# प्राथमिक स्कूल के छात्र-छात्राओं की पोषण स्वास्थ्य एवं परिवेश स्वच्छता के प्रति जागरूकता का अध्ययन

*** डॉ. राजेश पांडे, ** डॉ. अर्पणा पांडे, *** रोशन लाला सोंधिया**

किसी ने ठीक ही कहा है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है । आज विद्यालयों का यह दायित्व है कि वे प्रत्येक बालक–बालिका को स्वस्थ रहने के लिये जो चीजें आवश्यक हैं उनसे अवगत कराये। उचित पोषण क्या है ? उत्तम स्वास्थ्य क्या है ? परिवेश स्वच्छता क्या है ? कुपोषण से कैसे बचा जा सकता है आदि के विषय में जानना आवश्यक है । प्रस्तुत शोध पत्र में प्राथमिक स्कूल के छात्र–छात्राओं की पोषण, स्वास्थ्य एवं परिवेश स्वचछता के प्रति जागरूकता जानने का प्रयास किया गया है।

स्वास्थ्य को जीवन में अत्यंत महत्त्वपूर्ण मानते हुये ''हेल्थ इज वेल्थ'' जैसे विचार सारी दुनिया में स्वीकार किये जाते हैं। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। कुछ अवलोकनों से पता चलता है कि अस्वस्थ व्यक्ति अक्सर अनमने, चिढ़चिढ़े, कमजोर व कार्य करने की क्षमता कम वाले होते हैं। बच्चों को यदि नकारात्मक तत्वों से बचाना है तो बचपन से ही स्वास्थ्य के प्रति सजगता उत्पन्न करना आवश्यक है इसलिए शालेय शिक्षा के पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तकों एवं प्रशिक्षण में पोषण, स्वास्थ्य व परिवेश स्वच्छता को महत्त्व देना आवश्यक है। यह सच है कि हमारी पाठ्यपुस्तकों में पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी सामग्री के समावेश के परिणाम सामने नहीं आ रहे हैं जितने कि सामान्य तौर पर आने चाहिये। स्वास्थ्य, पोषण तथा परिवेश स्वच्छता पाठ्यक्रम या पाठ्यपुस्तकों के विषय नहीं है बल्कि स्वस्थ जीवन जीने के प्रति चेतना विकसित करने वाले विषय भी है। इसलिये पोषण, स्वास्थ्य व परिवेश स्वच्छता संबंधी जानकारी छात्र–छात्राओं को रूचिपूर्ण तरीके से इस प्रकार दी जाए कि छात्र–छात्राएं इसे व्यवहार में लाएं।

विद्यालय में अध्ययनरत् छोटे–छोटे छात्र–छात्राएं जिनकी उम्र 5 से 10 वर्ष की है, उनको प्रारंभ से ही यदि पोषण (पौष्टिक भोजन), स्वास्थ्य एवं परिवेश स्वच्छता के प्रति शिक्षा देकर जागरूक बनाया जावे तो परिवार की खुशियाँ, समाज एवं राष्ट्र की सुरक्षा होगी, उसी में राष्ट्र का कल्याण है। इस कारण स्कूल में पोषण, स्वास्थ्य एवं परिवेश स्वच्छता को पाठ्यक्रम में स्थान मिलना आज की आवश्यकता बन गयी है।

सर्वप्रथम इन शब्दों को परिभाषित किया जा रहा है।

टर्मर.डी.एफ.के अनुसार–पोषण, उन प्रक्रियाओं का संयोजन है जिनके द्वारा कोई भी जीवित, भोज्य पदार्थों को प्राप्त कर पोशक तत्वों का उपयोग शारीरिक कार्यों को सम्पन्न करने के लिये, वृद्धि के लिये तथा उसके घटकों को पुनर्निर्माण के लिये करता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार –स्वास्थ्य, संपूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक निरोगता की अवस्था है मात्र बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति को स्वस्थ नहीं माना जा सकता है।

विश्वस्वास्थ्य संघ की एक विशेषज्ञ समिति ने परिवेश स्वच्छता की परिभाषा करते हुए कहा है कि यह ''मनुष्य के भौतिक परिवेश की उन सब बातों का नियंत्रण है जो कि उसके शारीरिक विकास, स्वास्थ्य तथा आयु पर हानिकर प्रभाव, एक व्यक्ति, समुदाय, राष्ट्र का स्वास्थ्य स्तर स्वयं मनुष्य तथा उसके आसपास के परिवेश में पारस्परिक प्रभाव के द्वारा निध ारित होता है।

पोषण, स्वास्थ्य एवं परिवेश स्वच्छता के उद्देश्य प्राप्त करने में ही समाज व देश की भलाई निहित है । यह उद्देश्य निम्नलिखित हैं –

