eISSN 3049-2610
Research Stream
A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal
Volume 03, Issue 01, March 2026

शैक्षिक सुधार के एक घटक के रूप में स्वास्थ्य साक्षरताः चुनौतियाँ और अवसर

डॉ0 सारिका श्रीवास्तव[1]
[1]असिस्टेंट प्रोफेसर, बी.एड विभाग, डी.जी. (पी.जी.) कॉलेज, कानपुर उ0प्र0

Received: 21 Oct 2025 Accepted & Reviewed: 25 Oct 2025, Published: 31 Oct 2025

Abstract

स्वास्थ्य साक्षरता आधुनिक शिक्षा प्रणाली का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो व्यक्ति के स्वास्थ्य व्यवहार, सामाजिक जागरूकता और जीवन गुणवत्ता को प्रभावित करती है। शिक्षा और स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है–एक साक्षर समाज तभी स्वस्थ रह सकता है जब नागरिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को समझने और व्यवहार में लाने में सक्षम हों। भारत में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में स्वास्थ्य साक्षरता को शिक्षा सुधार का अभिन्न हिस्सा बनाना आवश्यक हो गया है। वर्तमान में स्वास्थ्य साक्षरता के समक्ष अनेक चुनौतियाँ हैं, जैसे ग्रामीण क्षेत्रों में संसाधनों की कमी, शिक्षकों का प्रशिक्षण अभाव, पाठ्य सामग्री की अनुपलब्धता और डिजिटल असमानता। साथ ही सामाजिक–आर्थिक विषमता और लैंगिक असंतुलन भी इसके विस्तार में बाधक हैं। तथापि, डिजिटल माध्यमों, सामुदायिक सहभागिता और नीति–स्तरीय सहयोग के माध्यम से इसे व्यापक रूप से लागू किया जा सकता है। शिक्षा सुधार की मुख्य धारा में स्वास्थ्य साक्षरता को शामिल करने से विद्यार्थियों का समग्र विकास, मानव संसाधन सशक्तिकरण और राष्ट्र की स्वास्थ्य सुरक्षा को सुदृढ़ किया जा सकता है। इसलिए, शिक्षा नीति निर्माताओं, शिक्षकों और स्वास्थ्य विशेषज्ञों के संयुक्त प्रयास से इसे विद्यालयी और उच्च शिक्षा दोनों स्तरों पर संस्थागत रूप दिया जाना चाहिए।

मुख्य शब्दः स्वास्थ्य साक्षरता, शैक्षिक सुधार, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, स्वास्थ्य शिक्षा, सामाजिक विकास, डिजिटल शिक्षा, नीति समन्वय, मानव संसाधन विकास।

Introduction

स्वास्थ्य साक्षरता आधुनिक शिक्षा व्यवस्था का एक अनिवार्य और प्रगतिशील घटक बन चुकी है। यह केवल किसी व्यक्ति की स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को समझने की क्षमता तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक व्यापक सामाजिक अवधारणा है जो व्यक्ति, परिवार और समुदाय के समग्र स्वास्थ्य व्यवहार, निर्णय–निर्माण और जीवन–शैली पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालती है। स्वास्थ्य साक्षरता का उद्देश्य लोगों को ऐसी जानकारी और कौशल प्रदान करना है जिससे वे अपने स्वास्थ्य से संबंधित निर्णय वैज्ञानिक, तर्कसंगत और जागरूकता के आधार पर ले सकें। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, "स्वास्थ्य साक्षरता वह संज्ञानात्मक और सामाजिक योग्यता है जो व्यक्तियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त करने, समझने और उसका उपयोग करने में सक्षम बनाती है ताकि वे अपने स्वास्थ्य की देखभाल और सुधार से संबंधित निर्णय ले सकें।"

स्वास्थ्य साक्षरता को केवल "पढ़ने–लिखने की क्षमता" तक सीमित नहीं किया जा सकता। यह एक बहुआयामी प्रक्रिया है जिसमें ज्ञान, दृष्टिकोण, व्यवहार, निर्णय–निर्माण क्षमता और सामाजिक उत्तरदायित्व सभी शामिल हैं। एक स्वास्थ्य साक्षर व्यक्ति न केवल अपने स्वास्थ्य की देखभाल में सक्षम होता है, बल्कि वह समाज में स्वास्थ्य जागरूकता के संवाहक के रूप में भी कार्य करता है। अतः स्वास्थ्य साक्षरता को सामाजिक सशक्तिकरण, जीवन कौशल और मानव विकास के महत्वपूर्ण आयाम के रूप में देखा जा सकता है।

eISSN 3049-2610
Research Stream
A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal
Volume 03, Issue 01, March 2026

