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

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

MD NASIRUDDIN PANDIT
STATE AIDED COLLEGE TEACHER (S.A.C.T.)
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
PLASSEY COLLEGE, PLASSEY, NADIA.

বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য কর্মসূচির উদ্দেশ্য
(School-Health Programme)

বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচি (School Health Programme):

শিশুদের পর্যাপ্ত ও যথোপযুক্ত শিখনের জন্য স্বাস্থ্য একটি অন্যতম শক্তিশালী প্রভাবক হিসেবে কাজ করে। শুধু তাই নয়, শিশুদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে, তার সুখ ও সাফল্য অর্জনের জন্য স্বাস্থ্য একটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ও প্রভাবশালী সম্পদ হিসেবে কাজ করে। এই কারণেই শিশুদের স্বাস্থ্যরক্ষা ও তার যত্নের জন্য বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচির ওপর জোর দেওয়া হয়। বর্তমান দিনে বিদ্যালয় স্তরে শিক্ষার্থীদের সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য বিভিন্ন রকমের কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়। উক্ত কর্মসূচিগুলির পাশাপাশি বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য কর্মসূচি পালন করা প্রতিটি বিদ্যালয়ের অবশ্য কর্তব্য এবং এটি বিদ্যালয় কর্মসূচির অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হওয়া উচিত। বর্তমানে সমগ্র বিশ্বজুড়ে বিভিন্ন সংক্রামক ব্যাধি ও দূষণ ছড়িয়ে পড়ছে, এদের সঙ্গে মোকাবিলা করার জন্য প্রয়োজন শক্তিশালী ও সংগঠিত বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য কর্মসূচির।

Definition of School Health Programme:

আমেরিকার একটি সংস্থা বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য কর্মসূচির সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছে, *"The School procedures that contribute to the maintenance and improvement of the health of pupils and school personnel including health services, healthful living and health educa- tion.''*

অর্থাৎ—স্বাস্থ্য-পরিসেবা, স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা ও স্বাস্থ্য-শিক্ষার মাধ্যমে বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী এবং কর্মচারীবৃন্দের স্বাস্থ্যরক্ষা ও উন্নতি করার প্রক্রিয়াকে বলে বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য কর্মসূচি।

বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য কর্মসূচির উদ্দেশ্য
(Purpose of School-Health Programme) :

2000 খ্রিস্টাব্দে NCERT - বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচির নিম্নলিখিত উদ্দেশ্যগুলি নির্দেশ করেছে।

1. উক্ত কর্মসূচিগুলি স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কাঙ্ক্ষিত বোধবুদ্ধি, আচরণ ও অভ্যাসের পরিবর্তন তথা বিকাশ ঘটাবে।
2. এর মাধ্যমে সামাজিক স্তরে শিক্ষার্থীদের মধ্যে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত ব্যবস্থা সম্পর্কে একটি সচেতনতা আনবে।
3. এই কর্মসূচি শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত, পারিবারিক এবং সামাজিক স্তরে স্বাস্থ্য উন্নয়নে সাহায্য করবে।

বিদ্যালয়-স্বাস্থ্য কর্মসূচির উদ্দেশ্য
(Purpose of School-Health Programme) :

4. এর মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের দৈনিক জীবনযাত্রা স্বাস্থ্যকর হবে।
5. এই কর্মসূচি নতুন নতুন স্বাস্থ্য-সমস্যা যেমন – HIV বা AIDS প্রভৃতি সম্পর্কে চেতনতা তৈরি করবে।
6. এই কর্মসূচি শিক্ষার্থীদের বয়ঃসন্ধিকালের বিশেষ সমস্যাগুলি জানতে সাহায্য করবে।
7. এই কর্মসূচির মাধ্যমে বিদ্যালয়ে সর্বাঙ্গীণ স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় থাকবে।

স্বাস্থ্য পরিদর্শন
(Health Supervision)

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।

স্বাস্থ্য পরিদর্শন Health Supervision:

স্বাস্থ্যপূর্ণ বিদ্যালয় পরিবেশ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শনের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল :

