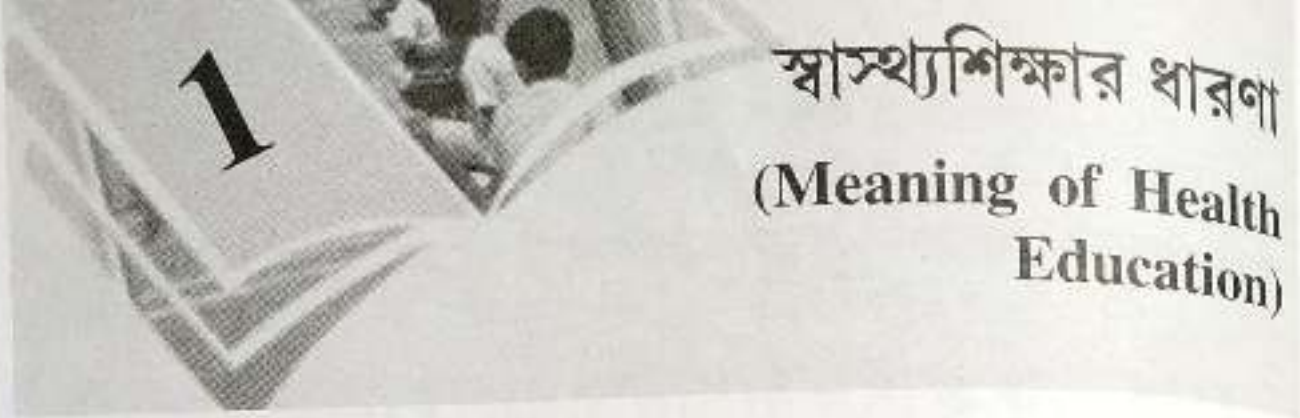

1 স্বাস্থ্যশিক্ষার ধারণা (Meaning of Health Education)

স্বাস্থ্য (Health)

স্বাস্থ্য ও জীবন অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। এটি মানুষের সর্বশ্রেষ্ঠ ঐশ্বর্য, যেখানে জাতি, ধর্ম, বর্ণ, লিঙ্গ কোনো কিছুই প্রভাব বিস্তার করতে পারে না। স্বাস্থ্য ছাড়া মানবজীবনের সব প্রচেষ্টা, প্রগতি, জয়পরাজয়, উচ্ছ্বাস, আনন্দ ইত্যাদি সবই ব্যর্থ হয়। স্বাস্থ্যকে কোনো সীমার মধ্যে আবদ্ধ করা যায় না। স্বাস্থ্য কথাটি আমরা সাধারণত খুব সংকীর্ণ অর্থে ব্যবহার করে থাকি এবং শুধুমাত্র দৈহিক অসুস্থতার অভাবকে আমরা স্বাস্থ্য হিসেবে বিবেচনা করি। কিন্তু ব্যাপক অর্থে স্বাস্থ্য বলতে শুধুমাত্র অসুস্থতার অভাবকে বোঝায় না। স্বাস্থ্য বলতে আমরা ব্যক্তির সেই অবস্থাকে বুঝি যা তাকে দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক দিক থেকে পরিপূর্ণ জীবনযাপনে সহায়তা করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organisation বা WHO) স্বাস্থ্য সম্পর্কে বলেছে, অর্থাৎ পরিপূর্ণ দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক সমুন্নতির অবস্থাকেই স্বাস্থ্য বলে—নিছক রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকে স্বাস্থ্য বলে না ("Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely an absence of disease or infirmity")।

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

স্বাস্থ্য শিক্ষা (Health Education)

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

'স্বাস্থ্য শিক্ষা' বিষয়টি ব্যক্তি বা ব্যক্তিগণের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আচার-আচরণের পরিবর্তন ঘটায় এবং তাদের স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার উন্নয়ন ঘটায়। 'স্বাস্থ্য শিক্ষা' কথাটিকে সম্পূর্ণভাবে বিশ্লেষণ করা সহজ নয়। বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্নভাবে এটির অর্থ করে থাকেন। অনেকে এটিকে স্বাস্থ্য বিভাগের জন-সম্বন্ধ জনিত কার্যক্রম বলে মনে করেন, কেউ কেউ এটিকে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন কার্যক্রম বলে মনে করেন, আবার কেউ কেউ এটিকে

Scanned with CamScanner

স্বাস্থ্য ও রোগের বিষয়ে তথ্য আদানপ্রদান বলে মনে করেন। আমেরিকার প্রতিরোধী চিকিৎসার জাতীয় সম্মেলন (National conference on preventive medicine) বলেছে, অর্থাৎ স্বাস্থ্য শিক্ষা হল এমন একটি প্রক্রিয়া, যা মানুষকে স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ এবং জীবনধারা গ্রহণ ও পরিচালনার বিষয়ে জ্ঞাত করে, প্রেষিত করে এবং সাহায্য করে। "Health education is a process that informs, motivates and helps people to adopt and maintain healthy practices and life styles. It advocates environmental changes as needed to facilitate this goal and conducts professional training and research to the same end."

