

# शैक्षिक प्राथमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का उनकी निजी तथा शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव

## The Health of The Students Studying at Primary Level Impact on Personal and Academic Achivement

Paper Submission: 15/11/2020, Date ofAcceptance: 27/11/2020, Date of Publication: 28/11/2020

### सारांश

कोई भी राष्ट्र तब तक उन्नत एवं प्रगत नहीं हो सकता जब तक उस राष्ट्र के नागरिक स्वस्थ ना हो। स्वस्थ नागरिकही अपने राष्ट्र को प्रगती के शिखर पर पहुँचाने की क्षमता रखते हैं। सामान्यतः लोगों के मन में स्वस्थ से लेकर संकुचित दृष्टीकोण पाया जाता है। जैसे कई लोग बिमारियों से दूर रहने को ही स्वास्थ्य मानते हैं। कई, शरीर के सुंदरता को ही स्वास्थ्य मानते हैं। तो किसी कार्य को करने की क्षमता ही स्वास्थ्य, ऐसा कईयों का मानना है। लेकिन वास्तविक रूप से देखा जाये तो यह स्वास्थ्य की संकुचित अवधारणा ही कहलाती है। यही कारण होता है की अस्वस्थाएँ एवं पीड़िएँ बड़ी मात्रा में पायी जाती है। तो जरूरी है कि एक व्यापक एवं उचित दृष्टिकोण होना आवश्यक है। जो मूलतः स्वास्थ्य की ओर ले जा सके। सही दृष्टीकोण से देखा जाय तो स्वास्थ्य के अन्तर्गत शारीरिक क्षमताएँ संयम, एवं सहनशीलता की पर्याप्त मात्राएँ और मानसिक तथा भावनिक तुलना भी आती जो दैनिकीवन की मूल आवश्यकताओं की आपूर्ति कर सके। यह अर्थ समझने हेतु हम निम्नलिखित परिभाषाओं को देख सकते हैं।

जैसे की, सभी जानते है आज कल के इस दौर में छात्रों के लिए स्वास्थ्य शिक्षण एक बहुत ही महत्वपूर्ण विषय माना गया है। यह विषय व्यावसायिक दृष्टीकोण को भी बढ़ावा देता है। जहाँ लोगोंको स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य की सेवाओं के बारे में सजग किया जाता है कि वे अपने स्वास्थ्य को कैसे बना, रखें और कैसे बहाल करें। "स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य जिन्दगी की ऐसी गुणवत्ता स्थापित करना है, जो व्यक्ति को अधिक से अधिक जीवन जीने और बेहतरीन ढंग से समाज के काम आने के योग्य बना सके।" स्वास्थ्य शिक्षा वैज्ञानिक तथ्यों व वैज्ञानिक विधियों की जानकारी प्रदान करती है तथा यह जानकारी अज्ञानता दूर कर कई बीमारियों को रोकने व उनको समाप्त करने में बहुत सहायक सिद्ध हो सकती है। स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम मुख्य तौर पर सावधानी व रोकथाम की किस्म का कार्यक्रम है क्योंकि इलाज के साथ परहेज हमेशा ही आवश्यक होता है। स्वास्थ्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि इसमें सामाजिक, मानसिक,भावात्मकस्वास्थ्य भी शामिल है। मनुष्य के जीवन में स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण स्थान है।

No nation can be advanced and advanced unless the citizens of that nation are healthy. Healthy citizens have the ability to reach their nation on the pinnacle of progress. Generally, healthy to narrow vision is found in the minds of people. Like many people believe that staying away from diseases is healthy. Many consider the beauty of the body to be healthy. So many believe that the ability to do any work is healthy. But in reality, it is called a narrow concept of health. This is the reason that diseases and diseases are found in large quantities. So it is necessary to have a comprehensive and proper approach. Which can lead to basic health. If looked at from the right perspective, under health, adequate amounts of physical abilities, restraint and tolerance and mental and emotional comparisons will also come which can supply the basic needs of daily life. To understand this meaning, we can see the following definitions.

As such, everyone knows health education has been considered as a very important subject for students in this era of tomorrow. This subject also promotes professional vision. Where people are made aware about health and health services, how to create, maintain and restore their health. "The aim of health education is to establish such a quality of life, which enables a person to live a maximum life and be able to serve society in the best way." Health education provides information about scientific facts and scientific methods and This information can prove very helpful in preventing ignorance and eliminating many diseases. Health education program is mainly a program of caution and prevention because avoiding treatment is always necessary with treatment. Health is not only physical health but it also includes social, mental, emotional health. Health has an important place in human life.

