

## 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 → संतुलित 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

शरीर वृद्धि तथा क्षत-विक्षत कोशिकाओं की  
प्रभुता के साथ-2 शारीरिक क्रियाशीलता के  
लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है।  
रोगों से मुक्ति → रोगी व्यक्ति का स्वास्थ्य कदापि

उत्तम नहीं कहा जा सकता। रोगों  
से बचने का प्रयास करना भी स्वास्थ्य - वृद्धि  
करना है। रोग हमें नहीं बर्बाद करते हैं, उनसे  
कैसे बचा जा सकता है, रोग ग्रस्तता की स्थिति  
में उससे कैसे मुक्ति पाई जा सकती है, आदि  
की जानकारी देना स्वास्थ्य - शिक्षा एक महत्वपूर्ण  
अंग है।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य की सुरक्षा → शरीर की विभिन्न  
अंगों की सफाई  
लिखने, पढ़ने तथा अन्य कार्य करने की सही  
आदतें, निद्रा व विभ्राम की उचित मात्रा आदि  
बताने व्यक्तिगत स्वास्थ्य - सुरक्षा करने की दृष्टि  
से अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

पर्यावरण की स्वच्छता → भूमि, जल, वायु तथा  
पर्यावरण के अन्य घटक  
स्वस्थ जीवन व्यतीत करने की दृष्टि से अत्यन्त  
महत्वपूर्ण है। अशुद्ध वायु या अशुद्ध जल के  
संघर्ष से व्यक्ति अनेक रोगों से पीड़ित हो  
सकता है।

शरीर-रचना शास्त्र → व्यक्ति के शरीर की संरचना  
क्या है तथा उसके शरीर की  
विभिन्न प्रणालियों किस प्रकार से कार्य करती हैं,  
इनका ज्ञान भी स्वास्थ्य-शिक्षा के कार्य क्षेत्र में  
आता है।

स्वास्थ्य का महत्व → स्वास्थ्य के महत्व को जानना तथा उसे हृदयंगम करना स्वास्थ्य-शिक्षा के शिक्षार्थियों के लिए अत्यंत आवश्यक तथा महत्वपूर्ण होता है। स्वास्थ्य के प्रति साजग रहने वाला व्यक्ति ही अपने शरीर व मन को ठीक ढंग से स्वस्थ रख सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान → सुसमायोजन के लिए व्यक्ति का मानसिक दृष्टि से स्वस्थ होना अत्यंत आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के व्यक्तित्व का संतुलित ढंग से विकास करके उसे जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में समायोजन करने के योग्य बनाता है। मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा, मानसिक रोगों तथा विकारों की शोकधाम एवं मानसिक रोगों का उपचार मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के अन्तर्गत आने वाले प्रमुख बिन्दु हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम (Health Education Programme) →

- ① विद्यालय परिवार की सफाई।
- ② विद्यालय-भवन में प्रकाश तथा स्वच्छ हवा की व्यवस्था।
- ③ दारों का स्वास्थ्य परीक्षण।
- ④ स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बंधी नियमों का ज्ञान।
- ⑤ अच्छा अल्पाहार तथा शुद्ध जल।
- ⑥ शारीरिक व्यायाम
- ⑦ मानसिक स्वास्थ्य हेतु विद्यालय में उचित माहौल बनाना।