



ଏକକ ୬ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ଓ ମହତ୍ତ୍ଵ

ସଂରଚନା

- ୬.୦ ଉପକ୍ରମ
- ୬.୧. ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମୂହ
- ୬.୨. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଧାରଣା
- ୬.୩. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ
- ୬.୪. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ
- ୬.୫. ସାରାଂଶ
- ୬.୬. ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ
- ୬.୭. ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୬.୦ ଉପକ୍ରମ

ଅସୁସ୍ଥତା, ଆଘାତ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତ ଯେ କେବଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ, ଆବେଗିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭଳି ତୁମର ସବୁ ସ୍ତର ଉପରେ ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ହିଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଅଟେ । ପରିବେଶଗତ, ବ୍ୟାବହାରିକ, ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ ଏବଂ ରାଜନୈତିକ ଭଳି କେତେକ ଉପାଦାନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଦାରିଦ୍ର୍ୟତା, ଯାହା ଜ୍ଞାନ ଓ ସୁଚନାର ଅଭାବ, ନିମ୍ନ ଆର୍ଥିକ ସ୍ତର, ମୌଳିକ ସେବାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସୁବିଧାର ଅଭାବ ବା ନିମ୍ନ ପରିବେଶ ଭଳି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଉନା କାହିଁକି, ଏହା ବାସ୍ତବରେ ନିମ୍ନମାନର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସ୍ଥିତିର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ପିଲାଉ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଯେ କେବଳ ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଲା ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗୋଟିଏ ପିଲାର ବିକାଶ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ଅଟେ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସବିଶେଷ ଭାବେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରାକ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ଯେଉଁଠାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଦ୍ୟମାନ ଏବଂ ଯେଉଁ ଠାରେ ନାହିଁ ତାହାର ସୃଷ୍ଟି ପୂର୍ବକ (ଯଥା ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁଡ଼ିକର ପରିପୁରଣ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ପ୍ରବେଶ ସୁବିଧା, ପରିଷ୍କାର ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ ଇତ୍ୟାଦି) ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଧରି ରଖିବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଉପାୟମାନ ବାହାର କରିବା ଏକ ଆହ୍ଵାନ ।

ଶୈକ୍ଷିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିତରେ ବ୍ୟାପକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସାମ୍ୟନୀତି ସମନ୍ୱିତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ପିଲା ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କର ବିକାଶରେ ଐତିହାସିକ ପଦ୍ଧାର ସହାୟତା ନିମିତ୍ତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରର ଫଳପ୍ରଦ ସହଭାଗିତାକୁ ଏହା ସୁସଂଗତ କରିବ । ଗୋଟିଏ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ପିଲାର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ : ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ସମୂହ ।

୬.୧. ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟ ପଠନ ପରେ ଜଣେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହେବେ । :

- ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଧାରଣା ବୁଝିବାରେ ଓ ବୁଝାଇବାରେ



ଚିତ୍ରଣୀ

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାରେ ।
- ବ୍ୟକ୍ତି, ପରିବାର ଏବଂ ସମାଜପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିବାରେ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ବୁଝିବାରେ ଏବଂ ବୁଝାଇବାରେ ।

୬.୨. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଧାରଣା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ଜଟିଳ ସ୍ଥିତି, ଯାହା ଏକ ସଜୀବ ସତ୍ତାର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବିଷୟରେ ଆମକୁ କହେ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (WHO) ଅନୁସାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ଦେଲା “ଏହା ରୋଗ ବା ଅକ୍ଷମତାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ, ବରଂ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥିତାର ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ଥିତି ବା ଅବସ୍ଥା” । “Health” ଶବ୍ଦଟି ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦ “Hoelth” ରୁ ଉଦ୍ଭୂତ, ଯାହାର ଅର୍ଥ ସୁସ୍ଥିତ ରହିବାର ଏକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରର ଏକ ସୁସ୍ଥିତି ଅନୁମାନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା ।

ଉତ୍ତମ ଅଣୁ (କୋଷପୂର୍ଣ୍ଣ) ଏବଂ ବୃହତ୍ (ସାମାଜିକ) ସ୍ତରରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣୀର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନତା ଏବଂ ବା ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ସ୍ତର ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଟେ । ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ସନ୍ତୁଳନ ସ୍ଥିତି / ଅବସ୍ଥା ଯାହା **homeostasis** ଭାବରେ ପରିଚିତ ତାହାକୁ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରି ଧରିରଖିବା ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ସହକାରେ ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକୁ (ଚାପ) ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣୀର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରୂପେ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସଂଜ୍ଞାକୃତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଅତ୍ୟୁତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଦୁଃଖର କଥା, ଯାହାହେଉ ଲୋକମାନେ ବେଳେବେଳେ ବିଶେଷ କରି ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଯୁବକ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥିତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି । ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯାହା ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥିତା ସହ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି -

- ଶିକ୍ଷା ଓ ସାକ୍ଷରତା
- ଭୌତିକ ପରିବେଶ
- ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ଓ ଗୁଣସୂତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
- ଲିଙ୍ଗ
- ଆୟ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି
- ନିୟୋଜନ / କାର୍ଯ୍ୟର ସର୍ତ୍ତାବଳୀ
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଯତ୍ନ ସେବା ସମୂହ
- ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁବିକାଶ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ତୁମେ କ’ଣ ବୁଝ ?

