মানসম্পন্ন স্বাস্থ্য শিক্ষা (হেলথ্ এডুকেশন) অধিকতর সুস্থ শিক্ষার্থী গড়ে তোলে

পরিবার ও কমিউনিটিদের জন্য একটি তথ্য-সংস্থান বা রিসোর্স

NYC Public Schools

"আমার কাছে স্বাস্থ্য বিষয়ক (হেলথ্) ক্লাস ভালো লাগে কারণ এটা আমাদের দেহ ও সেটা কীভাবে কাজ করে, এবং আমরা কীভাবে সেটা সুস্থ রাখতে পারি, এবং সারা জীবনভর স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপন করতে পারি তা শিখতে সহায়তা করে।"

— NYC মিডল্ স্কুল শিক্ষার্থী

আজকের কিশোর-কিশোরীরা শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিভিন্ন অভূতপূর্ব চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করছে।[1,2,3] শিক্ষার্থীদেরকে গুণগত স্বাস্থ্য শিক্ষা (হেলথ্ এডুকেশন) পাচ্ছে তা নিশ্চিত করা এসব স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রয়োজন পূরণে সহায়তা করতে পারে। নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলস্ কর্তৃক একটি সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে, যেসব মিডল্ ও হাই স্কুল স্বাস্থ্য শিক্ষার (হেলথ্ এডুকেশন) এই চারটি বিষয়ে মনোনিবেশ করে তাদের শিক্ষার্থীরা অধিকতর সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয়:

হেলথ্ বা স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষকদের প্রশিক্ষণ

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলস্ সিটিব্যাপী হেলথ্ বা স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষকদের প্রশিক্ষণ প্রদান করে। যেসব স্কুলের কমপক্ষে একজন শিক্ষক সম্প্রতি স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেছে, তাদের শিক্ষার্থীরা অধিকতর সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবার সম্ভাবনা বেশি।

স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষকের ধারাবাহিকতা

কিছু স্কুলে, বছর-বছর স্বাস্থ্য বিষয়ক (হেলথ্) শিক্ষকগণ পরিবর্তন হন। যেসব স্কুলে একই স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষক এক নাগারে কমপক্ষে 2 বছর স্বাস্থ্য বিষয়ক ক্লাস নেন, সেখানে সাধারণত শিক্ষার্থীরা অধিকতর স্বাস্থ্যকর আচরণ করে।

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত দক্ষতাসমূহ শিক্ষাদান

একটি মানসম্পন্ন পাঠ্যক্রম বিবিধ স্বাস্থ্য সংক্রান্ত দক্ষতা আলোচনা করে, যেমন যোগাযোগ, সিদ্ধান্ত-গ্রহণ, মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা, এবং নির্ভরযোগ্য স্বাস্থ্য সংস্থান খুঁজে নেয়া। স্বাস্থ্য বিষয়ক ক্লাসে যত বেশি দক্ষতা শেখানো হয়, শিক্ষার্থীদের তত বেশি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয়ে থাকে।

স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিলের অর্থায়ন

একটি স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল হলো পিতামাতা, শিক্ষার্থী, কর্মী, এবং কমিউনিটি সদস্য বিশিষ্ট একটি গ্রুপ যারা স্কুলগুলোতে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নীতিতে সহায়তা করতে স্কুল প্রশাসনের সাথে কাজ করে। স্কুলের শিক্ষার্থী যারা তাদের স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিলের জন্য অর্থায়ন অনুরোধ করেছে এবং পেয়েছে, তারা সাধারণত অধিকতর স্বাস্থ্যকর আচরণ করে।

"আমি মনে করি [স্বাস্থ্য বিষয়ক ক্লাস] সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটা প্রকৃতপক্ষেই এমন বিষয়সমূহ স্পর্শ করে যা আমাদের বাস্তব জীবনে ঘটে থাকে, যেমন আপনি যখন বড় হচ্ছেন, এবং এটা শুধু এমন কিছু নয় যা আপনি আপনার জীবনে আর কখনও দেখবেন না। আমি মনে করি এটি সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটা আপনি যখন প্রাপ্তবয়স্ক হবেন তখন কীভাবে বিভিন্ন পরিস্থিতি সামাল দেবেন তা শেখায়।"

— NYC মিডল্ স্কুল শিক্ষার্থী

"[স্বাস্থ্য বিষয়ক ক্লাসে], আমি একটি সুস্থ সম্পর্ক কী তা শিখেছি। আমার পরিবারে আমরা আসলেই আমাদের আবেগ নিয়ে কথা বলি না, সেজন্যে আমি সুস্থ সম্পর্ক এমন একটি বিষয় না যাতে আমি অভ্যস্ত ছিলাম।"

— NYC হাই স্কুল শিক্ষার্থী

"মাদকদ্রব্য প্রতিরোধ বা ড্রাগ প্রিভেনশন ইউনিট চলাকালে, আমাদের শিক্ষক আমাদেরকে শিখিয়েছেন কীভাবে অন্য শিক্ষার্থীরা ড্রাগ ব্যবহার এবং অন্য কিছু করতে আপনার উপর চাপ সৃষ্টি করে এবং কীভাবে আপনি আরও ইতিবাচকভাবে তাতে না বলতে পারেন।"

