ISSN: 2456–4397 RNI No.UPBIL/2016/68067 Vol-5* Issue-10* January-2021
Anthology : The Research

प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व, आवश्यकता और आवश्यक घटक

Health Education at Primary level and its Importance, Need and Essential Components

Paper Submission: 02/01/2021, Date of Acceptance: 15/01/2021, Date of Publication: 25/01/2021

रोहिणी शामराव देशमुख
शोध छात्र,
शिक्षा विभाग,
जे0जे0टी0 विश्वविद्यालय,
राजस्थान, भारत

रतन लाल भोजक
प्राध्यापक,
शिक्षा विभाग,
जे0जे0टी0 विश्वविद्यालय,
राजस्थान, भारत

सारांश

वर्तमान में अंग्रेजी स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। वर्तमान में इसे पाठ्यक्रम में शामिल करने का एक पसंदीदा तरीका सभी विषयों में इसके प्रासंगिक भागों को शामिल करना है। कुछ स्कूलों में शिक्षक हालांकि अपने शिक्षण में एक स्वास्थ्य शिक्षा विषय को शामिल करने को तैयार नहीं हैं। यह पेपर इस संभावना को देखता है कि यह अनिच्छा उस तरीके से जुड़ी हो सकती है जिसमें शिक्षक अपनी भूमिका देखते हैं और जो सोचते हैं वह स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है।

स्वास्थ्य शिक्षा छात्र के ज्ञान, कौशल और स्वास्थ्य के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण करती है। स्वास्थ्य शिक्षा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य के बारे में सिखाती है। यह छात्रों को अपने स्वास्थ्य को सुधारने और बनाए रखने, बीमारी को रोकने और जोखिम भरे व्यवहार को कम करने के लिए प्रेरित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यक्रम और निर्देश छात्रों को कौशल सीखने में मदद करते हैं ताकि वे अपने पूरे जीवनकाल में स्वस्थ विकल्प बनाने के लिए उपयोग करें।

हम सभी जानते हैं कि छात्रों के लिये स्वास्थ्य शिक्षा आजकल बहुत महत्वपूर्ण हो गई है। यह एक कैरियर को संदर्भित करता है जहां लोगों को स्वास्थ्य सेवा के बारे में सिखाया जाता है। पेशेवर लोगों को सिखाते हैं कि वे अपने स्वास्थ्य को कैसे बनाए रखें और कैसे बहाल करें। दूसरे शब्दों में, स्वास्थ्य केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को भी संदर्भित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य स्वास्थ्य साक्षरता को बढ़ाना और लोगों में कौशल विकसित करना है जो उन्हें अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करेगा।

At present, special attention is being paid to health education in English schools. Currently a preferred way of incorporating it into the syllabus is to include its relevant parts in all subjects. Teachers in some schools, however, are unwilling to include health education as a subject in their teaching. This paper looks at the possibility that this reluctance may be linked to the way in which teachers view their role and what they think is the main objective of health education.

Health education builds the student's knowledge, skills and positive attitude about health. Health education teaches about physical, mental, emotional and social health. It motivates students to improve and maintain their health, prevent disease and reduce risky behaviour.

We all know that health education has become very important for the students nowadays. It refers to a career where people are taught about healthcare. Professionals teach people how to maintain and restore their health. In other words, health refers not only to physical but also to mental and social health. The objective of health education is to increase health literacy and develop skills in people which will help them to maintain good health.

मुख्य शब्द : स्वास्थ्य शिक्षा, कैरियर, साक्षरता, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य।
Health Education, Career, Literacy, Mental and Social Health.

प्रस्तावना

स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों के अभाव का नाम नहीं है। हमारे लिए चौतरफा स्वास्थ्य के बारे में जानकारी होना बहुत जरूरी है। स्वास्थ्य का अर्थ अलग–अलग लोगों के लिए अलग–अलग होता है। लेकिन अगर हम एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण के बारे में बात करते हैं, तो खुद को स्वस्थ कहने का मतलब है कि हम अपने जीवन में सभी सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों का सफलतापूर्वक प्रबंधन करने में सक्षम हैं। हालाँकि आज के समय में, अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए बहुत सारी आधुनिक तकनीक मौजूद है, लेकिन ये सभी उतनी प्रभावी नहीं हैं।

आजकल हम सभी जानते है कि स्वास्थ्य का महत्व कितना बढ गया है यह खाली शारीरिक स्वास्थ्य पर निर्भर नहीं करता है बल्कि मानसिक बिमारियों, यौन कल्याण और महत्वपूर्ण मुददों को भी संबोधित करते है। स्वास्थ्य करियर को भी संबंधित करता है। हम सब स्वास्थ्य शिक्षा को करियर समझकर अभ्यास करते हैं और उनको भी स्वास्थ्य का महत्व समझ आया है!

