REVIEW OF RESEARCH
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF) UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514 ISSN: 2249-894X
VOLUME - 7 | ISSUE - 12 | SEPTEMBER - 2018

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

Dr. Rahul Baliram Kamble
(M.A., M.Ed., SET , NET & Ph.D (Education)
Assistant Professor, JSPM's Rajarshi Shahu College Of Education (B.Ed.), Tathawade, Pune.

सार

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 लीये 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।

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।

हम सभी जानते हैं कि आजकल स्वास्थ्य शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण हो गई है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करता है बल्कि मानसिक बीमारियों, यौन कल्याण और कई अन्य मुद्दों को भी संबोधित करता है। यह एक कैरियर को भी संदर्भित करता है जहां लोगों को स्वास्थ्य रक्षा के बारे में सिखाया जाता है। पेशेवर लोगों को अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने और पुनर्स्थापित करने के तरीके सिखाते हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा से तात्पर्य उस शिक्षा से है, जो हमें हमारी शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य रक्षा के बारे में शिक्षित कर सके। साथ ही आज के परिवेश के अनुकूल हमारी सेहद के प्रति जागरुक कर सके। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य शिक्षा लोगों को उन विभिन्न प्रथाओं के बारे में जागरूक करती है, जो स्वस्थ व्यक्तिगत और सामुदायिक जीवन सुनिश्चित करने के लिए अपनाई जानी चाहिए।

संतुलित आहार हमारे स्वस्थ रहने की सबसे बड़ी कुंजी है। संतुलित आहार की योजना बनाने से पहले, विभिन्न खाद्य पदार्थों में मौजूद आवश्यक पोषक तत्वों का ज्ञान होना चाहिए। यह सब जानकारी स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से ही प्रदान की जा सकती है। स्वास्थ्य शिक्षा विभिन्न रोगों के कारणों से भी अवगत कराती है, जिसके माध्यम से वे फैलते हैं जिससे लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के महत्व के बारे में पता चलता है और उन्हें यह एहसास होता है कि अच्छे स्वास्थ्य के रखरखाव के लिए सभी लोगों के प्रयासों की आवश्यकता होती 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 और गुणवत्ता स्वास्थ्य बनाने के लिए आवश्यक कौशल। निर्णय। "

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 की महत्ता को देखते हुए वर्ष 1958 ई. में प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा प्रभाग की स्थापना हो गायी थी। इसका हेतु आनेवली पीढ़ी के लिए स्वास्थ्य शिक्षा–सम्बन्धी कार्यक्रमों के प्रती तयार करना है। यह प्रभाग शिक्षा मन्त्रालय, एनसीईआरटी और वयस्क शिक्षा निदेशालय के साथ तकनीकी संसाधन केन्द्र के रूप में कार्य करता है तथा औपचारिक और गैर–औपचारिक शिक्षा के लिए स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम को सशक्त बनाने के लिए देश की इन सभी संस्थाओं और राज्य स्वास्थ्य एवं शिक्षा विभागों एवं विश्व–विद्यालयों के साथ मिलकर कार्य करता है। वर्ष 2005 ई. में स्वास्थ्य शिक्षा सेवा प्रभाग के कार्यों और गतिविधियों का विस्तार किया गया, जिसका कार्य देश में विद्यालयों और किशोरों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा की योजना बनाना, उसे सशक्त करना और पुनर्निरीक्षण करना था। इसके लिए विद्यालयों के पाठ्यक्रमों में स्वास्थ्य शिक्षा को एक अलग विषय के रूप में सम्मिलित किया गया। स्वास्थ्य शिक्षा प्रभाग द्वारा केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड और सीबीएसई बोर्ड के शिक्षकों और राज्य स्वास्थ्य और शिक्षा विभागों के लिए एक जनसंख्या निर्देशिका विकसित की गई। इसके लिए अनेक विवरणिकाएँ तथा पुस्तिकाएँ भी बनाई गईं। शिक्षकों, चिकित्सीय और पराचिकित्सीय अधिकारियों को प्रशिक्षण देना भी इस प्रभाग का एक मुख्य कार्य है। इस प्रभाग का कार्य देश में विद्यालय स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रमों की निगरानी करना भी है। प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों में स्वास्थ्यप्रद वातावरण देकर उनमें अच्छे आचरण व अच्छी आदतों का बीजारोपण करना है। सी. ई. टर्नर के अनुसार–"विद्यार्थियों का समुचित विकास, स्वास्थ्य शिक्षा पर निर्भर करता है।"

