इकाई 3

बाल्यावस्था

इस इकाई में 'बाल्यावस्था' का वर्णन किया गया है। आप सोचते होंगे कि इस पुस्तक में पहले किशोरावस्था की चर्चा की गई है और बाद में बाल्यावस्था की—ऐसा क्यों? वस्तुतः, ऐसा इसलिए किया गया है कि पहले एक किशोर के रूप में अपने से संबंधित मुद्दों को आप बेहतर समझ लें तो बाद में बाल्यावस्था और उसके बाद वयस्क अवस्था से संबंधित मुद्दों को समझना आपके लिए सहज होगा। इस इकाई में आप बच्चों की वृद्धि और विकास, उनके स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित ज़रूरी जानकारी तथा उनकी शिक्षा एवं उनके वस्त्रों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। जैसा कि हम सभी चाहते हैं कि अक्षम बच्चे भी समाज का एक अभिन्न अंग बनें, इसलिए इन अध्यायों में उनकी ज़रूरतों तथा उनको पूरा करने के उपायों के बारे में भी महत्वपूर्ण जानकारी दी गई है।

© NCERT not to be republished

उत्तरजीविता, वृद्धि तथा विकास

11

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी समक्ष हो सकेंगे –

- उत्तरजीविता, वृद्धि तथा विकास की संकल्पनाओं की व्याख्या,
- वृद्धि तथा स्वास्थ्य के पारस्परिक संबंध का विश्लेषण,
- बाल्यावस्था के विभिन्न चरणों के लक्षणों की चर्चा,
- विकास के पड़ावों का वर्णन और
- बाल्यावस्था के विभिन्न क्षेत्रों में विकास की जाँच।

11.1 उत्तरजीविता का अर्थ

उत्तरजीविता शब्द के कई अर्थ हैं, पर मूल रूप से इसे हम 'जीवित बने रहने' तथा मूलभूत स्तर पर 'जीवन संबंधी अनिवार्य कार्य करते रहने' से जोड़ते हैं। जब बच्चों की उचित देखभाल की जाती है और उन्हें पर्याप्त भोजन उपलब्ध कराया जाता है तथा रोग पैदा करने वाले जीवाणुओं से उनकी सुरक्षा की जाती है तो वे जीवित रहते हैं तथा बुनियादी कार्य करने में सक्षम होते हैं। पोषक-तत्वों की कमी होने पर अथवा संक्रमणों से ग्रस्त हो जाने पर उन्हें इन 'आक्रमणों' से उबरने की आवश्यकता होती है, क्योंकि ये उनकी उत्तरजीविता के लिए एक संकट हैं। निम्न आय वाले परिवारों के बच्चों के लिए अतिरिक्त भोजन की व्यवस्था करना तथा उन्हें सही मात्रा में पर्याप्त पोषक-तत्व देना अत्यंत आवश्यक है। शैशवावस्था तथा बाल्यावस्था के जानलेवा रोगों, जैसे – तपेदिक, काली खाँसी, डिपथीरिया, पोलियो तथा टिटनेस आदि रोगों के लिए उनकी प्रतिरक्षा करना आवश्यक है। मलेरिया, न्यूमोनिया जैसे रोग भी बच्चों के जीवन के लिए खतरा हैं।

वर्ष 2007 की यूनिसेफ़ की रिपोर्ट के अनुसार विश्वभर के 92 लाख जीवित पैदा हुए बच्चे अपने पाँचवें जन्मदिवस से पहले ही मर जाते हैं। मरने वाले बच्चों में से 30 लाख बच्चे विश्व के हमारे प्रदेश (इलाके, खण्ड) अर्थात दक्षिणी एशिया से ही होते हैं। इनमें से अधिकांश बच्चे

© NCERT not to be republished

विकासशील देशों से हैं तथा उनकी मृत्यु किसी ऐसे रोग या रोगों के समुच्चय से हो जाती है, जिनकी रोकथाम या उपचार सहजता से किया जा सकता था – न्यूमोनिया के लिए एंटीबायोटिक्स, अतिसार के लिए नमक तथा चीनी के सरल घोल का उपयोग किया जा सकता था। इनमें से एक तिहाई से अधिक मृत्यु कुपोषण के कारण होती है। विश्व भर में प्रत्येक वर्ष, पाँच वर्ष से कम आयु के 17 प्रतिशत बच्चों की मृत्यु अर्थात् प्रतिवर्ष बीस लाख बच्चों की मृत्यु अतिसार के कारण होती है। विश्व भर में बच्चों की मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण यही रोग होते हैं।

बाल मृत्यु का निर्धनता के साथ घनिष्ठ संबंध है। निर्धन देशों, तथा धनवान देशों के निर्धनतम लोगों के लिए शिशु तथा बाल उत्तरजीविता में प्रगति बहुत धीमी गति से हुई है। जन स्वास्थ्य सेवा के अंतर्गत स्वच्छ जल एवं बेहतर स्वच्छ-सफाई इसकी कुंजी हैं। शिक्षा, विशेषकर लड़कियों तथा माताओं की शिक्षा, बच्चों के जीवन को भी बचाने में सहायक होगी। आय की वृद्धि सहायक हो सकती है, किंतु जब तक ज़रूरतमंद लोगों तक इन सेवाओं के पहुँचने का पुख्ता प्रबंध नहीं होगा, कुछ भी हासिल नहीं होगा।

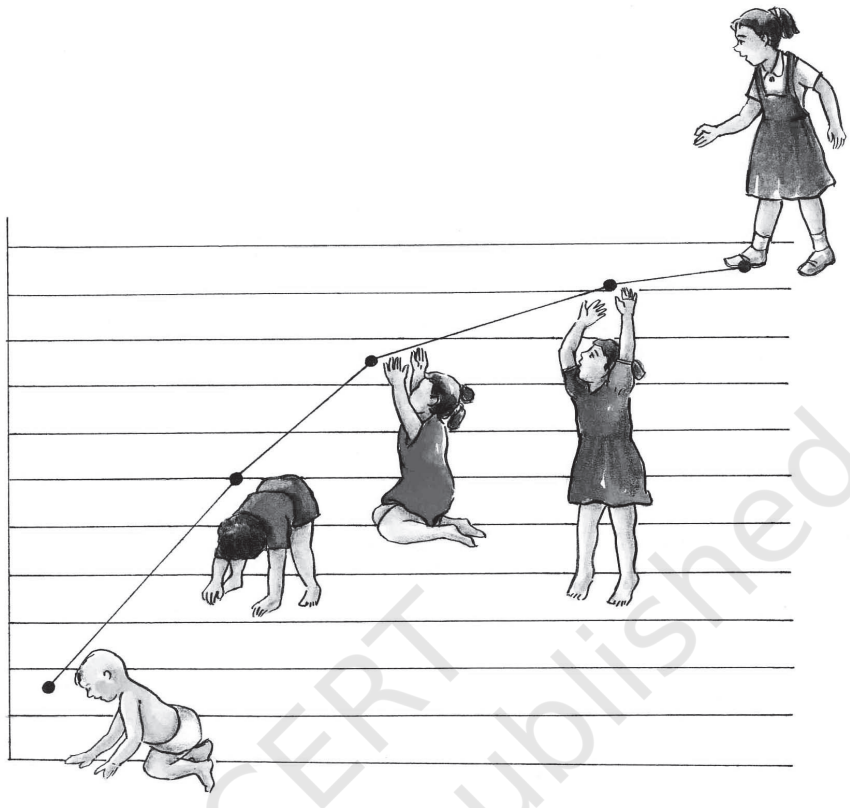
कोई बच्चा ठीक से तभी बड़ा होगा, जब उसके वातावरण में ज़रूरी साधन उपलब्ध हों। किसी तरह अपना जीवन-यापन कर रहा कोई भी बच्चा सही ढंग से अपना विकास हासिल नहीं कर पाएगा। ऐसी स्थितियों में बच्चों की वृद्धि पूर्णतया थम भी सकती है। इसे वृद्धि का रुक जाना कहते हैं। आइए, बच्चों की वृद्धि के बारे में हम और अधिक सीखने का प्रयास करें।

11.2 वृद्धि तथा विकास

इस पाठ में हम 'वृद्धि' तथा 'विकास' शब्दों का प्रयोग करते आ रहे हैं। क्या इनका अर्थ एक ही है या ये दोनों भिन्न हैं? ये थोड़ा भिन्न हैं। **वृद्धि** का संबंध आकार या परिमाण से है; अर्थात ऐसे भौतिक परिवर्तन जिन्हें मापा जा सकता है। **विकास** का संबंध गुणवत्ता से है। वज़न, लंबाई, तथा आंतरिक अंगों के आकार में बढ़ोतरी, वृद्धि है। पर वृद्धि केवल हमारे शरीर के आकार की ही नहीं होती। ऐसा होता तो एक नवजात शिशु बीस वर्ष की आयु के बाद केवल एक बड़ा शिशु ही होता। आकार में वृद्धि के साथ-साथ, अंगों के स्वरूप तथा संरचना में परिवर्तन होता है, उनके कार्य में बदलाव आता है। एक शिशु अपना सिर उठाना शुरू करता है, फिर अपने पीठ के बल उलटने लगता है, फिर बैठता है, इसके पश्चात् रेंगना, चलना और फिर भागना शुरू करता है, ये बदलाव गुणात्मक होते हैं। इन सभी गुणात्मक बदलावों में परिमाणात्मक परिवर्तन भी होता है। बच्चा जब बैठने लगता है तो क्रमानुसार वह अधिक अवधि तक बैठने लगता/लगती है। दौड़ना शुरू करता है तो क्रमानुसार अधिक तेजी से भागने लगता है।

आगे दर्शाए गए चित्र को देखें, यह आयु के संदर्भ में बच्चे का आकार निर्दिष्ट करता है। बच्चा जैसे-जैसे शैशवावस्था से विद्यालय पूर्व की उम्र तक बढ़ता है, उसकी लंबाई तथा वज़न में वृद्धि होती है। शरीर के विभिन्न अंगों – सिर, छाती, आदि में बदलाव आता है। किंतु क्या यही सब कुछ है? नहीं। हम सब जानते हैं कि शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ शरीर के अंगों का आकार निरंतर बढ़ता है, उनकी कार्यात्मक क्षमता में भी सुधार आता है। यह प्रक्रिया विद्यालय जाना प्रारंभ करने के पूर्व के वर्षों में ही नहीं रुक जाती। यह विद्यालयी वर्षों तथा संपूर्ण किशोरावस्था में भी जारी रहती है; जब तक कि वयस्क शरीर को आकार, संघटन तथा कार्यात्मकता हासिल न हो जाए।

© NCERT not to be republished



चित्र 1 – बच्चों का आयु के अनुसार आकार

© NCERT not to be republished

वृद्धि का संबंध मुख्यत: शारीरिक परिवर्तनों से है, जबकि विकास एक साथ अनेक आयामों में होता है। शिशु की सोचने की क्षमताओं का विकास होता है, वह लोगों के साथ संबंध बनाता है, अपनी भावनाओं को समझना तथा नियंत्रित करना सीखता है, बोलने के क्रम में वाक्य संरचना का विन्यास बदलने लगता है। अर्थात्, बहुमुखी विकास होता है। **समय के साथ-साथ शारीरिक संरचनाओं, मनोवैज्ञानिक लक्षणों, व्यवहारों, सोचने के तरीकों, तथा जीवन की मांग के अनुसार स्वयं को ढालने की सुव्यवस्थित पद्धतियों के रूप में हम विकास को परिभाषित कर सकते हैं।** ये परिवर्तन विकासोन्मुख और क्रमागत होते हैं, तथा लंबी अवधि तक होते रहते हैं। 'विकासोन्मुख' का अर्थ यह है कि ये परिवर्तन बच्चों को ऐसे कौशल तथा क्षमता हासिल कराने में सहायक होते हैं जो इन्हें पूर्ववर्ती कौशलों तथा क्षमताओं की तुलना में अधिक दक्ष और परिष्कृत करती है। 'क्रमागत' से आशय है कि विकास में एक क्रम होता है। प्रत्येक विकास पूर्ववर्ती विकास

क्रियाकलाप 1

क्या आप निम्नलिखित परिवर्तनों को विकास कहेंगे?

- चलने से लेकर दौड़ने तक,
- यह निर्णय करना कि कौन-सी फिल्म देखनी है अथवा यह निर्णय करना कि किशोर के रूप में किस पेशे का चयन करना है।

अपने उत्तरों के लिए कारण बताएँ तथा सहपाठियों के साथ इस पर चर्चा करें।

पर आधारित होता है, जो उससे पहले घटित नहीं हो सकता। विकास कहलाने के लिए परिवर्तन पर्याप्त रूप से दीर्घकालिक होने चाहिए। जब कोई शिशु भूख के कारण रोता है तब उसके व्यवहार में परिवर्तन होता है। किन्तु जैसे ही उसे भोजन दे दिया जाता है, वह रोना बंद कर देता/देती है। इस प्रकार, रोने का यह व्यवहार बहुत कम समय तक चलता है। इस अल्पकालिक प्रकार के परिवर्तन को विकास नहीं कहते।

11.3 विकास के क्षेत्र

आइए, अब हम विकास के क्षेत्रों को परिभाषित करें। यद्यपि हम सदैव एक समग्र व्यक्ति के रूप में जीवन व्यतीत करते हैं, लेकिन वैज्ञानिक अध्ययन के प्रयोजनार्थ हम विभिन्न आयामों को पृथक करते हैं। किसी व्यक्ति के जीवन में घटित होने वाले विभिन्न विकासों को इस प्रकार वर्गीकृत किया जा सकता है—शारीरिक विकास, क्रियात्मक विकास, संवेदनात्मक विकास, संज्ञानात्मक विकास, भाषा संबंधी विकास, सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यक्तिगत विकास।

शारीरिक विकास का संबंध गर्भधारण के समय से लेकर आगे तक शरीर की संरचना तथा अनुपात में भौतिक परिवर्तनों से है।

क्रियात्मक (मोटर) विकास का संबंध शारीरिक गतिविधियों पर नियंत्रण से है, जिसके कारण शरीर के विभिन्न भागों के बीच समन्वयन बेहतर होता जाता है। शारीरिक वृद्धि से शरीर बढ़ता है, तो क्रियात्मक (मोटर) विकास में शरीर का सहज, नियंत्रित तथा प्रभावी विकास होता है। गतिविधियों पर नियंत्रण का अर्थ शरीर की पेशियों की गतिविधि पर नियंत्रण है। क्रियात्मक विकास दो प्रकार के होते हैं—स्थूल क्रियात्मक विकास, और सूक्ष्म क्रियात्मक विकास। स्थूल क्रियात्मक विकास का संबंध शरीर की बड़ी मांसपेशियों की गतिविधियों पर नियंत्रण से है; जैसे कंधे, जांघों, ऊपरी भुजा, निम्न भुजा, उदर तथा पीठ की पेशियों की गतिविधियाँ, आदि। इस नियंत्रण के परिणामस्वरूप हम बैठ सकते हैं, झुक सकते हैं, चल सकते हैं तथा अपनी पूरी भुजा को हिला सकते हैं। सूक्ष्म क्रियात्मक विकास का संबंध शरीर की छोटी पेशियों पर नियंत्रण से है; जैसे—कलाई, अंगुलियाँ या अंगूठे की पेशियाँ। इस नियंत्रण के परिणामस्वरूप, हम लिख सकते हैं, पुस्तक के पन्ने पलट सकते हैं, सिलाई तथा बुनाई कर सकते हैं।

संवेदनात्मक विकास का संबंध देखने, सुनने, सूँघने, स्पर्श करने तथा स्वाद महसूस करने की संवेदी क्षमताओं के विकास से है। हालांकि शिशु के जन्म के समय से ही उसकी संवेदनात्मक क्षमताएँ पर्याप्त रूप से विकसित होती हैं, आयु बढ़ने के साथ-साथ ये और अधिक परिष्कृत तथा विकसित होती जाती हैं। उदाहरणार्थ, कोई नवजात शिशु किसी चेहरे या वस्तु पर अपनी आँखें तभी केंद्रित करता है जब वे चेहरे आठ इंच तक की दूरी पर होते हैं। क्रमिक रूप से बच्चों की देखने की क्षमता विकसित होती जाती है, जिससे वे अपनी आँखें दूरस्थ या निकटस्थ वस्तुओं पर केंद्रित करने लगता है।

संज्ञानात्मक विकास का संबंध बच्चों के जन्म से लेकर सोचने-विचारने की क्षमताओं के प्रकट होने तक से है। जैसे-जैसे व्यक्ति की आयु बढ़ती है, उसके सोचने-विचारने के तरीकों में गुणात्मक अंतर आता जाता है। सोचने-विचारने के हमारे तरीकों में ये अंतर हमारी मानसिक संरचनाओं तथा अनुभवों को समझने में आए बदलावों के कारण आता है। इसे संज्ञानात्मक विकास

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप 2

निम्नलिखित में से प्रत्येक परिवर्तन विकास के किस क्षेत्र को दर्शाता है?

- आपस में बाँटना सीखना
- गिनती सीखना
- वर्तमान, भूत, भविष्य आदि कालों का सही प्रयोग करना
- भागने में समर्थ होना
- लम्बाई में वृद्धि होना
- अपने गुस्से पर नियंत्रण करना
- केंची का प्रयोग करना
- ध्वनि की दिशा में घूमना

कहा जाता है। उदाहरण के लिए शिशु ऐसे व्यवहार करता है जैसे उसकी आँखों से ओझल वस्तु का कोई अस्तित्व ही नहीं है। किन्तु वही शिशु डेढ़-दो वर्ष की आयु में सब समझने लगता है, चाहे वस्तु उसकी आंखों से ओझल हो या सामने।

भाषा संबंधी विकास का संबंध उन परिवर्तनों से है जो शिशु को, (जो जन्म के समय केवल रो ही सकता था) दूसरों की भाषा समझने तथा जटिल वाक्यों को बोलने में समर्थ बनाते हैं।

सामाजिक विकास का संबंध उन योग्यताओं के विकास से है जो किसी व्यक्ति को समाज की प्रत्याशाओं के अनुरूप व्यवहार करने, लोगों के साथ संबंधों का निर्माण करने तथा उन्हें कायम रखने में समर्थ बनाती हैं।

भावनात्मक विकास का संबंध भावनाओं के उभरने तथा उन्हें व्यक्त करने के, समाज स्वीकृत तौर-तरीकों को सीखने से है। **व्यक्तिगत विकास** का संबंध स्वयं से है, इसमें उसके अपने विचार का विकास शामिल है कि वह कौन है; उसके पास कौन से व्यक्तिगत गुण तथा कौशल हैं तथा अपने भविष्य के लिए उसकी क्या आकांक्षाएँ हैं।

वास्तविक अर्थों में उपर्युक्त सभी क्षेत्र एक ही व्यक्ति के भिन्न-भिन्न आयाम हैं, इनको इसी रूप में समझना भी चाहिए। क्योंकि साइकिल चलाना (एक शारीरिक आयाम) सीख रहे किसी बच्चे का एक सदृश भावनात्मक पक्ष भी होता है, डर या उत्साह का पक्ष, जिसे साइकिल चलाना सिखाते समय ध्यान में रखा जाना चाहिए।

किसी भी व्यक्ति की वृद्धि तथा विकास में **संतुलित आहार** की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जैसे-जैसे बच्चा विद्यालय जाने की आयु तक पहुँचता है, उसकी आहार-संबंधी आवश्यकताएँ बढ़ती जाती हैं। वस्तुतः 10 वर्ष की आयु से लड़कों तथा लड़कियों की आहार-संबंधी आवश्यकताओं में भिन्नताएँ आ जाती हैं।

बाल्यावस्था के वर्षों को विभिन्न चरणों में वर्गीकृत करने के विभिन्न तरीके हैं। ऐसा ही एक वर्गीकरण **बाल्यावस्था की आहार संबंधी आवश्यकताओं** के आधार पर किया गया है, जैसा कि भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् (आई.सी.एम.आर.) द्वारा सुझाव दिया गया है। इस वर्गीकरण में निम्नलिखित तीन चरण शामिल हैं –

- **शैशवावस्था** – जन्म से 6 माह, तथा 6-12 माह तक
- **पूर्व विद्यालयी वर्ष** – 1-3 वर्ष तक तथा 4-6 वर्ष तक
- **विद्यालयी वर्ष** – 7-9 वर्ष तक तथा 10-12 वर्ष तक

यहाँ यह उल्लेख करना रोचक होगा कि लड़कों तथा लड़कियों की आहार संबंधी आवश्यकताएँ 9 वर्ष की आयु तक एक समान रहती हैं। 10 वर्ष की आयु पूरी कर लेने के पश्चात्, लड़कों तथा लड़कियों की आहार संबंधी आवश्यकताओं में फर्क होना शुरू हो जाता है।

आइए, अब हम **वृद्धि** तथा **स्वास्थ्य** के पारस्परिक संबंधों को समझने का प्रयास करें। हम सभी जानते हैं कि सामान्य वृद्धि स्वास्थ्य का एक अच्छा द्योतक है। किंतु सामान्य वृद्धि अपने-आप में अच्छे स्वास्थ्य के पूर्वानुमान के लिए पर्याप्त नहीं है। अपेक्षाकृत व्यापक विकास

© NCERT not to be republished

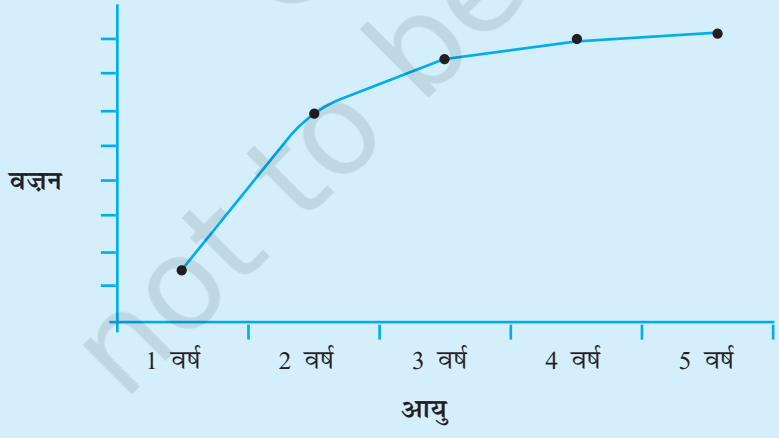
के लिए अनेक संसाधनों तथा स्थितियों की आवश्यकता होती है। जैसे घर में पर्याप्त शैक्षिक तथा भौतिक प्रेरणा। यहाँ हमारा संसाधनों तथा स्थितियों से क्या तात्पर्य है? इनमें एक प्रेरणादायक वातावरण शामिल हो सकता है जैसा कि हमने पहले उल्लेख किया है। इसमें बच्चों को पर्याप्त स्तनपान की व्यवस्था, सुरक्षित स्वच्छ स्वास्थ्यकर वातावरण (उनके स्वास्थ्य की उचित देखभाल) धूम्रपान तथा मद्यपान जैसी आदतों से माताओं का परहेज भी शामिल किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में, स्वास्थ्य के साथ जुड़ी सभी कार्यात्मक क्षमताएँ हासिल करने के लिए सामान्य वृद्धि एक अनिवार्य स्थिति है, किन्तु इसके लिए केवल वृद्धि पर्याप्त नहीं।

अनुसंधानों से प्रमाण मिले हैं कि जीवन के पहले पाँच वर्षों में सभी बच्चे बहुत समान रूप से बढ़ते हैं। इस अवस्था में जब शरीरविज्ञान संबंधी उनकी आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं और वातावरण उनके स्वास्थ्यकारी विकास के लिए प्रोत्साहन भी देता है। पर्यावरणीय 'आक्रमणों' के कारण, जैसे संक्रमणों या रोगों से ग्रस्त होने अथवा पर्याप्त मात्रा में स्वास्थ्यकर आहार न मिलने पर वृद्धि में व्यवधान या धीमापन आ जाता है। भारत में यह पाया गया है कि समृद्ध परिवारों के बच्चों की वृद्धि विकसित देशों के बच्चों के समान होती है, खासकर तब, जब उनके माता-पिता शिक्षित हों।

बच्चों की वृद्धि की मॉनीटरिंग करने के लिए वृद्धि चार्टों का विश्व भर में व्यापक प्रयोग किया जाता है। सामान्य वृद्धि वक्र ऊर्ध्वगामी दिशा में बढ़ता है। लेकिन कोई गड़बडी हो जाने पर वृद्धि वक्र में व्यवधान हो जाएगा। नीचे दर्शाए गए ग्राफ़ में वृद्धि वक्र समतल हो सकता है अथवा अधोमुखी दिशा में भी जा सकता है। निम्नलिखित स्थितियों में वृद्धि वक्र का क्या अर्थ है –

- समतल होना
- ऊपर की ओर बढ़ना
- नीचे गिरना

क्रियाकलाप 3



ऊपर दिया गया चित्र आपके समक्ष एक सामान्य वृद्धि वक्र प्रस्तुत करता है। अब निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें –

1. किसी बच्चे को गंभीर अतिसार हो जाए तो इस वृद्धि वक्र की क्या स्थिति होगी?
2. एक कुपोषित बच्चे को दो माह के लिए अच्छा भोजन दिया जाए तो वृद्धि वक्र में क्या अंतर आएगा?

© NCERT not to be republished

वस्तुतः समतल होने का अर्थ है वृद्धि का थमना। ऊपर की ओर बढ़ना दर्शाता है कि वृद्धि हो रही है। नीचे की ओर रुझान दर्शाता है कि बच्चा स्वस्थ वृद्धि पैटर्न से पिछड़ रहा है। यदि इस बच्चे को अतिरिक्त (पोषण) दिया जाए तथा संक्रमणों का समुचित उपचार किया जाए तो फिर से वृद्धि दिखाई देने लगेगी। यह सुधारात्मक वृद्धि के महत्त्व को दर्शाता है।

11.4 विकास की अवस्थाएँ

अभी तक आपने पोषण-संबंधी आवश्यकताओं के आधार पर मानव जीवन-अवधि को वर्गीकृत करने के बारे में पढ़ा है। बाल-विकास के क्षेत्र में, जीवनावधि को विकास की उपलब्धियों के आधार पर विभिन्न अवस्थाओं में वर्गीकृत किया गया है। इस शब्द से हमारा तात्पर्य उन विशिष्ट क्षमताओं/कार्यों अथवा कौशलों से है जो अधिकांश बच्चे किसी एक विशिष्ट आयु सीमा में अर्जित कर लेते हैं। तब इन कार्यों का प्रयोग यह आकलन करने के लिए किया जाता है कि किसी विशिष्ट बच्चे का विकास उसकी आयु के अनुरूप है अथवा नहीं। इन्हें विकास के मानदंड भी कहा जाता है। विकास के प्रत्येक क्षेत्र में ऐसी उपलब्धियाँ होती हैं और जैसे-जैसे इस पाठ में आगे बढ़ेंगे तो ये स्पष्ट होती चली जाएँगी।

मानव जीवन-अवधि को पाँच अवस्थाओं में विभाजित किया जा सकता है – **शैशवावस्था** (जन्म-2 वर्ष), **आरम्भिक बाल्यावस्था** या **पूर्व-विद्यालयी वर्ष** (2-6 वर्ष), **मध्य बाल्यावस्था वर्ष** (7-11 वर्ष), **किशोरावस्था** (11-18 वर्ष) तथा **वयस्कावस्था** (18 वर्ष तथा उससे अधिक)

इस अध्याय में आगे आप यह भी पढ़ेंगे कि इन अवस्थाओं में से प्रत्येक के दौरान विभिन्न पहलुओं या क्षेत्रों का विकास कैसे होता है? शारीरिक विकास तथा भाषा विकास क्षेत्रों के दो उदाहरण हैं। प्रत्येक क्षेत्र में विभिन्न अवस्थाओं के दौरान होने वाले विकास के बारे में हम चर्चा करेंगे। लेकिन इससे पहले आइए हम बच्चे के जन्म के पहले माह का संक्षेप में अध्ययन करें क्योंकि यह एक बहुत ही विशिष्ट अवस्था होती है।

नवजात

नवजात शब्द का प्रयोग हाल ही में जन्मे बच्चे के जीवन के प्रथम माह के संदर्भ में होता है। हमारी प्रवृत्ति नवजात बच्चों को असहाय समझने की है। हालांकि यह सत्य है कि वे पूर्णतया वयस्कों पर निर्भर होते हैं, परंतु यह भी सत्य है कि उनमें अनेक ऐसी क्षमताएँ होती हैं जो उन्हें अपने आस-पास के परिवेश के अनुरूप स्वयं को अनुकूलित करने में सहायता करती हैं। वे उससे कहीं अधिक सचेत होते हैं जितना कि हम कल्पना करते हैं।

(क) **प्रतिवर्ती क्रियाएँ** – नवजात शिशुओं में जन्म के समय ही कुछ प्रतिवर्ती क्रियाएँ होती हैं जो उन्हें उस समय तक जीवित रहने तथा उसे अनुकूलित करने में सहायता करती है जब तक कि उनकी क्रियात्मक (मोटर) क्षमताओं का विकास नहीं हो जाता। **प्रतिवर्त साधारण, अनसीखी अनुक्रियाएँ हैं जो कुछ प्रकार के उद्दीपनों के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होती हैं।** उनके लिए मस्तिष्क के उच्चतर कार्य की आवश्यकता नहीं होती – वे

© NCERT not to be republished

बिना सोच-विचार के घटित होती हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो वे स्वत: ही घटित हो जाती हैं। उदाहरणार्थ, जब कोई चीज़ आप की आँख को स्पर्श करती है तो आप आँख का संरक्षण करने के लिए स्वत: ही पलक को झपका लेते हैं—यह आंख झपकाने का प्रतिवर्त है। नवजात शिशु में अन्य प्रतिवर्त होते हैं जैसे, चूषण प्रतिवर्त जो दुग्धपान में सहायता करता है, निष्कासन रिफ्लेक्स जो मूत्र त्याग और मल त्याग में सहायता करता है।

(ख) **संवेदनात्मक क्षमताएँ** — जन्म के समय सबसे अधिक विकसित, संवेदांग दृष्टि होती है। नवजात शिशु प्रकाश तथा अंधेरे के बीच भेद कर सकता है तथा सक्रियतापूर्वक प्रकाश की खोज करता है। वे किसी गतिशील वस्तु का पीछा अपनी आँखों से कर सकते हैं। उसका सर्वोत्तम संकेन्द्रण तब होता है जब कोई वस्तु/व्यक्ति उनके चेहरे से लगभग 8 इंच की दूरी पर होती है। शिशु मानव चेहरे पर संकेन्द्रण करने के लिए पहले से तैयार रहता है।

नवजात शिशु ध्वनि के प्रति अनुक्रिया करते हैं तथा किसी भी अन्य ध्वनि की अपेक्षा वे मानव ध्वनि के प्रति सर्वाधिक अनुक्रियाशील होते हैं। वे मूल स्वादों—मीठा, खट्टा, नमकीन तथा कड़वा—के बीच अंतर कर सकते हैं। स्पर्श के प्रति भी वे अनुक्रियाशील होते हैं तथा सुगंध एवं दुर्गन्ध के बीच अपना चेहरा दुर्गंध से परे हटाकर अनुक्रिया दर्शाते हैं। नवजात शिशु दिन में लगभग 16-18 घंटे सोते हैं जब वे जागे हुए और सचेत होते हैं तो वे अपने आस-पास देखते हैं तथा जब देखभाल करने वाले उनके साथ बातचीत करते हैं तो वे इसे पसंद करते हैं।

नवजात शिशु **रोकर** अपनी आवश्यकताओं को बताने की चेष्टा करते हैं। रोना विभिन्न प्रकार का होता है जो भूख, गुस्से, दर्द, असहजता का संकेत करता है, तथा देखभाल करने वाले व्यक्ति शिशु के रोने के कारणों का पता लगाने में सामान्यत: समर्थ होते हैं।

11.5 विभिन्न चरणों में विकास

आइए, अब हम यह पढ़ें कि मानव जीवन अवधि की प्रथम चार अवस्थाओं—शैशवावस्था, आरम्भिक बाल्यावस्था, मध्य बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था के दौरान विभिन्न क्षेत्रों में विकास किस प्रकार होता है।

शारीरिक तथा क्रियात्मक विकास

(क) **कद तथा वज़न में वृद्धि** — कद तथा वज़न में सर्वाधिक नाटकीय वृद्धि जन्म से ठीक पहले होती है जब एक कोशिका वाला जीव भ्रूण में परिवर्तित हो जाता है जो 20 इंच लम्बा तथा वज़न में लगभग 2.5 से 3 कि.ग्रा. का होता है। शैशवावस्था तीव्रतम वृद्धि की अगली अवधि है। जब तक शिशु छह माह की आयु का होता है, उसका वज़न दुगुना हो गया होता है तथा जब वह एक वर्ष की आयु पर पहुँचता है तो उसका वज़न जन्म के समय के वज़न की तुलना में तीन गुना हो गया होता है। अधिकांश शिशुओं का वज़न एक वर्ष की आयु में लगभग 8 से 9 कि.ग्रा. के बीच होता है।

© NCERT not to be republished

सारणी 1 – आयु के अनुसार वज़न		
आयु सीमा	**लड़कियाँ (कि.ग्रा.)**	**लड़के (कि.ग्रा.)**
0 - 2 वर्ष	3.2 - 11.5	3.3 - 12.2
2 - 5 वर्ष	11.7 - 18.2	12.4 - 18.3
5 - 6 वर्ष	18.3 - 20.2	18.5 - 20.5
6 - 7 वर्ष	20.3 - 22.4	20.7 - 22.9
7 - 8 वर्ष	22.6 - 25.0	23.1 - 25.4
8 - 9 वर्ष	25.3 - 28.2	25.6 - 28.1
9 - 10 वर्ष	28.5 - 31.9	28.3 - 31.2

अब अपने शिक्षक की सहायता से 19 वर्ष तक के लिए सारणी तैयार करें।

सारणी 2 – आयु के अनुसार कद		
आयु सीमा	**लड़कियाँ (से.मी.)**	**लड़के (से.मी.)**
2-5 वर्ष	85.7 - 109.4	87.1 - 110.0
5-8 वर्ष	109.6 - 126.6	110.3 - 127.3
8-11 वर्ष	127.0 - 145.0	127.7 - 143.1
11-14 वर्ष	145.5 - 159.8	143.6 - 163.2
14-17 वर्ष	160.0 - 162.9	163.7 - 175.2
17-19 वर्ष	162.9 - 163.2	175.3 - 176.5

स्रोत – बाल वृद्धि संदर्भ मानक, जन्म से 5 वर्ष तक, 2006 और विश्व स्वास्थ्य संगठन वृद्धि संदर्भ आंकड़े 5-19 वर्ष, 2007 के लिए। कद और वज़न संबंधी ये मानक स्वास्थ्य और पोषण की वांछित स्थितियों में ही प्राप्त किए जा सकते हैं। उपर्युक्त मानकों का निर्धारण करने के लिए छः देशों के बच्चों का आकलन किया गया था तथा जिन देशों से नमूने लिए गए थे, उनमें से एक देश भारत भी था।

(ख) **क्रियात्मक विकास** — स्थूल क्रियात्मक विकास (उदाहरणार्थ हाथों तथा पैरों का प्रयोग) सूक्ष्म क्रियात्मक कौशलों (उदाहरणार्थ एक हाथ में गिलास को पकड़ना) के विकास से पहले होता है। आइए हम पहले स्थूल क्रियात्मक कौशलों के विकास में उपलब्धियों का अध्ययन करें। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक उपलब्धि किसी खास महीने में न होकर कुछ आयु सीमा में प्राप्त की जाती है। इसका अर्थ यह हुआ कि बच्चों की विकास दर में अंतर होता है। इस प्रकार कोई भी व्यक्ति किसी विशेष उपलब्धि प्राप्ति के लिए किसी खास माह का निर्धारण नहीं कर सकता। यदि कोई बच्चा प्रत्याशित आयु सीमा में एक से अधिक उपलब्धि अर्जित करने में असमर्थ रहता है तो यह चिंता का विषय है। नीचे दी गई सारणी में बाल्यावस्था के प्रथम 10 वर्षों में अर्जित की जाने वाली महत्वपूर्ण क्रियात्मक उपलब्धियाँ सूचीबद्ध की गई हैं। (स्थूल क्रियात्मक विकास, सूक्ष्म क्रियात्मक विकास की पूर्ववर्ती स्थिति है।)

© NCERT not to be republished

सारणी 3 – क्रियात्मक विकास उपलब्धियाँ		
क्र. सं.	**आयु**	**उपलब्धि का स्वरूप**
1.	जन्म से 3 माह तक	• सिर को उठाना और उठाए रखना
2.	नवजात	• नवजात शिशु अपने सिर को थोड़ा-सा इधर-उधर हिला सकते हैं।
3.	1 माह	• वे अपना सिर उठा सकते हैं।
4.	2 माह	• वे पेट के बल लेटे हुए अपनी छाती को ऊपर उठा सकते हैं (अधोमुख स्थिति)।
5.	3 माह	• शिशु अपना सिर उठाकर टिकाना शुरू कर देता है और यह विकास में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। यदि शिशु ऐसा 6 माह की आयु तक भी करने में असमर्थ रहता है तो यह दर्शाता है कि विकास में विलम्ब हो रहा है।
6.	4 - 6 माह	• वह पीठ से पेट के बल तथा पेट से पीठ के बल उलटा-सीधा हो सकता है।
7.	6 - 8 माह	• वह किसी बड़े व्यक्ति (वयस्क) की सहायता से अथवा सहारा देने वाली पट्टी के सहयोग से बैठ सकता है। • बिना सहायता के बैठ सकता है।
8.	8 - 9 माह	• रेंगना (घुटनों के बल चलना); यद्यपि कुछ बच्चे रेंगते/घुटनों के बल नहीं चलते तथा बैठना सीखने के पश्चात सीधे खड़ा होना सीख लेते हैं। • किसी के सहारे खड़ा होना अथवा किसी चीज़ को पकड़कर खड़े होना।
9.	10 - 11 माह	• बैठने की स्थिति से उठकर खड़ा हो सकता है, थोड़े-से समय के लिए अपने आप स्वतंत्र रूप से खड़ा हो सकता है।
10.	12 - 18 माह	• चलना (आरम्भ में बच्चे की चाल असंतुलित होती है किंतु धीरे-धीरे उसमें संतुलन आ जाता है।) • भागना(चलना सीखने के पश्चात बच्चा भागना शुरू करता है तथा प्रायः गिरता रहता है। जैसे जैसे उसका संतुलन बनता जाता है वह 2 वर्ष की आयु तक बार-बार बिना गिरे अधिक समन्वित रूप से भागने में समर्थ हो जाता है।
11.	18 - 24 माह	• किसी का हाथ पकड़कर दोनों पैर प्रत्येक सीढ़ी पर रखते हुए सीढ़ियाँ चढ़ना।
12.	2 वर्ष	• उलटा चलना, फिसल कर नीचे खिसकना, सीढ़ी पर चढ़ना। • किसी कम ऊँचाई वाले चबूतरे से दोनों पैरों के सहारे नीचे छलांग लगाना।
13.	3 वर्ष	• एक पैर पर संतुलन करना। • बड़ी गेंद को ठोकर मारना। • गेंद फेंकना तथा पकड़ना।
14.	3 - 4 वर्ष	• वह वयस्कों की भांति एक-एक पैर रख कर किसी सहारे को पकड़ कर सीढ़ी पर ऊपर की ओर चढ़ सकता है।
15.	5 वर्ष	• उछल-कूद करना तथा तिपहिया साइकिल को पैडल मार कर चलाना।
16.	6 वर्ष	• भलीभांति समन्वित ढंग से कूदना, छलांग लगाना तथा चढ़ना।
17.	7 वर्ष	• संतुलन बनाना तथा दुपहिया साइकिल को पैडल मार कर चलाना।
18.	8 - 10 वर्ष	• उसमें संतुलन, समन्वय तथा शक्ति आ जाती है जो विभिन्न खेलों तथा जिमनास्टिक्स में बच्चे को प्रतिभागिता हेतु सक्षम बनाती है।

© NCERT not to be republished

भाषा विकास

कई प्रजातियों में संप्रेषण की प्रणालियाँ होती हैं। क्या आप कुछ ऐसी प्रजातियों के बारे में सोच सकते हैं जहाँ उनके सदस्य एक-दूसरे के साथ संप्रेषण करते हैं? साथ ही उन विधियों के बारे में विचार करें जिनके द्वारा वे ऐसा करते हैं? मधुमक्खी का नृत्य अन्य मधुमक्खियों को खाद्य स्रोत तथा शत्रु की अनुमानित दिशा तथा दूरी के बारे में बताता है। पक्षी विशेष प्रकार से चहचहा कर तथा शोर मचाकर यह सूचित करते हैं कि उन्होंने किसी विशिष्ट पेड़ या झाड़ी पर कब्ज़ा कर लिया है। तब मानव भाषा में ऐसी क्या विशेषता है? क्या यह भी संचार की ही एक विधि नहीं है? मानव को छोड़कर सभी अन्य प्रजातियों की संपूर्ण संचार प्रणाली अंतर्जात है – अर्थात् संचार प्रणाली पर अनुभव का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। इसके विपरीत, हालांकि मानव शिशु को अंतर्निहित रूप से भाषा सीखने का वरदान प्राप्त है तथा वह इसे सीख सकता है, शिशु की भाषा अधिगम परिवेश द्वारा प्रभावित होती है तथा मानव अनगिनत संख्या में ''मूल'' वाक्यों का उच्चारण कर सकते हैं। ''मूल'' से हमारा तात्पर्य है ऐसे वाक्य जो नकल किए गए या अंतर्जात नहीं हैं बल्कि व्यक्ति द्वारा स्वयं उच्चरित किए गए हैं। किसी अन्य समय तथा स्थान पर मानव घटनाओं तथा वस्तुओं के बारे में भी बातचीत कर सकते हैं।

क्रियाकलाप 4

अपने पड़ोस में किसी 2 वर्षीय बच्चे को ढूँढ़ें जो अपने पिता/माता के साथ हो तथा उनसे परस्पर बातचीत करते हुए अवलोकन करें। यदि आप कर सकें तो लिखिए कि उनमें से प्रत्येक क्या बात कह रहा है? बच्चा जो बोल रहा है उस पर ध्यान केंद्रित करें तथा विश्लेषण करें कि क्या बच्चा वही दोहरा रहा है जो बड़ा व्यक्ति कह रह था या वह स्वयं अपनी ओर से सोच रहा था और ''मूल'' वाक्य बोल रहा था। यदि संभव हो, तो इससे भी अधिक छोटे बच्चे का पता लगाएँ जिसने अभी बोलना सीखा ही है तथा सुनें कि वह क्या बोलता है। क्या बच्चा 'मूल' वाक्य बोलता है अथवा क्या वह अपने से बड़ों के बोल की नकल करता है अथवा क्या वह दोनों का संयोजन है?