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ଓ ମହତ୍ତ୍ଵ

୨. ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କିପରି ରକ୍ଷା କରିବା ? ଯେକୌଣସି ଚାରୋଟି ପ୍ରମୁଖ କଥା ଲେଖ ।



ଚିତ୍ରଣା

୩. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ? ତୁମ ଉତ୍ତର ସପକ୍ଷରେ ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ

୧.୨.୧. ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଂଶରୂପେ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇପାରିବ ଯାହା ଶାରୀରିକ ଯୋଗ୍ୟତା ଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁକିଛିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏକ ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଥ ଆମ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କାରଣ ଏହା ସ୍ଵାଭାବିକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆଶା କରାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଂଶ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନଙ୍କର ସୁସ୍ଥତା ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଏ । ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜୀବନ ଜିଇଁବାର ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ । ଯଦି ଆମ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ କିଛି ତ୍ରୁଟି ହେବ, ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଶ୍ଵାସୀଳ ହୋଇଯିବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ଵାରା ଯେ ଆମେ କେବଳ ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ଘଟିବାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବା ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ଆମେ ଆମର ଶକ୍ତିର ସ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବା । ବର୍ଦ୍ଧିତ ଶକ୍ତି ସ୍ତରର ଅର୍ଥ ଏହା ଯେ ଆମର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆମ ପାଖରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ରହିବ ଯାହା ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଆମ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

ଏକ ସଫଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କିପରି ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା (ବଢ଼ିବାରେ, ସଫାସୁତରା ରଖିବାରେ), ସୁସ୍ଥ ଖାଇବା ଓ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ, ନିଜକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଓ ଶରୀରକୁ ସଂପ୍ରସାରଣ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ନିଜକୁ ଉତ୍ତମ ସେବା ଦେବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବ । ଏକ ସାଧନାରୂପରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଅବଲୋକନ କରିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ -୨

୧. ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

୨. ପିଲା ଉପରେ ଏକ ସଫଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର କ'ଣ ସବୁ ଫଳାଫଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ?



ଚିହ୍ନଟୀ

୧. ୨.୨ ଆବେଗିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ

ଲୋକମାନେ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସଭା ନୁହଁନ୍ତି: ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆବେଗିକ ସୁସ୍ଥତାର ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ଥିତି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ଆବେଗିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଜଣକର ନିଜର ଆବେଗଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିପ୍ରକାଶ ନିମିତ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଶିଖିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାଜିକ କ୍ରିୟାପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଓ ସଂଯୋଗ ନିମିତ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆଦିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଆବେଗିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଏହି ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିରଖିବା ବେଳେବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିବ କାରଣ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସମାଯୋଜନ କରନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟ, ସଂପର୍କ ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଆବେଗିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଫଳତା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର କରାଇପାରିବ । ଅତୀତରେ ଗବେଷକମାନେ ବିଶ୍ଵାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ସଫଳତା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଖୁସିକରେ । ନୂତନ ଗବେଷକମାନେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଖୁସିଥିବା ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି, ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜିପାଆନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ଶକ୍ତି ଓ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସଫଳତାର ଚାକିଠି ଆଧାରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରନ୍ତି ।

ଏକ ସଫଳ ଆବେଗିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଲଜା ବା ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ସମ୍ମାନ କରିହେବ, ନିଜ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିହେବ ଏବଂ ଗଠନାତ୍ମକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିହେବ, ଅନ୍ୟଲୋକମାନଙ୍କର ଆବେଗାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି କିପରି ଉତ୍ତର ଦେଇହେବ ଆଦି ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୩

୧. ପିଲାଟିଏ ଆବେଗିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି ଆମେ କେତେବେଳେ କହିପାରିବା ?

