प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता का अध्ययन एवं सुझाव

रितेष जैन*

वर्तमान में शिक्षा का मुख्य ध्येय का संपूर्ण विकास करना है, परंतु इसमें सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि बालक मानसिक व शारीरिक रूप से पूर्ण स्वस्थ हो। प्रस्तुत लेख का उद्देश्य स्वच्छता के महत्त्व को प्रतिपादित करना तो है ही साथ ही शासकीय व निजी विद्यालय के बालकों के स्वच्छता व स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता में अंतर को देखते हुए अशासकीय प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं में स्वच्छता व स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन करना भी है, जिसके लिए 200 छात्र-छात्राओं का न्यादर्श के रूप में चयन किया गया। उपकरण के रूप में स्वच्छता व स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता प्रश्नावली का प्रयोग कर आँकड़ों का संग्रह किया गया तथा मध्यमान, मानक विचलन व क्रांतिक अनुपात जैसी सांख्यिकीय प्रविधियों का प्रयोग कर आँकड़ों का विश्लेषण कर यह निष्कर्ष दिया गया कि शासकीय विद्यालयों में अध्ययनरत छात्राओं में स्वच्छता व स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता बढ़ाने के लिए विद्यालय के प्रधानाध्यापकों, शिक्षकों, विद्यार्थियों व प्रशासन को आवश्यक सुझाव भी दिए जिससे भावी पीढ़ी में स्वच्छ रहने की आदत हो जाए तथा उत्तम स्वास्थ्य के लक्ष्य को हासिल किया जा सके।

परिभाषिक शब्द

1. स्वच्छता से अभिप्राय प्राथमिक शाला के विद्यार्थियों में शरीर, पर्यावरण व विचार संबंधी स्वच्छता से है।
2. स्वास्थ्य से अभिप्राय प्राथमिक शाला के विद्यार्थियों में शरीर की स्वस्थ स्थिति से है।
3. जागरुकता से अभिप्राय जानकारी या सजगता से है।

प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत बच्चे जिनकी आयु लगभग 10 वर्ष की होती है, उन पर ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि जब बच्चों को स्वच्छता एवं स्वास्थ्य से संबंधित छोटी-छोटी बातें बचपन

* *प्राचार्या*, मातुश्री अहिल्यादेवी टीचर्स एजुकेशन इंस्टीट्यूट, सुल्लाखेड़ी, इंदौर (म.प्र.)

से ही बतायी जाएँगी तो बड़े होकर वे इन आदतों को विकसित कर लेंगे और शिक्षा के क्षेत्र में अपने मनोनुकूल पाठ्यक्रमों का चयन कर देश की सेवा करेंगे एवं नेतृत्व भी करेंगे। जब देश में अच्छे प्रतिभाशाली नागरिकों का निर्माण होगा तो देश स्वयं विकास की गति पकड़ लेगा। आज के दूषित पर्यावरण ने अनेक बीमारियों को जन्म दिया है। दूषित जल एवं भोजन तथा वायु के कारण संक्रामक रोगों का खतरा बढ़ गया है। कुछ ऐसी जानलेवा बीमारियाँ मौजूद हैं, जिनका अभी तक इलाज संभव नहीं हो पाया है। अतः इनसे बचाव की तरफ़ ध्यान देना ही सर्वोत्तम इलाज होगा।

जीवन में स्वच्छता का बहुत अधिक महत्त्व है। आज के बनावटी एवं कृत्रिम जीवन में बच्चों के विकास तथा अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा अत्यंत आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है। वर्तमान शिक्षा में बालक का संपूर्ण विकास शिक्षा का मुख्य ध्येय है, परंतु यह उद्देश्य उस समय तक पूरा नहीं हो सकता जब तक बच्चा मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ न हो। बचपन में ही अच्छी पाठ्यपुस्तकें, सत्साहित्य यदि बच्चों को प्राप्त होंगे तो उनमें संवेदनाएँ, नैतिकता की भावनाएँ जन्म लेंगी। इसके विपरीत पाठ्यपुस्तकों के स्थान पर निम्न स्तरीय साहित्य प्राप्त होने पर उनमें मानसिक प्रदूषण पनपेगा और मानसिक विकास नहीं हो पायेगा।

स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य की आधार शिला है। रोगों से बचने के क्या उपाय हैं? यह सब स्वच्छता पर ही टिका हुआ है। स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के बारे में बच्चे कितने जागरूक हैं? वे स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के बारे में क्या जानते हैं? यह हमारे समाज की ज्वलन्त समस्या है क्योंकि बच्चों का शारीरिक विकास उनके मानसिक स्तर के अनुकूल नहीं हो पा रहा है और इसका सीधा असर उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ रहा है।