सभी बच्चे – चाहे वे कोई भी भाषा बोलते हों, समान अवस्थाओं में तथा क्रम में भाषा का विकास करते हैं। बच्चों द्वारा अपने जीवन के प्रथम वर्ष में जब वे शब्द बोलने में समर्थ नहीं होते, उच्चरित की जाने वाली ध्वनियाँ, बोलने से पहले की ध्वनियाँ कहलाती हैं। इनमें रोना, कूकना तथा कुलबुलाना शामिल हैं। बच्चे लगभग प्रथम वर्ष के अंत तक प्रथम शब्द सीखते हैं तथा उसके पश्चात् उनमें भाषा का तीव्रता से विकास होता है तथा किशोरावस्था तक वे भाषा को परिशुद्ध रूप से बोल सकते हैं यद्यपि शब्दावली का विकास बाद में भी संपूर्ण जीवन के दौरान होता रहता है। भाषा के संबंध में एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी है कि पहले दिन से ही बच्चा उससे कहीं अधिक समझ सकता है जितना वह बोलता है। बच्चों में रचना (अभिव्यक्त भाषा) से पहले चीज़ों और स्थितियों के बोध (ग्रहणशील भाषा) की क्षमता पैदा होती है।

भाषा के विकास की अवस्थाएँ

(क) रोना बच्चों के संप्रेषण का पहला स्वरूप है। यह अंतर्जात या जन्मजात होता है अर्थात् बच्चे को रोना सिखाने की आवश्यकता नहीं होती। जन्म के प्रथम माह में यही एकमात्र ध्वनि है जो शिशु निकाल सकता है। शिशु का रोना वयस्कों तथा बच्चों में शारीरिक अनुक्रिया

© NCERT not to be republished

उत्पन्न करता है जो उन्हें शिशु की तरफ ध्यान देने और उनके कष्ट को दूर करने के लिए प्रेरित करता है। बच्चे का रोना अनेक प्रकार की आवश्यकताओं को सूचित करता है। विभिन्न शारीरिक स्थितियों – भूख, पीड़ा, बीमारी में बच्चे का रोना अलग-अलग प्रकार का होता है।

दूसरे माह तक, बच्चे 'कूकू करना' शुरू कर देते हैं। यह ध्वनि भी अंतर्जात स्वर किस्म की आवाज़ होती है जैसे आह, ऊह जैसे स्वर शिशु तब निकालते हैं जब वे संतुष्ट होते हैं अथवा आनंद का अनुभव कर रहे होते हैं। जब शिशु कूकू करता है तो माता-पिता बोलकर, हँसकर अथवा उस आवाज की नकल कर के अनुक्रिया दर्शाते हैं और फिर बच्चे के पुनः कूकू करने की प्रतीक्षा करते हैं। इस प्रकार ऐसा प्रतीत होता है मानो माता-पिता बातचीत कर रहे हों। इस कूकू करने की ध्वनि में लगभग 8 माह तक उल्लेखनीय कमी आ जाती है और छः महीने का होने पर बच्चा तुतलाने लगता है।

(ख) तुतलाना व्यंजन-स्वर का एक संयोजन होता है जैसे दा, मा या पा। शिशु इस संयोजन को दोहराता है जिससे ''दादादा'', ''मामामा'' जैसे ध्वनियाँ निकलती हैं। तुतलाना मानव भाषा की तरह प्रतीत होता है। शिशु सभी मानव भाषाओं में निहित सभी ध्वनियाँ निकालने में सक्षम होता है। इस प्रकार, शिशु जर्मन या अफ्रीकी भाषाओं में प्रयुक्त ध्वनियों का उच्चारण कर सकता है चाहे उसने वे ध्वनियाँ न सुनी हों। यहाँ तक कि एक बहरा बच्चा भी, जो दूसरों की आवाज़ सुनने में समर्थ नहीं है, तुतलाता है। इन दो तथ्यों से पता चलता है कि तुतलाना अंतर्जात है। तथापि धीरे-धीरे, वे ध्वनियाँ जिन्हें बच्चा अपने परिवेश में नहीं सुनता, भूल जाता है। इससे पता चलता है कि परिवेश भाषा सीखने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

लगभग पहली वर्षगांठ के आस-पास, शिशु पहले शब्द का उच्चारण करता है। हमें कैसे पता चलता है कि बच्चे ने जो उच्चारण किया है, वह एक शब्द है? हम जानते हैं कि वह एक शब्द है क्योंकि वह उसका प्रयोग निरंतर एक ही तात्पर्य के लिए करता है। पहले शब्द संक्षिप्त होते हैं जिनमें एक या दो वर्ण ही होते हैं – पापा, मामा, टाटा-बाय आदि। 18 माह की आयु तक बच्चा लगभग दो दर्जन शब्द बोलने लगता है। किंतु इस समय तक वह सरल आदेश तथा कई और शब्द समझने लगता है। दो वर्ष की आयु तक बच्चा लगभग 250 शब्द सीख लेता है तथा उसके पश्चात् प्रत्येक वर्ष इनमें सैंकड़ों शब्द जुड़ते जाते हैं। दूसरे जन्मदिवस के आस-पास बच्चा दो शब्द वाले वाक्य बोलने के लिए शब्द जोड़ना आरम्भ कर देता है। बच्चे के शुरूआती शब्द लोगों, पशुओं तथा वस्तुओं के नाम अर्थात् संज्ञा, क्रियात्मक शब्द (बाय-बाय) तथा अभिव्यक्तात्मक शब्द (नहीं, नमस्ते) होते हैं। कई बार बच्चा उन वस्तुओं तथा कार्यों के लिए शब्द का प्रयोग करता है जिसके लिए उसके पास अभी कोई शब्द नहीं होते।

बच्चे के एक-शब्द या दो-शब्दों के उच्चारणों की एक दिलचस्प विशिष्टता यह है कि ये संक्षिप्त शब्द उन सम्पूर्ण अर्थों को अभिव्यक्त करते हैं जो पूर्ण वाक्यों में निहित होते हैं। इस प्रकार, जब बच्चा माँ को देखता है और ''मम्मा'' शब्द का उच्चारण करता है तो संदर्भ के आधार पर उसका अर्थ यह हो सकता है कि ''मैं मम्मा के पास जाना चाहता हूँ'' या ''मेरी मम्मा वहाँ हैं'' या ऐसा ही कोई अन्य अर्थ। इन एक या दो शब्द वाले वाक्यों को, जो संपूर्ण अर्थ अभिव्यक्त करते हैं, टेलीग्राफ़िक-भाषा कहा जाता है।

© NCERT not to be republished

दो से तीन वर्ष के बीच की आयु में बच्चा व्याकरण युक्त भाषा सीख लेता है। वाक्य बनाने की उसकी क्षमता का विस्तार होने लगता है और उसमें वे शब्द शामिल होने लगते हैं जो टेलीग्राफ़िक भाषा में विद्यमान नहीं थे जैसे – क्रियाएँ, उपपद, आर्टिकल, संयोजक, संबंधवाचक शब्द।

चार वर्ष की आयु तक बच्चे की भाषा काफ़ी सुव्यवस्थित हो जाती है। बच्चे लंबी बातचीत कर सकते हैं, प्रश्न पूछ सकते हैं तथा बारी-बारी से बातचीत कर सकते हैं। 6 वर्ष की आयु तक उनकी शब्दावली में लगभग 10,000 शब्द शामिल हो जाते हैं। बच्चे 7 से 9 वर्ष की आयु तक समझने लग जाते हैं कि शब्दों के अनेक अर्थ हो सकते हैं तथा वे ऐसे चुटकलों तथा पहेलियों का आनंद लेने लगते हैं जो भाषा पर आधरित होते हैं।

क्रियाकलाप 5

किसी दो वर्षीय बच्चे के साथ बातचीत करें। उन वाक्यों को नोट करें जो वह बोलता है। क्या वे दो शब्द वाले वाक्य थे या पूर्ण वाक्य थे? यदि वे दो शब्द वाले वाक्य थे तो आपने बच्चे द्वारा बोली गई बात का अर्थ कैसे समझा?

सामाजिक–भावात्मक विकास

(1) **आरंभिक संबंध तथा मनोभाव –** आपने देखा होगा कि शिशु तथा उनकी देखभाल करने वालों के बीच एक दूसरे के प्रति गहरा लगाव होता है। ये संबंध किस प्रकार विकसित होते हैं? यह विस्मयकारी प्रतीत होगा किंतु पहले ही दिन से शिशु ऐसे व्यवहारों का प्रदर्शन करता है जो देखभाल करने को सामाजिक तथा/भावात्मक अनुक्रिया के लिए प्रेरित करता है। साथ ही वयस्क व्यक्ति ऐसे विशिष्ट व्यवहार प्रदर्शित करते हैं जिनसे शिशु उनकी ओर आकृष्ट होता है। अत: देखभाल करने वाले तथा बच्चे, दोनों के व्यवहार इस प्रकार के होते हैं जो उन्हें एक दूसरे के साथ बातचीत करने तथा लगाव विकसित करने में सहायता करते हैं।

क्रियाकलाप 6

क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि ये व्यवहार कौन से हो सकते है? अपना उत्तर लिखें तथा नीचे 'अपनत्व की भावना का विकास' शीर्षक में दी गई चर्चा से उसका मिलान करें।

(अ) *अपनत्व की भावना का विकास –*

1. देखभाल करने वालों के साथ शिशु का काफ़ी शारीरिक संपर्क रहता है। हम बच्चों को न केवल दैनिक क्रियाकलापों के दौरान गोद में उठाना चाहते हैं बल्कि उन्हें इसलिए भी गोद में उठाते हैं कि हमें इसमें आनंद आता है। शिशुओं को शारीरिक संपर्क की अंतर्जात आवश्यकता होती है तथा जब देखभाल करने वाले बच्चे को उठाते हैं तो वे उसकी इस आवश्यकता की पूर्ति करते हैं।
2. वयस्क व्यक्ति तथा बड़े बच्चे शिशुओं से बातचीत करते समय, एक विशेष प्रकार की भाषा का प्रयोग करते हैं। इसे मदरीज़ (माता समान) कहा जाता है। इसमें बहुत

© NCERT not to be republished

छोटे वाक्य, सरल शब्द, आवाज़ के कुछ उतार-चढ़ाव तथा निरर्थक ध्वनियाँ जैसे 'टप-टप' की आवाज़ शामिल होते हैं, ऐसी भाषा शिशु को प्रसन्न करती है तथा वह कूकू कर के या तुतला कर अनुक्रिया करता है।

3. हम शिशु को देख कर मुस्कराते हैं तथा हमें मुस्कराता देखकर शिशु भी मुस्कराता, कूकू करता तथा तुतलाता है।
4. देखभाल करने वाले शिशु को निरंतर देखना पसंद करते हैं जिससे देखभाल करने वाले तथा शिशु के बीच एक संचार स्थापित हो जाता है। इस प्रकार परस्पर एक दूसरे को देखना दोनों के बीच एक कड़ी स्थापित करने में सर्वाधिक महत्वपूर्ण है तथा सामाजिक-भावात्मक परस्पर क्रियाओं के प्रथम स्वरूपों में से एक है।
5. शिशु से बातचीत करते समय देखभाल करने वाले अपने चेहरे पर कुछ हाव-भाव लाते हैं तथा यह शिशु को विभिन्न भावात्मक अभिव्यक्तियों में अंतर करना सीखने में सहायता करता है।
6. देखभाल करने वाले शिशु के साथ परस्पर क्रिया करते समय अनेक लयात्मक क्रियाएँ भी करते हैं। हम सिर को हिलाते, इधर-उधर झटकते हैं तथा उसे आगे की ओर झुकाते हैं। हमारी कुछ क्रियाएँ तथा ध्वनियाँ, जैसे – झूला झूलाना तथा हिलाना-डुलाना बच्चे को सुखद लगता है।
7. देखभाल करने वाले शिशु के साथ उसके थोड़ा-सा बड़ा होने पर सरल खेल भी खेलते हैं, उदाहरणार्थ पीक-ए-बू (लुकाछिपी) सभी संस्कृतियों में एक आम खेल है।
8. जिस प्रकार देखभाल करने वाले शिशु के साथ संचार करते हैं, शिशु भी सामाजिक संपर्क बनाने के लिए व्यवहार आरम्भ करते हैं। जब शिशु असहज होने पर चिल्लाते या रोते हैं तो माँ दौड़ी हुई आती है। जब वे अपनी स्वयं की पहल पर कूकू करते, कुलबुलाते, मुस्कराते या निहारते हैं तो ये व्यवहार देखभाल करने वालो में संरक्षणात्मक भावना सृजित करते हैं।

उपर्युक्त व्यवहार दिन में कई बार दोहराए जाते हैं जब देखभाल करने वाले शिशु को बार-बार पोषण प्रदान करते हैं, नहलाते हैं तथा बच्चे के कपड़े बदलते हैं, अथवा उसके परेशान होने पर उसे सहलाते और पुचकारते हैं। यह सब उन दोनों के बीच लगाव के एक बंधन को विकसित करता है। **चूँकि अधिकांश मामलों में, माता ही मुख्य रूप से बच्चे की देखभाल करती है, शिशु का लगाव सामान्यतः सब से पहले उसी के साथ हो जाता है।** माता के साथ यह संबंध शिशु का पहला सामाजिक रिश्ता होता है।

यदि माता के साथ शिशु की परस्पर क्रिया उत्साहपूर्ण तथा सुखद न हो तो शिशु के चिड़चिड़े तथा व्यग्र होने की संभावना हो जाती है। ऐसे मामले में हालांकि शिशु की शारीरिक आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं, किंतु वयस्क के साथ भावात्मक परस्पर क्रिया पूरी नहीं हो पाती है – शिशु समुचित लगाव का निर्माण करने में समर्थ नहीं होता। यद्यपि, मानव लचीले स्वभाव के होते हैं और यदि बाद में उनका परिवेश सुधर जाए तथा उन्हें प्यार तथा सुपोषण देने वाले संरक्षक मिल जाएँ तो वे आरंभिक सामाजिक उपेक्षाओं के अनुभवों से उबर जाते हैं।

© NCERT not to be republished

जीवन के प्रथम वर्ष में एक सुरक्षित लगाव का निर्माण करना एक अत्यधिक महत्वपूर्ण विकासात्मक कार्य है। लोगों में विश्वास की भावना का विकास करने के लिए किसी वयस्क के साथ सुरक्षित संबंध का विकास करना बच्चे के लिए आवश्यक है। एक सुरक्षित शिशु कम रोता है, देखभाल करने वालों के साथ अधिक सहयोग करता है, हर समय डर कर देखभाल करने वालों से नहीं चिपका रहता तथा सदैव अपने परिवेश को समझने के लिए तत्पर रहता है। पूर्व विद्यालयी वर्षों के दौरान, ऐसा सुरक्षित बच्चा भावात्मक रूप से उत्साही, सामाजिक रूप से परिपक्व, हम उम्र बच्चों में लोकप्रिय, जिज्ञासु तथा आत्मनिर्भर होता है।

हमने केवल माता के साथ शिशु के लगावपूर्ण बंधन के निर्माण की बात की है। **पिता के साथ जुड़ाव की स्थिति क्या है?** हमारे समाज में काम के पारंपरिक विभाजन के कारण, सामान्यत: ऐसा होता है कि पिता परिवार का कमाऊ सदस्य होता है तथा दिन के अधिकांश समय वह घर से बाहर रहता है जबकि माता बच्चों के साथ अधिक समय बिताती है। क्या इसका अर्थ यह है कि शिशुओं का अपने पिता के साथ लगाव नहीं होगा? उन परिवारों में स्थिति कैसी होगी जहाँ माता भी कामकाजी है तथा लंबे समय तक घर से बाहर रहती है? शोध कार्यों से यह पता चला है कि अपनत्व-बंधन के निर्माण में वयस्क द्वारा बच्चे के साथ बिताए गए समय की मात्रा सहायक नहीं होती बल्कि उन दोनों द्वारा इकट्ठा बिताए गए समय के दौरान बच्चे के प्रति वयस्क का व्यवहार और उसकी प्रतिक्रियाएँ अपनत्व-बंधन के निर्माण में सहायक होती हैं।

आपने देखा होगा कि यद्यपि पिता तथा कामकाजी माताएँ अपने बच्चों के साथ तुलनात्मक रूप से कम समय व्यतीत करते हैं। बच्चे माता/पिता के उपस्थित होने पर उनका ध्यान आकृष्ट करने का प्रयास करते हैं। अत: यह देखभाल करने वालों द्वारा बच्चे के साथ बिताए गए समय की गुणवत्ता है जो अधिकांशत: देखभाल करने वाले और बच्चे के बीच लगाव का निर्धारण करती है।

एक या दो व्यक्तियों के साथ प्रथम सशक्त बंधन के पश्चात् बच्चे परिवार में अन्य लोगों के साथ, विशेषत: अपने साथ पारस्परिक क्रिया करने वालों के साथ और संबंधों का निर्माण करते है। यदि बच्चा किसी ''डे केयर सेंटर'' में जाता है जहाँ उसकी अच्छी तरह से देखभाल होती है जिसमें सामाजिक पारस्परिक क्रिया, खेलना तथा आराम करना शामिल है, तो वह वहाँ देखभाल करने वालों के साथ सकारात्मक संबंध बना लेता है।

(आ) *बाल मनोभाव* – छोटे बच्चों द्वारा दर्शाए जाने वाले मनोभावों के संबंध में शोधकर्ताओं के बीच विवाद है क्योंकि हमें बच्चे के चेहरे के भावों तथा अंदरूनी भावनाओं के बीच एकदम सही संबंध की जानकारी नहीं है। तथापि, शिशु उन मनोभावों का अनुभव करते हैं जिन्हें हम प्रसन्नता, दु:ख, परेशानी, क्रोध या यहाँ तक कि अत्यधिक रोष कहते हैं। धीरे-धीरे, ये भाव प्रसन्नता, रुचि, उत्तेजना, दुख, अस्वीकरण तथा भय में अलग-अलग हो जाते हैं। लगभग छह माह की आयु के आस-पास बच्चा अपरिचित के प्रति भय दर्शाता है तथा उनके पास आने पर परेशान भी हो जाता है तथा रोने लगता है। ऐसा इस कारण से है कि बच्चे में अपरिचित चेहरों से एक बार डर जाने पर लोगों को पहचानने की क्षमता विकसित हो जाती है। इसे 'अजनबी को देखने पर होने वाली उत्सुकता'' कहा जाता है। परेशानी की यह भावना 8 से 12 माह की आयु के आस-पास अपनी चरम सीमा पर होती है तथा 15-18 माह की आयु में यह भावना लुप्त हो जाती है। अजनबी को देखने पर उत्सुकता उभरने के कुछ समय पश्चात् शिशु में ''बिछुड़ने की चिंता'' विकसित हो जाती

© NCERT not to be republished

है अर्थात् उन देखभाल करने वालों से बिछुड़ जाने का भय जिनके साथ उसका लगाव है। वे उस समय परेशान हो जाते हैं जब माता उनकी दृष्टि से ओझल होती हैं। यह भय 12 से 18 माह की आयु के दौरान अपनी चरम सीमा पर होता है तथा लगभग 20–24 माह की आयु में दूर हो जाता है। यह उल्लेख करना महत्वपूर्ण है कि सभी बच्चे सभी स्थितियों में समान रूप से परेशान नहीं होते। उनके पूर्व अनुभव, आदतों तथा उनके आस-पास के अन्य लोगों की प्रकृति के अनुरूप इसमें भिन्नता होती है।

(2) **माता-पिता द्वारा बच्चों के लालन पालन की विधियाँ** – जब अभिभावक अपने बच्चों को पाल-पोस कर बड़ा करते हैं तो इस प्रक्रिया को बच्चे का लालन-पालन कहा जाता है। माता-पिता अपने बच्चों का लालन-पालन किस प्रकार करते हैं, इस बात का बच्चों के व्यक्तित्व पर उल्लेखनीय प्रभाव पड़ता है। हम सब उसी प्रकार व्यवहार करना सीखते हैं जैसा हमारे समाज में उपयुक्त माना जाता है। हम यह अपने माता-पिता तथा अपने आस-पास के लोगों के द्वारा प्रत्यक्ष रूप से कहने पर अथवा अप्रत्यक्ष रूप से दूसरों को उस तरीके से व्यवहार करते हुए देखने के परिणामस्वरूप सीखते हैं। वह प्रक्रिया, जिसके द्वारा बच्चे ऐसे व्यवहार, कौशल, मान्यताएँ, धारणाएँ तथा मानक सीखते हैं जो उनकी संस्कृति में लाक्षणिक, उपयुक्त तथा वांछनीय होते हैं, समाजीकरण कहलाता है। समाजीकरण के लक्ष्य – अर्थात हम अपने बच्चे को क्या सिखाना चाहते हैं तथा उससे क्या सीखने की अपेक्षा रखते हैं, प्रत्येक संस्कृति में और यहाँ तक कि हर परिवार में भिन्न-भिन्न होते हैं।

अभिभावकों द्वारा बच्चों के प्रति दर्शाए जाने वाले उत्साह, प्यार तथा स्नेह की मात्रा में भिन्नता होती है। इस प्रकार हम ''उत्साह'' तथा ''उपेक्षा'' को निरंतरता के दो छोर मान सकते हैं तथा अधिकांश अभिभावक इस रेखा पर अलग-अलग बिंदुओं पर होंगे। माता-पिता में इस अर्थ में भी भिन्नता होती है कि वे अपने बच्चे के अनेक व्यवहारों के प्रति कितने प्रतिबंधात्मक या अनुमति देने वाले हैं। प्रतिबंधात्मक माता-पिता अपने बच्चों पर अनेक नियम थोपते हैं तथा उनकी सावधानीपूर्वक निगरानी करते हैं। जबकि अनुमति देने वाले माता-पिता केवल थोड़े से ही नियम लगाते हैं तथा अपने बच्चों को अक्सर अपने निर्णय स्वयं करने की अनुमति देते हैं। इस प्रकार ''प्रतिबंधात्मक-अनुमतिदाता'' माता-पिता द्वारा बच्चे का लालन-पालन करने का एक अन्य पहलू है।

माता-पिता द्वारा प्रयुक्त अनुशासनात्मक तकनीकों की किस्म के आधार पर भी बच्चे की लालन पालन प्रक्रियाओं का वर्गीकरण किया जा सकता है। कुछ माता-पिता अपने बच्चों को अनुशासित करने के लिए बच्चों को उनके कार्यों के परिणाम समझाते हैं तथा उनके साथ तर्क करते हैं ताकि वे उनको अनुपयुक्त कार्य करने से रोक सकें। वे अपने अनुशासन में कठोर होते हुए भी बच्चे के साथ स्नेहमय तथा कोमल व्यवहार करते हैं। इसे **स्नेहोन्मुखी अनुशासनात्मक दृष्टिकोण** कहा जाता है। दूसरी ओर, कुछ माता-पिता, अपने बच्चों को कोई कारण बताए बिना उन्हें किसी विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने से रोकने के लिए आदेश देते हैं। वे बच्चों को धमका भी सकते हैं तथा शारीरिक दंड का प्रयोग करते हैं। इसे **शक्ति उन्मुखी अनुशासनात्मक दृष्टिकोण** कहा जाता है।

सामान्यत: हम यह कह सकते हैं कि माता-पिता और देखभाल करने वाले अपने बच्चों में उन गुणों को तभी डाल सकते हैं जब वे स्वयं उन्हें अपने आचरण में अपनाएँ, बच्चे को अनुशासित

© NCERT not to be republished

करने के लिए दण्ड, खासतौर से शारीरिक दण्ड का प्रयोग न करें तथा वांछनीय व्यवहार निर्दिष्ट करने के लिए स्पष्टीकरण का सहारा लें। बच्चे के लालन-पालन की यह प्रणाली बच्चे के सर्वन्तोमुखी व्यक्तित्व को आकार देने में योगदान देती है।

क्रियाकलाप 7

अपने विस्तृत परिवार में आपको कुछ माता-पिता द्वारा अपने बच्चों के साथ पारस्परिक क्रिया करने के तरीके को देखने का अवसर प्राप्त हुआ होगा। क्या आप को इस अध्याय में पठित तथ्यों तथा जो आपने उन माता-पिता को करते देखा है, उसमें कोई संबंध नज़र आता है? अपनी टिप्पणियाँ दें। अपनी कक्षा में 4-5 बच्चों के समूह बनाएँ तथा अपने अवलोकनों की आपस में चर्चा करें।

(3) **भाई-बहनों तथा मित्रमंडली के साथ संबंध –** हमारे देश में अधिकांश परिवारों में एक से अधिक बच्चे होते हैं तथा कई बार बड़े बच्चे को छोटे बच्चे की देखभाल करनी पड़ती है। भाई-बहन काफ़ी सीमा तक एक दूसरे के विकास को प्रभावित करते हैं। क्या आप बता सकते हैं कि भाई-बहन के साथ बच्चे के संबंध किस प्रकार माता-पिता के साथ उनके संबंध से भिन्न होगा? भाई बहनों की आयु में ज़्यादा अंतर नहीं होता है। इसलिए उनके बीच संबंध माता-पिता की तुलना में अधिक समान, मैत्रीपूर्ण तथा बराबरी का होता है। भाई-बहनों के बीच सकारात्मक संबंध बच्चों को भावनात्मक समर्थन तथा प्रोत्साहन प्रदान कर सकता है। क्योंकि वे एक दूसरे के साथ खेलते हैं, उनको विशेष बातें बताते हैं तथा आपस में साझेदारी करते हैं। बड़े भाई-बहन व्यवहार का एक मानक निर्धारित करते हैं जिसका छोटे भाई/बहन अनुसरण करने का प्रयास करते हैं। तथापि, भाई-बहन के संबंधों में परस्पर विरोध, प्रधानता, प्रतिस्पर्धा, प्रतियोगिता तथा ईर्ष्या भी होती है तथा माता-पिता उनके बीच एक बंधन का सृजन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता है, मित्रमंडली (समान आयुवर्ग के बच्चे) का महत्त्व उसके जीवन में बढ़ता जाता है। मित्रमंडली के साथ संबंधों तथा उनके साथ पारस्परिक क्रियाओं के बारे में एक विस्तृत चर्चा इकाई 2 क में ''विद्यालय – मित्रमंडली तथा शिक्षक'' नामक अध्याय में की गई थी। मित्रमंडली में कुछ घनिष्ठ और कुछ कम घनिष्ठ मित्र भी होते हैं। समकक्ष बच्चों के साथ बच्चा खेलता, लड़ता और गुप्त बातें बाँटता है, उनके साथ मित्रता बच्चे के सामाजिक तथा भावात्मक विकास में योगदान करती है।

क्रियाकलाप 8

यदि आपका कोई बहन/भाई है, तो उसके दो गुण लिखें जिन्हें आप पसंद करते हैं।

1. _____
2. _____

अपनी दो विशेषताएँ लिखें जो आपके भाई/बहन को पसंद हैं।

1. _____
2. _____

© NCERT not to be republished

संज्ञानात्मक विकास

संज्ञानात्मक विकास का संबंध बच्चों में सोचने की प्रक्रियाओं के विकास से है। ''संज्ञान'' या सोच-विचार का संबंध इस बात से है कि हम किस प्रकार अपने परिवेश को जानते हैं, हम किस प्रकार सूचना प्राप्त करते हैं तथा उसकी व्याख्या करते हैं तथा किस प्रकार परिवेश के बारे में हमारे दिमाग में तस्वीर बनती है? आइए, पहले थोड़ा-सा इस बात पर विचार करें कि सोच-विचार में शामिल विभिन्न मानसिक प्रक्रियाएँ कौन-सी हैं।

1. हम स्वाद, रंगों, आकारों, सजीव, निर्जीव वस्तुओं, खाद्य तथा अखाद्य वस्तुओं के बीच **भिन्नता/अंतर** करते हैं। इस सूची में और बहुत-सी बातें जोड़ी जा सकती हैं।
2. हम कुछ भावनाओं को कुछ अनुभवों के साथ, कुछ व्यक्तियों को एक विशिष्ट प्रकार के व्यवहार के साथ, किसी मौसम को किसी विशिष्ट माह के साथ तथा कुछ वस्तुओं को किन्हीं विशिष्ट व्यक्तियों के साथ **जोड़ते** हैं।
3. हमारे अधिकांश कार्य किसी इरादे के साथ, किसी प्रयोजन के साथ निष्पादित किए जाते हैं। हम जानते हैं कि हमारे कार्यों का कोई प्रभाव पड़ेगा, दूसरे शब्दों में हम **कारण-प्रभाव संबंधों** को समझते हैं।
4. जब आप अपने विद्यालय पहुँचने के लिए अपना मार्ग बदलते हैं क्योंकि उस मार्ग में, जो आप सामान्यत: लेते हैं, कोई अवरोध है, अथवा जब हम किसी स्थिति से निपटने का कोई वैकल्पिक तरीका सोचते हैं क्योंकि सामान्य तरीका अब सफल नहीं हैं, तो हम **समस्याओं का समाधान** करने की अपनी क्षमता दिखा रहे होते हैं।

हम **याद** रखते हैं, **अनुकरण** करते हैं, वस्तुओं के **कारण के बारे में तर्क करते हैं**, वस्तुओं, अनुभवों तथा भावनाओं के बीच **संबंधों को समझते** हैं, काल्पनिक स्थितियों के बारे में सोचते हैं तथा तर्क करते हैं तथा अमूर्त अर्थों में सोचते हैं (अर्थात ऐसे विचारों तथा संकल्पनाओं के बारे में सोचते हैं जिनका वैसे विचार या भावना के रूप में भौतिक अस्तित्व नहीं होता।)

ये सभी उपर्युक्त मानसिक प्रक्रियाएँ हमारी सोच का एक भाग हैं। संज्ञानात्मक विकास अध्ययन में जन्म से बच्चों की इन सभी और अन्य मानसिक प्रक्रियाओं का अध्ययन होता है।

बच्चे के जन्म के समय से परिपक्वता तक संज्ञान के विकास में चरणों का अध्ययन तथा वर्णन जीन पियाज़े द्वारा किया गया है। उनके अनुसार, बच्चों की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं का विकास एक सुव्यवस्थित क्रम या चरणों की शृंखला है। कुछ बच्चे दूसरों की तुलना में विशिष्ट उम्र में अधिक प्रगतिशील हो सकते हैं किंतु विकासात्मक क्रम सामान्यत: भिन्न नहीं होता। पीयाज़े के अनुसार, संज्ञानात्मक विकास चार चरणों से गुज़रता है—संवेदी-क्रियात्मक, पूर्व प्रचालनात्मक, पूर्णतया प्रचालनात्मक तथा औपचारिक प्रचालनात्मक। इस अनुभाग में हम बच्चों की सोच में एक चरण से अगले चरण में होने वाले कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं और परिवर्तनों का अध्ययन करेंगे।

(क) ***संवेदी-क्रियात्मक चरण*** — विकास का यह चरण **जन्म से लेकर दो वर्ष की आयु तक** रहता है। इस अवधि के दौरान, शिशु अपनी ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से तथा अपनी क्रियात्मक क्षमताओं (अर्थात क्रियाओं) के माध्यम से परिवेश को समझने का प्रयास करते हैं—इसीलिए इसे विकास की संवेदी क्रियात्मक अवधि कहा जाता है। इस प्रकार, शिशु संसार को वस्तुओं तथा लोगों पर अपनी क्रियाओं के तथा वे उसको कैसी लगती हैं, इसके

© NCERT not to be republished

आधार पर समझता है। एक शिशु बालिका खिलौने को उसी रूप में जानती है जैसा वह उसे दिखता तथा स्पर्श करने पर महसूस होता है (संवेदी सूचना) तथा यह कि वह उसे फैंक सकती है, ठोकर मार सकती है, धकेल सकती है, धक्का दे सकती है तथा पटक सकती है (क्रियात्मक क्रियाएँ)। अभी तक वह खिलौने को उसकी विशिष्टताओं के अर्थ में नहीं समझती अर्थात वह सख्त है या नर्म, लकड़ी का बना हुआ है या धातु का, छोटा है या बड़ा, हल्का है या भारी – ये वे संकल्पनाएँ हैं जिनसे शिशु अभी अनभिज्ञ होता है।

