B.A. PROGRAM COURSE
4th Semester
with Physical Education

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

MD NASIRUDDIN PANDIT

STATE AIDED COLLEGE TEACHER (S.A.C.T.)

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

PLASSEY COLLEGE, PLASSEY, NADIA.

স্বাস্থ্যশিক্ষা (Health Education) ?

স্বাস্থ্যশিক্ষা (Health Education) ?

যে শিক্ষা মানুষের স্বাস্থ্য বিষয়ক আচরণের পরিবর্তন ঘটায় তাঁকে বলে স্বাস্থ্যশিক্ষা। স্বাস্থ্যশিক্ষা একটি বস্তুনিরপেক্ষ বিষয়, যা বিভিন্ন ব্যক্তির কাছে বিভিন্ন অর্থ বহন করে নিয়ে আসে। কিছু মানুষ মনে করে যে, স্বাস্থ্যশিক্ষা হল স্বাস্থ্য দফতরের মানব-সম্পর্ক বিষয়ক কর্মসূচি। আবার কেউ মনে করে স্বাস্থ্য শিক্ষা হল স্বাস্থ্য ও ব্যাধি বিষয়ক জ্ঞান।

স্বাস্থ্যশিক্ষা (Health Education) ?.....

যাইহোক, কোনো ব্যক্তিকে স্বাস্থ্য বিষয়ক জ্ঞান প্রদান করা বা তাঁকে স্বাস্থ্য বিষয়ে শিক্ষিত বা সচেতন করাই হল স্বাস্থ্যশিক্ষা। অর্থাৎ মানুষের স্বাস্থ্য চাহিদাগুলি চিহ্নিত করে সেগুলিকে তাদের যথাযথ পরিবর্তনশীল আচরণের সাথে একত্রিত করাই হল স্বাস্থ্যশিক্ষা।

সহজ ভাষায় বলা যায়, **স্বাস্থ্য শিক্ষা হল, মানুষকে স্বাস্থ্য ও ব্যাধির বিষয়ে জ্ঞান প্রদান করা, মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটানো এবং পীড়া বা অসুস্থতা জয় করে ধনাত্মক স্বাস্থ্যের দিকে এগিয়ে যাওয়ার যথাযথ পদ্ধতি।**

স্বাস্থ্যশিক্ষার সংজ্ঞা (Definition of Health Education)

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর প্রযুক্তিগত প্রতিবেদন (1954)-এ বলা হয়েছে, *"Health education, like general education, is concerned with changes in Knowledge, feelings and behaviour of people. In its most usual forms, it concentrates on developing such health practices as are believed to bring about the best possible state of well-being."*

অর্থাৎ, *সাধারণ শিক্ষার ন্যায় স্বাস্থ্য শিক্ষাও মানুষের জ্ঞান, অনুভূতি ও আচরণের পরিবর্তনের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। সর্বাধিক প্রচলিত ধারা অনুসারে এটি মানুষের এমন কিছু স্বাস্থ্য অভ্যাসের পরিবর্তন ঘটায় যার দ্বারা মানুষের সর্বতোভাবে মঙ্গল সুচিত হয়।*

স্বাস্থ্যশিক্ষার সংজ্ঞা....

Sophie বলেছেন, *“মানুষের স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত আচরণকেই বলা হয় স্বাস্থ্য শিক্ষা।”*

Thomas wood বলেছেন, *“স্বাস্থ্য শিক্ষা হল বিদ্যালয় এবং অন্যত্র প্রাপ্ত অভিজ্ঞতার সমষ্টি যা অনুকূলভাবে ব্যক্তি, সমাজ ও সামাজিক স্বাস্থ্য বিষয়ক অভ্যাস, মনোভাব ও জ্ঞানকে প্রভাবিত করে।”*

স্বাস্থ্য শিক্ষার লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য
(Aim and objectives of Health Education)

স্বাস্থ্য শিক্ষার লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য (Aim and objectives of Health Education) :

