



## विश्वविद्यालय अनुदान आयोग

### उच्च शैक्षिक संस्थानों में संस्थागत स्वास्थ्य योजना के दिशा-निर्देश

जबकि स्वस्थता हमेशा हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग रहा है;

जबकि आधुनिक प्रौद्योगिकी के कारण जीवन शैली गतिहीन हो गई है और आधुनिक आवश्यकताओं ने शारीरिक क्रियाकलापों को कम कर दिया है;

जबकि जंक फूड/फास्ट फूड ने अस्वास्थ्यकर जीवनशैली को बढ़ावा दिया है; जबकि जीवनशैली विकार के कारण जीवनशैली से संबन्धित बीमारियां बढ़ रही हैं;

जबकि सरकार ने हर व्यक्ति को स्वस्थ शारीरिक मानकों के अनुरूप आने के लिए प्रेरित करने हेतु स्वस्थता को राष्ट्रीय प्राथमिकता दी है; और

जबकि शैक्षिक संस्थान विशिष्ट रूप से उच्च शैक्षिक संस्थान (HEI) के छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों के बीच स्वस्थता और तंदरुस्ती को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है,

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग एतदद्वारा उच्च शैक्षिक संस्थानों (HEI) में स्वस्थता के अभियान को बढ़ावा देने के लिए निम्नलिखित दिशा-निर्देश जारी करता है:

#### दिशा-निर्देश

##### **दिशानिर्देशों का क्षेत्र:**

- (क) ये दिशा-निर्देश देश के सभी उच्च शैक्षिक संस्थानों (HEIs) पर लागू हैं
- (ख) वे उच्च शैक्षिक संस्थानों (विश्वविद्यालयों और महाविद्यालयों) को छात्रों और कर्मचारियों की स्वस्थता और तंदरुस्ती के लिए नीतियां और व्यवहार को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

##### **स्वास्थ्य योजना का कार्यान्वयन :**

सभी उच्च शैक्षिक संस्थानों को परिसर में छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों की शारीरिक और मानसिक स्वस्थता को उच्चतर प्राथमिकता देने की आवश्यकता है। उन्हें ऐसे क्रियाकलापों के कार्यान्वयन और निगरानी के लिए उचित व्यवस्था करनी चाहिए।

इस संबंध में निम्नलिखित सांकेतिक दिशानिर्देश / कदम उठाए जा सकते हैं:

1. संस्थान के उद्देश्यों में स्वास्थ्य सेवा और तंदरूस्ती पहल के प्रावधानों को शामिल करना
2. संस्थानों के शैक्षिक कैलेंडर में शारीरिक स्वस्थता पीरियड या समयावधि शामिल किए जा सकते हैं। शारीरिक स्वस्थता समयावधि को क्रमबद्ध तरीके से लगाया जा सकता है ताकि सभी छात्र भाग ले सकें।
3. सभी छात्रों, कर्मचारियों और शिक्षकों को व्यायाम, योग, ध्यान, पैदल चलना, साइकिल चलाना, एरोबिक्स, नृत्य, पारंपरिक क्षेत्रीय मार्शल आर्ट आदि जैसे स्वास्थ्य क्रियाकलापों पर प्रति-दिन न्यूनतम एक घंटा देने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
4. संस्थानों को शारीरिक स्वस्थता हेतु छात्रों को परामर्श देने के लिए स्वस्थता मार्गदर्शक तैयार करने चाहिए। संस्थानों, संकाय सदस्यों, प्रशिक्षकों, पूर्व-सैनिकों और अन्य स्वयंसेवकों से स्वैच्छिक आधार पर छात्र स्वयंसेवकों की सेवाएं प्राप्त की जा सकती हैं। परिसर में छात्रों को स्वास्थ्य और स्वस्थता पर संबोधित करने के लिए स्वास्थ्य से जुड़े प्रतिष्ठित व्यक्तियों और प्रेरक वक्ताओं को आमंत्रित किया जाना चाहिए।
5. संस्थान के शीर्ष नेतृत्व और प्रोफेसर, स्वास्थ्य क्रियाकलापों जैसे कि साइकिल चलाने, दौड़ने, एरोबिक्स, वॉकेथन, मैराथन, योग, ध्यान गतिविधियों आदि में छात्रों और कर्मचारियों का नेतृत्व करते हुये समय-समय पर सक्रिय रूप से भाग ले सकते हैं।
6. मौजूदा बुनियादी ढाँचे का समुचित उपयोग, छात्रों को सीढ़ियों पर चढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना, प्रति-दिन कम से कम 10,000 कदम चलना, साइकिल ज़ोन बनाकर परिसर के भीतर साइकिलों का उपयोग करना, व्यायामशाला सुविधाओं का लाभ उठाना आदि।
7. मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने हेतु छात्रों की भावनात्मक चिंताओं का समाधान करने के लिए संकाय और छात्रों के लिए अवसाद, चिंता और तनाव प्रबंधन पर जागरूकता कार्यशालाओं का आयोजन किया जा सकता है।
8. संतुलित पोषण आहार के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करना, पुस्तिकाओं का वितरण और इस विषय पर सूचना सामग्री।
9. खेलकूद क्रियाकलापों का अक्सर आयोजन (एक तिमाही में कम से कम एक बार) और छात्रों को इस तरह के क्रियाकलापों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
10. छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों के स्वास्थ्य और स्वस्थता की निगरानी करने के लिए स्वयंसेवक स्वास्थ्य डॉक्टरों या स्वयंसेवी संगठनों द्वारा वार्षिक स्वास्थ्य जांच।
11. संस्थानों के स्वास्थ्य और स्वस्थता क्रिया-कलापों से संबंधित डेटा को वेबसाइट पर अपलोड किया जाना चाहिए। बाद में राष्ट्रीय स्तर के पुरस्कारों के लिए अनुकरणीय प्रदर्शकों का चयन किया जा सकता है।

\*\*\*\*\*