



शालेय शिक्षणात आरोग्य शिक्षणाच्या अंमलबजावणीचे अवलोकनशोध अभ्यास :

नाजीया अन्वर पटनी, संशोधक विद्यार्थी छत्रपती संभाजीनगर ,शासकीय अध्यापक महाविद्यालय ,
डॉ.चौडेकर .नलिनी आर . प्राचार्य व संशोधन मार्गदर्शकशासकीय अध्यापक महाविद्यालय ,, छत्रपती
संभाजीनगर

सारांश

मानवी आयुष्यात आरोग्य हा अत्यंत महत्त्वपूर्ण असा घटक आहे.व्यक्तीच्या स्वास्थ्यावरच त्याची . कारण शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम असेल तर .प्रगती व आयुष्यमर्यादा अवलंबून असते जीवनात सर्व प्रकारच्या जबाबदाऱ्या उत्तम प्रकारे पार पाडता येतात.म्हणूनच .जीवन चांगल्या प्रकारे जगता येते . या दृष्टीकोनातून संपूर्ण जगात स्वास्थ्यासंबंधी निर्माण होणारे अनेक .आरोग्याला धनसंपदा असे म्हटले जाते व ,आहाराचे बिघडलेले तंत्र ,शारीरिक व मानसिक रोगदलत असणारी जीवनशैलीवाढणारे फास्टफूडचे , अर्थातच .मुळे सुदृढ पिढी व सशक्त नागरिक निर्माण करण्याचे आव्हान आज समोर उभे ठाकले आहे .प्रमाण इ याचा सर्वात भक्कम व परिणामकारक पर्याय म्हणून शिक्षणाकडे पाहिले जात आहे व शिक्षणाद्वारे आयोग्याचे शिक्षण देण्यास सुरवातही झाली आहे.

प्रस्तावना

,आर्थिक ,सामाजिक ,या संकल्पनेला प्रामुख्याने जीवशास्त्रीय .आरोग्य ही बहुआयामी संकल्पना आहे ,निवारा ,सुरक्षित पाणीपुरवठा ,तसेच अन्नपदार्थ .सांस्कृतिक आणि राजकीय घटक आकार देत असतात वैयक्तिक स ,सार्वजनिक स्वच्छता ,सांडपाण्याची व्यवस्थाव्च्छता व विविध आरोग्य सुविधा लोकांच्या व समाजाच्या आरोग्याची गुणवत्ता ठरवित असतात.आरोग्य या शब्दाला इंग्रजी प्रतिशब्द. Health हा शब्द वापरला जातो.Health या शब्दाचा अर्थ शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सुरक्षित व सुस्थित असणे असा होतो.व्यक्तीला उत्कृष्ट प्रकारे व जास्तीत जास्त जगण्यासाठी जीवनाची गुणवत्ता वाढविण्याचे काम आरोग्य . तसेच .माणसांच्या आरोग्य सवयीत बदल करण्याची प्रक्रिया आरोग्य शिक्षणातून होते .शिक्षण करते या बदलाची माहिती देण्याची व वृत्ती तयार होण्याचीही प्रक्रिया घडते.सोप्या शब्दात सांगायचे झाले तर आरोग्य . आरोग्य शिक्षणाचा शरीर व आरोग्य शास्त्राच्या तत्वांशी जवळचा संबंध .शिक्षण हि जगण्याची एक कला आहे माणसाला त्याचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य टिकविण्याचे आहे.साठी आरोग्य शिक्षणाची मदत होते . आरोग्यशास्त्राचे विविध नियम आत्मसात करून त्यांचे दैनंदिन जीवनात पालन करण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाची आरोग्यशास्त्राच्या काही साध्या नियमांचे अज्ञान किंवा या नियमांचा चुकीच्या पद्धतीने केलेला .मदत होते

वापर यामुळे मानवी आरोग्य बिघडलेले आपणास दिसतेआरोग्याचे ज्ञान व आरोग्याच्या सवयी यांना एकत्र .
.आणण्याचे ध्येय आरोग्य शिक्षणाचे आहे

