

विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए नीतिगत प्रयास एवं उनका क्रियान्वयन

सरला वर्मा*

विद्यार्थियों का शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है, क्योंकि यह उनके सर्वांगीण विकास की महत्वपूर्ण कड़ी है। हमारे देश में प्रत्येक बच्चा अपने विद्यालयी जीवन में शिक्षा लेते हुए वर्ष के अंत में आकलन प्रक्रिया से गुजरता है, जहाँ बच्चों से यह अपेक्षा की जाती है कि वे परीक्षा में उत्तम परिणाम प्राप्त करेंगे। इस अपेक्षा रूपी दबाव के कारण बच्चे अत्यधिक तनावग्रस्त होने लगते हैं, जिससे उनमें नींद की कमी, कमजोरी, भय की भावना, सिरदर्द, व्यवहार में निराशा, छोटी-छोटी बातों पर क्रोध आना, आक्रामकता, आत्मविश्वास की कमी, उदासी, अकेलापन एवं चुप रहना आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस तनाव और चिंता का मुख्य कारण उन्हें विभिन्न विषयों के लिए तैयारी के साथ-साथ अपने साथियों, माता-पिता और शिक्षकों की उम्मीदों को भी पूरा करना होता है। अतः इस लेख में विद्यार्थियों से जुड़े इन्हीं सरोकारों पर प्रकाश डाला गया है, जिनका समाधान शिक्षक, अभिभावक, परामर्शदाता एवं समुदाय आदि मिलकर कर सकते हैं और उनके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में उन्हें अधिक जागरूक कर उनमें स्वास्थ्य जीवन कौशल संबंधित आदतों का निर्माण कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त इस आलेख में सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न नीतियों और योजनाओं, जैसे— एकीकृत बाल विकास योजना, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, परीक्षा पर चर्चा तथा मनोदर्पण आदि के विषय में चर्चा की गई है। क्योंकि ये कार्यक्रम विद्यार्थियों को किसी भी परिस्थिति में चिंता, कठिनाई का सामना निडरता, संयम एवं समझदारी से कर पाने में समर्थ बनाते हैं, जिससे उनका समग्र विकास होगा और वे बेहतर अकादमिक प्रदर्शन करेंगे तथा राष्ट्र की प्रगति और समृद्धि में बढ़-चढ़कर योगदान कर सकेंगे।

विद्यालयी जीवन में प्रत्येक बच्चा रुचिकर और आनंदमयी शिक्षा ग्रहण करता है। शिक्षा के साथ ही उसके सर्वांगीण विकास के लिए विद्यालय में वर्ष पर्यंत अनेक गतिविधियाँ करवाई जाती हैं। ये गतिविधियाँ विभिन्न प्रकार की होती हैं, जैसे— खेल, कला एवं क्राफ्ट, भूमिका निर्वाह तथा रचनात्मक लेखन आदि। इन गतिविधियों में विद्यार्थी रुचि के साथ आगे बढ़कर भाग लेते हैं। इस दौरान शिक्षक इनका

सतत आकलन भी करते रहते हैं, परंतु वर्ष के अंत में बच्चा एक ऐसी परीक्षा देता है, जो अगली कक्षा में सफलतापूर्वक उसे बढ़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसी तरह सभी बच्चे इस प्रक्रिया से गुजरते हैं, जहाँ बच्चों से यह अपेक्षा की जाती है कि वे कठिन अभ्यास से अच्छे अंक और परीक्षा में उत्तम परिणाम प्राप्त करेंगे। इसी दबाव के कारण बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव

पढ़ने लगता है, जिससे उनमें तनाव, चिंता, अवसाद एवं भय उत्पन्न होने लगता है। परिणामस्वरूप वे अधिक विचलित होने लगते हैं, क्योंकि परीक्षा को उनके ज्ञान, अवबोध, अनुप्रयोग, कौशल और पूरे वर्ष के परिश्रम के आकलन का आधार माना जाता है। परीक्षा के रूप में वर्ष के अंत में ली जाने वाली परीक्षा से पहले प्रत्येक विद्यार्थी अपने विद्यालय जीवन के दौरान विभिन्न अनुभवों और चुनौतियों से गुजरता है, जिसमें व्यक्तिगत, सामाजिक और शैक्षिक परिवर्तन भी सम्मिलित हैं। परीक्षा से पहले एवं परीक्षा के दौरान, बच्चे अत्यधिक तनावग्रस्त होने लगते हैं, क्योंकि उन्हें विभिन्न विषयों के लिए तैयारी करनी पड़ती है, बल्कि अपने साथियों के सामने स्वयं को अच्छा साबित करने का बोझ भी रहता है। साथ ही, उन्हें अपने माता-पिता और शिक्षकों की उम्मीदों को भी पूरा करना होता है। अतः यह वो समय होता है, जब बच्चे की पढ़ाई के साथ-साथ उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना आवश्यक होता है।

भारत में बच्चे अपने भविष्य में सफल एवं मानवीय नागरिक बनने के लिए कई जटिल चुनौतियों का सामना करते हैं, जिनमें प्रतियोगिता परीक्षाएँ भी हैं। हम सभी जानते हैं कि आजकल रोजगार के प्रत्येक क्षेत्र में प्रतियोगिता परीक्षाएँ हो रही हैं। इन प्रतियोगिता परीक्षाओं के दौरान विद्यार्थियों से यह उम्मीद की जाती है कि वे उनमें सफल हों, चाहे उनकी रुचि उस विषय में हो या न हो। साथ ही शिक्षक, माता-पिता, साथियों तथा समाज की उच्च अपेक्षाओं के कारण विद्यार्थी तनाव और चिंता से ग्रसित होने लगते हैं। इस तनावपूर्ण स्थिति के कारण

