

खेळ व आरोग्य शिक्षण आरोग्य संपन्न राष्ट्राच्या जडणघडणीत शिक्षकाची भूमिका (Role of Teacher to Build Healthy Nation) :

प्रा. डॉ. सौ. अल्का चंद्रकांत भारोटे
सहयोगी प्राध्यापक (एम.एड. विभाग)
आर.सी.पटेल शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,
शिरपूर जि. धुळे, महाराष्ट्र, भारत

राष्ट्राच्या विकासामध्ये शिक्षणाची महत्त्वपूर्ण भूमिका आहे. राष्ट्र विकसित असणे हे त्या राष्ट्रातील संपन्नतेवर / समृद्धतेवर अवलंबून असते. मग ती संपन्नता आर्थिक बाबतीत असो, धनधान्याची समृद्धी असो, जलसमृद्धी असो वा खनिज संपत्ती असो. या सर्व संपन्नतेबरोबर राष्ट्र आरोग्याच्या दृष्टीने सुद्धा संपन्न असले पाहिजे. जे राष्ट्र आरोग्य संपन्न असते ते राष्ट्र नक्कीच प्रगतीपथावर असते पण या आरोग्याविषयी लोक जागरूक असलेले दिसत नाही. या धावपळीच्या जीवनामध्ये लोकांना आरोग्याकडे लक्ष द्यायला वेळ नाही. म्हणून शिक्षणाच्या माध्यमातून ही जागरूकता निर्माण करणे गरजेचे आहे. शिक्षक विद्यार्थ्यांना लहानपणापासून आरोग्यविषयक योग्य सवयी लावणे ; स्वच्छतेविषयी माहिती देणे, विविध रोग त्यांचे परिणाम त्यांच्यावर उपाय इ. बद्दल मार्गदर्शन देणे. पालकांमध्ये कुटुंबाच्या आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करणे. पर्यायाने शिक्षक आरोग्यसंपन्न राष्ट्र निर्माण करण्याच्या कामी महत्त्वपूर्ण भूमिका पार पाडीत असतो.

कोणत्याही राष्ट्राची समृद्धी ही त्या राष्ट्रातील मुबलक धान्य, जल, खनिज, धनसंपत्ती इ. वर अवलंबून असते तशीच ती त्या राष्ट्रातील किती लोकांना शिक्षण मिळाले आहे आणि शिक्षण घेवून त्यांनी राष्ट्राच्या जडणघडणीत किती हातभार लावला आहे. यावरही अवलंबून असतो. राष्ट्राच्या जडणघडणीत शिक्षणाचा म्हणजेच थोडक्यात शिक्षकाचा सिंहाचा वाटा आहे. राष्ट्राच्या परिवर्तनामध्ये शिक्षक महत्त्वपूर्ण भूमिका पार पाडीत असतो. कोणतेही राष्ट्र हे तेव्हाच विकसित होवू शकेल जेव्हा तेथील लोक हे सुदृढ असतील, निरोगी असतील, आरोग्यसंपन्न असतील. निरोगी शरीरात निरोगी मन असते (Sound mind in sound body) असे आपण म्हणतो. आज समाजात प्रचंड प्रमाणात बदल/परिवर्तन घडत असलेले आपण पाहतो. लोकसंख्या वाढत आहे. त्याप्रमाणे प्रदुषणही वाढत आहे. पर्यावरणामध्येही बरेच बदल आपण पाहतो आणि याचा परिणाम मानवी आरोग्यावर होत असलेला दिसतो. कामाच्या प्रचंड ताणामुळे माणूस आपल्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करतो आणि यातूनच अनेक प्रकारचे आजार उद्भवतांना दिसतात. प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याविषयी जागरूक असणे गरजेचे आहे. पण तसे होतांना दिसत नाही. म्हणून हे काम शिक्षणाच्या माध्यमातून झाले पाहिजे.

बालकांना योग्य आहार चांगल्या सवयी असल्या तरच त्याचा पुढील विकास होणार आहे. विद्यार्थी शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या आरोग्यसंपन्न असला पाहिजे. म्हणून लहानपणापासून आरोग्याचे बाळकडू विद्यार्थ्यांना दिले पाहिजे.

रोगजंतूचा प्रसार, साथीचे रोग, संसर्गजन्य आजार यांना विद्यार्थी बळी पडतात. म्हणून त्यांना आरोग्याविषयीचे शिक्षण मिळणे गरजेचे आहे.

आरोग्य शिक्षण म्हणजे काय?

