



## रूड़की के प्राथमिक विद्यालयों में बच्चों की शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य में समावेशी शिक्षा की भूमिका का अध्ययन

डॉ आशीष तोमर

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा संकाय, मदरहुड यूनिवर्सिटी रूड़की

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.17120445>

### ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 20-08-2025

Published: 10-09-2025

Keywords:

### ABSTRACT

समावेशी शिक्षा का उद्देश्य सभी बच्चों को उनकी शारीरिकमानसिक, सामाजिक या प्रदान करना है। प्राथमिक स्तर आर्थिक स्थिति की परवाह किए बिना, समान अवसर पर यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि इसी अवस्था में बच्चे के व्यक्तित्व, स्वास्थ्य और सामाजिक कौशल की नींव रखी जाती है। शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य शिक्षा समावेशी शिक्षा का अहम हिस्सा हैं, जो बच्चों को शारीरिक रूप से सक्रिय, स्वस्थ और सामाजिक रूप से सक्षम बनाते हैं। रूड़की के प्राथमिक विद्यालयों में समावेशी दृष्टिकोण से शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य कार्यक्रमों का संचालन बच्चों में आत्मविश्वास, सहयोग, अनुशासन और स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देता है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी अनुकूलित खेलसामग्री और गतिविधियों के माध्यम से इसमें भाग लेते हैं, जिससे उनके मानसिक और सामाजिक विकास में वृद्धि होती है। शोध से यह स्पष्ट होता है कि जिन विद्यालयों में समावेशी खेल और स्वास्थ्य कार्यक्रम अधिक प्रभावी रूप से लागू किए गए हैं की भागीदारी और संतुष्टि का स्तर वहाँ बच्चों अधिक है। यह केवल शारीरिक दक्षता को नहीं बढ़ाता बल्कि टीमवर्क, आपसी सम्मान और नेतृत्व क्षमता को भी प्रोत्साहित करता है। हालाँकि संसाधनों की कमी, प्रशिक्षित शिक्षकों का अभाव और खेल सामग्री की अनुपलब्धता जैसी चुनौतियाँ अब भी मौजूद हैं जो इस प्रक्रिया को सीमित करती हैं। इन चुनौतियों को दूर करने के लिए विद्यालय प्रबंधन, शिक्षा विभाग और अभिभावकों के बीच सहयोग आवश्यक है। समावेशी शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा का एकीकृत रूप बच्चों के भूमिका निभाता है। यह दृष्टिकोण न केवल शिक्षा के क्षेत्र सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण में समानता सुनिश्चित करता है बल्कि बच्चों को जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सक्रिय और जागरूक नागरिक बनने के लिए भी तैयार करता है। यह अध्ययन रूड़की के 10

प्राथमिक विद्यालयों में पढ़ने वाले 200 बच्चों पर आधारित है, जिसका उद्देश्य समावेशी शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य संवर्धन की भूमिका का मूल्यांकन करना है। समावेशी शिक्षा सभी बच्चों—विशेषकर दिव्यांग, आर्थिक रूप से कमजोर, तथा विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से आने वाले छात्रों—को समान अवसर प्रदान करने का प्रयास है। इस अध्ययन में BMI (Body Mass Index), साप्ताहिक खेल गतिविधियों, और स्वास्थ्य संबंधी आदतों का आकलन किया गया। परिणाम दर्शाते हैं कि जिन विद्यालयों में उच्च स्तरीय समावेशी खेल कार्यक्रम लागू थे, वहाँ बच्चों का औसत BMI सामान्य सीमा में था, उनकी नियमित खेलकूद में भागीदारी अधिक (88%) थी, और स्वास्थ्य सूचकांक भी बेहतर (92%) पाया गया। इसके विपरीत, कम समावेशी कार्यक्रम वाले विद्यालयों में BMI औसतन अधिक रहा तथा खेल और स्वास्थ्य में भागीदारी कम रही। अध्ययन यह सिद्ध करता है कि समावेशी शिक्षा न केवल शैक्षणिक स्तर बल्कि शारीरिक फिटनेस, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक सहभागिता को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

