

আমার স্বাস্থ্য আমার সুরক্ষা

‘স্বাস্থ্যই সম্পদ’ এ কথাটি আমরা সবাই শুনছি তাই না? স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে কি আমরা ভালো থাকি? কেমন যেন সবকিছু অন্যরকম হয়ে যায়। শরীর কিংবা মন ভালো না থাকলে কোনো কিছুই ভালো লাগে না। কারও সাথে কথা বলতেও ভালো লাগে না, শোনারও দৈহিক থাকে না। এসব পরিস্থিতিতে কীভাবে ভালো থাকা যায় স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিষয়ের মাধ্যমে আমরা তাই তো শিখছি। প্রতিটি শ্রেণিতে এ বিষয়ে নতুন নতুন অভিজ্ঞতা অর্জন করে আরও যোগ্য হয়ে উঠছি।



আমাদের দেশের অনেকেই পৃথিবীর বুকে দেশের নাম উজ্জ্বল করেছেন। এম.এ.মুহিত, নিশাত মজুমদার বাংলাদেশী নাগরিক যারা এভারেস্ট জয় করেছেন। অণুজীববিজ্ঞানী সৈঁজুতি সাহা করোনা ভাইরাসের পূর্ণাঙ্গ জিনোম বিন্যাসের রহস্য উন্মোচন করেন। মাশরাফি, সাকিব, জাহানারা, সালমা আমাদের দেশের বিখ্যাত ক্রিকেট খেলোয়াড় যাদেরকে পুরো বিশ্ব চেনে। নারী সাফ ফুটবল চ্যাম্পিয়নশিপে শিরোপা জিতে বাংলাদেশকে পরিচয় করিয়ে দিয়েছেন কৃষ্ণা, সাবিনা, সানজিদাদের দল। আমরা অনেকেই তাঁদের মতো হতে চাই তাই না? এখরনের কাজে তাঁদের রয়েছে অনেক চেষ্টা, শ্রম। আমাদের চারপাশেও কিন্তু এমন অনেকে আছেন যাদের কাজের জন্য সবাই তাঁদের প্রশংসা করেন, ভালোবাসেন। তাঁদেরকে অনেকে শ্রদ্ধা করেন। তাঁদের মত হতে চান। তারা নিজেদেরকে ভালো রাখতে সুস্থ থাকতে কী করেন জানতে পারলে কেমন হয় বলোতো? তাহলে আমরা তাদের জীবনযাপন পদ্ধতি জেনে নিজেদেরকে সমৃদ্ধ করতে পারতাম তাই না? হ্যাঁ এই কাজটিই আমরা করব।

আমরা এমন একজনের কথা ভাবব যাকে আমি পছন্দ করি, অনুসরণ করি, মনে মনে তার মতো হতে চাই। তিনি হতে পারেন একজন খেলোয়াড়, শিক্ষক, গায়ক, জেলে, কুমার, পরোপকারী বা সমাজসেবক অথবা যে কেউ। হতে পারেন জাতীয় বা আন্তর্জাতিকভাবে অথবা আমাদের এলাকার পরিচিত এমন কেউ। হতে পারেন নারী বা পুরুষ অথবা তৃতীয় লিঙ্গের কেউ। আমাদের এই পছন্দের মানুষটি নিজেকে ভালো ও সুস্থ রাখতে যে কাজগুলো করেন আমরা তা পর্যবেক্ষণ করব কিংবা তার তথ্য সংগ্রহ করব। এই কাজগুলো আমরা নিজের জীবনে চর্চা করব তাহলে এতদিন যে মনে মনে তার মতো হতে চেয়েছি, সে স্বপ্ন পূরণ করতে পারব। নিজের স্বপ্ন পূরণে নিজেরা দায়িত্ব নেবো। ভাবতে পারছ আমরা যে সত্যি সত্যি নিজের স্বপ্নের মানুষ হতে যাচ্ছি?



তাহলে নিজের পছন্দের সেই মানুষটি যাকে অনুসরণ করি ও মনে মনে যার মতো হতে চাই, তাকে খুঁজে নেবো! তার সম্পর্কে কিছু তথ্য যেমন তিনি কী করেন, তার কোন অভ্যাস বা কাজগুলোর কথা আমি জানি যা তাকে ভালো রাখে বলে মনে করি ইত্যাদি জেনে নেবো। এরপর ‘সুস্বাস্থ্য চর্চায় আমার পছন্দের ব্যক্তির কাজ’ ছকটির প্রথম কলামে তা লিখব এবং সে অভ্যাস বা আচরণগুলো তার সুস্বাস্থ্য গঠনে কীভাবে প্রভাব ফেলে সে বিষয়ে সহপাঠীদের সাথে মতবিনিময় করব।

