

1. স্বাস্থ্য কি ?

উত্তর: W.H.O.-এর মতে স্বাস্থ্য হল, স্বাস্থ্য বলতে শুধুমাত্র রোগের অনুপস্থিতি নয়, 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 সাহায্য করে। ব্যক্তির আত্মত্বরণ যন্ত্র ও তন্ত্রগুলিকে স্বাভাবিক ও সুস্থ রেখে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তার জীবনশক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

2. স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মাত্রাগুলি কি কি ?

উত্তর: স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মাত্রাগুলি হল— শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য, সামাজিক স্বাস্থ্য, বৌদ্ধিক স্বাস্থ্য, প্রাক্‌ফোভিক স্বাস্থ্য, পরিবেশগত স্বাস্থ্য, অধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য এবং পেশাগত স্বাস্থ্য।

3. মানসিক স্বাস্থ্য কি ?

উত্তর: যে কোনো প্রতিকূল পরিবেশে নিজেকে মানিয়ে নিয়ে শান্তিপূর্ণ জীবনযাপন করা ও অপচয়ের সঙ্গে মেশার সক্ষমতাকে মানসিক স্বাস্থ্য বলে। এর বিভিন্ন প্রভাবগুলি হল— মানসিক দৃঢ়তা বৃদ্ধি পায়, মানসিক বিশ্লেষণ শক্তির উন্নতি ঘটে, প্রতিকূল পরিবেশের 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 ?

উত্তর: 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 ?

উত্তর: শারীরিক স্বাস্থ্য বলতে নীরোগ, সুস্থ জীবনযাপন, উন্মুক্ত দেহভঙ্গি ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার সমষ্টি। শারীরিক স্বাস্থ্যের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল, শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সমূহ, যেমন— হৃদ, চুল, দাঁত, চোখ, কান, হাত পায়ের পাতা, বিশ্রাম ও ঘুম, ব্যায়াম, বিনোদন ও দেহভঙ্গিমা, স্বস্নানতন্ত্র, সংবহনতন্ত্র ও অন্যান্য তন্ত্র সমূহ।

6. প্রাক্‌ফোভিক স্বাস্থ্য কী ?

উত্তর: বিভিন্ন মানসিক সমস্যা যেমন— দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ, ভয় ইত্যাদির নিয়ন্ত্রণ ও সমাধান করার ক্ষমতাকে প্রাক্‌ফোভিক 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: ধর্মাস উভের মতে স্বাস্থ্যশিক্ষা হল,—“বিন্যাস বা অন্যত্র প্রাপ্ত অভিজ্ঞতার সমষ্টি, যা ব্যক্তিকে সুঅভ্যাস এবং উপযুক্ত জ্ঞান আহরণে প্রভাবিত করে এবং ব্যক্তিগত, সম্প্রদায়গত ও গোষ্ঠীগত স্বাস্থ্যের সঙ্গে সম্পর্কিত।”

১. স্বাস্থ্যশিক্ষার লক্ষ্য কি?

উত্তর: ① বিভিন্ন সামাজিক পরিস্থিতিতে স্বাস্থ্যকর মানুষকে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সাহায্য করা এবং স্বাস্থ্যকর আচরণ গঠনে ও কু-অভ্যাস দূরীকরণে সাহায্য করা।
② স্বাস্থ্যশিক্ষার প্রকৃত লক্ষ্য হল শিশুদের মধ্যে অভ্যাস গঠন করা এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে তাদের স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিতে পরিণত করা।

২. স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি কি কি?

উত্তর: ① স্বাস্থ্যশিক্ষা শিক্ষার্থী তথা সর্বসাধারণের সুস্থ ও নীরোগ জীবনযাপনে সহায়তা করে।
② স্বাস্থ্যশিক্ষা শিক্ষার্থী তথা ব্যক্তির সুঅভ্যাস গঠনে সহায়তা করে।
③ স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নানা তথ্য জোগান দেওয়া ও তার মূল্যায়নের সহায়তা করে।
④ খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে সচেতন ও জ্ঞান বৃদ্ধি করা।

১০. W.H.O. কি?

উত্তর: W.H.O. এর নাম হল World Health Organisation বা 'বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা' (WHO)। 1948 সালের 7 এপ্রিল বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রতিষ্ঠিত হয়। এর সদর দপ্তর সুইজারল্যান্ডের জেনেভায়। এর উদ্দেশ্য হল— বাৎসরিক স্বাস্থ্য রিপোর্ট প্রকাশের মাধ্যমে বিভিন্ন দেশে স্বাস্থ্যগত মানের মূল্যায়ন করা।

১১. ইউনেস্কো কিভাবে গঠিত হয়?

উত্তর: ইউনেস্কো (UNESCO) জাতি সংঘের একটি বিশেষ সংস্থা। 195 জন রাজ্য প্রতিনিধি ও 9 জন অ্যাসোসিয়েট প্রতিনিধি নিয়ে ইউনেস্কো 1945 সালে গঠিত। এর আওতায় রয়েছে শিক্ষা, বিজ্ঞান ও সাংস্কৃতিক এর বিভিন্ন দিক। এর অধীনে 322 টি International Non-Governmental Organisations রয়েছে।

১২. ইউনেস্কো এর মূল কাজগুলি কি কি?

