MAA OMWATI INTERNATIONAL

EDUCATION CITY

V.P.O. Hassanpur, Teh. Hodal Distt. Palwal

(HR.)

FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION

B.A.-2ND SEM (PHY. ED - Health Education)

Date: / /

B.A 2nd Semester

Subject - Physical education : Health Education :

UNIT = I (Long Question)

Ques-1 स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते हैं। इस का महत्व समझाइए।

Ans सामान्य तौर पर देखा जाए तो किसी राष्ट्र्य की उन्नति उसके नागरिको के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। यदि नागरिक स्वस्थ्य है तो निश्चित रूप से वह देश भी उन्नति के शिखर पर पहुच सकता है। बहुत से व्यक्ति स्वास्थ्य के अर्थ को पूर्ण रूप से नही समझते। कुछ व्यक्ति बीमारियो से दूर रहने को ही स्वास्थ्य समझते है। कुछ शरीर के सुन्दर होने को ही स्वास्थ्य समझते है। कुछ व्यक्ति के विचार से स्वास्थ्य केवल कार्य करने की क्षमता है। किन्तु वह स्वास्थ्य की संकुचित अवधारणा है। सामान्यतः अस्वस्थ्य तथा कष्टो के कारण स्वास्थ्य के प्रति ऐसा संकुचित दृष्टिकोण ही है।

Page :
Date: / /

स्वास्थ्य का महत्व :-

मनुष्य के जीवन मे स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण स्थान है। यह केवल व्यक्ति विशेष को प्रभावित नही करता बल्कि जिस समाज मे हम रहते है। उस सम्पूर्ण समाज को प्रभावित करता है। स्वास्थ्य व्यक्ति की अमूल्य निधि है। स्वस्थ्य मनुष्य ही सामाजिक उत्तरदायित्व का निर्वह कुशलतापूर्वक कर सके। इस लिए समाज को प्रभावित करता है। इस लिए समाज मे यह कहावत स्वास्थ्य के महत्व को दर्शाती है। यदि धन खो गया कुछ नही खोया, यदि चरित्र खो गया तो कुछ नही खोया, परन्तु यदि स्वास्थ्य खो गया तो सब कुछ खो गया।

स्वास्थ्य मनुष्य समाज का आधार स्तम्भ है। यदि हमारा स्वास्थ्य ठीक नही तो पुस्तको से प्राप्त ज्ञान भी कोई उपकार नही कर सकता। समस्त ज्ञान- विज्ञान निष्फल -सा हो जाता है।

Page :
Date: / /

स्वास्थ्य का महत्व बताते हुए बेकन कहते है। स्वास्थ्य शरीर आत्मा का अतिथि भवन है। और रुग्ण तथा दुर्बल शरीर आत्मा का कारागृह है!

स्वास्थ्य मनुष्य के लिए इसलिए भी महत्व पूर्ण है। क्योकी मनुष्य को जीवन मे कई कर्तव्य निभाने होते है। उसको जीवन निर्वह की आजीविका कमानी पडती है, उसे अपने माता -पिता तथा बच्चो को सहारा देना होता है। व अन्य पारिवारिक व सामाजिक जिम्मेदारिया निभानी पडती है।

ग्रेविस कार्ल कहते है। केवल जीना ही बहुत नही है। बल्कि हमे आनन्दमय जीवन की भी आवश्यकता है। जीवन की खुशी के लिए अच्छा स्वास्थ्य चाहिए।

स्वास्थ्य का महत्व न केवल मानव के लिए है। बल्कि समाज के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण है। क्योकी स्वास्थ्यपूर्ण व्यक्ति का समाज ही उन्नति करता है। बहारी ताकतो की चुनोती करता है।

Que-2 स्वास्थ्य शिक्षा के मूलभूत सिद्धांत का वर्णन करे।

Ans स्वास्थ्य शिक्षा के प्रमुख्य सिद्धांत निम्नलिखित है :-

(i) लोगो की रूची से जुडी होना :-

स्वास्थ्य शिक्षा लोगो की रूची के साथ जुडी हुई होनी चाहिए स्वास्थ्य शिक्षको को जान लेना चाहिए की लोगो की वास्तविक स्वास्थ्य सम्बंधी आवश्यकता क्या है। अकेले नारे देने मे कोई दिलचस्पी नही रखता। कई स्कूल अध्यापको के मस्तिष्क मे यह गलत धारणा है की स्वास्थ्य सम्बन्धी सभी समस्या केवल एक डा॰ की ही चिन्ता का विषय है। इस लिए ही शिक्षक स्वास्थ्य शिक्षा पर ध्यान नही देते।

(ii) व्यापक क्षेत्र :-

स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र व्यापक है। इस प्रकार की शिक्षा का सम्बन्धी दैनिक जीवन से है। क्योंकि वह व्यक्ति उस के परिवार और उस के समाज को प्रभावित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओ का अध्ययन करती है।

(iii) सकारात्मक दृष्टि से युक्त होना :-

स्वास्थ्य शिक्षा एक सकारात्मक दृष्टि से युक्त है। एक स्वस्थ प्रभावकारी जीवन के लिए विद्यार्थियो को मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। यह केवल स्वास्थ्य शिक्षा ही है।

(iv) पांच आयाम :-

स्वास्थ्य शिक्षा के निम्नलिखित पांच आयाम है।

(i) यह विद्यार्थियो के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने का प्रयत्न करती है।

(ii) गलत सूचना और गलत धारणा से दूर करती है।

(iii) लाभकारी स्वास्थ्य संबंधी कार्यो को बढाती है।

(iv) शारीरिक मानसिक व सामाजिक खुशहाली की स्थिति बन सके।

Page :
Date: / /

(v) वंशानुक्रम, वातावरण का समान महत्व

विद्यार्थी के स्वास्थ्य को वंशानुक्रम तथा वातावरण दोनों को प्रभावित करती है।

(vi) आरंभ से ही नींव :-
विद्यार्थी मे स्वास्थ्य आदतों की नींव शुरू से ही डाल देनी चाहिए।

