

## **SEMESTER- 4**

### **CORE PAPER- 4: Health Education, Physical Fitness and Wellness**

#### **Course Code- CCID**

**Total number of classes – 60**

#### **Unit- I: Introduction**

**LH - 18**

**1.1. Concept, definition and dimension of Health.**

**1.2. Definition, aim, objectives and principles of Health Education.**

**1.3 Activities of Health Agencies- World Health Organization (WHO), United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (UNESCO) and United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF).**

**1.4 School Health Program- Health Service, Health Instruction, Health Supervision, Personal Hygiene and Health Record.**

**নির্বাচিত সংক্ষিপ্ত প্রশ্নোত্তর। (প্রতিটি প্রশ্নের মান ২)**

#### **1. স্বাস্থ্য কি?**

**উত্তর:** W.H.O. - এর মতে স্বাস্থ্য বলতে শুধুমাত্র রোগের অনুপস্থিতিকে বোঝায় না। স্বাস্থ্য হল একটি শারীরিক , মানসিক , সামাজিকভাবে পরিপূর্ণ সুস্থ অবস্থা । অন্যভাবে বলা যায় - স্বাস্থ্য হল এমন একটি বিষয় যা মানুষকে আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভের পথ দেখায় ও ব্যক্তিত্ব গঠনে সহায়তা করে । ব্যক্তির আভ্যন্তরীণ যন্ত্র ও তন্ত্রগুলিকে স্বাভাবিক ও সুস্থ রেখে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তার জীবনশক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে ।

#### **2 . স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মাত্রাগুলি কি কি?**

**উত্তরঃ** স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মাত্রাগুলি হল - শারীরিক স্বাস্থ্য , মানসিক স্বাস্থ্য , সামাজিক স্বাস্থ্য , বৌদ্ধিক স্বাস্থ্য , প্রাক্ষেপিক স্বাস্থ্য , পরিবেশগত স্বাস্থ্য , আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য এবং পেশাগত স্বাস্থ্য ।

### 3 . মানসিক স্বাস্থ্য কি?

**উত্তরঃ** যে কোনো প্রতিকূল পরিবেশে নিজেকে মানিয়ে নিয়ে শান্তিপূর্ণ জীবনযাপন করা ও অপরিচিতের সঙ্গে মেশার সক্ষমতাকে মানসিক স্বাস্থ্য বলে । এর বিভিন্ন প্রভাবগুলি হল - মানসিক দৃঢ়তা বৃদ্ধি পায় , মানসিক বিশ্লেষণ শক্তির উন্নতি ঘটে , প্রতিকূল পরিবেশে মোকাবিলা করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় । স্বাস্থ্যের আধুনিক ধারণা অনুসারে স্বাস্থ্যের একটি অন্যতম প্রধান নির্ধারক উপাদান হল মানসিক স্বাস্থ্য । মানসিক স্বাস্থ্যের অন্যতম ভিত্তি হল - উন্নত শারীরিক স্বাস্থ্য , মৌলিক চাহিদা , অভ্যাস প্রভৃতি ।

### 4 . সামাজিক স্বাস্থ্য কি?

**উত্তরঃ** সমাজের সর্বস্তরের মানুষের সঙ্গে সুসম্পর্ক স্থাপন ও সামাজিক কর্তব্য ও দায়বদ্ধতা পালনের সামর্থ্যকে সামাজিক স্বাস্থ্য বলে । সামাজিক স্বাস্থ্যের বিভিন্ন প্রভাবগুলি হল , ব্যক্তির সামাজিকতা বৃদ্ধি পায় , সামাজিক অনুষ্ঠানে ও কাজকর্মে উৎসাহ দেয় , সহযোগিতা ও সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির উন্নয়ন ঘটে । সামাজিকভাবে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী একটি মানুষ বিভিন্ন সামাজিক গুণের অধিকারী হন ।