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার অনুসরণে বলা যায়, "It is education which is concerned with changes in knowledge, feeling and behaviour of people to bring about that best possible state of well being."

স্বাস্থ্য শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য
(Aim and Objectives of Health Education)

এক কথায় বলা যায়, স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রকৃত লক্ষ্য হল শিশুদের মধ্যে সু-অভ্যাস গঠন করা, শারীরিক এবং মানসিকভাবে তাদের স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিতে পরিণত করা। 'স্বাস্থ্যই সম্পদ' এই চিরসত্য কথাটি আমরা সকলেই জানি। দৈহিক সুস্থ অবস্থা শুধু ব্যক্তিজীবনেই নয় সামাজিক জীবনেও সম্পদ। প্রকৃত শিক্ষার মাধ্যমেই সমাজজীবনের মধ্যে থেকেই ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ বিকাশ সম্ভব হয়। তবে একথা মনে রাখতে হবে যে, 'স্বাস্থ্য' কথাটি সংকীর্ণ অর্থে ব্যবহার করা যায় না বা 'স্বাস্থ্য' মানে শুধু নীরোগ শরীর নয়। এর অর্থ ব্যাপক এবং একইভাবে স্বাস্থ্য-শিক্ষা শুধুমাত্র তত্ত্বমূলক জ্ঞানলাভের বিষয় নয়—এটা হল বাস্তব ও ব্যবহারিক শিক্ষা। যেমন বলা যায়, শিক্ষার লক্ষ্য হল ব্যক্তির ব্যবহারগত পরিবর্তন সাধন, তার মধ্যে নতুন অভিজ্ঞতার সঞ্চার তথা ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ বিকাশসাধন। তেমনি স্বাস্থ্য-শিক্ষা একইভাবে ব্যক্তির ব্যবহারগত নির্দিষ্ট পরিবর্তনের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। এই শিক্ষার মাধ্যমেও ব্যক্তি নতুন নতুন অভিজ্ঞতা লাভ করে এবং সুস্থ দেহেই সাধারণত শারীরিক, মানসিক এবং প্রাক্ষোভিক বিকাশ সম্ভব। তাই বলা যায়, স্বাস্থ্য-শিক্ষা সামগ্রিক শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ। তবে শুধুমাত্র পুথিগত জ্ঞান অর্জন করাই স্বাস্থ্য-শিক্ষা নয়, দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় মানুষকে নীরোগ ও সুস্থ দেহে মানসিক প্রফুল্লতার মধ্য দিয়ে জীবনযাত্রায় অভ্যস্থ করাই স্বাস্থ্য-শিক্ষার লক্ষ্য।

মানুষের শরীর অত্যন্ত জটিল এবং অত্যন্ত সূক্ষ্মভাবে পরিচালিত যন্ত্র। এর অংশগুলিও সূক্ষ্ম এবং সংখ্যায় প্রচুর। কোনো একটি অংশ যখন তার নিজস্ব কাজ বন্ধ করে দেয় বা কাজ করতে ব্যর্থ হয়, তখন সমগ্র শরীর যন্ত্রটি তার কার্যকারিতা হারায়। কিন্তু মানুষের শরীরে রোগের বিপর্যয় বা অক্ষমতার প্রবেশ একটি বাস্তব ঘটনা। এই বাস্তবতা যেমন অপরিহার্য তেমনি এর থেকে কিছুটা হলেও রক্ষা পাওয়ার উপায় আছে। স্বাস্থ্য-শিক্ষার নীতিগুলি মানুষকে এ বিষয়ে সাহায্য করে। আগামী প্রজন্ম তথা শিশু,

Scanned with CamScanner

কিশোর ও যুবকদের স্বাস্থ্য অবস্থা ও স্বাস্থ্যকর জীবন সুনিশ্চিত করতে হলে স্বাস্থ্যশিক্ষাকে কী কী উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা যায় তা লিপিবদ্ধ করা হল।