(vii) स्वास्थ्य से संबंधित सभी स्रोत

स्वास्थ्य शिक्षा को सफल बनाने के लिये चिकित्सकों, दन्त विशेष को व्यायाम की सहायता लेना

(viii) स्वास्थ्य शिक्षक स्वयं स्वस्थ :-

स्वास्थ्य शिक्षा के शिक्षकों का स्वास्थ्य भी अच्छा होना चाहिए स्वास्थ्य शिक्षक ही इस कार्य क्रम के स्वास्थ्य बना सकते है।

(xi) स्वास्थ्य - शिक्षा शिक्षा का अंग :-

स्वास्थ्य शिक्षा सफलता के लिए

Page :
Date: / /

Que-3 व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझते है। इसके महत्व का विस्तार से वर्णन करे।

Ans विचारक ईश्वर भक्ति के पश्चात स्वच्छता को दूसरा स्थान देते है क्योंकि स्वच्छ शरीर ही स्वस्थ रहता है। शब्द की उत्पत्ति Hygience से हुई है। जो Hygeia यूनानी भाषा का शब्द है। इसका यूनानी पौराणिक कथाओ के आधार पर अर्थ है। स्वास्थ्य की देवी यह देवी स्वास्थ्य और निरोगता की प्रतिक है। हाइजीन का अर्थ स्वास्थ्य की रक्षा का विज्ञान है। हमारे पूर्वजो द्वारा अनुकरणीय उदाहरण आज मे प्रभावित है। उनमे मनुस्मृति के ये शब्द — सभी लोगो को अपने दांत साफ करने चाहिए। अपने बाल संवारने चाहिए। और दिन का कार्य प्रारम्भ करने से पहले प्रातः कालीन का स्नान करना चाहिए। — सूर्य की ओर मुंह करके सुर्य को जल देना चाहिए और उसी जल से मुंह धोना चाहिए ताकि नजर स्वस्थ रहे।

Page :
Date: / /

(i) वैयक्तिक पक्ष
(2) सार्वजनिक या सामाजिक पक्ष

वैयक्तिक पक्षो मे निम्न का समावेश किया जाना आवश्यक है

(i) भोजन
(ii) जल एवं अन्य पेय
(iii) वस्त्र
(iv) कार्य
(v) व्यायाम
(vi) आराम
(vii) नींद
(viii) विशेष आदते
(ix) मानसिक स्वास्थ्य
(x) थकान

सार्वजनिक पक्ष मे —

(i) जलवायु
(ii) मिट्टी
(iii) चरित्र
(iv) आवास संबंधी सामग्री
(v) प्रकाश, ताप तथा वायु ।

व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व

एक प्राचीन कहावत है पहला

Page :
Date: / /

सुख निरोगी काया निरोगी शरीर के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा पहली शर्त है। भारत मे एक ऐसी मान्यता है। की देवता भी वही वास करते है। जहा स्वच्छता रहती है, जहा स्वच्छता है वही शरीर और मन की पवित्रता है।

(1) संक्रामक रोगो से बचाव :—

गन्दगी रोगो का घर कहलाती है। जैसे बच्चो द्वारा अपने अंग की सफाई पर ध्यान नही दिया जाता वह तरह-तरह के रोगो का शिकार हो जाता है संक्रामण रोगो से बचाव के लिए व्यक्तिगत सफाई महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है

(2) स्वास्थ्य को बढावा :—

मशीन के कलपुर्जे तभी ठीक तरह से कार्य करते है। जब नियमित रूप से उन की सफाई पर ध्यान दिया जा रहा हो। यही बात हमारे शरीर के अंग-प्रत्यंगो का ठीक तरह से कार्य करने पर लागू होती है व्यक्तिगत सफाई व स्वच्छता पर विशेष बल देने से व्यक्तिगत बढावा

Page :
Date: / /

(3) **स्वास्थ्य पर किए जाने वाले खर्च :-**

एक प्रसिद्ध कहावत इस संदर्भ मे अक्षरसः उपयुक्त लगती है कि आम के आम गुठलियो के दाम प्रथम स्वच्छता रखने के लिए कुछ धन व्यय करना नही होता है, यह तो समझने तथा स्वभाव की आदत बनाने की बात है।

(4) **व्यक्तित्व के विकास मे सहायक :-**

व्यक्तिगत सफाई व स्वच्छता व्यक्तित्व के आकर्षण मे चार चांद लगा देती है। जो व्यक्ति साफ एवं स्वच्छ रहता है। वह सभी को आकर्षक लगता है।

(5) **हीन भावना से मुक्ति :-**

जो व्यक्ति साफ व स्वच्छ रहते है वे हीन भावना से मुक्त रहते है। ऐसे व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से मिलने-जुलने मे कोई संकोच नही करते जबकि जो गन्दे रहते है। उनके साथ कोई मित्रता नही रखता।

Page :
Date: / /

(6) **रूचि एवं अभिवृति मे परिवर्तन :-**

शारीरिक स्वच्छता न केवल शारीरिक शक्ति, सजगता, स्फुर्ति एवं कार्य क्षमता मे वृद्धि का कारण बनती है। बल्कि मानसिक शक्तियो के समुचित विकास और उसकी कार्य क्षमता मे वृद्धि मे सहायक बनाती

(7) **शैक्षणिक महत्व :-**

यदि शरीर न हो तो शिक्षा को सफलतापूर्वक जारी नही रखा जा सकता। शरीर उचित स्वास्थ्य विज्ञान के साथ ही स्वस्थ्य रहता है। इस प्रकार शिक्षा और स्वास्थ्य साथ-साथ चलते है।

(8) **वैचारिक लाभ :-**

व्यक्तिगत स्वच्छता मानव की सोच को भी प्रभावित करती है। भोजन की स्वच्छता को देकर व्यक्ति प्रसन्न रहता है उसकी मानसिक व शारीरिक थकान दूर हो जाती है। तथा वह आराम महसूस करता है। वहा रहकर कार्य मे रूचि उत्पन्न होती है।

