# Health education
# स्वस्थय शिक्षा

Dr Renu das

Assistant professor physical education

# स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ

स्वास्थ्य शिक्षा वह अभियान है जो जन-साधारण को ऐसे ज्ञान व आदतों के सीखने में सहायता प्रदान करता है जिससे वे स्वस्थ रह सकें। स्वास्थ्य शिक्षा से, जन-साधारण जीवन की बदलती हुई अवस्थाओं में स्वस्थ रहकर समस्याओं का धैर्य से सामना करना सीखता है।

कोई भी कार्य जो जन-साधारण को स्वास्थ्य के विषय में नया सिखाये या नई जानकारी दे, वह स्वास्थ्य शिक्षा है। वैसे "स्वास्थ्य शिक्षा वह शिक्षा है जो स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं की पहचान करने और इन आवश्यकताओं से मेल खाते उचित व्यवहार सुझाने के लिए दी जाती है।" सरल शब्दों में लोगों को स्वास्थ्य व बीमारियों संबंधी जानकारी देना, उनका स्वास्थ्य सुधारने के लिए प्रयत्न करना, उनको बीमारियों के ऊपर नियंत्रण होने के योग्य बनाना आदि स्वास्थ्य को उत्साहित करने की समूची प्रक्रिया ही स्वास्थ्य शिक्षा है। "आम शिक्षा की तरह स्वास्थ्य शिक्षा भी लोगों के ज्ञान, भावनाओं व व्यवहार में परिवर्तन से संबंधित है। अपने स्वरूप में यह स्वास्थ्य संबंधी ऐसी आदतों को विकसित करने की ओर ध्यान देती है, जो लोगों को स्वस्थ होने का अहसास पैदा कर सके।"

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) की वर्ष 1954 की तकनीकी रिपोर्ट की इस परिभाषा से यह स्पष्ट ही है कि स्वास्थ्य शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है, जो लोगों को स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं के बारे में जानने में सहायता करता है। उचित व्यवहार व उचित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है और उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने व बनाये रखने के लिए उत्तम दृष्टिकोण विकसित करता है।

स्वास्थ्य शिक्षा जन-साधारण के ज्ञान व रवैये में बदलाव लाती है तथा स्वास्थ्य की देखरेख से जुड़ी उनकी आदतों व सोच को नया रूप प्रदान करती है। संक्षेप में स्वास्थ्य शिक्षा के तीन मुख्य भाग है।-

1. मानव की शारीरिक, मानसिक व सामाजिक पहलुओं की एकता।
2. स्वस्थ व्यवहार को संभव बनाने के लिए ज्ञान, सोच व आदतों को विशेष महत्त्व देना।
3. व्यक्ति, परिवार और भाईचारे पर केन्द्रित स्वास्थ्य शिक्षा।

स्वास्थ्य शिक्षा के ये सभी भाग एक-दूसरे पर निर्भर है। इनका आपस में मेलजोल निरन्तर बना रहता है।

- स्वास्थय शिक्षा का महत्व

1. स्वास्थ्य शिक्षा का महत्त्व इसलिए है क्योंकि यह शिक्षा परिवार व समाज में अच्छे स्वास्थ्य और सुरक्षित रीति-रिवाज व आदतों के महत्त्व के प्रति स्पष्ट दृष्टिकोण विकसित करती है।
2. नित्य के जीवन में स्वास्थ्यपरक व अच्छी आदतें डालने के रुझान को उत्साहित करती है।
3. विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के साथ जुड़ी जानकारी व उनके क्षेत्रों के बारे में बताती व शिक्षित करती है। इस तरह उन्हें निजी व सामाजिक स्वास्थ्य समस्याओं को बेहतर ढंग से समझने व उनसे निपटने में समर्थ बनाती है।
4. जन-साधारण को मानव शरीर की बुनियादी प्रणालियों व कार्यों से अवगत कराती है।
5. जैविक, सामाजिक व शारीरिक विज्ञान में स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी के कई स्रोतों को संघटित बनाती है ताकि पूर्ण स्वास्थ्य का संकल्प स्थापित करने के लिए इन स्रोतों का सार्थक उपयोग किया जा सके।
6. जन-साधारण को सामिाजक जीवन व पारिवारिक जिन्दगी के स्वभाव संबंधी गहरा ज्ञान प्रदान करती है।
7. जन-साधारण को पारिवारिक नियंत्रण का ध्यान रखने की हिदायत देकर उनके अंदर जिम्मेदारी व आपसी सहयोग की भावना विकसित करती है।
8. अंगहीनों व लाचारों की शिक्षा में योगदान देती है और उन्हें उपलब्ध शैक्षणिक सुविधाओं का अधिक से अधिक लाभ लेने के प्रति उत्साहित करती है।

