

विषय सूची

1. स्वास्थ्य की परिभाषा.....	2
2. स्वास्थ्य के प्रकार	2
3. स्वास्थ्य की विशेषताएं.....	3
4. स्वास्थ्य के मानक.....	4
5. स्वस्थ बच्चे की पहचान	5
6. संतुलित आहार	5
7. मूलभूत विकलांगता (Basic Disability).....	6
8. शारीरिक रूप से विकलांग बालकों की पहचान	7
9. पूर्व प्राथमिक एवं प्राथमिक कक्षाओं में अध्ययनरत बच्चों हेतु स्वास्थ्य विभाग द्वारा राज्य में संचालित कार्यक्रम	8
10.....	।
CDS/WECD का स्वास्थ्य विभाग के साथ समन्वयन	9
11.....	
पूर्व प्राथमिक व प्राथमिक कक्षाओं में अध्ययनरत बच्चों में होने वाली सामान्य बीमारियों के लक्षण	10
12.....	
पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता.....	10
13.....	
आई.सी.डी.एस. विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम.....	11
14.....	
शिक्षक की भूमिका	12
15.....	
बच्चों के स्वास्थ्य की मॉनिटरिंग एवं ट्रेकिंग मकैनैज्म हेतु गाइडलाइन्स ट्रेकिंग हेतु मुख्य क्षेत्र...	13

स्वास्थ्य की परिभाषा

मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, बौद्धिक तथा सामाजिक सुखावह अवस्था को स्वास्थ्य (Health) कहते हैं।

स्वास्थ्य जीवन की सबसे अनमोल निधि है। इसी पर मनुष्य की प्रसन्नता, खुशहाली, समृद्धि एवं समस्त क्रियाकलाप स्वास्थ्य पर ही निर्भर होते हैं। व्यक्ति को स्वस्थ तब कहा जाता है जब उसे कोई रोग नहीं होता है, अर्थात् रोग न होने की अवस्था स्वास्थ्य है।

'स्वास्थ्य' शब्द 'स्वस्थ' से बना है जो व्यक्ति के स्वस्थ होने के गुण या विशेषता को दर्शाता है। स्वस्थ शब्द स्व + स्थ से मिलकर बना है जिसका अर्थ है 'जो स्वयं में स्थित हो'। अर्थात् वह अवस्था जिसमें व्यक्ति अपने में स्थित हो, स्वास्थ्य कहलाता है। जब हम अपने मूल स्वरूप में नहीं होते हैं तो हमारे अन्दर कई प्रकार की विकृतियाँ आने लगती हैं, तो हम अस्वस्थ हो जाते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वास्थ्य को निम्न रूप से परिभाषित किया है—

"A state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease and infirmity."

अर्थात् दैहिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होना ही स्वास्थ्य है या किसी व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और सामाजिक रूप से अच्छे होने की स्थिति को स्वास्थ्य कहते हैं, स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है।

स्वास्थ्य के प्रकार

स्वास्थ्य के प्रमुख अंग या प्रकार हैं—

1. शारीरिक स्वास्थ्य
2. मानसिक स्वास्थ्य
3. सामाजिक स्वास्थ्य
4. आध्यात्मिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है शरीर के बाह्य तथा आंतरिक अंगों का सामान्य रूप से कार्य करना। यदि शरीर के सभी अंग ठीक ढंग से कार्य करें तो शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा कहा जाएगा।

जब व्यक्ति किसी भी तरह की मानसिक बीमारी से मुक्त होता है तो उसे मानसिक रूप से स्वस्थ समझा जाता है और उसकी इस अवस्था को **मानसिक स्वास्थ्य** की संज्ञा दी जाती है।

सामाजिक स्वास्थ्य वह दशा है, जो व्यक्ति के सामाजिक पर्यावरण से समायोजन की स्थिति तथा सम्बन्धों को स्पष्ट करती है। सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं हैं—

- दूसरों के साथ उचित व्यवहार करना।
- दूसरों का मान-सम्मान करना।
- समाज कल्याण की भावना रखना।

- पारिवारिक समायोजन का होना।
- सामुदायिक समायोजन की क्षमता रखना।
- नेतृत्व की भावना का होना।
- उत्तरदायित्वों की पूर्ति होना।
- प्रभावकारी जीवन जीना।
- दूसरों के प्रति प्रेम, करुणा, दया, सहानुभूति, त्याग व संवेदन की भावना रखना।
- अपमानपूर्ण बातें न करना।
- आवेशग्रस्त न होना।
- विनम्र भाव दूसरों के प्रति सदैव बनाये रखना।
- अभावग्रस्तों व दुखियों के प्रति उदार भाव रखना।
- दान की प्रवृत्ति रखना।
- भाईचारे का व्यवहार बनाये रखना।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य वह अवस्था है जो व्यक्ति की ईश्वरीय सत्ता से सम्बन्ध स्पष्ट करते हुए जन कल्याण की ओर अग्रेशित होने की स्थिति को स्पष्ट करती है। आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं हैं—