वे कभी-कभी अपनी पढ़ाई में कठिन परिश्रम व तैयारी के पश्चात भी प्रतियोगी परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। इस कारण उनमें निराशा का भाव आने लगता है और वे हीनभावना से ग्रसित होने लगते हैं। साथ ही, उनमें यह विचार भी आने लगता है कि उन्होंने प्रतियोगी परीक्षा के लिए जो समय तय किया था, वह पर्याप्त नहीं था। इसी विचार के साथ वे भविष्य के लिए तैयारी करने लगते हैं, जिसके कारण वे अपने स्वास्थ्य पर कम ध्यान देते हैं।

विद्यार्थी जीवन में तनाव एवं चिंता

विद्यालयी शिक्षा से जुड़े बहुत से विद्यार्थियों में परीक्षा के दौरान ज्यादा तनाव व चिंता दिखाई देती है, जिसके कारण उनमें नींद की कमी, भय की भावना, सिरदर्द, व्यवहार में निराशा, छोटी-छोटी बातों पर क्रोध आना, आक्रामकता, आत्मविश्वास की कमी, उदासी, अकेलापन एवं चुप रहना आदि लक्षण दिखाई देते हैं। इसलिए शिक्षक, अभिभावक, परामर्शदाता एवं समुदाय को विद्यार्थियों से जुड़े प्रत्येक पहलू पर विचार कर समाधान निकालना होगा।

बच्चों में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को समझने के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद द्वारा वर्ष 2022 में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर सर्वेक्षण किया गया था। इस सर्वेक्षण में न्यादर्श के रूप में देश के विभिन्न विद्यालयों का चयन किया गया था। न्यादर्श में चयनित कुल 3,79,824 बच्चों के सर्वेक्षण में यह पाया गया कि विद्यार्थियों में शिक्षा से संबंधित परीक्षा के लिए चिंता का स्तर 42 प्रतिशत और उसके परिणाम के बारे में चिंता का स्तर

33 प्रतिशत था। इसी तरह उच्च प्राथमिक विद्यालय में शिक्षा से संबंधित परीक्षा के प्रति चिंता का स्तर 54.9 प्रतिशत और उसके परिणाम संबंधी चिंता का स्तर 30 प्रतिशत पाया गया।

इस सर्वेक्षण से यह भी ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों में सबसे अधिक (67 प्रतिशत) भावनाएँ प्रसन्नता की एवं सबसे कम (1 प्रतिशत) क्रोध की अनुभव की गईं। सर्वेक्षण में यह भी पाया गया कि कोविड-19 के दौरान 43 प्रतिशत विद्यार्थियों में सबसे ज्यादा असामान्य व्यवहार पाया गया, जिसका कारण विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में व्यापक परिवर्तन है। क्योंकि कोविड-19 के कारण उनकी दिनचर्या में परिवर्तन हो गया, जैसे— सोने के समय में परिवर्तन, भयग्रस्त रहना, तनावग्रस्त रहना, पढ़ने के लिए अधिक समय तक स्क्रीन को देखना आदि। सर्वेक्षण में यह भी पाया गया कि 47 प्रतिशत विद्यार्थी अपने परिवार, दोस्तों एवं शिक्षकों के समक्ष अपनी भावनाओं और चिंताओं को व्यक्त करते हैं, जबकि केवल 16 प्रतिशत विद्यार्थी विद्यालयों के परामर्शदाताओं के समक्ष अपनी भावनाओं एवं चिंताओं को व्यक्त करते हैं। इसके अतिरिक्त, इस सर्वेक्षण में यह भी पाया गया कि विद्यार्थी जब उच्च प्राथमिक विद्यालय से माध्यमिक विद्यालय में प्रवेश करते हैं, तब उनके व्यक्तित्व और विद्यालयी जीवन से संतुष्टि तथा अपने आत्मविश्वास में कमी, एकाग्रता में कठिनाई और अधिक चिंता पाई गई।

इस तरह सर्वेक्षण के आधार पर यह कहा जा सकता है कि बच्चे शिक्षा के अगले स्तर पर आते

ही कठिनाई का सामना करते हैं। अतः यह एक चिंता का विषय है, जिस पर विद्यालय प्रशासन, शिक्षक, माता-पिता को विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है।

विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर तनाव और चिंता का प्रभाव

हम विद्यार्थियों के स्वास्थ्य को शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से देखें तो ये दोनों ही आयाम उनके जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। ये न केवल परीक्षा की तैयारी अपितु उनके जीवन में आने वाली प्रत्येक परिस्थिति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। यदि विद्यार्थी अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते हैं तो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसी को ध्यान में रखते हुए यहाँ पर विद्यार्थियों की परीक्षा या पारिवारिक समस्याओं के दौरान स्वास्थ्य पर ध्यान न देने वाले कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं को प्रस्तुत किया गया है, जो इस प्रकार हैं—

