DATE

Paper - II

Concept of Health and Sports Rehalibitation

Concept of Health - Education :-

Meaning of Health - education - स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ :- वह शिक्षा जो स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं की पहचान करने और इन आवश्यकताओं से मेल खाते उचित व्यवहार सुझाने के लिए दी जाती है। अथवा लोगों को स्वास्थ्य व बीमारियों संबंधी समझना। उनका स्वास्थ्य सुधारने के लिए यत्न करना, उनको बीमारियों के ऊपर हावी होने के योग्य और अच्छे स्वास्थ्य को उत्साहित करने की समूची प्रक्रिया ही स्वास्थ्य शिक्षा है।

विश्व ~~स्वास्थ~~ स्वास्थ्य संगठन (W.H.O) 1954 तकनीकी रिपोर्ट के अनुसार :- आम शिक्षा की तरह स्वास्थ्य शिक्षा भी लोगों के ज्ञान भावनाओं व व्यवहार में परिवर्तन से संबंधित है। अपने आम स्वरूप में यह स्वास्थ्य संबंधी सेहत आदतों को विकसित करने की ओर ध्यान देती है जो लोगों में ~~...~~ तंदरुस्त होने का एहसास पैदा कर सके।

स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषाएं :-

(1) "स्वास्थ्य शिक्षा लोगों के स्वास्थ्य से जुड़े व्यवहार से सम्बन्धित है।" सोफी (Sophie)

स्वास्थ्य शिक्षा वह प्रक्रिया है जो कि स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और स्वास्थ्य से जुड़ी प्रथाओं व आदतों के बीच के अन्तराल को दूर करती है। स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्ति को जानकारी ग्रहण करने और इसे अमली जामा पहनाने में अपने आप को तंदुरुस्त रखने के योग्य बनाती है और उन कार्यवाइयों से बचने के लिए प्रेरित करती है जो नुकसान देह हो सकती है।

अमेरिकी राष्ट्रपति की कमेटी न्यूयार्क - 1973 द्वारा

DATE

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O) की ~~तकनीकि~~ तकनीकी रिपोर्ट 1957 :— स्वास्थ्य किसी भी प्राणी के वह ~~स्थिती~~ स्थिति है जो कि पैदाइशी एंव वातावरण के साथ जुड़े हालात के मुताबिक इक प्राणी के पर्याप्त ढंग के साथ विचरने का आधार बनता है।

एनसाइक्लोपीडिया आफ हैल्थ (Encyclopaedia of Health) स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने बौद्धिक भावनात्मक व शारीरिक स्त्रोतों को नित्य के जीवन को बहुत अच्छे ढंग से जीने के लिए उत्तम तरीके से बरतता है।

Concept of Health - Education :-

स्वास्थ्य शिक्षा की अवधारणा :— लोगों को स्वास्थ्य के सभी पहलुओं के बारे में शिक्षित करना स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है। स्वास्थ्य शिक्षा के अन्तर्गत पर्यावरण स्वास्थ्य, दैहिक स्वास्थ्य, भावात्मक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य सभी आते है स्वास्थ्य शिक्षा मानसिक और शारीरिक दोनों को स्वस्थ्य रखने का ~~अध्ययन~~ अध्ययन है।

Principal of Health Education (स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्त

स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्त निम्नलिखित हैं,

(1) स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा और स्वास्थ्य कार्यक्रम इस ढंग से संचालित किये जाने चाहिए कि लोगों की में उत्सुकता व दिलचस्पी जगायें।

(2) लोगों की वास्तविक स्वास्थ्य आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए कार्यक्रम लोगों की आवश्यकता के अनुसार होने चाहिए।

(3) स्वास्थ्य शिक्षा को केवल पढ़ने-पढ़ाने या शिक्षा लेने-देने जैसी प्रक्रिया नहीं बनाना चाहिए।

(4) स्वास्थ्य शिक्षा का कार्यक्रम उन बातों से शुरू करना चाहिए जिन बातों को लोग जानते हैं तथा धीरे-धीरे लोगों को नई जानकारियों की ओर ले जाना चाहिए ताकि लोग इसे समझ सकें।

