



દ્વિતિય વર્ષ

ડી. એલ. એડ્. અભ્યાસક્રમ મોડ્યુલ

કોર્સ – 7

બાળકોનું શારીરિક અને સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય,
શાળા સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ – 2

જીસીઈઆરટી, વિધાલયન,
ઉદ્યોગલયન સામે, સેક્ટર-12,
ગાંધીનગર

આવૃત્તિ
2020

કન્વીનર
શ્રી.બી.પી. ગઢવી

વિષય સલાહકાર
ડૉ. ગંભીરસિંહ સરવૈયા

લેખન-સંપાદન
શ્રી હુસેન જે.શેરસિયા
શ્રી શરદભાઈ કે.બારૈયા
શ્રી રાજેશભાઈ પી. ભટ્ટ
શ્રી ચિરાગભાઈ જી.સેઈલર
શ્રી હરીશભાઈ આઈ.સેઈલર
શ્રી રીઝવાન એચ. રાજા
શ્રી રવિસિંહ બી. પરમાર

સમીક્ષા
ડૉ.જમનાદાસ કે. સાવલિયા

નિર્માણ સંયોજન
શ્રી આઈ. વી. પટેલ
(સભ્ય સચિવ)
ડૉ. હરેશભાઈ ચૌધરી
ડૉ. અખિલ ઠાકર
ડૉ. ગૌરાંગ વ્યાસ

પ્રસ્તાવના:

પરિવર્તનના પગથિયાં ચડીને જ પ્રગતિના રાજમાર્ગ સુધી પહોંચી શકાય છે. પ્રગતિના પીચૂષ પીવા માટે પરિવર્તન આવશ્યક છે. આ બાબતને અનુલક્ષીને પ્રાથમિક શિક્ષક પ્રશિક્ષણ પ્રભાવી બનાવવા માટે સમયાંતરે તેના અભ્યાસક્રમમાં ફેરફાર કરવાની જરૂરિયાત ઊભી થતાં ક્રમશઃ પુનઃરચના કરવામાં આવી હતી.

પ્રાથમિક શિક્ષક પ્રશિક્ષણ અભ્યાસક્રમની પુનઃરચનાના ઇતિહાસમાં ડોકિયું કરીએ તો ઈ.સ. 1995માં રાજ્યવ્યાપી અમલી બનેલ ક્ષમતાકેન્દ્રી અભિગમને અનુલક્ષીને ક્રમશઃ ઈ.સ. 1999 અને 2002માં અભ્યાસક્રમની પુનઃરચના કરવામાં આવી. ત્યારબાદ રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખું (NCF) – 2005ની જાહેરાત અન્વયે રાજ્યની પ્રાથમિક શાળાઓના પાઠ્યક્રમમાં પરિવર્તન આપતાં તેમજ અભ્યાસક્રમમાં પુનરાવર્તન પામતી ક્ષમતાઓ દૂર કરવાના હેતુસર ઈ.સ. 2008-09માં અભ્યાસક્રમને પુનર્ગઠિત કરવામાં આવેલ.

વર્તમાન સમયના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ગુજરાત રાજ્યમાં NCF-2005, RTE-2009 અને NCTE દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવેલ NCFTE-2009 તથા 12મી પંચવર્ષીય યોજનાની ભલામણોને ધ્યાને લઈને પ્રાથમિક શિક્ષણ ક્ષેત્રે થયેલ ફેરફારોના અનુસંધાને પ્રાથમિક શિક્ષક પ્રશિક્ષણ અભ્યાસક્રમનું પુનઃગઠન ઈ.સ. 2014માં કરી તેનું નવું નામાભિધાન ડી.એલ.એડ્. (D.El.Ed.) રાખવામાં આવેલ છે. નવા અભ્યાસક્રમમાં ક્ષમતાઓને બદલે અધ્યયન નિષ્પત્તિઓ(Learning Outcomes)ને સ્થાન આપવામાં આવેલ છે.

ડૉ. સ્વીન્હભાઈ દવે સાહેબના અધ્યક્ષપણા હેઠળ રચવામાં આવેલ અભ્યાસક્રમ સમિતિ અને ડી.એલ.એડ્. કોર ટીમના માર્ગદર્શનને અંતે ડી.એલ.એડ્. (D.El.Ed.) અભ્યાસક્રમનું ઘડતર કરવામાં આવેલ છે.

આ બે વર્ષીય ડી.એલ.એડ્. અભ્યાસક્રમ ત્રણ વિભાગોમાં વિભાજિત છે. જેના પ્રથમ વિભાગમાં સાત અધ્યયન ક્ષેત્રો, બીજા વિભાગમાં પાંચ કાર્ય કૌશલ્ય ક્ષેત્રો અને ત્રીજા વિભાગમાં પાંચ પ્રતિબદ્ધતા ક્ષેત્રો સમાવિષ્ટ છે.

આ વર્તમાન ડી.એલ.એડ્. (D.El.Ed.) અભ્યાસક્રમને અનુલક્ષીને તૈયાર થયેલ મોડ્યુલની સંરચનામાં જીસીઈઆરટી-ગાંધીનગર, જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવનો, અધ્યાપન મંદિરો અને વિષય તજજ્ઞશ્રીઓ તેમજ સમીક્ષકશ્રીઓનો સહયોગ પ્રાપ્ત થયેલ છે. આ ઉપરાંત, UNICEF નો પણ આર્થિક તેમજ શૈક્ષણિક સહયોગ પ્રાપ્ત થયો છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસક્રમ ડી.એલ.એડ્. (D.El.Ed.) પ્રશિક્ષણાર્થીઓને ઉપયોગી બનશે તેવી શ્રદ્ધા છે. આ મોડ્યુલ ક્ષતિરહિત બને તે માટે જીસીઈઆરટી દ્વારા પૂરતી કાળજી લેવામાં આવી છે. આમ છતાં તેની ગુણવત્તા વધારે તેવાં સૂચનો જીસીઈઆરટી સદાય આવકારે છે.

સભ્ય સચિવ
ડી.એલ.એડ્. અભ્યાસક્રમ સમિતિ
જીસીઈઆરટી, ગાંધીનગર

નિયામક
જીસીઈઆરટી,
ગાંધીનગર

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	એકમ	પેઈઝ નં.
1	સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેના સમીક્ષાત્મક સંદર્ભોનો વિકાસ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ આપવાનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર.	1
2	સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેના જ્ઞાન અને કૌશલ્યોનો વિકાસ.	24
3	સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યની સમજ: જરૂરિયાતો, વૈવિધ્ય અને સમાવેશન	79
4	સ્વાસ્થ્ય અને શાળાનાં આંતરિક ઘટક તરીકે શારીરિક શિક્ષણ	88
5	પ્રાયોગિક	112

એકમ : 1

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેની સમીક્ષાત્મક સંદર્ભોનો વિકાસ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ આપવાનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર.

1.1 પ્રસ્તાવના

1.2 ઉદ્દેશો

1.3 વ્યક્તિના પરિવર્તન માટે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેની સંકલ્પના પર ચિંતન અને સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ.

1.3.1 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની સંકલ્પના

1.3.2 સ્વાસ્થ્યનો અર્થ

1.3.3 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

1.3.4 સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ

1.3.5 પ્રત્યાયન

1.3.6 વ્યાખ્યા

1.3.7 સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ

1.4 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના અભિગમોના ઉદાહરણો: એકલવ્ય – મધ્યપ્રદેશ, FRCH- મહારાષ્ટ્ર, શાળા આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રોજેક્ટ, કર્ણાટક: સ્વામી વિવેકાનંદ યૂથમુવમેન્ટ, વગેરે.

1.4.1 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના અભિગમોના ઉદાહરણો

1.4.1.1 એકલવ્ય સંસ્થા

1.4.1.2 FRCH – Foundation for Resource in Community Health સામાજિક સ્વાસ્થ્ય અંગે સંશોધન કરતી સંસ્થા.

1.4.1.3 SHEP School Health Education Programme શાળા આરોગ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમ –કર્ણાટક

1.4.1.4 સ્વામી વિવેકાનંદ યુથ મુવમેન્ટ SVYM. Swami Vivekananda Youth Movement:

1.5 શાળા સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસક્રમ – CBSE, (સેકન્ડરી બોર્ડ ઓફ સ્કૂલ એજ્યુકેશન) અને અન્ય સૈદ્ધાંતિક રૂપરેખાઓ.

1.5.1 અભ્યાસક્રમ નિર્માણના નિર્દેશક સિદ્ધાંતો

1.5.2 અભ્યાસક્રમનો હેતુ

1.5.3 અભ્યાસક્રમની વિષય વસ્તુ

1.6 શાળામાં પાણી, શૌચાલય અને સ્વચ્છતા શિક્ષણ યોજના

UNICEF – Nali Kali Strategy – School Sanitation and Hygiene Education

1.6.1 સ્વચ્છ પાણી: તંદુરસ્ત બાળક

1.6.2 શૌચાલય

1.7 સારાંશ

1.8 કસોટી

1.9 સ્વાધ્યાય

1.10 સંદર્ભ સાહિત્ય

સૈદ્ધાંતિક

એકમ-1

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેની સમીક્ષાત્મક સંદર્ભોનો વિકાસ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ આપવાનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર.

1.1 પ્રસ્તાવના

રાષ્ટ્રની પ્રગતિનો આધાર નાગરિકોના સ્વાસ્થ્ય ઉપર છે. સ્વસ્થ માનવ, સ્વસ્થ સમાજ, સ્વસ્થ રાષ્ટ્ર એક સાંકળરૂપે રહે છે. વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય ઘડતરમાં શિક્ષકો પાયાનું કાર્ય કરી શકે છે. આ માટે તેઓ સ્વાસ્થ્યની યોગ્ય સંકલ્પના ધરાવતા હોવા જોઈએ. બધા માટે સ્વાસ્થ્યનો લક્ષ્યાંક પૂર્ણ થાય તેવાં પગલાં ભરવાં જોઈએ. વિદ્યાર્થી પણ સ્વાસ્થ્યની યોગ્ય સંકલ્પના ધરાવતો થવો જોઈએ, તો જ તે પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે જાગ્રત રહેશે. વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી સુટેવોનું ઘડતર થાય તે માટે શિક્ષકની જાગ્રતિ અનિવાર્ય છે.

સ્વાસ્થ્યએ વ્યક્તિના જીવનનો એ ગુણ છે જે વ્યક્તિને વધુ સુખસમય જીવન જીવવા તથા સર્વોચ્ચ સેવા કરવા શક્તિમાન બનાવે છે. હર્બટ સ્પેન્સર સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકતાં જણાવે છે કે, સારા પ્રાણી હોવું તે જીવનની સફળતા માટે પ્રથમ જરૂરિયાત છે. અને રાષ્ટ્રની આબાદી માટે સારા સ્વસ્થ નાગરિકો જરૂરી છે.

નાગરિકોનાં સ્વાસ્થ્યનું વડતર નાનપણથી થાય છે. બાળ ઘડતર અને બાળ સ્વાસ્થ્યના ક્ષેત્રમાં અનેક સેવાભાવી સંસ્થાઓનો ફાળો રહ્યો છે. આપણે એકલવ્ય, FRCH, સ્વામી વિવેકાનંદ યૂથમુવમેન્ટ અને શાળા આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રોજેક્ટ, કાર્ડાટકની માહિતી મેળવીશું.

વિદ્યાર્થી પોતાના શિક્ષણના હેતુઓ સુધી અભ્યાસ દ્વારા પહોંચે છે, શિક્ષકને માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. વિદ્યાર્થીને શું અને કેટલું આત્મસાત કરવાનું છે તે તેમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રો. યશપાલે જણાવ્યું છે કે, “શિક્ષણ કોઈ ભૌતિક વસ્તુ નથી જેનું વિતરણ ટપાલ અથવા શિક્ષકદ્વારા કરી શકાય, ઉપજાઉ અને સમૃદ્ધ શિક્ષણનાં મૂળ હંમેશાં બાળકની ભૌતિક અને સાંસ્કૃતિક ભૂમિમાં જોડાયેલા હોય છે અને તેમને માતા-પિતા, શિક્ષકો સહપાઠીઓ અને સમુદાયો સાથે પારસ્પારિક ક્રિયાઓથી સિંચન મળે છે. આ દાયિત્વના સંદર્ભમાં શિક્ષકોની ભૂમિકા અને પ્રતિષ્ઠાને રેખાંકિત કરવાની અને સુદ્રઢ કરવાની જરૂર છે. ખરા જ્ઞાન સર્જનમાં પારસ્પારિકતા છે. જો બાળકને નિષ્ક્રિય રાખવામાં ન આવે તો આદાન પ્રદાનમાંથી શિક્ષક પણ શીખે છે”, આ સંદર્ભમાં અભ્યાસક્રમની સંરચના અને અમલીકરણ જરૂરી બને છે.

શાળાઓમાં પાણી, શૌચાલય, અને સ્વચ્છતા આ ત્રણ બાબતો પર વિશેષ ભાર દેવાનો છે. તેને વિશેષ મિશન સ્વરૂપે સર્વેએ કાર્ય કરવાનું છે.

“મારીશાળા: સ્વચ્છશાળા” એક રાષ્ટ્રીય ઝુંબેશ છે. શાળાઓમાં પાણી, શૌચાલય, અને સ્વચ્છતાને

લગતી સુવિધાઓ કાર્યરત હોય અને વિદ્યાર્થીઓમાં તેના ઉપયોગ અંગેનું વલણ કેળવાય એ આ મિશનની પાયાની લક્ષણિકતા છે.

1.2 ઉદ્દેશો

1. સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી શકશો.
2. સ્વાસ્થ્યના ઉપયોગ અને પ્રત્યાયન વિશે માહિતી આપી શકશો.
3. એકલવ્ય FRCH અને સ્વામી વિવેકાનંદ યુથમુવમેન્ટ સંસ્થાઓ વિશે માહિતી આપી શકશો.
4. અભ્યાસક્રમના હેતુઓ અને સામાન્ય સિદ્ધાંતો જણાવી શકશો.
5. અશુદ્ધ પાણીથી થતા રોગો જણાવી શકશો.
6. શાળા કક્ષાએ પાણી સંદર્ભે આવશ્યક બાબતો જણાવી શકશો.
7. શાળાકક્ષાએ શૌચાલય સંદર્ભે આવશ્યક બાબતો જણાવી શકશો.
8. શાળાકક્ષાએ સ્વચ્છતા સંદર્ભે આવશ્યક બાબતો જણાવી શકશો.

1.3 વ્યક્તિના પરિવર્તન માટે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેની સંકલ્પના પર ચિંતન અને સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ.

1.3.1 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની સંકલ્પના

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ એવાં બે શબ્દોનો બનેલો છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ વિશે સ્પષ્ટતા મેળવતાં પહેલા સ્વાસ્થ્યની જરૂરી વિગતો મેળવી લઈએ.

1.3.2 સ્વાસ્થ્યનો અર્થ

સામાન્ય સમજણ એવી છે કે વ્યક્તિ સ્વસ્થ ત્યારે કહેવાય કે જ્યારે તેના શરીરનાં બધાં તંત્રો સ્વસ્થ હોય અને તેનું શારીરિક કાર્યો માટે શરીર ઉત્તમ સ્થિતિમાં હોય શરીરના બધા જ તંત્રો સારી રીતે કામ કરતાં હોય ત્યારે શારીરિક વિકાસ સરળ બને છે.

વ્યક્તિ સ્વસ્થ ત્યારે કહેવાય જ્યારે તે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક તથા આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ હોય. વ્યક્તિ શારીરિક રીતે ભલે સ્વસ્થ હોય પણ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ હોય તો તે વ્યક્તિ સ્વસ્થ કહેવાય નહિ.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (1986)માં સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. “ભૌતિક, માનસિક અને સામાજિક વ્યક્તિ તરીકેની સજ્જતા”

જે એફ વિલિયમના મતાનુસાર “સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિના જીવનનો એ ગુણ છે જે વ્યક્તિને વધુ સુખમય જીવન જીવવા તથા સર્વોચ્ચ સેવા કરવા શક્તિમાન બનાવે છે.”

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. “સ્વાસ્થ્ય એ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સારા હોવાથી અવસ્થા છે, માત્ર રોગ કે માંદગીનો અભાવ નથી.”

ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાને ધ્યાને લેતાં એમ કહી શકાય કે સ્વસ્થ વ્યક્તિ રોજિંદા કાર્યો જુસ્સાપૂર્વક અને

ચપળતાપૂર્વક, બિનજરૂરી થાક અનુભવ્યા સિવાય કરે છે. કૂરસદના સમયનો આનંદ માણવા માટે તે પૂરતી શક્તિ ધરાવે છે. અજ્ઞાત કટોકટીને પહોંચી વળવાની યોગ્યતા તે ધરાવે છે.

1.3.3 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ એમ બે શબ્દોનો બનેલો છે. સ્વાસ્થ્ય અંગેના શિક્ષણને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ કહે છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે શિક્ષણનો એવો ભાગ કે જેને અનુસારવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્ય જાળવવા આપણને સમર્થ બનાવે છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ સમગ્ર જીવનની તથા શિક્ષણની જ પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા જ્ઞાન, ટેવો અને તંદુરસ્ત વલણો કેળવી શકાય છે, રક્ષણ કરી વિકાસ સાધી શકાય છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું ધ્યેય વ્યક્તિને ઉન્નત જીવન જીવવા અને ઉત્તમ સેવા કરવા શક્તિમાન બનાવે તેવા જીવનના ગુણો પેદા કરવાનું છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ લોકોના સ્વાસ્થ્ય વિષયક કર્તવ્યોમાં ફેરફાર કરનારી બાબતો તેમજ આવા ફેરફારો સંબંધિત જ્ઞાન અને વલણોને અસર કરનારી પ્રક્રિયા છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ જીવન જીવવાની કળા છે. આ શિક્ષણનું જ્ઞાન લોકોને સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો જાણવા અને તેનો રોજબરોજના જીવનમાં ઉપયોગ કરવા સમર્થ બનાવે છે.

પ્રો.ગ્રાઉટના મતાનુસાર સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા દ્વારા સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જે કંઈ જાણકારી છે તેને યોગ્ય રીતે વ્યક્તિગત તેમજ સામુદાયિક વ્યવહારરૂપે પરિવર્તન કરવાનું નામ છે. આમ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત બાબતોમાં વ્યક્તિને ‘કેવી રીતે’ અને ‘કેમ’ સમજવા સમર્થ બનાવતી પ્રક્રિયા છે.

ડૉ. થોમસ વૂડ જણાવે છે કે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ વ્યક્તિ, સમુદાય તેમજ સામાજિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ટેવો, વલણો અને જ્ઞાન પર સકારાત્મક અસર કરનાર અનુભવોનો સરવાળો છે. શાળામાં સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરે છે અને તેના દ્વારા સમાજ અને રાષ્ટ્રના સ્વાસ્થ્યમાં પણ સુધારો થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો આધુનિક ખ્યાલ સ્વાસ્થ્ય અંગેના જ્ઞાન કરતાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ વ્યવહાર પર વધુ ભાર મૂકે છે. આથી જો વ્યક્તિ સ્વાસ્થ્યપ્રદ વ્યવહાર કરવાનું જાળવી રાખે અને ભાવિ જીવનમાં આવનાર સ્વાસ્થ્ય અંગેના પ્રશ્નોનો સફળતા પૂર્વક સામનો કરી શકે તેમ આપણે ઈચ્છતા હોઈએ તો સ્વાસ્થ્યનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ.

1.3.4 સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ

આગળ આપણે સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેની માહિતી મેળવી. હવે આપણે સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન વિશે સમજ કેળવીએ.

સામાન્ય રીતે બાળક શાળામાં છ થી સાત કલાક જેટલો સમય પસાર કરે છે. અભ્યાસક્રમને અસરકારક બનાવવા વિદ્યાર્થીઓનો તથા શાળાના કર્મચારીઓનો સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ એ આવશ્યક અંગ છે. પહેલાં આપણે પ્રત્યાયન વિશે માહિતી મેળવીએ.

1.3.5 પ્રત્યાયન

શિક્ષણની પ્રક્રિયાને હેતુપૂર્ણ બનાવવા પ્રત્યાયન મહત્વનું અંગ છે. પ્રત્યાયન શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી વચ્ચે હોય છે. શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓ સાથેના પ્રત્યાયન દ્વારા તેમને બોલતાં, ચર્ચામાં ભાગ લેતાં, અન્યનું માન સાચવતાં, પોતાની વાત સ્પષ્ટ કરતાં, બીજાની વાત સમજતાં, સંમત થતાં-અસંમત થતાં શીખવી શકે છે.

શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી/વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે હકીકતો, વિચારો, અભિપ્રાયો કે લાગણીઓનો અર્થપૂર્ણ વિનિમય કરવાની પ્રક્રિયાને પ્રત્યાયન કહેવાય છે.

1.3.6 વ્યાખ્યા

“પ્રત્યાયન એક એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં વ્યક્તિઓ અથવા સંગઠનો વચ્ચે મહિતીઓનો વિનિમય કરવામાં આવે છે જેનાં પરિણામે સમજદારીનો પ્રગતિભાવ પ્રાપ્ત થાય છે.” – પીટર લિટલ

“પ્રત્યાયન એટલે હકીકતો, વિચારો, અભિપ્રાયો કે લાગણીઓનો એક કે વધુ વ્યક્તિઓ દ્વારા વિનિમય કરવાની પ્રક્રિયા.” – ન્યૂમેન અને સમર

ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાઓ પરથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે પ્રત્યાયનમાં એક વ્યક્તિની, એક વ્યક્તિ કે બીજી વ્યક્તિઓ સાથેની માહિતી, સમજ, વિચારો કે અનુભવોની આપ-લેની ક્રિયા થાય છે. પ્રત્યાયનની ક્રિયા એક વ્યક્તિની એક વ્યક્તિ અથવા એક કરતાં વધારે વ્યક્તિઓ વચ્ચે થાય છે.

1.3.7 સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ

સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન વસી શકે છે. સ્વસ્થ શરીર હોય તો જ માનવ પોતાના પરિવારની તથા સમાજની સેવા કરી શકે છે. આ સંદર્ભમાં બાળક મોટા થતાં સ્વસ્થ વ્યક્તિ બને તે માટે બાળપણથી જ બાળકના આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યની જાળવણી ખૂબ જ અગત્યની છે.

શાળામાં આવતાં બાળકોનું આરોગ્ય સારું હોય તો જ તેઓ અભ્યાસમાં એકાગ્રતા કેળવી શકે, ચિત્ત પરોવી શકે છે. જેનું શરીર અને મન તંદુરસ્ત હોય તેને શાળાના વિવિધ કાર્યક્રમોમાં રસ પડે છે.

દેશના ભાવી નાગરિકોનું ઘડતર શાળાઓમાં થતું હોવાથી શાળા માટે વિદ્યાર્થીઓના આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાની બાબત મહત્વની બની રહે છે. આ માટે શાળાએ શક્ય તેટલી આરોગ્યવિષયક તકો બાળકોને પૂરી પાડવી જોઈએ.

સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ એટલે એવો અભિગમ કે જેના દ્વારા દરેક બાળકનો શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક વિકાસ થાય. અને શાળાના વિવિધ કાર્યક્રમો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ શાળાસમાજના સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનનાં ઘડતર અંગેની તાલીમ મેળવે.

વર્ગશિક્ષણ દરમિયાન શિક્ષક-વિદ્યાર્થીનો પરસ્પરનો સંબંધ કેળવાય છે. આમ કરવાથી શિક્ષક વિદ્યાર્થીની નજીક આવે છે જેથી વિદ્યાર્થીઓના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાણી લેવું શિક્ષક માટે સરળ બને છે. વળી, શિક્ષકને વિદ્યાર્થીની શારીરિક સ્વચ્છતા, પોશાકથી સ્વચ્છતા, આંખ અને કાન કે કોઈ અંગોની ખામીઓ, ત્વચાના રોગો અને તેની અન્ય વિદ્યાર્થીઓ પર થતી અસર – આ

બધાનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોવો જરૂરી છે. ઉપરાંત કેટલાંક સલાહસૂચનો વિદ્યાર્થીઓને અને તેમના વાલીઓને આપવા જરૂરી છે. કેટલાક ખાસ સંજોગોમાં દાકતરી તપાસ થવી જોઈએ અને તેનું અનુકાર્ય થવું જોઈએ.

શાળાની અંદર વિદ્યાર્થીએ વર્ગમાં કેમ બેસવું, કેવી રીતે ઊભા રહેવું, લખતી વખતે પેન કેવી રીતે પકડવી, વાંચતી વખતે પુસ્તક કેમ પકડવું, આંખોથી કેટલું દૂર રાખવું વગેરે બાબતોને સ્પર્શતી સુટેવો શાળામાં પાડવી જરૂરી છે.

આ ઉપરાંત ઘરમાં પડેલી કુટેવોને સુધારવા શિક્ષકે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. દા.ત. કુદરતી હાજતે ગયા પછી તેમજ ખોરાક બનાવતાં, પીરસતાં કે જમતાં પહેલા બરાબર હાથ-પગ ધોવા જોઈએ, નખ ટૂંકા રાખવા જોઈએ અને બરાબર ઘસવા જોઈએ જેથી ધૂળ, મળ વગેરે નખની નીચે ન ભરાય, શરીર, હાથ, મુખ, આંખો અને પગ લૂછવા માટે ચોખ્ખો ટુવાલ કે કપડું વાપરવાં વગેરે બાબતો પ્રત્યે યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી શકે. શિક્ષક પોતે વ્યક્તિગત રીતે વિદ્યાર્થીઓને ઘણી મદદ કરી શકે છે.

ક્યારેક પૂર આવે કે રોગચાળો ફાટી નીકળે તે સ્થળે જઈને આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાનાં કામો કરવાની તથા સમૂહમાં મદદ કરવાની બાબતમાં શિક્ષકે આયોજન કરીને તેનો અમલ કરાવવો જોઈએ. બાળકોને પ્રત્યક્ષ અનુભવોમાંથી પસાર કરવામાં આવે તો તેમનો સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ વિકસી શકે.

સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ માટે શાળામાં સ્વાસ્થ્યને લગતી સ્લાઈડો, ફિલ્મ, ફિલ્મસ્ટ્રીપ, પ્રદર્શન, વાર્તાલાપો, દાકતરની મુલાકાતો ગોઠવી શક્ય હોય તો આરોગ્યને લગતાં કેમ્પો કે દંતચક્ષુ, નેત્રચક્ષુ, રસીકરણ-નિદાન કેમ્પમાં જઈને સ્વયંસેવકના અનુભવો પૂરા પાડવા જોઈએ. આ ઉપરાંત આરોગ્ય સમાહની ઉજવણી, નિર્ગંધ મૂતરડી, શોષખાડા તથા સ્વાસ્થ્ય અંગેનું સર્વેક્ષણ કરવું, સાહિત્યનું પ્રદર્શન યોજવું, આરોગ્ય કેન્દ્રની મુલાકાત લેવી તથા નાટકો, સામયિકો તેમજ ભીંતચત્રો તૈયાર કરવાં વગેરે જેવા કાર્યક્રમો દ્વારા સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ કેળવી શકાય.

• પ્રવૃત્તિ

1. આરોગ્યને લગતાં પંદર ભીંતચત્રો તૈયાર કરવાં તેમજ સ્વાસ્થ્ય વિષયક પ્રદર્શનમાં ભાગ લેવો.
2. ગામનાં પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રની મુલાકાત લેવી.

1.4 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના અભિગમોના ઉદાહરણો: એકલવ્ય – મધ્યપ્રદેશ, FRCH- મહારાષ્ટ્ર, શાળા આરોગ્ય શિક્ષણ પ્રોજેક્ટ, કર્ણાટક: સ્વામી વિવેકાનંદ યૂથમુવમેન્ટ, વગેરે.

1.4.1 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના અભિગમોના ઉદાહરણો

1.4.1.1 એકલવ્ય સંસ્થા

પછાત વર્ગના બાળકો, દેહવ્યાપારી માતાનાં બાળકો, વ્યસની માતા – પિતાના બાળકો કે એવા બાળકો કે જેમણે પોતાની માતા અથવા પિતાની છત્ર છાયા ગુમાવી દીધી છે તેઓના ઉત્કર્ષમાટે ફરજ

બજાવે છે.આવા બાળકોનું ભાવિ ઉજળુ કરવા જરૂરી પગલા ભરે છે સંસ્થાનો મુદ્દાલેખ છે, કે ‘સર્વનો ઉદય થાય’

સંસ્થાનાં મુખ્ય હેતુઓ નીચે પ્રમાણે છે.

- શાળા અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કર્યા પહેલાં, શાળા છોડી ગયેલ બાળકોને ફરીથી શિક્ષણ પ્રવાહમાં જોતરવા બાળક વૈકલ્પિક આજીવિકા મેળવી શકે તે માટે સક્ષમ બનાવવા.
- બાળકોને SSC સુધીનું શિક્ષણ આપવું અને વ્યવસાયી નોકરી માટે યોગ્ય કૌશલ્ય કેળવવા.
- તેઓ સ્વસ્થ્યજીવન જીવી શકે તે માટે સક્ષમ બનાવવા.
- જીવન નિર્વાહમાટે તેઓ પગ પર ઊભારી શકે તે માટે યોગ્ય કૌશલ્યો વિકસાવવા.

કન્યા કેળવણી માટે પણ આ સંસ્થા કામ કરે છે કન્યાઓને વ્યવસાયી શિક્ષણ આપી પગભર કરવી. તેઓનાં સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી સુવિધા આપવી, તેઓની મેડીકલ ચેકઅપ કરાવી યોગ્ય સારવાર – ઉપચાર કરાવવો.

ગૃહજીવનથી વંચિત – અનાથ બાળકોમાં ગૌરવ અને સન્માન સાથે યોગ્ય તકો વિકસાવવી જેથી તે સ્વાવલંબી બની સમાજનું અગત્યનું ઘટક બને. સમૃદ્ધસમાજ રચનામાં યોગ્ય ફાળો આપી શકે.

1.4.1.2 FRCH – Foundation for Resorce in Community Health

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય અંગે સંશોધન કરતી સંસ્થા.

આ સંસ્થાની સ્થાપના 1975માં થઈ. તેની મુખ્ય કચેરીઓ મુંબઈ અને પૂણે ખાતે આવેલ છે. તે non-profit – નફોનહિ કરતી સંસ્થા છે તે લોકોના સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ માટે પ્રવૃત્ત છે. આ સંસ્થા લોકોમાં ફક્ત માંદગીનો અભાવ નહિ પરંતુ તેઓનાં પૂર્ણ સ્વાસ્થ્યમાટે કાળજી લે છે. સમાજના છેવાડાના ગરીબ લોકો ખાસ કરીને મહિલા અને બાળકોના આરોગ્ય માટે સેવા કરે છે.

સંસ્થા પાસે વિશાળ, જુદા જુદા ક્ષેત્રના તજજ્ઞ સ્વયંસેવકો નો સમૂહ છે. તેઓ ‘સર્વ માટે સ્વાસ્થ્ય’

માટે જે પ્રશ્નો આડે આવે છે તેનો અભ્યાસ કરી દૂર કરે છે. રાષ્ટ્ર સામાજિક, આર્થિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે સમૃદ્ધ બને તે માટે સ્વાસ્થ્ય અંગે વૈકલ્પિક દવા, ઉપચાર માટે વ્યવસ્થા કરે છે.

સ્વાસ્થ્ય અંગે સરકારની નીતિને સમર્થન આપી, લોકસ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી પગલા ભરવા સંસ્થા જાગ્રત રહી પ્રયત્નશીલ છે.

FRCH ની માન્યતા છેકે જીવનના ગુણાત્મક વિકાસ ઉપર સ્વાસ્થ્યની ઘેરી અસર વર્તાય છે. ભારતમાં 80 ટકા રોગો ગરીબાઈ ને કારણે ઉદ્ભવે છે. આથી દેશની સામાજિક – આર્થિક સ્થિતિમાં મૂળભૂત રીતે ફેરફાર જરૂરી છે. આ ત્યારેજ બને કે લોકો આ માટે દ્રઢ મનોબળ ધરાવે અને લોકો પોતાના પ્રયત્નોથી જ તે હલ કરે. આથી FRCH એ લોક સ્વાસ્થ્ય માટે લોક જાગ્રતિ ઊભી કરવી; લોકઅંદોલન ચલાવવું. સ્વાસ્થ્ય માટે આપણી પોતાની પદ્ધતિ, આયુર્વેદ, યોગ, યોગાસનો, દેશી ઔષધિનો ઉપયોગ કરવો. આ માટે જરૂરી સાહિત્ય પ્રસિદ્ધ કરી લોકભોગ્ય બનાવી લોકો સુધી પહોંચાડવું. આ માટે યોગ્ય

સ્વચંસેવકોને તાલીમ આપી તૈયાર કરવા જેઓ સામાજિક સ્વાસ્થ્યના વિકાસ માટે સેવા આપે. 'લોકોનું સ્વાસ્થ્ય લોકોના હાથમાં' ની ભાવના સાથે આ સંસ્થા પ્રવૃત્ત છે.

1.4.1.3 SHEP School Health Education Programme શાળા આરોગ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમ – કર્ણાટક

શાળામાં આવતા બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય વિકસે, જળવાઈ રહે તે માટે રાજ્યમાં શાળા આરોગ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમ હાથ ધરવામાં આવેલ છે. શાળામાં બાળવિકાસમાટે સંતુલિત આહાર મળી રહે અને સ્વચ્છતા જળવાય તે માટે યોગ્ય આયોજન, અમલીકરણ કરવામાં આવે છે. સ્વચ્છતાની માહિતી ચર્ચા આગળ કરવામાં આવી છે.

1.4.1.4 સ્વામી વિવેકાનંદ યુથ મુવમેન્ટ SVYM. Swami Vivekanand Youth Movement

સ્વામી વિવેકાનંદ યુથ મુવમેન્ટ દ્વારા લોકોના સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્ર માટે સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ યોજવામાં આવે છે. ગ્રામીણ બાળકો, ગરીબ બાળકોના સ્વાસ્થ્ય વિકાસ માટે આ મુવમેન્ટ કાર્ય કરે છે. એઈડ્સ અને ક્ષય રોગ નિવારણ માટે પણ આ સંસ્થા કાર્ય કરે છે. મૈસૂર જિલ્લામાં આ સંસ્થા ઘનિષ્ઠ પ્રવૃત્તિથી વિવેકાનંદ મેમોરિયલ હોસ્પિટલમાં એલોપથી અને આયુર્વેદ પદ્ધતિથી સારવાર આપી સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણનું કાર્ય કરે છે. સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો જે સરકારદ્વારા પ્રાયોજિત છે તે માટે સહકાર આપી જરૂરતમંદોને તેનો લાભ પહોંચાડવા અને આ ક્ષેત્રે જે સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ કાર્ય કરે છે તેને સહયોગ અને સ્વાસ્થ્ય સંરચના માટે કાર્ય કરે છે.

24 કલાક એમ્બ્યુલન્સની સેવા, ગરીબદર્દીને જરૂરસહાય હેલ્થ પ્રોગ્રામ અંતર્ગત આવતી સંસ્થાઓને સહયોગ, પ્રસૂતાને સહાય, રક્તદાન, સ્વાસ્થ્યને લગતી ચકાસણી, માંદાદર્દીની ખાસ સંભાળ, આ સંસ્થાની મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ છે. પેરામેડિકલ ટ્રેનિંગ ફેસેલીટી દ્વારા પ્રાથમિક સારવારક્ષેત્રે આ સંસ્થા ફરજ બજાવે છે. સંસ્થાદ્વારા Vivekanand Memorial Hospital, KEUCHANAHALL સંચાલન થાય છે. જેમાં સેવાભાવી સ્ટાફ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય જાળવણીમાટે યોગ્ય પગલા ભરવામાં આવે છે. વૈકલ્પિક સારવાર, એલોપથી, આયુર્વેદ, પ્રાકૃતિક સારવાર, યોગ – યોગાસનો, પંચકર્મ અને અન્ય થેરપી દ્વારા ઉપચાર કરવામાં આવે છે સંસ્થા સેવાભાવી કાર્યકરો તૈયાર કરે છે.

1.4.1.5 પર્યાવરણીય સ્વચ્છતા સંસ્થાન સુઘડ – ગુજરાત.

પર્યાવરણીય સ્વચ્છતા સંસ્થાન દ્વારા શાળા સ્વચ્છતા અને અરોગ્ય કાર્યક્રમ આપવામાં આવે છે. વિવિધ શાળાઓમાં સ્વચ્છતા અને તંદુરસ્તી માટે મોબાઈલવાન દ્વારા નિયમિત રીતે સંપર્ક રાખવામાં આવે છે.

➤ શાળા સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય કાર્યક્રમનું મહત્વ

આપણને પ્રાપ્ત થયેલ આ માનવ શરીરની તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવનનો આધાર આપણી આજુબાજુના સ્વચ્છ વાતાવરણ તથા સ્વચ્છતાની આપણી ટેવો ઉપર રહેલો છે. આમ છતાં સ્વચ્છ વાતાવરણની જરૂરિયાતો અને સ્વચ્છતાની જાળવણી વિષે આપણે આવશ્યક કાળજી લેતા નથી અને

જાણે અજાણે આપણી પોતાની બેદરકારી, અયોગ્ય ટેવો અને અયોગ્ય વર્તનથી આસપાસના વાતાવરણને ગંદકીવાળું અને પ્રદૂષિત કરીએ છીએ. ગંદકીના પરિણામો માથે હોય છે, તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. ગંદકીના કારણે હવા, પાણી, ખોરાક વગેરે પ્રદૂષિત થાય છે અને પ્રદૂષિત પર્યાવરણ આપણા માનવશરીરની તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન માટે અત્યંત જોખમકારક અને હાનિકારક છે. ૮૦ ટકા રોગોના મૂળમાં ગંદકી કારણભૂત છે, જે આપણા આરોગ્ય માટે ચેતવણી સમાન છે. ગંદકી ન થાય તે માટે નિયમિત સફાઈ દ્વારા સ્વચ્છતાની જાળવણી જ આપણું આરોગ્ય જાળવી શકશે. હકીકતમાં ગંદકી કોઈને ગમતી નથી અને આરોગ્યપ્રદ ટેવોનું પાલન ન જ કરવું એવો નિર્ણય કોઈએ જાણી જોઈને લીધો હોય તેવું જાણમાં નથી. પરંતુ હકીકત તો એ છે કે આપણામાના ઘણા લોકોનું ગંદકી, સફાઈ તેમજ સ્વચ્છતા અંગેનું દૈનિક દૈનિક સ્પષ્ટ નથી અને સામાન્ય રીતે આ ત્રણેય બાબતોને આપણે ખૂબ હળવાશથી લઈએ છીએ. આગસને લઈને સફાઈકાર્યથી દૂર ભાગવાની અજાણે જ આપણને કુટેવ પડી જાય છે. ગંદકી માટે આપણે પોતે પોતાની જાતને જવાબદાર ઠેરવતા નથી અને સફાઈની જવાબદારી બીજા કોઈની છે, તેવું માનીને ગંદકીનાં ગંભીર પરિણામો, સફાઈ કાર્યનું મહત્વ અને સ્વચ્છતાની જાળવણી વગેરે બાબતો અંગે દુર્લક્ષ સેવીએ છીએ. હજાર હાથ કચરો, નાખે કે ગંદકી અને બે હાથ કચરો સાફ કરે તો સ્વચ્છતા રહે ખરી? માટે જ સફાઈનું કામ એ સૌનું કામ છે.

સહજ રીતે સૌને સમજાય તેવી આ બાબત છે, છતાં તે અંગે દુર્લક્ષ સેવવું અને જવાબદારી ન નિભાવવી તે યોગ્ય નથી. સર્વને ફાયદાકારક ઈલાજ જેવા સફાઈ કાર્ય દ્વારા આપણે આપણી જાતને, આપણા ઘરને, આપણી શાળાને અને આપણા ગામને એટલે કે આપણી આસપાસના સમગ્ર વાતાવરણને ગંદકીમુક્ત, પ્રદૂષણમુક્ત, સ્વચ્છ અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ બનાવવું અત્યંત જરૂરી છે. સફાઈ અને સ્વચ્છતા એ માનવજીવનના રોજબરોજના વર્તન સાથે વણાઈ જાય, જીવન શૈલીનું અનિવાર્ય અંગ બની જાય તો પૃથ્વી પણ સ્વર્ગ જ બની જાય અને ‘સ્વચ્છતામાં પ્રભુનો વાસ છે’, એ ઉક્તિને સાચા અર્થમાં સાર્થક બનાવી શકાય, આ માટેના શિક્ષણ અને અનુભૂતિ માટેની તકો શાળા જેવી શિક્ષણ સંસ્થાઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ દરમિયાન જ બાળકોને મળે તે અત્યંત આવશ્યક જ નહિ પરંતુ અનિવાર્ય છે, જે શાળા સ્વચ્છતા અને સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમનું હાર્દ છે.

આર્થિક દૈનિકે તેમજ પરિણામની દૈનિકે શાળા સ્વચ્છતા અને સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ, એ જનસમુદાયના તેમજ ભાવિ પેઢીના આરોગ્યનું સ્તર ઊંચું લાવવા માટેનું એક મહત્વનું માધ્યમ છે.

➤ કાર્યક્રમ અંતર્ગત મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ

સને 1909માં સૌ પ્રથમ ગુજરાત રાજ્યના વડોદરા શહેરમાંની શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓની તબીબી તપાસથી ભારતમાં શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમની શરૂઆત થઈ હતી. હાલમાં શાળાજીવન દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓ માટે સર્વગ્રાહી આરોગ્ય અને તંદુરસ્તીના ધ્યેયને હાંસલ કરવા માટે શાળા સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય કાર્યક્રમનો અમલ થઈ રહ્યો છે.

વિવિધ હેતુલક્ષી શાળા સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય કાર્યક્રમમાં મુખ્યત્વે નીચેની પ્રવૃત્તિ કે કામગીરીનો સમાવેશ થાય છે.

૧. શાળા સ્વચ્છતા અને આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણ માટે આવશ્યક સુવિધાઓની ઉપલબ્ધિ.
૨. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને રોગ અટકાયતલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ.
૩. બાળકોના આરોગ્ય માટે તબીબી તપાસ દ્વારા રોગોનું વહેલું નિદાન, સારવાર અને અનુકાર્ય.
૪. પોષણયુક્ત આહાર અંગેની સેવાઓ.
૫. આરોગ્ય શિક્ષણ અંતર્ગત વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, શાળાની સ્વચ્છતા તેમજ ગામની સ્વચ્છતા અંગે જાગૃતિ અને ચેતનાલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ.

➤ સ્વચ્છતાનાં મુખ્ય ઘટકો

સ્વચ્છતાનાં નીચે જણાવેલા સાત ઘટકોનો અસરકારક અમલ કરવા માટે તેમનો શાળા સ્વચ્છતા કાર્યક્રમમાં પણ સમાવેશ કરવો જોઈએ. સાત ઘટકો પૈકી પ્રથમ છ ઘટકો, શાળાની રોજબરોજની શૈક્ષણિક ક્રિયાઓ કે ઈતર પ્રવૃત્તિઓ સાથે સરળતાથી સાંકળી લઈ શકાય. ગ્રામસફાઈએ સ્વચ્છતાનું સાતમું ઘટક છે, તેમાં શાળા, તેના શિક્ષકો તેમજ વિદ્યાર્થીઓ ગ્રામીણ સ્વચ્છતા માટે નિદર્શન, નેતૃત્વ અને માર્ગદર્શક તરીકેની અગત્યની અને અસરકારક ભૂમિકા નિભાવી શકે છે. આમ સ્વચ્છતાનાં સાત ઘટકોનો જ શાળા સ્વચ્છતાનાં ઘટકો તરીકે સમાવેશ થાય છે.

૧. પીવાના પાણીનો સંગ્રહ, જાળવણી તથા યોગ્ય ઉપયોગ
૨. નકામા પાણીનો યોગ્ય નિકાલ
૩. મળમૂત્રનો યોગ્ય નિકાલ
૪. કચરાનો નિકાલ
૫. ઘર અને ભોજનની સ્વચ્છતા
૬. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા
૭. ગામની સફાઈ

• પ્રવૃત્તિ

1. એકલવ્ય, FRCH, સ્વામીવિવેકાનંદ યુથ મુવમેન્ટ જેવી સંસ્થાઓની પ્રવૃત્તિ ઉપર પી.પી.ટી

1.5 શાળા સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસક્રમ – CBSE, (સેન્ટ્રલ બોર્ડ ઓફ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન) અને અન્ય સૈદ્ધાંતિક રૂપરેખાઓ.

1.5.1 અભ્યાસક્રમ નિર્માણના નિર્દેશક સિદ્ધાંતો

એન.સી.એફ. (નેશનલ કારિક્યુલમ ફ્રેમ વર્ક) દસ્તાવેજે અભ્યાસક્રમ નિર્માણના ચાર નિર્દેશક સિદ્ધાંતો સૂચવ્યા છે. (1) જ્ઞાનને શાળાની બહારના જીવન સાથે જોડવું. (2) સુનિશ્ચિત કરવું કે શિક્ષણ ગોખણ પટ્ટી આધારિત પદ્ધતિઓનો ત્યાગ કરે; (3) અભ્યાસક્રમને એવી રીતે સમૃદ્ધ કરવો કે તે પાઠ્યપુસ્તકોથી વધારે આગળ જઈ શકે; અને (4) પરીક્ષાઓને વધારે લચીલી બનાવી તેમને કક્ષાની ગતિવિધિઓ સાથે જોડવી.

સૌ જાણે છે કે સ્વાસ્થ્ય બહુઆયામી સિદ્ધાંત છે અને તે જૈવિક, આર્થિક, સાંસ્કૃતિક તેમજ રાજનૈતિક

તત્વોથી નિર્ધારિત થાય છે. પાયાની આવશ્યકતાઓ જેવી કે ભોજન, પાણી, ઘર, પ્રભાવિત કરે છે. તેમજ તે પોષક તત્વોની ઉપલબ્ધતા દ્વારા પ્રભાવિત થાય છે. સ્વાસ્થ્ય બાળકના સમસ્ત વિકાસનું સૂચક હોય છે અને તે મહત્વપૂર્ણ રીતે નામાંકન, શાળામાં ઉપસ્થિતિ તેમજ શિક્ષણ પૂર્ણ કરવા પ્રભાવિત કરે છે. આ સંદર્ભે અભ્યાસક્રમમાં સ્વાસ્થ્યને લઈને સંપૂર્ણ દૈનિકીકરણ અપનાવી, યોગ અને શારીરિક શિક્ષણ બાળકના શારીરિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક વિકાસમાં પોતાનું યોગદાન આપી શકે.

કુપોષણ અને સંચારી રોગોનો સામનો આ દેશમાં ઘણા ખરાં બાળકોને કરવો પડતો હોય છે. પૂર્વપ્રાથમિક શિક્ષણથી લઈને ઉચ્ચમાધ્યમિક સ્તરના શિક્ષણ સુધી. એથી શાળામાં દરેક સ્તર પર આ સમસ્યાનો સામનો કરવાનો ખ્યાલ રાખવામાં આવ્યો છે. ખાસ કરીને કમજોર વર્ગના બાળકો અને શાળાઓની બાબતમાં મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના, સ્વાસ્થ્ય તપાસ, સ્વાસ્થ્ય સંબંધી શિક્ષણ, સ્વચ્છતા, વગેરે અંગે જુદા જુદા ચરણોમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાની વિગતો દર્શાવવામાં આવી છે. આટલી પૂર્વભૂમિકા પછી હવે આપણે CBSE, સેન્ટ્રલ બોર્ડ ઓફ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન નાં અભ્યાસક્રમની સામાન્ય માહિતી મેળવીએ.

1.5.2 અભ્યાસક્રમનો હેતુ

બાળકોને જરૂરી સૈદ્ધાંતિક અને વ્યવહારું માહિતી આપવી જેથી બાળકો સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણના હકારાત્મક વલણો, મૂલ્યો અને કૌશલ્યો વિકસાવી શકે. જે તેઓને પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચમાધ્યમિક સ્તરે ઉપયોગી થશે.

