

## अध्याय- 5

# स्वास्थ्य शिक्षा- परिभाषा, महत्व एवं लक्ष्य (Definition, Importance & Objectives of Health Education)

संसार में सुख की इच्छा सभी करते हैं। दुखी होना कोई नहीं चाहता। सुख और दुख का संबंध हमारे शरीर तथा मन से होता है। जिसका मन तथा शरीर निरोगी एवं स्वस्थ होता है, वह सुखी माना जाता है। कहा जाता है कि **“पहला सुख निरोगी काया” अरस्तू** ने कहा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा निवास करती है तथा **शरीर माद्ययम खलु धर्म साधनम्** आदि।

स्वास्थ्य मनुष्य की अमूल्य निधि है एक प्राचीन कहावत है कि **“स्वास्थ्य ही जीवन है”** किसी विद्वान ने कहा है **“अगर धन खो दिया तो कुछ नहीं खोया लेकिन स्वास्थ्य खो दिया तो सब कुछ खो दिया”** अतः सुखी जीवन के लिए उत्तम स्वास्थ्य का होना आवश्यक है।

मनुष्य को स्वस्थ रखने के लिये औषध विज्ञान व शल्य चिकित्सा के क्षेत्र में निरन्तर प्रगति हो रही है। प्रत्येक सरकार यह चाहती है कि उसकी जनता सुखी रहे इसलिए सरकार ने विद्यालयी प्रार्थना सभा में योग व सूर्य नमस्कार कराने पर जोर दिया है। क्योंकि आज का बालक देश का भविष्य है। अतः उसे इस बात का ज्ञान होना आवश्यक है कि अपने तन व मन को किस प्रकार स्वस्थ रखा जा सकता है। स्वस्थ व्यक्ति अपने समाज, परिवार तथा देश की सेवा अच्छी तरह कर सकता है।

अतः स्पष्ट है कि बिना अच्छे स्वास्थ्य के जीवन के किसी भी क्षेत्र में इच्छित उपलब्धियाँ प्राप्त नहीं की जा सकती। **विद्वान स्पेन्सर** के शब्दों में **“स्वास्थ्य की रक्षा करना हमारा कर्तव्य है।”**

### स्वास्थ्य की परिभाषा :

स्वास्थ्य का अर्थ केवल शरीर की रोग मुक्त अवस्था ही नहीं है वरन् वह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सम्पन्नता की स्थिति है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य की परिभाषा निम्न शब्दों में की है **“स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से प्रसन्नता की अवस्था है। इसका तात्पर्य न तो रोगों का अभाव ही है और न अक्षमताओं की न्यूनता ही है।”**

**एलोपैथिक विचारधारा** के अनुसार **“** कोई मनुष्य उसी समय तक स्वस्थ कहा जा सकता है जब तक कि उसके शरीर के सभी अंग या उपांग अपने कर्तव्यों का ठीक ठाक पालन करते रहें। शरीर के अंगों में किसी प्रकार का विकार चाहे वह स्थायी हो या अस्थायी रोग कहलाता है।

**आयुर्वेद की विचारधारा** के अनुसार – **“**वात, पित्त व कफ सम हो- न कोई कम हो, न अधिक हो। भोजन को पचाने वाली अग्नि ठीक हो और शरीर का तापमान उचित मात्रा में हो।

### स्वास्थ्य का महत्व :

स्वास्थ्य जीवन रूपी फूल में शहद के समान है। स्वास्थ्य मानव का जन्म सिद्ध अधिकार है। स्वास्थ्य सुखी जीवन का सम्बल है। यह मानव की अमूल्य निधि है। स्वास्थ्य ही धन है, जीवन के खिले पुष्प में स्वास्थ्य अमृत के समान है। प्रत्येक व्यक्ति का स्वास्थ्य से इतना गहरा सम्बंध है जो उसके जन्म से लेकर मृत्यु तक सदा साथ रहता है।

स्वस्थ मानव समाज, समुदाय एवं राष्ट्र का आधार स्तम्भ है। वह अपने परिवार, पड़ोसी, नगर, समुदाय तथा राष्ट्र के प्रति सेवाये देने में समर्थ रहता है। वह अपनी-अपनी कार्यक्षमता से पारिवारिक