- **रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होना या बार-बार बीमार होना**— वे विद्यार्थी जिनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम है, वह आसानी से बीमार हो सकते हैं, इसलिए उन्हें नियमित रूप से कक्षाओं में जाने या अपने पाठों के छूट जाने के कारण कठिनाई का सामना करना पड़ता है। इस कारण वे परीक्षा के दौरान पूर्ण रूप से तैयारी नहीं कर पाते, जिससे उन्हें तनाव होने लगता है।
- **एकाग्रता**— विद्यार्थी अनियमित आहार, डिहाइड्रेशन और थकान आदि के कारण एकाग्रचित होकर अध्ययन नहीं कर पाते हैं। इसके अतिरिक्त प्रतियोगिता की तैयारी या

अन्य कार्यों के दौरान भी उनकी एकाग्रता में कमी होने लगती है।

- **नींद आना**— यदि विद्यार्थियों का स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता है तो वे अधिक समय तक सोते हैं या अपने कार्यों को करने के लिए उनमें पर्याप्त ऊर्जा नहीं होती है।
- **वजन बढ़ना या घटना**— खराब स्वास्थ्य के कारण विद्यार्थियों में तनाव बढ़ जाता है, जिसके कारण उन्हें अधिक वजन घटने या बढ़ने की समस्या से जूझना पड़ता है। कई बार जंक फूड अधिक खाने के कारण भी विद्यार्थियों में वजन बढ़ने की समस्या पाई गई है। कई बार विद्यार्थी अपने तनाव को कम करने के लिए अपनी आयु तथा शारीरिक आवश्यकता से अधिक खाना खाते हैं।
- **अवसाद या तनाव**— परीक्षा या प्रतियोगिता से पहले कुछ विद्यार्थियों को अवसाद, कम ऊर्जा, तनाव या हाइपरटेंशन महसूस होता है।

अतः उपरोक्त पहलुओं को ध्यान में रखते हुए, विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण के बारे में अधिक जागरूक करने के साथ ही, अच्छे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के लिए सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं, जैसे— एकीकृत बाल विकास योजना, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, परीक्षा पे चर्चा तथा मनोदर्पण आदि के विषय में जानकारी देनी होगी। जिससे वे किसी भी परिस्थिति में चिंता या कठिनाई का सामना निडरता, संयम एवं समझदारी से कर सकें।

विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए नीतिगत प्रयास

केंद्र एवं राज्य सरकारें भी बच्चों में प्रारंभिक स्तर के तनावों को दूर करने के लिए सदैव ही प्रयासरत रही हैं। इस हेतु केंद्र सरकार द्वारा की गई कुछ पहलें इस प्रकार हैं—

- **एकीकृत बाल विकास योजना**— एकीकृत बाल विकास योजना (आई.सी.डी.एस.) 1975 में भारत सरकार के (महिला एवं बाल विकास मंत्रालय) द्वारा 3–6 वर्ष तक के बच्चों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए चलाई गई महत्वपूर्ण योजना है। इस योजना का उद्देश्य कुपोषण को दूर करना, अच्छा स्वास्थ्य और विकास संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करना है। एकीकृत बाल विकास योजना विशेष रूप से आर्थिक, सामाजिक एवं शिक्षा से वंचित तथा निम्न आय वर्ग समूहों को लाभान्वित करने के लिए बनाई गई है। इस योजना के अंतर्गत सरकार द्वारा जगह-जगह ‘आँगनवाड़ी’ केंद्र खोलकर संबंधित सुविधाएँ आस-पास के समुदाय तक पहुँचाई जा रही हैं। वर्तमान में *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* के अंतर्गत इन ‘आँगनवाड़ी’ केंद्रों को भी विद्यालयी शिक्षा के साथ जोड़ दिया गया है, जिसे ‘बालवाटिका’ का नाम दिया गया है। बालवाटिका में तीन वर्ष की आयु से बच्चों को बुनियादी एवं संख्या ज्ञान की शिक्षा खेल-खेल में गतिविधियों द्वारा सिखाई जा रही है।
- **निःशुल्क एवं अनिवार्य बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009**— केंद्र सरकार का एक मुख्य कदम निःशुल्क एवं अनिवार्य

बाल शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 को देश में लागू करना भी है, जिसके अंतर्गत छह से चौदह वर्ष की आयु के बच्चों के लिए कक्षा 8 तक निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा का प्रावधान किया गया है। इस अधिनियम की धारा 16 में यह भी कहा गया है कि किसी भी बच्चे को अपनी प्रारंभिक शिक्षा (कक्षा 1 से 8) पूरी करने तक किसी भी कक्षा में रोका नहीं जाएगा। क्योंकि प्रायः यह देखा गया है कि जब विद्यार्थी किसी कक्षा में अनुत्तीर्ण हो जाते हैं या किसी अन्य कारण से विद्यालय छोड़ देते हैं तो वे हतोत्साहित होने लगते हैं। साथ ही, उन्हें उनके माता-पिता, शिक्षक और अन्य साथी भी 'असफल बच्चे' के रूप में देखना शुरू कर देते हैं। इस प्रकार बच्चे के आस-पास का वातावरण उसे कमजोर करने लगता है और वे धीरे-धीरे निराशा एवं हीन भावना से ग्रसित होने लगते हैं। ऐसे बच्चे स्वयं को दूसरों से कमजोर व असफल समझने लगते हैं। इसके अतिरिक्त, उनमें आत्मविश्वास की कमी, पढ़ने से अलगाव और विद्यालय जाने की इच्छा कम होने लगती है।

