

अध्याय - प्रथम



अध्याय - प्रथम



प्रस्तावना

भारत सरकार द्वारा 1956 में प्रथम बार बनायी गयी शारीरिक शिक्षा की राष्ट्रीय योजना में कहा गया है कि "शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य बच्चे को शारीरिक, मानसिक और भावात्मक रूप से सक्षम बनाना और उसके व्यक्तिगत व सामाजिक गुणों का विकास होना चाहिए जो दूसरों के साथ उसके प्रसन्नतापूर्वक रहने में सहायक होंगे और उसे अच्छा नागरिक बनाएंगे।"

उसमें आगे इस बात पर बल दिया गया है कि शारीरिक शिक्षा का परिणाम— संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास और कर्तव्य पालन के लिए प्रेरक, अच्छी नागरिकता के लक्ष्य की प्राप्ति होनी चाहिए।

शारीरिक शिक्षा के विधिपूर्ण कार्यक्रम से निम्नलिखित परिणाम प्राप्त होने की आशा की जा सकती है।

1. हृष्ट-पुष्ट शरीर

यह एक विस्तृत विषय है जिस पर पहले ही पर्याप्त सामग्री एकत्र की जा चुकी है। इसमें खाने, सोने, स्वास्थ्य की अच्छी आदतों का विकास एवं शरीर की विभिन्न क्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए व्यायाम का प्रयोग सम्मिलित है।

2 बल और ताजगी

केवल शारीरिक सहन-शक्ति का विकास ही नहीं किया जाना चाहिए बल्कि अभ्यास प्रवीणता और क्षमता का भी विकास होना चाहिए ये खेलकूद से विकसित होती हैं और अनेक कार्य क्षेत्रों के लिए बहुत अच्छी तैयारी हैं।

3 इन्द्रियो का प्रशिक्षण

आख और कान की बोध-क्षमता तथा शरीर अवयवो द्वारा आवश्यकतानुसार आज्ञापालन की क्षमता और विकास, प्रतिवर्ती क्रियाओ का सामजस्य और उन पर अधिकार (जैसे जिमनास्टिक और समानुपातन मे इसका लक्ष्य होना चाहिए)।

4 केवल शक्ति ही नहीं वरन् भव्यता, सुन्दरता और अतर सगति प्राप्त करने का प्रयत्न होना चाहिए। सुदरता भौतिक ससार का बाह्य पक्ष नहीं बल्कि उसकी आत्मा है।

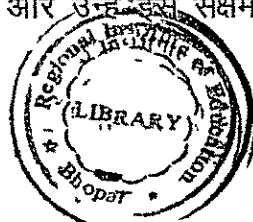
5. आत्माधिकार और अनुशासन, साहस और आत्मविश्वास का विकास करना चाहिए। दौड, खेलो और योग के अभ्यास से अपने मनोवेगो, प्रतिक्रियाओ और कमजोरियो पर अधिकार प्राप्त करना बहुत बडा लाभ है।

6 दूसरो के साथ सहकारिता समभाव और उचित व्यवहार ये समूह खेलो के माध्यम से विशेष रूप से विकसित किए जा सकते है।

शारीरिक शिक्षा स्काउटिंग, गाईडिंग, एन सी सी आदि के भलीभाति आयोजित कार्यक्रम, सहनशीलता, साहस निर्णय क्षमता, उद्योगशीलता कार्यक्रम, सहनशीलता, साहस निर्णय क्षमता, उद्योगशीलता दूसरे के प्रति आदर भाव, सच्चाई, निष्ठा, कर्तव्यपरायणता और सर्वमगल आदि मूल गुणो के विकास मे सहायक हो सकते है। इनमे से कुछ गतिविधिया शारीरिक शिक्षा के अनिवार्य कार्यक्रम के साथ-साथ रखी जा सकती है।

शारीरिक प्रशिक्षण, ड्रिल या औपचारिक गतिविधि पर बल की अपेक्षा व्यापक आधारो पर टिकी शारीरिक शिक्षा को स्थान मिलना चाहिए।