1.5.3 અભ્યાસક્રમની વિષય વસ્તુ

અભ્યાસક્રમમાં નીચેની વિષયવસ્તુનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે;

1.5.3.1 અમે અને અમારું પર્યાવરણ (We and our Environment)

1.5.3.2 માનવશરીર, શારીરિક કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્ય
(Human Body, Physical Fitness and Health)

1.5.3.3 આહાર અને પોષણ (Food and Nutrition)

1.5.3.4 સામાજિક સ્વાસ્થ્ય અને અન્યો સાથે સંબંધો
(Social Health and Relationships With Others)

1.5.3.5 સલામતી અને સુરક્ષિત (Safety and Security)

1.5.3.6 ઉપભોક્તા સ્વાસ્થ્ય. વ્યાવસાયિક અને નેતૃત્વ સંદર્ભે
(utility Health; Vocational and Leadership)

આ વિષયો વિકસિત અને (પેચદાર) સર્પિલ (Spiral) રીતે ગોઠવવામાં આવ્યા છે જેથી બાળ વિકાસ માટે તે ઉપયોગી થશે. અભ્યાસક્રમ સંરચના અંગે કેટલાક સામાન્ય સિદ્ધાંતો અનુસરવામાં આવ્યા છે જે નીચે મુજબ છે.

1. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણ એ દર્શાવવા પૂરતા વિષયો નથી તે દ્વારા બાળ વિકાસ સાધી તેવા ઉપાયો અનુસરવા.
2. કેટલીક વિષય વસ્તુ અન્ય વિષયો સાથે સંકળાયેલ છે. જેમકે પર્યાવરણ વિજ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને સામાજિક વિજ્ઞાન, પરંતુ આ વિષય વસ્તુ આગવું સ્થાન ધરાવે છે. આથી અન્ય વિષય કરતા તેના શિક્ષણ અંગે કાળજી લેવી.
3. શૈક્ષણિક અનુભવ ધરાવતા બિનસરકારી સ્વૈચ્છિક સેવકો, શિક્ષકો, કેળવણીકરોની સેવા લેવી.
4. અભ્યાસક્રમની સંરચના વખતે ICDS, મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના કાર્યક્રમ, HIV/AIDS, માદકદ્રવ્યના વ્યસન મુદ્દાઓ ધ્યાને લેવા.
5. રમત ગમતને પ્રોત્સાહન આપતી સરકારની યોજનાઓ ધ્યાને લેવી.

આ વિષયના અસરકારક શિક્ષણ અંગે પાઠ્યપુસ્તકો, કાર્યપુસ્તકો કાર્યક્રમો, સંદર્ભ પુસ્તકો, બાળકો અને શિક્ષકો માટે તૈયાર કરવા એમ પણ અભ્યાસક્રમમાં જણાવવામાં આવેલ છે.

પ્રવૃત્તિ

1. GCERT અને CBSE ના અભ્યાસક્રમની સરખામણી કરી તેની વિવેચનાત્મક નોંધ કરવી.

1.6 શાળામાં પાણી, શૌચાલય અને સ્વચ્છતા શિક્ષણ યોજના

UNICEF – Nali Kali Strategy – School Sanitation and Hygiene Education

1.6.1 સ્વચ્છ પાણી: તંદુરસ્ત બાળક

1.6.1.1 પાણી

જીવન ટકાવી રાખવા અને તેના વિકાસ માટે પાણી અનિવાર્ય ઘટક છે. શરીરનો મોટો ભાગ પાણી છે. પાણી વિના આરોગ્ય જળવાતું નથી. સ્વચ્છતા માટે પણ પાણી જરૂરી છે. પાણીમાં રહેતાં કેટલાંક રાંસાયણિક તત્વો જીવનનું પોષણ કરે છે. જ્યારે કેટલાંક તત્વોનું વધારે પ્રમાણ હાનિકારક છે. ઝાડા ઉલ્ટીના 88% કેસો પાણી અશુદ્ધ હોવાને લીધે થાય છે. જેમાં મૃત્યુ પામનાર 90% 5 વર્ષથી નીચેના બાળકો હોય છે. શુદ્ધ પાણી પીવામાં આવેતો મૃત્યુ દર 32% ઓછો થઈ જાય છે. ક્લોરિનેશન માત્રથી મોટા ભાગના પાણી જન્ય રોગો ઘટી જાય છે.

1.6.1.2 પાણી અને રોગો

પાણી સાથે સીધી કે આડકતરી રીતે સંકળાયેલા રોગો

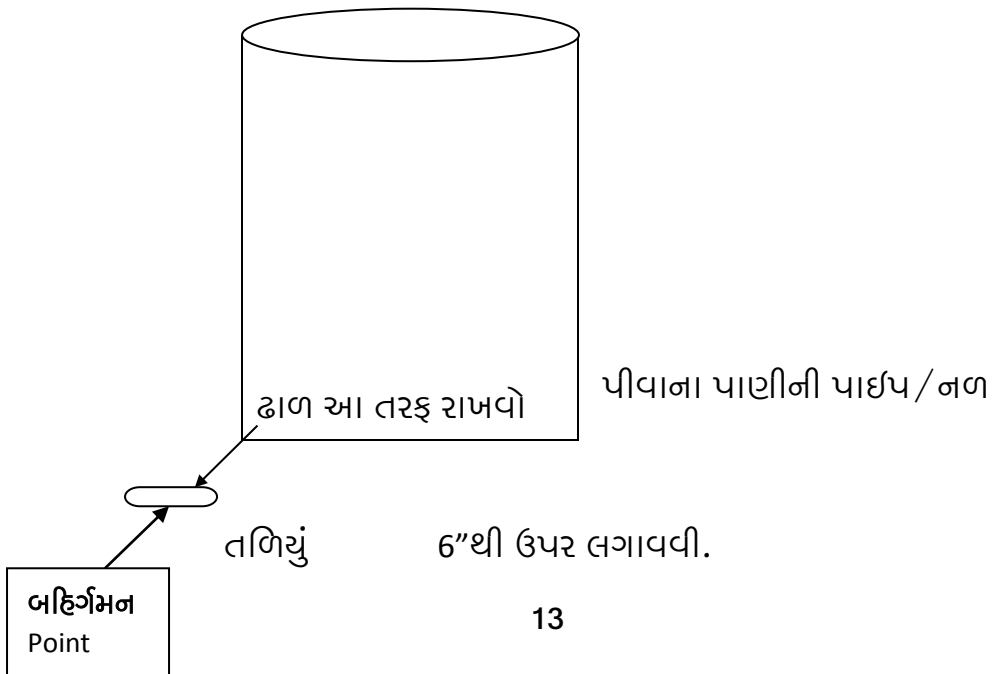
પાણી જન્ય રોગો:

સૂક્ષ્મ જીવોથી થતા રોગો: ઝાડા, ઊલ્ટી, ટાઇફોઇડ, પેરા ટાઇફોઇડ, કમળો, મરડો, કોલેરા વગેરે.....

- અપૂરતી જળ – સફાઈથી થતા રોગો:
- ચાંદા, ખસ, ગૂમડાં, આંખ આવવી વગેરે
- પાણી સંબંધિત રોગો – મરુછરથી:
- મલેરિયા, ઝેરીમલેરિયા, ચિકનગુનિયા, ડેન્ગ્યુ, હાથી પગો વગેરે
- પીવાનું પાણી કેવું હોવું જોઈએ ?
- દેખાવમાં સ્વચ્છ
- રંગ કે વાસ વિનાનું
- સ્વાદમાં ભાવે એવું
- હાનિકારક રાસાયણિક ક્ષારો વિનાનું
- રોગ કારક સૂક્ષ્મ જીવો વિનાનું

1.6.1.3 અગત્યની નોંધનીય બાબતો

- ટાંકીના તળિયાથી 9 ઇંચથી ઉપર પાણીના નળની પાઈપ બર્હિગમન કરવી, કે જેથી રજકણો કે અન્ય અદ્રાવ્ય કચરો નીચે બેસી જાય અને નળમાં સ્વચ્છ પાણી આવે.
- નાનાં બાળકોની ઊંચાઈને અનુરૂપ નળની વ્યવસ્થા કરવી.
- પાણીના ટાંકીના બર્હિગમન પોઈન્ટ તળિયાથી નીચે રાખવો.
- ટાંકી લિક પ્રૂફ રાખવી.
- પાણીના નળ બાળકો વાપરી શકે તેવા અને લાંબા સમય ટકી રહે તેવા રાંખવા.
- વેસ્ટ વોટરના નિકાલની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી.



શાળામાં પાણી સંદર્ભે આટલું તો કરીએ જ

પાણી શુદ્ધ હોવાની ખાતરી કરીએ

- શાળા સંચાલક એ સુનિશ્ચિત કરશે કે પીવાનું પાણી પીવા લાયક હોય છે અને જો ભૂગર્ભ સ્ત્રોતમાંથી લેવામાં આવતું હોય તો પાણી પીવા લાયક બને તો માટે જિલ્લા કક્ષાની સહાયથી જરૂરી શુદ્ધિકરણ પ્રક્રિયા હાથ ધરવી.
- પીવાનું પાણી શાળાના શૌચાલય સાથે જોડાયેલા ખાડાઓથી અથવા તો સામુદાયિક ગટર વ્યવસ્થાની ઓછામાં ઓછું 10 મીટરના સલામત અંતરે હોવું જોઈએ.
- પાણીનું ક્લોરિનેશન રોગચાળાથી બચી શકાય છે. આથી નિયમિત ક્લોરિનેશન કરવું જરૂરી છે. ગામના જાહેર દવાખાના કે આરોગ્યના કર્મચારીઓના સંપર્કમાં રહીને ક્લોરિનેશન કામગીરી કરવી.

1.6.1.4 નકામા પાણીનો નિકાલ

- બંધિયાર પાણીમાં મરછરો પેદા થાય છે અને મલેરિયા તથા હાથપગા જેવા રોગો ફેલાય છે.
- નકામું ગંદુ પાણી, સપાટી પરના ગંદવાડમાંથી જંતુઓ તથા જીવાણુઓને સાથે લઈ જાય છે. તે જમીનમાં ઊંડે ઊતરી ભૂગર્ભ જળને પણ પ્રદૂષિત કરે છે.
- નળ, હાથપંપ અથવા કુવાની આસપાસ કોંક્રિટની પાળ અને ઓટલો બતાવવો, તેમાંથી કોંક્રિટનીમોરી બનાવવી, જે પાણીની જગ્યાએથી નકામા પાણીને દૂર લઈ જાય.
- શાળાના રસોડામાર્થી નીકળતું પાણી કોંક્રિટની મોરી અથવા માટીની મોરીમાં થઈને વહેવું જોઈએ.
- નકામા પાણીને તેના સ્ત્રોતથી નીક વાટે દૂર લઈ જઈ બાગબગીચો બનાવવામાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય.
- નકામા પાણીના નિકાલ માટે જરૂરિયાત પ્રમાણે શોષખાડો બનાવી શકાય.
- શાળા કક્ષાએ પાણી સંદર્ભે આવશ્યક બાબતો

હાર્ડવેર એટલે પાણી સંદર્ભે ભૌતિક સુવિધાઓ અને ભૌતિક સંસાધનો ઉપલબ્ધ કરાવવા	સોફ્ટવેર એટલે પાણી સંદર્ભે ભૌતિક સુવિધાઓ અને ભૌતિક સંસાધનની જાળવણી તથા પાણી સંદર્ભે ટેવોના વિકાસ દ્વારા યોગ્ય ઉપયોગ
હાર્ડવેર – આવશ્યક સુવિધા	સોફ્ટવેર – સુવિધા સંદર્ભે ટેવોનો વિકાસ દ્વારા યોગ્ય ઉપયોગ
<ul style="list-style-type: none">• પાણીના સંગ્રહ માટે ટાંકીની વ્યવસ્થા હોવી.• પીવાનું પાણી ભરવા માટે	<ul style="list-style-type: none">• પીવાનું પાણી ભરતાં પહેલાં સાબુથી હાથ ધોવા, પાણીનું વાસણ, ડોયા તથા,

<p>નળવાળું માંટલું/જગ કે સ્ટીલની કોઠી વગેરેની વ્યવસ્થા હોવી.</p> <ul style="list-style-type: none"> • શાળામાં બાળકોની સંખ્યા ધ્યાનમાં લઈને પીવાના પાણીના જગ, માટલાં કે નળની વ્યવસ્થા કરવી. • પીવાનું પાણી ભરેલ માટલું/જગ/સ્ટીલની કોઠી વગેરે જમીનથી ઊંચે પ્લેટફોર્મ/સ્ટેન્ડ પર અથવા ટેબલ પર રાખવા. • પીવાનું પાણી ભરેલ માટલું/જગ/સ્ટીલની કોઠી વગેરે નળવાળાં ન હોય તો પાણી લેવા માટે ડોયાની વ્યવસ્થા કરવી. • વધારાના પાણીના નિકાલ માટેની વ્યવસ્થા કરવી. • વપરાશ અને રિચાર્જની યોજના બનાવવી. 	<p>ગ્લાસની નિયમિત સફાઈ કરવી.</p> <ul style="list-style-type: none"> • પીવાનું પાણી ગાળીનેજ ભરવું, માટલું, જગ કે નળો ઢાંકીને જ રાખવા તથા જમીનથી ઊંચે સ્ટેન્ડ પર મૂકવા. • પીવાનું પાણી લેવા માટે નળવાળું માટલું, જગ કે નળનો ઉપયોગ કરવો તથા પીવાનું પાણી હંમેશા ગ્લાસથી ઊંચેથી પીવું. • પીવાના પાણીની વ્યવસ્થાની આજુબાજુ સ્વચ્છતા રાખવી તથા પાણીના નિકાલની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી. • પીવાના પાણીની ટાંકીની નિયમિત સફાઈ કરવી.
--	--

1.6.2 શૌચાલય

1.6.2.1 શૌચાલય સુયોગ્ય તો સ્વાસ્થ્ય સુનિશ્ચિત

શાળામાં બાળકોને શૌચાલયનું મહત્વ અને તેનો ઉપયોગ કરવાની સાચી રીત સમજાવવામાં આવે તો સ્વચ્છ ભારત અને સ્વચ્છ શાળાનું સ્વપ્ન સાકાર થશે.

શાળામાં જો સુવિધાઓ ઉત્તમ હશે તો બાળક ઘરે પણ શૌચાલયની માંગ કરશે અને આપોઆપ લોકજાગૃતિ થશે.

શૌચાલયનો ઉપયોગ શા માટે ? એ સમજીએ

કોઈ વ્યક્તિ ખુદામાં મળત્યાગ કરે તો સાથેના જીવાણુઓ અને ગંદકી અલગ માધ્યમોથી આપણા ભોજન સુધી આવે છે. આ માધ્યમોમાં હવા, પાણી, હાથ, જમીન, ફળફળાદિ કે શાકભાજી અને માખીઓનો સમાવેશ થાય છે.

(1) શૌચાલયનો ઉપયોગ

(2) સાબુથી હાથ ધોવા

શૌચાલયના ઉપયોગથી મળ કે ગંદુપાણી ખાળકુવામાં જાય છે અને એ થકી હવા, પાણી કે જમીન દૂષિત થતાં નથી. વળી, સાબુથી હાથ ધોવાથી ખોરાક અને તેને સંલગ્ન બાબતોથી થતો રોગો આપોઆપ અટકી જાય છે. જો માત્ર શૌચાલયનો ઉપયોગ અને ‘સાબુથી હાથ ધોવા’ આ બે નાની બાબતોનું ગંભીરતાથી ધ્યાન રાખવામાં આવેતો મોટા ભાગના રોગો આપણા સુધી પહોંચી શકતા નથી.

1.6.2.2 શાળામાં શૌચાલયની જરૂરિયાત

- તે શાળાના આંગણામાં કે તેની નજીક ઝાડો – પેશાબ કરતા વિદ્યાર્થીઓને/ લોકોને રોકે છે.
- તે માંદગી સામે બાળકોનું રક્ષણ કરે છે. તંદુરસ્ત બાળકો શાળામાં વધારે સ્ફૂર્તિમાં રહે છે.
- તે બાળકોમાં તેમજ તેમનાં કુટુંબોમાં આરોગ્ય રક્ષક સફાઈની આદતોને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- તેને લીધે બાળકો ખાસ કરીને કન્યાઓ માટે જરૂરી ગુપ્તતા જળવાઈ છે અને ચોમાસામાં તથા શિયાળામાં વધુ અગવડ પણ રહે છે.
- તે કન્યાઓના અધૂરા અભ્યાસે છોડી દેવાના દરને ઘટાડે છે.

1.6.2.3 શૌચાલય અને ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર

શાળામાં કુમાર, કન્યા અને શિક્ષકો માટે અલાયદા કાર્યરત શૌચાલયની સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ હોવી

જોઈએ. શાળાનાં વિકલાંગ સહિતના તમામ બાળકો આ સુવિધાઓનો ઉપયોગ કરી શકે તે જરૂરી છે. તેથી

ડિઝાઈન અને જરૂરી ઘટકોની એકરૂપતા અને ગુણવત્તા પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

1.6.2.4 કુમાર તથા કન્યા ટોઈલેટના બાંધકામના ઘટકો

- બ્લોકની અંદર બેસવાની યોગ્ય સગવડ.
- કડી સાથેનું બારણું.
- પાણીની પૂરતી સગવડ.
- કુદરતીહવા – પ્રકાશની અવર જવરની વ્યવસ્થા.
- CWSN માટે અલગ શૌચાલય.
- કપડા ટીંગાડવાની ખીટીની વ્યવસ્થા.
- કાર્યરત શોષખાડાની વ્યવસ્થા.
- ફલર્સીંગની સુવિધા.
- કન્યાઓ માટે ઓછામાં ઓછું એક ઈન્સિનરેટર. (બાળવાની ભક્તી)
- શૌચાલયમાં સેનેટરી નેપ્કીન રાખવા માટેનો ગોખલો.
- આરોગ્યલક્ષી ચાવીરૂપ સંદેશાઓ દર્શાવતા નિયમો તથા સૂચનાઓ.

1.6.2.5 કુમાર તથા કન્યા મૂતરડીના બાંધકામના ઘટકો

- વિદ્યાર્થીઓની ઊંચાઈ અનુસાર કુમાર મુતરડીનું બાંધકામ.
- મુતરડી વચ્ચે પાર્ટીશન.
- કુદરતીહવા – પ્રકાશની અવર જવર.
- સરળ જાળવણી માટે સિરામિક ટાઇલ્સનો બનેલો અને પૂરતા ઢાળનો ફ્લોર.
- નળના ફિટિંગની યોગ્ય જગ્યા.
- પૂરતા અને ચોક્કસ ઢાળ સાથેનો ફ્લોર.
- ફલસિંગની સુવિધા.
- પાણીની સુવિધા.

1.6.2.6 કુમાર તથા કન્યા સેનિટેશનની બહાર/અંદર હાથ ધોવાની સુવિધા

- કુમાર તથા કન્યા સેનિટેશનની બહાર હાથ ધોવા માટે વોશ બેઝિનની સુવિધા.
- વિદ્યાર્થીઓ પહોંચી શકે તેટલી ઊંચાઈએ પાણીના નળની વ્યવસ્થા.
- વિદ્યાર્થીઓ પહોંચી શકે તેટલી ઊંચાઈએ સાબુની વ્યવસ્થા.
- પાણીના સંગ્રહની તકનિકનો ઉપયોગ અને અમલીકરણ.
- ઇન્ડિયન, સ્ટાન્ડર્ડ કોડ દ્વારા સૂચિત ધારાધોરણ.

		ઈચ્છિત ધોરણ
1	અ. હાથધોવાના જોડાયેલ પોઈન્ટ સાથે કુમાર-કન્યા માટે અલગ શૌચાલય બ. મુતરડી ક. કન્યા સેનિટેશન યુનિટ સાથે ઇન્સિસ્ટેન્ટર્સ (બાળવાની ભઠ્ઠી) ની સુવિધા ડ. દરેક ટોઈલેટ બ્લોક અને મુતરડીમાં ફ્લોરિંગ માટે પાણીનો પુરવઠો	પ્રત્યેક 40 કુમારદીઠ એક શૌચાલય પ્રત્યેક 25 કન્યાદીઠ એક શૌચાલય. પ્રત્યેક 20 કુમારદીઠ એક મુતરડી પ્રત્યેક 20 કન્યા સેનિટેશન યુનિટ સાથે ઇન્સિસ્ટેન્ટર્સ ઓછામાં ઓછો એક નળ
2	સાબુ સાથેની જૂથમાં હાથધોવાની સુવિધા પીવાનું પાણી	ઓછામાં ઓછા 10 વિદ્યાર્થીઓ માટે એક આઉટલેટ શાળાના પરિસરની અંદર ઓછામાં ઓછો એક સ્ત્રોત

- શાળામાં શૌચાલય સંદર્ભે આટલું તો કરીએ જ
- શાળાકક્ષાએ શૌચાલય સંદર્ભે આવશ્યક બાબતો

<p>હાર્ડવેર એટલે શૌચાલય સંદર્ભે ભૌતિક સુવિધાઓ અને ભૌતિક સંસાધનો ઉપલબ્ધ કરાવવા</p>	<p>સોફ્ટવેર એટલે શૌચાલય સંદર્ભે ભૌતિક સુવિધાઓ અને ભૌતિક સંસાધનની જાળવણી તથા શૌચાલય સંદર્ભે ટેવોના વિકાસની બાબતો</p>
<p>હાર્ડવેર – આવશ્યક સુવિધા</p>	<p>સોફ્ટવેર – સુવિધા સંદર્ભે ટેવોનો વિકાસ અને જાળવણી.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • કુમાર અને કન્યા માટે સ્વચ્છ, સુરક્ષિત તથા અલગ શૌચાલયની વ્યવસ્થા હોવી. • અપરોધ મુક્ત કુમાર અને કન્યા સેનિટેશન બ્લોક • શૌચાલયમાં પાણીની સુવિધા હોવી • શૌચાલયની બહાર હાથ ધોવા માટે બાળકની ઊંચાઈ અનુરૂપ વોશ બેઝિનની સુવિધા હોવી. • વોશ બેઝિન પાસે સાબુની સુવિધા હોવી. • કપડા ટીંગાડવાની હુકની વ્યવસ્થા હોવી. • દરવાજા અંદરથી બંધ થતા હોય. • યોગ્ય ફ્લશિંગની વ્યવસ્થા • ટોઈલેટ/મુતરડીની બેઠક તૂટેલી ન હોય • પૂરતાં હવા ઉજાસ હોય • અલગથી CWSN ટોઈલેટની સુવિધા હોય • કન્યા સેનિટેશન બ્લોકમાં ઇન્સિસ્ટેટ્સની સુવિધા હોય • શાળામાં સેનેટરી નેપકીન રાખવા માટેની ચોક્કસ જગ્યા હોવી. 	<ul style="list-style-type: none"> • દરેક વિદ્યાર્થીને વૈજ્ઞાનિક ઢબે શિક્ષકો દ્વારા શૌચાલયનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાની તાલીમ આપવી. • શાળા દરમિયાન શૌચાલયને તાળું ન મારવું. • શૌચાલયમાં પાણીની ડોલ, અને ટોઈલેટ બ્રશ હંમેશા રાખવા • શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા બાદ સાબુથી હાથ ધોવા • કાર્યરત શોષખાડાની સુવિધા (જેને સમય જતાં મઈન્ટેઈન પણ કરવી) • સેનેટરી નેપકીન મેળવવા PHC સાથે સંકલન કરવું. • કન્યાઓ દ્વારા સેનેટરી નેપકીન ના સુરક્ષિત નિકાલ માટે ઇન્સિસ્ટેટ્સનો (બાળવાની ભઠ્ઠી) ઉપયોગ થતો હોય.

1.6.2.7 સ્વચ્છતા

સ્વચ્છતાનો જાદુ

આરોગ્યલક્ષી શાળાકીય બાબતો એ ફક્ત શાળાના શૌચાલય અને હાથ ધોવાના સ્ટેન્ડના બાંધકામ સુધી સીમિત નથી, પણ વિદ્યાર્થીઓમાં લાંબા સમયે સ્વચ્છતાલક્ષી ટેવો સુધરે તે માટેનું પ્રોત્સાહન છે.

સાબુથી હાથ શા માટે ધોવા જરૂરી છે ? તેની માહિતી આપણે શૌચાલય વિષયગ્રંથમાં મેળવી છે. ફક્ત પાણીથી હાથ ધોવાથી નખ, હથેળી અને આંગળીઓ વચ્ચે રહેલા જીવાણુ સાફ થતા નથી. દર વર્ષે વિશ્વમાં 15મી ઓક્ટોબર આંતરરાષ્ટ્રીય હાથ ધોવાના દિવસે તરીકે ઉજવવામાં આવે છે.

1.6.2.8 સમૂહમાં હાથ ધોવાની સુવિધા અને ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર

મધ્યાહ્ન ભોજન પહેલાં શાળાના બધાં જ બાળકો સાબુથી હાથ ધુએ એ સુનિશ્ચિત કરવા શાળાઓમાં નીચેની સુવિધા ઉપલબ્ધ હોવી જરૂરી છે.

- મધ્યાહ્ન ભોજન પહેલાં અને બાદ સમૂહમાં શાળાના બધા બાળકો હાથ ધોઈ શકે તે માટેની લાયકી સુવિધા
- સમૂહમાં હાથ ધોવાનું સ્ટેન્ડ (જેમાં બાળકો સામસામે ઊભા રહીને હાથ ધોઈ શકે).
- બાળકોની ઊંચાઈ અનુસારનું બાંધકામ.
- 10 બાળકો દીઠ એક નળની વ્યવસ્થા ગોઠવવી (નળ જે સરળતાથી ચાલુ – બંધ – on – off થાય).
- દરેક નળની બાજુમાં સાબુ મૂકવા માટેની સાબુદાનીની વ્યવસ્થા ગોઠવવી.
- હાથ ધોવાની સુવિધાનું નિર્માણ આદર્શરીતે મધ્યાહ્ન ભોજનના રસોડાની નજીકમાં કરવું.
- જો શાળામાં સમૂહમાં હાથ ધોવાના સ્ટેન્ડની સુવિધા ન હોય તો બાળકોની સંખ્યા મુજબ ડોલ/ટબ્બલરની સુવિધાથી અથવા પીવાના પાણીના ઉપયોગમાં ન લેવાતી હોય તેવી ટાંકીનો હાથ ધોવાના સ્ટેન્ડ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય.
- શાળામાં ‘સ્વચ્છતા’ સંદર્ભે આટલું તો કરીએ જ
- શાળાકક્ષાએ સ્વચ્છતા સંદર્ભે આવશ્યક બાબતો

હાર્ડવેર એટલે સ્વચ્છતા સંદર્ભે ભૌતિક સુવિધાઓ અને ભૌતિક સંસાધનો ઉપલબ્ધ કરાવવા	સોફ્ટવેર એટલે સ્વચ્છતા સંદર્ભે ભૌતિક સુવિધાઓ અને ભૌતિક સંસાધનની જાળવણી તથા સ્વચ્છતા સંદર્ભે ટેવોના વિકાસની બાબતો
હાર્ડવેર – આવશ્યક સુવિધા	સોફ્ટવેર – સુવિધા સંદર્ભે ટેવોનો વિકાસ અને જાળવણી.
<ul style="list-style-type: none">• શાળામાં બાળકોની ઊંચાઈ અનુરૂપ (પગથિયા પદ્ધતિ પ્રમાણે) સામૂહિક હાથ ધોવાની સુવિધા હોવી 10 બાળકદીઠ એક નળની સુવિધાવાળું સામૂહિક હાથ ધોવાનું	<ul style="list-style-type: none">• શાળાના બધા જ વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો મધ્યાહ્ન ભોજન જમતાં પહેલાં સાબુથી હાથ ધોતા હોય• મધ્યાહ્ન ભોજન રસોડા તથા સ્ટોરની

<p>સ્ટેન્ડ હોવું.</p> <ul style="list-style-type: none"> • દરેક નળની બાજુમાં સાબુ રાખવામાટે સાબુદાનીની વ્યવસ્થા હોવી. (10 નળ હોય તો 10 સાબુ) • હાથ ધોયેલા પાણીના યોગ્ય નિકાલની વ્યવસ્થા હોય. • શૌચાલય બહાર ડોલ, સાબુ તથા ટમ્બલર. 	<p>નિયમિત સફાઈ થતી હોય.</p> <ul style="list-style-type: none"> • રસોઈ બનાવવાના વાસણો તથા સાધનો રોજ ધોવામાં આવતા હોય અને સ્વચ્છ હોય. • મધ્યાહ્ન ભોજન બાળકોને પીરસતાં પહેલા રોજ શિક્ષક તેને ચાખતા હોય. • રસોઈ સ્વચ્છ પાણીથી બનાવવી • બાળકોના જમવાની જગ્યાને જમતા પહેલા અને પછી યોગ્ય સફાઈ થતી હોય. • બાળકોને દરરોજ ગરમ અને પોષણયુક્ત ભોજન પીરસવામાં આવતું હોય. • શાળાના બધા જ વિદ્યાર્થી અને શિક્ષકો શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા બાદ સાબુથી હાથ ધોતા હોય. • મધ્યાહ્ન ભોજનના સંચાલક અને રસોઈયો રસોઈ બનાવતાં પહેલાં સાબુથી હાથ ધોતા હોય. • ભોજન પીરસતાં પહેલાં પિરસનાર સાબુથી હાથ ધોતા હોય.
---	--

1.6.2.9 રોજ કરવાની ચકાસણી

- શાળાના વર્ગ ખંડ અને વરંડાની સફાઈ.
- શાળાના મકાન નજીકની જગ્યા.
- મેદાનની સફાઈ.
- પાણી ભરાઈ રહે તેવી જગ્યાની સફાઈ.
- મધ્યાહ્ન ભોજન રસોડાની સફાઈ.
- નળનું લિકેજ.
- પીવાના પાણીની આસપાસ થતો પાણીનો ભરાવો.
- ડ્રેનેજ સિસ્ટમ.
- ટોઈલેટ (કન્યા-કુમાર) સફાઈ.
- ખુફી જગ્યાની સફાઈ.
- ROUV ની આસપાસની જગ્યાની સફાઈ.

1.6.2.10 અઠવાડિયા દીઠ કરવાની સફાઈ

- કમ્પાઉન્ડવોલની આસપાસ બહારનો વિસ્તાર.
- શાળાના વીજળી ઉપકરણો.
- શાળાનું ફર્નિચર.
- લાઈબ્રેરી તથા ફાઈલો.

1.6.2.11 માસિક કરવાની થતી ચકાસણી

- પાણીની તમામ ટાંકી.
- શાળાનું ધાબુ.

- પ્રવૃત્તિ
૧. શાળામાં ઈકો કલબની પ્રવૃત્તિઓ યોજવી.

1.7 સારાંશ

શાળામાં વિદ્યાર્થીઓ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ મેળવી તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય વિકસિત કરે છે અને પોતાના વર્તનમાં યોગ્ય પરિવર્તનો લાવે છે. બાળકના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે શિક્ષક સજાગતા સેવે તો બાળક કાયમી સ્વસ્થ રહે છે. રોગનું નિદાન બાલ્યકાળથી જ થાય અને તેનો યોગ્ય ઉપચાર થતાં બાળક સ્વસ્થ બને છે. સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યાયન અભિગમ દ્વારા બાળકમાં જુદી-જુદી સુટેવો અને તે માટેની મનોવૃત્તિ અને અભિરુચિ કેળવાય છે.

એક વ્યક્તિની માંદગી એ સામાજિક માંદગીમાં ફેલાઈ શકે છે. માદાં પડવું તે ગુનો છે. વ્યક્તિની બેદરકારીથી રોગનું આગમન થાય છે. થોડી કાળજી, સાવચેતીથી રોગ અટકાવી શકાય છે. લોક સ્વાસ્થ્ય માટે ફક્ત સરકારે જ કાર્ય કરવાનું નથી પણ તે લોક ભાગીદારીથી થવું જોઈએ. લોકોએ આ ક્ષેત્રમાં આગળ આવવું જોઈએ અને સરકાર તેમાં મદદ કરે તેવા વાતાવરણનું નિર્માણ થવું જોઈએ. આક્ષેત્રે એકલવ્ય, FRCM, સ્વામી વિવેકાનંદ યુથ મુવમેન્ટ પ્રશંસનીય કાર્ય કરે છે જે ભારતના ભાવિ વિકાસ માટે આશીર્વાદરૂપ છે. દરેક વ્યક્તિની એ ફરજ છે કે આ યજ્ઞમાં પોતાનો યથાશક્તિ ફાળો આપે.

વિજ્ઞાન અવસર પ્રદાન કરે છે કે, શરીર, સ્વાસ્થ્ય, રોગ અને જીવિત અવયવો ભૌતિક વાતાવરણની બાબત જાણી શકાય છે. સમાજ વિજ્ઞાનથી સામુદાયિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ સંક્રામક રોગો ન ફેલાય તથા તેમના ઈલાજ વિશે જાણવામળે છે. આ સંબંધમાં વ્યાવહારિક શિક્ષણ સંબંધી ટૅષ્ટિકોણ પાઠ્યચર્યામાં અપનાવવામાં આવેલ છે.

શાળાકક્ષાએ સ્વાસ્થ્ય પર પાણી, શૌચાલય અને સ્વચ્છતા, અસરકારક અગત્યના પરિબલો છે. આ માટે શાળાના બાળકોમાં યોગ્ય આદતો વિકસાવવી જોઈએ, એ બાબતની નોંધ લેવાની જરૂર છે કે સ્વચ્છતા

એ કોઈ કાર્યક્રમ નથી, તેમજ તે મર્યાદિત સમય માટે ચાલનારું અભિયાન પણ નથી, સ્વચ્છતાએ સંસ્કાર પોષક અને શિક્ષણ પોષક પ્રવૃત્તિ છે. શાળાની રોજબરોજની ક્રિયાઓ સાથે તેને સાંકળી, બાળકોમાં સ્વચ્છતા સંસ્કારો બચપણથીજ વિકસાવવાના છે.

સ્વચ્છ શાળા ખરેખર બાળકને ગમશે, ગમશેતો આવશે ને આવશે તો શીખશે. આમ કોઈ પણ વાત અંતે શિક્ષણને જ સ્પર્શે છે.

1.8 કસોટી

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તરો આપો.

1. સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો.
2. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ આપેલી સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા જણાવો.
3. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે શું?
4. પ્રત્યાયન એટલે શું?
5. એકલવ્ય સંસ્થાનો મુદ્દાલેખ શો છે?
6. એકલવ્ય સંસ્થા કેવા બાળકો માટે કાર્ય કરે છે?
7. FRCH સંસ્થા કેવા સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રવૃત્ત છે?
8. જનતાના સ્વાસ્થ્યને કયા તત્વો અસર કરે છે?
9. સંચારી રોગો એટલે કેવા રોગો?
10. પાણી જન્ય રોગો કયા કયા છે?

1.9 સ્વાધ્યાય

નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. એકલવ્ય સંસ્થાનો એક હેતુ જણાવો.
2. FRCH ભારતમાં રોગ ઉદ્ભવવાનું મુખ્ય કારણ શું દર્શાવે છે?
3. સ્વામી વિવેકાનંદ યૂથ મુવમેન્ટ સ્વાસ્થ્ય અંગે કઈ વૈકલ્પિક સારવાર આપે છે?
4. NCF માં અભ્યાસક્રમ નિર્માણના કયા નિર્દેશક સિદ્ધાંતો સૂચવ્યા છે?
5. અભ્યાસક્રમનો હેતુ જણાવો.
6. અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ વિષયવસ્તુના મુદ્દાઓ જણાવો.
7. પીવાનું પાણી કેવું હોવું જોઈએ તે સ્પષ્ટ કરો.
8. પીવાના પાણીના સંગ્રહ માટે ટાંકી કેવી હોવી જોઈએ?
9. શાળામાં જાજરૂની જરૂરિયાત જણાવો.
10. સમૂહમાં હાથધોવાની સુવિધા કેવી હોવી જોઈએ?

1.9.1 નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તર તેની નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ને લખો.

(1) સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણમાં હાલ શેના ઉપર વધુ ભાર મૂકવામાં આવે છે?

- (A) તંદુરસ્તી (B) ટેવ
(C) આરોગ્ય (D) સ્વાસ્થ્યપ્રદ વ્યવહાર

(2) શિક્ષણમાં પ્રત્યાયન કોની વચ્ચે થાય છે?

- (A) શિક્ષક અને વાલી (B) વાલી અને આચાર્ય
(C) આચાર્ય અને શિક્ષક (D) શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી

(3) સ્વામી વિવેકાનંદ યુથ મુવમેન્ટ કયા ક્ષેત્રમાં સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ કરે છે?

- (A) શિક્ષણ (B) લોક સ્વાસ્થ્ય
(C) આર્થિક સહાય (D) યોગાસન

(4) એન.સી.એફ. દસ્તાવેજમાં અભ્યાસક્રમ નિર્માણના કેટલા નિર્દેશક સિદ્ધાંતો સૂચવ્યા છે?

- (A) એક (B) બે
(C) ત્રણ (D) ચાર

(5) આંતરરાષ્ટ્રીય હાથ ધોવાના દિવસની ઉજવણી કયારે કરવામાં આવે છે?

- (A) પંદરમી ઓક્ટોબર (B) પંદરમી જાન્યુઆરી
(C) પંદરમી જૂન (D) પંદરમી ઓગસ્ટ

1.10. સંદર્ભ સાહિત્ય

- પટેલ હરિભાઈ અને અન્યો, શરીર રચના, વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ (2006), હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ.
- પ્રજાપતિ બી.એ. અને અન્યો, રમત વિજ્ઞાન, શારીરિક હલનચલનશાસ્ત્ર અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ (2002), ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
- સરવૈયા જી.ટી. અને અન્યો, યોગ – સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ, ધોરણ-9 (2016) ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
- એકલવ્ય વેબસાઈટ
- FRCH વેબસાઈટ
- સ્વામી વિવેકાનંદ યૂથ મુવમેન્ટ વેબસાઈટ
- રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમની રૂપરેખા NCF, 2005
- Syllabus on Health Physical Education CBSE.
- Uniaf Nali Kali Stratrgy – School Sanitation and Hygienr Education.
- સરવૈયા જી.ટી. અને અન્યો (2003) સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રમત ચિકિત્સા વિજ્ઞાન, ગુજરાત રાજ્ય શાળાપાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.

એકમ : 2

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેના જ્ઞાન અને કૌશલ્યોનો વિકાસ.

2.1 પ્રસ્તાવના

2.2 ઉદ્દેશ

2.3 ખોરાક અને પોષણ

2.3.1 આહારની આવશ્યકતા

2.3.2 સમતોલ આહાર (Balance Diet)

2.3.3 આહારના જૈવિક ઘટકોનું મહત્વ

2.3.4 આહારનું પ્રમાણ

2.4 સંક્રામક રોગો

2.4.1 રોગો વિશે માહિતી

2.4.1.1 ચેપી રોગ

2.4.1.2 ચેપી રોગોના પ્રકાર અને અટકાયત

2.5 શરીર અંગેની સભાનતા તેમજ સ્વાસ્થ્ય અને સુધારણા માટેના વૈકલ્પિક તંત્રો

2.5.1 શરીર અંગેની, શરીરના તંત્રોની સમજણ

2.6 પ્રાથમિક સારવાર

2.6.1 પ્રાથમિક સારવારની વ્યાખ્યા

2.6.2 પ્રાથમિક સારવારના સિદ્ધાંત

2.6.3 પ્રાથમિક સારવાર અંગેના સામાન્ય નિયમો

2.6.4 પ્રાથમિક સારવાર આપનારની કેટલીક આવડતો હોવી જોઈએ

2.6.5 પ્રાથમિક સારવારની પેટીમાં નીચેની વસ્તુઓ મૂકી શકાય

2.6.6 બેભાનવસ્થા

2.6.7 કૃત્રિમ શ્વાસો રહવાસ આપવાની પદ્ધતિ ત્રણ છે

2.6.8 ફેકચર

2.6.9 રક્ત સ્ત્રાવ

2.6.10 સાપ કરડયાની પ્રાથમિક સારવાર

2.6.11 પાટાપિંડી

2.6.12 સ્ટ્રેચરનાં હોય ત્યારે દર્દીને ખસેડવાની રીત

2.7 બાળશોષણ

2.7.1 શોષણનો અર્થ

2.7.2 બાળકોના અધિકારો કયા કયા છે?

2.7.3 શિક્ષક બાળ શોષણ સંદર્ભે અને કાયદાકીય જોગવાઈઓથી માહિતગાર થાય

2.7.4 શિક્ષક શું કરી શકે?

2.8 યોગના સિદ્ધાંતો અને ફાયદા

2.8.1 યોગની વ્યાખ્યા

2.8.2 યોગનાં સિદ્ધાંતો

2.8.3 યોગનાં ફાયદા

2.8.4 યોગ ઓલમ્પિયાડ

2.8.5 લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી

2.8.6 રમતગમત વિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય

2.9 સારાંશ

2.10 કસોટી

2.11 સ્વાધ્યાય

2.12 સંદર્ભ સાહિત્ય

એકમ-2

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંગેના જ્ઞાન અને કૌશલ્યોનો વિકાસ.

2.1 પ્રસ્તાવના

આપણા શરીરમાં જુદા જુદા ઘટક દરરોજ ઘસાતા હોય છે. તેથી આપણા ખોરાકમાં પ્રોટીન અને ક્ષાર હોવા જોઈએ. ઉપરાંત ગરમી અને શક્તિ ઉત્પન્ન થવા માટે ખોરાકમાં કાર્બોદિત અને ચરબીવાળા પદાર્થો પણ જોઈએ. અનેક પ્રયોગોને અંતે એમ સિદ્ધ થયું છે કે માણસને ઉપલા અન્ન ઘટકોમાંનું એક જ ઘટક ગમે તેટલા વધારે પ્રમાણમાં અપાય, તો પણ તેની તંદુરસ્તી જળવાતી નથી. તબિયત નીરોગી અને મજબૂત રહેવા માટે દરેકને કાર્બોદિત, ચરબીવાળા અને પ્રોટીન પદાર્થ અને ક્ષાર, વિટામીન અને પાણી એ બધા અન્ન ઘટકોવાળો ખોરાક અને તે યોગ્ય પ્રમાણમાં અત્યંત જરૂરી છે.

દૂષિત હવા, પાણી અને ખોરાકથી, અપૂરતા પ્રકાશથી અને અસ્વચ્છ જીવનથી પણ મનુષ્યની તંદુરસ્તી – સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. શરીરના બધા અવયવો પોતાનું કામ યોગ્ય રીતે કરે ત્યારે આપણી તંદુરસ્તી બરાબર છે એમ કહેવાય. શરીરનું આરોગ્ય સાચવવા માટે કેટલાક નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે. એ નિયમોનો ભંગ કરવાથી પણ શરીરની તંદુરસ્તી – સ્વાસ્થ્ય બગડે છે.

શરીરના જુદાં-જુદાં અવયવો (organs) તેઓનું શરીરમાં સ્થાન, કાર્ય જાણવાથી સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્યની જાળવણીમાં ઉપયોગી થાય છે, આરોગ્ય સારી રીતે જાળવી – સાચવી શકીએ છીએ, માનવ શરીરશાસ્ત્રના જ્ઞાનથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરમાં કઈ જગ્યાએ બગાડો છે. તે બગાડો દૂર કરવા શું કરવું જોઈએ? શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાનના અભ્યાસથી શરીરની રચના અને તેના કાર્યોની સમજ પ્રાપ્ત થાય છે.

બાળકને જ્યારે અણધારી ઈજા થાય છે, ત્યારે આપણે તેને અકસ્માત થયો છે એમ કહીએ છીએ. અકસ્માતને લીધે વ્યક્તિને થોડું ઘણું નુકસાન થાય છે. ઘણી વખત તેને વૈધકીય મદદની પણ જરૂર પડે છે. પણ અકસ્માત વખતે હંમેશા વૈધકીય મદદ તરત મળી જાય છે, એવું માનવું નહીં. અકસ્માત થયેલી વ્યક્તિને તાત્કાલિક યોગ્ય સારવાર ન મળે તો તેને ઘણી વખત કાયમનું નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખત તો તે જાન પણ ગુમાવે છે. આવા વખતે જો તેને તાત્કાલિક સારવાર – ઉપચાર મળે તો યોગ્ય વૈધકીય મદદ આવી પહોંચે તે પહેલા દર્દીને ઘણી રાહત મળે છે. આથી દરેક ડોક્ટર, બાળક, શિક્ષકે, અકસ્માત વખતે તાત્કાલિક મદદ કેવી રીતે આપી શકાય એ જાણવું જરૂરી છે.

તાત્કાલિક પ્રાથમિક સારવાર – ઉપચાર કરનાર વ્યક્તિએ અકસ્માતનું કારણ અને અકસ્માત કેવી રીતે થયો તેની માહિતી મેળવી લેવી જોઈએ, જેથી ઉપચાર થઈ શકે. સારવાર કર્યા બાદ તાત્કાલિક સારવાર માટેના નંબર ઉપર કોલ કરવો. અકસ્માતનું સ્થળ લખાવી એમ્બ્યુલન્સને દાકતરી ટુકડી સાથે બોલાવી લેવા પ્રયત્ન કરવો.

ભારતમાં 18 વર્ષથી નીચેનાને બાળક ગણવામાં આવે છે. આ વ્યાખ્યા સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘના બાળ અધિકારો માટેની ઘોષણા તરફથી આપવામાં આવી છે. જેને 1992 માં ભારતે માન્યાતા આપેલી છે. ભારતના કુલ બાળકોમાંથી 40% બાળકો બાળવેપાર, બાળમજૂરી, બાળલગ્ન, શારીરિક કે જાતીય

શોષણ, ત્રાસ અને કાયદાના અન્ય પ્રકારે થતાં ઉદ્દાંઘનો સામે જોખમમાં છે. અથવા જોખમકારક પરિસ્થિતિ અનુભવે છે. આનો અર્થ એ છે કે બાળકોના રક્ષણ માટે સક્રિય માળખાં અને પ્રક્રિયાની જરૂર છે. કેન્દ્ર તેમજ રાજ્ય સરકાર બાળકોનું રક્ષણ કરવા પ્રતિબદ્ધ છે. ભારતે સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘના બાળ અધિકારો માટેની ઘોષણા જેવા આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલનોને માન્ય રાખી તેમજ જુવેનાઇલ જસ્ટિસ એક્ટ (બાળકોની સુરક્ષા અને સંભાળ અધિનિયમ) 2000, બાળ મજૂરી (પ્રતિબંધ અને નિયમન) અધિનિયમ 1986, બાળલગ્ન પ્રતિબંધક અધિનિયમ 2006 અને જાતીય ગુનાઓમાંથી બાળસુરક્ષા અધિનિયમ 2012 જેવા કાયદાઓ ઘડીને આ વાતને સ્પષ્ટ કરી છે. જેના માધ્યમથી સમાજમાં થતા બાળકોનું શોષણ બાબતની સ્પષ્ટતા કરવામાં આવી છે.

યોગવિદ્યા એક જીવંત વિદ્યા છે. તે ભારતીય સંસ્કૃતિનો મૂલ્યવાન વારસો છે. યોગવિદ્યા એ માનવ પ્રવૃત્તિનું સૂક્ષ્મ પૃથકકરણ છે ભારતીય આધ્યાત્મવાદી જીવન દૈષ્ટિને વ્યવહારમાં મૂકવાની ક્ષમતા યોગ પાસે છે, એટલું જ નહિ વ્યવહારમાં તે ઉપયોગી પણ છે, કાર્યકુશળતા માટે, તનાવોથી મુક્તિ મેળવવા, જટિલ વ્યાધિઓના ઉપચાર તરીકે, મનની એકાગ્રતા કેળવવા, મૌલિક સર્જનાત્મકતા તેમજ વ્યક્તિના વિકાસ માટે યોગ એક પૂર્ણ પદ્ધતિ છે.

