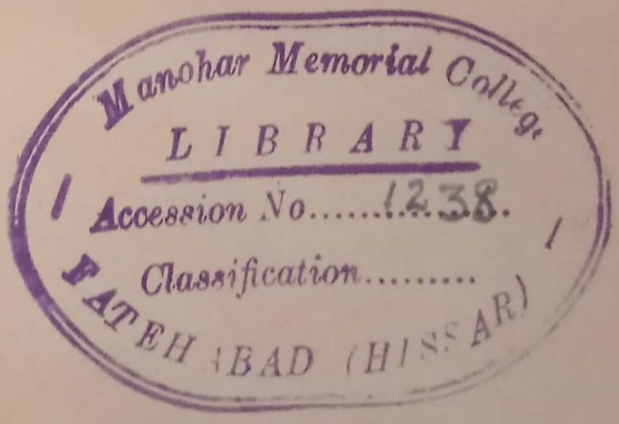
स्वास्थ्य-शिक्षा

(HEALTH EDUCATION)

[पंचम संस्करण : परिवर्द्धित एवं संशोधित]

लेखक

डा० जी. पी. शैरी, एम. ए., बी. टी.,
डिप. होम साइन्स, (लेडी अरविन कॉलेज, देहली)
ए. आई. एड. (लन्दन), पी-एच. डी.
उप-प्रधानाचार्या और अध्यक्ष—मनोविज्ञान विभाग
विमेन्स ट्रेनिंग कॉलेज, दयालबाग़
आगरा



विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा

विषय-सूची

अध्याय पृष्ठांक

विषय-प्रवेश

१. विद्यालयी स्वास्थ्य-शिक्षा : अभिप्राय, क्षेत्र एवं उपयोगिता १–९

परिचय—विद्यालयी स्वास्थ्य-शिक्षा का अभिप्राय, विद्यालयी स्वास्थ्य-शिक्षा का क्षेत्र, विद्यालयी स्वास्थ्य-शिक्षा, स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी वातावरण, विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाएँ, स्वास्थ्य निर्देशन, विद्यालयी स्वास्थ्य-शिक्षा का महत्त्व, स्वास्थ्य-शिक्षा के सिद्धान्त ।

भाग १

स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी जीवन

२. विद्यालयी भवन एवं फर्नीचर १३–३६

परिचय—विद्यालय-भवन, विद्यालय-भवन की स्थिति, पास-पड़ौस, मिट्टी का प्रकार, धरती-स्थित जल तथा वायु, दिशा तथा ऊँचाई, विद्यालय-भवन की योजना, केन्द्रीय हॉल वाला भवन, भीतरी प्रांगण वाला भवन, E प्रकार का भवन, भवन के कक्ष, कक्षा के प्रकोष्ठ, अध्यापकों के कक्ष, भोजन कक्ष, चिकित्सक के निरीक्षण का कक्ष, वस्त्र परिवर्तनालय, मल-मूत्रालय, व्यायामशाला, खेल का मैदान, जलाशय, विद्यालय भवन की रचना, नींव, दीवारें, छत्तें, फर्श, मंजिलें, सीढ़ियाँ, विद्यालय में संवातन—वायु का संगठन, अशुद्ध वायु के प्रभाव, इन कुपरिणामों के कारण, संवातन का उद्देश्य, संवातन की विधियाँ, प्राकृतिक संवातन, वायुक्रिया, वाहन धाराएँ, संवातन के साधन, चिमनी, खिड़कियाँ तथा द्वार, दीवार या छत में वायु मार्ग, अप्राकृतिक संवातन, विद्यालय भवन में सूर्य प्रकाश, विद्यालय-भवन में उचित तापमान की व्यवस्था, विद्यालय-फर्नीचर, कुर्सी, डेस्क, श्यामपट विद्यालय की स्वच्छता, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा ।