A. বিদ্যালয়ের ভৌত পরিবেশ (Physical Environment of School)
B. শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত পরিদর্শন (Supervision Relating Students' Personal Hygiene)
C. শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর দেহভঙ্গিমা (Healthy Posture of Students')
D. মধ্যাহ্নকালীন আহার (Midday meal)
E. খেলাধুলা ও ব্যায়াম (Games and Sports and Exercise)
F. বিদ্যালয় দিনপঞ্জি (School Routine)
G. চিকিৎসামূলক অনুসন্ধান (Medical Investigation)

A. বিদ্যালয়ের ভৌত পরিবেশ (Physical Environment of School):

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।

A. বিদ্যালয়ের ভৌত পরিবেশ (Physical Environment of School):…

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।

B. শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত পরিদর্শন (Supervision Relating Students' Personal Hygiene):

শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত পরিদর্শন 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।

C. 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।

D. মধ্যাহ্নকালীন আহার (Midday meal):

শিক্ষার্থীরা যাতে মধ্যাহ্নকালীন আহার বা বিদ্যালয় পুষ্টি কর্মসূচির সুবিধা গ্রহণ করতে পারে, সে বিষয়ে যথাযথ নজরদারি প্রয়োজন।

E. 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।

F. 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।

G. 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।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
(Personal Hygine)

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (Personal Hygine):

Hygiene বা স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কথাটির উৎপত্তি হয়েছে গ্রিক শব্দ *'Hygeia'* থেকে। গ্রিক পুরাণে **Hygeia** (হাইজিয়া) ছিলেন স্বাস্থ্য ও রোগ নিরাময়ের দেবী।

Hygiene-এর অর্থ স্বাস্থ্য সংরক্ষণের বিজ্ঞান। এই বিষয়ে অন্তর্ভুক্ত থাকে মানুষের শারীরিক ও মানসিক উভয় সত্তার সমৃদ্ধি ও উন্নতি।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (Personal Hygine):

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির অর্থ হল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা ও তার পরিচালনা করা। প্রতিটি মানুষের স্বাস্থ্যকর জীবন অতিবাহিত করা প্রয়োজন। মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক রক্ষা করতে হলে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মানতে হবে। অপরিষ্কার ও দুর্গন্ধযুক্ত মুখ, পোশাক-পরিচ্ছদ প্রভৃতি নিয়ে অন্য ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলা বা সমাজে বাস করা সামাজিকতার পরিপন্থী ও অস্বাস্থ্যকর।

শরীরের বিভিন্ন যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির সঠিক ও যথোপযুক্ত কার্যকারিতার জন্য সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা উচিত। আধুনিক যুগে স্বাস্থ্যবিধি বলতে বোঝায় জীবন ধারণ কলা বা ***‘the art of living’***। ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা হল সুউত্তম স্বাস্থ্য অর্জনের একটি অন্যতম উপাদান। এটি রোগ প্রতিরোধের উপায়। সুতরাং, প্রতিটি ব্যক্তিকে জানতে হবে কীভাবে নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের উদ্দেশ্যসমূহ :

1. মানুষের স্বাস্থ্যসচেতনতা বৃদ্ধি করা ও তাদের বিভিন্ন প্রকার স্বাস্থ্যবিষয়ক সমস্যা দূরীকরণে সহায়তা করা।
2. মানুষের ব্যক্তিগত উন্নয়ন সুনিশ্চিত করার জন্য তাদের মানবদেহের গঠন ও কার্যাবলি সম্পর্কে ধারণা প্রদান করা।
3. পুষ্টিকর ও বিশুদ্ধ খাদ্যের গুরুত্ব উপলব্ধি করতে সাহায্য করা ও সুষম খাদ্য সম্পর্কে জ্ঞান বৃদ্ধি করা।
4. দৈনন্দিন জীবনে বিশুদ্ধ জলের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্ব সম্পর্কে সঠিক ধারণা প্রদান।
5. স্বাস্থ্যবিধির নিয়মগুলি যথাযথভাবে পালনের মধ্য দিয়ে জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন করা।
6. সঠিক সময়ে সঠিক পরিমাণ খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ বিষয়ে তথ্য প্রদান করা।
7. সমাজের প্রতিটি মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নয়ন এবং এর মাধ্যমে সমাজ ও দেশকে সুন্দরভাবে সংগঠন করা।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের গুরুত্ব :

1. আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব গঠনে সাহায্য করে।
2. মানুষের ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার তার পারিপার্শ্বিক পরিবেশকেও পরিচ্ছন্ন করে তোলে।
3. ব্যক্তির আত্ম-শৃঙ্খলা বৃদ্ধি করে।
4. সু-অভ্যাস ও দৃষ্টিভঙ্গির উন্নয়ন ঘটায়।
5. মানসিক স্থিতিশীলতা বৃদ্ধি করে ফলে দুর্ঘটনা ও অন্যমনস্কতার সম্ভাবনা হ্রাস করে।
6. স্বাস্থ্যকর নীতি ও মূল্যবোধ অনুশীলনে উৎসাহিত করে।

স্বাস্থ্য নির্দেশ
(Health Instruction)

স্বাস্থ্য নির্দেশ (Health Instruction):

'Health Instruction' শব্দটির অর্থ স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ দান, যা স্বাস্থ্যশিক্ষা কর্মসূচীর অন্তর্ভুক্ত একটি বিষয়। অর্থাৎ স্বাস্থ্য নির্দেশের অর্থ হল শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য বিষয়টিকে বোঝানো এবং রদ্ধার এবং উন্নয়নের উদ্বেগ 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 স্বাস্থ্য বিষয়ক চাহিদা পরিপূর্ণভাবে মেটাতে স্বাস্থ্য সম্পর্কে নির্দেশ দান করা হয়।

স্বাস্থ্য নির্দেশ বা Health Instruction – এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য:

1. বিজ্ঞানসম্মত আচার-আচরণের বিকাশ।
2. আদর্শ স্বাস্থ্য ব্যবস্থা প্রচলন।
3. বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞানের বিকাশ।
4. স্বাস্থ্যসম্মত আচরণ বিষয়ে শিক্ষার্থীদের জ্ঞাত করা।
5. শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনে সহায়তা করা।
6. প্রাত্যহিক ব্যায়ামের সুফল সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের জ্ঞাত করা।
7. শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও কর্মচারীদের সাধারণ রোগ, রোগের কারণ ও চিকিৎসা সম্পর্কে জ্ঞাত করা প্রভৃতি।

স্বাস্থ্য নথী (Health Record)?

স্বাস্থ্য নথী (Health Record):

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিসেবার প্রধান অংশ হলো স্বাস্থ্যের মূল্যায়ণ ও সে সম্পর্কিত পরামর্শ দান। বিদ্যালয়ে সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যানথী বা কার্ড করা বাঞ্ছনীয়। প্রতি মাসে চিকিৎসকের সাহায্য নিয়ে বিদ্যালয়ে শিক্ষক মহাশয় ছাত্রছাত্রীদের পরীক্ষার মাধ্যমে নথীভুক্ত করবেন। বিদ্যালয়ে ভর্তির সময় শিক্ষার্থীর উচ্চতা, ওজন, বয়স, নথীভুক্ত করতে হবে এবং নিয়মিত সময়ের ব্যবধানে তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে যে শিশুর স্বাভাবিক শারীরিক বৃদ্ধি বয়সানুপাতে হচ্ছে কিনা। শিক্ষার্থীদের ভিটামিন, আয়রন বড়ি, কৃমির ঔষুধ, পুষ্টিজাত ঔষুধ কবে, কোন তারিখে দেওয়া হচ্ছে বা আবার কবে দেওয়া হবে তা হেলথ কার্ডে বা স্বাস্থ্য নথীতে নথীভুক্ত করতে হবে। এই রকম গুরুত্বের সঙ্গে চালিয়ে যেতে পারলেই, এই পরিসেবার সুফল পাওয়া যাবে।

Thank you