PHYSICAL EDUCATION
B.A.-6th SEMESTER GE NOTES
By

Chandan K. Paswan
Assistant Professor
Head, Department of Physical Education
Panchmura Mahavidyalaya

HEALTH EDUCATION AND SAFETY EDUCATION
1.1 Meaning and definition of Health and Health Education

Meaning

Health- স্বাস্থ্য কেবল একটি ভাল বা খারাপ অনুভূতি, বাহ্যিক নান্দনিক চেহারা বা চিকিত্সার চার্টের সংখ্যাগুলির চেয়ে বেশি। স্বাস্থ্য আমরা হ'ল ব্যক্তি হিসাবে সর্বত্র পরিবেষ্টিত রাষ্ট্র।

দুর্ভাগ্যক্রমে, আমাদের সমাজে স্বাস্থ্যকে ভুল ধারণা করা হয়েছে, মিডিয়া দ্বারা ভুল উপস্থাপনা করা হয়েছে, এবং পাতলা বা শারীরিক শক্তির মতো বিষয়গুলির সাথে সমার্থক শব্দ হিসাবে ব্যবহার করা হবে।

বাস্তবে সত্যিকারের স্বাস্থ্য হ'ল আমাদের শারীরিক, মানসিক, মানসিক, সামাজিক, এবং যে কোনও এক সময় থাকার আধ্যাত্মিক অবস্থার ছেদ।

স্বাস্থ্য নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে সুস্থতা দ্বারা সংজ্ঞায়িত করা হয় ...

1. **শারীরিক স্বাস্থ্য–** শারীরিক স্বাস্থ্য হল এমন একটি রাষ্ট্র যা আপনার শারীরিক কাঠামো এবং সিস্টেমগুলি যে কোনও সময়ে থাকে। এটি আপনাকে কী অনুভব করে এবং আপনি কী অনুভব করেন তা অন্তর্ভুক্ত করে। আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য যখন হোমোস্টেসিসে না থাকে আপনি অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিকভাবে লক্ষণ এবং লক্ষণগুলি অনুভব করেন। এর মধ্যে ব্যথা, মাথাব্যথা, ফুসকুড়ি বা এমন কোনও কিছু অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে যা শারীরিকভাবে আপনার দেহের ভিতরে বা তার মধ্যে প্রকাশ পায়।
2. **মানসিক ও মানসিক স্বাস্থ্য–** মানসিক স্বাস্থ্য আপনার মনের অবস্থা এবং আপনার আবেগের ভারসাম্য রক্ষার ক্ষমতা বোঝায়। এর মধ্যে রয়েছে আপনি কীভাবে প্রতিদিনের মানসিক চাপের প্রতি প্রতিক্রিয়া জানান, আপনার জীবনের পরিস্থিতি এবং আপনি কতটা সচেতন। শারীরিক স্বাস্থ্যের চেয়ে দুর্বল মানসিক এবং আবেগকে স্বীকৃতি দেওয়া কঠিন এবং স্বীকৃতি দেওয়ার জন্য আরও বিতর্কিত। লোকেরা তাদের খারাপ মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হতে পারে তবে এটি সংশোধন বা নিরাময়ের জন্য কিছু করতে রাজি নয়। মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়গুলি লজ্জার কিছু নয় তবে শারীরিক স্বাস্থ্যের সমস্যার মতোই সমালোচিত। কাউন্সেলিং, ফার্মাসিউটিক্যাল সহায়তা বা দৈনিক স্ব-যত্নের অনুশীলন করা লজ্জার কিছু নয়।

3. **সামাজিক** স্বাস্থ্য–মানুষ হিসাবে আমরা অন্যের সাথে সংযোগ লাভ করি। আমরা একটি বিশ্বব্যাপী সম্প্রদায় এবং পূর্ণতা বোধ এবং সুখী জীবনযাপন করতে আমাদের প্রতিদিনের ভিত্তিতে ইন্টারঅ্যাকশন প্রয়োজন।সামাজিক স্বাস্থ্যের সাথে আপনার জীবনের লোকদের সাথে থাকা মানের এবং ধরণের সম্পর্ক জড়িত। পরিবার, বন্ধু, পরামর্শদাতা, সহকর্মী, সহপাঠী।এগুলি সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং তারা সকলেই আপনার সামাজিক স্বাস্থ্যকে কোনওভাবে প্রভাবিত করে। আপনি অন্যের সাথে কতটা ভালভাবে চলেন তার একটি পরিমাপ সামাজিক স্বাস্থ্যও। এটি আপনার সহনশীলতা এবং মুক্তমনা মনোভাবকে আপনার চেয়ে পৃথক বা ভিন্নভাবে জীবনযাপনকারী মানুষের জন্য গেজ করে।বন্ধুত্ব বিকাশ এবং বজায় রাখার ক্ষমতা এত গুরুত্বপূর্ণ। এই ধরণের সম্পর্কগুলি আপনার জীবনে মূল্য সংযোজন করে এবং আপনার সামগ্রিক সামাজিক সমর্থন নেটওয়ার্ক তৈরিতে অবদান রাখে। পুরুষ (বা মহিলা!) বিচ্ছিন্নভাবে সাফল্য অর্জন করতে পারে না। আমাদের সম্পূর্ণ হতে মানসিক এবং শারীরিক সহায়তা প্রয়োজন।
4. **আধ্যাত্মিক** স্বাস্থ্য–যদিও আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের কারও ধর্মীয়তার সাথে কিছু সম্পর্ক থাকতে পারে তবে ধর্মীয় সম্প্রদায়ের সাথে জড়িত হওয়া কোনও প্রয়োজন নয়। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের আপনার নৈতিকতা এবং মূল্যবোধগুলির সাথে আরও কী সম্পর্ক রয়েছে এবং কীভাবে তারা আপনার জীবন গ্রহণের দিকনির্দেশকে প্রভাবিত করে। এর মধ্যে রয়েছে ভুল থেকে সঠিকভাবে উপলব্ধি করতে এবং আমাদের অস্তিত্বের অর্থ নিয়ে প্রশ্ন করা। কোনও অঞ্চলই অন্যটির চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নয়। আসলে, বেশিরভাগ সময়ে প্রতিটি স্তরের প্রবাহ থাকে। কিছু ক্ষেত্রে ভাল কাজ করা সম্ভব, অন্যদিকে দুর্ভোগ দেখা দিচ্ছে। সামগ্রিক স্বাস্থ্যের মূল বিষয় হ'ল পুরানো ক্লিচ ... ব্যালেন্স। কোনও সহজ ধারণা বা অনুশীলন নয়। তবে উপরে উল্লিখিত চারটি ক্ষেত্রে হোমিওস্টেসিসের দিকে কাজ করার দিকে আমরা যত বেশি মনোনিবেশ করব ততই আমরা স্বাস্থ্যকর এবং সুখী হব।