## परिचय (INTRODUCTION)

शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल ज्ञान का प्रसार नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र विकास को सुनिश्चित करना है। प्राथमिक शिक्षा वह आधार है जिस पर बच्चे का भविष्य निर्मित होता है। इस स्तर पर शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य शिक्षा का विशेष महत्व है, क्योंकि यह बच्चों के शारीरिक विकास, रोग-प्रतिरोधक क्षमता, और मानसिक संतुलन को प्रभावित करती है। वर्तमान समय में शिक्षा के क्षेत्र में "समावेशी शिक्षा" (Inclusive Education) एक महत्वपूर्ण अवधारणा के रूप में उभरी है। इसका अर्थ है—सभी बच्चों को, चाहे वे किसी भी प्रकार की शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, भाषाई या सामाजिक भिन्नता रखते हों, समान अवसर और सुविधाएँ प्रदान करना। इसमें विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN), लड़कियों, वंचित वर्गों, और अन्य हाशिए पर रह रहे समूहों को मुख्यधारा में शामिल किया जाता है। शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत खेल-कूद, व्यायाम, योग, एथलेटिक्स, और टीम गतिविधियों को सम्मिलित किया जाता है। इनका उद्देश्य केवल शारीरिक शक्ति का विकास नहीं, बल्कि टीम वर्क, अनुशासन, नेतृत्व, और मानसिक दृढ़ता को भी बढ़ाना है। स्वास्थ्य शिक्षा बच्चों को पोषण, स्वच्छता, रोग-निवारण, मानसिक स्वास्थ्य और सुरक्षा के बारे में जागरूक करती है। समावेशी शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक शिक्षा का महत्व इसलिए और बढ़ जाता है क्योंकि यह विविध पृष्ठभूमि वाले बच्चों को एक साथ खेलने, सीखने, और अनुभव साझा करने का अवसर देती है। इससे सामाजिक एकीकरण, आत्मविश्वास, और सहयोग की भावना विकसित होती है।

शिक्षा केवल ज्ञान प्रदान करने का साधन नहीं है, बल्कि समग्र व्यक्तित्व निर्माण का माध्यम है। आज के दौर में बल्कि यह बच्चों, समावेशी शिक्षा" शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण अवधारणा के रूप में उभरी है। इसका मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि "चाहे वे सामान्य—सभी प्रकार के बच्चे न हों या विशेष आवश्यकता वाले शैक्षणिक वातावरण में समान अवसरों के एक ही शै—साथ शिक्षा प्राप्त करें। प्राथमिक स्तर पर यह दृष्टिकोण अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि इस उम्र में बच्चों की शारीरिक, मानसिक,