बच्चे में चूषण **प्रतिवर्त सहित** अनेक प्रतिवर्त होते हैं। **दो माह** की आयु का होने पर शिशु अपने आस-पास की वस्तुओं में रुचि प्रकट करने लगता है। तीन माह की आयु तक वह समझने लगता है कि दूसरों की क्रियाओं से क्या संकेत मिलता है – उदाहरणार्थ, बच्चा स्तनपान के समय माता द्वारा किए जाने वाले विशिष्ट संकेतों तथा क्रियाओं से समझ जाता है कि माता अब उसे स्तनपान कराएगी। इससे यह भी पता चलता है कि शिशु में स्मरण शक्ति होती है। 4-8 माह की आयु के बीच शिशु में यह समझ आ जाती है कि उसकी क्रियाओं का प्रभाव पड़ता है – उदाहरणार्थ जब वह हवा में अपनी टाँगों से मारता है तो गेंद हिलती है, जब वह कोई वस्तु गिराता है तो आवाज़ होती है। यह कारण-प्रभाव संबंधों की शुरूआत है। **8-12 माह** की आयु के बीच, शिशु **जानबूझ कर क्रियाएँ** करने लगता है। इस का अर्थ है कि वह समझता है कि किस क्रिया का क्या प्रभाव होगा तथा कौन-सी क्रिया किसी विशिष्ट स्थिति में उपयुक्त होगी।

12-18 माह की आयु के बीच, शिशु कार्य करने के विभिन्न तरीकों का प्रयास करता है (वह भिन्न परिणामों के लिए अपनी क्रियाओं को परिवर्तित करता है। इसका एक आम उदाहरण यह है कि शिशु अपने खिलौने को बार-बार फेंक कर यह देखता है कि वह खिलौना कितनी दूर जाता है अथवा उसकी ध्वनि में तब क्या परिवर्तन होता हैं जब वह उसे अलग-अलग ऊँचाइयों से फेंकता है। **18-24 माह** की आयु के बीच एक महत्वपूर्ण विकास होता है – शिशु मानसिक रूप से घटनाओं, वस्तुओं तथा लोगों को स्मरण करने लगता है – इसका अर्थ है कि वह अपने दिमाग में एक विचार, एक चित्र निरूपित करने में समर्थ हो जाता है। इसे **मानसिक निरूपण** कहते हैं।

उपर्युक्त विवरण के आधार पर क्या आप यह नहीं कहेंगे कि शिशु एक बुद्धिमान विचारवान जीव हैं।

क्रियाकलाप 9

क्या आप सोच सकते हैं कि ये व्यवहार क्या हो सकते हैं? अपने प्रत्युत्तर लिखें और आगे दी गई चर्चा से उसका मिलान करें।

(ख) ***पूर्व-प्रचालनात्मक अवधि – 2-7 वर्ष*** – इस चरण तथा पूर्ववर्ती चरण के बीच महत्वपूर्ण अंतर यह है कि इस अवधि के दौरान बच्चा **प्रारंभिक संकल्पनाएँ** विकसित करना आरम्भ कर देता है। वह बनावट, स्थान, आकार, समय, दूरी, गति, संख्या, रंगों, क्षेत्र, मात्रा, भार, सजीव, निर्जीव, लंबाई, तापमान आदि के आधार पर – उस प्रत्येक वस्तु की, जिसे वह अपने परिवेश में देखता हैं, आरम्भिक संकल्पनाएं बना लेता है। एक तीन वर्षीय बच्चा सर्वप्रथम दो वस्तुओं के संबंध में **लम्बी तथा छोटी का विचार** बनाकर शुरूआत

© NCERT not to be republished

करता है। लगभग **4 वर्ष की आयु** तक वह तीन वस्तुएँ दिए जाने पर सबसे लंबी, सबसे छोटी के बारे में समझ सकता है। तथापि, एक छ-वर्षीय बच्चा भी भ्रमित हो सकता है जब आप उसे पाँच छड़ियाँ देते हैं तथा उन्हें ऊँचाई के बढ़ते क्रम में व्यवस्थित करने के लिए कहते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बच्चा अनेक वस्तुओं पर एक ही बार में विचार नहीं कर सकता तथा सापेक्ष आकार के बारे में नहीं सोच सकता। बच्चों में यह सक्षमता मध्य बाल्यावस्था के वर्षों में विकसित होगी।

इसी प्रकार, **संख्या की संकल्पना** के संबंध में बच्चा एकदम से एक, दो, तीन आदि की संकल्पना विकसित नहीं करता। एक 3 वर्षीय बच्चा दस तक गिनती का उच्चारण कर सकता है किंतु यदि उसे किसी ढेर से छः पत्थर उठाने के लिए कहा जाए तो उसके द्वारा गलतियाँ किए जाने की संभावना है। संख्या की संकल्पना विकसित करने में बच्चा पहले अधिक तथा कम, एक तथा अनेक, शून्य तथा अनेक/एक, अधिक, कम, समान की संकल्पना विकसित करता है और फिर धीरे-धीरे तीन, चार, पाँच आदि की गणना सीखता है।

विद्यालय पूर्व बच्चों की विशेषताओं को हम सर्वोत्तम ढंग से तब समझ सकते हैं जब हम यह समझ लें कि शब्द 'पूर्व प्रचालनात्मक' का क्या अर्थ है। संज्ञानात्मक विकास में शब्द 'प्रचालन' का एक विशिष्ट अर्थ है। यह शब्द उन मानसिक क्रियाओं की ओर संकेत करता है जिनमें वस्तुएँ परिवर्तित या रूपांतरित होती हैं और फिर अपनी मूल स्थिति में लाई जा सकती हैं। इसका अर्थ है कि कोई भी क्रिया प्रतिवर्तनीय है। उदाहरणार्थ, जब आप मिट्टी के टुकड़े को चपटा करते हैं तो मानसिक रूप से आप उसे वापस मिट्टी की गोली में रूपांतरित कर सकते हैं तथा इस प्रकार आप यह जानते हैं कि गोली के रूप में तथा चपटे रूप में मिट्टी की मात्रा समान है। आप कहेंगे कि यह स्पष्ट ही है। किंतु यह आपको इतना स्पष्ट न था जब आप 5 वर्ष की आयु के थे। विद्यालय पूर्व बच्चे की सोच को पूर्व-प्रचालनात्मक कहा जाता है क्योंकि वह अभी किसी क्रिया को मानसिक रूप से प्रतिवर्तित नहीं कर सकता और वह स्थिति में तर्क के बजाय जो दृश्य है उससे अधिक प्रभावित होता है। आइए हम विद्यालय पूर्व आयु के बच्चे की सोच की इन विशेषताओं को समझें।

(1) **संरक्षण बनाए रखना** – इस शब्द का अर्थ यह है कि किसी पदार्थ की मात्रा समान रहती है भले ही इसका आकार परिवर्तित कर दिया जाए अथवा यदि उसे एक पात्र से दूसरे पात्र में स्थानांतरित कर दिया जाए। उदाहरण के तौर पर, समान व्यास तथा ऊँचाई के दो गिलास लें तथा उनमें एक ही स्तर तक पानी डालें। तब, बच्चे के सामने इन में से एक गिलास का पानी किसी तीसरे संकरे गिलास में डाल दें, स्वभावतः पानी का स्तर संकरे गिलास में बढ़ जाएगा। एक विद्यालय पूर्व बच्चे द्वारा यह कहने की संभावना है कि संकरे गिलास में जल अधिक है क्योंकि उसका जल स्तर उच्चतर है। इसका अर्थ है कि बच्चा अभी अपने विचार को **बनाए नहीं रख** पाता। तथापि, यह भी सत्य है कि बच्चा परिचित स्थितियों में बनाए रख सकता है किंतु अपरिचित स्थितियों में बनाए नहीं रख सकता। उदाहरणार्थ, एक 4-वर्षीय बच्चा जो जीविकोपार्जन के लिए लेमन सोडा बनाने के दैनिक व्यवसाय में अपने पिता की सहायता करता है, भ्रमित नहीं होगा कि सोडे की मात्रा बोतल से गिलास में डालने पर बढ़ जाती है क्योंकि उसे यह अनुभव बार-बार होता है। जैसे-जैसे बच्चा

© NCERT not to be republished

6–7 वर्ष की आयु का होने लगता है, वह इस विचार को बनाए रखने में समर्थ हो जाता है। हम इसका अवलोकन अगले चरण में करेंगे।

(2) **क्रमांकन** — इस का अर्थ है वस्तुओं को क्रमानुसार रखने का कार्य करना। इसका एक सामान्य उदाहरण लंबी से छोटी या इसके उल्टे क्रम में विभिन्न आकारों की पाँच पेंसिलों को व्यवस्थित करना है। पूर्व विद्यालयी आयु का बच्चा तीन पेंसिल सही क्रम में रख सकता है (अर्थात उन्हें क्रमांकित कर सकता है), चौथी पेंसिल के बारे में संदेहपूर्ण होगा तथा पाँचवीं पेंसिल के संबंध में विफल रहेगा।

(3) **किसी अन्य व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य (नज़रिए) को समझना** — इस अवस्था में बच्चा स्थिति के एक ही पहलू पर ध्यान केंद्रित करता है तथा किसी अन्य व्यक्ति के नज़रिए से वस्तुओं को समझ या देख नहीं सकता। यदि आप गेंद को किसी ऐसे स्थान पर छिपाते हैं जहाँ से बच्चा उसे नहीं देख सकता किंतु वह कमरे के भिन्न स्थल पर खड़े किसी अन्य व्यक्ति को दिखाई देता है तो बच्चा यह नहीं समझ सकता कि दूसरे व्यक्ति को गेंद नज़र आ रही है। पूर्व विद्यालयी बच्चा यह मानकर चलता है कि दूसरे व्यक्ति स्थिति को उसी प्रकार देखते हैं जैसे वह देखता है तथा बच्चे की सोच की इस विशेषता को **अहम संकेन्द्रण** कहा जाता है। पुनः यह एक सामान्य अनुक्रिया है — पूर्व विद्यालयी आयु के अंत तक बच्चा स्थिति को किसी अन्य व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से समझने में समर्थ हो जाता है।

(4) **जीववाद** — इस अवस्था में सोच की एक अन्य रोचक विशिष्टता यह है कि बच्चे यह समझते हैं कि प्रत्येक वस्तु में जीवन होता है — इसे जीववाद कहते हैं। अतः जब हम उन्हें ऐसे पेड़ों तथा बादलों की कहानियाँ सुनाते हैं तो हम जो बोलते हैं, वे इसे सत्य मान लेते हैं। इन उदाहरणों के प्रयोग से यह स्पष्ट हो जाता है कि बच्चे ''अचानक ही'' सोचना आरम्भ नहीं कर देते। सोच ज्ञानेन्द्रियों और मस्तिष्क के बढ़ते तालमेल के द्वारा धीरे-धीरे मानसिक कौशलों के उद्‌भव की प्रक्रिया है।

(ग) ***ठोस प्रचालनात्मक अवस्था — 7-11 वर्ष*** — यह अवस्था मध्य बाल्यावस्था के चरण के समरूप है। बच्चा अब मानसिक **रूप से कार्यों को प्रतिवर्तित** कर सकता है। साथ ही, पूर्व प्रचालनात्मक बच्चा, जो एक समय में एक समस्या के केवल एक ही आयाम पर ध्यान केंद्रित कर सकता है, वहीं ठोस प्रचालनात्मक बच्चा एक ही समय में समस्या के बहुत आयामों या पहलुओं पर खुद को केंद्रित कर सकता है। इस प्रकार, बच्चा किसी भी स्थिति में अथवा किसी भी सामग्री के साथ संरक्षण या क्रमांकन कर सकता है। किसी अन्य गिलास में जल डालने के पिछले उदाहरण में अब वह तर्क कर सकता है कि चूँकि जल को चौड़े गिलास से संकरे गिलास में उड़ेला गया है और उसमें कुछ भी मिलाया नहीं गया है इसलिए मात्रा में परिवर्तन नहीं हुआ है।

इस अवस्था में बच्चे कम **अहम केंद्रित** होते हैं। वे यह देखते हैं कि विभिन्न लोग विभिन्न स्थितियों तथा विभिन्न मूल्यों के समुच्चय के कारण एक ही घटना को अलग-अलग तरीके से अवलोकित कर सकते हैं। इससे सामान्यतः भावनाओं के विकास में विशेषतया सहानुभूति तथा दया की भावनाओं के विकास में सहायता मिलती है।

इस अवधि के दौरान, बच्चा एक **स्थिर संख्या संकल्पना** का विकास करता है — वह यह समझ सकता है कि किसी विशिष्ट संख्या से कितनी मात्रा कही गई है तथा वह गिनती में गलतियाँ

© NCERT not to be republished

नहीं करता। वह यह समझ सकता है कि श्रेणियों के विकास के लिए निर्धारित मानदंड के आधार पर कोई विशिष्ट वस्तु अनेक श्रेणियों से संबंधित हो सकती है। इस प्रकार फलों को बीज वाले तथा बीज रहित फलों के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। फलों के इसी समूह को सर्दियों में उगने वाले तथा गर्मियों में उगने वाले फलों के रूप में तथा साथ ही उनके स्वाद के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है। इस प्रकार, एक ही फल वर्गीकरण के प्रत्येक मानदंड के साथ भिन्न समूहों से संबंधित हो सकता है। ऐसी वर्गीकरण क्षमताओं को समझना वयस्कावस्था में तर्कशक्ति युक्ति संगतता के विकास का मार्ग प्रशस्त करता है।

क्रियाकलाप 10

जो कुछ आप ने पढ़ा है, उसके आधार पर दो बच्चों से बातचीत करें – एक पूर्व प्रचालनात्मक अवस्था वाला बच्चा तथा दूसरा ठोस प्रचालनात्मक अवस्था वाला बच्चा। उनके साथ संरक्षण तथा एक क्रमबद्धता प्रयोग करें। निष्कर्ष को लिखें।

(घ) ***औपचारिक प्रचालनों की अवस्था – 11-18 वर्ष –*** बच्चा इस चरण में 11-12 वर्ष की आयु में प्रवेश करता है। वस्तुत: इस चरण पर अब वह बच्चा नहीं रह जाता बल्कि एक किशोर बन जाता है। आप सभी औपचारिक प्रचालनों के इस महत्वपूर्ण चरण में है।

इस चरण की प्रमुख विशिष्टता यह है कि किशोर की सोच मूर्त ठोस घटनाओं, वस्तुओं तथा स्थितियों तक सीमित नहीं रह जाती है। वे विचारों के रूप में दूसरे शब्दों में अमूर्त रूप में सोच सकते हैं। बच्चे ने प्रतिवर्तित सोच-विचार करने का गुण पूर्ववर्ती चरण में अर्जित कर लिया था – अब किशोर इस योग्यता को विचारों पर भी लागू कर सकता है तथा अनेक संभावनाओं के बारे में विचार कर सकता है जो उसे आरम्भ से अंत तक किसी तर्क का अनुसरण करने तथा पुन: उस पर विचार करने की अनुमति देती हैं। किशोर कल्पना के संसार की खोज कर लेता है – अर्थात् जो नहीं है पर हो सकता है तथा इस प्रश्न पर विचार करता है ''क्या होगा यदि .....?'' सोच की इस विशेषता के कारण, **प्राक्काल्पनिक सोच** के कारण किशोर विस्तृत कल्पनाओं में डूब जाते हैं जिनमें संसार को बदल देने के विचार शामिल होते हैं। उनकी सोच **आदर्शवादी** तथा कल्पनालोक की होती है – वे अपने लिए तथा अन्यों के लिए आदर्शवादी विशेषताओं के बारे में विचार करते हैं। वे बेहतरी के लिए संसार को परिवर्तित करने के स्वप्न देखते हैं तथा उस धीमी गति से बेचैन रहते हैं जिस गति से वे मानते हैं कि बूढ़े लोग चल रहे हैं।

किशोरों की सोच अधिक **तर्कपूर्ण** हो जाती है, उनकी युक्तियाँ अधिक प्रणालीबद्ध हो जाती हैं तथा **समस्याओं का समाधान** वे अधिक प्रभावी ढंग से करने लगते हैं। परीक्षण तथा त्रुटि से अधिगम पर निर्भर करने की अपेक्षा वे संभावित कार्रवाई के मार्गों के बारे में विचार करते हैं, वे विचार करते हैं कि कोई घटना उस तरह घटित क्यों हो रही है जैसे वह होती है तथा प्रणालीबद्ध ढंग से समाधान ढूँढ़ते हैं। इस प्रकार की सोच को **प्राक्कल्पना निगमनात्मक तर्क** कहा जाता है।

किशोर अपने स्वयं के विचारों की जाँच करने में अधिक सक्षम हो जाते हैं तथा सोच के बारे में विचार करते हैं – इसे **अधि-सोच** कहा जाता है। इस प्रकार कुछ विशिष्ट सोचें ये हैं – ''जैसा मैं करती हूँ वैसा ही मैं क्यों सोचती हूँ?'' ''आज मैं अपने कल की सोच पर विचार करना चाहता हूँ।'' किशोर सोच की एक अन्य विशेषता यह है कि युवा लोग एक **काल्पनिक श्रोता**

© NCERT not to be republished

समूह का सृजन कर लेते हैं तथा अपने बारे में एक **व्यक्तिगत चोला** ओढ़ लेते हैं। आप अवश्य इन भावनाओं से सहमत होंगे कि आप भी ऐसा ही करते हैं। काल्पनिक श्रोतागण से तात्पर्य यह है कि किशोर यह मानते हैं कि दूसरे हमेशा उन्हें ही देखते रहते हैं तथा मानते हैं कि वे उनकी प्रत्येक क्रिया तथा कार्य का अवलोकन कर रहे हैं। इससे किशोर अपनी शारीरिक उपस्थिति के बारे में अत्यंत चिंतित हो जाते हैं। व्यक्तिगत चोले में विश्वास का अर्थ है कि किशोर यह मानते हैं कि जो पीड़ा/भावना वह महसूस कर रहा है वह कोई अन्य नहीं कर रहा क्योंकि वह सभी दूसरों से भिन्न है, अद्वितीय है।

इस समय आप अपने विकास के बारे में चर्चा को स्मरण करें जिसे आपने इकाई 1 में पढ़ा था। क्या आप यह अवलोकन कर सकते हैं कि किशोरावस्था की सोचने की योग्यताओं का विवरण किस प्रकार किशोरों में अहम् तथा पहचान की भावना के निर्माण में **प्रतिबिंबित** होता है? जिस पहचान के संकट से किशोर गुज़रता है, वह औपचारिक प्रचालनों की अवधि में उसकी सोच संबंधी योग्यताओं का परिणाम है।

इस अध्याय में आपको बाल्यावस्था के दौरान बच्चों की वृद्धि तथा विकास की विशेषताओं से तथा उनकी वृद्धि में अच्छे पोषाहार के महत्त्व से अवगत कराया गया है। अगले अध्याय में इस बात पर विस्तृत चर्चा की गई है कि समुचित पोषण संबंधी दिशा-निर्देशों का अनुसरण करके बच्चों के स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य कल्याण का अनुरक्षण किस प्रकार किया जा सकता है।

प्रमुख शब्दों के अर्थ

विकास – बच्चे के जन्म के समय से लेकर विभिन्न क्षेत्रों में क्रमिक तथा सुव्यवस्थित परिवर्तन। ये परिवर्तन, गुणात्मक तथा प्रमात्रात्मक, दोनों होते हैं, जो क्रियाविधि की जटिलता को बढ़ाते हैं।
लगाव – जीवन के प्रथम वर्ष में शिशु तथा मुख्य रूप से उसकी देखभाल करने वाले वयस्क के बीच विकसित होने वाला स्नेह तथा प्यार का बंधन। अधिकांश मामलों में यह वयस्क व्यक्ति उसकी माता होती है।
बंधन – बच्चे तथा वयस्क के बीच लगावपूर्ण बंधन का विकास
बच्चे के लालन पालन के तरीके – वे तरीके तथा विधियाँ जिनका प्रयोग माता-पिता अपने बच्चों के पालन-पोषण के लिए तथा उन्हें वांछनीय एवं समुचित मूल्य तथा व्यवहार सिखाने के लिए करते हैं।
अनुमति देने वाले माता-पिता – जब माता-पिता अपने बच्चों पर बहुत कम नियम लागू करते हैं तथा बच्चों को अपने निर्णय स्वयं लेने की स्वतंत्रता प्रदान करते हैं।
प्रतिबंधात्मक माता-पिता – जब माता-पिता अनेक नियम थोपते हैं, बहुत कठोर होते हैं तथा बच्चों को अपने स्वयं के चुनाव करने के लिए बहुत कम स्वतंत्रता देते हैं।
अहम केंद्रण – यह मानना कि सभी उसके अनुरूप ही स्थिति को परिकल्पित करते हैं या यह कि प्रत्येक व्यक्ति उसके तरीके से ही सोचता है।
अमूर्त सोच – उन स्थितियों या वस्तुओं के बारे में सोचने की योग्यता जो न तो सामने विद्यमान हों और न ही उस समय विशेष में घटित हो रही हों।
अधिसोच/अधिभौतिक सोच – सोच विचार की प्रक्रिया का आत्म प्रतिबिंबन; यह विचार करना कि वह जिस तरीके से सोचता है उसका क्या कारण है; सोच विचार की प्रक्रिया के बारे में सोचना।

© NCERT not to be republished

■ अंत में कुछ प्रश्न

1. वृद्धि तथा विकास के बीच अंतर बताइए। उदाहरण देते हुए विकास के विभिन्न क्षेत्रों की परिभाषा लिखिए।
2. बच्चे के जन्म के समय से लेकर उसके किशोरावस्था को पूर्ण करने तक बच्चे की स्वस्थ वृद्धि को प्रोत्साहित करने के लिए किन स्थितियों तथा संसाधनों की आवश्यकता होती है?
3. क्या आप यह कह सकते हैं कि नवजात शिशु असहाय होता है? अपने उत्तर के समर्थन में कारण बताइए।
4. जन्म से लेकर दस वर्ष की आयु तक के क्रियात्मक विकास के क्रम का वर्णन कीजिए।
5. स्पष्ट करें कि शिशु के जन्म के प्रथम वर्ष में अपनी देखभाल करने वालों के साथ लगाव किस प्रकार विकसित होता है।
6. अनुशासन निर्माण में शक्ति-उन्मुखी तथा स्नेह-उन्मुखी दृष्टिकोण के बीच अंतर बताइए। आपकी राय में, बेहतर दृष्टिकोण कौन-सा है और क्यों?

   या

   बच्चे के लालन-पालन की उन प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए जो बच्चों के सर्वतोन्मुखी विकास में योगदान देती हैं।
7. संज्ञानात्मक विकास के निम्नलिखित चरणों में से प्रत्येक की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन करें –
   - संवेदी क्रियात्मक चरण
   - पूर्व प्रचालनात्मक चरण
   - ठोस प्रचालनात्मक चरण
   - औपचारिक प्रचालन चरण

© NCERT not to be republished

■ प्रायोगिक कार्य 12

उत्तरजीविता, वृद्धि और विकास

थीम – बच्चों से संबंधित कार्यक्रम या संस्था का दौरा करके उसके क्रियाकलापों को देखना।

अभ्यास – 1. बच्चों से संबंधित संस्था या कार्यक्रम का दौरा करना (सरकारी/गैर सरकारी संगठन)।
2. संस्था या कार्यक्रम के क्रियाकलापों का अवलोकन करना।
3. अपने अवलोकनों के आधार पर रिपोर्ट लिखना।

उद्देश्य – देश भर में सरकारी और गैर सरकारी संगठनों द्वारा चलाए जाने वाले बहुत से संगठन हैं, जो अपने समुदाय में बच्चों के लिए विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित करते हैं। उनके द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं में स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण, मनोरंजन और फ़ुरसत में किए जाने वाले क्रियाकलाप शामिल हैं। प्रत्येक संगठन के कुछ विशिष्ट उद्देश्य होते हैं। संगठन अपने उद्देश्यों के आधार पर

बच्चों के आयु वर्ग और उन्हें प्रदान की जाने वाली सेवाओं की पहचान करता है। इस प्रयोग के द्वारा आप अपने समुदाय में कार्यरत् एक ऐसे संगठन की कार्य व्यवस्था से परिचित होंगे।

क्रियाविधि

1. दस-दस विद्यार्थियों के समूह बनाएँ और शिक्षक की सहायता से अपने समाज में बच्चों के लिए चलाए जा रहे कार्यक्रम का चयन करें या बच्चों के लिए कार्यरत् संगठन का चयन करें। शिक्षक आपको एक या दो दिन के लिए संगठन का दौरा करने के लिए अनुमति लेने में भी सहायता करेंगे ताकि आप संगठन या कार्यक्रम के क्रियाकलापों के बारे में पता लगा सकें। आपको अपने स्कूल से एक पत्र ले जाने की आवश्यकता होगी ताकि संगठन अपने क्रियाकलापों का अवलोकन करने के लिए आपको अनुमति प्रदान करे (यह भी संभव है कि पूरी कक्षा एक साथ कार्यक्रम या संस्था का दौरा करे यदि यह कार्यक्रम/संस्था बड़ी है तो)
2. संस्था का दौरा करने से पहले संगठन/कार्यक्रम के क्रियाकलापों के बारे में कुछ सूचनाएँ प्राप्त करने का प्रयास करें। इससे आपको यह ज्ञात हो सकेगा कि जब आप दौरा करेंगे तो आपको क्या अवलोकन करना है और संगठन के क्रियाकलापों के बारे में कार्यकर्ताओं से किस प्रकार के प्रश्न पूछने हैं।
3. अपने साथ एक नोट पैड ले जाएँ ताकि आप अपने दौरे के दौरान जो देखेंगे उसे संक्षेप में नोट कर सकें।
4. अपने दौरे के दौरान आपको निम्नलिखित के संबंध में सूचना एकत्रित करनी होगी –
   - कार्यक्रम/संगठन; गैर सरकारी/सरकारी संगठन का नाम
   - संगठन/कार्यक्रम के उद्देश्य/लक्ष्य
   - संस्था/कार्यक्रम द्वारा शामिल किए गए बच्चों का आयु वर्ग
   - संगठन/कार्यक्रम के क्रियाकलाप
   - संगठन के कामगार/कार्यकर्ता और उनकी भूमिकाएँ
   - संगठन के लिए धन का स्रोत

   ये सूचनाएँ संस्था के कामगारों से पूछकर प्राप्त की जा सकती हैं या संगठन में उपलब्ध विवरणिका या प्रचार लेख द्वारा एकत्रित की जा सकती हैं।

   संगठन के क्रियाकलापों के बारे सूचना एकत्रित करते समय आपको वास्तव में कुछ क्रियाकलापों को उसी रूप में देखना चाहिए जिस रूप में उन्हें संगठन/कार्यक्रम में किया जा रहा है। उदाहरण के लिए यदि संगठन आरंभिक बाल्यावस्था शिक्षा सेवाएँ प्रदान करता है तो, कुछ समय यह देखने में बिताएँ कि कैसे विद्यालय पूर्व शिक्षक/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बच्चों के साथ क्रियाकलाप कर रहे हैं। और यदि स्वास्थ्य की जाँच की जा रही है तो वहीं बैठें और देखें कि यह क्रियाकलाप कैसे किया जाता है। याद रहे, संगठन/कार्यक्रम में किए जा रहे क्रियाकलापों में हस्तक्षेप न करें।
5. अपने दौरे के बारे में लगभग चार पृष्ठों में रिपोर्ट लिखें जिसमें उन विभिन्न पहलुओं के अंतर्गत सूचना प्रदान करें जिनका उल्लेख हमने बिन्दु 4 में किया है। आपकी रिपोर्ट के अंतिम भाग का शीर्षक 'निष्कर्ष' होना चाहिए जिसमें आप संक्षेप में संगठन/कार्यक्रम और इसके क्रियाकलापों के बारे में अपनी राय देंगे।

© NCERT not to be republished

अतिरिक्त क्रियाकलाप

उत्तरजीविता, वृद्धि और विकास

निम्नलिखित सार को ध्यान से पढ़ें और उठाए गए मुद्दों पर अपने 2-3 सहपाठियों के एक दल में चर्चा करने के बाद निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

मानव विकास सूचकांक (एच.डी.आई.) ऐसा सूचकांक है जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं —

- जीवन प्रत्याशा (आयु-संभाव्यता)
- साक्षरता
- शैक्षिक उपलब्धि, और
- प्रतिव्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद

मानव विकास एक ऐसी अवधारणा है जिसे संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम (यू.एन.डी.पी.) व्यक्तियों के लिए विकल्प विस्तारित करने की प्रक्रिया मानता है, जो उनके लिए शिक्षा, स्वास्थ्य की देखभाल, आय, रोजगार आदि के लिए अधिकाधिक अवसर प्रदान करता है। एच.डी.आई. की बुनियादी उपयोगिता देशों को 'मानव विकास' के स्तर द्वारा दर्जा देना है जिसमें सामान्यत: यह निर्धारित करना निहित है कि देश विकसित है, विकासशील है या अल्पविकसित है।

जैसा कि यूएनडीपी में वर्णित है—मानव-विकास वह विकास प्रतिमान है जो राष्ट्र की आय के बढ़ने या घटने से कहीं अधिक बातों पर निर्भर करता है। यह ऐसे वातावरण का सृजन करने से संबंधित है जिसमें लोग अपनी पूरी क्षमता का विकास कर सकें और अपनी आवश्यकताओं एवं रुचियों के अनुरूप उत्पादक और सृजनात्मक जीवन जी सकें। जनता राष्ट्र की वास्तविक संपत्ति है। अत: विकास ऐसा हो जो लोगों को अपने मूल्यों के अनुरूप जीवन जीने के विकल्पों को बढ़ाए, और इस प्रकार से यह केवल आर्थिक वृद्धि से कहीं अधिक है, जो केवल साधन है—यदि वह बहुत महत्वपूर्ण है तो वह लोगों के विकल्पों को विस्तारित करता है। इन विकल्पों को बढ़ाने का मूलभूत तत्व मानव क्षमता का निर्माण करना है—वे सारे काम, जो लोग कर सकते हैं या जो वे जीवन में बन सकते हैं। मानव विकास के लिए अति मूल क्षमताएँ हैं दीर्घ और स्वस्थ जीवन जीना, ज्ञानवान बनना, अच्छे जीवन स्तर के लिए आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता और समुदायिक जीवन में भाग लेने की योग्यता होना। इनके बिना बहुत से विकल्प बिलकुल भी उपलब्ध नहीं होते हैं और जीवन में बहुत से अवसर पहुँच से बाहर ही रहते हैं।

आइए अब हम मानव विकास सूचकांक के संदर्भ में प्रयुक्त होने वाले निम्नलिखित महत्वपूर्ण शब्दों के अर्थ जानने का प्रयास करें —

जीवन प्रत्याशा जन्म के समय अपेक्षित जीवन के औसत वर्षों की संख्या है। पढ़ने और लिखने की क्षमता या पढ़ने, लिखने, सुनने और बोलने के लिए भाषा का उपयोग करने की क्षमता **साक्षरता** की पारंपरिक परिभाषा मानी जाती है। आधुनिक संदर्भों में, 'पढ़ने' और 'लिखने' से आशय है एक पर्याप्त स्तर का संप्रेषण अथवा समाज में दूसरों को समझने और अपने विचारों को संप्रेषित करने की योग्यता ताकि व्यक्ति समाज में अपनी सहभागिता निभा सके।

शैक्षिक उपलब्धि एक ऐसा शब्द है जिसका प्रयोग सांख्यिकीविदों द्वारा सामान्य रूप से उस उच्चतम स्तर की शिक्षा के लिए किया जाता है, जो व्यक्ति द्वारा पूरी कर ली गई है।

सकल घरेलू उत्पाद (जी.डी.पी.) या सकल घरेलू आय (जी.डी.आई.) राष्ट्रीय आय और किसी देश की अर्थव्यवस्था के परिणाम का एक माप है। जी.डी.पी. की परिभाषा किसी निश्चित अवधि काल में (सामान्यत: कैलेण्डर वर्ष में) देश के भीतर उत्पादित तैयार माल और सेवाओं के कुल बाजार मूल्य के रूप में दी जाती है। यह किसी निश्चित अवधि काल में देश के भीतर उत्पादित तैयार वस्तु और सेवाओं के उत्पादन (मध्यस्थ अवस्था) की प्रत्येक अवस्था में संवर्धित मूल्य का योग भी माना जाता है और इसे मुद्रा का मूल्य दिया जाता है।

विकसित देश या **उन्नत देश** शब्द का प्रयोग विकसित अर्थव्यवस्था वाले देशों को श्रेणीकृत करने के लिए किया जाता है जिनमें उद्योग के तृतीयक और चतुर्थ सेक्टर/क्षेत्र का वर्चस्व होता है। इस परिभाषा में न आने वाले देश को विकासशील देश कहा जा सकता है। **अर्थव्यवस्था का तृतीयक सेक्टर** (जिसे **सेवा क्षेत्र** या

© NCERT not to be republished

सेवा उद्योग के रूप में भी जाना जाता है) अर्थव्यवस्था के तीन क्षेत्रों में से एक है, अन्य दो सेक्टर हैं द्वितीयक सेक्टर (विनिर्माण क्षेत्र) और प्राथमिक सेक्टर (निष्कर्षण जैसे—खनन, कृषि और मत्स्य पालन)। कभी-कभी अतिरिक्त सेक्टर-'चतुर्थक सेक्टर' नाम का उपयोग सूचना के आदान-प्रदान को पारिभाषित करने के लिए किया जाता है (जो सामान्यत: तृतीयक सेक्टर से संबंधित है)।

इस स्तर का आर्थिक विकास प्रति व्यक्ति उच्च आय और उच्च मानव विकास सूचकांक (एच.डी.आई.) में परिवर्तित होता है। प्रति व्यक्ति उच्च सकल घरेलू उत्पाद (जी.डी.पी.)वाले देश ही उपर्युक्त विकसित अर्थव्यवस्था के अंतर्गत आते हैं। तथापि असंगतियाँ तब होती हैं जब केवल प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद के कारक द्वारा 'विकसित' स्थिति का निर्धारण किया जाता है।

विकासशील देश सामान्यत: ऐसे देश हैं जिन्होंने अपनी जनसंख्या के सापेक्ष में औद्योगीकिकरण की पर्याप्तता हासिल नहीं की है, और जिनमें अधिकांश मामलों में जीवन स्तर मध्यम से निम्न होता है। निम्न आय और उच्च जनसंख्या वृद्धि के बीच ठोस सह-संबंध है।

एच.डी.आई. मानव विकास के तीन आयामों के लिए संयुक्त मापन प्रदान करता है। ये तीन आयाम हैं। दीर्घायु और स्वस्थ जीवन (जिसे आयु-संभाविता द्वारा मापा जाता है), शिक्षित होना (जो वयस्क साक्षरता एवं प्राथमिक, द्वितीयक और तृतीयक स्तर पर नामांकन द्वारा मापा जाता है) और समुचित जीवन स्तर (क्रय शक्ति समता, पी.पी.पी. और आय के आधार द्वारा मापा जाता है)। सूचकांक किसी भी तरह से मानव विकास का व्यापक माप नहीं है। उदाहरणार्थ, इसमें महत्वपूर्ण सूचकों को शामिल नहीं किया जाता जैसे कि लिंग और आय आसमानता और मापने के अधिक जटिल सूचक जैसे मानव अधिकार के लिए सम्मान और राजनैतिक स्वतंत्रताएँ। यह मानव-प्रगति तथा आय एवं जीवन-स्तर के बीच के जटिल संबंधों को जानने के लिए बहुआयामी दृष्टिकोण प्रदान करता है।

© NCERT not to be republished

Unit-3 - Hindi.indd 252 27-06-2018 5:07:02 PM

यू.एन.डी.पी. के अनुसार भारत का एच.डी.आई. वर्ष 2005 में 0.619 था, जिसके आधार पर 177 देशों में भारत 128वें स्थान पर पहुँच गया है (सारणी 1)।

सारणी 1 — भारत का मानव विकास सूचकांक 2005

मानव विकास सूचकांक मूल्य	जन्म के समय आयु-संभाविता (वर्षों में)	वयस्क साक्षरता दर (15 और उससे अधिक आयु का प्रतिशत)	सम्मिलित प्राथमिक, द्वितीयक और तृतीयक सकल नामांकन का अनुपात (प्रतिशत)	प्रतिव्यक्ति स. घ. (पी पी पी अमरीकी डॉलर)
1. आईसलैंड (0.968)	1. जापान (82.3)	1. जॉर्जिया (100.0)	1. आस्ट्रेलिया (113.0)	1. लक्सेमबर्ग (60,228)
126. मोरक्को (0.646)	123. पाकिस्तान (64.6)	112. रवांडा (64.9)	120. नामीबिया (64.7)	115. सीरियन अरब गणराज्य (3,808)
127. इक्वेटोरियल गिनी (0.642)	124. कोमोरॉस (64.1)	113. मलावी (64.1)	121. वियतनाम (63.9)	116. निकारागुआ (3,674)
128. भारत (0.619)	125. भारत (63.7)	114. भारत (61.0)	122. भारत (63.8)	117. भारत (3,452)
129. सोलोमॉन द्वीप (0.602)	126. मोरीटानिया (63.2)	115. सूडान (60.9)	123. वनुआटू (63.4)	118. होंडुरास (3,430)
130. लाओस जन लोकतांत्रिक गणराज्य (0.601)	127. लाओस जन लोकतांत्रिक गणराज्य (63.2)	116. बुरुंडी (59.3)	124. मलावी (63.1)	119. जॉर्जिया (3,365)
177. सीएरा लेओन (0.336)	177. जाम्बिया (40.5)	139. बुरकिनो फासो (23.6)	172. नाइजर (22.7)	174. मलावी (667)

अब निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए —

1. 'मानव विकास' की संकल्पना का वर्णन आप कैसे करेंगे?
2. आप विकासशील देश को कैसे पारिभाषित करेंगे? भारत किस प्रकार विकासशील देश की श्रेणी में आता है?
3. एच.डी.आई. का परिकलन करने के लिए प्रयुक्त प्रत्येक माप संबंधी सारणी 1 में उल्लिखित दूसरे देशों के साथ भारत के स्थान की तुलना कीजिए।
4. सारणी-1 में उल्लिखित प्रत्येक सूचकांकों/मापों के आधाार पर भारत के स्थान की तुलना कीजिए। वह कौन-सा माप है जिस पर भारत का स्थान सबसे नीचे है तथा कौन-सा माप है जिस पर भारत का स्थान सबसे ऊपर है?

