

स्वास्थ्य शिक्षा (Health Education) → शिक्षा का कार्य
बालक का मानसिक विकास करना मात्र नहीं है। व्यापक अर्थ में शिक्षा से अभिप्राय व्यक्ति का बहु-आयामी विकास अर्थात् शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक विकास को अर्थी बढ़ाना है। बालक-बालिकाओं के शारीरिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने तथा उन्नत बनाने के लिए विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने की स्थिति अत्यंत शौचनीय है। अनेक दाल असंतुलित भोजन, दूषित कार्य शैली अथवा अपौष्टिक आहार के कारण तरह-2 के रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ (Meaning of Health Education)

स्वास्थ्य शिक्षा से तात्पर्य व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का अध्ययन करके उसे बनाए रखने संबंधी क्रियाकलापों के शिक्षण से होता है। स्वास्थ्य सम्बंधी नियमों के ज्ञान के अभाव में व्यक्ति का स्वास्थ्य बने रहना असम्भव है। इसलिए विद्यालयी पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य सम्बंधी बर्तें सामिलित करके छात्रों के द्वारा उनके अनुपालन पर विशेष जोर दिया जाता है। स्वास्थ्य शिक्षा के अन्तर्गत शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सामिलित रह है।

सुखी जीवन के लिए उत्तम स्वास्थ्य आवश्यक माना जाता है कि स्वास्थ्य ही धन-दौलत है प्रत्येक व्यक्ति

की आकांक्षा होती है कि उसका स्वास्थ्य उत्तम रहे। स्वास्थ्य से तात्पर्य रोगों से मुक्ति या लने से है। व्यक्ति के स्वास्थ्य में उसके सम्पूर्ण सर्वांगीण कल्याण अर्थात् मानसिक एवं शारीरिक कल्याण की भावना निहित रहती है।

स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य (Objective of Health Education) →

- (i) राष्ट्र के सभी नागरिकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन करना।
- (ii) जन-साधारण को स्वास्थ्य सम्बंधी वैज्ञानिक नियमों का ज्ञान कराना।
- (iii) शारीरिक एवं मानसिक रोगों से बचाव तथा उनके उपचार का ज्ञान प्रदान करना।
- (iv) संक्रामक रोगों को नियंत्रित करना।
- (v) गर्भवती स्त्रियों, शिशुओं तथा माताओं के स्वास्थ्य का संरक्षण करना।
- (vi) दुर्घटनाओं के समय प्राथमिक चिकित्सा करने का ज्ञान प्रदान करना।
- (vii) पर्यावरण की स्वच्छता के महत्व को समझाना।
- (viii) परिवार नियोजन के विचार को प्रोत्साहित करना।
- (ix) अनियंत्रित जनसंख्या-वृद्धि पर रोक लगाना।

अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण (Characteristics of Good Health) →

- ① सुगठित शरीर (well built body)
- ② कार्य करने की इच्छा (will to work)

- (iii) सक्रियता (Activeness)
- (iv) नियमित दिनचर्या (Regular Life)
- (v) रोगों से मुक्ति (Free From illness)
- (vi) संवेगात्मक परिपक्वता (Emotional Maturity)

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक (Factors Affecting Health) →

- ① वंशानुक्रम (Hereditary)
- ② शारीरिक विकृतियाँ (Physical Deformity)
- ③ खान पान (Diet)
- ④ रहन-सहन (Living Style)
- ⑤ पारिवारिक स्वच्छता (Family Cleanliness)
- ⑥ पर्यावरण (Environment)

स्वास्थ्य - शिक्षा के तत्व (Elements of Health Education) →

- ① व्यक्ति के रहन-सहन की आदतें → व्यक्ति के प्रति-दिन का रहन-सहन उसके स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। नियमपूर्वक की जाने वाली दिनचर्या जैसे दाँत साफ करना, स्नान करना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, समय पर सोना तथा जागना, व्यायाम व आसन करना आदि स्वास्थ्य पर कल्याणकारी प्रभाव डालते हैं।

- ② शरीर पोषण → संकुलित भोजन, उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति का एक अनिवार्य आधार है। व्यक्ति जो कुछ भी खाता है उसकी महत्वपूर्ण भूमिका उसके स्वास्थ्य को बनाने में होती है। भोजन

Date _____
Page _____

शरीर वृद्धि तथा क्षत-विक्षत कोशिकाओं की
मरम्मत के साथ-2 शारीरिक निष्पत्तिलता के
लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है।