मानवी आयुष्याच्या कल्याणासाठी व राष्ट्राचे उत्पन्न जास्तीतजास्त वाढविण्यासाठी वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक व राष्ट्रीय आरोग्याचा विचार करणारी आरोग्यशिक्षण ही शिक्षणशास्त्राची एक शाखा आहे. मानवाच्या आरोग्याच्या सवयींमध्ये परिणामकारक बदल करणारी व त्या बदलांबाबत योग्य ज्ञान व वृत्ती तयार करणारी प्रक्रिया म्हणजे आरोग्य शिक्षण. शिक्षणशास्त्र शब्दकोषाप्रमाणे आरोग्य शिक्षण म्हणजे आरोग्य टिकविण्यासाठी शिक्षणाचा केलेला उपयोग होय. आरोग्य शिक्षण ही जगण्याची एक कला आहे. आपण सुदृढ शरीर व सुदृढ मनासाठी या कलेचा सराव करतो. शाळा व महाविद्यालयातील आरोग्य शिक्षणाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे करता येते, "विद्यार्थ्यांचे शारीरिक, मानसिक व भावनीक आरोग्य सुधारण्यासाठी त्यांचे ज्ञान, सवयी व वृत्ती विकसित करण्यासाठी सुत्रबद्ध, पद्धतशीर नियोजन म्हणजे आरोग्य शिक्षण होय."

डॉ. थॉमस वुड यांच्या मते , "आरोग्य शिक्षण म्हणजे व्यक्तीच्या आरोग्यविषयक सवयी, वृत्ती व माहिती व व्यक्तीमार्फत सामाजिक व राष्ट्रीय आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या अनुभवांचे संघटन."

आरोग्य शिक्षणाची गरज :

आरोग्य शिक्षणाची गरज पूर्ण करण्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने खालील प्रकारची उद्दिष्टे ठरविलेली आहेत.

१. समाजामध्ये आरोग्याला संपत्तीप्रमाणे महत्त्व देणे.
२. लोकांना त्यांच्या आरोग्याविषयक समस्या त्यांच्या कृतीनेच व प्रयत्नांनी सोडविण्यासाठी त्यांच्यामध्ये कौशल्ये, ज्ञान व वृत्ती यांचा विकास करणे.
३. आरोग्य सेवांच्या विकासाला व वापराला चालना देणे.

पहिले उद्दिष्ट साध्य होण्यासाठी आरोग्य रक्षण व संवर्धन यासाठी काय करावे लागते. याबाबतच्या शास्त्रीय माहितीचा प्रसार करावा लागेल. यामुळे समाजात आरोग्याची गरज व समस्या याबाबत जाणीव निर्माण होवू शकेल.

दुसरे महत्त्वपूर्ण उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी लोकांना केवळ माहिती देवून पुरेसे होणार नाही. तर त्यांच्या सध्याच्या सवयी व जीवनपद्धती बदलण्यासाठी त्यांना प्रवृत्त करावे लागेल. उदा. काही समुदाय लसीकरण स्वीकारत नाही. काही समाज गरोदर स्त्रीयांना इस्पीतळात भरती करण्याला विरोध करतात. तर काही समुदाय कुटुंब नियोजनाची कल्पना स्वीकारत नाही. यावरूनच असे म्हणता येईल की, सामाजिक आरोग्य व्यक्तीच्या वर्तनाशी संबंधित आहे. अज्ञान, पूर्वग्रह व चुकीच्या कल्पना मोडून काढणे व चांगल्या सवयी जगण्यासाठी वृत्ती तयार होण्यासाठी व माहिती मिळण्यासाठी व्यक्ती कुटुंब व समाज यांच्या दृष्टीने परिणामकारक अनुभव देणे हे आरोग्यशिक्षणाचे उद्दिष्ट आहे.

आरोग्य सेवा व सुविधा यांचा पुरेपूर व योग्य रितीने वापर करण्यास शिकविणे हे तिसरे उद्दिष्ट आहे. जगातील कोणत्याही भागात सामाजिक कार्यात आरोग्यशिक्षणाची भूमिका महत्त्वाची असते. कुटुंबनियोजन, देवी, मलेरिया यासारख्या रोगाचे निर्मूलन तसेच राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांच्या बाबतीत भारतात जास्तीत जास्त लोकांचा सहभाग याची आवश्यकता आहे. तरच हे ध्येय आपल्याला गाठता येईल.

आरोग्यशिक्षणाच्या संदर्भात या तीन महत्त्वाच्या उद्दिष्टांबरोबरच इतरही उद्दिष्टे सांगता येतील जी पुढीलप्रमाणे आहेत.

