

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव

Dr. B. L. Dayma^{1*} Dr. Arti Bhatia²

¹ HOD, Physical Education, JNV University, Jodhpur

² Research Scholar, Education Department, JNV University, Jodhpur

सार – सामान्य तौर पर देखा जाए तो किसी राष्ट्र की उन्नति उसके नागरिकों के स्वास्थ्य पर ही निर्भर करती है। यदि नागरिक स्वस्थ हैं तो निश्चित रूप से वह देश भी उन्नति के शिखर पर पहुँच सकता है। बहुत से व्यक्ति स्वास्थ्य के अर्थ को पूर्ण रूप से नहीं समझते। कुछ व्यक्ति बीमारियों से दूर रहने को ही स्वास्थ्य समझते हैं। कुछ शरीर के सुन्दर होने को ही स्वास्थ्य समझते हैं। कुछ व्यक्तियों के विचार से स्वास्थ्य केवल कार्य करने की क्षमता है, किन्तु यह स्वास्थ्य की संकुचित अवधारणा है। सामान्यतः अस्वस्थता तथा कष्टों का कारण स्वास्थ्य के प्रति ऐसा संकुचित दृष्टिकोण ही है। अतः एक व्यापक एवं सही दृष्टिकोण की जरूरत है जो वास्तविक स्वास्थ्य की ओर ले जा सके, क्योंकि स्वास्थ्य के अन्तर्गत शारीरिक शक्ति, क्षमता तथा सहनशीलता का पर्याप्त भंडार और मानसिक संतुलन भी आता है जिससे दैनिक जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके। इसके अर्थ को हम निम्न परिभाषाओं से स्पष्ट कर सकते हैं।

टैवर के अनुसार, “स्वास्थ्य व्यक्ति की वह स्थिति है, जिससे शरीर और मन सक्रिय होकर सभी कार्य करते हैं।” (Health is that state of man in which body and mind work actively.)-Taver वैबस्टर शब्दकोष के अनुसार, “यह किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत, भावात्मक एवं शारीरिक स्रोतों को उच्चतम जीवनयापन के लिए सक्रिय रखने की व्यवस्था है।” (it is the state of individual to mobilise his resources of intellectual, emotional and physical for optimum living). - Webster Dictionary

विलियम ने स्वास्थ्य को बड़े ही साधारण शब्दों में परिभाषित किया है - “यह जिन्दगी को सर्वोत्तम ढंग से जीने एवं सेवा करने का गुण है।” (It is the quality life to live most & serve best.) - William अतः उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि इसमें सामाजिक, मानसिक, भावात्मक स्वास्थ्य भी शामिल है। स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर जानने के लिये प्रस्तुत अध्ययन में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य स्तर, परिवार द्वारा भोजन पर ध्यान दिया जाना, स्वास्थ्य का अध्ययन पर प्रभाव, परिवार द्वारा स्वास्थ्य की नियमित जांच, विद्यालय में स्वास्थ्य की नियमित जांच, किसी गंभीर बीमारी से ग्रसित होना, विद्यालय से अनुपस्थिति का अध्ययन पर प्रभाव, पढ़ाई में कठिनाई महसूस करना, विद्यालय में आयरन एवम् कैल्सियम की गोलियां नियमित प्रदान करना, घर एवम् विद्यालय में स्वच्छता अभियान एवम् अवकाश लेने की प्रवृत्ति इत्यादि का अध्ययन पर प्रभाव या अध्ययन पर उनका शैक्षिक उपलब्धि को जानने का प्रयास किया गया है।

-----X-----

स्वास्थ्य व्यक्ति की प्राकृतिक स्थिति है। स्वस्थ व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से प्रसन्न रहता है। किसी भी राष्ट्र की प्रगति का स्तर उस राष्ट्र के नागरिकों के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। वही राष्ट्र महानता के स्वरूप को प्राप्त कर सकता है व उन्नति के सर्वोच्च शिखर पर पहुँच सकता है जिस राष्ट्र के नागरिक स्वस्थ हों। इमर्सन Emerson भी इसका समर्थन करते हुए कहते हैं कि “स्वास्थ्य ही प्रथम धन है”