- মানুষকে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্য-শিক্ষার জ্ঞান প্রদান করা।
- স্বাস্থ্য-শিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন করে তাদের মাধ্যমে অভিভাবক ও বৃহত্তর সমাজকে স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করা।
- প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠন।
- সংক্রামক ব্যাধির বিপক্ষে প্রতিরোধ ও তার নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা গ্রহণ।
- জনগণকে টীকাকরণের বিষয়ে সচেতন করা।
- বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা।
- উপযুক্ত স্বাস্থ্য-শিক্ষার মাধ্যমে সামগ্রিকভাবে জাতীয় স্বাস্থ্যের উন্নতি করা।
- প্রাথমিক চিকিৎসার প্রশিক্ষণ দান।
- বিদ্যালয়ে শিশু ও শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞান সরবরাহ করা।

Scanned with CamScanner

(Major Areas of Health Education)

স্বাস্থ্য শিক্ষার মুখ্য বা প্রধান ক্ষেত্রগুলি নীচে আলোচনা করা হল—

(A) স্বাস্থ্য পরিসেবা (Health Service)

স্বাস্থ্য পরিসেবা স্বাস্থ্য শিক্ষার সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র এবং স্বাস্থ্য পরিকল্পনার গুরুত্বপূর্ণ অংশ। স্বাস্থ্য শিক্ষা শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করে এবং সুষ্ঠু আচরণধারা বজায় রাখে। আর স্বাস্থ্য পরিসেবা হল এই সমস্ত চিন্তাধারার ব্যাবহারিক প্রচেষ্টা যার দ্বারা মূলত স্বাস্থ্য পরীক্ষা, স্বাস্থ্য রক্ষণ এবং স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার ও উন্নয়নের উদ্দেশ্যে বিদ্যালয়ের শিক্ষক, অভিভাবক এবং স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের একত্রিত প্রচেষ্টাকে বোঝায়। স্বাস্থ্য পরিসেবায় সংযুক্ত ব্যক্তিবর্গকে স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলা হয়। যেমন—সাধারণ চিকিৎসক, প্রাথমিক চিকিৎসক, বিশেষ চিকিৎসক, ক্রীড়া চিকিৎসক এবং এই বিদ্যায় পারদর্শী সরকারি, বেসরকারি সংস্থা। স্বাস্থ্য পরিসেবার মূল উদ্দেশ্য হল—বিদ্যালয়ের ছাত্র, শিক্ষক ও অভিভাবকদের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা এবং সমাজের সর্বস্তরের মানুষের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা। শিক্ষার্থীদের শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, বৌদ্ধিক, প্রাক্ষোভিক ইত্যাদি দিক থেকে সুস্থ কর্মী ও যথাযোগ্য ব্যক্তিত্ব গড়ে উঠতে স্বাস্থ্য পরিসেবার অনবদ্য ভূমিকা রয়েছে। সেই কারণে বিদ্যালয়েও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনচর্যা, শিক্ষার সঙ্গে ওতপ্রোত সম্পর্কিত। বিদ্যালয়ে নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য পরিসেবা গ্রহণ করা উচিত—

- শিক্ষার্থীসহ বিদ্যালয়ের সামগ্রিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও পরিদর্শন।
- প্রতিকার ও অনুসরণমূলক ব্যবস্থা।
- সংক্রামক ব্যাধির নিয়ন্ত্রণ।
- খাদ্য ও পুষ্টি সম্বন্ধে সচেতনতা দান।
- জরুরি ব্যবস্থাপনা এবং স্বাস্থ্য সংরক্ষণ।
- নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে সচেতনতা দান প্রভৃতি।

Scanned with CamScanner

স্বাস্থ্য পরিসেবার বিভিন্ন কর্মসূচি : স্বাস্থ্য পরিসেবার বিভিন্ন কর্মসূচিগুলি হল, যথা—

1. দৈনন্দিন স্বাস্থ্য পরীক্ষা (Daily health inspection)।
2. স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ (Medical inspection)।
3. অনুসরণমূলক ব্যবস্থা (Follow up)।
4. চিকিৎসামূলক আরোগ্যশালা (Medical clinic)