1. विद्यार्थ्यांना व शिक्षकांना शरीरशास्त्र व आरोग्य याविषयीच्या नियमांची माहिती देणे, शरीराचे कार्य रोगप्रतिबंधक उपाय व चांगले जगणे याची माहिती पुरविणे गरजेचे आहे.
2. योग्य प्रकारची वायूवीजन व्यवस्था, तापमान, स्वच्छतागृहे व सार्वजनिक स्वच्छता यांची व्यवस्था अधिकारी वर्गाने करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे आरोग्याच्या निकषांचे पालन करता येते.
3. प्रतिबंधक उपायांची अंमलबजावणी जर योग्य वेळेत व योग्य प्रकारे केली तर सामाजिक आरोग्य सुधारण्यासाठी मदत होते.
4. आरोग्य सेवा व सुविधा यांचे स्वरूप व हेतू शाळेत जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांना समजण्यासाठी मदत केली पाहिजे यासाठी मुलांमधील शारीरिक त्रुटी व इतर कमतरता शोधव्या लागतील व त्या दूर होण्यासारख्या असतील तर त्यावर उपाय करावे लागतील.
5. शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक व भावनिक आरोग्य ही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. शारीरिक आरोग्यामुळे विद्यार्थी शरीराने तंदुरुस्त होतो तर मानसिक व भावनिक आरोग्यामुळे भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते.
6. नागरीकत्वाच्या जबाबदारीची जाणीव निर्माण करणे गरजेचे आहे. शाळा हा एक लहान समाजच आहे. आरोग्य बिघडण्याची जबाबदारी एखाद्याच्या खांद्यावर कधीच नसते. बऱ्याच वेळा आरोग्य बिघडण्याची मुळे सामाजिक परिस्थितीतच असतात व त्यामुळे त्यांचे संपूर्ण उच्चाटन करण्यासाठी त्या समाजावरच काही कृती कराव्या लागतात. समाजाला सर्वांच्या कल्याणासाठी सामुदायिक प्रयत्नांची जाण देणे एवढेच हे ध्येय आहे.

शिक्षकांची भूमिका :

आरोग्य संपन्न राष्ट्राच्या जडणघडणीत शिक्षकाची भूमिका निश्चितच महत्त्वाची आहे. विद्यार्थ्यांना लहानपणापासूनच योग्य सवयी लावणे पालकांमध्ये कुटुंबाच्या आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांला/व्यक्तीला शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या निरोगी बनविणे हा शिक्षणाचा दृष्टीकोन/ध्येय आरोग्यसंपन्न राष्ट्र घडविण्यासाठीच आहे. या दृष्टीकोनातून शिक्षणाची काही उद्दिष्टे आहे. ती साध्य करण्याचा पुरेपूर प्रयत्न शिक्षकांनी केला पाहिजे.

1. विद्यार्थ्यांना चांगल्या सवयी लावणे.

२. शरीरसंवर्धन व मानसिक सबलीकरण करणे.
३. आरोग्याच्या विविध पैलूसंदर्भात माहिती देणे.
४. विविध प्रकारचे आजार, रोग्य त्यांची, कारणे, परिणाम यांचे ज्ञान करून देणे.
५. आरोग्य संदर्भातील दक्षता व सुरक्षिततेचे मार्ग त्यांना दाखवून देणे.
६. आरोग्य साक्षरता निर्माण करणे.
७. भारतातील आरोग्य समस्या व त्यासंदर्भातील सद्यस्थिती जाणून घेण्यास मदत करणे.
८. विद्यार्थ्यांला आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्यासाठी परिपूर्ण रितीने तयार करणे.
९. आरोग्याबाबतचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन निर्माण करणे.
१०. व्यसनाधीनता व त्यामुळे होणारे आजार यांची जाणीव निर्माण करणे.

वरील उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी आरोग्य शिक्षणासंबंधी स्वतंत्र विषय असावा. त्यामध्ये वेगवेगळे आजार त्याचे शरीरावरील परिणाम तसेच त्या आजारांवर कोणते उपचार केले पाहिजे. या सर्वांचे ज्ञान देणे आवश्यक आहे.

संसर्गजन्य रोग, साथीचे रोग कसे उद्भवतात त्यामुळे कोणत्या समस्या निर्माण होतात. त्यावर नियंत्रण कसे ठेवावे या विषयी माहिती दिली पाहिजे.

आरोग्य शिक्षण देत असतांना शिक्षकांने तो आपल्या कार्याचा केवळ एक भाग म्हणून पूर्ण करू नये तर आरोग्य संपन्न राष्ट्र निर्माण करणे ही आपली जबाबदारी आहे. याची जाणीव ठेवावी. त्यासाठी अध्यापनात वेगवेगळ्या पद्धतींचा वापर करावा. त्यासाठी तज्ञ डॉक्टरांची व्याख्याने आयोजित करावी. तसेच विद्यार्थ्यांना विविध प्रकारचे रोग त्यांची कारणे, प्रसार, परिणाम यावरती गटानुसार प्रकल्प देता येईल. याचप्रमाणे त्यांना आरोग्यकेंद्राना भेटी देवून माहिती घेता येईल. एखादी आरोग्यविषयक समस्या घेवून त्यावर चर्चा घडवून आणता येईल. आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून त्यांना समाजातील समस्यांची माहिती करून देता येईल.