आजीविका, जीवन की चुनौतियां एवं कठिनाईयों का सामना साहसपूर्वक कर सकता है।

जीवन का सबसे बड़ा सुख निरोगी काया है। जिसमें समस्त सुखों का उपयोग हम प्रसन्नता पूर्वक करते हैं। क्योंकि बिना स्वस्थ काया के माया (धन) का सुख भी व्यर्थ रहता है। **स्वामी विवेकानन्द जी के शब्दों में "तन-मन से रोगी एवं निर्बल मानव को आत्मशान्ति के दर्शन कभी नहीं हो सकते।"**

वास्तव में स्वास्थ्य केवल एक व्यक्ति को प्रभावित नहीं करता, बल्कि जिस समाज में वह रहता है उस सम्पूर्ण समाज को प्रभावित करता है। अर्थात् जिस समाज में हम रहते हैं उस पर भी हमारे स्वास्थ्य का प्रभाव पड़ता है। यदि व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ नहीं रखेगा तो उसका जीवन खुशहाल नहीं होगा और समाज में वह अपने कर्तव्य को अच्छी तरह नहीं निभा पायेगा।

**स्वामी रामकृष्ण ने स्वास्थ्य** के सन्दर्भ में बहुत ही दृढ़तापूर्वक कहा है कि " वह व्यक्ति जो नरम तथा दुर्बल बुद्धि युक्त है दूध में भीगे हुये चावलों की तरह किसी काम का नहीं होता। स्वामी रामकृष्ण का यह कथन इस बात पर बल देता है कि व्यक्ति यदि स्वस्थ न हो तो उसकी कार्यक्षमता में कमी आयेगी।

#### **स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक :**

व्यक्ति का स्वास्थ्य निम्न कारकों पर निर्भर करता है

1. पैतृक
2. वातावरण के घटक
3. परिवार का आर्थिक स्तर
4. स्वास्थ्य सेवाएं

#### **स्वास्थ्य शिक्षा :**

स्वास्थ्य शिक्षा वह शिक्षा है जो व्यक्ति के जीवन को स्वस्थ रहने की शिक्षा देती है। वह व्यक्ति के रहन-सहन, खान-पान, सोच विचार पर प्रभाव डालती है।

व्यक्ति के स्वास्थ्य संबंध में ज्ञान प्रदान करने वाले सभी साधन स्वास्थ्य शिक्षा के अन्तर्गत आते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा उन सभी अनुभवों, आदतों, रुचियों व ज्ञान का प्रतिनिधित्व करती है। जो कि विद्यार्थी, स्कूल, खेल के मैदान, पुस्तकालय, घर पड़ोस व समाज से प्राप्त करते हैं।

**विश्व स्वास्थ्य संगठन के विशेषज्ञों की कमेटी** के अनुसार "स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य जिन्दगी की ऐसी गुणवत्ता स्थापित करना है जो व्यक्ति को अधिक से अधिक जीवन जीने व बेहतरीन ढंग से समाज के काम आने के योग्य बना सके।"

#### **स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य :**

1. स्वास्थ्य पूर्ण विद्यालय कार्यक्रम।
2. स्वस्थ वातावरण।
3. भोजन एवं जल की व्यवस्था।
4. स्थूल वातावरण व सुविधाएँ, स्वच्छ जल, शौचालय।
5. स्वास्थ्य को बनाये रखने के साधन
6. गुरु शिष्य सम्बंध

#### **विद्यालय स्वास्थ्य सेवाएँ :**

1. शारीरिक शिक्षा

2. दोषों व रोगों का निदान तथा उपचार
3. संक्रामक रोगों पर नियंत्रण एवं निदान
4. स्वास्थ्य मूल्यांकन एवं परीक्षा
5. मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा
6. योग शिक्षा
7. जनसंख्या नियंत्रण शिक्षा
8. प्राथमिक उपचार व आकस्मिक दुर्घटनायें।

#### **स्वास्थ्य शिक्षा के ध्येय :**

1. स्वास्थ्य संबंधी स्तर निश्चित करना।
2. शारीरिक विकास।
3. मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करना।
4. बच्चों में स्वस्थ आदतों का विकास करना।
5. स्वास्थ्य के लिये विद्यालय व घर तथा समुदाय में सहयोग बढ़ाना।
6. विद्यार्थियों को बीमारियों के कारण, लक्षणों व चिन्हों की जानकारी देना तथा रोकथाम के उपाय बताना।
7. नशीली दवाओं व द्रव्यों से अवगत कराना।
8. शारीरिक कमियों का निरीक्षण कर उनके सुधार के प्रयास।
9. स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता हेतु प्रेरणा देना।
10. स्वास्थ्य संबंधी दृष्टिकोण का विकास।
11. स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान का विकास।
12. रोगों से बचाव के उपायों की जानकारी देना।

