

বুকলেট ৬ :

একটি সুস্থ ও সুরক্ষামূলক  
একীভূত, শিখন-বান্ধব  
পরিবেশ তৈরী করা



Inclusive  
Learning-Friendly  
Environments



Translated and edited by **Dr. Shirin Zaman Munir** and **Mr. G F Hamim**  
with the financial support of UNESCO Dhaka

Published (Original English Version) by UNESCO Bangkok  
920 Sukhumvit Rd., Prakanong  
Bangkok 10110, Thailand

**UNESCO Dhaka**

House 68 (3rd Floor)  
Road 1, Block 1,  
Banani, Dhaka 1213,  
Bangladesh

Phone : 880-2-986 2073

: 880-2-987 3210

Fax : 880-2-987-1150

E-mail : [dhaka@unesco.org](mailto:dhaka@unesco.org)

Printing of this toolkit was supported with Japanese Funds in Trust (JFIT)

The designations employed and the presentation of material throughout the publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning its frontiers or boundaries.

---

**Printed at**

Rieko Printing & Packaging (Pvt.) Ltd.  
88/A, Kadamtola, East Bashaboo  
Dhaka-1214, Bangladesh  
Phone: 7205254 E-mail: [riekobd@hotmail.com](mailto:riekobd@hotmail.com)

বুকলেট- ৬

একটি সুস্থ ও সুরক্ষামূলক একীভূত, শিখন-বান্ধব পরিবেশ তৈরী করা

ইউনেস্কো-ঢাকা



## টুল গাইড

এই বুকলেটটি আপনার স্কুলে একটি কার্যকর সুস্থ ও সুরক্ষামূলক কার্যক্রম উন্নয়ন শুরু করতে আপনাকে ও আপনার সহকর্মীদের সাহায্য করবে। বুকলেট-৩ এ আমরা সব শিশুকে স্কুলে নিয়ে আসার ওপর জোর দিয়েছি। যদি আমাদের প্রচেষ্টা সফল হয় তবে আরো বেশী সংখ্যক ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও প্রেক্ষাপটের শিশু একীভূত, শিখন বান্ধব শ্রেণীকক্ষে শিক্ষাগ্রহণের সুযোগ পাবে। এসব শিক্ষার্থীরা এ ধরনের সুস্থ্য ও নিরাপদ পরিবেশে কাজ করে উপকৃত হবে সবচেয়ে বেশী।

### টুলস

৬.১ সব শিক্ষার্থীর জন্য স্বাস্থ্যকর ও সুরক্ষামূলক নীতিমালা তৈরী.....	৩
স্কুলে স্বাস্থ্য- নীতিমালার জন্য সপক্ষতা বা এ্যাডভোকেসী .....	৫
ঐকমত্য সৃষ্টি .....	৭
আমাদের স্কুলে স্বাস্থ্য নীতিমালা পরিস্থিতি মনিটরিং ও মূল্যায়ন .....	১০
সহিংসতা সামলানো: নীতিমালাকে বাস্তবে রূপান্তর করা .....	১৫
৬.২ শিশুদের জীবন দক্ষতা শেখানো .....	২৫
দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা.....	২৫
কি দক্ষতা প্রয়োজন.....	২৮
কিভাবে এ দক্ষতা শেখানো যায়.....	৩৪
এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধে দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা.....	৩৬
৬.৩ স্কুলে পুষ্টি, স্বাস্থ্যসেবা ও সুবিধাদির ব্যবস্থা করা.....	৪৮
আমাদের বর্তমান পরিস্থিতি মূল্যায়ন.....	৪৯
স্কুল খাদ্য ও পুষ্টি কার্যক্রম: দুঃস্থ শিক্ষার্থীদের জন্য খাবারের ব্যবস্থা.....	৫২
একটি পরিচ্ছন্ন স্কুল পরিবেশ তৈরীর ধারণা.....	৫৪
৬.৪ আমরা কি শিখেছি.....	৬২





## টুল ৬.১

### সব শিক্ষার্থীর জন্য একটি সুস্থ ও সুরক্ষামূলক নীতিমালা তৈরী

একটি একীভূত, শিখন বান্ধব পরিবেশের অপরিহার্য অংশ হচ্ছে, সব শিক্ষার্থী সুস্থ হবে, নিরাপদে থাকবে এবং শিখন কাজে সমর্থ হবে তা নিশ্চিত করা। এই টুলে যে সব কর্ম তৎপরতার কথা উল্লেখ করা হয়েছে তার প্রেক্ষিতে আপনার স্কুলে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নীতিমালা চালুর স্ব-পক্ষতা করা, সবার ঐকমত্য তৈরী এবং কোন ধরনের নীতিমালা আপনার স্কুলে জরুরী ভিত্তিতে প্রয়োজন তা নির্ধারণ করতে ব্যবহার করতে পারেন।

স্কুল স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা কর্মসূচির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করার বিষয়টি নতুন ধারণা নয়। গ্রাম বা শহরের যেকোন স্কুলেই স্বাস্থ্য বিষয়ে একটি সাধারণ সচেতনতা থাকে যে একজন শিক্ষার্থীর (তার সমস্ত সম্ভাবনাকে কাজে লাগিয়ে) শিখন লক্ষ্যে পৌঁছানো নির্ভর করে তার ভাল স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং একটি নিরাপদ শিখন পরিবেশের ওপর। শিক্ষার্থী যখন নিজেকে নিরাপদ ভাবে তখন সে সবচেয়ে ভাল শেখে।

স্কুলের স্বাস্থ্য বিষয়ক নীতিমালায় কিভাবে বিশেষতঃ ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও প্রেক্ষাপট থেকে আগত শিক্ষার্থীদের সার্বিক স্বাস্থ্য, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, পুষ্টি এবং নিরাপত্তার অবস্থা উন্নত করা যায় তার দিকনির্দেশনা থাকে। স্কুলে এ ধরনের নীতিমালা আমাদের ছেলেমেয়েদের জন্য একটি নিরাপদ, নিশ্চিত এবং ইতিবাচক আবেগিক পরিবেশের উন্নয়ন ঘটায়।

কাজেই, স্কুল স্বাস্থ্য নীতিমালা তৈরীতে নানা সহযোগী যেমন- শিক্ষক, শিক্ষার্থী, বাবা মা অভিভাবক, সমাজের নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিবর্গের এবং সমাজ সেবা কর্মী যারা প্রয়োজনীয় চিন্তা করবেন, কথা বলবেন, অভিজ্ঞতা বিনিময় করবেন এবং এ সংক্রান্ত উদ্যোগ নিতে ঐকমত্যে পৌঁছাবেন সবাইকেই অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

একটি স্কুল স্বাস্থ্য নীতিমালায় কি থাকবে? এটি দেখতে কেমন? নিচের ছকে একটি স্কুল সাধারণত যেসব প্রধান স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে কাজ করতে পারে তার একটি তালিকা দেয়া হল। যাতে আমাদের স্কুলে সবার জন্য একীভূত, সুস্থ এবং নিরাপত্তামূলক পরিবেশ নিশ্চিত করা যায় এবং এ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় উদ্যোগ গ্রহণ করা সম্ভব হয়।

**স্কুল-স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষামূলক নীতিমালা**

নীতিমালার ইস্যু	স্কুল-নীতিমালার উদাহরণ
অপ্রত্যাশিতভাবে গর্ভবতী হওয়া ও স্কুল থেকে বহিষ্কার	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ কোন কারণে অপ্রত্যাশিতভাবে কোন শিক্ষার্থী গর্ভবতী হয়ে পড়লে বা সন্তান জন্ম দেওয়ার পর সে স্কুলে ফিরে আসতে চাইলে তাকে গ্রহণ করা ও শিক্ষা গ্রহণ চালিয়ে নিতে দেয়া;</li> <li>◆ স্কুলের পাঠক্রমে পারিবারিক জীবন শিক্ষার বিষয় অন্তর্ভুক্ত থাকা;</li> <li>◆ লিঙ্গ ভিত্তিক যে কোন বৈষম্য বিলোপ করা।</li> </ul>
ধূমপান ও মাদক মুক্ত পরিবেশ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ স্কুলে শিক্ষক বা শিক্ষার্থীদের ধূমপান না করা;</li> <li>◆ স্কুলের আশেপাশে কোন সিগারেট-এর দোকান বসতে না দেওয়া</li> <li>◆ ধূমপান বা তামাকের এর কোন বিজ্ঞাপন প্রচার না করা;</li> <li>◆ মাদকজাত কোন দ্রব্য স্কুলে ব্যবহার না করতে দেওয়া।</li> </ul>
সেনিটেশন ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ সম্ভব হলে স্কুলে ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা লেট্রিনের ব্যবস্থা করা;</li> <li>◆ নিরাপদ পানির ব্যবস্থা করা;</li> <li>◆ স্কুল ব্যবস্থাপনা কমিটি বা শিক্ষক-অভিভাবক কমিটি কর্তৃক স্কুলে নিরাপদ পানি ও পয়ঃসুবিধাদি নিশ্চিত করা।</li> </ul>
যৌন রোগ বিশেষতঃ এইচআইভি/এইডস এবং স্কুল থেকে বহিষ্কার	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ যৌন রোগ বিশেষতঃ এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ সম্পর্কে দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষার ব্যবস্থা করা।</li> <li>◆ স্কুলে সহপাঠীদের মধ্যে সহমর্মিতা বৃদ্ধি এবং এইডস সম্পর্কিত পরামর্শ।</li> <li>◆ যৌন রোগ আক্রান্ত শিক্ষক বা শিক্ষার্থীর প্রতি কোন বৈষম্যমূলক আচরণ না করা (বিশেষতঃ এইচআইভি/এইডস পজিটিভ হলে);</li> <li>◆ রোগ প্রতিরোধে সব ধরনের ব্যবস্থা নেয়া।</li> </ul>
যৌন নিপীড়ণ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ স্কুলে শিক্ষক বা শিক্ষার্থী কর্তৃক কাউকে যৌন নিপীড়ণ বা নির্যাতন করা আইনসম্মতভাবে নিরোধ করা</li> <li>◆ এ সংক্রান্ত নীতিমালা ও আইন সবার মধ্যে প্রচার এবং সবার তা মেনে নেয়া, তরুণ শিক্ষার্থীদের এ সংক্রান্ত রিপোর্ট করার ক্ষমতা প্রদান এবং নিপীড়ণকারীকে কঠোর শাস্তি প্রদানের ব্যবস্থা করা।</li> </ul>



<p>স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সচেতনতা তৈরী বা সেবা প্রদান</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ স্থানীয় সমাজ ও স্বাস্থ্য কর্মীদের সহযোগিতায় শিক্ষার্থীদের মধ্যে স্বাস্থ্য সচেতনতা তৈরী ও সেবা প্রদানে তাদের সম্পৃক্ত করা এবং শিক্ষকদেরকেও প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ দিয়ে এ কাজে সম্পৃক্ত করা;</li> <li>◆ স্কুলে খাদ্য কর্মসূচি থাকলে, খাদ্য সরবরাহকারীদের জন্য কিছু বিধি নিষেধ আরোপ করা এবং খাদ্যের গুণাগুণ, পরিচ্ছন্নতা ও মান বজায় রাখতে উদ্যোগ নেয়া।</li> </ul>
---	---

উৎস: Focusing Resources on Effective School Health. Core Intervention 1: Health Related School Policies. <http://www.freshschools.org/schoolpolicies-0.htm>

## স্কুলে স্বাস্থ্য নীতিমালার জন্য সপক্ষতা বা এ্যাডভোকেসি

একটি স্বাস্থ্যকর, সুরক্ষামূলক এবং একীভূত শিখন পরিবেশের জন্য নীতিমালা বাস্তবায়নে প্রয়োজন সবার সহযোগিতা। এ সহযোগিতা প্রাপ্তির কাজটি এ্যাডভোকেসি দিয়ে শুরু করতে হবে, অর্থাৎ, স্কুল কর্তৃপক্ষ বা নীতি নির্ধারকদের এ ধরনের নীতিমালার প্রয়োজনীয়তা বোঝাতে অর্থপূর্ণ ও উদ্বুদ্ধমূলক কিছু বার্তা তৈরী ও কাজ নির্ধারণ করতে হবে।



**কর্মতৎপরতা: একটি সুস্থ, সুরক্ষামূলক এবং একীভূত নীতিমালার জন্য তথ্য/বার্তা নির্ধারণ**

- ◆ আপনার সহকর্মীবৃন্দ যাদের স্কুল-স্বাস্থ্য ও শিক্ষার্থীদের শিখন উন্নয়নে আগ্রহ রয়েছে তাদের একটি ছোট দলে একত্রিত করুন। এরা হবেন সেসব শিক্ষক যারা সব শিশুকে স্কুলে আসতে উদ্বুদ্ধ করেন, যারা স্কুলের একীভূত শিখন বান্ধব পরিবেশ তৈরীতে সমন্বয়ক দলে (বুকলেট ১) কাজ করেছেন, বা যারা স্কুল-সমাজের ম্যাপিং বা শিশু শিক্ষার্থীদের জীবনালেখ্য (প্রোফাইল) তৈরীতে সম্পৃক্ত ছিলেন (এই টুলকিটের বুকলেট ৩-এ যেভাবে বলা হয়েছে। এ তৎপরতায় বুকলেট-৩ এর প্রাসঙ্গিক তথ্য কাজে লাগাতে পারেন)।
- ◆ আপনি নিজে দুটো বা তিনটে দল সংগঠিত করুন এবং প্রত্যেককে বলুন মনে মনে চিন্তা করতে যে কিভাবে তাদের ও তাদের পরিবারের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার বিষয়টি স্কুলের কার্যক্রমকে প্রভাবিত করে। তারা ভাল ও মন্দ উভয় দিক নিয়েই ভাবতে পারে। প্রয়োজনে, প্রত্যেকে তাদের চিন্তাগুলো লিখে ফেলতে পারে। এ কাজের জন্য ৫-১০ মিনিট সময় দিন।



একটি সুস্থ ও সুরক্ষামূলক একীভূত, শিখন-বান্ধব পরিবেশ তৈরী করা

- ◆ প্রতিটি দলকে একটি বড় পোস্টার পেপার দিন। তাদেরকে কাগজে শিক্ষার্থী ও তাদের পরিবারের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা কিভাবে স্কুল কার্যক্রমকে প্রভাবিত করতে পারে তা লিখতে বলুন।
- ◆ সবার কাজ শেষ হলে, আপনার এ সংক্রান্ত ধারণা সবাইকে বলুন। এরপর দলসমূহ যে বিষয়গুলোকে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বলে চিহ্নিত করেছে তার কয়েকটি নিয়ে আলোচনা করুন।
- ◆ পরিশেষে, সবাই মিলে এমন কিছু কার্যকর বার্তা তৈরী করুন যা আপনি স্কুলের জন্য স্বাস্থ্য-নীতিমালার প্রয়োজনীয়তা বোঝানোর কাজে ব্যবহার করতে পারবেন। এছাড়াও নিচের বর্ণিত বিষয়সমূহও কিছু বার্তার মাধ্যমে প্রতিফলিত করা যেতে পারে। তাই নিচে এ ধরনের কিছু নমুনা বার্তার উদাহরণ দেওয়া হল যা স্বাস্থ্য-নীতিমালার প্রয়োজনীয়তা বোঝাতে, সবার মাঝে ঐকমত্য তৈরীতে আপনার কাজে লাগবে

### একটি সুস্থ, সুরক্ষামূলক এবং একীভূত স্কুল- নীতিমালা তৈরীর কারণ

**বিষয়:** শিক্ষার্থীদের জীবনের জন্য অপরিহার্য জ্ঞান ও দক্ষতা দিতে আমরা শিক্ষকরা কঠোর পরিশ্রম করি। কিন্তু শিক্ষার্থী নিজে বা তার পরিবারের কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে সে আর স্কুলে আসতে পারে না। একইভাবে, স্কুল পরিষ্কারপরিচ্ছন্ন না হলে, প্রয়োজনীয় পয়ঃসুবিধাদি না থাকলে বা শিক্ষার্থী স্কুলে, কিংবা যাওয়া আসার পথে কোন ধরনের ভয়ভীতির অথবা 'বুলিং'-এর শিকার হলে তার স্কুলে আসা বন্ধ হয়ে যায়।

**বার্তা :** স্কুলে আমরা সমস্ত সময়, অর্থ ও সম্পদ ব্যয় করছি শিক্ষার্থীদের জন্য। যদি শিক্ষার্থীরা স্কুলেই না আসতে পারে তবে শিক্ষার পেছনে এত বিশাল বিনিয়োগ অর্থহীন।

**বিষয়:** শিশুরা বিশেষত মেয়েরা নানা রোগ-শোক ও ঘর-গেরস্থালীর কাজকর্ম করার ফলে প্রায়শ অসুস্থ, ক্ষুধার্ত ও ক্লান্ত এবং দুর্বল থাকে। ফলে তারা ভালভাবে লেখাপড়া করতে পারে না। সুবিধা বঞ্চিত ও সমস্যা পীড়িত শিশু শিক্ষার্থীদের পেছনে তাই তুলনামূলকভাবে বেশী সময় ও প্রচেষ্টা নিয়োজিত করতে হয়। কিন্তু যেকোন শারিরিক বা আবেগীয় স্বাস্থ্য সমস্যা তাদের শিখনকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

**বার্তা:** আমাদের কাজ তখনই সার্থক হবে যখন স্কুলে মেয়ে ও ছেলে উভয়েই সফলতার সঙ্গে লেখাপড়া করতে পারবে।

**বিষয়:** যখন স্কুল শিক্ষার্থীদের জন্য ন্যূনতম স্বাস্থ্য ও পুষ্টি এবং নিরাপত্তার ব্যবস্থা করতে পারে না তখন স্কুলে শিক্ষার্থীদের উপস্থিতি কমে যেতে পারে। বাবা মা সন্তানদের স্কুলে পাঠাতে অনিচ্ছুক হবে।

**বার্তা:** যেহেতু আমাদের স্কুলসমূহে সম্পদের ঘাটতি রয়েছে সেজন্য সমাজের ও শিক্ষার্থীদের পরিবারের সঙ্গে কাজ করে এ ঘাটতি পূরণে ব্যবস্থা নেয়া সম্ভব। কিন্তু স্কুল যদি শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করার মত কোন নীতিমালা বা ব্যবস্থা না নেয় তবে তাদের কাছ থেকে সম্পদ সংগ্রহ করা অসম্ভব হবে।

### ঐকমত্য সৃষ্টি

স্ব-পক্ষতা বা এ্যাডভোকেসী বার্তাগুলো তৈরী হয়ে গেলে, এগুলোর ব্যাপক প্রচারের জন্য কাজ করতে হবে। যাতে স্কুলের স্বাস্থ্য নীতিমালা তৈরীর জন্যে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা ও সমর্থন সবার কাছ থেকে পাওয়া যায়। সমর্থন পাওয়ার একটি উপায় হল একীভূত সুস্থ ও সুরক্ষামূলক স্কুল পরিবেশ বলতে কি বোঝায় এবং কিভাবে এ ধরনের পরিবেশ শিক্ষার্থী পরিবার, শিক্ষক এবং সর্বোপরি সমাজকে উপকৃত করবে তা পরিষ্কার ভাবে সবার কাছে তুলে ধরা। অপরদিকে এ প্রচারণা ও অভিজ্ঞতা বিনিময়ের ফলে স্কুলসমূহ এলাকার স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে সমাজ কি ভাবে তা জানতে পারবে এবং স্বাস্থ্য-বিষয় নিয়ে সমাজের সঙ্গে কিভাবে কাজ করা যায় তা বুঝতে পারবে।



### কর্ম তৎপরতা: নীতিমালা উন্নয়নে ঐকমত্য সৃষ্টি

যেসব লোকজনের স্বাস্থ্য বিষয় নিয়ে কাজ করা এবং শিশুদের শিখন উন্নয়নে আগ্রহ রয়েছে তাদের কয়েকজনকে ছোট একটি দলে একত্রিত করুন। হতে পারে এদলটি আপনার একীভূত, শিখন-বান্ধব পরিবেশ তৈরীর সমন্বয়কারী দল বা অন্য কোন দল। এ দলে স্কুলের প্রধান শিক্ষক ও প্রশাসক, স্কুল বোর্ড বা শিক্ষক অভিভাবক সমিতির প্রতিনিধি, আগ্রহী কোন শিক্ষক, শিক্ষার্থী, বাবা মা, স্থানীয় নেতৃবৃন্দ যেমন- ধর্মীয় নেতা (মসজিদের ইমাম, পুরোহিত ইত্যাদি) স্থানীয় সরকারের প্রতিনিধি বা এমন কেউ যিনি স্কুল বহির্ভূত শিশু ও যুবাদের উন্নয়নে কোন কাজের সঙ্গে সম্পৃক্ত, এমন যে কেউ থাকতে পারেন। এছাড়াও স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্মী বা সমাজকর্মীদের সঙ্গেও যোগাযোগ করুন। এরা আপনার স্কুলে স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে তথা শিক্ষার্থীদের শিখনে নানা উপায় ও সুযোগ তৈরী করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। সম্ভব হলে কোন ডাক্তার বা স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে আলাপ আলোচনা করে স্কুলের স্বাস্থ্য সমস্যা নিরসনে উদ্যোগ নিতে পারেন। যে দল আপনি গঠন করেছেন তাদেরকে 'স্কুল স্বাস্থ্য টিম' নাম দিয়ে তাদের স্কুলের স্বাস্থ্য পরিস্থিতির উন্নয়নে এবং এ সম্পর্কিত নিয়মিত তদারকির কাজেও লাগাতে পারেন।

৮

একটি সুস্থ ও সুরক্ষামূলক একীভূত, শিখন-বান্ধব পরিবেশ তৈরী করা

ভিন্ন ক্ষমতা ও প্রেক্ষাপট সম্পন্ন দলের প্রত্যেককে আপনার স্কুল নীতিমালায় বর্ণিত বা সমাজের নেয়া কয়েকটি স্বাস্থ্য উদ্যোগের উদাহরণ দিতে বলুন যা শিশুদের বিশেষতঃ ভিন্ন পটভূমি ও সামর্থ্যের শিশুদের স্বাস্থ্য, নিরাপত্তা ও শিখন উন্নয়নে সহায়ক হয়েছে। সবার উদাহরণগুলোকে একটি বড় পোস্টার পেপারে বা লেখার কাগজে তালিকাবদ্ধ করুন। (একাজটি ছোট দলে সম্পন্ন করুন।)

আবারো প্রত্যেককে আপনার স্কুলের স্বাস্থ্য নীতিমালায় (যদি থাকে) বর্ণিত দুয়েকটি নীতির কথা বলতে বলুন যা শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য নিরাপত্তা ও শিখন উন্নয়নে তেমন সহায়ক হচ্ছে না এবং সেজন্যে তা পরিমার্জন বা সংশোধনের প্রয়োজন রয়েছে। (উদাহরণগুলোকে একটি বড় পোস্টার পেপারে বাম দিকের কলামে লিখুন।)

ছোট কোন দলের সঙ্গে কাজ করে, কেন এ ধরনের নীতিমালা গ্রহণ করা হয়েছে বা নীতিমালা পরিবর্তন করা প্রয়োজন তার কারণসমূহ নির্ধারণ করুন। (একই পোস্টার পেপারের ডান দিকের কলামে কারণসমূহ লিখে দেখুন)

নীতিমালা উন্নয়নে বা পরিবর্তনের জন্য সবাই মিলে একটি কর্ম-পরিকল্পনা তৈরী করুন (বুকলেট ২ ও ৩ দেখুন)



### কর্মতৎপরতা: অভিজ্ঞতা বিনিময়ের মাধ্যমে ঐকমত্য তৈরী

স্কুলের স্বাস্থ্য তৎপরতার উদাহরণ ও ধারণা অপরের সঙ্গে বিনিময়ের মাধ্যমে এ কাজে সবার সহযোগিতা পাওয়ার ভিত্তি তৈরী করুন। এজন্যে এলাকার নেতৃস্থানীয় লোকজন, নারী, পুরুষ ও সচেতন শিক্ষার্থীদের একত্রিত করুন। নিচের কাজগুলো<sup>১</sup> এক্ষেত্রে আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। মনে রাখতে হবে, এ কাজে সদিচ্ছা, আন্তরিকতা ও আগ্রহ না থাকলে সফল হওয়া কঠিন হবে।

- ◆ শিক্ষার্থীদের শিখনকে বাধাগ্রস্ত করে এমন প্রতিবন্ধকতা এবং স্কুলের নীতিমালা ও তৎপরতা কিভাবে এ প্রতিবন্ধকতা দূরীকরণে শিক্ষার্থী, স্কুলকর্মী ও সমাজকে উপকৃত করতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করুন। এ সংক্রান্ত ধারণা বিনিময়ের জন্য সমাজের নেতৃস্থানীয় লোকজনের সঙ্গে সাক্ষাৎ করুন।
- ◆ শিক্ষার্থী ও বাবা-মা/অভিভাবকদের সঙ্গে এ সম্পর্কিত বিষয় নিয়ে কথা বলুন ও তাদের ধারণা জানুন।

<sup>1</sup> Adapted from: World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva

- ◆ কোন এক অনানুষ্ঠানিক সভায় যেখানে সবাই উপস্থিত হতে পারবে সেখানে এ সংক্রান্ত আলোচনার জন্য আগ্রহী ব্যক্তি, বাবা মা/অভিভাবকদের আমন্ত্রণ জানান।
- ◆ গণশিক্ষা কর্মসূচী বা মিডিয়া প্রচারণার মাধ্যমে যেমন-রেডিওতে প্রচার, ব্রোশিওর-লিফলেট, পোস্টার তৈরী ও বিতরণ (এসব শিক্ষার্থীরাও তৈরী করতে পারে) স্কুল স্বাস্থ্য কার্যক্রম গ্রহণে সচেতনতা তৈরী করা যায়।
- ◆ স্থানীয়ভাবে স্কুল স্বাস্থ্য কার্যক্রম গ্রহণের ওপর কোন থিম বা শ্লোগান রচনার জন্য প্রতিযোগিতা আহ্বান করা যায়।
- ◆ জনসমাগম হয় এমন কোন স্থানে কোন প্রদর্শনীর আয়োজন করা যায় যা স্কুলে চারু ও কারুকলা ক্লাসে শিক্ষার্থীরা তৈরী করতে পারে। প্রদর্শনীতে স্কুলের স্বাস্থ্য পরিবেশ উন্নয়নে করণীয় কাজের কথা উল্লেখ থাকবে।

স্কুলের শিক্ষার্থীদের জন্য বিশেষতঃ ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন, প্রেক্ষাপট ও চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের কথা ভেবে আপনি যখন স্কুলের স্বাস্থ্য নীতিমালা উন্নয়ন বা কার্যক্রম গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে কাজ করবেন তখন কমিউনিটির সমর্থনের কথাও বিবেচনা করবেন। কেননা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যেকোন সংবেদনশীল বিষয়ে কোন ধরনের মতদ্বৈততা বা ভুল বুঝাবুঝি হলে সমাজ আপনাকে বিশেষভাবে সহায়তা করতে পারে। এজন্য সমাজের বিভিন্ন স্তরের লোকজনকে নিয়ে একটি 'কমিউনিটি স্বাস্থ্য পরামর্শক কমিটি' গঠন করতে পারেন যা আপনাকে ও আপনার স্কুলকে স্কুলের স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে নানাভাবে সাহায্য করতে পারবে।

## মনে রাখুন

স্কুলের স্বাস্থ্য নীতিমালা শুধুমাত্র ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের জন্য নয়, এটা সব শিক্ষার্থীর জন্য তৈরী হবে। তবেই এ নীতিমালা সবার, সর্বস্তরের সমর্থন লাভ করবে এবং সফলতার সঙ্গে বাস্তবায়ন করা যাবে। শুধুমাত্র বিশেষ ধরনের শিক্ষার্থীদের জন্য এটি প্রণীত হলে এটি সংশ্লিষ্ট সবার মধ্যে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি করতে পারে।

## আমাদের স্কুলে স্বাস্থ্য নীতিমালা পরিস্থিতি মনিটরিং ও মূল্যায়ন

যখন একটি কার্যকর স্কুল স্বাস্থ্য ও সুরক্ষামূলক নীতি উন্নয়নে আপনি প্রয়োজনীয় সমর্থন পেয়ে যাবেন তখন যে প্রশ্নটি সামনে এসে দাঁড়াবে তা হল, আমরা এখন কি করব? এ প্রশ্নের উত্তরের

সবচেয়ে আগে যেটা করা উচিত তা হচ্ছে, আপনার বর্তমান নীতিমালার কার্যকারিতা যাচাই এবং মনিটরিং করে দেখা এবং সেসঙ্গে সমাজের বর্তমান স্বাস্থ্য সমস্যা যাচাই করা। এজন্য নিচের চেকলিস্টটি ব্যবহার করতে পারেনঃ



### কর্মতৎপরতা: স্কুল নীতিমালা মনিটরিং এবং মূল্যায়ণ

নিচের চেকলিস্টটি তৈরী করা হয়েছে নিরূপন করতে যে, (ক) স্কুলে স্বাস্থ্য নীতিমালা চালু রয়েছে কিনা; না হলে চালু করা (খ) যদি চালু থাকে সেক্ষেত্রে নীতিমালা বাস্তবায়নে কার্যকর কর্মসূচী আছে কিনা; যদি না থাকে তবে নতুন কর্মসূচী তৈরী করতে হবে। এই চেকলিস্টটিই চূড়ান্ত নয়; আপনি আপনার স্কুলের অবস্থা অনুযায়ী চেকলিস্টটি-তে যেকোন সংযোজন করে নিতে পারেন। ওপরে যে সমস্ত এ্যাডভোকেসি ও ঐকমত্য সৃষ্টির কথা বলা হল তা ফলোআপ করতে এটি একটি ভাল পদক্ষেপ। এটি আপনাকে ও আপনার সহযোগীদের কর্মপরিকল্পনার প্রথম পদক্ষেপ হিসেবে কি করা উচিত তা ভাবার সুযোগ করে দেবে।<sup>২</sup>

### আমাদের স্কুলের নীতিমালা কি নিচের বৈষম্য বিরোধী বিষয়গুলো বিবেচনা করে?

- জাতি, ধর্ম, বর্ণ, লিঙ্গ, শারিরীক, বুদ্ধিবৃত্তিক, সামাজিক, আবেগীয়, ভাষাগত বা অন্য কোন অবস্থা বা বৈশিষ্ট্য নির্বিশেষে মানবাধিকার ও সমান সুযোগ-কে মূল্য দেয়।
- শিক্ষার্থী, শিক্ষক-কর্মী কর্তৃক যেকোন ধরনের যৌন নিপীড়ন হতে সুরক্ষা ও নিপীড়নকারীর বিরুদ্ধে কার্যকর শাস্তিমূলক ব্যবস্থা গ্রহণের নিশ্চয়তা প্রদান করে।
- একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশে যাতে একজন প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থী শ্রেণীকক্ষে লেখাপড়া চালিয়ে যেতে পারে তার জন্য যতটুকু সম্ভব সুযোগসুবিধা প্রদান করে।
- কোন অল্প বয়সের বিবাহিত, নির্যাতিতা বা গর্ভবতী অবিবাহিত মেয়ে শিক্ষার্থী যাতে স্কুল থেকে বহিষ্কৃত না হয় তা নিশ্চিত করে এবং এ ব্যাপারে মেয়েটির ব্যাপারে উদার দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করে।

<sup>2</sup> Adapted from: UNESCO (2002) FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA. Paris.(ED- 2002/WS/8 Rev.)

- ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও প্রেক্ষাপটের যেমন- আদিবাসী, এতিম, দারিদ্রপীড়িত ছেলেমেয়ে যাতে মানসম্মত শিক্ষা গ্রহণের সুযোগ পায় তা নিশ্চিত করে।
- শিক্ষক ও অন্যান্য কর্মীরা কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে যথাযথভাবে প্রশিক্ষণ/প্রস্তুতি, সহযোগিতা ও সর্বোপরি নিয়মিতভাবে বেতনাদি পান।

### আমাদের স্কুল নীতিমালা কি সব ধরনের নিপীড়ন গ্রহ ও মাদক বিরোধী? ফলে আমাদের স্কুল-

- শিক্ষার্থীদের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, নিরাপত্তামূলক, কাঠামোগত ও সমাজ-মনোগত পরিবেশ নিশ্চিত করে, যা শিক্ষার্থীদের শিখনকে উৎসাহিত করে।
- যে কোন সহিংসতা বা ভয়ভীতি প্রদর্শনের ক্ষেত্রে 'শূন্য' সহিষ্ণুতা (zero tolerance) প্রদর্শন করে এবং স্কুল প্রাঙ্গণে কোন বাগড়া কোন্দল বা অস্ত্রবাজি সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ করে।
- স্কুল প্রাঙ্গণে মাদক বিরোধী ও ধূমপানমুক্ত পরিবেশ নিশ্চিত করে।

### আমাদের স্কুল নীতিমালায় কি নিরাপদ পানি, সেনিটেশন ও পরিবেশের উল্লেখ রয়েছে যা-

- পর্যাপ্ত নিরাপদ পানির ব্যবস্থা করে এবং যা পান করা ও হাত ধোয়ার জন্য সহজেই পাওয়া যায় এবং জমিয়ে রাখা যায়।
- শিক্ষক ও শিক্ষিকা এবং মেয়ে ও ছেলে শিক্ষার্থীদের জন্য আলাদা লেট্রিনের ব্যবস্থা করে।
- পর্যাপ্ত সংখ্যক লেট্রিনের ব্যবস্থা করে।
- বর্জ্য পরিষ্কার ও ব্যবস্থাপনার যথাযথ উপায় নিশ্চিত করে।
- পানি ও পয়ঃসুবিধাদির যথাযথ রক্ষণাবেক্ষণ করে।
- বর্জ্য ব্যবস্থাপনার জন্য সচেতনতা শিক্ষা প্রদান করে ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেয়।

**আমাদের স্কুল নীতিমালায় কি দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা উন্নয়নের ব্যবস্থা রয়েছে যা-**

- মৌলিক শিক্ষাক্রমের অংশ হিসেবে শিক্ষার্থী ছেলে ও মেয়েদের বয়সোপযোগী, দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য ও পারিবারিক শিক্ষার সুযোগ করে দেয়?
- যেকোন ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ যার ফলে শিক্ষার্থীরা এইচআইভি/ এইডস এর সংক্রমণ, যৌন নিপীড়ণ বা নির্যাতন প্রতিরোধে জন্য কর্মসূচী প্রণয়ন করে?
- ওপরে উল্লেখিত ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের শিকার শিক্ষার্থীদের (দুঃস্থ ও এতিমসহ) প্রয়োজনীয় সামাজিক সমর্থন ও পরামর্শ প্রদানের সুযোগ করে দেয়?
- কিংশোর কিংশোরীদের জন্য বিশেষতঃ বয়ঃপ্রাপ্ত মেয়ে শিক্ষার্থীদের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সেবা প্রদানের ব্যবস্থার মাধ্যমে তাদের স্বাস্থ্য সমস্যা নিরসনে উদ্যোগ নেয়?

**আমাদের স্কুল নীতিমালায় কি স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সুবিধার বিধান রয়েছে যার ফলে স্কুল-**

- প্রতিটি শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য রেকর্ড সংরক্ষণ করে।
- নিয়মিত ভাবে শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য ও চোখ পরীক্ষা ও পুষ্টির অবস্থা পর্যবেক্ষণ করে।
- মেয়ে ও ছেলে উভয়ের জন্য শারিরিক অনুশীলন ও বিনোদনের সমান সুযোগ নিশ্চিত করে।
- শিক্ষকের জন্য প্রশিক্ষণ এবং ছোটখাট স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধানে উদ্যোগ নেয়।
- প্রাকৃতিক দুর্যোগে বা কোন কারণে শিক্ষার্থী আহত হলে বা অসুস্থ হয়ে পড়লে সময়ানুযায়ী কার্যকর ব্যবস্থা নেয়।
- অপুষ্টির শিকার শিক্ষার্থীদের জন্য খাবারের ব্যবস্থা করে।
- স্কুলে খাবার সরবরাহের ব্যবস্থা থাকলে, খাবারের মান ও গুণ নিশ্চিত করে।
- প্রাক-স্কুল ও স্কুল গমনপোযোগী শিশুদের স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা প্রদানে স্থানীয় কমিউনিটির সম্পৃক্ততা নিশ্চিত করে।



**মনে রাখুন**

ধীরে ধীরে কিন্তু দৃঢ়ভাবে এ কাজে অগ্রসর হবেন। নীতিমালা উন্নয়ন বা পরিবর্তন যেটাই করুন না কেন ধীরে করুন যাতে সবাই পরিবর্তনের সঙ্গে খাতস্থ হয়ে ওঠে এবং এর প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করতে পারে।

**কর্মতৎপরতা: সমাজের স্বাস্থ্য সমস্যা মনিটরিং ও মূল্যায়ণ**

শিক্ষার্থীর বিশেষতঃ ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও প্রেক্ষাপটের শিক্ষার্থীর স্কুলে উপস্থিতি স্কুলের কি কি নীতিমালা ও কর্মসূচী রয়েছে শুধুমাত্র তার ওপর নির্ভর করে না। স্কুলের নীতিমালা শিক্ষার্থীর স্ব-স্ব কমিউনিটির স্বাস্থ্য সমস্যার সঙ্গে কতটুকু সম্পর্কিত তার ওপরও নির্ভর করে।

শিক্ষার্থীর পরিবার ও সমাজের যে সব সমস্যা শিশু ও তার শিখন পরিবেশকে প্রভাবিত করে, এসকল সমস্যা সমাধানে স্কুলের নীতিমালা ও প্রয়োজনীয় কর্মসূচী থাকা উচিত। সমাজের নেতৃস্থানীয় লোকজনের সঙ্গে কথা বলে সমাজের স্বাস্থ্য সমস্যা যাচাই করতে হবে। একাজে নিচের টুলটি আপনাকে সহায়তা করবে। পরবর্তীতে এ অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে একটি যথাযথ নীতিমালা এবং কার্যক্রম তৈরী করুন।<sup>৩</sup>

**নির্দেশনা:** স্বাস্থ্য সমস্যার ওপর আপনার অভিজ্ঞতার আলোকে নিচের তালিকা অনুযায়ী আপনার সমাজের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাসমূহ চিহ্নিত করুন। সমস্যার গুরুত্ব অনুযায়ী নিচের নির্দেশনানুযায়ী নম্বর দিন।

১ = কোন সমস্যা নয়, ২ = সমস্যাটি মোটামুটি, ৩ = একটি সমস্যা

৪ = একটি বড় সমস্যা, ৫ = একটি ভয়াবহ সমস্যা

এরপর বর্ণনা করুন কিভাবে বিভিন্ন বিষয় যেমন স্বাস্থ্য সমস্যা, অনুপস্থিতি, লেখাপড়া, হেড-পুনরাবৃত্তি (repetition of grade level), অর্থনৈতিক সম্ভাবনা, শিক্ষণের মান, এবং স্বাস্থ্য-সেবার ওপর চাপ শিক্ষার্থী, শিক্ষক এবং সমাজকে প্রভাবিত করে। পরিশেষে, বিশেষ কোন সমস্যা সমাধানে স্কুলে কি ধরনের নীতিমালার প্রয়োজন তা নির্ধারণ করুন।

<sup>3</sup> Adapted from: World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva

শুধু সমস্যা চিহ্নিত করলেই হবেনা, সমস্যা সমাধানে সবার সহযোগিতা নিয়ে কার্যকর পদক্ষেপ নিতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, কৃমি জনিত সমস্যাটি যদি এমনই ভয়াবহ হয় যার ফলে আপনার স্কুলের শিক্ষক, শিক্ষার্থী, তাদের পরিবারের স্বাস্থ্য হুমকির সম্মুখীন তবে স্কুলে কৃমি নাশক বড়ি খাওয়াসহ ও অন্যান্য কৃমি প্রতিরোধক কার্যক্রম হাতে নিতে হবে।

স্বাস্থ্য সমস্যা	সমস্যার গুরুত্ব	স্কুলের শিক্ষার্থী শিক্ষক, স্কুল সমাজের ওপর প্রভাব	এ সংক্রান্ত স্কুল নীতিমালা ও কার্যক্রম
মাদক ব্যবহার ও ধূমপান	১ ২ ৩ ৪ ৫		
টিকাসোগ্য রোগ,	১ ২ ৩ ৪ ৫		
আহত হওয়া,	১ ২ ৩ ৪ ৫		
দৃষ্টি ও শ্রবণ সমস্যা,	১ ২ ৩ ৪ ৫		
কৃমির সংক্রমণ ম্যালেরিয়া,	১ ২ ৩ ৪ ৫		
মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা,	১ ২ ৩ ৪ ৫		
অনু-পুষ্টিপূর্ণ পদার্থের ঘাটতি (ভিটামিন এ, আয়রন, আয়োডিন),	১ ২ ৩ ৪ ৫		
প্রোটিনের অভাব জনিত অপুষ্টি	১ ২ ৩ ৪ ৫		
মুখগহবরের স্বাস্থ্য সমস্যা	১ ২ ৩ ৪ ৫		
শ্বাস প্রশ্বাসের সংক্রমণ	১ ২ ৩ ৪ ৫		
বিশুদ্ধ পানি	১ ২ ৩ ৪ ৫		
সেনিটেশনের অভাব	১ ২ ৩ ৪ ৫		
যৌনরোগ (এইচআইভি/ এইডস/ সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদি)	১ ২ ৩ ৪ ৫		
সহিংসতা	১ ২ ৩ ৪ ৫		
অন্যান্য (-----)	১ ২ ৩ ৪ ৫		

## সহিংসতা সামলানো: নীতিমালাকে বাস্তবে প্রয়োগ করা

ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও প্রেক্ষাপটের শিক্ষার্থীরা যখন স্কুলে ভর্তি হয়, তখন থেকেই তাদের সহিংসতা ও বৈষম্যের শিকার হওয়ার সম্ভাবনার সূত্রপাত ঘটে। যেহেতু তারা 'আলাদা' সেজন্য সংখ্যাগরিষ্ঠ শিক্ষার্থী বা শিক্ষক তাদেরকে ধীরে ধীরে অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলতে পারে। এক পর্যায়ে তারা স্কুল ছেড়ে দিতে বাধ্য হয়। এমনকি স্কুলে তারা শারিরীক ও যৌন নিপীড়নের শিকার হয়ে মারাও যায়।

এরকম অনেক ঘটনাই আমাদের অগোচরে ঘটে যাচ্ছে, যা আমরা জানি না বা অনেক সময় কল্পনাও করতে পারি না। সহিংসতার নানা চেহারা রয়েছে। একেক সমাজে একে একেকভাবে দেখা হয়। এই বুকলেটে সহিংসতা বলতে বোঝান হচ্ছে, ইচ্ছাকৃত ভাবে কোন ব্যক্তি বিশেষ, দল বা সমাজের লোকজনকে অপর কোন ব্যক্তি, দল বা সমাজ কর্তৃক শারিরীক শক্তি প্রয়োগের মাধ্যমে নিগৃহীত করা, যার ফলে নিপীড়িত ব্যক্তি আহত বা মারা যেতে পারে। কিংবা মনস্তাত্ত্বিক সংকট, বধুনা বোধ ও সে কারণে দুর্বল শারিরীক গঠনের শিকার হতে পারে।

যদিও আমরা এখানে সহিংসতা বলতে বুঝি এক শিশুর আরেক শিশুকে প্রহার বা শারিরীক লাঞ্ছনা করা। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে সহিংসতা তিন ধরনের-

- ক) **আত্ম-ধ্বংসী সহিংসতা**- এর অর্থ হচ্ছে কারো নিজেকে নিজে ইচ্ছাকৃতভাবে কষ্ট প্রদান বা চূড়ান্ত পর্যায়ে আত্ম-হত্যা করা। আত্ম-ধ্বংসী নানা প্রবণতাই এধরনের সহিংসতা।
- খ) **আন্তঃসম্পর্কীয় সহিংসতা**- অর্থাৎ ব্যক্তির প্রতি ব্যক্তির সহিংসতা। যাকে নিপীড়নকারী ও নিপীড়িতের সম্পর্কও বলা যায়। ভয়ভীতি প্রদর্শন ও শারিরীক ও মানসিক নির্যাতন এ সহিংসতার অন্তর্গত।
- গ) **সংগঠিত সহিংসতা**- যখন কোন সামাজিক বা রাজনৈতিক শক্তি সুনির্দিষ্ট রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক বা সামাজিক উদ্দেশ্য চরিতার্থ করতে অপর কোন সামাজিক বা রাজনৈতিক শক্তি বা কোন জনগোষ্ঠীর ওপর সুপরিষ্কৃতভাবে নিপীড়ন চালায় তাকে সংগঠিত সহিংসতা বলে। কোন দল বা জনগোষ্ঠীর মধ্যে জাতিগত বা বর্ণবাদী দাঙ্গা এর একটি উদাহরণ হতে পারে।

সহিংসতার উৎস কি? এর উৎস বা কারণ অনেক সময় খুব জটিল ও বিচিত্র হয়ে থাকে। সহিংসতার কিছু কারণ এখানে উল্লেখ করা হল যা সহিংস আচরণে কাউকে উদ্বুদ্ধ করে। এগুলোর সঙ্গে আপনি আরো সম্ভাব্য কারণ যোগ করতে পারেন। এর মাধ্যমে আপনি আপনার শিক্ষার্থী, তাদের পরিবার এবং সমাজের বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা পূর্ব-আচরণের একটি ধারণা পেতে পারেন এবং সেসঙ্গে এ

ধরনের আচরণ সামলাতে আপনার স্কুলের নীতিমালা ও কার্যক্রম যথেষ্ট কিনা তাও বিশ্লেষণ করতে পারবেন।

### সহিংসতার কারণ: আমাদের স্কুল ও সমাজে কি এ ধরনের সহিংসতা ঘটছে?\*

#### শিক্ষার্থীদের পর্যায়ে সহিংসতার কারণ:

- ◆ সহিংসতা সম্পর্কিত ধারণা, মনোভাব ও চিন্তা; এবং সহিংসতা মোকাবেলায় দক্ষতার ঘাটতি;
- ◆ মাদকশক্তি;
- ◆ আন্তঃসম্পর্কীয় সহিংসতা শিকার হওয়া বা দেখা
- ◆ আগ্নেয়াস্ত্র বা অন্য কোন অস্ত্রের প্রাপ্যতা ও ব্যবহার;

#### পারিবারিক পর্যায়ে সহিংসতার কারণ:

- ◆ বাবা মায়ের স্নেহ আদর ও সহযোগিতার অভাব;
- ◆ বাড়ীতে সহিংস আচরণ ঘটা;
- ◆ শারিরিক শাস্তি ও শিশু নির্যাতন;
- ◆ বাবা মা বা ভাইবোনদের সন্ত্রাসী আচরণে সম্পৃক্ত হওয়া;

#### সমাজ ও অন্যান্য পরিবেশগত কারণে সহিংসতা:

- ◆ আর্থসামাজিক বৈষম্য, নগরায়ন ও ব্যাপক জনসমাগম;
- ◆ যুবাদের মধ্যে বেকারত্ব;
- ◆ মিডিয়ার প্রভাব;
- ◆ সন্ত্রাসী কার্যক্রম দমনে সামাজিক নিষ্ক্রিয়তা;
- ◆ অস্ত্রের সহজলভ্যতা;



### কর্মতৎপরতা: সহিংসতার মানচিত্রায়ন

আমরা কেউই স্কুল বা সমাজকে সন্ত্রাসস্থল হিসেবে চিন্তা করিনা কিন্তু দুর্ভাগ্যজনক হলেও সত্য যে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই, সহিংস আচরণের খবর আচরণকারী বা আচরণের শিকার শিক্ষার্থী শিক্ষককে জানায় না। স্কুলের বাইরেই সাধারণতঃ সহিংস আচরণ ঘটে কিন্তু এর প্রভাব স্কুল ও আপনার শ্রেণীক্ষেপে পড়তে পারে।

স্কুলের ভেতরে সন্ত্রাসী/সহিংস আচরণ ঘটলে তা চিহ্নিত করতে শিক্ষার্থীদের প্রশ্নপত্র পূরণের ব্যবস্থা রয়েছে (বুকলেট ৪), রয়েছে আলোচনা ও সহিংসতা মানচিত্রায়নের ব্যবস্থা।

<sup>4</sup> Adapted from: World Health Organization (1998) WHO information Series on School Health, Document Three-Violence Prevention: An important Element of a Health- Promoting School. Geneva

স্কুলের সহিংসতা মানচিত্রায়নের লক্ষ হচ্ছে স্কুলে কখন ও কোথায় সহিংস আচরণের ঘটনা ঘটে, কি ধরনের সহিংসতা (আত্ম-ধ্বংসী, আন্তঃসম্পর্কীয় ও সংগঠিত) এবং কারা এর শিকার ও কে সহিংস আচরণকারী তাদের চিহ্নিত করা। মানচিত্রায়নের এই প্রক্রিয়া সহিংসতা মনিটরিং ও নিয়ন্ত্রণে একটি মূল্যবান টুল হতে পারে কেননা এটি

১. আরো কার্যকর নীতিমালা গ্রহণে শিক্ষার্থী, শিক্ষক, স্কুল প্রশাসকদের সঙ্গে আলোচনা শুরু করার জন্য উৎসাহিত করে।
২. স্কুলের সহিংসতা নিরোধ কার্যক্রম যা সহিংসতা বিরোধী নীতিমালাকে-কে সমর্থন করে তা মূল্যায়নে সহযোগিতা করে,
৩. স্কুলের অন্যান্য সহিংসতা বিরোধী কার্যক্রমে সবার সম্পৃক্ততা বৃদ্ধি করে।

স্কুলের সহিংসতার মানচিত্রায়নে এর পূর্বে স্কুল-সমাজের মানচিত্রায়নের যে প্রক্রিয়া অনুসরণ করা হয়েছিল সেই একই প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে পারেন। স্কুলের শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের স্কুলের একটি মানচিত্র বা আউট-লে দিয়ে তাদেরকে বলুন স্কুলের সব সম্ভাব্য স্থান চিহ্নিত করতে-কোথায়, কখন, কি অবস্থায়, কে, কার মাধ্যমে সহিংস আচরণের শিকার হচ্ছে। পরবর্তীতে আপনি সেই মানচিত্র দেখে স্কুলে সহিংস আচরণের বর্তমান ও সম্ভাব্য স্থান চিহ্নিত করতে পারবেন।

যেসব শিক্ষক এধরনের মানচিত্র তৈরী করেছেন তাদের অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে যে সহিংস আচরণের ঘটনা স্কুল প্রাঙ্গণের<sup>৫</sup> একই জায়গা ও সময়ে ঘটে থাকে। যেখানে স্বল্প-সংখ্যক শিক্ষক উপস্থিত থাকেন বা একেবারেই থাকেন না সেসব জায়গায় সাধারণত সহিংস আচরণের ঘটনা ঘটতে পারে।

শিক্ষকদের তৈরী ও বাস্তবায়িত নীতিমালা ও কার্যক্রমই স্কুলে সহিংস ঘটনা রোধে সবচেয়ে কার্যকর ভূমিকা পালন করে থাকে। অবশ্য এ প্রক্রিয়ায় শিক্ষার্থীদের অন্তর্ভুক্তির প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। শ্রেণীকক্ষে বা স্কুলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে স্কুলে সহিংস ঘটনার 'মূল স্পট' নিয়ে এবং কারা এর শিকার ও কিভাবে তা রোধ করা যায় সে বিষয়ে আলোচনা করতে হবে।

<sup>5</sup> Monitoring School Violence: Publications and Related Research Summaries. Global Program on Youth, University of Michigan, School of Social Work. This is an excellent Web site for Resources on dealing with violence in the school. It can be found at <http://gpy.ssw.umich.edu>.