- असीम सत्ता, प्रकृति, आत्मा व परमात्मा में विश्वास।
- एकाग्रचित्त होकर कार्यों का निर्वाह।
- निष्काम भाव।
- सभी जीवों पर दया।
- ईश्वर के दण्ड से भय रखना।
- सत्य और अहिंसा में विश्वास रखना।
- चोरी न करना।
- इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखना।
- शरीर, मन एवं अंतःकरण को सदैव शुद्ध रखना।
- संतोष रखना।
- सद्विचार, सद्विच्छा एवं शुभ संकल्पों को सदैव अपनाए रखना।

स्वास्थ्य की विशेषताएं

1. स्वस्थ व्यक्ति रोग से रहित होता है।
2. स्वस्थ स्थिति दशायें स्वस्थ व्यक्ति का निर्माण करती हैं।
3. स्वस्थ व्यक्ति के व्यक्तित्व में समरूपता तथा सामंजस्यता होती हैं।
4. स्वास्थ्य के अन्तर्गत शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक सभी क्षमताएं सम्मिलित होती हैं।
5. स्वस्थ व्यक्ति में जैविकीय, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक क्षमताएं सम्मिलित होती हैं।
6. वैयक्तिक स्वास्थ्य पर पारिवारिक तथा सामुदायिक स्वास्थ्य का प्रभाव पड़ता है तथा वैयक्तिक स्वास्थ्य का पारिवारिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है।
7. स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर तथा मन दोनों से है अर्थात् दोनों ही स्वस्थ रहना आवश्यक है।
8. यह एक ऐसी दशा है जो स्थिर नहीं रहती है। परन्तु व्यक्ति की अन्तर्हित एवं बाह्य शक्तियों में संतुलन बना रहता है यदि व्यक्ति अनावश्यक रूप से बाधा न उत्पन्न करे।
9. शरीर में आरोग्य रहने तथा क्षतिपूर्ति करने की अमूलपूर्व क्षमता होती है।
10. स्वास्थ्य का तात्पर्य भौतिक तथा सामाजिक पर्यावरण से पूर्ण समंजन है।

11. स्वास्थ्य का तात्पर्य दीर्घायु से है, अर्थात् आजीवन व्यक्ति उचित आहार-विहार द्वारा स्वस्थ जीवन सुखपूर्वक जी सकता है।

स्वास्थ्य के मानक

स्वास्थ्य के संकेतक या मानक एक आबादी की मात्रात्मक विशेषताएं हैं जो शोधकर्ताओं ने आबादी के स्वास्थ्य का वर्णन करने के लिए समर्थन साक्ष्य के रूप में उपयोग की जाती है। स्वास्थ्य के मानक निम्नवत् हैं—

वजन और लम्बाई — बच्चों का वजन व लम्बाई उनकी आयु के अनुरूप होना चाहिए। WHO के मानकानुसार प्राथमिक कक्षा से प्रारम्भिक कक्षा तक बच्चों के वजन और लम्बाई का अनुपात निम्नांकित तालिका में दिया गया है—

आयु	वजन (किलोग्राम)		लम्बाई (से.मी.)	
	बालक	बालिका	बालक	बालिका
03 वर्ष	14.06	14.29	95.02	94.00
04 वर्ष	16.33	15.4	102.03	100.03
05 वर्ष	18.37	17.92	109.02	107.09
06 वर्ष	20.34	19.96	115.05	115.05
07 वर्ष	22.09	22.45	121.09	121.01
08 वर्ष	25.63	25.85	128.00	128.20
09 वर्ष	28.58	28.12	133.30	133.30
10 वर्ष	32.00	31.98	138.40	138.40
11 वर्ष	35.06	36.97	143.50	144.00
12 वर्ष	39.92	41.05	149.10	149.80
13 वर्ष	45.36	52.16	156.20	156.70

सिर की परिधि— एक बच्चे के सिर के चारों ओर क माप सिर की परिधि कहलाती है। यह वह माप है जो बच्चे के सिर को उसके सबसे चौड़े हिस्से, यानि कानों और भौंहों के ऊपर से मापा जाता है। यह इस बात की पुष्टि करने में मदद करता है कि बच्चा अपनी उम्र के अधार पर सही विकास की स्थिति में है। यह जन्म के समय से 03 वर्ष की आयु तक लिया जाता है।

आयु	बालिका		बालक	
0 वर्ष	33.9 से.मी.	13.35 इंच	34.5 से.मी.	13.58 इंच
01 वर्ष	44.9 से.मी.	17.68 इंच	46.1 से.मी.	18.15 इंच
02 वर्ष	47.2 से.मी.	18.58 इंच	48.3 से.मी.	19.02 इंच
03 वर्ष	48.63 से.मी.	19.15 इंच	49.68 से.मी.	19.56 इंच

मध्य भुजा की परिधि— यह ऊपरी बांह के मध्य परिधि है जो कि कंधे की नोक से कोहनी के मध्य मौजूद बिन्दु है, यानी स्कैपुला के एक्रोमियन की नोक से कोहनी की नोक तक, यानी बाएं हाथ के अग्र भाग से ओलेक्रानोन की नोक।

