

গ্রামবাংলা স্কুলের ছাত্রছাত্রীদের
স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ক
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম



গ্রামবাংলা উন্নয়ন কমিটি

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

স্বাস্থ্য সুরক্ষা বলতে কী বুঝায়?

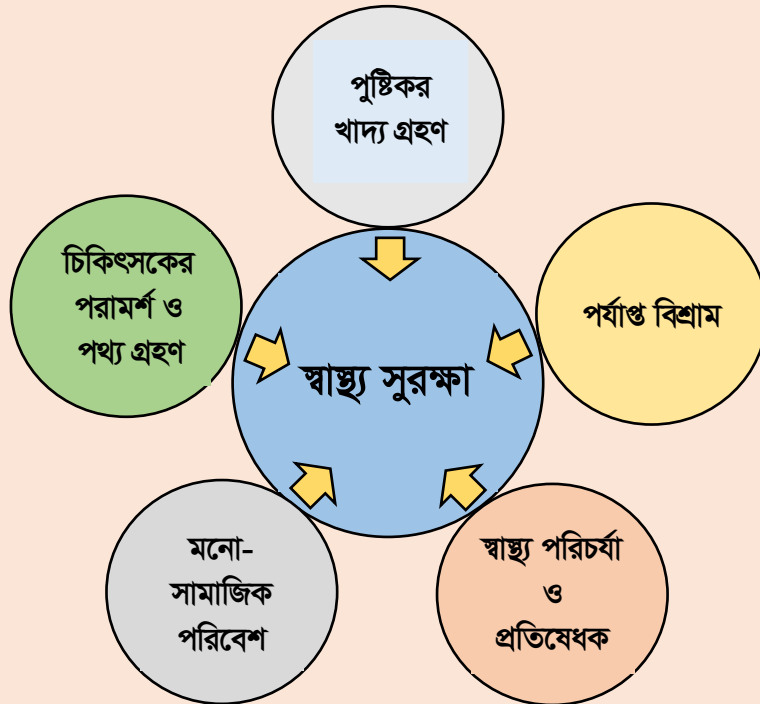
স্বাস্থ্য সুরক্ষা হচ্ছে- স্বাস্থ্যগত সুস্থতা রক্ষার লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় বিধি ব্যবস্থা গ্রহণ। এর মধ্যে রয়েছে:

- শারীরিক সুস্থতা
- মানসিক সুস্থতা
- মনোস্তাত্ত্বিক সুস্থতা

স্বাস্থ্য সুরক্ষার ৫টি উপায়:

- ১) খাদ্য ও পুষ্টি গ্রহণ
- ২) পর্যাপ্ত বিশ্রাম
- ৩) মনো-সামাজিক (সাইকো-সোস্যাল) পরিবেশ তৈরি করা
- ৪) প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা (প্রিভেন্টিভ): স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও প্রতিষেধক গ্রহণ
- ৫) নিরাময়মূলক ব্যবস্থা (কিউরেটিভ): চিকিৎসকের পরামর্শ ও পথ্য গ্রহণ

স্বাস্থ্য সুরক্ষা: একটি সমন্বিত উপায় :



খাদ্য ও পুষ্টি

পুষ্টি বলতে কী বুঝায়?

পুষ্টি হচ্ছে একটি প্রক্রিয়া - যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের পর খাদ্যের জটিল উপাদানসমূহ শরীরের অভ্যন্তরে সরল উপাদানে পরিণত হয়। শরীর এই উপাদান শোষণ করে শরীরের ভিতর বিভিন্ন ধরনের কাজ করে। এই কাজের মধ্যে রয়েছে:

- শরীরের ক্ষয় পূরণ করা
- শরীর গঠন করা
- শরীরে প্রয়োজনীয় তাপ সৃষ্টি করা
- শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে শরীরকে সবসময় সুস্থ রাখা

পুষ্টিকর খাবার বলতে কী বুঝায়?

