

শিক্ষা কার্যক্রমে সাতার

এখন হইতে নিম্নমাধ্যমিক, মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পর্যায়ে শিক্ষা কার্যক্রমের অংশ হিসাবে স্কুল, কলেজ ও মাদ্রাসায় সাতার শেখানো হইবে। এই মর্মে একটি পরিপত্র সম্প্রতি জারি করিয়াছে শিক্ষা মন্ত্রণালয়। নিয়মিত শিক্ষা কার্যক্রমে সাতার প্রশিক্ষণ ও অনুশীলন যুক্ত করিয়া একটি যুগান্তকারী পদক্ষেপ গ্রহণ করিয়াছে সরকার। ইহা শিক্ষার মূল উদ্দেশ্যের সহিত সামঞ্জস্যপূর্ণ। শিক্ষার প্রকৃত উদ্দেশ্য হইল, শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক উন্নতি সাধন। কিন্তু শরীর মহাশয়ের ব্যাপারটি আজকাল শিক্ষা কার্যক্রমে তেমন প্রাধান্য পায় না। ক্যারিয়ারিজমের চাপে বিষয়টি বলিতে গেলে গৌণ হইয়া পড়িয়াছে। এমনকি স্কুল-কলেজগুলিতে শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রম আছে নামকাওয়াতে। এমতাবস্থায় সাতার প্রশিক্ষণ ও ইহাকে শিক্ষা কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্তির বিষয়টি উৎসাহব্যঞ্জক। ইহার বাস্তবায়ন একান্ত কাম্য। এজন্য শহর ও গ্রামাঞ্চলের পুকুর, নদী-নালা, খাল-বিল বা সুইমিংপুলে বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণ করিতে হইবে।

শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী জাতীয় শিক্ষানীতি-২০১০ বাস্তবায়নের লক্ষ্যে ষষ্ঠ হইতে দশম শ্রেণি পর্যন্ত শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা পাঠ্য বিষয় হিসাবে বাধ্যতামূলক করা হইয়াছে। সেই পরিপ্রেক্ষিতে সাতারকে অন্যতম একটি ক্রীড়া হিসাবে গণ্য করার পাশাপাশি জীবন রক্ষাকারী কৌশল চর্চা হিসাবেও ইহাকে দেখা হইয়াছে। উল্লেখ্য, ৫' হইতে ১৭ বৎসরের ছেলে-মেয়েদের ওপর পরিচালিত ইউনিসেফের এক জরিপে দেখা গিয়াছে যে, বাংলাদেশে প্রতি ২৪ ঘণ্টায় ৪৮ জন এবং প্রতি বৎসরে প্রায় ১৮ হাজারের বেশি ছেলে-মেয়ে সাতার না জানার কারণে ডুবিয়া মারা যায়। তাই সরকারের এই কার্যক্রমের যুক্তি রহিয়াছে। সমুদ্র সৈকতে স্নান করিতে গিয়া অনেক শিক্ষার্থী ও তরুণ-তরুণীর সলিল সমাধির খবর আজকাল প্রায়শ পাওয়া যায়। বিশেষত শহরাঞ্চলে পড়াশোনা করা ও বাড়িয়া উঠা শিক্ষার্থীদের মধ্যে এই মৃত্যুর হার বেশি। তাই এই সাতার প্রশিক্ষণ আগামী প্রজন্মের সুরক্ষায় ইতিবাচক ভূমিকা পালন করিবে বলিয়াই আমাদের বিশ্বাস।

অন্যদিকে সাতারকে বলা হয় উত্তম ব্যায়াম। দৌড়সহ অন্যান্য ব্যায়ামের তুলনায় সাতারের ফলে দৈহিক প্রতিক্রিয়া তুলনামূলক অনেক কম। সাতার কাটার সময় একসঙ্গে শরীরের প্রায় সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের মুভমেন্ট বা চলাচল বাড়িয়া যায়। ফলে নিয়মিত সাতারের কারণে হার্ট সুস্থ থাকে। পেশিগুলি শক্তিশালী হয়। ইহা শরীরের ওজন ঠিক রাখে। ফুসফুসের জন্যও ইহা বড় উপকারী। ইহাছাড়া সাতারের কারণে শান্তিপূর্ণ জীবন যাপন করা যায়। দেহের কোন কোন দিক্ত নিরাময়েও ইহা খেরাপি হিসাবে কাজ করে। গরমের সময় শরীর ও মন ঠাণ্ডা রাখিতে সহায়তা করে। ইহাতে শারীরিক ও মানসিক চাপ অনেকটা কমিয়া যায়। বলিতে গেলে ইহাতে তেমন খরচও নাই। তাই পুকুর, নদী-নালা, সমুদ্র সৈকত, লেক যেখানেই হউক না কেন, সাতার কাটার সুযোগ হাতছাড়া করা বাঞ্ছনীয় নহে।

সাতার শিশুদের জন্য আরও উপকারী। ইহা তাহাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াইয়া দেয়। গবেষণায় দেখা গিয়াছে, যেসব স্কুলের শিক্ষার্থী নিয়মিত সাতার কাটে, তাহাদের একাডেমিক ফলাফলও ভাল হয়। যেহেতু অস্ট্রেলিয়ার চারিদিকেই সমুদ্র, তাই সাতার দেশটিতে সবচেয়ে জনপ্রিয় খেলা। পক্ষান্তরে বাংলাদেশ একটি নদীমাতৃক দেশ। তাই সাতারকে এখানেও জনপ্রিয় করিয়া তুলিতে হইবে। এজন্য আমরা শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের উপরোক্ত সিদ্ধান্তকে স্বাগত জানাই। আশা করি, এ ব্যাপারে অভিজ্ঞবাকসহ সকলে সচেতনতার পরিচয় দিবেন।