# स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत

स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत स्वास्थ्य के प्रति संचेतना जागृत कर समुदाय को जागृत किया जाता है ताकि जन-साधारण स्वास्थ्यगत परेशानियों से अपना बचाव कर सकें। इसके तहत कतिपय सिद्धान्त शिक्षाविदों द्वारा बताये गये है।-

1. रुचि
2. सहभागिता
3. सम्प्रेषण
4. अभिप्रेरणा
5. बौद्धिक स्तर।

## 1. रुचि

मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि अधिकतर जनता उन बातों को गंभीरता से नहीं लेती, जिनमें उसे रुचि नहीं होती। यही कारण है कि स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में कमी रहती है। स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने वाले अधिकारियों/कर्मचारियों का कर्त्तव्य है कि पहले जनता में स्वास्थ्य कार्यक्रमों के प्रति रुचि पैदा करें। स्वास्थ्य को लेकर जनता की क्या अपेक्षाएँ है।, उनका पता लगायें तत्पश्चात् नीतियों व कार्यक्रमों का निर्माण किया जाये ताकि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम को सफलता प्राप्त हो सके न- साधारण की रुचि के बिना किया जाने वाला कोई कार्य सफल नहीं हो सकता अतएव

## 2. सहभागिता

सीखने की प्रक्रिया कारगर तभी होती है, जब व्यक्ति सक्रिय होकर कोई कार्य के लिए तत्पर होता है। स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम में समूह चर्चा, विशेषज्ञ चर्चा, कार्यशाला आदि कार्यक्रमों का आयोजन कर स्वास्थ्य शिक्षा को सफल करने का प्रयास किया जाता है। इन कार्यक्रमों में जनता की अधिक भागीदारी इस बात की परिचायक होती है कि स्वास्थ्य के प्रति आम जनता कितनी सजग है। यही सजगता स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को सफलता प्रदान करती है।

## 3. सम्प्रेषण

शिक्षा को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक सरलता से पहुंचाने के लिए भाषा महत्त्वपूर्ण होती है। स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम में अधिकतर उन्हीं लोगों को शामिल किया जाता है, जिनका शिक्षा का स्तर या तो बहुत नीचे होता है अथवा मध्यम स्तर का। अतएव ऐसे लोगों को प्रशिक्षण देते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए कि भाषाशैली उन्हीं लोगों के स्तर की हो ताकि समझाने में कठिनाई नहीं आये। अगर भाषा शैली इन लोगों से उच्च स्तर की होगी तो स्वास्थ्य कार्यक्रमों का लाभ नहीं ले पायेंगे। ऐसे कार्यक्रम की सफलता उचित सम्प्रेषण से ही संभव है।

## 4. अभिप्रेरणा

प्रत्येक व्यक्ति कुछ-न-कुछ सीखना चाहता है। अन्तर मात्र इतना होता है कि किसी में यह इच्छा जागृत रहती है और किसी में जागृत नहीं होती है। जिन लोगों को सीखने की इच्छा सुप्त होती है, उन्हें अभिप्रेरणा के माध्यम से उद्दीप्त करना पड़ता है। अभिप्रेरणा भी दो प्रकार की होती है-1. प्राथमिक, जैसे-भूख, कामवासना, जीवन जीने की इच्छा, 2. द्वितीयक, जैसे-प्रतिस्पर्धा, पुरस्कार, प्रशंसा, दण्ड आदि। प्राथमिक अभिप्रेरणाओं को जागृत करने के लिए अधिक प्रयास नहीं करना पड़ता जबकि द्वितीयक अभिप्रेरणा हेतु विशेष विधियों का सहारा लेना पड़ता है। अगर किसी गुटखा खाने वाले व्यक्ति को 'यह खराब चीज है, इसे नहीं खाना चाहिये' ऐसा कहकर रोकेंगे तो उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। लेकिन जब उसे गुटखा खाने वाले लोगों के साथ हुई बीमारियों की विस्तार से जानकारी देंगे और ऐसा ही हश्र उसके साथ होगा, यह बतायेंगे तब इसका प्रभाव उस पर तत्काल पड़ेगा और अपने स्वास्थ्य के प्रति वह सजग होगा।

## 5. बौद्धिक स्तर

शिक्षा से बहुत सारी जानकारियां प्राप्त होती है। लेकिन शिक्षा देने से पूर्व पाने वाले समूह के बौद्धिक स्तर की स्पष्टता होनी आवश्यक है। शिक्षा देने वाले के लिए यह जानना जरूरी होता है कि उसके द्वारा जिन्हें शिक्षा प्रदत्त की जा रही है, वे किस रूप में, किस स्तर तक शिक्षण सामग्री को ग्रहण करने में समर्थ है। यदि जो कुछ सिखाया जाता है, उसे संबंधित व्यक्ति ग्रहण नहीं कर पा रहा है तो उसे सिखाने का प्रयास व्यर्थ होगा। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम प्रारम्भ करने से पूर्व लक्षित लोगों के बौद्धिक स्तर की जानकारी करना आवश्यक होता है ताकि उन्हीं के स्तर के तरीके से उन्हें ज्ञान दिया जा सके। सके।