© NCERT not to be republished

Unit-3 - Hindi.indd 253 27-06-2018 5:07:02 PM

पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता

12

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी निम्नलिखित करने के योग्य हो सकेंगे –

- विकास की विभिन्न अवस्थाओं में बच्चे की पोषण संबंधी आवश्यकताओं का वर्णन कर पाएँगे,
- बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना बनाने के लिए सुझाव दे पाएँगे,
- बच्चों की खान-पान की आदतों पर चर्चा कर पाएँगे,
- बच्चों की स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित महत्वपूर्ण समस्याओं की पहचान करने और
- रोग प्रतिरक्षण कार्यक्रम के बारे में बताने में सक्षम हो सकेंगे।

12.1 प्रस्तावना

क्या आपको अध्याय 5 में भोजन एवं पोषण संबंधी की गई चर्चा याद है? आपने पिछले अध्याय में बच्चों की उत्तरजीविता, विकास तथा वृद्धि के बारे में भी जाना। आइए, हम संक्षेप में कुछ महत्वपूर्ण बातों पर पुनः चर्चा करें। हमारे आहार में, हमारे द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं। पोषण का अर्थ 'शरीर में भोजन का कार्य' करना है। यह एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम पोषण प्राप्त करते हैं तथा वृद्धि, पुनर्निमाण एवं स्वस्थता के लिए इनका उपापचयन करते हैं। जब हम पोषण की बात करते हैं तो हमें खाद्य पदार्थों के संघटन को समझने तथा यह जानने की आवश्यकता होती है कि कौन-सा खाद्य पदार्थ कौन-कौन-सा पोषक तत्व प्रदान करता है।

आइए, अब हम बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता पर प्रकाश डालें।

बच्चों में वृद्धि निरंतर होती रहती है इसलिए उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताएँ उनकी वृद्धि-दर, शरीर के वज़न तथा उनके विकास की प्रत्येक अवस्था में प्रभावी ढंग से इस्तेमाल किए गए पोषक तत्वों पर निर्भर करती हैं। चूँकि बच्चों में शारीरिक एवं मानसिक विकास काफ़ी तेज़ी से होता है इसलिए इस अवस्था में पोषण की न्यूनता के परिणामस्वरूप आजीवन क्षति एवं अक्षमताएँ उत्पन्न हो सकती हैं। दूसरी ओर पर्याप्त पोषण यह सुनिश्चित करता है कि बच्चे पूर्ण क्षमताओं के साथ वृद्धि कर रहे हैं। अतः हमें उनके भोजन को संतुलित रूप में ग्रहण करने की

© NCERT not to be republished

कला को सीखने की आवश्यकता है ताकि खाद्य समूहों से प्रत्येक भोजन का लुत्फ़ उठा सकें। सामान्यतया यह माना जाता है कि बच्चे का कद एवं वज़न में होने वाली बढ़ोतरी उसके अच्छे पोषण को परिलक्षित करती है, किंतु यह प्रभावी ढंग से उनके पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने को बेहतर बनाता है। पर्याप्त पोषण निम्नलिखित में योगदान करता है —

- शरीर के अंगों के कार्य एवं प्रणाली में
- संज्ञानात्मक निष्पादन में
- रोगों से लड़ने तथा स्वास्थ्य सुधार के लिए शरीर की क्षमता में
- ऊर्जा-स्तरों की वृद्धि में
- सुखद एवं सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास में

12.2 शैशव (जन्म से 12 माह तक) के दौरान पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता

तेजी से वृद्धि करने की शैशवावस्था में तथा प्रारंभिक शैशवावस्था के दौरान (जन्म से 6 माह तक) होने वाले परिवर्तन विशेष रूप से दृष्टिगत होते हैं। वास्तव में यह विदित है कि शिशुओं को उनके प्रतिकिलो शरीर वज़न से लगभग दुगुनी कैलोरी की आवश्यकता होती है जो कि भारी कार्य करने वाले व्यक्ति के लिए आवश्यक कैलोरी की मात्रा के बराबर होती है। पर्याप्त पोषण के द्वारा इस आवश्यकता की पूर्ति करना संभव है। ऊर्जा के अतिरिक्त, बच्चों को निम्नलिखित अवश्य मिलने चाहिए —

प्रोटीन — हड्डियों एवं पेशियों की तीव्र वृद्धि के लिए
कैल्सियम — हड्डियों के तीव्र कैल्सियमीकरण के लिए
लौह तत्व — रुधिर आयतन में विस्तार एवं वृद्धि के लिए

क्या आपको पता है?

शिशुओं में —

- वज़न — 6 माह में दुगुना एवं 1 वर्ष में तिगुना हो जाता है।
- कद — जन्म के समय 50-55 से.मी. तथा 1 वर्ष तक 75 सेमी. तक बढ़ जाता है।
- सिर की परिधि एवं सीने की परिधि दोनों में वृद्धि होती है।

शिशुओं की आहार संबंधी आवश्यकताएँ

शिशु अपनी ज़रूरत के अनुसार अधिक दूध अथवा कम दूध पीकर अपनी आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं। उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताएँ माँ के दूध के संघटन तथा उनको दिए जाने वाले अनुपूरक भोजन से पूरी हो जाती हैं।

माँ के दूध के संघटन के आधार पर अनुशंसित पोषक तत्वों की गणना की जाती है। सुपोषित माँ के 850 मि. ली. दूध में प्रथम 4-6 माह तक के लिए सभी पोषक तत्व होने चाहिए। यदि माँ को अच्छी खुराक दी जाती है तो शिशु भी अच्छी तरह बढ़ता और फलता-फूलता है। इसलिए माँ को प्रोटीन, कैल्सियम, तथा लौह तत्व युक्त भोजन करना चाहिए तथा कुपोषण से बचने के

© NCERT not to be republished

लिए उसे पर्याप्त मात्रा में दूध, सूप, फलों का जूस तथा जल जैसे तरल पदार्थ लेने चाहिए।

सारणी 1 – शिशुओं के पोषक तत्वों की अनुशंसित दैनिक मात्रा

आई.सी.एम.आर. द्वारा अनुशंसित		
पोषक तत्व	**जन्म से 6 माह तक**	**6–12 माह तक**
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	108 कि.ग्रा. शरीर वज़न	98 कि.ग्रा. शरीर वज़न
प्रोटीन (ग्राम)	2.05 कि.ग्रा. शरीर वज़न	1.65 कि.ग्रा. शरीर वज़न
कैल्सियम (मि.ग्रा.)	500	500
विटामिन ए रेटिनॉल (माइक्रो ग्राम) अथवा बीटा कैरोटीन (माइक्रो ग्राम)	350 1200	350 1200
थायमिन (माइक्रो ग्राम)	55 / कि.ग्रा. शरीर वज़न	50 / कि.ग्रा. शरीर वज़न
नियासीन (माइक्रो ग्राम)	710 / कि.ग्रा. शरीर वज़न	650 / कि.ग्रा. शरीर वज़न
राईबोफ्लैबिन (माइक्रो ग्राम)	65 / कि.ग्रा. शरीर वज़न	60 / कि.ग्रा. शरीर वज़न
पाईरिडॉक्सिन (माइक्रो ग्राम)	0.1	0.4
ऐस्कार्बिक अम्ल (विटामिन सी) (माइक्रो ग्राम)	25	25
फॉलिक अम्ल (माइक्रो ग्राम)	25	25
विटामिन बी 12 (माइक्रो ग्राम)	0.2	0.2

* भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आई.सी.एम.आर.)

स्तनपान

माँ का दूध नवजात शिशु के लिए प्राकृतिक उपहार है। यह उन सभी पोषक-तत्वों से युक्त होता है जो आसानी से अवशोषित हो जाते हैं विश्व स्वास्थ्य संगठन 6 माह तक विशेष रूप से स्तनपान कराने की सिफ़ारिश करता है। स्तनपान के दौरान शिशु को पानी की भी आवश्यकता नहीं पड़ती है। शिशु को जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराना चाहिए। प्रथम 2-3 दिन नवदुग्ध **(कोलॉस्ट्रम)** नाम का पीले रंग का एक तरल पदार्थ उत्पन्न होता है। शिशु को इसे अवश्य पिलाया जाना चाहिए क्योंकि यह प्रतिरक्षी तत्वों से भरपूर होता है तथा शिशु को संक्रमणों से बचाता है।

स्तनपान के लाभ

- यह शिशुओं की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पोषण की दृष्टि से अनुकूल होता है।
- यह अपेक्षित अनुपात एवं रूपों (उदाहरणत: — मौजूद वसा घुले रूप में होती है) में सभी पोषक-तत्वों से भरपूर होता है। इसकी प्रोटीन की कम मात्रा गुर्दों पर दबाव को कम करती है तथा विटामिन-'सी' नष्ट नहीं होता।

© NCERT not to be republished

- यह माँ तथा शिशु दोनों के लिए सरल, स्वच्छ एवं सुविधाजनक आहार का तरीका है। यह दूध हर समय एवं उचित तापमान पर उपलब्ध होता है।
- इसमें प्रतिरक्षी तत्व मौजूद होने के कारण यह शिशुओं को जठरांत्र संबंधी (गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल) सीने एवं मूत्र संबंधी संक्रमण से बचाता है, उसे प्राकृतिक प्रतिरक्षा देता है तथा यह एलर्जन से मुक्त होता है।
- यह माँ को स्तन एवं अंडाशय के कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है तथा आपकी हड्डियों को कमज़ोर होने से बचाता है।
- यह माँ तथा शिशु के मध्य स्वस्थ, सुखद भावात्मक संबंध के लिए बहुत ही सहायक होता है।

शिशु जानते हैं कि कब और कितना दूध चाहिए तथा इसलिए कहा गया है ''शिशु की भूख ही उत्तम घड़ी है'', फिर भी, जब शिशु एक माह का हो जाता है तो स्तनपान के समय-अंतरालों को नियमित करने की दिशा में प्रयास किए जाने चाहिए।

कुछ कम लागत वाले पूरक भोजन

- भारतीय बहुद्देशीय आटा – कम वसा वाला मूँगफली का आटा तथा चने का आटा (75 : 25)
- खमीरीकृत भोजन – खमीरीकृत अनाज, कम वसा वाला मूंगफली का आटा तथा चने का आटा (4 : 4 : 2)
- बाल आहार – छिलका युक्त गेहूँ, मूँगफली तथा चने का आटा (7 : 2 : 2)
- विन आहार – ज्वार-बाजरा, मूंग दाल, मूंगफली तथा गुड़ (5 : 2 : 2 : 2)
- पोषक – अनाज (गेंहूँ / मक्का / चावल / ज्वार) दाल (चना/मूँग), मूँगफली तथा गुड़ (4 : 2 : 1 : 2)
- अमूथम – चावल, रागी, चने की दाल तथा तिल, मूँगफली का आटा तथा गुड़ (1.5 : 1.5 : 1.5 : 2.5 : 2.5)
- अमृथम – गेंहूँ, चना दाल, सोया तथा मूँगफली-आटा तथा चुकंदर से बनी चीनी (4 : 2 : 1 : 1 : 2)
- ये सभी खाद्य-पदार्थ स्थानीय रूप से उपलब्ध अनाजों से बनाए जाते हैं। इन सभी को दर्शाए गए संगत अनुपातों में भूना एवं मिलाया जाता है, एवं विटामिन और कैल्सियम मिलाकर अधिक स्वादिष्ट और आरक्षित किया जाता है। ये बहुत ही पौष्टिक होते हैं तथा घर पर आसानी से तैयार किए जा सकते हैं।

जन्म के समय कम वज़न वाले शिशुओं का आहार

आपको पता होगा कि कुछ शिशु जन्म के समय कम वज़न के होते हैं। जन्म के समय 2.5 कि.ग्रा. से कम वज़न वाले शिशु को जन्म के समय कम वज़न वाला शिशु माना जाता है। ऐसे शिशुओं को चूसने एवं निगलने की पर्याप्त सामर्थ्य न होने के कारण समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उनकी अवशोषण क्षमता काफ़ी कम होती है क्योंकि उनके पेट एवं आंत का आकार छोटा होता है, किन्तु उनकी कैलोरी की आवश्यकता सापेक्ष रूप से उच्च होती है। शिशुओं को माँ के दूध से सभी आवश्यक एमीनो अम्ल, कैलोरी, वसा तथा सोडियम के तत्व मिलते हैं। इससे उनकी सभी आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं। उनकी माँ के दूध का रोगाणुनिरोधी गुण उन्हें संक्रमणों से बचाता है।

इसलिए, निस्संदेह जन्म से ही कम वज़न वाले शिशुओं के लिए माँ का दूध सर्वोत्तम भोजन होता है। साथ ही साथ, उनकी सतत वृद्धि को बढ़ावा देने के लिए विटामिन, कैल्सियम, फॉस्फोरस

© NCERT not to be republished

तथा लौह तत्व की आवश्यकता होती है। आहार संबंधी संपूरकों पर तभी विचार किया जाना चाहिए यदि शिशु का वज़न संतोषजनक रूप से नहीं बढ़ता है।

पूरक भोजन

पूरक भोजन माँ के दूध के साथ-साथ धीरे-धीरे अन्य खाद्य पदार्थों को भी देना शुरू करने की एक प्रक्रिया है। इस प्रकार जो खाद्य पदार्थ देने शुरू किए जाते हैं उन्हें पूरक भोजन कहा जाता है। इन्हें 6 माह की आयु से शुरू किया जा सकता है। यह महत्वपूर्ण है कि पूरक भोजन की प्रक्रिया में दूध पिलाने की बोतलों या अन्य बर्तनों का इस्तेमाल करते समय अत्यधिक साफ-सफाई तथा स्वच्छता का ध्यान रखा जाए ताकि बच्चे को संक्रमण से बचाया जा सके।

सारणी 2 – पूरक आहार के प्रकार

© NCERT not to be republished

शिशुओं की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति को सुनिश्चित करने के लिए पूरक भोजन कैलोरी से भरपूर होना चाहिए तथा उनसे प्रोटीन के रूप में कम-से-कम 10 प्रतिशत ऊर्जा प्राप्त होनी चाहिए।

पूरक आहार के लिए दिशा-निर्देश

- एक बार में केवल एक ही भोजन से शुरूआत की जानी चाहिए।
- शुरूआत में थोड़ी मात्रा में खिलाया जाना चाहिए, फिर धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है।
- यदि बच्चा भोजन पसंद नहीं करता है तो उसे खाने के लिए बाध्य न करें। किसी और चीज़ को खिलाने की कोशिश करें तथा बाद में उसे वही भोजन पुनः देने का प्रयास करें।
- छोटे बच्चों को मसालेदार एवं तला हुआ भोजन नहीं दिया जाना चाहिए।
- व्यक्तिगत नापसंद को दिखाए बिना सभी प्रकार के भोजन को खाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- नये भोजन को स्वीकार्य बनाने के लिए भोजन में विविधता आवश्यक है।

क्रियाकलाप 1

आप अपने माता-पिता / दादा-दादी / चाचा-चाची से अपने क्षेत्र के पारंपरिक पूरक भोजन के बारे में पूछिए। क्या आप सोचते हैं कि ये भोजन पौष्टिक हैं? कारण देते हुए अपने उत्तर को स्पष्ट कीजिए।

प्रतिरक्षण

अच्छा स्वास्थ्य एवं स्वस्थता पूर्णतया अच्छे पोषण पर ही निर्भर नहीं है। बच्चों को विभिन्न रोगों से बचाने के लिए प्रतिरक्षण की महत्वपूर्ण भूमिका से हम सभी अवगत हैं।

आप यह जानने के इच्छुक होंगे कि प्रतिरक्षण बच्चों की विभिन्न रोगों से किस प्रकार रक्षा करता है। एक टीका जिसमें कीटाणु द्वारा निर्मित जीवाणु/विषाणु/आविष का एक निष्क्रिय रूप में होता है, बच्चे को लगाया जाता है। निष्क्रिय होने के कारण यह संक्रमण नहीं करता है किंतु श्वेत रक्त कोशिकाओं को प्रतिरक्षी तत्व पैदा करने के लिए प्रेरित करता है। तत्पश्चात् जब कीटाणु बच्चे की स्वास्थ्य प्रणाली पर प्रहार करते हैं तो ये प्रतिरक्षी तत्व इन कीटाणुओं को मार डालते हैं।

सारणी 3 – राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम

(आईसीएमआर द्वारा निर्धारित)

बच्चे की उम्र	टीका
जन्म के तुरंत बाद	बीसीजी 1
6 सप्ताह	ओपीवी 2, डीपीटी 3, हेपेटाइटिस बी
10 सप्ताह	ओपीवी, डीपीटी, हेपेटाइटिस बी
14 सप्ताह	ओपीवी, डीपीटी, हेपेटाइटिस बी
9-12 माह	खसरा

© NCERT not to be republished

1. बी.सी.जी. — बैसिलस केलमिटि—ग्वेरिन (क्षय रोग प्रतिरोधी)
2. ओ.पी.वी. — ओरल पोलियो वैक्सीन
3. डी.पी.टी. — डिफ्थीरिया, परट्यूसिस तथा टिटनेस,

स्रोत – राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम, डब्ल्यू. एच. ओ.— भारत

शिशुओं एवं छोटे बच्चों में स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी समस्याएँ

हमने अध्याय 19 में पढ़ा है कि कुपोषण एवं संक्रमण किस प्रकार एक दूसरे से संबंधित हैं। वास्तव में कुपोषण एक राष्ट्रीय समस्या है। यह विशेष रूप से गाँवों एवं जनजातीय क्षेत्रों में महिला निरक्षरता, निर्धनता, बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं के बारे में अज्ञानता तथा स्वास्थ्य की देखभाल हेतु अपर्याप्त सुविधा आदि जैसे अनेक कारकों का परिणाम है।

जब माँ का दूध पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं होता है तो बच्चे कुपोषण का शिकार होने लगते हैं तथा वे तब तक कुपोषित रहते हैं जब तक वे परिवार के सदस्य की तरह पूरा आहार नहीं लेते। इस अवधि के दौरान शिशुओं में अतिसार (डायरिया) की समस्या एक आम बात होती है। जिसके परिणामस्वरूप शरीर में पानी तथा इलैक्ट्रोलाइट की कमी हो जाती है और यह दशा शिशु की मृत्यु का प्रमुख कारण होती है। अनुसंधान प्रमाण इस विचार का समर्थन करते हैं कि पोषण संबंधी कारक क्षय रोग होने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, विशेष रूप से उस जनसमुदाय में जहाँ भोजन की कमी होती है। प्राइमरी हर्पीज़ सिम्प्लेक्स एक अन्य संक्रामक रोग है जो बच्चों को प्रभावित करता है, यदि वे कुपोषण से ग्रस्त हों।

यदि शिशु को विशेष रूप से स्तनपान न कराया गया हो तथा जब पूरक भोजन से शिशुओं की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति न हुई हो तो इस अवस्था में पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग भी हो जाते हैं। आइए, हम पोषक तत्वों की कमी से होने वाले उन महत्वपूर्ण रोगों की सूची बनाएँ जो बचपन में हो सकते हैं —

- प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण (पीईएम)— इसके कारण वृद्धि मंद हो जाती है और संक्रमण होने पर अतिसार (डायरिया) तथा निर्जलीकरण की संभावना बढ़ जाती है।
- रक्त की कमी (एनीमिया) — लौह तत्व की कमी होने के कारण होता है।
- पोषणात्मक अंधापन — विटामिन ए की कमी के कारण होती है।
- हड्डी से संबंधित सूखा रोग (रिकेट्स) एवं ओस्टोपीनिया — विटामिन डी एवं कैल्सियम की कमी के कारण होते हैं।
- गलगंड (थाइरॉइड ग्रंथि का बढ़ जाना) — आयोडीन की कमी के कारण होता है।

संचारी रोगों पर पोषण के महत्वपूर्ण प्रभावों के बारे में पिछले अध्याय में प्रकाश डाला गया है। पोलियो, डिफ्थीरिया, क्षयरोग, परट्यूसिस, खसरा तथा टिटनेस जैसे 6 घातक संचारी रोग भारत जैसे विकासशील देश में मृत्युदर और रुग्णता दर को बढ़ा देते हैं। इन रोगों का अल्प आयु में होना उच्च मृत्यु दर का एक अन्य उत्तरदायी कारक है। जब संक्रमण तथा कुपोषण बच्चे में साथ-साथ हो जाते हैं तब समस्या बिगड़ जाती है। जीवन के प्रथम वर्ष में विभिन्न अवस्थाओं में कराया गया टीकाकरण बच्चों को संचारी रोगों के प्रति जीवन-पर्यंत प्रतिरक्षा (प्रतिरोधक्षमता) प्रदान करता है।

© NCERT not to be republished

ग्रामीण तथा जनजातीय क्षेत्रों के स्वास्थ्य केंद्रों में अपर्याप्त सुविधाएँ, जलवायु दशाएँ, कुछ स्थानीय रीति-रिवाज़ जैसे — कारक, तथा उपचार के बिना जाँचे-परखे पारंपरिक तरीके, बच्चों को संक्रामक रोगों के प्रति संवेदनशील बना देते हैं। संदूषित भोजन के खतरों, खराब पर्यावरणीय स्वच्छता और अपर्याप्त व्यक्तिगत सफाई (स्वच्छता) के कारण उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याएँ तथा संचारी रोगों को उत्पन्न करने में उनकी भूमिका के बारे में लोगों को जानकारी देने की आवश्यकता है।

अपनी प्रगति की जाँच करें

- डी.पी.टी., ओ.पी.वी. तथा बी.सी.जी. टीकों के पूरे नाम लिखिए।
- अतिसार से निर्जलीकरण कैसे होता हैं?
- शिशुओं में पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोगों से बचने के लिए माँ का स्वास्थ्य एवं पोषण क्यों महत्वपूर्ण है?
- पूरक आहार का वर्गीकरण कीजिए।

12.3 विद्यालय-पूर्व बच्चों (1-6 वर्ष) का पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वस्थता

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि विद्यालय पूर्व बच्चे बहुत ऊर्जावान, चुस्त एवं उत्साही होते हैं। शैशवावस्था में होने वाली तीव्र वृद्धि अब अपेक्षाकृत धीमी हो जाती है। किंतु बच्चा काफ़ी चुस्त-दुरूस्त रहता है। उसका शारीरिक, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास होता रहता है।

विद्यालय-पूर्व बच्चे अभी भी अपनी खाने की आदतों में विकास कर रहे होते हैं तथा चबाने एवं निगलने का कौशल सीख रहे होते हैं। अत: यह बच्चों को पौष्टिक आहार तथा अल्पाहार खाने की सही आदत सीखाने का सबसे उत्तम समय होता है। इन दिनों सीखी गई खान-पान संबंधी अच्छी आदतें ही भविष्य में उनके भोजन व्यवहार में परिलक्षित होती हैं।

विद्यालय-पूर्व बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

विद्यालय-पूर्व बच्चों की मूलभूत पोषण आवश्यताएँ परिवार के अन्य सदस्यों की पोषण आवश्यकताओं के समान ही होती हैं। इसकी आवश्यक मात्रा उम्र, कद, उसके वज़न और स्वास्थ्य स्थिति तथा उनकी सक्रियता स्तर के अनुसार अलग-अलग होती है। विकास एवं वृद्धि में सहयोग के लिए उनमें ऊर्जा की माँग भी अधिक होती है।

सारणी 4 — विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए पोषक तत्वों की अनुशंसित मात्रा
(आई.सी.एम.आर. द्वारा निर्धारित)

पोषक तत्व	वर्षों में उम्र — 1-3 वर्ष	वर्षों में उम्र — 4-6 वर्ष
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	1240	1690
प्रोटीन (ग्राम)	22	30
वसा (ग्राम)	25	25
कैल्सियम (मि. ग्रा.)	400	400

© NCERT not to be republished

लौह तत्व (मि. ग्रा.)	12	18
विटामिन — रेटिनॉल (माइक्रो ग्रा.)	400	400
अथवा बीटा केरोटीन (माइक्रो ग्रा.)	1600	1600
थायमिन (मि. ग्रा.)	0.6	0.9
राइबोफ्लेविन (मि. ग्रा.)	0.7	1.0
नियासिन (मि. ग्रा.)	8	11
विटामिन सी (मि. ग्रा.)	40	40
पाइरिडॉक्सिन (मि. ग्रा.)	0.9	0.9
फॉलिक अम्ल (माइक्रो ग्रा.)	30	40
विटामिन बी-12 (माइक्रो ग्रा.)	0.2-1	0.2-1

यहाँ ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि आधारभूत (बेसल) क्षतियों एवं अतिरिक्त आवश्यकताओं के कारण एक बच्चे से दूसरे में पोषक तत्वों की आवश्यकताएँ थोड़ी बहुत अलग-अलग हो सकती हैं।

विद्यालय-पूर्व बच्चों को पौष्टिक भोजन देने के लिए दिशा-निर्देश

हम जानते हैं कि अन्य आदतों की तरह बच्चों को जीवन के आरम्भ में ही खान-पान संबंधी अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए। उनको यह सिखाने के लिए कि ''पौष्टिक खान-पान स्वस्थ जीवन शैली का एक अंग है'' हर व्यक्ति को निम्नलिखित सुझावों का पालन करना चाहिए—

- भोजन करने का समय वह समय है जब परिवार एक साथ इकट्ठा होता है। परिवार का एक साथ बैठकर सुखद एवं आनंदमय वातावरण में भोजन करना बच्चों के लिए बहुत सहायक होता है। बच्चे परिवार के अन्य सदस्यों के खान-पान संबंधी व्यवहार का अनुकरण करते हैं।
- विविधता एक महत्वपूर्ण पहलू है तथा बच्चे की आवश्यकता के अनुरूप उसे थोड़ी मात्रा में विभिन्न तरह के भोजन को देना महत्वपूर्ण है। बच्चों को खाने के लिए प्लेट में रखी हर वस्तु को समाप्त करने की आदत सिखाई जानी चाहिए। साथ-ही-साथ उन्हें समाप्त करने के लिए पर्याप्त समय भी दें।
- भोजन तथा अल्पाहार देने के समय में नियमितता बरती जाए ताकि बच्चे को विधिवत् भूख लगे।
- बच्चे के पसंदीदा भोजन के साथ-साथ व्यंजन-सूची (मेन्यू) में नयी-नयी चीज़ें रखें। भोजन में रुचि जागृत करने के लिए सख्त, मुलायम एवं रंगीन भोज्य पदार्थों के मध्य संतुलन को बनाए रखना चाहिए।
- व्यंजन-सूची (मेन्यू) में ऐसे व्यंजन रखे जाएँ जिन्हें आसानी से खाया जा सके जैसे कि हाथ से खाए जाने वाले भोजन के रूप में छोटे-छोटे सैंडविच, चपाती रोल्स, छोटे आकार के समोसे, इडली, पूरा फल अथवा उबला हुआ अंडा।
- एक स्थान पर ही बच्चे को भोजन परोसिए न कि बच्चा जब इधर-उधर घूम रहा हो तब उसे भोजन दिया जाए। आप बच्चे के शारीरिक सुविधा के अनुसार उसके बैठने के लिए उपयुक्त स्थान चुन सकते हैं।
- इन सबसे अच्छा बच्चे को भोजन से पहले आराम करने दें। थका हुआ बच्चा भोजन में रुचि नहीं ले सकता।

© NCERT not to be republished

- यह सुझाव भी है कि आप बच्चे को कोई विशेष खाद्य पदार्थ खाने के लिए किसी प्रकार का लालच या दंड कभी भी न दें।

विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना बनाना

विद्यालय-पूर्व वाले सक्रिय बच्चे की ऊर्जा की आवश्यकता बड़ी महिलाओं की तुलना में अधिक होती है। इसलिए हमें उनकी कैलोरी की खपत का पता लगाने की ज़रूरत नहीं है। किंतु विकास एवं सक्रियता के स्तर को ध्यान में रखते हुए, यदि बच्चे को पौष्टिक एवं संतुलित भोजन नहीं दिया जाता है, तो वह वयस्क अवस्था तक अपना/अपनी पूर्ण आनुवंशिक क्षमताओं को प्राप्त नहीं कर सकता है/सकती है। इससे स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है। यदि बच्चों के भोजन में प्रोटीन, विटामिन ए, तथा लौह तत्व की कमी हो तो बच्चे क्रमशः कुपोषण (पी.ई.एम.), जीरोथैलमिया (विटामिन ए की कमी) तथा रक्ताल्पता (एनीमिया) से ग्रस्त हो सकते हैं। आयोडीन युक्त नमक का सार्वभौमिक उपयोग आयोडीन की कमी से होने वाले विकारों को रोकने का सबसे सरल एवं सस्ता तरीका है।

विद्यालय-पूर्व बच्चे के आहार में तीन पहलुओं पर ज़ोर दिया जाना चाहिए—

- बच्चे के पोषणात्मक भोजन एवं खाने के अनुभव को व्यापक बनाने के लिए संरचना, स्वाद, गंध एवं रंगों में **विविधता**,
- जटिल कार्बोहाइड्रेट्स, चर्बी रहित माँस प्रोटीन तथा आवश्यक वसा के बीच **संतुलन,**
- मिठाई, आइसक्रीम, वसा से भरपूर फ़ास्ट फ़ूड तथा रिफाइन्ड आटे के उपभोग पर **संयम**

क्या तुम्हें अब अध्याय-3 में पढ़े गए पाँच खाद्य समूह याद हैं? आई.सी.एम.आर. द्वारा सुझाए गए पाँच खाद्य वर्गों से हम निर्धारित पोषक तत्वों की मात्रा के अनुसार संतुलित भोजन की योजना बना सकते हैं। दैनिक आहारों की आयोजना करते समय सभी खाद्य समूहों से खाद्य पदार्थ का चयन किया जाना चाहिए। आयोजना को अधिकाधिक सुविधाजनक बनाने के लिए आई.सी.एम. आर. ने विभिन्न आयु वर्गों के लिए आहारों का सुझाव दिया है। विद्यालय-पूर्व बच्चों के संतुलित आहार में शामिल किए जाने वाले विभिन्न खाद्य समूहों की मात्रा के लिए हम नीचे सारणी 5 को देख सकते हैं।

सारणी 5 – विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए संतुलित आहार

(आई.सी.एम.आर. द्वारा अनुशंसित)

क्र.सं.	खाद्य समूह	मात्रा (ग्राम)	
		1-3 वर्ष	4-6 वर्ष
1.	अनाज एवं मिलेट (ज्वार-बाजरा आदि)	120	210
2.	दालें	30	45
3.	दूध (मिली)	500	500
4.	फल तथा सब्ज़ियाँ जड़ें तथा कंद हरी पत्ती वाली सब्ज़ियाँ अन्य सब्ज़ियाँ फल	 50 50 50 100	 100 50 50 100
5.	चीनी घी/तेल	25 20	30 25

© NCERT not to be republished

अब हम विद्यालय-पूर्व बच्चे के लिए तीन आहार एवं दो अल्पाहार तैयार कर सकेंगे। आपको आश्चर्य हो रहा होगा कि अल्पाहार (स्नैक्स) क्यों? इसका कारण है विद्यालय-पूर्व बच्चे के लिए तीनों आहारों को पर्याप्त मात्रा में खा पाना मुश्किल है, अतः आहारों के मध्य पौष्टिक अल्पाहार (स्नैक्स) बच्चों को आवश्यक कैलोरी एवं पोषक तत्व प्रदान करते हैं। इसके अतिरिक्त नये खाद्य-पदार्थों को शुरू करने के लिए अल्पाहार अच्छा होता है। अल्पाहार स्कूल वाले टिफ़िन में भी भेजे जा सकते हैं।

आइए हम स्थिति पर नज़र डालें तथा विश्लेषण करें कि हम विद्यालय-पूर्व बच्चे के लिए अल्पाहार (स्नैक्स) एवं आहारों की योजना किस प्रकार बना सकते हैं?

कामकाजी माँ अपर्णा का एक चार वर्ष का बेटा राघव है। उसके लिए वह जो आहार बनाती है, वह इस प्रकार है –

सुबह का नाश्ता – तीन बादाम तथा 5-6 किशमिश के साथ दूध में पकाया गया गेहूँ का दलिया और एक सेब

स्कूल टिफ़िन – इसमें मसले हुए उबले अंडे के साथ दो बड़े सैंडविच, कदूकस किया हुआ गाजर और चटनी तथा पेय के रूप में फल का जूस होता है।

दोपहर का भोजन – जिसे उसने उसके लिए तैयार करके रखा वह है पालक-चावल, दही तथा उबले हुए चने एवं टमाटर की चाट।

वह **शाम के अल्पाहार** के लिए दूध का शेक, उसकी पसंद का स्नैक तथा थोड़ी-सी मूंगफली देने की योजना बना रही थी।

रात्रि के भोजन के लिए दाल/चिकन, चपाती तथा एक पकाई गई मौसमी सब्ज़ी।

अब आप अपर्णा द्वारा अपने इस बच्चे के लिए संतुलित आहार की योजना बनाने एवं परोसने के स्तर को कैसे जाँचेंगे।

ग्रामीण बच्चों को दिए जाने वाले अल्पाहार में प्रायः *मुरूक्कु, लड्डू, उपमा, मट्ठी,* चुरूटु जैसे सामान शामिल होते हैं। चूँकि ये प्रायः पारंपरिक रूप से निर्मित होते हैं, अतः वे पौष्टिक होते हैं किंतु इनमें वसा एवं शर्करा की प्रचुरता समृद्ध होती हैं। ग्रामीण बच्चों के अत्यधिक सक्रिय होने के कारण उनकी ऊर्जा आवश्यकता बढ़ जाती है और इसलिए उनकी इन ज़रूरतों के अनुसार पर्याप्त कैलोरी देने में ये अल्पाहार (स्नैक्स) लाभदायक हो सकते हैं।

कम लागत वाले अल्पाहार (स्नैक्स) के कुछ उदाहरण

- सोयाबीन की दाल तथा सूरजमुखी के बीज को समान मात्रा में लेकर उन्हें पीसना, मिलाना एवं इस मिश्रण का खमीर उठाना।
- मीठी चिक्की (पारम्परिक मूंगफली चिक्की) भारत के ग्रामीण क्षेत्रों एवं कस्बों में काफ़ी पसंद की जाती है।
- देशी खाद्य पदार्थ जैसे-चावल, लोबिया, काले चने तथा चौलाई का आटा और गुड़ समान मात्रा

© NCERT not to be republished

में मिलाकर इससे मूँगफली का तेल डालकर विभिन्न प्रकार के स्नैक्स तैयार किए जाते हैं।
- संदल, प्यासम, ढोकला तथा उपमा भी प्रसिद्ध अल्पाहार हैं।
- मौसमी एवं स्थानिक रूप से उपलब्ध सब्ज़ियो से सब्जी का सूप तैयार किया जाता है। यहाँ तक कि बची-खुची सब्ज़ियों, दालों एवं अनाजों को भी मिलाया जा सकता है।
- मसालेयुक्त भुने हुए आलू (बेक्ड)
- पास्ता (नूडल्स अथवा मैकरोनी) पनीर, तथा सब्ज़ियो के साथ।
- चावल, गेहूँ अथवा मक्का का आटा अथवा अन्य उत्पादों से निर्मित चिवड़ा में मौसमी सब्ज़ियाँ डालकर सॉस के साथ परोसा जा सकता है।

क्रियाकलाप 2

आप से एक चार वर्षीय बच्चे की एक दिन प्रात: 10 बजे से सायं 6 बजे तक देखभाल करने के लिए कहा गया है। संतुलित आहार को ध्यान में रखते हुए सुझाव दीजिए कि उसके आहार और अल्पाहार में आप क्या देंगे?