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা বা **WHO**-র স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ক বিশেষজ্ঞ কমিটির মতে— *স্বাস্থ্য শিক্ষার লক্ষ্য হল মানুষের জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন করা এবং তার মাধ্যমে দীর্ঘদিন বেঁচে থেকে পরিবার, সমাজ তথা দেশের সেবা করা।*

স্বাস্থ্য শিক্ষার উদ্দেশ্য (*Objectives of Health Education*)

Somers প্রদত্ত স্বাস্থ্য শিক্ষার সংজ্ঞাটিকে পরবর্তীকালে National Conference on Preventive Medicine (USA) গ্রহণ করে এবং এই সংজ্ঞাটিকে বিশ্লেষণের মাধ্যমে J E Park স্বাস্থ্য শিক্ষার তিনটি মূল উদ্দেশ্য লিপিবদ্ধ করেন, যেমন-

a. মানুষকে তথ্য জ্ঞাপন করা।

b. মানুষকে প্রেষণা দান করা।

c. কাজ করার জন্য পথপ্রদর্শন করা।

স্বাস্থ্য শিক্ষার উদ্দেশ্য (*Objectives of Health Education*).....

কিছু কিছু ব্যক্তি এই উদ্দেশ্যগুলিকে অন্য নামে প্রকাশ করেছেন, যেমন—

1. **মানুষকে তথ্য জ্ঞাপন করা বা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞানের বিকাশ (Informing people or Develompent of Health Knowledge)**

2. অনুমোদনযোগ্য স্বাস্থ্যগত মনোভাবের বিকাশ।
3. অনুমোদনযোগ্য স্বাস্থ্য অভ্যাসের বিকাশ।

1. মানুষকে তথ্য জ্ঞাপন করা বা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞানের বিকাশ (Informing people or Development of Health Knowledge) :

স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রথম উদ্দেশ্য হল মানুষকে তথ্য জ্ঞাপন করা বা গবেষণা ও আবিষ্কারের মাধ্যমে প্রাপ্ত স্বাস্থ্য বিষয়ক বিজ্ঞানসম্মত তথ্যগুলিকে মানুষের সামনে উপস্থাপন ও ব্যাখ্যা করার মাধ্যমে মানুষের স্বাস্থ্য বিষয়ক জ্ঞানের বিকাশ ঘটানো। এই তথ্যগুলি পাওয়ার মাধ্যমে ব্যক্তিবর্গ তাদের স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যাগুলি চিহ্নিত করে তার যথাযথ নিরাময়ের ব্যবস্থা করতে পারে। এগুলি স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বিষয়ক অজ্ঞানতা, কুসংস্কার, অন্ধবিশ্বাস এবং ভ্রান্তধারণা দূর করতে সাহায্য করে।

2. মানুষকে প্রেষণা দান করা বা অনুমোদনযোগ্য স্বাস্থ্যগত মনোভাবের বিকাশ (Motivating people or Development of desirable health practices):

স্বাস্থ্য সম্পর্কে মানুষকে তথ্য প্রদান করাই যথেষ্ট নয়। তাদের এমনভাবে প্রেষণা দান করতে হবে যাতে তারা দৈনন্দিন জীবনে এই জ্ঞান ব্যবহার করতে পারে এবং এর মাধ্যমে তাদের আচরণগত, মনোভাবগত, অভ্যাসগত পরিবর্তনের পাশাপাশি জীবনশৈলীর পরিবর্তন সংঘটিত হয়। ব্যক্তি যখন এই স্বাস্থ্যময় মনোভাব অর্জন করে তেমন তার মাধ্যমে এই মনোভাব বা জ্ঞান পরিবার, গোষ্ঠী, সমাজ তথা দেশে সর্বত্র ছড়িয়ে পড়ে।

3. কাজ করার জন্য পথপ্রদর্শন করা বা অনুমোদনযোগ্য স্বাস্থ্য অভ্যাসের বিকাশ (Guiding into Action / Development of Desirable health practices):