#### **स्वास्थ्य के लिये वांछित आदतें :**

प्रत्येक व्यक्ति को अपना स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए निम्न आदतों को अपनाना चाहिए—

1. सूर्योदय से पूर्व उठना।
2. शीतल जल का सेवन करना।
3. शौच जाना, दांत व मुंह साफ करना।
4. स्नान करना।
5. नियमित उचित व्यायाम व प्रातः काल घूमना।
6. तंग कपड़े न पहनना।
7. श्वास नासिका से लेना।
8. सीधा बैठना व सीधे खड़े रहना।
9. सोते समय हल्के तथा कम से कम कपड़े पहनना।
10. भोज शांत चित्त से हाथ धोकर करना।
11. भोजन चबा-चबा कर करना।
12. जल्दी सोना।
13. भोजन कम करना व सन्तुलित भोजन करना तथा समय पर करना।
14. तेल मालिश करना।

15. बड़ों को सम्मान व छोटे से प्यार करना।

**अवांछित आदतें :**

जिस प्रकार अच्छी आदतों को अपनाना आवश्यक है उसी प्रकार अवांछित आदतों को छोड़ना भी जरूरी है—

1. बीड़ी, सिगरेट पीना व तम्बाकू खाना शरीर के लिये नुकसानदायक है।
2. शराब पीना व नशीली दवाइयों का उपयोग हानिकारक है।
3. गुस्सा (क्रोध) नहीं करना चाहिये।
4. जीवन के किसी कार्य में अनियमितता नहीं होनी चाहिये।
5. किसी भी कार्य को जल्दबाजी में न करें।
6. आलस्य नहीं रखे।
7. समय के पाबन्द रहे।
8. अखाद्य (गन्दी) वस्तुओं का उपयोग न करें।

**स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्त :**

1. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम— बच्चों की रुचि, आदत, स्वास्थ्य के स्तर तथा वातावरण की आवश्यकता के अनुसार हो।
2. स्वास्थ्य कार्यक्रम व्यावहारिक हो जिसमें बच्चे स्वयं भाग लें।
3. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम विद्यालय तक ही सीमित नहीं रहें।
4. स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम रुचि के साथ मनोरंजक भी हों।
5. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम लिंग तथा आयु के अनुसार हों।
6. स्वास्थ्य शिक्षा का तरीका साधारण तथा स्पष्ट हों।
7. बच्चों की अच्छी आदतों की प्रशंसा हो तथा बुरी के बारे में उन्हें बताया जाये।

**महत्वपूर्ण बिन्दु**

1. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा निवास करती है।
2. स्वस्थ व्यक्ति अपने परिवार, समाज तथा देश की सेवा अच्छी तरह कर सकता है।
3. व्यक्ति के स्वास्थ्य को निम्न कारक प्रभावित करते हैं पैतृक, वातावरण के घटक, परिवार का आर्थिक स्तर, स्वास्थ्य सेवाएँ।
4. विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य लक्ष्य है कि व्यक्ति अपने स्वास्थ्य से संबंधित सभी स्थितियों के अनुकूल आचरण करें।
5. विद्यालय में बच्चों की अच्छी आदतों की प्रशंसा की जाये तथा बुरी आदतों के बारे में उन्हें बताया जाये।

## अभ्यासार्थ प्रश्न

### अति लघूत्तरात्मक प्रश्न :

1. स्वास्थ्य के संबंध में अरस्तू का कथन बताइये।
2. आयुर्वेद की विचारधारा के अनुसार स्वस्थ किसे कहा है ?

### लघूत्तरात्मक प्रश्न :

1. स्वास्थ्य की परिभाषा बतायें।
2. स्वास्थ्य का मानव जीवन में महत्व बतायें।
3. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक बतायें।

### निबंधात्मक प्रश्न –

1. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? तथा इसके लक्ष्य बताते हुये उनका वर्णन करें।
2. अच्छे स्वास्थ्य के लिये वांछित व अवांछित आदतें बताइये।
3. विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं का उल्लेख करते हुये स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्त बताइये।