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 है।
1. छात्रों को स्वास्थ्य की पारंपरिक और आधुनिक अवधारणा के संदर्भ में स्वास्थ्य के दृष्टिकोण के बारे में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने में सक्षम बनाना।
2. छात्रों को स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करने और उन समस्याओं को पूरा करने में स्वास्थ्य और चिकित्सा एजेंसियों पर अपनी भूमिका को समझने में सक्षम बनाना।
3. छात्र को स्वास्थ्य से संबंधित वर्तमान घटनाओं में रुचि लेने में सक्षम बनाना।
4. वैज्ञानिक ज्ञान के आधार पर छात्रों को उपयुक्त निष्कर्ष पर पहुंचने में सक्षम बनाना और
व्यक्तिगत और सामुदायिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और बढ़ावा देने के लिए परिवार और समुदाय के एक व्यक्तिगत सदस्य के रूप में कार्रवाई करें।

5. छात्रों को वांछनीय स्वास्थ्य व्यवहार का एक उदाहरण स्थापित करने में सक्षम बनाना।

6. छात्र को वायु जल, मिट्टी और भोजन के प्रदूषण के कारणों के साथसाथ उनकी रोकथाम के तरीकों को समझने में सक्षम - बनाना।

7. छात्रों को प्राथमिक चिकित्सा का पर्याप्त ज्ञान प्राप्त करने में सक्षम बनाना।

8. छात्रों को शादी के लिंग और परिवार नियोजन के बारे में वांछनीय ज्ञान प्रदान करना।

9. छात्रों को शारीरिक प्रशिक्षण खेल, खेल, योग अभ्यास के साथस साथ स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के-ाथ उनके संबंधों के महत्व को समझने में मदद करना।

10. धूम्रपान और शराब आदि के बुरे प्रभावों पर छात्रों को जोर देना।

11. स्वास्थ्य के रखरखाव के लिए काम करने वाले विभिन्न संगठनों के कामकाज से परिचित छात्र।

12. छात्रों को यह समझने में मदद करने के लिए कि वर्तमान समय में विज्ञान और प्रौद्योगिकी का तेजी से विकास कैसे हो रहा है क्योंकि यह जीवन और स्वास्थ्य समस्याओं के खतरों को बढ़ाता है और कैसे सामना करना पड़ता है

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

यदि स्वास्थ्य इतनी कीमती संपत्ति है तो स्वास्थ्य की शिक्षा वास्तव में अधिक महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य शिक्षा निम्नलिखित तरीकों से हमारी मदद करता है:

1. स्वास्थ्य शिक्षा छात्रों और शिक्षकों को कार्य के बारे में जानकारी प्रदान करती है
शरीर स्वास्थ्य और स्वच्छता का नियम और बीमारियों को रखने के लिए एहतियाती उपाय।
2. स्वास्थ्य शिक्षा बच्चों के शारीरिक दोषों की खोज और विभिन्न की खोज में मदद करती है
बच्चों की असामान्यताओं के प्रकार।
3. स्वास्थ्य शिक्षा से ताजी हवा की आवश्यकता, स्वास्थ्यकर भोजन और विभिन्न कक्षा-कक्ष की आदतें जैसी स्वास्थ्य आदतें विकसित होती हैं।
4. स्वास्थ्य शिक्षा ने अच्छी स्वास्थ्य आदतों के बारे में ज्ञान प्रदान किया।
5. स्वास्थ्य शिक्षा स्कूल घर समुदाय के बीच बेहतर मानवीय संबंधों को विकसित करती है।
6. स्वास्थ्य शिक्षा विभिन्न रोगों की रोकथाम और नियंत्रण के बारे में ज्ञान प्रदान करती है।
7. हर किसी के लिए जरूरी प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण साबित करना स्वास्थ्य शिक्षा के लिए आवश्यक हो सकता 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 बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है, अक्सर देखनेको मिलता हैं कि इसे उतना महत्व नहीं दिया जाता है, जितने की आवश्यकता होती है। कई देशों में प्रचलित स्वास्थ्य शिक्षा की खराब स्थिति इस कथन का प्रमाण है। हमें दुनिया में सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा की स्थिति में सुधार करने की आवश्यकता है, विशेष रूप से विकासशील देशों में।

