e-ISSN:2582 - 7219

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH

IN SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY

Volume 4, Issue 11, November 2021

INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INDIA

Impact Factor: 5.928

9710 583 466 9710 583 466 ijmrset@gmail.com www.ijmrset.com

International Journal Of Multidisciplinary Research In Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

| ISSN: 2582-7219 | www.ijmrset.com | Impact Factor: 5.928|

| Volume 4, Issue 11, November 2021 |

| DOI:10.15680/IJMRSET.2021.0411024 |

विद्यालय में स्वास्थ्य, योग और शारीरिक शिक्षा

डॉ० राम सरदार

एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षक-शिक्षा विभाग, का. सु. साकेत स्नातकोत्तर महाविद्यालय अयोध्या (उ.प्र.)

सार

बच्चों के विकास के दृष्टिकोण से शारीरिक शिक्षा एक महत्वपूर्ण आयाम है। संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा दीर्घकालिक विकास के लक्ष्यों की कार्यसूची में खेलकूद को दीर्घकालिक विकास के लिए समर्थ बनाने वाला एक महत्त्वपूर्ण कारक माना गया है, तथा वैश्विक स्वास्थ्य, शिक्षा तथा सामाजिक समावेश से जुड़े उद्देश्यों की प्राप्ति में खेलकूद के बढ़ते योगदान को स्वीकार किया गया है। गुणवत्तापूर्ण खेलकूद सेवाओं तक पहुंच को अब सभी के लिए मूल अधिकार के रूप में माना जाता है। अतः विद्यालयों में नियमित खेलकूद का आयोजन, बच्चों के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित करने का स्वाभाविक विकल्प है। आनन्ददायी गतिविधियाँ जो बच्चों को भौतिक संसार से एक सकारात्मक संबंध के अवसर प्रदान करती हैं, शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों में शामिल होनी ही चाहिए। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से बच्चे विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने के अवसर प्राप्त करते हैं तथा अवधारणाओं तथा कौशलों को विकसित कर पाते हैं जो उन्हें अपने पसन्द के खेल में हिस्सा लेने तथा अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करता है। यह उन्हें आनन्द तो देता ही है साथ ही साथ भावी जीवन में सकारात्मक प्रतिस्पर्धा के लिए भी तैयार करता है। इनके अतिरिक्त शारीरिक शिक्षा, स्वयं के प्रबंधन के कौशलों, सामाजिक तथा सहयोगात्मक कौशलों के विकास का स्वाभाविक मंच तथा अवसर भी प्रदान करता है। खेलकूद बच्चों में चरित्र निर्माण की दृष्टि से भी महत्त्वपूर्ण है। यह अन्य शैक्षिक क्षेत्रों में भी बेहतर परिणामों के लिए वांछित परिस्थितियाँ तैयार करता है। विशेषकर शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य संबंधी आदतों के विकास, टीम भावना, लोच (Softness) तथा संकल्प को दृढता प्रदान करता है। इसलिए स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा से जुड़ी गतिविधियों के विद्यालयों में आयोजन का उद्देश्य बच्चों में समझ, नजरिये व पोषण, स्वास्थ्य व स्वच्छता से जुड़े व्यवहारों को बेहतर बनाने से होना चाहिए।इनके सफल आयोजन से न केवल व्यक्ति बल्कि परिवार तथा समाज के स्तर पर भी स्वास्थ्य में सुधार तक पहुँचने में सहायता मिलती है।

परिचय

इसके लिए विद्यालय में केवल प्रधानाध्यापक ही नहीं बल्कि सभी शिक्षकों को अपनी समझ स्पष्ट करते हुए वांछित तैयारी करनी होगी। सभी को जहाँ एक ओर अपने कौशलों को विकसित करने के लिए कार्य करना होगा वहीं दूसरी ओर विद्यालय में इन आयोजनों के लिए विभिन्न संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए कार्य करना होगा। बिहार में खेलकूद तथा शारीरिक शिक्षा के संदर्भ को ध्यान में रखते हुए इस पाठ्यक्रम में दो पहलुओं को शामिल किया गया है ।[1]