(Health is the first wealth.) प्राचीन समय में हैल्थ (Health) शब्द का प्रयोग बड़े ही उदार भाव से शरीर की ठीक-ठाक स्थिति (Soundness) एवं समग्रता (Wholeness) के सन्दर्भ में किया गया। यह शब्द प्रसन्नचित ;ींसमद्ध का पर्याय था। इसका अाि ही निरोग एवं प्रसन्नचित (Safe and Sound) से लिया जाता रहा है। आज के समय में भी यह आम धारणा है कि स्वास्थ्य का अर्थ बीमारी का अभाव है

तथा लोग हष्ट-पुष्ट शरीर को स्वास्थ्य मानते हैं। कुछ लोग सुन्दर शरीर को स्वास्थ्य कहते हैं। कुछ स्वास्थ्य को शारीरिक योग्यता कहते हैं जिसके द्वारा वह शरीर से अधिक से अधिक काम, कम आराम में लेते हैं या अधिक जीवित रहें और अच्छी सेवा करें।

इन्साइक्लोपीडिया ऑफ़ हैल्थ (Encyclopaedia of Health) के अनुसार, “यह वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने बौद्धिक, भावनात्मक एवं शारीरिक संसाधनों को अधिकतम दैनिक आजीविका एवं जीवन के लिए हिलाने-डुलाने में समर्थ हो।”

स्वास्थ्य की अवधारणा (Concept) को पूर्ण रूप से समझने में निम्न परिभाषाएँ महत्वपूर्ण हो सकती हैं -

जे.एफ. विलियम्स के अनुसार, “स्वास्थ्य शरीर का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिकतम जीने और उत्तम सेवा करने योग्य बनाता है।”

(Health is the quality of life that enables the individual to live most and serve best.)

- J.F. William

बेकन के अनुसार, “स्वस्थ शरीर आत्मा का अतिथि भवन और दुर्बल तथा रूग्ण (बीमार) शरीर आत्मा का कारागृह है।”

(Healthy body is guest house for the soul and den for the weak and diseased.)

- Bacon

वोल्टमर एवं एसलिंगर के अनुसार, “स्वास्थ्य, मानसिक एवं शारीरिक उस अवस्था को समझा जाता है जिसमें व्यक्ति शारीरिक भागों से सम्बन्धित आन्तरिक एवं वातावरण से सम्बन्धित बाहरी कार्य-कलापों से पूरी तरह समायोजित होता है।”

(Health is considered as that condition of mental and physical in which the individual is functionally well adjusted. Internally as concern of body parts and externally concern of environment.)

- Voltmer and Esslinger

उपरोक्त कथन के अनुसार वास्तव में उस व्यक्ति को स्वस्थ मानते हैं जो आन्तरिक रूप से अपने शरीर के सभी अंगों का उचित प्रकार से संचालन कर सकता है और बाह्य रूप से अपने वातावरण के साथ सुन्दर समन्वय स्थापित कर सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organisation) ने स्वास्थ्य की अधिक विस्तृत (Broader) तथा सकारात्मक परिभाषा दी है। यह इस संगठन के संविधान में दी गई 20 शब्दों को उक्ति (Statement) है जो स्वास्थ्य के तीन आयामों की पहचान करती है। W.H.O. के अनुसार “स्वास्थ्य केवल रोग अथवा असमर्थता या अपंगता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि संपूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक संपन्नता की स्थिति है।”

(Health is a state of complete Physical, Mental and Social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)

-W.H.O.1947

यह परिभाषा तीन पहलुओं को हमारे सामने प्रस्तुत करती है- भौतिक, मानसिक एवं सामाजिक सम्पन्नता। लेकिन इसके साथ ही साथ जिन पक्षों को यहाँ छोड़ दिया गया है, जिनके कारण इस परिभाषा को आलोचना का सामना करना पड़ा, वे भी महत्वपूर्ण हैं। जैसे आध्यात्मिक सम्पन्नता एवं पावन स्वास्थ्य (सुयोग्यता Wellness) आदि।