३-४. **विद्यालय में भोजन एवं जल-व्यवस्था** ३७-६१

परिचय—भोजन की आवश्यकता, भोजन के तत्त्व—प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण, रेशेदार भोज्य पदार्थ, विटामिन, आवश्यक पौष्टिक पथ्य, विद्यालय में मध्याह्न भोजन व्यवस्था, विद्यालयी मध्याह्न भोजन का प्रबन्ध, विद्यालय में भोजन कक्ष व पाकशाला, विद्यालय में जलपान-गृह, विद्यालयी मध्याह्न भोजन की योजना, विद्यालय में जल-व्यवस्था, विद्यालय में जल का संग्रह तथा सम्भरण, जल की आवश्यकता, जल का संगठन, जल के साधन, जल की अशुद्धियाँ, जल की शुद्धि, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

भाग २

विद्यालयी स्वास्थ्य सेवाएँ

५. **स्वास्थ्य परीक्षण** ६५-७७

परिचय—स्वास्थ्य परीक्षण, स्वास्थ्य परीक्षण की उपयोगिता, स्वास्थ्य परीक्षण के कार्य तथा उद्देश्य, स्वास्थ्य परीक्षण के प्रकार—दैनिक स्वास्थ्य निरीक्षण, विशेष स्वास्थ्य परीक्षण, स्वास्थ्य परीक्षा की तैयारी, विद्यालय चिकित्सा अधिकारी के कार्य, विद्यालय परिचारिका के कर्त्तव्य, विद्यालय के अध्यापक के कर्त्तव्य, व्यायाम शिक्षक के कर्त्तव्य, पोषणविद् के कर्त्तव्य, विद्यालय के दन्तविद् के कर्त्तव्य, दोषों का उपचार, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

६. **व्यक्तिगत-स्वास्थ्य** ७८-१२०

परिचय—दाँतों की स्वच्छता, दाँतों के प्रकार, दाँतों के रोग एवं दोष, दाँतों की सफाई और रक्षा, शौच, त्वचा का स्वास्थ्य, उपचर्म, चर्म, त्वचा की स्वच्छता, स्नान से लाभ और स्नान करने का नियम, केशों की स्वच्छता—जुओं का पड़ना, लक्षण, प्रभाव, निराकरण तथा उपचार, वस्त्र—वस्त्र सम्बन्धी नियम, मोजे, जूते, वस्त्रों की स्वच्छता, पोषण—सामान्य कारण, भोजन सम्बन्धी कारण, अपर्याप्त भोजन, अनुपयुक्त भोजन, अनुचित भोजन, असामाजिक भोजन और पाचन के लिए उपचार, आसन—अनुचित आसन के कारण, निराकरण तथा उपचार, विद्यालय में सतर्कता—बैठने के समय, पढ़ने के समय, लिखने के समय, खड़े होने के समय, शरीर का भार, शारीरिक व्यायाम, शारीरिक व्यायामके प्रकार, व्यायाम का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, व्यायाम

नियम, श्रान्ति, विद्यालय में श्रान्ति और उसका निराकरण, श्रान्ति का उपचार, अत्यधिक श्रान्ति, विश्राम, निद्रा—शुद्ध वायु, शान्त वातावरण, वायु ताप, स्नान, हल्का भोजन, निद्रा की मात्रा, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

७. **अस्थि सम्बन्धी दोष एवं रोग** १२१-१४३

परिचय—अस्थि-तन्त्र—अस्थि-तन्त्र के कार्य, वर्गीकरण, खोपड़ी, मस्तिष्क कोष्ठ, चेहरा, धड़, मेरुदण्ड, मेरुदण्ड के झुकाव से लाभ, पशुंका, उरोस्थि, श्रोणी मेखला, ऊपर और नीचे के प्रान्तों की अस्थियाँ, अस्थि-वृद्धि तथा अस्थियों का स्वास्थ्य, पेशीतन्त्र, पेशियों का उपयोग, त्वचा, उपचर्म, चर्म, रोग, दोष एवं विकृतियाँ, अस्थि सम्बन्धी विकृतियों के कारण, जन्मजात विकृतियाँ, वलवाकृति पद, पंजीकृत पद, व्याघात जन्य विकृतियाँ, रोग जन्य विकृतियाँ, तपेदिक से ग्रसित सन्धि तथा अस्थियाँ, रियूमेराइड एन्थराइटिस, निराकरण एवं उचपार, दूषित आदतों के कारण, चपटे पैर, मेरुदण्ड की वक्रता, कूबड़ निकल आना, कूबड़ निकलने का मुख्य कारण, निराकरण तथा उपचार, कटि-प्रदेश में मेरुदण्ड के मोड़ के आगे बढ़ जाने के कारण, मेरुदण्ड का एक ओर झुक जाना, मेरुदण्ड का एक तरफ झुक जाने का कारण, निराकरण तथा उपचार, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