યોગ્ય સમજણ વિના જ યોગનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો યોગ સિદ્ધ થતો નથી, એટલું જ નહિ પણ યોગને બદલે રોગ થાય તેવો સંભવ વિશેષ છે.

2.2 ઉદ્દેશ

આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે નીચેના મુદ્દાઓ માટે સમર્થ બનશો.

1. ખોરાકના ઘટકોનું મહત્વ જાણી તેની આવશ્યકતા સમજશો.
2. રોગો વિશે જાણી ચેપી રોગોના પ્રકારો જણાવી ઉપાયો જણાવી શકશો.
3. શરીરના વિવિધ તંત્રો જણાવી શકશો.
4. વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓની વિગત દર્શાવી શકશો.
5. પ્રાથમિક સારવારની વ્યાખ્યા જાણી શકશો.
6. શોષણનો અર્થ અને બાળ શોષણનો અર્થ સમજશો.
7. બાળશોષણની કાયદાકીય જોગવાઈઓથી માહિતગાર થશો.
8. યોગની વ્યાખ્યા વિશે જાણશો.
9. યોગથી થતા ફાયદાઓથી માહિતગાર થશો.

2.3 ખોરાક અને પોષણ

2.3.1 આહારની આવશ્યકતા

હવા અને પાણી પછી માણસને ખોરાકની જરૂર છે. આપણા શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા માટે તેમજ હૃદય, મગજ, શરીરમાંના જુદા જુદા સ્નાયુઓ વગેરે અવયવોને કામ કરવા માટે શક્તિ ઉત્પન્ન થાય તે માટે ખોરાકની જરૂરિયાત છે. શરીરમાંના અવયવ કામ કરતા કરતા ઘસાઈ જાય છે; આ ઘસારાની ખોટ

પૂરી પાડવા માટે ખોરાકનો ઉપયોગ થાય છે. તેમજ આપણા શરીરની ખાસ કરીને નાના બાળકોના શરીરની વૃદ્ધિ પણ ખોરાકથી જ થાય છે. જે પદાર્થોનું પાચન થઈ રુધિરમાં શોષાય છે અને જેનો ઉપયોગ ઉપરોક્ત અથવા વધારે કાર્ય માટે થાય છે.

આહાર એટલે આપણે જે ખોરાક તરીકે લઈએ છીએ તે, જ્યારે પોષણ એટલે વિવિધ ક્રિયાઓનું સંમિશ્રણ છે. જેના દ્વારા આપણે આહારનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

ખોરાકના મુખ્ય જૈવિકઘટકોમાં નીચેના 6 ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે.

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| • કાર્બોદિત પદાર્થો (Carbohydrates) | } | ગરમી અને શક્તિ પેદા કરનાર |
| • ચરબી (Fats) | | |
| • પ્રોટીન | } | શરીરની વૃદ્ધિ માટે અને ઘસારો પૂરો |
| • ખનિજક્ષારો (Mineral Salts) | | કરવા માટે જરૂરી. |
| • વિટામીન (Vitamins) | } | શરીરના આરોગ્ય માટે અને યોગ્ય |
| • પાણી (Water) | | વૃદ્ધિ થવા માટે જરૂરી. |

2.3.2 સમતોલ આહાર (Balance Diet)

જે ખોરાકમાંથી માનવ શરીરને જરૂરી એવા બધાં જ ઘટકો તથા પોષક તત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે તેવા ખોરાકને ‘સમતોલ આહાર’ કહેવાય. સમતોલ આહારમાં ઉપર દર્શાવેલા ખોરાકમાં બધા જ ઘટકો પૂરતા પ્રમાણમાં હોવા જોઈએ.

- સમતોલ ખોરાકની દૈનિક આપણા રોજના આહારમાં નીચેની વસ્તુઓનો યોગ્ય રીતે સમાવેશ કરવો.
- કાર્બોદિત માટે: રોટલી, રોટલા, બટાટા, ભાત પૈકી કોઈપણ એક.
- પ્રોટીન માટે: દાળ, ઈંડા, માંસ, માછલાં પૈકી એક.
- ચરબી માટે : ઘી, તેલ, માખણ પૈકી એક.
- ખનિજક્ષારો અને વિટામીન માટે: શાકભાજી અને ફળ.

ઉપરાંત ખોરાકને સવિશેષ પૌષ્ટિક અને પૂર્ણ બનાવવા દૂધ, દહીં, છાશ, શુદ્ધ પાણી વગેરેનો પણ સમાવેશ થવો જોઈએ.

2.3.3 આહારના જૈવિક ઘટકોનું મહત્વ

કાર્બોદિત (Carbohydrates) પદાર્થો

કાર્બોદિત પદાર્થોના બંધારણમાં કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજનનો સમાવેશ થાય છે. કાર્બોદિત પદાર્થોમાં હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજનનું પ્રમાણ 2:1 હોય છે.

એક ગ્રામ કાર્બોદિત 4 કેલરી શક્તિ આપે છે. શરીરની તાત્કાલિક શક્તિ પૂરી પાડે છે. માનવ શરીરમાં ચક્રત, સ્નાયુ અને કોષજાળમાં ગ્લાઈકોજનના રૂપમાં સંગ્રહ પામે છે. લાંબી દોડમાં ભાગ લેતાં

પહેલાં યોગ્ય પ્રમાણમાં શરીરની કોષજાળમાં ગ્લાઈકોજનનો સંગ્રહ હોવો જરૂરી છે. ચોખા, જવ, મકાઈ, ઘઉં, બાજરી, બટાટા, કંદમૂળ, ખાંડ, દ્રાક્ષ, શેરડી વગેરેમાંથી તે મળે છે.

સ્પર્ધાત્મક રમત પહેલા ગ્લાયકોજનનો યોગ્ય સંગ્રહ સ્નાયુ અને ચક્રતમાં ન થયેલ હોય તો લેક્ટિક એસિડનો ભરાવો થઈ જાય છે અને રમતવીરને જલ્દી થાક લાગે છે.

આ ઘટક શરીરને ગરમી અને શક્તિ પૂરી પાડવા ઉપયોગી છે.

ચરબી (Fates)

ચરબીયુક્ત પદાર્થો કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજનના તત્વોના બનેલા હોય છે.

એક ગ્રામ ચરબી 9 કેલરી શક્તિ આપે છે: પરંતુ તેના દહન માટે વધુ ઓક્સિજનની જરૂર પડે છે. શરીરનું તાપમાન જાળવી રાખવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે અને શરીરમાં ગરમી અને શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. અંતઃસ્ત્રાવની બનાવટ માટે આવશ્યક છે. કેટલાક વિટામીન (વિટામીન) (A, D, E, K) ચરબીમાં ઓગળે તેવા વિટામીન છે.

વધુ ચરબીવાળો આહાર લેવાથી શરીરમાં ચરબી જમા થાય છે, સ્થૂળતા આવે છે અને હૃદયરોગનું જોખમ વધે છે. કુદરતી તેલ કરતા વેજીટેબલ ઘી વધુ હાનિકારક છે.

પ્રોટીન (Protein)

પ્રોટીન્સ, કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને નાઈટ્રોજન તત્વોના બનેલા હોય છે. એક ગ્રામ પ્રોટીન 4 કેલરી શક્તિ આપે છે. પુખ્તવયની વ્યક્તિને એક કિગ્રા વજનના પ્રમાણમાં એક ગ્રામ અને નાના બાળકોને 4 ગ્રામ પ્રોટીનની રોજિંદી જરૂરિયાત હોય છે.

દૂધ, માંસ, માછલી, ઈંડા, સોયાબીન પ્રથમ વર્ગના પ્રોટીન ગણાય છે, જ્યારે ઘઉં, બાજરી, દાળ, કઠોળ, બદામમાંથી બીજા વર્ગનું પ્રોટીન મળે છે.

નાના બાળકોને પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ માટે જરૂરી પ્રોટીન ન મળે તો બાળકની વૃદ્ધિ બરાબર થતી નથી. વજન ઓછું રહે છે, વાળ ઓછા, કોરા, નિસ્તેજ અને ભૂખરા થઈ જાય છે. ચામડી લુપ્ખી પડી જાય છે અને બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. શરીરના ઘસાઈ ગયેલા કોષોને સમારવાનું તેમજ નવા કોષોને સર્જન કરી શરીરની વૃદ્ધિ કરવાનું કાર્ય કરે છે.

ખનિજક્ષારો (Mineral Salts)

આપણા શરીર માટે ખનિજક્ષારો જરૂરી છે. માનવ શરીરના વજનનો લગભગ 4 ટકા ભાગ ક્ષારોનો છે. કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, સોડિયમ, લોહતત્વો અને મેગ્નેશિયમના આલ્કલી ક્ષારો અને ફોસ્ફરસ, સલ્ફર અને કલોરીનના ક્ષાર આવેલા છે. પરસેવા અને પેશાબ વાટે આ ક્ષારો શરીરમાંથી ઉત્સર્જન પામે છે.

કેટલાક ક્ષારોની માહિતી નીચે પ્રમાણે છે.

કેલ્શિયમ (Ca)

દૂધ, છાશ, પનીર, ઈંડા, ફળો અને ભાજીમાંથી મળે છે. હાડકા તથા દાંતના બંધારણ માટે જરૂરી છે. સ્નાયુ-સંકોચનમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તેની ખામીને લીધે હાડકાનું બંધારણ નબળુ પડવાથી Rickets નામનો રોગ લાગુ પડે છે. રુધિર જામી જવાની ક્રિયામાં પણ કેલ્શિયમ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. પુખ્તવયની વ્યક્તિના શરીરમાં 850 થી 1000 ગ્રામ કેલ્શિયમ હોય છે જેમાંથી 99 ટકા હાડકામાં અને 9 ટકા રુધિરમાં હોય છે. રુધિર અને હાડકામાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ પેરાથાયરોઈડ ગ્રંથિ દ્વારા જળવાઈ રહે છે. કેલ્શિયમની રોજિંદી જરૂરિયાત 450-500 મિગ્રા. છે.

ફોસ્ફરસ (P)

કોષોની વૃદ્ધિ હાડકા તથા દાંતના બંધારણ માટે જરૂરી છે. મનુષ્યના શરીરમાં 400 થી 700 ગ્રામ ફોસ્ફરસ હોય છે. દૂધ, છાશ, ઈંડા, અનાજ, મૂળા, ગાજર, કાકડીમાંથી તે મળે છે.

લોહતત્વ (Fe)

માનવ શરીરમાં 3-4 ગ્રામ લોહતત્વ હોય છે. જેમાનો 75 ટકા રુધિરમાં હોય છે. રુધિરને લાલ રંગ આપે છે. લોહતત્વ હિમોગ્લોબિનના બંધારણ માટે જરૂરી છે. તે ઓક્સિજનનું વહન કરે છે. આ તત્વની ખામીથી પાંડુરોગ (Anemia) ના લક્ષણો જોવા મળે છે. લોહતત્વની ખામીને લીધે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે.

પ્રાણીજન્ય ખોરાક જેવાં કે, માંસ, ચક્રત, માછલી અને ઈંડામાંથી તે મળે છે. વનસ્પતિ ખોરાક જેવાં કે દાળ, લીલા પાંદડાવાળા શાક, મગફળી, ગોળ, સૂકો મેવો જેવા કે કાળી દ્રાક્ષ, ખજૂર અને જરદાળુંમાંથી લોહતત્વ મળે છે. લોખંડના વાસણમાં રસોઈ બનાવવાથી જરૂરી પ્રમાણમાં લોહતત્વ મળી રહે છે.

સોડિયમ (Na)

પુખ્તવયની વ્યક્તિમાં 100 ગ્રામ સોડિયમ જોવા મળે છે. શરીરમાં મૂત્ર અને પરસેવા મારફતે તેનું ઉત્સર્જન થાય છે. શરીરમાંથી જ સોડિયમ ક્લોરાઈડના ક્ષાર ઓછાં થઈ જાય તો સ્નાયુમાં કળતર (Cramps)જોવા મળે છે. કોષજાળમાં પાણીનું પ્રમાણ અને રુધિરનું દબાણ જાળવી રાખે છે.

ક્લોરિન (Cl₂)

રુધિરનું બંધારણ જાળવવામાં અને જઠરમાં HCl બનાવવા જરૂરી છે. મીઠું, કેળુ, ખજૂર, ટામેટા, મગફળીમાંથી મળે છે.

આયોડિન

શરીરમાં તેની વહેંચણી થાયરોઈડ ગ્રંથિ દ્વારા થાય છે. તેની ખામીને લીધે ગોઈટર રોગ લાગુ પડે છે. લીલાં શાકભાજી, દરિયાઈ માછલી, કોડલિવર ઓઈલમાંથી મળે છે. આયોડાઈઝ્ડ મીઠું પર્વતીય વિસ્તાર જ્યાં આયોડિનની ખામી હોય છે ત્યાં જરૂર પડે છે.

શાકભાજીને ખૂબ ઉકાળી રાંધવાથી અને તેમાંનું પાણી કાઢી નાંખવાથી ખનીજ તત્વો ધોવાઈ જાય છે. તેથી થોડાં શાકભાજી કાચા સ્વરૂપમાં કચુંબર તરીકે લેવા જોઈએ અને રાંધેલા શાકભાજીનું પાણી કાઢી નાંખવું જોઈએ નહિ.

વિટામીન (Vitamins)

શરીરમાં થતી વિવિધ રાસાયણિક પ્રક્રિયા માટે અને શરીરની વૃદ્ધિ માટે તે આવશ્યક છે. શરીરમાંની આંતરિક ક્રિયાઓ વ્યવસ્થિત રીતે ચાલે અને તેનું નિયમન થઈ તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે એ માટે તેમજ શરીરની સ્કૂર્તિ તથા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે વિટામીન જરૂરી છે. શરીરની અનેક પ્રક્રિયાઓમાં ઉદ્દીપક તરીકે વિટામીન કાર્ય કરે છે. વિટામીન શરીરને બીમારી, ચેપ અને રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. વિટામીનને બે પ્રકારમાં વહેંચવામાં આવે છે.

1. ચરબીમાં દ્રાવ્ય (મેદદ્રાવ્ય) હોય તેવા વિટામીન: A, D, E, K.
2. પાણી(જલ)માં દ્રાવ્ય હોય તેવા વિટામીન: B કોમ્પ્લેક્ષ, C

I. વિટામીન A

રોગ પ્રતિબંધક જીવન તત્વ તરીકે ઓળખાતા આ વિટામીનની રોજિંદી જરૂરિયાત 0.5 થી 1.0 મિગ્રા. છે. તેની હાજરીને લીધે શરીર રોગનો સામનો કરી શકે છે. તેની ખામીથી રતાંધળાપણું અને અંધાપો આવે છે. ચામડીની સ્વસ્થતા માટે વિટામીન – A જરૂરી છે. માખણ, ઈંડા, દૂધ, માંસ, કોડલિવર ઓઈલ, ટામેટા, કેરી, ગાજર (પીળો ભાગ), કોથમીર, લીલા શાકભાજી માંથી મળે છે.

વિટામીન – A નું રાસાયણિક નામ રેટિનોલ છે. પુખ્તવયના તંદુરસ્ત મનુષ્યને તેની રોજિંદી જરૂરિયાત 750 માઈક્રોગ્રામ, બાળક માટે 600 માઈક્રોગ્રામ, સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓ માટે 1100 માઈક્રોગ્રામ જેટલી હોય છે.

II. વિટામીન – B

પાણીમાં ઓગળી જાય તેવા આ વિટામીનના B1, B2, B6, B12 તેમજ ફોલિક એસિડ વગેરે પ્રકારો છે. વિટામીન – B આપણને પોલિસ કર્યા વિનાના ચોખા, છોડાવાળી દાળ, લીલા શાકભાજી, ફળ, પનીર અને વટાણામાંથી વધુ માત્રામાં મળે છે.

વિટામીન – Bની ખામીને લીધે હાથે-પગે ખાલી ચડે, હૃદય નબળું પડે છે, ઝાડા થઈ જાય છે, પાચનક્રિયા મંદ પડે છે અને ભૂખ લાગતી નથી. તેની દૈનિક જરૂરિયાત 1 મિગ્રા. છે. સગર્ભા સ્ત્રી અને ધાવણ આપતી માતાને વધુ પ્રમાણમાં જરૂર છે.

દૈનિક પ્રતિ હજાર કેલરી ઈઠ B (થાયમાઈન Thiamine) વિટામીનની જરૂરિયાત 0.5 મિગ્રા. જેટલી હોય છે. વિટામીન B2 (રિબોફ્લેવીન Riboflavin)ની દૈનિક જરૂરિયાત 1000 કેલરી ઈઠ 0.6 મિગ્રા. જેટલી હોય છે. તેની ઉણપથી જીભ અને મોમાં ચાંદા પડે છે, આંખો લાલાશ પડતી બને છે અને બળતરા થાય છે. વિટામીન – B6 (પેરીડોક્સિન – Pyridoxine)ની દૈનિક જરૂરિયાત 1 – 2 મિગ્રા. જેટલી હોય છે. તેની ઉણપથી હોઠ ફાટે છે, જીભ, નાક, મોં અને ગાલ પર ચાંદા પડે છે અને બાળકોને ખેંચ આવે છે. વિટામીન – B12 (કોબાલેમાઈન Cobalamin)ની દૈનિક જરૂરિયાત 1 થી 2.5 માઈક્રોગ્રામની હોય છે. DNA ની રચના માટે તેમજ ખોરાકના ચયાપચય માટે જરૂરી છે. B12ની ઉણપથી રક્તકણોમાં ઘટાડો થાય છે. જ્ઞાનતંત્ર પર અસર થાય છે. તેમજ પાંડુરોગ થાય છે. નિકોટીનચુકત એસિડની દૈનિક જરૂરિયાત પ્રતિ 100 કેલરીએ 6.6 મિગ્રા. જેટલી હોય છે. ફોલિક એસિડ (Folacin ફોલેસિન) DNAની રચના માટે જરૂરી છે. તેની દૈનિક જરૂરિયાત 100 મિગ્રા. જેટલી પરંતુ સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે 300 મિગ્રા. જેટલી હોય છે.

III. વિટામીન – C (એસ્કોર્બિક એસિડ)

તાજાં ફળો, આમળાં, લીંબુ, નારંગી, દ્રાક્ષ, લીલી શાકભાજી, સરગવાની સીંગ વગેરેમાંથી મળે છે. વિટામીન – Cની ઉણપથી સ્કર્વીનો રોગ થાય છે. તેનાથી દાંતના પેઢા સૂજી જાય છે અને તેમાંથી રુધિર નીકળવા લાગે છે. સાંધાઓમાં સોજા આવે છે. તેમજ રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે.

IV. વિટામીન – D (કેલ્સિફેરોલ)

દૂધ, માખણ, ઈંડા, માછલી, કોડલિવર ઓઈલ વગેરેમાંથી મળે છે. સૂર્યસ્નાનથી મનુષ્યની ચામડીની નીચે આ વિટામીન તૈયાર થાય છે. વિટામીન – Dના અભાવે હાડકા પોચા અને કદરૂપા બને છે અને સુકતાન નામનો રોગ થાય છે. હાડકાની વૃદ્ધિ અને મજબૂતાઈ માટે આ વિટામીન મહત્વનું છે.

V. વિટામીન – E (આલ્ફાટોકોફેરોલ)

ચરબીયુક્ત પદાર્થોમાં ઓગળનાર આ વિટામીન તાજા શાકભાજી, ફાળગાવેલા અનાજ, દૂધ, ટામેટાં, માંસ, માખણ, મકાઈનું તેલ વગેરેમાંથી મળે છે. વિટામીન – Eના અભાવે વાંઝીયાપણું આવે છે.

I. વિટામીન – K

આ વિટામીનના અભાવે શરીરની બહાર નીકળતું રુધિર જલ્દીથી જામી જતું નથી. પરિણામે રક્તસ્ત્રાવ લાંબા સમય સુધી ચાલ્યા કરે છે. તાજી ભાજી, પાલક, કોબીજ, ઈંડા વગેરેમાંથી વિટામીન-K મળે છે.

પાણી (Water)

માનવશરીરમાં 65-70 ટકા પાણી હોય છે. પાણીને લીધે ખોરાક એકરસ થઈ જઠરમાં જાય છે. અંતઃસ્ત્રાવ અને રુધિર પાણીના રૂપમાં જોવા મળે છે અને શરીરમાંથી પરસેવો તથા મૂત્રરૂપે ઉત્સર્ગદ્રવ્યો શરીરની બહાર નીકળે છે. શરીરમાં સ્નાયુ કોષની અંદર તથા તેમની વચ્ચે કોષજાળમાં પાણી રહેલું હોય છે. રોજ 1500 મિલી મૂત્ર દ્વારા, 1500 મિલી પરસેવા દ્વારા અને 300 મિલી પાણી ઉરછવાસ દ્વારા શરીરની બહાર ફેંકાઈ જાય છે. મેરેથોન કે કોસકન્ટ્રી જેવી લાંબી દોડના અંતે રમતવીરના શરીરમાંથી પાણીનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જવાને લીધે તેનું વજન 1.5 થી 2 કિગ્રા. ઓછું થઈ જાય છે. તેથી કોષજાળમાં પાણીનું પ્રમાણમાં બહુ ઓછું ન થાય તે માટે અમુક અંતરે પાણી, લીંબુ શરબત લેવું જોઈએ. તેથી જ તેની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે છે.

2.3.4 આહારનું પ્રમાણ

દરેક માણસે કેટલો ખોરાક લેવો જોઈએ તે નક્કી કરી જવાબ આપવાનું કામ કઠીન છે. ખોરાકની જરૂરિયાતનો આધાર વ્યક્તિના વજન, ઉંમર, જાતિ, ધંધો, ઋતુ, દરિયાની સપાટીથી જે તે સ્થળની ઊંચાઈ, વાતાવરણ, સ્નાયુઓના કાર્ય તેમજ સ્વાસ્થ્યની પરિસ્થિતિ પર આધારિત છે. આહારમાં બધા ઘટકો પૂરતા પ્રમાણમાં હોય કે જે શરીરની વૃદ્ધિ અને ગરમી ટકાવી રાખવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોય તે આહારને સમતોલ આહાર કહે છે.

ખોરાક તાજો પૌષ્ટિક અને રાંધેલો સુપાચ્ય તથા શરીરમાં જલ્દીથી શોષાઈ જાય તેવો હોવો જોઈએ.

I. સમતોલ આહાર

આદર્શ સમતોલ આહારમાં કયા ઘટકો કેટલા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ તેના ઉદાહરણો તરીકે નીચે વિગત દર્શાવેલ છે. આટલા પદાર્થો માધ્યમ પ્રકારની મહેનત કરનારા મોટા માણસોને બે વખતના ભોજનમાં અને બીજા સમયના અલ્પાહાર પીણામાં મળવા જોઈએ.

	આદર્શ સમતોલ શાકાહાર	આદર્શ સમતોલ મિશ્રાહાર
તૃણાધાન્ય (ઘઉં, ચોખા, બાજરી, જુવાર, વગેરે)	400 ગ્રામ	400 ગ્રામ
કઠોળ અને દાળ	85 ગ્રામ	85 ગ્રામ
પાલક ભાજી	115 ગ્રામ	115 ગ્રામ
બીજા શાક (ફળ, શાક વ.)	85 ગ્રામ	85 ગ્રામ
કંદમૂળ	85 ગ્રામ	85 ગ્રામ
ફળો	85 ગ્રામ	85 ગ્રામ
ખાંડ અને ગોળ	60 ગ્રામ	60 ગ્રામ
માખણ, ઘી, તેલ	60 ગ્રામ	60 ગ્રામ
દૂધ (ઓછામાં ઓછું)	500 મિલી	250 મિલી
માંસ, માછલાં	--	85 ગ્રામ
ઈંડા ૧ નંગ	--	50 ગ્રામ
આમાંથી મળનારી કેલરી લગભગ	3000	3100

દર્શાવેલ પ્રમાણમાં આર્થિક રીતે ન પણ પરવડે. છતાં પણ આરોગ્યની દૈષ્ટિએ સમતોલ ખોરાક કેવો હોવો જોઈએ કે તેનો ખ્યાલ આવશે. આથી અમુક ખાસ અન્ન ઘટકો પૂરતા પ્રમાણમાં મેળવવા માટે ખોરાક કેવો પસંદ કરવો તે માટે માર્ગદર્શકરૂપ બનશે.

• પ્રવૃત્તિ

1. પોષણક્ષમ આહાર અને ઋતુ પ્રમાણેના આહારો શાકભાજી અને ફળો નો ચાર્ટ બનાવવો.

2.4 સંક્રામક રોગો

2.4.1 રોગો વિશે માહિતી

(I) રોગ

રોગ એ એક એવી પરિસ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિની શારીરિક માનસિક કે સામાજિક ક્ષમતા પર વિપરિત અસર થાય છે પરિણામે એ વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છિત ક્ષમતા મુજબ કાર્યક્ષમતા દાખવી શકતી નથી. અર્થાત્ એવી શારીરિક સ્થિતિ કે જેમાં આખું શરીર કે તેના ભાગરૂપે એકાદ અવયવના કાર્યમાં

વિક્ષેપ કે અવરોધ પેદા થાય છે. તેને રોગ કહે છે.

રોગોનાં પ્રકાર બે છે. (1) ચેપી રોગ (2) બિનચેપી રોગ.

2.4.1.1 ચેપી રોગ

સૂક્ષ્મ વિષાણુથી થતા રોગ જે એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાય છે. તેને ચેપી રોગ કહેવાય છે.

ચેપી રોગના જંતુઓ હવા, પાણી, ખોરાક કે સ્પર્શ મારફતે શરીરમાં પ્રવેશી રોગનો ફેલાવો કરે છે. રોગના જંતુઓની અસર આપણા શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પર આધાર રાખે છે. જેની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે તેને રોગની અસર ઓછી થાય છે.

(I) ચેપીરોગ ફેલાવતાં મુખ્ય ઘટકો અને તેનાથી થતા રોગો.

હવા, પાણી, ખોરાક વગેરે ઘટકો પ્રદૂષિત થતાં રોગ ફેલાય છે. રોગ ફેલાવતાં મુખ્ય ઘટકો અને તેનાથી થતાં રોગો નીચે મુજબ છે.

ક્રમ	રોગ ફેલાવતાં ઘટકો	ફેલાતા રોગો
1	પ્રદૂષિત હવા	ક્ષય, ન્યુમોનિયા, ઓરી, અછબડા, ફ્લુ.
2	પ્રદૂષિત પાણી	ઝાડા, કોલેરા, કમળો, ટાઇફોઇડ, મરડો, કૃમિ.
3	પ્રદૂષિત ભોજન	ઝાડા-ઊલટી, કોલેરા, કમળો, ટાઇફોઇડ, મરડો, કૃમિ.
4	પ્રદૂષિત કપડાં, સાધનો	આંખો-આવવી, દાદર, ખસ,
5	મરછર (વાહક જન્ય)	મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ, હાથીપગો, ચીકુનગુનિયા
6	ચેપી રોગી વ્યક્તિ.	દાદર, ખસ, ચૌનસંબંધી થતા રોગો.
7	પ્રાણી, પશુ	હડકવા, પ્લેગ,

(II) ચેપી રોગોની અટકાયત

- (1) રોગકારક સૂક્ષ્મજીવોની સંખ્યામાં ઘટાડો કરવો.
- (2) રોગ ફેલાવતાં માધ્યમો કે વાહકો પર નિયંત્રણ લાવવું.
- (3) વ્યક્તિને રોગ સામે સક્ષમ બનાવવી.
- (4) પર્યાવરણનાં પ્રદૂષણને અંકુશમાં રાખવું.

2.4.1.2 ચેપી રોગોના પ્રકાર અને અટકાયત

(1) પ્રદુષિત હવાજન્ય રોગો

(I) ક્ષય

આ રોગના બેક્ટેરિયા “ ટ્યુબરક્યુલોસીસ” નામથી ઓળખાય છે. ટૂંકુ નામ “ ટી.બી” તરીકે પ્રચલિત છે. રોગના જીવાણું ઉધરસ કે છીંક દ્વારા બહાર આવીને હવામાં ભળે છે. અને તે હવા શ્વાસોરછવાસ દ્વારા નીરોગી વ્યક્તિના શરીરમાં જતાં સાથે ક્ષયરોગનાં જીવાણું પણ પ્રવેશે છે. અને તે નીરોગી વ્યક્તિને ક્ષય લાગુપડે છે.

લક્ષણો

- બે અઠવાડિયા કે વધુ સમયથી ગળફા સાથે ખાંસી હોવી.
- વ્યક્તિ શરૂઆતમાં અશક્તિ અનુભવે છે, થાક લાગે છે.
- સાંજના સમયે ઝીણો તાવ આવે, રાત્રે પરસેવો વળે છે.
- ભૂખ ન લાગે, અપચો થઈ જાય, ઊલટી થવા માંડે છે.
- ઉધરસ આવે છે, કફ નીકળે છે. ગળફામાં લોહી નીકળવાની શરૂઆત થાય છે.
- વજનમાં ઘટાડો થાય છે. શરીર ફિક્કું પડે છે.
- છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.

નિદાન

- ક્ષયના નિદાન માટે ગળફાનું પરીક્ષણ કરાવવું અનિવાર્ય છે.
- રોગ સામે રક્ષણ માટે બી.સી.જીની રસી મુકાવવી જોઈએ.

સારવાર

સરકાર સંચાલિત રાષ્ટ્રીય ક્ષય નિવારણ કાર્યક્રમ અંતર્ગત “ડૉટ્સ” (DOTS) ની સારવાર આપવામાં આવે છે.રોગ અટકાયતનાં પગલાં:

- બીડી, સિગારેટ કે દારૂથી દૂર રહેવું જોઈએ.
- દર્દીના કફ કે ઊલટીને દાટી દેવા જોઈએ.
- દર્દીએ નાક આડે રૂમાલ રાખવો જોઈએ.

(II) ન્યુમોનિયા

ન્યુમોનિયાને લોકો વરાધ,વાવડી કે હાંફણીથી ઓળખે છે. જે હવાથી ફેલાતો ચેપી રોગ છે. રોગમાં બેક્ટેરિયા શ્વાસમાં થઈ ફેફસામાં પહોંચે છે. જેનાથી ફેફસાંનાં અંદરના ભાગમાં સોજો આવે છે અને ચાંદાં પડે છે.

આ રોગ બાળકોમાં વિશેષ પ્રમાણમાં જોવાં મળે છે.

લક્ષણો

- બાળક ખાવાપીવાનું બંધ કરે છે.
- બાળકને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.તે ઝડપથી શ્વાસ લેવા માંડે છે.
- ઝડપથી શ્વાસ લેવાના કારણે પેટ ઉછળતું દેખાય એટલે કે પાંસળીઓ ઊંચીનીચી થાય.

સારવાર

ન્યુમોનિયાનું નિદાન થાય કે તરત બાળકને દાકતરી સારવાર શરૂ કરવી.

રોગ અટકાયતના પગલાં

- બાળકને હંમેશા હવાની અવરજવર વાળા અને ઉજાસ વાળા ઓરડામાં રાખો.
- કુદરતી કે પંખાનો પવન ન લાગે તેની કાળજી રાખવી.
- ઠંડી ઋતુમાં શરદીથી રક્ષણ મળે તે માટે યોગ્ય કપડાં, મોજાં, ટોપી વગેરે પહેરાવવા.
- ધૂળ, ધુમાડો અને ધમાલથી દૂર રાખવા.
- બાળકને શરૂઆતમાં ૩ દિવસનું ધાવણ, કોલોસ્ટ્રોમ, ખીરું અચૂક આપવું. તે પોષણ અને રક્ષક છે.
- બાળકને તમામ રસી અને વિટામિન – Aના તમામ ડોઝ આપવા.
- માંદગી દરમિયાન ધાવણ આપવાનું ચાલું રાખવું અને ખૂબ પ્રવાહી આપવું.

(III) અછબડા – ચીકનપોક્ષ

અછબડા, હવાજન્ય અને અત્યંત ચેપી રોગ છે. આ વિષાણું હ્યુમન હરપીસ વાયરસ-૩ થી પણ ઓળખાય છે. રોગીની છીંકથી ફેલાતા સૂક્ષ્મ પ્રવાહી બિન્દુઓ સ્વરૂપે આ ચેપ હવામાં ભળે છે અને નીરોગી વ્યક્તિને શ્વાસ મારફતે ચેપ આવે છે.

લક્ષણો

- દર્દીને હળવાથી થોડાક વધુ પ્રમાણમાં તાવ, પીઠનો દુઃખાવો, ધુજારી જણાય છે.
- દર્દીના શરીર પર તાવની સાથે જ શરીર પર દાણા દેખાય છે.
- શરીર પરના દાણા પેટ અને છાતી પર અને તે પછી ચહેરા, હાથ અને પગ પર પણ દેખાય છે.

રોગ અટકાયતનાં પગલાં

- રોગીને અલાયદો રાખો.
- રોગીના શરીર પરનાં ખરી પડતા દાણાનાં ભીંગડાંને જમીનમાં દાટી દેવા અથવા બાળી નાખવાં.
- તેણે વાપરેલાં કપડાં, વાસણો વગેરે ઉકળતા પાણીથી સાફ કરવાં.
- રસી મુકાવવા માટેનો આગ્રહ રાખવો.

(IV) (સ્વાઈન)ફ્લુ

“એચ-1 એન-1 (H₁N₁)” વાઈરસથી ફેલાતો હવાજન્ય રોગ છે. આ રોગ ઈન્ફ્લુએન્ઝા તરીકે પણ ઓળખાય છે. માનવથી માનવમાં હવામાંના ચેપી રજકણો દ્વારા ફેલાય છે.

લક્ષણો

- કફ થવો, ગળું છોલાવું, નાક નીતરવું
- એકાએક સખત તાવ આવવો.
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી.
- માથું દુઃખવું.

નિદાન

લોહી તથા લાળનું લેબોરેટરી પરીક્ષણ કરાવવાથી સ્વાઈનફ્લુનું ચોક્કસ નિદાન થાય છે.

સારવાર

માન્ય ડૉક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ “દવા” લેવી જોઈએ.

રોગ અટકાવવાનાં પગલાં

- ચહેરા પર માસ્ક કે કપડું ઢાંકી રાખવું.
- નાક, આંખ કે મોંને સ્પર્શ કરતી વખતે અને ત્યાર બાદ હાથ વારંવાર અને સંપૂર્ણ રીતે સાબુથી ધોઈ નાંખવા.
- તાવ કે કફ હોય તો ગિર્દીચુકત વિસ્તારમાં જવું જોઈએ નહીં.
- બહાર ગમે ત્યાં ટૂંકવું નહીં.
- પોષણયુક્ત આહાર લેવો અને ખૂબ પાણી પીવું. આરામ કરવો.
- દર્દી સાથે હાથ મિલાવવા, આલિંગન અને સામાજિક ચુંબન કે અભિવાદનના અન્ય સંપર્કોથી દૂર રહો.

2. પ્રદૂષિત પાણી અને ભોજનથી થતા રોગો

(1) ઝાડા (અતિસાર)/મરડો

ઝાડા (અતિસાર) એ જીવાણું, વિષાણુ જેવા જંતુઓથી થતા જંતુજન્ય રોગ છે. 24 કલાકમાં ત્રણ કે તેથી વધુ, પાતળા પાણી જેવા ઝાડા થાય ત્યારે તેને “ઝાડા” નો રોગ થયો કેહવાય. ઝાડા થવાથી શરીરમાંથી પાણી સાથે “ ક્ષારો” પણ બહાર નીકળી જાય છે.

લક્ષણો

- ઝાડામાં મળનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.
- પેટમાં ચૂક પણ આવે છે. વારંવાર ઝાડાની હાજત થાય છે.
- મરડામાં દર્દીને ઝાડામાં લોહી અને પરં પડે છે, તાવ આવે છે.
- ઝડપથી જળશુષ્કતા થઈ શકે છે.

ફેલાવો

- રોગના જંતુઓ દર્દીના ઝાડામાં બહાર આવે છે.
- તળાવ કે નદીની આસપાસ તથા ખુદ્દામાં સંડાસ જવાથી ઝાડામાંથી નીકળતાં જંતુઓ તળાવ કે નદીમાં ભળીને પાણીને દૂષિત કરે છે. કે મળ પર માખી બેસી તેના પગ પર મળ ચોટે છે. સાથે સાથે રોગનાં જીવાણું પણ ચોટે છે. જે ખોરાક અને પાણીને દૂષિત કરે છે.
- શૌચાલય ગયા પછી હાથ બરોબર ન ધોવે તો જંતુઓ નખમાં ભરાઈ રહે છે.
- ઝાડાનો દર્દી માટલામાંથી હાથ બોળીને પાણી કાઢે તો પીવાનું પાણી દૂષિત થાય છે.
- ગંદા હાથે રાંધેલો ખોરાક પણ દૂષિત થાય છે. અને દૂષિત ખોરાક – પાણી લેવાથી નીરોગી વ્યક્તિને રોગનો ચેપ લાગે છે.

અટકાયત

- સંડાસ ગયા પછી સાબુ કે રાખથી હાથ બરાબર ધોવા જોઈએ.
- રાંધતા પહેલા, બાળકને ખવડાવતા પહેલાં કે જમતા પહેલા હાથ ધોવા જોઈએ.
- માટલામાંથી પાણી ડોચા વડે જ લેવું જોઈએ.
- જાજરૂ જવા માટે શૌચાલયનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખુદ્દામાં કે તળાવ – નદી કિનારે સંડાસ જવાનું ટાળવું જોઈએ.

(II) કોલેરા

લક્ષણો

- ભાતના ઓસામણ જેવા પાતળા સફેદ ઝાડા વારંવાર થાય છે.
- મોઢામાં મોળ આવે, ઉબકા આવ્યા વગર ઉલ્ટીઓ થાય,
- શરીરમાંથી પાણી ઓછું થવાથી, મોં, જીભ સૂકાય, હાથ – પગ ઠંડા પડી જાય, બોલવાની શક્તિ ન રહે, પેશાબ ઓછો થાય, દર્દી બેશુદ્ધ પણ થઈ જાય.

ફેલાવો

જંતુથી, દૂષિત પાણી, ખોરાક તથા દૂધ વગેરેથી ફેલાય છે.

અટકાયત

- રોગ-ચાળો ચાલુ હોય ત્યારે પાણી ઉકાળીને જ પીવું.
- ખોરાકને ઢાંકીને રાખવો, જેથી માખી બેસે નહીં.
- વાસી ખોરાક ખાવો નહીં.
- ઠંડા પીણા પીવાં નહીં.
- સંડાસ જઈ આવ્યા પછી સાબુથી હાથ ધોવા.
- જમતાં પહેલાં અને પીરસતાં પહેલા હાથ સાબુથી ધોવા.
- દર્દીનાં કપડાં, વાસણ સાબુના પાણીમાં ઉકાળીને ધોવા.
- દર્દીનાં ઝાડા, પેશાબ, ઊલટી પર જંતુનાશક દવા અથવા ચુનો નાખી દાટી દેવાં.
- મળ ત્યાગ કરવા જવા માટે જાજરૂનો જ ઉપયોગ કરવો.

(III) કમળો

કમળો વિષાણુથી થતો રોગ છે.

લક્ષણો

- શરૂઆતમાં ઉબકા આવે ઊલટી થાય.
 - ભૂખ ન લાગે.
 - પેશાબ પીળો આવે, આંખો પીળાશ પડતી દેખાય.
 - ઝીણો તાવ આવે, પેટની જમણી બાજુએ ચક્રત પર સોજો આવે, દુઃખાવો થાય.
- ફેલાવો દૂષિત થયેલ પાણી અને ખોરાક ખાવા-પીવાથી આ રોગ ફેલાય છે.

અટકાયત

- પાણી ઉકાળીને પીવું અથવા ક્લોરિનની ગોળી નાખી શુદ્ધ કરીને પીવું.
- સંડાસ ગયા પછી હાથ સાબુ બરાબર ધોવા.
- નખ કાપેલા રાખવા, બજારમાં વેચાતો ખુલ્લો ખોરાક ન ખાવો.
- ખુલ્લા પીણાં ન પીવાં.
- સ્વચ્છ, સલામત પાણી પીવું.
- રોગચાળો ચાલુ હોય ત્યારે ‘ કમળા ‘ વિરોધી રસી મુકાવવી.

(IV) ટાઇફોઇડ

આ જીવાણુંથી થતો રોગ છે.

લક્ષણો

- શરૂઆતનાં દિવસોમાં શરીર સતત દુઃખે , બેચેની લાગે.
- સાધારણ તાવ આવે, તાવ રોજ રોજ ચડતો જાય.
- ભૂખ ન લાગે, કબજિયાત રહે અથવા ઝાડા થઈ જાય.
- જીભ ઉપર સફેદ છારી બાઝે અને કિનારી લાલ થઈ જાય.

ફેલાવો

રોગીના મળ મૂત્રથી દૂષિત થયેલા પાણી અને ખોરાકથી આ રોગ થાય છે. માખી આ રોગને ફેલાવવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

અટકાયત

- ઉકાળેલુ પાણી અથવા ક્લોરિનની ગોળીથી જંતુમુક્ત કરેલું પાણી પીવું.
- ખુલ્લો ખોરાક ખાવો નહીં. ખોરાક ઢાંકીને રાખવો.
- શાકભાજી તેમજ ફળ બરાબર ધોઈને ખાવા.
- સંડાસ જવા માટે જાજરૂનો જ ઉપયોગ કરવો.
- ટાઇફોઇડ વિરોધી રસી મુકાવવી.

(V) કરમિયા (ફૂમિ)

દૂષિત પાણી સાથે સંકળાયેલો રોગ છે.

લક્ષણો

- બાળકને સતત ભૂખ લાગે છે. વધુ ખાવા છતાં બાળકનાં શરીર પર તેની અસર દેખાતી નથી.
- કેટલાક બાળકની ભૂખ મરી જાય છે.
- ગુદાની જગ્યાએ ખંજવાળ આવવી.
- લોહી ફીક્કુ પડે છે. પાંડુરોગ થાય છે.
- દર્દીના નખ, આંખ, જીભ ફીક્કા દેખાય છે.

ફેલાવો

- બાળકના મળમાં કરમિયાના ઇંડાં હોય છે.

- બાળક ગમે ત્યાં સંડાસ જાય તો મળમાં રહેલા કરમિયાંનાં ઇંડાં માટીમા ભળે છે.
- બાળકોને માટી ખાવાની આદત પણ હોય છે. એ માટીમાં જો કરમિયાનાં ઇંડાં હોય તો તે પણ માટી સાથે પેટમાં જાય છે.
- ગુદા આગળ ખૂબજ ખંજવાળ આવે છે. ખંજવાળ આવવાથી તે વ્યક્તિ ખંજવાળે છે. પરિણામે ઇંડા નખમાં ભરાઈ જાય છે. અને હાથ વડે ખાવાથી ઇંડા પેટમાં જઈ કરમિયાં બહાર આવે છે.

અટકાયત

- સંડાસ ગયા પછી સાબું અથવા રાખ અને પાણીથી હાથ બરાબર ધોવા.
- નખ કાપેલા રાખો.
- બાળકને માટી ખાવા ન દો.
- બાળકને ગમે ત્યાં સંડાસ ન જવા દો. સંડાસનો જ ઉપયોગ કરો.
- શાકભાજી બરાબર ધોઈને ઉપયોગ કરો.

3. મચ્છર વાહક જન્ય રોગ

(1) મલેરિયા

મલેરિયાનાં પરોપજીવી જંતુઓનો ફેલાવો મચ્છરના કરડવાથી થાય છે.

લક્ષણો

- સખત ઠંડી લાગે, ધ્રુજારી સાથે માથું પણ સતત દુઃખે છે.
- થોડા સમય બાદ પરસેવો વળીને તાવ તેની જાતે જ ઉતરી જાય છે.
- તાવ ઉતરી ગયા બાદ શરીરમાં ખૂબ નબળાઈ જણાય છે.

ફેલાવો

- મલેરિયા ફેલાવતા મચ્છર ચોખ્ખા પણ બંધિયાર પાણીમાં ઉત્પન્ન થાય છે.
- મચ્છર કરડે ત્યારે લોહી ચૂસે છે. લોહીની સાથે મલેરિયાના જંતું પણ શરીરમાં જાય છે.

અટકાયત

- મચ્છર પેદા થતા અટકાવો.
- મચ્છર બંધિયાર પાણીમાં પેદા થાય છે. માટે ઘરની આસપાસ પાણીના ખાબોચિયાં ન ભરાય તેની કાળજી રાખો. ખાબોચિયાં ભરાયા હોય તો પાણી વહેવડાવી દો અથવા ખાબોચિયાં પૂરી દો. પાણી પર દવાનો છંટકાવ કરવો.
- મચ્છરદાની અથવા ક્રીમ કે અગરબત્તીનો ઉપયોગ કરો.
- પાણી ભરેલાં વાસણો દર અઠવાડિયે ખાલી કરી સાફ કરો.
- તળાવમાં “ગામ્બુશિયા” નામની માછલી નાખો તે મચ્છરનાં ઇંડા અને બચ્ચાને ખાઈ જશે.

(II) હાથી પગો (ફાઇલેરિયા)

લક્ષણો

- શરીરનું જેતે અંગ કાયમ માટે ફૂલી જાય છે.
- દર્દીના હાથ-પગ, પેટ, બે સાથળ વચ્ચેનો ભાગ, પુરુષના શુક્રપીંડની કોથળી, સ્ત્રીનો સ્તન પ્રદેશ વગેરે ફૂલી જાય છે.
- પગને વધુ અસર થાય છે. એટલે તેને હાથી પગો કહે છે.

ફેલાવો

- હાથીપગાના દર્દીને મચ્છર કરડે છે ત્યારે તેના લોહીની સાથે સાથે હાથીપગાના રોગનાં જંતુના લારવા (ભૂણ) ને પણ મચ્છર ચુસી લે છે.
- હાથીપગાના દર્દીને કરડેલો મચ્છર જ્યારે બીજી નીરોગી વ્યક્તિને કરડે છે. ત્યારે હાથીપગાના જંતુનાં લારવા નીરોગી વ્યક્તિના શરીરમાં દાખલ થાય છે. અને તેને આ રોગનો ચેપ લાગે છે.

અટકાયત

- મચ્છરની ઉત્પત્તિ અટકાવવા ખાડા-ખાબોચિયાં પૂરી દો.
- મચ્છરદાની, મચ્છર ભગાવ કોઈલ કે ક્રીમ વાપરો.
- ડૉક્ટરની સલાહ મૂજબ દવાનો કોર્સ પૂરો કરો.

(III) ડેન્ગ્યુ

ડેન્ગ્યુ વિષાણુથી થતો રોગ છે.

લક્ષણો

- અચાનક સખત તાવ આવવો.
- લમણું સખત દુઃખવું.
- આંખમાં દુઃખાવો ડોળાના હલનચલન સાથે વધે છે.
- સ્નાયુ અને સાંધાઓમાં પીડા થાય છે.
- ભૂખ મરી જાય છે.
- છાતી અને તેની ઉપરના ભાગમાં ઓરી જેવા દાણા નીકળે છે.

ફેલાવો

- પાણી સંગ્રહનાં પાત્રોને નિયમિત અંતરે ખાલી કરો.
- ઘરમાં જંતુનાશક દવાઓ છાંટો.
- મચ્છર ભાગી જાય તેવી ક્રીમ, કોયલ, અગરબત્તીનો ઉપયોગ કરો.

4. સંસર્ગજન્ય રોગો

દર્દી સાથેના સંસર્ગથી કે તેણે ઉપયોગમાં લીધેલાં કપડાં, ટુવાલ કે ચાદર મારફત ફેલાય છે.

(I) ખરજવું

- ખરજવામાં ખૂબ જ ખંજવાળ આવે છે.
- ખંજવાળતાં લોહી, પાણી અને પરુ પણ નીકળે છે.

અટકાયત

- હાથના નખ કાપેલા રાખો.
- ખંજવાળ આવે તેવી વસ્તુથી દૂર રહેવું.
- જરૂર જણાય તે વસ્તુનો ચામડી સાથેનો સંપર્ક ટાળો.