Page :
Date: / /

प्रश्न-4 निम्नलिखित का वर्णन करे।

(i) दाँतो की सफाई :-

दाँत व्यक्ति की पूंजी है। स्वस्थ्य दाँतो से युक्त मधुर मुस्कान किसे को प्रभावित नही करती। दाँतो का स्वास्थ्य तो जीवन भर चिंता का विषय है। दाँतो का स्वास्थ्य सामान्य स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण अंग है। इस की उचित सफाई दाँतो को लंबे समय तक बनाए रखती है। इन की उपेक्षा सामान्य स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। क्योंकि रोग ग्रस्त दाँत एव मसूड़े न केवल मुख विवर मे पीडा और असुविधा उत्पन्न करते है अपितु ह्रदय रोग, जोडो मे दर्द, अमाशय की पीडा और मुख कैंसर जैसे भयानक रोगो का कारण बनते है। दाँत हमे भोजन चबाने व भोजन पचाने तक सहायता देते है। इनकी नियमित सफाई के अभाव मे इन मे पायरिया रोग हो जाता है। मसूड़े फूल जाते है। दाँतो मे दर्द होता है। और फिर किडा लगने के कारण दाँत टूट

Page :
Date: / /

जाते है। दाँतो की मजबूती के लिए विटामिन ए तथा डी फास्टफोरस और कैलसियम युक्त भोजन भरपूर मात्रा मे लिया जाए। तथा दोनो समय सुबह उठते ही व रात खाने के बाद दाँतो की सफाई करनी चाहिए।

(2) आँखो की सफाई :-

नजर का महत्वपूर्ण व मुल्यवान अंग आँख है। आँखो की दृष्टी और स्वास्थ्य हर हाल मे बचाए जाने चाहिए। नेत्रहीन व्यक्ति इस सुंदर संसार को देखे बिना रह जाता है उसे अपने हर कार्यो के लिए दूसरो पर निर्भर रहना पडता है इसलिए नेत्रो की रक्षा व सुरक्षा बहुत ही सावधानी के साथ करनी चाहिए। वह शरीर का बहुत ही नाजुक अंग है। किसी प्रकार की तीव्र प्रहार या कोई वाह्य वस्तु के कारण आँख संबंधी रोग या कठनाईयाँ उत्पन्न होती है। अपोषिक का कर्तव्य बनाता है। कि बच्चो को नेत्र देखभाल, स्वच्छता एवं सफाई के बारे मे वर्ण ज्ञान कराए। आँखो की देखभाल व

Page :
Date: / /

सुरक्षा के लिए बच्चों को बताए, की आँखों को बार-बार ठंडे एवं स्वच्छ पानी से धोए। आँखों को धूल गन्ध एवं तेज रोशनी से बचाए। आँखों की रोगी से दूर रहे। तथा अपना तौलिया अलग रखे। तथा आँखों का व्यायाम कराए।

(3) नाखूनों की स्वच्छता :-

उपचर्म की विशिष्ठ कोशिकाओं से नाखूनों का निर्माण होता है। ये हाथ व व पैरो की सुरक्षा करते है। ताकि इन के द्वारा मैल भोजन मे मिलकर शरीर मे न जाए। और आप को रोग ग्रसित न करे। भोजन करने से पहले व शौच के उपरान्त हाथों को साबुन से साफ करना अति आवश्यक है। इसके लिए कहा गया है। की साबुन ही सभ्यता है। साबुन द्वारा हाथ धोने से हानि कारक कीटाणु जो हाथ की रेखाओं मे छिपे होते है वो साफ हो जाते है। इस प्रकार हम रोग ग्रसित नही होते इसी प्रकार बच्चे छोटी कक्षा

Page :
Date: / /

मे स्याही से हाथ को गंदा कर लेते है। या खेलते समय उन के हाथ गंदे हो जाते है और खाने के समय छुट्टी मे उन्ही गन्दे हाथों से खाना खा लेते है। अध्यापकों का कर्तव्य है। वह बच्चों की सफाई पर ध्यान दिलाए।

प्रश्न-5 संक्रामक रोगों के बारे मे विस्तार से लिखिए।

उत्तर संक्रामक रोग :-

संक्रामक रोग विकासशील देशों के मंच पर अपनी भयानक भूमिका अब भी निभा रहे है। और अविकसित देशों मे संक्रमक के कारण आज भी अनेक मौत हो रही है। मानव शरीर के अनेक छोटे - बडे शत्रु है

संक्रामक रोग क्या है :-

संक्रामक रोग एक ऐसा रोग है जो व्यक्ति मे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष दोनों रूप से पहुंच जाता है। साधारण शब्द मे जो रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति मे लग जाता है। यह रोगी द्वारा छूने वाली वस्तुओं से

Page :
Date : / /

हो जाता है।

(i) संसर्गी रोग :- संसर्गी रोग एक ऐसा रोग कहा जाता है जो व्यक्ति के संपर्क में आने से हो जाता है — जुकाम, काली खांसी, दाद, खुजली, आँखें दुखना, खसरा, तपेदिक इत्यादि।

(ii) संचारी रोग :- संचारी रोग ऐसे रोग को कहा जाता है। जो अप्रत्यक्ष रूप से होता है जैसे - टाइफाइड, हैजा, पेचिश, टिटनस इत्यादि।

कारण :- प्रत्येक संक्रामण रोग का एक विशेष जीवाणु है। एक विशेष प्रकार के जीवाणु से यह रोग उत्पन्न होता है। इस लिए विभिन्न रोग की लक्षता में अन्तर है।

संक्रामक रोगो के लक्षण

संक्रामक रोग के निम्न लक्षण है"