সহিংসতা রোধে সমাজের লোকজনকে সম্পৃক্ত করতে পারলে সমাজের পরিবেশও উন্নত হবে। বিশেষতঃ স্কুলে আসা যাওয়ার পথে যে সহিংস আচরণের ঘটনা ঘটে তা প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে। যেমন-ইভ টিজিং। স্কুলের পাশাপাশি সমাজে ঘটা সহিংসতার মানচিত্রায়নের ব্যবস্থা নিলে সমাজেও সহিংস আচরণের ঘটনা রোধ করা সম্ভব হবে।

বুকলেট ৩-এ স্কুল সমাজ মানচিত্রায়নের যে অনুশীলন দেওয়া হয়েছে তা অনুসরণ করে সমাজের যে সব স্থানে সহিংসতা ঘটে থাকে সেসব জায়গা, সহিংসতার ধরণ, কারা সবচেয়ে বেশী সহিংসতার শিকার হচ্ছে এবং কারা করছে তা' চিহ্নিত করা সম্ভব। সমাজের লোকজনকে সঙ্গে নিয়ে সমাজের সহিংসতা মানচিত্রায়নের মাধ্যমে এর প্রতিরোধে সম্মিলিতভাবে কার্যকর পদক্ষেপ নেয়া সম্ভব হবে। তবে বাংলাদেশের পটভূমিতে সমাজের সহিংসতা রোধের কাজটি বেশ চ্যালেঞ্জিং হতে পারে।

### মেয়েদের জন্য নিরাপদ 'জায়গা'?

আমাদের প্রতিবেশী রাষ্ট্র নেপালে, মেয়েরা নির্যাতনের শিকার হবে এবং ফলে তাদের সামাজিক ও পারিবারিক মর্যাদা ক্ষুণ্ণ হবে এ ভয়ে অধিকাংশ বাবা মা তাদের স্কুলে পাঠাতে অনীহা প্রকাশ করে থাকেন। তাহলে কিভাবে ছেলেমেয়েরা বিশেষতঃ মেয়েরা তাদের জন্য, তাদের শিখনের জন্য একটি নিরাপদ শিখনবান্ধব পরিবেশ তৈরী করবে?

তাই নেপালের সুরখेत জেলার মেয়েরা সমাজে তাদের দুর্বল ও নাজুক অবস্থার বিপক্ষে শক্ত অবস্থান নিয়েছে। সেভ দি চিলড্রেন-ইউকে এই জেলার মেয়েরা কিভাবে, কোথায় থাকছে বা কোন সব জায়গায় যাচ্ছে তার ওপর মেয়েদের পরিচালিত গবেষণা তৎপরতায় সহযোগিতার জন্য একটি প্রকল্প উন্নয়ন করেছিল। গবেষণায় পিআরএ টুলস ব্যবহারের মাধ্যমে সুরখेत জেলার মেয়েরা তাদের জন্য নিরাপদ পরিবেশের বৈশিষ্ট্য নির্ধারণ করে এবং সমাজে তাদের হারিয়ে যাওয়া 'জায়গা' ফিরে পেতে একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরী করে। মেয়েরা গবেষণায় নিজ নিজ গ্রামের তাদের জন্য 'বুঁকিপূর্ণ জায়গা' সমূহ চিহ্নিত করে ম্যাপ তৈরী করে; এ প্রক্রিয়ায় যখন মেয়েরা প্রয়োজন মনে করেছে তখন ছেলেদেরকেও সম্পৃক্ত করেছে।

তাদের 'জায়গা' ফিরে পেতে মেয়েরা কয়েকটি বিষয়ের ওপর জোর দিয়েছে: ক) অভিভাবকদের মেয়েদের শিক্ষার গুরুত্ব বুঝতে হবে; খ) মেয়ে সন্তান ও ছেলে সন্তানের মধ্যে প্রচলিত বৈষম্য দূর করতে হবে এবং বাল্য বিয়ে বন্ধ করতে হবে; গ) সমাজে মেয়েদের দক্ষতা প্রদর্শন করার মত পরিবেশ তৈরী করতে হবে; ঘ) মেয়েদের প্রতি সবধরনের বৈষম্য ও অন্যায় বিলোপে এলাকার মানুষজনকে কথা বলতে হবে ও এগিয়ে আসতে হবে এবং ঙ) মেয়েদের অধিকার বিষয়ে সচেতনতা বাড়াতে হবে ও তাদেরকে সমান সুযোগ গ্রহণে সমর্থ করে তুলতে হবে।

এ প্রক্রিয়ার অংশ হিসেবে সমাজে পরিবর্তনের বিষয়গুলো চিহ্নিত করা হয়েছে। সমাজের লোকজন মেয়েদের নির্যাতিত ও নিগৃহীত হওয়ার বিষয় নিয়ে মেয়েদের সঙ্গে আলাপ আলোচনার জন্য এগিয়ে এসেছে। স্কুলের শিক্ষক ও ছেলে শিক্ষার্থীরা মেয়েদের এখন আগের তুলনায় অনেক বেশী মনোযোগ দিচ্ছে, অধিকতর সহনশীল আচরণ করছে। ছেলেরা যারা সাধারণত মেয়েদের বিদ্রোপ করা ও তাদের প্রতি অশালীন আচরণে অভ্যস্ত ছিল তারা এখন মেয়েদের 'পরিবর্তনের' এই ব্যবস্থাপনাকে জোরালোভাবে সমর্থন দিচ্ছে। নাটক ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মাধ্যমে ছেলেরা মেয়েদের প্রতি শ্রদ্ধাপূর্ণ আচরণের জন্য সবাইকে উদ্বুদ্ধ করা শুরু করেছে। নির্যাতিত মেয়েদের সহযোগিতা দিতে স্থানীয় সমাজ ভিত্তিক 'সাপোর্ট গ্রুপ' তৈরী করে দিয়েছে।

সর্বোপরি, স্থানীয় সরকার মেয়েদের অধিকার রক্ষায় সমাজের এ প্রচেষ্টাকে খুব ইতিবাচক ভাবে এখন দেখছে এবং মেয়েদের অধিকার ও নিরাপত্তা শীর্ষক বিভিন্ন অনুষ্ঠানে তাদের আমন্ত্রণ জানাচ্ছে এবং কাউকে কাউকে আর্থিক সহায়তাও প্রদান করছে।

-Irada Gautam, Sulochona Pokhrewal, jasmine Rajbhandary: Accessible through <http://www.id21.org>.

## নির্যাতিত শিশুদের চিহ্নিতকরণ

ছেলেমেয়েরা কখনো কখনো (বা একদমই নয়) বলতে চায়না যে সে নির্যাতনের শিকার হয়েছে বা এ ধরনের কোন সমস্যার মধ্যে রয়েছে। যদিও শিশুদের আচরণ পরিবর্তনের পেছনে নানা কারণ থাকতে পারে তবে, তারা শারিরিক বা আবেগীয়ভাবে নির্যাতিত হলে তার আচরণে এর সুস্পষ্ট প্রভাব পড়ে। শিক্ষকদের প্রায়শই শিক্ষার্থীদের এ ধরনের 'পরিবর্তিত আচরণের' সম্মুখীন হতে হয়। নিচে শিক্ষার্থীদের এ ধরনের কিছু পরিবর্তিত আচরণের বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করা হল।<sup>৬</sup>

মনে রাখবেন, এদের মধ্যে কিছু বৈশিষ্ট্য কোন কোন শিক্ষার্থীর জন্য সাধারণ আচরণ হতে পারে। কাজেই শিক্ষার্থীদের স্বাভাবিক আচরণের ধরণ আগে পর্যবেক্ষণ করতে হবে, এবং নিচের বৈশিষ্ট্যসমূহের মত নতুন কোন আচরণ শিক্ষার্থীর মধ্যে পরিলক্ষিত হলে শিক্ষককে সতর্ক হয়ে যেতে হবে। এ ধরনের লক্ষণ দেখামাত্র শিক্ষার্থীর জন্য কাউন্সেলিং এর ব্যবস্থা করতে হবে। বা গঠনমূলক কোন পদক্ষেপ (আইনগত সহায়তা বা সামাজিক সমর্থন) নিতে হবে।

<sup>6</sup> National Center for Assault Prevention.Education, Information and Resource Center, Sewell, New Jersey [http://www.ncap.org/identify .htm](http://www.ncap.org/identify.htm).NCAP also has an international division with some materials translated in Spanish,French,Vietnamese,Cantonese,Romanian,Russian, and Japanese,Learn more about this at: [http://www.ncap.org/cap\\_international.htm](http://www.ncap.org/cap_international.htm).

## কিভাবে একজন নির্যাতিত শিশুকে (আবেগীয় ও শারিরীক) চিহ্নিত করবেন?

### একটি নির্যাতিত শিশু প্রায়ই-

- ◆ আন্তঃসম্পর্কের ক্ষেত্রে ভীত থাকবে
- ◆ সব কিছুতে নির্লিপ্ত বা আগ্রাসী বা অতিচঞ্চল থাকবে
- ◆ খিটখিটে, মেজাজী বা অসহিষ্ণু, বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকবে
- ◆ স্নেহবোধ, মমতা লোপ পাবে বা অতিমাত্রায় এ বোধ জাগ্রত হবে (তবে আমুদে হবে না)

### শারিরীক লক্ষণ

- ◆ ক্ষত, ঘা, পোড়া, চামড়া সেলাই, ভাঙ্গা হাড়, অব্যাহতভাবে আহত হওয়া ইত্যাদি শরীরে দেখা যাওয়া;
- ◆ যৌনতা বাহিত রোগ হওয়া;
- ◆ যৌনাঙ্গে ক্ষত, রক্তপাত হওয়া বা চুলকানি হওয়া;

### আচরণ বা কর্মগত লক্ষণ

- ◆ দুঃস্বপ্ন দেখা;
- ◆ বাড়ীতে যেতে বা অন্য কোন স্থানে যেতে ভয় পাওয়া;
- ◆ নির্দিষ্ট কোন ব্যক্তির সঙ্গে থাকতে ভয় পাওয়া;
- ◆ দৌড়ে পালিয়ে যাওয়া;
- ◆ বিভিন্ন অপরাধ কর্মে জড়িয়ে পড়া;
- ◆ মিথ্যা বলা;

### বয়সঅনুপযোগী আচরণ

- ◆ বুড়ো আঙ্গুল চোষা;
- ◆ যৌন কর্ম বা বহু গমন (Polygamy) করা;
- ◆ ঘুমানোর সময় বিছানায় প্রস্রাব করা;
- ◆ মাদকাসক্তি;
- ◆ ছোট ছোট শিশুদের সঙ্গে বাজে আচরণ করা;
- ◆ বয়স্ক ব্যক্তিদের মত দায়িত্ব নেয়া;

### শিক্ষা ক্ষেত্রে আচরণ

- ◆ অধিক কল্পনাপ্রবণ ও অতিরিক্ত মাত্রায় অনুসন্ধিৎসু হওয়া;
- ◆ পড়ালেখায় ভাল না করা;
- ◆ ক্লাসে ঘুমিয়ে পড়া;
- ◆ মনোযোগহীনতা;



### আবেগীয় লক্ষণ

- ◆ বিমর্ষ হওয়া;
- ◆ নানা ধরনের ভয়-ভীতি যেমন-অন্ধকারকে ভয় পাওয়া, বিশ্রামাগার এড়িয়ে চলা, স্কুলের টয়লেটে না যাওয়া ইত্যাদি;
- ◆ প্রায়ই অসুস্থ থাকা;
- ◆ নিজেকে নিজে আহত করা (যেমন-ব্লো দিয়ে হাত কাটা ইত্যাদি);
- ◆ পশুপাখীকে আহত করা;
- ◆ অতিরিক্ত ভয় পাওয়া;
- ◆ স্বতঃস্ফূর্ততা ও সৃষ্টিশীলতার অভাব হওয়া;

### ঝুঁকির সম্মুখীন শিশুদের চিহ্নিতকরণ

পরিবারে, সমাজে বা স্কুলে অন্যান্য শিশুরাও নির্যাতিত হওয়ার ঝুঁকিতে পড়তে পারে। তারা সরাসরি নির্যাতিত না হলেও তাদেরকে যেকোন ছোটখাটে নিপীড়ন বা সমস্যাগ্রস্ত আন্তঃব্যক্তিক আন্তঃসম্পর্কের প্রতিক্রিয়া হতে রক্ষার জন্য ব্যবস্থা নিতে হবে। তাদের অবস্থা ও ভিন্ন আচরণ আপনাকে এসব শিশুদের চিহ্নিত করতে সহায়তা করবে। উপরন্তু, অন্যান্য টুলের ব্যবহারও আপনার কাজে সহায়ক হতে পারে। যেমন-শিশু/শিক্ষার্থীর প্রোফাইল সংরক্ষণের মাধ্যমে আপনি শিক্ষার্থীর এবং তার পারিবারিক অবস্থা ও সর্বোপরি তার আচরণ সম্পর্কে তথ্য পাবেন। নিচে ঝুঁকির সম্মুখীন শিশুদের বৈশিষ্ট্য ও তাদের সাহায্য করার উপায় সম্পর্কে বলা হল।<sup>৭</sup>

### কিভাবে একজন ঝুঁকির সম্মুখীন শিশুকে চিহ্নিত ও সহায়তা করা যায়?

একজন শিশু তখনই ঝুঁকির সম্মুখীন যখন নিচের কয়েকটি বিষয় একত্রে পরিলক্ষিত হবে:

- ◆ শিশুর পরিবার অকার্যকর নিষ্ক্রিয় হলে;
- ◆ বাবা মা মাদকাসক্ত বা মানসিক রোগী হলে;
- ◆ অবহেলিত হলে;
- ◆ শ্রেণীকক্ষে শিশুর অযৌক্তিক ও আগ্রাসী মনোভাব দেখা গেলে;
- ◆ স্কুলে অকৃতকার্য হলে বা কমিটমেন্টের অভাব হলে;
- ◆ সীমিত সামাজিক দক্ষতা থাকলে;
- ◆ বন্ধুরা মাদকাসক্ত হলে বা কোন ঝুঁকিপূর্ণ কাজে সম্পৃক্ত হয়ে পড়লে;
- ◆ নিম্ন আর্থসামাজিক অবস্থান হলে;

<sup>7</sup> Source: Education Queensland. Identifying At Risk Students. [http://Education.Gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m\\_risk.html](http://Education.Gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m_risk.html)

- ◆ কচি বয়সেই নানা বিষয়ে আসক্তি ঘটলে;
- ◆ যে কোন ধরনের ড্রাগ, এ্যালকোহল বা ধূমপানের প্রতি আগ্রহ দেখা গেলে;

নিচের লক্ষণসমূহ দেখা গেলে বোঝা যাবে যে কোন ধরনের আসক্তি হয়েছে:

- ◆ ব্যক্তিত্বের চোখে পড়ার মত পরিবর্তন, মেজাজের পরিবর্তন;
- ◆ শারিরীক পরিবর্তন যেমন-ওজন-হ্রাস বা বেড়ে যাওয়া, কথা জড়িয়ে যাওয়া, টলমল ভঙ্গিতে চলাফেরা, শ্লথ প্রতিক্রিয়া, ধীর শিখন, ঘামা, বাচালতা, আনন্দে মত্ত অবস্থায় থাকা, বিতৃষ্ণাবোধ বা বমি করা ইত্যাদি;
- ◆ স্কুলের কাজকর্মে পরিবর্তন;
- ◆ টেলিফোনে সতকর্তার সঙ্গে কারো সাথে কথা বলা বা কারো সঙ্গে সতকর্তা নিয়ে দেখা করা;
- ◆ সার্বক্ষণিকভাবে সবার কাছে টাকা পয়সা চাইতে থাকা।

নিচের ইতিবাচক উপাদানসমূহ নানা ঝুঁকিপূর্ণ উপাদানের প্রতিক্রিয়া থেকে শিশুদের রক্ষা করে-

- ◆ জোরালো পারিবারিক বন্ধন, শিশুদের পরিবারের সঙ্গে সম্পৃক্ততা;
- ◆ স্কুলে সফল হওয়া;
- ◆ ভাল সামাজিক দক্ষতা থাকা;
- ◆ স্থানীয় সমাজের কাজে কর্মে অংশগ্রহণ করা;
- ◆ অন্তত: একজন যত্নশীল বয়স্ক ব্যক্তি যেমন: শিক্ষক-এর সংস্পর্শে থাকা;

স্কুল নিচের সবগুলো বা কোন কোনটির মাধ্যমে সাহায্য করতে পারে-

- ◆ সহযোগিতামূলক নিরাপদ সম্পর্ক তৈরীতে উৎসাহ প্রদান;
- ◆ নিয়মিত ও কার্যকরভাবে স্কুলে উপস্থিতি নিশ্চিত করা;
- ◆ ব্যক্তিগত ও সামাজিক দক্ষতার উন্নয়ন করা;
- ◆ একাডেমিক দক্ষতার উন্নয়ন;
- ◆ সহযোগিতামূলক সামাজিক নেটওয়ার্ক তৈরী;
- ◆ তথ্য অভিগম্যতা (access) বাড়াতে প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ প্রদান;
- ◆ যেকোন ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ ব্যবহার এড়াতে কি করণীয় সে সম্পর্কিত বোঝাপড়া তৈরী;
- ◆ কাউন্সেলিং বা পরামর্শ প্রাপ্তির জন্য সহায়তা করা;

## শিক্ষার্থীর মধ্যে সহিংসতা প্রতিরোধের উপায়

আপনি আপনার স্কুলে সহিংসতা প্রতিরোধে নিচের উদ্যোগসমূহ নিতে পারেন<sup>৮</sup>-

১. কারোর কোন আত্মসী/দমনমূলক আচরণের জন্যে কঠোরভাবে সীমা নির্ধারণ করে দিন।
২. শিশু শিক্ষার্থীদের সুন্দর, পরিমিত, অহিংস আচরণ করতে শিক্ষা দিন।
৩. কার্যকর এবং ইতিবাচক শৃংখলা-বোধ ও সংশোধনমূলক কৌশল শিখুন ও শিক্ষার্থীরা বাজে আচরণ করলে তা অব্যাহতভাবে প্রয়োগ করুন (ইতিবাচক শৃংখলা প্রয়োগের ক্ষেত্রে বুকলেট ৫- দেখুন)।
৪. দ্বন্দ্ব নিরসনে অহিংস ভূমিকার মাধ্যমে নিজেকে ও অন্যান্যদের রোল মডেল হিসেবে উপস্থাপিত করুন।
৫. শিক্ষার্থীদের সঙ্গে যোগাযোগ বাড়িয়ে দিন (তাদের বেশী সময় দিন)
৬. শিক্ষার্থীদের মিডিয়া, স্কুল, সহপাঠী ও সমাজের বিভিন্ন সংস্থা সঙ্গে সম্পৃক্ততা নিশ্চিত ও তত্ত্বাবধান করুন।
৭. সব শিক্ষার্থীর কাছ থেকে আপনি কি ধরনের আচরণ প্রত্যাশা করবেন তা নির্ধারণ করুন।
৮. অপরকে সাহায্য করা ও সমস্যা অহিংস উপায়ে সমাধানের জন্য শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত ও প্রশংসা করুন।
৯. মাদকাসক্তি জাতীয় সমস্যা চিহ্নিত করুন।
১০. কঠিন সময় মোকাবেলায় যথাযথ প্রক্রিয়া ও পদ্ধতি শেখানোর জন্য এগিয়ে আসুন।
১১. বিভিন্ন পেশাজীবির (যেমন আইনজীবী, মনস্তত্ত্ববিদ, ইত্যাদি) সাহায্য নিন (বেশী দেরী হয়ে যাওয়ার পূর্বে)।

<sup>৮</sup> Adapted from: World Health Organization(1998) WHO information Series on School Health, Document Three  
Violence Prevention: An important Element of a Health- Promoting School. Geneva

১২. স্কুল বা সমাজের যে কোন সহিংসতা বিশ্লেষণে এবং স্কুল ও সমাজভিত্তিক সহায়ক কার্যক্রম উন্নয়ন, সমন্বয় ও কার্যকরভাবে বাস্তবায়নে উদ্যোগী ভূমিকা নিন (যেমন সহিংসতার মানচিত্রায়ন করা ইত্যাদি)
১৩. শিক্ষার্থীদের অহিংস উপায়ে সমস্যা নিরসনে প্রয়োজনীয় দক্ষতা অনুশীলনের সুযোগ করে দিন।



## টুল ৬.২

### শিশুদের জীবন ভিত্তিক শিক্ষা দেওয়া

#### দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

সব শিশু শিক্ষার্থী বিশেষতঃ ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও প্রেক্ষাপটের শিশুদের নিজ নিজ স্বাস্থ্য জ্ঞান ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুশীলন করা এবং অস্বাস্থ্যকর আচরণ বর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় ‘দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা’ থাকা উচিত।<sup>৯</sup>

দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষার মাধ্যমে তাদের এ দক্ষতা শেখানো যেতে পারে। অধিকাংশ স্কুলই নানা উপায়ে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করে। কিন্তু দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা কিভাবে প্রচলিত ধরনের স্বাস্থ্য শিক্ষা থেকে আলাদা?

- ◆ দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা মূলত জ্ঞান, প্রবণতা ও দক্ষতার নিরিখে শিশুদের পরিবর্তিত স্বাস্থ্য-ব্যবহারের (health behaviour) ওপর জোর দেয়। এ দক্ষতা শিশুকে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য ব্যবহার চিহ্নিত করে (শুধু শিখে নয়) তা অনুশীলনে সহায়তা করে।
- ◆ দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য-শিক্ষা কর্মসূচি শিক্ষার্থীর চাহিদা ও অধিকার-কে কেন্দ্র করে পরিকল্পিত হয়ে থাকে এবং এজন্য এ শিক্ষা শিশু শিক্ষার্থীদের দৈনন্দিন জীবনের সঙ্গে প্রাসঙ্গিক হয়।
- ◆ শিক্ষাক্রমে (ক) জ্ঞান ও তথ্য (খ) প্রবণতা ও মূল্যবোধ এবং (গ) জীবন দক্ষতা-র মধ্যে ভারসাম্য থাকে। এর লক্ষ হচ্ছে জ্ঞান-কে তাৎক্ষণিকভাবে কর্মে প্রয়োগ করা।
- ◆ শুধুমাত্র পরোক্ষভাবে তথ্য-গ্রহীতা হওয়ার চেয়ে শিক্ষার্থীরা এ দক্ষতার কারণে অংশগ্রহণমূলক শিক্ষণ-শিখন পদ্ধতির মাধ্যমে শিখনে সক্রিয়ভাবে অংশ নেয়।
- ◆ এ ধরনের শিক্ষা জেন্ডার প্রবণ (gender responsive) অর্থাৎ যা মেয়ে ও ছেলে উভয়ের চাহিদা ও সীমাবদ্ধতা বিবেচনা করে।

<sup>৯</sup> This section was originally developed from: [www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/distinguish.html](http://www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/distinguish.html)

দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা তাদের জ্ঞান, মনোভাব ও জীবন দক্ষতা উন্নয়নে বিভিন্ন ধরনের শিখন কাজে অংশ নেয়। এ দক্ষতা শিক্ষার্থীদের সুস্থ ও নিরাপদ থাকতে এবং কিভাবে সঠিক ও ইতিবাচক সিদ্ধান্ত নিতে হয় তা শেখায়। এ দক্ষতা অনুশীলন ভিত্তিক যেমন- কিভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দেয়া যায় ইত্যাদি। এছাড়াও এ ধরনের দক্ষতা ভিত্তিক শিক্ষা শিক্ষার্থীদের চিন্তা শক্তি বৃদ্ধি করে (অর্থাৎ কিভাবে সমস্যার সমাধান করা যায়) বা যোগাযোগ, অনুভব এবং যথাযথ আচরণ করতে শেখায়। যা তাদেরকে অন্যদের সঙ্গে বিশেষতঃ ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও প্রেক্ষাপটের শিক্ষার্থীদের সঙ্গে একত্রে কাজ করতে সহায়তা করে।

এ দক্ষতাসমূহকে সাধারণত বলা হয় জীবন দক্ষতা। কেননা এগুলো সুস্থ ও সুখী জীবনের জন্য অপরিহার্য। তাই এ শিক্ষাকে জীবন দক্ষতা ভিত্তিক শিক্ষাও বলা হয়। যাকে অন্যভাবে শুধুমাত্র দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য কর্মসূচিও বলা হয়ে থাকে। এই দুইয়ের মধ্যে পার্থক্য হচ্ছে পঠিতব্য বিষয় বা বিষয়সূচীর ধরনে। জীবন দক্ষতা ভিত্তিক শিক্ষায় সব বিষয়ই যে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত হবে তা'নয় যেমন-জীবন দক্ষতা ভিত্তিক সাক্ষরতা ও সংখ্যা-জ্ঞান বা জীবন দক্ষতা ভিত্তিক শান্তি-শিক্ষা ইত্যাদি।<sup>১০</sup>

‘জীবন দক্ষতা’ এই ধারণাটি মূলত মনো-সামাজিক এবং আন্তঃসম্পর্কীয় দক্ষতাকেই বোঝায় যা শিশুদের সিদ্ধান্ত নিতে, কার্যকরভাবে যোগাযোগ করতে এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ ও টিকে থাকার দক্ষতা উন্নয়নে সহায়তা করে। ফলে শিশু একটি স্বাস্থ্যকর ও উৎপাদনমুখী জীবনের দিকে এগিয়ে যায়। জীবন দক্ষতা তাই শুধু ব্যক্তির নয়, বরং ব্যক্তির জীবন দক্ষতা অপরের কাজের ধারাকেও গতিশীল করে এবং চারপাশের পরিবেশকে স্বাস্থ্যকর হিসেবে গড়ে তুলতে প্রয়াসী হয়।

জীবন দক্ষতা ইতিবাচক মনোভাব তৈরীতেও ভূমিকা রাখে। যেমন-শিশুদের অন্যতম যে গুরুত্বপূর্ণ জীবন দক্ষতাটি অর্জন করা উচিত তা হল অপরের কথা শোনা। যখন তারা অপরের কথা শুনবে তখন তারা প্রকারান্তরে অপরকে শ্রদ্ধা করতে শিখবে, যা একটি শিশুর জন্য একটি বিশেষ ইতিবাচক মনোভাব। তাই দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য কর্মসূচি'র মাধ্যমে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে চারটি মনোভাবের ওপর জোর দেয়া হয়েছে তা হল<sup>১১</sup>:

১. আত্ম-শ্রদ্ধা যেমন- ‘আমি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান থাকব, এ ধরনের মনোভাব থাকা।

<sup>10</sup> This section was originally developed from: [www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/define.html](http://www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/define.html)

<sup>11</sup> Son V, Pridemore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovation the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: A Teachers Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1, 2, 3) and Science (Grade 5). British Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.