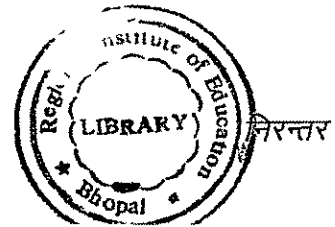
शारीरिक शिक्षा का पाठ्यक्रम इस प्रकार बनाया जाना चाहिए कि उसमे प्राथमिक स्तर से लेकर निम्न माध्यमिक स्तर तक के समस्त विद्यार्थी भाग ले सके, खेल-कूद मे सक्षम विद्यार्थियो को ढूढा जा सके और उन्हे इस सक्षमता के विकास के अवसर दिए जा सके।



शारीरिक शिक्षा चूकि सामान्य शिक्षा का अविभाज्य अंग है, इसलिए समय सारिणी के अनुसार प्रत्येक विद्यार्थी के लिए उसमे भाग लेना अनिवार्य होना चाहिए। समाज सेवा, स्काउटिंग, गाईडिंग, एन सी सी आदि गतिविधियो को शारीरिक शिक्षा के मूलभूत और अनिवार्य कार्यक्रम से अलग होना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा के लिए दिन का ज्यादा गरम समय नही चुनना चाहिए। प्रात और साय का शीतल समय अधिक उपयुक्त है। मौसम के अनुसार समय परिवर्तित होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत समय सारिणी मे उसके लिए घण्टे निर्धारित करते समय और टूर्नामेन्टो और प्रतियोगिताओ के कार्यक्रम बनाते समय स्थानीय मौसम को ध्यान मे रखना चाहिए।

प्राथमिक, माध्यमिक नवी-दसवी शिक्षा स्तरों मे से प्रत्येक मे डॉक्टरी निरीक्षण अनिवार्यत होना चाहिए जिन विद्यार्थियो मे रोग या शारीरिक कमिया पायी जाए उनका उचित इलाज होना चाहिए। प्राथमिक स्तर पर बच्चों का शारीरिक विकास पर्याप्त मात्रा मे तभी होता है जबकि बच्चों मे स्वच्छता व साफ सफाई की आदतें हों। शरीर की मासपेशियों का समान रूप से विकसित होना इसके साथ-साथ बच्चों मे अच्छे स्वास्थ्य की भावना का विकास होना और स्वास्थ्यप्रद समुदाय मे मिलकर रहना बहुत महत्व रखता है। बच्चे के शरीर पर अच्छा प्रभाव पडता है स्वास्थ्य एव शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालकों के चरित्र विकास मे बल मिलता है। इससे शारीरिक वृद्धि शरीर की मासपेशियों का समन्वय और सामाजिक विकास मे उच्च प्राथमिक स्तर पर प्रबल इच्छाशक्ति का विकास निम्नलिखित शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों के द्वारा होता है। जैसे कि व्यायाम या कसरत करना ताल अथवा लय मे सगीत मे लेझिम टिपरी आदि क्रियाओं का करना जिमनास्टिक पी टी व्यायाम करना। दौड़-कूद, फैंक आदि मे भाग लेना तैरना, जूडो, योगा, ड्रिल, मार्चफास्ट, स्काऊट एव कैम्पिंग और विभिन्न प्रकार के खेलों (हॉकी, फुटबॉल, बास्केटबॉल, खो-खो, कबड्डी, बालीवॉल की गतिविधियों और प्रतियोगिताओं मे भाग लेने से व्यक्तिगत एव सामाजिक वातावरण का विकास सम्पूर्ण रूप से होता है।



राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 के अनुसार

खेल और शारीरिक शिक्षा सीखने की प्रक्रिया के अभिन्न अंग है और इन्हे विद्यार्थियों की कार्यसिद्धि के मूल्यांकन में शामिल किया जायेगा। शारीरिक शिक्षा और खेल-कूद की राष्ट्रव्यापी अद्योरचना को शिक्षा व्यवस्था का अंग बनाया जायेगा।