स्वास्थ्य शिक्षा हमे मानसिक व शारीरिक शिक्षा के बारे में ज्ञान देता है और हमें जागरूक रखने के लिए मदद करता है। स्वास्थ्य के कारण हम हमारी निजी और सामाजिक जीवन को भी जागरूक करते का काम करते हैं। संतुलित आहार से हम निरोगी और स्वस्थ रहते है।

यही हमारी असली कुंजी है। संतुलित आहार का नियोजन करने से पहले हमे इससे क्या फायदा होता है यह जानना बेहद जरूरी है और यह हमें आसानी से पता भी चलता है । स्वास्थ्य शिक्षा से हमें विभिन्न रोगों और बीमारियों से लडने के लिए मदद होती है। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व बहुत ज्यादा है।

स्वास्थ्य शिक्षा

स्वास्थ्य शिक्षा लोगों को स्वास्थ्य के बारे में शिक्षित करने का एक पेशा है। इस पेशे के भीतर के क्षेत्रों में पर्यावरणीय स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के साथ–साथ यौन और प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा शामिल है।

स्वास्थ्य शिक्षा को उस सिद्धांत के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसके द्वारा व्यक्तियों और लोगों के समूह स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, रखरखाव या बहाली के लिए अनुकूल व्यवहार करना सीखते हैं। हालाँकि, जैसे स्वास्थ्य की कई परिभाषाएँ हैं, वैसे ही स्वास्थ्य शिक्षा की भी कई परिभाषाएँ हैं। अमेरिका में, 2001 की स्वास्थ्य शिक्षा और संवर्धन शब्दावली पर संयुक्त समिति ने स्वास्थ्य शिक्षा को "ध्वनि सिद्धांतों के आधार पर नियोजित सीखने के अनुभवों के किसी भी संयोजन के रूप में परिभाषित किया है जो व्यक्तियों, समूहों और समुदायों को जानकारी प्राप्त करने का अवसर प्रदान करता है।"

प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा का आरम्भ

कई माता–पिता अपने युवाओं की बुनियादी शैक्षणिक शिक्षा में रुचि रखते हैं – पढ़ना, लिखना और अंकगणित – लेकिन कक्षा में होने वाले अन्य सीखने के बारे में जानने में लगभग उतना ईमानदार नहीं है। एक व्यापक स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम अधिकांश स्कूल जिलों में पाठ्यक्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। बालवाड़ी में शुरू करना और हाई स्कूल के माध्यम से जारी रखना, यह मानव शरीर और उन कारकों को एक परिचय प्रदान करता है जो बीमारी को रोकते हैं और स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं या नुकसान पहुंचाते हैं।

बचपन के मध्य वर्ष कई स्वास्थ्य मुद्दों के लिए बेहद संवेदनशील समय होते हैं, खासकर जब यह स्वास्थ्य व्यवहार को अपनाने की बात आती है जिसके आजीवन परिणाम हो सकते हैं। आपके नौजवान को स्कूल में विभिन्न स्वास्थ्य विषयों से अवगत कराया जा सकता है : पोषण, बीमारी की रोकथाम, शारीरिक विकास और विकास, प्रजनन, मानसिक स्वास्थ्य, नशीली दवाओं और शराब के दुरुपयोग की रोकथाम, उपभोक्ता स्वास्थ्य और सुरक्षा (सड़क पार करना, बाइक चलाना, प्राथमिक चिकित्सा, हेम्लिच पैंतरेबाज़ी)। इस शिक्षा का लक्ष्य न केवल आपके बच्चे के स्वास्थ्य ज्ञान को बढ़ाना है और उसकी स्वयं की भलाई के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाना है, बल्कि स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देना भी है। केवल बढ़ते ज्ञान से परे जाकर, स्कूल कई अन्य विषय क्षेत्रों की तुलना में छात्रों की ओर से अधिक भागीदारी के लिए कह रहे हैं। बच्चों को जीवन कौशल सिखाया जा रहा है, न कि केवल अकादमिक कौशल।