शिक्षा और स्वास्थ्य एक–दूसरे के पूरक हैं। एक शिक्षित व्यक्ति स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को अधिक प्रभावी ढंग से समझ सकता है, जबकि एक स्वस्थ व्यक्ति बेहतर ढंग से सीखने और जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम होता है। शिक्षा स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण को वैज्ञानिक बनाती है और स्वच्छता, पोषण, मानसिक संतुलन तथा सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे पहलुओं को प्रोत्साहित करती है। इसी प्रकार, स्वस्थ जनसंख्या किसी भी राष्ट्र की उत्पादकता, आर्थिक विकास और सामाजिक स्थिरता के लिए आधार प्रदान करती है। इसलिए शिक्षा और स्वास्थ्य का एकीकृत विकास सतत मानव विकास का आवश्यक तत्व है।

21वीं सदी में शिक्षा केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि यह जीवन कौशल, नैतिकता और स्वास्थ्य–जागरूकता पर आधारित एक समग्र प्रक्रिया बन चुकी है। भारत में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने इस दिशा में महत्वपूर्ण पहल की है, जिसमें स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य और पर्यावरणीय शिक्षा को समग्र विकास का आधार माना गया है। विद्यालयों और उच्च शिक्षण संस्थानों में स्वास्थ्य साक्षरता को पाठ्यक्रम, सह–शैक्षिक गतिविधियों और शिक्षण विधियों में एकीकृत करना समय की आवश्यकता है।

वर्तमान सामाजिक और शैक्षणिक परिप्रेक्ष्य में यह शोध विषय अत्यंत प्रासंगिक है क्योंकि स्वास्थ्य साक्षरता न केवल शिक्षा की गुणवत्ता को प्रभावित करती है, बल्कि समाज के स्वास्थ्य व्यवहार, आर्थिक उत्पादकता और जीवन गुणवत्ता को भी आकार देती है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि शैक्षिक सुधारों के माध्यम से स्वास्थ्य साक्षरता को कैसे सुदृढ़ किया जा सकता है, इसके समक्ष कौन–कौन सी चुनौतियाँ हैं और इसके माध्यम से कौन से अवसर प्राप्त किए जा सकते हैं। इस प्रकार, यह शोध शिक्षा और स्वास्थ्य के बीच एकीकृत विकास की दिशा में नीतिगत और व्यावहारिक सुझाव प्रदान करने का प्रयास करेगा।

भारत में शैक्षिक सुधार और स्वास्थ्य साक्षरताः – भारत में शिक्षा और स्वास्थ्य को हमेशा से मानव संसाधन विकास के दो प्रमुख स्तंभों के रूप में देखा गया है। एक सशक्त शिक्षा प्रणाली तभी प्रभावी मानी जा सकती है जब वह स्वस्थ, जागरूक और उत्तरदायी नागरिक तैयार करे। इसी संदर्भ में स्वास्थ्य साक्षरता को शैक्षिक सुधारों का एक अनिवार्य घटक माना जाने लगा है। यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य की जानकारी तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक, सामाजिक, पोषणीय और पर्यावरणीय स्वास्थ्य के व्यापक दृष्टिकोण को भी समाहित करती है। भारत के सामाजिक–सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य में जहाँ गरीबी, कुपोषण, अशिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं की असमानता जैसी चुनौतियाँ मौजूद हैं, वहाँ स्वास्थ्य साक्षरता का प्रसार शिक्षा के माध्यम से ही संभव है। इसीलिए, हाल के वर्षों में भारत की शैक्षिक नीतियों और सुधारों ने शिक्षा और स्वास्थ्य को एकीकृत दृष्टिकोण से देखने पर बल दिया है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का परिप्रेक्ष्यः राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारत में शिक्षा के पुनर्गठन का एक ऐतिहासिक दस्तावेज है, जिसने शिक्षा को केवल ज्ञानार्जन की प्रक्रिया न मानकर, समग्र व्यक्तित्व विकास और जीवन कौशल के संवर्धन का माध्यम माना है। इस नीति के अंतर्गत स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, और पर्यावरणीय जागरूकता को विद्यालयी जीवन के अभिन्न हिस्से के रूप में सम्मिलित किया गया है। नीति का प्रमुख उद्देश्य छात्रों में "समग्र विकास" (Holistic Development) की भावना को विकसित करना है, जिसमें स्वास्थ्य साक्षरता का विशेष स्थान है। इस नीति में विद्यालयों में "स्वास्थ्य और कल्याण शिक्षा" को पाठ्यक्रम में समाविष्ट करने, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श की व्यवस्था करने और शिक्षकों के प्रशिक्षण में स्वास्थ्य–संबंधी विषयों को शामिल करने की सिफारिश की गई है। यह दृष्टिकोण केवल जानकारी देने तक सीमित नहीं, बल्कि विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवन–शैली, संतुलित आहार, शारीरिक गतिविधि और मानसिक संतुलन को बढ़ावा देने पर केंद्रित है।