शरीर का द्रव्यमान सूचकांक (Body Mass Index)— यह एक व्यक्ति के द्रव्यमान(वजन) और उच्चता से प्राप्त मूल्य है। BMI को शरीर के द्रव्यमान से रूप में परिभाषित किया जाता है औ KG/M^2 इकाइयों में व्यक्त किया जाता है जिसके परिणामस्वरूप किलोग्राम में द्रव्यमान और मीटर में ऊंचाई होती है। BMI 20

से कम और 25 से अधिक उच्च सर्व-मृत्युदर के साथ जुड़ा हुआ है। जोकि 20-25 की सीमा से दूरी के साथ बढ़ रहा है।

हीमोग्लोबिन का प्रतिशत- यह लौह-युक्त ऑक्सीजन का परिवहन करने वाला धातुप्रोटीन है जो प्रष्ठवंशियों की लाल रक्त कोशिकाओं और कुछ अपृष्ठवंशियों के ऊतकों में पाया जाता है-

आयु	हीमोग्लोबिन कॉन्सैन्ट्रेशन
02 से 06 माह	10-17 g/dl
06 से 01 वर्ष	9.5-14 g/dl
01 से 06 वर्ष	9.5-14 g/dl
06 से 18 वर्ष	10-15.5 g/dl

स्वस्थ बच्चे की पहचान

- पूर्व में वर्णित स्वास्थ्य परिभाषा के अनुसार स्वस्थ बच्चे की पहचान की जा सकती है जैसे शारीरिक स्वास्थ्य के सारे मानकों का सामान्य होना।
- मानसिक स्वास्थ्य में देखा जाय तो बच्चे के व्यावहारिक संकेत, भावनात्मक संकेत आदि को देखकर बच्चे के स्वास्थ्य को समझा जा सकता है।
- सामाजिक रूप से देखा जाय तो बच्चे यदि अपने आस पास होने वाली गतिविधियों यथा खेल कूद प्रतियोगिता आदि में स्वच्छंदता के साथ भाग ले तो।

पोषित-कुपोषित बच्चे की पहचान

बच्चे को देख कर, उसकी दैनिक गतिविधियों को जानकर पोषण-कुपोषण को समझा जा सकता है यथा

- हर समय थकान महसूस करना।
- ऊर्जा की कमी होना।
- शरीर की वृद्धि में रूकावट अथवा धीमापन।
- चेहरा कांतिहीन होना।
- कमजोर एकाग्रता।
- बार बार बीमार पड़ना।

यदि बच्चों में किसी प्रकार के लक्षण दिखें तो वह बच्चा कुपोषण के लिए चिकित्सकीय परामर्श हेतु संदर्भित किया जा सकता है।

संतुलित आहार

संतुलित आहार अथवा बैलेंस्ड डायट एक ऐसा आहार है जिसमें निश्चित मात्रा और अनुपात में विभिन्न प्रकार के आवश्यक खाद्य पदार्थ हों जो व्यक्ति की कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, फैट्स, मिनरल्स, विटामिन की ज़रूरत को पूरा करता हो।



भोज्य पदार्थ	02 से 03 वर्ष	04 से 08 वर्ष
ऊर्जा	1000 कि. कै.	1200-1400 कि. कै.
अनाज	100 ग्राम 2 कप	120-150 ग्राम 2 कप
सब्जियां	1/2 कटोरी	1/2 कटोरी
फल	1 छोटा कप	1 + 1/2 कप
दूध		150 ग्राम
मीट/दालें		3-4 ओंस

मूलभूत विकलांगता (Basic Disability)

विकलांगता को शरीर या दिमाग की उस स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो इस स्थिति वाले व्यक्ति के लिये कुछ गतिविधियों को करना और अपने आसपास के लोगों के साथ बातचीत करना मुश्किल बना देता है।

विकलांगता के प्रकार हैं—

- बौद्धिक विकलांगता
- शारीरिक विकलांगता
- मानसिक विकलांगता
- संवेदी विकलांगता

विकलांग बालक (Disabled Children)

विकलांग बालकों से तात्पर्य उन बालकों से है जो मानसिक, शारीरिक और संवेगात्मक दृष्टि से दोषयुक्त होते हैं। इस प्रकार के बालकों में सामान्य बालकों की तुलना में शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक या सामाजिक विकास में कमी या दोष होता है, जिसके कारण उन्हें अधिगम में कठिनाई होती है एवं इसका प्रतिकूल प्रभाव उनकी उपलब्धि में पड़ता है।

शारीरिक रूप से विकलांग बालक (Physically Disabled Children)

बालकों के अधिगम एवं शिक्षा के क्षेत्र में पिछड़ेपन का कारण शारीरिक विकलांगता भी हो सकती है। शारीरिक रूप से विकलांग बालकों को निम्नलिखित श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है—

1. दृष्टि दोषों से युक्त बालक।
2. श्रवण दोषों से युक्त बालक।
3. मांसपेशियों एवं अस्थि दोषों से युक्त विकलांग बालक।
4. वाक्यदोषों से युक्त विकलांग बालक।

