



## स्वास्थ्य व शिक्षा ( HEALTH & EDUCATION )

**Vaidya A.**

Dept. of Political Science Hislop College, Nagpur (M.S) India  
Email: thodgea@yahoo.in

### सारांश :

#### प्रस्तावना:

मानव जीवन में स्वास्थ्य पोषण और शिक्षा का विशेष महत्व है। इन तीनों के बिना मनुष्य का जीवन अधूरा है।

शिक्षा का उद्देश्य बालक का सर्वांगीण विकास होना चाहिए अर्थात् शरीर प्राण मन बुद्धि तथा आत्मा का विकास और समग्र विकास के लिये विद्यार्थी को सप्तपदी यात्रा के लिए तैयार करना चाहिए- शिक्षार्थी को सम्भल-सम्भल कर पग बढ़ाने अन्तिम चरण परमेष्ठि तक ले जाने के लिए व्यक्ति परिवार समाज राष्ट्र विश्व जड़-चेतना तथा परमेष्ठि यह सात कदम हैं। ज्ञान भावना और क्रिया के संगम पर शिक्षा तीर्थराज प्रयाग बनती है। बौद्धिक भावात्मक तथा आध्यात्मिक इन तीन उपलब्धियों के परिणाम स्वरूप शिक्षा तथा जीवन के लक्ष्य तक हम पहुँच पायेंगे अन्यथा नहीं।

वर्तमान काल में हमारी सोच एंकागी हो गई है। बौद्धिक लब्धि की ओर ही शिक्षा का झुकाव है। अधिक से अधिक अंक प्राप्त कराने में अध्यापक अपने पाठन कौशल की इतिश्री मानते हैं। गांधी जी ने शिक्षा के उद्देश्य का सरलीकरण करते हुए कहा है **The aim of education is development of Head- Heart and Hand** अर्थात् दिल दिमाग और हाथ की शिक्षा। बौद्धिकलब्धता व्यक्ति को अहमवादी तथा तर्कशील बनाती है। मस्तिष्क बायें भाग से काम करता है। डेनियल गोलमेन के अनुसार भावना बौद्धिक लब्धि की सहचरी हैं अतः कहा गया है **“Start from the left and go to the right”**

मस्तिष्क के दोनों भागों को सक्रिय बनाने की आवश्यकता है। भावनाओं को संतुलित रखना और सामाजिक दक्षता के स्तर तक पहुँचाने चित्तावृत्तियों का निरोध एकाग्रचित्त कर्मकौशल के लिये यौगिक साधना करनी होगी इसे हम आध्यात्मिकता कहते हैं।

#### जीवन में स्वास्थ्य व शारीरिक शिक्षा का महत्व

किसी भी समाज में शारीरिक शिक्षा का महत्व उसकी युद्धोन्मुख प्रवृत्तियों धार्मिक विचारधाराओं, आर्थिक परिस्थिति तथा आदर्श पर निर्भर होती है। शारीरिक शिक्षा (**Physical education**) प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा के समय में पढ़ाया जाने वाला एक पाठ्यक्रम है। इससे तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जो मनुष्य के शारीरिक विकास तथा कार्यों के समुचित संपादन में सहायक होती है। प्राचीन काल में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य मांसपेशियों को विकसित करके शारीरिक शक्ति को बढ़ाने तक ही सीमित था और इस सब का तात्पर्य यह था कि मनुष्य आखेट में, भारवहन में, पेड़ों पर चढ़ने में, लकड़ी काटने में, नदी, तालाब या समुद्र में गोता लगाने में सफल हो सके। किंतु ज्यों ज्यों सभ्यता बढ़ती गई, शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य में भी परिवर्तन होता गया और शारीरिक शिक्षा का अर्थ शरीर के अवयवों के विकास के लिए सुसंगठित कार्यक्रम के रूप में होने लगा।

वर्तमान काल में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम के अंतर्गत व्यायाम, खेलकूद, मनोरंजन आदि विषय आते हैं। साथ साथ वैयक्तिक स्वास्थ्य तथा जनस्वास्थ्य का भी इसमें स्थान है। वैयक्तिक रूप में शारीरिक शिक्षा