২. আত্ম মর্যাদাবোধ এবং আত্মবিশ্বাস থাকা। যেমন- ‘আমি যদিও একজন শিশু কিন্তু আমি আমার পরিবারের লোকজনের স্বাস্থ্য যাতে ভাল থাকে তার জন্য কিছু একটা করব।’ এ ধরনের মনোভাব পোষণ করা।
৩. অন্যের প্রতি শ্রদ্ধা থাকা। যেমন-‘আমার উচিত অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা। অন্যের রীতি নীতি আলাদা হলেও বা তারা আমার কথা শুনতে না চাইলেও আমার উচিত তাদের প্রতি শ্রদ্ধা দেখিয়ে তাদের কথা শোনা-’ এ ধরনের মনোভাব প্রদর্শন করা।
৪. অপরকে সাহায্য করা। যেমন-‘অপরকে সুখী ও স্বাস্থ্যবান হিসেবে গড়ে তুলতে আমার যতটুকু সাহায্য করার প্রয়োজন আমি তা করব’- এ মানসিকতা থাকা।

যে সব মনোভাবের উন্নয়ন লিঙ্গ-সাম্য এবং ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ নিশ্চিত করে এবং সেসঙ্গে বিশেষ কোন দক্ষতা যেমন-সহপাঠীদের নানা বিপরীতমুখী আচরণকে মোকাবেলা করতে শেখায় তা দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। শিশুরা, শিক্ষার্থীরা যখন এ ধরনের দক্ষতা অর্জন করে তখন তারা স্কুল জীবনে ও জীবনের পরবর্তী সময়টুকু একটি স্বাস্থ্যকর জীবনাভ্যাস রপ্ত করে ও তা নিজ নিজ জীবনে কাজে লাগায়।



### অভিব্যক্তির প্রতিফলন: জীবন দক্ষতা এবং আপনি

শিক্ষার্থী শিশুদের জীবন দক্ষতা দেওয়ার পাশাপাশি বয়স্কদেরও শিশুদের রোল মডেল হিসেবে নিজেদের জীবনে এ ধরনের দক্ষতা অনুশীলন করা উচিত। কাজেই, নিজেকে জিজ্ঞেস করুন- আমি কি নিজেকে শ্রদ্ধা করি। আমি কি আত্ম-মর্যাদাবোধে বিশ্বাসী? আমি কি আত্ম বিশ্বাসী? আমি কি অপরের প্রতি শ্রদ্ধাশীল এবং অপরকে সাহায্য করার মনোভাব পোষণ করি? আপনি নিচের ছকটির শূন্য জায়গাসমূহ পূরণ করে দেখুন কিভাবে ওপরে উল্লেখিত জীবনাচরণ অনুশীলন করে নিজের ও আপনার শিক্ষার্থীদের উপকার করতে পারেন। প্রতি দু’চার সপ্তাহ পরপর এ ধরনের অনুশীলন করে দেখতে পারেন। আপনি কি এখন নিজের মধ্যে কোন পরিবর্তন টের পাচ্ছেন বা অন্যেরা আপনাকে কিভাবে দেখছে তা’ কি উপলব্ধি করতে পারছেন?

	আমার আচরণ এখন কেমন?	আমি কি আচরণ করতে পারি? (‘নতুন ব্যবহার’)
আত্মশ্রদ্ধা (যেমন-কিভাবে আত্ম-উন্নয়ন করা যায়)		
আত্ম মর্যাদাবোধ, আত্ম বিশ্বাস (যেমন-নিজেকে একজন মূল্যবান ব্যক্তি হিসেবে বিবেচনা করা)।		

অন্যের প্রতি শ্রদ্ধা (যেমন-আমি অন্যকে প্রশংসা করি ও অপরের ভাললাগা মন্দ লাগাকে গুরুত্ব দেই।)		
অপরের প্রতি সহমর্মিতা/সাহায্য করা (যেমন-আত্ম-উন্নয়নে অপরকে সাহায্য করা)		

ওপরের এ অনুশীলনটি, আপনি নিজে করার পর, আপনার শিক্ষার্থীদেরকে দিয়েও করাবেন। তাদেরকে ছকের শূন্য জায়গাগুলো পূরণ করতে বলুন এবং ওপরের এই চার ধরনের প্রবণতার ক্ষেত্রে তাদের অবস্থান কোথায় তা নির্ধারণ করতে বলুন। এ অনুশীলনটি আপনার স্কুলের বা ক্লাসের দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বা জীবন দক্ষতা কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত করে দেখতে পারেন।

### কি দক্ষতার প্রয়োজন?

জীবন দক্ষতার কোন ধরা বাঁধা তালিকা নেই। তবে নিচের ছকে কিছু জীবন দক্ষতার কথা উল্লেখ করা হল যা সাধারণত গুরুত্বপূর্ণ হিসেবে বিবেচিত হয়ে থাকে।<sup>১২</sup> এর মধ্যে কোন্ দক্ষতাটি আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক হবে তা নির্ভর করবে পঠিতব্য বিষয়, আপনার স্কুল বা সমাজের পরিস্থিতি এবং সর্বোপরি আপনার শিক্ষার্থীদের চাহিদার ওপর। যদিও এখানে সন্নিবেশিত দক্ষতাগুলোকে আলাদা ভাবে দেখান হয়েছে তবে এদের মধ্যে কোন কোনটি হয়তো একই রকম। যেমন-‘সিদ্ধান্ত গ্রহণ দক্ষতার’ সঙ্গে ‘ক্রিটিক্যাল’ চিন্তা শক্তি (অর্থাৎ আমার অপশনসমূহ কি?) এবং মূল্যবোধ সম্পর্কে আত্মজিজ্ঞাসা (আমার কি প্রয়োজন?)-এর মধ্যে তেমন পার্থক্য নেই। চূড়ান্তভাবে, যখন এ দক্ষতাসমূহ একত্রে প্রয়োগ করা হয় তখন আচরণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন আসে। (বিশেষতঃ যখন এ স্কুলের নীতিমালা, স্বাস্থ্য সেবা ও মিডিয়া প্রচারের মাধ্যমে এসব দক্ষতাসমূহের প্রয়োগ সমর্থিত হয়।)

<sup>12</sup> This section was originally developed from: [www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/skills.html](http://www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/skills.html)



যোগাযোগ ও আন্তঃসম্পর্ক দক্ষতা	সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও ক্রিটিক্যাল চিন্তা শক্তি	টিকে থাকা ও আত্ম নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা
<p><b>আন্তঃসম্পর্ক যোগাযোগ দক্ষতা</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● মৌখিক বা অ-মৌখিক যোগাযোগ</li> <li>● সক্রিয়ভাবে শোনা</li> <li>● অনুভূতি প্রকাশ, কাউকে দোষারোপ না করে ফিডব্যাক দেয়া ও গ্রহণ; আলাপ করা</li> </ul> <p><b>আলোচনা/ অস্বীকৃতি জানানোর দক্ষতা</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● আলাপ আলোচনা ও দ্বন্দ্বব্যবস্থাপনায় কিছু দাবী করার দক্ষতা</li> <li>● দৃঢ় প্রত্যয়মূলক দক্ষতা</li> <li>● অস্বীকৃতি জানানোর দক্ষতা</li> </ul> <p><b>সহমর্মিতা:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● অপরের অবস্থা ও চাহিদা বোঝা ও শোনার সামর্থ্য ও সহানুভূতি প্রকাশ</li> </ul> <p><b>সহযোগিতা ও টিমওয়ার্ক:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● অপরের অবদান ও কর্ম পদ্ধতিকে শ্রদ্ধা জানানো;</li> <li>● নিজ নিজ ক্ষমতা ও সামর্থ্য যাচাই ও দলের কাজে সহযোগিতা করা;</li> </ul> <p><b>এ্যাডভোকেসি দক্ষতা</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● প্রভাব করার ক্ষমতা</li> <li>● সমতে আনার দক্ষতা</li> <li>● নেটওয়ার্কিং এবং উদ্বুদ্ধকরার দক্ষতা।</li> </ul>	<p><b>সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যা সমাধান দক্ষতা</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● তথ্য সংগ্রহের দক্ষতা</li> <li>● নিজের ও অপরের জন্য বর্তমান কাজসমূহের ভবিষ্যৎ ফলাফল মূল্যায়ন করা</li> <li>● সমস্যার বিকল্প সমাধান চিহ্নিত করা</li> <li>● বিশ্লেষণ দক্ষতা: মূল্যবোধের প্রভাব এবং উদ্বুদ্ধকরণে নিজের ও অন্যদের প্রবণতা বিশ্লেষণ দক্ষতা</li> </ul> <p><b>ক্রিটিক্যাল চিন্তা শক্তি</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● সহপাঠী ও মিডিয়ার প্রভাব বিশ্লেষণ করা</li> <li>● প্রবণতা, মূল্যবোধ, সামাজিক রীতি নীতি, বিশ্বাস এবং এগুলোকে প্রভাবকারী উপাদানসমূহ বিশ্লেষণ করা;</li> <li>● প্রাসঙ্গিক তথ্য ও তথ্য-উৎস খুঁজে বের করার দক্ষতা</li> </ul>	<p><b>আত্ম-নিয়ন্ত্রণের অন্তর্নিহিত দক্ষতা</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● আত্মমর্যাদা ও আত্মবিশ্বাস তৈরীর দক্ষতা;</li> <li>● আত্মসচেতনতার দক্ষতা, যাতে থাকবে অধিকার, প্রভাব, মূল্যবোধ, প্রবণতা, শক্তি, দুর্বলতা সম্পর্কে সচেতনতা</li> <li>● লক্ষ নির্ধারণের দক্ষতা</li> <li>● স্ব-মূল্যায়ন, ও স্ব-পরিবীক্ষণের দক্ষতা</li> </ul> <p><b>অনুভূতি মোকাবেলা করার দক্ষতা:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● শোক বা দুর্ভাবনা মোকাবেলায় মেজাজ নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা</li> <li>● ক্ষয়ক্ষতি, নির্যাতন বা ভয়াবহ অভিজ্ঞতাকে মোকাবেলা করার দক্ষতা</li> </ul> <p><b>চাপ কমানোর দক্ষতা</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● সময় ব্যবস্থাপনা</li> <li>● ইতিবাচক চিন্তা</li> <li>● শরীর মন শিথিল করার কৌশল জানা</li> </ul>

এর আগের টুলে, আমরা স্কুলে সহিংসতা এবং মাদকের অপব্যবহার প্রতিরোধ, পানি ও পয়ঃসুবিধাদির উন্নয়ন এবং সমাজে কি ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে তা নির্ধারণে অধিক কার্যকর নীতিমালার কথা বলেছি। এ ধরনের নীতিমালাসমূহ বাস্তবায়ন ও মনিটরিং এর অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা প্রদান ও মনোভাব তৈরী যাতে ওপরে উল্লেখিত সমস্যা সমূহ মোকাবেলায় তারা যথাযথ স্বাস্থ্য-আচরণ করতে পারে।

আগের টুলে আলোচিত নীতিমালা বিশ্লেষণ থেকে প্রাপ্ত তথ্য ব্যবহার করে, আপনার স্কুলের তথা সমাজের স্বাস্থ্য পরিস্থিতি ও নীতিমালার কার্যকরিতা দেখে আপনার সহকর্মীদের সঙ্গে মিলে ঠিক করুন আপনার শিক্ষার্থীদের কোন্ দক্ষতা (ওপরের ছকে প্রদত্ত) থাকা জরুরী। এরপর আপনি আপনার শিক্ষাক্রমে সেসব দক্ষতা সংযোজন করুন। এ বুকলেটের শেষে আলোচিত এইচআইভি/এইডস অধ্যায়টি থেকে কিছু কিছু ধারণা আপনাকে এক্ষেত্রে সাহায্য করবে। ভুলে যাবেন না, এ প্রক্রিয়ায় আপনার শিক্ষার্থীরাও অংশ নেবে।

### এ দক্ষতাসমূহ কিভাবে প্রয়োগ করা যাবে?

তালিকায় উল্লেখিত প্রয়োজনীয় জীবন দক্ষতা শেখানো হলে, শিক্ষার্থীরা তাদের ও তাদের আশেপাশের মানুষজনের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এমন ধরনের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় সমর্থ হয়ে ওঠে। নিচে তেমনই কিছু উপায়ের কথা বলা হল যার মাধ্যমে দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যবহার করে, প্রধান প্রধান স্বাস্থ্য সমস্যা মোকাবেলা করা সম্ভব হবে।<sup>১৩</sup> এসব স্বাস্থ্য সমস্যা শিক্ষার্থীদের পীড়িত করছে কিনা এবং নিচে বর্ণিত সমস্যাসমূহ মোকাবেলায় উল্লেখিত দক্ষতাসমূহ আপনাদের স্কুলের স্বাস্থ্য কর্মসূচীতে যথাযথ গুরুত্ব পাচ্ছে কিনা তা আপনার সহকর্মীদের সঙ্গে আলোচনা করুন। যদি উত্তর হ্যাঁ সূচক হয় তবে এই বুকলেটে পরবর্তী অংশ এইচআইভি/এইডস মোকাবেলায় যে সব পদক্ষেপের কথা বলা হয়েছে সেগুলো এসব স্বাস্থ্য সমস্যা মোকাবেলায়ও কাজে লাগানো যেতে পারে।

### মাদকের অপব্যবহার (Substance Abuse) রোধঃ

মাদকের অপব্যবহার বলতে বোঝান হচ্ছে আসক্তিকর উপাদান যেমন ড্রাগ, তামাক এবং এ্যালকোহলের মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার। যদি আপনার কোন শিক্ষার্থীর এসবে আসক্তি থাকে তবে তা চিহ্নিত করার উপায় হচ্ছে তাকে পর্যবেক্ষণে রাখা এবং তার পরিবারের সঙ্গে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক তৈরী করা। এতে বাবা মা বা অভিভাবক খোলামনে তাদের সন্তানের সমস্যা নিয়ে শিক্ষকের সঙ্গে আলোচনা করতে এগিয়ে আসবে। কাজেই এর অপব্যবহার রোধে ওপরে উল্লেখিত এক বা একাধিক জীবন দক্ষতা শিক্ষার্থীদের এমনভাবে সমর্থ করবে যাতে তারা:

<sup>13</sup> This section was originally developed from: [www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/issues.htm/](http://www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/issues.htm/)

- ◆ মাদক ব্যবহারের জন্য সহপাঠীদের বা বন্ধুদের প্ররোচনা দমন করতে পারে। (দক্ষতা: সিদ্ধান্ত গ্রহণ, যোগাযোগ, আবেগ মোকাবেলা)
- ◆ বন্ধুদের বিরাগভাজন না হয়ে ও নিজের স্বাভাবিকতা বর্জন না করে মাদক ব্যবহারের অব্যাহত ইচ্ছাকে দমন করতে পারে (দক্ষতা: সিদ্ধান্ত গ্রহণ, যোগাযোগ, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক)
- ◆ মাদক ব্যবহারে যে সমস্ত সামাজিক কারণ প্ররোচিত করে তা চিহ্নিত করতে পারে এবং এককভাবে কিভাবে এসব প্ররোচনা মোকাবেলা করবে সে সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে পারে (দক্ষতা: ক্রিটিক্যাল চিন্তা, সমস্যা সমাধান ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ)
- ◆ অন্যদের মাদক ব্যবহারের কুফল ও মাদক ব্যবহার না করার ব্যক্তিগত কারণ জানাতে পারে (দক্ষতা: যোগাযোগ, আত্ম-সচেতনতা, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক)।
- ◆ কার্যকরভাবে একটি ধূমপান, ড্রাগ, এ্যালকোহল মুক্ত পরিবেশের জন্য সবাইকে অনুরোধ করতে পারে (দক্ষতা: যোগাযোগ)।
- ◆ মাদক ব্যবহার ও ধূমপান সংক্রান্ত প্ররোচিত বিজ্ঞাপন ও অন্যান্য প্রচার সামগ্রী চিহ্নিত করা ও তার বিরুদ্ধে জনমত গড়ে তুলতে পারে। (দক্ষতা: ক্রিটিক্যাল চিন্তা, যোগাযোগ ও আত্ম-সচেতনতা)।
- ◆ যেসব মানুষ মাদকের অপব্যবহার রোধে এগিয়ে এসেছে তাদেরকে সমর্থন দিতে পারে। (দক্ষতা: আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক, আবেগ মোকাবেলা, চাপ মোকাবেলা, সমস্যা সমাধান)।
- ◆ বাড়ী বা প্রতিবেশীদের কেউ মাদকাসক্ত হলে তা মোকাবেলা করতে পারে (দক্ষতা: আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক, আবেগ মোকাবেলা, চাপ মোকাবেলা, সমস্যা সমাধান)

### সহিংসতা প্রতিরোধ:

সহিংসতা প্রতিরোধে, এক বা একাধিক জীবন দক্ষতা শিক্ষার্থীদের এমনভাবে সমর্থ করতে পারে যাতে তারা:

- ◆ দ্বন্দ্ব নিরসনে শান্তিপূর্ণ উপায় চিহ্নিত ও বাস্তবায়ন করতে পারে (দক্ষতা: সমস্যা সমাধান, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, ক্রিটিক্যাল চিন্তা, চাপ ও আবেগ মোকাবেলা, যোগাযোগ ও আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক)
- ◆ বিপদজনক পরিস্থিতি এড়ানো ও চিহ্নিত করতে পারে (দক্ষতা: ক্রিটিক্যাল চিন্তা, সমস্যা সমাধান, সিদ্ধান্ত গ্রহণ)
- ◆ সহিংসতা এড়ানোর উপায়সমূহ (যা প্রচার মাধ্যমের প্রশংসা পেয়েছে) তা মূল্যায়ন করতে পারে (দক্ষতা: ক্রিটিক্যাল চিন্তা)
- ◆ সহিংস আচরণ করতে বন্ধু ও বয়স্কদের প্রভাব বা প্রণোদনা অগ্রাহ্য করতে পারে (দক্ষতা: সমস্যা সমাধান, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, ক্রিটিক্যাল চিন্তা, চাপ ও আবেগ মোকাবেলা, যোগাযোগ, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক)
- ◆ সহিংস পরিস্থিতিতে মধ্যস্থতাকারী হতে পারে এবং সহিংস আচরণকারীদের শান্ত করতে পারে। (দক্ষতা: আত্ম-সচেতনতা, সমস্যা সমাধান, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, ক্রিটিক্যাল চিন্তা)
- ◆ নিজ নিজ সমাজে অপরাধ দমনে সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে পারে। (দক্ষতা: সমস্যা সমাধান, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, যোগাযোগ, আবেগ মোকাবেলা)
- ◆ ভিন্‌তার প্রতি সহিষ্ণুতা বৃদ্ধি করতে ও কুসংস্কার প্রবণতা কমাতে পারে (দক্ষতা: ক্রিটিক্যাল চিন্তা, চাপ ও আবেগ মোকাবেলা, যোগাযোগ, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক)

### স্বাস্থ্যকর পুষ্টি:

স্বাস্থ্যকর পুষ্টির জন্যে, এক বা একাধিক জীবন দক্ষতা শিক্ষার্থীদের এমনভাবে দক্ষ করতে পারে যাতে তারা:

- ◆ নানা ধরনের খাবারের মধ্যে থেকে পুষ্টিকর খাবার বাছাই করতে পারে (দক্ষতা: আত্ম-সচেতনতা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ)
- ◆ অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণে সামাজিক চাপকে মোকাবেলা ও এ ধরনের খাবার চিহ্নিত করতে পারে (দক্ষতা: ক্রিটিক্যাল চিন্তা, যোগাযোগ)
- ◆ বাবা মা/অভিভাবককে পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করাতে রাজী করতে পারে (দক্ষতা: আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক, যোগাযোগ) এবং

- ◆ বিভিন্ন বিজ্ঞাপনে, খবরের কাগজে পুষ্টি সংক্রান্ত সংবাদ বা তথ্য মূল্যায়ন করতে পারে (দক্ষতা: ক্রিটিক্যাল চিন্তা)

### পয়ঃসুবিধাদির ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উন্নয়ন:

পয়ঃসুবিধাদি, নিরাপদ পানি এবং ব্যক্তিগত ও খাদ্যের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা যেকোন অসুখ ও অসুস্থতা থেকে মানুষকে প্রতিরোধ করতে পারে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উন্নয়নে পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা অপরিহার্য। পরিচ্ছন্নতা শিক্ষায় শুধুমাত্র তথ্য প্রদান না করে শিক্ষার্থীদের দক্ষতা প্রদান বেশী জরুরী। যা একজন শিক্ষার্থীকে এমন ভাবে দক্ষ করবে যাতে সে

- ◆ যে সমস্ত কুঅভ্যাস ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ দূষিত পানি ও অপরিচ্ছন্ন সেনিটিশন জনিত রোগের কারণ তা চিহ্নিত করতে ও এড়াতে পারে। (দক্ষতা:-সমস্যা সমাধান, সিদ্ধান্ত গ্রহণ)
- ◆ সমাজের লোকজন, সহপাঠী, ও পরিবারের কাছে রোগ ও এর সংক্রমণ সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান করতে পারে (দক্ষতা: যোগাযোগ, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক) এবং
- ◆ অস্বাস্থ্যকর কু-অভাস বর্জন করতে অন্যদের যেমন-বন্ধুবান্ধব, সহপাঠী, ভাইবোন, পরিবারের সদস্যদের উদ্বুদ্ধ করতে পারবে (দক্ষতাঃ ক্রিটিক্যাল চিন্তা, যোগাযোগ, আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক)

### মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়ন

মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যে দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা স্কুলে একটি স্বাস্থ্যকর সমাজ-মনস্তাত্ত্বিক পরিবেশ সৃষ্টিতে অন্যতম ভূমিকা পালন করতে পারে এবং শিক্ষার্থীদের মনো-সামাজিক ও আবেগিক সুস্থতা ও শিখন-অর্জন নিশ্চিত করতে পারে যখন-

- ◆ প্রতিযোগিতার পরিবর্তে সহযোগিতার উন্নয়ন ঘটায়
- ◆ সহযোগিতামূলক, মুক্তমনের যোগাযোগে সহায়তা করে
- ◆ সৃজনশীল সুযোগ তৈরীকে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হিসেবে দেখে এবং
- ◆ শারিরীক শান্তি, ভয়ভীতি প্রদর্শন, লাঞ্ছনা ও সহিংসতা প্রতিরোধ করে।

