কালের কণ্ঠ

31 AUG 2016
পৃষ্ঠা ২ ... কলাম ... ৬

বয়স চার বছর হলে ১২ ইঞ্চি চেয়ার, ৬-৯ বছরে ১৪ ইঞ্চি, ১০-১২ বছর বয়সীদের ১৬ ইঞ্চি ও ১৩ বছরের পর থেকে ১৮ ইঞ্চি উচ্চতার চেয়ার ব্যবহার করতে হবে। ১৩ বছরের পর সবাই একই সাইজের চেয়ারে বসতে পারে

আরাম করে বসার জন্য একটি ভালো চেয়ার থাকা চাই। টানা ২০ মিনিট কোনো শক্ত জায়গায় বসে থাকলে শিক্ষার্থীরা সহজে অমনোযোগী হয়ে পড়তে পারে। তাই আসনের আরাম গুরুত্বপূর্ণ।
শক্ত চেয়ারের সঙ্গে বিষণ্ণতার যোগসূত্র খুঁজে পাওয়া গেছে। প্রতিদিন নিয়মিত একটু বেশি সময় স্কুলে থাকার জন্য শিক্ষার্থীদের খুটিনাটি বিষয়ে আরামের সুবিধা দিলে তারা বেশি মনোযোগী হবে।

বেঞ্চের সমস্যাগুলো

স্কুলের বেঞ্চের প্রধানতম সমস্যা হচ্ছে এটি আসলে সবার জন্যই সমান। অথচ গবেষণায় প্রত্যেক বয়সের ছেলেমেয়েদের জন্য আলাদা আলাদা চেয়ারের মাপ রয়েছে, যা মেনে চলা উচিত।
এ বিষয়ে যুক্তরাষ্ট্রের কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক অ্যালান হেজ বলেন, 'শিশুদের অনুপযোগী সাইজের চেয়ারে অনেকক্ষণ বসা উচিত নয়। চেয়ারকে অবশ্যই শিশুর সঙ্গে ফিট হতে হবে। ভঙ্গিগত স্থিতিশীলতার জন্য শিশুদের পা অবশ্যই মাটিতে বা অন্য কোনো স্থানে প্রাকৃতিকভাবে রাখতে হবে।'
আরেকটি সমস্যা হচ্ছে বেঞ্চে কোনো ব্যাক সাপোর্ট থাকে না। আর শ্রেণিকক্ষে হেলান দেওয়া যাবে না বলেও একটি অলিখিত নিয়ম পালন করেন অনেক শিক্ষক, যা ছাত্রদের মধ্যে এক প্রকারের অস্বস্তি তৈরি করে। এমন পরিবেশে সাধারণত ছাত্ররা ক্লাস উপভোগ করার পরিবর্তে কখন শেষ হবে সেই চিন্তাই বেশি করে।

কেমন চেয়ার চাই

কোন বয়সীর জন্য চেয়ার কেমন হবে এ বিষয়ে আন্তর্জাতিক পরিমণ্ডলে গবেষণা থাকলেও বাংলাদেশের শিক্ষার্থীদের শারীরিক গড়নের ওপর এমন কোনো সমীক্ষার তথ্য পাওয়া যায়নি। এ বিষয়ে বিভিন্ন গবেষণায় বলা হয়েছে, শিশুদের ক্ষেত্রে বসার স্থান তেমন কোনো প্রভাব ফেলে না। যদিও দীর্ঘক্ষণ অস্বস্তিকর পরিবেশে বসে থাকলে কিছু সমস্যা হতে পারে। এ ক্ষেত্রে আন্তর্জাতিক স্বীকৃত মাপগুলো হলো—বয়স চার বছর ১২ ইঞ্চি চেয়ার, ৬ থেকে ৯ বছর ১৪ ইঞ্চি, ১০ থেকে ১২ বছর বয়সীদের ১৬ ইঞ্চি ও ১৩ বছরের পর থেকে ১৮ ইঞ্চি উচ্চতার চেয়ার। ১৩ বছরের পর সবাই একই সাইজের চেয়ারে বসতে পারে। কিন্তু সেটি যদি বেঞ্চ হয় আর পিঠের জন্য কোনো সাপোর্ট না থাকে, তাহলে এই বয়সে কোমরে, ঘাড়ে ও মেরুদণ্ডে ব্যথা হতে পারে।
তবে মাপ যেমনই হোক না কেন, আদর্শ মাপের চেয়ারে বসলে শিক্ষার্থীর দুই পায়ের পাতা মেঝেতে সমান্তরাল থাকবে এবং হাঁটু ৯০ ডিগ্রি অর্থাৎ খাড়া থাকবে। আর চেয়ার থেকে টেবিলের আদর্শ দূরত্ব হলো ৮ ইঞ্চি।

বিশেষজ্ঞরা কী বলেন?

শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিক্যাল কলেজের ফিজিক্যাল মেডিসিন অ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশন বিভাগের অ্যাসোসিয়েট

> শ্রেণিকক্ষে হেলান দেওয়া যাবে না বলেও একটি অলিখিত নিয়ম পালন করেন অনেক শিক্ষক, যা শিক্ষার্থীদের মধ্যে অস্বস্তি তৈরি করে। তারা ক্লাসে মনযোগ দিতে পারে না

প্রফেসর ডা. এহসানুল হক খান বলেন, একে বলে পোশ্চারাল ব্যাক পেইন। যার মানে হচ্ছে, যারা দীর্ঘক্ষণ একইভাবে বসে থাকে তাদের এ ধরনের ব্যথা হয়। এটা শিক্ষার্থীদের হয়। যেসব বিষয়ের শিক্ষার্থীদের বেশি বেশি লেখাপড়া করতে হয় তাদের এটা বেশি হয়ে থাকে। এটা খুব কমন সমস্যা। যারা চেয়ারে ঠিকমতো বসে না, সঠিক অবস্থান ও পজিশনে বসে না, তাদের এমন সমস্যা হতে পারে। এমন রোগী প্রায়ই পাওয়া যায়।
উত্তরা আধুনিক মেডিক্যাল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ও অর্থোপেডিক বিভাগের প্রধান ডা. শাকিল আফসার বলেন, ছোট শিশুদের পিঠের সমস্যা খুব বেশি হয় না। তবে স্কুল ও কলেজ লেভেলে ব্যাক সাপোর্ট থাকা উচিত। আর ওয়ানের শিশুদের ক্ষেত্রে ব্যাক সাপোর্ট থাকতেই হবে আমার কাছে এমন মনে হয়নি। থাকলে ভালো। এখানে অন্য একটি বিষয় আছে যে স্কুলে শিশুদের বিশেষ করে মেয়েদের ব্যাক প্রবলেম, যাকে আমরা স্কলিওসিস বলি। সেটা স্কুল পর্যায়েই শুরু হয়, তবে সেটা অনির্ণিত থাকে। স্কুল পর্যায়েই যদি এটি নির্ণয় করা যায় তাহলে এটার চিকিৎসা খুব সহজ হয়ে যায়।

শিক্ষকরা যা জানালেন?

স্কুলের যে ধরনের বেঞ্চ ব্যবহার করা হয় সেটি অবৈজ্ঞানিক বলে স্বীকার করেছেন শিক্ষকরাও। তাঁরা এও জানিয়েছেন, বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে একটি স্কুলের পুরো ডেকোরেশন পরিবর্তন ব্যয়সাপেক্ষ। কয়েকটি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ঘুরে দেখা গেছে, বেশির ভাগ স্কুলেই বেঞ্চের ডেকোরেশন, কয়েকটি স্কুলে চেয়ারের ডেকোরেশনও দেখা গেছে।
রাজউক উত্তরা মডেল কলেজের অধ্যক্ষ ব্রিগেডিয়ার জেনারেল এম এম সালেহীন বলেন, বেঞ্চের ধারণাটি অবৈজ্ঞানিক। রাজউকে আমাদের সিঙ্গেল চেয়ারের সঙ্গে ডেস্ক আর বেঞ্চও আছে। সত্যি বলতে কী এ বিষয়টি এখনো খুব গুরুত্বের সঙ্গে নেওয়া হয়নি। আমরা বেঞ্চ বলতে একটি শক্ত তক্তায় বসার জায়গা আর তক্তার তৈরি টেবিলের মতো কিছু একটা—এটাকেই বুঝি। নতুন করে এটাকে কাস্টমাইজ করে করা হয়নি এখনো, কারণ এটা খরচের ব্যাপার।
মাইলস্টোন কলেজের অধ্যক্ষ মো. শহিদুল ইসলাম বলেন, এমন কোনো অভিযোগ এখনো আমরা পাইনি। সাপোর্ট থাকলে আরাম হয়। আমাদের এখানে কিছু চেয়ার-ডেস্ক আছে বাকিগুলো প্রচলিত বেঞ্চ। চেয়ারটা থাকলে অবশ্য লেখালেখিসহ সব কিছুতেই সুবিধা। তবে আমি বলতে পারি, স্থায়ী ক্যাম্পাসে গেলে আমাদের স্পেস আরো বাড়বে। তখন আরো সুযোগ-সুবিধা দিতে পারব। শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য বিষয়ে দেখাশোনা করার জন্য আমাদের নিজস্ব মেডিক্যাল অ্যাসিসট্যান্ট আছে। কোনো সমস্যা হলে তাঁর কাছেই যায় ছাত্ররা।
এ বিষয়ে মতিঝিল সরকারি বালক উচ্চবিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক সৈয়দ হাফিজুল ইসলাম বলেন, বেঞ্চের বিষয়টি ব্রিটিশ আমল থেকেই চলে আসছে। এটি পরিবর্তনের জন্য সরকার কোনো পরিকল্পনা নেয়নি এখনো। ছাত্রদের ফিটনেস-বিষয়ক জ্ঞানের জন্য আমাদের শারীরিক শিক্ষা ক্লাস আছে।