चूंकि विकासशील देशों के पास कई दूरदराज के क्षेत्र हैं, इसलिए आवश्यक मदद वहां तक नहीं पहुंचती है। हमें इस शिक्षा को उन लोगों तक पहुँचाने पर अधिक जोर देना चाहिए। ग्रामीणों को विशेष रूप से स्वास्थ्य शिक्षा के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए और यह हमारे जीवन में क्या और कैसे भूमिका निभाता है, इस बात पर जोर देना चाहिए। हम स्वास्थ्य संबंध कार्यक्रमों को आयोजित कर सकते हैं जो अधिकाधिक दर्शकों को आकर्षित करेंगे।

इसके अलावा, जैसा कि ग्रामीण प्रदेशों के अधिकांश दर्शक निरक्षर होते है, ऐसे में हम संदेश को स्पष्ट तरीके से व्यक्त करने के लिए नुक्कड़ नाटकों, लोक कार्यक्रमों आदि जैसे कार्यक्रमों का उपयोग कर सकते हैं। इसके बाद हमें अस्पतालों में मिलने वाले अवसरों का भी लाभ उठाना चाहिए। जाँच करवाने के लिए आने वाले रोगियों को अपनी स्वास्थ्य स्थितियों के बारे में सचेत किया जाना चाहिए और इन मामलों पर उचित रूप से शिक्षित भी होना चाहिए।

इस क्रम में हमें स्कूलों को लक्षित करना सबसे जरुरी है। और कम उम्र के बच्चों के बीच स्वस्थ आदतों को विकसित करना चाहिए। इस तरह, छात्र इस ज्ञान को अपने घरों और अपने दोस्तों के बीच बेहतर तरीके से फैला सकते हैं। इसलिए, हमें लोगों को स्वस्थ बनाने और उनकी जीवन शक्ति और गतिशीलता को बनाए रखने में मदद करने के लिए दुनिया में स्वास्थ्य शिक्षा की स्थिति को बढ़ाना चाहिए।

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 वीं सदी के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य पेशेवरों को शिक्षित करने 21 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 की सबसे सरल और सबसे पारंपरिक परिभाषा यह है कि स्वास्थ्य, बीमारी और उससे होने वाले तकलीफों से मुक्ति है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ), संयुक्त राष्ट्र की एक शाखा, है जो सम्पूर्ण विश्व में शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सामाजिक कल्याण करती है और बीमारी से लड़ने के लिए हर संभव प्रयास करती है। जीवन के संदर्भ में, स्वास्थ्य हमारा सबसे कीमती उपहार है। उद्देश्यपूर्ण अस्तित्व के लिए अच्छा स्वास्थ्य आवश्यक है। एक स्वस्थ व्यक्ति वह है जिसके पास ये विशेषताएं हैं निरोगता और बीमारी से स्वतंत्र -ता, अनावश्यक तनाव से मुक्ति, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक चिंताओं से मुक्ति, आत्मविश्वास, उत्साह के साथ कुशलता से काम करने की क्षमता।

हमारे प्रयासों और उचित स्वास्थ्य शिक्षा से ही अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। हम एक अच्छा स्वास्थ्य तभी बना सकते हैं जब हम विभिन्न कारकों से अवगत हों, जो हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम

संतुलित आहार के महत्व से अवगत हैं तो हम अपने भोजन की सावधानीपूर्वक योजना बनाएंगे। इसी तरह, अगर हम जानते हैं कि संक्रमण हवा, पानी, कीड़े और अन्य तंत्रों के माध्यम से कैसे फैलता है, तो हम तदनुसार कार्य करेंगे ताकि हम संक्रमणों से सुरक्षित रहें।

स्वास्थ्य शिक्षा का प्रचारप्रसार-

हमारे देश की बड़ी आबादी को ध्यान में रखते हुए यह अपेक्षा करना गलत होगा कि एक डॉक्टर या एक स्वास्थ्यकर्मी प्रत्येक व्यक्ति तक पहुँचेगा और उसे विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में शिक्षित करेगा। अधिक से अधिक लोगों के सामूहिक प्रयास से ही ऐसी शिक्षा का प्रचारप्रसार किया जा सकता है। स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले बुनियादी मुद्दों के बारे में - अधिक से अधिक स्वयंसेवकों, यथा पुरुष और महिला को प्रशिक्षित और शिक्षित किया जाना चाहिए। वे आगे इस ज्ञान को अपने स्वयं के इलाकों में फैला सकते हैं।

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।

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

एक प्रभावी स्वास्थ्य शिक्षा के लक्षण

१ .शिक्षण कार्यात्मक स्वास्थ्य जानकारी ।(आवश्यक ज्ञान)
२ .व्यक्तिगत मूल्यों और मान्यताओं को आकार देना जो स्वस्थ व्यवहार का समर्थन करते हैं।
३ .शेपिंग समूह के मानदंड जो एक स्वस्थ जीवन शैली को महत्व देते हैं।
४ .स्वास्थ्यवर्धक व्यवहारों को अपनाने-, अभ्यास करने और बनाए रखने के लिए आवश्यक स्वास्थ्य कौशल विकसित करना।