୨. ଆବେଗିକ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୧.୨.୩. ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ

ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା' ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ; ଜୀବନର ସାଧାରଣ ଚାପଗୁଡ଼ିକ ସହ ଖାପଖୁଆଇପାରିବ; ଫଳପ୍ରସ୍ତୁ ଓ ସଫଳ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ନିଜର ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଅବଦାନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ । ଏକ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଗୁରୁତ୍ଵ ଦୀର୍ଘ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ଅଟେ ।

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ନିମ୍ନୋକ୍ତ କେତେକ କାରକ ଉପରେ ଆଧାରିତ :-

- ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ଚିତ୍ତନ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ

- ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ
- ସୃଜନଶୀଳତା
- ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମୂହ
- ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ
- ସମ୍ବଳ ସମୂହରେ ପ୍ରବେଶ ନିମିତ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ
- ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବା ଆହ୍ୱାନ ସମୂହ

(ଏକ ସଫଳ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଖିବାକୁ ଭଲପାଇବା, ନିଜକୁ ପରଖିବା, ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିମିତ୍ତ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଅଧ୍ୟୟନ କୌଶଳ, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ, ଅବସର ନେବା ସମୟ ଜାଣିବା ନିମିତ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ଦକ୍ଷତାକୁ ସମର୍ଥନ କରିବାରେ ମନଯୋଗ ନିମିତ୍ତ ଶିକ୍ଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।)

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୪

୧. ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କର ।

୨. ଗୋଟିଏ ପିଲାର ମାନସିକ ସୁସ୍ଥିତି ନିରୂପଣ କରୁଥିବା କାରକ ବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୬.୨.୪. ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ସୃଷ୍ଟି ଓ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥିତି ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଅଟେ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସହିତ ଏତେ ଅଭିଭୂତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଯେ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସୁସ୍ଥିତିର ଏହି ଭାଗଟିକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଅବହେଳା କରିଦିଅନ୍ତି । ତୁମ ଜୀବନରେ ଏକ କଷ୍ଟକର ସମୟ କଥା ଭାବ..... ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ଜାଣିବାରେ ତୁମ ପାଖରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ସାମାଜିକ ନେତୃତ୍ୱାର୍ଦ୍ଧକୁ ସମର୍ଥନ, ବିଚାର ଏବଂ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଥିଲା କି ?



(source : <http://transformationindia.com>)

ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥିତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କେତେକ ଉପାଦାନ ହେଲା :

- ତୁମ ଜୀବନରେ ତୁମର ଥିବା ଯତ୍ନଶୀଳ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧ

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷାରେ ତିପ୍ପୋନା (D.E.I.Ed.)



ଚିତ୍ରଣୀ



ଟିପ୍ପଣୀ

- ତୁମର ସାମାଜିକ ନେଟୱାର୍କ, ଯେପରି ତୁମେ ସଂପୃକ୍ତଥିବା କ୍ଲବ୍ ଏବଂ / ବା ସଂଗଠନ
- ତୁମ ସୁରକ୍ଷାର ସ୍ତର
- ତୁମର ବାସସ୍ଥାନ ସମୂହର ସ୍ଥିତି
- ତୁମ ପାରମ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତାର ସ୍ତର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ଓ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ତୁମ ଆଗ୍ରହ
- ତୁମର ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ସକରାତ୍ମକ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ଯଥା ସ୍ଵେଚ୍ଛାକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ)
- ବିବିଧତା ପ୍ରତି ତୁମର ସ୍ଵୀକୃତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ଜାତି, ଲିଙ୍ଗ, ଯୌନ ଆଭିମୁଖ୍ୟକରଣ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ବା ଧର୍ମ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଏକ ସଫଳ ସାମାଜିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ ତାହା ଶିଖିବାରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୟା ଓ ସହାନୁଭୂତିର ଫଳ ସ୍ଵରୂପ ସେମାନେ ନିଜକୁ କିପରି ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଯାହାପାଆନ୍ତି ସେ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା, ଜଣେ ନିଜର ମତକୁ ଆଦର କରିବାବେଳେ କିପରି ଭିନ୍ନତାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା, ଦୃଢ଼ବିଶ୍ଵାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ଵାସକୁ ନେବା, ଏକ ବାସ୍ତବ ଉପାୟରେ କିପରି ସହଯୋଗୀ ଚାପକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ତାହାକୁ ସେମାନେ ବୁଝିପାରିବେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୫

୧. ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

୨. ସାମାଜିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୬.୨.୫. ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଅଦ୍ଵିତୀୟ । ତୁମର ଆତ୍ମା ସାଧାରଣତଃ ତୁମର ଗଭୀରତମ ଅଂଶକୁ ସୁଚୀତ କରେ ଯାହା ତୁମର ପୃଥିବୀକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତୁମେ କିଏ, ତୁମେ ଏଠାରେ କାହିଁକି ଏବଂ ତୁମର ବଞ୍ଚିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ଆଦି ଉନ୍ମୋଚନ କରିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ତୁମର ସବୁଠାରୁ ଅନ୍ତରତମ ଅଂଗ ଯାହା ତୁମକୁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଆଶା ହାସଲ କରିବାରେ ସହାୟତା ଦିଏ ।

ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା, ସେପରି କିଛି ହୋଇନପାରେ ଯାହା ବିଷୟରେ ତୁମେ ସେତେ ଅଧିକ ଭାବ, ତଥାପି ତୁମ ଜୀବନରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ତୁମ ଜୀବନରେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଏକ ଧାରଣା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଆଧାର ଆବିଷ୍କାର କରିଥାଏ ଏବଂ ଜାଣିବାକୁ ଦିଏ ଯେ ତୁମର ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଅଛି । କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ପାରମ୍ପରିକ ଧର୍ମ ହୋଇପାରେ ଯେପରି ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ, ହିନ୍ଦୁ ବା ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ଓ ମହତ୍ତ୍ଵ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବନ୍ଧ ବୃଦ୍ଧିକରିବା ଅର୍ଥ ହୋଇପାରେ ବା ପ୍ରକୃତି ସହିତ ଶାନ୍ତ ହେବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ବି ହୋଇପାରେ ।

ଏକ ସଫଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ କେବଳ ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧ (ବା ଯାହାକୁ ତୁମେ ବୃହତ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କର) ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେନାହିଁ ବରଂ ସେମାନଙ୍କ ଦେବତା ଭାବ ଓ ବୃହତ୍ତର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସହିତ ଭୌତିକ କ୍ଷେତ୍ରର ବାହାରେ ଏକ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭାବର ଆବିଷ୍କାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଧର୍ମ ଭିତରେ ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାହାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୬

୧. ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥିତାର ଏକ ସଂକଳିତ ସ୍ଥିତି କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

୨. ପିଲା ଉପରେ ଏକ ସଫଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଫଳାଫଳ କ'ଣ ହେବା ଉଚିତ ?

୬.୩. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଅଂଶ । ଏହା ବ୍ୟତିରେକ ଲୋକମାନେ ପ୍ରେରଣାହୀନ, ନିରୁତ୍ସାହିତ ଏବଂ ସଫଳତା ପାଇଁ ଉନ୍ନତି କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯିବେ । ତେଣୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ସେମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ନିମିତ୍ତ ନିୟମିତ ଭାବେ ତାଙ୍କର କୁଡ଼ିବାକୁ ଯାଆନ୍ତି । ସେହିପରି ଯେଉଁମାନେ ବାମା ପରିସରଭୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇପାରନ୍ତି । ଏହାବାଦ ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଓ ଅର୍ଥ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବିନିଯୋଗ କରନ୍ତି ଯଥା ସ୍ଵାକୁ ଯିବା, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଚିକିତ୍ସା କରିବା, ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଯତ୍ନକାରୀ ଦ୍ରବ୍ୟମାନ କିଣିବା ଆଦି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

୬.୩.୧. ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ

ଏହା ଏକ ଦୁଃଖଦ ସତ୍ୟ ଯେ କେତେକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ଅଛିବୋଲି ଧରି ନିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହନ୍ତି ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲନୁହେଁ । ଏହାର କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ପାଇଁ ଯଥାର୍ଥ ଭାବେ କ'ଣ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ସେମାନେ ଶିଖି ନଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ କେବଳ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଉ, ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଉ ବା ଆମ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ବିପଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ, ଆମେ ସେତେବେଳେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ଵକୁ ଚିହ୍ନଟ କରୁ କାରଣ ସୁସ୍ଥିତା, ଗତିଶୀଳତା ବା ଜୀବନର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇବାକୁ ଆମେ ସାମନା କରିଥାଉ ।

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ଅନେକ ସୁବିଧାମାନ ରହିଛି । ତୁମ ଶରୀର ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଠାରୁ ମୁକ୍ତ



ଚିତ୍ରଣୀ



ଚିନ୍ତଣୀ

ରହିବ । ଫଳତଃ ତୁମେ ଏକ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନଲାଭ କରିବ ତୁମେ ବିକ୍ଷା, ଯତ୍ନଶା ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥତା ମୁକ୍ତ ଏକ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବ । ତୁମର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସାମର୍ଥ୍ୟ ସହିତ ତୁମ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁମେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ତୁମକୁ ଦେଖିବାକୁ ଏହା ଭଲ ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରେ ଏବଂ ତୁମେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର । ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ଥିଲେ, ବୁଢ଼ା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଶାରୀରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସକ୍ରିୟ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିପାରିବ । ବୟସ ସହିତ ସଂପର୍କିତ ଥିବା ନିୟମିତ ସୁଖଦୁଃଖକୁ ତୁମ ଶରୀର ଦୁର୍ଭାବେ ପୂରଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ । ସଂକ୍ଷେପରେ, ତୁମ ଜୀବନର ସାମଗ୍ରିକ ଗୁଣାତ୍ମକତାରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଆଣିଥାଏ ।

ଶିଶୁର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମନ ଓ ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପୂରା ଦିନଟିକୁ ବିତାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ସେମାନେ କ୍ଷେତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀ ପ୍ରକୋଷ୍ଠର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷକ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ଯାହା ଶ୍ଵେତସାର, ପ୍ରୋଟିନ୍, କାଲସିୟମ, ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଆଜି ଅଧିକାଂଶ ପିତାମାତାଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ଜ୍ଞାନ ରହିଛି । ତେବେ, ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ, ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରତ୍ନ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ବୁଝିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାପାଇଁ ନିୟମିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ତଦାରଖ ସହିତ ଏକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନକାରୀ ରହିବା ନିଶ୍ଚିତ ଦରକାର । ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ଆକାରରେ ପିଲାଟିର ବିକାଶ ଠିକ୍ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ତାହା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଜାଣିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ତଦାରଖ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର, ମୁଖର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ଚକ୍ଷୁର ପରୀକ୍ଷା ଆଦି ମଧ୍ୟ ସମଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୭

୧. ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ କ'ଣ ?