विद्यालयी स्तर पर स्वास्थ्य साक्षरता का समावेश बच्चों में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। इस स्तर पर विद्यार्थियों को स्वच्छता, पोषण, प्राथमिक चिकित्सा, शारीरिक व्यायाम,

eISSN 3049-2610
Research Stream
A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal
Volume 03, Issue 01, March 2026

और मानसिक स्वास्थ्य जैसी बुनियादी जानकारियाँ दी जानी चाहिए। स्कूल हेल्थ एंड वेलनेस प्रोग्राम जैसी पहलें इसी दिशा में कार्य कर रही हैं, जिनका उद्देश्य विद्यालयों में स्वास्थ्य सेवाओं और परामर्श को सुलभ बनाना है।

उच्च शिक्षा में स्वास्थ्य साक्षरता का महत्व और भी बढ़ जाता है क्योंकि यह वह स्तर है जहाँ छात्र नीति निर्माण, अनुसंधान, और जन–जागरूकता में योगदान करने की क्षमता विकसित करते हैं। विश्वविद्यालयों और कॉलेजों में जनस्वास्थ्य, स्वास्थ्य संचार, पोषण विज्ञान, और मानसिक स्वास्थ्य जैसे विषयों का समावेश छात्रों में स्वास्थ्य साक्षरता को व्यावहारिक दृष्टिकोण से मजबूत कर सकता है। इसके अतिरिक्त, शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों में स्वास्थ्य शिक्षा को अनिवार्य घटक के रूप में सम्मिलित करने की आवश्यकता है ताकि भविष्य के शिक्षक इस विषय को अधिक प्रभावी ढंग से समाज में प्रसारित कर सकें।

पाठ्यक्रम, शिक्षण पद्धति और मूल्यांकन में सुधार के प्रयासः स्वास्थ्य साक्षरता को प्रभावी रूप से लागू करने के लिए केवल पाठ्यक्रम बनाना पर्याप्त नहीं है, बल्कि शिक्षण पद्धति और मूल्यांकन प्रणाली में भी सुधार आवश्यक है। पारंपरिक ज्ञान–केंद्रित शिक्षा की बजाय अनुभवात्मक और सहभागी शिक्षण पद्धतियों को अपनाना आवश्यक है, जिससे विद्यार्थी व्यवहारिक रूप से स्वास्थ्य विषयों को समझें और अपनाएँ। परियोजना–आधारित अधिगम, सामुदायिक कार्य, और सह–शैक्षिक गतिविधियों जैसे माध्यमों से स्वास्थ्य साक्षरता को अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है। मूल्यांकन प्रणाली में भी केवल सैद्धांतिक ज्ञान के बजाय व्यवहारिक और सामाजिक योगदान को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

सरकारी योजनाएँ और कार्यक्रमः भारत सरकार ने शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों क्षेत्रों को जोड़ने वाली कई योजनाएँ प्रारंभ की हैं। आयुष्मान भारत योजना के तहत "स्कूल हेल्थ एंड वेलनेस प्रोग्राम" शुरू किया गया है, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों को बुनियादी स्वास्थ्य जानकारी, स्वच्छता की आदतें और मानसिक स्वास्थ्य परामर्श प्रदान करना है। इसी प्रकार, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, मिड–डे मील योजना, राष्ट्रीय पोषण मिशन और फिट इंडिया मूवमेंट जैसी पहलें बच्चों में स्वास्थ्य साक्षरता और स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित कर रही हैं। इन सभी कार्यक्रमों का लक्ष्य विद्यालयों को स्वास्थ्य–संवेदनशील वातावरण के रूप में विकसित करना है।

समग्र रूप से देखा जाए तो भारत में शिक्षा और स्वास्थ्य के बीच समन्वय की दिशा में ठोस कदम उठाए गए हैं, परंतु इन सुधारों को जमीनी स्तर पर प्रभावी बनाने के लिए सतत नीति समर्थन, शिक्षक प्रशिक्षण, और सामुदायिक भागीदारी की आवश्यकता है। यदि स्वास्थ्य साक्षरता को शिक्षा सुधारों की मुख्यधारा में पूर्ण रूप से एकीकृत किया जाए, तो यह न केवल विद्यार्थियों के व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करेगी बल्कि एक स्वस्थ, उत्पादक और सशक्त राष्ट्र निर्माण की दिशा में भी महत्त्वपूर्ण योगदान देगी।