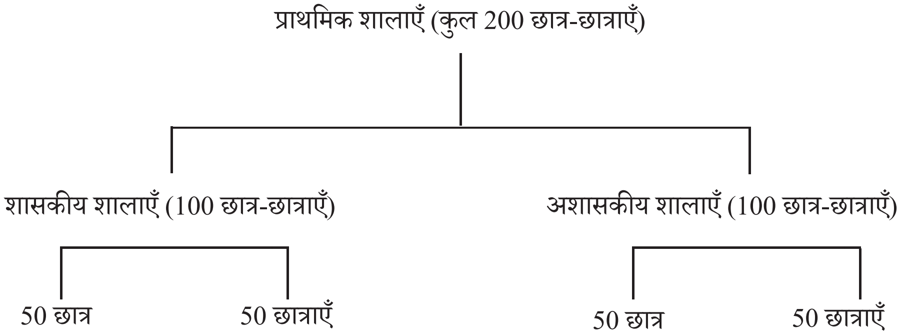
शासकीय एवं अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राएँ स्वास्थ्य के प्रति कितने जागरूक हैं? इस विषय में एक तुलनात्मक अध्ययन करने की आवश्यकता है क्योंकि शासकीय शालाओं में अधिकतर वे ही बच्चे प्रवेश लेते हैं जो आर्थिक रूप से संपन्न नहीं हैं, किंतु शासन के द्वारा उन्हें विभिन्न प्रकार की सुविधाएँ दी जाती हैं परंतु वे इसका कितना लाभ उठा पा रहे हैं? यह अज्ञात है किंतु अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राएँ जो कि आर्थिक रूप से संपन्न हैं, उन बच्चों में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति कितनी जागरुकता है या कितना ज्ञान है? यह जानना भी आवश्यक है।

शोध के उद्देश्य

1. शासकीय एवं अशासकीय प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. शासकीय एवं अशासकीय प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. शासकीय एवं अशासकीय प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्रों में स्वच्छता के प्रति जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन।

4. शासकीय एवं अशासकीय प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्रों में स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
5. शासकीय एवं अशासकीय प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
6. शासकीय एवं अशासकीय प्राथमिक शालाओं में अध्ययनरत छात्राओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता का तुलनात्मक अध्ययन करना।

न्यादर्श



शोध में प्रयुक्त विधि एवं उपकरण —

प्रस्तुत शोध में आदर्श मूलक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। उपकरण के रूप में निम्न स्वनिर्मित जागरुकता प्रश्नावली का प्रयोग किया गया।

(1) स्वच्छता के प्रति जागरुकता प्रश्नावली

(2) स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता प्रश्नावली

शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी

प्राप्त आँकड़ों के संकलन के पश्चात् मध्यमान, मानक विचलन, क्रांतिक अनुपात द्वारा प्रश्नों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया एवं परिकल्पनाओं का सत्यापन किया गया।

प्रदत्त विश्लेषण एवं निष्कर्ष

समस्या पर अध्ययन हेतु लिए गये न्यादर्श से प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण, व्याख्या एवं परिकल्पनाओं के सत्यापन के उपरांत निम्नांकित निष्कर्ष प्राप्त हुए—

1. शासकीय एवं अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरुकता में सार्थक अंतर है क्योंकि सी.आर. का मान (6.90) निर्धारित मान से अधिक प्राप्त हुआ। अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं का मध्यमान अधिक है अतः कहा जा सकता है कि अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरुकता अधिक है।
2. शासकीय एवं अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता में सार्थक अंतर है क्योंकि सी.आर. का मान (6.90) निर्धारित मान से अधिक प्राप्त हुआ। अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं का मध्यमान अधिक है अतः कहा जा सकता है कि अशासकीय शालाओं में

अध्ययनरत छात्र-छात्राओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता अधिक है।

