

HEALTH EDUCATION

स्वास्थ्य शिक्षा

(D.P.Ed., B.P.Ed. तथा M.P.Ed.
विद्यार्थियों के लिए अत्यन्त उपयोगी)

Dr. Subhash Chander

Dip. N.I.S., M.P.Ed., Ph.D.
Judo Coach, M.D. University, Rohtak
And
Former Associated Faculty
Deptt. of Physical Education
M.D. University, Rohtak



Published by
Enhanced Research Publications
India
www.erpublications.com

स्वास्थ्य शिक्षा

डॉ. सुभाष चंद्र

प्रकाशन तिथि : 2017

ISBN : 978-81-933004-5-9

मूल्य : ₹ 000/-

\$ 00

Publisher :

Enhanced Research Publications

India

An International Journals and Books Publisher

Phone : 8607698989, 8684930049

E-mail : erpublications@gmail.com

Website : www.erpublications.com

Typeset by : www.gipg.org

Book Available : www.erpublications.com

www.amazon.in

www.gipg.org

Branch Office :

ER Publications, Rohtak

Shop No. 33, Agromall Sector-14

Rohtak, Haryana-124001

Phone : +91 8607698989

प्रस्तावना

मनुष्य को अच्छा जीवन व्यतीत करने के लिए उसका अच्छा स्वास्थ्य अति आवश्यक है। स्वास्थ्य उसके जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करता है। देश का भविष्य तथा आत्मनिर्भरता भी देश के स्वस्थ नागरिकों पर आधारित होता है। वास्तव में व्यक्ति का स्वास्थ्य उसकी धन-दौलत से भी अत्यन्त मूल्यवान है। भारत के प्रथम प्रधानमन्त्री पंडित जवाहर लाल नेहरू ने कहा था कि 'आज का स्वस्थ बच्चा कल का नेता है। इसलिए आधुनिक युग में स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता तथा उसके महत्व में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

स्वास्थ्य शिक्षा से ही व्यक्ति को उसकी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वस्थता एवं स्वच्छता का पूर्ण ज्ञान प्राप्त होता है। स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्ति के चरित्र निर्माण और उसके व्यवहार एवं व्यक्तित्व में पूर्ण रूप से निखार लाने का एक सुगम साधन है। स्वास्थ्य शिक्षा के बिना व्यक्ति का जीवन एक प्रकार से सूना सा रह जाता है। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षा ही व्यक्ति की जीवन शैली में सुधार लाने और उसकी सर्वांगीण प्रगति का एक सरल तथा सीधा रास्ता है। वास्तव में स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है।

इस पुस्तक में स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धी सभी विषयों का विस्तार से वर्णन करते हुए उनका 18 अध्यायों में सामूहिक रूप से समावेश किया गया है। हरियाणा के सभी विश्वविद्यालयों द्वारा स्वास्थ्य शिक्षा के निर्धारित पाठ्यक्रम को सम्मिलित किया गया है। सीधी तथा सरल भाषा का प्रयोग करते हुए विद्यार्थियों के विषय-ज्ञान का विशेष ध्यान रखा गया है। अनेक स्वास्थ्य शिक्षाविदों द्वारा लिखी गई पुस्तकों के अध्ययन उपरान्त सभी विषयों का विद्यार्थियों, शोधकर्ताओं तथा माननीय शिक्षक गण की सुविधा एवं आवश्यकता पूर्ति के लिए विस्तार से वर्णन करने का भी प्रयास किया गया है।

मैं विशेष तौर पर अपने आदरणीय पिता जी तथा शिक्षकों का आभारी हूँ जिन्होंने इस पुस्तक के लिखने में मुझे पूर्ण सहयोग, प्रोत्साहन तथा मार्गदर्शन दिया है। मैं अपनी पत्नी श्रीमति सुजाता का भी धन्यवादी हूँ जिसने मुझे घरेलू उत्तरदायित्वों से निवृत्त करके इस पुस्तक को लिखने के लिए पर्याप्त समय दिया। इसी प्रकार मैं इस

पुस्तक के प्रकाशक के प्रति भी अत्यन्त आभारी हूँ, जिन्होंने अपने निरन्तर परिश्रम एवं लग्न से इस पुस्तक को समय पर उपलब्ध कराया है।

इस पुस्तक के सभी पाठकों से मेरा सादर अनुरोध है कि वे अपने मूल्यवान, सुझाव भेजें ताकि आवश्यकतानुसार सभी त्रुटियों को दूर करके उन्हें अगले संस्करण में सम्मिलित किया जा सके।

