

# “जनपद पीलीभीत में परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा-8 की बालिकाओ का स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का तुलनात्मक अध्ययन”

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान बीसलपुर - पीलीभीत

शोध प्रस्ताव

सत्र 2025-26

संरक्षक

श्री दरवेश कुमार

उप शिक्षा निदेशक/ प्राचार्य

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण

संस्थान पीलीभीत

मार्गदर्शन

श्री महेंद्र कुमार सिंह

सयुक्त शिक्षा निदेशक (अर्थ)

शिक्षा निदेशालय प्रयागराज

उत्तर प्रदेश

शोध प्रवक्ता

श्री मति स्मिता लोधी

प्रवक्ता गृह विज्ञान

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण

संस्थान पीलीभीत

## सारांश

शिक्षा हमारे जीवन का मूल आधार है। शिक्षा हमें प्रत्येक क्षेत्र में जागरूक करती है। एक शिक्षित व्यक्ति अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में स्वविवेक का प्रयोग करता है। शिक्षा हमें स्वास्थ्य के प्रति भी जागरूक करती है। शिक्षा द्वारा हमें पोषक तत्वों की जानकारी मिलती है तथा साथ ही साथ शिक्षा हमें यह भी सिखाती है कि हम अपने स्वास्थ्य के प्रति कैसे जागरूक बने। बालिकाओं का अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना बहुत ही आवश्यक है। जब वे अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होगी तभी वे स्वस्थ रह सकेगी। जब हम अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होंगे तो ही हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकेगे इसके लिये आवश्यक है कि नियमित व्यायाम किया जाये तथा स्वस्थ जीवन शैली अपनायी जाये और पोषक तत्व युक्त भोजन को अपने आहार में शामिल किया जाये। प्रस्तुत शोध हेतु परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय एवं निजी विद्यालयों के बालिकाओ को स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। शोध हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है। शोध हेतु प्रयुक्त न्यादर्श के अन्तर्गत शोधार्थी द्वारा जनपद पीलीभीत के 8 विकास क्षेत्रों के उच्च प्राथमिक विद्यालयों एवं जनपद के निजी विद्यालयों का चयन यादृच्छिक गुच्छ न्यादर्श विधि से किया गया। उच्च प्राथमिक विद्यालय एवं निजी विद्यालयों में स्तरीकृत सम्भाव्य विधि द्वारा 150-150 विद्यार्थियों का यादृच्छिक विधि द्वारा चयन किया गया। गणना के

आधार पर प्राप्त किये गये परिणाम से यह ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों की स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

## कूट शब्दावली -

पोषण, स्वास्थ्य, परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय, स्वास्थ्य जागरूकता ।

## प्रस्तावना -

शिक्षा हमारे समाज एवं राष्ट्र के विकास के लिये अत्यन्त आवश्यक है। शिक्षा व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करती है। शिक्षा हमें अपने स्वास्थ्य के प्रति भी जागरूक करती है और यहीं जागरूकता हमें स्वस्थ रखती है। कोई भी व्यक्ति, समाज और देश तब ही उन्नति कर सकेगा जब वहां के नागरिक स्वस्थ होंगे अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होंगे। मानव को स्वस्थ रखने के लिये अच्छा भोजन ग्रहण करना होता है।

आज हम यह अनुभव करते हैं कि छात्र-छात्राओं को कैसा आहार दिया जाये कैसे उन्हें अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाये। छात्र- छात्राओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति कैसे जागरूक किया जाये यह वर्तमान समय की एक जटिल समस्या बन गई है क्योंकि बच्चों को बाहर का जंक फूड खाना बहुत भाता है।

भारत में अनेक आहारी और चिकित्सालयी सर्वेक्षणों से यह पता चलता है कि आहार एवं पोषण की सही जानकारी न होने के कारण कुपोषण की स्थिति व्याप्त है। भारतीय संदर्भ में पोषण एवं स्वास्थ्य जागरूकता का बहुत महत्व है, क्योंकि इस देश में कुपोषण की समस्या मुख्यतः अज्ञानता, गरीबी एवं अशिक्षा है।