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खिलाना

प्राय: भोजन के समय विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को खिलाना चुनौतियों वाला कार्य है। भोजन एवं अन्य पोषण संबंधी मुद्दों पर उनकी सहायता करते हुए तीन मुख्य पहलुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए –

प्रेक्षण – भोजन के समय बच्चे के व्यवहार एवं प्रगति पर बारीकी से निगाह रखिए। भोजन, भोजन के प्रति रुचियों और अरुचियों, एलर्जी तथा किसी विशिष्ट स्थिति से निपटने में उसकी योग्यता पर ध्यान दीजिए। उन्हें उस कौशल को विकसित करने में मदद कीजिए जिसकी उन्हें पर्याप्त पोषण प्राप्त करने एवं भोजन करने के समय का सुखद अनुभव करने की आवश्यकता है।

भोजन करने के कौशल का विकास करना – अशक्त बच्चों को भोजन करने के लिए अधिक समय की आवश्यकता की संभावना रहती है। वे प्राय: स्वयं को खिलाने के लिए संघर्ष करते हैं तथा भोजन इधर-उधर बिखेरकर बड़ी अव्यवस्था देते हैं। सीखने की प्रक्रिया के दौरान गलती करने के लिए उन्हें भी दण्डित न करें। (उन्हें प्रेरित करने और अवरोध से बचने के लिए मात्र सकारात्मक प्रतिबल पर ज़ोर दें।)

सुनिश्चित कीजिए कि बच्चा आरामदायक स्थिति से बैठा है और यदि वह स्वयं खा सकता/सकती है तो उसे आप स्वयं खाने दें। इस तरह के कौशल को विकसित करने में उनकी सहायता करें।

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है उसे जटिल संरचनाओं वाले खाद्य को स्वयं ही अच्छी तरह खाने दें। यदि आवश्यकता पड़े तो अनुकूलित उपकरणों का इस्तेमाल किया जा सकता है।

बच्चे की खाद्य वरीयता, भोजन स्थल का चुनाव तथा वह खाना चाह रहा है या नहीं आदि बातों का सम्मान कीजिए। खान-पान का समय नियमित करने का प्रयास कीजिए।

विशेष आहार – कुछ बच्चों को उनकी योग्यता के आधार पर उनके आहारों एवं दैनिक आहार के समय में परिवर्तन की आवश्यकता पड़ सकती है। स्पास्टिक बच्चों को विभिन्न खाद्य

© NCERT not to be republished

संरचनाओं वाला खाद्य पदार्थ अप्रिय लग सकता है। पतले तरल पदार्थ को गाढ़ा किया जा सकता है तथा सूखे अथवा ढेलेदार भोजन को टुकड़ों मे काटा अथवा मुलायम बनाया जा सकता है ताकि इसे बच्चा आसानी से निगल सके। यदि आवश्यकता पड़े तो फ़ीडिंग ट्यूब का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कुछ अशक्त बच्चों में मोटे होने की प्रवृत्ति होती है जिससे भोजन करना कठिन हो जाता है। स्वलीनता रोग (ऑटिज़्म) वाले बच्चों में स्वाद अथवा गंध की इंद्रियाँ परिवर्तित हुई होती हैं जिसके कारण भोजन ग्रहण करने के उनके गुण पर दुष्प्रभाव पड़ता है। उनकी पसंद को ध्यान में रखते हुए अतिरिक्त वसा, सीमित तरल पदार्थ, विशेष फार्मूला अथवा अन्य आहार संबंधी परिवर्तन किए जा सकते हैं।

वे सभी खाद्य पदार्थ जिसके प्रति विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चे को एलर्जी है, उन्हें उसके आहार से तुरंत हटा दिया जाए क्योंकि इससे नुकसान हो सकता है।

प्रतिरक्षण

संचारी रोगों का सामना करने के लिए अब कुछ टीके उपलब्ध हैं। नीचे सारणी 6 को देखें तथा ध्यान दें कि विद्यालय-पूर्व बच्चों को डी.पी.टी. एवं ओ.पी.वी. की बूस्टर खुराक के अतिरिक्त एम.एम.आर. तथा टाइफॉइड के टीके लगाए जाने हैं।

सारणी 6 – विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए प्रतिरक्षण कार्यक्रम

बच्चे की उम्र	टीका
15–18 माह	एम.एम.आर. (खसरा, कनपेड़ा एवं रूबेला)
16 माह–2 वर्ष	डी.पी.टी., ओ.पी.वी. – बूस्टर खुराक
2 वर्ष	टाइफॉइड टीका
5 वर्ष	डी टी
10 वर्ष से 16 वर्ष	टिटनेस टॉक्सॉइड (टीटी)
18, 24, 30, 36 माह	विटामिन ए (ड्राप्स)

अब तक क्या सीखा

1. आपके चार वर्षीय बच्चे को कितनी किलो कैलोरी ऊर्जा की आवश्यकता होती है?
2. विद्यालय-पूर्व बच्चों के आहार में आयोडीन, लौह तत्व, कैल्सियम तथा प्रोटीन का क्या महत्त्व है?
3. विद्यालय-पूर्व बच्चों के लिए आहारों की योजना बनाते समय किन तीन पहलुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए?
4. विद्यालय-पूर्व बच्चों के आहार में स्नैक्स क्यों महत्वपूर्ण है?
5. एम.एम.आर. टीका किस लिए लगाया जाता है?

12.4 विद्यालय जाने वाले बच्चों का स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वस्थता (7–12 वर्ष)

विद्यालय जाने वाले बच्चे शारीरिक रूप से अत्यंत ही सक्रिय होते हैं। संचारी रोगों से बच्चा अब ज़्यादा प्रभावित नहीं होता, क्योंकि इस अवस्था तक वह काफ़ी शक्तिशाली हो जाता है। आप

© NCERT not to be republished

देखेंगे कि अब विकास प्रक्रिया अपेक्षाकृत धीमी हो जाती है। शरीर में धीरे-धीरे परिवर्तन होने लगता है, विशेष रूप से 9 से 10 वर्ष तथा उससे आगे के वर्षों में बालक एवं बालिकाओं के विकास के पैटर्न में भिन्नता दिखाई देती है।

विद्यालय जाने वाले (विद्यालयी) बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकता

यद्यपि यह वृद्धि की एक अव्यक्त अवधि है अर्थात वृद्धि स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर नहीं होती परंतु अब बच्चे की अनेक गतिविधियों के कारण उसकी दिनचर्या व्यस्त होती है। इसलिए उसकी ऊर्जा को बचाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। 9 वर्ष की आयु तक के बालक एवं बालिकाओं दोनों के लिए पोषण संबंधी आवश्यकताएँ समान होती हैं। उसके पश्चात् बालक एवं बालिका की कुछ पोषक तत्वों की आवश्यकताओं में अंतर आ जाता है। आपको याद होगा कि बालिकाओं के लिए ऊर्जा की आवश्यकता लगभग वही रहती है किंतु अस्थि की वृद्धि एवं मासिक स्राव की तैयारी में सहायता के लिए उन्हें प्रोटीन, लौह तत्व तथा कैल्सियम की अधिक मात्रा की आवश्यकता पड़ती है। 10-12 वर्ष के लड़कों को अधिक कैलोरी की आवश्यकता पड़ती है ताकि किशोरावस्था के दौरान उनकी वृद्धि में तेज़ी के लिए कैलोरी के पर्याप्त संचय (रिजर्व) को बनाए रखा जा सके।

सारणी 7 – विद्यालय जाने वाले बच्चों की पोषक तत्वों की अनुशंसित मात्रा (7-12 वर्ष)

(आई.सी.एम.आर. द्वारा अनुशंसित)

पोषक तत्व	आयु (वर्षों में)		
	7.9	10.12	
		बालक	बालिका
ऊर्जा (कि. कैलोरी)	1950	2190	1970
प्रोटीन (ग्राम)	41	54	57
वसा (ग्राम)	25	22	22
कैल्सियम (मि. ग्रा.)	400	600	600
लौह तत्व (मि. ग्रा.)	26	34	19
विटामिन ए रेटिनॉल (माइक्रो ग्राम) अथवा बी केरोटीन (माइक्रो ग्राम)	 600 2400	 600 2400	 600 2400
थायमिन (मि. ग्रा.)	1.0	1.1	1.0
राइबोलेविन (मि. ग्रा.)	1.2	1.3	1.2
पाइरिडॉक्सिन (मि. ग्रा.)	1.6	1.6	1.6
फोलिक अम्ल (माइक्रो ग्राम)	60	70	70
ऐस्कार्बिक अम्ल (मि. ग्रा.)	40	40	40
विटामिन बी 12 (मि. ग्रा.)	0.2.1	0.2-1	0.2-1
नियासिन (मि. ग्रा.)	13	15	13

विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए आहार योजना

विद्यालय पूर्व बच्चों के लिए आहार योजना के सभी पहलुओं तथा दिशा-निर्देशों का अनुसरण करते हुए ऐसा लग सकता है कि विद्यालय जाने तक बच्चे आहार अंतर्ग्रहण का एक विशेष पैटर्न स्थापित कर लेते हैं। कुछ सीमा तक आप सही हैं किंतु विद्यालयगामी बच्चों के लिए संतुलित आहार की योजना अन्य पहलुओं से भिन्न हो सकती है। आइए हम इन पर संक्षेप में चर्चा करें–

विविधता लाना — हम जानते हैं कि कोई भी एक भोजन निर्धारित मात्रा में सभी पोषक तत्व प्रदान नहीं कर सकता जिनकी बच्चे को प्रतिदिन आवश्यकता पड़ती है। अत: विविध प्रकार

© NCERT not to be republished

के भोजन या खाद्य पदार्थ खाना सबसे अधिक तर्कसंगत पोषण संदेश है। विविधता होने से नए खाद्य-पदार्थों को स्वीकार किए जाने की संभावना भी बढ़ जाती है।

अच्छा पोषण सुनिश्चित करना – हम जानते हैं कि इस उम्र में बच्चों को अपेक्षाकृत अधिक प्रोटीन, कैल्सियम, लौह तत्व तथा आयोडीन की आवश्यकता पड़ती है। उन्हें सब्ज़ियों, फल, साबुत अनाज खाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। फल तथा सब्ज़ियाँ उनके आहारों में वृहत् पोषक तत्वों की सघनता को बेहतर करती हैं तथा साबुत अनाज हृदय रोग तथा मधुमेह जैसे रोगों के खतरों को कम करते हैं। जैसा कि पहले बताया जा चुका है, आयोडीन युक्त नमक आयोडीन की कमी से बचने का सबसे सरल रास्ता है।

संतृप्त वसा, नमक एवं चीनी का सीमित मात्रा में सेवन – आप जानते हैं कि स्कूल जाने वाले बच्चों का विकास अब धीमा हो गया है। कुल कैलोरी में से 20 प्रतिशत कैलोरी वसा के रूप में ली जानी चाहिए। वसा एवं चीनी की प्रचुरता वाले आहार मोटापे के खतरे तथा इसे संबंधित समस्याओं को बढ़ाते हैं। अधिक चीनी युक्त खाद्य-पदार्थ दांत संबंधी बीमारियों का कारण बनते हैं। सोडियम का अधिक मात्रा में सेवन रक्तदाब को बढ़ा सकता है। जिसके फलस्वरूप लकवा, गुर्दा एवं हृदय की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। क्या आप जानते हैं कि आजकल छोटे बच्चे भी प्राय: मधुमेह, तथा उच्च रक्तदाब का बार-बार शिकार हो रहे हैं।

नाश्ता अवश्य करें – नाश्ता एक विशेष आहार है। इसमें प्रोटीन एवं ऊर्जा अधिक-से-अधिक होनी चाहिए। रातभर खाली पेट रहने के उपरांत बच्चे को सुबह का नाश्ता कभी भी छोड़ने नहीं देना चाहिए। सुबह का नाश्ता न खाने से उसके शारीरिक एवं मानसिक कार्य निष्पादन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, तथा कैलोरी एवं पोषक तत्वों की क्षति शेष दिन में पूरी नहीं की जा सकती।

भोजन बनाने की योजना में बच्चों को शामिल करें – जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उन्हें उनके भोजन की योजना में शामिल किया जाना चाहिए। इससे उनकी पौष्टिक खाना खाने में रुचि बढ़ेगी। अमृता का 8 वर्ष का एक बेटा तथा एक 10 वर्ष की बेटी है। वह, उनके पसंद एवं संतुलित आहारों की योजना बनाने के लिए उनसे विचार-विमर्श करती है। वह उन्हें सामग्री खरीदने के लिए अपने साथ ले जाती है तथा उन्हें यह भी बताती है कि कच्ची भोजन सामग्री खरीदते समय क्या-क्या ध्यान में रखना चाहिए। क्या आप नहीं सोचते हैं कि वह उनके पौष्टिक भोजन परोसने के कार्य को आकर्षक बना देती है? इसके अतिरिक्त, बच्चों को उनकी उम्र के अनुरूप अपने भोजन को पकाने तथा परोसने के समुचित कार्य सिखाती है। ऐसा करने से बच्चों का उत्साह बढ़ता है और उनमें भोजन के प्रति स्वस्थ और सकारात्मक धारणाएँ विकसित होती हैं।

संतुलित भोजन की योजना बनाने के दिशा-निर्देशों का अनुपालन करने के अतिरिक्त, स्कूल जाने वाले बच्चों द्वारा खाए जाने वाले भोजन की मात्रा जो आई.सी.एम.आर. द्वारा अनुशंसित है, के लिए सारणी-8 को देखिए।

© NCERT not to be republished

सारणी 8 – विद्यालयी बच्चों के लिए संतुलित आहार (आई.सी.एम.आर.)				
क्र.सं.	खाद्य वर्ग	मात्रा (ग्राम)		
		7-9 वर्ष	10-12 वर्ष	
			लड़का	लड़की
1.	अनाज एवं मिलेट (ज्वार-बाज़ार इत्यादि)	270	330	270
2.	दालें एवं फलियाँ	60	60	60
3.	दुग्ध एवं उनके उत्पाद	500	500	500
4.	फल तथा सब्ज़ियाँ जड़ें एवं कंद हरे पत्ते वाली सब्ज़ियाँ अन्य सब्ज़ियाँ, फल	 100 100 100 100	 100 100 100 100	 100 100 100 100
5.	चीनी वसा(घी)	30 25	35 25	30 25

अमृता विद्यालय जाने वाले अपने बच्चों को तीन संतुलित भोजन एवं दो पौष्टिक स्नैक्स परोसने का खास खयाल रखती है। आइए, हम आज उसके द्वारा तैयार किए गए आहार सूची को देखें। आप परस्पर संदर्भ के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

- **सुबह का नाश्ता** – दूध एवं कॉर्नफ़्लेक्स, रवा उपमा तथा एक सेब अथवा कोई मौसमी फल
- **स्कूल टिफ़िन** – अपनी बेटी के लिए अंडा भरकर बनाए गए ग्रिल्ड सैंडविच किंतु बेटे के लिए पनीर भरकर बनाए गए सैंडविच (जिसे अंडे से एलर्जी है) तथा फल का रस।
- **दोपहर का भोजन** – सब्ज़ियो का पुलाव, सलाद के लिए टमाटर एवं खीरे के टुकड़े तथा छाछ।
- **शाम का अल्पाहार** – उबले हुए आलू एवं अंकुरित मूंग की चाट
- **रात्रि भोजन** – चने की दाल अथवा चिकन करी, ओकरा (भिंडी) एवं प्याज की सब्जी, रोटी तथा कच्चा सलाद।

दक्षिण के ग्रामीण क्षेत्रों में नाश्ते में उपमा (केले के साथ), पूतू (चना अथवा केले के साथ), इडली अथवा डोसा (साम्बर/नारियल की चटनी के साथ) अथवा अप्पमा, (आलू/चिकन करी के साथ) अथवा उत्तर में छाछ के साथ परांठे या आलू के साथ पूड़ी जैसे खाद्य-पदार्थ खाए जाते हैं। कटहल और सूखे मेवों की पेस्ट को चावल के आटे में भरकर भाप से पकाना या चावल के आटे को सांचों में से पतली सेवियों के रूप में निकालकर भाप से पकाना भी अल्पाहार के ही रूप हैं। मुरूक्कु एक अन्य खाद्य पदार्थ है जो बच्चों को स्नैक के रूप में परोसा जा सकता है। जनजातीय क्षेत्रों में जंगल से एकत्र किए गए भोजन जैसे सूखे मेवे, बेर तथा पेड़ों से प्राप्त अन्य फलों/फूलों पर ज़ोर दिया जाता है। दोपहर एवं रात्रि के भोजन में रोटी तथा चावल, दाल/दाल तथा एक सब्ज़ी हो सकती है।

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप 3

मान लीजिए आपकी एक 9 वर्षीया बहन तथा 11 वर्षीय भाई है, दोनों शाकाहारी हैं। सुझाव दीजिए कि आप उन्हें सुबह के नाश्ते एवं रात्रि के भोजन में क्या परोसेंगे?

विद्यालय-पूर्व बच्चे एवं विद्यालय जाने वाले बच्चों की आहार मात्रा को प्रभावित करने वाले कारक

बच्चे के भोजन की सभी योजना एवं तैयारियों के बावजूद ऐसे अवसर आते हैं कि छोटा बच्चा कुछ महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से वंचित रह जाता है। क्या आप जानते है क्यों? क्योंकि बच्चे की खान-पान की आदतें विकसित हो रही होती हैं तथा बहुत से कारक इन आदतों को प्रभावित कर रहे होते हैं। इन पर नीचे चर्चा की जा रही है–

पारिवारिक माहौल – सामान्य तौर पर, जो परिवार में बच्चों के पालन-पोषण के लिए सकारात्मक तरीकों का प्रयोग करते हैं, वे उनके समग्र-विकास को प्रोत्साहित करते हैं। सामान्यतया हम देखते हैं कि कोई परिवार अपने स्कूली बच्चों को आहार संबंधी मार्गदर्शन देते हैं, आहार के प्रति अभिरुचि बढ़ाने का प्रयास करते हैं तथा उनके आहार पैटर्नों को सुनिश्चित करते हैं। इसलिए माता-पिता को पोषण संबंधी उचित ज्ञान प्राप्त करना चाहिए तथा इसे अपने बच्चों के आहार योजना बनाने में इस्तेमाल करना चाहिए। सुखद एवं आरामदेह वातावरण में साथ-साथ खाना अच्छी भोजन की आदतों एवं पोषक तत्वों के ग्रहण करने के लिए उपयुक्त होता है।

संचार माध्यम – टी.वी. विज्ञापन और उनके लोकप्रिय फिल्मी कलाकार जो उत्पादों का समर्थन करते हैं, गहरा प्रभाव डालते हैं। अधिक खुलापन, अधिक स्वतंत्रता तथा इन सबसे ऊपर आकर्षक नारे इस उम्र के बच्चों को आकर्षित करते हैं। विज्ञापनों द्वारा दिए गए संदेशों से आकर्षित होकर वे उन्हीं भोजनों पर ज़ोर देते हैं जिनमें रेशे की कमी होती है, चीनी तथा वसा एवं सोडियम ज़्यादा मात्रा में होते हैं। इसी तरह त्योहारों के दौरान नुकसानदेह चीज़ें मिलाकर बनाए गए भोजनों का आकर्षण उन्हें भोजन के बीच अल्पाहार लेने के लिए विवश कर देता है जिनके कारण नियमित भोजन के लिए उनकी भूख कम हो जाती है। एक अनुकूल पारिवारिक पर्यावरण होने से इस मुद्दे से निपटने में मदद मिलेगी।

मित्र मंडली – जैसे ही बच्चा विद्यालय में प्रवेश करता है, तब हमउम्र मित्र समूह द्वारा स्थापित मानकों के कारण, माता-पिता के मानकों पर उसकी निर्भरता में परिवर्तन होता है। इसलिए घर पर ली जा रही भोजन मात्रा में दोस्त द्वारा खाई जाने वाली मात्रा के प्रभाव के कारण परिवर्तन हो सकता है। पोषक तत्वों के मामले में पर्याप्तता इस उम्र के बच्चों को उपलब्ध भोजन पर निर्भर नहीं करती हैं किंतु उस पर निर्भर करती है जो उसके दोस्त खाते हैं। बच्चे प्रायः दोस्तों के साथ बैठकर अच्छी तरह खाते हैं। विद्यालय के लिए दिया गया भोजन प्रायः खत्म हो जाता है। जब वे अपने मित्रों के साथ खाते हैं, तो वे नए भोजन खाने के इच्छुक होते हैं जिसे वे अन्यथा मना कर देते हैं। विद्यालय-पूर्व बच्चों में अच्छी खान-पान की आदतों की दिशा में एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए सामूहिक व्यवस्था का होना सर्वोत्तम है।

© NCERT not to be republished

सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव – प्रत्येक क्षेत्र का अपना विशिष्ट भोजन एवं स्वाद होता है। प्राय: परिवार युवा बच्चों को वही भोजन परोसता है जो बड़े लोग खाते हैं। परिवार के साथ खाने से बच्चों को अपने क्षेत्र एवं अन्य क्षेत्र के भी विशिष्ट भोजन खाने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। उदाहरण के रूप में, भारत के उत्तरी भाग में बच्चे इडली तथा स्वादिष्ट डोसा जैसे दक्षिणी भोजन को खाने का लुत्फ़ उठाते हैं, जबकि दक्षिणी राज्यों में बच्चे उत्तर का परांठा एवं राजमा चावल पसंद करते हैं।

अनियमित भूख – आप देख सकते हैं कि बच्चा एक भोजन अच्छी तरह खा सकता है जबकि उसके साथ-साथ दूसरे खाद्य-पदार्थ को मना कर सकता है। इससे चिंता नहीं होनी चाहिए क्योंकि यह अस्थायी मनोदशा होती है तथा यदि प्रलोभन, दण्ड अथवा कठोर नियम लागू न किए जाएँ तो गायब हो जाती है।

स्वस्थ आदतें

अब आप समझ सकते हैं कि **अच्छा स्वास्थ्य शारीरिक एवं भावनात्मक स्वस्थता का मिश्रण है।** पोषक तत्वों के मामले में पर्याप्त भोजन के अतिरिक्त विद्यालय जाने वाले बच्चों को कुछ **स्वस्थ आदतें** विकसित करने की आवश्यकता होती है।

- **खान-पान की अच्छी आदतें विकसित करना** – इस उम्र में बच्चे कभी-कभी ज़्यादा टी.वी. देखते-देखते व एक ही जगह चिपके बैठे रहते हैं और कोई शारीरिक कार्य नहीं करते हैं। राधा के पास इस जैसी समस्या का एक समाधान है। वह बाउल भरकर फल तथा सब्जी तैयार करती है जिसमें ढेर सारे सलाद के पत्ते, कुछ सूखे मेवे/अंकुरित/उबले हुए चने/भाप द्वारा पकाई गई फलियाँ अथवा गाजर/टोफू अथवा पनीर के टुकड़े होते है तथा यह आकर्षक रूप से सजी होती है इन्हें भरपूर मात्रा में परोसती हैं। वह कहती हैं कि वह उन्हें काल्पनिक नाम देते हुए मिश्रण में अदला-बदली करती रहती हैं।
- **शारीरिक गतिविधि के लिए प्रोत्साहित करना** – स्वस्थ खान-पान एवं शारीरिक गतिविधि साथ-साथ चलती है तथा 45-60 मिनट की सीमित गतिविधि में अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। सीमित समय के लिए टेलीविज़न देखने दें और खेल को बढ़ावा दें। बच्चों को विद्यालय एवं समुदाय की पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इसके लिए माता-पिता को सक्रिय जीवन शैली एवं स्वस्थ खान-पान के तरीकों का एक आदर्श बनना होगा।
- **भोजन की सुरक्षा सुनिश्चित करना** – बच्चों को स्वच्छ स्थितियों में खाने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। भोजन को खाने के पहले वह स्वच्छ एवं सुरक्षित होना चाहिए। खाने से पहले हाथ धोने चाहिए। फल और सब्ज़ियो को भी खाने से पहले धो लेना चाहिए। मेरी पड़ोसन कांता अपने बच्चों को धोने, काटने, मिलाने, पकाने (अपनी देख-रेख में) में शामिल करती हैं। स्वच्छ माहौल में भोजन बनाना एवं खाना उनकी आदत बन गई है।
- **आहार की मात्रा पर नियंत्रण सुनिश्चित करना** – 9-12 वर्ष के बच्चे अपनी भूख के बारे में बता सकते हैं। यदि वे खाना न चाहते हों तो हमें उनको अधिक खाने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से वे पेट-भरने की अनुभूति को समझ नहीं पाएंगे। भोजन का इस्तेमाल प्यार दिखाने के लिए नहीं किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त, जब तक बच्चा स्वस्थ है, कोई एक नियमित भोजन छोड़ना कोई समस्या नहीं हैं। लेकिन इसे आदत नहीं बनाना चाहिए।

© NCERT not to be republished

विद्यालयी बच्चों को स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी मुद्दे

प्रतिरक्षण कार्यक्रमों एवं पौष्टिक भोजन के तरीकों के अनुपालन में माता-पिता के संयुक्त प्रयास से इस समय तक बच्चा कभी-कभी होने वाले खांसी, जुकाम जैसे रोगों से लड़ने के लिए काफ़ी मज़बूत हो जाता है।

आप जानते होंगे कि अब बच्चों में **मोटापा** स्वास्थ्य के लिए खतरा बनता जा रहा है। ऐसा, आहार में अत्यधिक वसा युक्त भोजन, अधिक नमक, कम रेशा एवं चीनी मिले पेय के कारण है। असक्रिय जीवन-शैली इस स्थिति को और गंभीर बना देती है। यह समस्या हमारे समाज के उच्च सामाजिक-आर्थिक वर्गों के बच्चों के मध्य अधिक है।

टाइप 2 मधुमेह तथा अतिरिक्त रक्तदाब – पहले यह रोग बच्चों में बहुत ही कम पाया जाता था किंतु आजकल यह बच्चों में बहुत अधिक हो रहा है। ऐसा बाल्यावस्था में मोटापे के बढ़ने से है।

अल्पपोषण – निम्न सामाजिक-आर्थिक समूहों के मध्य यह एक गम्भीर स्वास्थ्य संकट है। गरीब परिवारों के बच्चों को खाली पेट विद्यालय जाना पड़ता है। परिणाम यह होता है कि ये कुपोषित बच्चे विद्यालय में शिक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। बल्कि उनमें रुग्णता एवं मृत्यु का अत्यधिक जोखिम मंडराता रहता है।

हमारी सरकार द्वारा कार्यान्वित मध्याह्न भोजन योजना (MDMS) के अंतर्गत विद्यालय में पहली से आठवीं कक्षा वाले बच्चों को नि:शुल्क भोजन प्रदान किया जाता है। इस योजना के अच्छे परिणाम दिखाई पड़े हैं। अध्यापक बताते हैं कि कक्षा में उनका कार्य निष्पादन एवं ध्यान लगा पाने में काफ़ी सुधार हुआ है। न केवल विद्यालय में नामांकन बढ़ा है अपितु विद्यालय छोड़ने की दर में भी कमी आई है। मध्याह्न भोजन की योजना के कारण विद्यालयी बालिकाओं की संख्या बढ़ने से शिक्षा में लिंग भेद कम हुआ है।

अपने देश में हम अल्पपोषण तथा अतिपोषण की दोहरी समस्या का सामना करते हैं। इसलिए यदि हम पौष्टिक भोजन के लाभों का प्रचार करते रहें तो भविष्य में इसका प्रभाव पड़ेगा। इसके अतिरिक्त नि:शुल्क स्वास्थ्य जाँच एवं उपचार प्रदान करने वाले ''विद्यालय स्वास्थ्य'' कार्यक्रमों से बच्चे के स्वस्थ रहने में सुधार आएगा।

बच्चों के समग्र विकास के लिए संबंधित देखभाल एवं गुणवत्ता वाली शिक्षा की ज़रूरत है। इस पर अगले अध्याय में चर्चा की जाएगी।

महत्वपूर्ण शब्द एवं उनका अर्थ

पूरक भोजन – माँ के दूध के अतिरिक्त बच्चों के आहार में अन्य खाद्य पदार्थों को शामिल करना।
कुपोषण – यह अल्पपोषण एवं अतिपोषण से संबंधित है। अल्पपोषण में पोषक तत्व की कमी से शरीर प्रभावित होता है तथा अतिपोषण में अतिरिक्त पोषक तत्वों की वजह से शरीर प्रभावित होता है।
मोटापा – शरीर में अतिरिक्त वसा का जमाव जिसके फलस्वरूप शरीर का वज़न बढ़ता है तथा वह सामान्य स्तर से अधिक हो जाता है। यह शारीरिक उपापचय तथा शारीरिक गतिविधियों पर खर्च की जा सकने वाली कैलोरी की अपेक्षा अधिक कैलोरी लेने के कारण है।
उच्च रक्तदाब – रक्तदाब का सामान्य से अधिक होना।
मधुमेह – शरीर में इंसुलिन की कमी जिसके फलस्वरूप रक्त में शर्करा एवं मूत्र में शर्करा की उपस्थिति में वृद्धि हो जाती है।

© NCERT not to be republished

■ अंत में कुछ प्रश्न

1. हमें विद्यालय जाने वाले बच्चे के आहार में संतृप्त वसा, अतिरिक्त चीनी तथा नमक की मात्रा को सीमित क्यों करना चाहिए?
2. भोजन की योजना बनाने में बच्चों को शामिल करना स्वस्थ खान-पान में किस प्रकार सहायक होता है?
3. बचपन में मोटापे में वृद्धि हो रही है। कारण बताइए?
4. ''मध्याह्न भोजन योजना'' से किस प्रकार बच्चों के स्वास्थ्य एवं विद्यालय के कार्य निष्पादन में वृद्धि हुई है?

■ प्रस्तावित क्रियाकलाप

(क) आप अपने पैतृक गाँव अथवा किसी अन्य गाँव में जा रहे हैं जहाँ आप पाते हैं कि बच्चे कुपोषित हैं और इसके कारण होने वाले रोगों के शिकार हैं। यदि आपको बच्चों के माता-पिता से बात करने के लिए कहा जाए तो आप किसके बारे में बात करेंगे?

(i) बच्चों की रोगों से सुरक्षा करने के लिए पर्याप्त पोषण की भूमिका?
(ii) छोटे बच्चों के लिए संतुलित भोजन की योजना?
(iii) संचारी रोग तथा प्रतिरक्षण का महत्त्व?
(iv) विद्यालय पूर्व वर्षों के दौरान प्रतिरक्षण कार्यक्रम?

(ख) आपके पड़ोसी का दो वर्षीय बच्चा बार-बार डायरिया से पीड़ित होता है। उसको इसके बारे में बताएँ–

- शिशुओं की पोषण संबंधी आवश्यकता
- शिशु के स्वास्थ्य एवं विकास के लिए अनन्य स्तनपान का महत्त्व।
- अल्प लागत वाले पूरक भोजन तथा स्थानीय रूप से उपलब्ध भोजन पदार्थों से उनका निर्माण

(ग) विद्यालय जाने वाले बच्चों में पौष्टिक भोजन करने की आदतें विकसित करने के लिए उपायों की सूची बनाइए एवं उनकी व्याख्या कीजिए।

(घ) पोषण संबंधी मुद्दों सहित विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की सहायता करने के लिए उन पहलुओं की व्याख्या कीजिए जिन्हें आप ध्यान में रखेंगे–

(i) प्रेक्षण (निगरानी)
(ii) शारीरिक गतिविधियाँ
(iii) खाने के कौशल का विकास
(iv) विविधता
(v) विशेष आहार

(ङ) परिवार, संचार माध्यम एवं दोस्त बच्चों की भोजन की मात्रा को किस प्रकार प्रभावित करते हैं?

© NCERT not to be republished

13

देखभाल तथा शिक्षा

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी निम्नलिखित के योग्य हो सकेंगे –

- विकास के दृष्टिकोण से शैशवावस्था तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था की अवधियों का महत्त्व बताने में,
- 'देखभाल' तथा 'शिक्षा' प्रदान करने की आवश्यकता तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था एवं मध्य बाल्यावस्था के संदर्भ में इन शब्दों के अर्थ को स्पष्ट कर पाएँगे,
- प्रारंभिक बाल्यावस्था तथा मध्य बाल्यावस्था के वर्षों में शिक्षा के स्वरूप की चर्चा करने और
- प्रारंभिक शिक्षा के सार्वभौमिकीकरण में बाधक कारकों का विश्लेषण कर सकेंगे।

© NCERT not to be republished

13.1 परिचय

सभी सजीव प्रजातियाँ अपने छोटे बच्चों की देखभाल करती हैं। किंतु क्या आप जानते हैं कि मानव शिशु सबसे दीर्घ अवधि तक वयस्कों पर निर्भर रहता है? वयस्क देखभाल पर निर्भरता की अवधि तथा मस्तिष्क के आकार एवं जटिलता के बीच एक सहसंबंध है। मानव मस्तिष्क सबसे अधिक जटिल होता है तथा यह जैविक विकास के क्षेत्र के सर्वोच्च छोर का प्रतिनिधि है।

इस भाग में हम यह अध्ययन करेंगे कि बाल्यावस्था के वर्षों में देखभाल तथा शिक्षा क्यों महत्वपूर्ण है। हम इस बात पर भी विचार करेंगे कि ''देखभाल'' तथा 'शिक्षा' से क्या तात्पर्य है? आप जानते ही हैं कि बाल्यावस्था की अवधि को शैशवास्था (जन्म से 2 वर्ष), ''प्रारंभिक बाल्यावस्था के (2-6) वर्ष तथा मध्य बाल्यावस्था के (7-11) वर्षों'' में विभाजित किया गया है। इस भाग में चर्चा के उद्देश्य से हम शैशवावस्था तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था की अवधि पर एक साथ विचार करेंगे। मध्य बाल्यावस्था के वर्षों में देखभाल तथा शिक्षा पर अलग से चर्चा की गई है।

13.2 शैशवावस्था तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था के वर्ष

प्रथम छह वर्षों का महत्त्व

विश्व भर से प्राप्त अनुसंधान प्रमाण के आधार पर, अब हम जानते हैं कि शैशवावस्था तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था की अवधियाँ कई तरह से किसी भी व्यक्ति के जीवन में सर्वाधिक महत्वपूर्ण तथा निर्णायक होती हैं। क्या आप आगे पढ़ने से पहले यह बताना चाहेंगे कि ऐसा क्यों हैं? अपनी टिप्पणियाँ बाक्स में लिखें तथा आगे की गई चर्चा के साथ उनकी तुलना करें।

आपकी टिप्पणियों के लिए बॉक्स

प्रथम, सभी क्षेत्रों में विकास की दर इन वर्षों में सर्वाधिक तीव्र होती है।

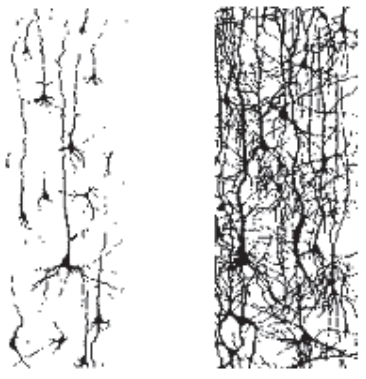
विकास के उन विभिन्न क्षेत्रों की सूची बनाएँ जिनके विषय में आप पहले पढ़ चुके हैं।

आप जानते हैं कि मस्तिष्क सभी क्षेत्रों में विकास को नियंत्रित करता है तथा मस्तिष्क के विकास की दर जीवन के प्रथम दो वर्षों में सर्वाधिक तीव्र होती है। मस्तिष्क के विकास से संबंधित अनुसंधान दर्शाता है कि यद्यपि जन्म के समय हमारे मस्तिष्क में वे सब कोशिकाएँ होती हैं जो प्राय: हमारे मस्तिष्क में पहले से होती हैं, इन मस्तिष्क कोशिकाओं में अंतर्ग्रथनी संयोजन (Synaptic Connection) प्रथम दो वर्षों के दौरान अत्यधिक तीव्रता से विकसित होता है। अनुसंधान में यह पाया गया है कि ये संयोजन जितने अधिक होंगे, व्यक्ति की कार्यात्मक क्षमता उतनी ही बेहतर होगी। मस्तिष्क के विकास की तीव्र दर के कारण जीवन के प्रथम छह वर्ष विकास के विभिन्न क्षेत्रों के लिए निर्णायक होते हैं। ''निर्णायक'' अवधि से हमारा तात्पर्य ऐसी अवधि से है जिसके दौरान किसी विशिष्ट क्षेत्र में विकास अनुकूल तथा प्रतिकूल अनुभवों के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होता है। प्रतिकूल अनुभव जैसे पर्याप्त भोजन का अभाव, रहन-सहन की खराब स्थितियाँ, उचित स्वास्थ्य देखभाल का अभाव, बीमारी, स्नेह तथा पालन-पोषण का अभाव, वयस्कों के साथ बातचीत का अभाव तथा प्रेरणादायी अनुभवों का अभाव काफ़ी सीमा तक विकास में बाधा डाल सकते हैं।

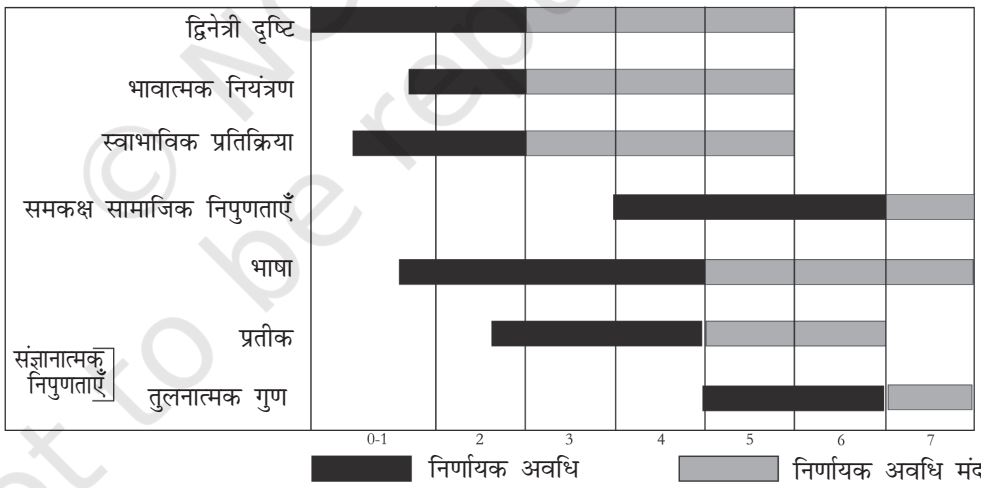
दूसरी ओर, अनुकूल अनुभव विकास को प्रेरित तथा संवर्धित कर सकते हैं। क्या आप बता सकते हैं कि अनुकूल अनुभवों से हमारा क्या तात्पर्य है? एक ऐसा माहौल जिसमें बच्चे को अनुकूल