८. **पाचन सम्बन्धी दोष एवं रोग** १४४-१५५

परिचय—पाचन-तन्त्र, मुख-गुहा में पाचन-क्रिया, दाँत, दाँतों के प्रकार, दाँत के भाग, दाँत की रचना; भोजन-नली, आमाशय में पाचन क्रिया, पक्वाशय में पाचन क्रिया, क्षुद्रान्त्र में पाचन, क्षुद्रान्त्र में पाचन क्रिया, पचे हुए भोजन का शोषण, पाचन-क्रिया सम्बन्धी रोग एवं दोष, कोष्ठबद्धता या अपाचन, अतिसार, अपाचन, कुपोषण, पाचन-क्रिया और स्वास्थ्य, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

९. **श्वसन-तन्त्र के दोष एवं रोग** १५६-१७६

परिचय—श्वसन की प्रक्रिया का महत्त्व, श्वसन तन्त्र के अवयव—मुख तथा नास्या मार्ग, स्वर यन्त्र, श्वास नली, फुफ्फुस, श्वसन प्रक्रिया, श्वास सम्बन्धी दोष एवं रोग, नासार्ति—उपचार, एडिनाएड्स—कारण, लक्षण, निराकरण, उपचार, गलसुए का बढ़ जाना—कारण, लक्षण, निराकरण, जुकाम—

कारण, लक्षण, विद्यालय में सतर्कता, कण्ठमाला—लक्षण, उपचार, वायु विवर रोग, लक्षण, उपचार, स्वर-यन्त्र की सूजन, कारण, उपचार, ब्रोन्काइटिस—लक्षण, उपचार, निमोनिया, कारण, लक्षण, उपचार, श्वसन क्रिया और स्वास्थ्य, श्वास सम्बन्धी व्यायाम, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा। १७७–१९०

१०. रक्त-परिवहन तन्त्र सम्बन्धी रोग एवं दोष

परिचय—हृदय, हृदय का आन्तरिक ढाँचा; रक्त वाहिनियाँ, परिवहन क्रिया—रक्त, रक्ताणु, श्वेताणु, प्लेटलेट्स, रक्त प्लाज्मा, रक्त के कार्य, हृदय रोग, जन्मगत, कारण, उपचार, उपार्जित, लक्षण, उपचार, क्रियात्मक-लक्षण उपचार, रक्त क्षीणता, प्रकार, प्राथमिक रक्त-क्षीणता, गौण रक्त क्षीणता, कारण, लक्षण, उपचार, लसीका तन्त्र, रक्त परिवहन-तन्त्र सम्बन्धी दोष एवं रोग, रक्त सम्बन्धी रोग, रक्त-क्षीणता, रक्त-क्षीणता के प्रकार, रक्त-क्षीणता के कारण, उपचार, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा। १९१–२००

११. नि:स्रोत ग्रन्थियाँ सम्बन्धी दोष एवं रोग

परिचय—मुख्य ग्रन्थियाँ, पिनियल ग्रन्थि, पिट्यूटरी ग्रन्थि, पूर्वांश का कार्य, गल ग्रन्थि, अतिगल ग्रन्थिका, हीन ग्रन्थिका, उपगल-ग्रन्थि, अति उपगल-ग्रन्थिका, हीन उपगल-ग्रन्थिका, थाइमस ग्रन्थि, अधिवृक्क ग्रन्थियाँ, लैंगरहैंस के आईलेट, प्रजनन ग्रन्थियाँ, डिम्ब, शुक्र-ग्रन्थियाँ, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा। २०१–२२९