(II) દાદર

દાદર “કૂગથી” થતો જંતુજન્ય ચેપી રોગ છે. ગળા પર, કમર પર, પેટ પર, સાથળ પર અને આખા શરીર પર ગમે ત્યાં દાદર થઈ શકે છે.

લક્ષણો

- શરીર પર ગોળાકાર રંગના ચાંઠા દેખાય છે. કિનારી ઉપસેલી અને ગુલાબી રંગની હોય છે.
- દાદર થઈ હોય ત્યાં ઝીણી ફોક્ષી જેવું થઈ જાય છે. તે ભાગની ચામડી ખરબચડી થઈ જાય છે.

ફેલાવો

- સીધા સંપર્કમાં આવવાથી થાય છે.
- દાદર થઈ હોય ત્યાં ખંજવાળી બીજી જગ્યાએ ખંજવાળવાથી દાદરનો ચેપ ફેલાય છે.

અટકાયત

- દાદર થઈ હોય તેની સાથે બીજી વ્યક્તિએ સૂવું નહીં.
- નખ કાપેલા રાખવા.

(III) આંખ આવવી

ચોમાસા પછી આંખ આવવી રોગના ચેપની શરૂઆત થાય છે.

લક્ષણો

- આંખ લાલ થઈ જાય છે.
- આંખમાં પિયા આવે છે, બળતરા થાય છે. આંખમાંથી પાણી નીકળે છે.
- સવારે ઊઠીએ ત્યારે પીયાના કારણે આંખ ચોંટી જાય છે.

અટકાયત

- ડોક્ટરની સલાહ મુજબ આંખમાં નાખવાનાં ટીપાં કે મલમ લગાવવો.
- એકજ આંખ આવી હોય તો બીજી સારી આંખમાં પણ ટીપાં કે મલમનો ઊપયોગ કરવો.
- આંખનો ચેપ લાગ્યો હોય તેની સાથે સૂવું નહીં.
- આંખ લૂછવાનો રૂમાલ કે કપડું અલગ રાખવું.
- વ્યક્તિએ આંખને અડ્યા પછી હાથ ધોવા જોઈએ.
- માખીને આંખ પર બેસવા દેવી નહીં. ધૂમાડાથી દૂર રહેવું.
- તળાવ કે નદીમાં નહાવું જોઈએ નહીં.
- કાળા કાચના ચશ્માં પહેરવા.

(IV) ગાલપચોળિયું

પાંચથી પંદર વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આ રોગ થાય છે. આ હવાજન્ય રોગ ડ્રોપૂલેટ ઇન્ફેક્શનથી અથવાતો રોગી સાથેના પ્રત્યક્ષ સંસર્ગથી ફેલાય છે.

લક્ષણો

- થાઇરોઇડ ગ્રંથિમાં સોજો અને દુઃખાવો રહે છે.
- ત્રણ થી પાંચ દિવસ સુધી તાવ, માથાનો દુઃખાવો રહે છે.
- એક થી બે અઠવાડિયામાં સોજો શમી જાય છે.

અટકાયત

- રોગની રોગ પ્રતિરોધક રસી મુકાવવી જોઈએ.
- રસી ત્રણ રોગ ઓરી, ગાલપચોળિયું અને રૂબેલા રોગ સામે અસરકારક છે. અને તે એમ.એમ.આર (MMR) તરીકે ઓળખાય છે.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓને , ખૂબ બીમાર વ્યક્તિને આ રસી આપી શકાતી નથી.

5. વ્યક્તિ દ્વારા (જાતીય સમાગમથી) ફેલાતા રોગો

(I) સિફિલીસ

“ટ્રોપોનિમા” નામના સૂક્ષ્મ જીવાણુ (બેક્ટેરિયા) ના ચેપથી થતો આ જાતીય રોગ છે.

લક્ષણો

- પ્રથમ તબક્કામાં જનનઅંગો કે મોંમા ચાંદુ પડે છે.
- બીજા તબક્કામાં દશ અઠવાડિયા પછી હાથના પંજામાં, પગના તળિયે કે જનનઅંગોની ચામડી પર લાલ ચકામાં જોવામાં આવે છે.
- ત્રીજા તબક્કામાં મગજ, ચેતાઓ અને હૃદયને નુકસાન પહોંચાડે છે.
- માતાને ચેપ હોય તો આપનાર બાળકને પણ જન્મજાત સિફિલીસ જોવા મળે છે.

ફેલાવો

- અસુરક્ષિત જાતીય સમાગમથી થાય છે.
- ગુદા કે મુખ મૈથુન દ્વારા ફેલાય છે.
- મોમાં ચેપ લાગ્યો હોય તો ‘ચુંબન’ દ્વારા પણ ફેલાય શકે છે.

અટકાયત

ચાંદા, લોહીના નમૂનાની ડોક્ટરી તપાસ અને સલાહ મૂજબ દવાઓથી એન્ટીબાયોટીક દવા બંને સાથીની સાથે સારવાર કરવી જરૂરી છે.

(II) ગોનોરિયા

પંદરથી ઓગણીસ વર્ષના વયજૂથમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળતો આ રોગ જીવાણુથી થતો રોગ છે.

લક્ષણો

- પેશાબમાં બળતરા, પીળા કે લાલ રંગનો પેશાબ.
- જનનઅંગોમાં ગરમાવો રહે.
- સ્ત્રીઓમાં પેદુમાં દુઃખાવો થાય.

ફેલાવો

- અસુરક્ષિત જાતીય સંબંધ, મુખ કે ગુદા મૈથુનથી પણ થાય છે.

અટકાયત

- પેશાબની તપાસ કે શિશ્નની કે યોનિસ્ત્રાવનું પરીક્ષણ જરૂરી છે.
- એન્ટીબાયોટીક દવાઓથી સારવાર.

(III) એચ.આઈ.વી/એઈડ્સ (AIDS – Acquired Immuno Deficiency Syndrome)

એઈડ્સ એટલે એકવાયર્ડ ઇમ્યુનોડેફિશિયન્સી સીન્ડ્રોમ તે એક એવી પરિસ્થિતિઓને છે કે જેમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિઓ ઓછી થાય છે અથવા નાશ થાય છે. જેથી વ્યક્તિને વિવિધ રોગોનો ભોગ બને છે. આમ એઈડ્સ પોતે કોઈ રોગ નથી. એઈડ્સ “HIV (એચ.આઈ.વી)” નામના વિષાણું (વાયરસ) થી થાય છે. HIV એટલે “હ્યુમન ઇમ્યુનોડેફિશિયન્સી વાયરસ” માણસમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિની ઉણપ ઉત્પન્ન કરનાર વાયરસ છે. પરંતુ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ રાતો-રાત કે તાત્કાલિક ખતમ નથી થતી. એપ લાગવાથી માંડીને મૃત્યુ સુધીનો સમયગાળો 6 માસથી 15 કે તેથી વધુ વર્ષોનો હોઈ શકે છે. સરેરાશ આ ગાળો 9 વર્ષનો હોય છે.

લક્ષણો

- બહુ ઓછા સમયગાળામાં શરીરનું વજન 10 ટકા જેટલું ઘટવું.
- એક મહિના કરતા વધારે સમયથી ઝાડા થતા હોય, તાવ આવે.
- ચામડી પર સામાન્ય ખંજવાળ આવ્યા કરે, ફોલા સાથે પીડાદાયક અળાઈ થવી.
- જીભ અને મુખનું તાળવું અથવા યોનિમાં સફેદ ચાંદા પડવા કે ચકામાં થવાં.
- મોઢા અને પ્રજનન અંગો ઉપર લાલાશ થઈ સોજો આવવો.
- ડોક, બગલ અને જાંઘની આજુબાજુ લસિક ગ્રંથિઓમાં સોજો થવો.

ફેલાવો

- અસુરક્ષિત જાતીય સમાગમ (પુરુષથી સ્ત્રી, સ્ત્રી થી પુરુષ, પુરુષ થી પુરુષ).
- HIV ચેપવાળું લોહી શરીરમાં દાખલ થવાથી.
- HIV ચેપ ધરાવનાર સર્ગભા સ્ત્રી દ્વારા તેના આવનાર બાળકને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, જન્મવેળા કે જન્મ બાદ એચ.આઈ.વી નો ચેપ લાગી શકે છે.
- સિરિજ કે સોય તેમજ લોહીનાં સંપર્કમાં આવતા અન્ય છેદક સાધનો જંતુ રહિત કર્યા વગર ઉપયોગોમાં HIV નો ચેપ લાગી શકે છે.

અટકાયત

- સંચમ રાખવો અને 20 થી 22 વર્ષની વય પહેલા લગ્નેતર જાતીય સંબંધ ન બાંધવો.
- નિરોધ નો ઉપયોગ કરવો.
- HIV ની ચકાસણી કરેલુ જ લોહી લેવું.
- માદક દ્રવ્યોનું સેવન કરવું નહીં.
- નવી સોય અને સિરિજથી જ ઇન્જેક્શન લેવાનો આગ્રહ રાખવો.
- જાતીય રોગોની સારવાર કરાવવી.
- બાળ લગ્નનો વિરોધ કરો અને કિશોરી/કિશોરોનું જાતીય શોષણ ન થાય તેની તકેદારી રાખો.

• પ્રવૃત્તિ

1. પોલીયો રસીકરણમાં ભાગ લેવો.
2. કલોરીનની ગોળીના ઉપયોગ દ્વારા પીવાના પાણીને જંતુમુક્ત કરવું.
3. પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રની મુલાકાત લેવી, રોગીની યાદી અને માહિતી તૈયાર કરાવવી.

2.5 શરીર અંગેની સમજણ તેમજ સ્વાસ્થ્ય અને સુધારણા માટેના વૈકલ્પિક તંત્રો.

2.5.1 શરીર અંગેની, શરીરના તંત્રોની સમજણ

શરીરનો દરેક ભાગ પોતાનું વિશિષ્ટ કાર્ય કરે છે. વિશિષ્ટ પ્રકારનું કાર્ય કરનાર આ દરેક ભાગને ઇન્દ્રિય (organ) કહે છે. દા.ત. આંખ જોવાનું કાર્ય કરે છે. તેને દૈષ્ટિ ઇન્દ્રિય કહે છે. કાન શ્રવણનું કાર્ય કરે છે. તેને શ્રવણ ઇન્દ્રિય કહે છે. આ દરેક ઇન્દ્રિય અન્ય ઇન્દ્રિયો સાથે હળીમળીને પોતાનું ખાસ કાર્ય કરે છે. આ રીતે પારસ્પરિક સંબંધ ધરાવતા અને સંપૂર્ણ સહકારથી ખાસ પ્રકારનું એક જ જાતનું કાર્ય કરતાં અવયવોના સમૂહને તંત્ર (system) કહે છે. દા.ત. મોં, જઠર, આંતરડાં વગેરે જેવી ઇન્દ્રિયો પોતાનું વિશિષ્ટ કાર્ય કરે છે. છતાંય એ બધાં જ ખોરાક પચાવવાના કાર્યમાં મદદ કરે છે. તેથી તેને પાચનતંત્ર કહેવામાં આવે છે. જુદાં-જુદાં ઇન્દ્રિયતંત્રો મળીને શરીરનો વ્યવહાર વ્યવસ્થિત રીતે ચલાવે છે.

1 ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન

માણસને દુનિયાની વસ્તુઓનું જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો દ્વારા થાય છે. પાંચ ઇન્દ્રિયો છે. આંખ, કાન, નાક, જીભ,

ચામડી આ પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા અનુક્રમે જેવાનું, સાંભળવાનું, ગંધ પારખવાનું, સ્વાદનું અને મુલાયમ કે ખરબચડુંનું જ્ઞાન મળે છે. આ પાંચ ઇન્દ્રિયોના ખાસ કાર્યો આ પમાણે છે.

1. આંખ દૈશ્ય ઇન્દ્રિય છે. જોવાથી કોઈ પણ વસ્તુના આકાર, પ્રકાર, રૂપ, રંગ વગેરેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

2. નાક શ્રવણોન્દ્રિય છે. નાક મુખની શોભા છે. તે વડે શ્વાસોછવાસ કરવામાં આવે છે. તેનું મુખ્ય કાર્ય સૂંઘવાનું છે. ગંધ પારખવાનું કાર્ય કરે છે.

3. **જીભ** જીભને લીધે ભોજનમાં સ્વાદનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. ખારાં, ખાટાં, કડવા, તીખા, તૂરા ઇત્યાદિ સ્વાદનું ભાન તેના દ્વારા થાય છે.
4. **કાન** કાન વડે આપણને સંભળાય છે. અવાજની ઓળખ થાય છે. તે અવાજ કર્ણપ્રિય, કર્કશ, મધુર કે ભયંકર છે. તેનો ખ્યાલ મળે છે.
5. **ચામડી** ચામડી શરીરની શોભા અને રક્ષણનું કાર્ય કરે છે. પરસેવો શરીર બહાર ફેંકી ઝેરનો નિકાલ કરે છે. તે વસ્તુનો સ્પર્શ કરી પારખવાનું કાર્ય કરે છે. સ્પર્શ વડે ગરમ – ઠંડું, લીસું કે ખરબચડું, મુલાયમ કે સખ્ત વગેરેનું જ્ઞાન થાય છે. જેથી ચામડી સ્પર્શેન્દ્રિય છે.

II શરીરના વિવિધ તંત્રો

શરીરમાં મુખ્ય નવ તંત્રો છે.

(1) અસ્થિતંત્ર

હાડકાં શરીરના પોચા, માંસલ ભાગોને આધાર આપે છે. શરીરનો યોગ્ય આકર આપે છે. હાડકાંને કારણે શરીરનાં નાજુક અવયવો જેવા કે મગજ, હૃદય ઇત્યાદિનું રક્ષણ થાય છે.

(2) સ્નાયુતંત્ર

સ્નાયુઓને કારણે શરીરનું હલન-ચલન થઈ શકે છે. સ્નાયુથી શરીરની શોભા, ઘાટ, આકાર નિર્માણ થાય છે. માનવ શરીરમાં સ્નાયુઓ આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તે છે. તેને ઇચ્છાવર્તી સ્નાયુ કહે છે. દા.ત. હાથ-પગ ચહેરાંના સ્નાયુઓ ઇચ્છાવર્તી સ્નાયુ છે. કેટલાંક સ્નાયુઓ આપણી ઇચ્છાને આધીન રહી વર્તતા નથી.

તેને અનિચ્છાવર્તી સ્નાયુ કહે છે. દા.ત. હૃદયના અને આંતરડાંના સ્નાયુઓ અનિચ્છાવર્તી સ્નાયુઓ છે.

(3) રુધિરાભિસરણ તંત્ર

આ તંત્ર હૃદય, ધમનીઓ, કેશવાહિનીઓ અને શિરાઓથી બનેલું છે. શરીરના બધા ભાગોમાં આ રક્તવાહિનીઓ હોય છે. પાંચેન્દ્રિયોમાંથી શોષાયેલો ખોરાક તેમજ ફેફસામાંથી પ્રાપ્ત થયેલ ઓક્સિજનને ધમનીઓ તથા કેશવાહિનીઓ દ્વારા શરીરના બધા ભાગોમાં પહોંચાડે છે. આ ખોરાક અને ઓક્સિજન શરીરમાં ગરમી પેદા કરવામાં વપરાય છે. અને ઇન્દ્રિયોમાં તૈયાર થયેલ નકામા પદાર્થોને એકત્ર કરી રુધિર તેને કચરો બહાર ફેંકી દેનાર ઉત્સર્ગ ઇન્દ્રિયો તરફ પહોંચાડે છે.

(4) પાચનતંત્ર

મોં, અન્નનળી, જઠર, આંતરડાં, ચક્રત, સ્વાદુપિંડ વગેરે અવયવો મળી પાચનતંત્ર બને છે. પાચનતંત્રમાં ખોરાક પર ચાર ક્રિયા થાય છે. (૧) ચવન (૨) પાચન (૩) શોષણ અને (૪) પોષણ થાય છે. દા.ત. ખોરાકને ચાવે છે. ખાધેલા ખોરાકમાંથી આહારના તત્વો શોષણ છે. અને પરિણામે શરીરને પોષણ મળે છે.

(5) શ્વસનતંત્ર

નાક, ગળું, શ્વાસનલિકા તેના બે દ્વારા, બે ફેફસાં, વગેરે અવયવો શ્વસનતંત્રમાં કાર્ય કરે છે. આપણે શ્વાસદ્વારા ઓક્સિજન લઈ રક્તશુદ્ધિ કરીએ છીએ. શરીરના સ્નાયુઓને ઓક્સિજનની ખૂબ

જરૂર છે. શરીરમાં ઓક્સિજન વપરાવાથી તેમાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ઉત્પન્ન થાય છે જે ઉરછવાસ દ્વારા આપણે શરીર બહાર ફેંકીએ છીએ.

(6) ઉત્સર્ગતંત્ર

શરીરમાંના ઝેર અને નુકસાનકારક પદાર્થોને બહાર ફેંકનાર તંત્રને ઉત્સર્ગતંત્ર કહે છે. મૂત્રપિંડ, ચામડી, ફેફસાં અને ચક્રત જેવા અવયવો આ તંત્રમાં ભાગ ભજવે છે. ફેફસાંમાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અને પાણી બહાર ફેંકાય છે. મૂત્રપિંડ મૂત્ર દ્વારા યુરિયા, યુરિક એસિડ, ક્ષાર અને પાણી બહાર કાઢે છે. ચામડીના છિદ્રો દ્વારા પરસેવો (કાર્બન ડાયોક્સાઇડ, યુરિયા અને પાણી) શરીરની બહાર ફેંકાય છે.

(7) જ્ઞાનતંત્ર

(અથવા ચેતાતંત્ર) મગજ, કરોડરજ્જુ તથા જ્ઞાન-તંતુઓ મળી આપણું જ્ઞાનતંત્ર બને છે. ખોપરીમાં આવેલું મગજ શરીરના કાર્યો પર કાબુ ધરાવે છે. શરીરની બધી ક્રિયાઓનું કામ એકબીજાના સહકારથી શરીરના ફાયદા માટે સારી રીતે ચાલે તે રીતેતેમના પર નિયમન રાખવાનું કાર્ય જ્ઞાનતંત્ર કહે છે. કરોડના મણકામાંથી પસાર થતું કરોડરજ્જુ શરીરની આપમેળે થતી ક્રિયાઓ પર કાબુ ધરાવે છે.

(8) પ્રજનનતંત્ર

માનવવંશવૃદ્ધિ માટે આ તંત્ર જરૂરી છે. સ્ત્રીઓનાં પ્રજનનતંત્રમાં ગર્ભાશય, રજોવાહકનલિકા, અંડપિંડ કે રજતપિંડ વગેરે જેવી ઇન્દ્રિયો કટિબંધના પોલાણમાં આવેલી છે. પુરુષોના પ્રજનનતંત્રમાં વીર્યપિંડો, વીર્યવાહકનલિકા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પુરુષ બીજ અને સ્ત્રી રજના મિલનથી ગર્ભ બંધાય છે. આ કાર્યમાં બંનેના જનન અવયવો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(9) નલિકારહિત રસગ્રંથિઓનું તંત્ર

શરીરમાં વિવિધ ગ્રંથિઓ વિશેષ પ્રકારના રસો ઉત્પન્ન કરે છે. એ રસો નળી વાટે અન્ય અવયવોમાં ઠલાવવાને બદલે રૂધિરમાં સીધા શોષાય છે. કુલ આઠ પ્રકારના રસો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. અને શોષણ થાય છે. આ ગ્રંથિઓમાંથી ઝરનારા સ્ત્રાવની અસર શરીરની ચયાપચયની ક્રિયા પર થાય છે. તેથી શરીરની યોગ્ય વૃદ્ધિ થાય છે અને શરીરના કાર્યો સારી રીતે ચાલે છે.

2.5.2 સ્વાસ્થ્ય અને સુધારણા માટેના વૈકલ્પિક તંત્રો

I આયુર્વેદ

II યોગ, આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રાઓ, ષટ્ક્રિયાઓ.

III નિસર્ગોપચાર, કુદરતીઉપચાર, – માટી, પાણી, માલિશ, ચંપી, શેક,

IV એલોપથી

I આયુર્વેદ ચિકિત્સા

આયુર્વેદ એ ભારતીય પ્રાચીન ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે ‘આયુ’ અને ‘વેદ’ એ બે શબ્દો એમાં સમાયેલા છે, ‘આયુ’ શબ્દનો અર્થ થાય છે જીવન અને ‘વેદ’ નો અર્થ થાય છે. ‘જ્ઞાન’ આમ આયુર્વેદ એટલે જીવન વિશેનું તમામ જરૂરી જ્ઞાન આયુર્વેદને પાંચમો વેદ પણ માનવામાં આવે છે. જીવનના આ શાસ્ત્રમાં હિતકર અને સુખી જીવન કેવી રીતે જીવવું તેની સમજ આપી છે. સ્વાસ્થ્ય અને રોગ એ બંનેનાં લક્ષણો, કારણો અને સારવારનું વર્ણન એમાં છે. સ્વસ્થ રહેવા માટે યોગ્ય દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા,

ઋતુચર્યા, સારું, વર્તન, સમતા, રાખવી, મન સ્થિર અને શાંત રાખવું, કુદરતી આવેગો રોકવા નહિ. વગેરેનું વર્ણન તેમાં છે. આહારના નિયમો, વ્યસન નિષેધની વાતો પણ છે. આયુર્વેદ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિકતાને લગતી સ્વાસ્થ્ય વિષયક વાતો કર્યા પછી રોગને દૂર કરવાના નિર્દોષ ઉપચારો બતાવ્યા છે, પરંતુ જાળવવાનું મહત્વ છે, રોગ મૂળમાંથી જાય છે. કોઈ આડઅસર થતી નથી, તે આ ચિકિત્સા-પદ્ધતિની વિશેષતા છે.

II યોગ ચિકિત્સા

સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે રોગીને સ્વસ્થ કરવા માટે આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિ યોગ ઉપયોગી છે યોગ એટલે જોડાણ શરીરનું પરમ તત્વ સાથે જોડાણ દરેક પરિસ્થિતિમાં સમતા રાખવી, મન સ્થિર અને શાંત રાખવું. ચિત્તની વૃત્તિઓ સ્થિર રાખવી તેને યોગ કહેવાય, કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ એકાગ્ર ચિત્તે કરીએ તો તેને પણ યોગ કહી શકાય.

યોગમાં ધ્યાન અને આસનોનું મહત્વ છે. આસન કરવાથી શરીરનાં વિવિધ અંગોને કસરત મળે છે. શરીરનાં વિવિધતંત્રોને કસરત મળવાથી તેની કાર્ય કરવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે. આસન કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. સારી ભૂખ લાગે છે ખાધેલું પચે છે, લોહી શુદ્ધ થાય છે. આમ રોગ થાય જ નહિ તેવી સ્થિતિ યોગ દ્વારા ઊભી થાય છે. નિયમિત આસન કરવાથી મનની ચંચળતા દૂર થાય છે શરીર અને મનનું સંતુલન સ્થપાય છે.

યોગને યોગ્ય રીતે સમજી તેનો નિયમિત અભ્યાસ ફાયદાકારક છે, સ્વસ્થ વ્યક્તિ અને રોગી બંનેને માટે તે ઉપયોગી છે. આમ આસન, પ્રાણાયામ, અને મુદ્રાઓ દ્વારા શરીરને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે અને ઘણા બધા રોગોમાં રાહત થાય છે.

ષટ્ક્રિયાઓમા નેતી, ધોતી, કપાલભાતી, ત્રાટક અને બંધ જેવી ક્રિયાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયાઓ નિયમિત રીતે કરવાથી વ્યક્તિની તંદુરસ્તી ખૂબ સારી જળવાયેલી રહે છે. આમ આસન, પ્રાણાયામ સાથે ષટ્ક્રિયાઓ પણ સ્વસ્થ માટે ઉપયોગી ક્રિયાઓ છે.

III નિસર્ગોપચાર (કુદરતી ઉપચાર)

નિસર્ગોપચારને કુદરતી ઉપચાર પણ કહે છે આ ઉપચારમાં બહારની દવાઓ, ગોળીઓ, ઇન્જેક્શનો કે રસાયણોનો ઉપયોગ થતો નથી. પરંતુ કુદરતનાં પરિબલો જેવાકે પાણી, માટી, સૂર્યપ્રકાશ વગેરેનો ઉપયોગ આ ચિકિત્સામાં કરવામાં આવે છે આ ચિકિત્સામાં આપણા શરીરમાં રોગો સામે લડવાની શક્તિ કે જેને આપણે રોગપ્રતિકારક શક્તિ કે જીવન રક્ષણ શક્તિ કહીએ છીએ. તેનો ઉપયોગ કરી શરીરને સ્વસ્થ બનાવવામાં આવે છે.

ગાંધીજીને પ્રિય એવી આપણા દેશની આ સાદી, સરળ, ઓછી ખર્ચાળ અને નિર્દોષ નિસર્ગોપચાર પદ્ધતિ છે. જળચિકિત્સા

જળચિકિત્સા એટલે પાણીના વિવિધ પ્રયોગો અને ઉપયોગો દ્વારા કરવામાં આવતી ચિકિત્સા. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં શરીરની સફાઈ તેમજ રોગો સામે લડવાની શક્તિ વધારવા પાણીનો વિવિધ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જળચિકિત્સામાં પાણી ઠંડુ પાડી, ગરમ કરી વિવિધ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તાવ આવે ત્યારે ઠંડા પાણીનાં પોતા મૂકીએ છીએ. ઠંડા પાણીની પટ્ટી માથા પર કે પેટ પર

મૂકીને શરીરનું ઉષ્ણતામાન નીચું લાવી શકાય છે. આમ શરીરનાં વિવિધ સાંધાઓ અને માસપેશી કે સ્નાયુઓનાં દુઃખાવા માટે આપણે ગરમ પાણીનો શેક કરીએ છીએ શરીરની ઉપર ગરમ પાણીને કાચની શીશી કે રબરની કોથળીમાં ભરીને અથવા ટુવાલને ગરમ પાણીમાં બોળી દુખતા ભાગ ઉપર શેક કરવામાં આવે છે.

શરીરને સ્વચ્છ કરવા કે શ્રમ કરીને થાકેલા હોય ત્યારે પાણીથી સ્નાન કરવાથી સ્વચ્છતા, તાજગી, હળવાશ અને સ્ફૂર્તિ અનુભવીએ છીએ. પોતાંઓ, વરાળ સ્નાન, કટિ(કમર) સ્નાન કે કરોડસ્નાન, ગરમ-ઠંડા શેક, એનિમા વગેરેમાં પાણીનાં જુદા-જુદા ગુણોનો ઉપયોગી કરી ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તેને જળચિકિત્સા કહે છે.

માટીનાં ઉપચારો

માટી, પાણી, પ્રકાશ અને હવા બધા રોગોની એ છે ‘દવા’ આ જૂની લોકોક્તિ માટીનો ઔપધિય ગુણ સૂચવે છે મહાત્મા ગાંધીજીએ પોતાની જાત ઉપર તેમજ અન્ય અનેક લોકો ઉપર માટી અને પાણીના ઉપચારો સફળતાપૂર્વક કરેલા માટી ઠંડક આપનાર, ઝેરને શોષી લેનાર, સોજો, દાહ તેમજ બળતરા ઘટાડનાર છે. પીડા અને તનાવમાં પણ એ રાહત આપે છે.

તળાવની કાંપ વગરની કે રાફડાની માટીને તડકામાં સૂકવીને સાફ કરી તે કૂટ્યા બાદ ચાળીને માટીના વાસણમાં પલાળવામાં આવે છે આવી માટીમાં રસાયણો, ગંદકી કે દુર્ગંધ ન હોય તેનો ખ્યાલ રાખવો. આવી પલાળેલી માટીની લોપરી, પટ્ટી કે લેપ કરીને ઉપયોગ કરાય છે. પેટ ઉપર, પેડુ ઉપર, આંખ ઉપર, કે કરોડ ઉપર માટીની પટ્ટીઓ મૂકી શકાય

ઉપવાસ ‘લંઘન પરમ ઔષધમ્’ ઉપવાસ એટલે આહારનો સમજપૂર્વકનો ત્યાગ. ઉપવાસમાં પાણી સિવાય અન્ય આહાર મોઢા વાટે લેવામાં આવતો નથી. આમ છતાં કેટલીક વાર લીંબુ-પાણી, નારિયેળ પાણી કે ફળના રસ ઉપર ઉપવાસ કરવામાં આવે છે, આવા ઉપવાસને રસાહાર કહેવાય છે.

ઉપવાસમાં ખાવાનું ન હોવાથી પાચનક્રિયામાં કાર્યરત રહેતા અવયવો આરામ મેળવે છે. ઉપવાસ દરમિયાન ચયાપચયમાં વપરાતી શક્તિ શરીરની સફાઈનું તેમજ સમારકામનું કાર્ય કરે છે.

ભારતીય ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં રોગ દૂર કરવા અને સુંદર તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા ઉપવાસના પ્રયોગો બતાવ્યા છે.

ફલુ, તાવ, શરદી, ખાંસી જેવા રોગોમાં એક-બે દિવસના ઉપવાસ સારો ફાયદો આપે છે. ઉપવાસ દરમિયાન આરામ કરવો જોઈએ. ચોખ્ખી હવા તેમજ કોમળ તડકો ઉપવાસમાં પૂરક બને છે. આ વખતે ઊકાળીને ઠારેલું પાણી જરૂર પીતાં રહેવું જોઈએ. ઉપવાસ પૂરો થયે આહાર સમજપૂર્વક ધીરે-ધીરે શરૂ કરવો.

શેક

શરીરના કોઈ પણ ભાગને અથવા આખા શરીરને તેના સામાન્ય તાપમાન કરતાં વિશેષ તાપમાન આપવાની ક્રિયાને શેક કહેવામાં આવે છે. શેક પાણી, રેતી, વરાળ તેમજ અન્ય પદાર્થો દ્વારા આપી શકાય છે.

સામાન્ય રીતે સ્થાનિક દુખાવામાં રાહત મેળવવા, રુધિરાભિસરણ સુધારવા, સ્નાયુઓ તથા માંસપેશીઓને શિથિલ કરવા તેમજ તનાવમાંથી મુક્ત કરવા માટે શેક ઉપયોગી છે. દુખાવા ઉપર ગરમ પાણીને રબરની કોથળી કે કાચની શીશીમાં ભરીને શેક કરી શકાય છે. નેપ્ચિનને ગરમ પાણીમાં બોળીને દુઃખતા ભાગ પર મૂકીને શેક આપતાં રાહત થાય છે. શરીરના કોમળ ભાગો પર પાણીથી શેક કરવો જોઈએ, જ્યારે સ્નાયુઓના, હાડકાંના કે સાંધાઓના દુખાવામાં પાણી ઉપરાંત ગરમ રેતીને કપડાંની થેલીમાં ભરીને શેક આપી શકાય. આખા શરીરને વરાળની પેટીમાં રાખીને પૂરા શરીરનો શેક આપવામાં આવે છે. આ ક્રિયાને વરાળ-સ્નાન કહે છે. આવા વરાળ-સ્નાનથી આખા શરીરને શેક મળે છે. તાણ ઓછી થાય છે. ચામડીનાં છિદ્રો ખુલાં અને સાફ થાય છે. શરીર આરામ અને હળવાશ અનુભવે છે.

પાણી અને રેતીના શેક ઉપરાંત વિવિધ દ્રવ્યોની પોટીસ બનાવી, શરીરના ચોકકસ ભાગ પર મૂકી તેભાગને ગરમી આપવામાં આવે છે. આવી પોટીસ (લોપરી ગૂમડાંને પકવવા, સ્થાનિક દુખાવા દૂર કરવા તેમજ ખરજવામાં પણ તે ઉપયોગી છે.

માલિશ

માલિશને સંસ્કૃતમાં અભ્યંગ તથા મર્દન કહે છે. માલિશ માટે સામાન્ય રીતે તેલનો ઉપયોગ કરાય છે. વિવિધ પ્રકારનાં તેલનો ઉપયોગ જુદી-જુદી શારીરિક પરિસ્થિતિઓમાં ઋતુ અને ઉપયોગિતા અનુસાર કરવામાં આવે છે. શરીરના જુદાં-જુદાં અવયવોને તથા આખા શરીરને માલિશ કરવાની આવડત એ એક કળા છે.

કસરત કે વ્યાયામ નહિ કરવાવાળા, બેઠાડુ, શ્રમના અભાવવાળા તથા વૃદ્ધ લોકોને માલિશ ખાસ ઉપયોગી છે. શારીરિક રીતે હલન ચલન નહિ કરી શકતા તથા શારીરિક નબળાઈ કે ખોડખાંપણને કારણે સાંધા, માંસપેશીઓ કે સ્નાયુઓ જકડાઈ ગયા હોય તેમને માટે પણ માલિશ લાભકારક છે. માલિશ દ્વારા તેમનું રુધિરાભિસરણ સુધરે છે. અને કસરત જેવા લાભો માલિશ દ્વારા મેળવી શકે છે.

માલિશથી શરીરનું રુધિરાભિસરણતંત્ર સુધરે છે. સ્નાયુઓ તથા માંસપેશીઓમાં ચપળતા આવે છે. રક્તવાહિનીઓ તથા લોહીની નળીઓનું લચીલાપણું વધે છે. માલિશ શરીરનું તેજ વધારનાર, વૃદ્ધાવસ્થા દૂર રાખનાર અને ચામડીની કરચલીઓ ઓછી કરનાર છે. આ ઉપરાંત તે શરીરને સ્થિરતા, ચપળતા, તાકાત અને આંખોને તેજ આપનાર છે. શરીરને સમપ્રમાણ રાખવામાં પણ માલિશ ખૂબ ઉપયોગી છે.

અનિદ્રા જેવા રોગમાં રાત્રે સૂતાં પહેલાં પગ તથા માથાને માલિશ કરવાથી ઊંઘ આવી જાય છે.

માલિશ માટે તલનું તેલ વાપરી શકાય છે. ગરમીમાં કોપરેલ કે ઘી તેમજ ઠંડીમાં સરસિયાનું તેલ વાપરવું જોઈએ. ઓલિવ તેલથી માલિશ કરવાથી ચિકાશ લાગતી નથી તે કારણે ઘણાં લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે. બાળકોને પણ આ તેલથી માલિશ કરી શકાય છે. માલિશ કર્યા પછી પાણીથી સ્નાન કરવું ઈચ્છનીય છે. માલિશ માટે સવારનો સમય ઉત્તમ છે. શિયાળાની ઋતુ માલિશ માટે શ્રેષ્ઠ છે. માલિશ આખા શરીરની તેમજ વિવિધ અંગો જેવા કે કરોડ, પગની અને મસ્તકની કરી શકાય છે.

ચંપી

શરીરનાં જુદાં-જુદાં ભાગો ઉપર વિવિધ રીતે દબાણ અને ખેંચાણ આપીને શરીરને આરામ પહોંચાડવાની ક્રિયાને ચંપી કહે છે. સામાન્ય રીતે તેમાં તેલનો ઉપયોગ થતો નથી. આમ છતાં ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં તેલનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ચંપીમાં શરીરના જુદાં-જુદાં ભાગો પર દબાણ અને ખેંચાણ આપીને તેને ઢીલા મૂકવામાં આવે છે. આમ કરવાથી લોહીના પરિભ્રમણમાં સરળતા અને સુધારો થાય છે. માંસપેશીઓ અને સ્નાયુઓની તાણ ઘટતાં આરામનો અનુભવ થાય છે. સામાન્ય રીતે માલિશ સવારે કરવામાં આવે છે. તેમાં ઘર્ષણ થાય તેમ હાથ ઘસવામાં આવે છે. ચંપીમાં દબાણ અને ખેંચાણ મુખ્ય હોય છે. ચંપી મુખ્યત્વે શરીરનો થાક ઉતારે છે. અને રુધિરાભિસરણ તંત્રને સુધારી દુખાવામાં રાહત પણ આપે છે. આપણી પરંપરા હતી કે વૃદ્ધોને રોજ રાત્રે તેમનાં બાળકો પગ દાબી આપતાં. ચંપીથી થાક દૂર થાય છે. અને પુનઃતાજગી પ્રાપ્ત થાય છે.

IV એલોપથી (આધુનિક ચિકિત્સા-પદ્ધતિ)

આજે દુનિયામાં આ પદ્ધતિનો બહોળો ઉપયોગ થાય છે. આ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ બહુ જૂની નથી, પરંતુ તેની પારદર્શકતા તથા વૈજ્ઞાનિક દૈષ્ટિકોણને લીધે એ સ્વીકાર્ય થતી જાય છે. શરીરના ભાગોનું વિવરણ, ભિન્ન ભિન્ન ભાગોનું કાર્યક્ષેત્ર તથા કાર્યક્ષમતા વિશે જાણકારી સૂક્ષ્મ રીતે મેળવવામાં આવે છે. રોગનાં લક્ષણો, અસરો, ઉપચાર દરેક બાબતે વૈજ્ઞાનિક ઢબે વિચારવા પ્રયાસ થયો છે. સંશોધનો અને અનુભવો પર આધારિત નવીનીકરણને અપનાવતાં આ પદ્ધતિ સમય સાથે તાલ મિલાવી શકી છે. બીજી પદ્ધતિઓમાંથી પણ ફાયદાકારક અંગો સ્વીકારવાની રીતરસમોને લીધે આ પદ્ધતિની પ્રગતિ આશ્ચર્ય કારક રહી છે.

- પ્રવૃત્તિ

1. શરીરતંત્રો વિશે પી.પી.ટી. તૈયાર કરવી.
2. ભારતમાં વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓની ખાસયત વિશે નોંધ કરવી.

2.6 પ્રાથમિક સારવાર

2.6.1 પ્રાથમિક સારવારની વ્યાખ્યા

(1) આકસ્મિક રીતે ઈજા પામેલ વ્યક્તિ કે માંદી પડેલ વ્યક્તિને ડોક્ટર આવે ત્યાં સુધી રાહત થાય તે રીતે તાત્કાલિક પ્રાથમિક જરૂરિયાતની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. તેને પ્રાથમિક સારવાર કહેવામાં આવે છે. પોતાની પાસે કે જે તે જગ્યા પર ઉપલબ્ધ(મળતા) સાધનોને વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરીને દર્દીને રાહત આપવી જોઈએ.

(2) ડોક્ટરની સારવાર મળે તે પહેલા અથવા ઈજા પામેલા વ્યક્તિને હોસ્પિટલમાં પહોંચાડવામાં આવે તે પહેલા આસપાસ મળી આવે એ સાધનો વડે પેશન્ટ રાહત મળે તેવી વ્યવસ્થાને પ્રાથમિક સારવાર કહે છે.

2.6.2 પ્રાથમિક સારવારના સિદ્ધાંત

- જીવ બચાવો.
- વધુ ઈજા કે બીમારી થતી અટકાવવી.
- દુઃખાવા અથવા બીજા લક્ષણોમાં રાહત આપવી.
- શક્ય તેટલી વહેલી તબીબી સારવારની વ્યવસ્થા કરવી.

2.6.3 પ્રાથમિક સારવાર અંગેના સામાન્ય નિયમો

- (1) કોઈને પણ ઈજા થાય ત્યારે આપણે શાંતિ રાખવી અને ગભરાયા વગર ઈજા પામેલી વ્યક્તિ માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી.
- (2) અકસ્માત પછી તરત જે જે સાધનો મળી આવે તેનો કામચલાવ ઉપયોગ કરવો.
- (3) ઈજા પામેલી વ્યક્તિની આસપાસ વગર કારણે ગિરદી થવા દેવી નહીં. અને તેને ગભરાવવી નહિ.
- (4) સારવાર આપનાર પહેલા ઈજા પામનાર વ્યક્તિને કંઈ ઈજા થઈ છે, તે નક્કી કરવું.
- (5) વરસાદ, સૂર્યનો તાપ વગેરેથી દર્દીનું રક્ષણ કરવું.
- (6) ઘરની બહાર અકસ્માત થયો હોય તો ઈજા પામનાર વ્યક્તિના ઘરના માણસો ગભરાય નહિ તેમ સંદેશો મોકલવો.
- (7) ઈજા પામનાર વ્યક્તિને ડોક્ટર પાસે ખસેડવાની જરૂર હોય તો પહેલા જરૂર પ્રમાણે સારવાર મળી આવતાં સાધનોમાંથી પાટાપટી બનાવવાની સામગ્રી તરત એકઠી કરવી.
- (8) દર્દીને જરૂર વગર ખસેડવો નહિ. જરૂર વગર તેના કપડાં કાઢવાં નહીં. પણ તેના કોલર, પેન્ટ, શર્ટ વગેરે ઢીલાં જરૂર કરવા.
- (9) દર્દીને ઠૂંકાળો રાખવા ચાદર કે ધાબળો ઢાંકી રાખવો. તેને શક્ય તેટલી આરામદાયક સ્થિતિમાં સુવડાવી કે બેસાડી રાખવો.
- (10) ઘર અને કામ કરવાની જગ્યાઓએ એક ફર્સ્ટ- એઈડ કીટ હાથવગી રાખવી.
- (11) કાયમી પોતાની ડાયરીમાં ફેમીલી ડોક્ટર, હોસ્પિટલ, પોલીસ સ્ટેશન, ફાયર બ્રીગેડ અને અન્ય કામલાગી શકે તેવા ફોન નંબર અને સરનામાં રાખવા જેથી તેઓનો સંપર્ક કરી શકાય.

2.6.4 પ્રાથમિક સારવાર આપનારની કેટલીક આવડતો હોવી જોઈએ.

- (1) નિરીક્ષણ કળા દર્દી અને તેની આસપાસની વસ્તુઓના બારીક નિરીક્ષણ દ્વારા તેની તકલીફો અને તેનો ઉકેલ પણ મળી શકે છે.
- (2) કાર્યકુશળતા અને કુનેહ જે કંઈ સારવાર આપે તે અંગેની પોતાની સ્પષ્ટ સમજણ અને તે દરમિયાન દર્દી તથા આસપાસના સહુને જરૂરી માર્ગદર્શન આપીને સારવાર સફળ બનાવવાની આવડત. તે કેળવવા માટે સારવાર આપી શકાય તેવા બનાવોનું મનન અને મહાવરો જરૂરી છે.
- (3) કોઠાસૂઝ ચોપડીઓ દ્વારા વાંચીને પ્રાથમિક સારવારના સિદ્ધાંતો સમજી શકાય, પણ હકીકતમાં બનાવના સ્થળ પરથી પરિસ્થિતિ પુસ્તકના વર્ણન કરતા જુદી જ હોય એવું બને. ત્યાં કેવી રીતે કામ

કરવું તે સારવાર આપનારની સૂઝબુઝ પર નિર્ભર કરે છે.

(4) આત્મવિશ્વાસ અને સ્વસ્થતા સ્વસ્થતા અને આત્મવિશ્વાસ, સારવાર આપનાર, દર્દી તથા તેના સગાઓને સાંત્વન આપી શકે છે. ક્યારેય ખોટી અકળામણ અને ઉદ્વેગ કરવાથી કામ બનતુ નથી. ઊલટું બગડી શકે છે.

2.6.5 પ્રાથમિક સારવારની પેટીમાં નીચેની વસ્તુઓ મૂકી શકાય

- (1) સર્જિકલ રૂ અથવા મેડિકેટેડ રૂનું બંડલ.
- (2) જુદી જુદી સાઈઝની બેન્ડેડ.
- (3) એક અને ત્રણ ઇંચના પાટા.
- (4) જંતુનાશક દવા કે બોટલ.
- (5) ગોઝપીસ અથવા સાદું સફેદ ઘા ઉપર લગાડવા માટેનું જાળીવાળુ કપડું.
- (6) કટાઈ ન જાય તેવી સેફ્ટી પીન નંગ 10 થી 12 નંગ.
- (7) પાંચ ઇંચની બૂઠી કાતર, અણીદાર કાતર.
- (8) એડહેસીવ ટેપ.
- (9) નોટબુક અને પેન્સિલ.
- (10) દવાનો ગ્લાસ.
- (11) સોફ્ટમાઈસીન અથવા એન્ટીસેપ્ટીક ક્રીમ.
- (12) શોષી લે તેવું રૂ.
- (13) આંખ ધોવાનો ગ્લાસ.
- (14) ટીચર આયોડીન.
- (15) થર્મોમીટર.
- (16) ચપ્પુ.
- (17) લાકડાની કે ધાતુની પટ્ટીઓ.
- (18) બેટરી ટોર્ચ, સ્વચ્છ ચાદર.
- (19) ત્રિકોણાકાર પાટાઓ.

નોંધ:- પ્રાથમિક સારવાર પેટી શાળામાં એવી જગ્યાએ મૂકવી જે જેથી બધા જોઈ શકે અને દરેક બાળકોનો હાથ પહોંચી શકે.

2.6.6 બેભાનવસ્થા

(1) દર્દીને ખભાથી પકડીને હલાવતાં કાન પાસે મોટેથી બૂમ પાડીને પૂછવું, કેમ છો? બેભાન માણસ કોઈપણ પ્રકારનો પ્રત્યુત્તર નહીં આપે તો સમજવાનું કે તે વ્યક્તિ બેભાનાવસ્થામાં છે.



(2) બેભાનાવસ્થાવાળી વ્યક્તિને વ્યવસ્થિત રીતે સુવડાવવો. જ્યારે કોઈ બેભાન થઈ જાય ત્યારે હૃદય ચાલતું હોય કે ના ચાલતું હોય માણસ નીચે ઢગલો થઈને પડી જાય છે. સૌથી પહેલા તો દર્દીને જમીન પર ચત્તો સુવડાવવો. ચત્તો સુવડાવતી વખતે તેનું માથું, ડોક અને ધડ એક સાથે ફેરવવા.

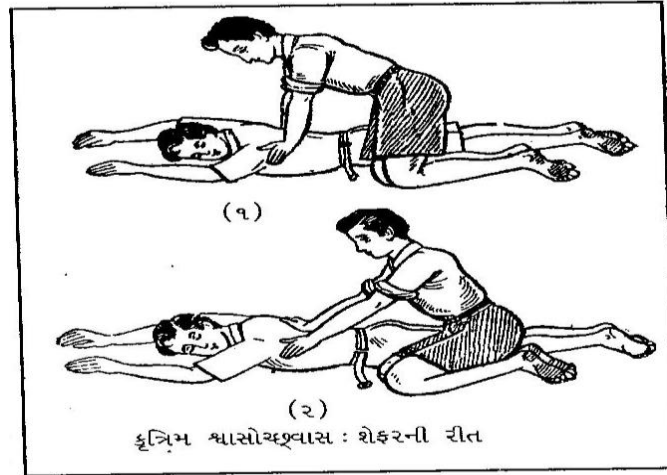


(3) શ્વસન માર્ગ ખૂલ્યો રહે, ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણેની દર્દીને સ્થિતિમાં રાખવો.

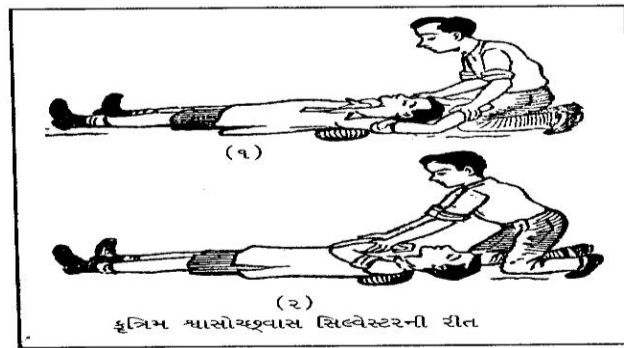


2.6.7 કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ આપવાની પદ્ધતિ ત્રણ છે.

