ISSN: 0973-0583

बाल विकास एवं स्वास्थ्य व पोषण

चन्द्रेश कुमार

शोध छात्र, आर्यभट्ट ज्ञान विश्वविद्यालय, पटना

डॉ० वन्दना कुमारी

शोध निर्देशिका, हरि नारायण सिंह इस्टीच्यूट ऑफ टीचर्स एजुकेशन, सासाराम

शोध सार

स्वास्थ्य वह कुँजी है जो विकास के दरवाजे खोलती है। मन और शरीर तंदरुस्त है तो हर वह मुकाम हासिल की जा सकती है जो व्यक्ति इसकी इच्छा रखता है। बाल्यावस्था वह समय होता है जब व्यक्ति को सबसे अधिक देखभाल एवं पोषण की आवश्यकता होती है। देखभाल उसकी गतिविधियों, जरूरतों, क्रियाकलापों, अंत:क्रिया, सोच एवं अनुभव की होती है ताकि सीखने के क्रम को अविरल मार्ग मिलता रहे। पोषण की आवश्यकता शरीर और मस्तिष्क को ऊर्जा, प्रोटीन तथा आवश्यक खजिन पदार्थ के लिए होता है जिसका भरपूर और अधिकतम उपयोग विकास को गति देने में हो सके। बिना शिक्षा प्राप्त किए विकास की अवधारणा पूरी नहीं की जा सकती और बिना स्वस्थ हुए शिक्षा ग्रहण भी नहीं की जा सकती। शिक्षा और स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक है। इसे अलग करके नहीं देखा जा सकता। लेकिन आज शिक्षा में नये तकनीक और उपागमों पर तो जोर है लेकिन स्वास्थ्य इस एजेंडे से बाहर है। माता-पिता, विद्यालय और समुदाय शिक्षा को तो सर्वोपरि मानते हैं लेकिन इसको चलाये रखने वाले स्वास्थ्य रूपी आधारशिला को भूल जाते हैं। प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा सही मायने में तभी फलीभूत हो सकेगा जब बालकों के सर्वांगींण विकास के साथ-साथ उसके स्वास्थ्य, खान-पान और पोषण को भी सर्वोच्च प्राथमिकता मिले। अगर सीखने का क्रम समय के साथ असंतुलित भी हो जाता है तो उसे ठीक किया जा सकता है लेकिन बच्चे का स्वास्थ्य एक बार बेपटरी हो जाये तो बहुत मुश्किल से उसे सुधारा जा सकता है। अत: बच्चों की शिक्षा के साथ स्वास्थ्य को भी बुनियादी और मौलिक आवश्यकता के रूप में शामिल किया जाना चाहिए।

शब्द कुँजी: बाल विकास, स्वास्थ्य, पोषण, प्रारंभिक शिक्षा, संज्ञानात्मक विकास

बाल विकास यानि बालकों का सर्वांगीण विकास। यह बाल विकास की एक अवधारणा के साथ-साथ तथ्यात्मक पहलू भी है कि विकास का आधार क्या है। बालक के दैहिक, मनोवैज्ञानिक, गत्यात्मक, मनोसामाजिक मापन का वह कौन-सा पैमाना होगा, जिसके आधार पर वह स्वत: विकसित होने की श्रेणी में आ खड़ा होगा। बाल विकास एक विकासशील प्रक्रिया है जो निरंतर एक-एक सोपान चढ़ते हुए अपनी उपस्थिति दर्ज कराता है। बालकों का विकास बिना शिक्षा ग्रहण किए पूर्ण नहीं हो सकती। बाल विकास और प्रारंभिक शिक्षा बाल स्वास्थ्य के साथ घनिष्ठ रूप से जड़ी हुई है। प्रारंभिक शिक्षा और बाल स्वास्थ्य एक दूसरे के परिणामों के लिए आधार है। बालकों के सीखने में उनके स्वास्थ्य की अहम भूमिका है जबकि बिना शिक्षित हुए स्वास्थ्य के प्रति चेतना विकसित नहीं हो पाती। यानि प्रारंभिक शिक्षा और बाल स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक हैं। बालकों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए उनका स्वस्थ होना पहली शर्त्त है।