विश्व संगठन की इस परिभाषा को विस्तार से समझने के लिए हम इसके उपरोक्त वर्णित तीनों आयामों का वर्णन करते हैं - जब हम भौतिक (शारीरिक) और मानसिक सम्पन्नता की बात करते हैं तो यह भी स्पष्ट हो जाता है कि हम मानसिक स्वास्थ्य को ही निर्णायक कारक मानते हैं, क्योंकि कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से कितना ही सम्पन्न (स्वस्थ) क्यों न हो यदि वह मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है तो बीमार या अस्वस्थ ही समझा जाएगा। इस प्रकार स्वास्थ्य मानसिक और शारीरिक-दोनों प्रकार की उस स्थिति को समझा जाता है जिसमें कोई व्यक्ति शरीर के विभिन्न अंगों से सम्बन्धित समायोजन आन्तरिक रूप से करता है और बाह्य रूप से अपने चारों ओर के परिवेश से तादात्म्य स्थापित करता है। इसलिए किसी भी मनुष्य के सामाजिक स्वास्थ्य के स्तर का मापन उसकी व्यक्तिगत भावनाओं के आधार पर नहीं होता, अपितु दूसरों को खुशहाली (सम्पन्नता) पर पड़े प्रभावों के मापदण्ड से मूल्यांकित की जाती है अतः हम संक्षेप में कह सकते हैं कि यह तीनों कारक एक-दूसरे से अलग न होकर एक-दूसरे के पूरक हैं। एक-दूसरे में निहित है।

अतः स्वास्थ्य सम्पूर्ण भौतिक, मानसिक एवं सामाजिक सम्पन्नता (Well-being) की स्थिति है। स्वस्थ व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक रूप से प्रसन्न रहता है तभी सामाजिक कर्तव्यों को निभाने में समर्थ होता है।

स्वास्थ्य का महत्त्व

(IMPORTANCE OF HEALTH)

सामान्य तौर पर देखा जाए तो किसी राष्ट्र की उन्नति उसके नागरिकों के स्वास्थ्य पर ही निर्भर करती है। यदि नागरिक स्वस्थ है तो निश्चित रूप से वह देश भी उन्नति के शिखर पर पहुँच सकता है। स्वास्थ्य के अन्तर्गत शारीरिक शक्ति, क्षमता तथा सहनशीलता का पर्याप्त भंडार और मानसिक संतुलन भी आता है जिससे दैनिक जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके।

स्वास्थ्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि इसमें सामाजिक, मानसिक, भावात्मक स्वास्थ्य भी शामिल है।

मनुष्य के जीवन में स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण स्थान है। स्वास्थ्य व्यक्ति की अमूल्य निधि है। यह केवल व्यक्ति विशेष को प्रभावित नहीं करता बल्कि जिस समाज में वह रहता है उस सम्पूर्ण समाज को प्रभावित करता है। स्वस्थ मनुष्य ही सामाजिक उत्तरदायित्वों का निर्वाह कुशलतापूर्वक कर सकता है। इसलिए समाज में यह कहावत स्वास्थ्य के महत्त्व को दर्शाती है। “यदि धन खो गया कुछ नहीं खोया, यदि चरित्र खो गया तो कुछ खो गया, परन्तु यदि स्वास्थ्य खो गया तो सब कुछ खो गया।”

(If wealth is lost, nothing is lost. If character is lost something lost, if health is lost everything is lost.)

स्वास्थ्य मनुष्य समाज का आधार स्तम्भ है। व्यक्ति कठिन से कठिन व विपरीत परिस्थितियों में भी जीवन पथ पर उत्साहपूर्वक आगे बढ़ता रहता है। जीवन यदि पुष्प है तो स्वास्थ्य उसमें शहद के समान है।

स्वास्थ्य का महत्त्व बताते हुए बेकर ;ठंबवदद्ध कहते हैं, “स्वस्थ शरीर आत्मा का अतिथि भवन है और रूग्ण तथा दुर्बल शरीर आत्मा का कारागृह है।”

(Healthy body is guest-house for the soul and den for the weak and diseased.)

-Bacon

स्वास्थ्य मनुष्य के लिए इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि मनुष्य को जीवन में कई कर्तव्य निभाने होते हैं, उसको जीवन निर्वाह के लिए आजीविका कमाने पड़ती है, उसे अपने माता-पिता और बच्चों को सहारा देना होता है व अन्य पारिवारिक व सामाजिक जिम्मेदारियाँ निभानी होती हैं।

ऐबिस कार्ल कहते हैं, “केवल जीना ही बहुत नहीं बल्कि हमें आनन्दमय जीवन की भी आवश्यकता है और जीवन की खुशी के लिए अच्छा स्वास्थ्य चाहिए। इन सबसे अधिक हमें ऐसे स्वास्थ्य की आवश्यकता है जो हमारे शरीर, मन व आत्मा को स्वस्थ रखे।”

(To live is not sufficient, we need also the joy of living, and the joy of life requires health. Above all, we need that health which embraces body, mind and soul.)