का उद्देश्य शक्ति का विकास और कौशल की वृद्धि करना है तथा सामूहिक रूप में सामूहिकता की भावना को जाग्रत करना है। संसार के सभी देशों में शारीरिक शिक्षा का महत्व दिया जाता रहा है। शारीरिक शिक्षा से मानसिक शक्ति का विकास होता था, सौंदर्य में वृद्धि होती थी तथा रोगों का निवारण होता था। स्पार्टा में जगह जगह व्यायामशालाएँ बनी हुई थी। रोम में शारीरिक शिक्षा, सैनिक शिक्षा तथा चारित्रिक शिक्षा में परस्पर घनिष्ठ संबंध था और राष्ट्र की रक्षा करना इन सबका उद्देश्य था। पाश्चात्य देशों के धार्मिक विचारों में परिवर्तन होने के कारण तपस्या तथा शारीरिक यातनाओं पर बल दिया जाने लगा। किंतु आगे चलकर खेलकूद, तैराकी, व्यायाम तथा अस्त्रशास्त्र के अभ्यास में लोगों की अभिरुचि पुनः जगी। इस काल के माइकिल ई. मांटेन, जे.जे. रूसो, जॉन लॉक, तथा कमेनियस आदि शिक्षाशास्त्रियों ने शारीरिक शिक्षा का आवाहन किया। वास्तव में वर्तमान शारीरिक शिक्षा का आंदोलन सन् १७७५ ई. में जर्मनी में ही प्रारंभ हुआ। भारतीयव्यायामपद्धति में सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इस पद्धति के द्वारा ध्यान को एकाग्र करना, चित्तवृत्ति का निरोध करना तथा स्मरण शक्ति आदि की वृद्धि करना सुगमतया संभव है। इसी विशेषता से आकर्षित होकर अन्य देशों में इन व्यायामों का बड़ी तीव्र गति से प्रचार और प्रसार हो रहा है। यही नहीं, कहीं कहीं पर तो इन व्यायामों के विभिन्न अनुसंधान केंद्र स्थापित कर दिए गए हैं। फलतः बच्चों की अभिरुचि, प्रवृत्ति, उम्र तथा क्षमता को ध्यान में रखकर शारीरिक शिक्षा के पाठों का निर्माण हुआ। शैशव काल में झिल को हटाकर छोटे छोटे यांत्रिक खेल तथा कसरतों पर अधिक बल दिया गया। इसके बाद जिमनास्टिकल की ओर युवकों को आकर्षित किया गया। सारी कसरतें संगीत की लय पर युवकों में अधिक सुखद और रुचिकर बनाने के प्रयास हुए। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र बहुत विस्तृत बना दिया गया।

आज यह विषय अंतरराष्ट्रीय आदान प्रदान का एक सुलभ साधन हो गया है। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र

बहुत विस्तृत बना दिया गया। आज यह विषय अंतरराष्ट्रीय आदान प्रदान का एक सुलभ साधन हो गया है। शारीरिक शिक्षा सामाजिक सुधार के लिए अत्यंत उपयोगी समझी जाती है। इसके द्वारा पारस्परिक सहयोग तथा ऊँच नीच का भेदनिवारण संभव माना जाता है। संवेगनियंत्रण के सक्रिय पाठ पढ़ने का अवसर भी प्राप्त होता है। इसी कारणवश बच्चों की शिक्षा को शारीरिक शिक्षा के आधार पर ही निर्धारित करना उचित समझा जाता है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में युवतियों का प्रमुख स्थान होता जाता है।

सभी प्रगतिशील देशों में इस शिक्षा के कार्यक्रमों की अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं तथा समारोहों की संख्या दिनों दिन बढ़ती जा रही है। इस विषय में प्रशिक्षण देने के लिए शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय खुले हैं जहाँ पर अध्यापक तथा अध्यापिकाएँ प्रावधान के अनुसार तीन वर्ष दो वर्ष या एक वर्ष का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। शारीरिक-परिपक्वता परीक्षा वर्तमानकालीन शारीरिक शिक्षा का प्रमुख विषय है और विभिन्न स्तरों पर शारीरिक शिक्षा के संवर्धन के लिए संघ तथा संस्थाएँ स्थापित की गई हैं। ये संस्थाएँ समय समय पर प्रादेशिक, राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ भी आयोजित करती हैं। इन प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रतियोगियों को विशिष्ट प्रशिक्षण दिया जाता है। यही कारण है कि विश्व की प्रतियोगिताओं में दिनोंदिन प्रगति होती जाती है। शारीरिक शिक्षा आज सामान्य शिक्षा का प्रमुख अंग समझी जाने लगी है। आज खेलकूद (स्पोर्ट्स) भी शारीरिक शिक्षा का एक अंग हो चला है। इसके अंदर सभी खेल सम्मिलित हो जाते हैं जिनके द्वारा स्फूर्ति तथा मनोरंजन प्राप्त होता है।

#### References :

- 1) Sharirik Shikshan hindi Aman Sharma 2016
- 2) Swasthya Vigyan hindi Anil Kumar 2016
- 3) Aapka Swasthya Aapke Hath hindi Dinanath Jhunjunwala 2010
- 4) Me n Mine Health and Physical Education (Hindi)
- 5) शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य शकुन्तला श्रीवास्तव

\*\*\*\*\*