୨. ଜଣେ ପିଲାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ?

୭.୩.୨. ପରିବାର ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ

ପରିବାରରେ ବାସକରୁଥିବା ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ ରୂପେ ଏକ ମଣିଷର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ଵିକ:- ସାମାଜିକ- ଜୈବିକ ଦୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧାରଣା । ଏକ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଭାବେ ପରିବାରର କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସମୂହ ରହିଛି, ଦୁଇଟି ପିତାମାତା ଏକ ଆବେଗିକ ଅକ୍ଷୟ ଏକତ୍ର ବାନ୍ଧି ହୋଇଥାନ୍ତି ଯେଉଁଥିରୁ କାଣ୍ଡରୂପେ ଅନେକ ଅନୁଭବ, ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟମାନ ଉଦ୍ଭବ ଯାହା ଅନେକ ସମୟରେ ପରିବେଶ ବିକଶିତ କରେ ଏବଂ ଆବେଗିକ ପରିବେଶର ପିଲା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଗଠନାତ୍ମକ ବା ଧ୍ଵଂସାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଇପାରେ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ଓ ମହତ୍ତ୍ଵ

ଜନ୍ମପରେ ପିଲା ପରିବାରର ସ୍ଥିତିରେ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଯାହା ଜୀବନ ଧାରଣର ବିପଦଗୁଡ଼ିକରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିକଶିତ କରିବା ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ।

ପିଲାର ସ୍ଥିରତାର ବିକାଶ ଓ ଆବେଗିକ ପରିପକ୍ଵତାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପରିବାରରେ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରେ । ପରିବାରର ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା - ଏହାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ସାମାଜିକୀକରଣ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଂସ୍କୃତିର ବ୍ୟାଖ୍ୟାକରଣ - ଯାହା ପଡୋଶୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବୃତ୍ତି ଏବଂ ବୃହତ୍ତର ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସଂପର୍କର ମୂଳଦୁଆ ସ୍ଥାପନ କରେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୮

୧. ପରିବାର ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ କ'ଣ ?

୨. ପରିବାରର ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ?

୬.୩.୩. ସମାଜ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ

ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଲୋକ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରେ ନାହିଁ, ସମାଜରେ ସେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନକୁ ତାହା ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ସେ ଯଦି ନିଜେ ଅସୁସ୍ଥ ରୁହେ ଏହା ତାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବ କାରଣ ସେ ରୋଗ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବ । ଏହା ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟି କରିବ: ସେ କାମ କରୁଥିବା କମ୍ପାନୀର ଉତ୍ପାଦନ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବେ ତାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ହ୍ରାସ ପାଇବ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀକ୍ରମରେ ତାର ଖ୍ୟାତି ପ୍ରଭାବିତ ହେବ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ରୁଗ୍ଣତା ହେତୁ କାଁ ଭାଁ ଉପସ୍ଥିତ ରହୁଥିବାରୁ ସେ ହୁଏତ ତାଙ୍କର ବୃତ୍ତି ହରାଇ ପାରନ୍ତି ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଆମର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ନହୋଇ ଯେଉଁ ପରିବେଶରେ ଲୋକମାନେ ବାସ କରୁଛନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ହେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆମେ ପରିବେଶକୁ ବିଚାର କରିବାରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ନାହିଁ, ତେବେ ବିପଦସଙ୍କୁଳ ଓ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଜନବସତିଠାରୁ ନୂତନ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଚାଲୁରହିଥିବା ପ୍ରବାହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବା ନାହିଁ । ତେଣୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିକାଶ କରିବାପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଥିବା ମୌଳିକ ପରିବେଶ ଭିତ୍ତିକ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଆମକୁ ନିର୍ଭର ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ସାମାଜିକ ବର୍ଗ ସେହିପରି ଏକ ମୌଳିକ ଶକ୍ତି ଅଟେ । ସାମାଜିକ ବର୍ଗର ରାସ୍ତା ଉପରେ ଥିବା ଗବେଷଣା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ଵକୁ ସୂଚିତ କରେ । ସମର୍ଥ ହୋଇ ନିଜର ଭାଗ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଓ ସାମାଜିକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଯାହା ତା'ର ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଗୋଷ୍ଠୀ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୂହ ଯାହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଭଳି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରକୁ ନିଏ ନାହିଁ, ତାହା ଯେପରି ହେବା କଥା ସେପରି ହୋଇଥାଏ ।



ଚିତ୍ରଣୀ



ଚିହ୍ନଟୀ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୯

୧. ସମାଜ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ କ'ଣ ?

