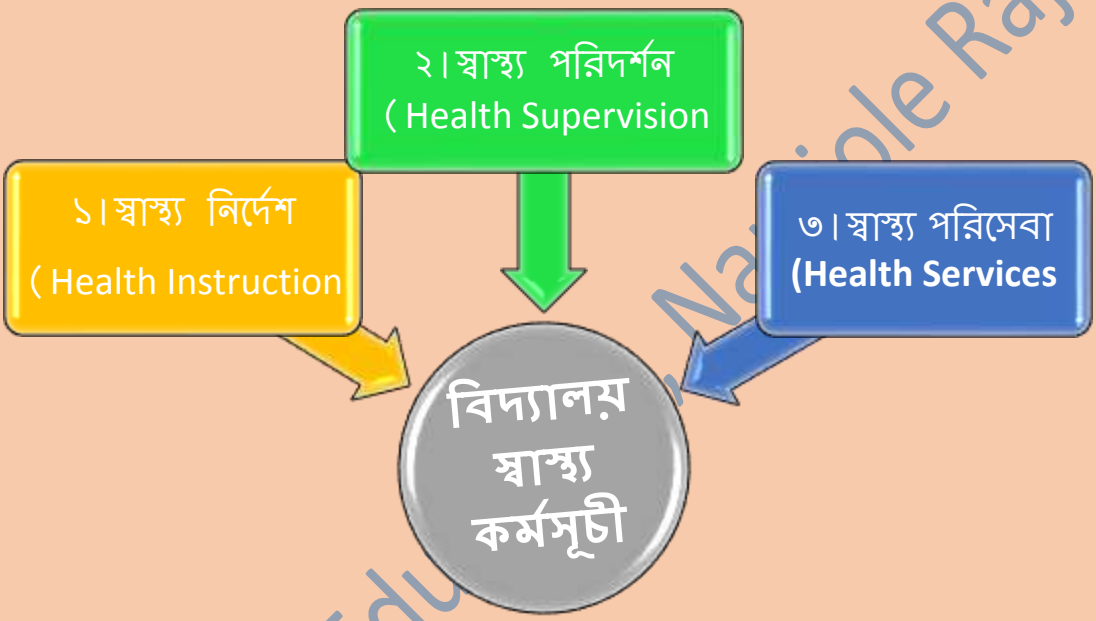
School Health Programme – Health Service, Health Instruction, Health Supervision, Health appraisal and Health reord.(বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কর্মসূচী – স্বাস্থ্য পরিসেবা, স্বাস্থ্য নির্দেশ স্বাস্থ্য পরিদর্শন, স্বাস্থ্যর মূল্য নির্ধারন, স্বাস্থ্য নথি)।

শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যরক্ষা, স্বাস্থ্যের উন্নতি করা ও অস্বাস্থ্যকর দৈহিক ও মনসিক অবস্থা দূর করার উদ্দেশ্য বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ যে সকল কর্মসূচী গ্রহন করনে তা হল বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচী। বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচী তিন ধরনের হয় যথা –



১। স্বাস্থ্য পরিসেবা (Healthe Services)

বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য পরিসেবার অর্থ হল বিদ্যালয় কর্তৃক বেশ কিছু পরিকল্পনা গ্রহন করা, যার দ্বারা শিশুর স্বাস্থ্যের মান নির্ধারন ও উন্নত করা যায়। বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য সম্মত জীবনচর্চার এক অবিচ্ছেদ্য অংশ স্বাস্থ্য পরিসেবা। বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য পরিসেবার মূল উদ্দশ্য হল শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যাগুলি প্রতিহোধ এবং দ্রুত সেগুলি শনাক্ত করা ও উপযুক্ত ব্যবস্থ্যা গ্রহন করা। সুতরাং এককথায় স্বাস্থ্য পরিসেবা বলতে মূলত স্বাস্থ্য পরীক্ষা, স্বাস্থ্য রক্ষন,স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার এবং উন্নয়নের উদ্দেশ্যে বিদ্যালয়ের শিক্ষক, অভিভাবক ও স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের একত্রিত প্রচেষ্টাকেই বোঝায়। বিষয়গুলি হল-

স্বাস্থ্য পরিসেবার অন্তর্ভূক্ত বিষয়:

১। শিক্ষার্থীসহ বিদ্যালয়ের সামগ্রিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা। ২। নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে সচেতনতা।