शारीरिक रूप से विकलांग बालकों की पहचान

1. अंग संचालन में दोषयुक्त छात्र (Defective Students in Physical Movement)।

- इस प्रकार की विषमताओं वाले छात्रों का शिक्षण की उन गतिविधियों में कठिनाई होती है जिसमें शारीरिक क्रियाओं की आवश्यकता पड़ती है।
- इस प्रकार के दोष सामान्यतः छात्रों की गर्दन, हाथ उंगलियों, कमर, पैर आदि में हो सकते हैं।
- इस प्रकार के शारीरिक विकारों से युक्त छात्रों को सामान्यतः बैठने, खड़े होने, चलने में कठिनाई होती है।
- इस प्रकार के छात्र अंग विकृति के कारणों प्रायः लिखने में कठिनाई का अनुभव करते हैं।

2. दृष्टि दोषयुक्त छात्र (Eyesight Defective Student)

- इस प्रकार के दोषों से युक्त छात्र सामान्य पाठ्य-पुस्तक पढ़ने में अक्षम होते हैं।
- सामान्य दृष्टि दोष वाले छात्र पुस्तकाओं को झुककर पढ़ते हैं अपनी आँखों को बार-बार मलते हैं।
- आँखों में भँगेपन के कारण भी कुछ छात्रों को पढ़ने, लिखने में कठिनाई हो सकती है।

3. श्रवण एवं वाणी दोषयुक्त छात्र (Listening & Speech Defective Students)

- श्रवण दोष युक्त का अवलोकन कर उनके स्वास्थ्य की समय-समय पर जांच की व्यवस्था क जानी चाहिए। श्रवण दोष के कई कारण हो सकते हैं—
- कान की बनावट में दोष।
 - कानों का अक्सर बहते रहना।
 - कानों में दर्द की शिकायत।
 - कानों को अक्सर खुजाते रहना।
 - अच्छी तरह सुनने के लिए सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाना।
 - अध्यापक से प्रायः निर्देशों और प्रश्नों को दोहराने का निवेश करना।
 - श्रुतलेख में बहुत अधिक त्रुटियाँ करना।
 - सुनते समय अध्यापक के चेहरे को बहुत अधिक ध्यान से देखना।
 - बोलते समय वाणी में कठिनाई होना।

4. मानसिक रूप से विकलांग बच्चों की पहचान (Identifying The Mentally Disabled Children)

- इन बच्चों की बुद्धि-लब्धि बहुत कम होती है और वे पढ़ाई में बहुत कमजोर होते हैं।
- ये बच्चे थोड़े समय बाद पढ़े हुए पाठ को भूल जाते हैं।
- इनमें एकाग्रता की कमी होती है।
- ये मूर्त सामग्री के प्रस्तुतीकरण पर अधिक निर्भर रहते हैं
- इनकी अभिव्यक्ति क्षमता कम होती है।

- ये असफल होने पर भयग्रस्त हो जाते हैं।
- इनमें अत्मविश्वास का अभाव रहता है।
- इनका सम्प्रेषण सीमित होता है।
- इनकी मांसपेशियों में समन्वय कम होता है।
- ये अपने कार्यों को करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं जैसे— खाना, पहचानना, नहाना आदि।

5. अधिगम अशक्तता (Learning Disability)

कुछ छात्र पढ़ने, लिखने, मौखिक अभिव्यक्ति, शब्दों की वर्तनी गणित एवं तर्कशक्ति को समझने में अशक्त अथवा कमजोर होते हैं। इस प्रकार की अशक्तता को अधिगम अशक्तता कहा जाता है।

अधिगम अशक्तता के प्रकार—

- **डिस्ग्रेफिया या लिखने की अशक्तता**— इस कारण बच्चा वर्तनी में त्रुटियां करने लगता है। वह शब्दों के विभिन्न अक्षरों को क्रम में नहीं लिख पाता एवं उसके स्थान बदल देता है।
- **डिस्लेक्सिया या पठन विकार**—इस अधिगम अशक्तता में बच्चे को पढ़ने में कठिनाई होती है। क्योंकि वह कई शब्दों के कुछ अक्षरों में विभेद नहीं कर पाता।
- **डिस्कैल्कुलिया**— यह एक ऐसी अधिगम अशक्तता है जिसमें बच्चे गणित(अंकगणित) को समझने में कठिनाई महसूस करते हैं। इसे न्यूमलैक्सिया भी कहा जाता है।
- **डिस्थीमिया**— इसे गंभीर तनाव की अवस्था भी कहा जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति की मानस्थिति हमेशा न्यून रहती है।
- **डिस्मोर्फिया**— यह एक ऐसी मनोविकार है जिसमें व्यक्ति को यह भ्रम हो जाता है कि उसके शरीर के कुछ अंग बहुत छोटे या अपूर्ण हैं। वह अपने शरीर के विभिन्न अंगों की तुलना दूसरे लोगों से करने लगता है। इसका प्रतिकूल प्रभाव उसके अधिगम पर पड़ता है।

पूर्व प्राथमिक एवं प्राथमिक कक्षाओं में अध्ययनरत बच्चों हेतु स्वास्थ्य विभाग द्वारा राज्य में संचालित कार्यक्रम

□ राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK)

