

स्वास्थ्य [HEALTH]

①

Concept :-

स्वास्थ्य से अभिप्राय संवैगात्मक स्थिरता है। शिक्षा मनेविज्ञान बालको को मानसिक स्वास्थ्य है और भी ध्यान आकर्षित करता है शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य एक दूसरे को प्रभावित करता है।

शारीरिक और मानसिक दृष्टि से स्वास्थ्य व्यक्तियों उच्च सकलताओं प्राप्त करते हैं।
प्रायः देखा जाता है कि संसार में

स्वास्थ्य का अर्थ :-

मानसिक रूप से या किसी भी शारीरिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति संवैगात्मक रूप से अस्थिर होता है। स्वास्थ्य एक तरह का समायोजी व्यवहार है जो व्यक्ति को जीवन के सभी प्रमुख क्षेत्रों (संवैगित, सामाजिक, शैक्षिक) आदि में सकलतापूर्वक समायोजन करने में सहायक होता है।

इस प्रकार स्वस्थ व्यक्ति या विद्यार्थी अपने व्यक्तित्व की विभिन्न इच्छाओं, आवश्यकताओं आदि के बीच ऐसा सामन्यरूप स्थापित करता है कि जीवन के सभी क्षेत्रों में एक संतुलित जनक समायोजी व्यवहार करने में समर्थ हो जाता है।

परिभाषा :-

- ① लैंडेल के अनुसार - " स्वास्थ्य वास्तविक जीवन में वातावरण से प्रार्थित समायोजन स्थापित करने की योग्यता है।"
- ② फ्रेन्डसेन के अनुसार - " स्वास्थ्य स्वप्न अधिगम की सकलता में अत्यन्त घनिष्ठ सम्बन्ध है।"
- ③ कुट्टू स्वामी के अनुसार - " स्वास्थ्य का अर्थ है कि व्यक्ति के दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वकांक्षाओं और आदर्शों में एक संतुलन स्थापित करने की सामना करने में स्वीकार करने की योग्यता है।"

*** एक स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण :-

- आत्मविश्वास
- सांवेगिक स्थिरता
- सामायोजन शक्ति
- निर्णय शक्ति
- आत्म सम्मान का ज्ञान
- आत्म सुरक्षा का ज्ञान
- आत्म मूल्यांकन की क्षमता
- दृढ़ इच्छा की शक्ति
- उच्च आकांक्षा

②

** स्वास्थ्य का प्रमुख कार्य :-

स्वास्थ्य का प्रमुख कार्य या उद्देश्य

निम्नलिखित हैं :-

- वातावरण के साथ स्वास्थ्य समायोजन।
- व्यक्तित्व का संतुलित विकास करना।
- जीवन की वास्तविकता को स्वीकार करना। तथा उनका सामना करना।
- सफल अधिगम प्राप्त करना।
- व्यक्ति ईच्छाओं, रुचियों, आकांक्षाओं तथा आदर्शों को संतुष्ट करना तथा उनमें संतुलन बनाना।
- संतों पर नियंत्रण करना।
- सहनशीलता और क्षमताओं का विकास करना।
- जीवन में सफलता और संतुष्टि प्राप्त करना।
- आत्म सिद्धि प्राप्त करना।

** स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक :-

व्यक्ति / बालक के स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने वाले अनेक प्रभाव हो सकते हैं ये कारक बालक को समायोजन शक्ति को क्षीण करके उसे कुसमायोजन की ओर अग्रसर कर देता है। स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक निम्न हैं -

- ① आनुवंशिकता - (Hereditary)
- ② शारीरिक स्वास्थ्य - (Physical Health)
- ③ पारिवारिक वातावरण - (Family Environment)
- ④ सामाजिक वातावरण - (Social Environment)
- ⑤ विद्यालयी वातावरण - (School Environment)
- ⑥ मनोवैज्ञानिक कारक - (Psychological Factor)
- ⑦ आर्थिक कारक - (Economic Factor)

**** बालकों और अध्यापकों को स्वास्थ्य को उन्नत बनाये रखने के उपाय :-**

बालकों को अध्यापकों के स्वास्थ्य को संतुलन (समुन्नत) बनाने तथा उसकी रक्षा करने के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण प्राथमिक उपाय उन बाधक तत्वों से बालकों तथा अध्यापकों को दूर रखना चाहिए, जो स्वास्थ्य पर खराब प्रभाव डालते हैं। इसके लिए माता-पिता, अभिभावकों, परिवार समाज शिक्षा तथा सरकार आदि सभी को बालकों तथा अध्यापकों के प्रति अपने उत्तरदायित्वों का निष्ठापूर्वक पालन करना चाहिए। इस प्रकार बालकों तथा अध्यापकों के स्वास्थ्य में बाधक कारणों के निराकरण के साथ स्वास्थ्य को अद्यतन रखने के कतिपय उपाय निम्नलिखित हैं —

*** बालक के लिए —**

- ① शारीरिक स्वास्थ्य में सहायता।
- ② बालक में उचित व्यवहार।
- ③ उचित पाठ्यक्रम।
- ④ अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाओं से बचना।
- ⑤ अनुशासन।
- ⑥ स्वस्थ विद्यालय प्रबंधन।
- ⑦ उचित मात्रा में गृहकार्य।
- ⑧ निर्देशन सेवाएँ।
- ⑨ आत्मज्ञान का विकास।
- ⑩ सामाजिक वातावरण।

*** अध्यापक के लिए —**

- ① कार्य-भार में कमी।
- ② समुचित वेतन।
- ③ सामाजिक सम्मान।
- ④ अध्यापक विद्यार्थी अनुपात।
- ⑤ सेवा की सुरक्षा।
- ⑥ छिन्न लक्षाओं में सुधार।
- ⑦ विद्यालय का वातावरण।
- ⑧ स्वास्थ्य विज्ञान की शिक्षा।
- ⑨ अध्यापक संघ का संगठन।
- ⑩ अध्यापक शिक्षा।

**** स्वास्थ्य तथा स्वस्थ विज्ञान :-**

~~प्रायः लोग स्वास्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान में वही अंतर है जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, विज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में अंतर है।~~

(4)

** स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य विज्ञान :-

(4)

स्वास्थ्य विज्ञान को एक दूसरे का पर्याप्त समझ लेते हैं। परन्तु ऐसा नहीं है।

स्वास्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान में वही अंतर है जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य विज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान अंतर है।

वास्तव में स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य विज्ञान में साध्य और साधन का अंतर पाया जाता है। स्वास्थ्य स्वस्थ व्यक्ति की वह योग्यता है जिसके द्वारा वह वातावरण में विभिन्न बिभ्रमताओं के साथ ही शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य का उद्देश्य व्यक्ति में सामायोजन करने की क्षमता उत्पन्न करता है।

स्वास्थ्य विज्ञान वह साधन है जिसके द्वारा इस सामायोजन को प्राप्त किया जाता है इस प्रकार स्वास्थ्य विज्ञान उन सिद्धान्तों की जानकारी प्रदान करता है जिसके द्वारा स्वास्थ्य का संरक्षण किया जा सकता है तथा विद्यालय परिवार और समाज में मिलनात्मक तथा उपचारत्मक कार्य - क्रमों में विचार किया जा सकता है। इसके विपरीत