

प्राथमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना चांगल्या आरोग्याच्या सवयी लावण्यासाठी राबवलेल्या उपक्रमाच्या
परिणामकारकतेचा अभ्यास करणे

संशोधकाचे नाव

श्री. संदीप रामदास गायकवाड

मातोश्री आसराबाई दराडे महिला शिक्षणशास्त्र
महाविद्यालय

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ
अभ्यासकेंद्र येवला 54499

मार्गदर्शकाचे नाव

प्रा. डॉ. श्री. संतोष रुकारी

मातोश्री आसराबाई दराडे महिला शिक्षणशास्त्र
महाविद्यालय

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ
अभ्यासकेंद्र येवला 54499

सारांश

मानवी जीवनात मूल्यांना अतिशय महत्त्वाचे स्थान आहे. अनेक मूल्यांपैकी शरीराची स्वच्छता ठेवण्यासाठी आरोग्याच्या चांगल्या सवयी मानवी जीवनात अतिशय उपयुक्त व आवश्यक असे एक मूल्य आहे. हे मूल्य प्राथमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना कळत नकळत स्वच्छतेचा संस्कार होत असतो. शरीराची स्वच्छता व नीटनेटके राहणारी व्यक्ती सर्वांनाच हवीशी वाटते त्यामुळे उत्साह वाढतो, गुणवत्ता सुधारते असा निष्कर्ष अनेक अभ्यासकांनी काढला आहे. शरीराच्या आरोग्य विषयी चांगल्या सवयी म्हणजे नेमके काय! तर स्वतःच्या शरीर व त्याला आपण दिलेल्या किंवा लावलेला सवयी स्वच्छ ठेवण्यासाठीची जाणीव व त्यासाठी योग्य कृती करत राहणे होय. जर आपले आरोग्य चांगले राखायचे असेल तर उत्तम व निरोगी शरीर तितकेच महत्त्वाचे आहे म्हणून शरीराच्या स्वच्छतेला "आरोग्याची गुरुकिल्ली" म्हटले आहे.



Global Online Electronic International Interdisciplinary Research Journal's licensed Based on a work at <http://www.goeiirj.com>

महत्त्वाचे शब्द - प्राथमिक स्तर, आरोग्याच्या सवयी, परिणामकारकतेचा अभ्यास

संशोधन लेखाचा मुख्य भाग

ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना आरोग्याच्या चांगल्या सवयी लावण्यासाठी व त्यांच्या निरोगी आरोग्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने शरीर प्रकृतीच्या स्वास्थ्य मानसिक, सामाजिक आणि बौद्धिक स्वास्थ्यावर अवलंबून असते

!! शरीर आद्यम खलु धर्म साधनम!!

चांगले निरोगी शरीर हे सर्व धर्मांचे साधन आहे. निरोगी शरीरात प्रसन्न व उत्साही मन वास करते यासाठी गरज आहे शारीरिक स्वच्छतेची व सवयीची.

मानवाने शरीर स्वच्छ ठेवणे गरजेचे आहे. शरीरांतर्गत स्वच्छतेतून श्वासनलिका, मूत्रपिंड, तोंड, नाक, अन्ननलिका, मूत्राशय इत्यादी अंतर्गत शरीराचा समावेश होत असतो. बाह्य स्वच्छतेत प्रामुख्याने शरीरावरील त्वचा, केस, इतर अवयव यांच्या स्वच्छतेचा समावेश होतो. या अवयवांच्या अस्वच्छतेतून आरोग्याची घातक अशा रोगांचा प्रादुर्भाव

होतो. काही रोग संसर्गिक स्वरूपाचे असतात.स्वच्छते अभावी काही वेळा अशा रोगांचा फायदा झाल्याचे निदर्शनात आले आहे.

आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी स्वतःच्या शरीराची म्हणजे वैयक्तिक स्वच्छता ठेवणे गरजेचे असते. त्यासाठी चांगल्या आरोग्याच्या सवयी लावली गरजेचे आहे

ऐतिहासिक पार्श्वभूमी

सध्याच्या धकाधकीच्या परिस्थितीमध्ये मूल्य शिक्षणाची फार आवश्यकता आहे. ही बाब लक्षात घेऊन" मूल्यांचे शिक्षण"विद्यार्थ्यांना प्राथमिक स्तरापासून दिल्यास भावी नागरिक संतुलित विचारसरणीचा होऊन एकूण समाजाचे मानसिक आरोग्य उंचावेल या दृष्टीने प्राथमिक स्तरातून शाळेत विद्यार्थ्यांना चांगल्या आरोग्याच्या सवयी लावण्यासाठी शाळेत मूल्य शिक्षणाचा एखादी तासिका असावी असा आदेश महाराष्ट्र शासनाने दिला आहे. मूल्य शिक्षण हे सहशिक्षण आहेत, ते अध्ययन अध्यापनातून व विविध उपक्रमातून सहजपणे साध्य करता येते.