পুষ্টিকর খাবার হচ্ছে- সেই সব খাবার যার মধ্যে পুষ্টির গুণাগুণ রয়েছে। বিভিন্ন ধরনের খাবারে সাধারণত পুষ্টির গুণাগুণ সম্বলিত মোট ৬টি উপাদান থাকে। শরীরের পুষ্টি বজায় রাখার জন্য আমাদের সবকটি উপাদানই প্রয়োজন। যেসব খাদ্যে উপরোক্ত ৬টি পুষ্টির গুণাগুণ থাকে সেই খাদ্যকে সুষম খাদ্য বলে। এগুলো হচ্ছে:

ক) শর্করা: চাল, গম, আলু, মিষ্টিআলু, ভুট্টা, চিনি, গুড়, মধু ইত্যাদি

খ) প্রোটিন বা আমিষ: মাছ, মাংশ, ডিম, দুধ, বিভিন্ন ধরনের ডাল, চিনাবাদাম, সয়াবিন, সীমের বীচি, কাঁঠালের বীচি ইত্যাদি।

গ) ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ: সব ধরনের ফলমূল ও শাক-সবজি। যেমন, পেয়ারা, কামরাঙা, আমড়া, তাল, বেল, কাঁঠাল, আমলকি, গাজর, টমেটো, আম, মিষ্টিকুমড়া, পুঁইশাক, লালশাক, কচুশাক ইত্যাদি।

ঘ) স্নেহ পদার্থ বা চর্বি: সয়াবিন, সরিষা, তিল, বাদাম ও সূর্যমুখীর তেল, চর্বি, ঘি, মাখন ইত্যাদি।

ঙ) খনিজ পদার্থ (আয়রন ও আয়োডিন): মাছ, মাংশ, ডিম, দুধ, শাক-সবজি, ফল ইত্যাদি।

চ) পানি: নিরাপদ পানি।

খাদ্যের কাজ:

শরীরে খাদ্য ও ধরনের কাজ করে। এই কাজ অনুযায়ী সকল খাদ্যকে ৩ ভাগে ভাগ করা যায়-

১। শক্তিদায়ক খাবার:

ক) খাদ্যশস্য: যেমন- চাল, ডাল, ভুট্টা, গম, চিড়া, পাউরুটি, মুড়ি, ছাতু, বিস্কুট ইত্যাদি।

খ) মূলজাতীয় খাদ্য: যেমন- আলু, মিষ্টিআলু, কচু ইত্যাদি।

গ) চিনি বা মিষ্টিজাতীয় খাদ্য: চিনি, মধু, গুড়, পায়েস, দই, মিষ্টি ইত্যাদি।

ঘ) তেলজাতীয় শক্তিদায়ক খাদ্য: যেমন- ঘি, মাখন, রান্নার তেল, মাছের তেল, প্রাণিজ চর্বি ইত্যাদি।

২। শরীর বৃদ্ধিকারক এবং দেহের ক্ষয়পূরক খাবার:

ক) প্রাণিজ আমিষ: যেমন- মাছ, মাংশ, ডিম, দুধ ইত্যাদি।

খ) উদ্ভিজ্জ আমিষ: যেমন- সবধরনের ডাল, সয়াবিন, বাদাম, সীমের বীচি, মটরশুঁটি ইত্যাদি।

৩। রোগ প্রতিরোধক খাবার:

ক) সবুজ শাক-সবজি: পুঁইশাক, লালশাক, কলমিশাক, ডাঁটাশাক, পাটশাক, মুলাশাক, লাউশাক, পটল, ধনে পাতা, পুঁদিনা পাতা, গাজর, টমেটো, কপি, বেগুন ইত্যাদি।

খ) বিভিন্ন ফলমূল: যেমন- পেয়ারা, আমড়া, জলপাই, কামরাঙা, কাঁঠাল, জাম্বুরা, জাম, কমলা, বরই, আম, আনারস, লিচু, কলা, আমলকি, আঙ্গুর, আপেল ইত্যাদি।

গ) প্রাণিজ খাদ্য: যেমন- মাছ, মাংশ, কলিজা, ডিম ও দুধ।

পুষ্টিকর খাবারের শ্রেণি (পুষ্টি পিরামিড):

পানি (পানি, পানীয় দ্রব্য)

খনিজ পদার্থ (আয়রন ও খনিজ লবন)

চর্বিজাতীয় (মাখন, পনির)

আমিষ (মাছ, মাংশ, দুধ, ডিম)

ভিটামিন (ফলমূল)

(শাক-সবজি)

শর্করা (ভাত, রুটি)

(চাল/গম জাতীয় শস্য
উৎপাদিত খাদ্য)



বিশ্রাম:

শরীরকে সুস্থ রাখতে হলে প্রত্যেককে ঘুম ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে। কারণ:

ঘুম ও বিশ্রাম শরীর ও মনকে সতেজ রাখে। শরীরকে সুস্থ রাখতে হলে খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি ঘুম ও পর্যাপ্ত বিশ্রামের প্রয়োজন।