बालक जैसे-जैसे बड़ा होता है उसका शारीरिक और मानसिक विकास साथ-साथ चलता है। शारीरिक विकास के साथ संज्ञानात्मक अवयवों का भी विकास होने लगता है जो अक्सर एक क्षेत्र में होने वाला प्रगति दूसरे के लिए आधार का काम करने लगता है। बालकों में होने वाला सामान्य शारीरिक विकास एक समान रूप से तो होता है परन्तु व्यक्तिगत अंतर होने के कारण विकास की दर भिन्न-भिन्न होता है। बच्चों में होनेवाला शारीरिक वृद्धि, दृष्टि और श्रवण सहित संवेदी प्रणालियों का विकास, भाषा कौशल आदि संज्ञानात्मक विकास, प्रारंभिक शिक्षा और शैक्षणिक उपलब्धि में योगदान देते हैं।

बाल स्वास्थ्य:

एक कहावत है 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है।' स्वास्थ्य का प्रारंभिक शिक्षा, सीखने

और शैक्षणिक उपलब्धि पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। बच्चे के स्वास्थ्य का बेहतर होना विकास के लिए संघर्ष को जन्म देता है। शैक्षणिक प्रदर्शन, भाषा एवं संज्ञानात्मक कौशल तथा सामाजिक विकास आदि का बेहतर स्वरूप बालक तभी अख्तियार कर सकता है जब वह पूरी क्षमता के साथ स्वस्थ तरके से प्रारंभिक शिक्षा तथा अनुभव को प्राप्त करे। शरीरिक रूप से स्वस्थ बच्चे न केवल सीखने के लिए बेहतर रूप से तैयार होते हैं बल्कि उच्च गुणवत्ता वाले प्रारंभिक बाल्यावस्था के कार्यक्रमों में भागीदारी करके विकास की ओर अग्रसर होते हैं। अध्ययन और शोध के निष्कर्ष यह बताते हैं कि स्वस्थ पोषण और नियमित शारीरिक गतिविधियों का मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है।

जन्म से लेकर 8-10 वर्ष तक की अवस्था में शारीरिक और मानसिक विकास की गति तीव्र होती है। इस दौरान शरीरिक और मानसिक तौर पर होने वाले इन परिवर्त्तनों के लिए विशेष देखभाल एवं पोषण की आवश्यकता होती है। बच्चों के स्वास्थ्य, विकास और सीखने के लिए पर्याप्त व उच्च गुणवत्ता वाले आहार की आवश्यकता होती है। मस्तिष्क के विकास और कार्य के लिए पर्याप्त प्रोटीन, कैलोरी और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। अगर इस अवस्था में पर्याप्त पोषण एवं आहार की कमी बनी रहती है तब शरीर एवं मस्तिष्क की वृद्धि व विकास प्रभावित होता है। प्रोटीन, ऊर्जा और सूक्ष्म पोषक तत्त्वों जैसे- आयरन, जिंक, सेलेनियम, आयोडीन और ओमेगा-3 फैटी एसिड की कमियों को संज्ञानात्मक एवं भावनात्मक कामकाज पर प्रतिकूल प्रभाव से जोड़कर देखा जाता है। अनुसंधान से पता चलता है कि आयरन की कमी होने से एनीमिया के कारण संज्ञानात्मक और शैक्षणिक प्रदर्शन में कमी आती है। फोलिक एसिड और आयोडीन को मस्तिष्क के विकास और संज्ञानात्मक प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। हाँलाकि इस बारे में शोध रिपोर्टो में भिन्नता पाई जाती है जिससे कि अलग-अलग खनिज पदार्थ, विटामिन, प्रोटीन का प्रभाव शरीरिक, मानसिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक विकास में किस अनुरूप एवं किस दर से पड़ता है।

खाद्य असुरक्षाः

खाद्य असुरक्षा से तात्पर्य खाद्य पदार्थों की कमी से न होकर इनसे मिलने वाले पोषक तत्वों से है जो बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ी हुई है। बच्चों में खाद्य असुरक्षा और आहार की गुणवत्ता शैक्षणिक प्रदर्शन, संज्ञानात्मक एवं सामाजिक-भावनात्मक विकास को प्रभावित करती है। घरों में अनुपलब्ध पर्याप्त भोजन व पोषण संबंधी गुणवत्ता न सिर्फ पारिवारिक कलह का कारण है बल्कि बाल विकास की गुणवता और दर को भी कुसमायोजित करती है। एक हालिया समीक्षा से संकेत मिलता है कि खाद्य असुरक्षा कम आय वाले बच्चों की वृद्धि, स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक और व्यवहारिक क्षमता के लिए एक व्यापक जोखिम है। अध्ययनों से पता चलता है कि भोजन की कमी वाले परिवारों के बच्चों में खराब स्वास्थ्य, लौह की कमी, व्यवहारिक, भावनात्मक और शैक्षणिक समस्याएँ होने की संभावना पर्याप्त भोजन वाले परिवारों के बच्चों की तुलना में अधिक होती है। शिशुओं और छोटे बच्चों को खाद्य असुरक्षा से विशेष जोखिम होता है। शोध रिपोर्ट ब्रायन एटएल (2004) के अनुसार सामान्य कुपोषण का बच्चों की बुद्धिमता और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध होता है। कुपोषण के कारण बच्चों की बुद्धिमता औसत स्तर से नीचे हो जाता है जिससे कि उनका शैक्षणिक उपलब्धि मानक के अनुरूप प्रदर्शित नहीं हो पाता है। 6-11 वर्ष के बच्चों की खराब शैक्षणिक और मनोसामाजिक परिणाम का असर किशोरावस्था में भावनात्मक और संज्ञानात्मक विकास पर भी पड़ता है।