Health Education

স্বাস্থ্য শিক্ষা হ'ল একটি সামাজিক বিজ্ঞান যা জৈবিক, পরিবেশগত, মনস্তাত্ত্বিক, শারীরিক এবং চিকিত্সা বিজ্ঞান থেকে স্বাস্থ্যকে উত্সাহিত করে এবং শিক্ষা-চালিত স্বেচ্ছাসেবী আচরণ পরিবর্তনের ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে রোগ, প্রতিবন্ধকতা এবং অকাল মৃত্যুকে রোধ করে। স্বাস্থ্য শিক্ষা হ'ল স্বাস্থ্য জ্ঞান, দৃষ্টিভঙ্গি, দক্ষতা এবং আচরণ উন্নত করার জন্য ব্যক্তি, গোষ্ঠী, প্রাতিষ্ঠানিক, সম্প্রদায় এবং পদ্ধতিগত কৌশলগুলির বিকাশ।স্বাস্থ্য শিক্ষার উদ্দেশ্য হ'ল ব্যক্তি ও সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্যের আচরণের পাশাপাশি জীবনযাপন এবং কাজের পরিস্থিতিতে যেগুলি তাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে সেগুলি ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে

স্বাস্থ্য শিক্ষা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দিকগুলি সম্পর্কিত জ্ঞান সরবরাহ করে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য মানুষের মনোভাব বিকাশ করে।

Definition

Health

“সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি রাষ্ট্র, কেবল রোগ বা দুর্বলতার অনুপস্থিতি নয়।“

-World Health Organization

“স্বাস্থ্য হ'ল মন, শরীর এবং সম্পর্কের একটি চির বিবর্তনশীল রাষ্ট্র যা কোনও ব্যক্তি, পরিবার, একটি গোষ্ঠী বা একটি সম্প্রদায় নির্দিষ্ট সময়, স্থান এবং প্রসঙ্গে স্বের জন্য উপলব্ধি করে”

−Suresh Vatsyayann

“স্বাস্থ্য হ'ল মূলত প্রতিটি ব্যক্তির কী করা এবং সে হয়ে উঠতে চায় সেটির দক্ষতার একটি পরিমাপ।"

-Rene Dubos

Health Education

“সচেতনতা বৃদ্ধি এবং ব্যক্তিগত বা সম্প্রদায় ভিত্তিতে স্বাস্থ্যের উন্নতি সম্পর্কিত মনোভাব এবং জ্ঞানকে অনুকূলভাবে প্রভাবিত করে এমন শিক্ষা।“

-U.S. National Library of medicine

“স্বাস্থ্যের স্বাক্ষরতা বাড়াতে এবং স্বাস্থ্যের দিকে পরিচালিত জীবন দক্ষতা বিকাশের লক্ষ্যে কোনও পরিকল্পনামূলক ক্রিয়াকলাপ বা ক্রিয়াকলাপ (যেমন সিদ্ধান্ত গ্রহণ, সমস্যা সমাধান, সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা, আন্তঃব্যক্তিক দক্ষতা, স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট, আবেগের মোকাবিলা)”

-WHO

“স্বাস্থ্যের সাথে স্বেচ্ছাসেবী কর্মের সুবিধার্থে একত্রে শেখা অভিজ্ঞতার সংমিশ্রণ হিসাবে স্বাস্থ্য শিক্ষা। ”

-Lawrence Green

"ব্যক্তি তাত্ত্বিক তত্ত্বগুলির ভিত্তিতে পরিকল্পনামূলক শেখার অভিজ্ঞতার কোনও সংমিশ্রণ যা ব্যক্তি, গোষ্ঠী এবং সম্প্রদায়গুলিকে তথ্য অর্জনের সুযোগ এবং মানসম্পন্ন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা সরবরাহ করে"

-Health Education and Promotion Terminology