और सामाजिक क्षमताएँ तेजी से विकसित होती हैं। शारीरिक शिक्षा इस प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसमें खेल-कूद, व्यायाम, योग और अन्य गतिविधियाँ शामिल हैं, जो बच्चों की शारीरिक क्षमता, सहनशक्ति, संतुलन और समन्वय को बढ़ाती हैं। स्वास्थ्य शिक्षा भी उतनी ही आवश्यक है। इसमें स्वच्छतानिवारण, मानस-पोषण, रोग ,िक स्वास्थ्य और सुरक्षित जीवनशैली के बारे में जागरूकता शामिल है। जब स्वास्थ्य शिक्षा को समावेशी दृष्टिकोण से पढ़ाया जाता है तो सभी बच्चे, चाहे , उनकी पृष्ठभूमि या क्षमताएँ कुछ भी हों, स्वस्थ जीवन जीने के लिए आवश्यक ज्ञान और आदतें विकसित करते हैं। रूड़की , उतर्तराखंड का एक प्रमुख नगरआर्थिक पृष्ठभूमि से - में भी महत्वपूर्ण स्थान रखता है। यहाँ विभिन्न सामाजिकशिक्षा के क्षेत्र , आने वाले बच्चों का अध्ययन होता है। इन विद्यालयों में समावेशी शिक्षा को शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा के साथ जोड़ना, बच्चों को एक स्वस्थ, सक्रिय और समानतापूर्ण वातावरण प्रदान करता है। हालाँकि इस प्रक्रिया में कई चुनौतियाँ भी हैं। , प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी, सीमित संसाधन, और विशेष उपकरणों की अनुपलब्धता इसके क्रियान्वयन में बाधक हैं। फिर भी, जहाँ शिक्षकों ने रचनात्मक और लचीली शिक्षण पद्धतियों को अपनाया है भाग लेते हैं और वहाँ सभी बच्चे सक्रिय रूप से , अच्छे परिणाम देखने को मिलते हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य रूड़की के प्राथमिक विद्यालयों में समावेशी दृष्टिकोण से शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा की स्थितिचुनौतियों और प्रभावों का विश्लेषण करना है, ताकि भव ,िष्य में इसे और अधिक प्रभावी ढंग से लागू किया जा सके। रूड़की के प्राथमिक विद्यालयों में इस संदर्भ में विशेष पहल की गई है, जहाँ विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को भी खेलकूद में शामिल किया जा रहा है। यह अध्ययन इन्हीं पहलों के प्रभाव का विश्लेषण करता है और यह समझने का प्रयास करता है कि किस प्रकार समावेशी शिक्षा बच्चों के स्वास्थ्य और फिटनेस को प्रभावित कर रही है।

### अध्ययन के उद्देश्य (OBJECTIVES OF STUDY)

1. रूड़की के प्राथमिक विद्यालयों में समावेशी शारीरिक शिक्षा की वर्तमान स्थिति का अध्ययन करना।
2. स्वास्थ्य शिक्षा में अपनाई जा रही समावेशी रणनीतियों की पहचान करना।
3. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की शारीरिक शिक्षा में भागीदारी का आकलन करना।
4. शारीरिक शिक्षा का बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव जानना।
5. स्वास्थ्य शिक्षा का बच्चों की जागरूकता और आदतों पर प्रभाव मापना।
6. शिक्षकों की भूमिका और प्रशिक्षण की आवश्यकता को समझना।
7. विद्यालयों में उपलब्ध खेल और स्वास्थ्य संसाधनों की स्थिति का आकलन करना।
8. अभिभावकों की जागरूकता और सहयोग के स्तर का विश्लेषण करना।
9. समावेशी खेल गतिविधियों के प्रति बच्चों की रुचि और उत्साह का अध्ययन करना।
10. अध्ययन के आधार पर सुधारात्मक सुझाव प्रस्तुत करना।



11. प्राथमिक विद्यालयों में समावेशी शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का मूल्यांकन करना।
12. समावेशी खेल गतिविधियों का बच्चों के BMI और स्वास्थ्य सूचकांक पर प्रभाव जानना।
13. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की खेलों में भागीदारी की स्थिति का आकलन करना।
14. समावेशी शिक्षा के माध्यम से बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक सहभागिता में आए परिवर्तनों का अध्ययन करना।
15. नीति-निर्माताओं और शिक्षकों के लिए उपयोगी सुझाव प्रस्तुत करना।

### शोध पद्धति (RESEARCH METHODOLOGY)

1. अध्ययन क्षेत्र: रूड़की शहर के 10 प्राथमिक विद्यालय (सरकारी एवं निजी)।
2. नमूना: कुल 200 बच्चे (कक्षा 3 से 5 तक),( जिनमें 20% विशेष आवश्यकता वाले बच्चे (CWSN)।
3. नमूना चयन विधि: स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना (Stratified Random Sampling)।