সুস্বাস্থ্য চর্চায় আমার পছন্দের ব্যক্তির কাজ

পছন্দের ব্যক্তির কাজ	এই কাজের প্রভাব
<u>ভোরে ঘুম থেকে উঠে</u>	ভোরে ঘুম থেকে উঠলে কাজের জন্য সময় বেশি পাওয়া যায়, কাজের গতি ও বেড়ে যায়, মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বেড়ে যায়।
নিয়মিত গোসল করে	নিয়মিত গোসল করলে রক্তের পাওয়ার বৃদ্ধি পায় সে সঙ্গে স্মৃতিশক্তি ও বুদ্ধির বিকাশ ঘটে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে এবং রক্ত প্রবাহের উন্নতি ঘটে।
নিয়মিত ও সময় মত খাওয়া দাওয়া করে	সময় মত খাবার খেলে গ্যাস্ট্রিক হয় না। মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বেড়ে যায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
নিয়মিত খেলাধুলা করে	খেলাধুলা সুস্বাস্থ্যে সরাসরি প্রভাব ফেলে। খেলাধুলা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।
নিয়মিত শরীর চর্চা করে	নিয়মিত শরীর চর্চা শরীর ও মনকে ভালো রাখে। নিয়মিত শরীর চর্চা করলে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।
পর্যাপ্ত পানি পান করে	পর্যাপ্ত পানি পান করলে কর্মক্ষমতা বাড়ে, মস্তিষ্ক সচল থাকে, মাথা ব্যথা প্রতিকার করে, মানসিক চাপ কমায়ে ইত্যাদি।
খাওয়ার আগে ও পরে সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধৌত করে।	হাতে থাকা জীবাণু খাবারের সঙ্গে পেটে যেতে পারে না। তাই সহজে রোগব্যাধি হয় না।
সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে	পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে রোগ জীবাণু মুক্ত থাকা যায়।
রাতে সময় মত ঘুমাতে যায়	রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমানোর ফলে মন শান্ত থাকে। দুশ্চিন্তা কম হয়, মেজাজ ভালো থাকে এবং ইতিবাচক মনোভাব সৃষ্টি হয়।

এর সাথে সাথে নিজেদের ব্যাপারে সচেতন হতে দৈনন্দিন জীবনে আমরা যে কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি সেগুলো পর্যবেক্ষণ করে লিপিবদ্ধ করব। এরপর তা আমাদের ভালো থাকাকে কীভাবে প্রভাবিত করছে তা বুঝার চেষ্টা করব।

আমার দৈনন্দিন সময়

		ভালো/খারাপ ছিলাম	কী কী কারণে ভালো/খারাপ ছিলাম
১ম দিন	সকাল	<u>ভালো ছিলাম</u>	ভোরে ঘুম থেকে উঠে নামাজ পড়ে শরীরচর্চা করেছিলাম। তাই আমার শরীর ও মন অনেক ভালো ছিল।
	দুপুর	ভালো ছিলাম	আজ দুপুরের বিরতির সময়ে খাবারের পর বন্ধুদের সাথে গল্প করেছিলাম এবং বিকেলে খেলার জন্য পরিকল্পনা করেছিলাম তখন আমার মন অনেক ভালো ছিল।
	বিকাল	<u>খারাপ ছিলাম</u>	বন্ধুদের সাথে সবাই মিলে ফুটবল খেলার সময় আমি <u>পায়ে ব্যাথা পেয়েছিলাম</u> তাই তখন আমার মন <u>খারাপ ছিল।</u>
	রাত	খারাপ ছিলাম	পায়ে ব্যাথা পাওয়ার কারণে রাতে পড়াশোনা করতে পারিনি এবং তখন চিন্তা করছিলাম আগামীকাল স্কুলে যেতে পারব কি না! আর তাই তখন আমার মন খারাপ ছিল।

২য় দিন	সকাল	ভালো ছিলাম	ভোরে ঘুম থেকে উঠে নামাজ পড়ে শরীরচর্চা করেছিলাম। তাই আমার শরীর ও মন অনেক ভালো ছিল।
	দুপুর	ভালো ছিলাম	দুপুরে বন্ধুরা সবাই মিলে বনভোজনের আয়োজন করেছিলাম। সবাই মিলে একসাথে রান্না করে খেয়েছিলাম তখন আমরা সবাই মিলে খুব আনন্দ করেছিলাম।
	বিকাল	<u>খারাপ ছিলাম</u>	<u>পরিকল্পনা অনুযায়ী সকল বন্ধুরা খেলতে আসেনি তাই তখন আমার মন খারাপ ছিল।</u>
	রাত	<u>ভালো ছিলাম</u>	<u>রাতে পড়াশোনার পর টিভিতে একটি বিনোদনমূলক অনুষ্ঠান দেখেছিলাম তখন অনেক আনন্দ পেয়েছিলাম।</u>

আমাদের দৈনন্দিন ভালো থাকার পরিস্থিতিগুলো সহপাঠীদের সাথে আলোচনা ও পর্যালোচনা করেছি। একই সাথে যে ধরনের পরিস্থিতিতে ভালো থাকতে পারি না এবং এর সাথে সম্পর্কিত পরিস্থিতিগুলো নিয়েও নিজেদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছি। তাহলে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে আমরা কী দেখতে পেলাম? শরীর, মন ও পারস্পরিক সম্পর্ক এর মধ্যে যে কোনো একটা খারাপ থাকলে আমাদের ভালো থাকা ব্যাহত হয়।