शोध निबंधाची उद्दिष्टे

1. आरोग्य शिक्षणाचे शालेय स्तरावरील महत्व समजून घेणे
2. आरोग्य शिक्षणाशी संबंधित घटकांचा अभ्यास करणे
3. आरोग्य शिक्षणाची शालेय अभ्यासक्रमातील व्यापकता अभ्यासणे

संशोधन पद्धती

सदर शोध निबंधासाठी माहिती संचालांच्या दृष्टीने दुय्यम स्रोतांचा वापर करण्यात आला आहे .
पुस्तके,प्रकाशित व अप्रकाशित शोध प्रबंध ,यामध्ये ऑनलाईन उपलब्ध संशोधन लेख, मासिके, साप्ताहिके, दै .
वृत्तपत्रे, इंटरनेट यांचा वापर करण्यात आला आहेसंकलीत माहितीच्या आधारे शोधनिबंधाची योग्य मांडणी .
.करण्यात आली आहे

संशोधन विषयाचे महत्व

1. आरोग्य शिक्षण हे निरोगी वर्तनाचे लक्षण - निरोगी वर्तन म्हणजे व्यक्तीची आरोग्यदायी राहण्याची समज ,
मग तो त्या ,व्यक्तीला प्रथम आरोग्याचे महत्व पटले पाहिजे .भावना व कृती ,त्याचे आरोग्यासंबंधी विचार
स्वच्छ राहिल व इतरांनाही :स्वच्छतेचे महत्त्वत्याला पटले तर तो स्वतः .दिशेने कृती करण्यास तयार होईल
स्वच्छतेबद्दल आवश्यक प्रेरणा देईलयादृष्टीने आरोग्य शिक्षणाचा संबंध व्यक्तींच्या निरोगी वर्तनाशी येत .
.म्हणूनच आरोग्य शिक्षण हे निरोगी वर्तनाचे लक्षण होय .असतो
2. आरोग्यदायी जीवनाचे उपयोजित शास्त्र - आरोग्य शिक्षणात वैद्यकीयशास्त्र ,पर्यावरणशास्त्र ,जीवशास्त्र ,
या शास्त्रातील आशय आरोग्य शिक्षणात समाविष्ट .भौतिक व रसायन या सर्व शास्त्रांचा समावेश होतो
म्हणून आरोग्य शिक्षण हे जीवन जगण्याचे .मानवाचे जीवन आनंददायी व्हावे अपेक्षा आहे .केला आहे
सुखी व य ,जीवनात त्या सर्व बाबींचा उपयोग करून आपले जीवन आनंदी .शिक्षण आहेशस्वी करावे म्हणून
आरोग्य हे उपयोजित शास्त्र आहे.
3. व्यक्तिमत्व विकासासंबंधी शास्त्रीय ज्ञान - व्यक्तिमत्व विकासात काही जैविक व बाह्य घटकांचा समावेश
होतोया .घटकांचा समावेश होतो .बुद्धिमत्ता व कार्यशक्ती इ ,अंतर्स्त्राव ग्रंथी ,जैविक घटकात शरीर रचना .
सर्वघटकांचा विचार आरोग्य शिक्षणात केला जातो ,कुटुंब ,शिवाय व्यक्तिमत्व विकासातील बाह्य घटक .
हे सर्व घटक .घटकांचा समावेश होतो .भौगोलिक परिस्थिती इ ,संस्कृती ,समाज ,शाळा ,मित्र ,शेजारी
म्हणजे आरोग्य शिक्षणाचा अभ्यास केला तर व्यक्त .आरोग्य शिक्षणाशी संबंधितच आहेतमित्व
विकासासंबंधी शास्त्रीय ज्ञान आपोआपच मिळेल.
4. प्रत्येकाने नियमितपणे कोणतातरी व्यायाम किंवा योगासने केली पाहिजेजे नियमितपणे व्यायाम करतात .
ते त्यांच्यापेक्षा15-20 वर्षांनी लहान असलेल्या कोणताही व्यायाम न करणार्यापेक्षा अधिक कार्यक्षम
असतातनियमित व्य .ायामामुळे लोकांच्या कार्यशक्तीत विलक्षण वृद्धी झाल्याने दिसून आले आहे .
.त्यासाठी प्रत्येकाने दिवसातील किमान एक तास व्यायाम केला पाहिजे