# स्वास्थय शिक्षा के आयाम

## स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम

1. पर्यावरणीय आयाम
2. व्यावसायिक आयाम
3. शैक्षिक आयाम
4. उपचारात्मक एवं निवारणात्मक आयाम
5. सामाजिक आयाम
6. आत्मिक आयाम
7. संवेगात्मक आयाम
8. पोषणात्मक आयाम
9. शारीरिक आयाम
10. मानसिक या बौद्धिक आयाम

# विश्व स्वास्थ्य संगठन

World Health
Organization

**विश्व स्वास्थ्य संगठन** विश्व के देशों के स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं पर आपसी सहयोग एवं मानव को स्वास्थ्य सम्बन्धी समझ विकसित कराने की संस्था है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के 194 सदस्य देश तथा दो संबद्ध सदस्य हैं। यह संयुक्त राष्ट्र संघ की एक अनुषांगिक इकाई है। इस संस्था की स्थापना 7 अप्रैल 1948 को की गयी थी। इसका उद्देश्य संसार के लोगो के स्वास्थ्य का स्तर ऊँचा करना है। डब्ल्यूएचओ का मुख्यालय स्विट्ज़रलैण्ड के जिनेवा शहर में स्थित है। इथियोपिया के डॉक्टर टैड्रोस ऐडरेनॉम ग़ैबरेयेसस विश्व स्वास्थ्य संगठन के नए महानिदेशक निर्वाचित हुए हैं।

## UNICEF का इतिहास

UNICEF kya hai और इसका इतिहास क्या है इसके बारे में नीचे बताया गया है-

- संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनाइटेड नेशंस चिल्ड्रन फंड) संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 11 दिसंबर, 1946 को बनाया गया था।
- पहले इसे संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय बाल आपातकालीन कोष (यूनाइटेड नेशंस इंटरनेशनल चिल्ड्रन इमरजेंसी फंड) कहा जाता था।
- पोलैंड के चिकित्सक लुडविक रॉश्मन ने यूनिसेफ का गठन करने में प्रमुख भूमिका निभाई।
- इसे बनाने का प्रमुख उद्देश्य द्वितीय विश्वयुद्ध में तबाह हुए देशों में बच्चों और महिलाओं को इमरजेंसी हालात में भोजन और स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराना था।

- 1950 में यूनिसेफ के दायरे को विकासशील देशों में बच्चों और महिलाओं की लॉन्ग-टर्म ज़रूरतों को पूरा करने के लिये एक्सटेंड किया गया था।
- 1953 में यह संयुक्त राष्ट्र का एक परमानेंट हिस्सा बन गया और इस संगठन के नाम में से 'इंटरनेशनल' एवं 'इमरजेंसी' शब्दों को हटा दिया गया था।
- यूनिसेफ का हेडक्वार्टर न्यूयोर्क सिटी, यूनाइटेड स्टेट्स में है।
- वर्तमान समय में यूनिसेफ की ब्रांड एम्बेसडर मिल्ली बॉबी ब्राउन हैं।
- अगर हम भारतीय यूनिसेफ एम्बेसडर की बता करें तो इसमें हमारे भारतीय भी शामिल है जैसे- 2016 में प्रियंका चोपड़ा, 2005 में अमिताभ बच्चन और रीजनल एम्बेसडर (दक्षिण एशिया) के तौर पर 2013 में सचिन तेंदुलकर और 2014 में आमिर खान रह चुके हैं।

## UNICEF के कार्य

UNICEF in Hindi बहुत से महत्वपूर्ण कार्य करता आया है, जो इस प्रकार हैं:

- यह पूरे विश्व के बच्चों की भोजन, शिक्षा और स्वास्थ्य संबंधी आदि समस्याओं को दूर करने का कार्य करता है।
- इसकी की स्थापना के समय इसका काम द्वितीय विश्व युद्ध के कारण उत्पन्न समस्याओं में आये बच्चों को सुरक्षा देना था, लेकिन अब यह पूरे विश्व के बच्चों की सुरक्षा और स्वास्थ्य पर ध्यान देता है।
- यह पूरी दुनिया में बच्चों के वेक्सिनेशन के लिए 300 करोड़ टीके पहुँचाता है।
- यूनिसेफ बहुत से देशों में एचआईवी/एड्स से बचने के लिए बहुत से कार्य कर रहा है।