୨. ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶର ଉପକାର ଓ ଅପକାରଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୭.୪. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ

ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ଗଠନ କରୁଥିବା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯାନ୍ତ୍ରିକ କ୍ରିୟା ପରିସର ସହ, ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟର ସଂପର୍କ ଜଟିଳ ଅଟେ । ଏହି ସଂପର୍କର କେତେକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ହେଲା:-

- ବାଲ୍ୟକାଳର ରୁଗଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସହ ବୟସ ପ୍ରାପ୍ତି ସମୟର ରୁଗଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ଥିବାରୁ ରୁଗଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ସ୍ତରକୁ ନ୍ୟୁନ କରିଥାଏ ।
- ଶିକ୍ଷିତ ପରିବାର ଶିକ୍ଷାର ଅଗ୍ରଗତି କରାଏ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମଧ୍ୟ ।
- ଶିକ୍ଷାରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଯେତେବେଳେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ଅଧିକ ଭାବରେ ଭୂମିକା ଆଧାରରେ ଦେଖାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ଥିତିରେ ବିକାଶ କରିବାରେ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ । ବିଶେଷ କରି ଯେତେବେଳେ ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଯାହାକୁ ତର୍କରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ଉପସ୍ଥାନ ଓ ଶୈକ୍ଷିକ ସଫଳତା ହାସଲରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ରୁଗଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୌଷ୍ଟିକ ସ୍ଥିତି ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅଟେ । ତେଣୁ ଏହା ନାମଲେଖା, ଅବଧାରଣା ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତିରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୦

୧. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୭.୪.୧. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଭାବ ସମୂହ

ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକରୁ ପୃଥକ ରହି ଶିକ୍ଷା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ନାହିଁ । ଆୟ ଆଉ ଏକ ଅତି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ଯାହା ଶିକ୍ଷା ସହିତ ଅନେକ ଉପାୟରେ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାଧୀନ ପ୍ରଭାବକୁ ଆକଳନ କରିବାକୁ ଏହା କଠିନ କରିଦିଏ । ତେବେ, ପ୍ରୟୋଗସିଦ୍ଧ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ସମୟରେ ପାଆନ୍ତି ଯେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଭାବ ଅତିକମ୍ରେ ଆୟର ପ୍ରଭାବ ଭଳି ପ୍ରଧାନ ଅଟେ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ ଓ ମହତ୍ତ୍ଵ

ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହ ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧିରେ ଶିକ୍ଷା ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକାରୀ । ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ହ୍ରାସ କରେ, ନିର୍ଭରଶୀଳତା, ରୋଜଗାର କ୍ଷତି ଓ ମାନବୀୟ ଯାତନା ସମ୍ପର୍କିତ ଖର୍ଚ୍ଚ କମାଇଥାଏ । ମଣିଷର ବିକାଶକୁ ସହଯୋଗ ଏବଂ ଲାଳନ ପାଳନ, ମାନବୀୟ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ସୁସ୍ଥତାର ପ୍ରସାର ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ତଥା ସକରାତ୍ମକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପୋଷଣକୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଯେ ନିଜସ୍ଵ ବିଶେଷ କରି ନିଜସ୍ଵ-ଧାରଣା ଏବଂ ବ୍ୟବହାରର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ପରିମାଣ ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶିକ୍ଷାର ବିକାଶଶୀଳ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ଉପଯୁକ୍ତ ନହେଲେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ତୁମ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୧

୧. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଶିକ୍ଷାର ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ କ’ଣ ?

୨. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଶିକ୍ଷାର କୌଣସି ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି କି ? ଯଦି ହଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୬.୪.୨. ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ସମୂହ

ପିଲାଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଟିଳ ଏବଂ ଅବଶ୍ୟ ଏଥିରେ ବହୁବିଧ ପୃଥକ ସଂପର୍କମାନ ରହିଛି ଯାହା ଶୈକ୍ଷିକ କୌଶଳ ପାଇଁ ଉତ୍ପାଦନ କାର୍ଯ୍ୟ, ମାନକ ଚାହିଦା କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଆଗ୍ରହୋଦ୍ଦୀପକ ଅଟେ । ପିଲାଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କକୁ ବିଶ୍ଳାଷ ଯୋଗ୍ୟ ଭାବେ ଆକଳନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ କିନ୍ତୁ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ବହୁବିଧ କାରଣ ପାଇଁ ରୁଗଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ଯଥା ଅଳ୍ପବର୍ଷ ପାଇଁ ନାମ ଲେଖାଇବା, ଦୈନିକ ଉପସ୍ଥାନ କମ୍ ରହିବା, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବିତାଉଥିବା ଦିନ ପିଛା କମ୍ ଶିକ୍ଷା ହାସଲ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ବାସ୍ତବରେ ପିଲାର ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ରୁଗଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୌଷ୍ଟିକତାର ପ୍ରଭାବ କେତେ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ଓ ବଡ଼ ନହୋଇପାରେ ? ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବଶତଃ, ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସହଜରେ ମିଳେନାହିଁ । ପିଲାଠାରେ ଜନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିନିଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ଉନ୍ନତ କୌଶଳ ପାଇଁ ମଞ୍ଜି ବୁଣିପାରିବ, ଯାହା ପରିଶେଷରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ବୃହତ୍ତର ସମୃଦ୍ଧି ଆଣିପାରିବ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୨

୧. ରୁଗଣ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ ?