5. प्रत्येकाने आरोग्याच्या चांगल्या सवयी लावून घेतल्या पाहिजेतमुखमार्जन ,दररोज सकाळी प्रथम शौच . पाय स्वच्छ धुवाव-हात .करावेेत ,फळे ,त्यात दूध .त्यानंतर रोज सकाळी नाश्ता करावा .आंघोळ करावी . घेता येईल .दह्याची लस्सी इ ,फळांचा रस ,मोड आलेली धान्ये

संशोधनाची गृहितके

1. शालेय शिक्षणात आरोग्य शिक्षणाची अंमलबजावणी प्रभावीपणे केली जात नाही.
2. विद्यार्थ्यांचे आरोग्य विषयक उद्बोधन केले गेल्यास त्याचे दीर्घकालीन फायदे दिसून येतात.
3. विद्यार्थ्यांना शालेय स्तरावर निरोगी आरोग्याचे महत्त्व पटवून देणे आवश्यक आहे .

माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

संकलित माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन खालील प्रमाणे करण्यात आले आहे .

आरोग्य शिक्षणाची शालेय अभ्यासक्रमातील व्यापकता

आरोग्याखेरीज इतर .त्यामुळे याची व्याप्ती जास्त आहे .आरोग्य शिक्षण ही व्यापक संज्ञा आहे .शेती व औद्योगिक विकास हि ही ती क्षेत्रे आहेत ,आर्थिक सुरक्षितता ,घर .क्षेत्रांशीही याचा संबंध आहे सामान्यतः आरोग्य शिक्षणामध्ये खालील बाबींचा समावेश होतो.

1. संतुलित व पोषक आहार तो तयार करण्याची पद्धती.
- 2.गोष्टींची गरज .विश्रांती झोप इ ,मनोरंजन ,व्यायाम ,उजेड ,वायुविजन ,पाणी ,ताजी हवा .
- 3.निवासस्थान याबाबतच्या स्वच्छतेच्या सवयी ,पोशाख ,शरीर .
- 4.शरीरातील विविध इंद्रियांच्या रचनेची माहिती .
- 5.शरीरसंस्थांच्या विविध कार्याची माहिती .
- 6.प्रतिबंधात्मक उपाय व उपचार यांची माहिती ,लक्षणे ,त्यांची कारणे ,काही सामान्य रोग .
- 7.ठिकाणी .खेडी इ ,बाजार ,शहरातील अतिगर्दीचे भाग ,झोपडपट्ट्या ,शेजारी व समाज ,शाळा ,घर . .बाथरूम व्यवस्था-असलेली संडास
- 8 शहरातील .सांडपाणी वाहण्याची व्यवस्थाआरोग्य ,बाथरूम व्यवस्था-संडास ,स्वच्छ पाणीपुरवठा व्यवस्था , .केंद्रे व त्यांची कार्यपद्धती
- 9शालेय आयुष्य व ,वैयक्तिक आयुष्य .मानवी जीवनातील सर्व भागांशी आरोग्य शिक्षणाने नाते जोडलेले आहे . .सामाजिक आयुष्य

आरोग्य शिक्षणाशी संबंधित घटक

1. बालकाच्या विकास व वाढीसंबंधी ज्ञान.
2. पोषक अन्न घटकांचे ज्ञान व त्यांचे बालकाच्या वाढ विकासातील योगदान.
3. विविध आजारांची कारणे.आजारी व्यक्तीची शुश्रुषा ,आजार होऊ नयेत म्हणून घ्यावयाची काळजी ,
- 4.प्रथमोपचार इत्यादींचे ज्ञान ,आपत्कालीन व्यवस्था .
5. स्वच्छ व शुद्ध पाणी मिळविण्याची पद्धती व त्यांचे महत्त्व.
6. शुद्ध हवाची .गाढ झोपेचे महत्त्व इ ,मनोरंजन ,ध्यानधारणा ,प्राणायाम ,योगासने ,व्यायाम ,विश्रांती , .माहिती

7. वेगवेगळ्या देशातील लोकांच्या आरोग्यसंपन्न राहणीमानाची माहितीत्याचा त्यांच्या आयुर्मा ,नावर झालेला परिणाम इ.चा अभ्यास .