1. দৈনন্দিন স্বাস্থ্য পরীক্ষা (Daily health inspection): সুস্থ শরীরে সুস্থ চিন্তা, সুস্থ মানসিকতার বহিঃপ্রকাশ যেমন ঘটানো সম্ভব ঠিক তেমনি শিক্ষার্থীদের সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক সুস্থতার সঠিক শিক্ষাগ্রহণ ও ধারণ সম্ভব। তাই বিদ্যালয়ে শিক্ষার আসল উদ্দেশ্য চরিতার্থ করতে শিক্ষার্থীদের উপযুক্ত স্বাস্থ্যসম্মতভাবে রাখা প্রয়োজন যা সম্ভব হতে পারে দৈনন্দিন স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে। শিক্ষাব্যবস্থায় এই মহান দায়িত্ব শিক্ষক ও শিক্ষিকাগণের সঙ্গে প্রত্যক্ষভাবে এবং চিকিৎসকের সঙ্গে পরোক্ষভাবে সম্পর্কিত। তাই প্রতিদিন শিক্ষক প্রতিটি শিক্ষার্থীর শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা লক্ষ রাখবেন এবং পর্যবেক্ষণ করবেন। বিভিন্ন উপসর্গ যেমন—হাঁচি, কাশি, মুখ ফোলা, শরীরের তাপমাত্রা, গায়ে গুটি ওঠা ইত্যাদি। শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে তথ্যসংগ্রহ করবেন—শরীরের কোনো অংশে ব্যথা অনুভব হচ্ছে কিনা, পেটের গোলমাল রয়েছে কিনা, পর্যবেক্ষণ ও শ্রবণে কোনো অসুবিধা রয়েছে কিনা ইত্যাদি। এ ছাড়া শিক্ষার্থীর কোনো মানসিক অসংগতি রয়েছে কিনা তা লক্ষ রাখবেন। প্রাথমিকভাবে এই সমস্ত অসংগতি দূর করতে না পারলে শিক্ষকগণ শিক্ষার্থীদের চিকিৎসক ও বিশেষজ্ঞদের নিকট প্রেরণ করবেন। দৈনন্দিন এই চিকিৎসা কর্মসূচি শিক্ষা তথা শিক্ষার্থীদের মানোন্নয়নে অনবদ্য ভূমিকা গ্রহণ করে।

2. স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ (Medical inspection): বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ বা পরিদর্শন প্রক্রিয়ার বিষয়টিকে দুই ভাগে ভাগ করা হয়। যথা—

(a) শিক্ষক কর্তৃক প্রাত্যহিক স্বাস্থ্য পরিদর্শন বা পর্যবেক্ষণ এবং
(b) চিকিৎসক দ্বারা স্বাস্থ্য পরিদর্শন বা পর্যবেক্ষণ।

(a) শিক্ষক কর্তৃক প্রাত্যহিক স্বাস্থ্য পরিদর্শন বা পর্যবেক্ষণ : বিদ্যালয়ের শিক্ষকগণ ছাত্রছাত্রীদের দৈনিক আচার-আচরণ, পোশাক-পরিচ্ছদ, দাঁত, কান, হাত-পায়ের নখ, চোখ ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত কিনা তা পরীক্ষা করবেন। সাধারণভাবে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ ছাত্রছাত্রীদের দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণশক্তির ত্রুটি, অপুষ্টিজনিত ত্রুটি, দাঁত ও মাড়ির রোগ, খোসপাঁচড়া, দাদ ইত্যাদি চর্মরোগের লক্ষণ সহজেই ধরতে পারেন এবং এই রোগ যাতে আরও বৃদ্ধি ও বিস্তার লাভ না করে সেই দিকে লক্ষ রাখতে পারেন। কতকগুলি ব্যাধি আছে যেগুলি প্রথম অবস্থাতেই খুব

Scanned with CamScanner

সংক্রমণশীল যেমন—ডিপথেরিয়া, মাম্পস, বসন্ত, হাম, ইনফ্লুয়েঞ্জা, হুপিং কাশি ইত্যাদি। রোগের লক্ষণ অনুসারে এইসব রোগ সহজেই ধরা পড়ে, ফলে সময়মতো প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা সম্ভব হয়।