**रोहिनी शामराव देशमुख**  
शोध छात्र,  
शिक्षा शास्त्र विभाग,  
जे.जे.टी. विश्वविद्यालय,  
राजस्थान, भारत

**रतन लाल भोजक**  
प्राध्यापक,  
शिक्षा शास्त्र विभाग,  
जे.जे.टी. विश्वविद्यालय,  
राजस्थान, भारत

**मुख्य शब्द :** स्वास्थ्य शिक्षा, रुचि, बौद्धिक स्तर, संप्रेषण संवाद, दृढ इच्छा शक्ति आत्म-संतोष ।  
Health Education, Interest, Intellectual Level, Communication Dialogue, Strong Will Power Self-Satisfaction.

### प्रस्तावना

स्वास्थ्य शिक्षा से तात्पर्य उस शिक्षा से है, जो हमें हमारी शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य रक्षा के बारे में शिक्षित कर सके। साथ ही आज के परिवेश के अनुकूल हमारी सेहद के प्रति जागरूक कर सके। स्वास्थ्य शिक्षा वह अभियान है जो जन-साधारण को ऐसे ज्ञान व आदतों के सीखने में सहायता प्रदान करता है जिससे वे स्वस्थ रह सकें। स्वास्थ्य शिक्षा से, जन-साधारण जीवन की बदलती हुई अवस्थाओं में स्वस्थ रहकर समस्याओं का धैर्य से सामना करना सीखता है। कोई भी कार्य जो जन-साधारण को स्वास्थ्य के विषय में नया सिखाये या नई जानकारी दे, वह स्वास्थ्य शिक्षा है। वैसे "स्वास्थ्य शिक्षा वह शिक्षा है जो स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं की पहचान करने और इन आवश्यकताओं से मेल खाते उचित व्यवहार सुझाने के लिए दी जाती है।" सरल शब्दों में लोगों को स्वास्थ्य व बीमारियों संबंधी जानकारी देना, उनका स्वास्थ्य सुधारने के लिए प्रयत्न करना, उनको बीमारियों के ऊपर नियंत्रण होने के योग्य बनाना आदि स्वास्थ्य को उत्साहित करने की समूची प्रक्रिया ही स्वास्थ्य शिक्षा है।

सर्वसाधारण शिक्षा की तरह ही- स्वास्थ्य की शिक्षा लोगों की भावनाओं तथा व्यवहार में सुधार व परिवर्तन की क्षमता रहती है। यह शिक्षा अपने आप में स्वास्थ्य संबंधी आदतों तथा व्यवहार को विकसित करने में अग्रसर होती है। जिसमें लोगो में स्वस्थ होने का एहसास पैदा हो। सन् १९५४ में प्रकशित विश्व स्वास्थ्य संघटन की तकनीकी रिपोर्ट की इस व्याख्या से यह स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य शिक्षा यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें लोगों को अपनी स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं का ज्ञान होने हेतु सहायता मिलती है। उचित व्यवहारों तथा योग्य जीवन शैली अपनाने हेतु प्रेरणा मिलती है। और उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति तथा उसे बनाये रखने के लिए व्यापक दृष्टीकोण का विकास होता है। आम जनता की ज्ञान तथा, अवधारणाओं में स्वास्थ्य शिक्षा बदलाव लाती है। साथ ही साथ स्वास्थ्य से जुड़ी देखभाल तथा आदतों और सोच को नये रूप में परिवर्तित करती है।

स्वास्थ्य शिक्षा को संक्षेप में तीन भागों में वर्गीकृत किया गया है -

1. मनुष्य की शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक पहलुओंकी एकात्मता
  2. स्वास्थ्य आचरण को सहज बनाने हेतु ज्ञान; सोच एवं आदतों को मुख्य रूप से महत्व देना.
  3. व्यक्ती, कुटुंब तथा बंधुत्व पर केंद्रित स्वास्थ्य शिक्षा
- स्वास्थ्य शिक्षा के यह प्रमुख अंग (एक दुसरे से निर्भर है) (परस्परावलंबी है) इसका अपसी संतुलन सदैव बना रखना है।

### अध्ययन का उद्देश्य

प्राथमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का उनकी निजी तथा शैक्षणिक उपलब्धी पर प्रभाव का अध्ययन करना।

### स्वास्थ्य शिक्षा की लाखाएँ रूथ ई ग्राऊट

"स्वास्थ्य संबंधित जानकारी तथा ज्ञान शैक्षिक गतिविधियों के माध्यम से व्यक्ति तथा सामुदायिक आचार वर्तन में परिवर्तन के प्रक्रिया का साधन स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है।"

### विश्व स्वास्थ्य संघटन की तकनीकी रिपोर्ट (१९५४)

"सर्वसाधारण शिक्षा की तरह, स्वास्थ्य शिक्षा लोगों के ज्ञान, भावनाओं तथा व्यवहार में बदलाव से जुड़ी है। स्वयं से ही यह स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक परंपराओं एवं आदतों को विकसित करने पर ध्यान देती है, जो लोगों की आत्मस्वरूप चेतना को अजागर करती है।"