Page :
Date : / /

(1) कंपकंपी महसूस होना
(2) तापमान का बढ़ना
(3) गले में खराश तथा दर्द
(4) त्वचा पर प्रभाव
(5) शरीर में दर्द
(6) सिर में असहनीय दर्द
(7) पाचन क्रिया कमजोर होना

संक्रामक रोग की विशेषता

संक्रामक रोगो की विशेषता निम्न है"

(i) प्रत्येक संक्रामक रोग एक सीमित काल तक रहता है।
(2) कुछ संक्रामक रोग व्यक्ति के जीवन काल में एक ही बार होता
(3) संक्रामक रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लग जाता है।

संक्रामक रोगो की अवस्था

किसी मनुष्य को रोग ग्रस्त होने की सम्भावना उसके शरीर मे प्रवेश करते हुए रोगाणु की संख्या उन की उग्रता तथा उनके प्रति शरीर में प्रतिरोधक शक्ति की निर्भर होती है।

Page :
Date: / /

(1) उदभवन काल :— रोगाणु के शरीर मे प्रविष्ट होने से लेकर रोग के लक्षणों के प्रकट होने तक के समय को उदभव काल कहा गया है।

(2) आक्रमण अवधि :— इस अवस्था मे रोग के विशिष्ट लक्षण प्रकट होते है। संक्रामक रोग की अवधि छोटी होती है।

(3) क्षीण अवधि :— क्षीण का अर्थ है — कम होना। इस अवधि मे व्यक्ति के रोग धीरे-धीरे कम होने लगते है।

(4) स्वास्थ्य लाभ अवधि :— इस अवधि मे रोग की तीव्रता कम हो जाती है और धीरे-धीरे पथ्य व उपचार से रोगी रोग मुक्त होने लगता है। और रोगी कमजोर स्थिति से अपनी सामान्य स्थिति मे आने का प्रयास करता है।

Page :
Date: / /

संक्रामक रोगो से बचाव, नियंत्रण

संक्रामक रोगो को फैलने की गति इतनी तीव्र है। यदि उचित समय पर इन का कलाण न किया गया तो यह एक भयंकर रूप धारण कर लेता है।

(1) अधिकारियो को सूचना :— अधिकारियो के संपर्क मे रहे तथा उन्हे उचित समय पर सूचित करे।

(2) रोगी को पृथक करना :— संक्रामक रोगो के प्रसार को नियंत्रित करने का एक अन्य महत्वपूर्ण कलाण है।

(3) निसंक्रमण :— रोगी दवारा प्रयुक्त वस्तु को निसंक्रमण कर देना।

(4) राष्ट्रीय साधन :— किसी रोग को समूल नष्ट करने हेतु राष्ट्रीय साधन अपनाए जाते है।

(5) धूमन :—

Page :
Date: / /

संक्रामक रोगो के संचारण, साधन

जैसे की हम जानते है। संक्रामक रोगो के जीवाणु अत्यंत सुक्ष्म होते है। जिन्हे आप आँखो से नही देख सकते हमे सुक्ष्म दर्शन यंत्र की सहायता लेनी पडती है।

★ इन जीवाणु के मानव शरीर मे प्रवेश करने के साधन।

(1) वायु द्वारा :—
(2) प्रत्यक्ष सपर्क द्वारा :—
(3) भोजन तथा जल द्वारा :—
(4) किडो के काटने द्वारा
(5) त्वचा द्वारा
(6) जनेन्द्रिय द्वारा
(7) रोग वहाक द्वारा
(8) वस्त्र द्वारा
(9) गन्दे पास-पडोस द्वारा
(10) गन्दे स्थानो पर काम करने से
(11) फल तथा सब्जिया द्वारा
(12) जानवरो को दुलारने से
(13) जन समाजो के द्वारा
(14) धुए, धुल मिट्टी द्वारा

Page :
Date: / /

प्रश्न-6 निम्नलिखित बीमारियो के फैलने के कारण, लक्षण, रोकथाम के उपाय का वर्णन करे।

(i) हेपेटाइटिस बी :— हेपेटाइटिस -बी एक यकृत की बीमारी है। हेपेटाइटिस को काला पीलिया भी कहा जाता है। तथा इस रोग का प्रकोप दिन व प्रतिदिन है। यह पांच प्रकार का होता है — ए, ई, बी, सी, तथा डी ए तथा ई गन्दी वस्तुओ के खाने से होती है। तथा बी, सी और डी इस प्रकार के हेपेटाइटिस रोग व्यक्ति को लग जाता है। तो इस का कोई भी इलाज नही है। इस रोग के कारण भारत मे अनेक मृत्यु हो चुकी है। सी तथा डी रोग का अभी तक भारत मे पता नही चला है।

कारण :— इस रोग के किटाणु व्यक्ति के यकृत पर आक्रमण करते है। इस लिए इसे यकृत पोषण रोग भी कहा जाता है। यह रोग टैस्ट किए बिना ही किसी

का रक्त दूसरे मरीज को देने से या गलत सुई का टीका लगवाने से होता है।

लक्षण :-

इस रोग के निम्न लक्षण है।

(1) रोगी की भूख समाप्त हो जाती है।

(2) रोगी का पहला ज्वर होने से सिर मे भारीपन होने लगता है

(3) रोगी की आँखे व त्वचा पीली हो जाती है।

बचाव के उपाय :-

इस रोग से बचने के निम्न उपाय है।

(1) कभी भी गन्दी, गली सडी वस्तुए न खानी चाहिए।

(2) इस रोग से बचने के लिए तीन टीके का कोर्स होता है और छः महीने के अन्दर ही लगवा लेना चाहिए।

(4) वर्षा के मौसम मे पानी उबाल कर पीना चाहिए।

(5) गलत सुई का प्रयोग नही करना चाहिए।

(ii) मलेरिया :-

मलेरिया भी एक संक्रमक रोग है। जो कि विशेष प्रकार के मादा मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर अपने शरीर मे पराश्रयी जीवाणुओ का विकास तथा वृद्धि करते है। जब मच्छर व्यक्ति को काटता है। तो पराश्रयी जीवाणु शरीर मे प्रवेश कर जाते है। वह जीवाणु शरीर मे जाकर एक चक्र आरंभ कर देते है। जिससे पराश्रयी की संख्या बढ जाती है। तथा मलेरिया बुखार आ जाता है। यह जीवाणु गड्ढो मे गन्दे पानी मे विकास एवं वृद्धि होती है।