আমার পছন্দের একজন ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করেছি এবং তার দৈনন্দিন অভ্যাস পর্যবেক্ষণ করে তথ্য লিপিবদ্ধ করেছি। এরপর দলগত আলোচনা করে সুস্বাস্থ্য চর্চায় তাদের এই কাজের প্রভাব ও কী কারণে এই ধরনের প্রভাব তৈরি হয় বলে মনে করছি তা নিয়ে আলোচনা ও উপস্থাপন করেছি।

নিজেদের এবং আমাদের পছন্দের ব্যক্তির কাজের পর্যালোচনা করে আমাদের যে উপলব্ধিগুলো হলো তা ‘ভালো থাকার জন্য সহায়ক কাজ ও অভ্যাস’ হকে লিখি।

ভালো থাকার জন্য সহায়ক কাজ ও অভ্যাস

- ১.প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠব।
- ২.নিয়মিত শরীরচর্চা করব।
- ৩.সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকব।
- ৪.নিয়মিত ঘুম থেকে থেকে উঠার পর এবং রাতে খাওয়ার পর দাঁত ব্রাশ করব।
- ৫.প্রতিদিন গোসল করব।
- ৬.পরিষ্কার কাপড় চোপড় পরিধান করব।
- ৭.খাওয়ার আগে ও পরে এবং টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে দুই হাত ভালো করে ধৌত করব।
- ৮.সময়মতো খাবার খাব।
- ৯.সুস্বাদু খাবার গ্রহণ করব।
- ১০.বাহিরের খোলা ও বাসি খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকব।
- ১১.অতিরিক্ত তেল চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকব।
- ১২.পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশুদ্ধ পানি পান করব।
- ১৩.পর্যাপ্ত সময় ঘুমাব।
- ১৪.নিয়মিত খেলাধুলা করব।
- ১৫.বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখব।
- ১৬.সবসময় হাতের নখ ছোট রাখব।

এবার আমরা ‘ভালো থাকার জন্য সহায়ক কাজ ও অভ্যাস’ হকে যে কাজগুলো লিখেছি তা শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী ‘ভালো থাকা’ চিত্রটিতে যুক্ত করি।

শারীরিকভাবে ভালো না থাকলে তা মনের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে, আবার এই প্রভাব থেকে নিজের প্রতি বা অন্যদের প্রতি ভালোবাসা, সহমর্মিতা কিংবা দায়িত্ব পালনে অনীহা কাজ করে। শরীর বা মন ভালো না থাকলে খেতে ইচ্ছে হয় না, খেলাধুলা কিংবা অন্যদের সাথে আনন্দ ও গল্প করার আগ্রহ কাজ করে না। আবার মা বাবা, অন্যান্য আপনজন কিংবা বন্ধু বা সহপাঠীর সাথে ভুল বোঝাবুঝি বা মনোমালিন্য হয় ফলে অনেক সময় যেমন মন খারাপ হয়, তেমনই শরীরে ও মনে শক্তি কমে আসে।



আমরা সবাই মিলে ভালো থাকার জন্য সহায়ক অভ্যাস ও কাজগুলোকে ‘ভালো থাকা’র পোস্টারে যুক্ত করেছি। আমাদের প্রতিদিনের কাজগুলো আমাদের শরীর, মন ও সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে কীভাবে ভূমিকা রাখছে তা এখন স্পষ্ট তাই না? এখান থেকে আমরা বুঝতে পারছি নিজেকে ভালো রাখতে হলে আর কোথায় কোথায় আমাদের কাজ করা দরকার।

এবার প্রথমে ‘আমার দৈনন্দিন সময়’ হুকে যে কাজগুলো লিপিবদ্ধ করেছিলাম সেগুলোকে ছবিতে সংযুক্ত করি। এরপর ভালো থাকার জন্য আরও যে দৈনন্দিন চর্চাগুলো করতে চাই নিচের ছবিটির সাথে মিলিয়ে লিখে নিই।



যখন আমরা শরীর, মন ও পারস্পরিক সম্পর্কগুলো নিয়ে ভালো থাকি, তখনই আমরা সম্পূর্ণভাবে ভালো থাকি। এই ভালো থাকাকে ইংরেজিতে wellbeing বলে। আমরা মনে রাখব বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে স্বাস্থ্য হল ‘শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি সম্পূর্ণ অবস্থা; শুধুমাত্র রোগ বা দুর্বলতার অনুপস্থিতি নয়’। অনেকেই মনে করেন অসুস্থ না হলেই আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী; এ ধারণা একেবারেই ঠিক নয়। আমরা যখন শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যকে একসাথে ভালো রাখতে পারব তখনই কেবল সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হব।

এর পরের অভিজ্ঞতাগুলোর বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে আমরা সারা বছর ধরে ভালো থাকার বিভিন্ন উপায় শিখব এবং সেগুলোকে চর্চা করে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হব।