শারীরিক ব্যাধি ছাড়া শিক্ষকগণ ছাত্রছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি লক্ষ রাখতে পারেন। তাদের মধ্যে উৎকণ্ঠা, হীনম্মন্যতা, ভয়, নিরানন্দ ভাব বা নিস্পৃহ ভাব, হিংসা-দ্বেষ, উগ্রতা, মানসিক উত্তেজনা ইত্যাদি মানসিক অসুস্থতার লক্ষণ। এগুলি ছাত্রছাত্রীদের স্বাভাবিক শিক্ষালাভের পক্ষে অন্তরায়। শিক্ষকগণ ছাত্রছাত্রীদের এইসব মানসিক অসুস্থতার কারণগুলি অনুসন্ধান করে প্রতিকারের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন।

(b) চিকিৎসক দ্বারা স্বাস্থ্য পরিদর্শন বা পর্যবেক্ষণ: বিদ্যালয়ে নিযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা সপ্তাহে বা মাসে দুইবার ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার কর্মসূচি পালন করা প্রয়োজন। চিকিৎসক দ্বারা স্বাস্থ্য পরীক্ষার উল্লেখযোগ্য কাজগুলি হল—

1. বিদ্যালয় গৃহ, জল নিষ্কাশন ব্যবস্থা, পারিপার্শ্বিক অবস্থা, শ্রেণিকক্ষের আসবাবপত্র ইত্যাদি স্বাস্থ্যসম্মত কিনা তা পরীক্ষা করা ও বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেওয়া।
2. বিদ্যালয়ের পানীয় জল, টিফিন বা জলযোগ ও আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাপনা স্বাস্থ্যসম্মতভাবে চলছে কিনা পরীক্ষা করা ও পরামর্শ দেওয়া।
3. বিদ্যালয়ের পঠনপাঠন ও সময় তালিকা সংক্রান্ত বিষয়ে তত্ত্বাবধান।
4. বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য কর্মসূচি পালনে শিক্ষকদের প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেওয়া ও সাহায্য করা।
5. ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা, দেহের উচ্চতা, ওজন, বুকের মাপ, পুষ্টি ইত্যাদি পরীক্ষা এবং সেই সম্পর্কিত বিষয় নথিভুক্তকরণ (Record Keeping)।
6. ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে কোনো রোগের লক্ষণ ধরা পড়লে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা অথবা প্রধান শিক্ষক মহাশয়ের সঙ্গে পরামর্শ করা।

এ ছাড়া বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা যাতে ফলপ্রসূ করা যায় তার জন্য বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের কিছু করণীয় আছে। চিকিৎসকদের সঙ্গে পরামর্শ করে স্বাস্থ্য পরীক্ষার দিন ধার্য করা এবং কমপক্ষে এক সপ্তাহ আগে তাদের অভিভাবকদের সংবাদ দেওয়া যাতে তারা সম্ভব হলে ওই দিন বিদ্যালয়ে সময়মতো উপস্থিত থাকতে পারেন। পূর্ব থেকেই শিক্ষকগণ শিক্ষার্থীদের ওজন দেখা, উচ্চতা নেওয়ার কাজগুলি সমাধা করে সেগুলি লিপিবদ্ধ করে রাখতে

Scanned with CamScanner

পারেন। চিকিৎসক দ্বারা স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময়ও বিষয়গুলি শিক্ষকদের সাহায্যে লিপিবদ্ধ করার ব্যবস্থা করলে এবং চিকিৎসকের মতামত ও পরামর্শ লিপিবদ্ধ করে রাখলে কাজের সুবিধা হয়। এর ফলে ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়গুলি প্রয়োজনবোধে অভিভাবকদের জ্ঞাত করতে সুবিধা হবে।

3. অনুসরণমূলক ব্যবস্থা (Follow Up): বিদ্যালয়ে নিযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রধান শিক্ষক সংশ্লিষ্ট ছাত্র বা ছাত্রীর রোগের প্রতিকার, প্রতিরোধ ও স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য যথাযোগ্য ব্যবস্থা গ্রহণ করতে সচেষ্ট হবেন।

প্রথমত, তিনি শিক্ষার্থীর অভিভাবকদের দৃষ্টি আকর্ষণ করবেন।

দ্বিতীয়ত, বিদ্যালয় চিকিৎসাকেন্দ্রের সাহায্যে চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে পারেন।

তৃতীয়ত, বিদ্যালয়ের নিজস্ব চিকিৎসাকেন্দ্র না থাকলে তিনি অভিভাবকদের সঙ্গে পরামর্শ করে স্থানীয় কোনো সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে অথবা বেসরকারি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে পাঠাবার ব্যবস্থা করতে পারেন।

