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
1.2 Aims and objective of Health Education

Aim

1. মানুষকে সেই স্বাস্থ্য বুঝতে সাহায্য করতে সবচেয়ে মূল্যবান সম্প্রদায় সম্পদ; এবং তাদের দ্বারা স্বাস্থ্য অর্জনে তাদের সহায়তা করা নিজস্ব কার্যক্রম এবং প্রচেষ্টা।
2. এর জন্য দায়বদ্ধতার বোধ তৈরি করা পৃথক হিসাবে তাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি পরিবার এবং সম্প্রদায়ের সদস্য।
3. বৈজ্ঞানিক জ্ঞান, মনোভাব বিকাশ, মানুষকে সক্ষম করার জন্য স্বাস্থ্য বিষয়ক দক্ষতা সঠিক অভ্যাস বিকাশ।
4. সরাসরি বা হতে পারে যা আচরণ পরিবর্তন করতে
5. অপ্রত্যক্ষভাবে ঘটনা বা বিস্তার প্রভাবিত একটি প্রদত্ত সাংস্কৃতিক পরিবেশে রোগ? একজন সাংস্কৃতিকভাবে প্রাসঙ্গিক স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রোগ্রাম পরে পরিকল্পনা করা যেতে পারে তার সমস্ত আচরণ বুঝতে উদ্ভাস।
6. দ্বারা জনগণকে স্বাস্থ্য অর্জনে সহায়তা করা তাদের নিজস্ব কর্ম প্রচেষ্টা শুরু হয়। স্বাস্থ্য শিক্ষা শুরু হয়, তাই, মানুষের আগ্রহের সাথে তাদের জীবনযাত্রার অবস্থার উন্নতি করা এবং একটি ধারনা বিকাশ লক্ষ্য তাদের নিজস্ব স্বাস্থ্যের জন্য দায়বদ্ধতা ব্যক্তি হিসাবে উন্নতি, এবং হিসাবে পরিবারের সদস্য, সম্প্রদায় বা সরকার।

Objectives

1. **মানুষকে অবহিত করা (Infoming people)**–স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রথম লক্ষ্য মানুষকে অবহিত করা বা প্রচার করা প্রতিরোধ সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক জ্ঞান রোগ এবং স্বাস্থ্য প্রচার। জ্ঞানের এক্সপোজার দূরে গলে যাবে অজ্ঞতার বাধা, কুসংস্কার এবং ভুল ধারণা, মানুষের থাকতে পারে স্বাস্থ্য এবং রোগ সম্পর্কে.
2. **মানুষকে অনুপ্রাণিত করা (To motivate people)–** দ্বিতীয় উদ্দেশ্য আরও প্রথমের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সহজভাবে বলছি স্বাস্থ্য সম্পর্কে লোকেরা যথেষ্ট নয়। তাদের অবশ্যই পরিবর্তন করতে অনুপ্রাণিত হতে হবে তাদের অভ্যাস এবং জীবনযাপনের উপায়, যেহেতু অনেক

বর্তমান সমস্যা কমিউনিটি স্বাস্থ্য পরিবর্তনের প্রয়োজন মানুষের আচরণ বা পরিবর্তন স্বাস্থ্য অভ্যাস।

3. **স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করা-** এর উদ্দেশ্য শরীরের ক্রিয়াকলাপ, স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত বিধি এবং রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য সতর্কতামূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে শিষ্যদের এবং শিক্ষকদের পরিচিত করা। শিষ্যদের খেয়াল করার বিষয়টি কীভাবে খারাপ অভ্যাস, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, ধূমপান এবং মদ আসক্তি এবং এই জাতীয় অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলির ফলে মন্দ পরিণতি হয়।
4. **সুস্বাস্থ্যের মানদণ্ড বজায় রাখা-** এটি স্কুল কর্তৃপক্ষকে স্কুলে স্বাস্থ্যের নির্দিষ্ট নিয়মাবলী রাখতে সহায়তা করে। সুস্বাস্থ্যের বেশ কয়েকটি প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের শিক্ষার্থীদের পর্যাপ্ত অভ্যাস, স্বাস্থ্যকর পরিবেশ যেমন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদির বিকাশ ঘটে।
5. **সতর্কতা ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা-** এর লক্ষ্য হ'ল দূষিত হওয়া ও রোগ ছড়ানোর বিরুদ্ধে পর্যাপ্ত সতর্কতা অবলম্বন করা। সুতরাং ভাল স্যানিটারি ব্যবস্থা করা হয়। ইউরিনাল এবং টয়লেট পরিষ্কার রাখা হয়। সুইপিং প্রতিদিন করা হয়, এবং ঘরগুলি এবং আসবাবগুলি পরিপাটি করে রাখা হয়। টক-শপে খাবারযোগ্য খাবারগুলি মাছি থেকে বাঁচানো হয়।
6. **প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা-** রোগের বিরুদ্ধে প্রতিকারের ব্যবস্থাও নেওয়া হয়। একটি ফিজিকো-মেডিকেল চেক-আপকে বিকৃত করা হয়। অক্ষমতা এবং রোগ সনাক্ত করা হয় এবং প্রতিকারমূলক প্রতিকারের পরামর্শ দেওয়া হয়। প্রচুর ছাত্ররা মায়োপিয়ায় আক্রান্ত হয়। একটি চক্ষু-পরীক্ষা অদূরদর্শিতার পরিমাণ প্রকাশ করে। যদি চশমা সময়মতো ব্যবহার না করা হয় তবে মায়োপিয়া দ্রুত বাড়বে। কিছু ছাত্রের দাঁত খারাপ। যদি তারা পাইওরিয়ায় আক্রান্ত হয় তবে তাৎক্ষণিক চিকিত্সা যত্ন নেওয়া দরকার।
7. **মানসিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের বিকাশ ও প্রচার করা-** স্কুল স্বাস্থ্য প্রোগ্রামগুলিতে মানসিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যও সমানভাবে প্রয়োজনীয়। শারীরিক স্বাস্থ্য যখন একজন ছাত্রকে শারীরিকভাবে ফিট করে, মানসিক ও মানসিক স্বাস্থ্য তাকে আরও স্বচ্ছন্দ এবং খুশির বজায় রাখতে সক্ষম করে।
8. **ছাত্রদের মধ্যে নাগরিক পরিচালনা করা হয়।-** এগুলি আমাদের শিক্ষার্থীদের মধ্যে নাগরিক দায়িত্বের সামান্য ধারণা। তারা সাধারণত তাদের সহপাঠী শিক্ষার্থীদের বিশেষত এবং সাধারণভাবে অন্যান্য ব্যক্তিদের সহায়তা করার জন্য তাদের দায়িত্ব থেকে ব্যর্থ হয়। তারা প্রয়োজনের সময় অন্যের সাহায্যে আসে না এবং তাদের দুর্দশা লাঘবে। সুতরাং, স্বাস্থ্য শিক্ষার অন্যতম উদ্দেশ্য হ'ল নাগরিক দায়িত্ববোধের অনুভূতি গড়ে তোলা। স্বাস্থ্য শিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সামাজিক অপরাধ সম্পর্কে সচেতন করতে হবে, অন্য কোথাও থুথু মারার মতো, হাঁচি দেওয়া এবং অন্যের মুখে কাশি হওয়া।