इस अद्योरचना के तहत खेल के मैदानों और उपकरणों की व्यवस्था की जायेगी। शारीरिक शिक्षाके अध्यापकों की नियुक्ति होगी। शहरों में उपलब्ध खुले क्षेत्र के मैदान के लिए आरक्षित किए जाएंगे और यदि आवश्यक हुआ तो इसके लिए वैधानिक कार्यवाही की जायेगी। ऐसी खेल सस्थाएँ और छात्रावास स्थापित किए जायेगे जहाँ आम शिक्षा के साथ साथ खेलों की गतिविधियों और उनसके सबंध अध्ययन पर विशेष ध्यान दिया जायेगा। खेलकूद में प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को उपयुक्त प्रोत्साहन दिया जायेगा। भारत के पारम्परिक खेलों पर उचित बल दिया जायेगा। शरीर और मन के समेकित विकास के साधन के रूप में योग शिक्षा पर विशेष बल दिया जायेगा। शरीर और मन के समेकित विकास के साधन के रूप में योग शिक्षा पर विशेष बल दिया जायेगा। शरीर और मन के समेकित विकास के साधन के रूप में योग शिक्षा पर विशेष बल दिया जायेगा। सभी विद्यालयों में योग की शिक्षा की व्यवस्था के लिए प्रयास किए जायेगे और इस दृष्टि से शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में योग की शिक्षा भी सम्मिलित की जायेगी।

यदि हम मानव इतिहास पर दृष्टि डालें तो दिखाई देता है कि सभ्यता के प्रारंभ से ही मानव अपने जीवन में शारीरिक क्रियाओं को सम्पादित करते हुए अपने जीवन का विकास करता आ रहा है। प्राचीन काल में मानव के सभी कार्य शारीरिक शक्तियों और कौशल से ही सम्पादित होते थे। जीवन व्यतीत करने के लिए देह सहिष्णुता और शक्ति का विकास प्रायः युगों तक स्वीकार किया जाता रहा है।

मानव जीवन का प्राचीन युग यह सिद्ध करता है कि शारीरिक शिक्षा (व्यायाम) एक प्रकार का उच्चारत्मक युग रह चुका है।



आधुनिक युग के पदार्पण करते ही यत्रो ने मानव जीवन को पूरी तरह से घेर लिया है। 'आधुनिक शिक्षा केवल मानसिक पहेलियों व अठखेलियों का क्षेत्र न रहकर शारीरिक उन्नति का भी साधन समझी जाने लगी है। आज का शिक्षा शास्त्री इस बात पर अधिक जोर देता है कि एक अच्छा मनुष्य वही है जो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एव सवेदात्म दृष्टिकोण से हष्टपुष्ट बलवान तथा सक्रिय, तीव्र सुव्यवस्थित एव सतुलित है।

शारीरिक शिक्षा यह एक प्रकार की शिक्षा ही है। यह एक ऐसी शिक्षा है जिसमे शारीरिक क्रियाओ के माध्यम से व्यक्ति का सर्वांगीण विकास किया जाता है। और व्यक्ति मे शारीरिक, मानसिक, राष्ट्रीय एकात्मता और भावात्मकता उत्पन्न की जाती है। प्रत्यक्ष रूप से शारीरिक शिक्षा का कार्य शारीरिक स्वास्थ्य का विकास करना है। ऐसा विकास करने हेतु शारीरिक शिक्षा मे विद्यार्थियों का मानसिक, नैतिक और सामाजिक उत्थान किया जाता है और इस उत्थान मे शारीरिक शिक्षा शिक्षक एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वह विद्यार्थियों मे शारीरिक क्रिया व विभिन्न क्रीडाओ के माध्यम से उनमे सतर्कता, मन की स्थिरता, साधन सम्पन्नता, अनुशासन, सहयोग, उचित आहार, सहानुभूति उदारता और कौशल विकास इत्यादि गुणो का विकास करता है।

इन गुणो के विकास फलस्वरूप स्वतंत्रता और प्रजातात्रिक ससार मे सुखी और सुव्यवस्थित जीवन व्यतीत करना आवश्यक है। इस प्रकार शारीरिक शिक्षण जीवन मे अमूल्य योगदान दे सकता है। स्वास्थ्य एव शारीरिक शिक्षा के द्वारा बालाको मे चरित्र के विकास मे बल मिलता है। इससे शारीरिक वृद्धि, शरीर की मासपेशियों का समन्वय और सामाजिक विकास मे उच्च प्राथमिक स्तर पर प्रबल इच्छा शक्ति का विकास निम्नलिखित स्वास्थ्य एव शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमो के द्वारा होता है जैसे कि— व्यायाम या कसरत करना ताल अथवा लय मे सगीत मे लेझिम टिपरी आदि क्रियाओ का करना, जिमनास्टिक, पीटी करना दौड, कूद, फैंक रिले दौड आदि मे भाग लेना, तैरना, जूडो, योगा, ड्रिल, मार्चपास्ट, स्काऊट एव कैम्पिंग और विभिन्न प्रकार के खेलो जैसे— हॉकी, फुटबाल,