स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व बताने के लिए 1958 ई. मे प्राथमिक स्तरपर स्वास्थ्य शिक्षा विभाग शुरू किया गया है । इस हेतु आने वाली पीढी को स्वास्थ्य के प्रति तैयार करना, स्वास्थ्य का महत्व बताना था। यह शिक्षा मंत्रालय, एनसीटीई और वयस्क शिक्षा निदेशालन के साथ काम करता है। यह विभाग औपचारिक और गैर–औपचारिक का बढावा देने के लिए काम करता है। साथ मे राज्य के शिक्षा विभाग के साथ भी काम करता है। 2005 मे इस विभाग का विस्तार हुआ और पूरे देश मे विद्यालयों और किशोरों के स्वास्थ्य शिक्षा प्रति योजना बनाना, सशक्त करना और पुर्नरीक्षण करना था। इसके लिए अभी शिक्षा का विषय स्कूलों में रखा गया है और उनका विकास किया गया, इसके तैयार पुस्तिकाएँ बनाई गयी है। स्वास्थ्य का बढाना और उसको अच्छी आदतें लगाने के काम आता हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ

स्वास्थ्य शिक्षा स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के साथ–साथ व्यवहार प्रेरित रोगों को कम करने से संबंधित है। दूसरे शब्दों में, स्वास्थ्य शिक्षा का संबंध परिवर्तनों की स्थापना या उत्प्रेरण से है।

व्यक्तिगत और समूहों के व्यवहार और व्यवहार में जो स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देते हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषाएँ

अनुभवों के योग के रूप में स्वास्थ्य शिक्षा, जो आदतों और दृष्टिकोण को अनुकूल रूप से प्रभावित करती

है व्यक्तिगत समुदाय और सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित ज्ञान।

स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य

सामान्य शिक्षा की तरह स्वास्थ्य शिक्षा का संबंध लोगों के ज्ञान, भावनाओं और व्यवहार में परिवर्तन से है। अपने सबसे सामान्य रूप में यह ऐसी स्वास्थ्य प्रथाओं को विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करता है, जिनके बारे में माना जाता है कि यह सबसे अच्छी स्थिति के बारे में संभव है – '(WHO)।

स्कूलों में अपनाई जाने वाली स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यात्मक उद्देश्यों की व्यापक सूची निम्नलिखित हैः

1. विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के दृष्टिकोण के बारे मे पारंपारिक और आधुनिक तकनीकियों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विकसित करना।
2. विद्यार्थियों को स्वास्थ्य समस्या की पहचान और समस्या को पूरा करने के लिए स्वास्थ्य एजेंसियों के बारे मे अवगत करना
3. छात्रों को वर्तमान मे घटी घटनाओं के बारे मे जानने की रूची पैदा करना।
4. स्वास्थ्य के बारे में वैज्ञानिक आधार पर उपयुक्त निष्कर्ष पर पहुंचने में सक्षम बनाना और खुद पर सामाजिक जागरूकता बढ़ावा देने के लिए मदद करें।
5. छात्रों को आयु, जल, मिट्टी और भोजन के प्रदूषण कारकों के साथ उनको कैसे रोका जाए इसलिए समझ समक्ष बनाना।
6. विद्यार्थियों को स्वास्थ्य का प्राथमिक ज्ञान मिलने से सक्षम बनाना।
7. छात्रों को अन्य सामाजिक, शारीरिक कार्यक्रमों के साथ स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व समझाने में मदद करना।
8. धूम्रपान और शराब का शरीर पर कैसे प्रमाण होता है, इसके बारे में अवगत करना।
9. अन्य संगठनों के साथ स्वास्थ्य शिक्षा काम करने के लिए सक्षम बनाना।
10. नई तकनीकों के साथ विज्ञान के साथ हम स्वास्थ्य शिक्षा अच्छी तरह कैसे ले सकते हैं, इसके बारे में सक्षम और अवगत करणा।