উত্তর: বিভিন্ন দেশের সরকারের সঙ্গে অডোচনার মাধ্যমে জনগণের মধ্যে রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক সুযোগ-সুবিধা সৃষ্টি করা, পারস্পরিক কথোপকথন ও পারস্পরিক বোঝাপড়ার মাধ্যমে বিশ্বব্যাপী শান্তি স্থাপন করে, প্রত্যেকটি শিশু নাগরিকের জন্য শিক্ষার আয়োজনের উদ্দেশ্যে কাজ করে। প্রভৃতি।

১৩. স্বাস্থ্য কর্মসূচীর বিভিন্ন দিকগুলি কি কি?

উত্তর: শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্যরক্ষা, স্বাস্থ্যের উন্নতি ও দৈহিক মানসিক অবস্থা দূর করবার উদ্দেশ্যে বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ যে সকল কর্মসূচী গ্রহণ করেন তা হল বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচী। বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচীর বিভিন্ন দিকগুলি হল— স্বাস্থ্য পরিসেবা, স্বাস্থ্য নির্দেশ এবং স্বাস্থ্য পরিদর্শন।

১৪. স্বাস্থ্য পরিসেবা কি?

উত্তর: বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিসেবার অর্থ হল বিদ্যালয় কর্তৃক বেশ কিছু পরিকল্পনা গ্রহণ করা, যার দ্বারা শিশুর স্বাস্থ্যের মান নির্ধারণ ও উন্নত করা যায়। বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যসম্মত জীবনচর্চার এক অবিচ্ছেদ্য অংশ হল স্বাস্থ্য পরিসেবা। বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিসেবার মূল উদ্দেশ্য হল, শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যাগুলি প্রতিরোধ এবং দ্রুত সেগুলি শনাক্ত করা ও উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

১৫. স্বাস্থ্য নির্দেশ বলতে কি বোঝ?

উত্তর: স্বাস্থ্য নির্দেশ হল— স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ দান, যা স্বাস্থ্যশিক্ষা কর্মসূচীর অন্তর্ভুক্ত একটি বিষয়। অর্থাৎ স্বাস্থ্য নির্দেশের অর্থ হল শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য বিষয়টিকে বোঝানো এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য অভ্যাস পালনের বিষয়ে তাদের উৎসাহিত করা। সুতরাং শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য

বিষয়ক চাহিদা পরিপূর্ণভাবে মেটাতে স্বাস্থ্য সম্পর্কে নির্দেশ দান করা হয়।

16. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কি ?

উত্তর: ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক সমস্ত দিকের স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ তৈরি ও তার যথাধর্ম প্রয়োগকে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলা হয়। এককথায় ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির অর্থ হল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা ও তার পরিচালনা করা।

17. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির উদ্দেশ্যগুলি কি কি ?

উত্তর: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির উদ্দেশ্যগুলি হল,—

- ① স্বাস্থ্যবিধির নিয়মকানুন পালনের মধ্য দিয়ে জীবন যাত্রার মানকে উন্নত করা।
- ② পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ও সুখম খাদ্য সম্পর্কে জ্ঞান বৃদ্ধি করা।
- ③ ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাসগুলি আয়ত্ত্ব করা।
- ④ ব্যক্তির স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি করা ও স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যা দূরীকরণে সাহায্য করা প্রভৃতি।

18. স্বাস্থ্যবিধি রক্ষার্থে দাঁতের যত্ন কিভাবে নেবে ?

উত্তর: মুখের সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে দাঁত বিশেষ ভূমিকা পালন করে। তাই এর যত্ন নেওয়া উচিত—

- ① সকালে ও রাতে খাদ্যগ্রহণের পর অন্তত দুবার দাঁত মাজতে হবে।
- ② দাঁত মাজার ব্রাশ নরম হওয়া উচিত।
- ③ চা, কফি, চকোলেট বা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য গ্রহণের পর অবশ্যই মুখ ভালো করে ধুতে হবে।
- ④ পান, সিগারেট, গুটকা, তামাক ও অ্যালকোহল গ্রহণের ফলে দাঁতের ক্ষতি হয় ও ক্যানসারের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়, তাই এগুলো এড়িয়ে চলা উচিত।

19. স্বাস্থ্যবিধি রক্ষার্থে চোখের যত্ন কিভাবে নেবে ?

উত্তর: চোখে জল পড়া, চোখে ছানি পড়া, চোখে কম দেখা রোগগুলি থেকে অব্যাহতি পাওয়ার জন্য চোখের প্রতি বিশেষ যত্নের প্রয়োজন।

- ① চোখ মোছার জন্য নিজস্ব নরম তোয়ালে, রুমাল ব্যবহার করা উচিত।
- ② রোদে সানগ্লাস বা চশমা ব্যবহার করা উচিত।
- ③ নিয়মিত ঠাণ্ডা জলে চোখ ধোওয়া।
- ④ সঠিক ও পর্যাপ্ত আলোয় পড়াশোনা করা।

20. স্বাস্থ্য বিধি রক্ষার্থে ত্বকের যত্ন তুমি কিভাবে নেবে।

উত্তর: ত্বক হলো মানবদেহের আবরণ। তাই ত্বককে রক্ষা করা ও পরিচর্যা করা আমাদের করণীয় কর্তব্য।

- ① নিয়মিত পরিষ্কার জলে স্নান করে ত্বকের উপরিস্থিত ময়লা ধুয়ে ফেলা।
- ② নরম তোয়ালে বা কাপড়ের সাহায্যে ভিজ়ে ত্বক শুকিয়ে নেওয়া উচিত।
- ③ প্রখর রোদে বা বৃষ্টি ছাতা ব্যবহার করা উচিত।
- ④ শীতকালে শুষ্ক ত্বকের জন্য ক্রিম মাখা উচিত।
- ⑤ সবসময় পরিষ্কার জামা কাপড় পরা উচিত।