-Abis Carrel

स्वास्थ्य का महत्त्व न केवल मानव के लिए है बल्कि समाज के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण है, क्योंकि स्वस्थपूर्ण व्यक्तियों का ही समाज उन्नति करता है। बाहरी ताकतों की चुनौती (Challenges) का सामना करता है तथा सफलतापूर्वक अपने अधिकारों व कर्तव्यों का पालन कर मनुष्य सभ्यता को स्वस्थ व जीवंत रख पाता है। सामाजिक स्वास्थ्य (Community Health) के मनुष्य सभ्यता को स्वस्थ व जीवंत रख पाता है। सामाजिक स्वास्थ्य (Community Health) के महत्त्व का वर्णन करते हुए जे.एम. जस्सवाला कहते हैं, ‘यदि शिक्षा और विज्ञान मनुष्य सभ्यता का दिमाग व केन्द्रीय स्नायुतन्त्र है तो स्वास्थ्य इसका दिल है।’

(If science and education are the brain and central nervous system of the human civilization then health is its heart.)

-J.M. Jussawalla

स्वास्थ्य वास्तव में जीवन का अमूल्य रत्न है। इसको हर एक व्यक्ति प्राप्त कर सकता है। यदि प्रत्येक व्यक्ति स्वास्थ्य के प्रति अपने दृष्टिकोण को सकारात्मक रखते हुए अपने शरीर का ठीक ध्यान रखे तो 90 प्रतिशत बीमारियाँ रोकी जा सकती हैं।

मनुष्य का स्वास्थ्य बैंक की पूँजी के समान समझा जाता है। यह हमारा शारीरिक बैंक का हिसाब है, यदि हम शरीर का ध्यान नहीं रखेंगे तो कोई बीमारी दुःख और विकार शरीर को आ जाता है तथा व्यक्ति शारीरिक बैंक से उनको दूर करने के लिए खर्च लेता है, किन्तु यदि स्वास्थ्य रूपी बैंक की पूँजी ही नहीं है तो मनुष्य कठिनाई में पड़ जाता है। अतः जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दृष्टि से स्वस्थ है वही व्यक्ति शारीरिक रूप से दृष्ट-पुष्ट होने के कारण जीवनशक्ति से पूर्ण, भावात्मक रूप से सहनशील व चिंतारहित होता है और सामाजिक दृष्टि से सहयोगी,

परोपकारी, निःस्वार्थी तथा दूसरों का सम्मान करने वाला होता है। वह अपने जीवन को तो सुखमय एवं आनन्द से पूर्ण बनाता ही है, साथ ही सुखी जीवन व्यतीत करते हुए वह समाज और राष्ट्र को भी अमूल्य योगदान कर सकता है।”

स्वास्थ्य के विभिन्न पहलू

(VARIOUS ASPECTS OR DIMENSIONS OF HEALTH)

स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम होते हैं। एक व्यक्ति को तभी स्वस्थ कह सकते हैं जब वह किसी भी पहलू में कम न हो। किसी भी एक पहलू में भी व्यक्ति अपूर्ण है तो उसे स्वस्थ व्यक्ति नहीं कहा जा सकता। स्वास्थ्य के निम्न आयाम होते हैं-

1. शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)
2. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)
3. सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health)
4. भावनात्मक स्वास्थ्य (Emotional Health)
5. आध्यात्मिक स्वास्थ्य (Spiritual Health)

स्वास्थ्य के निर्धारक

(DETERMINANTS OF HEALTH)

प्रतिदिन एक या दो गोलियाँ खाकर या कुछ बंदियों का पालन करके स्वास्थ्य प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसे प्राप्त करने के लिए स्वास्थ्य का ज्ञान व यह किस पर निर्भर करता यह जानना आवश्यक है। यदि व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के विषय में जागरूक है तो यह उसके लिए वरदान है और अगर इसे नजर अंदाज किया तो यह एक तरह से सजा होगी। स्वास्थ्य कुछ कारकों द्वारा प्रभावित होता है जो इसके निर्धारक हैं -