## কিভাবে এ দক্ষতা শেখানো যায়?

আমাদের শিক্ষণ পদ্ধতি এমন হওয়া উচিত যাতে শিশুরা প্রয়োজনীয় জীবন দক্ষতা অনুশীলনের সুযোগ পায়। এজন্যই আপনি যেভাবে শেখান তা আপনি যা শেখান তার মতই সমান গুরুত্বপূর্ণ। এখানে সক্রিয় জীবন দক্ষতা অনুশীলনের কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:<sup>১৪</sup>

সক্রিয় শিখন পদ্ধতি	সফল ভাবে শেখানোর কিছ্ পরামর্শ
<p><b>আলোচনা দল:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>সব শিক্ষার্থীকে কোন গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য বিষয়ের ওপর তাদের মতামত ব্যক্ত করতে, অভিজ্ঞতা বিনিময় করতে সাহায্য করে।</li> <li>শিক্ষার্থীদের অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করা শিখতে ও অন্যদের অভিজ্ঞতা জানতে সাহায্য করে।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>দলের আকার ছোট রাখুন (৫-৭ জন)</li> <li>দলের নেতা সতর্কতার সঙ্গে নির্বাচন করুন। ছেলের মত মেয়েরাও যাতে দলনেতা হতে পারে তা নিশ্চিত করুন।</li> <li>সবাই যাতে অংশ নিতে পারে সেজন্য প্রয়োজনীয় নিয়ম কানুন তৈরী করুন।</li> <li>দলে কার কি কাজ তা যেন সবার কাছে পরিষ্কার থাকে এবং কাজ শেষে কি এবং কিভাবে রিপোর্ট করা হবে তা দলসমূহ জানবে।</li> <li>স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়টির সঙ্গে শিক্ষার্থীরা তাদের নিজ নিজ অভিজ্ঞতা যাতে সম্পর্কিত করতে পারে তা নিশ্চিত করুন।</li> </ol>
<p><b>গল্প:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>আলোচনার বিষয়বস্তুকে এমন ভাবে উপস্থাপিত করে যাতে শিক্ষার্থীরা মজা পায় এবং খুব সহজেই তা' বোঝে ও মনে রাখতে পারে।</li> <li>জটিল ও সংবেদনশীল বিষয় ও উপস্থাপন করে।</li> <li>শিক্ষার্থীদের কল্পনাশক্তিকে জাগিয়ে তোলে।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>নতুন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয় ও ধারণাকে উপস্থাপন করতে গল্পের সাহায্য নিন। গল্পগুলো যেন মজাদার ও নাটকীয় হয়।</li> <li>শিক্ষার্থীরা যাতে গল্পের মূল বিষয়বস্তু ও চরিত্রসমূহের ভূমিকা ভালভাবে বুঝতে পারে তা নিশ্চিত করুন।</li> </ol>

<sup>14</sup> Adapted from: Son V, Pridemore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovation the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: A Teachers Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1, 2, 3) and Scienc (Grade 5). British Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam

	৩. গল্প থেকে শিখন কাজকে নাটক বা ছবি আঁকায় নিয়ে যান।
৪. শিক্ষার্থীদের যোগাযোগ দক্ষতার (যেমন- শোনা, কথা বলা ও লেখা) উন্নয়ন করে।	৪. শিক্ষার্থীদের পড়া বা শোনা কোন গল্প তার বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদের শোনাতে উৎসাহিত করুন। এছাড়াও তারা নিজেরাই গল্প তৈরী করে তা সবাইকে শোনাতে পারে।
<p><b>ব্যবহারিক কাজ:</b></p> <p>১. বিমূর্ত ধারণাকে বাস্তবের সঙ্গে সম্পর্কিত করে।</p> <p>২. ব্যবহারিক কাজে দক্ষতা ও পর্যবেক্ষণ শক্তি বৃদ্ধি করে।</p> <p>৩. যৌক্তিক চিন্তাকে উৎসাহিত করে।</p>	<p>১. শিখন কাজে যখনই সম্ভব ছবির পরিবর্তে, বাস্তব উপকরণ যেমন- খাবার, মশার লার্ভা ইত্যাদি ব্যবহার করুন।</p> <p>২. শিক্ষার্থীদেরকে ব্যবহারিক কাজে বেশী সম্পৃক্ত করুন এবং আপনি নিজে কম সম্পৃক্ত হোন।</p> <p>৩. শিক্ষার্থীরা কি কাজ করছে এবং কেন করছে তা নিজের মুখে অন্যান্যদের বলতে বলুন।</p> <p>৪. শিক্ষার্থীরা কিছু কিছু কাজে যেমন-মানব শরীর সম্পর্কে জানা বা প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান ইত্যাদি কাজে নিজেদেরকেই ব্যবহার করতে পারে।</p>
<p><b>নাটক ও অভিনয়:</b></p> <p>১. সব ধরনের যোগাযোগ দক্ষতার উন্নয়ন করে।</p> <p>২. শিক্ষার্থীদের কিছু কিছু সংবেদনশীল বিষয় যেমন এইডস রোগ বা প্রতিবন্ধিতা ইত্যাদি বিষয়ে তাদের মনোভাব, অনুভূতি প্রকাশের সুযোগ দেয়।</p> <p>৩. আত্মবিশ্বাসের উন্নয়ন ঘটায়।</p> <p>৪. শিখন কাজকে এমন ভাবে পরিচালিত করে যাতে শিক্ষার্থীরা পরিস্কারভাবে চিন্তা করতে ও সিদ্ধান্ত নিতে পারে।</p>	<p>১. শিক্ষার্থীরা যাতে নিজেরাই নিজেদের নাটক তৈরী করে সে জন্য তাদের উৎসাহিত ও সাহায্য করুন। সব কাজ আপনিই করে দিবেন না।</p> <p>২. প্রয়োজনে তারা যাতে খুব সাধারণভাবে পাপেট বা পুতুল তৈরী করতে পারে সেজন্য সাহায্য করুন।</p> <p>৩. ছোট ছোট ভূমিকা অভিনয় ঘন ঘন ব্যবহার করুন। যেমন-কেউ কোন একটি অস্বাস্থ্যকর কাজ করছে। তখন কেউ সেটা দেখতে পেল এবং দেখে সে কি করল তা অভিনয় করে দেখাতে পারে.....ইত্যাদি।</p> <p>৪. নাটক বা পুতুল অভিনয় থেকে আলোচনায় আসুন। যেমন-কেন এ কাজ করা হল? এর পরে কি ঘটতে পারে? ইত্যাদি।</p>

	<p>৫. অভিনয়ের শেষে মূল স্বাস্থ্য-বার্তাটি যাতে শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারে তা নিশ্চিত করুন।</p> <p>৬. নাটকের মাধ্যমে তারা যা শিখতে পেল শ্রেণীকক্ষের বাইরেও অনুরূপ স্বাস্থ্য-আচরণ শিক্ষার্থীরা করছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করুন।</p> <p>৭. কোন সমস্যা হলে যেমন- কোন শিক্ষার্থীকে কেউ বাড়ীতে আসা যাওয়ার পথে টিজ বা বিরক্ত করে থাকলে সব শিক্ষার্থীদের নিয়ে বসুন। কিভাবে এটি ঘটছে এবং কিভাবে বিরক্তি বা টিজের শিকার শিক্ষার্থীকে সাহায্য করা যায় তা নিয়ে আলোচনা করুন এবং সমস্যা সমাধানের উপায় নিয়ে অভিনয়ের আয়োজন করুন।</p>
--	--

### এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধে দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

বাংলাদেশে এইডস রোগ বিষয়টি সাম্প্রতিক কালের হলেও এ রোগের সংক্রমণ এখানে আশংকাজনক হারে বাড়ছে। এছাড়াও এ রোগ সম্পর্কে নানা ক্ষতিকর ধারণা ও এইডস রোগীর প্রতি সামাজিকভাবে নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি প্রচলিত আছে। রয়েছে এ সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় তথ্য, সেবা ও রিসোর্সের অভাব। তাই আমাদের স্কুল সমূহে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিশেষতঃ তরুণ ও যুবা শিক্ষার্থীদের মধ্যে এইচআইভি/এইডস সহ বিভিন্ন যৌন রোগ ও প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান বিশেষ জরুরী। যাতে ভয়াবহ এই রোগটির প্রতিরোধ সম্ভব হয়। এজন্য স্কুল কর্তৃপক্ষ ও শিক্ষকদের বিশেষ পরিকল্পনা ও পাঠক্রমে এ সম্পর্কিত শিক্ষা ও দক্ষতার সুযোগ রাখতে হবে।

কাজেই বুকলেটের এ অংশে আমরা এইডস প্রতিরোধে দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষাকে কিভাবে ব্যবহার করা যাবে ও সে সঙ্গে এ শিক্ষা কিভাবে এ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সামাজিক ভীতিকে কমিয়ে আনে সে সম্পর্কে আলোচনা করব। এখানে যেসব কাজের কথা উল্লেখ করা হবে তা ওপরে বর্ণিত অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানেও একইভাবে কাজে লাগানো যাবে।

এইচআইভি/এইডস সম্পর্কে ব্যাপক সচেতনতা বৃদ্ধিতে ও রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রতি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনে শিক্ষা একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম। এক্ষেত্রে, আপনার স্কুল শিক্ষার্থীদের মধ্যে এ সম্পর্কিত সচেতনতা তৈরীর মাধ্যমে বা সমাজের সচেতনতা তৈরী করে এ রোগের বিস্তার রোধে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে। তরুণ শিক্ষার্থী ও সমাজের যুবাদের মধ্যে কার্যকর ভাবে এ রোগ সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির উদ্যোগ নিলে এ রোগের বিস্তার রোধ সম্ভব হবে। এবং তারা কোন ঝুঁকিপূর্ণ



আচরণে জড়িয়ে পড়বে না। শিক্ষক হিসেবে তাই আমাদের দায়িত্ব হচ্ছে, এ রোগের সংক্রমণ ও বিস্তার রোধে স্কুলে তরুণ শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য শিক্ষা দেয়া এবং সেসঙ্গে স্কুলে এইডস প্রতিরোধ সম্পর্কিত প্রাসঙ্গিক নীতিমালা তৈরী করা। এর মাধ্যমে আমরা যেমন আমাদের তরুণ শিক্ষার্থীদের মানসম্পন্ন স্বাস্থ্য শিক্ষা দিতে পারব। অপরদিকে সমাজের স্বাস্থ্য উন্নয়নেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারব।

এইচআইভি/এইডস শিক্ষার দক্ষতা ভিত্তিক পদ্ধতিতে তাই অংশগ্রহণমূলক (সক্রিয়) শিখন কৌশল ব্যবহার করতে হয় যা

- ◆ ব্যক্তি-শিক্ষার্থীকে নিজ নিজ ঝুঁকি মূল্যায়ন করতে সাহায্য করে;
- ◆ তাকে তার ব্যক্তিগত মূল্যবোধ ও বিশ্বাসকে নতুন ভাবে উপলব্ধি করতে সাহায্য করে;
- ◆ নিজেকে ও অন্যান্যদের এ রোগ থেকে দূরে সরিয়ে রাখতে করণীয় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে
- ◆ সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে প্রয়োজনীয় দক্ষতা প্রদান করে।

এইডস প্রতিরোধে দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষাকে স্কুলের অন্যান্য স্বাস্থ্য বিষয় যেমন-প্রজনন স্বাস্থ্য, জনমিতি, পারিবারিক শিক্ষা, মাদকের অপব্যবহার ইত্যাদির সঙ্গেও সম্পর্কিত করা যেতে পারে।

আমাদের শিক্ষার্থীদের মধ্যে এইডস সংক্রমণ রোধে আমরা কিভাবে একটি দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য কর্মসূচী চালু করতে পারি? এক্ষেত্রে কি কি কাজ করা যেতে পারে এবং কিভাবে আপনি ও আপনার স্কুল ভূমিকা নিতে পারে?



**কর্মতৎপরতা: স্কুলে শিক্ষক ও কর্তৃপক্ষ কি করতে পারে?¹⁵**

### ১. জানুন ও সক্রিয় হোন:

- ◆ এইচআইভি/এইডস রোগ সম্পর্কে সর্বশেষ তথ্য জানুন। জানুন এর সংক্রমণ ও বিস্তার রোধের পাশাপাশি সামাজিক প্রতিক্রিয়া সম্পর্কিত তথ্যাবলী।
- ◆ এইডস সম্পর্কে আপনার মনোভাব, মূল্যবোধ ও ব্যবহার মূল্যায়ন করুন এবং আপনার শিক্ষার্থীদের এ ব্যাপারে অবহিত করতে প্রস্তুতি নিন।

<sup>15</sup> Adapted from: Schenker II, Nyirenda JM.(2002) Preventing HIV/AIDS in Schools. International Academy of Education and the International Bureau of education. Educational Practice Series 9. Paris



একটি সুস্থ ও সুরক্ষামূলক একীভূত, শিখন-বান্ধব পরিবেশ তৈরী করা

## ২. অংশীদারীত্ব প্রতিষ্ঠা:

- ◆ এইডস বিরোধী কার্যক্রমে আপনি আপনার স্কুলের একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে একটি কর্ম সম্পর্ক গড়ে তুলুন। এক্ষেত্রে টিমওয়ার্ক এর ব্যবস্থা করতে হবে।
- ◆ এছাড়াও আপনার এলাকায় এইডস বিরোধী কার্যক্রম বাস্তবায়ন ও সেবা প্রদানকারী বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, এনজিও-র সঙ্গে যোগাযোগ করুন। প্রয়োজনে, তাদের কাছ থেকে এইডস সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য শিখন-উপকরণসহ বিভিন্ন রিসোর্স সংগ্রহ করুন।

## ৩. মুক্ত আলোচনা:

- ◆ শ্রেণীকক্ষে আলোচনার জন্য স্বাস্থ্য বা যেকোন বিষয়ে পাঁচ থেকে দশটি সংবেদনশীল বিষয় নির্বাচন করুন। আলোচনায় এগুলো সম্পর্কে বিশদ ব্যাখ্যা দিন ও এর ভাল মন্দ দিক নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করুন। একই সঙ্গে এগুলো নিয়ে সহকর্মীদের সঙ্গেও আলোচনা করতে পারেন।

## ৪. অংশগ্রহণমূলক শিক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার :

- ◆ অংশগ্রহণমূলক সক্রিয় শিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে জানুন এবং এসব পদ্ধতি পুরো ক্লাসে ব্যবহারের আগে ছোট একটি নমুনা-দলে তা প্রয়োগ করে দেখুন।
- ◆ শিক্ষার্থীদের সামনে শুধু বক্তৃতা দেওয়া এড়িয়ে চলুন; বরং তাদের ক্লাসে বিভিন্নভাবে সক্রিয় করে তুলুন। তাদেরকে রোগ সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য সংগ্রহ, তথ্য বিশ্লেষণ, সংক্রমণ ও বিস্তার রোধে নিজেদের মধ্যে আলোচনার কাজে সম্পৃক্ত করুন।
- ◆ তাদের মধ্যে প্রশ্ন করা, আলোচনা ও নতুন ধারণা উদ্ভাবন ও লালনকে উৎসাহিত করুন।

## ৫. উদ্ভাবনীমূলক শিক্ষণ :

- ◆ আপনার শিক্ষাক্রমে বিভিন্ন শিক্ষণ-কৌশল সন্নিবেশন করুন। এইডস এর ওপর ক্লাসসমূহ শিক্ষার্থীদের উপযোগী, প্রাসঙ্গিক ও আকর্ষণীয়ভাবে উপস্থাপন করুন;
- ◆ এ ধরনের উদ্ভাবনীমূলক একাধিক ক্লাস নিন এবং কোন নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে অন্ততঃ চারবার এ ধরনের ক্লাসের আয়োজন করুন;

- ◆ অংশগ্রহণমূলক শিক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বাড়ীতে নিয়ে যাওয়ার মত বার্তা প্রদান করুন। এজন্যে এইডস বিরোধী শ্লোগান বা বার্তা সম্বলিত কার্ড তৈরী করুন যাতে শিক্ষার্থীরা এগুলো বাড়ীতে নিয়ে যেতে পারে। শিক্ষার্থীর বাবা মা অভিভাবক, ভাই বোন এগুলো পড়ে (যদি সাক্ষর হয়) এইডস সম্পর্কিত নানা তথ্য জানবে এবং সম্ভব হলে, শিক্ষার্থী এ বিষয়ে ক্লাসে শেখা বিভিন্ন তথ্য তাদের জানাবে।
- ◆ সমাজ, আপনি, বাবা মা, অভিভাবক ও সমাজের লোকজনকে নিয়ে এইচআইভি/এইডস সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য উপস্থাপন করতে পারেন।

## 6. জেন্ডার প্রবণ (gender-responsive) পদ্ধতি ব্যবহার:

- ◆ ছেলে ও মেয়ে উভয় ধরনের তরুণ শিক্ষার্থীদের আলাদা ভাবে এবং মিশ্র দলে এইডস সম্পর্কে প্রাসঙ্গিক তথ্য জানান।
- ◆ আপনার শিক্ষণকে ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে ক্ষমতার বিদ্যমান ভারসাম্যের সাথে সম্পর্কিত করুন এবং মেয়েদের যোগাযোগ দক্ষতা বৃদ্ধি করুন।
- ◆ তরুণ শিক্ষার্থী বিশেষতঃ মেয়েদের এইডস রোগের ব্যাপারে অধিক সচেতন হওয়ার ওপর গুরুত্ব আরোপ করুন, যে কোন অনৈতিক ও ঝুঁকিপূর্ণ শারিরীক সম্পর্কের ব্যাপারেও তাদের সতর্ক করে দিন। সেসাথে মেয়েদের এধরণের সম্পর্কের ব্যাপারে 'না' বলতে পারার সাহস অর্জনে সহায়তা করুন।

## ৭. স্থানীয় সংস্কৃতির সংবেদনশীলতা বিবেচনা:

- ◆ স্থানীয় রীতিনীতি, ধর্মীয় ও সামাজিক প্রথা অনুযায়ী প্রতিরোধ কার্যক্রম সবচে' কার্যকর হয়;
- ◆ এইচআইভি/এইডস রোগ সম্পর্কে আপনার সমাজের ধারণা, মনোভাব, বিশ্বাস, মূল্যবোধ, দক্ষতা ও সেবা যা এ রোগ বিস্তারে বা প্রতিরোধে নেতিবাচক ও ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে তা চিহ্নিত করুন।
- ◆ শিক্ষার্থীদের সঙ্গে এ বিষয়ে আলোচনার সময় তাদের সামাজিক ও ভৌগলিক পটভূমি থেকে উদাহরণ দিন।

### ৮. জুটি ভিত্তিক সহযোগিতা ও শিখন:

- ◆ শ্রেণীকক্ষে এইডসসহ বিভিন্ন যৌন রোগ নিয়ে আলোচনার জন্য একটি মুক্ত পরিবেশ তৈরী করুন। যাতে শিক্ষার্থীরা একে অপরের সঙ্গে এ রোগের সংক্রমণ ও ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করতে পারে। সেসঙ্গে নিরাপদ যৌন সম্পর্কের ব্যাপারে ধারণা লাভ করে।
- ◆ নিরাপদ যৌন সম্পর্ক, এইডস প্রতিরোধে এবং মাদক ব্যবহারের বিরুদ্ধে কার্যকর কৌশল বাস্তবায়নে সহায়তা করতে তরুণ শিক্ষার্থীদের প্রভাবিত করুন।
- ◆ আপনার স্কুলে বা সমাজে কেউ এ রোগে আক্রান্ত হলে তাকে প্রয়োজনীয় সেবা ও মানসিক সমর্থন দেওয়ার জন্য এগিয়ে আসুন।

### ৯. দক্ষতা ভিত্তিক শিক্ষার সক্রিয় ব্যবহার:

এইডস বিরোধী দক্ষতা ভিত্তিক শিক্ষা প্রদানের উদ্দেশ্য হচ্ছে:

- ◆ জীবন দক্ষতা (আলাপ-আলোচনা, আত্মবিশ্বাস, অনৈতিক ও ঝুঁকিপূর্ণ সম্পর্ক অস্বীকৃতি ও যোগাযোগ) প্রদান
- ◆ পরিজ্ঞানমূলক দক্ষতা (সমস্যা সমাধান, ক্রিটিক্যাল চিন্তা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ) প্রদান
- ◆ সমস্যা মোকাবেলার দক্ষতা (চাপ ব্যবস্থাপনা, আত্মনিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধি) প্রদান
- ◆ ব্যবহারিক দক্ষতা (কনডম ব্যবহার) প্রদান।

(আমাদের দেশে এইডস প্রতিরোধে ব্যবহারিক দক্ষতা প্রদানে সামাজিক ধর্মীয় রীতিনীতি ও এলাকা ভিত্তিক প্রাসঙ্গিকতা বিবেচনা করতে হবে। তবে বিষয়টি সাধারণভাবে শ্রেণীকক্ষে আলোচনা করা যেতে পারে)।



### কর্মতৎপরতা: আমাদের শিক্ষার্থীদের কি শেখাতে পারি? ১৬

আজকের তরুণ শিক্ষার্থীরাই সমাজের ভবিষ্যৎ। তাই তাদেরকে অবশ্যই তাদের নিজেদের জন্য তথা অপরের প্রতিও দায়িত্ববান হতে হবে। যাতে তারা তাদের শিক্ষক, স্বাস্থ্য-কর্মী, সমাজের নেতাদের নির্দেশনায় নিজেদের, পরিবারকে ও সমাজকে এইডস ভাইরাস থেকে রক্ষা করতে পারে। তরুণ ও যুবারা তাদের নিজ নিজ আচরণ সম্পর্কে সচেতন হবেন এবং সমাজের স্বার্থে নিরাপদ যৌন আচরণে বিশ্বাসী হবেন।

<sup>16</sup> Source: Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child to Child: A Resource Book. Part 2: The Child to Child Activity Sheets. London: The Child to Child Trust.