अतः यह अधिनियम विद्यालय में सतत एवं व्यापक आकलन प्रक्रिया अपनाने की अनुशंसा करता है, जिसके अंतर्गत विद्यार्थियों का आकलन विद्यालय में होने वाली वर्ष पर्यंत विभिन्न गतिविधियों के आधार पर किया जाता है। इस तरह के आकलन से विद्यार्थी असफलता के डर और आघात से मुक्त हो जाते हैं तथा शिक्षक विद्यार्थियों के निष्पादन पर व्यक्तिगत रूप से ध्यान दे पाते हैं। शिक्षक इस तरह

के आकलन से ये जान पाते हैं कि बच्चों की कौन-सी विषय-वस्तु पर समझ नहीं बन पा रही है और कहाँ पर उन्हें अभ्यास और प्रोत्साहन की आवश्यकता है। इस प्रकार इस अधिनियम का मूल उद्देश्य बच्चों को उनकी प्रारंभिक शिक्षा पूरी कराना तथा उनमें उत्पन्न होने वाले तनाव को कम करना है।

- **स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम (एस.एच.पी.)**— राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, अध्याय 2 के बिंदु 2.9 में बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने की बात की गई है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य के लिए विद्यालयों द्वारा सभी बच्चों के लिए पौष्टिक भोजन, नियमित स्वास्थ्य जाँच तथा स्वास्थ्य कार्ड बनाने एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रशिक्षित सामाजिक कार्यकर्ताओं, परामर्शदाता द्वारा बच्चों को परामर्श देने पर बल दिया गया है। शिक्षा नीति की इस अनुशंसा का क्रियान्वयन विद्यालय में 'स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम' के माध्यम से किया जाएगा। 'स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम' की शुरुआत पहले से ही मानव संसाधन विकास मंत्रालय (वर्तमान में शिक्षा मंत्रालय) तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के संयुक्त तत्वाधान में 'आयुष्मान भारत मिशन' के अंतर्गत 2018 में की गई थी। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यालयी बच्चों के स्वास्थ्य का ध्यान रखना तथा उन्हें होने वाली शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को दूर करना है।

इस कार्यक्रम के अंतर्गत प्रत्येक विद्यालय में दो शिक्षकों का चयन कर उन्हें बच्चों के स्वास्थ्य एवं कल्याण का ध्यान रखने की जिम्मेदारी दी गई है,

इतना ही नहीं इन चयनित शिक्षकों को स्वास्थ्य के विभिन्न क्षेत्रों में प्रशिक्षित करने हेतु उचित प्रशिक्षण भी दिया गया है। यह चयनित शिक्षक प्रत्येक सप्ताह एक घंटा रोचक गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित सत्र का आयोजन कर विद्यालयों को सार्थक जानकारी एवं सुझाव देते हुए परामर्श देते हैं। इसके अतिरिक्त इस कार्यक्रम के अंतर्गत प्राथमिक और माध्यमिक कक्षाओं के बच्चों की समय-समय पर चिकित्सा जाँच, बच्चों के बीच स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा, कुपोषित और एनीमिया से पीड़ित बच्चों की पहचान करना तथा किशोरों में शारीरिक एवं मानसिक रोगों का जल्द पता लगाना तथा उनका शीघ्र इलाज करना सम्मिलित है। इतना ही नहीं विद्यालयों में सुरक्षित पेयजल के उपयोग को बढ़ावा देने तथा स्वास्थ्य और कल्याण के माध्यम से योग तथा ध्यान के महत्व पर भी इस कार्यक्रम में बल दिया गया है।

- **परीक्षा पे चर्चा**— यह कार्यक्रम शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 2018 से प्रत्येक वर्ष बोर्ड की परीक्षा से पूर्व आयोजित होने वाला एक वार्षिक कार्यक्रम है, जिसमें देश भर के विद्यार्थियों से माननीय प्रधानमंत्री चर्चा करते हैं। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य कक्षा 6 से 12 में अध्ययनरत विद्यार्थियों के लिए तनावमुक्त वातावरण बनाना अर्थात् विद्यार्थियों को परीक्षा के पहले एवं परीक्षा के दौरान होने वाले तनाव को दूर करने हेतु मार्गदर्शन प्रदान करना है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थी परीक्षा संबंधी डर, भय, तनाव एवं विद्यालयी जीवन पर देश

के प्रधानमंत्री से चर्चा करते हैं। कार्यक्रम में समस्याओं को जानने के पश्चात प्रधानमंत्री जी द्वारा विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों को परीक्षा से तनावमुक्त होने एवं आरामदायक तरीके से परीक्षा में भाग लेने संबंधी सुझाव दिए जाते हैं।

- **मनोदर्पण**— कोविड-19 के दौरान बच्चों को बहुत-सी समस्याओं, जैसे— उनके विद्यालय बंद हो जाने से पढ़ाई ऑनलाइन होना, दोस्तों से न मिलना, अपने परिवार में लोगों का बीमार होना या खुद बीमार होना, अलग महसूस करना आदि का सामना करना पड़ा था। इन सब कारणों से बच्चों के व्यवहार में परिवर्तन आया, उनमें चिंता, गुस्सा और परीक्षा का डर अत्यधिक बढ़ गया, जिसके कारण वे अपने आप पर और अपनी शिक्षा पर ध्यान नहीं दे पा रहे थे। इस स्थिति को सुधारने के लिए शिक्षा मंत्रालय (भारत सरकार) के माध्यम से राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद द्वारा एक पहल ‘मनोदर्पण’ 21 जुलाई 2020 को प्रारंभ की गई। इस कार्यक्रम द्वारा बच्चे के घर और विद्यालय के बीच एक ऐसा वातावरण बनाने का प्रयास किया गया जिसमें वे सकारात्मक अनुभव करें, जिम्मेदार एवं स्वतंत्र शिक्षार्थी बनें, पढ़ने के लिए उत्साहित हों और अपने साथियों की सहायता करें। इसके अंतर्गत विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में विद्यार्थियों और उनके माता-पिता एवं शिक्षकों को उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं मनो-सामाजिक मुद्दों के समाधान के लिए टेली-परामर्श प्रदान करने के लिए

राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन (8448440632) स्थापित की गई। मनोदर्पण के अंतर्गत ही 'सहयोग' नामक लाइव सत्र प्रतिदिन शाम 5:00 बजे से 5:30 बजे तक पी.एम. ई-विद्या चैनल पर विद्यार्थियों के लिए आयोजित किए जाते हैं। इसमें विद्यार्थियों के बीच मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इस प्रकार मनोदर्पण के अंतर्गत विद्यार्थियों की समस्याओं का समाधान करने के लिए परामर्श प्रदान किया जाता है ताकि वे एक सशक्त और समर्थ नागरिक के रूप में देश को आगे बढ़ाएँ।

- **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020**— इस नीति में बताया गया है कि बोर्ड परीक्षाएँ कक्षा 10 एवं 12 के विद्यार्थियों और उनके परिवारों में बहुत-सी चिंताओं और तनाव को बढ़ावा देती हैं। कुछ बोर्ड परीक्षाओं की वर्तमान संरचना विद्यार्थियों को सीमित विषय तथा विशेष क्षेत्रों पर ही ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं, जिससे उनका ध्यान अन्य महत्वपूर्ण क्षेत्रों या विषय पर नहीं जाता है।

दूसरी ओर विद्यार्थी इन परीक्षाओं में अच्छा निष्पादन करने के लिए रटत पद्धति और कोचिंग लेने को प्राथमिकता देने लग जाते हैं और वह इस संकुचित समझ से सीखने, सोचने, विश्लेषण करने के माध्यम को ही अपना वास्तविक सीखना बना लेते हैं। इन्हीं सब कारणों के चलते इस प्रकार की शिक्षा व्यवस्था बच्चों के समग्र विकास को रोक देती है। इसके अतिरिक्त, *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* हमारा ध्यान

इस ओर भी केंद्रित करती है कि विद्यार्थियों के सीखने के अनुभवों पर अधिक बल देने की आवश्यकता है। यह शिक्षा नीति विभिन्न स्तरों पर आकलन के बारे में निम्नलिखित बिंदुओं को बताती है—

- **बुनियादी स्तर**—इस स्तर के लिए किसी भी प्रकार की परीक्षाओं को पूर्ण रूप से अनुचित माना गया है। इसलिए बुनियादी स्तर पर, आकलन की दो प्राथमिक विधियाँ उपयुक्त बताई गई हैं। पहली, बच्चे का अवलोकन करना तथा दूसरी, बच्चों द्वारा की जा रही गतिविधियों के अंतर्गत उनके द्वारा बनाई गई कलात्मक आकृतियों या खिलौनों का विश्लेषण करना सम्मिलित है। इस तरह की विधियों के माध्यम से होने वाले आकलन का बोझ बच्चों पर नहीं पड़ता है और आकलन की इस प्रक्रिया में बच्चे बिना डर और भय के प्राकृतिक रूप से सीख पाते हैं।
- **प्रारंभिक स्तर**—इस स्तर पर आकलन बच्चों की समझ को जानने और उनके सीखने की एक व्यापक रूपरेखा प्रदान करने में सहायता करता है। अतः प्रारंभिक स्तर पर विभिन्न प्रकार की रचनात्मकता को प्रोत्साहन देते हुए मौखिक एवं लिखित आकलन किया जाना चाहिए, जिससे विद्यार्थियों में वैचारिक समझ विकसित हो तथा उनमें विविध योग्यताओं का विकास हो।
- **मध्य स्तर**—इस स्तर पर, पाठ्यक्रम वैचारिक समझ और उच्च स्तरीय क्षमताओं पर आधारित होता है। जिसके लिए विभिन्न रचनात्मक आकलन तकनीक, जैसे— परियोजनाएँ, वाद-विवाद, प्रस्तुतियाँ, प्रयोग, परीक्षा, भूमिका

निर्वहन (रोल प्ले), दैनन्दिनी और पोर्टफोलियो आदि द्वारा विद्यार्थी की विषय-वस्तु पर कितनी समझ विकसित हुई है, का आकलन किया जाता है। जब विद्यालयों में इस तरह की आकलन विधियों का प्रयोग होने लगेगा तब विद्यार्थियों में परीक्षा के नकारात्मक प्रभाव स्वतः ही कम होने लगेंगे।

- **माध्यमिक स्तर**— इस स्तर पर विषय की अधिक गहराई का आकलन करने के लिए नियमित रूप से रचनात्मक आकलन होना चाहिए, जिससे विद्यार्थी प्रभावी ढंग से अभ्यास कर समझ विकसित कर पाएँ। इसमें विभिन्न प्रकार की लिखित परीक्षाएँ, व्यावहारिक परीक्षण, परियोजनाओं आदि का उपयोग किया जाना चाहिए। अतः इस स्तर में, प्रत्येक विषय का व्यापक योगात्मक आकलन होगा, जिसमें से कुछ प्रासंगिक मामलों में बोर्ड परीक्षाएँ होंगी। इतना ही नहीं, *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* सतत व्यावसायिक विकास को भी बढ़ावा देती है और यह अनुशांसा करती है कि बुनियादी साक्षरता एवं संख्या ज्ञान, अध्यापकों में सीखने के प्रतिफलों का रचनात्मक और अनुकूल तरीके से आकलन किया जाएगा। इसके अतिरिक्त कला-एकीकृत शिक्षा, खेल-एकीकृत शिक्षा एवं कहानी-आधारित दृष्टिकोण से विद्यार्थियों को शिक्षण-अधिगम करवाया जाएगा।