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम एक नवोन्मेषी और महत्वाकांक्षी पहल है जिसमें बाल स्वास्थ्य जांच और प्रारंभिक हस्तक्षेप सेवाओं की परिकल्पना की गई है। यह चिकित्सीय स्थितियों की प्रारंभिक पहचान और देखभाल तथा सहयोग एवं उपचार के बीच संबंध के लिये एक व्यवस्थित दृष्टिकोण है। यह कार्यक्रम स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम को शामिल करता है।

इसका उद्देश्य जन्म से लेकर अठारह (0-18) वर्ष तक के बच्चों में विशिष्ट रोग सहित 4D (Deformity, Disease, Deficiency, Disability) अर्थात् चार प्रकार की परेशानियों यथा जन्म दोष, बीमारी, कमी और विकलांगता की शीघ्र पहचान और प्रारंभिक हस्तक्षेप करना है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है, कि जन्म से लेकर छह से अठारह वर्ष की आयु वर्ग के लिये प्रबंधन विशेषकर जिला प्रारंभिक हस्तक्षेप केन्द्रों के माध्यम से किया जाता है। दोनों आयु वर्ग के लिये रेफरल लिंक के रूप में भी कार्य करता है।

□ WIFS (Weekly Iron & Folic Acid Supplementation)

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरण कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इसमें एनीमिया की रोकथाम के लिये जीवन चक्र पर आधारित रणनीति को अपनाया गया है। इस रणनीति के अंतर्गत 10-19 वर्ष के सभी किशोर-किशोरियों के लिये विपस कार्यक्रम तथा 5-10 वर्ष के सभी बच्चों के लिये विपस जूनियर कार्यक्रम का संचालन किया जा रहा है। इन कार्यक्रमों का क्रियान्वयन स्वास्थ्य विभाग, महिला विकास विभाग (आई.सी.डी.एस.) एवं शिक्षा विभाग के समन्वय से किया जा रहा है। 10-19 वर्ष के किशोरों को आई.ए.एफ की नीली गोली (100 मि.ग्रा. एवं 500 मा.ग्रा. फोलिक एसिड) हर सोमवार को खिलाई जाती है। सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों में आई.ए.एफ की नीली गोली का सेवन हर सोमवार को शिक्षकों की निगरानी में किया जाता है। 10-19 वर्ष की स्कूल न जाने वाली विवाहित और अविवाहित किशोरियों को आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा ए.एन.एम की निगरानी में किया जा सकता है।

□ राष्ट्रीय कृमिनाशक दिवस (National Deworming Day)

पूरे देश में 10 फरवरी को राष्ट्रीय कृमिनाशक दिवस (National Deworming Day) के रूप में मनाया जाता है। इस दिन कृमि संक्रमण की रोकथाम हेतु एल्बेण्डाज़ोल की 400 मि.ग्रा. की गोली वर्ष में दो बार (फरवरी एवं अगस्त) खिलाई जाती है।

□ राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम (National Tobacco Control Programme)

तम्बाकू का हर वर्ग में बढ़ता हुआ उपयोग एक महत्वपूर्ण जन स्वास्थ्य समस्या बन गया है। भारतवर्ष में करीब 10 लाख लोग तम्बाकू के उपयोग के कारण असमय मृत्यु का शिकार हो जाते हैं, जिसे समय रहते बचाया जा सकता है। तम्बाकू के उपयोग के कारण कई घातक बीमारियां होती हैं, जिसमें हृदय रोग, श्वसन रोग तथा कैंसर प्रमुखता से हैं। उक्त को दृष्टिगत रखते हुए भारत सरकार द्वारा निम्न उद्देश्यों के अनुसार प्रदेश के समस्त जनपदों में राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम एवं सी.ओ.टी.पी.ए-2003 का संचालन किया जा रहा है—

1. तम्बाकू नियंत्रण कानून का अनुश्रवण एवं रिपोर्टिंग
2. सूचना, शिक्षा एवं संचार
3. विद्यालय गतिविधियां
4. तम्बाकू नशा उन्मूलन केन्द्र
5. सम्बन्धित अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना।

ICDS/WECD का स्वास्थ्य विभाग के साथ समन्वयन

महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास विभाग का स्वास्थ्य विभाग के साथ निम्नांकित क्षेत्रों में प्रभावकारी समन्वयन सुनिश्चित किया जाना चाहिये—

- RBSK के अंतर्गत बच्चों की नियमित स्वास्थ्य जांच।
- RBSK टीमों की संख्या बढ़ाना।
- टीकाकरण
- राष्ट्रीय कृमि मुक्ति कार्यक्रम
- पल्स पोलियो
- आयरन फौलिक एसिड
- संकुल स्तर के Health Camps की संख्या बढ़ाना।
- Health Camps में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्रियों की अनिवार्य उपस्थिति।
- समय-समय पर बच्चों हेतु दवाइयों की उपलब्धता।
- बच्चों की निगरानी व जांच (Follow up)

- आंगनवाड़ी की मासिक बैठक में त्त्रैज्णः स्वास्थ्य विभाग अधिकारियों/कर्मचारियों तथा अभिभावकों की उपस्थिति।
- मासिक स्वास्थ्य दिवस
- नियमित स्वास्थ्य जांच
- जागरूकता अभियान
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों हेतु आंगनवाड़ी का प्रशिक्षण
- बाल शोषण एवं सुरक्षा संबंधी जानकारी
- बालिका शिक्षा एवं स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता
- स्वास्थ्य कार्यक्रमों का मूल्यांकन