### যা প্রতিটি শিক্ষার্থীর জানা উচিত:

স্কুলের নীতিমালায় অবশ্যই স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সচেতনতা ও দক্ষতা প্রদানের সুযোগ থাকবে। স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্মী ও যুবা শ্রেণীর নেতৃত্বও এলাকার তরুণ সমাজকে যৌন রোগ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও সচেতনতা ও সেবা প্রদানে এগিয়ে আসবেন।

**এইডস কি?** এইডস হচ্ছে ভাইরাসজনিত একটি ব্যাধি যার ফলে আক্রান্ত ব্যক্তি বিভিন্ন রোগ যেমন- ডায়রিয়া, যক্ষা বা নিউমোনিয়ার মত রোগে নিজেকে প্রতিরোধ করার ক্ষমতা সম্পূর্ণ হারিয়ে ফেলে। এইডস রোগী শরীরের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হারিয়ে ফেলার ফলে একসময় মারা যায়। এর ভয়াবহ দিক হল, এখনো এ রোগের কোন প্রতিষেধক আবিষ্কৃত হয়নি। ফলে এ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির মৃত্যু অবধারিত।

### কিভাবে এ রোগ ছড়ায়?

- এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সম্পর্ক হলে;
- এইডস রোগীর রক্ত সুস্থ ব্যক্তির রক্তে প্রবেশ করলে কিংবা এইডস রোগীর ব্যবহৃত ইনজেকশনের সূঁচের মাধ্যমে এ রোগ সংক্রমিত হতে পারে।
- এইডস রোগে আক্রান্ত গর্ভবতী মায়ের কাছ থেকে তার গর্ভস্থ শিশু এ রোগে আক্রান্ত হতে পারে।

মনে রাখবেন, পোকার কামড় বা এইডস রোগী আপনাকে স্পর্শ করলে বা এইডস রোগীর যত্ন নিলে এইডস রোগ সংক্রমিত হয় না।

শুধুমাত্র স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষক বা কর্মী নয়, স্কুলের সব শিক্ষককে অবশ্যই নিজ নিজ পাঠ্যসূচীতে এইডস সম্পর্কিত শিক্ষা অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। এমনকি যেকোন উপলক্ষে, যেকোন সামাজিক অনুষ্ঠানে শিক্ষার্থী অভিভাবক ও সমাজের লোকজন একত্রিত হলে (সম্ভব হলে) তাদের মধ্যে এইডস বিরোধী শিক্ষা ও প্রচারণা চালান। শুধু শিক্ষক নয়, একজন সচেতন অভিভাবক ও সমাজের যেকোন ব্যক্তি এ রোগ প্রতিরোধে সক্রিয় ভূমিকা পালন করতে পারেন।

### কোথায় ও কখন এইডস বিষয়ে আলোচনা করতে হবে?

- ◆ স্কুলে বা শ্রেণীকক্ষে আগ্রহী শিক্ষার্থীদের নিয়ে হেল্থ ক্লাব তৈরী করতে পারেন। হেল্থ ক্লাবের সদস্যরা নিজেদের ও অন্যান্য শিক্ষার্থীদের মধ্যে এইডস সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য

ও এইডস বিরোধী সচেতনতামূলক জ্ঞান অনুশীলন করতে পারে। যাতে তারা নিজেদের ও অন্যান্যদের এইডসসহ বিভিন্ন যৌন রোগ থেকে রক্ষা করতে পারে।

- ◆ এ ধরনের আলাপ আলোচনা সাধারণত সম-লিঙ্গ দলে সহজভাবে করা যায়। তাই ছেলে বা মেয়ে শিক্ষার্থীদের আলাদাভাবে এ বিষয়ে খোলাখুলি আলাপ আলোচনার সুযোগ করে দিন। শিক্ষক ছাড়াও সমলিঙ্গের কোন বয়স্ক, তথ্যভিজ্ঞ ব্যক্তিকে এ ধরনের আলাপ আলোচনায় অংশ নিতে আমন্ত্রণ জানাতে পারেন।

**এইচআইভি/এইডস সম্পর্কে সঠিকভাবে জানতে শিক্ষার্থীরা যা করতে পারে:**

- ◆ শ্রেণীকক্ষে ‘সত্য-মিথ্যা’ খেলা খেলতে পারে। আলাদা আলাদা কাগজে শিক্ষক এইডস সম্পর্কিত বিভিন্ন সত্য বা মিথ্যা তথ্য যেমন- মশা কামড়ালে এইডস হবে (মিথ্যা), কাউকে স্পর্শ করলেই এইডস হয় না (সত্য) ইত্যাদি লিখে নিন। বোর্ডে বা মেঝের ওপর তিনটি ছক কেটে ছকের ওপরে সত্য, মিথ্যা ও জানি না এই তিনটি শিরোনাম দিন। প্রত্যেক শিক্ষার্থী তথ্য লেখা একেকটি কাগজ তার পছন্দ অনুযায়ী যে কোন কলামে স্থাপন করবে। এবং কেন সে নির্দিষ্ট কলামে তথ্য- কাগজটি স্থাপন করল তা সবাইকে ব্যাখ্যা করবে। যে কেউ তার সিদ্ধান্তকে চ্যালেঞ্জ করতে পারবে।
- ◆ এইডস সম্পর্কিত কুইজ প্রশ্ন লিখবে এবং তা নিয়ে জুটিতে আলোচনা করবে।
- ◆ সম্ভব হলে শিক্ষার্থীরা দেশের বর্তমান এইডস রোগীর সংখ্যা, সংক্রমণের কারণ, সংক্রমিত এলাকা ইত্যাদি সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য সংবাদপত্র বা স্থানীয় কোন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী সরকারী বা বেসরকারী প্রতিষ্ঠান থেকে সংগ্রহ করবে এবং তথ্য সমূহ বিশ্লেষণ করবে।
- ◆ শিক্ষার্থীরা স্থানীয় কোন স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র বা হাসপাতাল পরিদর্শন করতে পারে এবং স্বাস্থ্য কর্মীরা কিভাবে ইনজেকশন পুশ করে বা সুঁই কিভাবে বীজানুমুক্ত (Sterilized) করে থাকে তা দেখতে পারে এবং স্বাস্থ্য কর্মীরা সুঁই বীজানুমুক্ত করার কারণ শিক্ষার্থীদের ব্যাখ্যা করতে পারে।

**এইডস বিরোধী সচেতনতা তৈরীতে অভিনয় ও আলোচনার সময় শিক্ষার্থীরা যা করতে পারে:**

- ◆ এইডস রোগ কিভাবে তাদের আক্রান্ত করতে পারে তা নিয়ে শিক্ষার্থীরা চিন্তা করতে পারে। শিক্ষক তাদের প্রশ্ন করতে পারেন, এইডস রোগ কিভাবে তোমাকে, তোমার পরিবারের সদস্যদের বা তোমার বন্ধু বান্ধবদের মধ্যে সংক্রমিত হতে পারে তা নিয়ে

চিন্তা কর বা এ রোগ হলে কি করণীয় তা চিন্তা কর' ইত্যাদি। তারা চোখ বন্ধ করে আগামী ২ বছর কিভাবে জীবন যাপন করবে তা' চিন্তা করতে পারে। শিক্ষক প্রশ্ন করতে পারেন- তোমরা কার সংগে থাকবে? কে তোমাদের বন্ধু হবে? কিভাবে তোমরা তোমাদের সঙ্গীর প্রতি ভালবাসা ও বন্ধুত্ব প্রদর্শন করবে? তোমরা কি মাদকাসক্ত ও ধুমপায়ী হয়ে পড়বে? কিংবা তোমরা, তোমাদের পরিবারের কেন সদস্য বা কোন বন্ধু কি এইডস রোগে আক্রান্ত হবে? এরপর শিক্ষার্থীরা আরো ১০ বছর পরের সময়ে তাদের জীবন কেমন হবে তা মনে মনে কল্পনা করে একই প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে। একইভাবে, তারা যখন বাবা মা হবেন এবং তাদের ১২/১৩ বছরের সদ্য কিশোর সন্তান থাকবে তাদের কি পরামর্শ তারা দিবে?

- ◆ অভিনয়ের মাধ্যমে স্বামী স্ত্রীর সম্পর্ক ফুটিয়ে তোলা যায়। অভিনয়ে সুখী দম্পতির বৈশিষ্ট্য ফুটিয়ে তোলা যেতে পারে এবং অসুস্থ ও অসুখী দাম্পত্য জীবনে এইডস রোগের অনুপ্রবেশ ও ভূমিকা নিয়েও অভিনয় করা যেতে পারে।
- ◆ কোন্ কোন্ পরিস্থিতিতে মানুষ 'না' বলতে না পারার কারণে অবৈধ, অনৈতিক ও ঝুঁকিপূর্ণ যৌন সম্পর্কে জড়িয়ে যায় এবং তা এড়ানোর উপায় নিয়ে আলোচনা করুন। শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতির ওপর রোল প্লে করতে পারে। তারা কিভাবে দৃঢ় অথচ বিনয়ের সংগে 'না' বলতে পারবে সেসকম কিছু পরিস্থিতি হচ্ছে-
  - ✓ ধুমপানের ক্ষেত্রে
  - ✓ কোন অপরিচিত ব্যক্তির সংগী হয়ে কোথাও যাওয়ার ক্ষেত্রে
  - ✓ সন্ধ্যায় বেড়াতে বের হওয়ার ক্ষেত্রে

**এইডস রোগীর প্রতি আচরণ কেমন হবে তা নিয়ে শিক্ষার্থীরা :**

- ◆ বিভিন্ন সংবাদপত্রে প্রকাশিত এইডস রোগ সম্পর্কিত তথ্য নিবন্ধ সংগ্রহ করবে এবং নিবন্ধের বিষয়বস্তু নিয়ে আলোচনা করবে;
- ◆ এইডস রোগ কিভাবে ব্যক্তি পরিবার ও সমাজকে ধ্বংস করে দেয় তা নিয়ে ছড়া বা কবিতা লিখে তাদের অনুভূতি প্রকাশ করতে পারে।
- ◆ এইডস রোগ হয়েছে এমন কাউকে কেউ পরিচর্যা করছে এমন ছবি ব্যবহার করতে পারে যাতে তারা নিজেদের এধরণের পরিস্থিতিতে নিজেকে কল্পনা করতে পারে। তারা প্রশ্ন করতে পারে কি কারণে এ পরিস্থিতি হল এবং ভবিষ্যতে এর পরিণতি কি হবে।
- ◆ এইডস রোগীর প্রতি সহানুভূতিশীল আচরণ ও যত্নের ওপর ছবি আঁকতে পারে বা নাটক রচনা করতে পারে এবং তা সমাজের সামনে প্রদর্শন বা অভিনয় করতে পারে। এছাড়াও এইডস রোগের ওপর সচেতনতা তৈরীতে পুতুল নাচের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

- ◆ কোন একটি গল্পের ঘটনা সাজাতে পারে। যেমন- স্কুলের কোন শিক্ষার্থীর এইডস হয়েছে। এখন শিক্ষার্থীরা শিক্ষক, শিক্ষার্থী, বাবা মা/অভিভাবক বা অন্য শিক্ষার্থী দলে ভাগ হবে। ভাগ হয়ে প্রতিটি দল পৃথকভাবে বিবেচনা করবে- এ অবস্থায় আমি কি ভাবছি? এ ঘটনার কি প্রভাব আমার ওপর হতে পারে? এর সমাধান কি হতে পারে? ১৫ মিনিট পর, দলের সবাই একত্রিত হয়ে আলোচনা করবে।

নিচের গল্পটা শুনুন এবং এ সংক্রান্ত প্রশ্নের উত্তর দিন:

মধ্যপ্রাচ্য থেকে এক যুবক একদিন হঠাৎ অসুস্থ অবস্থায় দেশে, তার নিজের গ্রামে ফিরে এল। যখন কোন চিকিৎসায়ই তার রোগ ভাল হচ্ছিল না তখন তাকে একজন পরামর্শ দিল এইচআইভি পরীক্ষা করতে। দেখা গেল তার এইচআইভি পজিটিভ। অর্থাৎ তার এইডস রোগ হয়েছে। গ্রামে এখন সবাই তাকে এবং তার পরিবারকে একঘরে করে দিল। এমনকি যুবকটির সন্তানরা স্থানীয় যে স্কুলে পড়ত সে স্কুল থেকে তাদের বহিষ্কার করা হল।

- ◆ এ পরিস্থিতি সম্পর্কে তোমরা কি ভাবছ?
- ◆ গ্রামের মানুষ যুবকটির সঙ্গে এরকম আচরণ কেন করল?
- ◆ তাদের এই প্রতিক্রিয়ার ফলে কি আদৌ এইডস রোগ সংক্রমণ বন্ধ হবে?
- ◆ ধর, তুমি যদি গ্রামবাসীদের একজন হতে, অথবা সেই এইডস রোগী হতে কিংবা তার সন্তানদের একজন হতে তবে এ পরিস্থিতিতে কি করতে?

শিক্ষার্থীরা এইডস সম্পর্কে যা শিখেছে তা অন্যদের জানাতে কি করতে পারে?

- ◆ এইডস এর ওপর গান, অভিনয় ও পুতুল নাচের ব্যবস্থা করতে পারে।
- ◆ এ রোগের ওপর হাতে বানানো পোস্টার বা দেয়াল পত্রিকা তৈরী করে তা প্রচার ও সবার মাঝে প্রদর্শনের জন্য ব্যবস্থা নিতে পারে।
- ◆ এইডস রোগীর সহায়তায় বিভিন্ন উদ্যোগ নিতে পারে। যেমন-ক্রীড়া বা সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান ইত্যাদি।

শিক্ষার্থীরা এইডস রোগ সম্পর্কে কতটুকু জেনেছে তা যাচাই করতে শিক্ষক যা করতে পারেন:

- ◆ শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করে দেখতে পারেন যে কিভাবে এ রোগ ছড়ায় অথবা ছড়ায় না।



- ◆ শিক্ষার্থীদের এইডস রোগীদের নিয়ে গল্প লিখতে দিন। গল্প লেখা শেষে গল্পসমূহ পরীক্ষা করে দেখুন যে এতে এইডস সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা কি কি তথ্য দিয়েছে এবং এইডস রোগ ও রোগীর প্রতি তার মানসিকতা কি রকম।
- ◆ শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করুন তাদের গ্রামে বা এলাকায় কোন সংস্থা, প্রতিষ্ঠান, ক্লাব বা যুবসংগঠনের কি এইডস বিরোধী কোন কার্যক্রম রয়েছে। এবং কোন শিক্ষার্থী কি এ কার্যক্রমে অংশ নিয়েছে।
- ◆ শিক্ষার্থীরা কোন এইডস রোগীকে সেবা প্রদান করেছে বা কাউকে এইডস রোগ সম্পর্কে সতর্ক করেছে?



### কর্মতৎপরতা: শিক্ষার্থীদের বুঝতে ও কাজ করতে সাহায্য করা ১৭

বোঝা বা উপলব্ধি করা:

১. এইডস ও অন্যান্য যৌন রোগ সম্পর্কে প্রাপ্ত সব ধরনের তথ্য (পাফলেট, পোস্টার, শিক্ষা উপকরণ ইত্যাদি সংগ্রহ করুন। এইডস রোগ কেন ভয়াবহ, কিভাবে ছড়ায় এবং কিভাবে এ রোগের সংক্রমণ এড়িয়ে চলা যায় তা নিয়ে আলোচনা করুন।
২. এইডস রোগ সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা যাতে বিশদভাবে জানতে পারে সেজন্য এর ওপর সত্য-মিথ্যা' গেমস আয়োজন করুন।
৩. সম্ভব হলে, শ্রেণীকক্ষে শিক্ষার্থীরা ঝুঁকিপূর্ণ ও ঝুঁকিহীন আচরণ বলতে কি বোঝে তা যাচাইয়ের জন্য 'life line' খেলাটি খেলতে পারেন। তবে মনে রাখবেন এই খেলাটি অপেক্ষাকৃত তরুণ ও যুবা শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের জন্য। শ্রেণীকক্ষের মেঝেতে একটি মোটা দাগ দিন। এটি হচ্ছে 'life line'। লেখাটির একপাশে 'ঝুঁকিহীন' লেখা একটি কার্ড স্থাপন করুন। অপরপ্রান্তে রাখুন 'ঝুঁকিপূর্ণ' কার্ডটি। এবং মাঝখানে কম ঝুঁকিপূর্ণ লেখা কার্ডটি স্থাপন করুন। এবার প্রায় ১২টি আচরণ পৃথক পৃথক কার্ডে লিখুন। এর ২-৩ টি কার্ড প্রতিটি জুটিকে দিন। জুটিসমূহ হাতে কার্ডে লেখা আচরণসমূহ বিশ্লেষণ করে কোনটি ঝুঁকিহীন, ঝুঁকিপূর্ণ বা কম ঝুঁকিপূর্ণ, তা বাছাই করে 'লাইফ-লাইনের' নির্দিষ্ট জায়গায় স্থাপন করবেন এবং তাদের সিদ্ধান্ত ব্যাখ্যা করবেন। তাদের ব্যাখ্যা শেষে অন্য শিক্ষার্থীদের এর ওপর মতামত দিতে বলুন এবং শেষে আপনার মতামত দিন। ওপরের এসব আচরণসমূহের মধ্যে রয়েছে- চুমু খাওয়া, ড্রাগ সেবন করা, যৌন সহবাস করা, কর্মরতন করা, বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানো, এইডস রোগীর ব্যবহৃত কাপ বা প্লেট থেকে খাওয়া, টিকা নেয়া, রক্ত নেয়া, একই টুথব্রাশ বা মেছওয়াক ব্যবহার করা, রাতের অন্ধকারে একা একা হাঁটা, ইত্যাদি।

<sup>17</sup> Source: Son V, Pridemore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovation the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: A Teachers Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1, 2, 3) and Scienc (Grade 5). British Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam

৪. তরুণ ও যুবারা কিভাবে ঝুঁকিপূর্ণ যৌনকর্মে আসক্ত হয়ে পড়ে বা ইনজেকশনের মাধ্যমে ড্রাগ গ্রহণ করে তার পটভূমি ও অপকারিতা এবং এ ধরনের কাজ এড়িয়ে চলার উপায় নিয়ে শিক্ষার্থীদের দলে আলোচনার ব্যবস্থা করুন।
৫. সামাজিক চাপ মোকাবেলা করা কখন অসম্ভব হয়ে পড়ে তা আলোচনা করুন। শিক্ষার্থীদের চিন্তা করতে বলুন কখন মানুষ ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণে সম্পৃক্ত হতে আগ্রহী হতে পারে এবং কিভাবে তারা এ ধরনের আচরণ এড়াতে পারে।
৬. ড্রাগ সেবনে কিভাবে কেউ আসক্ত হয়ে পড়ে তার ওপর একটি রোল-প্লে বা ভূমিকা অভিনয়ের আয়োজন করতে পারেন। একদল অভিনয় করবে বখাটে ড্রাগ সেবনকারীর ভূমিকায়। যারা ড্রাগ সেবনের জন্য অপর দলকে প্ররোচিত করবে। কিন্তু এদলটি প্ররোচনা দমন করে ড্রাগ সেবনে সাড়া দিবে না। পরে, দুদলের অভিনয় নিয়ে আলোচনা করুন যে কেন ড্রাগ সেবনকারী দলটির প্ররোচনায় অপর দলটি সাড়া দেয় নাই। পরিশেষে আপনি ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের বিপদ ও অপকারিতা নিয়ে এবং কিভাবে ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের প্ররোচনা দমন করা যায় সে বিষয়ে আপনার বক্তব্য প্রদান করুন।
৭. এইডস রোগীর যত্ন ও পরিচর্যার ওপর ছোট্ট নাটিকা তৈরী করুন এবং একজন এইডস রোগী ও তার পরিচর্যাকারীর অনুভূতি নিয়ে আলোচনা করুন।
৮. কোন একজন কাল্পনিক শিক্ষার্থীর এইডস রোগ হয়েছে এর ওপর একটি গল্প তৈরী করুন। শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন দলে (যেমন- শিক্ষক, শিক্ষার্থী, অভিভাবক) বিভক্ত করুন। প্রতিটি দলকে আলাদা ভাবে চিন্তা করতে বলুন এ অবস্থায় কে কি ভাবে? অন্যদের ওপর এর প্রতিক্রিয়া কি হতে পারে? এখন কি হওয়া উচিত বলে তারা মনে করছে? এ প্রশ্নের উত্তরগুলো নিয়ে শ্রেণীকক্ষে আলোচনার আয়োজন করুন।

#### করণীয়:

১. ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতি এড়িয়ে চলার জন্য সতর্ক হোন,
২. এ ধরনের প্ররোচনামূলক পরিস্থিতিতে 'না' বলতে শিখুন এবং এ ব্যাপারে দৃঢ়-প্রতিজ্ঞ থাকুন।

৩. এইডস রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিকে সহায়তা করতে এগিয়ে আসুন।
৪. এইডস বিরোধী কবিতা রচনা করুন এবং তা বাড়ীতে পরিবারের সবাইকে পড়ে শোনান।
৫. এইডস রোগকে মূল চরিত্র বানিয়ে একটি নাটক রচনা করুন। যার কাজ হবে ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে সবাইকে প্ররোচিত করা। কেউ কেউ তার প্ররোচনায় পা বাড়াবে। শিক্ষার্থীদের একটি দল যারা এইডস রোগ সম্পর্কে জানে তারা সবাইকে এ রোগের ভয়াবহতা সম্পর্কে বলবে। একসময় দেখা যাবে এইডস রোগ চরিত্রটি কাউকেই আর প্ররোচিত করতে পারছেন। এ বিষয়বস্তুর ওপর একটি নাটক রচনা করে শিক্ষার্থীরা নাটকটি সমাজের লোকজনের সামনে অভিনয় করে দেখাতে পারে।
৬. শিক্ষার্থীরা পোস্টারে বা দেয়ালপত্রিকা তৈরী করে তা স্কুল ও এলাকায় যেসব জায়গায় জনসমাগম হয় সেখানে টাঙ্গিয়ে দিতে পারে।
৭. স্কুল বা সমাজ ভিত্তিক এইডস বিরোধী ক্লাব গঠন করুন। ক্লাবের সদস্যদের কাজ হবে এলাকায় এইডস বিরোধী সবধরনের প্রচার কার্যক্রম চালানো যাতে সবাই এ রোগের ভয়াবহতার ব্যাপারে সচেতন হয়ে ওঠে।



## টুল ৬.৩

### স্কুলে পুষ্টি, স্বাস্থ্যসেবা ও সুযোগ সুবিধার ব্যবস্থা করা

আমাদের অনেক স্কুলেরই পরিবেশ মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। ফলে শিক্ষার্থীরা বিশেষতঃ ভিন্ন প্রেক্ষাপট থেকে আগত ও ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন শিশুদের দুর্বল স্বাস্থ্য ও অপুষ্টির আশংকা থাকে এবং তারা স্কুলে এসে সহজেই সংক্রামক ও ঝুঁকিপূর্ণ ব্যাধির শিকার হয়ে পড়ে। তাই শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলাসহ, স্কুলে পুষ্টির খাবার (টিফিন) এবং বাবা মা অভিভাবক বা সমাজের সহযোগিতায় নিরাপদ খাবার পানির ব্যবস্থা ইত্যাদির মাধ্যমে স্কুলে একটি কার্যকর পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সেবা কার্যক্রম গড়ে তোলা যায়।

অনেক ক্ষেত্রে, আমাদের স্কুলগুলো প্রয়োজনীয় আর্থিক বরাদ্দ বা সম্পদের সীমাবদ্ধতার কারণে স্কুলে শিক্ষার্থীদের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করতে পারে না। এক্ষেত্রে স্কুলসমূহ বাবা মা অভিভাবক ও সমাজের সঙ্গে আলাপ আলোচনার মাধ্যমে এর ব্যবস্থা করতে পারে। যা হবে সহজ, নিরাপদ, সবার প্রয়োজনীয় ও চাহিদা অনুযায়ী। এর আগের টুলে আমরা শিক্ষার্থীদের মধ্যে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুশীলনের ওপর জোর দিয়েছি। তাই আমরা যদি স্কুলে নিরাপদ পানি বা পর্যাপ্ত পয়ঃসুবিধাদি নিশ্চিত করতে না পারি তবে স্কুলের সুস্থ পরিবেশের উন্নতি হবে না।

এজন্য আমাদের স্কুল সমূহের অন্যতম মূল লক্ষ্য থাকবে স্কুলে শিক্ষার্থীদের জন্য ন্যূনতম পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা। এর মাধ্যমে আমরা শিক্ষার্থীদের এসব সেবা প্রদানের পাশাপাশি তাদের স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ওপর জীবন দক্ষতা বৃদ্ধি ও এ সংক্রান্ত শিক্ষণকে সমৃদ্ধতর করতে পারব। স্কুল এক্ষেত্রে শিক্ষার্থী ও সমাজের কাছে উদাহরণ হিসেবে বিবেচিত হবে এবং আমরা যদি এ সেবা প্রদানে সফল হই, সমাজের কাছে আমাদের স্কুল ও আমাদের গ্রহণযোগ্যতা অনেক বেড়ে যাবে। এই টুলের মাধ্যমে তাই আপনার স্কুলে পুষ্টি ও স্বাস্থ্য অবস্থা যাচাই, ধাপে ধাপে একটি স্কুলে পুষ্টি কার্যক্রম প্রতিষ্ঠার জন্য ফ্রেমওয়ার্ক তৈরী এবং স্কুলের পরিবেশকে পরিচ্ছন্ন ও পরিবেশ বান্ধব করার প্রক্রিয়ায় শিক্ষার্থীদের সম্পৃক্ত করার উপায় সম্পর্কে প্রয়োজনীয় দিক নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে।

**আমাদের বর্তমান পরিস্থিতির মূল্যায়ন:**

আমরা উদ্দেশ্য ও কর্মপরিকল্পনা তৈরীর আগে আমাদের স্কুলের বর্তমান পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সেবা পরিস্থিতি মূল্যায়ন করে নেব। আমরা এ বুকলেটের প্রথম টুলে যেভাবে স্কুল নীতিমালা মূল্যায়ন করেছি একইভাবে আমরা এ মূল্যায়ন সম্পন্ন করতে পারি। তবে এ প্রক্রিয়ায় তিনটি প্রধান ধাপ রয়েছে:

১. নিচের চেকলিস্টটি পূরণ করুন। মূল্যায়ন প্রক্রিয়া ও কর্মপরিকল্পনা তৈরীতে সমাজের প্রতিনিধি, স্বাস্থ্য কর্মী, বাবা মা, ও শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করুন। এক্ষেত্রে কিছু বাড়তি অংশগ্রহণমূলক তৎপরতা আপনি গ্রহণ করতে পারেন। আর তা হচ্ছে-
  - ◆ স্কুলের স্বাস্থ্য নীতিমালা তৈরীর জন্য স্কুল নীতিমালাসমূহ পর্যালোচনা ও সমাজের স্বাস্থ্য মূল্যায়ন প্রোফাইল সংগ্রহের (এই বুকলেটের ১ম টুলে বর্ণিত) জন্য সবাই একসঙ্গে কাজ করুন।
  - ◆ এলাকার বিভিন্ন স্বাস্থ্য-সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের অবস্থান, নিরাপদ পানির উৎস, লেট্রিন, লোকজনের মলমূত্র ত্যাগের নিরিবিলি জায়গা ইত্যাদি চিহ্নিত করে ম্যাপ আঁকুন। (এ কাজটি বুকলেট-৩-এ আলোচিত স্কুল সমাজের মানচিত্রায়নের মত একটি কাজ বা অতিরিক্ত কোন কাজ হতে পারে।)
  - ◆ স্কুল বা সমাজের বাস্তব স্বাস্থ্য পরিস্থিতির ওপর কিছু অসমাপ্ত গল্প তৈরী করুন এবং
  - ◆ শিক্ষার্থীদের “ আমরা আমাদের স্কুল ও এলাকাকে যেমন পরিচ্ছন্ন দেখতে চাই” শীর্ষক গল্প লিখতে ও ছবি আঁকতে বলুন।
২. আপনার স্কুল ও সমাজের বর্তমান স্বাস্থ্য পরিস্থিতি বিবেচনা করে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা ও সুবিধাদিকে অগ্রাধিকার দিন।
৩. এসব সেবা ও সুবিধাদি প্রাপ্তির জন্য একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরী করুন। এভাবে আপনার স্কুলের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নয়ন ঘটবে। বুকলেট-১ এবং ৩-এ বর্ণিত কর্মপরিকল্পনা তৈরীর প্রক্রিয়া আপনার বর্তমান পরিকল্পনার উন্নয়নে কাজে লাগাতে পারেন।

**পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবা ও সুযোগ সুবিধার চেকলিস্ট:<sup>১৮</sup>**

এ চেকলিস্টের মাধ্যমে আমরা আমাদের স্কুলের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবা ও সুবিধাদির বর্তমান অবস্থা মূল্যায়ন করতে পারি। আমরা আমাদের স্কুলের পরিস্থিতি অনুযায়ী এই চেকলিস্টটিতে প্রয়োজনীয় সংযোজনও করতে পারি:

**আমাদের স্কুলে কি নিচের সেবা/সুবিধাদি রয়েছে?**

- শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য ও দন্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা ও রেকর্ড সংরক্ষণ
- শিক্ষার্থীদের অপুষ্টি চিহ্নিত করতে উচ্চতা ও ওজন পরীক্ষার ব্যবস্থা
- শিখনকে প্রভাবিত করে শিক্ষার্থীদের শরীরে এ ধরনের অনু-পুষ্টিকর পদার্থের (যেমন-ভিটামিন 'এ' আয়রন, আয়োডিন) ঘাটতি রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা ও ঘাটতি পূরণে ব্যবস্থা;
- পুষ্টিকর টিফিন বা খাবারের ব্যবস্থা;
- জীবানুঘটিত সংক্রমণ যা অপুষ্টি ও নানা ব্যাধির জন্ম দেয় তা চিহ্নিত করাসহ চিকিৎসার ব্যবস্থা;
- দৃষ্টি ও শ্রবণ শক্তির সমস্যা চিহ্নিতকরণ ও চিকিৎসার ব্যবস্থা;
- প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা;
- বিনোদনমূলক ক্লাস, ক্রীড়া, শরীরচর্চার ব্যবস্থা;
- এইডস রোগ, মাদকাসক্তি, যৌন নিপীড়ণ ইত্যাদি প্রতিরোধ, পরীক্ষা, চিকিৎসা এবং মনোসামাজিক পরামর্শের জন্য বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মীর মাধ্যমে যুবা-বান্ধব আউটরিচ বা অন-সাইট সেবা প্রদানের ব্যবস্থা;
- স্কুলে যেসব সেবা প্রদানের ব্যবস্থা নেই তার জন্য এলাকার সমাজ ভিত্তিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা ক্লিনিকে চিকিৎসার ব্যবস্থা;
- এতিম ও দুঃস্থ পরিবারের শিক্ষার্থীদের সামাজিক কল্যাণ ও সহযোগিতা প্রাপ্তিতে সহায়তা করা;
- যেকোন ধরনের দুর্ঘটনাজনিত কারণে আহত হওয়া থেকে সুরক্ষা;
- প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান ও জরুরী সেবা প্রদানের সরঞ্জাম থাকা;

<sup>18</sup> Adapted from: (1) UNESCO (2002) FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA . 2002 Paris . (ED-2002/WS/8 Rev.) and UNICEF and the International water and Sanitation Centre: A manual on School Sanitation and Hygiene. Water, Environment and Sanitation Technical Guidelines series- No.5 NewYork, 1998

- লেখাপড়া, খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুশীলনের জন্য চারপাশে সুন্দর ও আরামদায়ক পরিবেশ যা যেকোন ধরনের নিপীড়ণ বা সমাজবিরোধী কার্যকলাপকে প্রতিহত করতে পারে;
- প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য অনুকূল ব্যবস্থা;
- স্কুলের ভেতরে ও বাইরে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা;
- স্কুলে ক্ষতিকারক উপকরণ না রাখা।

### আমাদের স্কুলে কি নিচের বর্ণিত সুবিধাদি রয়েছে?

- পান করা, হাত ধোয়া এবং লেট্রিনে ব্যবহার ইত্যাদির জন্য পর্যাপ্ত এবং যথাযথ স্থান থেকে বিশুদ্ধ পানি সরবরাহের ব্যবস্থা;
- পানি সরবরাহ ব্যবস্থার নিয়মিত মনিটরিং ও ব্যবস্থাপনা;
- মেয়ে ও ছেলে শিক্ষার্থী এবং শিক্ষক শিক্ষিকাদের জন্য আলাদা লেট্রিনের ব্যবস্থা;
- স্কুলে যাতে সবাই সহজে লেট্রিন ব্যবহার করতে পারে তার জন্য পর্যাপ্ত লেট্রিনের ব্যবস্থা;
- হাত ধোয়ার জন্য পর্যাপ্ত সুবিধা (পানি, সাবান, ছাই ইত্যাদি);
- লেট্রিন নিয়মিতভাবে পরিষ্কার রাখা ও পরিষ্কার করার দ্রব্যাদি থাকা;
- বর্জ্য পানি নিষ্কাশনের নিরাপদ ব্যবস্থা;
- মলমূত্র নিষ্কাশনের জন্য নিরাপদ, পরিচ্ছন্ন ব্যবস্থা;
- বর্জ্য ব্যবস্থাপনা বা রিসাইক্লিং এর ব্যবস্থা।

## স্কুলের খাদ্য ও পুষ্টি কার্যক্রম: দুঃস্থ শিক্ষার্থীদের জন্য খাবারের ব্যবস্থা

ক্ষুধার্ত শিশু কখনো ভালভাবে লেখাপড়া করতে পারে না। তারা যদি বাড়ীতে (যদি কোন বাসস্থান থাকে) ভাল ভাবে খেতে না পায় তবে স্কুল তাদের জন্য অতিরিক্ত খাবারের ব্যবস্থা করতে পারে। অন্তত: দিনে একবারের জন্য হলেও স্কুল কর্তৃপক্ষের অপুষ্টিতে ভোগা ক্ষুধার্ত শিশুদের খাবারের ব্যবস্থা করাটা জরুরী। যেসব শিশু কর্মজীবী, কাজের ফাঁকে ফাঁকে শেখে; যারা পথ-শিশু, বা যেসব শিশুর পরিবার সামাজিক ও অর্থনৈতিকভাবে পিছিয়ে পড়া সেসব শিশুর জন্য খাবারের ব্যবস্থা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

উপরন্তু এ খাবার সাক্ষরতার হার বাড়াতে ও শিশুদের দারিদ্রের দুষ্টচক্র থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করবে। খাবারের (বা টিফিনের) ব্যবস্থা থাকলে স্কুলে ভর্তি ও উপস্থিতি বেড়ে যায়। প্রচলিত সমাজ ব্যবস্থায় মেয়েরা বাড়ীতে বসে কাজ কর্ম করবে এটাই প্রত্যাশা করা হয়; কিন্তু স্কুলে খাবারের ব্যবস্থা থাকলে বা বাড়ীতে নিয়ে যাওয়ার জন্য কোন রেশনের ব্যবস্থা থাকলে বাবা মায়েরা মেয়ে সন্তানকেও স্কুলে পাঠাতে আগ্রহী হয়। বাংলাদেশে শিক্ষার জন্য খাদ্য কর্মসূচী শিক্ষার্থী ও তাদের পরিবারে মধ্যে যথেষ্ট সাড়া জাগিয়েছিল। বর্তমানে মেয়ে শিক্ষার্থীদের জন্য প্রচলিত সরকার প্রবর্তিত শিক্ষা উপবৃত্তি ব্যাপক হারে মেয়েদের স্কুলে টেনে নিয়ে আসছে। জরুরী অবস্থায়, স্কুল খাদ্য কর্মসূচী শিক্ষার্থীদের পুষ্টির অন্যতম উৎস হিসেবে বিবেচিত হতে পারে, ফলে তাদের শিক্ষা গ্রহণ বাধাগ্রস্ত হয় না।<sup>১৯</sup>

পুষ্টিকর খাবার শিশুর পুষ্টির জন্য আবশ্যিকীয় উপাদান সমূহের ঘাটতি মিটিয়ে তাদের শারিরীক গঠন ও বৃদ্ধিতে অবদান রাখে। পুষ্টিকর উপাদানের মধ্যে রয়েছে প্রোটিন, ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা এছাড়াও গুরুত্বপূর্ণ অনু-পুষ্টি উপাদানের মধ্যে রয়েছে ভিটামিন 'এ' আয়রন ও আয়োডিন। পুষ্টির এ সমস্ত উপাদান শিশুর শারিরীক ও বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নয়নে বিশেষ ভূমিকা রাখে।

স্কুলে খাদ্য কর্মসূচী বাস্তবায়ন করতে হলে পাঁচটি মৌলিক ধাপ অনুসরণ করা জরুরী। স্কুলের অন্যান্য কার্যক্রমের পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের বাবা মা ও সমাজের অংশগ্রহণ এ কর্মসূচী বাস্তবায়নে প্রয়োজনীয় রিসোর্স সংকুলানে বিশেষভাবে সহায়তা করতে পারে।

**ধাপ-১ :** প্রয়োজনীয় আর্থিক বরাদ্দ থাকলে, স্থানীয় কোন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান বা ব্যক্তির সহায়তা নিয়ে শিক্ষার্থীদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে প্রোটিনের অভাব জনিত অপুষ্টি ও অন্যান্য অনু-উপাদানগত (যেমন ভিটামিন 'এ' আয়োডিন ও আয়রন) পুষ্টিহীনতা চিহ্নিত করণ ও শিক্ষার্থীদের ঘাটতি মোকাবেলায় জরুরী ব্যবস্থা গ্রহণ করণ। স্কুলের নিজস্ব কোন নার্স বা ডাক্তার (যদি থাকে) এ ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে।

<sup>19</sup> World Food Programme (2002) Fact Sheet: School Feeding. Rome



**ধাপ-২:** শিক্ষার্থীরা স্কুলে ভর্তি হওয়ার পরপরই তাদের শারিরীক পুষ্টি ও স্বাস্থ্যগত অবস্থা মূল্যায়ন করে অপুষ্টির শিকার শিক্ষার্থীদের একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর তত্ত্বাবধানে রাখা উচিত। শিক্ষার্থীদের বয়স অনুযায়ী উচ্চতা ও ওজন দেখে বলা যাবে সে অপুষ্টির শিকার কিনা। যেমন- (ক) বয়সের তুলনায় গড়পড়তা ওজন (খ) উচ্চতা কিংবা (গ) উচ্চতার তুলনায় ওজন কম থাকা। ওপরে ক,খ,গ, অবস্থা যথাক্রমে প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় ডিগ্রীর অপুষ্টি বলে বিবেচিত হয়ে থাকে। এ ধরনের শিক্ষার্থীদের উচ্চ মাত্রার প্রোটিন ও শক্তি-বর্ধক খাবার দেয়া জরুরী। ভিটামিন 'এ'র ঘাটতি হলে শিক্ষার্থীদের ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল সরবরাহ করা যেতে পারে, সেসঙ্গে তাদের খাবারের তালিকায় সবুজ শাক সবজী এবং কমলা ও হলুদ বর্ণের ফলে যেমন পাকা আম ও পেঁপে থাকবে। আয়োডিনের ঘাটতি হলে শিক্ষার্থীরা আয়োডিন ক্যাপসুল বা খাবারে আয়োডিন যুক্ত লবণ খেতে পারে। বিশেষতঃ শিক্ষার্থীদের আয়রণের ঘাটতি পূরণে পর্যাপ্ত আয়রণ গ্রহণ করতে হবে যা খাবার ও ঔষুধের মাধ্যমে পাওয়া যেতে পারে।

**ধাপ-৩:** ধাপ ২-এ বর্ণিত তথ্য অনুযায়ী, শিক্ষার্থীদের চাহিদা অনুসারে স্কুল তাদের জন্য খাবারের ব্যবস্থা করতে পারে। এজন্য স্থানীয় হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী যেকোন প্রতিষ্ঠানের কোন পুষ্টিবিদ বা খাদ্য বিশেষজ্ঞের সহায়তায় স্কুলের পুষ্টি ও খাদ্য কর্মসূচীর একটি পরিকল্পনা করুন। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের পরিবার ও সমাজের পরামর্শ ও সহযোগিতা নিন। যেমন-তারা স্কুলের জন্য সবজী বাগান তৈরী করে দিতে পারে। খাবারের জন্য অর্থ ও উপকরণ সাহায্য করতে পারে ইত্যাদি।

**ধাপ-৪:** জীবন দক্ষতা প্রশিক্ষণের অংশ হিসেবে, শিক্ষার্থীকে পুষ্টিকর খাবার চিনে নিতে বা খাবারের গুণাগুণ বুঝতে সহায়তা করুন। যেমন-শিক্ষার্থীরা আলোচনা করতে পারে

- ◆ খুব দুর্বল ও অপুষ্টি কোন শিশুর প্রসঙ্গে এবং
- ◆ শিশুদের অপুষ্টির পেছনে কারণ নিয়ে।

একটু বড় ও পরিণত শিক্ষার্থীরা আরো মৌলিক কোন কারণ যেমন-শিশুরা অপুষ্টির শিকার কেন হয়, কেন তাদের খাবারের অভাব ইত্যাদি নিয়ে আলোচনা করতে পারে। যদি এসব প্রশ্নের উত্তর হয় 'যেহেতু তারা দরিদ্র সেজন্য তাদের খাবারের অভাব' - তবে আলোচনা করুনঃ

- ◆ কেন তারা ও তাদের পরিবার দরিদ্র?
- ◆ অপুষ্টির শিকার শিক্ষার্থীদের কিভাবে সাহায্য করা যায়?
- ◆ আমি নিজে কিভাবে অপুষ্টির হাত থেকে রক্ষা পেতে পারি?

শিশু শিক্ষার্থীরা নিজেরাও স্কুল খাদ্য কর্মসূচি বাস্তবায়ন ও তাদের নিজেদের শরীরের পুষ্টিগত অবস্থা মূল্যায়নে অংশগ্রহণ করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, থাইল্যান্ডের 'চাইল্ড' প্রকল্পে স্কুলের শিশুদের নিয়মিতভাবে নিজেদের শরীরের বৃদ্ধি অর্থাৎ উচ্চতা ও ওজন নিজেদেরই পরিমাপের কাজে অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহিত করা হয়েছিল এবং এভাবে তারা নিজেদের ও সহপাঠীদের শরীরের পুষ্টির অবস্থা উন্নয়নে একসঙ্গে কাজ করেছিল। তারা কেউ কেউ 'আয়োডিন প্রোমোটার' হিসেবে আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার চিহ্নিত করে তাদের সহপাঠী ও পরিবারের সদস্যদের মধ্যে আয়োডিনের ঘাটতি জনিত অসুস্থতা নিয়ে আলোচনা করেছিল এবং সেসঙ্গে তাদের পরিবারের খাবারে লবণে আয়োডিনের স্বল্পতা রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখার দক্ষতাও অর্জন করেছিল। খাদ্য ও পুষ্টি নিয়ে কাজ করতে গিয়ে তারা যে জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করেছিল তা তাদের স্কুলের খাদ্য কর্মসূচিকে করেছিল গতিশীল।<sup>২০</sup>

**ধাপ-৫:** মনিটরিং/সার্ভিলেন্সঃ স্কুল বছরের শেষে, দ্বিতীয় ধাপটি পূর্ণবার বাস্তবায়ন করে শিক্ষার্থীদের পুষ্টিগত অবস্থার উন্নয়ন পরবর্তী বছরে কেমন হবে তা পরিকল্পনা করতে হবে। আবারো বলা হচ্ছে, স্কুলের লেখাপড়ার ফাঁকে খাবারের ব্যবস্থা করতে শিক্ষার্থীদের বাবা মা ও সমাজের নেতৃবৃন্দের বিশেষ সাহায্য ও সমর্থন প্রয়োজন। যাতে সন্তানরা যথাযথ পুষ্টি গ্রহণের মাধ্যমে ভালভাবে বেড়ে ওঠে।

শিশুদের পুষ্টির উন্নয়নে এখানে যেসব কৌশলের কথা বলা হল একইভাবে বা একই ধাপ অনুসরণ করে শিক্ষার্থীদের দাঁতের স্বাস্থ্য, জীবানুঘটিত সংক্রমণ ইত্যাদি স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধান করতে হবে এবং সেসঙ্গে এসব কার্যক্রমের অগ্রগতি যথাযথভাবে মনিটরিং করতে হবে।

### একটি পরিচ্ছন্ন স্কুল পরিবেশ তৈরীর ধারণা:

পরিষ্কার হাত ও পরিষ্কার পানি আপনার শিক্ষার্থীদের রোগের আক্রমণ থেকে বাঁচিয়ে রাখতে পারে। যদিও এখনও বহু স্কুলে এটিই মূল চ্যালেঞ্জ হিসেবে রয়ে গেছে। প্রায়শ শিক্ষকরা বুঝতে পারেন না কিভাবে শিক্ষার্থীদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও সেনিটেশন বিষয়ে কার্যকরভাবে শিক্ষা প্রদান করবেন এবং কিভাবে সমাজের সহযোগিতায় স্কুলে নিরাপদ পানি সরবরাহ ও লেট্রিনের জন্য প্রয়োজনীয় রিসোর্স আহরণ করবেন। এ ক্ষেত্রে এখন খুব কার্যকর ভাবে চাইল্ড-টু-চাইল্ড এবং চাইল্ড-টু-এডাল্ট কৌশলের মাধ্যমে নিরাপদ পানি ও পরিচ্ছন্নতার ওপর শিক্ষা দেওয়া হচ্ছে। এখানে আপনার স্কুলে পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপদ পানির জন্য কিছু কাজের কথা বলা হল যা আপনি আপনার স্কুলে বাস্তবায়ন করে দেখতে পারেন।

<sup>20</sup> CHILDP Project Update. Promoting Children's Participation. <http://www.inmu.mahidol.ac.th/CHILDP>



### কর্মতৎপরতা: পরিচ্ছন্নতা শিক্ষায় শিশুদের সম্পৃক্ত করা

ডায়রিয়া, কৃমি, কলেরা, টাইফয়েড, পোলিও এবং আরো কিছু রোগ জীবানু বাহিত। এ রোগের জীবানু মানুষের হাত, ধুলো, খাবার ও পানীয়ের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে। তাই শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুশীলনের জন্যে স্কুলের দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা কার্যক্রমে আপনি যেসব কাজ অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন তা এখানে দেওয়া হল:<sup>২১</sup>

**আলোচনা দলঃ** কেন শিক্ষার্থীরা বিশেষতঃ মেয়েরা লেট্রিনে যেতে চায়না? এমন কোন শিক্ষার্থী রয়েছে যে স্কুলে যথাযথ লেট্রিন সুবিধে নেই বলে স্কুলে আসতে চায় না? এরকম হলে এটি নিয়ে আলোচনা করুন। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কেননা বিশেষতঃ মেয়েদের জন্য পৃথক লেট্রিন না থাকলে, আর তা ছেলেদের থেকে আলাদা না হলে মেয়েরা (বিশেষত এ অঞ্চলের মেয়েরা) লেট্রিন ব্যবহার করতে চায়না, এর পেছনে মূল কারণ হল রক্ষণশীলতা ও মেয়েদের নিরাপত্তা। সেসঙ্গে নোংরা লেট্রিনও অন্যতম কারণ। যে কারণে এ অঞ্চলের মেয়েদের অর্থাৎ দক্ষিণ এশিয়ার দেশ সমূহের স্কুলগামী মেয়েদের মধ্যে স্কুলে সারাদিন অবস্থান কালে প্রস্রাব দমন করে রাখার কারণে মূত্রাশয়ের সংক্রমণ জনিত রোগ বেশী।

**আলোচনা দল-** শিশুদের মধ্যে লেট্রিন ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আলোচনা করুন। সেসঙ্গে এটিকে কিভাবে পরিষ্কার রাখতে হয় এবং কেন পরিষ্কার রাখা জরুরী তা নিয়েও আলোচনা করুন। একটু বড় ও পরিণত শিক্ষার্থীরা লেট্রিনে রোগজীবানু কিভাবে ছড়ায় তা নিয়েও নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে পারে।

- ◆ **পরিচ্ছন্নতা অনুশীলনের অভিনয় :** স্কুলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ভাল অভ্যাস অনুশীলন করতে উৎসাহিত করুন। যেমন- লেট্রিন থেকে ফিরে সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধোয়া; খাবার খাওয়ার আগে ভাল ভাবে হাত ধোয়া ইত্যাদি।
- ◆ **গল্প তৈরী :** শিক্ষার্থীরা কখন, কিভাবে এবং কেন পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য অনুশীলন করবে তার ওপর গল্প তৈরী করবে।
- ◆ **টিমওয়ার্ক :** স্কুলের লেট্রিন পরিষ্কার রয়েছে কিনা তা দেখার জন্য একটি দল গঠন করুন। যদি লেট্রিন পরিষ্কার না থাকে তবে লেট্রিন পর্যবেক্ষণকারী দল শিক্ষক বা এলাকার স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে রিপোর্ট করবে। এবং কিভাবে এটিকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা যায় সে বিষয়ে তাদের পরামর্শ নেবে। টিমওয়ার্কের এই আপাতঃ ছোট কাজটি তাদের মৌলিক কিছু জীবন দক্ষতা বাড়াবে যেমন- সিদ্ধান্ত গ্রহণ, যোগাযোগ ও আন্তঃব্যক্তিক দক্ষতা।

<sup>21</sup> The source for this activity is: Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child to Child: A Resource Book. Part 2: The Child to Child Activity Sheets. London: The Child to Child Trust

- ◆ **প্রদর্শন (স্কুল বা সমাজ):** কিশোর বা তরুণ শিক্ষার্থীরা স্কুল প্রাঙ্গণে একটি নিরাপদ লেট্রিন তৈরী করতে পারে। তারা বাজার থেকে রিং স্ল্যাব কিনে এনে মাটিতে গর্ত খুঁড়ে রিং স্ল্যাব স্থাপন করে নিজেরাই লেট্রিন তৈরী করতে পারে। স্নেসঙ্গে বর্জ্য নিক্ষেপনের জন্য লেট্রিনের পাশে বড় গর্ত করে হাউজ তৈরী করে নেবে। অথবা তারা রিং স্ল্যাব বানানো শিখে নিয়ে নিজেরাই তা তৈরী করে স্থাপন করতে পারে। একাজে তাদের পরিবারের বয়স্ক সদস্য বা সমাজের লোকজন এবং শিক্ষকরা সহায়তা করবেন। স্কুলে লেট্রিন বানানো শিখে নিয়ে শিক্ষার্থীরা নিজেদের বাড়ীতেও নিরাপদ লেট্রিন স্থাপন করতে পারে।
- ◆ **শিখন মনিটরিং :** আলোচনা বা রচনা লিখে শিক্ষার্থীদের নিচের বিষয়সমূহ ব্যাখ্যা করতে বলুন-
  - ✓ ডায়রিয়া হওয়ার কারণ কি? এবং ডায়রিয়া কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?
  - ✓ শিশুদের মলমূত্র ত্যাগের ব্যাপারে কেন সতর্ক থাকা জরুরী?
  - ✓ রোগজীবানু যাতে না ছড়াতে পারে তার জন্য কি ধরনের অভ্যাস থাকা দরকার?
  - ✓ স্কুলে কি লেট্রিন ও হাত ধোয়ার নির্দিষ্ট জায়গা রয়েছে?
  - ✓ কতগুলো পরিবারে বিশেষ লেট্রিন বা কোন নির্দিষ্ট স্থান রয়েছে যেখানে শিশুরা মলমূত্র ত্যাগ করে?
  - ✓ শিক্ষার্থীরা কিভাবে বিশেষ লেট্রিন তৈরীতে সাহায্য করেছে?
  - ✓ শিক্ষার্থীরা তাদের ভাইবোনদের পরিচ্ছন্ন থাকতে ভাল অভ্যাস অনুশীলনে কিভাবে সাহায্য করেছে? তাদেরকে তা বর্ণনা করতে বলুন।
- ◆ **সমাজের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা-**শিক্ষক ও স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্মীরা ডায়রিয়ার মত রোগ প্রতিরোধে পরিষ্কার লেট্রিনের ব্যাপারে সবাইকে সচেতন করে তুলতে পারে। বিজ্ঞান ক্লাসে রোগজীবানু বিষয়ে আলোচনা হতে পারে যেমন- কি কি রোগ জীবানু রয়েছে, কিভাবে এগুলো রোগ ব্যাধি ছড়ায় ইত্যাদি।

এছাড়াও শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের পরিবারের সদস্যরা তরুণ শিক্ষার্থীদের সঙ্গে একত্রে নিরাপদ লেট্রিন তৈরীর পরিকল্পনা করে তা স্থাপন করতে পারেন।

- ◆ **শিশুদের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা-** স্কুলের ছেলেমেয়েরা এবং স্কাউট, গার্লস গাইড, শিশু সংগঠনসমূহ, পরিচ্ছন্ন থাকার অভ্যাস, সস্তা অথচ পুষ্টিকর খাবার খাওয়া ইত্যাদির ব্যাপারে নিজেরা সচেতন থাকার পাশাপাশি অপরকে সচেতন করে তোলার কাজ করতে পারে। তারা ছোট ছোট শিশুদের কিভাবে লেট্রিন ব্যবহার করতে হয় তা শেখাতে পারে, এবং নিজেদের বাড়ী, স্কুল বা সমাজে নিরাপদ লেট্রিন স্থাপনে এগিয়ে আসতে পারে।

### নমুনা পাঠ পরিকল্পনা- ডায়রিয়া

শিখন উদ্দেশ্য-শিক্ষার্থীরা ডায়রিয়া বিষয়টি ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হবে

শিক্ষা উপকরণ এইড - ছবি: (খোলা লেট্রিন, চারপাশে মাছি ভন্ ভন্ করছে, মাছি খাবারে গিয়ে বসছে, শিশুরা সে খাবার খাচ্ছে, খাবার খেয়ে পেটের অসুখে পড়ছে, এবং পাতলা পায়খানা হচ্ছে)

শিক্ষণ-শিখন তৎপরতা:

১. শিক্ষার্থীদেরকে দলে বসে ছবি নিয়ে নিচের প্রশ্ন সমূহের উত্তর নিয়ে আলোচনা করতে বলুন:

- ক. তোমরা ছবিতে কি দেখছো?
- খ. ছবির শিশুটির কি হয়েছে? কেন হয়েছে?