उद्भवनकाल :-

मलेरिया का संप्राप्ति काल 10 से 14 दिन का होता है।

☆ लक्षण :-

(i) सिर दर्द, सर्दी लगना, उसके बाद कपकपी व तेज बुखार

(ii) बुखार उतरते समय शरीर पर बहुत पसीना आता है।

(iii) अत्यधिक कमजोरी व शरीर पीला पड़ जाता है।
(iv) शरीर मे असहनीय दर्द होता है।

रोकथाम के उपाय

(1) व्यक्ति व मादा मच्छर के संपर्क

(i) सुरक्षात्मक पहनने के कपड़े।
(ii) मच्छर दानी का प्रयोग।
(iii) कीटनाशक दवाई का छिड़काव
(iv) जाली के दरवाजो का प्रयोग।
(v) मकानो कि उचित स्थिति व स्थान
(vi) रिहासी स्थानो पर फिल्ट आदी।

(2) मच्छरो के लारवो का विनास:-

(i) घर के अन्दर या घर के बाहर गन्दे पानी की रोकथाम।
(ii) कूलरो के पानी को रोजाना बदलना व उन्हे साफ करना।
(iii) हर सप्ताह पानी की टंकी की सफाई करना।
(iv) तालाबो जोहड़ो मे पल रहे, मच्छरो के लारवो को समाप्त करना
(v) छोटे गड्ढे तथा अन्य जगह पर मिट्टी के तेल का छिड़काव
(vi) छोटे - छोटे खड्डो को भरना।

(vii) नालियो की सफाई व D.T.T का छिड़काव करना।
(viii) परिवेश की स्वच्छता।
(ix) धूमन आदि दवारा मच्छरो से छुटकारा पाना।
(x) मलेरिया के जीवाणुओ के प्रति शोध मे उठाए गए कदम - रोकथाम के साधन के रूप मे दवाई लेना।

★ उपचार :-

(i) यदि वास्तव मे मलेरिया से मुक्ति पानी है। तो मच्छरो को खत्म करना ही उपचार है।
(ii) रोगी को आराम मिलना चाहिए, उसे ऐसी जगह रखे जहा कपमी मे गर्मी मिल सके।
(iii) बुखार 104° होने पर ठंडी पट्टी सिर पर रखे। इसे सामान्य ताप आने तक जारी रखे।
(iv) तरल व सुपाच्य भोजन मे दूध, फलो का रस, पानी आदि की पर्याप्त मात्रा पर ध्यान दे।
(vi) नजदीक के अस्पताल मे रोगी की जाँच करवाए।
(vii) सकारात्मक केस है। तो दवाई दे।

Page :
Date: / /

(iii) तपेदिक या क्षय रोग :-

तपेदिक अत्यंत भयकर व संक्रामक रोग है। इसे यक्ष्मा भी कहा जाता है। यह एक लंबे समय तक चलने वाला रोग है। इस रोग को फैलाने वाले रोगाणु ट्यूबरक्लोसिस बेसीलस जो वायु द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति मे फैलती है। इस की खोज सन 1882 मे रॉबर्ट कोच ने की थी। ये रोगाणु मुडे हुए डंडे की तरह होते है। रोगाणु के दो रूप है

(i) मानविक।
(ii) पाशविक।

रोग के कारण :-

(i) रोगी व्यक्ति के थूक, सांस बलगम आदि द्वारा रोगाणु वायु मे मिलकर सांस लेते समय दूसरे व्यक्ति के शरीर मे प्रवेश कर जाते है।
(ii) कई बार वंशानुक्रम रोग का कारण होता है।

Page :
Date: / /

लक्षण :-

(i) सिने मे दर्द, ज्वर और रात मे पसीना आना।
(ii) लगातार खांसी का बने रहना कभी-कभी खाँसी मे थूक के साथ खून का आना।
(iii) थकान, भूख का न लगना, और शरीर मे वजन की कमी।
(iv) एनीमिया व नाडी स्पन्दन मे तीव्रता।
(v) निर्जलीकरण की समस्या।

उपचार :-

(i) रोगी को तुरन्त दिखाकर उपचार करना चाहिए।
(ii) उल्टी व दस्त के कारण शरीर मे पानी की कमी की पूर्ति के लिए ज्यादा पानी पिलाए।
(iii) चावल, कांजी, केला रोगी की इच्छा अनुसार दे।
(iv) नीबू, प्याज व सिरके का प्रयोग भी लाभदायक हो।
(v) पेक्टिन कोयलीन दे।
(vi) रोगी को केवल अच्छे से उबाल कर पानी ठंडा कर के पिलाए।

Page :
Date: / /

प्रश्न-7 स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य, परिभाषा, के बारे में विस्तार से लिखिए।

उत्तर **स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य :-**

स्वास्थ्य शिक्षा का एक प्रमुख उद्देश्य बच्चों में शारीरिक तथा भावात्मक विकास करना है।

(1) **शारीरिक एवं भावात्मक विकास :-**

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य बच्चों का शारीरिक तथा भावात्मक विकास से है। शारीरिक तथा भावात्मक विकास एक ही सिक्के के दो पहलू है। एक संपूर्ण स्वास्थ्य व्यक्ति के लिए शारीरिक स्वास्थ्य उसके स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है।

(2) **उचित अभिरुचियों का विकास :-**

कोई भी बालक अपने उद्देश्यों को सफलता पूर्वक प्राप्त नहीं कर सकता। जब तक उस की अभिरुचि उस कार्य के प्रति न हो। स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा छात्रों में अच्छी आदतों का विकास होता है।

Page :
Date: / /

(3) **स्वास्थ्य विज्ञान संबंधी जानकारी :-**

स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य अध्यापक तथा बच्चों को शारीरिक क्रियाओं, स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य विज्ञान के नियमों तथा रोगों से बचाव के उपायों की जानकारी देना है।

(4) **रोकथाम के लिए पग उठाना :-**

स्वास्थ्य शिक्षा का एक प्रमुख उद्देश्य छुआछूत द्वारा फैलती हुई बीमारियों की रोकथाम कैसे की जा सकती है। की जानकारी देना। जैसे— खाने की चीजों को स्वच्छ कैसे रखा जाए? खाने की चीजों को मक्खियों से कैसे बचाया जा सकता है?