- संक्रामक रोगों की रोकथाम तथा जन्मदर एवं मृत्युदर पर नियंत्रण रखना, साफ–सफाई की जानकारी रखना।
- शारीरिक तथा मानसिक विकास तथा स्वास्थ्य रक्षा के लिये पोषण की आवश्यकता का ज्ञान देना।
- भोजन की विशाक्तता से रक्षा करने के लिये भोजन की स्वच्छता पर बल देना।
- छात्र–छात्राओं में अच्छी आदतों का विकास करना जिससे वे अपने स्वास्थ्य का संरक्षण कर सके।
- स्वास्थ्य संबंधी नियमों तथा कार्यक्रमों से अवगत कराना।
- प्राथमिक चिकित्सा के सिद्यातों से अवगत कराना।
- प्राकृतिक पर्यावरण का संरक्षण जिससे मानव एवं प्रकृति में सामंजस्य बना रहे और पारिस्थितिक तंत्र संतुलित रहे।

वर्तमान समाज के गतिशील पद्धतियों के फलस्वरूप विद्यालय कार्य प्रणाली में बहुत अंतर आ गया है। पहले विद्यालयों को केवल बौद्धिक पढ़ाई का सर्वोपरि स्थान माना जाता था अब विद्यालय केवल पढ़ाई के केन्द्र ही नहीं रह गये हैं, बल्कि यह माना जाने लगा है कि विद्यालय संगठित समाज का प्रतिरूप है। विद्यालयों के लिये शिक्षाविदों के अनुसार पढ़ाई के साथ–साथ भोजन, अच्छा स्वास्थ्य एवं सफाई की शिक्षा अनिवार्य है ताकि विद्यालयों में अध्ययनरत् छात्र–छात्रायें सुयोग्य नागरिक बन सके। विद्यालय पोषण, स्वास्थ्य एवं परिवेश स्वच्छता के क्षेत्र में निम्न विषय आते हैं –विद्यालय भवन, विद्यालय का वातावरण, प्रकाश और वायु की व्यवस्था, आसपास वृक्ष, पीने के शुद्ध पानी की व्यवस्था, मध्यान्ह भोजन की

*** व्याख्याता, राज्य विज्ञान, शिक्षण संस्थान, जबलपुर ( म.प्र )**
**** विभागाध्यक्ष, शिक्षा संकाय, जी.एस.कॉलेज, जबलपुर ( म.प्र )**
***** सहा. प्राध्यापक, संत अलॉसियस महाविद्यालय, जबलपुर ( म.प्र. )**

व्यवस्था, फर्नीचर, शौचालय की व्यवस्था, छात्र–छात्राओं का व्यक्तिगत स्वास्थ्य, संक्रामक रोग एवं उनकी रोकथाम आदि। उपरोक्त से स्पष्ट है कि पोषण, स्वास्थ्य एवं परिवेश स्वच्छता की उचित जानकारी बचपन से ही छोटे बच्चों को जो कि प्राथमिक कक्षाओं में अध्ययनरत् है देनी चाहिये।

**विषय से संबंधित पूर्व शोध कार्य :**

**दुबे, उमाशंकर (1994)** ने '' जबलपुर जिले में संचालित अरूणिमा योजना से उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्र–छात्राओं के स्वास्थ्य परीक्षण एवं उसके शैक्षिक प्रभाव का अध्ययन किया।

**डिसूजा, हेलन (1997)** ने ''प्राथमिक स्तर की कक्षाओं में पर्यावरण के प्रति जागरूकता का अध्ययन एवं पर्यावरण जागरूकता को बढ़ाने हेतु कार्यक्रमों का निर्माणकर उसकी प्रभावशीलता का अध्ययन'' किया।

**श्रीवास्तव, अर्चना (1999)** ने ''जबलपुर नगर के प्राथमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्राओं के पोषणात्मक स्तर की शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभावशीलता का अध्ययन'' किया।

**उद्देश्य:–** शहरी एवं ग्रामीण प्राथमिक विद्यालयों के छात्र–छात्राओं में पोषण, स्वास्थ्य एवं परिवेश स्वच्छता के प्रति जागरूकता का अध्ययन।

**परिकल्पनाएं :–**

- शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के छात्र–छात्राओं की पोषण के प्रति जागरूकता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के छात्र–छात्राओं की स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के छात्र–छात्राओं की परिवेश स्वच्छता के प्रति जागरूकता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

**शोध विधि :–**

प्रस्तुत शोध समस्या के अध्ययन हेतु ''आर्दश मूलक सर्वेक्षण विधि'' का प्रयोग किया गया है।