(6)

बास्केटबाल, खो-खो, कबड्डी, वालीबाल की गतिविधियों और प्रतियोगिताओं में भाग लेने से व्यक्तिगत एवं सामाजिक वातावरण एवं शारीरिक शिक्षा में निम्नलिखित सुविधाएँ होना चाहिए।

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा का विद्यालय के समय सारिणी में स्थान होना चाहिए।

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के लिए पर्याप्त बजट होना चाहिए।

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों का लेखा-जोखा होना चाहिए।

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में विद्यार्थियों का वर्गीकरण आयु के अनुसार होना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में छात्रों के मनोरंजन की व्यवस्था होना चाहिए।

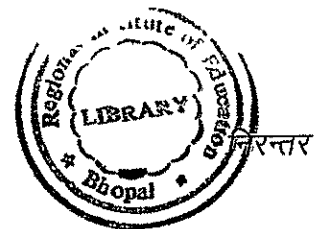
स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाना चाहिए।

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को सुचारू रूप से चलाने के लिये शारीरिक शिक्षा का शिक्षक होना चाहिए।

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को चलाने के लिये विद्यालय में खेल का मैदान होना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को बढ़ावा देने के लिये इनाम/पुरस्कार एवं प्रेरक विधियाँ शामिल होना चाहिए।

छात्रों को स्वस्थ रखने के लिये योगा और उन क्रियाओं का योगदान होना चाहिए उन परम्परागत खेलों को भी जोड़ना चाहिए जिनके माध्यम से शरीर और मस्तिष्क दोनों का विकास हो सके।



स्वास्थ्य एव शारीरिक शिक्षा मे उपलब्धियों का मूल्यांकन भी होना चाहिए।

स्वास्थ्य एव शारीरिक शिक्षा से संबंधित कुछ कार्यक्रम जैसे— स्काउटिंग, गाईडिंग, एन सी सी वगैरा कुछ आधारभूत योग्यताएँ होना चाहिए जैसे— साहस, निर्णय लेने की क्षमता।

छात्रों की समझ और अभिरूचि विकसित करना।

योगा के माध्यम से ध्यान करने की शक्ति को बढ़ाना।

स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा

स्वास्थ्य शिक्षा सैद्धांतिक तथा व्यवहारिक रूप से संपूर्ण स्कूली शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। इसका उद्देश्य भी वास्तव में शिक्षा के व्यापक उद्देश्यों के अनुरूप ही है। इसकी विषय वस्तु और शिक्षण पद्धति को भी सीखने की प्रक्रिया से बड़ा मार्ग—दर्शन प्राप्त होता है। यही कारण है कि छात्र केंद्रित पाठ्यचर्या का निर्माण, शैक्षिक इकाइयों का प्रयोग तथा स्कूल व समुदाय के संबंधों पर जोर आदि ऐसी बातें हैं जिनका स्वास्थ्य—शिक्षा कार्यक्रम में भी बड़ा महत्त्व है। इसीलिए जब स्वास्थ्य—शिक्षा का समग्र शैक्षिक कार्यक्रम से पूर्ण सामंजस्य होता है तो एक ओर जहाँ स्वास्थ्य—शिक्षा अधिक प्रभावी हो जाती है वहाँ दूसरी ओर समग्र शैक्षिक कार्यक्रम की गुणवत्ता भी बढ़ जाती है।

प्रजातंत्र प्रणाली भी जाति, धर्म तथा रंग भेद के बिना प्रत्येक नागरिक की भलाई पर जोर देती है। प्रजातंत्र प्रणाली में प्रत्येक बालक के समुचित शारीरिक विकास की ओर ध्यान देना भी विद्यालय का एक प्रमुख कर्तव्य बन जाता है। अच्छे स्वास्थ्य के अभाव में पिछड़ापन, भावनात्मक असंतुलन, अपराध, मद गति आदि समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इस प्रकार किसी भी राष्ट्री की समृद्धि उसके बालकों के अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर करती है क्योंकि वे ही राष्ट्र के भावी भाग्य विधाता होते हैं।



