विषय- शारीरिक शिक्षा (बी०ए०/बी०एस०सी० प्रथम वर्ष)

यूनिट - I Topic : HEALTH EDUCATION

Sub-Topic - **अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं सिद्धांत**

Prepared By - Dr. SARITA YADAV, Associate Professor, Deptt. Of Physical Education,
Arya Kanya Mahavidyalaya, Hardoi, UP.

स्वास्थ्य शिक्षा

परिभाषा :-

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार- "स्वास्थ्य रोग या निर्बलता का मात्रा भाव नहीं है वर्णन शारीरिक मानसिक और सामाजिक कल्याण में पूर्ण आस्था है।"

जी०एस० विलियम के अनुसार- "स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिक समय तक जीवित रहने और सर्वोत्तम प्रकार से सेवा के योग बनाता है। "

अर्थ-

स्वास्थ्य शब्द दो शब्दों- स्वर एवं अवस्था से मिलकर बना है जिसका अभिप्राय है व्यक्ति की अवस्था अर्थात व्यक्ति की स्वाभाविक रूप से सहज और अवस्था।

स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व: स्वास्थ्य के प्रमुख निर्धारित तत्व निम्नलिखित हैं-

1- अनुवांशिकता,

2- वातावरण,

3- रहन-सहन का तरीका,

4-सामाजिक आर्थिक स्थिति,

5- स्वास्थ्य सेवाएं,

6-स्वास्थ्य शिक्षा

7-प्रमुख रूप से दी जाने वाली विद्यालय शिक्षा।

1- अनुवांशिकता - माता-पिता के गुण-दोष जन्म जाति ही गर्भस्थ शिशु में आ जाते हैं स्वस्थ शिशु का जन्म माता पिता के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।

2- वातावरण - जो शरीर के बाहर है वह वातावरण कहलाता है, जैसे- वायु, मौसम, वस्त्र, मक्खी,

मच्छर, कीटाणु, जीवाणु, पेड़- पौधे तथा पास-पड़ोस के लोग व परंपराएं आदि सभी शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं।

3- रहन-सहन का तरीका- खराब आदतें जैसे धूम्रपान, शराब सेवन, मादक द्रव्यों का प्रयोग आदि से स्वास्थ्य खराब हो जाता है। अच्छी आदतें अच्छे स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व हैं।

4- सामाजिक आर्थिक स्थिति- परिवार की अच्छी आर्थिक स्थिति, पौष्टिक आहार, चिकित्सा शिक्षा और उत्तम व्यवसाय अच्छे स्वास्थ्य के प्रमुख तत्व हैं।

5- स्वास्थ्य सेवाएं- स्वास्थ सेवाओं का अर्थ है ऐसी सेवा देना जिससे स्वस्थ मनुष्य एवं स्वस्थ समाज का निर्माण हो सके जैसे टीकाकरण आदि से बीमारियों का बचाव किया जाना ।

6- स्वास्थ्य शिक्षा- स्वास्थ्य अच्छा शिक्षा परिवार के अतिरिक्त विद्यालयों में भी दी जाती है। विद्यालयों में विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं जिससे कि बच्चों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता आए। इस जागरूकता के द्वारा सभी का जीवन स्तर सुधारा जाता है।

स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता- अधोलिखित बिंदुओं से स्वास्थ शिक्षा की आवश्यकता स्पष्ट की जा सकती है-

1- स्वास्थ शिक्षा के द्वारा बच्चों को मानसिक रूप से उनके स्वास्थ्य के प्रति आकर्षित किया जाता है,

2- शारीरिक मानसिक भावनात्मक विकास करना,

3- बच्चों में तीव्र गति से शारीरिक मानसिक सामाजिक वह भावनात्मक बदलाव आता है,

4- शारीरिक शिक्षा के ज्ञान से लोगों में मानसिक शांति होती है,

5 - स्वास्थ्य के प्रति अच्छी आदतें मुख्य रूप से स्कूल में प्रदान किए जाते हैं,

6- स्वास्थ्य चिकित्सा एवं परामर्श परिवार एवं विद्यालय द्वारा प्रदान किया जाता है,