বিশ্রামের ফলে শারীরিক ও মানসিক সুবিধাদি:

- শরীরে নতুন কোষের জন্মলাভ ঘটে
- খাবার গ্রহণ পরবর্তী সময়ে খাদ্যের পরিপাক ক্রিয়া অব্যাহত রাখে ও হজমে সহায়তা করে
- মস্তিষ্কের সুস্থতা লাভ হয়
- সুচিন্তা করার ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা
- নতুন নতুন সৃজনশীল কাজের প্রতি আগ্রহ জন্মে
- শারীরিক ও মানসিক অবসাদগ্রস্ততা দূর হয়।

প্রতিদিন একজন সুস্থ ব্যক্তির ৬ থেকে ৮ ঘন্টা ঘুমানো ও পর্যাপ্ত সময়ের জন্য বিশ্রাম নেয়া আবশ্যিক। বিশ্রামের ফলে অলসতা দূর হয় এবং কাজে ও পড়াশুনায় মনোযোগ আসে। শিশুরা স্বভাবতই বিশ্রাম নিতে চায় না। তাদেরও প্রয়োজনীয় বিশ্রাম দরকার। শিশুর মাতাপিতাকে এই বিষয়টির উপর জোর দিতে হবে।

শরীর চর্চা

শরীরকে সুস্থ রাখার একটি অন্যতম উপায় হচ্ছে শরীর চর্চা বা ব্যায়াম।

নিয়মিত শরীর চর্চার মাধ্যমে শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ স্বাভাবিকভাবে কাজ করে থাকে। শরীরে রক্ত চলাচল, কোষের মধ্যে অক্সিজেন প্রবাহ বৃদ্ধি, অস্থির গঠন, হাত ও পায়ের অস্থি সংযোগস্থল, হাড় ক্ষয় রোধ, মাংস পেশীর গঠন ইত্যাদি ক্ষেত্রে শরীর চর্চা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।



শরীর ও মনকে সচল রাখার জন্য খাদ্য ও পারি পাশাপাশি দরকার উপযুক্ত ব্যায়াম। শিশুকালে শরীরচর্চা বা ব্যায়ামের গুরুত্ব আরোও বেশী এই জন্য যে, এর মাধ্যমে শিশুদের শরীর গঠন ও ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটে। শরীর চর্চার অনেক পদ্ধতি রয়েছে এর মধ্যে হাঁটা, দৌড়-ঝাপ, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালনা ইত্যাদি।

প্রতিদিন কমপক্ষে আধা ঘন্টা জোরে হাটাচলা করলে শরীর নমনীয় থাকে এবং মস্তিষ্কে প্রচুর অক্সিজেন ঢোকে এবং মস্তিষ্কে সতেজ রাখে। যার ফলে শরীর ও মন সর্বদা প্রফুল্ল থাকে। শরীরের সাথে মনের যোগাযোগ রক্ষা করে শ্লায়ু। নিয়মিত শরীর চর্চা এই শ্লায়ুকে সচল রাখতে সহায়তা করে।

শিশুদেরকে চার বছর বয়স থেকেই নিয়মিত শরীর চর্চা বা ব্যায়ামের প্রতি আগ্রহ করে তুলতে হবে। এটিকে তাদের মধ্যে একটি ভাল আচরণ হিসাবে তৈরি করতে পারলে নানা ধরনের অসুখ থেকে তারা মুক্ত থাকবে যা তাদের পড়াশুনা ও সৃজনশীল চিন্তার ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা রাখবে।

মনো-সামাজিক পরিবেশ

শিশুদের মানসিক ও মনোস্তাত্ত্বিক বিকাশের ক্ষেত্রে মনো-সামাজিক পরিবেশ একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। কথায় বলে- সুস্থ দেহের জন্য দরকার সুস্থ মন। আর এই সুস্থ মনের জন্য প্রয়োজন মনো-সামাজিক পরিবেশ যা পরিবার থেকে শুরু করে সমাজ, স্কুল সর্বক্ষেত্রে প্রযোজ্য।



মনো-সামাজিক পরিবেশ বলতে কী বুঝায়?

