচিগুলি শিশুর জীবনের ওপর অপরিসীম প্রভাব বিস্তার করে।

স্বাস্থ্যপূর্ণ বিদ্যালয় পরিবেশ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শনের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল :

Ⓐ বিদ্যালয়ের ভৌত পরিবেশ (Physical Environment of School) : এর অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল—

(i) আকর্ষণীয়, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, স্বাস্থ্যকর ও আনন্দদায়ক বিদ্যালয় পরিবেশ।

(ii) সুন্দর, পরিচ্ছন্ন, বিস্তৃত বা সুপরিসর বিদ্যালয় গৃহ বা শ্রেণিকক্ষ।

(iii) শ্রেণিকক্ষে কৃত্রিম ও স্বাভাবিক উভয় প্রকার আলো ও বায়ু চলাচলের সুব্যবস্থা।

(iv) আরামদায়ক ও বিজ্ঞানসম্মত বসার স্থান। পর্যাপ্ত আসবাবপত্র, যথোপযুক্ত মাপের ব্ল্যাকবোর্ডের সুব্যবস্থা।

(v) বিদ্যালয়ে বিশুদ্ধ ও ধারাবাহিক পানীয় জলের সুব্যবস্থা।

(vi) শৌচাগার ও স্নানাগারের সুব্যবস্থা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা।

(vii) যথেষ্ট পরিমাণে ডাস্টবিন বা কুড়াদানের ব্যবস্থা।

(viii) বিদ্যালয়ের অন্যান্য স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থা, সামগ্রিক পরিচ্ছন্নতা ও সুউত্তম জলনিকাশি ব্যবস্থা।

(ix) পরীক্ষাগার, ফার্ম ও ওয়ার্কশপের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা।

Ⓑ শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত পরিদর্শন (Supervision relating Students' personal Hygiene) : এর অন্তর্গত বিষয়সমূহ হল—

(i) শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও দৈহিক পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে নজরদারি।

(ii) তাদের পোশাক-পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে নজরদারি।

(iii) শিক্ষার্থীদের অস্বাস্থ্যকর কু-অভ্যাস, যেমন—যেখানে-সেখানে থুতু ফেলা, প্রস্রাব করা, আবর্জনা ফেলা, কটুশব্দ করা প্রভৃতি বিষয়ে নজরদারি।

Ⓒ শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর দেহভঙ্গিমা (Healthy posture of Students') : যে-কোনো কাজ করার সময় শিক্ষার্থীরা যাতে সুউত্তম ও স্বাস্থ্যকর দেহভঙ্গিমা বজায় রাখে, সে বিষয়ে যেন শিক্ষকদের নজরদারি থাকে। যেমন— হাঁটা, বসা, লেখা, দৌড়ানো, দাঁড়ানো—সকল সময় যাতে শিক্ষার্থীরা সঠিক দেহভঙ্গিমা বজায় রাখে, সে বিষয়ে বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের সচেতন থাকতে হবে। কারণ, অস্বাস্থ্যকর ও ত্রুটিপূর্ণ দেহভঙ্গিমা মানেই কু-অভ্যাস ও শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ওপর বাড়তি চাপ।

Ⓓ মধ্যাহ্নকালীন আহার (Midday meal) : শিক্ষার্থীরা যাতে মধ্যাহ্নকালীন আহার বা বিদ্যালয় পুষ্টি কর্মসূচির সুবিধা গ্রহণ করতে পারে, সে বিষয়ে যথাযথ নজরদারি প্রয়োজন।

Ⓔ খেলাধুলা ও ব্যায়াম (Games and Sports and Exercise) : বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের জন্য যথাযথ খেলাধুলা, ব্যায়াম ও বিনোদনের সুব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য ব্যায়াম ও খেলাধুলা দরকার। বিদ্যালয়ের খেলার মাঠ, ব্যায়ামাগার, সুইমিং পুল প্রভৃতি রক্ষণাবেক্ষণের জন্য যথাযথ নজরদারি প্রয়োজন। শিশুরা যাতে বিদ্যালয়ের পরিবেশে একঘেয়ে ও ক্লান্তিকর জীবন না কাটায় সে বিষয়ে যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন। প্রতিটি শিশুর বিনোদন দরকার। এর জন্য দৈনন্দিন শারীরশিক্ষা কর্মসূচির পাশাপাশি সাপ্তাহিক শিবির, ভ্রমণ, হাইকিং, ট্রেকিং, বনভোজন, মেলার দিবস প্রভৃতি আয়োজন করা বিদ্যালয় প্রশাসনের একান্তভাবে প্রয়োজন। এতে পড়াশোনার পাশাপাশি শিশুদের মানসিক ও সামাজিক বিকাশ ঘটে।

Ⓕ বিদ্যালয় দিনপঞ্জি (School Routine) : বিদ্যালয়ের দিনপঞ্জি এমন হওয়া প্রয়োজন, যাতে তা শিক্ষার্থী ও শিক্ষক কারও কাছে বোঝা স্বরূপ না হয়। বিদ্যালয়ের সময়কে এমনভাবে বণ্টন করা উচিত, যাতে তা শিক্ষার্থীদের বয়স ও ঋতু পরিবর্তনের সঙ্গে খাপ খায়। বিদ্যালয়ের সব শিক্ষামূলক ও সহশিক্ষামূলক কার্যক্রমগুলি যেন মনোগ্রাহী ও উৎসাহব্যঞ্জক হয়।

Scanned with CamScanner

ⓖ চিকিৎসামূলক অনুসন্ধান (Medical Investigation) ঃ শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের ডাক্তার বা শিক্ষকদের নির্দেশ যথাযথভাবে মানছে কি না সে বিষয়ে যথাযথ নজরদারি প্রয়োজন। ডাক্তার পরীক্ষার পর অনুসরণমূলক (Follow up) কর্মসূচি সতর্কভাবে এবং দৈনিক পরিচালিত হচ্ছে কি না সে বিষয়ে শিক্ষক/শিক্ষার্থীরা নিয়মিত খোঁজ-খবর নেবেন।

Scanned with CamScanner