চতুর্থত, তিনি চিকিৎসা ব্যবস্থা গ্রহণের পূর্বে রোগাক্রান্ত ছাত্র বা ছাত্রীকে পৃথকীকরণ বা বিদ্যালয়ে না আসার পরামর্শও দিতে পারেন।

পঞ্চমত, সংক্রামক ব্যাধির ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের টীকা বা ইনজেকশান দেওয়ার ব্যবস্থা করা, বিদ্যালয় শ্রেণিকক্ষ ও প্রয়োজনবোধে আসবাবপত্রাদি প্রতিষেধক ওষুধ দ্বারা ধৌত করা, উক্ত অঞ্চলে জটিল সংক্রামক ব্যাধির প্রকোপ দেখা দিলে সাময়িকভাবে বিদ্যালয় বন্ধ রাখার ব্যবস্থা গ্রহণ করাও বিশেষ যুক্তিযুক্ত।

মনে রাখা দরকার যে, অনুসরণমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা স্বাস্থ্যরক্ষা কর্মসূচির অন্যতম প্রধান অঙ্গ। বিদ্যালয় চিকিৎসা কেন্দ্রের মাধ্যমে সকল প্রকার রোগের চিকিৎসার ব্যবস্থা করা সম্ভব নয়। স্বাস্থ্যরক্ষা কর্মসূচির উদ্দেশ্য ছাত্রছাত্রীদের রোগ নির্ণয় করা ও সাধ্যমতো চিকিৎসার ব্যবস্থা করা। ছাত্রছাত্রীদের অভিভাবক বা বৃহত্তর সমাজকেই এই দায়িত্ব নিতে হয়। যার দ্বারাই তাদের চিকিৎসা করা হোক না কেন মূল উদ্দেশ্য হল যে ভাবে চিকিৎসা ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে তার কার্যকারিতা ঠিকমতো ফলপ্রসূ হল কিনা তা লক্ষ রাখা। এ ছাড়া চিকিৎসা চলাকালীন বা পরবর্তীকালে লক্ষ রাখা দরকার যে সংশ্লিষ্ট রোগীর ব্যাধি নিরাময়ের দিকে বা নিরাময় হয়েছে কিনা সে বিষয়ে পরীক্ষা করা। যদি দেখা যায় যে রোগ সম্পূর্ণভাবে নিরাময় হয়নি সেক্ষেত্রে তার জন্য পুনরায় চিকিৎসার ব্যবস্থা করা ও চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা। প্রয়োজন হলে অভিভাবককে সেইভাবে পরামর্শ দেওয়া। এই ব্যাপারে বিদ্যালয়ে নিযুক্ত শিক্ষকই সাহায্য করতে পারেন। অনুসরণমূলক ব্যবস্থা দ্বারা ছাত্রছাত্রীদের দৈহিক প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। শুধুমাত্র বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষেরই নয়, এই ব্যাপারে অভিভাবকগণের সক্রিয় সহযোগিতারও প্রয়োজন সর্বাগ্রে।

Scanned with CamScanner

4. চিকিৎসামূলক আরোগ্যশালা (Medical Clinic): স্বাস্থ্য পরিসেবার কর্মসূচিতে শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন পরীক্ষানিরীক্ষার মাধ্যমে রোগ নির্ণয় করে অভিভাবকদের জ্ঞাত করানোই শেষ কাজ নয়। শিক্ষার্থীদের অসুস্থতা দূরীকরণ ও চিকিৎসার ব্যবস্থা করা এই কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত। শিক্ষার্থীদের সামগ্রিক জীবন বিকাশের দায়িত্ব সুষ্ঠুভাবে পালন করতে হলে শিক্ষার্থীদের অসুস্থতার চিকিৎসার দায়িত্ব বিদ্যালয়গুলির গ্রহণ করা উচিত। এই উদ্দেশ্যে বিভিন্ন দেশের এমনকি আমাদের দেশের কিছু কিছু বিদ্যালয়ে চিকিৎসার জন্য আরোগ্যশালা প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। বর্তমানে আমাদের দেশে এই ধরনের আরোগ্যশালা একান্ত জরুরি। কারণ আর্থিক দিক থেকে পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীরা সরাসরি চিকিৎসকের কাছে রোগ নিরাময়ের পন্থা গ্রহণ করতে অসমর্থ। বর্তমানে আমাদের রাজ্যে বেশ কিছু 'স্টুডেন্টস হেলথ হোম' (Students Health Home) গড়ে উঠেছে। যেগুলি চিকিৎসামূলক আরোগ্যশালার অনুরূপ কাজ করে। এই সমস্ত আরোগ্যশালায় সমস্ত রকমের চিকিৎসা বা সকল রোগের বিশেষজ্ঞ রাখা সম্ভব হয় না আর্থিক কারণে। তবে সাধারণ রোগগুলি যেমন—জ্বর, সর্দি, কাশি, ইনফ্লুয়েঞ্জা, কোনো প্রকার দুর্ঘটনার সাধারণ চিকিৎসা, চোখ, কান, দাঁতের অপুষ্টিজনিত অসুখ এবং বিকৃত অঙ্গের চিকিৎসার ব্যবস্থা করা যেতে পারে। প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। তবে গুরুত্বপূর্ণ অসুখ হলে স্টুডেন্টস্ হেলথ্ হোমের কলকাতার রাজ্য কেন্দ্রীয় শাখায় উন্নত চিকিৎসা পরিসেবা শিক্ষার্থীরা গ্রহণ করতে পারে। এই সমস্ত আরোগ্যশালা যদি উপযুক্ত স্থান নির্ণয় করে উপযুক্ত কর্মী নিয়োগ করে পরিচালনা করা যায় তবে এই ধরনের আরোগ্যশালার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যের সার্বিক উন্নতি সাধিত হবে।