### विश्व स्वास्थ्य संघटन द्वारा घटित स्वास्थ्य शिक्षा संबंधित विशेष ज्ञों की कमेटी के अनुसार

"जीवन की उच्चतम गुणवत्ता प्रस्थापित करना, जो मनुष्य को अधिकतम जीवन जीने तथा उच्चतम रूप से समाजोपयोगी बनाने का उद्देश्य स्वास्थ्य शिक्षा होता है।"

### थामस बुड

"स्वास्थ्य शिक्षा, पाठशाला तथा विविध जगहों से प्राप्त अनुभवों दृष्टीकोण तथा ज्ञान पर सुखद प्रभाव डालती है।"

### एन. आर. थोमर्स

"वह प्रक्रिया जो जनसाधारण को स्वास्थ्य संबंधी आदतों, आचार-विचार-व्यवहार तथा जीवनशैली को अपनाने व कायम रखने के प्रति जागरूक करता है। और इस दौरान वह सहायक सिद्ध होता है। साथ ही साथ इस उद्देश्य की आपूर्ति करने हेतु पर्यावरण में पर्याप्त परिवर्तन दिखलाता है। अतः संबंधित आशय तक पहुँचने हेतु व्यवसायिक प्रशिक्षण एवं खोज को सहज तथा सुलभ बनाता है।"

### सोफी (cphic)

"लोगों के स्वास्थ्य संबंधी आचरण से जुड़ी शिक्षा स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है।"

अमेरिकी राष्ट्रपती के द्वारा गठित स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी कमेटी, न्यूयॉर्क ( सन् १९७३)

### स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य

एन. आर. थॉमस की परिभाषाओं के माध्यम तथा विश्लेषण के उपरांत जे. ई. पार्क ने निम्नलिखित प्रकार से स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य स्पष्ट किये हैं -

1. लोगों तक उचित जानकारी पहुँचाने, स्वास्थ्य से जुड़े ज्ञान को विकसित करना, समय-समय पर किये गए अनुसंधानों से प्राप्त वैज्ञानिक जानकारी आम लोगों तक पहुँचाना स्वास्थ्य शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य है। यही जानकारी जनसाधारण के लिए स्वास्थ्य संबंधी कठनाईयों की पहचान तथा उचित

उपयोग करने में सहायक होती है। इसी प्रकार यह जानकारी स्वास्थ्य एवम स्वच्छता से जुड़े अज्ञान, अंधविश्वास एवं पूर्वग्रहों को दूर करने के लिए सहायक कहलाती है।

- जनसाधारण को प्रेरणा देना/ स्वास्थ्य संबंधी पर्याप्त दृष्टीकोण का विकास करना, स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान एवं उचित जानकारी देना केवल इतना ही काफी नहीं है। बल्कि जनसाधारण को इस तरह प्रेरित एवं उत्साहित करना होगा की वे उस प्राप्त ज्ञान का अपनी दैनिकीय चर्या में इस्तमाल करे और उसके आधार पर अपना व्यवहार, विचार तथा आदतों को अपनी तुमको अपनी जीवनशैली में यशस्वी रूप से परिवर्तन करने हेतु प्रेरित बने।
- अंमलबजावणी / उपयोग हेतु मार्गदर्शन करना। अपेक्षित व्यवहार का विकास करना यह जानकारी तभी उपयुक्त सिद्ध होगी जब आम लोग निर्देशन तथा मार्गदर्शन अनुपालन करने लगे तथा अपनी आदतों में बदलाव कर ले। तो यह मानना उचित होगा की, मार्गदर्शन एवं दिशादर्शक की प्रेरणा ऐसी होनी चाहिए जो आम लोगों की आदतों में परिवर्तन करने हेतु क्षमता रखे।

#### स्वास्थ्य शिक्षा के अन्य उद्दिष्ट

- व्यक्तिका उच्चतम विकास करना; मुख्य रूप मुख्य से शारीरिक तथा भावनिक
- स्वास्थ्य के मानक बिंदुओं की दृष्टिसे, मानवीय अंतर संबंधों को बेहतर बनाना।
- प्राद्योगिकी; वस्तुओं की सेवाएं, उत्पादन तथा वितरण के क्षेत्र में आर्थिक कार्यकुशलता से जुड़े स्वास्थ्य संबंधी नियमों का अनुपालन तथा तथ्यों पर विचार
- स्वास्थ्य संबंधी नागरिक कर्तव्य