1. जैविक कारक (Biological Factors)
2. वातावरण से सम्बन्धित कारक (Environmental Factors)
3. व्यक्तिगत कारक (Personal Factors)

स्वस्थ शरीर की विशेषताएँ -

स्वस्थ शरीर की निम्नलिखित विशेषताएँ होती हैं -

1. **आत्म चेतना** - स्वस्थ शरीर की प्रथम विशेषता आत्म चेतना है, व्यक्ति वास्तव में वही नहीं है, जो वह अपने बारे में सोचता है वरन् व्यक्ति वह है जो यह जानता है कि दूसरे मेरे बारे में क्या सोचते हैं, यही आत्म चेतना है? आत्म चेतना का विकास स्वस्थ शरीर में ही होता है।
2. **क्रियाशीलता** - स्वस्थ शरीर की द्वितीय विशेषता क्रियाशीलता है। स्वस्थ शरीर सदैव विकासोन्मुखी होता है और विकास की यह प्रक्रिया स्वस्थ शरीर में मृत्युपर्यन्त तक चलती रहती है। क्रियाशीलता के लिये शारीरिक शक्ति की आवश्यकता पड़ती है। शारीरिक शक्ति हमें स्वस्थ शरीर द्वारा ही प्राप्त हो सकती है।
3. **शारीरिक गठन** - स्वस्थ शरीर की तृतीय विशेषता शारीरिक गठन है। स्वस्थ शरीर वाले व्यक्ति का ही शारीरिक गठन सुदृढ़ और सुगठित होता है।
4. **मानसिक स्वास्थ्य** - अच्छे मानसिक स्वास्थ्य पर ही संवेगों का नियन्त्रण, सन्तुलित व्यवहार, तर्क एवं चिन्तन आदि क्रियाएँ निर्भर रहती हैं। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिये स्वस्थ शरीर का होना अति आवश्यक है।
5. **सामाजिकता** - मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज से भिन्न मानव की कल्पना नहीं की जा सकती क्योंकि समाज से बाहर उसका कोई अस्तित्व नहीं है। समाज में रहकर ही उसे सामाजिक मान्यताओं, परम्पराओं, मूल्यों तथा धारणाओं और रीति-रिवाजों का पालन भी करना होगा। स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति इन कार्यों को सरलता से कर लेता है।
6. **दृढ़ इच्छा शक्ति** - स्वस्थ शरीर वाले व्यक्ति में दृढ़ इच्छा शक्ति होती है। इस शक्ति के कारण ही वह लगन से कार्य करता है तथा जीवन में आने वाले संघर्षों का धैर्य के साथ सामना करता है।
7. **आत्म-सन्तोष** - स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति आत्म-सन्तोषी होता है। आत्म-सन्तोषी व्यक्ति कोई भी कार्य उद्देश्य विहीनता की स्थिति में नहीं कर पाता। सुनिश्चित उद्देश्य उसके प्रत्येक कार्यक तथा व्यवहार को आत्म-सन्तोष प्रदान करते हैं।

स्वास्थ्य से सम्बन्धित किये गये शोध

सारणी नं. 1

- (1) वर्मा एस. तथा गुप्ता जे. (1990) "किशोरों में उच्च शैक्षणिक तनाव के कुछ पहलुओं व लक्षणों का अध्ययन" में पाया कि किशोरों में तनाव का प्रमुख कारण शिक्षा का बोझ तथा माता-पिता एवं अध्यापकों का व्यवहार होता है।
- (2) एलम् एस (1992)- इन्होंने पाया कि विश्वविद्यालय के छात्र कई प्रकार के व्यक्तित्व के दोषों से ग्रस्त होते हैं। जैसे कि असामाजिक, एकल प्रवृत्ति निष्क्रिय आवेशमुक्त, हटीलापन छात्र व छात्राओं समान रूप से पाये जाते हैं। ये सभी व्यक्तित्व की भ्रातियों इन छात्रों के स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव डाल रही है।
- (3) बूटा, ए.मीराश्वर डी.ओ सिंह ए. (1992)- इन्होंने पाया कि कक्षा 10 के विद्यार्थी कक्षा 12 के विद्यार्थियों की अपेक्षा परीक्षा की अधिक चिन्ता करते हैं। तथा अधिक चिन्ता करने वाले विद्यार्थियों के स्वास्थ्य में गिरावट पाई गई है।
- (4) इन्वास जी.डब्ल्यू फल्सने, एम.एन मीर डी.सूजा (1993)- इन सभी ने भारतीय परिस्थितियों में जीवन तनाव के स्वस्थ का विश्लेषण किया। इन्होंने पाया कि तनावयुक्त जीवन एवं स्वास्थ्य में सीधा सम्बन्ध है अधिक तनाव की स्थिति में स्वास्थ्य पर कुप्रभाव पड़ता है।
- (5) नाथावत, एस.एस. (1977 में) ने- "कुरुक्षेत्र के उच्च प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्ध में रचनात्मक का अध्ययन" शीर्षक पर शोध कार्य किया। शोध के निष्कर्ष इस प्रकार पाये गये। उच्च रचनात्मक, उदार रचनात्मक और कम रचनात्मक व्यक्तियों के घर, स्वास्थ्य भावनाओं और विद्यालय आदि के क्षेत्र में कोई महत्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया। सुरक्षा व असुरक्षा की भावनाओं में उच्च व निम्न रचनात्मक छात्र लगभग एक सामान थे।