पूर्व प्राथमिक व प्राथमिक कक्षाओं में अध्ययनरत बच्चों में होने वाली सामान्य बीमारियों के लक्षण

- दांतों में कीड़ा लगना/दांत दर्द
- कान बहना
- त्वचा में खुजली होना
- लाल चकत्ते होना
- खांसी-जुकाम
- आंखों से पानी आना

पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

पोषण का अर्थ है ऐसा आहार जिसे शरीर की भोजन सम्बन्धी आवश्यकताओं के संदर्भ में उपयुक्त समझा जाता है। भोजन और पोषक तत्वों का विज्ञान और हमारे स्वास्थ्य पर उनकी क्रिया को **पोषण** कहा जाता है। पोषण और स्वास्थ्य वास्तव में एक ही सिक्के के दो पहलू हैं, इसलिये वे अविभाज्य हैं।

स्वास्थ्य पोषण पर निर्भर करता है और पोषण भोजन के सेवन पर निर्भर करता है। अतः भोजन स्वास्थ्य और फिटनेस के लिये सबसे महत्वपूर्ण एकल कारक है। हम सभी सकारात्मक स्वास्थ्य बनाए रखना चाहते हैं, अर्थात् शारीरिक, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य का सही मिश्रण। सकारात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिये हमारे आहार में पर्याप्त मात्रा में ज़रूरी पोषक तत्व लेना आवश्यक है। शारीरिक स्वास्थ्य को भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें व्यक्ति अपनी संज्ञानात्मक और भावनात्मक क्षमताओं का उपयोग करने, समाज में कार्य करने और दिन-प्रतिदिन के जीवन की सामान्य माँगों को पूरा करने में सक्षम होता है।

जब हम स्वच्छता की बात करते हैं तो हम अनिवार्य रूप से दो पहलुओं से सम्बन्धित होते हैं: **व्यक्तिगत पहलू और पर्यावरणीय पहलू**। स्वास्थ्य काफी सीमा तक सामाजिक वातावरण के साथ-साथ जीवन शैली और व्यवहार पर निर्भर करता है, जिसमें भोजन का सेवन भी शामिल है। इसका स्वच्छता से भी गहरा सम्बन्ध है।

पर्यावरणीय स्वच्छता में घरेलू स्वच्छता और सामुदायिक स्तरों पर जैविक और अजैविक दोनों प्रकार के बाहरी पदार्थ शामिल हैं। इसमें भौतिक कारक जैसे जल, वायु, आवास, विकिरण, आदि के साथ-साथ जैविक कारक जैसे पौधे, बैक्टीरिया, वायरस, कीड़े, कृंतक और जन्तु शामिल हैं। पर्यावरणीय स्वच्छता पर ध्यान देने की आवश्यकता है जिससे स्वास्थ्य को बढ़ावा मिले और बीमारियों की रोकथाम की

जा सके। इनमें से सुरक्षित पेयजल और स्वच्छता, विशेष रूप से मल निपटान का बहुत महत्व है। इसी प्रकार वायु प्रदूषण और जल प्रदूषण चिंतन के विषय हैं। जल की गुणवत्ता महत्वपूर्ण है क्योंकि दूषित जल कई बीमारियों जैसे दस्त, कृमि संक्रमण, त्वचा और आँखों में संक्रमण, गिनी वर्म आदि के कारण होता है।

खाद्य स्वच्छता: खाद्य जनित बीमारियाँ तब होती हैं जब हम ऐसे भोजन का सेवन करते हैं जिसमें रोग पैदा करने वाले सूक्ष्म जीव होते हैं। खाद्य जनित बीमारी के कई कारण होते हैं जैसे—

- खाए गए भोजन में जीव या विष उपस्थित हों।
- रोगजनक सूक्ष्मजीव पर्याप्त संख्या में हों।
- दूषित भोजन का पर्याप्त मात्रा में सेवन किया गया हो।

इसके कारण होने वाली बीमारियों में दस्त, पेचिश, अमीबता, संक्रामक हेपेटाइटिस, टायफॉइड, लिस्टरियोसिस, बोटुलिज़्म, हैज़ा, गैस्ट्रोएंटेराइटिस शामिल हैं। इनमें से अधिकांश बीमारियाँ व्यक्तिगत और भोजन के खराब तरीकों के कारण होती हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिये संतुलित आहार के साथ-साथ खाने की अच्छी आदतें, व्यक्तिगत स्वच्छता और खाद्य स्वच्छता भी आवश्यक हैं।