8तंबाखू व ,मद्यपान ,अंमली पदार्थांचे सेवन ,धुम्रपान ,व्यसनांचा आरोग्यावर होणारा परिणाम माहिती .
.व्यसनांचा व्यक्तीच्या व समाजाच्या आरोग्यावर होणारा विपरीत परिणाम याची माहिती .गुटखा खाणे इ
चांगले आरोग्य प्राप्त करण्याचे उपाय

1. विद्यार्थ्यांला त्याचे स्वतःचे व समाजाचे आरोग्य निकोप व निरामय राहण्यासाठी आवश्यक माहिती:
.चांगल्या वृत्ती व हितकारक सवयी यांचा परिचय करून देणे
2. आरोग्य संपन्न जीवन जगण्यासाठी विद्यार्थ्यांना मदत करणेचौरस व जीवन सत्त्वयुक्त ,चांगल्या सवयी .
व्याय ,आहाराम.प्राणायाम परिचय करून देणे ,योगासने ,खेळ ,
- 3.आरोग्य रक्षणासाठी कार्य करणाऱ्या विविध संस्थांची माहिती देणे.
4. आरोग्य संदर्भात विद्यार्थ्यांना शास्त्रीय पद्धतीने अनुमान काढण्यास आणि सद्यस्थितीत आरोग्य कार्यक्रमात
आवडीने भाग घेण्यास सक्षम बनविणे.
5. सध्याचा जलद गतीने चाललेल्या शास्त्रीय व तांत्रिक विकास यामुळे आयुष्यातील वाढलेली धावपळ व
आरोग्य समस्या समजावून घेण्यास मदत करणे.त्यांना तोंड देण्यास व टाळण्यास विद्यार्थ्यांना सक्षम बनविणे .
- 6.आरोग्य समस्यात्यामधील त्यांची भूमिका व औषध सेवा या समस्या सो ,डविण्यासाठी उपयोग ओळखण्याची
क्षमता विद्यार्थ्यांमध्ये आणणे .

माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरावर ,वरील सामान्य व प्रमुख उद्दिष्टांबरोबर शिक्षणाचा प्राथमिक
.खालील प्रकारची उद्दिष्टे सांगता येतील

अ प्राथमिक स्तरावरील आरोग्य शिक्षणाची उद्दिष्टे (

1. प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांना व्यक्तिगत स्वच्छतेचे महत्त्व पटवून देणे.
- 2.आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवण्यास प्रवृत्त करणे.
3. आरोग्यासाठी चौरस आहार.चे महत्त्व पटवून देणे .खेळ इ ,व्यायाम ,पोशाख ,
4. मलमूत्र विसर्जनाच्या सुयोग्य सवयी लावणे.
5. जेवणापूर्वी हात.पाय स्वच्छ करण्यासंबंधी सूचना देणे-

ब माध्यमिक स्तरावरील आरोग्य शिक्षणाची उद्दिष्टे (

1. विविध आजारासंबंधी माहिती देणेत्या ,ते होऊ नयेत म्हणून प्रतिबंधक उपाय ,ते आजार का होतात .
,डास ,माशा :विशेषत ,ची माहिती देणे .आजारांपासून संरक्षण व काळजी इउंदीर .अन्न इ ,पाण ,प्रदूषित हवा ,
.रोगवाहक घटकांची माहिती देणे
2. आपले आरोग्य शारीरिक शिक्षणाशी कसे संबंधित आहे हे लक्षात आणून देणे.
3. वैयक्तिक व सामाजिक प्रगतीस आरोग्य शिक्षण कसे महत्त्वपूर्ण आहे हे लक्षात आणून देणे.
4. विद्यार्थ्यांनी आरोग्यदायी जीवनशैली संपादन करावी ,करमणूक ,व्यायाम ,खेळ ,विहार ,म्हणून आहार .
.पोशाख इत्यादींबाबत आरोग्यकारक सवयींची रुजवणूक करणे