(5) स्वास्थ्य शिक्षा देने वालों को समुदाय की संस्कृति को समझना चाहिए तथा ऐसा कुछ भी न थोपें जिससे लोगों की भावनाओं को ठेस पहुंचे।

(6) सक्रिय भागीदारिता करते हुए सामूहिक विचार-चर्चा, कार्यशालाओं आदि के माध्यम से किसी भी विषय के सकारात्मक व नकारात्मक बिन्दुओं पर विचार-विमर्श के बाद ही इन बिन्दुओं का निपटारा किया जाए।

(7) स्वास्थ्य शिक्षा के लिए व्यवहारिक विज्ञान का अध्ययन व उपयोग बहुत जरूरी है।

(8) स्वास्थ्य शिक्षा के विषय में जानकारी देते समय भाषा सरल होनी चाहिए ताकि वह बात को आसानी से ग्रहण कर सके।

(9) स्वास्थ्य की देखभाल के लिए रोकथामपरक व उसे बढ़ावा देने वाले प्रभावों को अमलीय जामा पहनाने के

classmate

साथ-साथ प्रभावों व फायदे के प्रति रुझान पैदा करना तथा अध्यापक का सहानुभूति वाला रवैया, दोस्ताना व हमदर्दी भरा होना होना चाहिए।

(10) किसी भी स्वास्थ्य कार्यक्रम की सफलता संचार के बेरोक-टोक बहाव पर निर्भर करती है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि कार्यक्रम के लाभ-हानि सम्बन्धित जानकारी हासिल करने का प्रयास किया जाए।

(11) स्वास्थ्य शिक्षक को चाहिए कि वह जिस किसी समाज में अपना संदेश ~~फैलाना~~ है फैलाना चाहता है, उसका हिस्सा बन जाए ताकि शिक्षक और शिक्षार्थियों के साथ कोई अवरोध न रहे और खुले ढंग से विचारों का आदान-प्रदान संभव हो सके।

(12) शिक्षार्थियों को स्वास्थ्य कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रेरित करने के लिए समुचित प्रयास किये जाने चाहिए।

(13) स्वास्थ्य कार्यक्रम शिक्षा के सिद्धांतों पर आधारित होने चाहिए।

(14) अध्यापन के लिए नये ढंग-तरीके अपनाए जाने चाहिए और चित्रों, चार्टों आदि का खुलकर प्रयोग किया जाना चाहिए ताकि अध्यापन असरदार होने के साथ-साथ विद्यार्थी भी इसमें रुची बना कर रखें।

(15) स्वास्थ्य कार्यक्रम आवश्यकताओं, उपलब्ध स्रोतों, संभावित सीमाओं और कार्यक्रम वाले स्थानों पर पारिवारिक हालात के अनुसार नियोजित किये जाने चाहिए।

(16) स्वास्थ्य कार्यक्रम लगातार चलते रहने चाहिए। ऐसा होने से समस्याओं की पहचान व समय-समय पर इनकी ~~समस्या~~ समीक्षा और कदम-कदम पर इनके हल ढूंढ़ने आसान होंगे।

(17) स्वास्थ्य शिक्षक को दयालु, हमदर्द व भरोसेमंद होना चाहिए ताकि लोग उस पर विश्वास कर सकें और उसके साथ अपनी बातें बांट सकें।

(18) कार्यक्रम को भरोसे योग्य बनाने व उसकी कामयाबी के लिए स्थानीय नेता, अध्यापक, मशहूर हस्ती या धार्मिक व्यक्ति को स्वास्थ्य कार्यक्रम में सम्मिलित करना चाहिए।

(19) स्वास्थ्य कार्यक्रम को न सिर्फ व्यक्ति की समस्याओं पर रहना चाहिए बल्कि उसके परिवार, आस-पास के समाज व देश की समस्याओं का निपटारा करना चाहिए।