মনো-সামাজিক পরিবেশ হচ্ছে-

- পরিবার ও সমাজে সৃষ্ট এমন একটি শিশু বান্ধব পরিবেশ যে পরিবেশে শিশুরা মানসিক ও মনোস্তাত্ত্বিক প্রশান্তির মধ্যে বেড়ে ওঠে।
- পরিবারের মধ্যে আদর-ভালবাসা, প্রযত্ন, সম্মান, নৈকট্য, আবেগ অনুভূতি মনো-সামাজিক পরিবেশ তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।
- মানসিক দুশ্চিন্তা এবং মনোস্তাত্ত্বিক অশান্তির কারণে শিশুরা দ্রুত মানসিক ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে যার পরিণতিতে তাদের মধ্যে শিখনের আগ্রহ থাকে না। মানসিক অসুস্থতার পাশাপাশি তারা শারীরিকভাবেও অসুস্থ হয়ে পড়ে।
- শিশুদেরকে শারীরিক ও মানসিক দিকে দিয়ে সুস্থ ও সবল রাখতে হলে মনো-সামাজিক পরিবেশ তৈরি করা জরুরী। এটি শিশুর মেধা বিকাশের পাশাপাশি সৃজনশীলতা সৃষ্টিতে সহায়ক ভূমিকা রাখে।

স্বাস্থ্য পরিচর্যা

স্বাস্থ্য পরিচর্যা বলতে কী বুঝায়?

স্বাস্থ্য পরিচর্যা হচ্ছে-

- শারীরিক সুস্থতা রক্ষার লক্ষ্যে রোগ-জীবানুর হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় বিধি ব্যবস্থা গ্রহণ।
- স্বাস্থ্য পরিচর্যা মূলত নিয়মিত ও নিয়মমাফিক কিছু কাজ যা সম্পন্ন করার মাধ্যমে শরীর ও মন সুস্থ রাখার ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা রাখে।

স্বাস্থ্য পরিচর্যা রক্ষায় করণীয়:

স্বাস্থ্য পরিচর্যার মধ্যে রয়েছে:

- নিরাপদ পানি ব্যবহার করা
- নিয়মিত শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা (যেমন- গোসল করা, নখ কাটা, দাঁত ব্রাশ করা, মুখ ধোয়া, চোখ-নাক পরিষ্কার করা ইত্যাদি)
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা
- পরিষ্কার জামাকাপড় পরা
- সবসময় স্যান্ডেল পরে চলাফেরা করা, খালি পায়ে চলাফেরা না করা
- খাওয়ার আগে ও পায়খানা থেকে ফিরে সাবান দিয়ে ভালভাবে হাত ধোয়া ও পা ধোয়া
- বাসি, নোংরা ও খোলা খাবার না খাওয়া
- সবসময় খাবার ও খাবারের পাত্র ঢেকে রাখা
- বছরে অন্তত দুইবার শিশুদেরকে ক্রিমির ওষুধ খাওয়ানো
- ফলমূল ধুয়ে খাওয়া
- আশেপাশের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখা

নিরাপদ পানি

নিরাপদ পানি বলতে কী বুঝায়?

নিরাপদ পানি হচ্ছে-

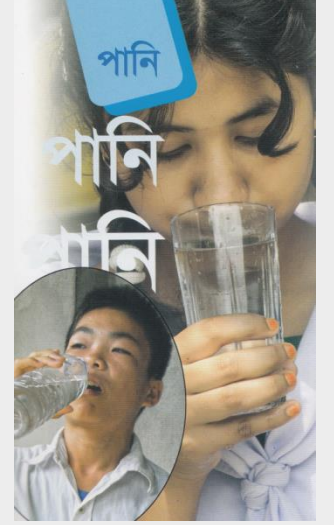
- পরিষ্কার ও জীবানুমুক্ত পানি যা খেলে কোন রোগ হবে না
- পানিতে সাধারণত ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাস রোগের জীবানু বেশী থাকে যা খালি চোখে দেখা যায় না। পানি ফুটালে জীবানু মরে যায়।

কোন পানি ব্যবহার করতে হবে?

- খাওয়া ও রান্নার কাজে সবসময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে।
- সাধারণত টিউবওয়েলের পানি নিরাপদ ও ঝুঁকিমুক্ত থাকে। এই পানি সরাসরি পান করা যায়। তবে জেনে নিতে হবে- সেই পানি আর্সেনিক মুক্ত কিনা।
- ফিল্টারের পানি নিরাপদ। তবে পানির ফিল্টারটি পরিষ্কার আছে কিনা সেটি দেখে নিতে হবে।
- খোলা জায়গা যেমন- পুকুর, নদী, ডোবা, ইত্যাদির পানি ১০-২০ মিনিট ফুটিয়ে পান করতে হবে।
- বৃষ্টির পানি সম্পূর্ণ নিরাপদ। এটি রান্না ও ধোয়া-মোছার কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে। এমনকি খাওয়ার কাজেও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ট্যাপের পানি নিরাপদ। তবে জেনে নিতে হবে যে পানি সংরক্ষণের ট্যাংক নিয়মিত পরিষ্কার করা হয় কিনা।

কোন পানি ব্যবহার করা যাবে না?