क उच्च माध्यमिक स्तरावरील आरोग्य शिक्षणाची उद्दिष्ट्ये (

1. या स्तरावरील विद्यार्थ्यांना प्रथमोपचाराचे प्रशिक्षण देणे.
2. विविध व्यसनांचा विशेषतः धूम्रपानव्यक्तीच्या शरीरावर व आरोग्यावर .मद्यपान इ ,गुटखा खाणे ,तंबाखू , .होणारा गंभीर परिणाम त्यांच्या निदर्शनास आणून देणे
3. अन्न.हवा पाणी व जमीन प्रदूषित होण्याची कारणे समजावून देणे व त्यावरील उपायांची माहिती देणे ,
4. शारीरिक व्यायामयोगासने यां ,खेळ ,चे महत्त्व पटवून देणे.
5. विवाहलैंगिक जीवन आणि लोकसंख्येचा विस्फोट याबद्दल वस्तुनिष्ठ माहिती देणे व त्यांचा त्यासंभात , .सुयोग्य दृष्टिकोन विकसित करणे

आरोग्य शिक्षणासाठी शालेय उपक्रम कार्यक्रम/

अँडरसनने त्यांच्या शालेय आरोग्य सेवा .एल .सी(School Health Practice) या पुस्तकात आरोग्याबाबतीत पुढील तत्त्वे दिलेली आहेतपरिणामकारक व सुदृढ आरोग्यासाठी या सूचना अजूनही मुलभूत . मानल्या जातात

1. शरीराच्या आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून शरीरशास्त्राची मुलभूत तत्त्वे विद्यार्थ्यांना शिकविली पाहिजेत.
2. मुलांना केवळ तात्त्विक माहिती न देता त्यांना सवयी कशा लागतात याकडे शिक्षकांनी लक्ष पुरविले पाहिजे.
3. काय करू नये यापेक्षा काय करावे हे सांगून होकारात्मक सूचनांवर भर दिला पाहिजे.
4. आरोग्य हा शिकावयाचा विषय नसून आत्मसात करावयाचा आहे.
5. संपूर्ण शालेय जीवनामध्ये आरोग्याचे संवर्धन करणे.हे शालेय कार्यक्रमातील एक उद्दिष्ट असावे ,
6. विद्यार्थ्यांना शारीरिक.मानसिक व सामाजिक विकासात अध्ययन अनुभव द्यावेत ,
7. विद्यार्थ्यांची आवड.क्षमता व सामाजिक पार्श्वभूमी यावर आधारित सूचना द्याव्यात ,गरजा ,
8. विविध संधी व कृती यामधून अध्ययन अनुभव द्यावेत.परिस्थितीशी सामना इत्यादी ,कृतियुक्त कार्यक्रम .
9. शालेय आरोग्य कार्यक्रम जोपर्यंत घरातील व समाजातील कार्यक्रमांशी निगडीत होत नाहीत तोपर्यंत ते पुरेसे परिणामकारक होत नाही.

वरील विविध आरोग्यविषयक तत्त्वे व उपक्रमांसोबत खालील शैक्षणिक उपक्रमही राबविता येऊ शकतात.

1. शाळेमध्ये नियमितपणे विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी करावी.
2. विद्यार्थ्यांच्या आहार.व्यायाम याबाबत तज्ज्ञ व्यक्तींची व्याख्याने आयोजित करणे ,
- 3.आरोग्य संबंधीचे चित्रपट प्रदर्शने ,स्लाईड शो दाखविणे ,भरविणे.
4. विविध अन्न घटक व पोषण मुल्ये यांचे तक्ते वर्गात लावणे.
5. योगासने व प्राणायाम याबाबत प्रशिक्षण देणे.
6. शारीरिक शिक्षणाच्या तासांचा समावेश वेळापत्रकात करणे व त्याची काटेकोरपणे अंमलबजावणी करणे.
7. देशी व परदेशी खेळांचे प्रशिक्षण देणे.
8. विद्यार्थ्यांना नियमितपणे व्यायामाची सवय लावणे.