B. স্বাস্থ্যকর পরিবেশ (Healthy Environment)

স্বাস্থ্যরক্ষায়, স্বাস্থ্য উন্নতি এবং সর্বাঙ্গীণ দেহ উন্নতিতে স্বাস্থ্যরক্ষা কর্মসূচির একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হল স্বাস্থ্যকর পরিবেশ। উপযুক্ত স্বাস্থ্যকর পরিবেশে শিশুর মানসিক, প্রাক্ষোভিক ইত্যাদি গুণাবলির বিকাশ সাবলীলভাবে হতে পারে। শুধুমাত্র সুচিকিৎসা কিংবা সুষম খাদ্য গ্রহণ করে শিক্ষার্থীদের বিশেষ অসুবিধাগুলি দুর করা সম্ভব নয়। প্রয়োজনীয় সুস্থ ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য উন্নতির সহায়ক এবং বিভিন্ন অসুবিধাগুলি দূরীকরণের পরিপূরক। যে পরিবেশ শিশু তথা ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, প্রাক্ষোভিক, বৌদ্ধিক ইত্যাদি গুণাবলির বিকাশ ঘটে এবং নীরোগ শরীরে চারিত্রিক দৃঢ়তার সঙ্গে সাবলীল জীবনযাপনে সহায়ক হয়। যার মধ্যে দিয়ে শিশু তথা ব্যক্তি বাহ্যিক বিড়ম্বনা থেকে অব্যাহতি পায় এবং নিরলস, নির্মল, কর্মোজ্জ্বল ও সৃজনশীলতার সঙ্গে জীবনযাপন করে, সাধারণভাবে সেই পরিবেশকে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বলে।

Scanned with CamScanner

স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উপাদান:

- নির্মল বায়ু
- পর্যাপ্ত সূর্যালোক
- জীবাণুমুক্ত পরিবেশ
- উপযুক্ত স্যানিটেশন ব্যবস্থা
- শব্দদূষণ নিরাপত্তা
- জল ও বায়ুদূষণ নিরাপত্তা
- বিশুদ্ধ পানীয় জল
- পরিবেশ পরিচ্ছন্নতা
- জনবসতির স্বাভাবিকতা
- বিদ্যালয় ও চিকিৎসালয়ের সুব্যবস্থা
- খেলার মাঠ ও শরীরচর্চার উপযুক্ত ব্যবস্থা
- বিনোদনমূলক কর্মসূচির সুব্যবস্থা ইত্যাদি।

শিক্ষায়তনে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ
(Healthful Environment in Educational Institution)

স্বাস্থ্যরক্ষা কর্মসূচির প্রত্যক্ষ দিক যেমন স্বাস্থ্যপরীক্ষা, চিকিৎসার ব্যবস্থা, সুষম খাদ্য সরবরাহ এবং শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিশেষ অসুবিধা দূর করা ইত্যাদি তেমনি পরোক্ষ দিক হল স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ রচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য উন্নতিতে সহায়তা করা এবং অসুস্থতার কারণগুলি দুর করা। সুতরাং বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ রচনা করা স্বাস্থ্যরক্ষা কর্মসূচির একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।