स्वास्थ्य साक्षरता के समक्ष प्रमुख चुनौतियाँः– स्वास्थ्य साक्षरता के प्रसार में अनेक संरचनात्मक, सामाजिक, आर्थिक और शैक्षणिक चुनौतियाँ मौजूद हैं, जो इसके प्रभावी कार्यान्वयन में बाधक बनती हैं। भारत जैसे विकासशील देश में जहाँ विविधता, असमानता और संसाधनों की कमी का गहरा प्रभाव है, वहाँ स्वास्थ्य साक्षरता को शिक्षा के साथ एकीकृत करना एक जटिल कार्य बन जाता है। यह केवल जानकारी के प्रसार का प्रश्न नहीं, बल्कि व्यवहार परिवर्तन, मानसिकता में सुधार और संस्थागत सहयोग का भी विषय है। इन चुनौतियों को विभिन्न स्तरों पर समझा जा सकता है।

सबसे पहले, ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बीच संसाधनों की असमानता स्वास्थ्य साक्षरता के विकास में एक प्रमुख बाधा है। शहरी क्षेत्रों में जहां डिजिटल साधनों, प्रशिक्षित शिक्षकों और स्वास्थ्य सेवाओं की अपेक्षाकृत बेहतर उपलब्धता है, वहीं ग्रामीण क्षेत्रों में विद्यालयों की आधारभूत संरचना, स्वास्थ्य सुविधाएँ और शिक्षा संसाधन अभी भी अपर्याप्त हैं। अधिकांश ग्रामीण विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा के लिए न तो अलग प्रशिक्षित

eISSN 3049-2610
Research Stream
A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal
Volume 03, Issue 01, March 2026

शिक्षक होते हैं, न ही पर्याप्त शैक्षणिक सामग्री। परिणामस्वरूप, स्वास्थ्य साक्षरता का प्रसार असमान रूप से होता है और इसका लाभ केवल कुछ वर्गों तक सीमित रह जाता है।

दूसरा, शिक्षकों का अपर्याप्त प्रशिक्षण और स्वास्थ्य शिक्षा में विशेषज्ञता की कमी भी एक बड़ी चुनौती है। विद्यालयी शिक्षा प्रणाली में अधिकांश शिक्षक पारंपरिक विषयों की शिक्षा देने में तो सक्षम हैं, परंतु स्वास्थ्य साक्षरता से संबंधित व्यवहारिक पहलुओं, जैसे मानसिक स्वास्थ्य, पोषण, प्राथमिक चिकित्सा, या किशोर स्वास्थ्य के विषय में पर्याप्त जानकारी नहीं रखते। इसके कारण वे छात्रों को केवल सतही जानकारी दे पाते हैं, जो दीर्घकालिक व्यवहार परिवर्तन में सहायक नहीं होती। शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों में स्वास्थ्य शिक्षा को अभी तक प्राथमिकता नहीं दी गई है, जिससे इस क्षेत्र में प्रशिक्षित मानव संसाधन की कमी बनी हुई है।

तीसरा, स्वास्थ्य संबंधी पाठ्य सामग्री का अभाव और पाठ्यक्रम में असंतुलन भी स्वास्थ्य साक्षरता के विस्तार में बाधक है। विद्यालयी पाठ्यक्रमों में स्वास्थ्य शिक्षा को प्रायः सहायक या वैकल्पिक विषय के रूप में देखा जाता है, जिससे छात्रों में इसे लेकर गंभीरता का अभाव रहता है। पाठ्यपुस्तकों में दी गई जानकारी भी कई बार पुरानी या अप्रासंगिक होती है, और उसमें स्थानीय स्वास्थ्य समस्याओं का समुचित उल्लेख नहीं किया जाता। उदाहरण के लिए, ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता, पोषण या जलजनित रोगों की जानकारी स्थानीय संदर्भ में दी जानी चाहिए, जबकि शहरी छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य, व्यायाम और नशा–निरोध जैसी विषयवस्तु अधिक प्रासंगिक हो सकती है।