1. विद्यालयों में खेलकूद तथा शारीरिक शिक्षा विषय के क्षेत्र में, समझ तथा व्यवहार में प्रतिमान विस्थापन की आवश्यकता।
2. विद्यालय के संपूर्ण वातावरण का अनुकूलन, जिससे खेलकूद तथा शारीरिक शिक्षा को शिक्षण अधिगम की एक महत्त्वपूर्ण विशेषता के रूप में शामिल किया जा सके क्योंकि यह बच्चे के सर्वांगीण विकास में योगदान देता है।

| ISSN: 2582-7219 | www.ijmrset.com | Impact Factor: 5.928|

| Volume 4, Issue 11, November 2021 |

| DOI:10.15680/IJMRSET.2021.0411024 |

इस पाठ्यक्रम पर आधारित विषयवस्तु के शिक्षण के उद्देश्य निम्नलिखित हैं:-

- स्वास्थ्य तथा स्वच्छता की अवधारणा को शारीरिक शिक्षा तथा वर्तमान विद्यालयी वातावरण के संदर्भ में समझ सकेंगे।
- व्यक्तिगत तथा पर्यावरणीय स्वच्छता, साफ-सफाई, प्रदूषण, सामान्य बीमारियों तथा विद्यालय एवं समुदाय में इनके रोकथाम तथा नियंत्रण के उपायों पर चिन्तन कर पाएंगे।
- खेलकूद के माध्यम से बच्चे के सर्वांगीण विकास की अवधारणा को समझ पाएँगे।
- एथेलेटिक क्षमताओं से जुड़े गति के मूल सिद्धान्तों तथा मूल कौशलों को जान पाएँगे जो कि विभिन्न खेलकूद तथा विद्यालय में इन कौशलो को छात्रों तक पहुँचाने के लिए आवश्यक है।
- समावेशी खेलकूद तथा खेल आधारित गतिविधियों को पाठ्यचर्या से जोड़ने के लिए वांछित कौशलों तथा तकनीकों का विकास करने में सक्षम हो पाएँगे।
- उच्च प्राथमिक स्तर पर सुझाए गए मूल योगासनों तथा ध्यान केन्द्रन विधियाँ सीख व समझ पाएँगे
- सीखे गए मूल योगासनों तथा ध्यान केन्द्रन विधियों के माध्यम से छात्रों को शान्त तथा सहज होने के लिए विभिन्न कौशलों को सीखने तथा इनका उपयोग दैनिक जीवन में तनावमुक्त रहने में सहायता प्रदान कर पाएंगे।[2]

विचार – विमर्श

स्वास्थ्य एक गतिशील प्रक्रिया है। जो लोग नियमित शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं, वे अपने स्वास्थ्य और कल्याण की स्थिति में सुधार करते हैं। सभी बच्चों की मुफ्त खेल, अनौपचारिक और औपचारिक खेलों, योग और खेल गतिविधियों में भागीदारी उनके शारीरिक और मानसिक-सामाजिक विकास के लिए आवश्यक है। खेल, खेल और योग के परिणामस्वरूप, सहनशक्ति, ठीक और सकल मोटर कौशल और निपुणता, आत्म-जागरूकता और नियंत्रण, और टीम खेलों में समन्वय जैसी क्षमताओं की एक श्रृंखला में सुधार होगा। खेल के मैदानों, उपकरणों और नियमों का सरल अनुकूलन स्कूल में सभी बच्चों के लिए गतिविधियों और खेलों को सुलभ बना सकता है। बच्चे खेल, एथलेटिक्स, जिम्नास्टिक, योग और नृत्य जैसी प्रदर्शन कलाओं में उच्च स्तर की उत्कृष्टता हासिल कर सकते हैं।[3,4]