Dept. of Physical Education, Narajole Raj College

৩। স্বাস্থ্যশিক্ষা ও সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য নানা অনুষ্ঠান। ৪। খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে সচেতনতা দান।৫। সংক্রামক ব্যাধি নিয়ন্ত্রন ও প্রতিকারকরন। ৬। জরুরী ব্যবস্থ্যপন, স্বাস্থ্যর উন্নতি ও স্বাস্থ্য সংরক্ষন। ৭। রোগ প্রতিকার ও অনুসরনমূলক ব্যবস্থা প্তভৃতি।

কার্যাবলী:

১। স্বাস্থ্যপূর্ণ বসবাস সম্পর্কে শিশুকে প্রাথমিক শিক্ষাদান।

২। সংক্রামক ব্যাধি থেকে শিশুকে রক্ষা করা। সংক্রামক ব্যাধি ছড়িয়ে পড়ার আগেই সঠিক সময়ে শিক্ষার্থীদের টিকাকরনের ব্যবস্থা করা এবং এ বিশয়ে অভিভাবকদের সচেতন করা।

৩। শিক্ষার্থীকে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করে, শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত চাহিদা সম্পর্কে শিক্ষার্থীকে অবহিত করা।

৪। শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যের কোন ত্রুটিপূর্ন দিক থাকলে তা তাঁর অভিভাবককে জানিয়ে তার চিকিৎসার পথ সুগম করা।

৫। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার পাশাপাশি শিক্ষার্থীর যাতে বিদ্যালয়ে চিকিৎসাকেন্দ্রে সুবিধা পায়, সেইদিকে নজর দেওয়া।

৬। শারীরিক, মানসক ও প্রক্ষোভিকভাবে অস্বাভাবিক শিশুদের জন্য বিশেষ স্বাস্থ্যশিক্ষা, শারীরশিক্ষা ও বিনোদলের ব্যবস্থ্য করা প্রভৃতি।

গুরুত্ব: বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যপূর্ন পরিবেশ স্থাপনে অগ্রনী ভূমিকা পালন করে। বর্তমানে সমাজজীবনে স্বাস্থ্য পরিসেবার গুরুত্ব অপরিসীম যথা-

১। শিক্ষার্থীদের মধ্যে এমন সক্ষমতা তৈরি করে যে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন বিষয়ের শিক্ষা স্বাভাবিকভাবে গ্রহন করতে পারে।

২। শিক্ষার্থীরা স্বাস্থ্যের মান সম্পর্কে অভিভাবকদের তথ্য প্রদান করে ও কোন সমস্যা থাকলে তা দূরীকরনের পথ নির্দেশ করে।

৩। নিরাপত্তা বিষয়ক শিক্ষাদানের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর মনের ভীতি দূর করেও শিক্ষার্থীকে বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কর্মসূচীতে যোগদানে উৎসাহিত করে।

৪। শিক্ষার্থীর দ্রুত যত্ন ও সাহায্য লাভ করে যা রোগর প্রকোপ হ্রাস করে। ফলস্বরূপ শিক্ষায়তনে শিক্ষার্থীর অনুপস্থিতির মাত্রা কমে।

৫। সংক্রামক ব্যাধি নিয়ন্ত্রনে সাহায্য করে।

২। স্বাস্থ্য নির্দেশ (Health Instruction)

Health Instruction শব্দটির অর্থ স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ দান, যা স্বাস্থ্যশিক্ষা কর্মসূচীর অন্তর্ভীক্ত একটি বিষয়ে। অর্থাৎ স্বাস্থ্য নির্দিশের অর্থ হল শিক্ষার্থীরদের স্বাস্থ্য বিষয়টিকে বোঝানো এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য অভ্যাস পালনের বিষয়ে তাদের উৎসাহিত করা। বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যকর পরবেশ সৃষ্টি করে এবং স্বাস্থ্য পরিসেবা দান করেও শিক্ষার্থীদের সব চাহিদা মেটানো যায় না তাই শিক্ষার্থীদের স্বস্থ্য বিষয়ক চাহিদা পরিপূর্নভাবে মেটাতে স্বাস্থ্য সম্পর্কে নির্দেশ দান করা হয়।

Dept. of Physical Education, Narajole Raj College

লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য :