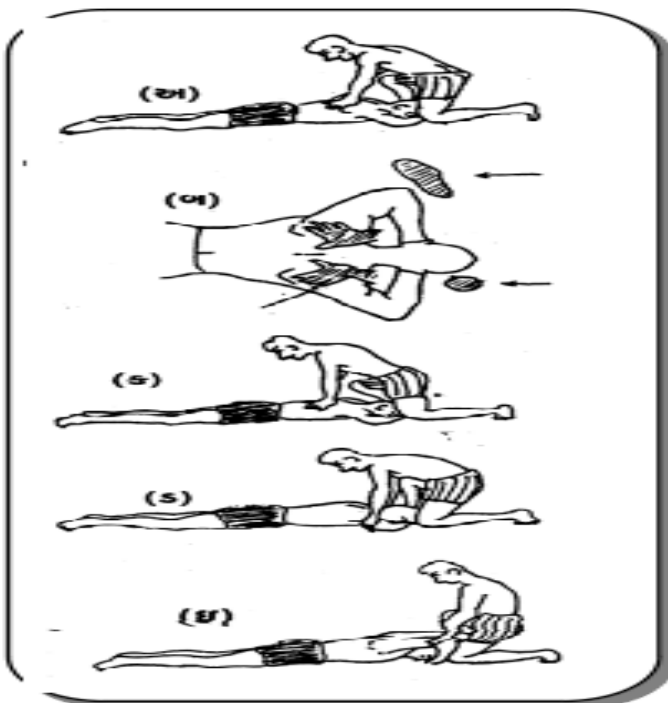
(1) શેફરની પદ્ધતિ



(2) સિલ્વેસ્ટરની પદ્ધતિ



(3) હોલ્ગર નીલ્સનની પદ્ધતિ



2.6.8 ફેકચર

ફેકચર એટલે હાડકું ભાંગી જવું. તેનું મુખ્ય કારણ હાડકાને લાગેલો માર હોય છે. આ માર અકસ્માતે હોય કે બદ્દરાદાથી હોય, આ સિવાય ફેકચર થવાના કારણોમાં સ્નાયુનો જોરદાર ઝાટકો અને નબળા હાડકાંને થયેલી નજીવી ઈજાનો સમાવેશ છે.

ફેકચરના લક્ષણો

- (1) જોરદાર દુઃખાવો અને કડાકાભેર તૂટેલું હાડકું.
- (2) ફેકચરવાળી જગ્યાનો ભાગ બેડોળ થઈ જાય.
- (3) તે ભાગનું હલનચલન અશક્ય થઈ જાય અથવા ખૂબ દુઃખ દાયક હોય.
- (4) તે જગ્યાએ સોજો ચડે.

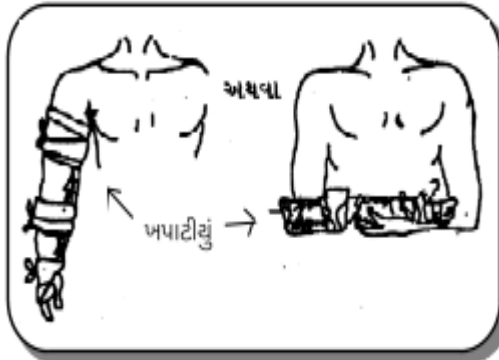
ફેકચરની સારવારની રીત

- (1) હાથમાં થતા ફેકચરની સારવારની રીત જ્યારે બાવડાના હાડકાનું ફેકચર જણાય ત્યારે તે ભાગ ઉપર

લાકડાની પટ્ટીઓ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બાવડાને બાંધવી અને હાથને કોણીમાંથી વાળીને ઝોળીમાં રાખવો. જેથી ઈજા પામેલ ભાગને આરામ મળે છે.



- (2) કોણી નીચેના હાડકાનું ફેકચરની સારવારની રીત કોણી નીચેના હાડકાનું ફેકચર જણાય તો તેને લાકડાની કે ધાતુની પટ્ટીનો ઉપયોગ કરી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથ ઉપર બાધવું

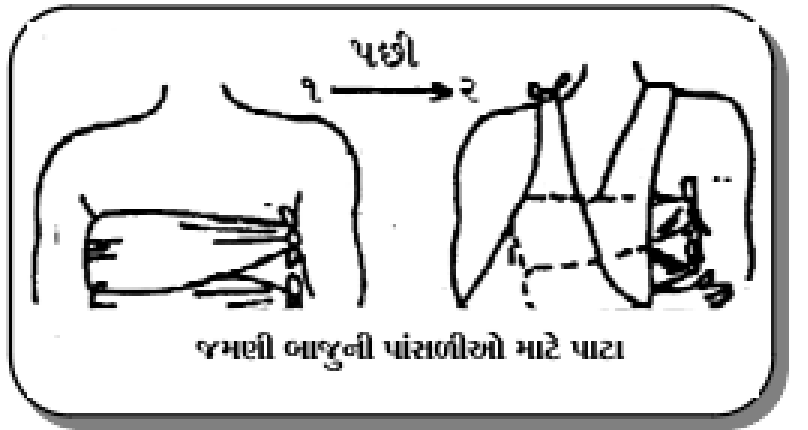
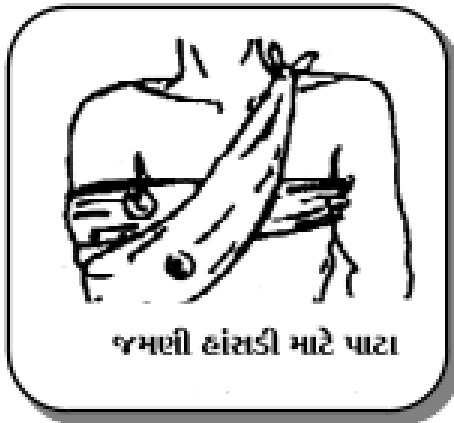


(3) ઘૂંટણ અને તેની આસપાસનું ફેકચર આ પ્રકારના ફેકચર માટેનું ખપાટિયું નિતંબથી એડી સુધીનું હોવું જોઈએ અને આવા સમયે અને ખપાટિયા વચ્ચે સારા પ્રમાણમાં ગાદી રાખવી જેથી ખપાટિયું વાગે નહીં.



(4) હાંસડી અને પાંસળીનું ફેકચર

હાંસડી અને પાંસળીનું ફેકચર



2.6.9 રક્ત સ્ત્રાવ

રક્ત આપણા શરીરની ખૂબ જ મહત્વની ધાતુ છે. કોઈ પણ કારણે જો રક્તસ્ત્રાવ વધુ પડતો થાય તો વ્યક્તિનું જીવન જોખમમાં મૂકાય છે. અતિશય રક્તસ્ત્રાવથી વ્યક્તિનું મૃત્યુ પણ થાય છે.

જખમના પ્રકાર

(1) કપાયેલો જખમ ચપ્પુ, પતરી, અસ્ત્રો જેવા ધારદાર સાધન વડે ઈજા થતાં રક્તવાહિનીની નસો કપાઈ જવાથી તેમાંથી રક્તસ્ત્રાવ પુષ્કળ જોરથી થાય છે.

(2) ચિરાયેલો જખમ આ પ્રકારના જખમ સંચા(ચંત્ર), અને ફાડી ખાનારા જાનવરોના નખ-દાંતથી ચિરાયેલા ત્વચાના જખમોની ગણના થાય છે. જખમની કિનારીઓ ચુંથાઈ-પીંખાઈ ગયેલ હોય છે. અને તેની અંદરની નસો તૂટી ગયેલ હોવાથી રક્તસ્ત્રાવ જરા ઓછા જોરથી થાય છે.

(3) છુંદાયેલ જખમ લાકડી, લાઠી, સાંકળ, પાઈપ જેવી નક્કર કે વજનદાર વસ્તુથી માર વાગવાથી અથવા કોઈ ભારે ચીજના દબાણથી ત્વચા અને તેની નીચેના ભાગો છુંદાઈ જાય, તેને છુંદાયેલ જખમો કહેવાય છે.

• ભોંકાયેલા જખમ સોય, ચપ્પુ, કે બંદૂકની સંગીન ભોંકાવાથી આ પ્રકારના જખમો થાય છે.

રક્તસ્ત્રાવની સારવાર

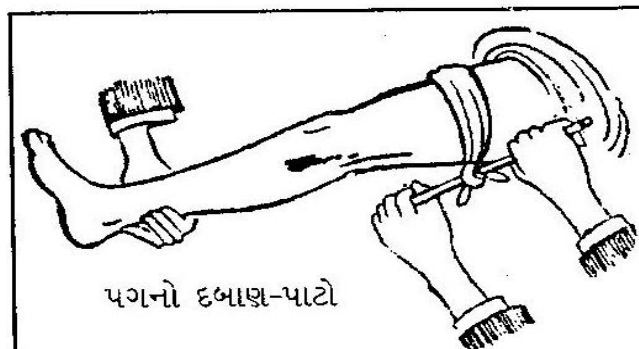
(1) જે ઘામાંથી સતત રક્તસ્ત્રાવ થયા જ કરતો હોય તે દર્દીના ઘાને દબાવી રાખી કે રક્તસ્ત્રાવક દવાનો પાટો બાંધી જલદીથી હોસ્પિટલ લઈ જવો.

(2) આવા ઘા ઉપર ચોખ્ખું કપડું કે રૂ ઘા પર મૂકી સ્ત્રાવ બંધ કરવો. અને ઘાને સારી રીતે દબાવી રાખવો.



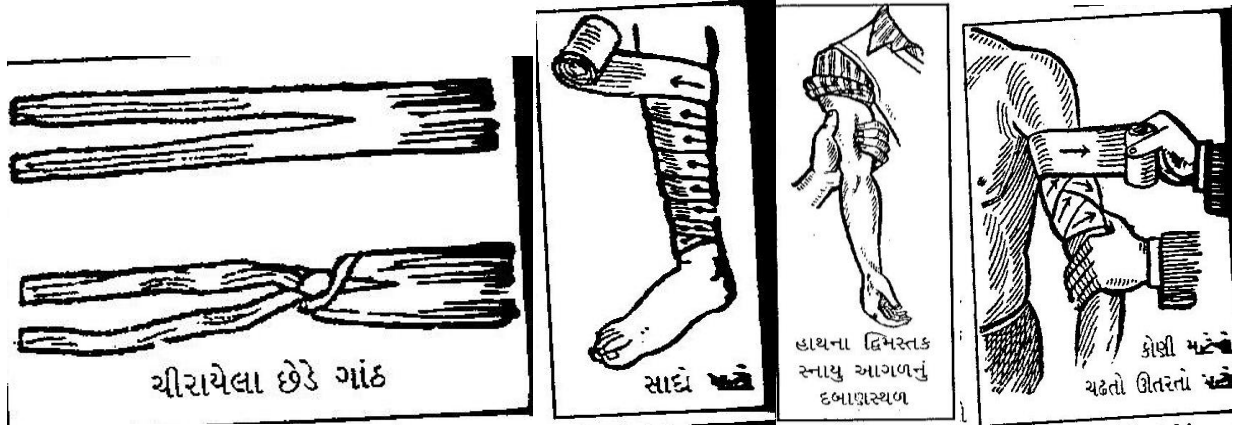
2.6.10 સાપ કરડ્યાની પ્રાથમિક સારવાર

સાપ કરડ્યા પછી તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં દર્દીને લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો તેને પ્રાથમિક સારવાર આપવાની થાય તે માટે જે ભાગ ઉપર ડંખ દેખાય છે તે ભાગની ઉપરની તરફ ચિત્રમાં દેખાય તે રીતે પાટો બાંધવો જોઈએ. અને અંગનું હલન ચલન તદન અટકાવી દેવું જોઈએ.

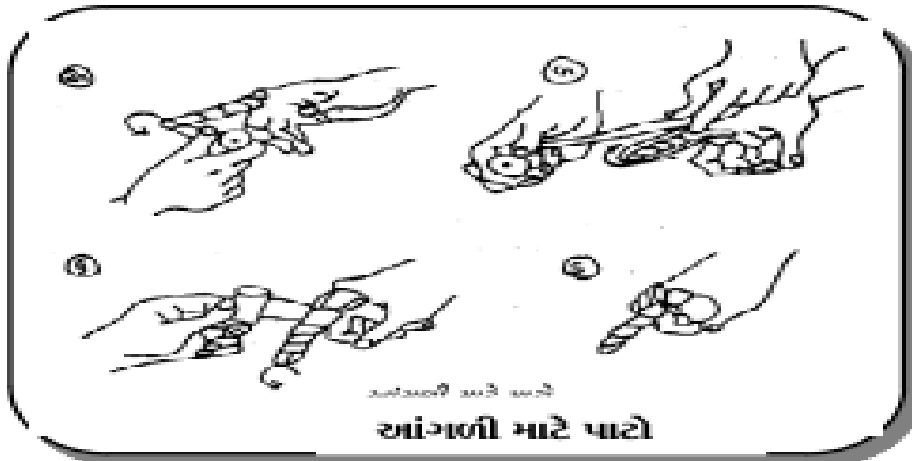
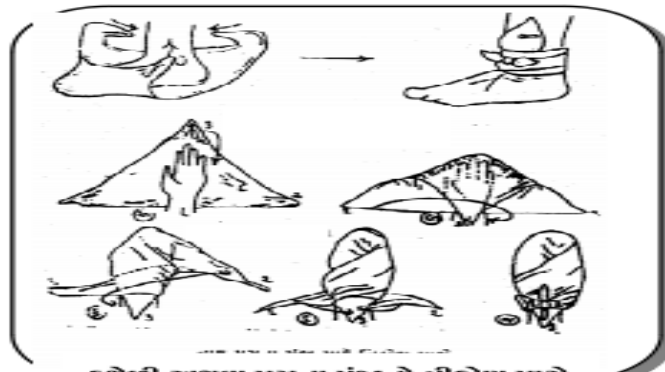
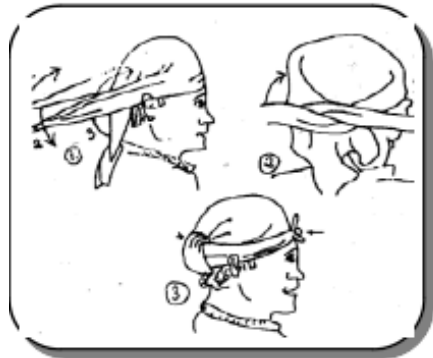
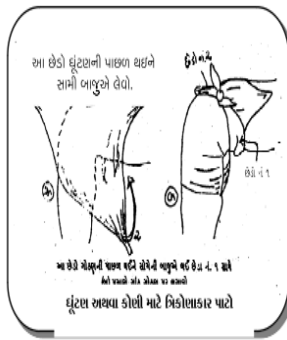


2.6.11 પાટાપિંડી

(1) હાથની સ્લિંગ (ઝોળી)



ઘૂંટણ અને કોણી માટે પાટો



(2) ત્રિકોણ આકાર મોટો પાટો જોઈએ

સૌ પ્રથમ આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દર્દીની છાતી પર એવી રીતે પાથરવો કે ટૂંકો છેડો ઈજાગ્રસ્ત હાથ તરફ રહે અને લાંબા છેડો નીચે રહે. ઉપરનો લાંબો છેડો ગરદન પાછળ થઈને ઈજા ગ્રસ્ત બાજુએ કાઢવો પછી ઈજા ગ્રસ્ત હાથને કોણીએથી વાળીને નીચલો લાંબો છેડો તેના પરથી વીટીને ઉપલા છેડા સાથે બાંધી દેવો.



2.6.12 સ્ટ્રેચરનાં હોય ત્યારે દર્દીને ખસેડવાની રીત



૩૮

• પ્રવૃત્તિ

1. જુદા જુદા પ્રકારના પાટા તૈયાર કરવા.
2. કુત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસની વિવિધ પદ્ધતિઓનો મહાવરો કરવો.

2.7 બાળશોષણ

શોષણનો અર્થ, તેના વિવિધ સ્વરૂપો અને તેની અસરો, તેની કાયદાકીય જોગવાઈઓ, બાળકોને કરવામાં આવતી શિક્ષાઓ, બાળકોનું યૌન શોષણ શિક્ષક તરીકે અહીં દર્શાવેલ વિવિધ પરિસ્થિતિઓને પહોંચી વળવા સંદર્ભે જ્ઞાન અને સભાનતા.

2.7.1 શોષણનો અર્થ

“મજબૂરીનો ગેરલાભ ઊઠાવી વધારે કામ કરાવી ઓછું વળતર ચૂકવવું” એટલે શોષણ.

બાળ શોષણ એટલે “બાળકોના અધિકારોનું હનન કરવામાં આવે તે”.

બાળ અધિકાર એટલે બાળ સુરક્ષા, બાળ સુરક્ષાના મુખ્ય ત્રણ પાસા છે. પહેલા પાસામાં કોઈ પણબાળકનું શોષણ, દુરુપયોગ ભાવનાત્મક કે અન્ય કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન થાય તેવા સંજોગોમાં ન મૂકાય તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

બીજા પાસામાં બાળકલક્ષી, સક્રિય અને હકારાત્મક માળખાઓ તથા પ્રક્રિયાઓની સામેલગીરીથી બાળકો માટે સુરક્ષિત વાતાવરણ ઊભું કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

ત્રીજા પાસામાં બાળકના અધિકારોનો ભંગ થાય તો તાત્કાલિક અને લાંબાગાળાની જરૂરિયાતોને પૂરી કરવા માટે તથા બાળ અધિકારોના ઉલ્લંઘનને રોકવા માટે અસરકારક વ્યવસ્થા ઊભી કરવાનો સમાવેશ થાય છે. આ ત્રણેય પાસાં મળીને બાળ સુરક્ષાની ખાતરી આપે છે.

2.7.2 બાળકોના અધિકારો કયા કયા છે?

(1) જીવન જીવવાનો અધિકાર

આ અધિકારમાં બાળકોનો પેદા થવાનો, જન્મ સમયે નોંધણીનો, નામ મેળવવાનો, દેશના નાગરિક બનવાનો, માતા-પિતા બંને મેળવવાનો, વગેરે અધિકારોના સમાવેશ થાય છે.

(2) વિકાસનો અધિકાર

આ અધિકારમાં રસીકરણનો, માંદગી સમયે સારવાર મેળવવાનો, સારા આરોગ્યનો, પોષક આહાર મેળવવાનો, આંગણવાડી/બાળમંદિરમાં જવાનો, ગુણવત્તાસભર શિક્ષણ મેળવવાનો, વ્યાવસાયિક શિક્ષણ મેળવવાનો, રમવાનો, નવરાશનો સમય માણવાનો, મિત્રો રાખવાનો, લોકો સાથે હળવા મળવાની તક તથા તે માટેની જગ્યા મેળવવાનો વગેરે અધિકારોનો સમાવેશ થાય છે.

(3) સુરક્ષાનો અધિકાર

બાળ સુરક્ષાના મુખ્ય બે પાસાં છે. જેમાં પહેલા પાસામાં દરેક બાળકને કોઈ પણ પ્રકારનાં શોષણ, દુરુપયોગ, અવગણના અથવા બાળકને શારીરિક, માનસિક કે ભાવનાત્મક કોઈ પણ રીતે નુકશાન થતું હોય તો તેમાંથી રક્ષણ પૂરું પાડવાનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે બીજા પાસા હેઠળ બાળકને માળખાઓ અને પ્રક્રિયાઓની સામેલગીરીથી સુરક્ષિત વાતાવરણ પૂરું પાડવાનું હોય છે. આ બંને પાસાઓ બાળકને સુરક્ષા પૂરી પાડે છે.

(4) સહભાગિતાનો અધિકાર

બાળકોને પોતાના જીવનને અસર કરતાં દરેક મુદ્દા વિશે પોતાના મંતવ્યો અને અભિપ્રાયો વ્યક્ત કરવાનો અધિકાર છે. અને એમને સાંભળવા એ મોટાઓની ફરજ છે. બાળકો તેમના જીવનને અસર કરતા મુદ્દાઓ વિશેના નિર્ણયમાં સહભાગી થઈ શકે તે માટે તેઓની યોગ્ય માહિતી સુધીની પહોંચ હોય તે જરૂરી છે. બાળકના દૈનિક સંપર્કમાં આવતા માતા-પિતા, શિક્ષકના અને બાળકના કેસની તપાસ અને ઉકેલ માટે તેને હાથમાં લેનાર પોલીસ તથા ન્યાયાધીશને આ લાગુ પડે છે. નવી નીતિઓ અને કાયદાઓ ઘડતી વખતે નીતિ ઘડનારા અને કાયદા બનાવનારાઓએ બાળકોને તેમના સૂચનો વિશે જરૂર પૂછવું જોઈએ તથા યોગ્ય સૂચનો સામેલ કરવા જોઈએ.

2.7.3 શિક્ષક બાળ શોષણ સંદર્ભે અને કાયદાકીય જોગવાઈઓથી માહિતગાર થાય

(1) બાળમજૂરી

18 વર્ષથી નીચેની કોઈ પણ વ્યક્તિ સીધી કે આડકતરી રીતે રોજગારમાં જોડાયેલી હોય અને તે (જેમ કે બીજાનું ઘરકામ કરવું, હોટલ/ઢાબા પર કામ કરવું, નાના ભાઈ બહેનની સંભાળ રાખવી, ઢોર ચરાવવા જવું, સુથારીકામ, હીરા ઘસવા, અગરબત્તી બનાવવી, ખેતીકામ વગેરે જેવા કૌટુંબિક કામોમાં જોડવું) શિક્ષણ મેળવવાના વંચિત અધિકાર કરવી એ બાળમજૂરી છે. શાળા એ જતાં બાળક પર વધારાના ઘરેલું કામ, ખેતરના કામ, ભાઈ-બહેનની સંભાળ અને અન્ય કામ સોંપવા જેવી બાળકનો રમવાનો અને નવરાશનો સમય છીનવાઈ જતો હોય અને એની પર દબાણ થતું હોય તો તે પણ બાળમજૂરી છે. બાળમજૂરી બાળકના બાળપણના અધિકારોનો ભંગ કરે છે. અને એમના વિકાસ અને રક્ષણના અધિકારને અસર કરે છે.

બાળપણ માણવાની ઉંમરે કામ કરવાથી બાળકો પર ઘણી વિપરીત અસરો પડે છે. જેમ કે

- (1) રોગોના ભોગ બની શકે જેવા કે ચામડીના રોગો, ફેફસાનો રોગો, આંખોના રોગો વગેરે.
- (2) શારીરિક અને જાતીય શોષણના તથા દુર્વ્યવહારના ભોગ બની શકે છે.
- (3) જીવન કૌશલ્યો અને જીવન જીવવા માટેની ઉપયોગી અને યોગ્ય મહિતીથી વંચિત રહી જાય છે.
- (4) શૈક્ષણિક અને વ્યવસાયિક તાલીમથી વંચિત રહી જાય છે. અને તેથી બિનઆવડતવાળા રહે છે. જેના કારણે પોતાના કુટુંબને ચલાવવા માટે કોઈ નોંધપાત્ર યોગદાન આપી શકતા નથી.

➤ કાયદાકીય જોગવાઈઓ

- ભારતનું બંધારણ દરેક પ્રકારની વેઠ અને બાંધવ મજૂરી પર પ્રતિબંધ મૂકે છે. (અનુચ્છેદ 23)
- ભારતીય બંધારણનો 24મો અનુચ્છેદ કહે છે કે 14 વર્ષની નીચેના કોઈ પણ બાળકને કારખાના, ખાણમાં કે બીજા કોઈ પણ જોખમી કામમાં રાખી શકાય નહીં.
- બંધારણનો અનુચ્છેદ 39 જણાવે છે કે બાળકોને સ્વસ્થ, સ્વતંત્ર અને ગૌરવપૂર્ણ રીતે વિકસાવા માટેની તકો અને સવલતો આપવી અને બાળપણ અને કિશોરાવસ્થાના શોષણ તથા નૈતિક અને ભૌતિક પરિત્યાગથી રક્ષણ થવું જોઈએ.

- બાળમજૂરી (પ્રતિબંધ અને નિયમન) અધિનિયમ-1986 માં સુધારો કરવા માટે 2012 માં અપાયેલા સૂચન મુજબ 18 વર્ષથી નીચેના કોઈ પણ બાળક પાસે જોખમી વ્યવસાય અને પ્રક્રિયામાં તથા ઘરકામ, હોટલ/ઢાબા પર કામ કરાવવાનું પ્રતિબંધ છે. આ કાયદાનો ભંગ કરનારને રૂ.50 હજારનો દંડ અને 2 વર્ષ કેદની સજા થઈ શકે છે.
- જુવેનાઈલ જસ્ટિસ (બાળકોની સંભાળ અને સુરક્ષા) અધિનિયમ 2000 જણાવે છે કે 18 વર્ષથી નીચેની ઉંમરના કોઈ પણ વ્યક્તિ કે જેની પાસે આજીવિકાનું સાધન નથી એમને સંભાળ અને સુરક્ષાની જરૂર છે, અહીં એવા બાળકોનો પણ સમાવેશ થાય છે. જેમને જીવન જીવવા માટે કામ કરવાની ફરજ પડે છે. આવા બાળકોનું પુનઃસ્થાપન કરવાની ફરજ રાજ્યની છે.
- અધિનિયમની કલમ 23 જણાવે છે કે જો કોઈ પણ વ્યક્તિ 18 વર્ષથી ઓછા ઉંમરવાળાને કામ કે ભીખ માંગવા માટે રાખે તો તે 3 વર્ષની કેદની સજા અને દંડને પાત્ર છે. આમ, અધિનિયમ 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરવાળાને નોકરી પર રાખવા સામે પ્રતિબંધ મૂકે છે.
- અધિનિયમની કલમ 26 મૂજબ કોઈ પણ બાળકને જોખમી કામ કરાવવાના હેતુથી મેળવનાર, બાળકને ગુલામ બનાવનાર, બાળકની કમાણી પડાવી લેનાર તથા તે કમાણીનો પોતાના માટે ઉપયોગ કરનાર 3 વર્ષ સુધીની કેદની સજા અને દંડને પાત્ર છે.

(2) બાળ લગ્ન

જ્યારે છોકરીના 18 વર્ષ અને છોકરાના 21 વર્ષની ઉંમર પહેલાં લગ્ન થાય તો તેને બાળલગ્ન કહેવાય. નાની ઉંમરે થતાં લગ્ન બાળકો માટે નુકશાનકારક હોય છે. જ્યારે છોકરીના 18 વર્ષ પહેલાં લગ્ન થઈ જાય છે, ત્યારે તેની તથા તેના બાળકોની જીવવાની, વિકાસની અને સુખાકારીની સંભાવનાઓ ઘટી જાય છે. બાળલગ્નને કારણે નાની ઉંમરે માતા બનવાની શક્યતા વધુ હોય છે. જેનાથી માતાની મૃત્યુ અને માંદગીની શક્યતા પણ વધી જાય છે. લગભગ તો તે , શાળાએ જવાનું છોડી દેશે અને એથી તેનું ભણતર પૂરું નહીં થાય. તેના પતિ દ્વારા જાતીય શોષણ થવાનું જોખમ વધી જશે. તેના સાસરિયાં દ્વારા હિંસાનો ભોગ બનવાનું જોખમ પણ વધી જશે. અને તેના બાળકો પણ કુપોષિત હશે. લોહીની ઉણપ જેવા રોગોથી પીડાશે, માંદા પડશે અને નાની ઉંમરમાં મૃત્યુ પામશે એવી શક્યતાઓ પણ છે. બીજા શબ્દમાં, બાળકને બાળ લગ્નથી બચાવવાથી, આપણે એને માત્ર શોષણથી જ નથી બચાવવા, તેનાં અને તેનાં સંતાનોના બધા અધિકારો મેળવવામાં પણ મદદ કરીએ છીએ.

➤ કાયદાકીય જોગવાઈ

બાળ લગ્ન પ્રતિબંધક અધિનિયમ, 2006 અનુસાર 18 વર્ષ પહેલાં કોઈ પણ સ્ત્રી અને 21 વર્ષ પહેલાં કોઈ પણ પુરુષ લગ્ન કરે તો એ બાળલગ્ન કહેવાશે.

- કોઈ પણ પુખ્ત વયનો પુરુષ (18 વર્ષથી ઓછી) જે બાળલગ્ન કરાવે છે અથવા અન્ય કોઈ પણ જે આ લગ્નના સહભાગી બને છે, જેમકે પૂજારી, લગ્ન હોલના માલિક, માતા-પિતા/વાલી સહિત લગ્ન યોજનાર તમામને બે વર્ષની સખ્ત કેદ અથવા રૂ.1 લાખ સુધીના દંડની સજા અથવા બંને થવા પાત્ર છે.(અધિનિયમ કલમ 9 અને 10)

- બાળલગ્નનો ભોગ બનેલી કોઈ પણ વ્યક્તિ પુખ્ત વયની થયા પછી 2 વર્ષની અંદર જિલ્લા કોર્ટમાં કેસ દાખલ કરીને આ લગ્ન રદ કરાવી શકે છે.
- બાળલગ્ન રદ થવાના કિસ્સામાં, છોકરીને છોકરાના કુટુંબ તરફથી ભરણપોષણ અને પુનઃલગ્ન ન થાય ત્યાં સુધી રહેવા માટેની જગ્યા મેળવવાનો અધિકાર છે.
- બાળલગ્નથી જન્મેલા બાળકને કાયદેસરનું ગણવામાં આવે છે. અને બાળકનું સર્વશ્રેષ્ઠ હિત ધ્યાનમાં રાખીને કોર્ટ ભરણપોષણ માટે પક્ષકારોને સૂચના આપી શકે છે.
- પોલીસને અગાઉથી જાણ કરે કે બાળલગ્ન યોજવામાં આવ્યા છે અથવા થઈ રહ્યાં છે તો તેને અટકાવી શકાય છે. તપાસ કરીને અરજી મેજિસ્ટ્રેટ પાસે લઈ જાય છે. લગ્ન રોકી દેવા માટે મનાઈ હુકમ આપી શકે છે. જો કોઈ કોર્ટના હુકમની અવગણના કરે તો તેમને 2 વર્ષ સુધીની જેલ અથવા રૂ. 1 લાખનો દંડ અથવા બંને થઈ શકે છે.

(III) શિક્ષા (સજા) – શારીરિક અને માનસિક

શારીરિક સજા એ અન્ય વ્યક્તિ દ્વારા ખોટું કરવા બદલ જાણી જોઈને કરવામાં આવતી શારીરિક સજા છે. જો કે, એવા ઘણા બનાવો છે જેમાં બાળકોએ કાંઈ ખોટું ન કર્યું હોય તો પણ તેમને સજા કરવામાં આવે, જેમકે લાફો મારવો, અન્ય રીતે મારવું, ધક્કો મારવો, લાત મારવી, કાન આમળવો, ચીંટિયો ભરવો, બાળકને દોડાવવો અથવા લાંબા સમય માટે ઊભો રાખવો, વગેરે જે ખૂબ સામાન્ય છે. માનસિક સજા વ્યક્તિના મનોવૈજ્ઞાનિક દુઃખને વધારે છે. શારીરિક અને માનસિક સજાની બાળ માનસ ઉપર ખૂબ ખરાબ અસર થતી હોય છે. અને તેથી બાળકની ભૂલ હોવા છતાંય તેને સજા ન કરવી જોઈએ. સજા કરવાથી બાળક ભૂલ નહીં કરે તેવી ખાતરી ન આપી શકાય શાળાથી બાળકોને દૂર રાખવા, શારીરિક અને માનસિક સજા એ બે મુખ્ય કારણો છે.

➤ કાયદાકીય જોગવાઈ

શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ 2009, બાળકોને શારીરિક સજા જેમાં શારીરિક-માનસિક બંને સજાઓ સમાવેશ થાય છે તેને અટકાવે છે. ગુજરાતમાં જો કોઈ બાળકને શિક્ષક દ્વારા સજા કરવામાં આવે તો બાળક કે એના માતા-પિતા મુખ્ય શિક્ષક કે એસ.એમ.સી પાસે ફરિયાદ નોંધાવી શકે છે. બાળકને થયેલી પીડા અને ગુનાની ગંભીરતાને આધારે શિક્ષક સામે પગલાં લેવામાં આવે છે.

(IV) બાળકોનો વેપાર

મજૂરી, બંધવ મજૂરી, ભીખ માંગવી, સશસ્ત્ર સંઘર્ષ, વેશ્યાવૃત્તિ, શરીરના અંગો વેચવા અને અન્ય કારણોસર બાળકોનો વેપાર કરવામાં આવતો હોય છે. વ્યાપક નેટવર્ક ધરાવતાં જૂથો અનૈતિક પ્રવૃત્તિઓ માટે બાળકોનો વેપાર કરતાં હોય છે. જાણીતા કે અજાણ્યા કોઈ પણ વ્યક્તિ દ્વારા બાળવેપાર થઈ શકે છે. અને બાહ્ય દેખાવ પરથી એમને ઓળખવા મુશ્કેલ છે.

➤ કાયદાકીય જોગવાઈ

- અનૈતિક વ્યાપાર (પ્રતિબંધ) અધિનિયમ 1986 કહે છે કે, વેશ્યાવૃત્તિ માટે બાળકો (18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની કોઈ પણ વ્યક્તિ) નો વેપાર કરનાર માટે કડક સજાની જોગવાઈ કરવામાં આવી છે.

- વેશ્યાવૃત્તિ માટે બાળકને વેચનાર વ્યક્તિ ને ઓછામાં ઓછી 7 વર્ષની કેદ થઈ શકે જે આજીવન કેદ સુધી વધી શકે છે.
- બાળકોનો વેપાર કરવો એટલે બાળકને કબજે કરવા, લલચાવવા, એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ પહોંચાડવા અથવા મેળવવામાં જોડાયેલી કોઈ પણ વ્યક્તિ આમ બાળકને વેશ્યાવૃત્તિ માટે વેચવાની કોઈ પણ પ્રક્રિયામાં જોડાયેલી દરેક વ્યક્તિ 7 વર્ષ અથવા વધારેની સજાને પાત્ર છે.
- વેશ્યાઘરમાં જો કોઈ બાળક મળે અથવા વેશ્યાવૃત્તિ માટે એનું શોષણ થતું હોય તો મેજિસ્ટ્રેટ એને બાળ સંરક્ષણ ગૃહમાં મોકલી શકે છે.

(V) બાળકોને શાળાએ ન મોકલવા

આપણા ગામ અને શહેરી વિસ્તારમાં એવા ઘણાં બાળકો છે જેમને કાંતો શાળામાં દાખલ નથી કરવામાં આવ્યા અથવા તો પૈસા કમાવાનું દબાણ, કાળજી ન રાખનાર માતા-પિતા, શિક્ષણની ખરાબ ગુણવત્તા, શિક્ષક દ્વારા સજા અથવા શોષણ, શાળા સુધી પહોંચવું સુલભ ન હોવું, વગેરે જેવા કેટલાક કારણોસર શાળાએ જતાં નથી. માતા-પિતાની ફરજ છે કે તેઓ બાળકોને શાળાએ મોકલે જેથી તેઓ સારું ભણી શકે.

➤ કાયદાકીય જોગવાઈ

2010 માં શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ પસાર કરવામાં આવ્યો. આ અધિનિયમ મુજબ

- 6 થી 14 વર્ષનું દરેક બાળક શાળાએ જતું હોવું જોઈએ અને સારી ગુણવત્તાવાળું શિક્ષણ મેળવવું હોવું જોઈએ.
- કોઈ પ્રકારની ફી વગર દરેક બાળકને મફત શિક્ષણ મળવું જોઈએ જેમકે, મફત દાખલો, મફત પુસ્તકો, મફત મધ્યાહ્ન ભોજન. દરેક બાળક માટે એક કિલોમીટરનાં અંતરમાં પ્રાથમિક શાળા હોવી જોઈએ.
- દરેક શાળામાં છોકરા અને છોકરી માટે પાણીની વ્યવસ્થાવાળા અલગ શૌચાલયો હોવા જોઈએ.
- કોઈ પણ બાળકને શારીરિક સજા ન થવી જોઈએ.
- દરેક શાળામાં SMC હોવી જોઈએ. જે શાળાનો શાળા વિકાસ પ્લાન બનાવશે.

(VI) બાળકોનું જાતીય શોષણ

બાળકોનું જાતીય શોષણ બહુ વ્યાપક છે. જાતીય શોષણ ટીકા કરવાથી, અસ્લીલ ફોટો કે વીડિયો બતાવવાથી, બાળકને નાપસંદ શારીરિક સ્પર્શ કે બાળકના ગુપ્ત ભાગમાં પ્રવેશ કરવો. આવું આપણા ઘર, શાળા, ખેતર અને અન્ય જગ્યાઓએ બનતું હોય છે. છેડતી અને જાતીય સતામણી પણ જાતીય શોષણ છે. છોકરો અને છોકરી બંને, જાતીય શોષણનો ભોગ બની શકે છે. કોઈ પણ વર્ગ, જ્ઞાતિ, રંગ કે લિંગના બાળકો સામે જાતીય શોષણનું જોખમ રહેલું છે. ઘણી વખત બાળકની સાથે બહુ પરિચિત હોય એવા વ્યક્તિઓ જાતીય શોષણ કરતાં હોય છે. આવું શોષણ કરનારાઓને ઓળખવાં ખૂબ મુશ્કેલ છે. બાળકોનું જાતીય શોષણ અટકાવવાનો સૌથી સારો રસ્તો બાળકોને જાતીય શોષણ વિશે જાગ્રત કરવાનો છે. જેથી તેઓ પોતાનું રક્ષણ કરી શકે. બાળકોએ કોઈ પણ નાપસંદ શારીરિક સ્પર્શ થતાં

બૂમો/ચીસો પાડવી જોઈએ, અને માતા-પિતા અથવા અન્ય કોઈ સાથે આ ખરાબ અનુભવ વિશે વાત કરવી જોઈએ. જ્યારે બાળકો આવા મુદ્દા વિશે વાત કરે ત્યારે મોટાંઓએ એમને ગંભીરતાથી સાંભળવા જોઈએ.

➤ કાયદાકીય જોગવાઈ

જાતીય ગુનાથી બાળકોનું રક્ષણ અધિનિયમ 2012 માં લાવવામાં આવ્યો. આ અધિનિયમ મુજબ

- 16 વર્ષથી નીચેની ઉંમરના વ્યક્તિને બાળક કહેવામાં આવ્યું છે.
- બાળકોને જાતીય હુમલો, જાતીય સતામણી અને અશ્લીલતા સામે રક્ષણ આપે છે.
- જાતીય હુમલાના કિસ્સામાં ગુનાની ગંભીરતા પ્રમાણે ઓછામાં ઓછી 3 વર્ષની સખત કેદ જે આજીવન કેદ સુધી પણ લંબાવી શકાય અને દંડની સજાની જોગવાઈ છે.
- બાળકોનો અશ્લીલતા માટે ઉપયોગ કરવાના ગુના માટે 5 વર્ષની કેદ અને દંડની સજા છે.
- બાળકો સામેના જાતીય ગુનાઓની સુનાવણી માટે ખાસ કોર્ટો રચવામાં આવી છે.
- રીપોર્ટિંગ, પુરાવાની નોંધણી, તપાસ અને કેસની સુનાવણી માટે બાળકલક્ષી પ્રક્રિયાઓ

વિકસાવવામાં આવી છે જેમા – (1) બાળકનું નિવેદન લેતી વખતે પોલીસ અધિકારીએ ગણવેશ ન પહેરવો. (2) બાળકનું નિવેદન બાળકના શબ્દોમાં લખાવવું જોઈએ. (3) બાળકની તબીબી તપાસ જોઈએ. (4) ભોગ બનનાર છોકરી હોય તો તેની તબીબી તપાસ મહિલા ડૉક્ટર પાસે કરાવવી. (5) બાળકને કોઈ પણ કારણસર પોલીસ સ્ટેશનમાં રાતના સમયે અટકાયતમાં ન રાખી શકાય. (6) સુનાવણી વખતે બાળકને વારંવાર વિરામ આપવો. (7) સાક્ષી માટે બાળકને વારંવાર ન બોલાવવા. (8) કેસની કાર્યવાહી બંધ બારણે કરવી જોઈએ. (9) સ્ટેટમેન્ટ સબ- ઇન્સ્પેક્ટર કક્ષાથી ઉપરના મહિલા અધિકારી દ્વારા લેવાવું જોઈએ.

(VII) બાળકની અવગણના અને તેની સાથે થતો ભેદભાવ

શોષણના અન્ય પ્રકારો કરતાં અવગણના જુદા પ્રકારની છે. અન્ય પ્રકારના શોષણમા કોઈક બાળકની સાથે ખોટું કરે છે. જો કે, અવગણના ના કિસ્સામાં માતા-પિતા/વાલી તેમની જવાબદારી નિભાવવામાં નિષ્ફળ જાય છે. અવગણના એટલે પોતાની જવાબદારી નિભાવવામાં નિષ્ફળ રહેવું.

માતા-પિતા/વાલી દ્વારા બાળકની પોતાની જરૂરિયાત જેવી કે ખોરાક, રહેઠાણ, કપડાં, દવા-સારવાર, પ્રેમ, ભાવનાત્મક ટેકો, વગેરે ન આપી શકવાની પરિસ્થિતિને અવગણના કહે છે.

કોઈ પણ બાળક કે પુખ્તવયની વ્યક્તિ સાથે તેના રંગ, જાતિ, લિંગ, ભાળ કે અન્ય કારણસર ભેદભાવ ન રાખવો જોઈએ. માનસિક અને શારીરિક રીતે અલગ ક્ષમતા ધરાવતા બાળકો સાથે પણ અન્ય બાળકો જેવો જ સમાનતાભર્યો અને માનપૂર્વકનો વ્યવહાર કરવો જોઈએ. છોકરાં અને છોકરી વચ્ચે સમાજ દ્વારા કરવામાં આવતાં ભેદભાવને કારણે તેઓનું જુદી રીતે સામાજિકરણ થાય છે. એટલે વિશેષ સારસંભાળકે સુરક્ષાની જરૂર પડે છે.

➤ કાયદાકીય જોગવાઈ

કોઈ પણ વ્યક્તિ દ્વારા થતાં ધર્મ, જાતિ, જ્ઞાતિ, લિંગ અથવા જન્મની જગ્યાના ભેદભાવ પર પ્રતિબંધ મૂકે છે (ભારતીય બંધારણના અનુચ્છેદ-15) ઉપરાંત કોઈ પણ પ્રકારની વિકલાંગતા ધરાવતા વ્યક્તિ સાથે પણ ભેદભાવ થઈ શકે નહીં (વિકલાંગ વ્યક્તિઓ સમાન અધિકારની સુરક્ષા અને સંપૂર્ણ ભાગીદારી અધિનિયમ, 2005)

2.7.4 શિક્ષક શું કરી શકે?

1. સમુદાયની જુદી જુદી મીટિંગો અને ગ્રામસભા દરમિયાન બાળ લગ્ન, જાતીયશોષણ, બાળ મજૂરીની ખરાબ અસરો અને કાયદાકીય જોગવાઈઓ વિશે જાગ્રતિ ઊભી કરવી.
2. બાળમજૂરી કરાવતા કુટુંબને સરકારની સામાજિક સુરક્ષાની કોઈ યોજના, શિષ્યવૃત્તિ અથવા અન્ય કોઈતક માટે લાયક હોય તો તેમને અરજી કરવામાં અને એ લાભ મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે.
3. કામે રાખનારા ખેડૂતોને કોઈ પણ સંજોગોમાં બાળકોને નોકરીએ ન રાખવા બાબતે સમજાવી શકે છે.
4. SMC ની મદદથી શાળાએ ન જનારા તથા વારંવાર ગેરહાજર રહેનારા બાળકોનું ફોલોઅપ કરી શકે છે.
5. ગામમાં ખાસ કરીને છોકરીઓ સામે કોઈ અસુરક્ષિત વર્તન કે દુર્વ્યવહાર કરતા હોય તો સમુદાયનો સહકાર મેળવી આ મુદ્દા પર કામ કરી શકે છે.
6. ગ્રામ પંચાયત દ્વારા આપવામાં આવતું ઓળખ કાર્ડ સાથે રાખવા માટે સ્થળાંતરિત કુટુંબો/વ્યક્તિઓને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.
7. બાળકો અને સમુદાયમાં જાગ્રતિ ઊભી કરવી કે બાળકે ભૂલ કરી હોય તો પણ તેને સજા કરવી એ કોઈ પણ રીતે સ્વીકાર્ય નથી.
8. જો શાળામાં સજાના કિસ્સા બનતા હોય તો તેની જાણ જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીને કરી શકે છે.
9. તમે કોઈ એવા વ્યક્તિ કે કુટુંબને જુઓ કે જે બાળકો સાથે ભેદભાવ કે અવગણના કરતું હોય તો એને વ્યક્તિગત રીતે એનું વર્તન સુધારવા માટે સમજાવી શકો છો.
10. ગામમાં બાળકો અને સમુદાયના સભ્યોને જાણીતા કે અજાણ્યા વ્યક્તિઓ દ્વારા બાળ વેપાર માટે કબજે કરવાની શક્યતાઓ અને એની ખરાબ અસરો વિશે જાગ્રત કરો.
11. જો ગામમાંથી કોઈ બાળક ખોવાયું હોય તો સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશનમાં તાત્કાલિક જાણ કરો.
12. શાળાએ ન જતાં બાળકોને શોધો અને એમનું નિયમિત અનુકાર્ય કરો.
13. શોષણનો ભોગ બનેલા કોઈ પણ બાળકને મનોસામાજિક ટેકો પૂરો પાડવા બિનસરકારી સંસ્થા/બાળ કલ્યાણ સમિતિ/જિલ્લા બાળ સુરક્ષા એકમ જેવી એજન્સીઓની મદદ લો.
14. જો કોઈ પણ બાળક જાતીય શોષણ વિશે વાત કરવા તમારો સંપર્ક કરે તો બાળકને સાંભળો અને તેની વાત પર વિશ્વાસ કરો. બાળકને જણાવો કે એ શોષણ કે હનન માટે જવાબદાર નથી, જેથી બાળક પોતાની જાતને દોષી ન સમજે અથવા શરમ ન અનુભવે.

• પ્રવૃત્તિ

1. અનાથાશ્રમની મુલાકાત લઈ અહેવાલ તૈયાર કરવો.
2. સમાજમાં જઈ બાળમજૂરી વિશે સર્વેક્ષણ હાથ ધરવું.

2.8 યોગના સિદ્ધાંતો અને ફાયદા

2.8.1 યોગની વ્યાખ્યા

- આત્માનું પરમાત્મા સાથે મિલન એટલે યોગ
- મન અને તનનું જોડાણ (મિલન) એટલે યોગ
- “યોગ એટલે અધ્યાત્મ મનનું દર્શન, વિજ્ઞાન અને કળા”,

2.8.2 યોગનાં સિદ્ધાંતો

- યોગને પ્રદર્શનનો વિષય ન બનાવતાં જીવન વ્યવહારનો વિષય બનાવવો.
- કોઈ પણ આસન કર્યા પછી તેનું પૂરક આસન કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે.
- આસન કરતી વખતે શરીરની સ્થિતિ જેટલું મહત્વ શ્વાસની સ્થિતિનું એટલે કે શ્વાસ ભરવાનું
- (પૂરક)શ્વાસ રોકવાનું (કુંભક) અને શ્વાસ છોડવાનું (રેચક) છે તે ધ્યાને લેવું.
- શૌચ ક્રિયા બાદજ આસનો કરવાં.
- આસનો કરતાં પૂર્વે યૌગિક અંગ ભ્રમણ, પૂરક ક્રિયાઓ કરવી, ત્યાર બાદ પાંચ મિનિટ શ્વાસન કરીને, શરીર, મનને શાંત કરવું.
- આસનોની સંખ્યા અને સમય ધીમે-ધીમે જ શક્તિ અનુસાર વધારવી.
- આસનો પવિત્ર, શાંત અને રમ્ય વાતાવરણમાં કરવા, એકાંત સ્થળ હોય તો સારું.
- આસન પૂર્વાભિમુખે અથવા ઉત્તરાભિમુખે કરવાં, સ્નાન કર્યા પછી સ્વરછ સમતળ સ્થળ પર શેતરંજી, વસ્ત્ર પર આસનો કરવો, ઊંચાનું પાથરણું હોયતો સારું.
- વેગપૂર્વક વાયુ હોય ત્યાં આસનો કરવાં નહિ.
- આસનો પ્રતિદિન સવાર – સાંજ ખાલી પેટે કરવાં, આસનો કર્યા પછી એક કલાક બાદ ભોજન લેવું.
- આસનો આસન નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ શીખવા અને તેની સલાહને અનુસરવું.
- સરળ પરથી કઠિન આસનો તરફ જવું. સર્વાંગોને વ્યાયામ મળી રહે તેવાં આસનો કરવાં. શરીરને અતિશ્રમિત ન કરવું.
- રોગીઓએ નિષ્ણાત ચિકિત્સકની સલાહ પ્રમાણે આસનો કરવા.
- અગ્નિ સમીપ ન બેસવું. માદક દ્રવ્યોનું સેવન ન કરવું.
- ખુલતા અને સુતરાઉ કપડાં પહેરવા, ઈજા થાય તેવી વસ્તુઓ શરીર પરથી દૂર કરવી, (ઘડિયાળ, વીંટી, ચેઈન, મોજા, પટ્ટો)

2.8.3 યોગનાં ફાયદા

- યોગાસનથી શરીરને વ્યાયામ મળતો હોવાથી શરીર મજબૂત થાય છે અને સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે.
- યોગાસનો કરવાથી શરીરના સાંધાઓ અને સ્નાયુઓ તંદુરસ્ત બને છે.
- શરીરના અંદરના અવયવો તંદુરસ્ત થાય છે.