২. শিক্ষার্থীদের বলুন যে ছবিতে শিশুটির পেটে ব্যথা হচ্ছে, ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হচ্ছে এবং বমিও হচ্ছে মাঝে মাঝে। এ অবস্থার নাম ডায়রিয়া।

৩. শিক্ষার্থীদের ডায়রিয়া হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা করে বলুন:

- ক. ময়লা হাতে খাবার খেলে
- খ. অপরিচ্ছন্ন বাসী পচা খাবার খেলে
- গ. মাছি বসেছে এমন খাবার খেলে
- ঘ. অপরিষ্কার পানি পান করলে।



### কর্মতৎপরতা: নিরাপদ পানির জন্য শিশুদের কাজে লাগানো

শিশুদের পানি ও সেনিটেশন বিষয় পড়াতে গিয়ে তাদের বুঝিয়ে বলতে হবে যে প্রতিটি প্রাণীর জীবন ধারণের জন্য চাই পানি। কিন্তু নোংরা পানি পান করলে আমরা অসুস্থ হয়ে পড়ি। এজন্য আমাদেরকে পানি পরিষ্কার রাখতে হবে, বিশেষতঃ যেখানে পানি পাওয়া যায় সে জায়গা, পানি বাড়ীতে বহন করে নিয়ে আসার সময় এবং পানি জমিয়ে রাখা ও ব্যবহারের সময় খেয়াল রাখতে হবে পানি যেন পরিষ্কার থাকে। নিরাপদ পানির জন্য এখানে কিছু তৎপরতার কথা বলা হল যা আপনি আপনার স্কুলের দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।<sup>২২</sup>

- ◆ **শিশু শিক্ষার্থীরা যা আলোচনা করতে পারে:** পানির অপর নাম জীবন কেন? পানি দিয়ে সারাদিন বাড়ীতে, সমাজে, হাসপাতালে, কৃষিকাজে, বা সারা দেশে কত ধরনের কাজ হয়? এ কাজ সমূহের কোন কোনটির জন্য পরিষ্কার পানির প্রয়োজন? পরিষ্কার ও সুস্বাদু পানি কি সবসময় নিরাপদ ও পান করার যোগ্য? (উত্তর হবে না, কিন্তু কেন?) পানি কিভাবে দূষিত হয়? পানি কিভাবে আমাদের উপকার করতে পারে? পানি কিভাবে আমাদের ক্ষতি করতে পারে? শিক্ষার্থীদের কারো কারো কি প্রায়ই পেটে ব্যথা বা পাতলা পায়খানা হয়? পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরও কি তাই হয়? পরিবারের বাচ্চা শিশুদের কি অবস্থা? এ ধরনের অসুস্থতার পেছনে কি কারণ রয়েছে বলে আপনি মনে করেন?
- ◆ **সমাজে শিক্ষার্থীদের দলীয় কাজ:** আপনার শিক্ষার্থীদের একটি ছোট দল এলাকার বিভিন্ন জায়গায় যেখানে পানির উৎস রয়েছে তা পরিদর্শন করতে বলুন। যদি ইতোমধ্যে স্কুল-সমাজের ম্যাপ তৈরী হয়ে যায় তবে তারা তা ব্যবহার করতে পাও (বুকলেট-৩ এর অংশ হিসেবে যদি করা হয়ে থাকে)। তারা খুঁজে দেখবে কোন্ কোন্ পানির উৎস পরিষ্কার এবং এগুলো ভাল ভাবে সংরক্ষণ করা হচ্ছে কিনা। যদি এগুলো নোংরা হয়ে থাকে তবে দেখতে হবে কেন নোংরা হচ্ছে? শিক্ষার্থীরা দেখবে কিভাবে লোকজন পানি সংগ্রহ করে ও বাড়ীতে তা বহন করে নিয়ে যায়। সংগ্রহ ও বহনের সময় পানিতে রোগ জীবানুর সংক্রমণ হচ্ছে কিনা? এই ছোট দলটি যা যা দেখতে পাবে নোট করবে এবং তা নিয়ে অন্যান্য শিক্ষার্থীদের সঙ্গে পরে আলোচনা করবে।
- ◆ **স্কুলে দলীয় কাজ :** অপরিষ্কার পানি ব্যবহারের ফলে কি কি রোগব্যাদি হতে পারে তার একটি তালিকা শিক্ষার্থীরা তৈরী করবে। স্কুলের পানির উৎস কোথায়? তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

<sup>22</sup> The source for this activity is: Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child to Child: A Resource Book. Part 2: The Child to Child Activity Sheets. London: The Child to Child Trust

পানি কোথা হতে আসছে? পানির ট্যাংক বা হাউজের পাশেই কি লেট্রিন? স্কুলে পানি রাখার পাত্র (কলসী, জগ, জেরিকেন ইত্যাদি) কি নিয়মিত ভাবে পরিষ্কার করা হয়? পানি ব্যবহারের সকল তৈজসপত্র কি পরিষ্কার করা হয়? স্কুলের কোথাও কি হাত মুখ ধোয়ার নির্দিষ্ট জায়গা রয়েছে? শিক্ষার্থীরা কি সবসময় নির্দিষ্ট জায়গায় হাত মুখ ধোয়?

- ◆ **বাড়ীতে ব্যক্তিগত কাজ:** নিজ নিজ বাড়ীতে পানি ব্যবহারের জন্য কত ধরনের পাত্র, ব্যবহৃত হয় তার একটি তালিকা শিক্ষার্থীরা করবে। অপরিষ্কার পানি পান করে বাড়ীতে কার কার অসুখ হয়েছে তারও একটি তালিকা তারা করবে। বাড়ীতে কে পানি সংগ্রহ করে? শিক্ষার্থীরা কি তাকে বা তাদের সাহায্য করে? বাড়ীতে পানি সংরক্ষণ ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার দায়িত্ব কার? পানি রাখার পাত্র কি ঢাকা থাকে? বড় পাত্র থেকে পানি তোলার জন্য কি কোন মগ বা হাতা আছে? তা কি পরিষ্কার থাকে? শিক্ষার্থীরা কি বাড়ীতে লেট্রিন থেকে ফিরে বিশেষতঃ খাবারের আগে ভালভাবে হাত ধুয়ে নেয়? এলাকায় নিরাপদ পানির উৎসের ব্যাপারে খোঁজ খবর নিতে কোন স্বাস্থ্য কর্মীর বা কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তির সাহায্য নেয়া যেতে পারে।

## শিশুরা সাহায্য করতে পারে

শিশুরাও পানির রক্ষণাবেক্ষণ ও পাত্র পরিষ্কার রাখার ব্যাপারে অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে পারে। তারা কি ধরনের কাজ করতে পারে তার কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হলঃ

- ◆ **পানির উৎস-স্থল পরিষ্কার রাখার কাজ-** শিশুরা পানির উৎসের চারপাশ পরিষ্কার রাখতে পারে। খুব ছোট শিশুদের বুঝিয়ে বলা যায় পানিতে প্রশ্রাব করা বা পানির উৎসের আশেপাশে মলমূত্র ত্যাগ না করতে। এছাড়াও শিশুরা পানির উৎসের চারপাশে ময়লা আবর্জনা পরিষ্কার করে রাখতে পারে সেসঙ্গে গরু ছাগল বা অন্যকোন প্রাণী যাতে পানির উৎসের আশেপাশে না আসে সেদিকে খেয়াল রাখতে পারে। গ্রামে গঞ্জে এখন পানির উৎস বলতে বোঝান হয় পুকুর, জলাশয়, নদী, খাল বিল, ইত্যাদি। এছাড়াও রয়েছে ডিপ টিউবওয়েল, টিউবওয়েল, কূপ বা হাঁদারা। বা সরকারীভাবে পৌরসভা/মিউনিসিপ্যালিটির সাপ্লাইয়ের পানি। পানির উৎস যাই হোক না কেন এর সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ করা জরুরী। যদি পানির কল হয় তবে তা থেকে আবাল বৃদ্ধ বণিতা সবাই যেন পানি সংগ্রহ করতে পারে তার ব্যবস্থা করতে হবে। অপচয় রোধে ব্যবহার শেষে কল বন্ধ করে দিতে হবে। টিউবওয়েল বা টিউবওয়েলের চারপাশ সিমেন্ট বা কংক্রিট দিয়ে পাকা করে দেওয়া যেতে পারে। পানির ট্যাংক বা হাউজে ঢাকনার ব্যবস্থা করতে হবে। পরিচ্ছন্নতার স্বার্থে কূপের চারপাশে উঁচু বেট্টনী তৈরী করে দিতে হবে। মোট কথা, পানির উৎস সমূহের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করার পাশাপাশি পানির অপচয়ও রোধ করতে হবে।

- ◆ **পানি সংগ্রহ করা ও বাড়ী নিয়ে যাওয়া** - পানি সংগ্রহ ও বহন করার পাত্র যাতে পরিষ্কার থাকে তা শিক্ষার্থীদের কাছে ব্যাখ্যা করতে হবে। পানির উৎস যদি পরিচ্ছন্ন না থাকে তবে তাদেরকে সংগৃহীত পানি ফুটিয়ে বা ফিল্টার করে ব্যবহার করতে বলুন।
- ◆ **বাড়ীতে-** বাড়ীর শিশুদের বলতে হবে তারা যাতে ঘরে রক্ষিত পানিতে তাদের হাত না ডোবায় বা ময়লা কোন কিছু না ফেলে। পাত্র থেকে পানি নিতে হলে মগ বা বড় হাতা ব্যবহার করতে হবে। পানি সংরক্ষণের পাত্র বা আধার অবশ্যই পরিষ্কার রাখতে হবে। পানিকে ঢেকে রাখতে হবে এবং পানি নিয়ে ঢাকনা দিয়ে পানি আবার ঢেকে দিতে হবে। এমন কি পানি তোলায় মগ বা হাতা পরিষ্কার জায়গায় রাখতে হবে। মনে রাখতে হবে পানির হাতা বা মগ কখনোই মাটিতে রাখা যাবে না।

### মনিটরিং

কয়েক সপ্তাহ বা মাস পর, শিক্ষার্থীরা পানি পরিষ্কার রাখার ব্যাপারে যা শিখেছে তা নিয়ে আলোচনা করবে। এবং এ ব্যাপারে তারা কে কতটুকু কাজ করেছে, তারা আরো কি করতে পারে তা নিয়েও আলোচনা করতে পারে।

পানি যেখান থেকে সংগৃহীত হয় তা কি পরিচ্ছন্ন? এর চারপাশ থেকে সবধরনের আবর্জনা কি পরিষ্কার করা হয়েছে? পানি রাখার পাত্র বা আধারসমূহ কি সবসময় পরিষ্কার থাকে? খাওয়ার পূর্বে এবং মলত্যাগের পর আরো অধিকসংখ্যক শিশু কি ভালভাবে হাত ধোয়? এখনো আর কতজন অ-নিরাপদ পানি ব্যবহারের ফলে অসুস্থ হয়ে পড়ছে?

### আপনার স্কুলের পরিবেশ উন্নয়নে কিছু পরামর্শ:

নিচের তথ্য সমূহ আপনার স্কুলে একটি স্বাস্থ্যকর ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশ তৈরীতে সহায়ক হতে পারেঃ

১. স্কুলের পরিবেশ মূল্যায়ন করুন। আপনি কিভাবে একে আরো শিখন বান্ধব, নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর হিসেবে গড়ে তুলবেন? এর উন্নয়নের জন্যে অন্ততঃ পাঁচটি ক্ষেত্র নির্ধারণ করুন এবং শিক্ষার্থীদের নিয়ে একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরী করুন।
২. শিক্ষার্থী ও তাদের বাবা মায়ের কি কি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস রয়েছে তা মূল্যায়ন করুন। শিশু



শিক্ষার্থীদের পাঁচটি বাজে বা অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস চিহ্নিত করুন এবং এগুলো পরিবর্তনের জন্যে লক্ষ্য ঠিক করুন।

৩. স্কুলে শিক্ষার্থীরা যাতে বিশুদ্ধ ও নিরাপদ পানি পায় তা নিশ্চিত করুন।
৪. স্কুলে শিক্ষার্থীদের নিয়ে নিয়মিত ভাবে পরিচ্ছন্নতা অভিযান আয়োজন করুন। সপ্তাহ বা মাসের একটি নির্দিষ্ট দিনে শিক্ষার্থীরা স্কুল প্রাঙ্গণ পরিষ্কার করবে।
৫. স্কুলে শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে তাদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্যবেক্ষণের জন্য মনিটর নির্বাচন করুন। তাদের কাজের সঙ্গে পরিবেশ সংক্রান্ত কর্মতৎপরতার সংযোগ করুন।
৬. সমাজের পরিবেশ মানচিত্র তৈরীতে শিক্ষার্থীদের সম্পৃক্ত করুন। এর মাধ্যমে সমাজের যেসব রিসোর্স ও জায়গার সুরক্ষা ও উন্নয়নের দরকার সেগুলো চিহ্নিত করতে দ্রুত পদক্ষেপ নিন।
৭. স্কুলের স্বাস্থ্য পরিবেশ উন্নয়ন ও পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে শিক্ষার্থীদের বাবা মায়েরও সম্পৃক্ত করুন। যেমন- লেট্রিন তৈরী।
৮. স্কুলকে পরিবেশ বান্ধব হিসেবে গড়ে তুলতে রোল-প্লে করুন। এজন্য বর্জ্য ব্যবস্থাপনা উন্নত করুন। বর্জ্য রিসাইক্লিং, কমপোস্ট বীন স্থাপন, শাক সবজী চাষ, বৃক্ষ রোপণ এবং বিশুদ্ধ পানির ব্যবস্থা করতে হবে।
৯. লেট্রিনের পাশেই হাত ধোয়ার জন্য সাবান বা ছাই এর ব্যবস্থা রাখুন। এগুলো যাতে নিয়মিত ভাবে যথাস্থানে রাখা ও ব্যবহার হয় তা নিশ্চিত করুন।



## টুল ৬.৪

### আমরা কি শিখেছি?

#### সুস্থ ও সুরক্ষামূলক নীতিমালা তৈরী:

একটি স্বাস্থ্যকর ও নিরাপদ স্কুল পরিবেশের নিশ্চয়তা প্রদানকারী স্কুলের স্বাস্থ্য নীতিমালা শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য, পরিচ্ছন্নতা ও সুরক্ষার ব্যাপারে সচেতনতা তৈরীতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কি ধরনের নীতিমালা প্রয়োজন তা নির্ধারণ করতে নানা স্টেকহোল্ডারের অংশগ্রহণের প্রয়োজন হয়। এসব নীতিমালা উন্নয়ন ও বাস্তবায়ন অর্থাৎ এ্যাডভোকেসী থেকে ঐকমত্য সৃষ্টি, অভিব্যক্ত করা, নীতিমালা ঠিক করা এবং কাজে নেমে পড়া হচ্ছে সচেতনতা ও অংশীদারিত্ব তৈরীর একটি প্রক্রিয়া। তাই এ ক্ষেত্রে সমাজের নেতা, বাবা মা, শিক্ষার্থী ও শিক্ষকের সঙ্গে কাজ করে আমরা উপকৃত হতে পারি।

একবার নীতিমালা তৈরী হয়ে গেলে তা সঠিকভাবে কার্যকর করতে হবে এবং সব শিশু সমানভাবে উপকৃত হচ্ছে কিনা তা শিক্ষার্থীসহ সকলে মিলে মনিটর করতে হবে।

এখন নিজেকে প্রশ্ন করুন- আমাদের স্কুলে কি ধরনের নীতিমালাগত পরিবর্তন আনা প্রয়োজন? এ প্রশ্নের উত্তর পেতে আপনার সহকর্মী ও শিক্ষার্থীদের সঙ্গে আলোচনা করুন এবং আপনার স্কুলকে শিখনের জন্য একটি যথার্থ স্বাস্থ্যকর জায়গায় রূপান্তর করতে কর্ম পরিকল্পনা তৈরী করুন।

#### শিশুদের জীবনের জন্য দক্ষতা দেওয়া:

দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা কার্যক্রমের মাধ্যমে শিশুরা তাদের জ্ঞান, দক্ষতা ও মনোভাব এবং সর্বোপরি, জীবন দক্ষতার উন্নয়ন ঘটায়। এর ফলে তারা সিদ্ধান্ত নিতে শেখে এবং সে অনুযায়ী একটি স্বাস্থ্যকর নিরাপদ পরিবেশ তৈরী ও আচরণগত উন্নয়নের জন্য ইতিবাচক কর্মতৎপরতায় এগিয়ে আসে।

দক্ষতা ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা কার্যক্রম মেয়ে ও ছেলেদের (জেন্ডার সংবেদনশীল) স্বাস্থ্য চাহিদার সঙ্গে সম্পর্কিত পরিবর্তনশীল স্বাস্থ্য আচরণের ওপর জোর দেয়। শিশুরা তাই তথ্য আহরণে সক্রিয়ভাবে অংশ নেয় এবং সর্বোপরি, তাদের জ্ঞানকে তাৎক্ষণিকভাবে কাজে রূপান্তর করে।

গুরুত্বপূর্ণ জীবন দক্ষতা যা শিশুরা শেখে তার মধ্যে রয়েছে যোগাযোগ ও আন্তঃসম্পর্ক দক্ষতা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, ক্রিটিক্যাল চিন্তার দক্ষতা সহ চাপ মোকাবেলা ও আত্ম নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা। এ ধরনের জীবন দক্ষতা শিশুদের বিভিন্ন বিষয় যেমন- মাদকের অপব্যবহার, সহিংসতা রোধ এবং স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, সেনিটেশন, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়নে সাহায্য করে। বিশেষতঃ এইডস রোগের বিস্তার রোধে এ জীবনদক্ষতা বিশেষভাবে সহায়ক।

সুতরাং দক্ষতা ভিত্তিক শিক্ষা কার্যক্রমে সক্রিয় শিখন পদ্ধতি অন্তর্ভুক্ত করতে পারি যেমন-আলোচনা দল, নাটক, রোল প্লে, গল্প তৈরী ও কোন কিছুর প্রদর্শন।

এখন নিজেকে প্রশ্ন করি, আমরা শিক্ষার্থীদের মধ্যে দক্ষতা ভিত্তিক শিখন উন্নয়নে আমাদের শিক্ষণ পদ্ধতিতে কি পরিবর্তন আনতে পারি। তিনটি ব্যক্তিগত লক্ষ্য ঠিক করে তা সহকর্মীদের সঙ্গে তুলনা করি এবং সহকর্মী ও শিক্ষার্থীদের সঙ্গে এ বিষয়ে আলোচনা করি। একমাস পরে তুলনা করে দেখি যে কেমন অগ্রগতি হচ্ছে।

### স্কুলের স্বাস্থ্যসেবা, পুষ্টি ও সেনিটেশনের উন্নয়ন

স্কুলের দুর্বল সেনিটেশন, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি ব্যবস্থায় ভিন্ন ক্ষমতা সম্পন্ন ও প্রেক্ষাপটের শিক্ষার্থীদের সবচেয়ে বেশী ভোগান্তি হয়। কাজেই স্কুলের পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যগত সেবা যেমন- খাবারের ব্যবস্থা, স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুশীলনে উৎসাহ প্রদান ও স্কুলের সেনিটেশন ও নিরাপদ পানি সরবরাহের উন্নয়নে শিক্ষার্থীদের পরিবারের সঙ্গে কাজ করা হলে এসব শিক্ষার্থীরা বিশেষভাবে উপকৃত হতে পারে।

আমাদের স্কুল এবং সমাজে যেসব স্বাস্থ্য সমস্যাকে গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করা হয় এবং যেসব সমস্যার সমাধান সহজ, নিরাপদ ও পরিচিত সেসব সমস্যা সমাধানে কার্যকরভাবে স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং সেনিটেশনে সুবিধা প্রদান করা যেতে পারে। মনে রাখবেন একটি কার্যকর স্কুল পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও সেনিটেশন কার্যক্রম শিশুদের প্রয়োজনীয় জীবন দক্ষতা দিতে এবং তা স্কুলে অনুশীলন করার ক্ষেত্রে মূল্যবান ভূমিকা পালন করে।

আমাদের স্কুলসমূহকে তাই হতে হবে সমাজ ও সমাজভুক্ত শিশুদের জন্য স্বাস্থ্য ও সুন্দর পরিবেশের বাস্তব উদাহরণ। শিক্ষার্থীদের তাই শুধুমাত্র এ বিষয়ে তাত্ত্বিক শিক্ষা দিলেই হবে না বরং তত্ত্বকে দক্ষতায় রূপান্তর করে তা অনুশীলন করতে হবে।

এবার নিজেকে প্রশ্ন করুন, আমাদের স্কুলে বিশেষ করে পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও সেনিটেশন খাতে কি ধরনের সুবিধাদি বা সেবার প্রয়োজন রয়েছে? আপনার সহকর্মী, শিক্ষার্থীদের সঙ্গে এ বিষয়ে আলোচনা করুন এবং এসব এক্ষেত্রে আপনার স্কুলের অবস্থার উন্নতির জন্যে কর্ম-পরিকল্পনা তৈরী করুন।

### আমরা কোথা থেকে আরো শিখতে পারি?

এই বুকলেট প্রণয়নে নিচের প্রকাশনা ও তথ্য উৎস থেকে যথেষ্ট সাহায্য নেয়া হয়েছে। আপনিও একটি স্বাস্থ্যকর ও সুরক্ষামূলক একীভূত শিখন বান্ধব পরিবেশের তৈরীর জন্যে এসব প্রকাশনা ও তথ্য উৎস থেকে আরো অনেক কিছু জানতে পারবেন।

### প্রকাশনা

Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child to Child: A Resource Book. Part 2: The Child to Child Activity Sheets. London: The Child to Child Trust.

Commonwealth Secretariat and Healthlink Worldwide (2001) Gender and Relationships: A Practical Action Kit for Young People. London

Seel A and Power L (2003) Active Learning: A Self -training Module. Save the Children Uk, London.

Son V, Pridmore P, Nga B, My D and Kick P (2002) Renovating the Teaching of Health in Multigrade Primary Schools: A Teachers Guide to Health in Natural and Social Sciences (Grades 1, 2, 3) and Scienc (Grade 5). British Council and the National Institute of Educational Sciences: Hanoi, Vietnam.

Schenker II, Nyirenda JM.(2002) Preventing HIV/AIDS in Schools. International Academy of Education Educational Practice Series 9. Paris.

UNESCO. Best Practice of Non-Violent Conflict Resolution in and out of- school: some examples. Paris. Also obtainable from the web site  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001266/126679e.pdf>

UNESCO (2002) FRESH: A Comprehensive School Health Approach to Achieve EFA. Paris.(ED- 2002/WS/8 Rev.)

UNICEF and the International Water and Sanitation Centre (1998) A manual on School Sanitation and Hygiene. Water, Environment and Sanitation Technical Guidelines Series- No.5. New York.

World Food Programme (2002) Fact Sheet: School Feeding. Rome.

World Health Organization (2000) Local Action: Creating Health Promoting Schools. Geneva.

World Health Organization (1998) WHO information Series on School Health. Document 3. Violence Prevention: An Important Element of a Health-Promoting School. Geneva.

World Health Organization (1998) WHO information Series on School Health. Document 6. Preventing HIV/AIDS/STI and Related Discrimination: An Important Responsibility of health Promoting schools. Geneva.

### ওয়েবসাইটঃ

Barriers to Girls' education: Strategies and Interventions. UNICEF Teachers Talking About Learning.

[http://www.unicef.org/teachers/girls\\_ed/barriers\\_02.htm](http://www.unicef.org/teachers/girls_ed/barriers_02.htm)

Education Queensland. Identifying At Risk Students.

[http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m\\_risk.html](http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/html/m_risk.html)

Focusing Resources on effective School Health.

<http://www.freshschools.org>

“International Academic of Education. IAE has many publications in its “Educational Practice series” including such topics as teaching, parents and learning, effective educational practices, teaching additional language, how children learn, and preventing behavior problems, amongst many others. You can download copies at:

<http://www.curtin.edu.au/curtin/dept/smec/iae>

International Bureau of Education. Copies of IAE's “Educational Practice Series” as well as other valuable publications are available at : <http://www.ibe.unesco.org>



একটি সুস্থ ও সুরক্ষামূলক একীভূত, শিখন-বান্ধব পরিবেশ তৈরী করা

National Center for Assault Prevention.

[http://www.ncap.org/identify .htm](http://www.ncap.org/identify.htm).

NCAP also has an international division with some materials translated in Spanish, French, Vietnamese, Cantonese, Romanian, Russian, and Japanese. Learn more about this at: [http://www.ncap.org/cap\\_international.htm](http://www.ncap.org/cap_international.htm).

School Health Website.

<http://www.schoolsandthehealth.org>

The global Programme on Youth. Monitoring School Violence.

<http://gpy.ssw.umich.edu>

UNESCO. Non-violence Education.

[http:// www.unesco.org/education/nved/index.html](http://www.unesco.org/education/nved/index.html)