ऐसी शारीरिक तथा स्वास्थ्य-शिक्षा जिसका आधार जैविक, मानसिक, नैतिक तथा सामाजिक आवश्यकताएँ तथा बालको की क्षमता हो का उद्देश्य यह होता है कि शरीर पुष्ट बने, सभी शारीरिक क्रियाओं के प्रति उचित दृष्टिकोण का निर्माण हो और सामाजिक व्यवहार का मानदण्ड ऊँचा उठे। क्योंकि शिक्षा का एक सामान्य तथा महत्वपूर्ण उद्देश्य स्वास्थ्य निर्माण भी है इसलिए सभी विषयों को इसमें अपना योगदान करना चाहिए और ऐसा करते समय वे स्वास्थ्य शिक्षा का एक अंग बन जाते हैं। हर प्रकार की शिक्षा की पहली शर्त अच्छा स्वास्थ्य है।

क्रो एव क्रो के अनुसार

यदि बालको तथा किशोरो के शारीरिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य सुधार की ओर ध्यान न दिया जाये तो स्कूलों के विशाल भवन, शैक्षिक सामग्री का अतुल भण्डार, योग्य अध्यापक, निरीक्षक तथा अन्य कार्यकर्ता, विशेषज्ञों द्वारा बनाई गई पाठ्यचर्या, मूल्यांकन के अच्छे ढंग तथा सदर्शन का सुविचारित कार्यक्रम आदि सभी शैक्षिक, क्रियाएँ अपने उद्देश्य की प्राप्ति में असफल हो जाती हैं।

मानसिक विकास से पहले बालक का शारीरिक विकास होता है। इसलिए यह आवश्यक है कि उसके शारीरिक विकास और स्वास्थ्य का पूरा-पूरा ध्यान रखा जाए। यदि बालक का स्वास्थ्य चौपट हो जाए तो पुस्तकें रटाने का कोई लाभ नहीं।

इस प्रकार यह बात स्पष्ट है कि स्वास्थ्य शिक्षा बालको को व्यवहार कुशल बनाने में शैक्षिक प्रक्रिया की कठिनाईयाँ झेलने के लिए शारीरिक रूप से तैयार करती है, वहाँ दूसरी ओर इसका शैक्षिक भाग बालको की संपूर्ण शिक्षा का ढाँचा खड़ा करने के लिए एक मजबूत आधार प्रदान करता है।

अतः में कह सकते हैं कि स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य बालको को ऐसे साधन प्रदान करना है जिनकी सहायता से वे अपनी क्षमता तथा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक



व सामाजिक गुणो का पूर्ण विकास कर सके। इन साधनों पर आधारित कार्य तथा निर्णय अधिक रचनात्मक और सतोषप्रद सिद्ध होते हैं।

स्कूलो मे स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य

1 स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य-विज्ञान के बारे मे जानकारी प्रदान करना

इसका उद्देश्य अध्यापको तथा छात्रो को शारीरिक क्रियाओ, स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य-विज्ञान के नियमो और रोगो से बचाव के उपायो की जानकारी प्रदान करना है। छात्रो को बुरी आदतो, अस्वास्थ्यकर वातावरण, धूम्रपान और मद्यपान आदि के स्वास्थ्य पर पढने वाले दुष्प्रभावो की जानकारी देना आवश्यक है।

2 अच्छे स्वास्थ्य के मानदड कायम रखना

इससे अधिकारियो को स्कूल मे स्वच्छता के कुछ विशेष आधार या स्तर निश्चित करने मे सहायता मिलती है। शारीरिक स्वास्थ्य के कार्यक्रमो द्वारा बालको मे अच्छी तथा नियमित आदतो एव अच्छे स्वभाव का विकास होता है।

3 भावी आशंकाओ के प्रति रोकथाम के पग उठाना।

इसका मुख्य उद्देश्य छूत-छात की फैलती हुई बीमारियो की रोकथाम के लिए विशेष पग उठाना है। इस तरह स्वच्छ रहने के प्रति पग उठाए जाते हैं तथा शौचालयो को साफ रखा जाता है। प्रतिदिन झाडू लगाया जाता है तथा कमरो मे सामान को तरीके एव विशेष ढग से रखा जाता है। खाने पीने की सभी वस्तुओ को मक्खियो से बचाया जाता है। और तैरने के योग्य उपाय किए जाते हैं और इस तरह किसी भी बीमारी के फैलने की आशका नही रहती।