- યોગાસનોમાં, વ્યાયામ કરીએ તેના પ્રમાણમાં શારીરિક શ્રમ ઓછો લાગે છે, તેથી થાક લાગતો નથી.
- શરીર અને મનની તંદુરસ્તી વધે છે.
- રોગ સામે લડવાથી – રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધે છે.
- યોગાસનો કરવાથી ઘણા જટિલ રોગો મટે છે.
- યોગાસનો કરતા માનવીના ચહેરા ઉપર તાજગી અને યુવાની જોવા મળે છે.
- તેનાથી શારીરિક ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે. અને કરોડસ્તંભ સ્થિતિસ્થાપક તથા મુલાયમ બને છે.
- યોગાસનના અભ્યાસથી સ્થિરતા, આરોગ્ય અને હળવાશ અનુભવાય છે, જેનાથી આળસ દૂર થાય છે. અને સ્ફૂર્તિ આવે છે.
- શરીરનું સૌંદર્ય અને સહનશીલતા વધે છે.
- શરીરનાં અંગોનો વિકાસ (બાંધો) સમપ્રમાણ થાય છે.
- યોગાસનો પેટની અંદરનાં ભિન્ન ભિન્ન અંગો માટે માલિશનું કામ કરે છે.
- ચેતાતંતુઓને સદા પુષ્ટ અને તૃપ્ત રાખવાનું કામ યોગાસનો કરે છે. તે શરીરને સુડોળ પણ બનાવે છે.
- આ આંતરિક પ્રકારનો વ્યાયામ હોવાથી શરીરની અંદરના અવયવો, ગ્રંથિઓ વગેરેને સશક્ત બનાવી રોગોમાંથી મુક્ત કરે છે.
- યોગાસનના અભ્યાસથી મનના આવેગો અને આવેશો પર નિયંત્રણ લાવી શકાય છે. આમ થતાં માનસિક શાંતિનો અનુભવ થાય છે.
- મન અને તેની વૃત્તિઓ પર તથા અનેક પ્રકારના આવતા વિચારો પર નિયંત્રણ લાવી શકાય છે. આથી મન સ્થિર થાય છે. અને અભ્યાસમાં વધુ ધ્યાન આપી શકાય છે.
- યોગાસનથી મન શાંત થાય છે. અને આને લીધે ઊંઘ સારી આવે છે. આખા દિવસનો થાક ઉતરી જાય છે. અનિદ્રાના રોગમાંથી બચી શકાય છે.
- યોગાસનથી મન શાંત અને સ્થિર થાય છે, જેથી યાદશક્તિ વધે છે. વાંચેલું યાદ રહે છે અને પરીક્ષામાં સારાં ગુણ પ્રાપ્ત થતાં અભ્યાસમાં આગળ વધી શકાય છે.
- યોગાસનથી બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે આથી, સાચાં-ખોટાંનો વિવેક કરી શકાય છે. સાચો નિર્ણયઝડપથી લેવાની શક્તિ ખીલે છે.
- બધા રોગોનું મૂળ મન છે. આથી મન મેલું હોય તો અનેક રોગો થાય છે. યોગાસન દ્વારા મનનો મેલદૂર કરીને અનેક રોગોથી બચી શકાય છે.
- તંદુરસ્ત તનમાં જ તંદુરસ્ત મન રહે છે, એ મુજબ યોગાસનનો અભ્યાસ તન અને મનને તંદુરસ્ત બનાવે છે.
- આના અભ્યાસથી મનના મલિન ભાવો દૂર થાય છે. આમ, દુર્ગુણો દૂર થતાં સદગુણો આપોઆ ખીલી ઊઠે છે.
- યોગાસન દ્વારા વ્યસનો પણ દૂર થઈ શકે છે. વ્યસનોથી મન નબળું પડે છે. આપું નબળું મન અનેક રોગો અને દુર્ગુણોનું ભોગ બને છે.

- આમ, યોગાસન માનવીના સર્વાંગી વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી છે. તેનાથી તંદુરસ્ત, મન શુદ્ધ, બુદ્ધિક્ષણ બને છે.

- પ્રવૃત્તિ

1. સૂર્ય નમસ્કારની પ્રવૃત્તિ કરાવવી.
2. ધોરણ 6 થી 8 શારીરિક શિક્ષણની સિક્ષક આવૃત્તિ મૂજબ યોગનું પ્રાયોગિક કાર્ય કરવું.

2.8.4 યોગ ઓલમ્પિયાડ

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ(NCERT)થી માનવ સંસાધન વિકાસ મંત્રાલય યોગને શાળાના અભ્યાસક્રમ અને કાર્યોમાં પ્રોત્સાહન અપાવવા માટે બહુવિધ પ્રયત્નો કરી રહ્યું છે. નેશનલ કરીક્યુલમ ફ્રેમવર્ક 2005(NCF-2005)એ યોગને બાળકના શારીરિક, સામાજિક, સાંવેગિક અને માનસિક વિકાસમાં ફાળો આપતું મહત્વનું ઘટક ગણાવ્યું છે. સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણમાં યોગ એક મહત્વપૂર્ણ ઘટક તરીકે સમાવિષ્ટ છે. શાળા ગુણવત્તા સુધારણા યોજના અંતર્ગત, NCERT પણ "શાળામાં યોગનું સમાવેશ" ને પ્રોત્સાહન આપે છે અને શિક્ષકોને યોગની તાલીમ આપતી સંસ્થાઓને આર્થિક સહાય પણ પૂરી પાડે છે.

૨૧ મી જુન, ૨૦૧૫ ના રોજ યોજાયેલ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે લાખોની સંખ્યામાં યુવાનોને આકર્ષ્યા હતાં. યુવા પેઢીને યોગના પ્રમુખ લક્ષણો જેવા કે સુમેળ, શાંતિ, ત્યાગ અને પ્રેમનો સર્વગ્રાહી દૈષ્ટિકોણ મળે એ બાબત અનિવાર્ય છે. યોગ ઓલમ્પિયાડ, ઓલમ્પિક્સ અને મેરેથોન શાંતિદોડ જેવી વિભાવના યોગના ક્ષેત્રમાં ઉભી કરશે. આ હેતુથી આ નવા સોપાનને " યોગ ઓલમ્પિયાડ " નામ અપાયું છે.

➤ યોગ ઓલમ્પિયાડની થીમ :-

યોગનું ધ્યેય બાળકમાં શારીરિક, માનસિક અને સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં એક હકારાત્મક અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી વિકસાવવાનું છે. યોગ શારીરિક સ્તરે શક્તિ, ક્ષમતા, સહનશક્તિ અને ઉચ્ચ ઊર્જા વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. તે વ્યક્તિને માનસિક સ્તરે વિશેષ ધ્યાન, શાંતિ, સંયમ અને સંતુષ્ટિ આપી આંતરિક અને બાહ્ય સુમેળ સાધવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેથી જ યોગ ઓલમ્પિયાડનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. " સ્વાસ્થ્ય અને સુમેળ માટે યોગ " એ યોગ ઓલમ્પિયાડની થીમ રહેશે.

➤ યોગ ઓલમ્પિયાડના હેતુઓ:-

- યોગ પદ્ધતિઓની સમજ વિકસાવવી અને આ સમજને દરેક વ્યક્તિએ જીવનમાં લાગુ પાડવી.
- બાળકોમાં સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ ટેવો અને જીવનશૈલી વિકસાવવી.
- બાળકોમાં માનવમૂલ્યો વિકસાવવા.
- યોગિક પદ્ધતિઓ દ્વારા શારીરિક, સાંવેગિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિકસાવવું.
- કુદરત અને બ્રહ્માંડ સાથે સુમેળ વિકસાવવો.

➤ યોગ ઓલમ્પિયાડમાં સમાવવાની યોગિક પદ્ધતિઓ:-

નીચે દર્શાવેલ યોગિક પદ્ધતિઓ “યોગ ઓલમ્પિયાડ” માં સમાવવામાં આવેલ છે.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ૧. સત્કર્મ/ક્રિયા(સફાઈ પ્રક્રિયા) | ૪. ધ્યાન (મૂલ્યાંકનનો હેતુ નથી) |
| ૨. આસનો | ૫. બંધ અને મુદ્રા (માધ્યમિક સ્તર માટે) |
| ૩. પ્રાણાયામ | |

2.8.5 લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

➤ યુનિવર્સિટી વિશે થોડુંક:-

૧૯૭૬માં બ્રહ્મલીન પરમપૂજ્ય સદગુરુશ્રી કૃપાલ્વાનંદજીએ લકુલીશ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ યોગ નું ઉદઘાટન કરતાં કહ્યું કે “ ખરેખર તો મે ૬ વર્ષ પહેલાં રાજર્ષિમુનિને મારા સંન્યાસી શિષ્ય બનાવીને સૂક્ષ્મબીજ રૂપે આ સંસ્થાનું ઉદઘાટન કર્યું છે. સંસ્થા સિમેંટના ચણતરવાળા ભવનોથી બનતી નથી. પરંતુ પવિત્ર સંન્યાસી અને સાક્ષાત્કારી યોગીઓથી બને છે. હું એવી અભિલાષા અને શુભકામના વ્યક્ત કરું છું કે લકુલીશ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ યોગ સર્વાંગી વિકાસ કરી ભવિષ્યમાં એક સંપૂર્ણ યોગિક યુનિવર્સિટી બને. ”

૨૩ મે, ૨૦૧૩ના રોજ ભૂતપૂર્વ માનનીય મુખ્યમંત્રી અને હાલ ભારતના પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીનાં વરદ હસ્તે યુનિવર્સિટીના ભવનનું ઉદઘાટન થયું.

આમ, પરમપૂજ્ય સદગુરુશ્રી કૃપાલ્વાનંદજીના વચનો લકુલીશ યુનિવર્સિટી રૂપે સાકાર થયાં.

➤ અભ્યાસક્રમના વિષયો:-

અષ્ટાંગયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ, મંત્રયોગ, પતંજલિ યોગસૂત્ર, હઠયોગપ્રદીપિકા, તત્ત્વજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન, શરીર રચના અને ક્રિયા વિજ્ઞાન, સંસ્કૃત, આયુર્વેદ, નેચરોપથી, પંચકર્મ, યોગ થેરાપી, ભારતીય સંસ્કૃતિ તેમજ રામાયણ, મહાભારત શ્રીમદ ભાગવદ ગીતા જેવા પૌરાણિક ગ્રંથોનો તત્ત્વદર્શી અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે.

➤ અભ્યાસક્રમો:-

❖ સર્ટીફિકેટ કક્ષાના અભ્યાસક્રમો :-

- યોગ ટીચર ટ્રેઈનિંગ કોર્સ :-

૪૫ દિવસ (YATC) લાયકાત; ધોરણ ૧૨ પાસ(કોઈપણ પ્રવાહમાં પાસ થયેલાં)

❖ ડિપ્લોમા કક્ષાના અભ્યાસક્રમો :-

- ડિપ્લોમા ઈન યોગ :- ૨ વર્ષ(કુલ ૪ સેમેસ્ટર) લાયકાત :- ધોરણ ૧૦ પાસ (ગુજરાત સરકારશ્રી દ્વારા આ અભ્યાસક્રમને ધોરણ ૧૨ સમકક્ષ ગણવામાં આવેલ છે.(ફક્ત યોગના સ્નાતક અભ્યાસક્રમો માટે)
- પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ ડિપ્લોમા ઈન યોગ થેરાપી :-
- ૧૮ મહિના (કુલ ૩ સેમેસ્ટર) લાયકાત ; - કોઈપણ પ્રવાહમાં ૫૦% સાથે સ્નાતક થયેલ)

➤ **સ્નાતક કક્ષાના અભ્યાસક્રમો :-**

- બી.એસસી. ઈન યોગ(અષ્ટાંગયોગ) :- ત્રણ વર્ષ (કુલ ૬ સેમેસ્ટર) લાયકાત :- કોઈપણ પ્રવાહમાં ધોરણ ૧૨ પાસ થયેલાને પ્રવેશ
- બી.એ.ઈન યોગ (કર્મ-જ્ઞાન-ભક્તિ) :- ત્રણ વર્ષ (કુલ ૬ સેમેસ્ટર) લાયકાત :- કોઈપણ પ્રવાહમાં ધોરણ ૧૨ પાસ થયેલાને પ્રવેશ

➤ **અનુસ્નાતક કક્ષાના અભ્યાસક્રમો :-**

- એમ.એસસી. ઈન યોગ :- (અષ્ટાંગયોગ):- ૨ વર્ષ;- (કુલ ૪ સેમેસ્ટર) લાયકાત :- કોઈપણ પ્રવાહમાં ૫૦% સાથે સ્નાતક થયેલાને પ્રવેશ
- એમ.એ.ઈન યોગ :- (કર્મ,જ્ઞાન, ભક્તિ યોગ) ;-2 વર્ષ (કુલ ૪ સેમેસ્ટર) લાયકાત :- કોઈપણ પ્રવાહમાં ૫૦% સાથે સ્નાતક થયેલ. (આ કોર્સમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે ૧ માસનો ટ્રિજ કોર્સ ૫૫% સાથે પાસ કરવો અનિવાર્ય છે.)

➤ એમ.ફિલ. અભ્યાસક્રમો :- ૧ વર્ષ (૨ સેમેસ્ટર) લાયકાત :-એમ.એ. યોગા (લઘુતમ ૫૫%) જ્ઞાન ભક્તિ કર્મ યોગા માટે, એમ.એસસી.(લઘુતમ ૫૫%) અષ્ટાંગ યોગા માટે લક્ષ્મીશ યોગા યુનિ.ના વિદ્યાર્થીને અગ્રતાક્રમ આપવામાં આવશે.

➤ પીએચ.ડી અભ્યાસક્રમો :- લઘુતમ ૩ વર્ષ (૬ સેમેસ્ટર) લાયકાત :- એમ.એ. અથવા એમ.એસસી. ઈન યોગ ૫૫% સાથે પાસ થયેલા એમ.ફિલ. નેટ પરીક્ષા પાસ કરેલાને અગ્રતાક્રમ.

2.8.6 રમતગમત વિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય

તા. ૧ લી મે ૧૯૬૦ના રોજ ગુજરાત રાજ્યની રચના થઈ ત્યારથી યુવા પ્રવૃત્તિઓ અને સાંસ્કૃતિક બાબતો અંગેની કાર્યવાહી એક સ્વતંત્ર વહીવટી વિભાગ તરીકે અસ્તિત્વમાં ન હતો, પરંતુ રાજ્યમાં યુવા પ્રવૃત્તિઓ નો વ્યાપ વધારવા રમતગમત ક્ષેત્રમાં રાજ્યને આગળ ધપાવવા તેમજ સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ ને વેગ આપવા તા.૧૭/૧૨/૮૦ થી યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ એક અલગ વિભાગ તરીકે અસ્તિત્વમાં આવ્યો. સામાન્ય વહીવટ વિભાગના તા.૫/૮/૮૭ ના જાહેરનામા ક્રમાંક ગસ (૮૭-૨૬-સકત-૧૧૮૭ (૩) કેયુ અન્વયે વિષયોની પુનઃજાળવણી અન્વયે વિભાગ હસ્તક કેટલાક નવા વિષયો ઉમેરાતાં વિભાગનું નામ યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ ને બદલે “રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ રાખવામાં આવેલ છે. રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ, સંગ્રહાલય, પુરાતત્વ, ગ્રંથાલયો, દફતરો અને હસ્તપ્રતો, શતાબ્દી ઉજવણી અને સ્મારકોની જાળવણી તથા અકાદમીઓ અંગેની કામગીરી સંભાળે છે. તા.૨૦-૪-૦૪થી ગુજરાત જિલ્લા સર્વસંગ્રહની કચેરી તથા તા.૨-૬-૦૫થી ભાષા નિયામકની કચેરીની કામગીરી સામાન્ય વહીવટ વિભાગમાંથી તબદીલ કરીને આ વિભાગને જાળવવામાં આવેલ છે. રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગના વહીવટી નિયંત્રણ હેઠળ નીચે મુજબના ખાતાના વડાઓ તથા અકાદમીઓ કાર્યરત છે.

- [કમિશ્નરશ્રી, યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ](#)
- [ડાયરેક્ટર જનરલશ્રી, સ્પોર્ટ્સ ઓથોરીટી ઓફ ગુજરાત](#)
- [નિયામકશ્રી, પુરાતત્વ અને સંગ્રહાલય](#)
- [નિયામકશ્રી, ગ્રંથાલય](#)
- [નિયામકશ્રી, અભિલેખાગાર](#)
- [ભાષા નિયામકની કચેરી](#)
- [જિલ્લા સર્વસંગ્રહ, ગેઝેટિયર કોર ગ્રુપ](#)
- [રજીસ્ટ્રારશ્રી, સ્વર્ણામ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી](#)
- [ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી](#)
- [ગુજરાત રાજ્ય સંગીત નાટક અકાદમી](#)
- [ગુજરાત રાજ્ય લલિત કલા અકાદમી](#)

સરકારના રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગે ઘડેલ નીતિઓ અને યોજનાના અમલ પરત્વે ખાતાના વડાઓ એમને સુપ્રત કરેલી સત્તાની અંદર રહી દેખરેખ રાખે છે અને તેમની સત્તામાં ન આવતી બાબતો અંગે સરકારના રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ પાસેથી હુકમો મેળવે છે. તેમની સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ અને તે માટેની નાણાકીય જોગવાઈ દર્શાવતું અલગ કામગીરી અંદાજપત્ર પણ રજૂ કરે છે.

2.9 સારાંશ

મનુષ્યની તંદુરસ્તી અને શરીરની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે યોગ્ય આહાર અને પોષણની જરૂર પડે છે. આહાર એટલે આપણે જે ખોરાક તરીકે લઈએ છીએ તે. જ્યારે પોષણ એટલે વિવિધ ક્રિયાઓનું સંમિશ્રણ છે. જેના દ્વારા આપણે આહારનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ખોરાકના મુખ્ય 6 ઘટકો છે: કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થો, ચરબી, પ્રોટીન, ખનિજક્ષારો, વિટામીન અને પાણી. સમતોલ આહારમાં ખોરાકના આ બધા જ ઘટકોનો સમાવેશ થવો જોઈએ.

ખોરાકની જરૂરિયાતનો આધાર વ્યક્તિના વજન, ઉંમર, જાતિ, ધંધો, ઋતુ, દરિયાની સપાટીથી તે સ્થળની ઊંચાઈ, વાતાવરણ, સ્નાયુઓના કાર્ય તેમજ સ્વાસ્થ્યની પરિસ્થિતિ પર આધારિત છે.

વ્યક્તિના શરીરમાં રોગની પરિસ્થિતિ વખતે શારીરિક, માનસિક કે સામાજિક ક્ષમતા પર અસર

થાય. પરિણામે એ વ્યક્તિ પોતાની ઇચ્છિત ક્ષમતા મુજબ કાર્યક્ષમતા દાખવી શકતો નથી. જેમાં શરીર કે તેના એકાદ અવયવના કાર્યમાં વિક્ષેપ કે અવરોધ પેદા થાય છે. અને આ રોગની પરિસ્થિતિમાં શરીરમાં કેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. અને આ લક્ષણોના આધારે ડૉક્ટરની સારવાર મળે તે પહેલા કેવા પ્રકારની પ્રાથમિક સારવાર અને રોગના અટકાયતના પગલાં વિશેની ચર્ચા કરી છે.

જુદાં-જુદાં કાર્યો પ્રમાણે શરીરના અવયવોનાં જુદાં-જુદાં તંત્રોની આપણે માહિતી મેળવી.

ઉપરોક્ત તંત્રો પૈકી દરેકનું કાર્ય તદ્દન સ્વતંત્ર રીતે ચાલતું નથી. પરંતુ અન્ય તંત્રોના પારસ્પરિક સહકારથી કે મદદથી થતું હોય છે. સાથે શરીરના તંત્રોની કાર્યક્ષમતા વધારવામાટે તેમજ તંદુરસ્તી જાળવવા માટે થઈને પણ તેના સુધારણા માટેના વૈકલ્પિક ઉપચારની જરૂર રહેશે તેથી તેનાં તંત્રોની સમજ

ખૂબ જરૂરી છે. વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓના ઉપયોગથી શરીરની તંદુરસ્તીમાં સુધાર લાવી શકાય તે બાબતનો ખ્યાલ આવ્યો હશે.

પ્રાથમિક સારવારનો મતલબ આપ જાણી શક્યા હો. માટેજ આકસ્મિક રીતે ઈજા પામેલ વ્યક્તિ કે માંદી પડેલ વ્યક્તિને ઈજા પ્રમાણેની વૈદકીય સારવાર મળે તે પહેલા તેની ઈજામાં રાહત થાય તે રીતે તેની સારવાર તાત્કાલિક કરવામાં આવે છે. તેને પ્રાથમિક સારવાર કહેવામાં આવે છે. જેની સમજ આપને મળી હશે.

બાળશોષણ માટે દેશ અને રાજ્ય સરકાર દ્વારા બાળસુરક્ષા સમિતિની રચના કરવામાં આવી છે. જેને બાળ અધિકારી ઉપર દેખરેખ રાખવાની જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે. બાળ અધિકારોનું હનન કરવું એટલે શોષણની વાત કરવામાં આવી છે. બાળકનું અલગ અલગ રીતે શોષણ કરવામાં આવે છે. એ શોષણ ઉપર કેવી કાયદાકીય જોગવાઈઓ થઈ શકે છે તેની વાત અહીં પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે. સાથે એક શિક્ષક તરીકે કેવી કાળજી રાખવી તેની વાતપણ કરવામાં આવી છે.

યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિનો મૂલ્યવાન વારસો છે. ભારતીય આધ્યાત્મવાદી જીવન દૈનિક વ્યવહારમાં મૂકવાની ક્ષમતા યોગ પાસે છે. યોગના અભ્યાસુએ આ વિષયના જ્ઞાતાના માર્ગદર્શન હેઠળ અભ્યાસ કરવો હિતાવહ છે. યોગ દ્વારા વ્યક્તિની કાર્યકુશળતા, તનાવોથી મુક્તિ, મનની એકાગ્રતા અને વ્યક્તિના વિકાસ માટે યોગ એક પૂર્ણ પદ્ધતિ છે.

2.10 કસોટી

નીચેના પ્રશ્નોનાં ઉત્તરો આપો.

1. ખોરાકના મુખ્ય ઘટકો જણાવો.
2. સમતોલ આહાર એટલે શું?
3. રોગના કેટલા પ્રકાર છે?
4. પ્રદૂષિત હવાથી ફેલાતો રોગ કયો છે?
5. કમળો શેના દ્વારા ફેલાતો રોગ છે?
6. એઈડ્સ શેનાથી ફેલાતો નથી?
7. શરીરની જ્ઞાનેન્દ્રિયોના નામ અને તેના કાર્યોની માહિતી આપો.
8. શરીરના વિવિધ ઈન્દ્રિયતંત્રોના નામ આપો.
9. અસ્થિતંત્ર અને સ્નાયુતંત્રના મુખ્ય કાર્ય જણાવો.
10. રુધિરાભિસરણતંત્ર અને પાચનતંત્રના મુખ્યકાર્ય જણાવો.
11. શ્વસનતંત્ર અને ઉત્સર્ગતંત્રના મુખ્ય કાર્ય જણાવો.

12. કુદરતી ઉપચાર ક્યાં ક્યાં છે?
13. આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિ વિશે જણાવો.
14. પ્રાથમિક સારવારની વ્યાખ્યા આપો
15. બાળ શોષણનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો?
16. બાળ મજૂરી કોને કહેવામાં આવે છે?
17. જાતિય શોષણ એટલે શું?
18. યોગની વ્યાખ્યા જણાવો.
19. યોગાસનના સિદ્ધાંતો જણાવો.
20. યોગાસનથી શરીર પર થતી અસરો જણાવો.

2.11 સ્વાધ્યાય

1. આહાર એટલે શું?
2. પોષણ એટલે શું?
3. ચેપી રોગની વ્યાખ્યા આપો.
4. ચેપી રોગ ફેલાવતાં ઘટકો અને તેના દ્વારા થતા રોગોની માહિતી આપો.
5. વાહક જન્ય રોગો ક્યાં ક્યાં છે?
6. સંસર્ગ જન્ય રોગોની માહિતી અપો.
7. જાતીય સમાગમથી (વ્યક્તિ દ્વારા) ફેલાતા રોગોની માહિતી આપો અને તેના લક્ષણો, ફેલાવો, અને અટકાયત વિશે જણાવો?

2.11.1 નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તર તેની નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ને લખો.

(1) શરીરમાં ગરમી અને શક્તિ પેદા કરનાર ખોરાકના મુખ્ય જૈવિક ઘટકો ક્યાં?

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| (A) પ્રોટીન-પાણી | (B) ખનિજક્ષારો-વિટામીન |
| (C) કાર્બોદિત પદાર્થો-ચરબી | (D) પ્રોટીન-ખનિજક્ષારો |

(2) હાડકા તથા દાંતનાં બંધારણ માટે કયું ખનિજક્ષાર ઉપયોગી છે?

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| (A) ફોસ્ફરસ (P) | (B) કેલ્શીયમ (Ca) |
| (C) સોડિયમ (Na) | (D) કલોરીન (CL ₂) |

(3) વિટામીન-Aની ઉણપથી કયો રોગ થઈ શકે છે?

- | | |
|-----------------|---------------|
| (A) રતાંધળાપણું | (B) બેરી-બેરી |
| (C) સ્કર્વા | (D) સુકતાન |

(4) “ટ્યુબર ક્યુલોસીસ” નામથી કયો રોગ ઓળખાય છે?

- | | |
|---------------|----------------|
| (A) ફલુ | (B) ન્યુમોનિયા |
| (C) ચીકનપોક્ષ | (D) ક્ષય |

(5) હૃદય, ધમની, કેશવાહિનીઓ અને શિરાઓથી બનેલા તંત્રને શું કહેવાય છે?

(A) પાચનતંત્ર

(B) ઉત્સર્ગતંત્ર

(C) જ્ઞાનતંત્ર

(D) રૂધીરાભિસરણ તંત્ર

(6) ષટ્ક્રિયાઓની વાતનો સમાવેશ કઈ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં કરવામાં આવેલ છે?

(A) જળ ચિકિત્સા

(B) આયુર્વેદ ચિકિત્સા

(C) એલોપથી

(D) યોગ ચિકિત્સા

(7) બાળકોનું જાતીય શોષણમાં કેટલા વર્ષથી નીચેની ઉંમરના વ્યક્તિને બાળક કહેવામાં આવ્યું છે?

(A) 14 વર્ષ

(B) 16 વર્ષ

(C) 18 વર્ષ

(D) 21 વર્ષ

8. ટૂંકનોંધ લખો.

(1) જ્ઞાનતંત્ર

(2) પ્રજનનતંત્ર

(3) નલિકારહિત રસગ્રંથિઓનું તંત્ર

9. પ્રશ્નોના જવાબ આપો

(1) કુદરતી ઉપચાર કયાં કયાં છે?

(2) આયુર્વેદ ચિકિત્સા પદ્ધતિ વિશે જણાવો.

10. કૃત્રિમ શ્વાસોરછવાસની પદ્ધતિઓ જણાવો.

11. ફેકચરની સારવારની રીત જણાવો.

12. રક્તસ્ત્રાવ થવાના, જખમના પ્રકાર જણાવો.

13. સ્ટ્રેચરના પ્રકાર જણાવો.

14. બાળ અધિકારો જણાવો?

15. બાળ શોષણનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી બાળકોને થતા શોષણની માહિતી આપો?

16. કેવા કેવા બાળશોષણ વ્યવહારમાં જોવા માળે છે. તે વિશે લખો. અને શિક્ષક તરીકે તમે શું કરી શકો તે જણાવો?

2.12 સંદર્ભ સાહિત્ય

- શરીરરચના, વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ.
- શરીર વિજ્ઞાન, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને રમતવિજ્ઞાન ધવલ પ્રકાશન-અમદાવાદ.
- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રમત ચિકિત્સા વિજ્ઞાન ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
- હેલ્પ તાલીમ મોડ્યુલ – જી.સી.ઈ.આર.ટી ગાંધીનગર.
- સરવૈયા જી.ટી. અને અન્યો, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.

- સરવૈયા જી.ટી. અને અન્યો (2006), માનવ શરીર અને વ્યાયામ, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ.
- સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ ધો -5-6-7, પાઠ્ય પુસ્તક (1997, 1998, 1999) ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
- સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ ધોરણ -5-6-7. પાઠ્ય પુસ્તક ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ વર્ષ (1997 – 1998 – 1999)
- પટેલ ક્ષિપ્તા (2008) રાષ્ટ્રની આવતીકાલ:નીરોગી બાળ, કુસુમ પ્રકાશન, અમદાવાદ.
- ઉપાધ્યાય નૂતનબહેન આરોગ્ય અને પ્રાથમિક સારવાર, ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય, અમદાવાદ.
- પનારાબી.એચ. (1994) અકસ્માત અને ઈમરજન્સીમાં પ્રાથમિક મદદ-સારવાર, નવભારત સાહિત્ય મંદિર, અમદાવાદ.
- ભરડવા કેતન અને અન્યો, પ્રાથમિક સારવાર.
- સામાજિક સમસ્યાએ. _ લેખક: - રામ આહુજા રાવત પબ્લિકેશન, જયપુર, દિલ્હી, બેંગ્લોર, હૈદરાબાદ,ગુવાહાટી.
- બાળ સુરક્ષા સમિતિ માટેની પુસ્તિકા _ સામાજિક ન્યાય અને અધિકારીના વિભાગ. ગુજરાત સરકાર.
- અપરાધ શાસ્ત્ર _ લેખક: - નરેન્દ્રકુમાર શર્મા _ ઓમેગ પબ્લિકેશન, દિલ્હી-૧૧૦૦૦૨.
- સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ ધો - 6 (1998) ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર

એકમ : 3

સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યની સમજ: જરૂરિયાતો, વૈવિધ્ય અને સમાવેશન.

3.1 પ્રસ્તાવના

3.2 ઉદ્દેશ

3.3 સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યની સમજ: જરૂરિયાતો, વૈવિધ્ય અને સમાવેશન

3.3.1 સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યની સમજ – સ્વચિંતન દ્વારા

3.3.2 સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય – જ્ઞાનાત્મક જોડાણ

3.3.3 શાળાકીય પ્રક્રિયાઓ અને બાળકોના સાંવેગિક તંદુરસ્તી નું જોડાણ

3.3.4 ભિન્ન પ્રકારના અધ્યેતાઓનો સમાવેશ કરતો વર્ગખંડ, શાળાઓમાં ભિન્ન પ્રકારની ઉણપ ધરાવતા કે શ્રેષ્ઠતા ધરાવતાં બાળકો એક જ વર્ગમાં અભ્યાસ કરતા હોય છે

3.3.5 અધ્યયન અક્ષમતા અને તેનું વર્ગખંડમાં જોડાણ

3.4 સારાંશ

3.5 કસોટી

3.6 સ્વાધ્યાય

3.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

એકમ-૩

સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યની સમજ: જરૂરિયાતો, વૈવિધ્ય અને સમાવેશન.

૩.૧ પ્રસ્તાવના

બાળકનાં સમગ્ર વર્તન અને વ્યવહાર તેનાં સંવેગાત્મક વિકાસ પર આધાર રાખે છે. બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં સમાવિષ્ટ સાંવેગિક વિકાસ એ એક મહત્વનો વિકાસ પ્રકાર છે. કારણ કે જીવનની કોઈ ક્ષણ ભાવવિહોણી હોતી નથી.

સંવેગને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે નિકટનો સંબંધ છે. સાંવેગિક અસ્થિરતા અને અસમતુલા ધરાવનાર વ્યક્તિ ભય અને ક્રોધ જેવા સંવેગો કેળવી અને તેમનાથી પિડાઈ પોતાના સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મૂકે છે, આથી ઉલટું આનંદી-ઉત્સાહી વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય સ્ફૂર્તિભર્યું હોય છે.

ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ભય ધૃણા જેવા અનિચ્છનીય સંવેગો ધરાવનાર વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ સાથે, સમાજ સાથે ભળી શકતી નથી, અનુકૂળન સાધી શકતી નથી, એટલું જ નહિ પરંતુ સમસ્યારૂપે વ્યવહાર કરે છે.

શાળાનું પ્રસન્ન પર્યાવરણ અને શિક્ષકના પ્રેમાળ વ્યવહાર શિક્ષણમાં રસ ઉત્પન્ન કરવા હકારાત્મક પાસુ ઉત્પન્ન કરે છે. આવા વાતાવરણમાં વિદ્યાર્થીઓ હોંશભેર પ્રેરાય છે.

બાળકની વિવિધ અવસ્થાઓમાં થતો સાંવેગિક વિકાસ શિક્ષક અને શિક્ષણ માટે અતિ મહત્વનો છે. બાળકનો સાંવેગિક વિકાસ અન્ય વિકાસ સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલો હોવાથી તેની વિકાસ-તરાહ બાળકોને સમજવામાં અને તેને શિક્ષણ અને માર્ગદર્શન આપવામાં સહાયભૂત થાય છે. રોસના મતે “શિક્ષણનાં આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં સંવેગ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. સંવેગ આપણા બધા કાર્યોમાં ગતિ પ્રદાન કરે છે; અને શિક્ષકે આ ખ્યાલમાં રાખવું જરૂરી છે.

૩.૨ ઉદ્દેશ

આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે નીચેના મુદ્દાઓ માટે સમર્થ બનશો.

1. સંવેગનો અર્થ અને સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યની સમજ જણાવી શકશો.
2. સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય – જ્ઞાનાત્મક જોડાણ દર્શાવી શકશો.
3. શાળાકીય પ્રક્રિયાઓ અને બાળકોની સાંવેગિક તંદુરસ્તી સાથેનું જોડાણ જણાવી શકશો.
4. વર્ગખંડમાં વૈવિધ્ય-જુદા જુદા અધ્યેતાઓ, જુદી જુદી જરૂરિયાતો અને સમાવેશની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરી શકશો.
6. અધ્યયન અક્ષમતા અને તેનું વર્ગખંડમાં જોડાણ દર્શાવી શકશો.

૩.૩ સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યની સમજ: જરૂરિયાતો, વૈવિધ્ય અને સમાવેશન

૩.૩.૧ સાંવેગિક સ્વાસ્થ્યની સમજ – સ્વચિંતન દ્વારા.

વ્યક્તિ જ્યારે વાતાવરણના સંપર્કમાં આવે અને વાતાવરણમાંના ઉદ્દીપકોની અસર તેની ચેતના પર થાય ત્યારે પેદા થતો તીવ્રભાવ સંવેગ છે. વ્યક્તિમાં લાગણીઓ તો હતી જ; આ લાગણી વાતાવરણના સંપર્કમાં ઘેરી, વિસ્તૃત, તીવ્ર અને ક્રિયાત્મક થતાં સંવેગમાં પરિણમે છે. લાગણીનું પ્રબળ થવું એ સંવેગ છે.

સંવેગની દશામાં માનવી કંઈક ક્રિયા કરવા માટે પ્રેરાય છે. જેમ કે આપણે ભયભીત થઈએ છીએ ત્યારે ભયને કારણે તેનાથી બચવાનો ઉપાય વિચારીએ છીએ. આપણે એટલા ભયગ્રસ્ત બની જઈએ છીએ કે આપણે બુદ્ધિથી વિચારી શકતા નથી. આપણે દૂર ભાગી જવાનું ઈચ્છીએ છીએ, ભયથી થર થર કાંપીએ છીએ, વાચા હણાય જાય છે. હૃદય ધડકી ઊઠે છે. આ ઉત્તેજિત અવસ્થા એ સંવેગ છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિનું બાહ્ય તેમજ આંતરિક વર્તન બદલાઈ જાય છે. સંવેગ એ માત્ર માનસિક અનુભવ જ નથી. એ શારીરિક અનુભવપણ છે – જેને આપણે મનો શારીરિક અનુભવ કહીએ છીએ. સંવેગ જીવનની એક મહત્વની ભાવાત્મક સ્થિતિ છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આપેલ સંવેગની વ્યાખ્યાઓ જોઈએ જેથી સંવેગનો અર્થ વધુ સ્પષ્ટ થશે.

- “સંવેગ એ પ્રાણની આત્યંતિક ક્રિયાશીલતાની દશા છે.” - લિન્ડસે.
- “સંવેગ એ પ્રેરણાનું કેન્દ્રિય અનિવાર્ય અને અપરિવર્તનશીલ પાસુ છે.” - વિલિયમ મેકડૂગલ
- “આવેગ એ વ્યક્તિને એકંદરે હચમચાવી મૂકનારો તીવ્ર ખળભળાટ છે. જે મૂળે માનસિક છે અને જેમાં વર્તન, ચેતન, અનુભવ અને આંતરિક શારીરિક ક્રિયાઓ સમયેલા છે.” - પી.ટી. ચંગ
- “સંવેગ એ વ્યક્તિની ઉત્તેજિત અવસ્થા છે” – વૂડવર્થ
- “સંવેગ પ્રાણીની એક જટીલ અવસ્થા છે જેમાં શારીરિક પરિવર્તન અને પ્રબળ લાગણીને કારણે ઉત્તેજિત અવસ્થા પેદા થાય છે કે જેથી તે નિશ્ચિત પ્રકારના વર્તન માટે પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રેરાય છે.”
- “સંવેગ એ મનનું અનુભવ પ્રત્યેનું વલણ છે.” – જેર સિલ્ડ

આમ છતાં સ્ટાઉટના મતે - બધા જ પ્રકારના વિશિષ્ટ સંવેગોમાં કંઈક ને કંઈ લાક્ષણિકતા હોઈ તેને પારિભાષિત કરી શકાય નહિ.

સંવેગોને વિચિત્રતાઓને કારણે તેને યોગ્ય રીતે સમજી કે સમજાવી શકાતો નથી. તે વિશિષ્ટ આંતરિક અનુભૂતિ છે. આપણે જો બરાબર તેનાથી પરિચિત થઈ શકીએ તો જ તેને યોગ્ય રીતે સમજી - સમજાવી શકાય છે .

3.3.2 સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય – જ્ઞાનાત્મક જોડાણ.

શિક્ષકે પોતાના વ્યવહારમાં સાંવેગિક સમતુલન સિદ્ધ કરવી જોઈએ ; કારણકે સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે. તે શરીર મનનો હકારાત્મક સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરે છે. જેનું સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય સારું તેનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું આ બંને બાબતો એકબીજા સાથે અતૂટ રીતે સંકળાયેલું છે. આથી જ કહેવાયું છે કે મજબૂત શરીરમાં મજબૂત મન હોય છે.

રમતગમતો સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવા મદદ કરે છે. હાર્ડમેને કરેલા અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ઉચ્ચ સિદ્ધિઓ મેળવેલા ખેલાડીઓ સાંવેગિક રીતે મજબૂત હોય છે. અને તેઓ ઓછા વ્યગ્ર હોય છે.

વ્યક્તિ દ્વારા અનુભવતા સંવેગોની અભિવ્યક્તિ ન થવાથી મનોવિકૃતિ ઊભી થાય છે. આથી બાળકને પોતાના મનોભાવોને વિવિધ રીતે વ્યક્ત કરવાના અવસરો શાળાએ પૂરા પાડવા જોઈએ.

બાળકો પ્રત્યે બીજાની હાજરીમાં કટાક્ષ કરવાથી; ધમકાવવાથી કે સજા કરવાથી તેનામાં તીવ્ર પ્રતિરોધ જાગે છે. ને તે સ્થાયી ભાવ ધારણ કરતા તે શિક્ષણવિમુખ બને છે. સમસ્યારૂપ બાળક (problem child) બને છે.

ક્રોધ, ભય, ઈર્ષ્યા, ધૃણા જેવા અનિરુદ્ધનીય સંવેગોનું ઊધ્વીકરણ કરવા માટે બાળક ને કળા, સાહિત્ય અને વ્યાયામ સાધનો અને અવસરો પૂરાં પાડવાં જોઈએ.

બાળકના અવાસ્તવિક ભયની નિરર્થકતા દૂર કરી તેમને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ સમજાવી તેમનામાં નિર્ભયતા કેળવવી જોઈએ.

પાઠ્યક્રમ તેમજ પાઠ્યપુસ્તકની રચના કરતી વખતે જે તે વયકક્ષાના બાળકોની સાંવેગિક કક્ષાને લક્ષમાં લેવી જોઈએ.

ઈર્ષ્યાની જગ્યાએ તંદુરસ્ત હરિફાઈનું વલણ વિકસાવવા શાળાએ પ્રેરણા આપવી જોઈએ.

સાંવેગિક સમસ્યાનો ઉકેલ માત્ર શાળા કે વાલી મેળવી શકે નહિ, આથી વાલી અને શાળાએ નિયમિત રીતે મળી બાળકના સાંવેગિક વિકાસ માટે વિચાર વિમર્શ કરી યોગ્ય પગલા ભરવા જોઈએ.

➤ સંવેગાત્મક વિકાસ નું શૈક્ષણિક મહત્વ

- સંવેગાત્મક વિકાસ નું શૈક્ષણિક મહત્વ નીચે મુજબ છે.
- સંવેગાત્મક વિકાસ બાળકોના શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક વિકાસ ને પ્રભાવિત કરે છે.
- સંવેગાત્મક વિકાસ બાળકોના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે, માનસિક દૈષ્ટિકોણ ઉદાર તથા સામાજિક સંબંધો વિકસાવવામાં સહાયક બને છે.
- સંવેગાત્મક વિકાસ દ્વારા બાળકો વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં યોગ્ય સંવેગો જેવા કે સહાનુભૂતિ, દયા, પ્રેમ, પરોપકાર વગેરે વ્યક્ત કરવામાં અને તેમાં અનુબંધ સ્થાપિત કરવામાં સફળ થાય છે.
- બાળકો ના વ્યક્તિત્વનો સમગ્ર વિકાસ સંવેગાત્મક વિકાસ પર આધારિત છે. ટી . જરસીલ્ડે સાંવેગિક વિકાસના મહત્વ વિશે લખ્યું છે કે “ શાળા માં વિદ્યાર્થીઓના દરેક કામમાં તેના સંવેગોનો સમાવેશ થાય છે. જો શાળાનો કાર્યક્રમ વિદ્યાર્થીઓને અનુકૂળ હશે તો તેને પોતાની સફળતા પર આનંદ થશે અથવા તો વધારે આનંદ આપતી પ્રવૃત્તિની પ્રતીક્ષા કરશે.”

3.3.3 શાળાકીય પ્રક્રિયાઓ અને બાળકોના સાંવેગિક તંદુરસ્તી નું જોડાણ.

બાળકની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિમાં સંવેગનું મહત્વ રહેલું છે. આ સંવેગોનો શિક્ષણમાં યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ. હર્ષ, સ્નેહ જેવા ભાવાત્મક સંવેગો વ્યક્તિના ક્રિયાતંત્રને સાનુકૂળ અસર કરે છે. તે જીવનને પોષક છે. શિક્ષકે શીખવતી વખતે બાળકોમાં આવાં સંવેગોની અનુભૂતિ થાય તે રીતે શિક્ષણ કાર્ય કરવું જોઈએ.

સંવેગો વર્તનના પ્રરકો છે. શિક્ષકે વિવેકપુર: સર આ સંવેગોનું શીખવવાના વિષય સાથે સંયોજન કરી પોતાના શિક્ષણમાં ઉત્સાહ રેડી, બાળકોને શીખતા કરવા જોઈએ.

શિક્ષકનું વર્તન અને વ્યક્તિત્વ આવેગમય ન હોવું જોઈએ. તેના વર્તનમાં વિવેક અને સંવેગોનું સંતુલન જળવાવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓના સંવેગોની જો યોગ્ય અભિવ્યક્તિ ન થાય તો તેમાંથી કેટલીક

વિકૃતિઓ જન્મે છે. આથી બાળકોને પોતાના મનોભાવોને વિવિધ રીતે વ્યક્ત કરવાની તકો પૂરી પાડવી જોઈએ.

વિવિધ પ્રકારની સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરી બાળકોના સંવેગોનું માર્ગાન્તરીકરણ અને ઊર્ધ્વીકરણ કરવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ. આ માટે રમત-ગમત સ્પર્ધા, વક્તૃત્વ સ્પર્ધા, ચિત્ર સ્પર્ધા, સંગીત સ્પર્ધા, નાટ્ય સ્પર્ધા, પ્રવાસ પ્રયટન, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોનું આયોજન કરી સંવેગનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

બીજા બાળકોની કે અન્ય લોકોની હાજરીમાં કટાક્ષ કરવાથી, ધમકાવવાથી કે સજા કરવાથી બાળકોમાં પ્રતિરોધ જાગે છે. તેમનામાં નફરત, ધૃણા અને હતાશા પેદા થાય છે. અને તેઓ સમસ્યાત્મક વર્તન કરવા પ્રેરાય છે. આથી બાળકો પ્રત્યે સહાનુભૂતિ કેળવી તેમને મમતાપૂર્ણ માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. બાળકોમાં સારી ટેવોનું સર્જન કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

જુદા-જુદા સામાજિક, ધાર્મિક અને રાષ્ટ્રીયપર્વોની ઉજવણી કરવાથી પણ તેમના સંવેગોને અભિવ્યક્તિ મળે છે.

ઈર્ષાને બદલે પ્રેમ, સંઘર્ષને બદલે સહકારની ભાવના ઉત્પન્ન થાય તેવાં તંદુરસ્ત વલણો વિકસાવવા જોઈએ.

શાળાનું વાતાવરણ તંદુરસ્ત અને હૂંફાળું હોય તે જરૂરી છે. યોગ્ય વાતાવરણમાં જ બાળકોના સંવેગોનું યોગ્ય ઘડતર થાય છે અને બાળકોના વ્યક્તિત્વ નો સંતુલિત વિકાસ થાય છે.

પરિવાર પછી બાળકોના સાંવેગિક વિકાસ કરવામાં શાળા મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આથી શાળાઓએ બાળકોમાં રસ, રુચિ, ધ્યાનમાં રાખીને શાળાકીય પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ કે જેથી તેમનો સંતુલિત, સાંવેગિક વિકાસ થઈ શકે છે.

3.3.4 ભિન્ન પ્રકારના અધ્યેતાઓનો સમાવેશ કરતો વર્ગખંડ, શાળાઓમાં ભિન્ન પ્રકારની ઉણપ

ધરાવતા કે શ્રેષ્ઠતા ધરાવતાં બાળકો એક જ વર્ગમાં અભ્યાસ કરતા હોય છે.

• સમાવેશનો અર્થ

માનસિક શક્તિ, શારીરિક ક્ષમતા, પ્રત્યાયાન કૌશલ્ય, વ્યક્તિત્વ વગેરેમાં વૈયક્તિક ભિન્નતાવાળા અધ્યેતાઓને સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓની સાથે રાખીને વર્ગ અધ્યાપન કરવામાં આવે ત્યારે સમાવેશ કર્યો કહેવાય. આવા વર્ગને સમાવેશ કરેલ વર્ગ કહેવાય. સમાવેશ વર્ગમાં અક્ષમતાવાળા વિદ્યાર્થીઓને સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે અભ્યાસ કરવાની તક આપે છે.