যতক্ষণ না মানুষ স্বাস্থ্যগত সুঅভ্যাস অর্জন করে এবং তারা স্বাস্থ্যপূর্ণ জীবনশৈলী গ্রহণ করে ও মেনে চলে, ততক্ষণ জ্ঞান অর্জন অর্থহীন বা নিষ্ফল হয়ে থাকে। স্বাস্থ্যগত অভ্যাস মানুষের স্বাস্থ্যগত অবস্থা নির্দেশ করে। ক্ষতিকর অভ্যাসের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিলে দুর্বল ও ঘাটতিপূর্ণ স্বাস্থ্যের প্রকাশ ঘটে, অপরদিকে সুস্বাস্থ্যকর বা সুঅভ্যাসগুলি সুউত্তম ও ধনাত্মক স্বাস্থ্য নির্দেশ করে। স্বাস্থ্য শিক্ষার নীতিগুলি প্রতিনিয়ত নানাভাবে আমাদের পথ প্রদর্শন করে এবং এর ফলেই অনুমোদনযোগ্য অভ্যাসের বিকাশ ঘটে।

স্বাস্থ্য শিক্ষার নীতি
(Principles of Health Education)

স্বাস্থ্য শিক্ষার নীতি(Principles of Health Education)

1. আগ্রহের নীতি (Principle of Interest)
2. প্রকৃত মাখা চাহিদার নীতি (Principle of Real Health needs)
3. বাস্তবতার নীতি (Principle of reality)
4. জানা থেকে অজানার নীতি (Principle of know to unknown)
5. সমাজের সংস্কৃতি অনুধাবনের নীতি (Principle relating to get into the culture of the community)
6. সক্রিয় অংশগ্রহণের নীতি (Principle of active participation)

স্বাস্থ্য শিক্ষার নীতি...

7. সহজ-সরল প্রবর্তনের নীতি (Principle of simple introduction)
8. মুক্ত আদান-প্রদানের নীতি (Principle of free flow communiction)
9. কর্মের মাধ্যমে শিখনের নীতি (Principle of learning by working)
10. দল বা গোষ্ঠীর নীতি (Principle of group or Community)
11. মূল্যায়নের নীতি (Principle of evaluation):

1. আগ্রহের নীতি (Principle of Interest):

একটি সর্বজনীন স্বীকৃত সত্য হল এই যে মানুষের যে বিষয়ের প্রতি আগ্রহ থাকে মানুষ সেই কথাই শুনতে চায়। শেই স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষাদান ও স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসূচি এমনভাবে সংগঠন করা দরকার যাতে সেগুলি মানুষের মধ্যে আগ্রহের স্যার করে।

2. প্রকৃত মাখা চাহিদার নীতি (Principle of Real Health needs):

মানুষের প্রকৃত স্বাস্থ্য চাহিদা সম্পর্কে না জেনে কোনো স্বাস্থ্য কর্মসূচি বৃশাহণ করা উচিত নয়। মানুষের প্রকৃত স্বাস্থা চাহিদা অনুসারে কর্মসূচি রূপায়ণ করলে তাতে মানুষ সানন্দে অংশগ্রহণ করে। অর্থাৎ কর্মসূচি সর্বদা গহিদা ভিত্তিক হওয়া চাই।

3. বাস্তবতার নীতি (Principle of reality):

স্বাস্থ্য শিক্ষা কখনই কৃত্রিম ভাবে দেওয়া যায় না, এটি সর্বদাই বাস্তবসম্মত হওয়া দরকার। রীতিবদ্ধ শিক্ষা-শিখন গাখতির মাধ্যমে স্বাস্থ্যশিক্ষা দেওয়া যায় না।

4. জানা থেকে অজানার নীতি (Principle of know to unknown):

স্বাস্থ্য শিক্ষার কর্মসূচি সর্বদা জানা থেকে অজানার উদ্দেশ্যে হওয়া দরকার। এটি শুরু হওয়া উচিত জনগণের জানা অভ্যাস বা মনোভাবে মধ্য দিয়ে এবং ধীরে ধীরে তাদের বিভিন্ন অজানা আচরণে অভ্যস্ত করা দরকার এতে জনগণ বিষয়টি সহজেই গ্রহণ করতে পারে।