(5) **स्वास्थ्यप्रद आदतों का विकास :-**

स्वस्थ रहने के लिए निम्न आदतों का विकास करना है।

(1) छात्रों के सामने अच्छे स्वास्थ्य का आदर्श प्रस्तुत करना, ताकि उन में स्वास्थ्य की अभिलाषा उत्पन्न हो।

Page :
Date: / /

(2) बच्चो को प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान प्रदान करे।

(3) छात्रों को उपयुक्त आहार का चयन।

विभिन्न स्तरों पर स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य

☆ प्राथमिक स्तर पर उद्देश्य

(i) क्रियात्मक :-

(क) बालको मे शरीर भोजन तथा कपडो के बारे मे व्यक्तिगत सफाई की आदतो का निर्माण कराना

(ख) उन्हे चलने-फिरने का और उठने-बैठने का उपयुक्त आसन सीखाना

☆ माध्यमिक स्तर पर :-

☆ उच्च या उच्च तर माध्यमिक स्तर पर :-

☆ केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य :-

Page :
Date: / /

स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा :-

स्वास्थ्य व्यक्ति की प्रकृति की स्थिति है। स्वस्थ्य व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से प्रसन्न रहता है। किसी भी राष्ट्रय की प्रगति का स्तर उस राष्ट्रय के नागरिको पर निर्भर करता है। वही राष्ट्रय महानता के स्वरूप को प्राप्त कर सकता है। जिस राष्ट्रय के नागरिक स्वस्थ्य हो इमर्सन महोदय भी उस का समर्थन करते है कि स्वस्थ्य ही प्रथम धन है।

प्राचीन समय मे हैल्थ शब्द का प्रयोग बडे ही उदार भाव को से शरीर की ठीक-ठाक स्थिति एवं समग्रता के संदर्भ किया गया। यह शब्द प्रसन्न चित्त का पर्यायित है। इस अर्थ निरोग एवं प्रसन्नचित से लिया जाता है।

स्वास्थ्य की अवधारणा :- को पूर्ण रूप से समझने मे निम्न परिभाषा महत्वपूर्ण है।

Page :
Date: / /

जे. एफ. विलियम्स :- के अनुसार
स्वास्थ्य शरीर का वह गुण है, जो व्यक्ति को अधिकतम जीने में उत्तम बनाता है।

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

(1) जैविक कारक :-

2 वातावरण संबंधी कारक :-

(i) आन्तरिक वातावरण :-
(ii) बाह्य वातावरण :-

(a) भौतिक वातावरण :-
(b) आर्थिक वातावरण :-
(c) सामाजिक -सांस्कृतिक वातावरण :-

(3) व्यक्तिगत कारक

(i) शारीरिक व्यायाम
(ii) संतुलित अहार
(iii) अच्छी आदतें
(iv) भोजन संबंधी अच्छी आदतें
(v) उचित निद्रा व आराम
(vi) प्रतिरक्षा शक्ति
(vii) शारीरिक मुद्रा

Page :
Date: / /

प्रश्न-8 सांप को काटने के बचाव व उपचार लिखिए।

उत्तर सांप के काटने पर तुरन्त ही अस्पताल जाना चाहिए। जिस स्थान से सांप ने काटा है उस को आगे की तरफ से कस कर बांध दे। ताकि जहर शरीर मे न फैल सके। और सांप से दूर हट जाए। तथा शांत रहे। जहां से सांप ने काटा है उस हिस्से को हार्ट के लेवल से नीचे रखे। घायल को शांत रखने की कोशिश करे जिससे उसे शॉक लगने से बचाया जा सके। काटने के 4 घंटे के अन्दर ऐन्टीवेनम का इंजेक्शन लगवा ले। - जहां से काटा है उसे कवर करे

- सांप से दूर हट जाए
- शांत रहे।
- सूजन आने पर आभूषण घडी तथा तंग कपडे उतार दे।

Page :
Date: / /

प्रश्न-1 निम्नलिखित उपचार के रोकथाम, बचाव के बारे मे बताइए,

(i) फ्रेक्चर :-

उत्तर फ्रेक्चर, हालांकि अक्सर नाटकीय दुर्घटनाओं और गिरने से जुडे होते है। लेकिन इस मे सूक्ष्म हेयरलाइन दरारो से लेकर जटिल टूटी हुई हड्डियो तक की चोटो का एक स्पेक्ट्रम शामिल होता है। इस लिए फ्रेकचर के विभिन्न प्रकारो और उन के संबंधित उपचार विकल्पो को समझना प्रभावी प्रबंधन और इष्टतम रिकवरी के लिए आवश्यक है। इस लेख मे हम पेचीदगियो का पता लगाते है,

अस्थि फ्रेकचर क्या है :-

सरल शब्दो मे कहे तो फ्रेकचर तब होता है जब दुर्घटना, गिरने तथा हड्डियो को कमजोर करने वाली चिकित्सीय स्थितियो मे हड्डी टूट जाती है। या उस मे दरार पड जाती है।

Page :
Date: / /

अस्थि फ्रेक्चर की श्रेणियां :-

हड्डियो के फ्रैक्चर को अलग-अलग विशेषताओ के आधार पर कई तरह से वर्गीकृत किया जाता है। यहां चार सामान्य श्रेणिया दी गई है।