4 चिकित्सा के प्रति पग उठाना

रोगों को रोकने के लिए कुछ चिकित्सा सबधी कदम उठाए जाए। यदि शरीर का डॉक्टरी निरीक्षण कराया जाये तो इससे विकलागता, विरूपता तथा कई रोगों का पता लग जाता है जिसके निवारण के लिए चिकित्सा का सुझाव दिया जाता है। बहुत से छात्रों को मोतिया की बीमारी है। नेत्र-निरीक्षण से पता चलता है कि उन्हें आखों का रोग है। यदि समय पर ऐनक न लगाया जाए तो मोतिया की शीघ्र बढ जाने की आशका रहती है। कुछ छात्रों के दात खराब होते हैं। यदि उन्हें पोयथोरिया की बीमारी दातों को लगे तो इसका इलाज जल्दी कराया जाये। आजकल के छोटे बच्चों में कई प्रकार की बीमारियों पैदा होती है जैसे— दृष्टिवैषम्य, श्वासनली शोध, गले की बीमारी बदहजमी, मृगी, उच्च रक्तचाप, जुकाम, खसरा, तुतलाना, गिलटी निकलना, कुकर खासी, सूखापन आदि। स्कूल का यह कर्तव्य है कि वह इन बीमारियों का पता लगाये और उनके लिए यथोचित चिकित्सा करे।

5 मानसिक तथा भावात्मक स्वास्थ्य का विकास और सुधार

स्कूल के स्वास्थ्य कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा के साथ-साथ मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य का भी उतना ही महत्व है। जहा अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य से बालक हष्ट-पुष्ट रहता है वहा मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होने पर वह शातचित्त, बौद्धिक रूप से चैतन्य, सामाजिक व्यवहार में सतुलित और प्रसन्न मन हो सकता है

6 बालको में नागरिक के उत्तरदायित्वों की भावना का विकास

हमारे छात्रों में नागरिक उत्तरदायित्व की बहुत कमी पाई जाती है। वे प्राय न तो अपने साथियों की ओर न अन्य नागरिकों की आवश्यकता पडने पर सहायता करते हैं। वे दूसरों के दुख दर्द में सहभागी बनकर उन्हें दूर करके प्रसन्नता अनुभव नहीं करते। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षाका एक उद्देश्य यह भी है कि बालको में नागरिकता की भावना का विकास किया जाए। स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से छात्रों को कही भी थूकने, दूसरों पर





खासने या छीकने तथा छूत की बीमारी के समय दूसरो से अलग न रहने जैसे सामाजिक अपराधो के प्रति सचेत किया जा सकता है।

सक्षेप मे स्वास्थ्य—शिक्षा का उद्देश्य बालको को स्वास्थ्य के मामले मे घर, स्कूल तथा समाज मे प्रजातंत्र के सिद्धांत सिखाना है। इस प्रकार स्वास्थ्य—शिक्षा सामाजिक जीवन मे बहुत बडा योगदान कर सकती है क्योकि स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त नागरिक सामान्य भलाई के लिए स्वास्थ्य सबधी बातो का महत्व समझते है और उन्हे बढावा देते है। इस प्रकार स्वास्थ्य शिक्षा का चरम लक्ष्य व्यक्ति के जीवन को सुन्दरतम बनाना है। इसका लक्ष्य जीवन मे ऐसे गुण भर देना है कि व्यक्ति अधिकाधिक समय तक जीते हुए दूसरो की आधिकाधिक सेवा कर सके। स्वास्थ्य—शिक्षा का मुख्य उद्देश्य यही है कि बालको के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्य का सरक्षण एव विकास किया जाए। स्वास्थ्य सबधी विभिन्न क्रियाओ और रुचियो का ज्ञान विशेष रूप से स्वास्थ्य—शिक्षण जैसे—पौष्टिक भोजन, शारीरिक क्रियाओ, व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामूहिक स्वास्थ्य, प्रथम चिकित्सा, ह्नुआछूत की बीमारी, स्वास्थ्य—सेवा तथा मानसिक स्वास्थ्य आदि से सबध रखता है। अध्यापक की कुशलता इसी मे है कि वह बालको का ध्यान अपने व्यक्तिगत स्वास्थ्य की ओर आकर्षित करे। स्वभाव और कला को प्रारम्भिक स्कूलो मे सीखा जाता है। इन्हे माध्यमिक तथा उच्चतर माध्यमिक विद्यालयो मे भी अपनाया जाना चाहिए ताकि उन्हे स्वास्थ्य—सरक्षण की आदत पडे।