© NCERT not to be republished

अनुभव मिलते हैं, उसे प्रेरणादायक इष्टतम अथवा समृद्धकारी माहौल भी कहा जाता है जबकि ऐसा माहौल जिसमें बच्चे को प्रतिकूल अनुभव प्राप्त होते हैं, वंचित माहौल अथवा ऐसा माहौल कहलाता है जिससे कठिन परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं, इस निर्णायक अवधि के दौरान प्रतिकूल अनुभवों का प्रभाव कभी-कभी अपरिवर्तनीय हो जाता है। दूसरे शब्दों में, बच्चे के विकास को हुई क्षति की क्षतिपूर्ति नहीं की जा सकती भले ही बाद में सकारात्मक अनुभव प्राप्त हों। वंचन के प्रति इस संवदेनशीलता के कारण यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे को हानिकारक अनुभवों का सामना कम-से-कम करना पड़े। अत: प्रारंभिक बाल्यावस्था के वर्षो को विकास की निर्णायक अवधियाँ कहा गया है। चित्र-1 में मस्तिष्क की कोशिकाओं के बीच अंतर्ग्रथनी संयोजनों के विकास को संवर्धनकारी और अभावपूर्ण दोनों प्रकार के माहौल की स्थितियों में दर्शाया गया है। चित्र-2 में मस्तिष्क विकास तथा उसके कार्य के कुछ पहलुओं की निर्णायक अवधियाँ दर्शाई गई हैं। उदाहरणार्थ, चित्र से यह स्पष्ट है कि हालाँकि द्विनेत्री दृष्टि, भावनात्मक नियंत्रण तथा भाषा का विकास पाँच वर्ष की आयु तक जारी रहता है, तथापि निर्णायक अवधि जन्म से लेकर दो वर्ष की आयु के बीच की होती है।



चित्र 1– मस्तिष्क कोशिकाओं के बीच अंतर्ग्रथनी संयोजनों का विकास (Source: http://www.brainwave.org.nz/stages-of-brain-Development-from-before-birth-to-18/)



(स्रोत — रीचिंग आउट टू दि चाइल्ड, एचडीएस वर्ल्ड बैंक, 2004)

यद्यपि विकास तथा शिक्षा जीवनपर्यंत चलते रहते हैं, लेकिन कोई भी व्यक्ति इन विविध सक्षमताओं, कौशलों तथा योग्यताओं को इतनी अल्पावधि में हासिल नहीं कर सकता जितना वह जीवन के प्रथम छह वर्षो के दौरान कर लेता है। यह कितना सही है यह जानने के लिए आपको केवल उस नवजात शिशु के बारे में सोचना है जो जीवित रहने के लिए वयस्क व्यक्तियों पर निर्भर होता है और बाद में अपनी अनेक आवश्यकताओं की पूर्ति स्वयं करने, अन्य लोगों के साथ संप्रेषण करने तथा संबंध बढ़ाने में सक्षम, सक्रिय तथा जिज्ञासु छह वर्षीय बालक बन जाता है।

© NCERT not to be republished

इस अवधि के दौरान, बच्चा अनेक ऐसी सक्षमताएँ भी हासिल कर लेता है जो, यदि अर्जित नहीं की गईं तो इस अवधि के बाद अर्जित नहीं की जा सकती, अथवा यदि हासिल किया भी गया तो उन्हें अर्जित करने में अत्यधिक कठिनाई आती है।

दूसरे, हालाँकि प्रारंभिक बाल्यावस्था के वर्ष विकास की संवेदनशील अवधियाँ हैं जिनमें हानिकारक अनुभवों का स्थायी प्रभाव पड़ सकता है, फिर भी ये समय विशाल लचीलेपन का समय होता है। इन वर्षों में बच्चा स्थिति से सामंजस्य बैठाने की अच्छी योग्यता प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार, यदि बच्चे को आरंभिक वर्षों में प्रतिकूल अनुभव प्राप्त हुए हों तथा बाद में उसे अनुकूल अनुभव मिले हों तो वह थोड़ा-बहुत, नकारात्मक अनुभवों से उबर सकता है, यद्यपि इसमें कुछ कठिनाई हो सकती है। आइए इसे समझने के लिए हम बोलना सीखने का उदाहरण लें। सामान्यतः बच्चा अपना पहला शब्द लगभग प्रथम जन्मदिवस अर्थात एक वर्ष की आयु के आस-पास बोलता है, किंतु क्या इसका अर्थ यह है कि भाषायी विकास एक वर्ष की आयु से आरंभ होता है? नहीं, भाषा का विकास बच्चे के जन्म के समय से ही आरंभ हो जाता है जब बच्चा दूसरों को बोलते हुए सुनता है तथा उन सभी ध्वनियों को समझने का प्रयास करता है जिन्हें वह सुनता है। लगभग नौ माह की आयु के आस-पास बच्चा ध्वनियों का बार-बार प्रयोग करने लगता है जिसे बालालाप (बबलाना) कहते हैं। आपने अक्सर शिशुओं को बाबाबा, मामामा की ध्वनियाँ निकालते हुए सुना होगा। इसे बबलाना कहते हैं और इसके पश्चात् ही शिशु पहला शब्द बोल पाता है। यह देखा गया है कि जो बच्चे सुन नहीं सकते वे ठीक से सुन-पाने वाले बच्चों की आयु में ही बबलाना शुरू कर देते हैं लेकिन जो बच्चे सुन नहीं सकते उनकी बबलाने की मात्रा घट जाती है और बोलने की प्रक्रिया में विलम्ब हो जाता है। ऐसा इसलिए है कि वे बच्चे बोली जा रही भाषा को—चाहे वह उनका बबलाना हो अथवा दूसरे की बातें, नहीं सुन सकते हैं। यदि श्रवण शक्ति के अभाव का पता नहीं लगता और बच्चे को श्रवण साधन उपलब्ध नहीं कराया जाता तो बच्चा, बोलना नहीं सीख पाएगा। यदि श्रवण साधन बाद में उपलब्ध कराए जाते हैं तो बच्चे को बोलना सिखाने में कहीं अधिक प्रयास की आवश्यकता होगी। इस प्रकार, भाषा ध्वनियों की प्रतिपुष्टि प्राप्त न होना यह दर्शाता है कि बच्चों के बोलने के विकास में यह अनुभव कितना निर्णायक है।

तीसरे, जीवन के कुछ वर्षों के अनुभव काफ़ी हद तक बाद के व्यवहार को प्रभावित और निश्चित रूप प्रदान करते हैं। हमारी कई अभिवृत्तियों, सोचने के तरीकों तथा व्यवहार को जीवन के आरंभिक वर्षों के दौरान हुए अनुभवों के साथ जोड़ा जा सकता है।

देखभाल तथा शिक्षा का अर्थ

जब आप 6 वर्ष की आयु से कम आयु के बच्चे की देखभाल तथा शिक्षा के बारे में सोचते हैं तो आपके मस्तिष्क में कौन-से क्रियाकलाप आते हैं। आगे पढ़ने से पहले नीचे दिए गए बॉक्स में अपनी टिप्पणियाँ लिखें।

आपकी टिप्पणी के लिए बॉक्स

© NCERT not to be republished

शिक्षा से आपका क्या अभिप्राय है? विशिष्ट रूप से शिक्षा का अर्थ हम स्कूल में पढ़ना मानते हैं। परंतु क्या इसका यह अर्थ है कि जब हम विद्यालय या कॉलेज जाना बंद कर देते हैं तो हम शिक्षा प्राप्त करना बंद कर देते हैं या जब तक बच्चा केवल शिक्षण विद्यालय में पढ़ने नहीं जाता तब तक कोई भी शिक्षा प्राप्त नहीं करता? ऐसा नहीं है। शिक्षा केवल शिक्षण संस्थानों में औपचारिक पढ़ाई करना ही नहीं है बल्कि यह घर में बच्चे के प्रारंभिक वर्षों से ही शुरू हो जाती है तथा जीवनपर्यंत जारी रहती है। यह सच है कि हम जब विकास की एक अवस्था से दूसरी अवस्था में पहुँचते हैं, तब उस समय हमारी शिक्षा का प्रकार और स्थान बदल जाता है। निम्नलिखित भाग में हमने बच्चे की तीन आधारभूत आवश्यकताओं के संदर्भ में देखभाल और शिक्षा के अर्थ को स्पष्ट किया है, जो इष्टतम विकास के लिए पूरी करनी चाहिए। इन पर नीचे दिए गए खंड में विचार किया गया है–

(i) **शारीरिक देखभाल की आवश्यकता** – शारीरिक देखभाल की आवश्यकता के बारे में हम सभी जानते हैं। शिशु तथा पूर्व विद्यालय छात्र को जीवित रहने के लिए वृद्धि तथा विकास के लिए सुरक्षा, भोजन तथा स्वास्थ्य संबंधी देखभाल की आवश्यकता होती है – विकास के लिए सबसे पहले ये आवश्यक हैं। बालक की उद्दीपन तथा पालन-पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है। जब बच्चे में कोई अक्षमता होती है – जैसे बच्चा देख या सुन नहीं पाता अथवा चलने में असमर्थ होता है अथवा उसकी संज्ञानात्मक कार्यक्षमता उसकी आयु के अन्य बच्चों की तुलना में कम होती है तब बच्चे की असमर्थता को ध्यान में रखते हुए उसकी देखभाल तथा प्रोत्साहन की आवश्यकताओं को पूरा किया जाना चाहिए। इस प्रकार, किसी भी बच्चे को प्रदान की जाने वाली आवश्यक शारीरिक देखभाल के अतिरिक्त परिवार की उन आवश्यकताओं को भी पूरा करना होगा जो उसकी अक्षमता के कारण उत्पन्न विशिष्ट स्थितियों से पैदा होती हैं। उदाहरण के तौर पर, अधिकांश सामान्य दृष्टि वाले व्यक्ति वस्तुओं तथा लोगों को देख कर उनके बारे में जान लेते हैं और यह सब इतने सहज रूप से होता है कि हमें इसका पता भी नहीं चलता। किंतु जब बच्चे को देखने में कठिनाई हो तो परिवार के सदस्यों को उसे स्पर्श करने, सुनने, सूँघने तथा स्वाद की संवेदना का प्रयोग करके बच्चे को सिखाने में सहायता करने की आवश्यकता होगी। इस प्रकार प्रोत्साहन के लिए बच्चे की आवश्यकता की पूर्ति उसकी देखने की अक्षमता से प्रभावित होती है। आइए इन आवश्यकताओं को विस्तार से समझें।

(ii) **प्रोत्साहन की आवश्यकता** – बच्चे अपने जीवन के आरंभिक दिनों से ही जिज्ञासु होते हैं तथा वे अपने आस-पास घटित होने वाली घटनाओं के साथ परस्पर क्रिया करने तथा उनका आशय जानने के लिए उत्सुक रहते हैं। उन्हें वस्तुओं की खोजबीन करने तथा उनका पता लगाने में मज़ा आता है। यह उनका सीखने का तरीका है तथा जीवन की किसी भी अवस्था में अन्वेषण (खोज-बीन) के प्रति उत्कंठा इतनी तीव्र नहीं होती जितनी आरंभिक वर्षों में होती है। जब हम शिशु के साथ खेलते हैं, गाते हैं तथा उसके साथ बातचीत करते हैं तो हम उसे सोचने, तर्क करने तथा अपने आस-पास के संसार को समझने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। इस प्रकार प्रेरणा (प्रोत्साहन) का अर्थ बच्चे को ऐसे विविध अनुभव उपलब्ध कराना है जो उसके लिए सार्थक हैं तथा उसकी परिपक्वता की स्थिति के अनुरूप

© NCERT not to be republished

हैं। ऐसे अनुभवों के माध्यम से बच्चे अपने आस-पास की वस्तुओं तथा लोगों के बारे में सीखते हैं तथा अनुभवों का अर्थ समझते हैं। इस प्रकार, वस्तुओं के सक्रिय अन्वेषण तथा अपने आस-पास की घटनाओं में सक्रिय सहभागिता द्वारा, बच्चे विश्व के बारे में जानकारी ग्रहण करते हैं तथा अपनी समझ निर्मित करते हैं। अपने लिए वस्तुओं का अन्वेषण करना तथा उनकी खोज करना इष्टतम संज्ञानात्मक विकास के लिए एक पूर्वापेक्षा है। यहाँ 'निर्मित करने' का अर्थ है कि बच्चे सक्रिय सहभागिता द्वारा खुद की समझ सृजित करते हैं, समझ कोई ऐसी चीज नहीं है जो बच्चों को किसी अन्य व्यक्ति द्वारा सिखाई जा सके जब वह निश्चेष्ट हों। बच्चों को जो अर्थ पूर्ण लगता है उसमें उनके एक अवस्था से दूसरी अवस्था में पहुँचने पर नि:संदेह परिवर्तन आएँगे। इसके साथ-साथ, बच्चों के द्वारा अनुभवों को समझ पाने में तथा विकास के वर्तमान स्तर के अनुसार नये तथा चुनौतीपूर्ण अनुभवों से परिचित होने के लिए वयस्क लोगों की सहायता की आवश्यकता पड़ती है।

क्रियाकलाप 1

उपर्युक्त अनुच्छेद में हम ने कुछ संकल्पनाओं से परिचित कराया है तथा कुछ शब्दों का प्रयोग किया है जिन्हें आप पूर्णतया तभी समझ पाएँगे जब आप स्वयं बच्चों का अवलोकन करेंगे। इसलिए, क्रियाकलाप 1 के भाग के रूप में आप तीन ऐसे कार्य करें ताकि आप उन संकल्पनाओं को समझ सकें जिनके बारे में आप पढ़ रहे हैं।

(क) जैसा कि पहले कहा गया है बच्चे अन्वेषण करने तथा खोजबीन करने में आनंद का अनुभव करते हैं और इस तरह से वे वस्तुओं के बारे में सीखते हैं। एक वर्ष से छह वर्ष की आयु के किसी बच्चे का अवलोकन करें जो अपनी रुचि के किसी क्रियाकलाप में संलग्न हो। आपके विचार से बच्चा इस क्रियाकलाप से क्या सीख रहा है? इस क्रियाकलाप के माध्यम से विकास के किस क्षेत्र को बढ़ावा मिल रहा है? कक्षा में अध्यापक तथा अन्य विद्यार्थियों के साथ अपने प्रेक्षणों तथा निष्कर्षों पर चर्चा करें।

(ख) अपने-अपने क्रियाकलाप में संलग्न दो बालकों का अवलोकन करें जिनमें से एक 2 वर्ष की आयु तथा दूसरा 5 वर्ष की आयु का हो। क्या आपको लगता है कि उन्हें वह क्रियाकलाप अर्थपूर्ण लगता है? क्या दोनों क्रियाकलापों में उनकी कठिनाई के स्तर या जटिलता के संदर्भ में कोई अंतर था? क्या आपको लगता है कि दो वर्ष के बच्चे को 5 वर्षीय बच्चे द्वारा किए गए क्रियाकलाप तथा पाँच वर्षीय बच्चे को दो वर्षीय बच्चे के क्रियाकलाप को करने में आनंद आएगा? क्या उसे वह क्रियाकलाप अर्थपूर्ण लगता? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?

(ग) एक 6 वर्षीय बच्चे का अवलोकन करें जो किसी वयस्क व्यक्ति-पिता, माता या किसी अन्य वयस्क के साथ किसी क्रियाकलाप में संलग्न हो। उस क्रियाकलाप का वर्णन करें जिसमें बच्चा संलग्न था तथा स्पष्ट करें कि वयस्क व्यक्ति ने बच्चे के अनुभवों को समझने तथा उसे नये अनुभवों की जानकारी देने में उसकी सहायता किस प्रकार की।

© NCERT not to be republished

(iii) **पालन-पोषण की आवश्यकता –** स्नेह तथा पालन-पोषण समस्त विकास का आधार है। विकास बच्चे का खाना खिलाने, उसकी स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं का ध्यान रखने तथा उसे प्रोत्साहित करने तथा सीखने के अनुभव प्रदान करने की मशीनी क्रिया का परिणाम नहीं है। यदि बच्चे की स्नेह और ममता की आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होती, यदि बच्चा अपने आस-पास के वयस्क व्यक्तियों के साथ विश्वासपूर्व तथा स्नेहमयी संबंधों का विकास नहीं कर पाता तो वह भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस नहीं करेगा, और ऐसे बच्चे में आत्मविश्वास की तथा आत्मसम्मान की कमी हो सकती है जिससे सभी क्षेत्रों में उसका विकास बाधित हो सकता है। आपने 'स्वयं' संबंधी अध्याय में पढ़ा है कि जब शिशु के जीवन के प्रथम वर्ष में देखभाल तथा ममता में सामंजस्य होता है तो उसमें विश्वास की भावना का विकास होता है। यह देखा गया है कि जब बच्चा सुरक्षित महसूस करता है तथा अपने देखभालकर्ताओं के साथ उसका विश्वासपूर्ण संबंध होता है तो वह अपेक्षाकृत अधिक अन्वेषण करता है और इसी के फलस्वरूप अधिक सीखता है। जब बच्चे में सुरक्षा की भावना नहीं होती तो वह नयी स्थितियों के प्रति आशंकित रहता है तथा अन्वेषण करने का इच्छुक नहीं होता है तथा अपनी देखभाल करने वालों के साथ बहुत ज़्यादा चिपका रहता है। यह बच्चे के सीखने की क्रिया में बाधक होता है। इसी प्रकार, बच्चे में स्वायत्तता, पहल करना और परिश्रम की भावनाओं को विकसित करना आवश्यक है। जैसा कि 'स्वयं' अध्याय में स्पष्ट किया गया है, प्रारंभिक तथा मध्य बाल्यावस्था के वर्षों में, एक सकारात्मक आत्म-संकल्पना के विकास के लिए ये आवश्यक हैं।

क्रियाकलाप 2

हम अक्सर सीखने में भावनाओं की भूमिका को कम महत्त्व देते हैं। अपने अनुभवों पर विचार करें तथा किसी ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जहाँ आप का सीखना कार्य की जटिलता के बजाय आपके भय या शर्मिंदगी जैसी भावनात्मक अवस्था से प्रभावित हुआ हो। इससे आपको बच्चे के शिक्षण में प्यार तथा पालन-पोषण के महत्त्व को समझने में सहायता मिलेगी।

(iv) **प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल तथा शिक्षा के माध्यम से आवश्यकताओं की पूर्ति–** चर्चा के उद्देश्य से हमने इन प्रत्येक आवश्यकताओं के बारे में अलग-अलग चर्चा की है। किंतु यह समझना महत्वपूर्ण है कि बच्चे की इन सभी आवश्यकताओं की एक साथ पूर्ति किया जाना उसके एक-साथ इष्टतम विकास के लिए आवश्यक है। क्या आप बता सकते हैं कि ऐसा क्यों होना चाहिए? ऐसा इसलिए है कि सभी क्षेत्रों में होने वाले विकास परस्पर संबंधित होते हैं, विशेष रूप से आरंभिक बाल्यावस्था के वर्षों में। दूसरे शब्दों में, एक क्षेत्र में होने वाला विकास सभी अन्य क्षेत्रों के विकास को प्रभावित करता है तथा उनके विकास से प्रभावित भी होता है। बच्चा विकसित होकर एक पूर्ण व्यक्ति बनता है– विकास के किसी एक पहलू से संबंधित अभाव अन्य पहलुओं को प्रभावित करता है। अंतग्रर्थनी संयोजन, जिनका वर्णन इस अध्याय में पहले किया गया था, का निर्माण पर्याप्त पोषण प्राप्त करने, गंभीर तथा चिरकालिक रोगों से मुक्त होने तथा एक भावनात्मक रूप से सुरक्षित माहौल में शिक्षण को प्रोत्साहित करने के अनुभवों में लगे होने पर निर्भर है।

© NCERT not to be republished

प्रारंभिक वर्षों में शारीरिक, संज्ञानात्मक, भाषायी तथा सामाजिक-भावनात्मक विकास के अत्यधिक परस्पर-संबद्ध स्वरूप के कारण हम देखभाल तथा शिक्षा दोनों को एक साथ मिलाकर— ''प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल तथा शिक्षा'' (ई.सी.सी.ई.) कहते हैं। ई.सी.सी.ई. से अभिप्राय बच्चे की शारीरिक देखभाल, प्रोत्साहन तथा पालन-पोषण से है, जो बच्चे को उपलब्ध होना चाहिए। जीवन के प्रथम 6 वर्षों में शिक्षा उन विषय क्षेत्रों के अर्थ में नहीं समझी जाती जिनसे हम अपने स्कूली जीवन में परिचित थे। इसके बजाय, इस शिक्षा का अर्थ उन अनुभवों से है जो शरीर-क्रियात्मक, सामाजिक-भावनात्मक, संज्ञानात्मक तथा भाषा के क्षेत्रों में विकास में बच्चे की सहायता करते हैं। हम इस अध्याय में आगे ई.सी.सी.ई. अनुभवों के स्वरूप पर चर्चा करेंगे। आइए पहले इस पर विचार करें कि बच्चे को ई.सी.सी.ई. कौन प्रदान करता है।

ई.सी.सी.ई. कौन प्रदान करता है?

देश में ई.सी.सी.ई. सरकार, निजी संस्थाओं तथा स्वैच्छिक क्षेत्र (गैर सरकारी संगठन) द्वारा प्रदान की जाती है। ये सेवाएँ शिशुगृहों (क्रैशों) तथा पूर्व विद्यालय केंद्रों द्वारा प्रदान की जाती हैं जिन्हें विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे-नर्सरी विद्यालय, किंडर गार्डन, प्ले स्कूल, आंगनवाड़ियाँ तथा बालवाड़ियाँ। अंतर केवल यह है कि शिशुगृह में जन्म से लेकर 3 वर्ष तक के बच्चों को ई.सी.सी.ई. उपलब्ध कराई जाती है जबकि पूर्व विद्यालय केंद्र 3 से 5 वर्ष की आयु वर्ग के बच्चों की आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं।

ई.सी.सी.ई. सेवाएँ क्यों प्रदान की जाएँ?

ऐसे अनेक कारण हैं जिनकी वजह से बच्चों की संवृद्धि तथा विकास के लिए इन सेवाओं की आवश्यकता होती है।

पहला, हमारे देश में सभी बच्चों को संवृद्धि का इष्टतम माहौल नहीं मिल पाता है। अनेक बच्चे गरीबी की उन परिस्थितियों में जीवन-यापन करते हैं जहाँ उनकी भोजन, स्वास्थ्य तथा स्वच्छता की बुनियादी आवश्यकताएँ भी पूरी नहीं होतीं। ऐसी स्थिति में, ई.सी.सी.ई. सेवाएँ बच्चों की स्वास्थ्य तथा पोषण की बुनियादी आवश्यकताओं की पूर्ति करने, 0-3 वर्ष के आयु वर्ग में बच्चों को आरंभिक प्रोत्साहन देने के साथ-साथ 3-6 वर्ष के आयु वर्ग में बच्चों को पूर्व विद्यालय शिक्षा प्रदान करने में सहायता कर सकती हैं।

दूसरा, ई.सी.सी.ई. सेवाएँ प्रदान करने का एक दूसरा कारण यह है कि सभी सामाजिक-आर्थिक स्तरों की काफ़ी महिलाएँ जीविका उपार्जन के लिए घर से बाहर कार्य करती हैं। अतः कई घरों में बच्चों की देखभाल करने के लिए कोई नहीं होता। आप कह सकते हैं कि परिवार के पास अन्य विकल्प उपलब्ध हैं जैसे—

- दिन में बच्चे को किसी परिवार के किसी सदस्य या मित्र के पास छोड़ना,
- माता का बच्चे को अपने कार्यस्थल पर ले जाना,
- घर में घरेलू सेवक रख कर बच्चे को उसके पास छोड़ना,
- बच्चे को घर में बड़े बच्चे के पास छोड़ना।

© NCERT not to be republished

तथापि, इनमें से प्रत्येक विकल्प की अपनी परिसीमाएँ हैं। घरेलू सेवक रखना महंगा विकल्प है तथा निम्न और मध्यम सामाजिक-आर्थिक वर्ग के परिवार उनकी सेवाओं के खर्च को संभवत: वहन न कर पाएँ। माता का अपने साथ अपने कार्यस्थल पर बच्चे को ले जाना तभी समुचित है जब वहाँ बच्चे के लिए शिशु देखभाल केंद्र की सुविधाएँ उपलब्ध हों। यदि शिशु देखभाल केंद्र की सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं, तो कार्यस्थल का माहौल बच्चे के लिए अनुचित या खतरनाक हो सकता है। अपने देखा होगा कि कई छोटे बच्चे निर्माण स्थलों पर खेलते रहते हैं जबकि उनके माता-पिता श्रमिकों के रूप में कार्य करते हैं। क्या आपके विचार में ऐसा माहौल बच्चे के लिए सुरक्षित है जहाँ प्रेरणा तथा देखभाल तो दूर की बात है बच्चे को अन्य बच्चों का साहचर्य तो प्राप्त होता है लेकिन बच्चे की सुरक्षा की कीमत पर। हमारे देश की अनेक महिलाओं के पास इसके अलावा कोई विकल्प नहीं है कि वे अपने बच्चे को अपने साथ ले जाएँ क्योंकि बच्चों की देखभाल के लिए पर्याप्त शिशु देखभाल केंद्र नहीं हैं। उपर्युक्त प्रथम विकल्प केवल तभी संभव है जब घर में वयस्क व्यक्ति मौजूद हों। शहरों में अनेक परिवार एकल परिवार होते हैं–जहाँ दोनों माता-पिता जीविकोपार्जन के लिए घर से बाहर जाते हैं और घर में बच्चे की देखभाल करने के लिए कोई नहीं होता। निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर के परिवारों में अक्सर सभी वयस्क व्यक्तियों को जीविकोपार्जन के लिए घर से बाहर जाना पड़ता है। चौथा विकल्प अर्थात् छोटे बच्चे को किसी बड़े भाई-बहन, सामान्यत: लड़की के पास छोड़ना ही ऐसा विकल्प है जिस पर निम्नतर सामाजिक-आर्थिक स्तर के अधिकांश परिवार निर्भर करते हैं। किंतु इससे बड़ा बच्चा विद्यालय जाने से वंचित रह जाता है। सर्वोच्च हित में उपलब्ध एकमात्र विकल्प यही है कि बच्चे को शिशु-देखभाल केंद्र में बाल देखभाल सुविधाएँ उपलब्ध कराई जाएँ।

ई.सी.सी.ई. सेवाएँ प्रदान करने का **तीसरा** कारण यह है कि चाहे परिवार का माहौल कितना भी अच्छा क्यों न हो, उसमें बच्चे को वे पर्याप्त खेल क्रियाकलाप तथा बच्चों का साहचर्य उपलब्ध नहीं हो सकता जिसकी व्यवस्था एक पाठशाला पूर्व केंद्र कर सकता है। एक पाठशाला पूर्व केंद्र में, बच्चों को एक दूसरे के साथ अंत: क्रिया करने तथा सामूहिक क्रियाकलाप करने के अवसर प्राप्त होते हैं। इससे आदान-प्रदान, सहभागिता, एक दूसरे के दृष्टिकोण को समझने तथा सभी के लिए सहानुभूति तथा सामंजस्य के सार्वभौमिक मूल्यों का विकास करने का अवसर प्राप्त होता है।

ई.सी.सी.ई. सेवाएँ उपलब्ध कराने का **चौथा** कारण वे लाभ हैं जो ई.सी.सी.ई. कार्यक्रम, बच्चों को अल्पावधि तथा दीर्घावधि, दोनों में प्रदान करता है। अल्पावधि दृष्टिकोण में, एक अच्छा ई.सी.सी.ई. कार्यक्रम बच्चों को अकादमिक (शैक्षणिक) तथा सामाजिक तैयारी, दोनों के संदर्भ में प्राथमिक विद्यालय के लिए तैयार करने में सहायता करता है। क्या आप बता सकते हैं कि इन शब्दों का क्या अर्थ है? अकादमिक तैयारी का अर्थ यह नहीं है कि हम ई.सी.सी.ई. केंद्र में बच्चे को पढ़ना और लिखना सिखाते हैं – इसका अर्थ यह है कि हम विद्यालय जाने वाले बच्चे के लिए आवश्यक कौशलों का विकास करके औपचारिक रूप से विद्यालय जाने के लिए बच्चे को तैयार करते हैं। इसके कुछ उदाहरण है मिल-बांटना, आदान-प्रदान करना, समय सारणी का अनुसरण करना तथा एक नये माहौल में ढालना। सामाजिक तैयारी का अर्थ है कि पाठशाला पूर्व विद्यालय के अनुभव बच्चे को अन्य बच्चों तथा बड़े लोगों के साथ संबंध बनाना सीखने में उसकी सहायता करते हैं जिससे उसको प्राथमिक विद्यालय में समायोजित होने में सहायता मिलेगी। यह देखा गया है कि जिन बच्चों ने ई.सी.सी.ई कार्यक्रम में भाग लिया है उनके प्राथमिक विद्यालय को

© NCERT not to be republished

बीच में छोड़ने की संभावना कम होती है, उनमें किशोर अपराधों और नशीली दवाओं के व्यसन के कम उदाहरण नज़र आते हैं और वे परिवार की आय के साथ-साथ राष्ट्र की आर्थिक पूंजी में भी योगदान देते हैं। इस प्रकार, ई.सी.सी.ई. सेवाएँ प्रदान करने के इस चौथे कारण को बच्चों में निवेश हेतु आर्थिक युक्ति भी कहा जा सकता है।

आरंभिक बाल्यावस्था कार्यक्रमों में निवेश करने का **पाँचवाँ** तथा संभवत: सर्वाधिक महत्वपूर्ण कारण यह है कि प्रत्येक मनुष्य को एक स्वस्थ तथा समृद्धकारी माहौल में बढ़ने तथा रहने का अधिकार है ताकि वह अपनी पूर्ण सामर्थ्य को हासिल कर सके। इसे मानव विकास के प्रति अधिकार संबंधी दृष्टिकोण कहा जाता है।

क्रियाकलाप 3

अपने पड़ोस में (या अपने परिवार में) पाँच परिवारों का सर्वेक्षण करें जिनमें माता-पिता दोनों कामकाजी हैं तथा उनका कम-से-कम एक बच्चा 6 वर्ष से कम आयु का भी है। पता लगाएँ कि बाल देखभाल के लिए परिवार द्वारा क्या व्यवस्थाएँ की गई हैं?

ई.सी.सी.ई. का स्वरूप

जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है, ई.सी.सी.ई. में स्वास्थ्य, पोषण, प्रेरणा तथा पाठशाला पूर्व शिक्षा के योगदान शामिल हैं ताकि बच्चे की संपूर्ण तथा सर्वांगीण संवृद्धि तथा विकास हो सके। स्वास्थ्य संबंधी योगदानों में स्वास्थ्य जाँच, प्रतिरक्षण, परामर्श/संदर्भ सेवाएँ तथा बीमारियों का उपचार शामिल है। पोषण संबंधी योगदानों में मध्याह्न भोजन तथा विटामिन के रूप में पूरक पोषण प्रदान करना शामिल है। प्रेरणा तथा पाठशाला पूर्व शिक्षा योगदानों का अर्थ है विकासात्मक रूप से उपयुक्त सार्थक अनुभव प्रदान कराना जो विभिन्न क्षेत्रों में विकास को बढ़ावा देते हों। ये अनुभव बच्चे को बाल सुलभ क्रियाकलापों तथा खेल के माध्यम से उपलब्ध कराए जाने चाहिए, न कि औपचारिक शिक्षा के माध्यम से। बच्चे खेल-खेल में सीखते हैं तथा ऐसे क्रियाकलापों में संलग्न रहते हैं जो उनकी आयु तथा विकासात्मक स्तर के अनुरूप होते हैं।

बच्चे संकीर्ण रूप से परिभाषित स्कूली विषयों में बंधकर नहीं सीख सकते—बल्कि शिक्षण तथा विकास परस्पर संबद्ध हैं तथा विकास के एक पहलू को प्रेरित करने वाली अधिकांश खेल क्रियाएँ या गतिविधियाँ अन्य आयामों को भी प्रभावित करती हैं। आइए एक उदाहरण के माध्यम से इसे समझें। बाल गीत या कविताएँ गाना एक आम क्रियाकलाप है जो अधिकांश माता-पिता बच्चे के साथ उस समय से करते हैं जब वह कुछ माह का ही होता है। बाल कविताएँ पाठशाला पूर्व केंद्रों में भी पाठ्यचर्या का एक अभिन्न भाग होती हैं। यह क्रियाकलाप बच्चे की भाषा के विकास में भी सहायक होते हैं क्योंकि वह स्वयं बाल कविता गाते हैं तथा अन्य लोगों को उन्हें बोलते हुए सुनते हैं। यह बच्चे के संज्ञानात्मक विकास में सहायक होती है क्योंकि बच्चे के माता-पिता या पाठशाला पूर्व अध्यापक बातचीत में उन वस्तुओं, घटनाओं या संकल्पनाओं की बातें करते हैं जिनका वर्णन बाल गीतों में किया जाता है। इससे सामाजिक तथा भावनात्मक विकास में सहायता मिलती है क्योंकि वयस्क व्यक्ति तुकांत गीत गाने के दौरान आनंददायक तरीके से बच्चे के साथ

© NCERT not to be republished

घनिष्ठता से अंत: क्रिया करता है तथा बच्चा और वयस्क व्यक्ति दोनों को एक साथ मिलकर क्रियाकलाप करने से संतुष्टि एवं आनंद का अनुभव होता है। यदि बाल गीत, क्रियाएँ करते हुए गाया जाता है तो इससे बच्चे के शारीरिक तथा क्रियात्मक विकास में भी योगदान मिलता है। प्रथम तीन वर्षों में प्रेरणा क्रियाकलाप तथा 3-6 वर्षों की आयु में पाठशाला पूर्व शिक्षा खेल, कला, लय, शारीरिक चेष्टा और गतिविधि तथा बच्चे की सक्रिय सहभागिता पर आधारित होने चाहिए।

13.3 मध्य बाल्यावस्था वर्षों के दौरान देखभाल तथा शिक्षा

मध्य बाल्यावस्था वह अवधि है जिसमें बच्चा प्राथमिक शिक्षा प्राप्त करता है। प्राथमिक शिक्षा का लक्ष्य बच्चे में बुनियादी साक्षरता तथा अंकीय (गणितीय) कौशलों का विकास करना है क्योंकि यह माध्यमिक अवस्था की शिक्षा के आधार के रूप में कार्य करते हैं। स्वतंत्रता के छ: दशकों के बाद भी, देश प्राथमिक शिक्षा में सार्वभौमिक नामांकन के लक्ष्य को हासिल नहीं कर पाया है। कक्षा 1 से 5 में लड़कों का नामांकन 53.3 प्रतिशत है तथा लड़कियों का 46.7 प्रतिशत है जो यह दर्शाता है कि प्राथमिक कक्षाओं में लड़कियों की तुलना में लड़कों की संख्या अधिक है। प्रत्येक 100 लड़कों की तुलना में केवल 87 लड़कियाँ स्कूल जाती हैं। बीच में ही विद्यालय छोड़ देने वाले बच्चों की संख्या का प्रतिशत 25.47 है। (स्रोत – सेलेक्टेड एजुकेशनल स्टेटिस्टिक्स, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, 2005-2006) प्राथमिक विद्यालय में नामांकन कराने के पश्चात् भी अनेक बच्चे प्राथमिक विद्यालय के पाँच वर्ष भी पूरा नहीं करते और पढ़ाई बीच में ही छोड़ देते हैं। इस प्रकार, नामांकन कराने वाले सभी बच्चे अपनी प्राथमिक शिक्षा पूरी नहीं करते हैं। अब सरकार ने प्राथमिक शिक्षा के सार्वभौमीकरण के लिए एक अभियान विधि अपनाई है जिसके माध्यम से यह प्राथमिक विद्यालय में बच्चों का नामांकन करवाने तथा उन्हें विद्यालय में पढ़ाई जारी रखने के लिए समायोजित तथा सतत् प्रयास कर रही है। आपने दूरदर्शन पर तथा समाचारपत्रों में इस अभियान के विज्ञापन अवश्य देखे होंगे। क्या आप इस अभियान का नाम बता सकते हैं? जी हाँ, यह 'सर्व शिक्षा अभियान' है। बालिकाओं को विद्यालय में दाखिल करने के लिए विशेष प्रोत्साहन दिए जा रहे हैं तथा प्रयास किए जा रहे है क्योंकि अक्सर उन्हें ही घर का काम करने अथवा छोटे बच्चों की देखभाल के लिए घर में रहना पड़ता है।

क्या आप कुछ ऐसे कारणों के बारे में सोच सकते हैं जिनके कारण हम प्राथमिक शिक्षा का सार्वभौमीकरण नहीं कर पाए हैं? अपने उत्तर को बॉक्स में लिखें तथा आगे की चर्चा के साथ उसकी तुलना करें–

उत्तर देने के लिए बॉक्स

© NCERT not to be republished

बच्चों की प्राथमिक शिक्षा में होने वाली कठिनाइयाँ

भारत में शुरूआत से ही छोटे बच्चों की स्कूली शिक्षा में व्यापक अंतर पाए जाते हैं। अनेक कारणों से बड़ी संख्या में बच्चे विद्यालय में शिक्षा पाने में असमर्थ होते हैं। जिसका वर्णन किया गया है।

पहला, निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर वाले अनेक परिवारों में सभी व्यक्तियों को जीविकोपार्जन में सहायता करने की आवश्यकता होती है। अत: जैसे ही बच्चे समर्थ होते हैं, उन्हें परिवार के आय सृजन के क्रियाकलाप में लगा दिया जाता है या वे घर के कार्यों में सहायता करते हैं।

दूसरा, जब बच्चे विद्यालय में नामांकित होते भी हैं तो उन्हें फसल कटाई के समय या बुआई की अवधि के दौरान स्कूल से निकाल लिया जाता है क्योंकि उनकी सेवाओं की घर में आवश्यकता होती है। ऐसा इसलिए होता है कि विद्यालय की ग्रीष्मकालीन/शीतकालीन छुट्टियाँ कृषि के मौसमों के साथ मेल नहीं खातीं।