- খোলা জায়গা যেমন- পুকুর, নদী, ডোবা, ইত্যাদির পানি না ফুটিয়ে খাওয়া ও রান্নার কাজে ব্যবহার করা যাবে না।
- আর্সেনিক যুক্ত টিউবওয়েলের পানি ব্যবহার করা যাবে না।
- নোংরা পাত্রের পানি নিরাপদ নয়। এই পানি জীবানু দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।
- ল্যান্ড্রিনের খুব নিকটবর্তী টিউবওয়েলের পানি নিরাপদ নয়।
- কল-কারখানার নিকটবর্তী ডোবা, খাল, নদীর পানি দূষিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে। এই ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

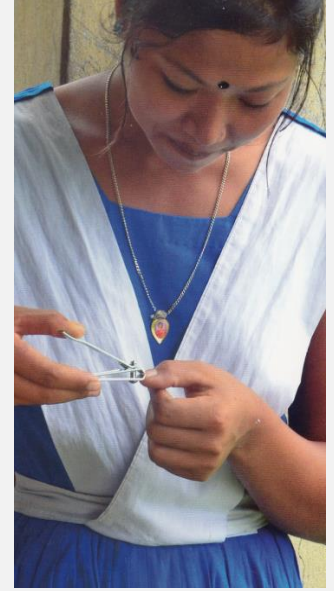


পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বুঝায়?

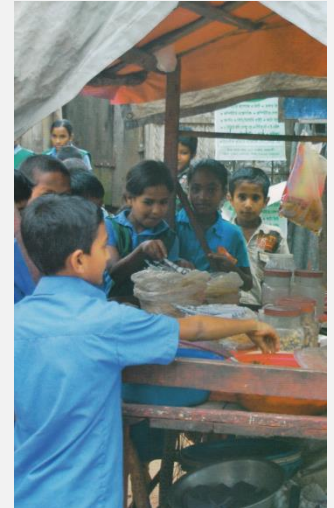
পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা একটি নিয়ম মারফিক নিয়মিত কাজ। এই কাজের মধ্যে রয়েছে-

- নিয়মিত গোসল করা
- দাঁত ব্রাশ করা ও মুখ ধোয়া
- হাত ও পায়ের নখ কাটা
- খাবার তৈরি ও খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া
- পায়খানার পরে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া
- পরিষ্কার জামা-কাপড় পরা
- বাড়ি-ঘর, স্কুলের ক্লাসরুম পরিষ্কার রাখা
- খোলা ও পঁচা-বাসি খাবার না খাওয়া
- স্কুলে আসার আগে ও স্কুল থেকে ফেরার পর হাত-পা ও মুখ ভালভাবে ধোয়া



অপরিচ্ছন্ন থাকলে বা নোংরা খাবার খেলে যেসব রোগ হতে পারে:

- ডায়রিয়া ও অন্যান্য পেটের অসুখ হতে পারে
- পেটে ক্রিমি হতে পারে
- জন্ডিস হতে পারে
- খোঁশ-পাঁচড়া ও নানা রকম চর্ম রোগ হতে পারে
- মাথায় খুশকি ও উকুন হতে পারে
- শরীরে দুর্গন্ধ হতে পারে।

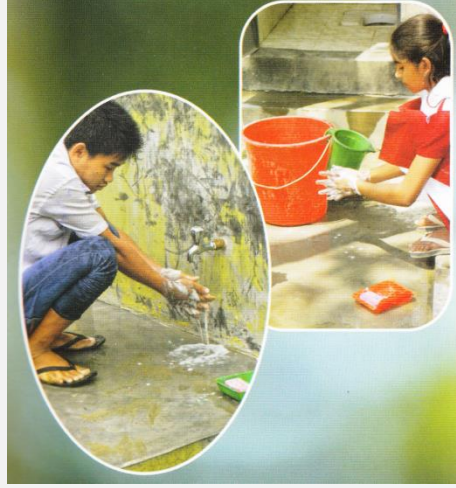


আমাদের জানার কথা

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কিত কিছু ভাল আচরণ:

