IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.301
Volume 3, Issue 1, August 2023

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव

नंदा रजक
शोधार्थी
स्वामी विवेकानंद विश्वविद्यालय (सिरोंजा) सागर (म.प्र.)

सार :– सामान्य तौर पर देखा जाये तो किसी भी राष्ट्र की उन्नति उसके नागरिकों के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। बालक के सर्वांगीण विकास में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है। बालक यदि बालक स्वस्थ है तो निश्चित रूप से वह देश की उन्नति के शिखर पर पहुँच सकता है। स्वस्थ व्यक्ति या छात्र अपने व्यक्तित्व की विभिन्न इच्छाओं, आवश्यकताओं, शीलगुणों आदि के बीच ऐसा सामंजस्य रखता है कि जिन्दगी के सभी क्षेत्र में समायोजन कर पाता है। कुछ व्यक्ति बीमारियों से दूर रहने को ही स्वास्थ्य समझते है। कुछ शरीर को सुन्दर होने को स्वास्थ्य समझते है। स्वास्थ्य वास्तव में जीवन का अमूल्य रत्न है। इसको हर व्यक्ति प्राप्त कर सकता है। यदि सभी व्यक्ति स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हुये अपना ध्यान रखे तो कई बीमारियों को रोका जा सकता है। शरीर का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है यदि शरीर स्वस्थ नहीं होगा तो किसी कार्य में मन नहीं लगेगा अतः व्यक्ति को सर्वांगीण रूप से स्वास्थ्य होना जरूरी है।

संदर्भ ग्रंथ :–

- श्रीमति आर.के. शर्मा, एच.एस शर्मा, दीपिका पाराशर "स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा शिक्षण" राधा प्रकाशन मंदिर प्रा. लि. आगरा।
- डॉ. कृष्ण पटेल, डॉ. मनोज प्रजापति – "शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा" अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा।
- कपिल एच.के. (1984) "अनुसंधान विधियाँ" हरप्रसाद भार्गव।
- सलीम एस.महमूद, जे एवं नाज एम. (2013) मेंटल हेल्थ प्रोब्लम इन यूनिवर्सिटी।
- साहू विनिता (2011) अनाथ बच्चों में आत्म प्रत्यय मानसिक स्वास्थ्य एवं नियत्रण का एक अध्ययन।
- सिंह अनीता (2010) स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के सामाजिक आर्थिक स्तर का मानसिक स्वास्थ्य सृजनात्मक एवं शैक्षणिक का अध्ययन।
- सिंह अनुराग (2017) रोल ऑफ इंटीलीजेंस।
- कॉचरॉन, डब्ल्यू जी (1963) "न्यादर्श तकनीक" नई दिल्ली