

# Definition

- **According to WHO**

Health is a state of complete physical, mental, and social being and not merely the absence of disease or infirmity

- **Williams –**

Health is the quality of life that enables the individual to live most and serve best

# Meaning

- **Education of health and for health**
- **Knowing about the health rules and then taking care of health**
- **It puts stress on the maintenance of a healthy environment in the institution**
- **Makes the pupils health conscious, inculcate in them good health habits and gives knowledge about the rules of healthy living**

# Importance

- Ultimate aim – all round development
- **Physical, mental and spiritual features**
- Physical development is essential for both mental and spiritual development
- **“A healthy mind is a healthy body”**
- Teachers role is important
- **Knowledge is must – fulfil – needs of student**
- State of affairs – Health Education – integral part of the Teacher Education Programme

- **Physical cleanliness – avoid diseases**
- **Nutrition and balanced diet – form basis**
- **Nutritious food – good health and high spirit**
- **Provides energy – constructive activity**
- **Work for long period**
- **Increased output**
- **Prosperous country – arrange medical facilities – citizens**
- **Investment – economic development and progress of the country**

## ✓ ফিজিওথেরাপির নীতি (Principles of Physiotherapy) :

যে সমস্ত নীতির উপর নির্ভর করে ফিজিওথেরাপি করা হয় তাকে ফিজিওথেরাপির নীতি বলে। সেগুলি হল -

- i) এটি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া।
- ii) ব্যক্তির প্রয়োজনীয়তা লক্ষ্য ও পর্যবেক্ষণ করে থেরাপি করতে হবে।
- iii) বিশেষ প্রক্রিয়ামূলক কোন কোন পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করা যাবে তা নির্ধারণ করে তবেই ব্যবহার করা হয়।
- iv) মাংসপেশী ও সন্ধির সক্ষমতা অনুযায়ী করানো হয়।
- v) চাপ নেওয়ার সক্ষমতা অনুযায়ী করানো হয়।
- vi) মাংসপেশী ও সন্ধির অভ্যন্তরে রক্তসঞ্চালনের পরিমাণ লক্ষ্য করে করানো হয়।
- vii) ব্যথা থাকলে সেই মত বিশেষ পদ্ধতি অবলম্বন করে করানো হয়।
- viii) অন্যান্য অঙ্গ ও তন্ত্রের ক্ষমতা অনুসারে করানো হয় ইত্যাদি।

## ✓ ফিজিওথেরাপির গুরুত্ব (Importance of Physiotherapy) :

- i) দুর্বল, কমজোরি ও পক্ষাঘাতগ্রস্ত মাংসপেশী, তন্ত্র ও সন্ধিকে সুস্থ ও শক্তিশালী করে তোলা।
- ii) সন্ধির সাবলীলতা ফিরিয়ে আনা।
- iii) আঘাত বা পক্ষাঘাতের ফলে যে সব সন্ধির স্বাভাবিক কার্য হারিয়ে যায় এবং মাংসপেশী দুর্বল হয়ে পড়ে অথবা শক্ত হয়ে যায় সেগুলির সঞ্চালন ক্ষমতা পুনরুদ্ধার করা।
- iv) স্নায়ু ও রক্তবাহী শিরার কার্যাবলীকে উদ্দীপিত করে সক্রিয় করে তোলা।
- v) ফুসফুসের রোগ ও উপসর্গে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ব্যায়াম করলে সুফল পাওয়া যায়।
- vi) বিভিন্ন রোগের প্রতিরোধে ফিজিওথেরাপির প্রয়োজন হয়।
- vii) ওপেন হার্ট সার্জারির পর বা ফুসফুসের ইনফেকশন দূর করতে ফিজিওথেরাপি অবশ্যই দরকার।
- viii) পোস্ট অর্থোপেডিক সার্জারির পর রোগীর স্বাভাবিক চলন-গমন সম্পূর্ণ স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে ফিজিওথেরাপির প্রয়োজন।
- ix) ক্রীড়াঙ্গণে এই চিকিৎসা পদ্ধতির খুবই দরকার, আন্তর্জাতিক স্তরে, এমনকি ক্লাব পর্যায়েও আজকাল ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শ নেওয়া হয়। তবে ফিজিওথেরাপিস্টকে অধৈর্য না হয়ে আন্তরিকতার সঙ্গে কাজ করতে হবে। তাহলেই তাড়াতাড়ি ফল পাওয়া যেতে পারে। এই বিদ্যা সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে

# Scope

- **Food and Nutrition**
- **Information about good health habits**
- **Certain common diseases and their prevention and control**
- **First aid safety measures**
- **Postures**
- **Water and Air – Pollution and purification**
- **Sleep, rest, recreation and relaxation, etc**
- **Physical activities and programmes**
- **Provision of school and health services**
- **Mental health and personal hygiene**

# Aims of Health Education in Schools

- To make students health conscious
- To set up a health standard in the School
- To provide health information to students
- To take preventive and precautionary measures against communicable diseases
- To identify students with physical defects and health hazards and adopt remedial measures

# Objectives

- **World Health Organisation 1974 –**
  - ✓ To make an individual learn the habits and practices that promote health and follow them throughout his life faithfully
  - ✓ **To enable every one to make use of all available community facilities and resources to preserve and improve health**
  - ✓ An individual / community refrains from doing anything that may be injurious to the health of any other individual or community
  - **Adoption of healthy life-style**