आकलन सीखने-सिखाने की प्रक्रिया का अभिन्न अंग है, जिसमें बच्चों के सीखने से जुड़ी जानकारी को अलग-अलग स्रोतों एवं विधियों के

माध्यम से एकत्रित कर प्रगति पत्रक बनाया जाता है। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* के अनुच्छेद 4.34 में भी यह अनुशांसित किया गया है कि आकलन को योगात्मक (जो मुख्य रूप से रटकर याद करने के कौशल को ही जाँचता है) से हटाकर नियमित रचनात्मक एवं दक्षता आधारित आकलन की ओर ले जाना होगा, इस प्रकार का आकलन विद्यार्थियों में सीखने एवं उनके विकास को बढ़ावा देता है और उनकी उच्च स्तरीय दक्षताओं, जैसे— विश्लेषण, तार्किक चिंतन एवं अवधारणात्मक स्पष्टता को जाँचता है। इसी आकलन के आधार पर विद्यार्थियों का एक 360 डिग्री बहुआयामी समग्र प्रगति कार्ड बनाया जाएगा। इस कार्ड (पत्रक) के माध्यम से शिक्षकों एवं माता-पिता को विद्यार्थी के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी मिलेगी। यह जानकारी विद्यार्थियों के कक्षा एवं परिवेश में होने वाली समस्याओं के समाधान में भी सहायक होगी।

इसके अतिरिक्त, *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* के अनुसार, बच्चों के स्वास्थ्य के बुनियादी पक्षों जैसे— शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, अच्छा पोषण, व्यक्तिगत और सार्वजनिक स्वच्छता, आपदा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा को भी पाठ्यक्रम में सम्मिलित कर शराब, तम्बाकू और अन्य नशीली दवाओं के हानिकारक प्रभाव के बारे में भी जागरूक किया जाएगा। साथ ही, इसकी वैज्ञानिक व्याख्या भी की जाएगी। जब बच्चे कुपोषित या अस्वस्थ होते हैं तो वे बेहतर रूप से सीखने में असमर्थ होते हैं। इसलिए बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य पर ध्यान दिया जाएगा। इसके

लिए विद्यार्थियों को संतुलित भोजन एवं पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। साथ ही, प्रशिक्षित परामर्शदाता द्वारा बच्चों को समय-समय पर परामर्श दिया जाएगा तथा बच्चों के स्वास्थ्य कार्ड जारी किए जाएंगे। ताकि उनके स्वास्थ्य की निगरानी के बारे में उचित परामर्श दिया जा सके।

वहीं *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* में आर्थिक रूप से कमजोर समूह के प्रोत्साहन और सहायता के लिए विद्यालयों और महाविद्यालयों में उच्च गुणवत्ता के सहायता केंद्र स्थापित करने और उन्हें प्रभावी रूप से कार्य करने के लिए पर्याप्त धन और शैक्षणिक संसाधन देने की बात की गई है। इसमें यह भी कहा गया है कि सभी विद्यार्थियों को अकादमिक और करियर परामर्श दिया जाएगा। इसके अतिरिक्त विद्यार्थियों का शारीरिक, मानसिक और भावात्मक कल्याण सुनिश्चित करने के लिए सलाहकार रखे जाएंगे, जिससे विद्यार्थियों को सार्थक मार्गदर्शन प्राप्त होगा।

इस प्रकार विद्यार्थियों को मानसिक तनाव से बाहर आने के लिए विद्यालय, महाविद्यालय या विश्वविद्यालय स्तर पर भी सहायता मिलेगी। इससे विद्यार्थियों का डर कम होगा और वे अपनी बात और परेशानियाँ शिक्षकों को एवं अपने सहपाठियों को बिना भय के बता पाएँगे और उनके समाधान कर पाएँगे।

‘विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023’ में स्वास्थ्य एवं कल्याण के विषय में यह बताया गया है कि मार्गदर्शन एवं परामर्श द्वारा शिक्षक, माता-पिता एवं विद्यालय प्रशासक, विभिन्न विद्यार्थियों की शैक्षिक एवं मनो-सामाजिक कल्याण की आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायता कर

उनके शैक्षिक, मानसिक एवं सामाजिक क्षेत्र को बढ़ावा देने का कार्य करेंगे। जब विद्यार्थी सीखने में कठिनाई अनुभव करे या भविष्य में उच्च शिक्षा प्राप्त कर करियर का चयन करने में असमंजस में हो, तब उसे उचित मार्गदर्शन एवं परामर्श प्रदान कर उसकी समस्याओं का निवारण किया जाए। विद्यालयों में मार्गदर्शन एवं परामर्श सहायता के बारे में ‘राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023’ निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करती है—