#### स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व (Importance of Health)

सामान्यता देखा जाये तो स्वस्थ शिक्षका ज्ञान होना अनिवार्य माना गया है। ज्यादातर आबादी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से जुड़े मूल निकशोसे कोसों दूर है, अनजान है। इसी अज्ञानवश लोग बीमारीयों को रोखने में नाकामयाब हो रहे हैं। लोगों का यह अज्ञान एक बड़ी चुनौती एवं अनिवार्यता बन गयी। अतः उन्हें स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के मूल नियमों तथा सिद्धांतोंसे परिचित करवाना होगा। स्वास्थ्य शिक्षा; वैज्ञानिक तथ्यों, नियमों तथा गतिविधियोंसे भली भाँती परिचित कराती है। साथ ही अज्ञान को दूर कर उनको बिमारियों की रोक कम करने एवं उन्हें समाप्त करने में सहायता प्रदान करती है। स्वास्थ्य शिक्षा मुख्य-रूप से बचाव तथा रोकधाम स्वरूप का उपक्रम है। इलाज के साथ ही बचाव अनिवार्य होता है। परिणामता ऐसे उपक्रम जानकारी एवं ज्ञान के प्रकारांचा प्रसारण तथा संचार के लिए बड़ी मात्रा में उपयुक्त सिद्ध हुए हैं। (If wealth is lost nothing is lost- If character is lost something is lost] if health is lost everything is lost.)

स्वास्थ्य शिक्षा में आम लोगों को सभी प्रकार की जान लेवा; खतरनाक बीमारीयों की जानकारी दी जाती है। तथा इसके रोकधाम के उपायोंसे वाकिफ करवाया जाता है। इस तरह स्वास्थ्य शिक्षा बड़े, बुढ़े, बच्चे तथा

संपूर्ण समाज पर गहरा असर डालनेवाली उनको सुमस्यायों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। (Healthy body is guest&house for the soulAnd den for the weakAnd diseased-) Bacon

स्वास्थ्य शिक्षा में आम लोगों को सभी प्रकार की जानलैवा; खतरनाक बीमारीयों की जानकारी दी जाती है तथा इसके रोकधाम के उपायोंसे वाकिफ करवाया जाता है। इस तरह स्वास्थ्य शिक्षा बड़े, बुढ़े, बच्चे तथा संपूर्ण समाज पर गहरा असर डालनेवाली उनको सुमस्यायों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। (To live is not sufficient] we needAlso the joy of living]And the joy of life requires health-AboveAll] we need that health which embraces body] mindAnd soul-)Abis Carrel

- स्वास्थ्य शिक्षा यह परिवार तथा संपूर्ण समाज में उचित स्वास्थ्य और सुरक्षित तथा रीति-रिवाज तथा व्यवहारों, आदतों के महत्व के प्रति निकोप दृष्टीकोण का विकास करती है।
- दैनिक जीवन में अच्छी; स्वास्थ्य पूरक आदतें निर्माण करना तथा उन्हें बढ़ावा देने हेतु प्रेरित करती है।
- विद्यार्थियों को स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी से परिचित कराती है, संबंधित क्षेत्रों से अवगत कराती है, शिक्षित कराती है। इस प्रकार उन्हें निजी तथा सामाजिक स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक समस्याएँ समझने तथा उनसे भली-भाँती निपटने के लिए क्षमताएँ विकसित करती है।
- लोगों को मानवीय शरीर तथा उसके मूल कार्य से रूप से अवगत कराती है।
- जैविक, शारीरिक, सामाजिक विज्ञान में स्वास्थ्य से जुड़े सभी स्त्रोतों का संगठन कर संपूर्ण स्वास्थ्य के संकल्प के आपूर्ति एवं स्थापना हेतु इन स्रोतों का उचित उपयोग करने हेतु जोर देती है।
- लोगों को अपने पारिवारिक जीवन तथा सामाजिक जीवन के स्वभाव संबंधी सूक्ष्म ज्ञान प्रदान करती है।
- लोगों को पारिवारिक नियंत्रण से परिचित कर स्वयं जिम्मेदारी तथा आपसी सहयोग की भावना को विकसित कर बढ़ावा देती है।
- अपाहिजो, शारीरिक रूप से पीछड़े वर्ग तथा विशेष शिक्षा में महत्वपूर्ण योगदान देती है तथा उन्हें उपलब्ध शैक्षिक सुविधाओंका अधिकतम लाभ उठाने हेतु प्रेरणा प्रदान करती है।

पिछले कई सालों से स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व दिन बदिन बढ़ता ही जा रहा है। संचार माध्यमों की और से (इस विषय पर) सामाजिक तथा स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं पर मुख्य रूप से ध्यान केंद्रित किया जा रहा है। जिससे लोगों में स्वास्थ्य चिंता के साथ ही सुझ-भुझ बढ़ती जा रही है। वर्तमान स्थिति में अच्छी स्वास्थ्य सुविधाएँ दुनिया भर के देशों के लिए सामाजिक उद्दिष्ट बनकर रह गयी है। मनुष्य के लिए सर्वोत्तम स्वास्थ्य सुनिश्चित करना यह मुख्य लक्ष्य होने से स्वास्थ्य शिक्षा महत्वपूर्ण मानी गयी है। ऐसे सर्वांगीण स्वास्थ्य में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक पहलुओं के साथ सभी अंगों का समावेश है। जो एक व्यक्ति को स्वास्थ्य एवं उत्तम नागरिक बना सकते हैं। इसी कारणवश

स्वास्थ्य शिक्षा को शिक्षा की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी माना जा रहा है। (If scienceAnd educationAre the brainAnd central nervous system of the human civilization then health is its heart.)