स्वस्थ रहने के लिये हमारे लिये आवश्यक हो जाता है कि हम उन चीजों की जानकारी रखें जो हमें स्वस्थ बनाती हैं। स्वस्थ रहने के लिये अच्छा पोषण आवश्यक होता है। उचित पोषण संतुलित आहार से प्राप्त होता है। संतुलित आहार वह आहार होता है जो अपने आप में सभी आवश्यक पोषक तत्व समाहित करता है। भोजन में पाये जाने वाले पोषक तत्व यथा- कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, खनिज लवण एवं विटामिन हैं जिससे शरीर को काम करने की ऊर्जा मिलती है और शरीर का निर्माण तथा शरीर को विभिन्न बाह्य एवं आन्तरिक बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। जो भी भोजन हम ग्रहण कर रहे हैं उसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व हैं या नहीं इसकी जानकारी आवश्यक है।

हमारे देश के बच्चों हमारे देश का भविष्य है। यही बच्चे हमारे देश के भावी कर्णधार हैं। परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालयों में अंशकालिक गृहविज्ञान अनुदेशक एवं अंशकालिक खेल अनुदेशक की भर्ती सरकार द्वारा की गयी ।

जो बच्चों को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते हैं, उन्हें पोषक तत्वों की जानकारी देते हैं तथा साथ ही ये बताते हैं कि कैसे हम सस्ते एवं मौसमी फल एवं सब्जियों का प्रयोग करके हम भोजन से आवश्यक पोषक तत्वों को प्राप्त करें। खेल अनुदेशक द्वारा बच्चों को व्यायाम और विभिन्न खेल सिखाये जाते हैं। जिससे उनका शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। साथ ही मिड डे मिल अथवा मध्याह्न भोजन योजना स्कूली बच्चों के पोषण स्तर को अच्छा बनाने के लिये भारत सरकार की एक योजना है। इस योजना के अन्तर्गत बच्चों को पोषण मानकों के अनुसार निर्धारित मीनू का भोजन दिया जाता है। समय-समय पर स्वास्थ्य परीक्षण भी कराया जाता है।

निजी विद्यालय में अध्वनरत छात्रों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा को पाठ्यक्रम में शामिल किया जाता है तथा खेल शिक्षा भी दी जाती है। साथ ही निजी विद्यालयों में बच्चों के लंच बॉक्स में जंक फूड लाने के लिए मना किया जाता है और साथ ही साथ स्वास्थ्य परीक्षण भी कराया जाता है स्वास्थ्य कैंप के माध्यम से।

अतः परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय एवं निजी विद्यालय में पढ़ने वाले बच्चों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने एवं बीमारियों से बचने के लिए विशेष प्रयास किए जाते हैं। जब हमारे देश के बच्चे स्वस्थ रहेंगे तभी हमारे देश का विकास एवं उन्नति होगी क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है।

## **कूट शब्दावली का परिभाषीकरण -**

**पोषण** - शरीर द्वारा भोजन और अन्य पौष्टिक तत्वों को गृहण करना ।

**परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय** - शासन द्वारा संचालित, विद्यालय जो कक्षा-6 से कक्षा-8 तक के विद्यार्थियों को निशुल्क शिक्षा प्रदान करते हैं।

**स्वास्थ्य जागरूकता** - अपने शरीर को स्वस्थ रखने के ज्ञान की समझ होना और जानकारी होना।

## **शोध उद्देश्य -**

- जनपद पीलीभीत में परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालयों में कक्षा-8 में अध्ययनरत बालिकाओं की स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अध्ययन करना।
- जनपद पीलीभीत में निजी विद्यालयों में कक्षा-8 में अध्ययनरत बालिकाओं की स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अध्ययन करना।
- जनपद पीलीभीत में परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालयों में एवं निजी विद्यालयों में कक्षा-8 में अध्ययनरत बालिकाओं का स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अध्ययन करना।

## **शोध परिकल्पना -**

जनपद पीलीभीत में परिषदीय उच्च विद्यालय एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा-8 की बालिकाओं का स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

## **शोध का सीमांकन -**

- यह अध्यायन उत्तर प्रदेश के जनपद पीलीभीत के परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत बालिकाओं की स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अध्ययन करने तक ही सीमित है।
- यह शोध केवल कक्षा-8 में पढ़ने वाली छात्राओं तक ही सीमित है।