### 5 . শারীরিক স্বাস্থ্য কি?

**উত্তরঃ** শারীরিক স্বাস্থ্য বলতে নীরোগ দেহ , সুস্থ জীবনযাপন , উন্মুক্ত দেহভঙ্গিমা ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার সমষ্টি । শারীরিক স্বাস্থ্যের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল , শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ - প্রত্যঙ্গ সমূহ যেমন - ত্বক , চুল , দাত , চোখ , কান , হাত পায়ে পাতা ,

বিশ্রাম ও ঘুম , ব্যায়াম , বিনোদন ও দেহভঙ্গিমা , শ্বসনতন্ত্র , সংবহনতন্ত্র ও অন্যান্য তন্ত্র সমূহ ।

### **6. প্রাক্ষোভিক স্বাস্থ্য কী?**

**উত্তর:** বিভিন্ন মানসিক সমস্যা যেমন - দুশ্চিন্তা , উদ্বেগ , ভয় ইত্যাদির নিয়ন্ত্রণ ও সমাধান করার ক্ষমতাকে প্রাক্ষোভিক স্বাস্থ্য বলে । একটি মানুষ তার রাগ , ভয় , চাপ, ভালোবাসা , সুখ প্রভৃতি অনুভূতি নিয়ে কীভাবে সামাজিক পরিস্থিতিতে আচরণ করে, তা এই মাত্রাটির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় ।

### **7. স্বাস্থ্যশিক্ষা কী?**

**উত্তর:** থমাস উডের মতে স্বাস্থ্যশিক্ষা হল , - “ বিদ্যালয় বা অন্যত্র প্রাপ্ত অভিজ্ঞতার সমষ্টি, যা ব্যক্তিকে সুঅভ্যাস এবং উপযুক্ত জ্ঞান আহরণে প্রভাবিত করে এবং ব্যক্তিগত , সম্প্রদায়গত ও গোষ্ঠীগত স্বাস্থ্যের সঙ্গে সম্পর্কিত ।”

### **8. স্বাস্থ্যশিক্ষার লক্ষ্য কি ?**

**উত্তর:** (a) বিভিন্ন সামাজিক পরিস্থিতিতে মানুষকে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সাহায্য করা এবং স্বাস্থ্যকর আচরণ গঠনে ও কু - অভ্যাস দূরীকরণে সহায়তা করা।

(b) স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রকৃত লক্ষ্য হল শিশুদের মধ্যে সু-অভ্যাস গঠন করা এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে তাদের স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিতে পরিণত করা ।

### **9. স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি কি কি ? .**

**উত্তর:** স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি নিম্নে উল্লেখ করা হল -

(a) স্বাস্থ্যশিক্ষা শিক্ষার্থী তথা সর্বসাধারণের সুস্থ ও নীরোগ জীবনযাপনে সহায়তা করা।

(b) স্বাস্থ্যশিক্ষা শিক্ষার্থী তথা ব্যক্তির সুঅভ্যাস গঠনে সহায়তা করা ।

(c) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নানা তথ্যের জোগান দেওয়া ও তার মূল্যায়ণে সহায়তা করা। (d) খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা ও জ্ঞান বৃদ্ধি করা ।

### **10. W.H.O. কি ?**

**উত্তরঃ** W.H.O. এর পুরো নাম হল World Health Organisation (WHO) বা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। 1948 সালের 7 এপ্রিল বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রতিষ্ঠিত হয় । এর সদর দপ্তর সুইজারল্যান্ডের জেনেভায় অবস্থিত । এর উদ্দেশ্যে হল — বাৎসরিক স্বাস্থ্য রিপোর্ট প্রকাশের মাধ্যমে বিভিন্ন দেশে স্বাস্থ্যগত মানের মূল্যায়ণ করা ।

### **11. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কি ?**

**উত্তরঃ** ব্যক্তির শারীরিক , মানসিক , সামাজিক , সমস্ত দিকের স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ তৈরি ও তার যথার্থ প্রয়োগকে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বা Personal Hygiene বলা হয়। এককথায় ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির অর্থ হল পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা ও তার পরিচালনা করা ।