—J-M- Jussawalla

### स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत

स्वास्थ्य शिक्षा वर्तमान समय की अनिवार्यता बन गई है। शिक्षा और अधिगम के माध्यम से ही स्वास्थ्य शिक्षा को जनसाधारण तक पहुँचा सकते हैं। कई मनोवैज्ञानिक के मतानुसार स्मृति एवं सीखने की प्रक्रिया के माध्यम से स्वास्थ्य शिक्षा को नई दिशा की ओर ले जा सकता है। प्रत्येक मनुष्य आपले जीवन काल में जो कुछ भी सीखता है और इसी के आधार पर अपने जीवन का व्यवहार क्रियान्वित करता है। प्रशिक्षण यह अध्यापक और विद्यार्थियों के बीच चलने वाली प्रक्रिया है। सिखने वाला तब तक तैयार न हो तब तक उसे कुछ भी शिक्षाप्रद एवं अनुकरणीय नहीं लगता। सीखने और सिखाने की प्रक्रिया केवल पाठशालाओं तक सीमित नहीं बल्की संपूर्ण समाज तथा परिवार के द्वारा भी यह प्रयत्न निरंतर होता रहता है। स्वास्थ्य शिक्षा के विविध उपक्रमों के तहत स्वास्थ्य के प्रति चेतना जागृत कर संपूर्ण समाज को जागृत किया जाता है। ताकि आमतौर पर लोग स्वास्थ्य संबंधी दुविधाओं से बचाव कर सकें इसके अंतर्गत शिक्षा तज्ञोंद्वारा कुछ सिद्धांत बताये गये हैं। १) रुचि २) सहभागिता ३) संप्रेषण ४) अभिप्रेरणा ५) बौद्धिक स्तर

### रुचि / चाँव / लगाव

अधिकतर मात्रा में लोग उन बातों को ध्यान में नहीं रखते जिनमें उनकी रुचि अथवा लगाओ ना हो ऐसा मनोवैज्ञानिकों का मानना है। इसी कारण वह स्वास्थ्य के संदर्भ में सजगता न्यूनतम रह जाती है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने वाले कर्मचारीयों तथा अधिकारीयों का प्राथमिक कर्तव्य यही होना चाहिये की स्वास्थ्य उपक्रम के प्रतिवक्त में लोगो मे लोगो रुची, लगाव उत्पन्न करना। स्वास्थ्य से लेकर लोगो की क्या अपेक्षाएं है उनकी जानकारी हासिल करना। इसके उपरांत ही नीति निर्धारण तथा उपक्रम का निर्माण करना ताकि स्वास्थ्य संबंधी उपक्रमों का यशस्वी संचलन हो। उन्हे सफलता मिलेस जनसाधारण की रुचि के बगैर कोई भी उपक्रम ,कार्यक्रम कभी सफल नहीं हो सकता अतः रुचि का निर्माण अनिवार्य है।

### सहभागिता बराबरी साझेदारी

सीखने की प्रक्रिया तभी कार्यान्वित हो जाती है जब व्यक्तिसक्रिय होकर स्वयंचेतनासे कार्य करने हेतु प्रवृत्त हो जाता है। स्वास्थ्य शिक्षा उपक्रमों में गटचर्चा विशेषज्ञों द्वारा की गई चर्चा, कार्यशालाएँ आदी उपक्रमों का आयोजन कर स्वास्थ्य शिक्षा को सफल बनाने हेतु प्रयत्न किए जाते हैं। इन उपक्रमों में पाये जानेवाली जनता की सहभागिता, सक्रिय सहयोग (स्वास्थ्य से संबंधि जनता की सजगता को स्पष्ट करती है) (स्वास्थ्य से संबंधित जनता कि सचेतनता को यह दर्शाती है।) यही सचेतना तथा स्वास्थ्य शिक्षा उपक्रमों को सफलता प्रदान करने में सहायक सिद्ध होती है।

### संप्रेषण संवाद

एक व्यक्तिसे दुसरी व्यक्तितक शिक्षा को आसानी से पहचाने हेतु भाषा महत्वपूर्ण एवं आवश्यक होती है। स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी उपक्रमों में अधिकतर ऐसे ही लोगो को सम्मेलित किया जाता है जिनका शैक्षणिक स्तर या तो निम्न है या मध्यम स्तर का हैस अतः ऐसे लोगो को प्रशिक्षण देते हुए इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना होगा कि भाषा शैली का चयन उन्ही लोगो के स्तर का हो। ताकी समझने में समस्याएं अथवा बाधाएँ ना आये। अगर भाषाशैली अथवा भाषा का प्रयोग उच्चस्तर का होगा तो यह लोग स्वास्थ्य उपक्रमों से प्राप्त लाभ नहीं उठा पायेंगे इनसे वंचित रह जायेंगे अतः ऐसे उपक्रमो की यशस्विता उचित संप्रेषण पर ही निर्भर करती है , उचित संप्रेषण से ही प्राप्त हो सकती है।