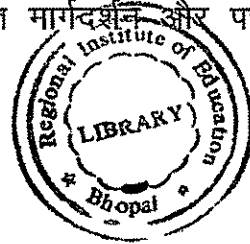
अध्ययन की आवश्यकता

स्वास्थ्य जो शारीरिक और मानसिक दोनो हो सकता है, जीवन का प्राथमिक धन है। स्वस्थ्य मस्तिष्क केवल स्वस्थ्य शरीर मे ही निवास करता है। शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य सभी प्रकार की शैक्षणिक सस्थाओ के लिए उद्देश्यपूर्ण है। इसमे कोई शक नही है कि खेलो मे स्वस्थ्य शरीर व स्वस्थ्य बुद्धि की महत्वपूर्ण भूमिका है।

जहा तक स्वस्थ्य और तीव्र बुद्धि का मामला है इसी के द्वारा ही राष्ट्रीय उन्नति तथा सामाजिक विकास होता है सरकार भी कई खेलो का आयोजन करवाती है। खेल और

ऐथलीट्स सहयोगात्मक प्रतिक्रियाएँ करता है। और समाज तथा विद्यार्थियों को इस प्रकार के शारीरिक तथा भौतिक खेलों की अधिक से अधिक व्यवस्थाएँ हैं वही शालाओं में भी इस प्रकार के खेलों का आयोजन होना चाहिए और स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, शिक्षा के किसी भी स्तर पर सामान्य पाठ्यचर्या के अभिन्न अंग के रूप में ग्रहण की जानी चाहिए।

नियमित व्यायाम के अतिरिक्त दौड़, क्रीडा, खेलकूद और शारीरिक दुरुस्ती के अलावा शारीरिक शिक्षा और शारीरिक स्वच्छता पर भी पर्याप्त ध्यान दिया जाना चाहिए। स्थानीय साफ-सफाई और जनस्वास्थ्य सेवाओं में सुधार-क्षेत्र कार्य के अंग के रूप में लिया जाना चाहिए। यह पाठ-कार्य का ही एक हिस्सा है। जीवन के दैहिकी सक्रमण की नाजुक अवस्था से गुजरते हुए विद्यार्थियों को व्यक्तिगत मार्गदर्शन और परामर्श प्रदान करना चाहिए।



1.2 समस्या कथन

“उच्च प्राथमिक शालाओं में स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा की स्थिति का अध्ययन”

1.3 अध्ययन के उद्देश्य

- 1 शासकीय तथा अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाओं में खेल संबंधी व्यवस्था का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- 2 शासकीय तथा अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाओं में स्वास्थ्य एवं शारीरिक क्रियाओं के उपलब्ध साधनों का अध्ययन करना।
- 3 शासकीय तथा अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाओं में स्वास्थ्य-परीक्षण की व्यवस्था का अध्ययन करना।
- 4 शासकीय तथा अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाओं में उच्च प्राथमिक स्तर पर विद्यार्थियों को स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा हेतु करवायी जाने वाली क्रियाओं का अध्ययन करना।

14 सीमाएँ

- 1 अध्ययन मे भोपाल क्षेत्र की केवल आठ शासकीय और आठ अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाओ से प्रतिदर्श लिया गया है।
- 2 शोधकर्ती ने शोध कार्य हेतु उच्च प्राथमिक स्तर की कक्षा छठवी, सातवी, आठवी को चुना है।
- 3 शोधकर्ती ने भोपाल के भोपाल के बीएचईएल क्षेत्र से दो शासकीय व दो अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाए व टीटी नगर क्षेत्र से दो शासकीय और दो अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाए, पुराने भोपाल क्षेत्र से दो शासकीय और दो अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाए और अरेरा कालोनी क्षेत्र से दो शासकीय व दो अशासकीय उच्च प्राथमिक शालाओ को ही चुना है।