स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव के सम्बन्ध में किये गये अध्ययन का विश्लेषण एवम् व्याख्या

स्वास्थ्य का स्तर

आपका स्वास्थ्य का स्तर है		
आपका स्वास्थ्य का स्तर है	आवृत्ति	प्रतिशत
एकदम स्वस्थ	38	63.5
अस्वस्थ एवं कमजोर	3	3.8
औसत स्वास्थ्य	19	32.7
कुल	60	100

निष्कर्ष: 60 उत्तरदाताओं में से 38 (63.33%) विद्यार्थी एकदम स्वस्थ हैं, 31.67% विद्यार्थियों का स्वास्थ्य औसत स्तर का है जबकि 5% विद्यार्थी अस्वास्थ्य एवम् कमजोर हैं।

तालिका 2

परिवार द्वारा भोजन पर ध्यान

परिवार द्वारा भोजन पर ध्यान	आवृत्ति	प्रतिशत
पौष्टिक एवं संतुलित भोजन दिया जाता है	47	78.33
जो भी भोजन उपलब्ध हो वहीं दिया जाता है	10	16.67
भोजन के प्रति गंभीर नहीं है	3	5
कुल	60	100

निष्कर्ष: 47 (78.33%) विद्यार्थियों के अनुसार वे पौष्टिक एवं संतुलित भोजन कर रहे हैं। एवं 4% विद्यार्थी के अनुसार उनका परिवार भोजन के प्रति गंभीर नहीं है।

विद्यार्थी के सम्पूर्ण विकास के लिए उन्हें दिये जाने वाले भोजन में पोषण हरी सब्जियाँ, सलाद आवश्यक कैल्शियम, आयरन एवं विटामिन का होना आवश्यक है ताकि उनकी स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता पर इन सभी का सकारात्मक प्रभाव हो।

तालिका 3

स्वास्थ्य का अध्ययन पर प्रभाव

आपके स्वास्थ्य का आपके अध्ययन पर प्रभाव पड़ता है?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	41	68.33
नहीं	19	31.67
कुल	60	100

निष्कर्ष: 41 विद्यार्थियों का मानना है कि खराब स्वास्थ्य का अध्ययन पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जबकि 31.67 प्रतिशत विद्यार्थी यह मानते हैं कि स्वास्थ्य का अध्ययन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

तालिका 4

परिवार द्वारा स्वास्थ्य की नियमित जांच

क्या आपकी परिवार द्वारा स्वास्थ्य की नियमित जांच होती है?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	48	80.00
नहीं	12	20.00
कुल	60	100

निष्कर्ष: 80 प्रतिशत विद्यार्थियों का कहना है कि उनके परिवार द्वारा उनके स्वास्थ्य की नियमित जांच करवाई जाती है जो कि उनके शैक्षिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। जबकि 20 प्रतिशत विद्यार्थियों के परिवार द्वारा नियमित स्वास्थ्य जांच नहीं करवाई जाती है।

तालिका 5

विद्यालय में स्वास्थ्य की नियमित जांच

क्या आपके विद्यालय में स्वास्थ्य की नियमित जांच होती है?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	42	70.00
नहीं	25	30.00
कुल	60	100