**डॉ० सुभाष चन्द्र
लेखक**

विषय सूची

पृ० संख्या

1. **स्वास्थ्य तथा शिक्षा** 1—4
स्वास्थ्य का अर्थ
स्वास्थ्य की परिभाषा
स्वास्थ्य के आयाम
स्वास्थ्य के प्रभावी घटक/तत्व
शिक्षा का अर्थ
शिक्षा की परिभाषा
शिक्षा के प्रकार
शिक्षा के प्रभावी घटक/तत्व
2. **स्वास्थ्य शिक्षा** 5—14
प्रस्तावना
स्वास्थ्य शिक्षा का विकास
स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ
स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा
स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य
स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य
स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्त
स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र
स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व
स्वास्थ्य शिक्षा के तरीके एवं साधन
स्वास्थ्य शिक्षा तथा सामान्य शिक्षा के सम्बन्ध
स्वास्थ्य शिक्षा तथा शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध
3. **स्वास्थ्य तथा खेल और शारीरिक स्वस्थता** 15—20
खेलों में स्वास्थ्य की धारणा
शारीरिक स्वस्थता का अर्थ
शारीरिक स्वस्थता की परिभाषा
शारीरिक स्वस्थता के प्रभावी घटक/तत्व

शारीरिक स्वस्थता का महत्व
खेलों में स्वास्थ्य के प्रभावित तत्व

4. व्यक्तिगत स्वच्छता 21—32

प्रस्तावना

व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ
व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व
व्यक्तिगत साफ—सफाई
त्वचा की सुरक्षा एवं देखभाल
बालों की सुरक्षा एवं देखभाल
आँखों की सुरक्षा एवं देखभाल
कानों की सुरक्षा एवं देखभाल
दाँतों की सुरक्षा एवं देखभाल
नाक की सुरक्षा एवं देखभाल
हाथों की सुरक्षा एवं देखभाल
कपड़ों की सुरक्षा एवं देखभाल

5. व्यक्तिगत थकान 33—35

व्यक्तिगत थकान का अर्थ
व्यक्तिगत थकान के प्रकार
व्यक्तिगत थकान के कारण
व्यक्तिगत थकान के लक्षण
व्यक्तिगत थकान दूर करने के उपाय

6. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम 36—41

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का अर्थ
स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के लक्ष्य एवं उद्देश्य
स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की प्रकृति एवं कार्यक्षेत्र
स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम को बढ़ाने के तरीके एवं साधन
स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तत्व
स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्व
स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम में अध्यापक का योगदान

- 7. स्वास्थ्य निरीक्षण 42—45**
स्वास्थ्य निरीक्षण का अर्थ
स्वास्थ्य निरीक्षण के लक्ष्य एवं उद्देश्य
स्वास्थ्य निरीक्षण के प्रभावी घटक/तत्व
स्वास्थ्य निरीक्षण का महत्व
- 8. पोषण तथा सन्तुलित आहार 46—55**
पोषण का अर्थ
कुपोषण के प्रभाव
सन्तुलित आहार का अर्थ
सन्तुलित आहार के कार्य एवं महत्व
सन्तुलित आहार के प्रभावी घटक/तत्व
सन्तुलित आहार के तत्व
- 9. प्राथमिक सहायता एवं उपचार 56—60**
प्राथमिक सहायता का अर्थ
प्राथमिक सहायता के लक्ष्य एवं उद्देश्य
प्राथमिक सहायता के सिद्धान्त
प्राथमिक सहायता की आवश्यकता एवं महत्व
प्राथमिक सहायता देने वाले के गुण
प्राथमिक सहायता देने वाले के कर्तव्य
- 10. नशा तथा डोपिंग 61—69**
प्रस्तावना
मादक पदार्थ का अर्थ
डोपिंग का अर्थ
नशा तथा डोपिंग लेने के कारण
तम्बाकू (धूम्रपान) का प्रयोग
तम्बाकू (धूम्रपान) का स्वास्थ्य पर प्रभाव
शराब का प्रयोग
शराब का स्वास्थ्य पर प्रभाव
कैफीन का प्रयोग
कैफीन का स्वास्थ्य पर प्रभाव

तम्बाकू चबाने का प्रयोग
तम्बाकू चबाने का स्वास्थ्य पर प्रभाव

11. संक्रामक रोगों की रोकथाम 70-77

प्रस्तावना
संक्रामक रोग का अर्थ
संक्रामक रोगों का फैलना
संक्रामक रोगों के लक्षण
संक्रामक रोगों से बचाव
एड्स का अर्थ एवं परिभाषा
एड्स के लक्षण एवं कारण
एड्स का निवारण एवं रोकथाम