ଚିତ୍ରଣୀ



ଚିନ୍ତଣୀ

୨.୫. ସାରାଂଶ

ଏହା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସ୍ଵୀକୃତ ଯେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ବହୁ ଆକାର ବିଶିଷ୍ଟ ଧାରଣା ଏବଂ କୈବିକ ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ରାଜନୈତିକ ଉପାଦାନ ଦ୍ଵାରା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ, ସୁରକ୍ଷିତ ଜଳ ଯୋଗାଣ, ଗୃହ, ପରିମଳ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଗୁଡ଼ିକ ଭଳି ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ସୁବିଧା ଗୋଟିଏ ଜନବସତିର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ମରଣଶୀଳତା ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକ ସୂଚକଗୁଡ଼ିକ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ନିବେଶ ଅଟେ ଏବଂ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଏହା ନାମଲେଖା, ଅବଧାରଣ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏହି ବିଷୟ ପରିସର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ସଂଜ୍ଞା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ଯାହା ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ପିଲାଙ୍କ ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ, ଆବେଗିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶର ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଗର ଅବଦାନ ଥାଏ ।

ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ପୌଷ୍ଟିକ ଓ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଜନାତ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସାମନା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଦୁର୍ବଳ ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଔପଚାରିକ ପାଇଁ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ସହ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ଏହି ଦିଗକୁ ସାମନା କରିବା ନିମିତ୍ତ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଏହି କ୍ଷେତ୍ର ଗୁରୁତ୍ଵ ନେବା ଦରକାର । ଏହା ପ୍ରସ୍ତାବ କରାଯାଇଛି ଯେ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ଯାତ୍ରା ଏହି ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ଏକ ଅଙ୍ଗ ହେବା ସହିତ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ବୟସଭେଦଯୋଗୀ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ସାମନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ବ୍ୟାପକ ଧାରଣା ୧୯୪୦ରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା ଯାହା ଛଅଟି ମୁଖ୍ୟ ଦିଗକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ ଯଥା ଡାକ୍ତରୀ ଯତ୍ନ, ସଫାସୁତରା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା । ପିଲାଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ତେଣୁ ଏହି ବିଷୟ ନିମିତ୍ତ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ଅଂଶଭାବେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ଉପାୟରେ ଏହି ବିଷୟ ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି ତାହା ଖଣ୍ଡବିଖଣ୍ଡିତ ଏବଂ ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ବା ବ୍ୟାପକ ପଦ୍ଧାର ଅଭାବ ଏଥିରେ ରହିଛି । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ଯୋଗ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପୃଥକ ଭାବେ ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି ଏବଂ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅତି ସ୍ଵଳ୍ପ ଅଭିନବ ପଦ୍ଧା ସହିତ ପାରଂପରିକ ଉପାୟରେ ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି ।

ପ୍ରଶାସକ, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ଶିକ୍ଷକ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ, ପିତାମାତା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ସ୍ତରରେ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ବିଷୟର ଗୁରୁତ୍ତ୍ଵ ବଳବତ୍ତର କରିବାକୁ ହେବ । ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଉପାୟ ଅଛି ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଓ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ବିଷୟଭାବେ ସ୍ଵୀକୃତିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯିବ ଯଥା - ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସେବାକାଳୀନ ତାଲିମ, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀମଧ୍ୟରେ ଭାବ ବିନିମୟ । ଯଦିଓ ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ବିଷୟ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅଟେ, ତଥାପି ଏହାକୁ ଏହାର ନ୍ୟାୟ ଗୁରୁତ୍ତ୍ଵ ଦିଆଯାଉନାହିଁ । ଏହା ପରାମର୍ଶ କରାଯାଇଛି ଯେ ଏହା ଏକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବିଷୟଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଷୟ ପରବର୍ତ୍ତେ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବିଷୟଭଳି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏହାକୁ ଏକ ବିଷୟ ରୂପେ ବାଛିପାରିବ ।