## **शोध प्रारूप -**

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु उत्तर प्रदेश के जनपद पीलीभीत के परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय एवं निजी विद्यालयों की छात्राओं का चयन किया गया।

## **शोध विधि -**

शोध अध्ययन हेतु शोधकर्ता द्वारा वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

## न्यादर्श विधि -

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु जनपद पीलीभीत के 07 विकास क्षेत्रों के परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों का चयन स्तरीकृत सम्भावित विधि द्वारा किया गया। इन्हीं विद्यालयों में से 150-150 विद्यार्थियों का चयन क्रमबद्ध प्रति चयन विधि द्वारा किया गया।

क्र.सं.	विद्यालय	विद्यार्थियों की संख्या
1	परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय	150
2	निजी विद्यालय	150

## शोध उपकरण -

शोधार्थी द्वारा स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया।

## सांख्यिकी विश्लेषण -

प्रस्तुत शोध में सांख्यिकी विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-टेस्ट की गणना की गई।

## परिकल्पना -

जनपद स्तर पर परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत छात्राओं की स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता में सार्थक अंतर नहीं है।

## प्रदत्त विश्लेषण एवं व्याख्या

### सारणी क्रमांक - 01

क्र.सं.	विद्यालय	छात्र संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	t - मान	परिणाम
1.	परिषदीय उ. प्रा. वि. मे अध्ययनरत	150	15.66	23.27	0.07	सार्थक अंतर नहीं पाया गया
2.	निजी विद्यालयों मे अध्ययनरत	150	17.33			

उपरोक्त तालिका में दर्शाये गये विवरण के अनुसार परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय एवं निजी विद्यालयों दोनों समूहों का मध्यमान क्रमशः 15.66 एवं 17.33 पाया गया। दोनों समूहों की सांख्यिकी गणना के अनुसार मानक विचलन

23.27 एवं टी-मान 0.07 पाया गया जो कि D-F 298 के सार्थकता स्तर 0.05 पर 1.97 है जबकि टी-मान 0.07 है अतः टी- मान की वेल्यू कम होने पर परिणामतः सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

अतः परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

## निष्कर्ष -

प्रस्तुत शोध अध्ययन में परिषदीय उच्च प्राथमिक विद्यालय एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत छात्राओं की स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अध्ययन किया गया। जिसमें सार्थक अंतर नहीं पाया गया है प्राप्त आकड़ों के आधार पर कहा जा सकता है कि परिषदीय विद्यालयों में गृहविज्ञान/गृहशिल्प के अनुदेशक द्वारा पोषण एवं बीमारियों से बचाव के प्रति जागरूक करना एवं खेल अनुदेशक द्वारा शारीरिक रूप से स्वस्थ रखना तथा साथ ही सरकारी योजनाओं के अंतर्गत छात्राओं को मिड-डे-मिल दिया जाना और स्वास्थ्य परीक्षण कराना आदि शामिल है।

साथ ही निजी विद्यालयों में छात्र-छात्राओं को अपने मिड-डे-मील में जंक फूड को लाना सख्ती से मना किया गया है। और विद्यालय द्वारा ही प्रत्येक पोषक तत्वों को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक दिन केलिये मीनू का निर्धारण किया गया है, जो अभिभावकों द्वारा अपने बच्चों को दिया जाता है। तथा समय समय पर स्वास्थ्य कैम्प लगाकर स्वास्थ्य परीक्षण एवं टीकाकरण भी कराया जाता है।

## आभार -

प्रस्तुत शोध अध्ययन को राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, लखनऊ उत्तर प्रदेश की वित्तीय सहायता तथा जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, बीसलपुर के प्राचार्य/उपशिक्षा निदेशक श्री दरवेश कुमार के संरक्षण एवं सयुक्त शिक्षा निदेशक (अर्थ) शिक्षा निदेशालय प्रयागराज, उत्तर प्रदेश श्री महेंद्र कुमार सिंह के मार्गदर्शन में सम्पन्न किया गया है।

## सुझाव -

- शिक्षक द्वारा छात्राओं को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाये।
- पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के सम्बन्ध में विविध जानकारियाँ विद्यालय स्तर से प्राप्त होती है।
- छात्राओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के लिये विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम को बढ़ावा दिया जाये।
- भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ फल, सलाद, गुड़, चना आदि को अपने भोजन में शामिल करने के लिये छात्राओं को प्रोत्साहित किया जाये।
- विद्यालयों में आयरस की गोलियाँ नियमित रूप से एवं आवश्यकतानुसार वितरित की जाये जिससे जिससे छात्राएं एनीमिया से अपना बचाव कर सकें।