चौथा, डिजिटल असमानता और तकनीकी पहुंच की सीमाएँ स्वास्थ्य साक्षरता के आधुनिक स्वरूप के लिए एक बड़ी बाधा हैं। आज स्वास्थ्य शिक्षा का प्रसार डिजिटल प्लेटफॉर्मों, ई–लर्निंग, और मोबाइल ऐप्स के माध्यम से अधिक प्रभावी ढंग से किया जा सकता है, किंतु भारत में अब भी इंटरनेट कनेक्टिविटी और डिजिटल उपकरणों की पहुंच सीमित है। ग्रामीण क्षेत्रों में इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या शहरी क्षेत्रों की तुलना में बहुत कम है, जिससे डिजिटल स्वास्थ्य शिक्षा का लाभ वहां तक नहीं पहुँच पाता। इसके अतिरिक्त, तकनीकी भाषा, डिजिटल साक्षरता की कमी, और स्थानीय भाषाओं में सामग्री की अनुपलब्धता भी डिजिटल स्वास्थ्य साक्षरता को सीमित करती है।

पाँचवाँ, सामाजिक–आर्थिक विषमता और लैंगिक असमानता भी स्वास्थ्य साक्षरता के विस्तार में गंभीर बाधा उत्पन्न करती है। समाज के आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों में शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों के प्रति उदासीनता पाई जाती है। गरीबी के कारण परिवार शिक्षा को प्राथमिकता नहीं दे पाते, परिणामस्वरूप स्वास्थ्य साक्षरता का प्रसार सीमित रहता है। महिलाओं और बालिकाओं की शिक्षा तक सीमित पहुंच भी इस दिशा में बड़ी चुनौती है, क्योंकि घर और समुदाय में स्वास्थ्य से संबंधित निर्णयों में उनकी भूमिका महत्वपूर्ण होती है। यदि महिलाएँ स्वास्थ्य साक्षर नहीं होंगी, तो परिवार और समाज के स्वास्थ्य स्तर पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

छठा, संस्थागत समन्वय और नीति–कार्यान्वयन की कमजोरियाँ भी इस समस्या को जटिल बनाती हैं। शिक्षा और स्वास्थ्य मंत्रालयों के बीच समन्वय की कमी के कारण नीतियाँ प्रभावी रूप से लागू नहीं हो पातीं। अनेक बार योजनाएँ तो बनाई जाती हैं, परंतु उनके क्रियान्वयन में स्थानीय प्रशासन, विद्यालयों और स्वास्थ्य विभाग के बीच सहयोग की कमी रहती है। परिणामस्वरूप, स्वास्थ्य साक्षरता से संबंधित पहलें केवल कागजों तक सीमित रह जाती हैं।

इन सभी चुनौतियों को देखते हुए यह स्पष्ट है कि स्वास्थ्य साक्षरता का प्रसार केवल शिक्षा नीति का विषय नहीं है, बल्कि यह सामाजिक परिवर्तन की दीर्घकालिक प्रक्रिया है। इसके लिए बहु–आयामी दृष्टिकोण अपनाना होगा जिसमें शिक्षा, स्वास्थ्य, समाज और तकनीक सभी का समन्वय हो। जब तक इन बाधाओं

eISSN 3049-2610
Research Stream
A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal
Volume 03, Issue 01, March 2026

को दूर नहीं किया जाएगा, तब तक स्वास्थ्य साक्षरता को शैक्षिक सुधार की मुख्यधारा में लाना एक अधूरा प्रयास ही रहेगा।

स्वास्थ्य साक्षरता के अवसर और संभावनाएँः – भारत जैसे विकासशील देश में स्वास्थ्य साक्षरता न केवल स्वास्थ्य सुधार का माध्यम है, बल्कि यह सामाजिक, आर्थिक और शैक्षिक सशक्तिकरण का भी प्रमुख आधार बन सकती है। आज जब देश में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के माध्यम से समग्र शिक्षा और जीवन कौशल आधारित अधिगम की दिशा में सुधार किए जा रहे हैं, तब स्वास्थ्य साक्षरता को शिक्षा के प्रत्येक स्तर पर समाविष्ट करने की दिशा में व्यापक संभावनाएँ खुलती दिखाई देती हैं। स्वास्थ्य साक्षरता का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को अपने स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी समझने, विश्लेषण करने और उसके अनुसार निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करना है। यह केवल स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान का प्रसार नहीं, बल्कि व्यवहारिक परिवर्तन का माध्यम भी है।