ଏହି ବିଷୟର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପାଠ୍ୟ ଖସତା ପିଲାଙ୍କ ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ଏକ ଆବଶ୍ୟକତା ଭିତ୍ତିକ ପଦ୍ଧା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ଏକ ଜାତୀୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାହା ଶାରୀରିକ, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ଵିକ - ସାମାଜିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବ ଏବଂ ଯାହାକୁ ଶିକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ସାମନା କରାଯିବ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ବିଚାରଗୁଡ଼ିକର ଏକ ମୌଳିକ ବୋଧଗମ୍ୟତା ଚିତ୍ରଣ କରାଯିବ ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଏହି ବିଷୟର ଏକ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ରହିଛି ଯାହା ଅନୁଭୂତି ଆଧାରିତ ଶିକ୍ଷଣ ଚାହିଦା ସହିତ ସମର୍ଥ ଓ ଚିହ୍ନଟ କରିବାପାଇଁ କୌଶଳ ଆହରଣ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହର ଆଶା ଓ ଦାୟିତ୍ଵଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ତ୍ଵ ଦେବା ସହ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ଜୀବନକୁ ଗୁରୁତ୍ତ୍ଵ ପ୍ରଦାନ ମଧ୍ୟ ସାମୂହିକ ଦାୟିତ୍ଵ ଅଟେ ।

ଏହି ବିଷୟରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ ବହୁବିଧ କୌଶଳର ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଯାହା ନିରନ୍ତର ଓ ସାମଗ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟାୟନର

ଏକ ଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ୍ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରୀକ୍ଷାର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ତାତ୍ତ୍ୱ ଏହି ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷେତ୍ରର ଅସଫଳ ପରିଚାଳନା ଏକ ମୁଖ୍ୟକାରଣ ଅଟେ ।

ନିରନ୍ତର ଓ ସାମଗ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ମୂଲ୍ୟାୟନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନ୍ୟ କୈତ୍ରିକ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ତାତ୍ତ୍ୱକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ । ପିଲା ବେଳରେ ପାଠ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ଯାହା ହାସଲ ହୋଇଥାଏ ତାହା ସାରାଜୀବନ ଆମ ପାଖରେ ରହିଯାଏ । ପ୍ରାଥମିକସ୍ତର ପରଠାରୁ ଏହି ବିଷୟ ନିଶ୍ଚିତ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବା ଦରକାର ଏବଂ ଏପରିକି ଏହି ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ବିଷୟରୁ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ବଳବତ୍ତର କରାଯାଇପାରିବ । ଏପରିକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଶିକ୍ଷା ପିଲା ଜୀବନର ବ୍ୟାବହାରିକ ଓ ଅନୁଭୂତି ଆଧାରିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିଶ୍ଚିତ ନିର୍ଭର କରିବା ଦରକାର ।

୧.୧. ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

- Education and Health by National Poverty Center|University of Michigan,http://www.npc.umich.edu/publications/policy_briefs/brief9/
- The American Journal of Public Health, <http://www.apha.org/publications/journal/>
- Wellness - Thompson Rivers University, <http://www.tru.ca/wellness.html>
- School Health and Nutrition – UNESCO, <http://www.unesco.org/education/educprog/ste/projects/health/creating.htm>
- Health in context of Sustainable Development – WHO, http://www.who.int/mediacentre/events/HSD_Plaq_02.6_def1.pdf
- Health Policy for Schools – WHO India, http://www.whoindia.org/LinkFiles/MH_Resources_Health_Policy_for_schools.pdf
- Health Needs of Adolescents in India, www.icrw.org
- The impact of health and nutrition on education in less developed countries: by Paul Glewwe.
- The health effects of education: by Wim Groot.

୧.୧. ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଠିକ୍ ପସନ୍ଦଟିକୁ ବାଛି ।

ଲୋକମାନଙ୍କର ସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁନଥିବା ଉପାଦାନଟି -

(କ) ଶିକ୍ଷା ଓ ସାକ୍ଷରତା

(ଖ) ଭୌତିକ ପରିବେଶ

(ଗ) ମାତୃଭାଷା

(ଘ) ଆୟ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି

(୨) ଜୀବନରେ ଯତ୍ନେବା ଓ ବିନିମୟ କରିବା ଆଧାରିତ ସଂପର୍କକୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟାପିଥାଏ ?

(କ) ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

(ଖ) ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

(ଗ) ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

(ଘ) ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ



ଚିତ୍ରଣୀ



ଚିହ୍ନଟୀ

୨. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିଷୟରେ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଚିହ୍ନଟୀ ଲେଖ -

(କ) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ

(ଖ) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା

(ଗ) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା

(ଘ) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ଭୂମିକା ।

୩. ଜଣଙ୍କର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକୁ କିପରି ସାମାଜିକ, ଜୈବିକ ଏବଂ ପରିବେଶଗତ ଉପାଦାନ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ବୁଝାଇଲେଖ ?

୪. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୫. ବ୍ୟକ୍ତି, ପରିବାର ଓ ସମାଜ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ଵ କ'ଣ ?

୬. ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ଆଲୋଚନା କର ।

ଉତ୍ତର-

୧. (୧) - (ଗ)

(୨) - (ଖ)