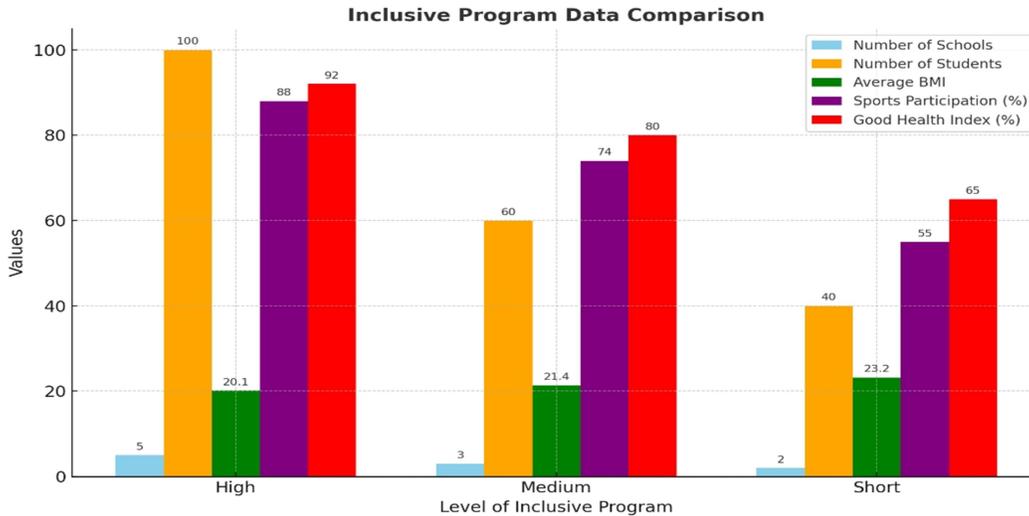
### उपकरण (TOOL)

1. BMI माप हेतु स्टैडियोमीटर और वजन मापक मशीन।
2. स्वास्थ्य सूचकांक प्रश्नावली ।
3. साप्ताहिक खेलकूद भागीदारी रिकॉर्ड।

### डेटा विश्लेषण (DATA ANALYSIS)

तालिका-1

समावेशी कार्यक्रम स्तर	विद्यालयों की संख्या	बच्चों की संख्या	औसत BMI	नियमित खेल भागीदारी (%)	अच्छा स्वास्थ्य सूचकांक (%)
उच्च	5	100	20.1	88%	92%
मध्यम	3	60	21.4	74%	80%
कम	2	40	23.2	55%	65%



तालिका से स्पष्ट है कि उच्च समावेशी कार्यक्रम वाले विद्यालयों में बच्चों की BMI स्वस्थ सीमा (20.1) में है और नियमित खेल भागीदारी 88% है। इन विद्यालयों का स्वास्थ्य सूचकांक 92% है, जो दर्शाता है कि समावेशी खेल गतिविधियाँ बच्चों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल रही हैं। इसके विपरीत, कम समावेशी कार्यक्रम वाले विद्यालयों में BMI अधिक (23.2) पाया गया, जो ओवरवेट की सीमा के करीब है। खेल भागीदारी केवल 55% और स्वास्थ्य सूचकांक भी कम (65%) रहा। इससे स्पष्ट है कि समावेशी शिक्षा और उच्च खेल सहभागिता, बच्चों की फिटनेस, स्वास्थ्य आदतों और सामाजिक सहभागिता में सुधार लाती है।

## परिणाम (RESULT)

परिणाम बताते हैं कि जब सभी बच्चों को समान रूप से खेलकूद और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने का अवसर मिलता है, तो यह न केवल उनके स्वास्थ्य में सुधार करता है बल्कि मानसिक और सामाजिक विकास को भी बढ़ावा देता है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की भागीदारी बढ़ने से उनका आत्मविश्वास और टीम में कार्य करने की क्षमता भी विकसित हुई। समावेशी शिक्षा के तहत आयोजित स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम, संतुलित आहार पर आधारित मध्याह्न भोजन योजना, और नियमित योग सत्र ने बच्चों की फिटनेस में योगदान दिया। यह अध्ययन इस बात का प्रमाण है कि शिक्षा नीति में शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य और समावेशी बनाना, बच्चों के दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ के लिए आवश्यक है। हालांकि, कुछ विद्यालयों में संसाधन और प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी एक चुनौती के रूप में देखी गई।