तीसरे, विद्यालय में पाठ्यचर्या बच्चे की वास्तविकता से काफ़ी अलग होती है और इसलिए बच्चे को वह सार्थक प्रतीत नहीं होती। कई बार, पढ़ाए जाने वाले पाठ बच्चे के अनुभवों के साथ मेल नहीं खाते/संबंधित नहीं होते तथा वे विविध भौगोलिक तथा सांस्कृतिक प्रचलनों में रहने वाले समुदायों के मुद्दों तथा चिंताओं को प्रतिबिंबित नहीं करते। अपनी वर्तमान अथवा भावी जिंदगी के लिए शिक्षा को सुसंगत न पाने के कारण बच्चे विद्यालय बीच में छोड़ देते हैं या उन्हें परिवार द्वारा विद्यालय से निकाल लिया जाता है।

चौथे, विद्यालयों में खराब अवसंरचना, उदाहरणार्थ अपर्याप्त शौचालय सुविधाएँ, तथा दूरवर्ती स्थल भी स्कूलों की उपस्थिति में बाधा डालते हैं।

पाँचवें, अनेक अक्षम बच्चे विभिन्न कारणों से विद्यालय नहीं जा पाते। इनमें से एक मुख्य कारण यह है कि हमारे देश के विद्यालयों में अक्षम बच्चों की विशेष आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए व्यवस्था नहीं है तथा इसलिए वे उन्हें प्रवेश देने में हिचकते हैं। यह अक्षम बच्चों को अपनी आयु के अन्य बच्चों के साथ शिक्षा प्राप्त करने से रोकता है। अक्षम बच्चों के लिए विशेष विद्यालय तो हैं किंतु आवश्यकता की तुलना में इनकी संख्या बहुत कम है तथा ये अधिकांशत: शहरी तथा अर्धशहरी क्षेत्रों में स्थित हैं। इसके अतिरिक्त, यह अधिकाधिक महसूस किया जा रहा है कि अक्षम बच्चों को पृथक् विद्यालयों में शिक्षा नहीं प्राप्त करनी चाहिए। इसके बजाय सभी विद्यालयों को सभी बच्चों को नामांकित करना चाहिए चाहे वे अक्षम हों या न हों—दूसरे शब्दों में, **शिक्षा प्रणाली का स्वरूप समावेशी होना** चाहिए। किंतु इस स्वप्न को वास्तविकता बनाने के लिए हमें अध्यापकों को प्रशिक्षित करना होगा तथा विभिन्न स्तरों पर प्रणाली को सुसज्जित करना होगा ताकि सभी बच्चों की आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके। यह सब धीमी गति से हो रहा है तथा इसमें समय लगेगा।

प्राथमिक शिक्षा का स्वरूप

जब हम ई.सी.सी.ई. पर चर्चा कर रहे थे, हमने बताया था कि बच्चे निष्क्रिय जीव नहीं हैं जो वे दी गई जानकारी को आत्मसात् कर लें बल्कि जब उनका विभिन्न लोगों तथा घटनाओं के साथ

© NCERT not to be republished

सामना होता है तो वे अपने लिए ज्ञान का वस्तुतः निर्माण करते हैं। अतः प्राथमिक वर्षों में शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जिससे बच्चे ऐसे क्रियाकलापों में लगे जिनके माध्यम से वे अपनी समझ स्वयं निर्मित कर सकें। हमारे देश के विविध सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा भाषायी संदर्भों के अनुरूप होने के लिए शिक्षा का पर्याप्त लचीला होना ज़रूरी है। आरंभिक प्राथमिक कक्षाओं– कक्षा 1 तथा 2 – में शिक्षा शास्त्र तथा पाठ्यचर्या संपादन, क्रियाकलाप आधारित तथा अनुभवजन्य होना चाहिए ताकि पाठशाला पूर्व वर्षों में अध्यापन की विधि तथा दृष्टिकोण के साथ निरंतरता बनी रहे। इससे बच्चे को प्राथमिक विद्यालय के नए तथा अपरिचित माहौल में समायोजन करने में सहायता मिलेगी।

जो भी हो, ई.सी.सी.ई. के मामले की भाँति ही इसमें भी 'जो होना चाहिए' तथा 'जो हो रहा है' के बीच काफ़ी अंतराल है।

विगत कुछ दशकों में, शिक्षा में इन अंतरालों को दूर करने के लिए सरकारी तथा गैर-सरकारी संगठनों द्वारा अनेक प्रयास किए गए हैं। शिक्षाविदों द्वारा अनेक नवीन तथा नवोन्मेषी पहलें की गई हैं। दूरगामी प्रभाव वाली एक नवीनतम पहल वर्ष 2005 में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान तथा प्रशिक्षण परिषद् (एन.सी.ई.आर.टी.) द्वारा विकसित किया गया राष्ट्रीय पाठ्यचर्या ढाँचा है। यद्यपि एन.सी.ई.आर.टी. यह प्रक्रिया प्रत्येक पाँच वर्ष में संचालित करती है, इस विशिष्ट प्रक्रिया में नवीनता यह है कि इसमें स्पष्ट रूप से उन सैद्धांतिक आधारों को निर्धारित किया गया है जिन पर शिक्षा आदर्शतः आधारित होनी चाहिए। इसमें पाठ्यपुस्तक लेखकों के लिए दिशानिर्देश दिए गए हैं कि वे पाठ्य सामग्री को इस तरीके से प्रस्तुत करें जिससे शिक्षार्थियों को पुस्तकों में निहित सूचना को निष्क्रिय रूप से ग्रहण करने के बजाय ज्ञान का सक्रिय सृजनकर्ता बनने के लिए प्रोत्साहन मिले।

अगले अध्याय में हम शिक्षा के गंभीर विषय से हट कर बच्चों के लिए परिधान जैसे आकर्षक क्षेत्रों के बारे में बात करेंगे। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि जो हम पहनते हैं उस अंतिम रूप से पहले वह कपड़ा कितनी प्रक्रियाओं से गुज़रता है। 'हमारे परिधान' में इस बारे में अवश्य पढ़ें।

प्रमुख शब्द एवं उनके अर्थ

निर्णायक/संवेदी अवधियाँ – ऐसी समयावधि जिसके दौरान किसी विशिष्ट क्षेत्र में विकास अनुकूल तथा प्रतिकूल अनुभवों के प्रति अतिरिक्त संवेदनशील होता है।

विश्वास – यह भावना कि आस-पास का माहौल एक सुरक्षित स्थान है जहाँ व्यक्ति की आवश्यकताओं की पूर्ति हो जाएगी। यह भावना तब विकसित होती है जब शिशु को जीवन के प्रथम वर्ष में सतत् देखभाल तथा ममता प्राप्त होती है। बच्चे के आस-पास वस्तुओं का सक्रिय अन्वेषण तथा घटनाओं में उसकी सक्रिय सहभागिता से बच्चे को संसार की समझ आने लगती है तथा वह अपनी बुद्धि के अनुसार अपनी समझ पैदा करता है।

उद्दीपन (प्रेरण) – बच्चे को विविध अनुभव उपलब्ध कराना जो उसके लिए सार्थक हों, तथा उसकी परिपक्वता की स्थिति के अनुरूप हों। इन अनुभवों में बच्चे के द्वारा वस्तुओं का सक्रिय अन्वेषण किया जाना तथा आस-पास की घटनाओं में उसकी सक्रिय सहभागिता शामिल है। इससे बच्चे को संसार की समझ आने लगती है, वह अपने आस-पास की वस्तुओं और लोगों के बारे में सीखता है तथा अपनी समझ पैदा करता है।

© NCERT not to be republished

ई.सी.सी.ई. – शारीरिक देखभाल, उद्दीपन तथा पालन-पोषण के संबंध में संपूर्ण योगदान जो सर्वतोमुखी विकास सुनिश्चित करने के उद्देश्य से बच्चे को प्रदान किए जाने चाहिए।

विशेष आवश्यकता वाले बच्चे – वे बच्चे जिनमें मानसिक मंदता, दृष्टि या श्रव्य दोष या अपने अंगों का प्रयोग करने में कठिनाई, इत्यादि जैसी अक्षमताएँ होती हैं। अनेक रूपों में वे अन्य सभी बच्चों के समान ही होते हैं।

क्रियाविधि आधारित तथा अनुभवजन्य पाठ्यचर्या – ऐसी पाठ्यचर्या जहाँ बच्चा ऐसे क्रियाकलापों में संलग्न होता है जो बच्चे को अन्वेषण करने, पता लगाने तथा अपने आप सोचने के लिए प्रेरित करते हैं।

■ अंत में कुछ प्रश्न

1. शैशवावस्था तथा प्रारंभिक बाल्यावस्था को किसी व्यक्ति के जीवन की सर्वाधिक महत्वपूर्ण तथा निर्णायक अवधियाँ क्यों माना जाता है?
2. विकास में 'संवेदी'/'निर्णायक' अवधियों से क्या अभिप्राय है?
3. हमें अपने देश में ई.सी.सी.ई. सेवाएँ प्रदान करने की आवश्यकता क्यों है?
4. बच्चे की मूल आवश्यकताओं का उदाहरण सहित वर्णन करें। इन मूल आवश्यकताओं को पूरा करना क्यों आवश्यक है?
5. ''प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल तथा शिक्षा'' शब्दों का अर्थ स्पष्ट करें। ई.सी.सी.ई. सेवाओं के माध्यम से बच्चे की मूल आवश्यकताओं की पूर्ति किस प्रकार होती है?
6. हमारे देश में प्रारंभिक शिक्षा को सार्वभौमिक न कर पाने के क्या कारण हैं?
7. सर्व शिक्षा अभियान क्या है?

■ प्रायोगिक कार्य 13

शिक्षा और देखभाल – अ

थीम – आस-पड़ोस के दो बच्चों का अवलोकन करना तथा उनके क्रियाकलापों तथा व्यवहार के संबंध में सूचना देना

अभ्यास – 1. जन्म से 10 वर्ष तक की आयु समूह के दो बच्चों का एक-एक घण्टे के लिए अवलोकन करना
2. उनके क्रियाकलापों (गतिविधियों) तथा व्यवहार को नोट करना
3. रिपोर्ट लिखना

प्रायोगिक कार्य का उद्देश्य – हम अपने आस-पास बच्चों को देखते हैं किंतु हम बहुत कम यह सोचने का प्रयास करते हैं कि विभिन्न आयु समूहों के बच्चे किस प्रकार एक दूसरे से अलग हैं तथा उनमें क्या आम विशेषताएँ हैं। हम उनके नज़रिये से घटनाओं तथा स्थितियों का अवलोकन करने का प्रयास शायद ही कभी करते हैं। यह प्रायोगिक कार्य आप को कुछ समय के लिए बच्चों के संसार में प्रवेश करने में सहायता करेगा तथा आप यह जानने में समर्थ होंगे कि उनकी रुचियाँ और उनके सोचने के तरीके क्या हैं तथा विभिन्न स्थितियों में उनकी क्या प्रतिक्रिया होती है।

© NCERT not to be republished

प्रायोगिक कार्य करना

1. अपने पड़ोस के दो ऐसे बच्चों का चयन कीजिए जिनका अवलोकन आप सरलता से कर सकते हैं तथा जो आपकी उपस्थिति में हिचकेंगे या शरमाएँगे नहीं।
2. दिन का कोई ऐसा समय निश्चित कर लें जब आप उनके घर में या घर से बाहर उस समय उनका अवलोकन सुविधापूर्वक कर सकें जब वे किन्हीं क्रियाकलापों में व्यस्त हों।
3. अपने पास एक नोट पैड रखें तथा प्रत्येक बच्चे के क्रियाकलापों का अलग-अलग एक घण्टे के लिए अवलोकन करें। अपने नोट पैड में संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें जिन्हें आप बाद में विस्तार से वर्णित करेंगे।
4. प्रत्येक बच्चे के क्रियाकलापों को रिकॉर्ड करने के लिए निम्न प्रारूप (फॉरमेट) का प्रयोग करें –

बच्चे का नाम
आयु
लड़का/लड़की

क्रियाकलाप

क्रियाकलाप का विषय – उदाहरणार्थ खाना / खेलना
क्रियाकलाप की अवधि – मिनटों में
क्रियाकलाप में शामिल लोग – वे सभी लोग जो क्रियाकलाप में भाग ले रहे थे
क्रियाकलाप का विवरण – क्रियाकलाप के दौरान बच्चा तथा उसके साथ के अन्य लोगों ने क्या किया
क्रियाकलाप के दौरान बच्चे का व्यवहार –

एक घण्टे की अवधि में प्रत्येक बच्चे द्वारा किए गए प्रत्येक क्रियाकलाप को उक्त प्रारूप (फॉरमेट) में रिकॉर्ड करें।

5. दोनों बच्चों के क्रियाकलापों के स्वरूप तथा उनके व्यवहारों की तुलना करें। निम्नलिखित बातों के आधार पर इनका विश्लेषण करें –
   – क्या किसी क्रियाकलाप में संलग्नता अवधि में कोई अंतर था?
   – क्या दोनों बच्चों के क्रियाकलापों के स्वरूपों में भिन्नता थी?
   – क्या उन्होंने एक ही क्रियाकलाप की अनुक्रिया में भिन्न व्यवहारों का प्रदर्शन किया?
   – क्या ये भिन्नताएँ तथा समानताएँ बच्चों की आयु तथा लिंग के कारण थीं?

प्रायोगिक कार्य 14

शिक्षा और देखभाल – ब

थीम – भारत के विभिन्न क्षेत्रों से प्रारंभिक वर्षों में बाल देखभाल पद्धतियों के बारे में तथा इसमें लिंग समानताओं तथा भिन्नताओं के बारे में सूचना एकत्रित करना।

© NCERT not to be republished

अभ्यास

1. भारत के तीन क्षेत्रों से बाल देखभाल पद्धतियों के बारे में सूचना एकत्रित करना
2. यह विश्लेषण करना कि क्या विभिन्न क्षेत्रों में बाल देखभाल पद्धतियों में भिन्नताएँ हैं।
3. यह विश्लेषण करना कि क्या बच्चे के लिंग (लड़का/लड़की) के आधार पर बाल देखभाल पद्धतियों में कोई अंतर पाया जाता है।

प्रायोगिक कार्य का उद्देश्य – हालांकि सभी परिवार चाहते हैं कि उनके यहाँ बच्चे हों, यह देखा गया है कि हमारे देश के अनेक भागों में, लड़की की तुलना में लड़के को वरीयता दी जाती है। इसके परिणामस्वरूप बाल देखभाल पद्धतियों में अंतर आ जाता है जिससे बालिका के स्वास्थ्य, पोषण तथा शिक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। बाल देखभाल पद्धतियों की जानकारी आपको भेदभावपूर्ण पद्धतियों की जानकारी प्राप्त करने तथा यथासंभव सीमा तक उनकी रोकथाम करने में सहायता करेगी।

प्रायोगिक कार्य करना

1. देश के विभिन्न क्षेत्रों से ऐसे तीन परिवारों का चयन करें कि जिनके परिवार में कम से कम एक बालिका तथा एक बालक हो। ये परिवार अपने समुदाय में बाल देखभाल पद्धतियों के बारे में तथा अपने बच्चों के पालन-पोषण में वे जिन पद्धतियों का अनुसरण करते हैं उनके बारे में आप को जानकारी प्रदान करने के लिए आपके साथ समय बिताने के इच्छुक होने चाहिए।
2. प्रत्येक परिवार के साथ दो-तीन घंटे व्यतीत करें तथा उनसे उन विशिष्ट स्वास्थ्य, पोषण तथा शैक्षिक पद्धतियों के बारे में जानकारी प्राप्त करें जो उन्होंने अपने बच्चों के संबंध में अपनाई है। आप संभवत: माता से या दादी से मिलेंगे। नीचे कुछ प्रश्न दिए गए है जो आप पूछ सकते हैं –
   - आपके समुदाय में बच्चे के जन्म का समारोह कैसे मनाया जाता है? क्या लड़के तथा लड़कियों के जन्म समारोहों में भिन्नता होती है?
   - नवजात शिशु को आहार (दूध) देने से संबंधित पद्धतियाँ क्या हैं?
   - बच्चे के जन्म के प्रथम वर्ष के दौरान विभिन्न महीनों में कौन से समारोह आयोजित किए जाते हैं? क्या लड़कों के समारोह तथा लड़कियों के लिए समारोह अलग-अलग होते हैं?
   - प्रथम वर्ष में नवजात शिशु के बड़े होने के साथ-साथ, उसके खाने तथा आहार देने के तरीकों में क्या बदलाव आता है। क्या लड़कियों तथा लड़कों को दिए जाने वाले भोजन में भिन्नता होती है?
   - जब बच्चा बीमार पड़ता है तो आप क्या करते हैं – घरेलू उपचार करते हैं, डॉक्टर के पास जाते हैं, स्थानीय नीम-हकीम के पास जाते हैं?
   - बच्चे के लिए किस प्रकार के खिलौने खरीदे जाते हैं?
   - बच्चे को विद्यालय किस उम्र में भेजा जाता है?

   ये कुछ उदाहरण हैं। आप और प्रश्न भी पूछ सकते हैं।

© NCERT not to be republished

3. अपने निष्कर्षों को निम्न प्रारूप (फॉरमेट) में रिकॉर्ड करें –

बाल देखभाल पद्धतियाँ	बालिका	बालक
स्वास्थ्य		
पोषण		
शिक्षा		

विश्लेषण – इसमें यह बताना होगा कि आपने बालिका तथा बालक के संबंध में बाल देखभाल पद्धतियों में क्या समानताएँ तथा भिन्नताएँ देखीं?

© NCERT not to be republished

Unit-3 - Hindi.indd 290 27-06-2018 5:07:03 PM

14

हमारे परिधान

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी सक्षम हो सकेंगे –

- वस्त्रों के कार्यों और उनके चयन को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा कर सकेंगे,
- बच्चों/बच्चियों की वस्त्र संबंधी सामान्य आवश्यकताओं को समझेंगे,
- विभिन्न आयु वर्ग के बच्चों की विशेषताओं और वस्त्र संबंधी आवश्यकताओं को पहचानने लगेंगे और
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की वस्त्र संबंधी आवश्यकताओं पर चर्चा कर सकेंगे।

आप जब पहली बार लोगों से मिलते हैं तब आपको सबसे अधिक क्या प्रभावित करता है? उनका पहनावा, चेहरा या फिर उनका व्यक्तित्व अथवा ये सभी। हमारी मुद्रा, चाल-ढाल, मुस्कान या चढ़ी हुई भौंहें और अन्य हाव-भाव हमारे द्वारा छोड़े जाने वाले प्रभाव में योगदान देते हैं। इन सभी पहलुओं में से पहनावा वास्तव में पहला प्रभाव डालता है। हम जानते हैं कि अच्छा रूप-रंग भी महत्वपूर्ण है। पहनावे के वास्तविक महत्व का मूल्यांकन करने के लिए यह जानना ज़रूरी है कि जो कपड़े हम पहनते हैं उनके बारे में हम क्या सोचते हैं।

14.1 वस्त्रों के कार्य और उनका चयन

आपने जो कपड़े आज पहने हैं उन पर ध्यान दें, और यह सोचकर बताएँ कि आज आपने उन्हें क्यों पहना है? हो सकता है कि मौसम के कारण आपने ये कपड़े पहनने का निश्चय किया हो या स्कूल के किसी विशेष क्रियाकलाप के कारण आपको ये कपड़े पहनने पड़े या कोई समारोह हो सकता है जिसमें आप अपने परिवार या मित्रों के साथ भाग लेने वाले हैं या कोई खास कारण नहीं भी हो सकता है।

हम सब कपड़े पहनते हैं और हमारे पहनावे विभिन्न प्रकार के होते हैं। बहुधा हम अपने कपड़ों के बारे निश्चित रहते हैं। आइए हम समझने का प्रयास करें कि हम उन कपड़ों का चयन

© NCERT not to be republished

क्यों करते हैं जिन्हें हम पहनते हैं। साथ-ही-साथ अपने कपड़ों के चयन के लिए दूसरे लोगों के कारणों के विषय में भी जानकारी प्राप्त करें। यह जानकारी प्राप्त करने का भी प्रयास करें कि दूसरे लोग किन कारणों के आधार पर अपने कपड़ों का चयन करते हैं।

शालीनता (मर्यादा)

कपड़े पहनने का संभवत: सर्वाधिक स्पष्ट कारण यह है कि हमारे समाज में प्रत्येक व्यक्ति के लिए कपड़े पहनना अनिवार्य है। हम मर्यादावश भी कपड़े पहनते हैं। आप शायद जानते हैं कि छोटे बच्चे बिना कपड़े पहने भी इधर-उधर घूमते हैं और उन्हें शर्म महसूस नहीं होती है। अपने शरीर को ढँक कर रखने की आवश्यकता के बारे में उन्हें सिखाना पड़ता है।

मर्यादा संबंधी धारणाएँ उस समाज द्वारा बनाई जाती हैं, जिसमें हम रहते हैं। जो एक समाज में शालीनता समझी जाती है संभवत: वह दूसरे समाज में मर्यादा नहीं समझी जाती हो। उदाहरण के लिए कुछ समुदायों में महिलाओं का सिर न ढकना अमर्यादा माना जाता है जबकि अन्य समुदायों में महिलाओं का अपनी टाँगे न ढँकना अश्लीलता माना जाता है।

सुरक्षा

हम पर्यावरण से अपनी सुरक्षा के लिए कपड़े पहनते हैं – मौसम की कठोर स्थितियों, धूल, मिट्टी तथा प्रदूषण से बचने के लिए पहनते हैं। हम विभिन्न मौसमों के अनुसार अपने कपड़ों में बदलाव लाते हैं। गर्मी के महीनों में हम हल्के सूती कपड़े पहनते हैं और चिलचिलाती धूप से अपनी सुरक्षा करने के लिए सिर ढकते हैं, जबकि सर्दी के मौसम में अपने बचाव के लिए कई ऊनी कपड़ों से स्वयं को ढँककर रखते हैं।

कपड़े हमें शारीरिक हानि से भी बचा सकते हैं। अग्निशमन कर्मी आग, धुएँ, तथा पानी से सुरक्षा के लिए विशेष प्रकार की पोशाक पहनते हैं, बहुत से खेलों जैसे कि फुटबॉल, हॉकी और क्रिकेट के लिए ऐसी पोशाकों की आवश्यकता होती है जो कि खिलाड़ियों की सुरक्षा के लिए विशेष रूप से तैयार किया जाता है। आपने आर्म गार्ड, लेग गार्ड्स, रिस्ट बैंड आदि देखे होंगे जिन्हें खिलाड़ी सामान्य वेशभूषा के साथ-साथ विशेष सुरक्षा के लिए पहनते हैं।

क्रियाकलाप 1

क्या आप ऐसे कपड़ों के बारे में बता सकते हैं जिनकी आवश्यकता बारिश के मौसम में होती है? इस मौसम में किस प्रकार के वस्त्र, पोशाक और सहायक वस्तुओं की आवश्यकता होगी? एक सूची बनाएँ और मित्रों के साथ चर्चा करें।

सामाजिक स्तर और प्रतिष्ठा

कपड़े प्रतिष्ठा के प्रतीक भी हो सकते हैं। यह सही है कि आप व्यक्तियों के पहनावे से लोगों की सामाजिक और आर्थिक स्थिति का पता लगा सकते हैं। आपने कुछ ऐतिहासिक फ़िल्मों में

© NCERT not to be republished

देखा होगा कि राजा और दरबारियों के कपड़े आम जनता के कपड़ों से बिल्कुल भिन्न होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति की पहचान के संदर्भ में सामाजिक स्थिति और प्रतिष्ठा की भावना और पहनावे का तरीका शामिल है जिसके द्वारा व्यक्ति के स्तर और प्रतिष्ठा का पता लगाया जा सकता है। भारत में त्योहारों और महत्वपूर्ण पारिवारिक उत्सवों में लोगों द्वारा पहने गए कपड़े उनकी सामाजिक स्थिति को परिलक्षित करते हैं।

तथापि, जैसे-जैसे उचित कीमतों पर अधिकाधिक फ़ैशनेबुल और आकर्षक कपड़े उपलब्ध हो रहे हैं, आज ज़्यादा से ज़्यादा युवा उन्हें खरीद सकते हैं। इस प्रकार से एक ही प्रकार के कपड़े (टी-शर्ट, जीन्स, सलवार-कुर्ता) सभी आयु और आर्थिक स्तरों के लोगों के लिए उपलब्ध हो जाते हैं, ये भी सामाजिक वर्गों को समान धरातल पर लाने का कार्य करते हैं, जो प्रजातांत्रिक समाज में सामाजिक समानता की दिशा में एक कदम है।

शृंगार

आप कपड़े क्यों पहनते हैं, इसलिए कि आप आकर्षक दिखाई दे सकें? जी हाँ, हम अच्छे कपड़े अपनी उपस्थिति को बढ़ाने के लिए पहनते हैं। शरीर को सजाना-संवारना और शृंगार करना पुरुषों और महिलाओं सभी की चाहत होती है और कुछ हद तक सभी समाजों में देखी जा सकती है। कान छिदवाना, नाखून पॉलिश लगाना, गोदना, चोटी और जूड़ा बाँधना अभी तक प्रयुक्त होने वाले शारीरिक सज्जा के रूप हैं। प्रत्येक प्रकार के शृंगार की कामना समाज द्वारा निर्धारित होती है।

बाजार में विविध प्रकार के कपड़े उपलब्ध हैं जिनमें से अधिकांश का उपयोग पहनावे और परिधान के लिए किया जाता है। पिछले एक अध्याय (अध्याय 7) में आपने कपड़े (फैब्रिक) की रचना, धागे और प्रकारों तथा उत्पादन के समय की जाने वाली परिसज्जा के बारे में भी पढ़ा। इस प्रकार आप कपड़े की विशेषताओं को उनके विभिन्न उपयोगों और देखभाल की ज़रूरतों के अनुसार संबद्ध कर सकते हैं। कपड़ों और परिधानों के प्रकार का चयन करने में न केवल कपड़े की विशेषताएँ देखी जाती हैं बल्कि कपड़े के फ़ैशन (प्रचालन) और इसकी सहायक सामग्री के ब्यौरों पर भी विचार किया जाता है। पहले कपड़े पहनने के कारणों की चर्चा करने के बाद अब हम कपड़े पहनने की आवश्यकताओं और विभिन्न आयु वर्गों के लिए वेशभूषा के चयन पर विचार करेंगे।

14.2 भारत में वस्त्रों (वेशभूषा) के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

पहनावे की आवश्यकताओं का आकलन करना और उनके चयन से संबंधित अंतिम निर्णय करना उस क्षेत्र की भौगोलिक विशेषताओं, जलवायु और मौसम संबंधी विशेषताओं पर निर्भर करता है जहाँ उनका उपयोग किया जाना है। यह आसान उपलब्धता, सांस्कृतिक प्रभावों और इससे भी अधिक पारिवारिक परंपराओं से भी प्रभावित होता है। सामान्य तौर पर वे कारक जो कपड़े के चयन को प्रभावित करते हैं उनका संक्षिप्त विवरण निम्नलिखित तरीके से किया जा सकता है –

© NCERT not to be republished

आयु

जीवन की सभी अवस्थाओं पर विचार करने के लिए आयु महत्वपूर्ण कारक है। बच्चों की वेशभूषा और परिधान का चयन करते समय यह और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। चूँकि माता-पिता या परिवार के बड़े बुजुर्ग उनके कपड़ों के संबंध में निर्णय लेते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि बच्चे विशेषतया शिशु और छोटे बच्चे वयस्कों की संतुष्टि के लिए पहनाए या सजाए जाने वाले गुड्डे, गुड़िया नहीं हैं। उनका शारीरिक वृद्धि क्रियात्मक विकास, लोगों और अपने चारों ओर की चीज़ों के साथ संबंध, उनके द्वारा किए जाने वाले क्रियाकलापों इन सब पर भी सुविधा और सुरक्षा की दृष्टि से विचार किया जाता है।

जैसे-जैसे बच्चे पनपते-बढ़ते हैं अपने परिवार के बाहर के लोगों के साथ उनका संबंध और परस्पर क्रिया बढ़ती जाती है। दूसरे लोग जो पहनते हैं उन कपड़ों और दूसरे उनके कपड़ों को कैसे देखते हैं, इसके प्रति सजग होने लगते हैं। मित्र मंडली में समानुरूपता मध्य बाल्यावस्था में महत्वपूर्ण स्थान लेने लगती है और उम्र के साथ इसका महत्त्व और अधिक बढ़ता है। वेशभूषा और परिधान बढ़ते हुए बच्चे में संबंधित और स्वीकृत होने की भावना का अनुभव करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जैसे-जैसे बच्चे बढ़ते हैं उनके पहनावे का रूप बदल जाता है और लड़के और लड़कियों के पहनावे अलग-अलग हो जाते हैं। किशोरावस्था में तीव्र गति से होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के कारण पहनावे में और अंतर आ जाता है। किशोर सांस्कृतिक, सामाजिक मानदंडों और समकालीन प्रवृत्तियों से परिचित होने लगते हैं और ये उनके कपड़ों के चयन को प्रभावित करता है। वे बहुधा यह मानते हैं कि समूह में उनकी लोकप्रियता और संबंध उनके रूप-रंग पर निर्भर करते हैं और रूप-रंग 'उचित कपड़ों' के कारण ही आ सकता है।

जलवायु और मौसम

पिछले भाग में आपने पढ़ा कि पर्यावरण और मौसम से बचने के लिए कपड़े पहने जाते हैं। इसलिए बच्चों के लिए कपड़ों का चयन जलवायु के आधार पर किया जाना चाहिए। ठण्डे मौसम में या ऐसे जलवायु में पहने जाने वाले कपड़े, गर्म या शीतोष्ण मौसम में पहने जाने वाले कपड़ों से बहुत भिन्न होंगे, यहाँ तक कि भारी वर्षा वाले क्षेत्रों या अधिक आर्द्रता वाले क्षेत्रों में भी कपड़ों के प्रकार भिन्न होंगे। कुछ किस्म के कपड़े और पहनावे वर्ष में 3-4 माह के लिए ही उपयुक्त होते हैं अतः उनकी कीमत और मात्रा पर भली-भाँति विचार किया जाना चाहिए। यह बढ़ते बच्चों के मामले में और अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि अगले मौसम तक वे बड़े हो जाते हैं और ये कपड़े उन्हें छोटे हो जाएँगे।

अवसर

कपड़ों का चयन अवसर और दिन के समय पर बहुत अधिक निर्भर करता है। प्रत्येक अवसर के लिए वस्त्र संबंधी अलिखित नियम और परंपराएँ भी हैं। अधिकांश स्कूलों की वर्दी (यूनिफ़ार्म) और अपने नियम होते हैं, जहाँ आभूषण आदि पहनने की अनुमति नहीं होती। जिन स्कूलों में

© NCERT not to be republished

यूनिफ़ार्म पहनना अनिवार्य नहीं है, वहाँ बहुत ही औपचारिक, बहुत दिखावटी कपड़े बच्चों के लिए अनुशासन संबंधी समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं। वे हमउम्र बच्चों के बीच परिहास का कारण बन सकते हैं या सामूहिक कार्यकलापों में सच्चे मन से भाग लेने में बाधक बन सकते हैं।

सामाजिक समारोह और पार्टियाँ ऐसे अवसर हैं जब बच्चे अपना व्यक्तित्व उजागर करने के लिए 'अच्छे' परिधान पहनना पसंद करते हैं। शादी-ब्याह जैसे पारिवारिक समारोहों में बच्चों को भी पारंपरिक मानकों का अनुसरण करना पड़ता है और वे वही कपड़े पहनते हैं जो उपयुक्त समझे जाते हैं। अधिकांश समुदायों में जीवन पथ से जुड़े धार्मिक अनुष्ठान और रीति-रिवाज हैं और वे पारंपरिक मानकों और कुछ समय के साथ परिवर्तित मानकों का पालन करते रहते हैं। वेशभूषा का चयन न केवल पहनावे की शैली में अपितु कपड़े के प्रकार, बनावट, रंग और सहवस्त्रों में भी परिलक्षित होता है। मर्यादा और सुरक्षा के अर्थ में पहनावे की अवधारणाएँ, अवसर, कार्यकलाप और दिन के समय के अनुसार भिन्न-भिन्न होती हैं। सही समय पर सही कपड़े पहनना अति महत्वपूर्ण है।

फ़ैशन

''फ़ैशन'' शब्द से अभिप्राय एक ऐसी शैली से है जिसका जनसमूह पर प्रभाव समकालीन होता है। बच्चों के टी.वी. के निरंतर संपर्क में रहने से वे भी फ़ैशन के प्रति बहुत अधिक सचेत हो जाते हैं। फ़ैशन महत्वपूर्ण व्यक्तियों, सामाजिक या राजनीतिक नेताओं, फ़िल्मी सितारों या यहाँ तक कि महत्वपूर्ण राष्ट्रीय घटनाओं से प्रेरित हो सकता है। ये फ़ैशन कपड़े के प्रकार, रंग, कपड़े के डिज़ाइन, आकृति या परिधान की सिलाई या सामान्य रूप से कहें तो उप-साधनों/सहवस्त्रों (जैसे स्कार्व्स, बैग, बैज, बेल्ट आदि) में परिलक्षित हो सकते हैं। कुछ फ़ैशन, जो ड्रेस की किसी विशेषता को बहुत अधिक उजागर करते हैं, या केवल समाज के केवल किसी वर्ग या किसी विशिष्ट क्षेत्र को प्रभावित करते हैं वे ज़्यादा समय तक प्रचलित नहीं रह पाते। फ़ैशन के ये रूप फैड्स कहलाते हैं। बच्चे और किशोर इनसे ज़्यादा प्रभावित हो सकते हैं।

आय

धन-सामर्थ्य भी कपड़ों के चयन को प्रभावित करता है। खरीदारी के दौरान यह न केवल आरंभिक कीमत में परिलक्षित होता है अपितु विभिन्न प्रयोजनों में उसका प्रयोग कितना टिकाऊ है इसे कितनी देखभाल एवं रख-रखाव की आवश्यकता होगी इन सभी में भी यह परिलक्षित होता है। परिवार में बच्चों की संख्या, उनकी आयु में अंतर और लिंग भी अंतिम चयन को प्रभावित करते हैं। उच्च-आय वर्ग वाले परिवारों में प्रायः वेशभूषा (परिधानों) की बहुत ज़्यादा वैरायटी होती है विशेषतया विशिष्ट अवसरों पर उनके पास पहनने के लिए अलग-अलग प्रकार की कई पोशाकें होती हैं। मध्यम या निम्न आय वाले परिवारों में बड़े बच्चों के कपड़ों को पुनः प्रयोग में लाया जाता है अर्थात् उन्हीं के कपड़े पुनः छोटे बच्चों द्वारा पहने जाते हैं जिससे कपड़ों पर व्यय में किफ़ायत होती है।

स्कूली बच्चों के लिए स्कूल की वर्दी (यूनिफार्म) क्यों निर्धारित की जाती है, इसका एक कारण छात्रों के बीच सामाजिक-आर्थिक अंतरों को कम करना है।

© NCERT not to be republished

14.3 बच्चों की वस्त्र संबंधी मूल आवश्यकताओं को समझना

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं वे उन हमउम्र और/या वयस्कों के साथ तादात्म्य स्थापित करना चाहते हैं जो उन्हें अच्छे लगते हैं जिन्हें वे पसंद करते हैं। ऐसा करने का एक तरीका उन्हीं की तरह कपड़े पहनना है। यह उनके लिए भावात्मक अनुभव होता है। बच्चों के कपड़े उनकी विभिन्न गतिविधियों के अनुकूल होने चाहिए, ये उनके खेल में बाधक नहीं होने चाहिए, अर्थात् ऐसे कपड़े पहनाए जाने चाहिए जिनमें वे खेलते समय सुविधाजनक महसूस करें। क्योंकि उनके शारीरिक विकास के लिए यह अनिवार्य है। बच्चों की शैशवावस्था से किशोरावस्था तक वस्त्र संबंधी आवश्यकताओं की चर्चा नीचे विस्तार से की गई है।

आराम और सुविधा

बच्चों के कपड़े उनके लिए आरामदायक होने चाहिए। उन्हें लोट-पोट होने, घुटनों के बल चलने, पालथी मारने, ऊपर चढ़ने, भागने आदि क्रियाएँ करने के लिए ऐसे पहनावे की आवश्यकता होती है जो इन क्रियाओं में बाधा न डाले। उन्हें खेलते समय कपड़े गंदे होने का डर नहीं होना चाहिए। चुस्त कपड़े नहीं पहनाए जाने चाहिए क्योंकि वे क्रियाकलाप और स्वाभाविक रक्त प्रवाह में रुकावट डालते हैं। इसी प्रकार कपड़ो में प्रयुक्त इलास्टिक भी इतनी कसी हुई नहीं होनी चाहिए जिससे कि दर्द होने लगे।

भारी और बड़े कपड़ों को संभालना कठिन होता है और बच्चों को इनसे परेशानी होती है। हल्के कपड़ों का चयन करें जो एक्रिलिक और नायलॉन धागे से बने होते हैं, विशेषकर सर्दी के परिधान के लिए, ताकि बच्चे को कपड़े की गर्माहट मिलती रहे। बच्चे बहुधा झुकते और इधर-उधर मुड़ते रहते हैं अतः आरामदायक शारीरिक चेष्टा के लिए कपड़ों का पर्याप्त ढीला होना अनिवार्य है। कमर के नीचे ढीले कपड़ों की तुलना में कंधों से ढीले कपड़े अधिक आरामदायक होते हैं। गला पर्याप्त चौड़ा होना चाहिए ताकि गले में कोई खिंचाव न हो। इसी प्रकार सिरों पर बैंड लगी आस्तीन आरामदायक नहीं होती है क्योंकि ये मुक्त रूप से शरीर को हिलाने-डुलाने में अड़चन डालती है।

हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कपड़े मुलायम और नमी-पसीना सोखने वाले हों, जो बच्चे की कोमल त्वचा के लिए उपयुक्त हों। लड़कियों के फ़्रॉक के लिए महीन मलमल कॉलर और छोटे लड़कों के लिए अधिक माड़ लगी कमीज़ें पहनने में आरामदायक नहीं होती हैं। बहुत बड़े कपड़े भी बहुत छोटे कपड़ों की तरह ही आरामदायक नहीं होते हैं। इससे बचने के लिए, शरीर के सही फ़िटिंग वाले परिधान चुनें परंतु उनमें बच्चे की वृद्धि का ध्यान रखते हुए पर्याप्त गुंजाइश होनी चाहिए। आस्तीन के संबंध में रैगलिन आस्तीनें, फिट आस्तीन की तुलना में अधिक आरामदायक होती हैं तथा वृद्धि के लिए समुचित होती हैं।

© NCERT not to be republished

सुरक्षा

बच्चों के कपड़ों के संबंध में आराम और सुरक्षा दोनों पहलुओं को समान रूप से ध्यान में रखना ज़रूरी है। जो कपड़े बहुत ही बड़े होते हैं वे आरामदायक नहीं होते और असुरक्षित भी हो सकते हैं। खाना पकाने वाले क्षेत्र (रसोईघर) में ढीले कपड़े (उपयुक्त आकार के) आसानी से आग पकड़ सकते हैं। लटके हुए दुपट्टे/कमरबंद/गुलुबंद और झालर आदि तिपहिया साइकिल या घूमती वस्तु में फँस सकते हैं। चूँकि वाहन चलाने वालों को गहरे और भूरे रंगों की तुलना में चटक रंग सरलता से दिखाई दे जाते हैं अत: बच्चों के कपड़ों के लिए ऐसे ही रंगों का उपयोग करना उपयुक्त है। ढीले बटन और झालर ऐसे शिशुओं और बच्चों (एक-डेढ़ साल के बच्चे) के लिए असुरक्षित होते हैं जो हर चीज़ को अपने मुँह में डालते रहते हैं।

स्व-सहायता

खुद ही कपड़े पहनना और उन्हें उतारना बच्चों में आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता की भावना प्रदान करता है। बहुत से आकर्षक कपड़े बच्चे स्वयं पहन और उतार नहीं पाते हैं। स्मरण रहे ऐसे कपड़े स्वयं कपड़े पहनने वाले बच्चे में निराशा की भावना ला सकते हैं।

स्व-सहायता की अति अनिवार्य विशेषता परिधान का खुला भाग है। यह पर्याप्त बड़ा होना चाहिए ताकि बच्चा आसानी से परिधान पहन और उतार सके। सामने से खुले कपड़ों को पहनाना और उतारना आसान होता है। बटन इतने बड़े होने चाहिए कि बच्चा उन्हें हाथ से पकड़ सके। परिधान के अगले और पिछले हिस्से में कोई ऐसी पहचान होनी चाहिए ताकि बच्चा इसे आसानी से पहचानना सीख जाए। छोटे टिच बटन, हुक, लूप और कमर पर या गले में लगे बो-टाई और धागे के लूप्स के साथ छोटे बटन परिधान को स्वयं पहनने/उतारने में बाधा डालते हैं।

दिखावट

बच्चों के अपने कपड़ों के बारे में अपने खुद के विचार होते हैं और उन्हें अपनी पसंद व्यक्त करने की अनुमति मिलनी चाहिए। छोटी उम्र में कपड़ों का चयन करना उनमें उपयुक्त कपड़े चुनने की क्षमता विकसित करने में सहायता करेगा। बाहर आने-जाने के लिए चटकीले और चमकीले रंग के परिधान से खेल के मैदान या गली में बच्चे को पहचानने में आसानी होगी। लाइनों में वांछनीय विशेषताएँ उजागर होनी चाहिए और अवांछित विशेषताओं का छद्मावरण होना चाहिए। कपड़े की डिज़ाइन बच्चों की छोटी लंबाई के अनुरूप होनी चाहिए। बड़े-बड़े प्रिंट और डिज़ाइन छोटे बच्चों के अनुरूप नहीं होते। साधारणत: छोटे-छोटे चैक, घटिया और हलके-फुलके तथा छोटे-छोटे सुंदर प्रिंट सर्वोत्तम होते हैं। यद्यपि बड़े डिज़ाइन रुचिकर हो सकते हैं, परंतु इनमें अक्सर बच्चों का व्यक्तित्व छुप जाता है।

© NCERT not to be republished

वृद्धि के लिए गुंजाइश

बच्चों की शारीरिक वृद्धि और विकास को ध्यान में रखते हुए कपड़ों में वृद्धि के लिए गुंजाइश होनी चाहिए विशेषकर लंबाई बढ़ने के लिए। हालाँकि बहुत बड़े कपड़े खरीदने की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि वे न तो आरामदायक होते हैं और न ही सुरक्षित होते हैं। इतना फिट कपड़े चुनना होगा जिनमें लंबाई बढ़ने का प्रावधान हो। ऐसे कपड़े चुनें जो सिकुड़ते न हों। पैंटों के निचले किनारे पर अतिरिक्त कपड़ा लगा होना चाहिए ताकि लंबाई बढने पर पैंट को लंबा किया जा सके। स्कर्टों पर छोटा या बड़ा करने वाली पट्टियाँ होनी चाहिए। रेगलिन आस्तीन सेट इन आस्तीनों की तुलना में बेहतर रहती है। कंधे पर प्लेटें और चुन्नटें होने से चौड़ाई बढ़ने पर ढीला करने की गुंजाइश रहती है।

सरल देखभाल

बच्चे उन कपड़ों से ज़्यादा आराम महसूस करते हैं जिनके गंदे होने की चिंता नहीं होती। यहाँ तक कि माताएँ भी ऐसे कपड़ों को ज़्यादा पसंद करती हैं, जिनके देख-रेख की अधिक आवश्यकता नहीं पड़ती, जिन्हें आसानी से धोया जा सकता है और इस्त्री करने की जरूरत नहीं होती या बहुत कम होती है। दुहरी सिलाई अनिवार्य है क्योंकि यह सीधी सिलाई की तुलना में अधिक समय तक चलती है। घुटने, जेब के कोने और कोहनियों जैसे खिंचने वाले हिस्सों को अतिरिक्त मजबूत बनाया जा सकता है।

वस्त्र

मुलायम अच्छी तरह बुने हुए कपड़े जिनकी देख-रेख करना सरल होता है, त्वचा के लिए आरामदायक होते हैं, जो सिकुड़ते नहीं हैं या तुरंत गंदे भी नहीं होते, बच्चों के पहनावे के लिए बेहतर कपड़े हैं। ड्राइक्लीन कराए जाने वाले कपड़ों का प्रयोग न करें। प्रिन्टेड कपड़े, मोटे सूती और बुनावट वाले कपड़े में कम सिलवटें पड़ती है और वे गंदे भी कम होते हैं। सूती कपड़ा व्यापक रूप से प्रयुक्त होने वाला कपड़ा है, यह धोने में आसान है और पहनने में आरामदायक होता है। ऊनी कपड़े गर्म होते हैं किंतु इनको विशेष देख-रेख की आवश्यकता होती है यह बच्चों की मुलायम त्वचा पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं अत: त्वचा पर यह प्रत्यक्ष नहीं पहनाए जाने चाहिए। पोलीएस्टर, नायलोन और एक्रिलिक कपड़े आसानी से पहने जाते हैं और उनकी देख-रेख आसानी से हो जाती है। शुद्ध पोलीएस्टर की तुलना में सूती और पोलीएस्टर का मिश्रण बच्चे के लिए अधिक आरामदायक होता है क्योंकि इसमें पानी-पसीना सोखने की क्षमता (अवशोषी) अधिक होती है।

क्रियाकलाप 2

विभिन्न आयु वर्ग के बच्चों का अवलोकन करें और यह नोट करें कि 2 वर्ष, 5 वर्ष, 8 वर्ष, 11 वर्ष और 16 वर्ष की उम्र में वे किस प्रकार के कपड़े पहनते हैं।

© NCERT not to be republished

14.4 बाल्यावस्था की विभिन्न अवस्थाओं में परिधान संबंधी आवश्यकताएँ

हमने पिछले भाग में बच्चों की पहनावे संबंधी सामान्य आवश्यकताओं के बारे में जानकारी प्राप्त की। बाल्यावस्था की प्रत्येक अवस्था की अपनी-अपनी खास विशेषताएँ होती हैं और कपड़ों का चयन करते समय उनको ध्यान में रखना आवश्यक है।

शैशवकाल (जन्म से छह माह)

प्रारंभिक महीनों के दौरान अति महत्वपूर्ण कारक हैं – ऊष्णता, आराम और स्वच्छता। इस आयु में शिशु मूल रूप से केवल अनुभव करते हैं, सोते हैं और मल, मूत्र का त्याग करते हैं। अत: कपड़े आरामदायक होने चाहिए। ऐसे कपड़े सिले जाएँ या चुने जाएँ जो सामने की ओर से नीचे तक खुले हों या गला बड़ा खुला हो जिससे कि सिर के ऊपर से कपड़े को न पहनाना पड़े। धागे विशेषकर गले के चारों ओर खींचने वाले धागों से बचें चूँकि ये उलझ सकते हैं। बांधने के लिए प्रयुक्त किए जाने वाले हुक-बरत आदि इस तरह लगाए जाएँ ताकि उन तक आसानी से पहुँचा जा सके और वे इस प्रकार के हों कि वे किसी प्रकार से शिशु को चोट न पहुचाएँ। ऐसी सलाह दी जाती है कि कमीज़ें और डायपर्स (लंगोट) जैसे परिधान ज़्यादा होने चाहिए क्योंकि इन्हें बार-बार बदलना पड़ता है।

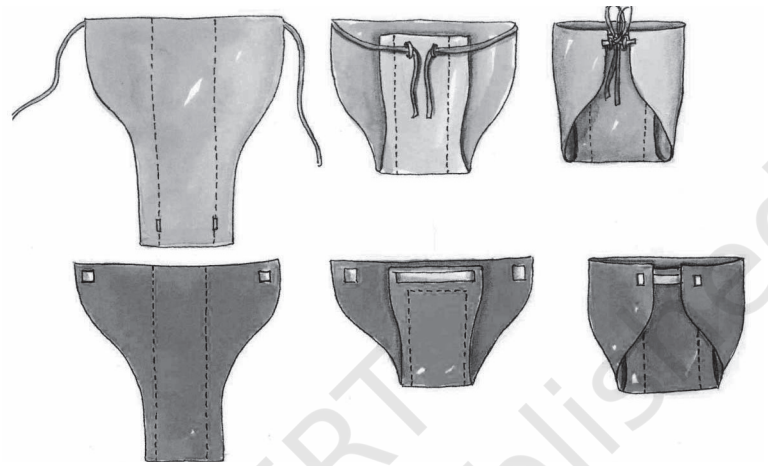
शारीरिक रूप से इस उम्र में शिशु की त्वचा बहुत नाजुक होती है और संवेदनशील होती है इसलिए बहुत मुलायम, हल्के एवं पहनने एवं उतारने में सरल कपड़ों की ज़रूरत होती है। बिलकुल ही शरीर में फिट आने वाले कपड़े शिशु के लिए उपयुक्त नहीं होते चूँकि इससे त्वचा पर खरोंच पड़ सकती है। यहाँ तक कि सर्दी के लिए शुद्ध ऊनी कपड़े भी त्वचा को नुकसान पहुँचाएँगे, अत: शिशु के ऊनी कपड़ों में ऊनी और सूती का मिश्रण जिसे फलालेन कहते हैं या सिल्क बेहतर रहेगा। शिशु इस उम्र में बहुत तेजी से बढ़ते हैं अत: यह सलाह दी जाती है कि बिलकुल पूरे माप के ही बहुत अधिक कपड़े न खरीदे जाएँ।

शिशुओं के लिए डायपर्स (लंगोट) प्राथमिक और अति अनिवार्य होते हैं। ये मुलायम, अवशोषी, आसानी से धोए जा सकने वाले और जल्दी सूखने वाले होने चाहिए। घर पर ही सूती

चित्र 1 – शिशुओं की पोशाकें

© NCERT not to be republished

डायपर्स बनाना बहुत ही आम बात है। यदि इस काम के लिए पुराने सूती कपड़ों का उपयोग किया जाए तो उन्हें अच्छी तरह रोगाणुरहित और विसंक्रमित करना ज़रूरी है। बहुत से परिवार घर पर बने डायपर्स की जगह बाजार में उपलब्ध 'गॉज' से बने और 'बर्डस' आई डायपर्स का प्रयोग करते हैं। पहले से तैयार (Pre-shaped) डायपर्स भी उपलब्ध होते हैं परंतु यह निश्चित करना चाहिए कि वह शिशु के लिए उपयुक्त साइज़ का हो।



चित्र 2 – पहले से तैयार विभिन्न आकृतियों वाले (Pre-shaped) डायपर

अधिकांश स्थानों पर बनियान पहनी जाती है; मौसम और भौगोलिक स्थिति के आधार पर सूती/ऊनी बनियान का चयन किया जाना चाहिए। गर्म जलवायु के लिए सूती बनियान और सर्दी के लिए मुलायम सूती-ऊनी मिश्रण वाली बनियान ठीक रहती है। सामान्यत: कमीज़ें और डायपर्स शिशुओं के मुख्य परिधान हैं। विभिन्न शैली में बनी सूती कमीज़ें जो आसानी से पहनी जा सकती हैं, अधिक पसंद की जाती हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में यह देखा गया है कि शिशु ऐसे कपड़े पहनते हैं, जो सादे होते हैं और प्रयुक्त सामग्रियों से घर पर बनाए जाते हैं।

घुटनों के बल चलने वाली आयु (छह माह से एक वर्ष)

यह ऐसी आयु है जिसमें बच्चा आत्मनिर्भर होने के लक्षण दिखाता है। बच्चे को खड़े होने के लिए फर्नीचर का सहारा लेना, वस्तुओं तक पहुँचने का प्रयास करना, अपने-आप बैठना या खड़ा होना आदि क्रियाएँ करते देखना अच्छा लगता है। आप देखेंगे कि इन सभी क्रियाकलापों में सुरक्षित और आरामदायक कपड़ों की आवश्यकता होगी।

इस आयु वर्ग में बच्चों के लिए ऐसा परिधान होता है जिसमें वे आसानी से घूम-फिर सकें। इस प्रकार के कपड़े की मूल आवश्यकताएँ हैं – ढीले और बाधा-मुक्त परिधान। ढीले फिट होने वाले कपड़े, बुने हुए और तिरछी काट वाले परिधान बहुत उपयुक्त होते हैं क्योंकि वे खिंचते हैं और उनमें बढ़ने की गुंजाइश होती है। चूँकि यह शारीरिक मुद्रा विकसित होने की अवस्था

© NCERT not to be republished

चित्र 3 – घुटनों के बल चलने वाली आयु के बच्चों के लिए आरामदायक कपड़े

होती है, अत: उचित पोशाकों के चयन की ओर ध्यान दिया जाना चाहिए। बहुत अधिक भारी पोशाक शारीरिक गति में बाधक हो सकती है। कसकर बुने हुए या बुनकर बनाए गए कपड़ों की अपेक्षा हल्के परिधान ज़्यादा उचित रहते हैं। यह खेल के दौरान सुविधाजनक होने के साथ-साथ हवा रोकने के लिए विशेषकर सर्दी में अपेक्षाकृत गर्म होगा। बच्चों को बहुत अधिक कपड़े न पहनाएँ। परिधान ऐसे कपड़ों से बनाया जाना चाहिए जो मुलायम, चिकना हो और आसानी से गंदा नहीं होता हो। उनकी देख-रेख करना अर्थात् धोना और इस्त्री करना सरल होना चाहिए। कुछ कपड़े जैसे हल्के-फुल्के एवं लहरिया धारीदार बुने हुए (पट्टीदार सामग्री) उत्कृष्ट होते हैं। उन्हें इस्त्री करने की आवश्यकता नहीं होती है। कुछ सूती और रेयान सिकुड़ते नहीं हैं क्योंकि वे विशेष प्रक्रिया से परिष्कृत किए जाते हैं। चूँकि बच्चे अपना अधिकांश समय खेल में बिताते हैं, उनके कपड़ों को गंदा हो जाने के कारण बार-बार बदलने की आवश्यकता होती है। अत: यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि परिधान में खुले भाग सुविधाजनक हों। जिससे उतारना और पहनाना आसान हो जाए।

इस आयु के लिए सर्वाधिक उपयुक्त रोम्पर्स और सन सूट्स परिधान हैं जो बुने हुए होते हैं या बुनाई वाली सामग्री से बनाए जाते हैं।

चित्र 4 – घुटनों के बल चलने वाली आयु में उपयुक्त डिज़ाइन वाले परिधान

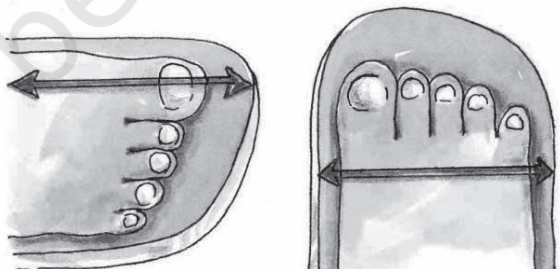
© NCERT not to be republished

इन परिधानों का चयन करते समय इनके आकार और ढीलेपन जैसी विशेषताओं पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है ताकि परिधान बच्चे की गतिविधि में बाधा न पहुँचाएँ। सरकने की अवस्था के दौरान यदि सर्दी से बचाने की आवश्यकता हो तो मुलायम तली (sole) वाले जूते पहनाए जाएँ। जब शौचालय आदि से संबंधित प्रशिक्षण शुरू होता है तब बहुधा प्रशिक्षण पैंट्स पहनाई जाती हैं। ये ऐसे कपड़े होते हैं जो कूल्हे पर अच्छी तरह आराम से फिट होते हैं।

टोडलर अवस्था (1–2 वर्ष की आयु)

यदि आप इस आयु वर्ग में कुछ बच्चों को देखेंगे तो पाएँगे कि वे बहुत सक्रिय हैं। उन्हें घर के अंदर तथा बाहर खेलने के लिए स्वतंत्रता की आवश्यकता होती है। वे अधिकांश कार्य अपने–आप करना चाहते हैं। अब चूँकि वे चलना शुरू करते हैं तो जो भी चीज़ देखते हैं वहाँ अपने–आप पहुँचना चाहते हैं। इस अवस्था में जूते, मोज़े या चप्पल पहनावे के अनिवार्य अंग बन जाते हैं। छोटे बच्चे के लिए जूते और मोज़े का पाँव में सही फिट होना पाँव के आराम और विकास के लिए अनिवार्य है। चलने की आरंभिक अवस्था में पहनावे से संबंधित ध्यान रखी जाने वाली मुख्य बात जूतों का चयन है। जब बच्चा चलना शुरू करता है तो लचीले तली वाले ऐसे जूते जिसके खुरदरे सोल की मोटाई 1/8 इंच हो, पहनाए जाते हैं। ये बिना एड़ी के या छोटी एड़ी के हो सकते हैं और पंजे वाला भाग भरा और फूला होना चाहिए।

जूतों का चुनाव और पैर में उसकी फ़िटिंग पर पूरा ध्यान दिया जाना चाहिए क्योंकि बच्चे के पाँव की मुलायम उँगलियों को गलत फ़िटिंग से या खराब आकृति के जूतों से नुकसान पहुँच सकता है। इसकी लंबाई, चौड़ाई पंजे की जगह की ऊँचाई और एड़ी की फ़िटिंग पर विशेष रूप से ध्यान दिया जाना चाहिए।



चित्र 5 – जूते की सही फ़िटिंग

सही फ़िटिंग वाला जूता वही है जो बच्चे के पैर में सही फ़िट हो। जो जूते सही फ़िट होते हैं वे संतुलन बनाने, चढ़ने और दौड़ने के दौरान शारीरिक कौशलों का सही निर्माण करने में सहायता करते हैं। चूँकि बच्चे के पैर जल्दी बड़े हो जाते हैं अतः जूतों को बार–बार बदलने की आवश्यकता होती है ताकि पाँव के विकास पर प्रतिकूल या हानिप्रद प्रभाव न पड़े।

© NCERT not to be republished

टोडलर्स (1–2 वर्ष के बच्चे) के लिए झबले सबसे उपयुक्त परिधान हैं। यह उस संधि वाले भाग में थोड़ा बड़ा होना चाहिए ताकि डायपर्स ठीक से लगाया जा सके। जब बच्चे 2 वर्ष के हो जाते हैं वे अपने-आप कपड़े पहनना चाहते हैं तब स्व-सहायता विशेषताओं वाले परिधान का चयन करना महत्वपूर्ण हो जाता है, जिनकी सूची पहले ही दी गई है।

क्रियाकलाप 3

1–2 वर्ष की आयु वर्ग के चार बच्चों, दो लड़कियाँ और दो लड़कों के वज़न और ऊँचाई का माप लेकर उसी के अनुसार उनका माप चार्ट बनाएँ।

विद्यालय-पूर्व आयु (2–6 वर्ष)

अन्य आयु वर्गों की तरह ही पूर्व विद्यालयी बच्चों के लिए कपड़ों के चयन में स्वास्थ्य, आराम और सुविधा महत्वपूर्ण पहलू हैं। इन बच्चों के लिए कपड़ों का चयन उपयुक्त रूप से किया जाना चाहिए क्योंकि वे बहुत अधिक खेलते हैं। अतः परिधान मज़बूत होना चाहिए जो टूटफूट को झेल सके। कपड़ों को हल्की सामग्री से निर्मित होना चाहिए जिसे पहले से ही सिकुड़ाया गया हो और देखभाल करना आसान हो। पूर्व विद्यालयी बच्चों के लिए सूती कपड़ा अति उपयुक्त कपड़ा है। यह स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा होता है, यह जल अवशोषी होता है और इसे धोना सरल है।

पूर्व विद्यालयी बच्चों के बने-बनाए (रेडिमेड) परिधानों का डिज़ाइन ऐसा हो जिनकी देखभाल सरलता से की जा सके। कभी-कभी परिधान में झालर आदि लगी होती है जिससे परिधान को धोना और इस्त्री करना कठिन हो जाता है। यह ऐसा होना चाहिए कि यह कई बार धोने और पहनने

चित्र 6 – विद्यालय-पूर्व आयु के बच्चों के लिए परिधान

© NCERT not to be republished

पर भी ज्यों का त्यों रहे। यह निश्चित कर लें कि हुक/बटन आदि और झालरें ठीक से सिली हों, सजावटी सामग्री को इस्त्री कराना आसान हो और सीवन सपाट और अच्छी तरह बनाए गए हों।

इस उम्र के बच्चे तेज़ी से बढ़ते हैं अत: केवल इतने ही परिधान बनाए या खरीदे जाते हैं जिनका उपयोग सभी अवसरों और प्रयोजनों के लिए किया जा सकता है। महँगा कपड़े खरीदते समय शारीरिक वृद्धि संबंधी विशेषताओं का ध्यान रखें जिनकी पिछले भाग में चर्चा की गई है। इससे परिधान को अपेक्षाकृत अधिक समयावधि तक पहनना संभव हो सकेगा।

विद्यालय-पूर्व बालकों की परिधानों के रंग और फ़ैशन के बारे में एक निश्चित पसंद हो सकती है। वे अपने पहनावे में रुचि दिखाना शुरू कर देते हैं। बच्चों के कपड़ों के चयन में उनके व्यक्तित्व की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। कुछ लड़कियाँ स्त्रियोचित शैली पसंद करती हैं और झालर वाली फ्रॉक पहनना चाहती हैं। लड़कियों की तरह पूर्व विद्यालयी आयु के लड़के पहनावे पर अधिक ध्यान नहीं देते हैं परंतु वे दूसरे लड़कों की तरह कपड़े पहनना चाहते हैं और अरामदेह कपड़े पसंद करते हैं। यह देखा गया है कि इस उम्र में लड़कियों को लड़कों की तरह पैंट्स/जीन्स/शॉर्ट पहनने की इजाज़त दी जाती है परंतु लड़कों को लड़कियों वाले कपड़े नहीं पहनाए जाते।

प्रत्येक बच्चे के व्यक्तित्व का कपड़ों द्वारा सम्मान किया जाना चाहिए चाहे वे जुड़वाँ ही क्यों न हों। एक समान दिखने वाले जुड़वाँ बच्चों को एक जैसे कपड़े नहीं पहनाने चाहिए जब तक उनकी यह अपनी इच्छा न हो। यह महत्वपूर्ण है कि पूर्व विद्यालयी आयु के बच्चे के कपड़े खरीदते समय उन्हें अपनी पसंद व्यक्त करने का अवसर दिया जाए।

बच्चे और माँ दोनों के लिए अपनी सहायता अपने-आप करना महत्वपूर्ण होता है। ये विशेषताएँ बच्चे को अधिक स्वतंत्र और आत्मनिर्भर बनने में सहायता करती हैं। पूर्व विद्यालयी आयु के बच्चों के परिधानों में जो विशेषताएँ अपेक्षित हैं, वे यह हैं कि पूरा एक ही परिधान हो, जिसके अगले हिस्से का खुला भाग काफ़ी बड़ा/लम्बा हो जो आसानी से खोला जा सके, उसमें बड़े बटन हों, बड़ा और आरामदायक गला हो जिसमें कॉलर न हो और बगल (कंधे) बड़े हों।

संक्षेप में, विद्यालय-पूर्व आयु के बच्चों के लिए कपड़े पहनने में आरामदायक, रख-रखाव में आसान, प्रयोग में टिकाऊ हों जो बढ़ने की आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त हों, डिजाइन और रंग आकर्षक हों और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देते हों।

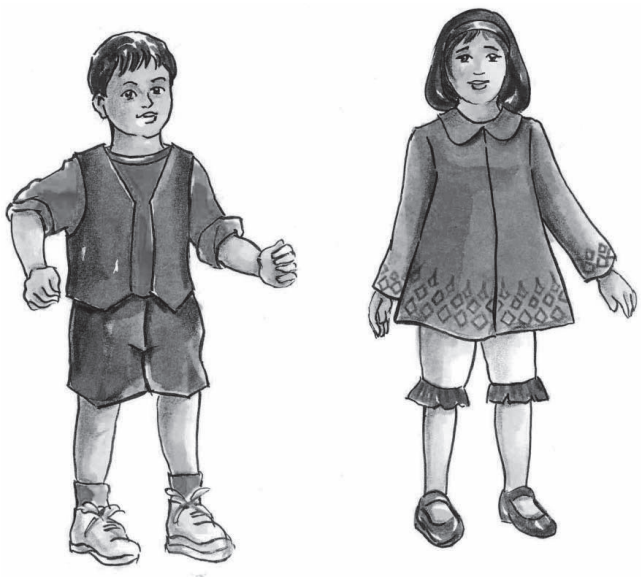
प्रारंभिक स्कूली वर्ष (5-11 वर्ष)

जैसा कि आपने पिछले भाग में पढ़ा यह मध्य बाल्यावस्था की अवस्था है। इसमें शारीरिक सक्रियता बहुत ज़्यादा होती है और लड़के एवं लड़कियाँ दोनों खेल-कूद में रुचि रखते हैं। उनके सामाजिक और भावात्मक विकास में परिधान अब महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

वे अपनी मित्रमंडली से स्वीकार्यता प्राप्त करने के लिए कुछ विशिष्ट कपड़ों के प्रति पसंद और नापसंद विकसित कर लेते हैं और माता-पिता को इस विकासात्मक परिवर्तन को समझना चाहिए। यदि बच्चे का कपड़ा उसकी मित्रमंडली के कपड़ों से बहुत अलग दिखाई देगा तो संवेदनशील बच्चा अपमान का अनुभव करेगा और उसमें विश्वास की कमी होगी।

इस उम्र में भी आरामदायक परिधान अनिवार्य है। अब लड़के बहुत सक्रिय हो जाते हैं और खुरदरे कपड़े पहनना पसंद करते हैं जो उनके उद्यम और उलट-पुलट के खेल में भी खराब न

© NCERT not to be republished



चित्र 7 – 5-8 वर्ष के बालकों के लिए खेल-कूद योग्य एवं आरामदायक कपड़े

हों। लड़कियाँ 'लड़कों' जैसे कपड़े पसंद करती हैं या स्त्रियोचित कपड़े पहनना चाहती हैं।

अधिकांश बच्चे जो कपड़े पहनना चाहते हैं उनका चयन स्वयं कर सकते हैं और माता-पिता द्वारा सुझाव दिए जाने पर नाराज़ हो जाते हैं।

स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए परिधान का चयन करते समय फ़िटिंग एक महत्वपूर्ण पहलू है। खराब फ़िटिंग वाले कपड़ों को बच्चे पसंद नहीं करते हैं। तथापि, कुछ बच्चे फ़ैशन के आधार पर कपड़ों का चयन कर सकते हैं भले ही वह आरामदायक न हो।

चित्र 8 – प्राथमिक विद्यालय वर्ग के लिए आरामदायक परिधान

© NCERT not to be republished

अपनी शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए बच्चों को ऐसे कपड़ों की आवश्यकता होगी जो आसानी से पसीना सोख सकें। अत्यंत उपयुक्त कपड़े हैं – सूती, वॉइल आदि। सुरक्षा, सरलता से देख-रेख, वृद्धि के लिए गुंजाइश और कद-काठी के लिए उपयुक्तता जैसे कारक भी विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए छोटे बच्चों की तरह ही महत्वपूर्ण हैं जैसी कि पिछले भाग में चर्चा की जा चुकी है।

किशोर (11-19 वर्ष)

किशोरावस्था के दौरान वृद्धि तेज़ी से होती है और शरीर के भिन्न अंग अलग-अलग अनुपातों में विकसित होते हैं। प्रारंभिक किशोरावस्था में किसी एक अवधि में कम परिधान खरीदने का सुझाव दिया जाता है क्योंकि बच्चा बहुत तेज़ी से बढ़ता है और कपड़े छोटे हो जाते हैं।

किशोरों के लिए कपड़ों में जो चीज़ अत्यंत महत्वपूर्ण हैं वे हैं फ़िटिंग और फ़ैशन। वे कपड़े की गुणवत्ता नहीं देखेंगे और न ही इसकी बनावट पर ध्यान देंगे।

किशोर न केवल नए फ़ैशनेबल कपड़े पहनते हैं, वे नए फ़ैशन का सृजन भी करते हैं। वे फ़ैशन और सनक (धुन) का अंधाधुंध अनुसरण करते हैं। वे अपने पहनावे में बड़ी राशि खर्च करना चाहते हैं। हमउम्र साथियों की तरह कपड़े पहनना या पहनावे में अपने आदर्श व्यक्ति की नकल करना अपनी पहचान बनाने की भावना के लिए उनके संघर्ष का लक्षण है।

चित्र 9 – किशोरों के लिए वस्त्रों के डिज़ाइन

खेलकूद या कसरत के लिए तैयार होते समय ऐसे कपड़े और जूते पहनने चाहिए जो आरामदायक हों और खिंचाव, छाले, मोच या पैर और टखने में सूजन जैसी समस्याओं को रोक सकें। कपड़ों को धोना आसान हो, क्योंकि स्वच्छता से त्वचा को परेशानी और फोड़े-फुंसी से बचा सकते हैं। परिधान का डिज़ाइन और कपड़ा पसीना सोखने में सक्षम हो और गति में बाधक न बने।

14.5 विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कपड़े

आप अब सहमत होंगे कि सुरक्षा के अलावा परिधान बच्चे में स्वायत्तता और सक्षमता की भावना का भी विकास करने का अवसर प्रदान करता है। यह सामाजिक माहौल में दूसरों पर व्यक्ति के

© NCERT not to be republished

निजी प्रभावों को अभिव्यक्त करता है। कभी-कभी अक्षम बच्चों की शारीरिक गतिविधि सीमित होती है परंतु उनके पास सीखने और वृद्धि करने की सभी क्षमताएँ होती हैं।

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कपड़े पहनने और उतारने का कार्य बहुत महत्वपूर्ण होता है। अक्षमता के स्वरूप के आधार पर कुछ बच्चे स्वतंत्र रूप से स्वयं कपड़े पहनने में समर्थ होते हैं। यह उन्हें भावात्मक संतुष्टि देता है और सम्मान की भावना प्रदान करता है। परंतु बच्चा यदि बहुत गंभीर रूप से अक्षम हो या असंयमी हो तो देखभाल करने वाला उसकी सहायता करता है, तब इस प्रक्रिया में बहुत समय लगता है और यह थकानपूर्ण होता है।

बच्चों के लिए परिधान का चयन अक्षमता के प्रकार और उसे संबंधित कठिनाइयों के अनुसार किया जाना चाहिए। चूँकि **आराम** प्राथमिक मानदंड है, गर्मी के लिए सूती कपड़ा अधिकांश लोगों की पसंद है और मखमली कोर्डूरॉय और सूती-ऊनी मिश्रण सर्दी के लिए। चुना गया परिधान मजबूत होना चाहिए ताकि यह बच्चे के चिकित्सा संबंधी उपकरण या व्हील चेयर उपयोग करने पर भी फट न सके। केलिपर्स और ब्रेसेज़ के लिए परिधान में विशिष्ट क्षेत्र में **दोहरी सिलाई** होनी चाहिए। खुला भाग आसानी से खोलने लायक और बाँधने में सरल हो। अत: वेलक्रोज़ और कीचेन के साथ ज़िपर्स लगाना अच्छा है। यह सब जानते हैं कि परिधान धोने में आसान होने चाहिए। कपड़े का पहनना और उतारना सरल हो और गला बड़ा हो। कमर की बैल्ट इलास्टिक वाली हो और खुली जेबें सामने की तरफ हों तो अच्छा रहेगा।

कपड़ों में **सौंदर्यबोध** देखना बहुत महत्वपूर्ण है। उन्हें किसी भी बच्चे के लिए ही बने कपड़े जैसा दिखना चाहिए जो अच्छी तरह सिला हुआ परंतु पहनने में सरल होना चाहिए। उनका रंग और प्रिंट लुभावना हो ताकि पहनने वाला अच्छा अनुभव करे। तथापि, उत्कृष्ट परिधान वह है जो पहनने वाले और देखभाल करने वाले की व्यक्तिगत आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए बनाया गया हो।

समग्र रूप से यह अध्याय हमें जानकारी देता है कि बच्चे क्या पहनते हैं अर्थात उनके परिधान की उनके व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका है। कपड़े न केवल देखने में अच्छे और पहनने में आरामदायक हों अपितु पारिस्थितिकी और सामाजिक सांस्कृतिक रूप से भी उपयुक्त होने चाहिए।

बाल्यावस्था पर इकाई का यह अंतिम भाग है। पहली दो इकाइयों में किशोरावस्था का अध्ययन करने के बाद अब हम अगले भाग से वयस्कावस्था (प्रौढ़ावस्था) के बारे में चौथी इकाई में पढ़ेंगे।

मुख्य शब्द

परिधान, कपड़े, फ़ैशन, वस्त्र संबंधी आवश्यकताएँ, बाल्यावस्था की अवस्थाएँ, विशेष सहायता वाले बच्चे।

■ अंत में कुछ प्रश्न

1. आप कपड़े क्यों पहनते हैं? इसके कोई तीन कारण बताइए।
2. बच्चों के लिए कपड़ों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं?
3. बच्चों के परिधान की किन्हीं चार आवश्यकताओं की चर्चा कीजिए।

© NCERT not to be republished

4. बच्चों के परिधान-संबंधी आवश्यकताएँ उम्र के साथ क्यों बदलती हैं? शैशवावस्था, पूर्व विद्यालयी आयु और प्राथमिक विद्यालय वर्षों में बच्चों के परिधान की विशेषताओं पर चर्चा कीजिए।
5. विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के कपड़ों की क्या विशेषताएँ होनी चाहिए?

■ प्रायोगिक कार्य 15

हमारा परिधान

थीम – विभिन्न अवसरों पर पहने जाने वाले कपड़े

अभ्यास – 1. विभिन्न व्यवसायों (पेशों), धार्मिक अनुष्ठानों के लिए प्रयुक्त विभिन्न प्रकार के परिधानों का रिकॉर्ड बनाएँ।
2. उनके उपयोग के महत्त्व का पता लगाएँ।

विभिन्न पेशों, धार्मिक अनुष्ठानों के लिए कपड़े पहनने के प्रचलनों के महत्त्व को समझने में छात्रों की सहायता करना।

क्रियाविधि –

(क) पेशे के संबंध में -

- इनमें से किसी पेशे में कार्यरत् व्यक्ति को देखना और उनसे बातचीत करना – औषधि, रक्षा, सरकारी विभाग, निर्माण या अन्य कोई विभाग।
- उनके द्वारा पहने जाने वाले कपड़े के प्रकार, रंग और परिधान की सूची बनाएँ।

(ख) अनुष्ठानों के संबंध में-

- इनमें से किसी घटना के संबंध में लोगों को देखें और बातचीत करें – विवाह, बच्चे का जन्म, मृत्यु और दीक्षा समारोहों जैसे मुन्डन और नामकरण आदि।
- उनके द्वारा पहने जाने वाले कपड़ों के प्रकार, परिधान, रंग और डिज़ाइन की सूची बनाएँ।

(ग) एक व्यापक रिपोर्ट तैयार करें जिसमें कपड़ा, रंग, डिज़ाइन और बुनावट के संदर्भ में परिधान की उपयुक्तता संबंधी चर्चा और सुझाव प्रस्तुत किए गए हों।

© NCERT not to be republished