| ISSN: 2582-7219 | www.ijmrset.com | Impact Factor: 5.928|

| Volume 4, Issue 11, November 2021 |

| DOI:10.15680/IJMRSET.2021.0411024 |

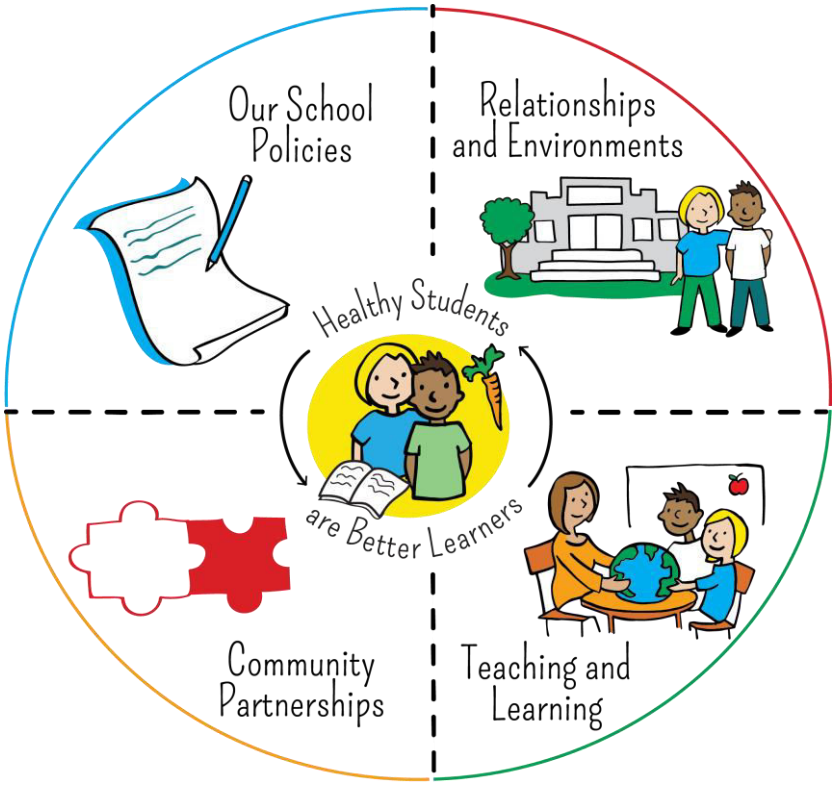
आनंद और फिटनेस पर जोर होना चाहिए, जब आनंद से उपलब्धि पर जोर दिया जाता है, तो ऐसा प्रशिक्षण अनुशासन और अभ्यास की मांग कर सकता है जो स्कूल स्तर पर तनाव पैदा कर सकता है। इसलिए, सभी छात्रों को स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में शामिल होना चाहिए, हालांकि, जो खेल और खेल में उत्कृष्टता का चयन करते हैं, उन्हें पर्याप्त अवसर प्रदान करने की आवश्यकता है। शारीरिक विकास मानसिक और संज्ञानात्मक विकास का समर्थन करता है, खासकर छोटे बच्चों में। स्वयं और दुनिया के बारे में सोचने, तर्क करने और समझने और भाषा का उपयोग करने की क्षमता, अभिनय और बातचीत के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई है - स्वयं और दूसरों के साथ काम करना सभी बच्चों के सभी विकास और स्वस्थ शारीरिक विकास के लिए पूर्व शर्त है।

- प्रत्येक स्कूल को नौवीं कक्षा से अनिवार्य विषय के रूप में स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा प्रदान करने की आवश्यकता है।
- इस क्षेत्र के लिए IX से प्रत्येक कक्षा के लिए स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के लिए समय सारिणी में प्रति दिन एक अवधि आवंटित करने की आवश्यकता है।
- स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा में स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, खेल और योग शामिल हैं।
- औपचारिक रूप से, योग गतिविधियों को छठी कक्षा से शुरू करने की आवश्यकता है
- शारीरिक शिक्षा गतिविधियों से संबंधित अभ्यास पर अधिक जोर दिया जाना चाहिए।
- सभी स्कूलों में खेल के मैदानों और उपकरणों के लिए न्यूनतम स्थान होना चाहिए।
- यदि स्थान उपलब्ध नहीं है, तो विद्यालय समुदाय में उपलब्ध स्थान का उपयोग कर सकता है। हालांकि, सुरक्षा चिंताओं को देखते हुए, यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि वह स्थान पास में और सुरक्षित हो।[5,6]
- सभी बच्चों को शारीरिक और मानसिक-सामाजिक विकास के लिए औपचारिक और अनौपचारिक खेलों, योग और खेल गतिविधियों में स्वतंत्र रूप से शामिल होने की आवश्यकता है।
- खेल, खेलकूद, योग और अन्य गतिविधियों का आयोजन करते समय बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित करने की आवश्यकता है।
- शारीरिक शिक्षा से संबंधित सभी गतिविधियाँ - खेल, खेल, योग का आयोजन शिक्षकों (शारीरिक शिक्षा या अन्य शिक्षकों) के मार्गदर्शन और पर्यवेक्षण में किया जाना चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी को ताजा दवाओं और मलहमों के साथ उपलब्ध और तैयार रखा जाना चाहिए। छात्रों को प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स का उपयोग करने पर उन्मुखीकरण और अभ्यास करने की आवश्यकता है