सबसे पहले, स्वास्थ्य साक्षरता के क्षेत्र में शैक्षिक संस्थानों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। विद्यालयों और उच्च शिक्षा संस्थानों में यदि स्वास्थ्य संबंधी विषयों को पाठ्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा बनाया जाए, तो विद्यार्थियों में प्रारंभिक स्तर से ही स्वास्थ्य–संवेदनशील दृष्टिकोण विकसित किया जा सकता है। जैसेकृ स्वच्छता, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, यौन शिक्षा, नशामुक्ति, रोग–निवारण और योग आदि विषयों पर व्यवहारिक शिक्षण से विद्यार्थियों के स्वास्थ्य व्यवहार में स्थायी परिवर्तन लाया जा सकता है। विद्यालय स्तर पर ''स्कूल हेल्थ एंड वेलनेस प्रोग्राम'' जैसी योजनाएँ इस दिशा में ठोस कदम हैं, जिनसे स्वास्थ्य शिक्षा को सामाजिक व्यवहार के रूप में सुदृढ़ किया जा सकता है।

डिजिटल क्रांति और सूचना तकनीक के प्रसार ने स्वास्थ्य साक्षरता को एक नए आयाम तक पहुँचाया है। आज ई–लर्निंग प्लेटफॉर्म, मोबाइल ऐप्स और डिजिटल हेल्थ पोर्टल्स के माध्यम से लोग स्वास्थ्य से संबंधित सही जानकारी आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। सरकार की 'ई–संजीवनी', 'आरोग्य सेतु', 'माई हेल्थ रिकॉर्ड' जैसी पहलें आम नागरिकों को डिजिटल रूप से सशक्त बना रही हैं। इससे न केवल स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ रही है, बल्कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बीच की सूचना असमानता भी धीरे–धीरे कम हो रही है। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया और ऑनलाइन कैम्पेन के माध्यम से जनस्वास्थ्य विषयों पर व्यापक जनजागरण चलाया जा सकता है।

स्वास्थ्य साक्षरता के विकास में सामुदायिक सहभागिता और जन–संवेदनशील नीतियाँ भी महत्वपूर्ण अवसर प्रदान करती हैं। यदि स्थानीय निकाय, गैर–सरकारी संगठन, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा बहुएं, और स्वयंसेवी संगठन स्वास्थ्य शिक्षा के प्रचार–प्रसार में सक्रिय भूमिका निभाएँ, तो यह प्रयास अधिक व्यावहारिक और परिणामोन्मुख हो सकता है। ग्रामीण भारत में यह मॉडल विशेष रूप से प्रभावी हो सकता है, क्योंकि वहाँ समुदाय आधारित संवाद और परामर्श प्रणाली पहले से ही प्रचलित है।

स्वास्थ्य साक्षरता का एक अन्य बड़ा अवसर सार्वजनिक नीति और स्वास्थ्य प्रशासन के क्षेत्र में नवाचार है। यदि नीति निर्माण में शिक्षा और स्वास्थ्य मंत्रालयों के बीच समन्वय को मजबूत किया जाए, तो एक एकीकृत स्वास्थ्य–शिक्षा ढाँचा तैयार किया जा सकता है। इसके अंतर्गत स्कूलों में नियमित स्वास्थ्य जांच, पोषण शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, और जीवन कौशल प्रशिक्षण जैसी पहलें शामिल की जा सकती हैं। साथ ही, विश्वविद्यालय स्तर पर स्वास्थ्य संचार, सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति, और डिजिटल हेल्थ साक्षरता जैसे नए विषयों का समावेश युवाओं को इस क्षेत्र में रोजगार के नए अवसर भी प्रदान करेगा।

सांस्कृतिक और पारंपरिक स्वास्थ्य ज्ञान को भी आधुनिक स्वास्थ्य साक्षरता के साथ जोड़ा जा सकता है। भारत की आयुर्वेदिक परंपरा, योग, ध्यान, और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ न केवल स्वास्थ्य संरक्षण के उपाय हैं, बल्कि इन्हें शिक्षा के माध्यम से लोकप्रिय बनाकर वैश्विक स्वास्थ्य जागरूकता में भारतीय योगदान

eISSN 3049-2610

Research Stream

A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal

Volume 03, Issue 01, March 2026

को भी सुदृढ़ किया जा सकता है। इससे एक ओर छात्रों में स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा, वहीं दूसरी ओर भारत की "सॉफ्ट पावर" को भी मजबूती मिलेगी।