### अभिप्रेरणा

हर एक व्यक्तिकुछ ना कुछ सीखने की चाह रखता है फर्क मात्र केवल इतना होता है कि किसी मे यह इच्छा जागृत होती है तो किसी मे नहीं। जिनकी सीखने की इच्छा निष्क्रिय होती है उन लोगो को प्रबलन तथा अभिप्रेरणा से उदित करना होता है स अभिप्रेरणाएँ भी दो रूप मे देखी जा सकती है। १ प्राथमिक – जैसे भूख, कामवासना, जीने की चाह। २ जैसे प्रशंसा, दंड, उपलब्धिया, प्रतिस्पर्धा आदि

प्राथमिक स्तर की अभिप्रेरणाओं को सचेत करने मे ज्यादा प्रयासो की आवश्यकता नहीं होती जहाँ की द्वितीय क अभिप्रेरणाओं के लिए विशेष गतिविधियों की जरूरत होती है। यदि किसी तंबाखू खाने वाले व्यक्ति से कहो कि यह बुरी बात है। या हानिकारक है इसका सेवन ना करें ऐसी रोकथाम उस पर कोई असर नहीं होगा। यदि उसे तंबाकू खाने से होने वाले दुष्परिणामों से बिमारीयों से पीडितो की विस्तृत जानकारी देंगे और उसके आनेवाले भविष्य से उसे परिचित करायेंगे तब जाकर इस बात का गहरा असर उसपर तुरंत पड सकता हैस और तभी जाकर वह अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग हो उठता है।

### बौद्धिक स्तर

शिक्षा से हमे विविध जानकारीयँ हासिल होती है। लेकिन शिक्षा देने से पहले शिक्षा पाने वाले समुदाय के बौद्धिक स्तर की उचित जानकारी होना आवश्यक है स शिक्षा देनेवाले को यह चाहिये होता है की जिन्हें वह शिक्षा देने जा रहा है, वे किस रूप में, कौन-से स्तर की शिक्षा सामग्री के माध्यम से ग्रहण प्राप्त करने की क्षमताएं रखते हैं। यदि संबंधित व्यक्ति जो सिखाया जा रहा है उसका आकलन न कर सके तो सीखने के सभी प्रयत्न व्यर्थ हो जाते हैं। परिणामतः हम यह कह सकते हैं कि स्वास्थ्य शिक्षा संबंधित उपक्रम शुरू करने से पहले जीन लोगो के लिए वह बनाये गये हैं उनके बौद्धिक स्तर की जानकारी रखना आवश्यक है। जिससे उनके बौद्धिक स्तर के अनुसार उन्हे जानकारी दी जा सके। ज्ञान का संक्रमण हो।

टैवर के अनुसार, 'स्वास्थ्य व्यक्ति की वह स्थिति है, जिससे शरीर और मन सक्रिय होकर सभी कार्य करते हैं। (Health is that state of man in which bodyAnd

mind workActively-)&Taver वैबस्टर शब्दकोष के अनुसार , "यह किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत, भावात्मक एवं शारीरिक स्रोतों को उच्चतम जीवनयापन के लिए सक्रिय रखने की व्यवस्था है।" (it is the state of individual to mobilise his resources of intellectual] emotional and physical for optimum living)- & Webster Dictionary

किसी व्यक्ति की संतुलित प्राकृतिक स्थिती ही स्वास्थ्य होती हैस स्वास्थ्य व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से उत्साहीत होती है। स्वास्थ्य नागरिक ही अपने हर एक राष्ट्र की प्रगती का सूचकांक निर्धारित करती है स्वस्थ नागरिक ही अपने राष्ट्र को महानतम स्वरूप प्रदान कर सकते है तथा अपने राष्ट्र को प्रगति के सर्वोच्च शिखर पर जाने की क्षमता रखते है। समर्थन ने इस बात की पृष्टी करते हुए यह कथन किया है कि "स्वास्थ्य ही पहला धन है " आदिकाल में हेल्थ इस शब्द का प्रयोग शरीर की ठीक ठाक अवस्था एवं संपूर्ण प्रभाव के संदर्भ में ही पहले किया गया थास यह शब्द प्रसन्नचित शब्द का पर्यायवाची था स जिसका अर्थ निरोग एवं प्रसन्नचित के संदर्भ में लिया जाता रहा है आज भी देखा जाए तो स्वास्थ्य का अर्थ बीमारी का अभाव यही आमतौर पर माना जाता है। और लोग भी धष्ट-पुष्ट शरीर को स्वास्थ्य मानते है। जिससे वह अधिकतम परिश्रम करते है, न्यूनतम आराम लेते है तथा ज्यादा जिवित रहने ज्यादा सेवा समर्पित करने की धारणा रखते है।