आई.सी.डी.एस. विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम

योजना/कार्यक्रम के नाम	लक्षित समूह	प्रदान किए जाने वाले लाभ
समेकित बाल विकास योजना (आईसीडीएस)	गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताएं और 6 साल तक की आयु के बच्चे	1. आयरन और फोलिक एसिड की गोलियां 2. घर ले जाने वाला राशन 3. स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा
इंदिरा गाँधी मातृत्व सहयोग योजना (आईजीएमएसवाई)	भुगतान सहित मातृत्व अवकाश प्राप्त करने वाली महिलाओं को छोड़कर 19 साल या उससे अधिक उम्र ही गर्भवती महिलाएँ	बच्चे के प्रसव के दौरान वेतन — नुकसान के लिए आंशिक मुआवजे के तौर पर पहले दो जीवित जन्मों और बच्चे की देखभाल और सुरक्षित प्रसव और अच्छा पोषण और आहार प्रथाओं के लिए उचित स्थितियाँ प्रदान करने के लिए 3000 रुपये की नकद सहायता।
जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (जेएसएसके)	सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थानों में प्रसव के लिए आने वाले गर्भवती महिलाने और एक वर्ष तक की आयु के बीमार शिशु	1. निःशुल्क और शून्य खर्च उपचार 2. निःशुल्क दवाएँ, निदान एवं आहार 3. रक्त का निःशुल्क प्रावधान 4. स्वास्थ्य संस्थानों के लिए घर से निःशुल्क परिवहन और उपयोगकर्ता को सभी प्रकार के शुल्कों से छूट
सर्व शिक्षा अभियान के तहत मध्याह्न भोजन (एसएसए)	स्कूल जाने वाले बच्चे (6-14 वर्ष)	1. निर्धारित मानदंडों के अनुसार मध्याह्न भोजन 2. स्कूलों में आयरन और फोलिक एसिड

		तथा कृमि नाशक गोलियां
किशोरी शक्ति योजना	किशोरियां	आयरन और फोलिक एसिड की गोलियां तथा कृमि नाशक गोलियां
पोषाहार पुनर्वास केंद्र (एनआरसी) और कुपोषण उपचार केंद्र (एमटीसी)	गंभीर रूप से कुपोषित बच्चे	1. 14 दिनों के लिए आहार चिकित्सा के साथ रोगी का इलाज 2. भोजन और देखभाल प्रथाओं पर माताओं को परामर्श
सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस)	‘अंत्योदय और प्राथमिकता’ वाले परिवार	क्रम रियायती दरों में राशन जैसे चीनी, चावल, और अनाज

शिक्षक की भूमिका

विद्यालय का समय बच्चों के जीवन का एक ऐसा महत्वपूर्ण समय है जब वे घर के सुरक्षित वातावरण से निकलकर एक सामाजिक परिवेश में प्रवेश करते हैं। जहाँ वे लगभग पांच घण्टे शिक्षक के सम्पर्क में रहते हैं। इस परिप्रेक्ष्य में शिक्षक की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। विद्यालयी गतिविधियों के दौरान शिक्षक बच्चों का सतत अवलोकन करते हैं। इस समय उन्हें चाहिए कि वे बच्चों की प्रतिक्रियाएं रिकॉर्ड करें और उनका विश्लेषण करें। यह उपयुक्त समय है जब वे बच्चों में उपजने वाले मानसिक/शारीरिक विकारों का चिन्हीकरण कर सकते हैं। विद्यालय में लगने वाले स्वास्थ्य शिविरों के माध्यम से बच्चों में उपज रहे विकारों या रोगों की पुष्टि कर अभिभावकों के साथ समन्वय कर बच्चों को हायर सेन्टर रैफर करवा सकते हैं।

शिक्षक को सबसे पहले यह निरीक्षण करना है कि कौन से बच्चे अपंग/अक्षम हैं। कई बार अभिभावक समझ ही नहीं पाते कि उनका बच्चा अपंग है। स्पष्ट रूप से दृष्टिगत होने वाली अपंगता जैसे नेत्रहीनता, अत्यधिक बहरापन अथवा किसी अंग का न होना तो फौरन नजर आ जाता है। लेकिन कई अपंगताएँ काफी समय तक पकड़ में नहीं आती और इसका परिणाम यह होता है कि वह बहुमूल्य समय बीत जाता है जिस दौरान अपंगता को विशेषज्ञों की मदद से बिगड़ने से बचाया जा सकता था या उसका सामना करने में बच्चे की मदद की जा सकती है। उदाहरण के तौर पर एक बच्चा जो बधिर है, वातावरण में सुनाई देने वाली ऊंची आवाजों को सुन पाएगा। शायद वह ऊँची आवाज़ में चल रहे वार्तालाप को समझ भी ले। अतः अभिभावक शायद यह समझ न पाएँ कि उसे सुनने में कठिनाई है। परन्तु वह काफी वार्तालाप सुन नहीं पाएगा, जिसमें फुसफुसाना और पार्श्व से आने वाली आवाज़ें भी शामिल हैं। इनके सम्भावित परिणाम निम्नलिखित हो सकते हैं— इससे संकल्पनाओं को सीखने में भी विलम्ब हो सकता है, जिसकी वजह से कक्षा में उसका कार्य निष्पादन औसत से कम हो सकता है। बार-बार अल्प कार्य निष्पादन के कारण उस पर मंदबुद्धि का लेबल भी लग सकता है। इसी प्रकार नेत्रहीन बच्चे शीघ्र ही पहचान लिए जाते हैं। जबकि वे बच्चे जिनकी दृष्टि आंशिक रूप से खराब है, उन्हें पहचानने में बहुत समय लग सकता है। सामान्यतः ऐसे सूचक होते हैं जिनसे पता लग जाता है कि बच्चे को कोई समस्या है, किन्तु अज्ञानता के कारण, कई अभिभावक इन सूचकों की ओर अधिक ध्यान नहीं देते।