3. क्रांतिक अनुपात की गणना के लिए 100 छात्रों के समूहों से सार्थकता का मान 22.6 प्राप्त हुआ जो कि 0.1 स्तर पर एवं .05 स्तर से अधिक है। इससे ज्ञात होता है कि शासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्रों एवं अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्रों में स्वच्छता के प्रति जागरुकता में सार्थक अंतर है। अतः अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्रों में स्वच्छता के प्रति जागरुकता शासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्रों के स्वच्छता के प्रति जागरुकता से अधिक है।
4. क्रांतिक अनुपात की गणना के लिए 100 छात्रों के समूहों से सार्थकता का मान 2.28 प्राप्त हुआ जो कि .05 स्तर से अधिक है। इससे ज्ञात होता है कि शासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्रों एवं अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्रों में स्वास्थ्य के प्रति .05 जागरुकता में सार्थक अंतर है किंतु .01 स्तर पर सार्थक अंतर नहीं है। अतः अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्रों का मध्यमान अधिक है अतः अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्रों में स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता शासकीय शालाओं छात्रों की स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता से अधिक है।
5. क्रांतिक अनुपात की गणना के लिए 100 छात्रों के समूहों से सार्थकता का मान 8.3 प्राप्त हुआ जो कि .01 स्तर पर एवं .05 स्तर के मानों से अधिक है। इससे ज्ञात होता है कि शासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्राओं एवं अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरुकता में सार्थक अंतर है। अतः अशासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरुकता शासकीय शालाओं में अध्ययनरत छात्राओं में स्वच्छता के प्रति जागरुकता से अधिक है।

सुझाव

(क) विद्यालयों के प्रधानाध्यापकों के लिए सुझाव

प्रधानाध्यापक को विद्यालय में वातावरण को स्वच्छ तथा स्वस्थप्रद बनाये रखने के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिए—

1. स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था।
2. शालाओं में शौचालयों की नियमित सफ़ाई तथा शौचालयों में पानी की व्यवस्था का पूरा ध्यान रखना चाहिए।
3. शालाओं में वृक्षारोपण, जिससे शुद्ध वायु प्राप्त हो सके।
4. वायु तथा प्रकाश की उचित व्यवस्था।
5. उपयुक्त फ़र्नीचर की व्यवस्था।
6. विद्यालय के कमरों की नियमित सफ़ाई।
7. विद्यालय के समय-विभाग चक्र में स्वच्छता और स्वास्थ्य शिक्षा की उचित व्यवस्था।
8. खेलकूद, व्यायाम, योग की शिक्षा।
9. विद्यालय में स्वास्थ्यवर्धक प्रतियोगिता तथा स्वास्थ्य शिक्षा संबंधी कार्यक्रमों का आयोजन।
10. बाहरी विद्वानों के समय-समय पर स्वास्थ्य पर भाषण।

11. स्वस्थ शिक्षाप्रद फ़िल्मों के द्वारा प्रेरणा देना।
12. समय-समय पर स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन करना।
13. विद्यालय में स्वास्थ्य निरीक्षण की व्यवस्था करना।

(ख) शिक्षकों के लिए सुझाव

1. शिक्षकों को चाहिए कि वे समय-समय पर हो रही नई-नई बीमारियों के बारे में जानें तथा उनके निवारण के लिए किये जा रहे उपायों के विषय में जानकारी प्राप्त करें। जिससे वे विद्यार्थियों को इन सारी बातों से अवगत करा सकें।
2. आजकल मादक पदार्थो का सेवन तेज़ी से बढ़ रहा है इसका अनुकरण छोटे-छोटे बच्चे अनजाने में कर रहे हैं। कक्षा अध्यापक छात्र-छात्राओं को बताएँ कि मादक पदार्थो के सेवन से कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी होने का खतरा बन सकता है।
3. बच्चे वही सीखते हैं, जो वे देखते हैं। शिक्षक विद्यार्थियों के लिए आदर्श होते हैं, अतः शिक्षक स्वयं भी संयमित रहें। छात्र-छात्राओं को संक्रामक रोगों के विषय में जानकारी दें।
4. योग और व्यायाम शरीर के लिए आवश्यक है। इससे मन शुद्ध और शरीर स्वस्थ रहता है। अतः योग, व्यायाम तथा खेल से संबंधित जानकारी भी शिक्षक कक्षा में बच्चों को दें।
5. शिक्षक बालकों की बैठक-व्यवस्था पर अवश्य ध्यान दें। स्कूल का फ़र्नीचर अनुकूल नहीं होने पर विद्यार्थियों में आसन संबंधी दोष हो सकते है।

(ग) विद्यार्थियों के लिए सुझाव

स्वच्छता से ही स्वास्थ्य की रक्षा की जाती है। स्वच्छता से हमारा तात्पर्य केवल शारीरिक स्वच्छता से नहीं वरन् अपने घर और विद्यालय से भी है। इस विषय में छात्र-छात्राओं को स्वयं निम्न आदतों का निर्माण करना चाहिए —