मानसशास्त्रीय अभ्यासाने असे सिद्ध केले आहे की जन्मपूर्व अवस्थेत पासून साधारणता 0 ते 9 वर्षांपर्यंत म्हणजे निम्न प्राथमिक वर्गात म्हणजे प्राथमिक स्तरापर्यंत इयत्ता पाचवी पर्यंत बालकाचे वय संस्कार क्षम आहे. या वयात विद्यार्थ्यांना चांगल्या सवय लावल्याने अनेक फायदे दिसून येतात

- 1) संस्कार वयात कोणतीही गोष्ट चटकन ग्रहण केली जाते.
- 2) या वयात मुला मध्ये निरीक्षण क्षमता अधिक असते.
- 3) या वयात विद्यार्थी अनेक गोष्टी केवळ निरीक्षण व अनुकरणातून शिकत असतात.
- 4) 0 ते 9 वयोगटातील विद्यार्थी शिकलेल्या गोष्टी दीर्घकाळपर्यंत आपला स्पर्धा ठेवतात.
- 5) या वयात केली कृती पुढे कालांतराने कायमस्वरूपी सवय होऊन जातात.
- 6) विद्यार्थ्यांचे उत्तम व्यक्तिमत्व घडवण्यासाठी स्वच्छता याची सवय ही फार महत्वाची आहे.

बालकाचे व्यक्तिमत्व घडवणारे शिक्षक व पालक हे दोन केंद्रस्थानी आहेत. त्या दृष्टीने पालकाचा सहभाग महत्वाचा आहे.

सद्यस्थिती

सध्या जसजशी लोकसंख्या वाढत आहे,तसतशी शारीरिक आरोग्य विषयी समस्या निर्माण होत आहे. त्यात काही समस्या आरोग्य विषयी, सामाजिक व आर्थिक स्थिती विषयी तसेच मानवाच्या दैनंदिन जीवनाविषयी व त्याच्या सवयी विषयी समस्या निर्माण होत आहे

मानवाचा आरोग्याचा विचार करता शारीरिक आरोग्याच्या स्वच्छतेला त्याच्या शारीरिक सवयींना फार महत्त्व आहे. याची जाणीव आपण शालेय जीवनापासून घेत असतो त्याबाबत आपल्याकडे समाजात वैयक्तिक स्वच्छता व त्याच्या सवयी याचे धडे प्राथमिक स्तरावर लहानपणी दिले जातात परंतु काही विद्यार्थी व त्याचे पालक आरोग्याच्या सवयी बाबत फार जास्त गांभीर्याने घेतानी दिसत नाही.परिणामी त्यांचे आरोग्यावर त्याचा परिणाम दिसून येतो.

उपक्रमाची सुरुवात व गरज

सध्या समाजात विद्यार्थ्यांना मोबाईल आणि टीव्ही च्या सवयीमुळे त्यांच्या शरीरावर आरोग्यावर परिणाम

झालेला दिसून येतो. त्यांना आरोग्याच्या चांगल्या सवयी लावण्यासाठी शिक्षक व पालक यांना विविध उपक्रम अत्यंत परिणामकारक ठरणार आहेत विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता जीवनशैलीच्या समस्या आणि कार्यात्मक आरोग्याशी या सर्वांचे संबंध यावर अधिक लक्ष केंद्रित करून चांगल्या आरोग्याच्या सवयी लावण्यासाठी प्रयत्नशील आहे.

सध्याच्या काळात वेगवेगळ्या जीवनशैलीमुळे आणि खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयीमुळे विद्यार्थ्यांना विविध गंभीर आजारांना तोंड द्यावे लागते. आरोग्याला संपत्ती मानले जाते परंतु याची जाणीव सर्वानाच होते असे नाही. विद्यार्थी शाळेत सतत गैरहजर असतात किंवा त्यांच्या शरीरावर, स्वभावावर, स्वास्थ्यावर परिणाम होणारे घटक याचे प्रमुख कारण म्हणजे त्यांचे आरोग्यविषयक समस्या असते.

वेगवेगळे उपक्रम

विद्यार्थ्यांना आरोग्याच्या चांगल्या सवयी लावण्यासाठी वेगवेगळे उपक्रम घेतले जातात.