(a) প্রতিষ্ঠানের অবস্থান: প্রতিষ্ঠানটি হবে জনবসতি এলাকা ও জনবহুল এলাকা থেকে একটু দূরে খোলামেলা ও উন্মুক্ত জায়গায়। যেখানে সবসময় নির্মল বায়ু বিনাবাধায় চলাচল করতে পারে এবং যথেষ্ট পরিমাণে সূর্যালোক পাওয়া যায়।

(b) প্রতিষ্ঠানের আকৃতি ও প্রকৃতি: প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থী, শিক্ষাকর্মী ও অন্যান্য সদস্যবৃন্দের সংখ্যা অনুযায়ী প্রতিষ্ঠানের আকৃতি এবং প্রকৃতি এমনই হবে যেখানে সবাই সুস্থতার সঙ্গে অবস্থান করতে পারবে এবং সেখানে উপযুক্ত ভালো বাতাসের অনুপ্রবেশ থাকবে।

(c) আসবাবপত্র: শ্রেণিকক্ষে আসবাবপত্রগুলি শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব বিস্তার করে। আসবাবপত্রগুলি শিশুদের বিকৃত দেহভঙ্গিতে সহায়ক। এই ধরনের দেহভঙ্গি শৈশব অবস্থায় অভ্যাসে পরিণত হলে পরবর্তীকালে তা দূর করা অসম্ভব হয়ে পড়ে। তাই আসবাবপত্রগুলির নকশা এমন হওয়া উচিত যাতে তা ব্যবহার করে শিক্ষার্থীরা আরাম পায় এবং স্বাভাবিক ভঙ্গিতে শিক্ষাগ্রহণ করতে পারে। আসবাবপত্র তৈরির সময় মাথায় রাখতে হবে শিক্ষার্থীদের উচ্চতা এবং ব্ল্যাকবোর্ড থেকে দূরত্ব অনুযায়ী যেন আসবাবপত্র তৈরি হয়।

(d) পানীয় জল ও জলনিকাশি ব্যবস্থা: বিদ্যালয়ে বিশুদ্ধ পানীয় জলের ব্যবস্থা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিশুদ্ধ পানীয় জলের অভাবে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য খারাপ হয় এবং জলবাহিত বিভিন্ন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

Scanned with CamScanner

অপ্রয়োজনীয় জল নিকাশের সুব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। বাহ্যিক কোনো জল বা বৃষ্টির জল যাতে কোনোভাবে প্রতিষ্ঠানে বা খেলার মাঠে জমা না থাকে তার দিকে বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। প্রয়োজনীয় বিশুদ্ধ জল যাতে উপযুক্ত পরিমাণে থাকে তার দিকে বিশেষ নজর দিতে হবে।

(e) **শৌচাগারের সুষ্ঠু ব্যবস্থা:** প্রতিষ্ঠানের ছাত্রছাত্রীদের সংখ্যানুযায়ী শৌচাগার নির্মাণ করতে হবে (30 : 1)। ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষাকর্মীদের পৃথক পৃথক শৌচাগার নির্মাণ করতে হবে। শৌচাগারগুলি নিয়মিত পরিষ্কারের উপযুক্ত ব্যবস্থা করতে হবে।

(f) **পরিচ্ছন্নতা:** নিয়মিত শ্রেণিকক্ষ, আসবাবপত্র ও প্রতিষ্ঠানের চারপাশের পরিষ্কার—পরিচ্ছন্নতা বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ রক্ষা করে।

(g) **খেলার মাঠ:** বিদ্যালয়ের খেলার মাঠ বিদ্যালয়ের সুস্থ পরিবেশ রচনায় সহায়ক এবং শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক দিকের উন্মেষ ঘটায়।

(h) **ফুলের বাগান ও বৃক্ষরোপণ:** বিদ্যালয়ের ফুলের বাগান একদিকে বিদ্যালয়ের সৌন্দর্য বাড়ায় অন্যদিকে শিক্ষার্থীদের মানসিক সুস্বাস্থ্য ও সৃষ্টিশীলতার উন্মোচন ঘটিয়ে একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি করে। এ ছাড়া মাঠের চারপাশের বৃক্ষরোপণও বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ রচনা করে।

সর্বোপরি শিক্ষার্থী, শিক্ষক, শিক্ষাকর্মী, কর্তৃপক্ষ সবার মিলিত প্রচেষ্টার দ্বারা বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ গড়ে তোলা যায়।

Scanned with CamScanner