સમાવેશનો વ્યાપક અર્થ કરીએ ત્યારે સામાન્ય વર્ગમાં સામાન્ય અધ્યેતાઓ સાથે અક્ષમતાવાળા અધ્યેતાઓને સામેલ કરવા ઉપરાંત ભિન્ન સંસ્કૃતિ, આર્થિક સ્તર, સામાજિક સ્તર, જ્ઞાતિ, ધર્મ, જાતિ અને વિસ્તારના અધ્યેતાઓનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવે છે. હાલ લોકોની વ્યાવસાયિક ગતિશીલતા વધી ગઈ છે. આથી કોઈ પણ શહેરની શાળામાં એક શહેરનાં બાળકો અભ્યાસ કરવાને બદલે અનેક પ્રાંતોમાંથી આવતાં બાળકો અભ્યાસ કરતા હોય છે. આવાં બાળકો સંસ્કૃતિ, ધર્મ, જ્ઞાતિ, જાતિ, જાતીયતા તેમજ

આર્થિક-સામાજિક સ્તરમાં ભિન્ન હોય છે. આથી આવા વર્ગોને ઘણીવાર બહુ સાંસ્કૃતિક વર્ગો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આવા વર્ગોમાં શિક્ષણકાર્ય કરવા માટે શિક્ષકે અધ્યેતાઓની આ પ્રકારની ભિન્નતાઓ અનુસાર તેમની જરૂરિયાત સંતોષવા અધ્યાપનનું આયોજન કરવું જોઈએ.

• સમાવેશની જરૂરિયાત

પ્રવર્તમાન સમયમાં મંદ બુદ્ધિ બાળકો માટે અલગ શાળાઓ ચલાવવામાં આવે છે. બાળ ગુનેગારોને ખાસ સંસ્થાઓમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. બહેરા -મૂંગાઓ માટે અલગ સંસ્થાઓ છે. આ રીતે ભિન્ન અક્ષમતાઓવાળા બાળકોને સામાન્ય અધ્યેતાઓ સાથે રાખીને શિક્ષણ આપવાને બદલે તેમને તેમની અક્ષમતા અનુસાર અલગ સંસ્થાઓમાં શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

આ પ્રકારની વ્યવસ્થાથી અક્ષમતાવાળા અધ્યેતાઓની અધ્યયન સંબંધિત જરૂરિયાતો સંતોષાય છે. પરંતુ અન્ય કેટલીક મનોવૈજ્ઞાનિક વિપરીત અસરો પણ જોવા મળે છે. કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકો માને છે કે અસાધારણ બાળકોના અસરકારક અધ્યયન માટે શિક્ષક પાસે ખાસ કૌશલ્યો હોવા જરૂરી નથી વૂલફોક મનોવૈજ્ઞાનિક જણાવે છે કે આવા વિદ્યાર્થીઓ વર્ગમાં હોય ત્યારે શિક્ષક પાસે બે બાબતો જરૂરી છે.

1. સારી રીતે શિખવવાની આવડત.

2. તમામ વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા.

પ્રવર્તમાન મનોવૈજ્ઞાનિકો જણાવે છે કે અસાધારણ બાળકોને ખાસ વર્ગો કે સંસ્થાઓમાં શિક્ષણ આપવાને બદલે સામાન્ય શાળાઓમાં અભ્યાસ કરવાની છૂટ આપવી જોઈએ. આ પ્રકારના સમાવેશની જરૂરિયાત આ પ્રમાણે છે.

1. તમામને સમાન તક

સામાન્ય રીતે શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ પોતાની શાળાનું પરિણામ ઊંચું લાવી પ્રતિષ્ઠા મેળવવા માટે નબળા આક્રમક કે શારીરિક અપંગતાવાળા વિદ્યાર્થીઓને પોતાની શાળામાં પ્રવેશ આપતા નથી, આથી આવી કોઈ ખામી ધરવતાં બાળકોને સારી શાળામાં પ્રવેશ મળતો નથી, જ્યારે સમાવેશ કરેલ વર્ગનો ખ્યાલ સ્વીકારવાથી તમામ પ્રકારના વિદ્યાર્થીઓને સારું શિક્ષણ મેળવવાની સમાન તક મળે છે.

2. વર્ગીકૃત અને ખાસ શાળાઓમાં દાખલ કરવાથી થતી વિપરીત અસરમાંથી મુક્તિ

બાળકોને તેઓની અક્ષમતાઓ અનુસાર ખાસ શાળાઓમાં દાખલ કરવામાં આવે તેના પરિણામે બાળકોને ચોક્કસ પ્રકારનું નામ લાગે છે. જેમ કે, મંદબુદ્ધિ, અપંગ, બોબડો, બાળ ગુનેગાર, ડિસ્ટેક્ટિસક વગેરે. તેના પરિણામે બાળકોમાં લઘુતાગ્રંથિ વિકસે છે. જેથી તેનામાં રહેલી અન્ય ક્ષમતાઓનો પણ તે ઉપયોગ કરી શકતું નથી. ઉપરાંત તે સામાન્ય શિક્ષણ પ્રણાલિના લાભથી વંચિત રહે છે.

3. વ્યક્તિનો સુગ્રથિત વિકાસ

સમાવેશ કરેલા વર્ગના ખ્યાલનો સ્વીકાર કરવાથી ભિન્ન અક્ષમતાવાળાં બાળકોને સામાન્ય બાળકો સાથે રહેવાની અને તેઓ સાથે આંતરિક ક્રિયા કરવાની તક મળે છે. આથી તેઓમાં સામાન્ય કાર્યો કરવાનો આત્મવિશ્વાસ ઊભો થાય છે અને તેઓમાં સુગ્રથિત વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે.

3.3.5 અધ્યયન અક્ષમતા અને તેનું વર્ગખંડમાં જોડાણ

અક્ષમતાઓ સાથેના વિદ્યાર્થીઓવાળા વર્ગખંડમાં શિક્ષકે નીચેની ત્રણ જરૂરિયાતો સંતોષાય તે પ્રમાણે અધ્યાપનનું કરવું જોઈએ.

1. શૈક્ષણિક સાહિત્યનું અધ્યયન
2. વર્ગખંડની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં સંપૂર્ણ સામેલગીરી
3. પ્રત્યેક અધ્યેતાની વ્યક્તિગત સંભાળ

1. શૈક્ષણિક સાહિત્યનું અધ્યયન

અક્ષમતાવાળા અને સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ શૈક્ષણિક સાહિત્યનું અધ્યયન સારી રીતે કરી શકે તે માટે શિક્ષકે સમાવેશ કરેલ વર્ગમાં નીચે પ્રમાણેના વર્ગ વ્યવહારનો અમલ કરવો જોઈએ.

1. શિક્ષકે સરળ વ્યસ્થાપન, શિસ્તની સમસ્યાઓ ટાળવી અને કાળજીપૂર્વકના આયોજનથી અસરકારક રીતે સમય નો ઉપયોગ કરે.
2. શિક્ષક કઠિનતાની યોગ્ય કક્ષાએ પ્રશ્નો પૂછે.
3. શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને હકારાત્મક પ્રતિપુષ્ટિ આપે.જો અધ્યેતાઓનો જવાબ ખોટો હોય, પરંતુ સાચી દિશામાં આગળ વધતો હોય તો તેને સાચો જવાબ મેળવવામાં મદદ કરે.
4. શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને હેતુઓની સ્પષ્ટ જાણ કરે અને તેના પર કેન્દ્રિત કરે.
5. અધ્યયનને અર્થપૂર્ણ બનાવવા શિક્ષક એડવાન્સ ઓર્ગેનાઈઝરનો ઉપયોગ કરે.

2. સામેલગીરી

સમાવેશ કરેલા વર્ગમાં અક્ષમતાવાળા અધ્યેતાઓ વર્ગખંડની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં સંપૂર્ણ રીતે સામેલ થાય તે માટે ફર્ગ્યુસન, ફર્ગ્યુસન અને બોગડાએ શિક્ષકને નીચેની કાળજી લેવા સૂચવ્યું છે.

1. અક્ષમતાવાળા અધ્યેતાઓને સાધારણ વિદ્યાર્થીઓ સાથે વર્ગમાં સામેલ રાખવા. અલગ અક્ષમતા માટ અલગ જૂથો ન રાખવા.
2. અધ્યેતાઓને વાચનઉપચાર, ઉપચારાત્મક વાચન, વૈયક્તિક અધ્યાપન વગેરે જેવી ખાસ સેવાઓ માટે બહાર ન મોકલવા, પરંતુ તે પ્રકારની ખાસ મદદ તેમને વર્ગમાં જ મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી. સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ અન્ય કાર્યમાં પ્રવૃત્ત હોય ત્યારે આ સેવા આ વિદ્યાર્થીઓને વર્ગમાં જ આપી શકાય.
3. અક્ષમ બાળકો પ્રત્યે શિક્ષકે પોતાનું વર્તન અને ભાષા દરેક માટે આદર્શ સમાન રાખો.
4. પાઠ્યક્રમના ભગરૂપે તમામ અધ્યેતાઓને વૈયક્તિક ભિન્નતા અંગેનું શિક્ષણ આપવું.

5. અક્ષમ અધ્યેતાઓને માટે સહાયક સાધનોનું આયોજન કરવું – hearing aids, signlanguage, communication boards વગેરે.
6. વિદ્યાર્થીઓને પોતાની ક્ષમતાને ભિન્ન રીતે વ્યક્ત કરવાની તક આપવી– લેખન, વાતચીત, આયોજન, ચિત્રકામ, નિદર્શ વગેરે.
7. વિદ્યાર્થીઓને સાંધિક જૂથોમાં કામ કરવાની તક આપવી. તે માટે role plays, biographie, interview, labassignment.
8. તમામ વિદ્યાર્થીઓ માટે સમય પત્રક અને પ્રવૃત્તિઓની સમાન તરેહ રાખવી.

3. પ્રત્યેક અધ્યેતાની વ્યક્તિગત સંભાળ

સમાવેશ કરેલા વર્ગમાં જે અક્ષમતાવાળા વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરે છે તેમની કેટલીક વૈયક્તિક જરૂરિયાત સંતોષવા માટે, તેમની વ્યક્તિગત રીતે પહોંચી શકે તે માટે શાળામાં સ્ત્રોત ખંડ resource room અને પાયાની સુવિધાઓ પૂરી પાડવી.

સ્ત્રોત ખંડમાં ખાસ સાહિત્ય અને સાધનો તથા ખાસ તાલીમ પામેલા શિક્ષકોની મદદ ઉપલબ્ધ કરવી. વિદ્યાર્થીઓ સ્ત્રોત ખંડ દરરોજ નિયત સમય માટે આવે, વૈયક્તિક કે નાના જૂથમાં અધ્યયન કરે. બાકીના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓ સામાન્ય વર્ગમાં હોય.

સામાન્ય શિક્ષક અને સ્ત્રોત શિક્ષક સાથે મળીને સહકારચુકત રીતે સમાન જવાબદારી સાથે કામ

• પ્રવૃત્તિ:

1. વર્ગખંડમાં બાળકોમાં જોવા મળતા સંવેગોની યાદી તૈયાર કરવી.
2. શિક્ષણને પોષક અને બાધક સંવેગોની અલગ – અલગ યાદી તૈયારી કરવી.
3. શિક્ષણને પોષક થાય તેવા સંવેગો અને બાધક સંવેગો પણ પોષક થાય તે માટે યોગ્ય પ્રવૃત્તિની યાદી બનાવવી.
4. સાંધિક રમતો – કબડ્ડી, ખો – ખો, વૉલીબૉલ, ફૂટબૉલનું આયોજન કરવું, રમત દરમિયાન રમતમાં ભાગ લેનાર ખેલાડીઓનું અવલોકન કરવું, (સંવેગો અંગે) જરૂરી નોંધ કરવી.
5. શાળામાં આંતરગૃહ રમત સ્પર્ધા યોજવી.

3.4 સારાંશ

જીવનની કોઈપણ બાબત સંવેગમુક્ત હોતી નથી. પ્રેમ, હર્ષ અને ઉત્સુકતા જેવા સંવેગો માનવના જીવનને હર્યુ ભર્યુ બનાવે છે. તેનાં શારીરિક, માનસિક, સામાજિક વિકાસમાં સહાયભૂત થાય છે. જ્યારે ભય અને ક્રોધ જેવાં સંવેગોથી પિડાતી વ્યક્તિ પોતાના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમમાં મૂકે છે. માનવના જીવનમાં સંવેગોનો સંતુલિત વિકાસ અતિમહત્વનો બની જાય છે. બાળકનો સંવેગાત્મક વ્યવહાર તેના વિકાસનાં અન્ય પાસાંઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. અને તે પરસ્પરાવલંબી અને આંતર સંબંધ ધરાવતા હોય છે.

સંવેગને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે નીકટનો સંબંધ છે, અક્ષમતાવાળા વિદ્યાર્થીઓને સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે એક જ વર્ગમાં શિક્ષણ આપવામાં આવે તે વર્ગને સમાવેશ કરેલ વર્ગ કહે છે. સમાવેશ કરેલ વર્ગમાં શિક્ષકે, અધ્યેતાઓની ત્રણ જરૂરિયાતો સંતોષવી જોઈએ.

- (1) શૈક્ષણિક સાહિત્યનું અધ્યયન
- (2) રોજિંદા જીવનમાં સંપૂર્ણ સામેલગીરી
- (3) પ્રત્યેક અધ્યેતાઓની વ્યક્તિગત સંભાળ.

3.5 કસોટી

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

1. લાગણી પ્રબળ થવાથી શું ઉત્પન્ન થાય છે?
2. સંવેગને કેવો અનુભવ કહીએ છીએ?
3. વૃહ્દવર્થે સંવેગને વ્યક્તિની કેવી અવસ્થા કહી છે?
4. કયા સંવેગમાં વ્યક્તિ ધૂજે છે?
5. સમાવેશનો વ્યાપક અર્થ સ્પષ્ટ કરો.
6. સમાવેશ વર્ગની કઈ જરૂરિયાતો સંતોષાવી જોઈએ?

3.6 સ્વાધ્યાય

નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

1. સમાવેશનો વ્યાપક અર્થ સ્પષ્ટ કરો.
2. સંવેગ એટલે શું?
3. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે કેવા સંવેગોની જરૂર છે?
4. વર્તનના પ્રેરકો જણાવો.
5. લાગણી પ્રબળ થવાથી શું થાય?

3.6.1 નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તર તેની નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ને લખો.

(1) લાગણીનું પ્રબળ થવું એ શું છે?

(A) સંવેગ

(B) સુખ

(C) ભૂખ

(D) સંતોષ

(2) વ્યક્તિ દ્વારા અનુભવાતા સંવેગોની અભિવ્યક્તિ ન થાય તો શું થાય?

(A) દુઃખ

(B) સુખ

(C) મનોવિકૃતિ

(D) અહોભવ

(3) અક્ષમતાવાળા બાળકો કોને કહેવાય?

(A) હોંશિયાર

(B) શિક્ષણમાં નિયમિત

(C) તોફાની

(D) મંદબુદ્ધિવાળા

(4) બાળકોનો સુગ્રથિત વિકાસ કરવા માટે કેવા વર્ગખંડની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ?

(A) સમાવેશી વર્ગખંડ

(B) કુમારો માટેનો વર્ગખંડ

(C) કન્યાઓ માટેનો વર્ગખંડ

(D) મિશ્ર વર્ગખંડ

(5) સંવેગોના ઊર્જીકરણ માટે બાળકોને કેવાં અવસરો પૂરા પાડવાં જોઈએ?

(A) કળા, સાહિત્ય અને વ્યાયામનાં સાધનો

(B) વાંચન

(C) લેખન

(D) ગણન

3.7 સંદર્ભ સાહિત્ય

- દોગા નાનુભાઈ, શિક્ષણનું મનોવિજ્ઞાન, નિજ્જિન સાઈકોસેન્ટર, સૌરાષ્ટ્ર કલાકેન્દ્ર સોસાયટી, રાજકોટ.
- દોંગા નાનુભાઈ, અધ્યાપન મનોવિજ્ઞાન
- પટેલ મોતીભાઈ મ.અને અન્યો શિક્ષણની મનોવિજ્ઞાનિક આધારશીલા.
- શાહ ગુણવંત (1993) શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.

એકમ : 4

સ્વાસ્થ્ય અને શાળાના આંતરિક ઘટક તરીકે શારીરિક શિક્ષણ

- 4.1 પ્રસ્તાવના
- 4.2 ઉદ્દેશો
- 4.3 શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત, સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ સાથેનું જોડાણ
- 4.3.1 શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત
- 4.3.2 શારીરિક શિક્ષણનું સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાણ
- 4.3.3 શારીરિક શિક્ષણનું શિક્ષણ સાથે જોડાણ
- 4.4 શારીરિક શિક્ષણ અને રમતો
- 4.4.1 રમતનો અર્થ
- 4.4.2 શારીરિક શિક્ષણ અને રમતો
- 4.5 બાળકોનું નિરીક્ષણ અને માર્ગદર્શન
- 4.5.1 નિરીક્ષણનો અર્થ
- 4.5.2 માર્ગદર્શન
- 4.6 સંઘભાવના, સંકલન અને સહકારનો વિકાસ
- 4.6.1 સંઘભાવનાનો વિકાસ
- 4.6.2 સંકલનનો વિકાસ
- 4.6.3 સહકારનો વિકાસ
- 4.7 ક્ષમતાઓ અને રસમાં વિવિધતા
- 4.7.1 અધ્યેતાઓની ક્ષમતાઓ અને રસ વિશે માહિતી મેળવવી
- 4.7.2 ક્ષમતાઓ અને રસ આધારિત જૂથ રચના કરવી
- 4.7.3 અધ્યાપન પદ્ધતિઓમાં લવચિકતા
- 4.7.4 વૈયક્તિક અધ્યયન માટે ખાસ કાર્યક્રમોનો અમલ
- 4.8 સારાંશ
- 4.9 કસોટી
- 4.10 સ્વાધ્યાય
- 4.11 સંદર્ભ સાહિત્ય

એકમ-4

સ્વાસ્થ્ય અને શાળાના આંતરિક ઘટક તરીકે શારીરિક શિક્ષણ

4.1 પ્રસ્તાવના

માધ્યમિક શિક્ષણ કમિશને શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત અને અગત્ય પર ભાર મુકતા જણાવ્યું હતું કે રાજ્યના મુખ્ય કાર્યોનો સંબંધ દેશના યુવાનોના યોગ્ય શારીરિક વિકાસ કરવાનો છે. શારીરિક વિકાસના કલ્યાણકારી નિયમોથી જે મોં ફેરવે છે તેના ગંભીર પરિણામો ઉદ્ભવે છે. રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમની રૂપરેખા National Curriculum Frame Work 2005 માં જણાવ્યું છે કે યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ માટે અત્યંત મહત્વનું છે. આ વિષયનાં માધ્યમથી શાળામાં ઉદ્ભવતી સમસ્યાઓને નિવારી શકાય છે. શાળામાં બાળકની સફળતા તેના પોષણ અને સુનિયોજિત શારીરિક ગતિવિધિના કાર્યક્રમો પર નિર્ભર છે. વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે બુદ્ધિનિષ્ઠ અને જવાબદાર નાગરિક ઘડતર માટે આ વિષય અગત્યનો છે. યોગ અને શારીરિક શિક્ષણ બાળકના શારીરિક, સામાજિક, ભાવાત્મક અને માનસિક વિકાસમાં પોતાનું અગત્યનું યોગદાન આપી શકે છે.

આધુનિક ઔદ્યોગિકરણે માનવ જીવન પર પ્રતિકૂળ અસર નિર્માણ કરેલ છે. પ્રદૂષિત વાતાવરણ, સંસ્કૃતિનો હાસ, સામાજિક વિઘટન, ધાર્મિક અસહિષ્ણુતા વગેરેની અસરથી સામાજિક સમતોલન ડામાડોળ બન્યું છે. આજે માનવ અસ્તિત્વ અને સામાજિક સંરચના ઉપર સંકટના વાદળો ઘેરાયા છે, તેમાથી માનવ પણ ચંત્રવત્ વર્તવા લાગ્યો છે. માનવ અનેક મુશ્કેલીઓથી ઘેરાઈ ગયો છે. તેમાથી મુક્તિ મેળવવાનો અગત્યનો રાહ શારીરિક શિક્ષણ છે.

સામાન્ય શિક્ષણમાં જેમ બાળવિકાસ માટે સાક્ષરી વિષયો (ભાષા, ગણિત, વિજ્ઞાન, સામાજિક વિજ્ઞાન) નો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. તેમ શારીરિક શિક્ષણમાં રમતોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. શારીરિક શિક્ષણમાં રમતો બાળવિકાસનું સરળ માધ્યમ છે. બાળકના શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક, નૈતિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક એમ તમામ પાસાઓનો વિકાસ આ સાધન દ્વારા થાય છે. સામાન્ય શિક્ષણમાં વર્ગખંડ અને પ્રયોગ શાળામાં બાળ વિકાસની પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવે છે. શારીરિક શિક્ષણમાં ક્રીડાંગણ એ વર્ગખંડ અને પ્રયોગ શાળા એમ બંને છે.

રમતોમાં બાળ રમતોનો પણ સમાવેશ કરવો. બાળ રમતો નિયમબદ્ધ રમતોથી જુદા પ્રકારની છે. બાળવિકાસ માટે આ પાયાની રમતો છે. જેટલા પ્રમાણમાં બાળક વધુ ને વધુ ભાગ લે તેટલા પ્રમાણમાં બાળકોનો વિકાસ થાય. રમતગમત સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે “આપણે એવું શિક્ષણ જોઈએ જેનાથી ચારિત્ર્ય નિર્માણ થાય, માનસિક વીર્ય વૃદ્ધિ પામે, બુદ્ધિનો વિકાસ થાય અને જેના દ્વારા મનુષ્ય પોતાના પગ પર ઊભો રહી શકે.”

શ્રી અરવિંદે કહ્યું છે કે “બાળકને એવું શિક્ષણ આપો કે જેથી તેના બધા પાસાઓનો વિકાસ થાય અને પૂર્ણતાને પામે “આપણા શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે શરીરમાધં ખલુ ધર્મસાધનમ્ | અર્થાત શરીર બધા ધર્મોનું સાધન છે. સ્વસ્થ મન માટે સ્વસ્થ શરીર આવશ્યક છે. આમ શિક્ષણમાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોની અગત્ય જણાવી છે.

વિદ્યાર્થીનાં આ વર્તનોનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે તો તેના વ્યક્તિત્વને ઘડવામાં ઉપયોગી બની શકે. નિરીક્ષણ દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલ માહિતીનો ઉપયોગ વિદ્યાર્થીને માર્ગદર્શન આપવામાં કરી શકાય. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી વિકાસે જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં પરિવર્તનો કર્યા છે. શિક્ષણ અને વ્યવસાય જગતમાં તેમજ રમતગમતનાં ક્ષેત્રે પણ નોંધપાત્ર પરિવર્તનો થયા છે. આ પરિસ્થિતિમાં માર્ગદર્શન આવશ્યક બન્યું છે. બાળકના અભ્યાસના વિવિધ તબક્કે તેમજ સહ- અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિ માટે અને તેની અંગત સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે માર્ગદર્શન જરૂરી છે.

શારીરિક શિક્ષણને શારીરિક ક્રિયાઓ સુધી જ સીમિત રાખી શકાય નહિ અને આ પ્રકારનું શિક્ષણ કદાચ ઉપયોગી પણ નથી. કારણ કે શિક્ષણ તો શિક્ષણ જ છે. એમાં માનવીને પોતાનો પૂર્ણ વિકાસ થાય તેવું લક્ષ્ય હોય છે, કે માત્ર શરીરનો વિકાસ એટલા માટે શારીરિક શિક્ષણ પણ એક પ્રકારનું શિક્ષણ છે. એમાં અપનાવેલી ક્રિયાઓ સામાન્ય શિક્ષણથી અલગ છે. આજનું આધુનિક વિજ્ઞાન એ વાતથી સંમત છે કે સામાન્ય શિક્ષણ વડે જે જ્ઞાન નથી મળી શકતું તે મનુષ્યની અંદર રહેલા જ્ઞાનને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા જ બહાર લાવી શકાય છે. તેમાં ખૂબજ સરળતા રહે છે.

શારીરિક શિક્ષણનું પાયાનું ધ્યેય વિદ્યાર્થીનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનું છે. વિદ્યાર્થીના આ સર્વાંગી વિકાસ માટે શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં શારીરિક શિક્ષણને અગત્યનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સંઘભાવના, સંકલન, સહકાર, શિસ્ત, સહાનુભૂતિ જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. ભારત લોકશાહી રાષ્ટ્ર છે. લોકશાહીને મજબૂત બનાવવામાં શારીરિક શિક્ષણ અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે.

જેવી રીતે દરેક વ્યક્તિની ક્ષમતા જુદી જુદી હોય છે. તેવી જ રીતે દરેક વ્યક્તિના પ્રવૃત્તિ પ્રત્યેના રસ અલગ અલગ હોય છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને આપણે નિયમિત કસરત કરતા જોઈએ છીએ તો કેટલાકને કસરતનું નામ સાંભળતા જ ઠાક લાગી જતો હોય છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને આપણે કલાકો સુધી ગણિતના દાખલા ગણતા જોઈએ છીએ તો કેટલાક વિદ્યાર્થી એકાદ દાખલો ગણતા જ કંટાળો અનુભવતા હોય છે. આવું કેમ ? કારણ એ છે કે જે કાર્યમાં વ્યક્તિને રસ પડે છે. તે કાર્ય વ્યક્તિ ઉત્સાહપૂર્વક કરે છે. જે કાર્યમાં વ્યક્તિને રસ પડતો નથી તે કાર્ય કરવામાં તેને કંટાળો આવતો હોય છે.

4.2 ઉદ્દેશો

આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે નીચેના મુદ્દાઓ સમજવા સમર્થ બનશો

1. શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત જણાવી શકશો.
2. નાગરિકતાના ગુણનાં વિકાસ માટે અને રાષ્ટ્રીય એકતા માટે-શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત જણાવી શકશો.
3. શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનાં જોડાણની માહિતી આપી શકશો.
4. શરીરના વિવિધ અંગોના વિકાસ માટે શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત જણાવી શકશો.
5. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોનો સંબંધ જણાવી શકશો.
6. રમતોનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી શકશો.

7. બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં રમતોનું પ્રદાન દર્શાવી શકશો.
8. શાળામાં નિરીક્ષણની ઉપયોગિતા વિશે સ્પષ્ટતા કરી શકશો.
9. માર્ગદર્શનનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી શકશો.
10. માર્ગદર્શનનાં મહત્વ વિશે જણાવી શકશો.
11. સંઘભાવનાના મહત્વ વિશે જણાવી શકશો.
12. બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં નૈતિક ગુણોનું મહત્વ દર્શાવી શકશો.
13. ક્ષમતાઓ અને રસમાં વિવિધતા વિશે જણાવી શકશો.
14. ક્ષમતા અને રસ આધારિત જૂથ રચના કરી શકશો.
15. મનોવિજ્ઞાન માપન માટેના પ્રમાણિત ઉપકરણો વિશે જણાવી શકશો.

4.3 શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત, સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ સાથેનું જોડાણ.

4.3.1 શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત.

આધુનિક સમયમાં શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત નીચે પ્રમાણે દર્શાવી શકાય.

1. ઉત્તમ વિકાસ

શારીરિક શિક્ષણમાં બાળકના માનસિક, સામાજિક, નૈતિક અને શારીરિક ગુણોનો સારામાં સારો વિકાસ શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

2. શારીરિક વૃદ્ધિ અને વિકાસ

શારીરિક વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે શરીરનાં બાહ્ય અને આંતરિક અવયવોનો વિકાસ જરૂરી છે. માણસના શારીરની ક્રિયાશીલતા આ વિકાસમાં મદદરૂપ બને છે. શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ અવયવોને મજબૂત બનાવે છે. અને વધુ કાર્યક્ષમ બનાવે છે. આથી વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા વધે છે. તે વ્યક્તિ થાક નો અનુભવ કર્યા વિના ઉત્તમ રીતે કાર્ય કરી શકે છે.

3. બૌદ્ધિક વિકાસ

શારીરિક કૌશલ્યો શીખવા માટે બૌદ્ધિક વિકાસ જરૂરી છે. બૌદ્ધિક વિકાસથી અનુગ્રહણશક્તિ વિકસે છે. આ રીતે બૌદ્ધિક વિકાસ માટે શારીરિક શિક્ષણની જરૂરી રહે છે.

4. ભાવાત્મક વિકાસ

શારીરિક શિક્ષણ લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખવાની તકો ઉપલબ્ધ કરાવે છે. રમત ગમતમાં વિજય કે હાર એ બંને પ્રસંગોમાં ભાવનાઓ પર નિયંત્રણ રાખવું જોઈએ.

5. સામાજિક સંબંધોનું નિર્માણ

શારીરિક શિક્ષણ પોતાના સાથીઓ કે અન્ય લોકો સાથે સંબંધ બાંધવાની તકો પૂરી પાડે છે. જેથી વ્યક્તિમાં કેટલાક સામાજિક ગુણો જેવા કે રમત-ગમત ની ભાવના, મિત્રતા, પ્રામાણિકતા, ભાઈચારા, શિષ્ટાચાર, સ્વશિસ્ત, સહયોગ જેવા ગુણો વિકસે છે, તેવા ગુણો પ્રત્યે અનુરાગ કેળવાય છે. સમાજની ઉપયોગી સામાજિક વ્યક્તિ બનવાની તક પૂરી પાડે છે.

6. વ્યક્તિગત વિકાસની તકો

શારીરિક શિક્ષણ વ્યક્તિગત વિકાસની પૂરતી તકો પૂરી પાડે છે. વ્યક્તિએ પોતે કરેલા કાર્યો, કૌશલ્યોનો ઉપયોગ યોગ્ય છે કે કેમ તેનું મૂલ્યાંકન વ્યક્તિ પોતે કરી શકે છે. વ્યક્તિ વિકાસનું કેન્દ્ર શારીરિક શિક્ષણ બને છે.

7. ચારિત્ર્ય- ચાલ ચલગતનો વિકાસ

સમૂહ પ્રયત્ન, ટુકડી પ્રત્યે (team) વફાદારીની બાબતો રમતોમાં કે સ્પર્ધાઓમાં આપણે સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકીએ છીએ. વ્યક્તિમાં યોગ્ય નૈતિક ગુણોના વિકાસ માટે આ બાબતો ઘણી જ ઉપયોગી છે.

8. શારીરિક કાર્યક્ષમતા

કસરત, શરીર રચના અને કાર્યો, શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું જ્ઞાન આપણને શારીરિક શિક્ષણ મારફતે પ્રાપ્ત થાય છે. નિયમિત કસરત અને વ્યાયમ આપણી શારીરિક કાર્યક્ષમતા અને શરીર રચનામાં સુધારો કરે છે.

9. માનસિક વિકાસ

વ્યક્તિનું જીવન મોટે ભાગે તેની માનસિક શક્તિ પર આધારિત છે. યોગ્ય માનસિક શક્તિ દ્વારા વ્યક્તિ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા અથવા તેને અનુકૂળ થવામાં સફળ થાય છે. શારીરિક શિક્ષણમાં શીખવવાની કલા-કૌશલ્યો, રમતો, રમતોના નિયમો, રમતોના કૌશલ્યો તકનિક અને વ્યૂહરચનાઓ નવી પરિસ્થિતિમાં યોગ્ય નિર્ણય લેવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમોમાં વ્યક્તિને સ્વચ્છતા, સ્વાસ્થ્ય અને સફાઈ પ્રત્યે જાગ્રત કરી તેનો માનસિક વિકાસ કરે છે.

10. શરીર-મનનું જોડાણ

શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ માં શરીર-મનનો સંબંધ સ્થપાય છે. શરીર-મનનો સહ- સંબંધ ત્યારે વિકસે છે કે જ્યારે જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો વચ્ચેનો ગાળો વધારે થયો હોય કોઈપણ કાર્ય કે શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ સારી રીતે કરવા કે તે પર કાબુ મેળવવા શરીર-મનનો સહ-સંબંધ જરૂરી છે. Neuro-Mascular co-ordination – શરીરમનના સહ સંબંધથી વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ હાલચાલ ઝડપી અને યોગ્ય બને છે.

11. સાંસ્કૃતિક વિકાસ

રમતો અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ બધી જ સંસ્કૃતિઓમાં અગત્યનો ફાળો આપે છે. શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં –રમતગમત, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ, રાસ-ગરબા, યૌગિક પ્રવૃત્તિઓ વગેરે જુદી જુદી સંસ્કૃતિ ધરાવતા લોકો મળે છે, ત્યારે એક બીજાના વિચારોનું આદાન-પ્રદાન કરે છે. તેઓના રીત-રિવાજો, પરંપરાઓ, જીવન ધોરણ વગેરેથી તેઓ અરસ-પરસ પરિચય કેળવે છે. આથી સાંસ્કૃતિક વિકાસ ગતિ પકડે છે.

12. નેતૃત્વના ગુણો

સારા નેતા આત્મવિશ્વાસ, બુદ્ધિ, વફાદારી, ઈમાનદારી, સમર્પણ, સાધનસંપન્ન જેવા ગુણો ધરાવે છે. આ ગુણોમાં વધારો કરવા અને વિકસિત કરવાની તક રમત-ગમતના ક્ષેત્રોમાં રમત વખતે પ્રાપ્ત થાય છે. તેને આવા ગુણોના વિકાસની પ્રયોગ શાળા કહેવામાં આવે છે.

13. સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષિત ટેવો

શારીરિક શિક્ષણ વ્યક્તિને સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષિત ટેવો માટે સૂચિત કરે છે. રમતગમતો એવી રીતે રમાડવી જોઈએ, રમવી જોઈએ કે જેથી સ્વાસ્થ્ય અને યોગ્ય રક્ષણ મળી રહે, સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષિત પ્રમાણે જ રમત રમવી જોઈએ, રમાડવી જોઈએ.

14. લોકતાંત્રિક મૂલ્ય

શારીરિક શિક્ષણનું સંયોજન અને પ્રશાસન લોકતંત્રનાં સિદ્ધાંતો આધારિત છે. જેમાં “લેવું, આપવું અને સંસ્થાનો આદર કરવો” નો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક શિક્ષણનાં કાર્યક્રમોની રચના અને સંચાલનમાં લોકતંત્રના આદર્શો અને મૂલ્યોને ધ્યાને લઈને યોજવામાં આવે છે. આથી બાળકોમાં આ મૂલ્યો ઊંડી છાપ પાડે છે અને બાળકોનો અને મૂલ્યોનો લોકતંત્રનાં સિદ્ધાંતો આધારિત વિકાસ થાય છે.

15. રમત ગમતની ભાવનાઓનો વિકાસ

શારીરિક શિક્ષણ રમતમા પરાજય થવાથી નિરાશ ન થવું અને વિજયમાં છઠ્ઠી ન જવું તેવી ભાવના વિકસાવે છે. જે જીવનમાં અને સારી સમાજ રચના, સારા નાગરિક ઘડતરમાં પણ ઉપયોગી છે. અન્યાયથી દૂર રહેવું અને નિયમોનું ચુસ્ત પાલન કરવું, સર્વ પ્રત્યે મૈત્રી ભાવનું ઝરણું હંમેશા વહેતું રહે તેવી ભાવનાનો વિકાસ કરે છે. આવી ભાવનાઓને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

16. ફાજલ સમયનો સદુપયોગ

શારીરિક શિક્ષણ ફાજલ સમયના સદુપયોગ માટે ત્રણ રીતે માર્ગદર્શન આપે છે. ક્ષમાતાઓ અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓના વિકાસથી વ્યક્તિ પોતાના ફાજલ સમયમાં સમાજસેવા કાર્યમાં સદુપયોગ કરે છે, પોતાની સર્જનાત્મક શક્તિ વિકસાવે છે.

17. શારીરિક અભિવ્યક્તિનો વિકાસ

શારીરિક શિક્ષણ શારીરિક ભાષા દ્વારા સંકેતો દ્વારા, ભાવનાઓ અભિવ્યક્તિ કરે છે. હલન ચલન અને વિચાર અભિવ્યક્તિ માટે નવી આંગિક રીતને જન્મ આપે છે.

18. નાગરિક ગુણોનો વિકાસ

શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા સારા નાગરિકના ગુણોનો વિકાસ થાય છે. જેમ કે કાનૂન –કાયદાઓનું પાલન કરવું, પક્ષપાત વિહીન રમત રમવી, નિર્દોષ રહેણીકરણી, બીજાને આદર આપવો, દેશભક્તિ અને દેશ ભાવનાઓનો વિકાસ કરવો વગેરે ગુણો લોકશાહી જીવનમાં જરૂરી છે. તેનો વિકાસ થાય છે.

19. આર્થિક ઉપાર્જન

હવે શારીરિક શિક્ષણ કમાણી કરાવતો વિષય બન્યો છે. સરકારી-બિન સરકારી નોકરીમાં રમતવીરોની ભરતી થાય છે. ખાસ ભરતી પણ કરવામાં આવે છે. આમ રોજગાર અવસર હવે પ્રાપ્ત થાય છે. જુદી જુદી કંપનીઓ, જાહેર સાહસો, રાજ્ય સરકાર, કેન્દ્ર સરકાર વગેરે રાષ્ટ્ર કે આંતર રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ રમતોત્સવમાં સ્થાન પ્રાપ્ત કરનારને નોકરીમાં અગ્રતા ક્રમે નિમણૂક આપે છે. રમતવીરને ભારત રત્નથી પણ નવાજવામાં આવ્યા છે. આ બધી બાબતો રમતગમતને પ્રોત્સાહન આપવાની પ્રવૃત્તિઓ છે.

20. માનસિક શાંતિ

શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિમાંઓ ભાગ લેનાર અને દર્શકો – ઊભય પક્ષને આનંદ અને શાંતિ આપે

છે. યૌગિક ક્રિયાઓ, એરોબિક, ફિટનેસ કાર્યક્રમ, મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓ, રાસ-ગરબા, નૃત્ય, રમત-ગમત વગેરે પ્રવૃત્તિ વ્યક્તિને માનસિક તાંબા માંથી મુક્તિ અપાવે છે. હતાશામાંથી બહાર કાઢે છે.

21. રાષ્ટ્રીય એકતા

ભારતમાં વિવિધ ધર્મો, જાતિ, વંશ, અને ભાષાનાં લોકો રહે છે. આ બધાં જ લોકોને રાષ્ટ્રીય એકતાના મજબૂત-અટૂટ તાંબાથી શારીરિક શિક્ષણ બાંધે છે. રાષ્ટ્રીય એકતા સર્જે છે.

22. આંતરરાષ્ટ્રીય મિત્ર સંબંધ

હવે રમત ગમત ની પ્રવૃત્તિઓએ સીમાઓનાં બંધનો ઓળંગી આંતરરાષ્ટ્રીય ફલક વિસ્તાર્યું છે એશિયન ગેમ્સ, કોમનવેલ્થ ગેમ્સ, ઓલિમ્પિક રમતો જેવી આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ રમતો યોજાય છે. આવી સ્પર્ધાઓમાં અલગ અલગ દેશોના રમતવીરો એક બીજા સાથે મળી મિત્ર સંબંધ બાંધે છે, વિકસાવે છે. આમ રાષ્ટ્ર રાષ્ટ્ર વચ્ચે સંબંધો વિકસે છે હવે એક રાષ્ટ્ર બીજા રાષ્ટ્ર સાથે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, સ્પર્ધા યોજે છે. ત્યારે પણ એક રાષ્ટ્રનાં રમતવીરો બીજા રાષ્ટ્રનાં રમતવીરો સાથે સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરે છે ટૂંકમાં બાળવિકાસ માટે શારીરિક શિક્ષણ જેવું બીજું કોઈ સાધન નથી .

4.3.2 શારીરિક શિક્ષણનું સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાણ

આપણે આગળ શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાતની માહિતી મેળવી. અહીંયા આપણે શારીરિક શિક્ષણનું સ્વાસ્થ્ય સાથેના જોડાણનો અભ્યાસ કરીશું. આપણે પ્રથમ વર્ષમાં શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણમાં આ વિષયોના અર્થ, હેતુઓ, કાર્યો વગેરેનો અભ્યાસ કર્યો. જેથી અહીંયા પુનરાવર્તન ટાળવાના હેતુથી આ માહિતી દોહરાવતા નથી અહીંયા આપણે આ બંને વિષયના જોડાણ વિષે માહિતી મેળવીશું.

શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ સામાન્ય શિક્ષણનો અંતરગત ભાગ છે. શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે. બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ સાધવો એટલે વિકાસના વિવિધ ભાગોનો સમતોલ વિકાસ સાધવો શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક -આ વિકાસના મુખ્ય ભાગો છે. બધા જ પ્રકારના વિકાસનો પ્રારંભ શારીરિક વિકાસથી થાય છે. આંગિક વિકાસ એ પૂર્ણ વિકાસની આધારશીલા છે. વિકાસની પ્રક્રિયા શારીરિક શક્તિ પર અવલંબિત છે. શારીરિક શક્તિ શરીરના વિકાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી શરીર કીમતી સાધન છે. આ સાધન મજબૂત-સ્વસ્થ હોય તો સાધ્ય સરળ રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ માટે બાળ સ્વાસ્થ્ય આવશ્યક છે. આ વિકાસમાં શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ નોંધપાત્ર ફાળો આપે છે. આ વિષયો પૈકી એકની ઉણપ હોય તો શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ - બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ કરવો -સિદ્ધ થઈ શકે નહીં, આમ, શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો હેતુ -બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ કરવો, તેને જાળવી રાખવો તે છે. આથી એવું લાગે છે કે શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એક જ છે. હેતુની દૃષ્ટિએ એક જ, પણ પદ્ધતિની રીતે તફાવત છે. શારીરિક અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ વચ્ચેનું અંતર એક સામાન્ય વ્યક્તિને શોધવું મુશ્કેલ જણાય છે. વાસ્તવમાં તેનું કારણ એ છે કે આ બંને વિષયો અરસ -પરસ ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે. એક સિક્કાની બે બાજુ જેવા છે.

સ્વસ્થ શરીર બનાવવું અને તેને સાચવી રાખવું એ શારીરિક શિક્ષણના ઉદ્દેશોમાંનો એક ઉદ્દેશ છે. શારીરિક શિક્ષણ જેનો સંબંધ શારીરિક ક્રિયાઓની સાથે છે. તેના વડે વ્યક્તિને રોગોથી મુક્ત ન કરી

શકાય. રોગોથી બચવા માટે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનાં નિયમો અપનાવી અને એ નિયમો પર ચાલવાથી રોગો દૂર થઈ શકે છે. વ્યાયામ અને શારીરિક ક્રિયાઓ વડે આ સંભવ નથી. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણ વચ્ચેનો તાલમેલ રાખી કાર્યક્રમોને એક જ સમયે ચલાવવામાં આવે તો મનુષ્યનાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરવામાં સફળતા મળે છે. દરેક વ્યક્તિ માટે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની સેવાઓ અને સુવિધાઓ લાભપ્રદ છે. પરંતુ શારીરિક શિક્ષણનાં ક્ષેત્રોમાં તો સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું પોતાનું મહત્વ રહે છે. કારણકે શારીરિક શિક્ષણનું સાધન માનવ શરીર છે. એટલા માટે ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણનાં નિયમોનું પાલન કરવું એ શારીરિક શિક્ષણનાં પ્રશિક્ષણાર્થીઓ માટે જરૂરી છે.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણમાં વ્યક્તિનાં પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રીતે સાચવી રાખવાની રીતો દર્શાવવામાં આવે છે. તેની સાથે વ્યક્તિ સામાજિક, ભાવાત્મક, અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ હોય તે જરૂરી છે. કેટલીક વખત વ્યક્તિ શારીરિક રીતે મજબૂત હોય છે. પરંતુ માનસિક રીતે ખામીયુક્ત હોય છે. તેવી વ્યક્તિની સફળતા શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રોમાં સંભવિત નથી.

સારી આદતો અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ કાર્યક્રમોનો ઊંડો પ્રભાવ માનવ જીવન પર પડે છે. આ એક સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું અગત્યનું અંગ છે. શારીરિક શિક્ષણની વ્યક્તિ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ વડે દર્શાવેલ માર્ગે જ સરળ રીતે પોતાના ધ્યેયને પહોંચવામાં સરળતા અનુભવે છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનાં ગુણ, નિયમિતતા સફાઈ, પૌષ્ટિક આહાર સમયસર સૂવું, સમયસર ઊઠવું અને પોતાના પર્યાવરણને સારું બનાવવાવું, પોતાના શરીરને એવું બનાવવું કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા યોગ્ય હોય, આ બધું શારીરિક શિક્ષણનાં ક્ષેત્રોમાં પણ છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો શારીરિક શિક્ષણ સાથેનો સંબંધ બે બાજુનો છે.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય બનાવી રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. તો શારીરિક શિક્ષણ તે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની ક્રિયાઓ વડે ભરપૂર પ્રયોગ કરવા માટે સાધન અથવા રીત છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ શારીરિક શિક્ષણને કંઈક આપે છે તો શારીરિક શિક્ષણ પણ તેના બદલામાં એવી શક્તિઓનો ઉચિત પ્રયોગ કરવામાં સહાયતા આપે છે. આ રીતે કહી શકાય કે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણ વચ્ચેનો ગાઢ સંબંધ છે. અને બંનેના તાલમેલથી જ તેના ઉદ્દેશો મેળવી શકાય છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણને શારીરિક શિક્ષણનું અંગ માનવામાં આવે છે.

4.3.3 શારીરિક શિક્ષણનું શિક્ષણ સાથે જોડાણ

શારીરિક શિક્ષણને સામાન્ય શિક્ષણનાં એક અંતર્ગત ભાગ તરીકે સ્વીકારવામાં આવેલ છે. માનવ શરીર, મન અને આત્માનું એક સંયોગિક રૂપ છે. શિક્ષણ આ એકીકરણને વધુ મજબૂત બનાવે છે. માનવ મનો-શારીરિક જીવ છે. તેને મન અને શરીરને અલગ અલગ કરીને જોઈ શકાય નહિ. મોટેગે સરળ રીતે જણાવ્યું છે કે “જેને આપણે પ્રશિક્ષણ આપીએ છીએ તે કેવળ આત્મા નથી, કે તે કેવળ શરીર નથી તે એક વ્યક્તિ છે. આપણે તેને બે વિભાગમાં વિભાજીત કરવા ન જોઈએ”

જે.એસ. મિલે શિક્ષણ અંગે પોતાનો મત દર્શાવતા જણાવ્યું છે કે – શિક્ષણ માનવના શરીરને સંભાળવામાં મદદરૂપ થાય છે. અને એને એવું બનાવે છે કે જેવા પ્રકારનું એ બનાવવા માગે છે અને તેવું બનાવવામાં રોકી પણ શકે છે કે જેવું તેણે નથી બનાવવું તે તેના શિક્ષણનું અંગ છે.

“ચાર્લ્સ બુચરના વિચાર પ્રમાણે શારીરિક શિક્ષણ સંપૂર્ણ શિક્ષણનું અભિન્ન અંગ છે. જેનો ઉદ્દેશ શારીરિક, માનસિક, ભાવાત્મક, અને સામાજિક દૈષ્ટિએ બધી વ્યક્તિઓના શારીરિક ક્રિયાઓના માધ્યમ દ્વારા વિકાસ કરવો.”

હવે એ બાબતનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે કે બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસ એ શિક્ષણનો હેતુ છે. સ્વામી વિવેકાનંદે જણાવ્યું કે “બધા જ પ્રકારની કેળવણી, પ્રશિક્ષણનો હેતુ મનુષ્યનું પૂર્ણ સ્વરૂપે ઘડતર કરવું” આધુનિક શિક્ષણે વ્યક્તિ નિર્માણના મહત્વનો સ્વીકાર કર્યો છે. અને બાળકના સર્વાંગી વિકાસ કારવાનો છે. એટલે એક પૂર્ણ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ. શારીરિક શિક્ષણ આ માટે પોતનો ફાળો આપે છે.