১। বিজ্ঞানসম্মত আচার-আচরনের বিকাশ। ২। আদর্শ স্বাস্থ্য ব্যবস্থা প্রচলন। ৩। বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞানের বিকাশ।

৪। স্বাস্থ্যসম্মত আচরন বিষয়ে শিক্ষার্থীদের জ্ঞাত করা। ৫। শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনে সহায়তা করা।

৬। প্রাত্যহিক ব্যায়ামের সুফল সর্ম্পকে শিক্ষার্থীদের জ্ঞাত করা। ৭। শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও কর্মচারীদের সাধারণ রোগ, রোগের কারন ও চিকিৎসা সম্পর্কে জ্ঞাত করা প্রভৃতি।

স্বাস্থ্য নির্দেশের প্রকৃতি:

স্বাস্থ্য নির্দেশ সাধারন তিন প্রকার যথা-

১। রীতিবদ্ধ স্বাস্থ্য নির্দেশ: রীতিবদ্ধ স্বাস্থ্য নির্দেশের অর্থ হল, নির্দিষ্ট কতগুলি স্বাস্থ্যবিধি ও স্বাস্থ্যরীতি সর্ম্পকে নির্দেশ দান ও শিক্ষাদান। চোখ,কান,ত্বক,চুল প্রভৃতি যত্ন কিভাবে নেওয়া যায় তার নির্দেশ দান।

২। ঘটনা বিশেষ স্বাস্থ্য নির্দেশ:

শিক্ষার্থীদের সঙ্গে ব্যক্তিগত সাক্ষাতের সময় শিক্ষকের কাছে নানাভাবে স্বাস্থ্য নির্দেশ দানের সুযোগ এসে যায়। এই সময় শিক্ষক বিভিন্ন উপায়ে স্বাস্থ্য নির্দেশ দিতে পারেন। যেমন- বিভিন্ন গোপন রোগ সম্পর্কে নির্দেশ দান, এইডস্ প্রভৃতি।

৩। সহ-সম্বন্ধযুক্ত স্বাস্থ্য নির্দেশ

এই জাতীয় নির্দেশদান কার্যকরী করা হয় যখন বিদ্যালয়ের বিভিন্ন পঠনপাঠন চলে। যেমন – জীববিদ্যার পুষ্টি পড়ানোর সময় স্বাস্থ্যের ওপর পুষ্টির প্রভাব সম্পর্কে আলোচনা করা।

গুরুত্ব:

প্রত্যেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য নির্দেশন একটা অর্থপুর্ণ ভূমিকা পালন করে। স্বাস্থ্য নির্দেশন ব্যতীত স্বাস্থ্য পরিসেবা ও স্বাস্থ্যপূর্ণ পরিবেশ সুষ্টভাবে বজায় রাখা সম্ভব নয়। নিম্নলিখিত কারণে স্বাস্থ্যনির্দেশ গুরুত্বপূর্ণ-

১।শিক্ষার্থীদের মধ্যে স্বাস্থ্যপূর্ণ আচার ব্যবহার গঠনে সহায়তা করে।

২। অসুস্থতার কারনে বিদ্যালয়ে অনুপস্থিতির মাত্রা হ্রাস করে।

৩। শারীরিক ও গঠনগত বিভিন্ন ত্রুটি প্রতিরোধ করে এব সংক্রামক ব্যাধি নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।

৪। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিভিন্ন ভ্রান্ত ধারণা, কুসংস্কার প্রভৃতির বিরুদ্ধে বিজ্ঞান সম্মত ব্যাখ্যা প্রদান করে।

৫। বিভিন্ন বিষয়ে স্বাভাবিক চেতনা গড়ে তুলতে সহায়তা করে। যেমন- যেখানে সেখানে থুতু না ফেলা, কাশির সময় মুখে হাত চাপা দেওয়া, সর্দি, হলে রুমল ব্যবহার করা, যেখানে সেখানে মল-মূত্র ত্যাগ না করা প্রভৃতি।

স্বাস্থ্য পরিদর্শন (Health Supervision)

বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য ব্যবস্থ্যার একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হল স্বাস্থ্য পরিদর্শন। বিদ্যালয়ে এই স্বাস্থ্য পরিদর্শনের কাজটি দুইভাবে হয়ে থাকে। যথা- শিক্ষক কর্তৃক পরিদর্শন এবং চিকিৎসক কর্তৃক পরিদর্শন।