12. अत्यन्त पौष्टिक तथा सूक्ष्म पौष्टिक आहार 78-82

आहार का अर्थ
अत्यन्त पौष्टिक आहार का अर्थ
अत्यन्त पौष्टिक आहार के कार्य
सूक्ष्म पौष्टिक आहार का अर्थ
सूक्ष्म पौष्टिक आहार के कार्य
अत्यन्त पौष्टिक तथा सूक्ष्म पौष्टिक आहार के प्रभावी
घटक/तत्व

13. भार प्रबन्ध तथा मोटापा नियन्त्रण 83-88

प्रस्तावना
मोटापे का अर्थ
अधिक भार तथा मोटापे की समस्याएं
अधिक भार तथा मोटापे के स्वास्थ्य सम्बन्धी कारक
अधिक भार तथा मोटापे का मापदण्ड
अधिक भार तथा मोटापे के प्रभाव
अधिक भार तथा मोटापे के कारण
अधिक भार तथा मोटापे को नियन्त्रित करने के उपाय

- 14. मानसिक तथा भावुकतापरक स्वास्थ्य 89—93**
प्रस्तावना
मानसिक तथा भावुकतापरक स्वास्थ्य के प्रभाव
मानसिक तथा भावुकतापरक स्वास्थ्य के लक्षण
मानसिक तथा भावुकतापरक स्वास्थ्य के प्रभावी घटक/तत्व
मानसिक तथा भावुकतापरक स्वास्थ्य का महत्व
मानसिक तथा भावुकतापरक स्वास्थ्य में सुधार के उपाय
- 15. स्वास्थ्य बीमा 94—98**
प्रस्तावना
स्वास्थ्य बीमा के लक्ष्य एवं उद्देश्य
स्वास्थ्य बीमा के प्रकार
स्वास्थ्य बीमा का महत्व
- 16. यौन शिक्षा 99—102**
यौन शिक्षा का अर्थ
यौन शिक्षा की परिभाषा
यौन शिक्षा का विषय क्षेत्र
यौन शिक्षा के स्रोत
यौन शिक्षा का महत्व
- 17. स्वास्थ्य संगठन तथा संस्थाएं 103—112**
प्रस्तावना
विश्व स्वास्थ्य संगठन
रैडक्रास समिति
राष्ट्रीय एड्स नियन्त्रण संगठन
भारतीय बाल कल्याण परिषद
अखिल भारतीय दृष्टिहीन सहायता समिति
- 18. शैक्षणिक तथा स्वस्थ कार्यक्रम 113—115**
शैक्षणिक कार्यक्रम का अर्थ
शैक्षणिक कार्यक्रम के तरीके एवं विधियाँ
स्वस्थ कार्यक्रम का अर्थ
स्वस्थ कार्यक्रम के तरीके एवं विधियाँ

स्वास्थ्य तथा शिक्षा

Health and Education

स्वास्थ्य का अर्थ

स्वस्थ व्यक्ति एक समाज की रीढ़ की हड्डी होता है इसलिए स्वास्थ्य मनुष्य के जीवन का अमूल्य रत्न है। आधुनिक युग में केवल वही देश उन्नति कर सकता है जिसके लोग स्वस्थ होते हैं। स्वस्थ मनुष्य अपने सभी कार्य सफलतापूर्वक समय पर कर सकता है और अपने अधिकारों को आसानी से प्राप्त कर सकता है। अमेरिका और रूस जैसे उन्नतशील देश शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत ही बल देते हैं। वे स्वास्थ्य को बैंक की पूंजी के समान समझते हैं। इस प्रकार स्वास्थ्य वह शारीरिक योग्यता है जो शरीर को बदलती हुई परिस्थितियों के अनुसार ढालने के योग्य बनाती है। स्वास्थ्य के बारे में स्वामी विवेकानन्द ने कहा था कि 'एक कमजोर आदमी जिसका शरीर या मन कमजोर है, वह कभी मजबूत काया का मालिक नहीं बन सकता'। इसी प्रकार महान दार्शनिक अरस्तू ने कहा था कि 'स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर के अन्दर बसता है'।

स्वास्थ्य की परिभाषा

स्वास्थ्य जीवन की वह गुणवत्ता है जो व्यक्ति को जीवन का पूरा आनन्द लेने और बहुत अच्छे तरीके से काम करने के योग्य बनाता है। अच्छा स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक आवश्यकताओं को ही पूरा करके प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार स्वास्थ्य ही उच्च शिक्षा, अच्छी सफलता और सुखी जीवन की कुंजी है। स्वास्थ्य की परिभाषा के सम्बन्ध में Webster ने कहा है कि 'स्वस्थ शरीर, मन व रूप की ओर से मजबूत होने की स्थिति है जिसमें मनुष्य शारीरिक रोग या दुःख दर्द से पूरी तरह मुक्त रहता है'।