बच्चे की अपंगता न पहचान पाना दूसरा कारण यह भी हो सकता है कि अभिभावक अपंगता को स्वीकार नहीं करना चाहते हैं। अभिभावकों को यह संदेह हो सकता है कि बच्चा पूरी तरह से ठीक नहीं है। लेकिन वे इस बात को स्वीकार नहीं करते और यह आशा करते हैं कि अपंगता धीरे-धीरे अपने आप ही गायब हो जाएगी। किन्तु ऐसा कभी नहीं होता और स्थिति अधिक बिगड़ जाती है। अभिभावकों को बच्चे की अपंगता के बारे में बताना शिक्षक का कर्तव्य है जिसे बड़ी संवेदनशीलता के साथ करना होगा। एक अक्षम बच्चे के साथ काम करने में बहुत धैर्य, दृढ़ निश्चय और प्रेम की आवश्यकता होती है। शिक्षक में ये योग्यताएं होनी चाहिए।

इसके अतिरिक्त विद्यालय में शिक्षक द्वारा कुछ अन्य कार्य निष्पादन भी किये जाने हैं जैसे—

- बच्चों की शारीरिक स्वच्छता की जांच।
- स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का आदान-प्रदान।
- असामान्य बच्चों की पहचान।
- बच्चों की नियमित जांच।
- स्वास्थ्य विभाग के साथ समन्वय।
- स्वास्थ्य शिविरों में बच्चों की प्रतिभागिता।
- विद्यालय में पौष्टिक भोजन निर्माण हेतु भोजनमाता को निर्देश।
- बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना।
- बच्चों में नैतिक मूल्यों का विकास सुनिश्चित करना।
- अभिभावकों की जागरूकता।
- बच्चों में स्वच्छ आदतों का विकास करना।
- बच्चों के स्वास्थ्य परीक्षणों का दस्तावेजीकरण।
- स्वास्थ्य विभाग द्वारा उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं की जानकारी तथा दवाइयों का सेवन अपने सामने करवाना।
- आवश्यक सेवाओं तथा दूरभाष नम्बर की जानकारी।

शारीरिक व्यायाम

- प्रार्थना सभा में शारीरिक व्यायाम।
- शारीरिक विकास की गतिविधियों में सभी बच्चों की प्रतिभागिता।
- प्रार्थना सभा में दो मिनट की ध्यान की प्रक्रिया।
- बच्चों के लिये 30 मिनट का कीड़ा वादन।
- पूर्व प्राथमिक कक्षाओं में भावगीत के माध्यम से व्यायाम।
- खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन।

बच्चों के स्वास्थ्य की मॉनिटरिंग एवं ट्रैकिंग मकैनिज़म हेतु गाइडलाइन्स

- पोषण— बच्चों की आयु के अनुरूप बच्चों को टी.एच.आर., कुकड फूड, सप्लीमेंटरी फूड, के रूप में पोषण, दिया जाना चाहिए।
- टीकाकरण—नियमित टीकाकरण की ट्रैकिंग किया जाए।

- स्वास्थ्य जांच के अन्तर्गत नियमित रूप से वजन, लम्बाई, हीमोग्लोबिन, आंख, दांत, कान आदि की जांच स्वास्थ्य विभाग द्वारा 0–3 वर्ष हेतु प्रतिमाह, 3–6 वर्ष हेतु त्रैमासिक तथा 06 वर्ष से अधिक आयु में 02 बार की जानी आवश्यक है।
- नियमित स्वास्थ्य जांच के लिए 10–15 विद्यालयों हेतु एक चिकित्सक को इमपैनल किया जाए।
- बच्चों की नियमित/प्रतिदिन साफ सफाई/स्वच्छता (नाखून, दांत, बाल आदि) की जांच आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षिका, द्वारा की जाए।
- आंगनवाड़ी केन्द्र/विद्यालयों को प्राथमिक उपचार के लिए फर्स्ट एड किट की व्यवस्था की जानी आवश्यक है।
- बच्चों में जन्मजात विकार/बीमारी की पहचान एवं उपचार के लिए स्वास्थ्य विभाग को रैफर किया जाए।
- जन्म से 02 वर्ष के मध्य **Development Delay** को पहचान एवं उपचार के लिए स्वास्थ्य विभाग के लिए रैफर किया जाए।
- स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा प्रत्येक बच्चे की स्वास्थ्य जांच का ऑनलाईन रिकार्ड रखा जाए। इसमें प्रत्येक बच्चे का लिंक अथवा पासवर्ड विद्यालय/अभिभावकों के साथ साझा किया जाए।
- प्रत्येक आंगनवाड़ी केन्द्र/विद्यालय में बच्चे का विकास कार्ड (**Development Card**) रख रखाव किया जाए जो बच्चे के एक स्तर से दूसरे स्तर पर जाने पर हस्तांतरित किया जाए।