स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व

छात्रों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उनके ज्ञान और स्वास्थ्य के बारे में दृष्टिकोण का निर्माण करता है। स्वास्थ्य शिक्षा केवल स्वस्थ रहने पर ध्यान केंद्रित नहीं करती है। यह भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान केंद्रित करता है। स्वास्थ्य के महत्व पर छात्रों को शिक्षित करना उनकी प्रेरणा बनाता है। नतीजतन, वे अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, बीमारियों को रोकने और जोखिम भरे व्यवहार से बचने का प्रयास करते हैं। स्कूलों में अच्छे स्वास्थ्य के महत्व पर जोर देते हुए, छात्रों को स्वस्थ जीवन विकल्प बनाने में मदद करता है जब वे बड़े होते हैं और जीवन भर ऐसा करते रहते हैं। यह उन्हें अवैध दवाओं, धूम्रपान और शराब पीने के खतरों को समझने में मदद करता है। यह विभिन्न चोटों, बीमारियों, जैसे, मोटापा और मधुमेह, और यौन संचारित रोगों को रोकने में मदद करता है।

"एक सप्ताह के मनुष्य द्वारा यह आत्म प्राप्य नहीं है।" –स्वामी विवेकानंद

"पहला धन स्वास्थ्य है।" – एमर्सन

स्वास्थ्य इतना महत्वपूर्ण होता है कि स्वास्थ्य की शिक्षा भी उतनी ही महत्वपूर्ण होती हैं। स्वास्थ्य निम्नलिखित तरीकों से हमारी मदद करता है :

1. स्वास्थ्य की शिक्षा, शिक्षकों और छात्रों को सभी कार्यों के और कर्मों के बारे में जानकारी देता है। शरीर स्वास्थ्य और स्वच्छता के नियमों और बीमारियों को दूर रखने के लिए एहतियाती उपाय है।
2. स्वास्थ्य शिक्षा छात्रों की शारीरिक और विभिन्न दोषों की खोज करने में मदद करता है।
3. स्वास्थ्य शिक्षा छात्रों को उचित आदतें के बारे में ज्ञान बताती है।
4. स्वास्थ्य शिक्षा से अच्छा भोजन, ताजी हवा और बहुत सी विभिन्न आदतें विकसित होने में मदद होती है।
5. स्वास्थ्य शिक्षा स्कूल, घर और समाज के प्रति अच्छी आदतें प्रदान करता है।
6. स्वास्थ्य शिक्षा विभिन्न रोगों को रोकने और उस पर नियंत्रण रखने के लिए मदद करता है।
7. स्वास्थ्य शिक्षा हर किसी को प्राथमिक चिकित्सक अभ्यास करने में मदद करती है।

स्वास्थ्य शिक्षा में सुधार के तरीके

स्वस्थ जीवन शैली जीने के बारे में बच्चों को जागरूकता सिखाने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य शिक्षा सामाजिक, मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्वास्थ्य को शामिल करती है।

स्वास्थ्य शिक्षा सभी उम्र के लोगों को सिखाती है कि आहार और व्यायाम स्वस्थ जीवन शैली में कैसे योगदान देते हैं। यह व्यवहार में सकारात्मक बदलावों को भी प्रोत्साहित करता है और ड्रग्स, शराब और असुरक्षित यौन प्रथाओं के लिए लत के जोखिम को कम करता है। देश भर के अधिकांश स्कूलों में छात्रों को स्वास्थ्य शिक्षा देने के उद्देश्य से पाठ्यक्रम हैं। ये पाठ्यक्रम अक्सर शरीर के चारों ओर घूमते हैं, स्वस्थ भोजन, सेक्स और व्यायाम करते हैं। कुछ छात्रों को बुनियादी स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस की शुरुआत में सिखाया जाता है। अधिक गहराई वाले पाठ्यक्रम मध्यम और उच्च विद्यालय के छात्रों के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा को बहुत महत्व दिया गया है। हर किसी देश में स्वास्थ्य शिक्षा को प्राथमिक स्तर पर रखा गया है और बहुत सारे देश है। उसको स्वास्थ्य शिक्षा में सुधार लाने की जरूरत है। विशेषतया विकासशील देशों में ज्यादा सुधार की जरूरत है और विकासशील देशों के लोगों को सुधारने के लिए अधिक विचार विमर्श और जोर देना जरूरी है। विशेषता ग्रामीण भागों को भी स्वास्थ्य शिक्षा से अवगत करना जरूरी है क्योंकि शिक्षा का रोल हमारे जीवन में अधिकतम माना जाता है। इस प्रकार स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रमों का भी आयोजन किया जाता है और हमें अस्पतालों में होने वाली

अवसरों का भी लाभ उठाना जरूरी है। उसे हमें हमारे स्वास्थ्य के बारे में जानकारी और समय पर मदद हो सकती है। स्कूल के बारे में भी हमें नई तकनीकों के साथ सोचना जरूरी है। कम उम्र के बच्चों को स्वास्थ्य आदतों का नियम पालन करने की जरूरत लगती है।