खुला फ्रेक्चर (कंपाउंड फ्रेकचर) :-

खुले फ्रेक्चर मे टूटी हुई हड्डी त्वचा से बहार निकल जाती है।

बंद फ्रेक्चर (सरल फ्रेकचर) :-

बंद फ्रेकचर मे मे हड्डी त्वचा मे प्रवेश नही करती।

विस्थापित फ्रेक्चर :- दोनो ओर की हड्डी के टुकडे सरेखित नही होते।

गैर विस्थापित फ्रेकचर :-

हड्डी टूट जाती है लेकिन हड्डी के टुकडे बरकरार रहते है,

Page :
Date: / /

फ्रैक्चर के उपचार :-

उपचार रोग सूचक प्रबंधन के लिए सहायक देखभाल और स्थायी मरम्मत के लिए सर्जरी है

उपचार मे अक्सर हड्डी को उस की जगह पर स्थापित करना और ठीक होने का समय देने के लिए कास्ट या स्प्लिंट मे स्थिर करना शामिल होता है। कभी -कभी रॉड, प्लेट और स्क्रू के साथ सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है ..

शल्य चिकित्सा :- टूटी हुई हड्डी को जोड़ने के लिए ऑपरेशन (इंटरनल फिक्सेशन)

चिकित्सा :- संयुक्त हेरफेर और शारीरिक उपचार

दवाएं :- बोन हेल्थ !

Page :
Date: / /

(ii) जलना :-

उत्तर जलना का मतलब है। किसी उतक को गर्मी, बिजली, रेडिएशन या रसायनो के कारण क्षति पहुचाना। जलने से दर्द, फफोले सूजन, और त्वचा के नुकसान की अलग-अलग डिग्री हो सकती है। जलना चोटो मे से एक गंभीर चोट हो सकती है और कभी -कभी खतरा का कारण बन सकती है।

जलने के प्रकार :-

थर्मल बर्न :- बाहरी गर्मी के कारण होने वाली जलन !

रेडिएशन बर्न :- रेडिएशन के कारण होने वाली जलन।

रासायनिक बर्न :- रसायनो के कारण होने वाली जलन

विद्युत बर्न :- बिजली के कारण होने वाली जलन।

Page :
Date: / /

जलने का प्राथमिक उपचार :-

- जले हुए हिस्से को ठंडा करे।
- उस पर करीब २० मिनट तक ठंडा पानी डाले
- छोटी कम गहरी जलन मे साफ रखे।

जलने के बचने के उपाय :-

- सावधानी बरते
- बच्चो को उच्चतम तापमान से बचाए
- बच्चे ज्यादा जिज्ञासु होते है। उन की त्वचा पतली होती है।
- जले हुए हिस्से पर तुरन्त बर्फ लगाए
- शहद लगाए, यह एंटिसेप्टिक की तरह काम करता है।
- एलोवेरा जैल लगाए।

Page :
Date: / /

(iii) दम घुटना :-

उत्तर दम घुटने की स्थिति मे शांत रहकर प्राथमिक उपचार करे तो यदि कोई बच्चा है। तो उसे सी पी आर करे।

दम घुटने के प्राथमिक उपचार :

- शांत रहे और मदद के लिए किसी को बुलाए
- जोर से खासने की कोशिश करे
- आगे की ओर झुके
- अगर संभव हो तो किसी मजबूत चीज से पकड़े।
- सांस छोड़े और फिर गहरी सांस ले और खासे।
- अगर कोई चीज वायु मार्ग को अवरुद्ध करती है और वह ढीली हो, तो उसे हटाने का प्रयास करे

बच्चो के लिए दम घुटने पर उपचार

- बच्चे को किसी ठोस, समतल सतह जैसे मेज, फर्श या जमीन पर लिटाए।
- शिशु का सी पी आर शुरु करे

Page :
Date: / /

दम घुटने के बचाव :-

- छोटे बच्चे की पहुंच से बहार खिलौने, सिक्के, पर्स और चॉकलेट रखे।
- बड़े बक्सो के ढक्कन कसकर रखे।

Que-10 प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते है। प्राथमिक उपचार का क्या महत्व है?

उत्तर आज - कल जीवन मे भाग-दौड़ बढी है। विज्ञान ने प्रगति की है। यातायात के साधनो मे बढोत्तरी की है। दुर्घटनाएं भी बढी है। जब कोई दुर्घ-टना होती है। तो ज्ञान के अभाव मे हम दर्शक बन रह जाते है क्योंकि हमे पता नही है। किस पीड़ित की मदद की जाए। आम तौर पर सड़क दुर्घटना मे देखा जाता है। यदि हादसे मे किसी व्यक्ति को थोड़ी सी सहायता दी जाए तो व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है।

Page :
Date: / /

प्राथमिक सहायता का अर्थ :-

किसी भी प्रकार की दुर्घटना होने पर डॉक्टर के पास पहुंचने से पहले जो सहायता की जाती है। उसे प्राथमिक सहायता कहते है। किसी स्थान विशेष पर दुर्घटना जब घटित होती है। तो वहा उपलब्ध साधनो के आधार पर घायल की जो सहायता की जाती है। परन्तु डॉक्टर के आने से पहले रोगी को सहायता की जाती है। उसे प्राथमिक उपचार कहते है। ऐसी सहायता आकस्मिक घटना की हालत मे पीड़ित को सुरक्षा दी जाती है।

प्राथमिक सहायता का महत्व :-

आज का हमारा जीवन दुर्घटनाओं से भरा है। हमारा घर हो, स्कूल हो, यातायात के साधनो मे आवागमन करना हो। आदि सब स्थानो पर चलना हो आदि सब स्थानो पर खतरा ही सदैव बना रहता है। खेल के मैदान मे चोट लगना आम बात है।

Page :
Date: / /

प्रत्येक स्थान पर डॉक्टर उपलब्ध होना संभव नही है। इस लिए इस स्थिति मे प्रत्येक व्यक्ति को प्राथमिक सहायता का ज्ञान अवश्य होना चाहिए। इस लिए प्राथमिक सहायता की आवश्यकता और महत्व बढ गए है।