इन्सायक्लोपीडिया ऑफ हेल्थ – के मतानुसार वह विशेषावस्था जिसमे मनुष्य अपने बौद्धिक भावनिक तथा शारीरिक संसाधनों को अधिक मात्रा मे दैनिक जीविका तथा जिने के लिये समर्थ बना सके।"

**स्वास्थ्य की अवधारणा समझने हेतु कुछ व्याख्याएँ –**

जे .एफ . विलियम्स— शरीर का वह गुण जो ज्यादातर जीणे और सर्वोत्तम सेवा देने हेतु काबिल बनाता है। (Health is the quality of life that enables the individual to live mostAnd serve best.)— J-F- William

**स्वास्थ्य के विविध पहलू**

(VariousAspects or Dimensions Of Health)

1. शरीर स्वास्थ्य/शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)
2. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)
3. सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health)
4. भावात्मक स्वास्थ्य (Emotional Health)
5. आध्यात्मिक स्वास्थ्य (Spiritual Health)

**स्वास्थ्य के निकर्ष / परिणाम**

हर रोज केवल दवाईयों का सेवन कर तथा प्रतिबंधक आदतो से ही स्वास्थ्य की उपलब्धि हासिल नही होती स उसे पाने हेतु स्वास्थ्य संबंधि ज्ञान तथा उसके परिणामों से ज्ञान होना जरुरी होता है। स्वास्थ्य के प्रति व्यक्ति की सजगता उसके लिए वरदान है तो वही स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही हानिकारक होती है।

**स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक**

1. जैविक कारक (Biological Factors)
2. पर्यावरणीय कारक (Environmental Factors)
3. व्यक्तिगत कारक (Personal Factors)

**स्वस्थ शरीर की विशेषताएँ**  
**आत्म चेतना**

स्वस्थ शरीर की यह प्राथमिक विशेषता है स व्यक्तिअपने बारे मे जो सोचता है वास्तव में ऐसा होता नही, बल्की व्यक्तिवह होता है जो दुसरे लोग उसके बारे मे सोचते है। जब वह यह सोचता है तो उसे आत्म चेतना कहते है। और स्वस्थ शरीर में ही आत्म चेतना का विकास होता है ।

**क्रियाशीलता**

यह स्वस्थ शरीर की दूसरी विशेषता होती है स स्वस्थ शरीर निरंतर उन्नति की ओर अग्रेसर रहता है यह प्रक्रिया उसकी मृत्यू तक सुरु रहती है। आत क्रियाशीलता होने हेतु शारीरिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है स जो केवल स्वस्थ शरीर द्वारा ही प्राप्त की जा सकती है।

**शारीरिक गठन**

स्वस्थ शरीर की यह तीसरी विशेषता है। स्वस्थ व्यक्तिका ही शारीरिक गठन ढाँचा सदृढ सुगठित, निरोगी तथा आकर्षक होता है।

**मानसिक स्वास्थ्य**

संतुलित मानसिक स्वास्थ्य होने से ही संतुलित व्यवहार, संवेगों का नियंत्रण भावनाओंका समायोजन ,शुद्ध तर्क, चिंतन, मनन आदि क्रियाए क्रियान्वीत होती है स अतः संतुलित मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ शरीर का होना अनिवार्य होता है।

**सामाजिकता**

मनुष्य सामाजिक; समाजशील प्राणी होने से समाज से परे उसका स्वतंत्र अस्तित्व तथा पहचान नही हो सकती। समाज में रहकर उसके नीति – नियमों द्वारा, मान्यताओं द्वारा, मुल्यों तथा अवधारणों द्वारा अपना जीवन व्यतीत करना होता है। और स्वस्थ शरीर ही इन सबका यशस्वी संचलन तथा अनुपालन करने हेतु क्षमता रखता है।

**दृढ इच्छा शक्ति**

स्वस्थ शरीर में ही दृढ इच्छा शक्ती निहीत होती है । जिसके कारण संकल्पों का निर्धारण किया जाता है। अतः यही व्यक्ति जीवन संघर्षों का, चुनौतियों का सशक्त मुकाबला करता है। धैर्य से सामना करता है।

**आत्म-संतोष**

स्वस्थ शरीर हमेशा उत्साहवर्धक तथा आनंदी रहता है जिसे हम आत्म-संतोष कहते है निश्चित उद्देश की पूर्ति हेतु वह कार्यमग्न रहता है जिससे उसे आत्म-संतोष प्राप्त होता है।

**निष्कर्ष**

स्वास्थ्य केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को भी इंगित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य स्वास्थ्य साक्षरता को बढ़ाना और लोगों में कौशल विकसित करना है। जो उनके अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। वर्तमान के परिपेक्ष्य में देखे, तो आज सभी का शिक्षित होना जितना जरुरी है, उतना ही जरुरी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी होना भी। क्योंकि अब हर चीज में मिलावट है। जल, वायु, भोज्य पदार्थ सब कुछ प्रदूषित हो चुका है। साथ ही कुछ लोग