- **शारीरिक स्वास्थ्य**— विद्यार्थियों के लिए शारीरिक स्वास्थ्य सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। इसलिए विद्यालयों में ऐसे कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए जो शारीरिक स्वास्थ्य के लक्ष्य को पूरा करें तथा विद्यार्थियों में इसके प्रति जागरूकता लाएँ।
- **मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य एवं कल्याण**— मार्गदर्शन एवं परामर्श प्रदान कर विद्यार्थियों को भावात्मक नियंत्रण और सकारात्मक प्रेरणा की विधियाँ सीखनी चाहिए।
- **सामाजिक भागीदारी एवं सामंजस्य**— शिक्षक, विद्यार्थियों को सामाजिक आदर्श, आशाएँ, विद्यालयों में सामाजिक भागीदारी और कठिन समस्याओं का सामना करने के लिए सशक्त बनाने हेतु प्रेरित करने के लिए विभिन्न विधियों को विद्यालयी गतिविधियों में सम्मिलित करेंगे।
- **मानसिक स्वास्थ्य एवं विकास**— इसके अंतर्गत सबसे पहला कार्य विद्यालय के उन विद्यार्थियों की पहचान करना होगा, जिनका मानसिक स्वास्थ्य कमजोर है और वे सामान्य

बच्चों के स्तर पर पहुँचने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। इन विद्यार्थियों की पहचान के पश्चात उनके माता-पिता को उनकी सहायता करने हेतु विभिन्न युक्तियों को अपनाने की सलाह देना और बच्चों को अतिरिक्त शिक्षण सहायता प्रदान करने की योजनाएँ बनाना सम्मिलित है।

- **सीखने की आवश्यकताएँ एवं विविधता—** शिक्षक को विद्यार्थियों का सीखने पर ध्यान केंद्रित करना और सीखने की चुनौतियों की पहचान करनी होगी। जो विद्यार्थी दिव्यांग हैं उनके लिए व्यक्तिगत शिक्षा योजनाएँ तैयार करनी होंगी।
- **अकादमिक एवं करियर परामर्श—** जब भी विद्यार्थी अपने विद्यालयी जीवन में नये पाठ्यक्रम के क्षेत्र का चयन कर रहे हों, तब उन्हें सलाह तथा अकादमिक एवं करियर परामर्श देकर उनकी सहायता की जाएगी।
- **प्रशासनिक सुधार के लिए सहायता प्रदान करना—** जो व्यक्ति मार्गदर्शन एवं परामर्श में सम्मिलित है, उनसे विद्यालय के संचालन, नीतियाँ, कार्यक्रम और विभिन्न गतिविधियों से संबंधित निर्णय लेते समय भी परामर्श लिया जाना चाहिए। इससे विद्यालय व्यवस्था में सभी विद्यार्थियों की शिक्षा संबंधी आवश्यकताओं और सहायता के अलग-अलग तरीकों को जानने में सहायता मिलेगी।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर.के.एस.के.)

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार द्वारा 10 से

19 वर्ष की आयु वर्ग के किशोरों के लिए चलाया जा रहा है। इस आयु समूह में अत्यधिक ऊर्जावान बच्चे सम्मिलित होते हैं, जिन्हें अपना समग्र विकास सुनिश्चित करने के लिए उपयुक्त पोषण, शिक्षा, परामर्श एवं मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। जिसके लिए सरकार किशोरों के सर्वांगीण विकास, उनकी शिक्षा और स्वास्थ्य के लिए विद्यालय स्तर पर स्वास्थ्य जाँच आदि कराती है। राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालयों में परामर्शदाताओं द्वारा किशोरों को उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं शिक्षा से संबंधित विशेष समस्याओं का समाधान करने के लिए परामर्श भी दिया जाता है।

विद्यालयों की भूमिका

विद्यालयों में प्रधानाचार्य और शिक्षक मिलकर विद्यार्थी को जीवन की प्रत्येक चुनौती से बाहर निकालने में भूमिका निभाते हैं। वर्ष के अंत में होने वाली परीक्षा विद्यार्थियों को अधिक तनाव प्रदान करती है। इसलिए शिक्षकों को उन्हें समय-समय पर आवश्यकतानुसार मार्गदर्शन देते रहना चाहिए। माता-पिता द्वारा बच्चों पर पढ़ाई से संबंधित होने वाले दबाव को कम करने के लिए विद्यालयों में जागरूकता अभियान चलाने होंगे, जिससे माता-पिता की अपने बच्चों से प्रथम स्थान प्राप्त करने की अपेक्षा तथा ज्यादा प्रतिशत अंक लाने की प्रवृत्ति में परिवर्तन होगा। इसके अतिरिक्त, शिक्षकों को विद्यालय में चलाए जा रहे विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों, जैसे— स्वास्थ्य जाँच, कृमि निवारण कार्यक्रम, परामर्श कार्यक्रम, योग कार्यक्रम आदि में

विद्यार्थियों को भाग लेने के लिए प्रेरित करना होगा, जिससे वे इन कार्यक्रमों का लाभ प्राप्त कर सकें।

अभिभावकों की भूमिका

विद्यार्थियों के मानसिक तनाव और अवसाद को कम करने में अभिभावक, मित्र, पास-पड़ोस आदि सभी भूमिका निभाते हैं। माता-पिता को अपने बच्चों से यह अपेक्षा नहीं करनी चाहिए कि उनका बच्चा राष्ट्रीय स्तर या राज्य स्तर पर या फिर कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करेगा। यदि विद्यार्थी अपने विचारों का आदान-प्रदान तथा मानसिक समस्या को अभिभावक के साथ साझा करेगा तो वह अपने जीवन की प्रत्येक समस्या का सामना कर सकता है और उसका समाधान भी निकाल सकता है।