स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता

सार्वजनिक स्वास्थ्य के स्कूलों के अलावा, अन्य कार्यक्रम, स्कूल और संस्थान सार्वजनिक स्वास्थ्य पेशेवरों को शिक्षित करने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। समिति का मानना है कि 21वीं सदी के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य पेशेवरों को शिक्षित करने के लिए एक सुसंगत दृष्टिकोण प्रदान करने के लिए, इन अन्य संस्थानों और कार्यक्रमों के संभावित योगदान की जांच करना और समझना महत्वपूर्ण है। इसलिए, यह अध्याय सार्वजनिक स्वास्थ्य, चिकित्सा के स्कूलों, नर्सिंग के स्कूलों और अन्य पेशेवर स्कूलों में स्नातक कार्यक्रमों पर चर्चा करेगा।

स्वास्थ्य शिक्षा से बीमारी और उसके होने वाले तकलीफों से भी मुक्ति, सरल और सबसे पारंपारिक परिभाषा मानी जाती है। विश्व स्वास्थ्य शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य संबंधित सामाजिक कल्याण करती है और बीमारियों से लड़ने के लिए हर संभव प्रयास करती है। जब हम जीवन का विचार करते हैं तब सबसे महत्वपूर्ण स्वास्थ्य को माना जाता है। एक अच्छा स्वास्थ्य उसे कहा जाता है कि जो निरोगी और बीमारियों से स्वतंत्रता और अनावश्यकता तनाओं से दूर हो। हमारी कोशिशों और उचित स्वास्थ्य शिक्षा से ही एक अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है। हम तभी अच्छा स्वास्थ्य रख सकते है। जब भी हम सब विकल्पों को निहार कर योग्य आहार चुनेंगे। संतुलित आहार, अच्छी हवा योग्य वातावरण में अच्छे स्वास्थ्य रहता हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा का प्रचार–प्रसार

हमारे देश के हर डॉक्टर और स्वास्थ्यकर्मी, हर एक व्यक्ति तक पहुंचकर स्वास्थ्य का ख्याल रखें। यह हमारे आबादी को ध्यान में रखते हुए आसान नहीं है। स्वास्थ्य शिक्षा का प्रसार इकट्ठा होकर और एक साथ जानकारी देने से हो सकता है। स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व फैलाने के लिए और जो भी बुनियादी शिक्षा है, उसका प्रचार करने के लिए स्वयंसेविका और स्वयंसेवकों को सूचित करना जरूरी है। तभी सभी इलाकों को या पूरे देश को स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व मिल सकता है।

अच्छे स्वास्थ्य में लाभ

स्वास्थ्य शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य लोगों को स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित करना है, ऐसा करने के लिए वे व्यक्तिगत रूप से और सामूहिक रूप से स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए और आवश्यकतानुसार मदद ले सकते हैं।

1. यह लोगों को स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली जीवन शैली को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है।
2. यह स्वास्थ्य सेवाओं के उचित उपयोग को बढ़ावा देता है।
3. यह लोगों को अपनी समस्याओं को हल करने के लिए नया ज्ञान प्रदान करता है।
4. यह एक व्यक्ति में आत्म निर्भरता को उत्तेजित करता है।

एक प्रभावी स्वास्थ्य शिक्षा के लक्षण

1. शिक्षण कार्यात्मक स्वास्थ्य जानकारी (आवश्यक ज्ञान)।
2. व्यक्तिगत मूल्यों और मान्यताओं को आकार देना जो स्वस्थ व्यवहार का समर्थन करते हैं।
3. शेपिंग समूह के मानदंड जो एक स्वस्थ जीवन शैली को महत्व देते हैं।
4. स्वास्थ्य–वर्धक व्यवहारों को अपनाने, अभ्यास करने और बनाए रखने के लिए आवश्यक स्वास्थ्य कौशल विकसित करना।

स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत

विश्वसनीयता संदेश जो संदेश तक पहुँचना चाहिए वह यह है कि प्राप्तकर्ता विश्वसनीय महसूस करता है। अच्छी स्वास्थ्य शिक्षा वैज्ञानिक ज्ञान के साथ–साथ स्थानीय संस्कृति, शैक्षिक प्रणाली और सामाजिक लक्ष्यों के अनुरूप और सुसंगत होनी चाहिए।