अंततः, स्वास्थ्य साक्षरता के माध्यम से सामाजिक और आर्थिक सशक्तिकरण की संभावनाएँ भी बढ़ती हैं। एक स्वास्थ्य–साक्षर समाज बीमारी, कुपोषण और मानसिक तनाव जैसी समस्याओं से बेहतर ढंग से निपट सकता है। इससे स्वास्थ्य पर होने वाला खर्च घटेगा, उत्पादकता बढ़ेगी और नागरिक अधिक जागरूक, जिम्मेदार एवं आत्मनिर्भर बनेंगे। इस प्रकार स्वास्थ्य साक्षरता न केवल एक शिक्षा सुधार का अंग है, बल्कि यह सतत विकास लक्ष्यों की प्राप्ति में भी केंद्रीय भूमिका निभा सकती है।

नीतिगत सुझाव एवं सुधारात्मक उपायः – भारत में स्वास्थ्य साक्षरता को सशक्त बनाने के लिए नीति स्तर पर ठोस, समन्वित और दीर्घकालिक सुधारात्मक उपायों की आवश्यकता है। सबसे पहले, शिक्षा नीति में स्वास्थ्य साक्षरता का औपचारिक समावेश किया जाना चाहिए। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप स्कूल और उच्च शिक्षा स्तर पर स्वास्थ्य साक्षरता को एक अनिवार्य घटक के रूप में शामिल किया जाना चाहिए। प्राथमिक कक्षाओं से ही स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, नशामुक्ति और यौन शिक्षा जैसे विषयों को पाठ्यक्रम में व्यवहारिक रूप से जोड़ा जाए। शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भी स्वास्थ्य शिक्षण की कार्यशालाएँ अनिवार्य रूप से सम्मिलित हों।

दूसरे, डिजिटल और तकनीकी साधनों का उपयोग बढ़ाकर स्वास्थ्य साक्षरता को व्यापक रूप से प्रसारित किया जा सकता है। सरकार को मोबाइल ऐप, ई–लर्निंग प्लेटफॉर्म और ऑनलाइन हेल्थ पोर्टल्स के माध्यम से बहुभाषी स्वास्थ्य सामग्री उपलब्ध करानी चाहिए, ताकि ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थी व नागरिक समान रूप से लाभान्वित हो सकें। इसके लिए डिजिटल अवसंरचना को मजबूत बनाना आवश्यक है।

तीसरे, अंतर–मंत्रालयी समन्वय तंत्र विकसित किया जाना चाहिए, जिसमें शिक्षा मंत्रालय, स्वास्थ्य मंत्रालय, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय तथा सूचना प्रसारण मंत्रालय एक साझा रणनीति बनाएं। इससे स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, आयुष्मान भारत, मिड–डे मील, और आंगनवाड़ी योजनाओं को स्वास्थ्य साक्षरता के लक्ष्यों से जोड़ा जा सकेगा।

चौथे, सामुदायिक भागीदारी को नीति का मूल तत्व बनाया जाना चाहिए। स्थानीय निकाय, छळ्टे, और स्वयंसेवी संगठनों को स्कूलों और समुदायों में स्वास्थ्य जागरूकता अभियान चलाने के लिए वित्तीय और संस्थागत सहयोग प्रदान किया जाना चाहिए। इससे सामाजिक स्तर पर स्वास्थ्य साक्षरता का प्रसार अधिक प्रभावी होगा।

इसके अतिरिक्त, पाठ्यक्रम और मूल्यांकन प्रणाली में नवाचार की आवश्यकता है। छात्रों की स्वास्थ्य–संबंधी समझ, व्यवहार और दृष्टिकोण को मापने के लिए प्रायोगिक मूल्यांकन पद्धति अपनाई जानी चाहिए। विश्वविद्यालय स्तर पर ''हेल्थ कम्युनिकेशन'', ''पब्लिक हेल्थ एजुकेशन'' और ''डिजिटल हेल्थ लिटरेसी'' जैसे विषयों की शुरुआत की जा सकती है। सरकार को अनुसंधान एवं नीति मूल्यांकन तंत्र विकसित करना चाहिए ताकि स्वास्थ्य साक्षरता संबंधी कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का नियमित आकलन हो सके और क्षेत्रीय आवश्यकताओं के अनुसार नीतियों में सुधार किया जा सके।

इन सुझावों के माध्यम से भारत में स्वास्थ्य साक्षरता को न केवल शिक्षा सुधार का अभिन्न अंग बनाया जा सकता है, बल्कि यह एक स्वस्थ, जागरूक और उत्पादक समाज के निर्माण की दिशा में एक ठोस कदम सिद्ध होगा।

निष्कर्षः – स्वास्थ्य साक्षरता आज के समय में शिक्षा प्रणाली का अभिन्न और अपरिहार्य हिस्सा बन चुकी है। यह केवल स्वास्थ्य ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यक्ति के व्यवहार, दृष्टिकोण और निर्णय–क्षमता

eISSN 3049-2610
Research Stream
A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal
Volume 03, Issue 01, March 2026