Dept. of Physical Education, Narajole Raj College

শিক্ষক কর্তৃক পরিদর্শন: ১। বিদ্যালয়ের শিক্ষকরা দৈনিক শিক্ষার্থীদের আচার আচারন, ব্যবহৃত পোশাক-পরিচ্ছদ,পঠন ও লিখনের সামগ্রী প্রভৃতি পরীক্ষা করে দেখবেন। শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সঠিকভাবে অনুসরন করছে কিনা তাও পরীক্ষা করা শিক্ষকদের কর্তব্য।

২। সাধারন কিছু সংক্রামক রোগ শিক্ষন করে বুঝতে পারেন। যেমন- হাম,মাম্পস প্রভৃতি। এসব ক্ষেত্রে শিক্ষক-শিক্ষার্থীকে চিকিৎসেকর শরণাপন্ন হওয়ার নির্দেশ দেন।

৩। শারীরিক ব্যাধি ছাড়াও শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যের দিকেও লক্ষ্য রাখা শিক্ষকের প্রাত্যহিক কর্মসূচীর অন্তর্গত। শিক্ষার্থীদের হীনমন্যতা, উৎকণ্ঠা, ভয়, হিংসা প্রভৃতি মানসিক ও প্রাক্ষোভিক অ-স্বাস্থ্যের লক্ষন, যা তাদের স্বাভাবিক শিক্ষা লাভে বাধা দান করে। তাই শিক্ষার্থী যাতে এরপ মানসিক ও প্রাক্ষোভিক অসুস্থতার সম্মুখীন না হয় শিক্ষক সেই দিকে লক্ষ্য রেখে প্রতিকারের সুব্যবস্থা করবেন।

৪। বিশেষ কোনো দিনে ছাত্র-ছাত্রীদের ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরিদর্শন করা শিক্ষকদের দায়িত্ব ও কর্তব্য। যেমন- নখ, চুল , দাঁত, জামাকাপড় প্রভৃতি পরীক্ষানিরীক্ষা করা।

চিকিৎসক কর্তৃক পরিদর্শন:

১। বিদ্যালয়ের গৃহ, স্যানিটারি ব্যবস্থা, স্বাস্থ্যসম্মত কিনা তা চিকিৎসাক কর্তৃক বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ অবহিত হন।

২। বিদ্যালয়ের পানীয় জল স্বাস্থ্যসম্মত কিনা তা পরীক্ষা করে চিকিৎসক শিকদের পরামর্শ দান করেন।

৩। বিদ্যালয়ের সময় তালিকা ও পঠনপাঠন কর্ম পরিচালনা স্বাস্থ্যসম্মত কিনা তা পরীক্ষা করে চিকিৎসক পরামর্শ দেন।

৪। শিক্ষার্থীদের মধ্যে কোনোরূপ ব্যাধি বা পোগের উপসর্গ দেখা দিলে তা পর্যবেক্ষন করে চিকিৎসক সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করবেন।

৫। শিক্ষার্থীদের নিয়মিতভাবে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা, শরীর সংক্রান্ত বিভিন্ন পরিমাপ লিপিবদ্ধ করা, যেমন- দেহের ওজন, উচ্চতা, দেহভর সূচক, দেহের বিভিন্ন অংশের পরিমাপ ও তার নথীভুক্তকরন।

বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নথী পরীক্ষা:

১। বিদ্যালয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ভরতির সময় স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তথ্য লিপিবদ্ধ করা।

২। Health Card- এ নিয়মিত তথ্য সংগ্রহ করা।

৩। ছাত্র-ছাত্রীদের বছরে বিভিন্ন সময়ে স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির করানো ও তার নথীপত্র রেকর্ড করা প্রভৃতি।

ব্যাক্তিগত স্বাস্থ্য বিধি সংক্রান্ত

১। শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও দৈহিক পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে নজরদারি।

২। তাদের পোশাক পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে নজরদারি।

৩। শিক্ষার্থীদের অস্বাস্থ্যকর কুঅভ্যাস যেমন- যেখানে সেখানে থুতু ফেলা, প্রস্রাব করা, আবর্জনা ফেলা, কটুশব্দ করা প্রভৃতি বষয়ে নজহদারি।

Dept. of Physical Education, Narajole Raj College