**न्यादर्श :–**

प्रस्तुत शोधकार्य में शोधकर्त्ता द्वारा न्यादर्श के रूप में शहरी क्षेत्र के 5 प्राथमिक स्कूलों के 200 छात्र–छात्राएं एवं ग्रामीण क्षेत्र की 5 प्राथमिक स्कूलों के 200 छात्र–छात्राओं का चयन किया गया है।

**उपकरण :–** प्रस्तुत शोधकार्य हेतु स्वनिर्तित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

**विश्लेषण एवं व्याख्या :–** प्रस्तुत अध्ययन में विश्लेषण व व्याख्या हेतु निम्नांकित तालिका विकसित की गयी है –

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि शहरी व ग्रामीण छात्र–छात्राओं की पोषण, स्वास्थ्य एवमं परिवेश स्वच्छता के प्रति जागरूकता में कोई सार्थक अंतर नहीं है। क्योंकि सार्थकता देखने के लिये निकाले गये क्रांतिक अनुपात का मान क्रमशः1. 13, 0.39 व 0.92 आया है। यह मान 0.05 व 0.01 स्तर पर सार्थकता हेतु निर्धारित मान से कम है अतः दोनों समूहों के अंतर्गत सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक अंतर नहीं है।

**निष्कर्ष :**

शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों के प्राथमिक कक्षाओं के छात्र–छात्रायें पोषण, स्वास्थ्य व परिवेश स्वच्छता के प्रति जागरूक रहते हैं तथा इनमें कोई सार्थक अंतर नहीं है।

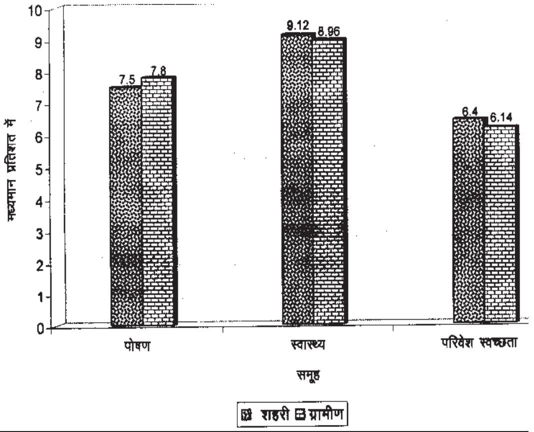
**सारणी**

**शहरी तथा ग्रामीण छात्र–छात्राओं में पोषण, स्वास्थ्य व परिवेश स्वच्छता के प्रति जागरूकता के परिणामों का तुलनात्मक अध्ययन**

| समूह | क्षेत्र | मध्यमान | प्रमाणिक विचलन | क्रांतिक अनुपात | सार्थकता |
|---|---|---|---|---|---|
| पोषण | शहरी | 7.50 | 3.2 | 1.13 | सार्थक अंतर नहीं है। |
| | ग्रमीण | 7.80 | 3.0 | | |
| स्वास्थ्य | शहरी | 9.12 | 4.16 | 0.39 | सार्थक अंतर नहीं है। |
| | ग्रमीण | 8.96 | 4.06 | | |
| परिवेश स्वच्छता | शहरी | 6.40 | 3.09 | 0.92 | सार्थक अंतर नहीं है। |
| | शहरी | 6.14 | 3.12 | | |

स्वतंत्रता के अंश–398

0.05 के स्तर पर सार्थकता हेतु मान–1.97
0.01 के स्तर पर सार्थकता हेतु मान–2.59




## सन्दर्भ–


- कुलकर्णी ज्योति तथा पल्टा अरूणा : ''सामान्य एवं उपचारात्मक पोषण''
- चड्डा, पी.सी. : **''शारीरिक शिक्षा, संगठन संचालन एवं मनोरंजन''** प्रकाश ब्रदर्स एज्यूकेशन पब्लिशर्स लुधियाना ।
- गैरिट, ई. हैनरी : **''शिक्षा और मनोविज्ञान में सांख्यिकी के प्रयोग''** कल्याणी पब्लिशर्स लुधियाना।
- वेस्ट, जे.डब्ल्यू : **''रिसर्च ड्रग एज्यूकेशन''** ।
- कपिल, एच.के. : **''अनुसंधान विधियॉं''** अस्पताल रोड आगरा–3 श्टम संस्करण 1994 ।
- कपिल, एच.के. : **''सांख्यिकीय के मूल तत्व''** विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा ।
- राय, पारसनाथ : **''अनुसंधान परिचय''**, लक्ष्मी नारायण अग्रवाल, आगरा।
- पर्यावरण शिक्षा प्रकोष्ठ राज्य विज्ञान शिक्षा संस्थान, जबलपुर ।