प्राथमिक सहायक के गुण :-

प्राथमिक सहायता के लिए प्राथमिक सहायक की अत्यंत आवश्यकता होती है। प्राथमिक सहायक कोई डॉक्टर नही होता, अपितु वह व्यक्ति होता है। जिसे प्राथमिक सहायता का प्रशिक्षण हो या वह इस विषय मे जानकारी प्रदान हो। प्राथमिक सहायक के लिए आवश्यक गुण को निम्न समझा जा सकता है

(i) निरीक्षण करने की योग्यता :-

प्राथमिक सहायता के लिए चिकित्सक मे ऐसा गुण होना चाहिए। कि वह तुरन्त निर्णय कर ले।

(ii) निपुणता :-

Page :
Date: / /

प्राथमिक चिकित्सक को किसी भी कठिनाई मे निपुणता से काम करना चाहिए।

(iii) सहानुभूति :-

प्राथमिक चिकित्सक को किसी भी परिस्थिति मे निपुणता से काम करना चाहिए।

(iv) चतुराई :-

प्राथमिक चिकित्सक को सहानुभूति पूर्ण व्यवहार करना चाहिए

(v) शांत तथा कडा स्वभाव :-

प्राथमिक सहायक या चिकित्सक को किसी भी परिस्थिति मे घबराना नही चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सक के कर्तव्य :-

प्राथमिक चिकित्सक का मुख्य कर्तव्य है। की जब तक रोगी या पीडित घायल है। जब तक रोगी डॉक्टर के पास न पहुच जाए तब तक उस की देखभाल करे।

Page :
Date: / /

(UNIT = II)

प्रश्न-1 स्वास्थ्य क्या है ?

उत्तर ऐसी शिक्षा जो हमे स्वास्थ्य रहना और रोगो से बचाना सिखाती है। को स्वास्थ्य शिक्षा कहा जाता है। यह शिक्षा व्यक्ति समुदाय और जाति की स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतो और दृष्टीकोण को अच्छा बनाने मे सहायक करती है। हमारा रहने का स्थान कैसा होना चाहिए। हमारा भोजन कैसा होना चाहिए खाने-पीने की किन वस्तुओ का प्रयोग करना चाहिए। कैसे वस्त्र पहने आस-पास साफ-सुथरा रखना चाहिए।

प्रश्न-2 जलने से देखभाल कैसे होगी।

उत्तर जलन का इलाज करने के निम्न उपाय करने चाहिए :

(i) जले हुए व्यक्ति के शरीर को गर्म रखने के लिए उसे कंबल से ढक देना चाहिए।

(ii) जली हुई अवस्था मे रोगी के कपड़े तत्काल नही बदलने चाहिए।

(iii) छालो को फोड़ना नही चाहिए उन पर दवाई का लेप लगाना चाहिए।

(iv) पीडित व्यक्ति को गर्म चाय अथवा दूध नही देना चाहिए।

(v) जले हुए स्थान को मीठे सोडे से धोना चाहिए।

(vi) तेजाबी जलन के खारे पानी से धोना चाहिए।

(vii) तेजाबी जलन को खारे पानी से धोना चाहिए।

(viii) प्राथमिक उपचार के बारे मे डा० से सलाह लेनी चाहिए।

निष्कर्ष तौर पर यह कहा जा सकता है। की हर चीज का इलाज संभव है परन्तु यह भी कहावत है की दवा से परहेज अच्छा हमे कोशिश करनी चाहिए की जलन कम से कम हो। इसके अलावा सावधानी आवश्यक है।

प्रश्न-3 दाँतों की देख-भाल कैसे होगी।

उत्तर दाँतों की देखभाल :-

स्वस्थ्य दाँत व्यक्ति की पूंजी है। स्वच्छ दाँतों से मधुर मुस्कान किस को प्रभावित नहीं करती। दाँतों का स्वास्थ्य जीवन भर चिंता का विषय है। दाँतों का स्वास्थ्य सामान्य स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण अंग है इन की उपेक्षा सामान्य स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। क्योंकी रोगग्रस्त दाँत और मसूड़े न केवल मुख विवर में पीड़ा और असुविधां उत्पन्न करती है।

प्रश्न-4 व्यक्तिगत स्वास्थ्य को प्रभावित करे।

उत्तर विचारक ईश्वर भक्ति के पश्चात स्वच्छता को दूसरा स्थान देते है। क्योंकी स्वच्छ शरीर ही स्वस्थ रह सकता है। पौराणिक कथाओं के आधार पर अर्थ है स्वास्थ्य की देवी यह देवी स्वास्थ्य की निरोगता की प्रतिक है। हाइजीन का अर्थ है - स्वास

प्रश्न-5 स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र को पराभाषित करे।

उत्तर स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र बहुत विस्तृत है सामान्य ये बाते सम्मलित की जाती है।

(1) जल, वायु, प्रकाश, व्यायाम, आराम नींद और मनोरंजन आदि।
(2) विभिन्न रोग उन के कारण तथा निवारण
(3) आपात तथा प्राथमिक उपचार
(4) मानसिक स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य, घरेलू तथा सामुदायिक स्वास्थ्य
(5) असामान्य अवस्था तथा बुरी आदते।
(6) संतुलित भोजन संबंधी जानकारी।
(7) व्यक्तिगत तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य का अर्थ।
(8) स्वास्थ्य पूर्ण वातावरण।
(9) स्वास्थ्य रहने की आदते।
(10) प्रदूषण तथा इस की रोकथाम
(11) संतुलित तथा पौष्टिक भोजन।
(12) खेल कूद तथा मनोरंजनात्म क्रियाएं
(13) कार्य करने हेतु उचित आसन
(14) संक्रामक रोगों से नियंत्रण।
(15) शरीर एवं यौगिक व्यायाम।