5. সমাজের সংস্কৃতি অনুধাবনের নীতি (Principle relating to get into the culture of the community) :

স্বাস্থ্য শিক্ষা দিতে গেলে প্রথমেই সমাজের সংস্কৃতি অনুধাবন করা দরকার এবং তারপর সেই সংস্কৃতি অনুসরণ করে মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্য শিক্ষার মহান আদর্শ ছড়িয়ে দেওয়া দরকার।

6. সক্রিয় অংশগ্রহণের নীতি (Principle of active participation):

স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষণ-শিখন কর্মসূচি রূপায়ণের অন্যতম প্রধান মাধ্যম হল সক্রিয় অংশগ্রহণ। দলগত আলোচনা, কর্মশালা, পথসভা প্রভৃতি সংগঠনের মাধ্যমে মানুষকে স্বাস্থ্যের ধনাত্মক ও ঋণাত্মক দিকগুলি সম্পর্কে সহজেই জ্ঞাত করা যায়। মানুষ এই কর্মসূচিগুলিতে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে পারে।

7. সহজ-সরল প্রবর্তনের নীতি (Principle of simple introduction):

স্বাস্থ্য শিক্ষাকে ব্যক্তির জ্ঞান-বোধ, শিক্ষাগত যোগ্যতা, মানসিক ক্ষমতা ও অক্ষরজ্ঞানের মাত্রা অনুসারে প্রবর্তন বা উপস্থাপন করা দরকার। এর ভাষা হবে সহজ-সরল যাতে সকল শ্রেণির মানুষ এটির সঙ্গে একাত্ম হতে পারে।

৪. মুক্ত আদান-প্রদানের নীতি (Principle of free flow communiction):

স্বাস্থ্য শিক্ষা কর্মসূচির সাফল্য উন্মুক্ত জনসংযোগ বা ভাবের আদান-প্রদানের ওপর নির্ভর করে। স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষককে শিক্ষা দান করে চুপ-চাপ বসে থাকলে হবে না, তিনি সর্বদা তাদের মতামত গ্রহণ করে দুর্বলতা ও প্রশ্নের নিরশন করতে সচেষ্ট হন।

9. কর্মের মাধ্যমে শিখনের নীতি (Principle of learning by working):

স্বাস্থ্যশিক্ষা কর্মসূচি কর্মের মাধ্যমে শিখনের নীতির ওপর নির্ভরশীল হওয়া দরকার। এই শিক্ষা হবে ব্যবহারিক ও ধনাত্মক প্রকৃতির যাতে ব্যক্তি অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষা লাভ করে।

10. দল বা গোষ্ঠীর নীতি (Principle of group or Community):

স্বাস্থ্য শিক্ষা কর্মসূচিগুলিতে ব্যক্তিকে এককভাবে অংশগ্রহণ না করিয়ে তার পরিবার, গোষ্ঠী, গ্রাম প্রভৃতি বৃহত্তর অংশকে দলবদ্ধ আকারে অংশগ্রহণ করাতে পারলে সর্বাধিক ফলাফল লাভ করা যায়।

11. মূল্যায়নের নীতি (Principle of evaluation):

স্বাস্থ্য শিক্ষাও মূল্যায়নের বাইরে নয়। প্রতিনিয়ত এই শিক্ষার উপযোগিতা ও কার্যকারিতার বিষয়ে মূল্যায়ন করা দরকার। নিয়মিত ও ধারাবাহিক মূল্যায়নের দ্বারা এর যথাযথ পরিবর্তন বাঞ্ছনীয়। কারণ, যে কোনও শিক্ষাই স্থবির জ্ঞানের ওপর নির্ভর করে চলতে পারে না, অভিজ্ঞতার মাধ্যমে জ্ঞান ভাণ্ডার পূর্ণ করে এগিয়ে যাওয়াই আধুনিক যুগে সাফল্যের অন্যতম দিক।