निष्कर्ष: 70 प्रतिशत विद्यार्थियों के विद्यालय में नियमित स्वास्थ्य जांच करवाई जाती है जबकि 30.00 प्रतिशत विद्यार्थियों के विद्यालय में नियमित स्वास्थ्य जांच नहीं करवाई जाती है।

तालिका 6

स्वास्थ्य का स्तर

क्या आप किसी गंभीर बीमारी से ग्रसित हैं?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	2	3.33
नहीं	58	96.67
कुल	60	100

व्याख्या - 60 उत्तरदाताओं में से 2 (3.33%) विद्यार्थी गंभीर बीमारी से ग्रसित हैं। जो विद्यार्थी की उपलब्धि पर प्रभाव डाल सकती है।

सारणी नं. 7

स्वास्थ्य के कारण विद्यालय से अनुपस्थिति यह उसका अध्ययन पर प्रभाव

क्या आप स्वास्थ्य के कारण विद्यालय में अधिक अनुपस्थित रहते हैं एवं इसका आपके अध्ययन पर बुरा प्रभाव पड़ता है?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	18	30.00
नहीं	42	70.00
कुल	60	100

निष्कर्ष:- 18 विद्यार्थियों ने यह स्वीकार किया कि उनके स्वास्थ्य का अध्ययन पर प्रभाव पड़ता है।

सारणी नं. 8

पढ़ाई में कठिनाई

आपको पढ़ने में कोई कठिनाई महसूस होती है।	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	7	11.67
नहीं	53	88.33
कुल	60	100

निष्कर्ष:- 7 विद्यार्थी ऐसे हैं जिन्हें पढ़ने में कठिनाई महसूस हो रही है। अर्थात् इन विद्यार्थियों की नेत्र ज्योति की जाँच करवाना आवश्यक है अन्यथा इस प्रभाव उनकी अध्ययन के प्रति रुचि एवं एकाग्रता पर हो सकता है जिसके कारण उनकी उपलब्धि भी प्रभावित हो सकती है।

सारणी - 9

विद्यालय में आयरन और कैल्शियम का सेवन की गोलियां

क्या आपके विद्यालय में आयरन एवं कैल्शियम की गोलियां नियमित दी जा रही है?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	40	66.67
नहीं	20	33.33
कुल	60	100

निष्कर्ष:- 60 उत्तरदाताओं में से 20 (33.33%) विद्यार्थियों के विद्यालय में आयरन एवं कैल्शियम की गोलियां नियमित नहीं दी जा रही हैं। ने यह स्वीकार किया कि उनके स्वास्थ्य का अध्ययन पर प्रभाव पड़ता है।

सारणी - 10

घर पर स्वच्छता पर ध्यान

क्या आपके घर पर स्वच्छता पर उचित ध्यान दिया जाता है?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	59	98.33
नहीं	1	1.67
कुल	60	100

व्याख्या - लगभग सभी उत्तरदाताओं के घर पर स्वच्छता पर उचित ध्यान दिया जा रहा है।

सारणी संख्या 11

विद्यालय में स्वच्छता पर ध्यान

क्या आपके घर पर स्वच्छता पर उचित ध्यान दिया जाता है?	आवृत्ति	प्रतिशत
हाँ	52	86.67
नहीं	8	13.33
कुल	60	100

व्याख्या:- 13.33% विद्यार्थियों के अनुसार उनके विद्यालय द्वारा स्वच्छता पर विशेष ध्यान नहीं दिया जा रहा है। हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी द्वार चलाये जा रहे स्वच्छ इंडिया, स्वस्थ इंडिया की मुहिम को ध्यान में रखकर सभी विद्यालयों

द्वारा स्वच्छता का पूरा ध्यान रखा जाना आवश्यक है। यह विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

सारणी संख्या 12

अवकाश लेने की प्रवृत्ति

आपके अवकाश लेने की प्रवृत्ति	आवृत्ति	प्रतिशत
अति आवश्यक होने पर	47	78.33
अवकाश लेना पसंद नहीं	13	21.67
कुल	60	100

व्याख्या:- 60 उत्तरदाताओं में से 47 विद्यार्थी अतिआवश्यक होने पर ही अवकाश लेते हैं तथा 13 विद्यार्थियों को अवकाश लेना पसंद नहीं है।

निष्कर्ष:

- 63.33 प्रतिशत विद्यार्थियों का स्वास्थ्य एकदम सही है जबकि 31.67 प्रतिशत विद्यार्थियों का स्वास्थ्य औसत है तथा 5 प्रतिशत विद्यार्थी अस्वस्थ एवम् कमजोर है।
- 78.33 प्रतिशत विद्यार्थियों के परिवार द्वारा उनके भोजन पर ध्यान दिया जाता है वही 16.67 प्रतिशत विद्यार्थियों का मानना है कि जो भी भोजन उपलब्ध होता है वही दे दिया जाता है। 5 प्रतिशत विद्यार्थी यह मानते हैं कि उनके भोजन पर ध्यान नहीं दिया जाता है।
- 68.33 प्रतिशत विद्यार्थियों का मानना है कि खराब स्वास्थ्य का प्रभाव अध्ययन के उपर पड़ता है जबकि 31.67 विद्यार्थियों का कहना है कि खराब स्वास्थ्य का प्रभाव अध्ययन पर नहीं पड़ता है।
- 80 प्रतिशत विद्यार्थियों के परिवार द्वारा तथा 70 प्रतिशत विद्यार्थियों के विद्यालय द्वारा नियमित स्वास्थ्य की जांच करवाई जाती है।
- 3.33 प्रतिशत विद्यार्थी किसी न किसी प्रकार के गंभीर बीमारी से ग्रसित है।
- 30 प्रतिशत विद्यार्थियों का कहना है कि अस्वस्थता के कारण विद्यालय से अनुपस्थित रहने से अध्ययन कार्य प्रभावित होता है जबकि 70

- प्रतिशत विद्यार्थियों का मानना है कि विद्यालय से अनुपस्थित रहने का प्रभाव अध्ययन पर नहीं पड़ता है।
7. 11.67 प्रतिशत विद्यार्थियों को पढ़ने में कठिनाई का अनुभव करते हैं जबकि 88.33 प्रतिशत विद्यार्थियों को पढ़ने में किसी प्रकार की कठिनाई अनुभव नहीं होती है।
8. 66.67 प्रतिशत विद्यार्थियों के विद्यालय में आयरन एवम् कैल्शियम की गोलियां नियमित रूप से दी जाती हैं। जबकि 33.3 प्रतिशत विद्यार्थियों के विद्यालय में इस प्रकार की सुविधा उपलब्ध नहीं है।
9. लगभग (98.33%) सभी विद्यार्थियों के परिवार में स्वच्छता पर ध्यान दिया जाता है।
10. 78.33 प्रतिशत विद्यार्थी आवश्यकता होने पर अवकाश लेते हैं, जबकि 21.67 प्रतिशत विद्यार्थियों को अवकाश लेना पसंद नहीं है।
2. डॉ. कृष्ण पटेल, डॉ. मनोज प्रजापति – “शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा”, अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा।
3. कॉचरॉन, डब्ल्यू. जी. (1963) – “न्यादर्श तकनीक” नई दिल्ली, वॉकी इस्टन प्रा.लि।
4. कपिल. एच.के. (1984) - “अनुसंधान विधियाँ”, हरप्रसाद भार्गव

Corresponding Author

Dr. B. L. Dayma*

HOD, Physical Education, JNV University, Jodhpur

dr.bldayma1965@gmail.com

सुझाव:

1. यह सत्य है कि अधिकांश विद्यार्थियों का स्वास्थ्य स्तर अच्छा है, जिनका स्वास्थ्य स्तर निम्न है उसको बढ़ाकर शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाया जा सकता है।
2. पौष्टिक एवम् संतुलित आहार प्रदान कर विद्यार्थियों के स्वास्थ्य स्तर को उंचा उठाया जा सकता है।
3. नियमित जांच एवम् स्वास्थ्य वर्धक दवाइयों के द्वारा विद्यार्थियों को स्वस्थ रखा जा सकता है।
4. संक्रामक रोगों से बचने के लिये विद्यालय एवम् घर पर स्वच्छता का पालन करना चाहिए।
5. विद्यार्थियों के स्वास्थ्य स्तर को उच्च बनाकर उनमें विद्यालय में उपस्थिति दर को उंचा रखा जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ:

1. श्रीमति आर.के. शर्मा, एचएस शर्मा, दिपिका पारासर- “स्वास्थ्य एवम् शारीरिक शिक्षा शिक्षण” राधा प्रकाशन मंदिर प्रा.लि., आगरा।