लोगों के हित में स्वास्थ्य शिक्षा को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। अनुभव करने की आवश्यकता लोगों के स्वास्थ्य की आवश्यकता है, अर्थात लोगों को अपने बारे में महसूस करने की आवश्यकता है

भागीदारी बड़ी संख्या में भागीदारी, व्यक्तिगत स्वीकृति और निर्णय लेने की भावना पैदा करती है यह अधिकतम प्रतिक्रिया प्रदान करता है। अल्मा–अता घोषणापत्र में कहा गया है कि "व्यक्तियों के पास स्वास्थ्य देखभाल की योजना और कार्यान्वयन में व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से भाग लेने का अधिकार और कर्तव्य है।"

यदि सामुदायिक भागीदारी एक अभिन्न अंग नहीं है तो स्वास्थ्य प्रोग्राम के सफल होने की संभावना नहीं है।

प्रेरणा

1. प्रेरणा एक संक्रामक आहार पूरे समूह में प्रेरणा फैला सकता है
2. प्रेरणा सकारात्मक या नकारात्मक हो सकती है प्रेरणा मुख्य उद्देश्य व्यवहार को बदलना है।
3. दो प्रकार के उद्देश्य प्राथमिक उद्देश्य– प्रेरक शक्ति लोगों को कार्य करने के लिए प्रेरित करती है बाहरी ताकतों या प्रेरणाओं द्वारा बनाए गए माध्यमिक उद्देश्य प्रेरणा की आवश्यकता को बदलना सीखने का पहला कदम है
4. प्रत्येक व्यक्ति में सीखने की एक बुनियादी इच्छा होती है। इस इच्छा के जागरण को प्रेरणा कहते हैं

मूल्यांकन

1. स्वास्थ्य शिक्षकों को उन लोगों की समझ, शिक्षा और साक्षरता के स्तर को जानने की जरूरत है जिनके लिए यह शिक्षा निर्देशित की गई है।
2. शिक्षा दर्शकों की मानसिक क्षमता के भीतर होनी चाहिए।
3. हमेशा उस भाषा में संवाद करें जिसे लोग समझते हैं।

सुदृढीकरण

1. यदि संदेश को अलग–अलग तरीकों से दोहराया जाता है, तो लोगों को इसे याद रखने की अधिक संभावना होती है।
2. संदेश को समय के साथ दोहराया जाना चाहिए

प्रतिक्रिया

1. स्वास्थ्य शिक्षक अपने दर्शकों की प्रतिक्रिया के आलोक में सिस्टम में घटकों (जैसे संदेश, चैनल) को संशोधित कर सकते हैं
2. प्रभावी संचार के लिए, प्रतिक्रिया सर्वोपरि है।

नेताः

नेता परिवर्तन के एजेंट हैं और उनका उपयोग स्वास्थ्य शिक्षा कार्य में किया जा सकता है। एक नेता की विशेषताएं हैं;

ओख समुदाय के साथ स्वातः की पहचान करता है;

1. निस्वार्थ, ईमानदार, निष्पक्ष, विचारशील और ईमानदार;
2. वह समाज की जरूरतों और मांगों को समझता है
3. उचित मार्गदर्शन प्रदान करता है, पहल करता है, लोगों की राय और सुझावों को स्वीकार करता है;
4. जनता के लिए सहज उपलब्ध;
5. निस्वार्थ, ईमानदार, निष्पक्ष, विचारशील और ईमानदार;
6. जनता के लिए सहज उपलब्ध; समाज के विभिन्न तत्वों पर नियंत्रण और समझौता करने में सक्षम;
7. विभिन्न आधिकारिक और अनौपचारिक संगठनों के साथ सहयोग और समन्वय करने के लिए आवश्यक कौशल और ज्ञान होना चाहिए।

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

1. आनुवंशिकता
2. पर्यावरण
3. शिक्षा
4. जीवन शैली,
5. सामाजिक – आर्थिक स्थिति आदि।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्कूल मे स्कूल कार्यक्रम किए जाते है। उसके बच्चों के साथ बहुत बदलाव दिखाई देंगे।

1 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के महत्त्वपूर्ण घटकों में से एक माने जाना है। जो स्कूली बच्चों के स्वास्थ्य पर कड़ी निगरानी और देखभाल रखने में मदद करता है।

2 मुख्य उद्देश्य स्कूल के बच्चों को शारीरिक मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं से मुक्त रखना।