1. समय पर सोना तथा समय पर उठना चाहिए।
2. नियमित शौच जाने की आदत डालना चाहिए।
3. प्रातः सोकर उठने के बाद तथा रात में सोने से पहले दाँतों की नियमित सफ़ाई करनी चाहिए।
4. प्रतिदिन स्नान कर त्वचा को स्वच्छ रखना चाहिए।
5. सदैव साफ़-सुथरे वस्त्र पहनने चाहिए।
6. अपने शरीर के प्रत्येक अंग की सफ़ाई पर ध्यान देना चाहिए जैसे— नेत्रों की स्वच्छता, नाखूनों तथा बालों की सफ़ाई, कानों की स्वच्छता।
7. छात्र-छात्राओं को संतुलित भोजन ग्रहण करने की आदत डालना चाहिए।
8. दूषित पानी अनेक बीमारियों को जन्म देता है, अतः साफ़ पीने के पानी को उपयोग में लाना चाहिए।
9. अपना बिस्तर साफ़ रखें।
10. घर तथा विद्यालय में गंदगी न करें, उसे साफ़-सुथरा रखें।
11. तंबाकू, सिगरेट, गुटखे तथा मादक पदार्थों आदि का सेवन नहीं करें।
12. गढ्ढों में पानी जमा न होने दें, क्योंकि इससे मच्छरों का जन्म होता है।
13. अच्छे स्वास्थ्य के लिए आस-पास वृक्षारोपण करें।
14. प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान प्राप्त करें।
15. नियमित सत्साहित्य का अध्ययन करें।
16. खेलकूद, व्यायाम तथा योग में रुचि लें।

(घ) प्रशासन के लिए सुझाव

सर्वेक्षण से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि आज भी हम स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता में काफ़ी पीछे हैं। ऐसी स्थिति में प्रशासन का दायित्व है कि वह कुछ ऐसे निर्णय ले जिससे कि इस दुःखद सत्य से छुटकारा मिल जाए।

1. सर्वप्रथम प्रशासन को विद्यालय में नियमित स्वच्छता एवं स्वास्थ्य परीक्षण की व्यवस्था करनी चाहिए ताकि रोग फैलने से पहले ही उसकी रोकथाम की जा सके।
2. प्राथमिक स्तर पर छात्र-छात्राओं को 'स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा' एक पाठ के रूप में न होकर एक विषय के रूप में पढ़ाया जाना चाहिए जिससे कि छात्र-छात्राओं को विस्तृत ज्ञान प्राप्त हो सके।
3. अच्छा खान-पान, स्वास्थ्य जीवन की अधारशिला है। प्रशासन द्वारा मध्याह्न भोजन की जो व्यवस्था की गई है, उसके अंतर्गत पौष्टिक मध्याह्न भोजन की व्यवस्था करनी चाहिए।
4. प्रशासन को चाहिए कि यह विद्यालय में सामयिक व गहन डॉक्टरी परीक्षण कराने की व्यवस्था करे। यह डॉक्टर परीक्षण छात्र-छात्राओं को उनके निरोग रहने तथा स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने के उपायों से भी अवगत कराये।
5. विद्यालय में व्यायाम, योग आदि को अनिवार्य कर देना चाहिए और इस प्रकार का प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए स्वास्थ्य शिक्षक की नियुक्ति की जानी चाहिए।

स्वस्थ नागरिकों से ही स्वस्थ राष्ट्र बनता है अतः प्रशासन को उपर्युक्त तथ्यों को ध्यान में रखकर विद्यालय में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं के स्वच्छता एवं स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

संदर्भ

कपिल, एच.के. 1994. *सांख्यिकी के मूल तत्व*. विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा.

माथुर, एस.एस. 1977. *शिक्षा मनोविज्ञान*. विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा.

राय, पी.एन. और भटनागर 1961. *अनुसंधान परिचय*. लक्ष्मीनारायण अग्रवाल. आगरा.

लाभसिंह महेष भार्गव और द्वारका प्रसाद. 1981. *मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी के मूल तत्व*. हर प्रसाद भार्गव, आगरा.

वशिष्ठ, के.के. और डी.एल. शर्मा 1987. *भारतीय शिक्षा की नई दिशा*, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ.

सिंह, एच.सी. और महेश भार्गव. 1979. *शैक्षिक अनुसंधान आधुनिक मनोविज्ञान में परीक्षण एवं मापन*, हर प्रसाद भार्गव, कचहरी घाट, आगरा.