आरोग्य शिक्षणाची तत्त्वे

विश्वासार्हता : हा संदेश ज्या पदांपर्यंत पोहोचला पाहिजे तो प्राप्तकर्त्यास विश्वासार्ह वाटला चांगले आरोग्य शिक्षण शास्त्रीय ज्ञानासह तसेच स्थानिक संस्कृती, शैक्षणिक प्रणाली आणि सामाजिक लक्ष्यांसह सुसंगत आणि सुसंगत असणे आवश्यक आहे

आवड : आरोग्य शिक्षण लोकांच्या हिताशी संबंधित असावे आरोग्य कार्यक्रम “FELT गरजा” वर आधारित असावा, जेणेकरून तो “लोकांचा कार्यक्रम” होईल .अनुभवावल्या जाणाया गरजा म्हणजे लोकांच्या आरोग्याची गरज असते-, ती म्हणजे लोकांना स्वतःबद्दल जाणवण्याची गरज असते

सहभाग : मोठ्या संख्येने सहभागाची भावना, वैयक्तिक स्वीकृती आणि निर्णय घेण्याची भावना निर्माण करते हे जास्तीत जास्त अभिप्राय प्रदान करते .अल्मा अता जाहीरनाम्यात नमूद केले आहे की-“लोकांचे आरोग्यसेवेचे नियोजन व - .अंमलबजावणीमध्ये वैयक्तिकरित्या आणि सामूहिकरित्या भाग घेण्याचे अधिकार व कर्तव्य आहे”
समुदायाचा सहभाग हा अविभाज्य भाग नसल्यास आरोग्य प्रोग्रामर यशस्वी होण्याची शक्यता नाही।

प्रेरणा :

१.प्रत्येक व्यक्तीमध्ये, शिकण्याची मूलभूत इच्छा असतेया इच्छेला जागृत करणे प्रेरणा म्हणतात .

२ .दोन प्रकारचे हेतू प्राथमिक हेतू ड्रायव्हिंग फोर्स लोकांना कृती करण्यास-प्रवृत्त करतात बाह्य शक्तींनी किंवा प्रोत्साहनानुसार तयार केलेले दुय्यम हेतू प्रोत्साहनांची आवश्यकता बदलणे शिकण्याची पहिली पायरी आहे
३.प्रोत्साहन सकारात्मक किंवा नकारात्मक असू शकते प्रेरणा मुख्य उद्दीष्ट वर्तन बदलणे आहे।
४ .प्रेरणा संक्रामक आहे एक :प्रवृत्त व्यक्ती संपूर्ण गटात प्रेरणा पसरवू शकते

आकलन :

१.आरोग्य शिक्षकांना ज्या लोकांचे हे शिक्षण निर्देशित केले गेले आहे त्यांच्या समजूतदारपणा, शिक्षण आणि साक्षरता पातळी माहित असणे आवश्यक आहे
२ .लोकांना समजणाऱ्या भाषेत नेहमी संवाद साधा.
३ .शिक्षण प्रेक्षकांच्या मानसिक क्षमतेत असले पाहिजे.

मजबुतीकरण :

१.कालांतराने संदेशाची पुनरावृत्ती करणे आवश्यक आहे
२.जर संदेश वेगवेगळ्या मार्गांनी पुन्हा पुन्हा सांगितला गेला तर लोकांना तो आठवण्याची अधिक शक्यता असते.

अभिप्राय :

१ .आरोग्य शिक्षक त्याच्या प्रेक्षकांच्या अभिप्रायाच्या प्रकाशात सिस्टममधील घटक संदेश .उदा), चॅनेलसुधारित करु शकतात (
२ .प्रभावी संप्रेषणासाठी, अभिप्रायाला अनन्य महत्त्व आहे.