- সবসময় শরীর পরিষ্কার রাখা
- সকালে ও রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে দাঁত ব্রাশ করা
- যেখানে সেখানে থুথু না ফেলা
- খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া
- পায়খানার পরে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, সেই সাথে মুখ ও পা ধোয়া
- পরিষ্কার জামা-কাপড় পরে স্কুলে আসা
- সবসময় স্যান্ডেল পরে চলাফেরা করা
- বাড়ি-ঘর, স্কুলের ক্লাসরুম পরিষ্কার রাখা
- খোলা ও পঁচা-বাসি খাবার না খাওয়া, অন্যকে খেতে নিষেধ করা
- স্কুলে আসার আগে ও স্কুল থেকে ফেরার পর হাত-পা ও মুখ ভালভাবে ধোয়া

স্বাস্থ্য পরিচর্যা: প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা (প্ৰিভেণ্টিভ)



- প্রতিষেধক (টিকা) নেয়া
- সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা
- নিয়মিত গোসল করা ও হাত-মুখ ধোয়া
- নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা এবং হাত ও পায়ের নখ কাটা
- খাবার তৈরি, খাওয়ার আগে ও পায়খানা থেকে ফিরে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া
- নোংরা, বাসি ও পঁচা খাবার ও খোলা খাবার না খাওয়া
- সবসময় স্যান্ডেল পড়ে চলাফেরা করা
- পরিষ্কার জামা কাপড় পরা

স্বাস্থ্য পরিচর্যা:
নিয়ামমূলক ব্যবস্থা (কিউরেটিভ)



- অসুস্থ হলে ডাক্তারের কাছে যাওয়া ও তার পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়া
- যেকোন রোগ হলে গোপন না করা ও মাতাপিতাকে রোগের বিষয়ে খুলে বলা
- রোগ হলে অবহেলা না করা
- ডায়রিয়া হলে খাবার স্যালাইন খাওয়া
- সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেয়া

কিভাবে সেশন নিতে হবে

প্রতি ক্লাসের শিশুদের জন্য মোট চারটি সেশন নিতে হবে। প্রতি সেশনের সময় থাকবে ১ ঘন্টা।

সেশনের শিরোনাম নিম্নরূপ:

- সেশন ১: খাদ্য ও পুষ্টি
 - সেশন ২: পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও আচরণগত পরিবর্তন
 - সেশন ৩: স্বাস্থ্য সুরক্ষা (প্রতিরোধমূলক)
 - সেশন ৪: স্বাস্থ্য পরিচর্যা (নিরাময়মূলক)
- প্রতি সপ্তাহে ১টি করে সেশন নিতে হবে। এইভাবে প্রতিমাসে চারটি সেশন শেষ হবে। প্রতিমাসে কিংবা একমাস পরপর পুনরায় সেশন নিতে হবে।
 - প্রশিক্ষণ ক্লাসে সরবরাহকৃত হ্যান্ডআউট ও স্কুল ওয়াটসান বুকলেটের ভিত্তিতে শিশুদের সাথে স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ে আলোচনা চালিয়ে যেতে হবে।
 - ছাত্ররা স্কুলে থাকাকালীন ও বাড়িতে ফিরে গিয়ে স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ে চর্চা করছে কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হতে হবে।

গেমস্:

বিভিন্ন গেমস বা খেলার মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ক সেশন নেয়া যেতে পারে। এর ফলে ছাত্রছাত্রীরা মনোযোগী হবে এবং চর্চা করতে উদ্যোগী হবে।

গেমস্: ১

ছাত্রছাত্রীদের দিয়ে স্বাস্থ্য পরিদর্শক টিম তৈরি করে গেমস্টি পরিচালনা করা যেতে পারে।



গেমস্: ২

ছাত্রছাত্রীদের দিয়ে 'রেলগাড়ি ও স্টেশন মাস্টার' গেমস্টি পরিচালনা করা যেতে পারে। এই গেমস্ এ ছাত্ররা নিজেরাই স্টেশন মাস্টার হয়ে অন্য ছাত্রদের নাক, কান, চুল, দাঁত, হাত, মুখ, পা, স্কুল ড্রেস ইত্যাদি পরীক্ষা করবে ও শিক্ষকের কাছে রিপোর্ট করবে।