१२. नेत्र एवं कर्णेन्द्रियों के दोष तथा रोग

परिचय—नेत्र की रचना, श्वेत पटल, रञ्जित पटल, दृष्टि पटल, नेत्र के कोष्ठ, नेत्र गोलक की गति, दृष्टि, दृष्टि के दोष—निकट दृष्टि, कारण, लक्षण, उपचार, दूर दृष्टि, लक्षण, निराकरण, असम दृष्टि, लक्षण, उपचार, ऐंची आँख, कारण, उपचार, दृष्टिहीनता, कारण, निराकरण, कक्षा में ध्यान देने योग्य बातें, दृष्टिदोष वाले बालकों की शिक्षा, अर्ध अंध बालक, नेत्र के दोष एवं रोग, रोहे, गुहेरी, कारण, लक्षण, उपचार, पलकों की सूजन, निराकरण एवं उपचार, नेत्र श्लैष्मिकार्ति, निराकरण, उपचार, फुल्ली, निराकरण, उपचार, नेत्र की सूजन, रोग, निराकरण, रतौंधी, निराकरण, उपचार, नेत्रों की स्वास्थ्य-रक्षा, कर्णेन्द्रिय दोष एवं रोग, कर्णेन्द्रिय की रचना, बाह्य कर्ण, मध्य कर्ण, अन्तस्थ कर्ण, श्रवण क्रिया, बधिरता, दोषयुक्त श्रवण के लक्षण, श्रवण परीक्षा, दोषयुक्त

श्रवण वाले बालकों की शिक्षा, कर्णेन्द्रियों के रोग एवं दोष—कर्ण में पीड़ा, कर्ण का बहना, बधिर बालक की शिक्षा, कर्ण का स्वास्थ्य, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

१३. बाधाग्रस्त बालकों की शिक्षा २३०–२४३

परिचय—शारीरिक बाधाग्रस्त बालक की शिक्षा, विकलांग बालक, विशेष विद्यालय भवन, विशेष उपकरण, दैनिक कार्यक्रम, विकलांग बालकों का मार्ग-निर्देशन, दृष्टि-दोष वाले बच्चों की शिक्षा, अर्ध अंधे बच्चे, अन्धे बच्चों की शिक्षा, मानसिक बाधा-ग्रस्त बालकों की शिक्षा, दुर्बल बुद्धि वाले बालकों के सामान्य लक्षण, दुर्बल बुद्धि वाले बालकों की शिक्षा का स्वरूप, मन्द बुद्धि वाले बालकों की शिक्षा, हकलाने वाले बालकों की शिक्षा, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

१४. प्राथमिक चिकित्सा सेवा २४४–२६२

परिचय—अस्थि-भंग, मोच, हड्डी उतर जाना, जलना और झुलसना, कपड़ों में आग लगना, रक्त-स्राव, केशिकीय रक्त-स्राव, शिरा से रक्त-स्राव, धमनीय रक्त-स्राव, नाक से रक्त-स्राव, घाव, नील पड़ना, कीड़ों का काटना और डंक मारना, विजातीय पदार्थ, अचेतना, मूर्च्छा, सदमा, विकम्पन, लू तथा गरमी लगना, डूबना, विष, उपचार, हिस्टीरिया, मिरगी—गम्भीर मिरगी, साधारण मिरगी, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