— NYC মিডল্ স্কুল শিক্ষার্থী

"[আমাদের স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিলে], আমরা পুরো স্কুল কমিউনিটির স্বাস্থ্য এবং সার্বিক সুস্থতার (ওয়েলনেস) উপরও মনোনিবেশ করেছি। বিশেষভাবে শিক্ষার্থীদের জন্য, কিন্তু এর পাশাপাশি শিক্ষকদের প্রতি।"

— NYC মিডল্ স্কুল শিক্ষক

নিউ ইয়র্ক সিটিতে স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষায় আপনি কীভাবে সহায়তা করতে পারেন তা এখানে দেয়া হলো:

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলস্-এ হেলথ্ এডুকেশন (স্বাস্থ্য শিক্ষা) সম্পর্কে আরও জানুন

- **স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষার শর্তাবলী**
- **নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলস্-এর সিটিব্যাপী সার্বিক সুস্থতা বিষয়ক নীতি**
- আপনার পরিচিত কোনো কিশোর-কিশোরীকে স্কুলে সে যে স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষা পাচ্ছে সেবিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন: কত ঘনঘন তার স্বাস্থ্য বিষয়ক (হেলথ্) ক্লাস হয়? তার কি কোনো শিক্ষক আছে যার উপর তার আস্থা আছে?
- আপনার স্কুলের স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষক এবং প্রিন্সিপালের সাথে কথা বলুন: স্কুলটি কোন স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষার পাঠ্যক্রম ব্যবহার করে? কে ক্লাসগুলোতে শিক্ষাদান করেন? তাদের বলুন কেন এটি আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ।

সংশ্লিষ্ট হোন

- স্কুল মিটিংগুলিতে যোগদান করে আপনার কন্ঠ সোচ্চার করুন। **পরিবার ক্ষমতায়ন** সুযোগের মাধ্যমে আপনি কীভাবে সংশ্লিষ্ট হতে পারেন তা জানুন।
- আপনার **ডিস্ট্রিক্ট ফ্যামিলি সাপোর্ট কোঅর্ডিনেটর অথবা লিডারশিপ কোঅর্ডিনেটরের সাথে** যোগাযোগ করুন।

গবেষণাটি সম্পর্কে আরও জানুন

- **স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ক গবেষণা: টেকনিক্যাল রিপোর্ট**

কোনো প্রশ্ন আছে কি? যোগাযোগ করুন: **wellness@schools.nyc.gov**

2021-2023 থেকে, নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলস্-এর অফিস অভ স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রাম শিক্ষার্থীর ফলাফলে স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষার চর্চাগুলোর প্রভাব নিয়ে গবেষণা করেছে। মূল্যায়নটিতে মিডল্ এবং হাই স্কুল শিক্ষার্থীদের মাঝে স্বাস্থ্য ঝুঁকির আচরণের উপর কার্যকর স্বাস্থ্য শিক্ষা অনুশীলনী এবং তাদের প্রভাব অনুসন্ধান করতে শিক্ষার্থী, শিক্ষক, এবং প্রশাসন থেকে পরিসংখ্যান এবং ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ব্যবহার করা হয়েছে। এই নথিতে উপস্থাপিত তথ্যের ভিত্তি এইসব ড্যাটা বা উপাত্ত। যেসব পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়েছে সেগুলি সম্পর্কে আরও জানতে, অনুগ্রহ করে উপরে সংযুক্ত টেকনিক্যাল রিপোর্টটি দেখুন।

এই প্রজেক্টটি আংশিক সম্ভব হয়েছে পাবলিক স্কুলস্-এর জন্য নিউ ইয়র্ক কমিউনিটি ট্রাস্টের অনুদানকৃত তহবিল দ্বারা। গবেষণার কর্মকাণ্ড শার্প ইনসাইট, এলএলসি-এর সহযোগিতায় অফিস অভ স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রামস্ পরিচালনা করেছে। অংশগ্রহণকারী স্কুল, শিক্ষার্থী, শিক্ষক, এবং প্রশাসনকে তাদের গল্প শেয়ার করার জন্য ধন্যবাদ।

[1]রাধাকৃশনান এল. লিব (Radhakrishnan L, Leeb) RT, বিটস্কো আরএইচ (Bitsko RH), অন্যান্য। COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী আগে এবং সময়ে পিডিঅ্যাট্রিক ইমারজেন্সি ডিপার্টমেন্টের সাথে সংশ্লিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অবস্থাসমূহ পরিদর্শন—যুক্তরাষ্ট্র, জানুয়ারি 2019–জানুয়ারি 2022। MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2022;71:319–324. DOI: **http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7108e2**

[2]অফিস অভ দ্যা সার্জন জেনারেল (OSG), ইউ.এস. (U.S.) ডিপার্টমেন্ট অভ হেলথ্ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস। যুব মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষা: ইউ.এস. (U.S.) সার্জন জেনারেলের পরামর্শ। 2021। **https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf**

[3] আমেরিকান অ্যাকাডেমি অভ পিডিঅ্যাট্রিকস্ (AAP)। স্বাস্থ্য সেবার সংগঠনসমূহ বাইডেন প্রশাসনকে শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে একটি ফেডারেল জাতীয় জরুরি অবস্থা ঘোষণার অনুরোধ জানায়। 2022। **https://www.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2022/health-organizations-urge-the-biden-administration-to-declare-a-federal-national-emergency-in-childrens-mental-health/**