3 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत कुल ग्यारह विषयों की पहचान की जाती है जिनमें प्रजनन स्वास्थ्य और एचआईवी की रोकथाम शामिल हैं।

4 राष्ट्रीय पाठ्यक्रम रूपरेखा, 2005 का अनुसरण करते हुए स्कूल शिक्षा एवं साक्षरता विभाग (Department of School Education & Literacy) किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम (Adolescence Education Programme & AEP) को कार्यान्वित कर रहा है।

5 गौरतलब है कि किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना (National Population Education Project & NPEP) का हिस्सा है।

6 भारत सरकार ने प्राथमिक और माध्यमिक कक्षाओं के स्कूली बच्चों की चिकित्सा जाँच के महत्त्व पर ज़ोर दिया है।

7 स्कूल हेल्थ ग्रोथ गतिविधियों को देश के सभी सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में लागू किया जाएगा।

अध्ययन के उद्देश्य

1. बच्चों को स्वास्थ्य और पोषण के बारे में जानकारी करना।

1 बच्चों के बीच स्वास्थ्य व्यवहार को बढ़ावा देना और बचोंको समजके लेना।

2 कुपोषित और एनिमिया से पीड़ित बच्चों की पहचानना तथा बच्चों व किशोरों में रोगों का जल्द पता लगाना और इलाज करना।

3 स्कूलों में सुरक्षित पेयजल के उपयोग को बढ़ावा देना।

4 स्वास्थ्य और कल्याण के माध्यम से योग तथा ध्यान को बढ़ावा देना।

निष्कर्ष

स्वास्थ्य केवल शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को भी प्रेरित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य पर ध्यान अवगत करना, प्रसार करना उनको बढ़ावा देना है। आज जैसे शिक्षित होते हैं, वैसे ही स्वास्थ्य शिक्षित होना भी जरूरी माना जा रहा है क्योंकि आजकल हम सभी चीजों में मिलावट देखते हैं। प्राकृतिक वातावरण भी दूषित हो गया है। खाने की चीजों में भी मिलावट से विष प्रभाव हो रहा है। तो आज हम सभी शिक्षा के साथ स्वास्थ्य शिक्षा को भी प्रदान करना बहुत ही महत्वपूर्ण माना जाता है। स्वास्थ्य शिक्षा हमारे आने वाली पीढ़ी को और अच्छी तरह प्रकृति के साथ अच्छा सम्मान के साथ रहने के लिए बढ़ावा देने के लिए हमें इसे अपनाना चाहिए और स्वास्थ्य शिक्षा का योगदान हमें हमारे सभी स्तर में भी अवगत करना जरूरी है।

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।

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।

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।

संदर्भ ग्रंथ 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 "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, रू शैक्षणिक संख्याशास्त्र*
7. *डॉ. विनोद पाटील व डॉ.दीपक पाटील, रू माध्यमिक शिक्षणातील समकालीन संदर्भ व समस्या .*
8. *फरकाडे, त्रिवेणी आणि सुलभा गोंगे(2005), पोषण आणि आहार शास्त्र पिंपळापुरे आणि कंपनी पब्लिशर्स, नागपूर पृष्ठ क्रमांक 237–241*
9. *साने नीलिमा (2005), दरवर्षी आठ हजार बालमृत्यू स्त्री– मासिक अपूर्व पब्लिकेशन्स प्रा. लि. पृष्ठ क्रमांक 9*
10. *जूननकर कुसुम (1995)' : श्मातृत्व आणि बालसंगोपन पिंपळपुरे आणि कंपनी पब्लिशर्स, नागपूर पृष्ठक्रमांक 119 .124*
11. *डॉ.जहागीरदादा दि.व्यं. 'आर्थिक जगत, सेंटर ऑफ इकॉनोमिक 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. *केळकर शांता, आरोग्य आणि आहार शास्त्र , साहित्य व संस्कृती मंडळ, मुंबई.*
15. *डॉ. खडसे भा. इ. , बालविकास शास्त्र , हिमालय पब्लिशिंग हाऊस,.*
16. *दंताळे सुशीला, आहारशास्त्र व जिवन, श्री. प्रसाद प्रकाशन, नागपूर 1973*

मासिक/ इतर

1. *अंगणवाडी सेवापुस्तिका*
2. *अंगणवाडी सेविकेची प्रशिक्षण कार्यक्रम पुस्तिका*
3. *आरोग्यपत्रिका.*