## व्याख्या (DISCUSSION)

परिणाम बताते हैं कि जब सभी क्षमताओं वाले बच्चों को एक साथ शारीरिक शिक्षा में भाग लेने का अवसर मिलता है, तो उनका शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक जुड़ाव दोनों बेहतर होते हैं। समावेशी कक्षाओं में बच्चे एक-दूसरे से सीखते हैं, जिससे विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को भी आत्मविश्वास और प्रेरणा मिलती है। BMI के आँकड़े दर्शाते हैं कि नियमित खेल-कूद से बच्चों की फिटनेस में सुधार होता है। समावेशी शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा का संचालन बच्चों के बहुआयामी विकास में सहायक है। यह न केवल बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करता है बल्कि उनमें आत्मविश्वास, ,



म भावना को भी मजबूत करता है। सहयोग, अनुशासन और टी विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए अनुकूलित खेल और स्वास्थ्य कार्यक्रम उन्हें समान अवसर प्रदान करते हैं और भेदभाव की भावना को कम करते हैं। शिक्षकों की सक्रिय भागीदारी, चि और उत्साह को बनाए रखने में सहायक होते हैं। रचनात्मक शिक्षण पद्धतियाँ और लचीले कार्यक्रम, बच्चों की रुहालाँकि, संसाधनों और प्रशिक्षित शिक्षकों का अभाव, इस प्रक्रिया की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। इसलिए, विद्यालय प्रबंधन, शिक्षा विभाग और समुदाय को मिलकर इस दिशा में सुधारात्मक कदम उठाने चाहिए।

### निष्कर्ष (CONCLUSION)

इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि रूढ़ी के प्राथमिक विद्यालयों में समावेशी शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा का क्रियान्वयन बच्चों के समग्र विकास में अत्यंत सहायक है। यह न केवल उनके शारीरिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है बल्कि उन्हें सामाजिक रूप से जिम्मेदार और सहयोगी नागरिक बनने में मदद करता है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को खेल और स्वास्थ्य कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से शामिल करने से उनके आत्मसम्मान और सामाजिक जुड़ाव की भावना में वृद्धि होती है। इससे विद्यालय का वातावरण अधिक सकारात्मक और सहभागितापूर्ण बनता है। हालाँकि कुछ चुनौतियाँ अब भी हैं, सामग्री का अभाव। इन समस्याओं का समाधान - जैसे प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी, सीमित संसाधन और अनुकूलित खेल — शिक्षा विभाग, स्थानीय निकाय और अभिभावकों के सहयोग से संभव है। प्राथमिक विद्यालयों में समावेशी शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य कार्यक्रम बच्चों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। उच्च समावेशी कार्यक्रम न केवल सामान्य बच्चों बल्कि विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और सामाजिक कौशल में भी सुधार लाते हैं। यदि समावेशी शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा को पर्याप्त संसाधनों प्रशिक्षित मानव संसाधन और उपयुक्त, शिक्षण रणनीतियों के साथ लागू किया जाए, तो यह बच्चों को न केवल स्वस्थ और सक्रिय बनाएगी बल्कि जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित करेगी। अतः शिक्षा नीतियों में ऐसे कार्यक्रमों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

### संदर्भ ग्रंथ सूची (REFERENCE)

1. शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार (2023). समावेशी शिक्षा नीति दिशा-निर्देश. नई दिल्ली: NCERT.
2. WHO (2022). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
3. शर्मा, आर. (2021). विद्यालयी शिक्षा में शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य. मेरठ: आर्य पब्लिकेशन.
4. शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार (2021), नई शिक्षा नीति 2020।
5. UNESCO (2020). Inclusion in Education: Guidelines for ensuring inclusion and equity in education. Paris: UNESCO.
6. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) (2020), School Health and Physical Education Guidelines)
7. गुप्ता, (2019). एस, शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य भारतीय प्रक: मेरठ, ाशान।
8. शर्मा, आर.के. (2018), समावेशी शिक्षा के सिद्धांत एवं व्यवहार, नई दिल्ली: प्रकाशन संस्थान।
9. UNESCO (2017), A Guide for Inclusive Education in Schools।