7- विद्यालय के द्वारा के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्थिति अच्छी बनाने के लिए अवसर प्रदान किए जाते हैं यदि स्वास्थ्य में किसी भी प्रकार की परेशानी आती है जैसे अनावादी तनाव आदि तो स्कूल एवं परिवार द्वारा मानसिक एवं भावनात्मक सामंजस्य बनाया जाता है।

स्वास्थ्य शिक्षा के तत्व:- स्वास्थ्य शिक्षा के प्रमुख तत्व निम्नलिखित हैं-

1- स्वास्थ्य का बचाव

i- स्वास्थ चिकित्सा,

ii-समय-समय पर डॉक्टर की सलाह,

iii- प्राथमिक चिकित्सा देना,

iv- टीकाकरण

2- स्वास्थ्य संबंधित ससंस्थाएं

i- अस्पताल आदि की व्यवस्था,

ii- चिकित्सा एवं रिहैबिलिटेशन (बीमारी के बाद रोगी को सामान्य स्थिति मैं लाने तक) की व्यवस्था,

iii- दिव्यांगों के लिए दिव्यांगों के लिए ट्रेनिंग स्कूल खोलना।

3- स्वास्थ्य को उत्तमता की ओर ले जाना

i- विद्यालय के वातावरण को साफ रखना,

ii-खेल के मैदान की सफाई रखना,

iii-पानी को स्वस्थ स्वच्छ रखना एवं आवश्यकता अनुसार खर्च करना,

iv-शौचालयों को साफ एवं स्वच्छ रखना,

v-भोजन में पोषण को भरपूर मात्रा में लेना तथा उसके लिए कार्यक्रम बनाना,

vi-स्वास्थ्य की उत्तमता को ध्यान में रखते हुए विभिन्न खेलों को मैं भाग लेना,

vii-स्वास्थ्य कार्यक्रमों में अभिभावकों को, अध्यापकों द्वारा, पूरी जानकारी देना जिससे कि वह अपने बच्चों को जागरूक कर सकें,

viii-व्यक्तिगत स्वच्छता पर जोर देना।

स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य:- स्वास्थ्य शिक्षा के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं-

1- बच्चों एवं नौजवानों को निर्देशित करना जिससे कि वे अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सके,

2- बच्चों को विद्यालय में अच्छे स्वास्थ्य संबंधी आदतों को सिखाना व रहन-सहन के सिद्धांत बताना, जिससे कि वह अच्छी आदतों को आत्मसात कर अच्छा स्वास्थ्य रख सकें,

3- स्वास्थ्य कार्यक्रमों के द्वारा अभिभावकों एवं बुजुर्गों को प्रभावित करना जिससे कि वह अपने बच्चों में अच्छे स्वास्थ्य संबंधी आदतों को बढ़ावा दे सकें,

4- लोगों में व्यक्तिगत स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की भावना जागृत करना जिससे कि स्वस्थ पीढ़ी का निर्माण हो सके और अंततः स्वस्थ समाज एवं राष्ट्र का निर्माण हो सके।

स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत :-स्वास्थ्य शिक्षा के प्रमुख सिद्धांत निम्नलिखित हैं-

1- व्यक्ति में स्वस्थ जीवन के प्रति रुचि एवं आकर्षण पैदा करना

2- स्वास्थ्य कार्यक्रमों में भाग लेने हेतु लोगों को आकर्षित करना,

3- व्यक्ति का समाज में प्रयोग हेतु चिकित्सकीय तरीकों का ज्ञान कराना,

4- स्वास्थ्य शिक्षा का ज्ञान देते समय व्यक्तियों को समझाने हेतु आसान एवं स्थानीय भाषा का प्रयोग करना,

5-स्वास्थ्य शिक्षा देते समय व्यक्ति को कुछ बातें प्रयोग करके समझाना,

6- विद्यालयों को स्वास्थ्य संबंधी निर्देश देना,

7- स्वास्थ्य देने के लिए विज्ञापनों के प्रयोग के साथ-साथ अन्य साधनों यथा चलचित्र, ऑडियो एवं वीडियो आदि का प्रयोग करना।