- 1) विद्यार्थ्यांची नियमित केस, नखे, कपडे स्वच्छ आहेत का ते पाहणे
- 2) जेवताना लक्ष ठेवणे, पूर्ण जेवण करणे, जेवताना बोलू नये, जेवण चांगले चावून खाणे यावर लक्ष ठेवणे
- 3) विद्यार्थ्यांवर खेळताना लक्ष ठेवणे जसे खेळाडू वृत्तीने खेळतात की नाही ते पाहणे.
- 4) कला, कार्यानुभव तासाला लक्ष ठेवणे जसे दुसऱ्यांना मदत व सहकार्य करतात की नाही ते पाहणे.
- 5) विद्यार्थी बाथरूम वरून आल्यावर स्वच्छतेसाठी पाण्याचा वापर करतात का ते पाहणे.
- 6) स्वच्छतेसाठी हात रुमाल चा वापर करणे.
- 7) विद्यार्थ्यांनी दररोज मैदानावर खेळ खेळण्यासाठी जाणे यासाठी विविध उपक्रम राबवणे.
- 8) विद्यार्थ्यांसाठी विविध शैक्षणिक साहित्य उपलब्ध करणे व विविध छंद जोपासण्यास प्रोत्साहन देणे.

उपक्रमाची परिणामकारकता

- 1) **सजगता वाढवणे** - विद्यार्थी व पालकांना चांगल्या आरोग्याच्या सवयी लावण्यासाठी जागरूकता निर्माण करणे. चांगल्या सवयी लावल्यावर विद्यार्थ्यांच्या शरीरावर, मनावर, बुद्धीवर, वागण्यावर काय परिणाम होतो.
- 2) **सकारात्मक वागणुकीत बदल होतो** - विद्यार्थी व पालकांना चांगल्या आरोग्याच्या सवयी लावल्यावर आपल्या शरीरावर व मनावर काय परिणाम होतो त्याप्रमाणे सवयी आत्मसात करतात.
- 3) **स्थानिक सहभाग वाढतो** - विद्यार्थ्यांना चांगल्या आरोग्याच्या सवयी लावल्यामुळे समाजात व पालकांमध्ये सकारात्मक उपक्रम राबवली जातात.
- 4) **माध्यमांचा प्रभावी वापर** - विद्यार्थ्यांना चांगल्या आरोग्याच्या सवय लावण्यासाठी विविध माध्यमांचा प्रभावी वापर करून विद्यार्थी व पालकांमध्ये जनजागृती केली जाते.
- 5) **दूरगामी परिणाम** - विद्यार्थ्यांना चांगल्या आरोग्याच्या सवय लावल्याने आपल्याला चांगल्या परिणाम होण्याचा जाणीव जनजागृतीमुळे दीर्घकालीन सवयी लागतात व त्याचा परिणाम शरीरावर, मनावर व बुद्धीवर दिसून येतो.

संशोधनाची उद्दिष्टे

- 1) प्राथमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य विषयक सवयीचा अभ्यास करणे.
- 2) प्राथमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य विषयक सवय लावण्यासाठी विविध उपक्रम राबवणे.

3) सदर विविध उपक्रमांची परिणामकारकता अभ्यासणे.

निष्कर्ष

विद्यार्थ्यांना चांगल्या आरोग्याच्या सवयी लावण्यासाठी राबवले जाणारे जाणीव जागृती व विविध उपक्रम राबवणे ही काळाची फार गरज आहे त्यामुळे समाजात सकारात्मक बदल घडवण्याचे प्रभावी साधन ठरले आहे हा उपक्रम राबवल्याने विद्यार्थी व पालक यांच्यात सकारात्मक बदल झाला असून आरोग्याच्या चांगल्या सवयी, मनस्थिती व मानसिकतेबद्दल बदल झालेला आहे. विविध स्वच्छतेचे उपक्रम, शैक्षणिक कार्य आणि जनजागृती माध्यमातून विद्यार्थी व पालक सजक झाले आहेत.

विविध उपक्रम अधिक प्रभावी ठराविणे यासाठी विद्यार्थी, पालक शैक्षणिक संस्था, गावातील प्रतिष्ठित व्यक्ती, माजी विद्यार्थी यांचा सक्रिय सहभाग घेऊन ग्रामीण भागामध्ये जास्त प्रमाणात पोहोचवणे गरजेचे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांना चांगल्या सवयी लावणे हे केवळ शाळा व शिक्षक याची जबाबदारी नसून समाजाची, घरातील प्रत्येक घटकाची सामुहिक जबाबदारी आहे, हे समजून घेणे आणि आचरणात आणणे हीच या उपक्रमाची खरी फलश्रुती ठरेल. या उपक्रमाचा उपयोग शिक्षण क्षेत्रातील सर्व स्तरांसाठी निश्चित उपकारक ठरणार आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची

- 1) बापट भा.गो.(1975) शैक्षणिक संशोधन पुणे, नूतन प्रकाशन.
- 2) भिकांडे वी.रा.(1994) शैक्षणिक संशोधन पद्धती, पुणे नूतन प्रकाशन
- 3) मुळे रा. श. आणि उमाटे वि.तु. (1977) शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे नागपूर, महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मिती मंडळ.

GOEIIRJ