सहपाठियों की भूमिका

सहपाठी विद्यार्थी जीवन में अहम भूमिका निभाते हैं। सहपाठी अनेक प्रकार से अपने विचारों का आदान-प्रदान करते हैं। इसलिए विद्यार्थियों को अपने मित्रों या सहपाठियों के साथ अपनी समस्याओं से संबंधित चर्चा करनी चाहिए।

अच्छा स्वास्थ्य और उचित पोषण विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक विकास को बढ़ावा देता है। स्वस्थ रहने के लिए कुछ निम्नलिखित पहलुओं को सम्मिलित किया गया है—

- **संतुलित भोजन**— संतुलित एवं ताजा भोजन करने से विद्यार्थियों का ध्यान अधिक समय तक अध्ययन करने में लगता है, जिससे विद्यार्थी तथ्यों को भली प्रकार समझकर, उन्हें लंबे समय तक याद रख पाते हैं।

- **सशक्त शैक्षिक प्रदर्शन**— जब विद्यार्थियों का स्वास्थ्य ठीक रहता है तो उचित रूप से उनके मस्तिष्क का विकास होता है, इससे उन्हें शैक्षिक प्रदर्शन में सहायता मिलती है और परिणामस्वरूप विद्यार्थियों की ज्ञानात्मक, समस्या-समाधान तथा ध्यान केंद्रित करने के कौशल में सुधार होता है।
- **अच्छी नींद**— अच्छी नींद का होना विद्यार्थी जीवन में अच्छे स्वास्थ्य को दर्शाता है। अच्छी आदतों वाले विद्यार्थियों का नींद का निश्चित समय होता है, जो उन्हें स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होता है और इससे प्रतियोगिता में उन्हें बेहतर प्रदर्शन करने में सहायता मिलती है।
- **व्यायाम**— प्रतिदिन सुबह व्यायाम करना या बाहर जाकर सैर करना, दोपहर और शाम में अपने साथियों के साथ खेलना, विद्यार्थियों को दिनभर में सक्रिय एवं स्फूर्ति अनुभव करने में सहायता करेगा और उनके ऊर्जा स्तर को बढ़ाएगा। इसी के साथ-साथ यह उनमें आत्मविश्वास की भावना को भी बढ़ाएगा।
- **रचनात्मकता और मानसिक ऊर्जा में वृद्धि**— जब विद्यार्थी अधिक स्फूर्तिजनक, सक्रिय होंगे, तब वे स्वस्थ और उत्साहित अनुभव करेंगे परिणामस्वरूप वे प्रतिभावान और रचनात्मक बनेंगे। साथ ही, यह उनके सीखने और नये कौशल विकसित करने के प्रति आत्मविश्वास बढ़ाने में योगदान भी देगा।

अतः जब विद्यार्थी नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं और उचित संतुलित

आहार ग्रहण करते हैं तो उनका सीखने में ध्यान लगने लगता है, उनका काम संगठित होने लगता है, उनके स्वभाव में स्थिरता आने लगती है और उनकी रचनात्मक एवं सृजनात्मक क्षमता का स्तर भी बढ़ने लगता है। इस प्रकार यह एक स्वस्थ शैक्षिक वातावरण को विकसित करता है जो बेहतर शैक्षिक निष्पादन में सहायक होता है। इस प्रकार विद्यार्थियों को अधिक तनाव, अवसाद एवं चिंता से बचाने के लिए स्वास्थ्य से संबंधित अच्छी आदतों के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। विद्यार्थी का शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है, क्योंकि यह उनके सर्वांगीण विकास की महत्वपूर्ण कड़ी है। जब हमारे देश के विद्यार्थियों का समग्र विकास होगा तो वे बेहतर अकादमिक प्रदर्शन करेंगे, जिससे वे राष्ट्र की प्रगति और समृद्धि में बढ़-चढ़कर योगदान कर सकेंगे।

संदर्भ

- परीक्षा पे चर्चा, 2023. <https://www.mygov.in/ppc-2023> से प्राप्त किया गया।
- मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 2009. *निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार अधिनियम*, 2009. राजपत्र 9 अगस्त, 2009. भारत सरकार, नई दिल्ली. 26 दिसंबर 2023 को https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/upload_document/rte.pdf से प्राप्त किया गया।
- . 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. भारत सरकार, नई दिल्ली।
- महिला एवं बाल विकास मंत्रालय. एकीकृत बाल विकास योजना. भारत सरकार, नई दिल्ली. <https://wcd.nic.in/>
- राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद. 2020. *मनोदर्पण 2020*. लाइव सेशन ऑन पीएम ई-विद्या. <https://ncert.nic.in/manodarpan.php>
- . 2023. विद्यालयी शिक्षा के लिए *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2023*. नई दिल्ली. 13 नवंबर 2023 को https://ncert.nic.in/pdf/NCFSE-2023-August_2023.pdf से प्राप्त किया गया।
- . 2020. *मेंटल हैल्थ एंड वेल बीइंग ऑफ स्कूल स्टूडेंट्स, सर्वे 2020*. नई दिल्ली. 18 दिसंबर 2023 को https://ncert.nic.in/pdf/Mental_Health_WSS_A_Survey_new.pdf से प्राप्त किया गया।
- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय. 'राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम'. भारत सरकार, नई दिल्ली. <https://main.mohfw.gov.in/hi> से प्राप्त किया गया।