बच्चों के लिए सुबह का नाश्ता उनके स्वास्थ्यप्रद खान-पान की आदतों से संबंधित है और इस आदत का प्रभाव बेहतर संज्ञानात्मक कार्य, शैक्षणिक उपलब्धि और विद्यालय में उपस्थिति के साथ जुड़ा होता है। बच्चों और किशोरों में नाश्ता लेने के प्रभाव का असर उनके सीखने तथा संज्ञानात्मक विकास पर पड़ता है। भूखे पेट होने से बच्चे सीखने के प्रति एकाग्र नहीं हो पाते है और पूरा समय भूखे होने की पीड़ा में व्यतीत हो जाता है। भूख एक वैश्विक समस्या है। एक आकलन के अनुसार पूरे विश्व में लगभग 6 करोड़ बच्चे प्रतिदिन भूखे विद्यालय जाते हैं। शोध से पता चलता है कि जिन बच्चों को विद्यालय में नाश्ता और भोजन मिलता है वे शैक्षणिक मानदंडों के मामलों में उन बच्चों की तुलना में, जिन्हें विद्यालय में भोजन नहीं मिलता है, बेहतर प्रदर्शन करते हैं। प्रारंभिक अवस्था में छोटे बच्चों को भूखे रहने के कारण उनकी शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

योग एवं व्यायाम

शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के लिए पौष्टिक भोजन के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियाँ भी महत्वपूर्ण रूप से जिम्मेवार होती है। शारीरिक गतिविधियाँ बेहतर अकादमिक प्रदर्शन से जुड़ी होती है। शारीरिक गतिविधियों पर ध्यान दिया जाना एक क्रिया के साथ-साथ आदत भी है जो जीवनपर्यन्त व्यक्ति की दिनचर्या में शामिल हो जाती है। प्रारंभिक बाल्यावस्था के खेल आधारित गतिविधायों के माधयम से शिक्षा देने के पीछे यह मंशा होती है कि बच्चा खेल-खेल में मनोरंजन के साथ कुछ सीख सके और दूसरी तरफ खेलने और फिटनेस के प्रति उसका रूझान जीवन भर बना रहे। विद्यालयों में प्रतिदिन खेल की घंटी, खेल कूद के समान एवं इसके लिए आधारभूत ढांचा के निर्माण व व्यवस्था शिक्षा का एक अनिवार्य घटक के रूप में विकसित हो रहा है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार प्राथमिक स्कूलों में छात्रों के लिए प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट की तीव्र या मध्यम तीव्रता वाली शारीरकि गतिविधि उपलब्ध करानी चाहिए, जिससे प्रतिदिनि औसतन 30 मिनट शारीरिक शिक्षा कक्षा में शामिल होना चाहिए।