ह्या वेगवेगळ्या पद्धतीद्वारे विद्यार्थ्यांला ज्ञान करून देण्याकरीता शिक्षकांने तेवढे सक्षम असले पाहिजे तो स्वतःही आरोग्याविषयी जागृत असला पाहिजे तो स्वतःच जर आजाराचे माहेरघर असेल तर तो विद्यार्थ्यांना आरोग्यविषयक काम देणार ? विद्यार्थी अनुकरणप्रिय असतात. शिक्षकांने स्वतः शारीरिकक व मानसिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असले पाहिजे. त्याला विविध आजार, त्याची कारणे त्यामुळे होणारे दुष्परिणाम इ. बाबत परिपूर्ण ज्ञान असले पाहिजे.

सी.एल. अँडरसनने त्यांच्या 'शालेय आरोग्य सेवा' (School health Practice) या पुस्तकात आरोग्याबात पुढील तत्वे दिलेली आहेत. परिणामकारक व सुदृढ आरोग्यासाठी या सूचना अजूनही मूलभूत मानल्या जातात.

- शरीराच्या आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून शरीरशास्त्राची मूलभूत तत्वे विद्यार्थ्यांना शिकविली पाहिजेत.
- मुलांना केवळ तात्विक माहिती न देता त्यांना सवयी कशा लागतात याकडे शिक्षकांनी लक्ष पुरविले पाहिजे.

- काय करु नये यापेक्षा काय करावे हे सांगून होकारात्मक सुचनांवर भर दिला पहिजे.
- आरोग्य हा शिकवायचा विषय नसून आत्मसात करावयाचा आहे.
- संपूर्ण शालेय जीवनामध्ये आरोग्याचे संवर्धन करणे हे शालेय कार्यक्रमातील एक उद्दिष्ट असावे.
- विद्यार्थ्यांना शारीरिक, मानसिक व सामाजिक विकासात अध्ययन अनुभव द्यावेत.
- विद्यार्थ्यांची आवड, गरजा, क्षमता व सामाजिक पार्श्वभूमी यावर आधारित सूचना द्याव्यात.
- विविध संधी व कृती यामधून अध्ययन अनुभव द्यावेत. कृतीयुक्त कार्यक्रम, परिस्थितीशी सामना इ.
- शालेय आरोग्य कार्यक्रम जोपर्यंत घरातील व समाजातील कार्यक्रमांशी निगडीत होत नाहीत, तोपर्यंत ते पुरेसे परिणामकारक होत नाहीत.
- आरोग्याच्या काही अमूर्त संकल्पना स्पष्ट करण्यासाठी विविध दृक-श्राव्य साधने व इतर साहित्य यांचा वापर करावा.

शालेय आरोग्य कार्यक्रमात खालील गोष्टींचा समावेश असावा.

१. विद्यार्थ्यांची ठराविक काळानंतर आरोग्यतपासणी.
२. विद्यार्थी एखाद्या रोगाने पीडित असेल तर त्याच्यावर उपचार.
३. आरोग्यतपासणी नोंदीचे अहवाल व त्यांच्या ऐतिहासिक नोंदी.
४. विद्यार्थ्यांच्या वैयक्तिक आरोग्याची काळजी. उदा. डोळे, कान, नाक, छाती, पाय.
५. विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याच्या नोंदी संबंधित पालकांना पाठविणे.
६. विद्यार्थ्यांच्या शरीराचे काही आजार किंवा कमतरता या दृष्टीकोनातून निरीक्षण.
७. काही विशिष्ट विद्यार्थ्यांच्या कमतरतेच्या नोंदीचा इतिहास.
८. प्राथमिक आरोग्य सेवा.
९. मधल्या वेळेचे जेवण व आहाराचे निरीक्षण.
१०. रोगांच्या साथीच्या वेळी लसीकरण, प्रतिबंधक लस टोचणी, प्रतिबंधक औषधांचा वापर
११. शिक्षकांना आरोग्य सेवा.

अशा प्रकारे शाळेमध्ये आरोग्याविषयी उपक्रम राबविले गेल तर नक्कीच विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याकडे लक्ष दिले जाईल वेळीच त्यांच्यावर उपचार होतील व मुले निरोगी राहतील.

संदर्भसूची :

१. सप्रे निलिमा आणि पाटील प्रीती (२००५), 'शिक्षणातील विचार प्रवाह', फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.
२. सांगोलकर अरुण (२०१०), 'नवीन जागतिक समाजातील शिक्षणाचे विचार प्रवाह', इनसाईट पब्लिकेशन, नाशिक.
३. करंदीकर सुरेश (२००७), 'आरोग्य शिक्षण' (पाठ्यक्रम ७), फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.