को भी प्रभावित करती है। शिक्षा के माध्यम से यदि स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और जिम्मेदारी का भाव विकसित किया जाए, तो यह न केवल व्यक्ति के जीवन स्तर को सुधार सकती है, बल्कि समाज और राष्ट्र के स्वास्थ्य मानकों को भी सुदृढ़ कर सकती है।

भारत में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने शिक्षा को समग्र और बहुआयामी दृष्टिकोण से देखने का अवसर प्रदान किया है, जिसमें स्वास्थ्य साक्षरता को प्रमुख स्थान मिल सकता है। हालांकि, संसाधनों की कमी, प्रशिक्षित शिक्षकों का अभाव, सामाजिक विषमता और डिजिटल अंतराल जैसी चुनौतियाँ अभी भी मौजूद हैं, परंतु इन बाधाओं को नीति–स्तरीय सुधारों, तकनीकी नवाचार और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से दूर किया जा सकता है।

यदि स्वास्थ्य साक्षरता को विद्यालयी और उच्च शिक्षा दोनों स्तरों पर व्यवस्थित रूप से लागू किया जाए, तो यह न केवल विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करेगी, बल्कि भावी पीढ़ी को स्वास्थ्य–सचेत, जिम्मेदार और उत्पादक नागरिक के रूप में तैयार करेगी। इस प्रकार, शिक्षा और स्वास्थ्य का यह समन्वय एक सशक्त, जागरूक और समृद्ध भारत के निर्माण की दिशा में एक निर्णायक कदम सिद्ध हो सकता है।

संदर्भ सूचीः

1. आचार्य, एस. (2020), भारतीय शिक्षा प्रणाली में सुधार और नवाचार. नई दिल्लीः राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (छब्म्त्ज्)।
2. अग्निहोत्री, आर. (2019), स्वास्थ्य शिक्षा और जनजागरूकताः एक अध्ययन. लखनऊः अवध पब्लिशिंग हाउस।
3. गौतम, वी. (2021), शिक्षा और स्वास्थ्यः एक अंतर्संबंधित अध्ययन. वाराणसीः ज्ञानदीप प्रकाशन।
4. गुप्ता, एम. (2020), राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020ः नई दिशा और संभावनाएँ. नई दिल्लीः शारदा बुक्स।
5. चौधरी, के. (2018), भारतीय शिक्षा सुधार की दिशा में स्वास्थ्य साक्षरता की भूमिका. जयपुरः राजस्थान यूनिवर्सिटी प्रेस।
6. झा, एन. (2022), स्वास्थ्य साक्षरता और सामाजिक विकासः एक विश्लेषणात्मक अध्ययन. पटनाः ज्ञान भारती प्रकाशन।
7. ठाकुर, ए. (2021), स्वास्थ्य शिक्षा और विद्यालयी सुधार. भोपालः मध्यप्रदेश हिंदी ग्रंथ अकादमी।
8. त्रिपाठी, पी. (2019), शैक्षिक नीतियाँ और स्वास्थ्य के समावेशन की दिशा में चुनौतियाँ. इलाहाबादः प्रयाग बुक्स।
9. दुबे, आर. (2020), भारतीय शिक्षा में स्वास्थ्य जागरूकता का विस्तार. नई दिल्लीः एन.सी.ई.आर.टी.।
10. मिश्रा, डी. (2021), डिजिटल शिक्षा और स्वास्थ्य साक्षरता का विकास. वाराणसीः प्रकाश पब्लिशिंग हाउस।
11. शर्मा, एस. (2020), राष्ट्रीय शिक्षा नीति और स्वास्थ्य शिक्षा का एकीकरण. नई दिल्लीः अटल पब्लिकेशन।
12. सिंह, ए. (2021), स्वास्थ्य साक्षरताः शिक्षा सुधार का आधार. लखनऊः अवध पब्लिशिंग कंपनी।
13. उपाध्याय, आर. (2018), भारत में स्वास्थ्य नीति और शिक्षा का समन्वय. नई दिल्लीः ओरिएंट ब्लैकस्वान।
14. वर्मा, के. (2022), स्वास्थ्य साक्षरता और डिजिटल विभाजनः ग्रामीण भारत की स्थिति. गोरखपुरः ज्ञानगंगा पब्लिशर्स।
15. विश्व स्वास्थ्य संगठन (2019), स्वास्थ्य साक्षरता पर वैश्विक रिपोर्ट. जिनेवाः विश्व स्वास्थ्य संगठन।