9. आरोग्य वा विषयाचे स्वरूप सर्व विषयांशी संबंधित आहे .शरीरशास्त्र इ ,पर्यावरणशास्त्र ,जीवशास्त्र . सी यातून या .सी.एन ,स्काऊट गार्ड ,राष्ट्रीय सेवा योजना .विषयातून विद्यार्थ्यांना आरोग्य शिक्षण द्यावे विषयाचे शिक्षण द्यावे.
10. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासात या विषयाचे महत्त्वपूर्ण योगदान असल्यामुळे प्रशासक ,मुख्याध्यापक , .शिक्षक व पालक यांचे प्रबोधन करावे
11. खेळांसाठी आवश्यक साहित्य.खेळशिक्षक उपलब्ध करून द्यावेत ,क्रीडांगण ,
12. वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनी शाळांना नियमितपणे भेटी द्याव्यात.
13. इयत्ता पहिली ते दहावीपर्यंत आरोग्य शिक्षण व शारीरिक शिक्षण हे विषय सक्तीचे असावेत.
14. वैयक्तिक गाव व वस्ती ,खेळ ,त्यात स्वच्छतेच्या सवयी .पातळीवर विविध उपक्रमांचे आयोजन करावे , .व्यायाम याबाबत मार्गदर्शन करणे
- 15.देशपातळीवरील अनेक आरोग्य कार्यक्रमांची उदाक्षय व मानसिक ,एड्स ,संगोपन-माता व बालक आरोग्य . यांची शिक्षणक्रमातील कार्यक्रमांशी एकात्मिक रीतीने जोडणी .पोलिओ लसीकरण इ ,आरोग्यविषयक कार्यक्रम .करावी
- 16.प्राथमिक शाळेत योगशिक्षणाचा अनौपचारिकरीत्या परिचय करून द्यावा व इयत्ता 6 विषासून पुढे योगशिक्षण व ध्यानधारणेस सुरुवात करावी .
17. तालुका पातळीव क्रीडांगणे विकसित करावीतत्यांचा उपयोग उन्हाळरी व हिवाळी खेळ शिबिरांसाठी . .मुलांना आपला रिकामा वेळ खेळांमध्ये घालवावा यादृष्टीने त्यांना मार्गदर्शन करावे .करावा

संदर्भ सूची

1. देशमुख गायत्री ,2011मुंबई ,संकेत प्रकाशन ,मानसिक आरोग्य आणि व्यक्तिमत्व ,
2. देशपांडे, चं., 1992 नाशिक ,यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ ,मानसिक आरोग्य ,
3. गाजरे, रा.वि ., 2006 ,नित्यनूतन प्रकाशन ,अध्ययन अध्यापनाचे मानसशास्त्र व मानसशास्त्रीय प्रयोग , पुणे
4. कऱ्हाडे बी.एम ., 2007, शास्त्रीय संशोधन पध्दती, पिंपळापुरे प्रकाशन नागपुर ,
5. आगलावे प्रदिप ,2002, संशोधन पध्दती व तंत्रे, विद्या प्रकाशननागपुर ,
6. जगताप ह.ना ., 2001शैक्षणिक मानसशास्त्र,, अनमोल प्रकाशन पुणे ,
7. जगताप ह.ना .,2005शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र ,र पुणे ,नूतन प्रकाशन ,
8. पाटील लीला ,2007, आजचे शिक्षण आजच्या समस्या ;, श्री विदया प्रकाशन पुणे ,
9. गुल्हानेव सत्तुरवार .ग., श्वे., 2015पुणे ,सुविचार प्रकाशन ,बाल्यवस्था व बालविकास ,
10. पंडीत र.वि .,2004, शैक्षणिक मानसशास्त्र, पिंपळापुरे आणि सन्स पब्लिशर्सनागपूर ,र