स्वास्थ्य एवं शिक्षा

शिक्षा और स्वास्थ्य बाल विकास का मानदंड है। एक दूसरे के पूरक के रूप में कार्य करते हुए बाल विकास की प्रक्रिया को निर्धारित करते हैं। विशिष्ट गतिविधियों की बदौलत बच्चों को विशेष बनाया जा सकता है। दैनिक स्वास्थ्य की देखभाल, उचित पोषण, शारीरिक गतिविधियां, प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा के लिए एक अनिवार्य अंग है जो शिक्षा व्यवस्था के समानांतर चलते हुए बाल विकास में अपनी भूमिका का निर्वहन करता है। बच्चों को स्वस्थ रखने की जिम्मेवारी उनके माता-पिता एवं समुदाय के लोगों की होती है। स्वस्थ बच्चे सीखने के लिए बेहतर तरीके से तैयार होते हैं। गर्भधारण से ही बच्चों के स्वास्थ्य की निगरानी आरंभ हो जाती है जो पूरे बचपन तक जारी रहता है। प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा के अन्तर्गत शिक्षा और स्वास्थ्य ऐसे दो पहलू हैं जो बाल विकास की प्रक्रिया को निर्धारित करते है। शिक्षा और स्वास्थ्य के द्वारा यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि बच्चे सफलता के लिए कितने तैयार हैं। बाल स्वास्थ्य के अवधारणात्मक जानकारी के साथ-साथ विशेष तकनीक पर भी फोकस होना चाहिये। प्रीस्कूल, प्राथमिक विद्यालयों, आंगनबाड़ी केन्द्रों आदि में काम करने वाले शिक्षक शिक्षिकाओं को स्वास्थ्य और बच्चों के सीखने और विकास के बीच संबंधों का व्यवहारिक ज्ञान होना चाहिए। प्रारंभिक शिक्षा के सभी घटकों में पोषण, शारीरिक गतिविधि, टीकाकरण और स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित क्रियाकलापों पर विशेष ध्यान और पहल की आवश्यकता है।

बच्चे के स्वस्थ होने की अनिवार्यता इस रूप में है कि स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कारण उसके विद्यालय जाने की संभावना कम हो जाती है और अपने सहपाठियों से वह पीछे हो सकता है जिससे अवसाद के कारण विद्यालय छोड़ने की प्रवृत्ति पनपने लगती है। अगर बच्चा स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के साथ विद्यालय आता भी है तो वह ध्यान, स्मृति और रचनात्मकता जैसे संज्ञानात्मक गतिविधियों पर केन्द्रित नहीं हो पाता है। चिंता और अवसाद के कारण एकाग्रता और प्रेरणा उत्पन्न करने वाली ग्रंथियां बाधित होने लगती है। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ न हो पाने के कारण अपने सहपाठियों के साथ समायोजन और सामाजिक विकास जैसे कौशलों में पिछड़ने लगता है। स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ विभिन्न प्रकार के व्यवहार संबंधी चुनौतियों को जन्म देने लगती है। इसके असर से बच्चों में अवसाद, चिड़चिड़ापन, आवेगशीलता आदि विकार पैदा होते हैं जो उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

उत्तम स्वास्थ्य और पोषण शारीरिक गतिविधि पौष्टिक भोजन के साथ-साथ स्वास्थ्य संबंधी रोकथाम व बचाव पर भी निर्भर करता है। बाल्यावस्था के दौरान बच्चों को जोखिम वाले जगहों एवं गतिविधियों से भी बचाव एवं उचित दूरी उनके अच्छे स्वास्थ्य का घटक है। बच्चे सीखने से जुड़ी समस्याओं के साथ पैदा हो सकते हैं या बड़े होने पर यह समस्या विकसित हो सकती है। गर्भ धारण के समय माँ के द्वारा टॉक्सिक दवाओं के प्रयोग, गलत खान-पान एवं दुर्घटनाओं के कारण बच्चों का स्वास्थ्य प्रभावित होता है। जन्म के बाद पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थों के सम्पर्क में आने के कारण भी भिन्न प्रकार की गंभीर बीमारियों की चपेट में बच्चे आ रहे हैं। बचपन के दौरान होने वाली घटनाएँ जैसे बाल शोषण एवं गलत व्यवहार के कारण भी बालकों में सीखने से जुड़ी समस्याओं बढ़ती हैं।

निष्कर्ष:

प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा से जुड़े तमाम विकासात्मक पहलू बालकों के सीखने एवं अनुभव पर केन्द्रित है। सीखने की प्रक्रिया को निर्धारित करने वाले घटक शिक्षण, चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन और स्थापित मानदंड अपने-अपने क्षेत्रों की कार्यविधियों के द्वारा इसे अंजाम देते हैं। विकास का पैमाना क्रमिक होता है। बच्चों के जीवन का हर दिन उनके लिए नया अनुभव लेकर आता है। वे इस अनुभव के प्रति इतने संवेदनशील होते हैं कि इसका अवलोकन बहुत सूक्ष्म तरीके से किया जा सकता है। बच्चों को यह अनुभव वातावरण में मौजूद तमाम तरह के घटनों की अंत:क्रिया के फलस्वरूप प्राप्त होता है। बच्चों को इसकी अनुभूति तभी हो पाती है जब वह पूरे मनोवेग से इसे आत्मसात करता है। मन का एकाग्र होना तथा उसकी चंचल प्रवृतियाँ दोनों इसके लिए जिम्मेवार होती हैं। बालकों के अंतर्मन में चलने वाली ये कलाएँ उनके मानसिक क्षमता को प्रदर्शित करती है जो उनके स्वस्थ मन की निशानी होती है। मन एवं शरीर की क्रियाओं का सीखने एवं अनुभव प्राप्त करने में संलग्न होना बच्चों के स्वास्थ्य पर बहुत हद तक निर्भर करता है। शरीर स्वस्थ तो मन स्वस्थ। अगर मन स्वस्थ है तब माता-पिता, विद्यालय तथा वातावरण में मौजूद अवयव, सभी मिलकर सीखने का एक आधारभूत संरचना का निर्माण करते हैं।