| ISSN: 2582-7219 | www.ijmrset.com | Impact Factor: 5.928|

| Volume 4, Issue 11, November 2021 |

| DOI:10.15680/IJMRSET.2021.0411024 |



- स्कूल का नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और अस्पताल से जुड़ाव होना चाहिए।
- स्कूल स्तर पर नियमित अंतराल पर स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के लिए समर्थन गतिविधियों का आयोजन (जैसे अभिभावक शिक्षक बैठक, वार्षिक दिवस समारोह, स्कूल प्रबंधन समिति की बैठक, आदि)।
- इस विषय को अन्य विषयों के समान दर्जा दिए जाने की जरूरत है। स्कूल द्वारा इस क्षेत्र में सीखने में प्रगति का आकलन करने और प्रगति सुनिश्चित करने के लिए मानदंड विकसित करने की आवश्यकता है।
- इस क्षेत्र को धीरे-धीरे एक अनुशासन के रूप में विकसित करने और इस क्षेत्र और प्रथाओं के महत्व के बारे में ज्ञान विकसित करने के लिए, एनसीईआरटी के स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम में प्राथमिक चरण के बाद से सिद्धांत घटकों (आयु उपयुक्तता को ध्यान में रखते हुए) को पेश किया गया है। हालांकि, थ्योरी कंपोनेंट में प्रैक्टिकल की तुलना में बहुत कम जगह होती है।
- प्राथमिक स्तर तक, चूँकि प्रायोगिक पहलू पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, अन्य विषय क्षेत्रों को पढ़ाने वाले किसी भी शिक्षक की सेवाओं का उपयोग स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा लेने के लिए किया जा सकता है।
- उच्च प्राथमिक से माध्यमिक स्तर तक, शारीरिक शिक्षा शिक्षक को अंशकालिक आधार पर नियोजित किया जा सकता है, हालांकि अन्य विषय क्षेत्रों के इच्छुक शिक्षक स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के तहत गतिविधियों का संचालन जारी रख सकते हैं।[7,8]

परिणाम

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत स्कूल स्वास्थ्य सेवा के लिए कार्यक्रम है, जो जरूरी है और देश भर में आबादी के लिए प्रभावी स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने के लिए राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन की दृष्टि को पूरा करने में शुरू किया गया है ।यह सफाई, स्वच्छता, पोषण, सुरक्षित पेयजल, लिंग और सामाजिक सरोकार की तरह स्वास्थ्य के निर्धारक साथ जिले में विकेन्द्रीकृत प्रबंधन के माध्यम से स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के प्रभावी एकीकरण पर केंद्रित है। सामान्य स्वास्थ्य, एनीमिया / पोषण की स्थिति का आकलन, दृश्य तीक्ष्णता, सुनवाई समस्याओं, दंत की जांच, सामान्य त्वचा की स्थिति, हृदय दोष, शारीरिक विकलांग, सीखने विकारों, व्यवहार समस्याओं, आदि की जांच बुनियादी चिकित्सा किट युवा स्कूल जाने वाले बच्चों के बीच प्रचलित सामान्य बीमारियों की देखभाल करने के लिए प्रदान किया जाता है।जिला / उप जिला अस्पतालों में प्राथमिकता सेवाओं के लिए रेफरल कार्ड। [9]

| ISSN: 2582-7219 | www.ijmrset.com | Impact Factor: 5.928|

| Volume 4, Issue 11, November 2021 |

| DOI:10.15680/IJMRSET.2021.0411024 |

सूक्ष्म पोषक (विटामिन ए और आइएफए) प्रबंधन:

i. आयरन फोलिक गोलियों के साप्ताहिक देखरेख वितरण के साथ मिलकर
ii. समस्या के बारे में शिक्षा
iii. जरूरतमंद मामलों में विटामिन ए का प्रवधान
iv. स्वच्छता
v. राष्ट्रीय दिशा निर्देशों के अनुसार
vi. द्विपक्षीय सालाना देखरेख अनुसूची
vii. पिछले आईईसी
viii. छात्रों का भाई बहन को भी कवर किया जाएगा[10]

निष्कर्ष

| ISSN: 2582-7219 | www.ijmrset.com | Impact Factor: 5.928|

| Volume 4, Issue 11, November 2021 |

| DOI:10.15680/IJMRSET.2021.0411024 |

स्कूलों में स्वास्थ्य को बढ़ावा:

1) परामर्श सेवाएं
2) योग, शारीरिक शिक्षा , स्वास्थ्य शिक्षा के नियमित अभ्यास
3) किशोरों में स्वास्थ्य शिक्षा के मौजूदा स्कूल छोड़ने वाले बच्चों के साथ लिंकेज कुछ स्थानों में
4) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम दीव जिले के सभी प्राथमिक एवं मध्य स्तर के सरकारी स्कूलों, सहायता प्राप्त स्कूलों और निजी स्कूलों में आयोजित किया जाता है
5) आवश्यक दवाओं का वितरण और उच्च स्तर पर रिफर करना[11]

संदर्भ

1. डारोन एसेमोग्लू; साइमन जॉनसन; जेम्स ए रॉबिन्सन (2001)। "तुलनात्मक विकास के औपनिवेशिक मूल: एक अनुभवजन्य जांच" । अमेरिकी आर्थिक समीक्षा । **91** (5): 1369-401।
2. ^ एरिक ए. हनुशेक; लुगर वोसमैन (2008)। "आर्थिक विकास में संज्ञानात्मक कौशल की भूमिका" (पीडीएफ) । जर्नल ऑफ इकोनॉमिक लिटरेचर । **46** (3): 607-08।
3. ^ जैकब मिनसर (1970)। "श्रम आय क□ वितरण: मानव पूंज□ दृष्टिकोण क□ विशेष संदर्भ क□ साथ एक सर्वेक्षण"। जर्नल ऑफ इकोनॉमिक लिटरेचर । **8** (1): 1-26.
4. ^ डेविड कार्ड, "आय पर शिक्ष□ क□ कारणात्मक प्रभाव," श्रम अर्थशास्त्र क□ पुस्तिक□ मे□ , ओर्ल□ एशेनफेल्टर और डेविड कार्ड (एड्स)। एम्सटर्डम: नॉर्थ-हॉलैंड, 1999: पीप□. 1801-63
5. ^ जेम्स जे. हेकमैन, लांस जे. लोचनर, और पेट्रा ई. टॉड , "अर्निंग फंक्शन्स, रेट्स ऑफ़ रिटर्न एंड ट्रीटमेंट इफेक्ट्स: द मिनसर इक्वेशन एंड बियॉन्ड," हैंडबुक ऑफ़ द इकोनॉमिक्स ऑफ़ एजुकेशन में, एरिक ए. हनुशेक और फिनिस वेल्च (एड्स)। एम्स्टर्डम: नॉर्थ हॉलैंड, 2006: पीपी. 307-458।
6. ^ "हाई आईक्यू का मतलब यह नहीं है कि आप स्मार्ट हैं" । प्रबंधन के येल स्कूल । 1 नवंबर 2009 ।
7. ^ सैमुअल बाउल्स; हर्बर्ट गिंटिस (2011)। पूंजीवादी अमेरिका में स्कूली शिक्षा: शैक्षिक सुधार और आर्थिक जीवन के विरोधाभास । हेमार्केट बुक्स।
8. ^ "शिक्षा के लिए फिनिश राष्ट्रीय एजेंसी - पाठ्यक्रम 2014" । www.oph.fi।
9. ^ जोकेलेनन, जर्को (9 जनवरी 2017)। " "कई लोगों के लिए, काम पर लचीलापन मुक्ति हो सकता है।" मैथ्यू टेलर, चीफ एक्जीक्यूटिव, रॉयल सोसाइटी ऑफ आर्ट्स" ।
10. ^ स्ट्रॉस, वैलेरी (7 सितंबर 2012)। "क्यों बच्चे स्कूल से नफरत करते हैं - विषय द्वारा विषय" । वाशिंगटन पोस्ट ।
11. ^ फ्लम, हनोच; कपलान, अवि (1 जून 2006)। "एक शैक्षिक लक्ष्य के रूप में खोजपूर्ण अभिविन्यास" । शैक्षिक मनोवैज्ञानिक । **41** (2): 99-110.

INNO SPACE
SJIF Scientific Journal Impact Factor
Impact Factor: 5.928

INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INDIA

निस्केयर NISCAIR

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH

IN SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY

9710 583 466 9710 583 466 ijmrset@gmail.com

www.ijmrset.com