१५. औपसर्गिक रोग, नियन्त्रण तथा निवारण २६३–२९६

परिचय—संक्रामक रोग के कारण, रोग की प्रसार विधि एवं साधन : वायु के द्वारा, संस्पर्श द्वारा, जल तथा भोजन के द्वारा, कीड़ों के द्वारा, चर्म में संघर्षण के द्वारा, जननेन्द्रिय मार्ग से, रोग वाहक द्वारा, संक्रामक रोगों की सामान्य विशेषताएँ, संक्रामक रोगों के सामान्य लक्षण, संक्रमण का निरोधन, सूचना, पृथक्करण, प्रतिरक्षण संगरोधन, निसंक्रमण, निसंक्रामक तत्त्व, संक्रामक रोग, खसरा, कर्णफेर, कुकुर खाँसी, स्कारलट् ज्वर, जर्मन खसरा, डिप्थीरिया, छोटी माता, बड़ी माता, इनफ्लुएँजा तपेदिक, ग्रसित-ग्रन्थियाँ, मलेरिया, फाइलेरिया, विषूचिका, मस्तिष्कार्ति रोग, बाल-संस्तम्भ, मस्तिष्क मेरु-ज्वर, संसर्गज रोग : खुजली, दद्रू या दाद, शरीर का दद्रू, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

२६७–३१३

१६. मानसिक स्वास्थ्य-शिक्षा

परिचय—मानसिक स्वास्थ्य, आधारीय संवेगात्मक आवश्यकताएँ, संवेगात्मक आवश्यकताओं की सन्तुष्टि, व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, सुरक्षा, उपलब्धि, ईश्वर में विश्वास, यौन, निर्देशन, मित्रता, संवेगात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति न होने के परिणाम स्वरूप उत्पन्न प्रतिक्रियाएँ, दमन, हीनता की भावनाएँ, दिवास्वप्न, चिन्ता, भय, असुरक्षा, विरोध एवं विद्रोह, पलायन, यौन-संघर्ष, प्रतिस्थापन, औचित्य स्थापन, मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना—बालक के प्रयत्न द्वारा, शिक्षक के प्रयत्न द्वारा, विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

३१४–३२१

१७. यौन-शिक्षा

परिचय—यौन-शिक्षा का महत्त्व, काम-शिक्षा कब दी जाए? काम शिक्षा कौन दे?, यौन-शिक्षा कैसे दी जाए?, काम प्रवृत्ति का स्वस्थ विकास, यौन-शिक्षा सम्बन्धी समस्याएँ, यौन अवयवों का प्रदर्शन, समलिंगी कामुकता, प्रजनन संस्थान सम्बन्धी रोग—सुजाक, आतिशक, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान परीक्षा।

भाग ३

स्वास्थ्य—शिक्षा सम्बन्धी निर्देशन एवं पाठ्यक्रम

३२५–३४३

१८. स्वास्थ्य-निर्देशन

परिचय—महत्त्व, सीखने के नियम—तत्परता का नियम, अभ्यास का नियम, परिणाम का नियम, कक्षा-निर्देशन के प्रकार, स्वास्थ्य सम्बन्धी पाठ, पाठ्य-पुस्तकों का प्रयोग, कक्षा वाद-विवाद तथा विकासात्मक पाठों का प्रयोग, चित्रपट पाठ, उत्प्रेरण क्रियाएँ, सह-सम्बन्ध : अंकगणित से, गणित से, इतिहास से, भूगोल से, भाषा से, शारीरिक शिक्षा से, संगीत से, गृह-विज्ञान से, सामाजिक अध्ययन से, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

३४४–३५७

१९. स्वास्थ्य-शिक्षा का श्रेणीबद्ध पाठ्यक्रम

स्वास्थ्य-शिक्षा की पाठ्य-वस्तु का श्रेणीबद्धकरण, विभिन्न कक्षाओं में आदत-निर्माण पर बल, स्वास्थ्य के प्रति अभिवृत्तियों का निर्माण, स्वास्थ्य सम्बन्धी अभ्यासों के प्रति अभिवृत्ति,

स्वास्थ्य-शिक्षा कार्यक्रम के प्रति अभिवृत्तियाँ, स्वास्थ्य के नियमों के पालन के प्रति अभिवृत्ति, जीवन की परिस्थितियों के प्रति अभिवृत्तियाँ, विशिष्ट प्रकार की अभिवृत्तियों का विकास, स्वास्थ्य-शिक्षा की पाठ्य-वस्तु का श्रेणीबद्धकरण, सिंहावलोकन, स्वतः ज्ञान-परीक्षा।

परिशिष्ट ३५९–३६८

हिन्दी-अंग्रेजी शब्दावली