## संदर्भ सूची -

- नवनीथन, पी, कलैवानी, टी, राजशेखरन, सी., और सुनील, एन. (2011)। ग्रामीण भारत में बच्चों की पोषण स्थिति: तमिलनाडु से एक केस अध्ययन, मध्याह्न भोजन योजना शुरू करने वाला दुनिया का पहला राज्य। स्वास्थ्य 3 (10), 647.
- लोपेज़ डी कार्वाल्हो, आई., मैगलहेस कार्नेइरो, एम.एल., कार्वाल्हो रीस, टी., और डी पिन्हो, एल. (2014)। पब्लिक स्कूलों में छात्रों की पोषण स्थिति। रेव रेने, 15 (2).
- अस्मारे, बी., टैडडेल, एम., बेरिहुन, एस., और वैगन्यू, एफ. (2018)। उत्तर पश्चिमी इथियोपिया में प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के बीच पोषण की स्थिति और शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ सहसंबंध। बीएमसी अनुसंधान नोट, 11, 1-6.

- बोमा, जॉर्ज ओ, इकिवा प्रॉस्पर एंथोनी, मुकोरो ड्यूक जॉर्ज, फिएटाइड एड्यू, एमडी डेनिपल, टीआर तारितान्यों. और के. मेफुबारा। "ग्रामीण परिवेश में बच्चों की पोषण संबंधी स्थिति।" आईओएसआर जे डेंट मेड साइंस 13, नं. 1 (2014): 41-7
- इदरीस, एम. जैन, एस., कुमारी, आर, सचान, बी, और सिंह, ए. (2012)। लखनऊ जिले में स्कूल जाने वाली किशोरियों की पोषण स्थिति। जर्नल ऑफ़ मेडिकल न्यूट्रिशन एंड न्यूट्रास्यूटिकल्स, 1(2), 101-101
- भारत के अर्ध-शहरी कस्बे में निजी और सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले छात्रों की पोषण स्थिति और आदतों का तुलनात्मक मूल्यांकन-कुंभकोणम शहरी ग्रामीण महामारी विज्ञान अध्ययन-KURES-1। पोषण और खाद्य विज्ञान जर्नल में वर्तमान अनुसंधान, 9(3), 928-9331
- अशोक, एन, कविता, एच, और कुलकर्णी, पी. (2014)। मैसूर शहर के सरकारी और निजी प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के बीच पोषण स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन। स्वास्थ्य और संबद्ध विज्ञान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 3(3), 16-4-1641
- दास, पी, बसु, एम., धर, जी, मलिक, एस., और पाल, आर. (2012)। भारत के पश्चिम बंगाल के उत्तरी कोलकाता में सरकारी प्राथमिक विद्यालय के बच्चों की पोषण स्थिति और रुग्णता पैटर्न। साउथ ईस्ट एशिया जर्नल ऑफ़ पब्लिक हेल्थ, 2(1), 13-17
- शशिकला, पी. (2016)। रोमपिचेरला मंडल आंध्र प्रदेश, भारत में सरकारी स्कूल के बच्चों में लड़कों और लड़कियों की पोषण स्थिति का आकलन। जर्नल ऑफ़ एजुकेशन एंड प्रैक्टिस, 7(10), 140-144
- एसरॉन, ए. (2019, नवंबर)। चयनित कक्षा 8 के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर पोषण की स्थिति और इसका प्रभाव। जर्नल ऑफ़ फिजिक्स में: कॉन्फ़्रेंस सीरीज़ (वॉल्यूम 1254, नंबर 1, पृष्ठ 012013)। आईओपी प्रकाशन
- वर्मा, एम., शर्मा, पी., खन्ना, पी., श्रीवास्तव, आर, और साहू, एस.एस. (2021)। पंजाब, भारत में स्कूली बच्चों की पोषण स्थिति: स्कूल स्वास्थ्य सर्वेक्षण से निष्कर्ष। जर्नल ऑफ़ ट्रॉपिकल पीडियाट्रिक्स, 67(1),

#### Copyright & License:



© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.