नेते :

- नेते हे परिवर्तनाचे एजंट असतात आणि त्यांचा आरोग्य शिक्षण कामात उपयोग होऊ शकतो.
- नेत्याची वैशिष्ट्ये आहेत;
- त्याला समाजाच्या गरजा व मागण्या समजतात
- योग्य मार्गदर्शन प्रदान करते, पुढाकार घेते, लोकांच्या मते आणि सूचनांना ग्रहण करते;
- स्वतला समुदायासह ओळखतो :;
- निःस्वार्थ, प्रामाणिक, निःपक्षपाती, विचारशील आणि प्रामाणिक;
- लोकांपर्यंत सहज उपलब्ध;
- समाजातील विविध घटकांवर नियंत्रण ठेवण्यास आणि त्यांच्याशी तडजोड करण्यास सक्षम;
- सहकार्य मिळवून देण्याबाबत आणि विविध अधिकृत आणि अनधिकृत संस्थांचे समन्वय साधण्याचे आवश्यक कौशल्य आणि ज्ञान असणे आवश्यक आहे.

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।

- 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।
- मुख्य उद्देश्य स्कूल के बच्चों को शारीरिक मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं से मुक्त रखना।
- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत कुल ग्यारह विषयों की पहचान की जाती है जिनमें प्रजनन स्वास्थ्य और एचआईवी की रोकथाम शामिल हैं।
- 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।
- गौरतलब है कि किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना (National Population Education Project-NPEP) का हिस्सा है।
- भारत सरकार ने प्राथमिक और माध्यमिक कक्षाओं के स्कूली बच्चों की चिकित्सा जाँच के महत्त्व पर ज़ोर दिया है।
- स्कूल हेल्थ ग्रोथ गतिविधियों को देश के सभी सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में लागू किया जाएगा।

उद्देश्य:

- बच्चों को स्वास्थ्य और पोषण के बारे में जानकारी करना।
- बच्चों के बीच स्वास्थ्य व्यवहार को बढ़ावा देना और बचोंको समजके लेना।
- कुपोषित और एनिमिया से पीड़ित बच्चों की पहचानना तथा बच्चों व किशोरों में रोगों का जल्द पता लगाना और इलाज करना।
- स्कूलों में सुरक्षित पेयजल के उपयोग को बढ़ावा देना।
- 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 इंगित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य स्वास्थ्य साक्षरता को बढ़ाना और लोगों में कौशल विकसित करना है। जो उनके अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। वर्तमान के परिपेक्ष्य में देखे, तो आज सभी का शिक्षित होना जितना जरुरी है, उतना ही जरुरी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी होना भी। क्योंकि अब हर चीज में मिलावट है। जल, वायु, भोज्य पदार्थ सब कुछ प्रदूषित हो चुका है। साथ ही कुछ लोग थोड़े से लाभ के लिए खाने की चीजों में मिलावट कर देते है। जो हमारे शरीर पर विष जैसा प्रभाव डालता है।

स्वास्थ्य शिक्षा से मौजूदा स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में समुदाय में जागरूकता पैदा करने की जरुरत है। इससे उन समस्याओं को हल करने के लिए उपलब्ध संसाधनों की खोज करने के लिए समुदाय की मदद भी होगी। उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य शिक्षा को अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संतुलित भोजन के महत्व से अवगत कराना चाहिए। फिर उसे स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य सामग्री से संतुलित आहार की योजना बनाने में मदद करनी चाहिए।

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 :

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. कॉ चरॉन, 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, : शैक्षणिक संख्याशास्त्र

7. डॉ. विनोद पाटील व डॉ.दीपक पाटील, : माध्यमिक शिक्षणातील समकालीन संदर्भ व समस्या .

8. फरकाडे, त्रिवेणी आणि सुलभा गोंगे(2005),: पोषण आणि आहार शास्त्र पिंपळापुरे आणि कंपनी पब्लिशर्स , नागपूर पृष्ठक्रमांक 237-241

9. साने नीलिमा(2005), दरवर्षी आठ हजार बालमृत्यू "स्त्री- मासिक "अपूर्व पब्लिकेशन्स प्रा. लि. पृष्ठ क्रमांक 9

10. जूननकर कुसुम (1995)' : 'मातृत्व 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.

14. घोलप बबनराव, वाचन पूर्तीची दोन वर्ष , महाराष्ट्र शासन पुस्तिका 1997- 98.

15. केळकर शांता, आरोग्य आणि आहार शास्त्र , साहित्य व संस्कृती मंडळ, मुंबई.

16. डॉ. खडसे भा. इ. , बालविकास शास्त्र , हिमालय पब्लिशिंग हाऊस,.

17. दंताळे सुशीला, आहारशास्त्र व जिवन, श्री. प्रसाद प्रकाशन, नागपूर 1973

मासिक/ इतर

1. अंगणवाडी सेवापुस्तिका

2. अंगणवाडी सेविकेची प्रशिक्षण कार्यक्रम पुस्तिका

3. आरोग्यपत्रिका.