थोड़े से लाभ के लिए खाने की चीजों में मिलावट कर देते हैं। जो हमारे शरीर पर विष जैसा प्रभाव डालता है। स्वास्थ्य शिक्षा से मौजूदा स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में समुदाय में जागरूकता पैदा करने की जरूरत है। इससे उन समस्याओं को हल करने के लिए उपलब्ध संसाधनों की खोज करने के लिए समुदाय की मदद भी होगी। उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य शिक्षा को अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संतुलित भोजन के महत्व से अवगत कराना चाहिए। फिर उसे स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री से संतुलित आहार की योजना बनाने में मदद करनी चाहिए।

स्वास्थ्य शिक्षा में लोगों की पूर्ण भागीदारी व्यक्तिगत और सामुदायिक पहल के माध्यम से स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न समस्याओं से निपटाने में मदद करती है। यदि लोगों को प्रदूषित पानी के खतरों के बारे में पता है तो वे खुद उपाय करेंगे। सामूहिक प्रयास के माध्यम से, वे औद्योगिक इकाई के मालिक को इस तरह के अपमानजनक व्यवहार को रोकने के लिए मजबूर कर सकते हैं।

अच्छा स्वास्थ्य केवल रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं, बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली का भी प्रतीक है। जब देश के लोग स्वस्थ होंगे तो उसकी समृद्धि और विकास में किसी प्रकार के सन्देह की कोई सम्भावना ही नहीं रहेगी।

इस प्रकार प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा की अनिवार्यता विद्यार्थी के न केवल शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक सिद्ध होती है, वरन् उसके मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य को भी सबल बनाती है।

#### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. श्रीमति आर. के. शर्मा, एचएस शर्मा, दिपिका पारासर – " स्वास्थ्य एवम् शारीरिक शिक्षा शिक्षण " राधा प्रकाशन मंदिर प्रा. लि. , आगरा।
2. डॉ. कृष्ण पटेल, डॉ. मनोज प्रजापति दृ " शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा " अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा।

3. कॉचरॉन, डब्ल्यू. जी. (1963)– "न्यादर्श तकनीक " नई दिल्ली, वॉकी इस्टन प्रा. लि।
4. कपिल. एच. के. ( 1984 ) – " अनुसंधान विधियाँ ", हरप्रसाद भार्गव
5. डॉ. बंग, अभय(2004): "रोगनिदान: कुपोषण व बालमृत्यूची खरी प्राप्ती " बालमृत्यू मूल्यमापन समिती अहवाल महाराष्ट्र शासन पृष्ठ क्रमांक 25.
6. डॉ. गिना पाटील, : शैक्षणिक संख्याशास्त्र
7. डॉ. विनोद पाटील व डॉ. दीपक पाटील, : माध्यमिक शिक्षणातील समकालीन संदर्भ व समस्या दृ
8. फरकाडे, त्रिवेणी आणि सुलभा गोंगे(2005): पोषण आणि आहार शास्त्र पिंपलापुरे आणि कंपनी पब्लिशर्स , नागपूर पृष्ठ क्रमांक 237-241
9. साने नीलिमा (2005), दरवर्षी आठ हजार बालमृत्यू "स्त्री- मासिक "अपूर्व पब्लिकेशनस प्रा. लि. पृष्ठ क्रमांक 9
10. जूननकर कुसुम (1995): ' श्मातृत्व आणि बालसंगोपन ' पिंपलपुरे आणि कंपनी पब्लिशर्स , नागपूर पृष्ठक्रमांक 119 .124
11. डॉ. जहागीरदादा दि. व्यं. ' आर्थिक जगत, सेंटर ऑफ इकॉनॉमिक अंड सोशल स्टडीज , अमरावती पृष्ठ क्रमांक 89,90
12. प्रा. सरल लेले आहारशास्त्र : प्रकाशन समिती महाराष्ट्र राज्य विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळ, नागपूर.
13. घोलप बबनराव, वाचन पूर्तीची दोन वर्ष , महाराष्ट्र शासन पुस्तिका 1997- 98.
14. केलकर शांता, आरोग्य आणि आहार शास्त्र , साहित्य व संस्कृती मंडळ, मुंबई
15. डॉ. खडसे भा. इ. , बालविकास शास्त्र , हिमालय पब्लिशिंग हाऊस.
16. दंतो सुशीला, आहारशास्त्र व जिवन, श्री. प्रसाद प्रकाशन, नागपूर 1973
17. अंगणवाडी सेवापुस्तिका
18. अंगणवाडी सेविकेची प्रशिक्षण कार्यक्रम पुस्तिका
19. आरोग्यपत्रिका.