सभी बच्चों के साथ आदर्श परिस्थितियाँ मौजूद नहीं होती। अधिकांश बच्चे विषमता का अनुभव करते हुए शिक्षा प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं। बच्चे अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार शैक्षणिक उपलब्धि प्राप्त करने की कोशिश करते है। बावजूद इसके कई सारे बच्चे अपनी आयु के अनुसार अपेक्षित स्तर की पढ़ाई या शैक्षिक प्रदर्शन नहीं कर पा रहे हैं। इसकी जाँच की व्यवस्था की जानी चाहिए। प्रत्येक विद्यालयों में शिक्षकों के साथ-साथ मनोविश्लेषक या चिकित्सक की व्यवस्था हो ताकि वह बच्चों की मनो सामाजिक परिस्थितियां या अनुभव का मूल्यांकन कर सके। सीखने में बाधा डालने वाले तत्वों की पहचान होनी चाहिए। शारीरिक समस्या के लक्षणों की पहचान एवं इसके निदान के लिए भी विशेष फोकस होना चाहिए। हाँलाकि सरकारी स्तर पर विद्यालयों में समय-समय पर आवश्यक विटामिन की खुराक बच्चों को दी जाती है लेकिन इसके लिए जन-जागरूकता होनी चाहिए। जानकारी के अभाव में बच्चे तथा उनके माता-पिता इसका समुचित लाभ नहीं उठा पाते। मिड डे मील के तहत सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले बच्चों को फल एवं अंडा के रूप में पौष्टिक पदार्थों की आपूर्ति तो होती है लेकिन इसमें भी अनियमितता, फंड की कमी एवं स्थानीय समस्याओं के कारण यह सुचारू ढंग से संपादित नहीं हो पाता। सरकारी विद्यालयों के अलावा बच्चों की एक बहुत बड़ी संख्या दूसरे विद्यालयों में पढ़ती है जिन्हें यह सुविधा प्राप्त नहीं है।

विभिन्न तरह के विद्यालयों में, क्षेत्रें में पढ़ने वाले सभी बच्चों को एक इकाई के रूप में समझा जाए। प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा कार्यक्रम देश के सभी बच्चों पर लागू होता है। सारे बच्चों के स्वास्थ्य के लिए पहल होनी चाहिए। आधी-अधूरे संख्या में बच्चे अगर सफल भी होते हैं तो उन्हें संपूर्ण बच्चों का प्रतिनिधि नहीं कहा जा सकता। बच्चे के सर्वांगीण विकास को समर्पित जितने भी कारक हैं उन कारकों का सही रूप से विकसित होना देश के सारे बच्चों के लिए आवश्यक है। इस आवश्यकता की पूर्त्ति पूरे देश के लिए एक ही नीति, व्यवस्था, सुविधा, आधारभूत संचरना, पाठ्यक्रम आदि बनाकर की जा सकती है। केन्द्र और राज्य सरकारों को भी मिलकर एक ही मंच तले नीतियों एवं इसके क्रियान्वयन के द्वारा इसे फलीभूत किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:

1. http://study.com
2. www.unicef.org/india
3. अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स, 2013
4. कुक जे.टी., फैंक डी.ए., संयुक्त राज्य अमेरिका में खाद्य सुरक्षा, गरीबी और मानव विकास, न्यूयार्क एकेडमी ऑफ साइंसेज। 2008 : 1136 (1): 193-209
5. बादाम डी., मजूमदार बी., स्वास्थ्य पंजी और प्रसवपूर्ण वातावरण। अमेरिकन इकोनोमिक जर्नल : एप्लाइड इकोनॉमिक्स। 2011 : 3 (4) : 56-85