સામાન્ય શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણ વિષે ઉપરોક્ત વિચારોથી એ હકીકત સ્પષ્ટ થાય છે કે શારીરિક શિક્ષણ અને સામાન્ય શિક્ષણ બંનેનો ઉદ્દેશ એકબીજાથી અલગ નથી સામાન્ય શિક્ષણ વડે આ ઉદ્દેશને વર્ગખંડમાં આપેલા વ્યાખ્યાન વડે અને અભ્યાસ વડે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પરંતુ શારીરિક શિક્ષણમાં આ ઉદ્દેશને શારીરિક ક્રિયાઓ વડે મેળવી શકાય છે.

શારીરિક શિક્ષણમાં ક્રીડાંગણ એ વર્ગખંડ, એક પ્રયોગ શાળા છે. જ્યાં એકી સાથે અનેક શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે. તે દ્વારા બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ સાધવામાં આવે છે.

સામાન્ય શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણ બંને શિક્ષણનો ઉદ્દેશ એક જ છે. અને આ બંને શિક્ષણ તે દિશામાં ઉદ્દેશ પ્રાપ્ત કરવા સંયુક્ત પ્રયત્ન કરે છે.

શારીરિકની ક્રિયાઓથી બાળકનો શારીરિક વિકાસ તો થાય છે. પરંતુ તેનો પૂર્ણ વિકાસ તો શિક્ષણથી જ સંભવે છે. શારીરિક શિક્ષણ તથા શિક્ષણ બંને એક બીજાનાં પૂરક છે.

આત્મા અને શરીર બંનેના મિલનથી જ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પરંતુ વર્ગખંડમાં અથવા ક્રિયાઓ વડે માનવી પોતનું બધું જ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે તો પણ બાળક વર્ગખંડમાં ઊભું કરેલું વાતાવરણ છોડીને ક્રીડાંગણ તરફ દોટ મૂકે છે. જેનો સંબંધ શારીરિક શિક્ષણ સાથે રહેલો છે. એટલા માટે કે વ્યક્તિ પોતાની અંદર જ બધા જ ગુણો ઉમેરવા માંગે છે. જેના વડે તેનો વ્યક્તિત્વનો વિકાસ પૂર્ણ થાય.

શારીરિક શિક્ષણને ફક્ત શારીરિક ક્રિયાઓ સુધી જ સીમિત રાખી શકાય નહિ. માનવીને પોતાનો પૂર્ણ વિકાસ થાય તેવું લક્ષ્ય હોય છે. નહીં કે માત્ર શરીરનો વિકાસ. એટલા માટે શારીરિક શિક્ષણ પણ એક પ્રકારનું શિક્ષણ છે. એમાં અપનાવેલી ક્રિયાઓ સામાન્ય શિક્ષણથી અલગ છે. આજનું આધુનિક વિજ્ઞાન એ હકીકત સાથે સંમત છે કે સામાન્ય શિક્ષણ વડે જે સ્થાન નથી મળી શકતું તે મનુષ્યની અંદર રહેલા જ્ઞાનને શારીરિક શિક્ષણ વડે બહાર લાવી શકાય છે.

શારીરિક શિક્ષણ બાળકને સ્વાવલંબી બનાવે છે. જે સામાન્ય શિક્ષણનો પણ હેતુ છે. શિક્ષણનો એક હેતુ વ્યક્તિમાં નાગરિક જવાબદારી, સારા નાગરિકનાં ગુણો વિકસાવવા, નેતૃત્વ, દેશભક્તિ, માનવતાવાદ, નિયમોનું પાલન કરવું જેવા ગુણોનો વિકાસ કરવો. શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આ ગુણોનો વિકાસ બાળકોમાં થાય છે.

મનુષ્યની અંદર વિચારવાની શક્તિ, કાર્ય કરવાની શક્તિ, સામાજિક બંધુત્વ, ભાવાત્મક વિકાસ, ખેલદિલીની ભાવના એ ગુણો શારીરિક શિક્ષણ વડે જ સરળતાથી વિકસાવી શકાય છે. શારીરિક શિક્ષણ અને સામાન્ય શિક્ષણ એક જ વિષયના બે રૂપ છે. એવું કહેવું એ આશ્ચર્યજનક વાત નથી બંને વિષયો

વચ્ચેનો સંબંધ ખુબ જ ઉડણાપૂર્વકનો છે, અતૂટ છે. આજના શિક્ષણના ઉદ્દેશો શારીરિક શિક્ષણ વિના સિદ્ધ થઈ શકતા નથી, કારણ કે શિક્ષણનો ઉદ્દેશ વ્યક્તિનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે. શારીરિક શિક્ષણનો પણ આ ઉદ્દેશ છે. પરંતુ ઉદ્દેશો પ્રાપ્ત કરવામાં સામાન્ય શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિ રીતમાં તફાવત છે. અલગ નથી, બંને એક બીજાના પૂરક છે. સંકળાયેલા – જોડાયેલા છે, અવિભાજ્ય છે. શિક્ષણના ઉદ્દેશો પ્રાપ્ત કરવાના બે સ્ત્રોત છે.

શારીરિક કાર્યક્ષમ, તન-મનથી સ્વસ્થ, સમાજથી સુસંગત, સંવેગોથી સજ્જ અને અનુકૂળ એવા સર્વોપરી વ્યક્તિ બનાવવા બંને શિક્ષણનાં હેતુઓ સામાન્ય છે. શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણ છે. પરંતુ શારીરિક શિક્ષણમાં શિક્ષણનું માધ્યમ શારીરિક રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ છે. શારીરિક શિક્ષણ અને શિક્ષણ એક બીજાના પૂરક છે.

- પ્રવૃત્તિ
- 1. વ્યક્તિત્વ વિકાસ ઉપર વ્યાખ્યાનો ગોઠવવા.
- 2. યોગ શિબિરો ગોઠવવી.

4.4 શારીરિક શિક્ષણ અને રમતો

4.4.1 રમતનો અર્થ

આપણે આગળ શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ તેની જરૂરિયાત વિષે ચર્ચા કરી ગયા છીએ. અહીંયા આપણે શારીરિક શિક્ષણ અને રમતના જોડાણ વિશે ચર્ચા કરીશું પ્રથમ રમત એટલે શું? તેનાથી સ્પષ્ટ થઈ જઈએ.

માનવી માત્રમાં કેટલીક મૂળભૂત પ્રવૃત્તિઓ રહેલી છે. વ્યક્તિના પોતાના સ્થળાંતર માટેની પ્રવૃત્તિમાં દોડવું, કૂદવું, તરવું અને ચઢવું એ પ્રવૃત્તિઓ મુખ્ય છે. જ્યારે પદાર્થના સ્થળાંતર માટેની પ્રવૃત્તિઓ ઊંચકવું, ખેંચવું, ફેંકવું, ફટકારવું એ પ્રવૃત્તિઓ મુખ્ય છે. આ પ્રવૃત્તિઓમાં સમાવેશ થાય તેવી જુદી જુદી રમતો દેશ વિદેશમાં રમાય છે

પરંતુ પ્રશ્ન એ થાય છે કે માનવી શામાટે રમે છે ? રમત પ્રવૃત્તિ પાછળ કયુ પ્રેરક બળ છે. આવા પ્રશ્નોની સમજૂતી આપણે રમતના અર્થ અને સિદ્ધાંત ઉપરથી મળે છે

કોઈ પણ જાતના બાહ્ય દબાણ કે બદલાની આશા વિના વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છાથી જે પ્રવૃત્તિ કરે તેને રમત કહે છે. રમત એ દરેક યુગમાં અને દરેક દેશમાં રમાતી એવી સજીવ પ્રાણીની વિશિષ્ટતા છે.

જુદા જુદા ક્ષેત્રોના વિદ્વાનોએ રમતની વ્યાખ્યા આપવા પ્રયત્નો કર્યો છે કેટલાક પ્રતિષ્ઠિત વિદ્વાનોએ દર્શાવેલ અર્થ આ પ્રમાણે છે.

“રમત સ્વયં પોતાના માટેની ક્રિયા છે. રમત એક નિરુદ્દેશ ક્રિયા છે. જેનું કોઈ લક્ષ્ય હોતું નથી. – મેકડૂગલ
 “અંતિમ પરિણામનો વિચાર કર્યા વિના જે ક્રિયા કરવાથી આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તે રમત છે,” – હરલોક
 “રમતને એવી ક્રિયાના રૂપમાં વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય કે જેમાં એક વ્યક્તિ ત્યાં સુધી વ્યસ્ત રહે છે, જ્યાં સુધી તે, તે કાર્ય કરવા સ્વતંત્ર હોય છે, જેને તે કરવા ઈચ્છે છે.” - કો અને કો

“રમત રચનાત્મક ક્રિયાઓનું સુદૃઢ રૂપ છે.” - ટી. પી. નન

“રમત એવી વિગ્ન છે કે તેને આપણે ઈચ્છીએ તેમ કરી શકીએ છીએ.” - ગુલિક

“રમત પોતાની રીતે એક સ્વતંત્ર ગતિવિધિ છે, જે નિરુદ્દેશ, આનંદદાયક તથા મનોરંજક હોય છે.” – લેજારસ “રમત સ્વૈચ્છિક તથા પોતાના દ્વારા યોજાતી ગતિવિધિ છે.” – સ્ટર્ન

ઉપર્યુક્ત વ્યાખ્યાઓ ઉપરથી જાણી શકાય છે કે રમત જન્મજાત સહજ પ્રવૃત્તિ છે. તેનું લક્ષ્ય આનંદ પ્રાપ્તિનું છે, રમત શરીર અને મનને પ્રસન્ન કરતી પ્રવૃત્તિ છે. સામાન્ય રીતે શારીરિક ગતિવિધિ દરેક રમતમાં જરૂરી છે. શારીરિક ગતિવિધિ વિનાની રમત આત્મા વિનાના શરીર જેવી છે, રમત આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો છે, તે આપણી સાંસ્કૃતિક સભ્યતા તથા સામાજિક વિકાસ પ્રસાર પર અસર કરે છે.

4.4.2 શારીરિક શિક્ષણ અને રમતો

શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણ છે, તે સામાન્ય શિક્ષણનો જ એક ભાગ છે. તેથી તે પણ સામાન્ય શિક્ષણ પ્રક્રિયાને અનુસરે છે. શિક્ષણની પ્રક્રિયામાં અધ્યેતાનો સર્વાંગી વિકાસ, વિષય વસ્તુના માધ્યમ દ્વારા વર્ગખંડ –પ્રયોગશાળામાં કરવામાં આવે છે, જેમાં વર્ગખંડમાં સાક્ષરી વિષયો (ભાષા, ગણિત, વિજ્ઞાન, સામાજિક- વિજ્ઞાન વિષયો) ના માધ્યમનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એજ રીતે શારીરિક શિક્ષણનો હેતુ પણ અધ્યેતાનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે. રમતો એ શારીરિક શિક્ષણનું મહત્વનું વિષયવસ્તુ છે. આ વિષય વસ્તુના માધ્યમ દ્વારા અધ્યેતાનો સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં આવે છે. શારીરિક શિક્ષણમાં ક્રીડાંગણ એ શરીરનું, શરીર દ્વારા અને શરીર માટે અપાતું શિક્ષણ છે. શારીરિક શિક્ષણમાં માધ્યમ તરીકે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, રમતો પસંદ કરવામાં આવે છે. આમ રમતો એ શારીરિક શિક્ષણની વિષય વસ્તુ છે, તે શારીરિક શિક્ષણનો અંતર્ગત ભાગ છે, રમતો વિના શારીરિક શિક્ષણનો વિચાર જ થઈ શકે નહિ.

શારીરિક શિક્ષણનો હેતુ બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ સાધવાનો છે. સર્વાંગી વિકાસ સાધવો એટલે વિકાસના વિવિધ ભાગોનો સમતોલ વિકાસ સાધવો. શારીરિક, ચૈષ્ટિક, માનસિક, સાંવેગિક અને સામાજિક –આ વિકાસના મુખ્ય ભાગો છે. બધા વિકાસનો પ્રારંભ શારીરિક વિકાસથી થાય છે. શારીરિક વિકાસનું સ્થાન પાયાગત છે. આ માટે રમતો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, આ માટે બાળકોને યોગ્ય વ્યાયામ આપવો જરૂરી છે.

સફળ વ્યાયામ તેને કહેવાય કે જે શારીરિક દૈષ્ટિએ આરોગ્યપ્રદ અને શક્તિવર્ધક હોય, માનસિક દૈષ્ટિએ રંજનાત્મક તથા પ્રેરક હોય, કેળવણીની દૈષ્ટિએ જીવનમાં ઉપયોગી એવી ક્રિયાઓની તાલીમ તથા જ્ઞાન આપનાર હોય, તેમજ સામાજિક દૈષ્ટિએ નાગરિકતાનું ઘડતર કરનાર હોય. રમત દ્વારા મળતો વ્યાયામ આ દૈષ્ટિએ સંગીન છે.

શારીરિક દૈષ્ટિએ રમત, શરીરના વિવિધ તંત્રો જેવાં કે શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર, અસ્થિતંત્ર વગેરે ઉત્તેજિત કરી તેમને કામ કરતાં રાખી, આરોગ્ય બક્ષે છે, એને પરિણામે માનવીની કાર્યશક્તિનો વિકાસ સધાય છે.

માનસિક દૈષ્ટિએ રમત વ્યાયામ આનંદપ્રદ તથા પ્રેરક છે: કારણ કે માનવીની સ્વાભાવિક વૃત્તિઓ જેવી કે સ્પર્ધા, સહકાર વગેરેનો દોડવું, કૂદવું, ઈત્યાદિ સ્વાભાવિક ક્રિયાઓ દ્વારા આવીર્ભાવ થાય છે. અને પરિણામે તેના અંતરની માંગ સંતોષાય છે. વ્યાયામ પ્રવૃત્તિઓમાં રમત પ્રત્યેનું આકર્ષણ આ કારણે જ અજોડ છે.

- કેળવણીની દૈનિક રમતો દ્વારા શરીર વિવિધ સ્નાયુઓને જ્ઞાનતંતુઓના મેળમાં કામ કરવાની ગતિમેળથી દોડવા , કૂદવા, ફેંકવા તથા ફટકો મારવા જેવી સ્વાભાવિક ક્રિયાઓની તથા આરોગ્યદાયી ટેવોની તાલીમ મળે છે. એટલું જ નહિ પણ માનવીમાં આંતર ઉકેલ, સમય સૂચકતા તથા નેતૃત્વ શક્તિના ગુણ ખીલે છે, તેમજ જીવનમાં ઉપયોગી એવી બીજી બાબતનું પણ સાથે સાથે સંલગ્ન જ્ઞાન તેને મળે છે.
- સામાજિક દૈનિક વિચારતા રમતોનું યોગ્ય સંચાલન થાય તો સહકાર,ખેલદિલ ,શિસ્ત,પ્રામાણિકતા, જુસ્સો, વગેરે નાગરિકના ગુણો રમનારાઓમાં ખીલે છે. દરેક રમતવીરે ખેલદિલી પૂર્વક રમતમાં ભાગલેવો જોઈએ જેથી રમત દ્વારા ચારિત્ર્ય ઘડાય છે.
- ઉપર્યુક્ત વિગતોથી આપણે કહી શકીએ કે શારીરિક શિક્ષણનો હેતુ પ્રાપ્ત કરવા રમત ગમત અત્યંતાવશ્યક છે. તે વિના હેતુ સિદ્ધ થઈ શકે નહિ .
- આપણે આગળ જોઈ ગયા કે રમતગમત એ શારીરિક શિક્ષણની ગત્યાત્મક પ્રવૃત્તિ છે. આથી શારીરિક શિક્ષણની સાથે રમતો અતૂટ રીતે સંકળાયેલી છે. વિદ્યાર્થીઓમાં યોગ્ય ગતિશીલતાનો વિકાસ એ શારીરિક શિક્ષણનો સૈદ્ધાંતિક ઉદ્દેશ્ય છે.
- આપણે જોઈ ગયા કે રમતગમત એ શારીરિક શિક્ષણની એક ગત્યાત્મક પ્રવૃત્તિ છે, તે શારીરિક શિક્ષણનો અંતર્ગત ભાગ છે. વિદ્યાર્થીઓમાં યોગ્ય ગતિશીલતાનો વિકાસ એ શારીરિક શિક્ષણ નો સૈદ્ધાંતિક ઉદ્દેશ્ય છે. રમતગમત ની પ્રક્રિયા એ સાધન છે. વિદ્યાર્થીનો પૂર્ણ વિકાસ સાધ્ય છે. પ્રક્રિયાના માધ્યમમાં ફક્ત શરીર જ નહીં, પરંતુ મન પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ગત્યાત્મક કૈશલ્યો રમતગમતની બધી પ્રવૃત્તિ છે. બાળવિકાસ માટે રમતગમત જેવું બીજું કોઈ સાધન નથી .
- માનવ જીવન પર ચંત્રયુગની અસર પડી છે. માનવ જીવન પણ ચંત્રવત્ બનતું જાય છે. કેટલીક વખત વ્યક્તિ માનસિક તાણ અનુભવે છે. ત્યારે નિર્દોષ આનંદ મેળવવા રમત સિવાય અન્ય વિકલ્પ નથી. જહોન ડયૂઈએ રમતને જીવન Play is life કહેલ છે. આ સંદર્ભ માં કો અને કો એ પણ “ક્રિયાશીલ જીવનનો સાર છે.” તેમ કહ્યું છે. રમત નિર્દોષ આનંદ આપે છે. સાથે સાથે સર્વાંગી વિકાસ કરે છે. સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ માટે અનિવાર્ય સાધન છે. માનવ જાતને મળેલી આ મોટામાં મોટી ભેટ છે.

• પ્રવૃત્તિ

1. પ્રાદેશિક રમતોનું આયોજન કરવું.
2. રમતોત્સવ યોજવા.

4.5 બાળકોનું નિરીક્ષણ અને માર્ગદર્શન

4.5.1 નિરીક્ષણનો અર્થ

વિદ્યાર્થીનાં વર્તન અને વ્યક્તિત્વ વિશે વધુ માહિતી મેળવવાની પ્રવિધિ નિરીક્ષણ છે.

અંગ્રેજીમાં To see (જોવું) અને To Observe (નિરીક્ષણ કરવું) એમ બે ક્રિયાપદો છે. કોઈ વ્યક્તિને જોવી એટલે એના બાહ્ય રંગરૂપ અર્થાત્ ભૌતિક પાસાંને જ જોવાં, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિનું નિરીક્ષણ કરવું એટલે ભૌતિક પાસાં ઉપરાંત તેના માનસિક પાસા સાથે સંકળાયેલાં વર્તનોનો પણ અભ્યાસ કરવો. નિરીક્ષણને ઝીણવટ, ઊંડાણ અને ચોકસાઈ સાથે સંબંધ છે.

નિરીક્ષણ દ્વારા વ્યક્તિ ઝીણવટપૂર્વક અને ચોકસાઈથી અન્ય વ્યક્તિની વર્તણૂકનો અભ્યાસ કરી તેને થોડે ઘણે અંશે સમજી શકે. વિદ્યાર્થીના વર્તનોનું નિરીક્ષણ કરી, તેને સંગૃહિત પ્રગતિપત્રકમાં નોંધ કરવી એ જરૂરી છે. નિરીક્ષણો વિદ્યાર્થીનાં રસ, વલણો, રુચિ, વગેરે સંબંધી માહિતી પૂરી પાડે છે.

વર્ગમાં અને વર્ગબહારની પરિસ્થિતિમાં વિદ્યાર્થીનાં યોગ્ય નિરીક્ષણ દ્વારા તેની ઘણી બધી બાબતો વિશે જાણવાની તક શિક્ષકને મળતી હોય છે. બાળકો જ્યારે જુદી જુદી રમતો કે પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતા હોય ત્યારે બાળકોનાં સંવેગોનો અભ્યાસ નિરીક્ષણ દ્વારા થાય છે. અને આ અનુભવ દ્વારા બાળકનાં વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે નિરીક્ષણ અવલોકન ઉપયોગી બને છે. શાળામાં શિક્ષકને નીચેની પરિસ્થિતિમાં વિદ્યાર્થીઓનું નિરીક્ષણ કરવાની તક મળે છે.

- વિષય શીખવતાં હોઈએ ત્યારે.
- રમતગમતનાં મેદાન પર..
- શાળામાં વિવિધ સહ-અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ ચાલતી હોય ત્યારે.
- શાળામાં જતાં કે આવતાં.
- નાની કે મોટી રિસેસમાં.
- પ્રવાસ પર્યટન પર લઈ ગયા હોય ત્યારે.
- શાળામાં ઉપયોગિતા

જુદી-જુદી પરિસ્થિતિમાં વિદ્યાર્થીનાં વર્તનોનાં અભ્યાસ શાળામાં નીચેની વિગતે ઉપયોગી બને છે.

નિરીક્ષકે સામાન્ય તેમજ વિશિષ્ટ એમ બધાં જ બાળકોનાં વર્તનોનું અવલોકન કરવાનું હોય છે. કેટલાંક વિશિષ્ટ બાળકો કે જેઓ વર્ગ પરિસ્થિતિમાં વિશિષ્ટ ભૂમિકા ભજવે છે. સફળતાં-નિષ્ફળતા એ વિદ્યાર્થીનાં જીવનમાં આવતા મહવના સંજોગો છે. જ્યારે વિદ્યાર્થી સિદ્ધિ કે સફળતા હાંસલ કરે છે. ત્યારે કેવું વર્તન કરે છે? નિષ્ફળ જાય ત્યારે કેવું વર્તન કરે છે? આવા સંજોગોમાં તેનાં વર્તનોનું અવલોકન માર્ગદર્શનમાં ખૂબ ઉપયોગી બની શકે.

કેટલાંક સામાન્ય બાળકો શાળામાં અનુકૂલનના પ્રશ્નો ધરાવતું હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે વર્ગમાં અસલામતીના ભયથી સતત પીડાતો હોય, સામાજિકતાનો અભાવ હોય, અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે હળી-મળી શકતા ન હોય, જૂથમાં એમનો સ્વીકાર થતો ન હોય, આવા અનુકૂલનની સમસ્યાઓ ધરવતાં બાળકોનાં વર્તનનું અવલોકન થવું જોઈએ, આ અવલોકનનો માર્ગદર્શનમાં ઉપયોગી બને .

આ ઉપરાંત પરિસ્થિતિજન્ય અવલોકનો પણ વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વને ઓળખવામાં ફાળો આપી શકે. દાખલા તરીકે વર્ગખંડ લેવાની કસોટીમાં વિદ્યાર્થીઓને નિરીક્ષણ વગર ઉત્તરો લખવાનું કહેવામાં આવે. માર્ગદર્શક પડદા પાછળ રહીને એ સમયના વિદ્યાર્થીનાં વર્તનનો અભ્યાસ કરે. કોણ ગેરરીતિ કરે

છે? કોણ પ્રામાણિકતાથી લખે છે? કોણ કોને મદદ કરે છે? વગેરે વર્તનોનું અવલોકન થઈ શકે. આવા પરિસ્થિતિજન્ય અવલોકન દ્વારા વિદ્યાર્થીનાં ગુણ-લક્ષણો જાણી શકાય છે. જે માર્ગદર્શનમાં ઉપયોગી બને છે

➤ નિરીક્ષણ પદ્ધતિ

શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન એ શૈક્ષણિક પરિસ્થિતિમાં વિદ્યાર્થીઓના વર્તનનો અભ્યાસ કરતું શાસ્ત્ર છે. આથી શાળાકીય પર્યાવરણમાં વિદ્યાર્થીઓના વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં વર્તનનો અભ્યાસ નિરીક્ષણ પદ્ધતિથી કરીને એના સામાન્યીકરણો તારવવામાં આવે છે.

• સરળ સોપાનો

1. સમસ્યાઓ અંગે ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરી તે અંગે સમજ મેળવવી.
2. સમસ્યા ઉકેલ અંગે ઉત્કલ્પનાઓ રચવી.
3. સમસ્યા જેમને લાગુ પડે છે તેવા પાત્રોની યાદી તૈયાર કરવી.
4. પાત્રો વિશેની માહિતી મેળવવા માટે અવલોકનની રીત અને સાધનો નક્કી કરવા અથવા રચવા. અવલોકન અનાત્મલક્ષી અને ચોક્કસ બનાવવા ક્રમમાપદંડ, ઓળખયાદી વગેરે સાધનો નો ઉપયોગ કરવો
5. નિયત પદ્ધતિએ માહિતી એકત્રિત કરવી-પ્રત્યક્ષીકરણમાં ઝડપ હોવી જોઈએ
6. માહિતીનું પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન કરવું.
7. સામાન્યીકરણ કરવું.
8. પોતાના અવલોકનોને પોતાના પુનઃ અવલોકનો અને અન્યના અવલોકનો સાથે સરખાવી, પરિણામોની વિશ્વસનીયતા અને પ્રમાણભૂતતા સ્થાપિત કરવી.

• નિરીક્ષણ પદ્ધતિનાં ફાયદા

1. પાત્રનું અવલોકન તેની કુદરતી પરિસ્થિતિમાં કરવાની તક રહે છે. અવલોકન માટે કોઈ ચોક્કસ નિયંત્રણો ઊભા કરવાની જરૂર પડતી નથી. કુદરતી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિના વર્તનો અંગે વધુ વાસ્તવિક માહિતી મળે છે.
2. આ પદ્ધતિનું ક્ષેત્ર ઘણું વિશાળ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિના સ્વભાવ, સામાજિકતા, ચારિત્ર્ય વગેરે વિશે ઉપયોગી

માહિતી એકત્ર થઈ શકે છે.

• નિરીક્ષણ પદ્ધતિની મર્યાદા

1. અવલોકન માટે ઉપયોગમાં લેવાતાં સાધનો પૂરેપૂરા વસ્તુલક્ષી હોતા નથી. અવલોકનમાં આત્મલક્ષિતા આવવાની શક્યતા છે.
2. અવલોકન નીચેનું પાત્ર અવલોકન અંગે સજાગ બનવાને કારણે તેનું વર્તન વાસ્તવિક ન રહે તેવું બને.

4.5.2 માર્ગદર્શન

નિરીક્ષણ દ્વારા બાળકના વર્તન વ્યવહારોનો અભ્યાસ કર્યા પછી તેને માર્ગદર્શન આપવાની પ્રવિધિ હાથ ધરવામાં આવે છે. પ્રથમ માર્ગદર્શન એટલે શું? તેનાથી સ્પષ્ટ થઈ જઈએ.

➤ માર્ગદર્શનનો અર્થ

માર્ગદર્શનને અંગ્રેજીમાં Guidance શબ્દથી ઓળખીએ છીએ.

“To Guide” માટે શબ્દકોશીય અર્થ નીચે પ્રમાણે છે.

- to Indicate (સૂચવવું)
- to Point out (ચીંધવું)
- to show the way (માર્ગ બતાવવો)
- to lead out (દોરવું)

આમ, માર્ગદર્શન એટલે નિર્દેશ કરવો, માર્ગ બતાવવો કે દોરવું.

જુદા જુદા ચિંતકોએ માર્ગદર્શનની વ્યાખ્યા આપવા પ્રયત્ન કર્યો છે. કેટલાક પ્રતિષ્ઠિત ચિંતકોએ માર્ગદર્શનની આપેલી વ્યાખ્યા નીચે મુજબ છે.

“માર્ગદર્શન એટલે બુદ્ધિપૂર્વકનું અનુકૂલન અને પસંદગીઓની બાબતમાં સહાય” – સુયર જોન્સ

“માર્ગદર્શન વ્યક્તિને વ્યક્તિગત રીતે તેમજ સામાજિક રીતે અનુકૂલન સાધવામાં મદદ કરે છે. – પિટર્સ અને ફેરવેલ

“માર્ગદર્શનનો મુખ્ય હેતુ વ્યક્તિમાં સમસ્યા હલ કરવાના કૈશલ્યો, સૂઝ અને વલણ પ્રાપ્ત થાય એ છે, જેના આધારે વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં ઊભી થતી સમસ્યાઓ હલ કરવા યોગ્ય બને છે.”-વીટ્ઝ

ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાઓ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે માર્ગદર્શન એટલે એવો કાર્યક્રમ કે પ્રક્રિયા જેના દ્વારા વ્યક્તિની જન્મજાત શક્તિ, યોગ્યતા, રસ, વલણ વગેરે જાણીને તેને વ્યવસ્થિત બનાવવામાં મદદરૂપ બને છે.

➤ માર્ગદર્શનનું મહત્વ

માર્ગદર્શનનું મહત્વ નીચે મુજબ છે.

1. વિદ્યાર્થીઓની વિશિષ્ટ શક્તિ જાણી તેમને તે દિશામાં માર્ગદર્શન આપી શકાય. દા.ત કોઈ વિદ્યાર્થીની ઊંચાઈ વધુ હોય તો તેવા વિદ્યાર્થીઓને વૉલીબૉલ તેમજ બાસ્કેટબૉલની રમતમાં આગળ વધવા અને પ્રગતિ સાધવા માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

2. વિદ્યાર્થીઓમાં ઉચિત અભ્યાસદેવોનું નિર્માણ કરી શકાય છે.

3. વિદ્યાર્થીઓના રસ યા અભિરુચિ જાણી તેમને રસના ક્ષેત્રો વિકસાવવા માર્ગદર્શન આપી શકાય. ઉદાહરણતરીકે કોઈ વિદ્યાર્થીને રમતગમતની પ્રવૃત્તિમાં પહેલેથીજ રસ છે તો તેના માર્ગદર્શકે તેને આ પ્રવૃત્તિમાં કઈ રીતે આગળ વધવું-તેમાં વિષય પસંદગીથી શરૂ કરીને તેની ભવિષ્યની જરૂરિયાતો અને તકો વિશે માર્ગદર્શન આપી શકાય.

4. જુદા-જુદા વિષયોમાં નબળા રહેતા વિદ્યાર્થીઓની ખામીઓ શોધી તે વિષયોમાં ઉચ્ચ સિદ્ધિ મેળવવા માટે માર્ગદર્શન આપી શકાય.

5. રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓમાં તેમજ અભ્યાસમાં ઉચ્ચ સિદ્ધિ મેળવતા ખેલાડીઓને ઉચ્ચતમ સિદ્ધિ મેળવવા માટે માર્ગદર્શન આપી શકાય. ઉદાહરણ તરીકે એથલેટિક્સની જિલ્લા કક્ષાની સ્પર્ધામાં ઊંચીકૂદમાં પ્રથમ આવનાર ખેલાડી રાજ્યકક્ષાની સ્પર્ધામાં પણ ઉચ્ચકક્ષાનો દેખાવ કરે તે માટે માર્ગદર્શન આપી શકાય.

6. શાળામાં આવતાં જે બાળકો માનસિક, બૌદ્ધિક રીતે કે શારીરિક રીતે પછાત હોય તેમજ જે સમસ્યારૂપ બાળકો છે તેમની સમસ્યાઓ જાણી તેમને વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન આપી, તેમના જીવન ધોરણમાં સુધારાં લાવવા માટે માર્ગદર્શન ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

- પ્રવૃત્તિ

1. સતત સર્વગ્રાહી મૂલ્યાંકન પત્રકો સબબ ચર્ચા સભા ગોઠવવી.

4.6 સંઘભાવના, સંકલન અને સહકારનો વિકાસ

4.6.1 સંઘભાવનાનો વિકાસ

વ્યક્તિગત રમતોમાં ખેલાડી વ્યક્તિગત રીતે જ રમે છે અને તેના કૌશલ્યો કે ચુક્તિ-પ્રચુક્તિનું નિદર્શન કરે છે. તેમાં અન્ય કોઈ ખેલાડીની સહકારની જરૂરિયાત રહેતી નથી. પરંતુ સાંઘિક રમતોની ટુકડીઓમાં એકથી વધુ ખેલાડીઓ હોય છે. આવી સાંઘિક રમતોમાં કૌશલ્યો અને ચુક્તિ-પ્રચુક્તિઓ સમૂહમાં યોજવાની રહે છે. ટુકડીના એકબીજા ખેલાડીઓના સાથ-સહકારથી રમતોમાં ગોલ કે ગુણ મેળવવામાં આવે છે જે સંઘભાવના વગર કદી શક્ય બનતું નથી. સાંઘિક રમતોમાં ખેલાડીઓએ વારંવાર બદલાતી જતી પરિસ્થિતિઓમાં પોતાને અનુકૂળ પરિસ્થિતિ સર્જી લક્ષ્યપ્રાપ્તિ કરવી પડે છે. વળી પ્રતિસ્પર્ધાઓ સતત એવા પ્રયત્નો કરતા હોય છે કે જેમાં સામેની ટુકડીને તના ધ્યેયને સિદ્ધ કરવામાં મુશ્કેલી સર્જાય. આથી ધ્યેયસિદ્ધિ માટે, ચુક્તિ-પ્રચુક્તિઓનાં ઉપયોગ કરવા માટે સુઆયોજિત સંઘભાવનાની જરૂર પડે છે.

સ્પર્ધા દરમિયાન ટુકડીના ક્રિયાવલણો અને મનોવલણો પરિસ્થિતિ અનુસાર બદલાય છે. આથી વિજેતા થવા માટે ટુકડીના તમામ ખેલાડીઓના સામૂહિક અને સમજદારીપૂર્વકના પ્રયત્નો ઉપયોગી સાબિત થાય છે. કારણ કે એક સંપૂર્ણ ક્રિયા કરવા માટે એકથી વધુ વ્યક્તિઓની ગતિસુમેળતા, ચાપલ્ય અને સામૂહિક નિર્ણયશક્તિ આવશ્યક છે. ઉદાહરણ તરીકે કબડ્ડીની રમતમાં બચાવપક્ષ નો એક ખેલાડી આક્રમણ કરનાર ખેલાડીનો પગ પકડે છે. તે ખેલાડી જેવો પગ પકડે છે કે તરત જ સાંકળ બનાવનાર ખેલાડીઓ તેને પકડવામાં મદદરૂપ થાય છે. અને ગુણ મેળવવામાં આવે છે. આમ, વ્યક્તિગત ક્ષમતા કે ગુણવત્તા કરતાં સામૂહિક સમજ રમત ગમત ક્ષેત્રે વિજય મેળવવામાં હંમેશા વધારે અસરકારક નીવડે છે, એ અનુભવોએ સાબિત થયેલી હકીકત છે.

ખેલાડીઓમાં સંઘભાવનાના વિકાસ માટે નીચે મુજબનાં સૂચનો ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

- પ્રત્યેક ખેલાડી વ્યક્તિગત સિદ્ધિ કરતાં સંઘ –ટુકડીની સિદ્ધિ માટે નિશ્ચિત કરેલા લક્ષ્યને વધારે પ્રાધાન્ય આપે.

- ખેલાડીઓ પરસ્પર હકારત્મક આંતરસંબંધો વિકસાવે તેવું વાતાવરણ તાલીમ દરમિયાન ઊભું કરવું.
- કોઈ એક ખેલાડીની વ્યક્તિગત રમત ગમે તેટલી સારી હોય પરંતુ તેનાથી જો સંઘભાવનાનો ઠાંસ થતો હોય તો સંઘકાર્યના અભાવે નિષ્ફળતા મળે છે. એ બાબતની જે-તે ખેલાડી અને ટુકડીના બાકીના ખેલાડીઓને વાકેફ કરવાં.
- રમતનાં મેદાનમાં ઘણીવાર કૌશલ્યોમાં કમજોર ટુકડીઓ સબળ સંઘભાવનાના સથવારે કૌશલ્યોમાં નિપુણ ટુકડીઓને પરાજયનો સ્વાદ ચખાડ્યો છે. આ બાબત પ્રશિક્ષકે ખેલાડીઓના દિલ દિમાગમાં ઉતારવી અત્યંત જરૂરી છે.
 - સંઘભાવનાના વિકાસ માટે નીચે મુજબની પ્રવૃત્તિઓ યોજવી જોઈએ.
- આંતરગૃહ સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવું.
- મુખ્ય રમતોના કૌશલ્યોનો મહાવરો કરાવવો.
- ટુકડીના ખેલાડીઓને સ્થાનગત રમત પ્રમાણે રમતોનો મહાવરો કરાવવો.
- રમતની જુદી-જુદી ચુકિત-પ્રચુકિતઓનો મહાવરો કરાવવો.
- પ્રતિનય રમતોનું આયોજન કરવું.

4.6.2 સંકલનનો વિકાસ

સાંધિક રમતોમાં સંકલન (સમૂહકાર્ય) ખૂબજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. કારણે કે સાંધિકરમતોમાં સમૂહમાં આક્રમણ કરવાનો અને સમૂહની અંદર બચાવ કરવાનો હોય છે. આથી જ શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓની અંદર સમૂહકાર્યની ભાવના જાગ્રત કરવી જોઈએ. કેટલીકવાર સારામાં સારી ટુકડી ફક્ત ખેલાડીઓ વચ્ચેના સંકલનના અભાવે મેદાન ઉપર અથવા હરીફાઈમાં હારી જાય છે. જ્યારે એનાથી વિરુદ્ધ કેટલીક નબળી ટુકડીઓ ખેલાડીઓ વચ્ચેના સંકલનને કારણે હરીફાઈમાં વિજયી નીવડે છે.

ખેલાડીઓમાં એકબીજાની વચ્ચે સંકલન હોવાને કારણે ટુકડીની અંદર નબળા ખેલાડીઓના ગુણ- દોષોનો બચાવ કરી શકાય છે. આ રીતે સામેની ટુકડી સામે ટક્કર ઝીલી શકાય છે. સાંધિક રમતોમાં ગુણ કે ગોલ ખેલાડી દ્વારા મળે છે. અથવા થાય છે. પણ એનું પરિણામ એટલે લાભ કે ગેરલાભ સમગ્ર ટુકડીને ભોગવવા પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે રમતમાં પાસ આપનાર ખેલાડી, નેટ પાસે રમનાર ખેલાડી અને સ્મેર્શીંગ કરનાર ખેલાડી વચ્ચે સંકલનનો અભાવ હોય તો રમતમાં ગુણ મળી શકે નહીં, પરંતુ જો આ ખેલાડીઓ વચ્ચે યોગ્ય સંકલન હોય તો સ્પર્ધામાં સરળતાથી જીત મેળવી શકાય છે. અને વિજેતા પણ બની શકાય છે. આથી દરેક સાંધિક રમતોમાં ખેલાડીઓ વચ્ચે સંકલન ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ખેલાડીઓમાં સંકલનનાં વિકાસ માટે નીચે મુજબની પ્રવૃત્તિઓ યોજવી જોઈએ.

- રમતગમતની હરીફાઈઓનું આયોજન કરવું.
- આંતર સંસ્થાકીય સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવું.

- મૈત્રી મુકાબલાઓનું આયોજન કરવું.
- સ્થાનગત રમત પ્રમાણે કૌશલ્યોનો મહાવરો કરાવવો.
- જુદી જુદી યુક્તિ –પ્રયુક્તિઓનો રમતમાં ઉપયોગ કરાવવો.
- રીલે તેમજ સાદી રમતોનું આયોજન કરવું.

4.6.3 સહકારનો વિકાસ

સહકાર એ શારીરિક શિક્ષણનું મહત્વનું પરિબળ ગણાય છે. “વિના સહકાર નહિ ઉદ્ધાર” સહકાર વિના કોઈ વસ્તુ સંભવિત નથી. સમૂહ વ્યવહારો કે સમૂહ માનસિકતાના વિકાસમાં જેટલો જાણો રમતો અને શારીરિક શિક્ષણનો છે તેટલો અન્ય કોઈ વિષયોનો નથી એક ટુકડીનો ખેલાડી પોતાની ટુકડી માટે રમે છે. અને ટુકડીને ઉચ્ચતમ સિદ્ધિ માટે તૈયાર કરે છે. જ્યાં ખેલાડી સહકાર, સદભાવના, સહાનુભૂતિ, સહનશીલતા, સમૂહ પ્રત્યે વફાદારી જેવા મહત્વપૂર્ણ આદર્શો શીખે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં સહકારની ભાવનાના વિકાસ માટે શિક્ષકોએ રમતો અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓનાં આયોજનો શાળામાં કરવાં જોઈએ. આ આયોજનો એ પ્રકારના હોવા જોઈએ કે જેમાં બધા વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લઈ શકે. એના દ્વારા બધાને સમૂહ – વ્યવહારની તક મળે.

વિદ્યાર્થીઓમાં સહકારની ભાવનાના વિકાસ માટે શિક્ષકે નીચે મુજબની પ્રવૃત્તિઓ શાળામાં યોજવી જોઈએ.

- પ્રવૃત્તિ

1. આંતરગૃહ સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવું.
2. સ્કાઉટીંગ, ગાઈડિંગની પ્રવૃત્તિઓ યોજવી.
3. પ્રશિક્ષણ શિબિરોનું આયોજન કરવું.
4. સામૂહિક ભ્રમણ માટે આયોજન.
5. બીજી શાળાઓ સાથે મૈત્રી મુકાબલા.

4.7 ક્ષમતાઓ અને રસમાં વિવિધતા

વર્ગખંડમાં વિદ્યાર્થીઓની વૈચકિતક ભિન્નતાનો સ્વીકાર કરતા એ જરૂરી બન્યું છે કે આ ભિન્નતાઓને કેન્દ્રમાં રાખી વર્ગખંડ વ્યવસ્થાપન અને શિક્ષણકાર્યનું આયોજન થવું જોઈએ, આ જરૂરિયાત પર ભાર મુકતા કો અને કો જણાવે છે કે શિક્ષકે વ્યક્તિઓને શીખવવાનું છે, વ્યક્તિઓના સમૂહને નહિ. આથી શાળાએ તેઓના માનવસ્ત્રોતો અને પાઠ્યક્રમની મર્યાદામાં રહીને પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને પૂરતા અધ્યયન અનુભવો પૂરા પાડવા જોઈએ.

4.7.1 અધ્યેતાઓની ક્ષમતાઓ અને રસ વિશે માહિતી મેળવવી

અધ્યેતાઓને વૈચકિતક ભિન્નતા અનુસાર અધ્યયન અનુભવો પૂરા પાડવાના પ્રયાસરૂપે એ જરૂરી છે કે શિક્ષક પાસે પોતાના વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતાઓ અને રસ અંગેની પૂરતી માહિતી હોય, આવી

માહિતી મેળવવા શિક્ષક ભિન્ન-ભિન્ન મનોવૈજ્ઞાનિક માપન માટેના પ્રમાણિત ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરી શકે આ રીતે મળેલ માહિતીને સંગૃહીત પ્રગતિપત્રકમાં યોગ્ય રીતે નોંધી તેનો ઉપયોગ કરી શકે .

4.7.2 ક્ષમતાઓ અને રસ આધારિત જૂથ રચના કરવી

અધ્યેતાઓ અંગે તેમની ક્ષમતાઓ રસ, રુચિ અને વલણો અંગે મળેલ માહિતીના આધારે વર્ગખંડમાં અધ્યયન દરમિયાન અથવા શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન અથવા કોઈ ક્ષેત્રની પ્રવૃત્તિઓ માટે સમાન જૂથોમાં તેમને વર્ગીકૃત કરો. આ પ્રકારનું વર્ગીકરણ શિક્ષકને પોતાની અધ્યયન યોજના તૈયાર કરવામાં મદદરૂપ થશે.

4.7.3 અધ્યાપન પદ્ધતિઓમાં લવચિકતા

શિક્ષકે પોતાના વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતાઓ અને અધ્યયન ઝડપને અનુરૂપ પોતાની અધ્યયન યોજનાઓ પસંદ કરવી જોઈએ. વર્ગમાં ક્ષમતા અનુસાર વિદ્યાર્થીઓના એકથી વધુ જૂથો હોય તો દરેક જૂથ માટે અલગ-અલગ અધ્યયન યોજનાનો અમલ કરવો જોઈએ.

4.7.4 વૈયક્તિક અધ્યયન માટે ખાસ કાર્યક્રમોનો અમલ

વિદ્યાર્થીઓ પોતાની ક્ષમતાને અનુરૂપ, પોતાની ઝડપે, પોતાના રસની પ્રવૃત્તિ દ્વારા અધ્યયન કરી શકે તે માટે પ્રકલ્પ પદ્ધતિ, સ્વ-અધ્યયન સાહિત્ય, અભિક્રમિત અધ્યયન વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

આ ઉપરાંત...

1. વર્ગમાં તેમજ રમતગમતના મેદાન પર વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા શક્ય તેટલી ઓછી રાખવી.
2. વિદ્યાર્થીઓના અધ્યાપન દરમિયાન તેમજ શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન વ્યક્તિગત ધ્યાન આપવું.
3. ગૃહકાર્ય અને મહાવરો આપવામાં પણ વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા અને રસને ધ્યાનમાં લેવા.
4. જ્યાં ક્ષમતા જૂથો બનાવવા વાસ્તવિક રીતે શક્ય ન હોય ત્યાં નબળા અને તેજસ્વી અધ્યેતાઓ માટે ખાસ કોચિંગ અને માર્ગદર્શનની વ્યવસ્થા કરવી.

• પ્રવૃત્તિ

1. રસ સંશોધનના ઉપયોગ દ્વારા બાળકોના રસના વિષયો જાણવા.
2. બાળ પ્રતિભા શોધ જેવા કાર્યક્રમો યોજવા.

4.8 સારાંશ

શારીરિક શિક્ષણને સામાન્ય શિક્ષણનો એક અંતર્ગત ભાગ તરીકે સ્વીકારવામાં આવે છે. બંને શિક્ષણનો હેતુ બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે. શાળામાં અભ્યાસ કરતો બાળક કેવળ આત્મા નથી કે કેવળ શરીર નથી તે એક વ્યક્તિ છે. આપણે તેને બે વિભાગમાં વહેંચી શકીએ નહિ. બાળકના તન-મનનો વિચાર કરવો એ બંને શિક્ષણનાં હેતુ છે. આમ બંને શિક્ષણ એક - બીજાના પૂરક છે. બાળકમાં કેટલાક ગુણો વર્ગખંડમાં વિકસે છે. જ્યારે કેટલાક ગુણો રમતોના મેદાનમાં વિકસે છે. આમ બંને શિક્ષણનાં ઉદ્દેશો સમાન હોવા છતાં તે પ્રાપ્ત કરવાની પદ્ધતિ, રીતમાં તફાવત છે. સામાન્ય શિક્ષણમાં બૌદ્ધિક વિકાસ પર સવિશેષ ભાર આપવામાં આવે છે. શારીરિક શિક્ષણમાં શિક્ષણનું માધ્યમ શારીરિક રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ છે. બંનેના શિક્ષણનાં સાધનોમાં તફાવત છે, હેતુમાં નહિ.

શારીરિક શિક્ષણ એ શરીરનું, શરીર દ્વારા અને શરીર માટે અપાતું શિક્ષણ છે. તેમાં ગત્યાત્મક પ્રવૃત્તિઓ યોજવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિ સાધન દ્વારા, સાધ્ય – બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ઈશ્વરે રમત જેવું માનવ કલ્યાણ નું સાધન આપીને મોટી કૃપા કરી છે. ચાલો આપણે આ કૃપા દ્વારા બાળવિકાસનાં યજ્ઞમાં ફાળો આપીએ.

નિરીક્ષણ દ્વારા બાળકોના વર્તન-વ્યવહારોનો અભ્યાસ કર્યા પછી તેને માર્ગદર્શન આપવાની પ્રવૃત્તિ

હાથ ધરવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓ જાણી, તે સમસ્યાઓના સરળ ઉકેલ માટે માર્ગદર્શન ખૂબજ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. માર્ગદર્શન એક એવો કાર્યક્રમ કે પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીની જન્મજાત શક્તિ, યોગ્યતા, રસ, વલણ વગેરે જાણીને તેને વ્યવસ્થિત બનાવવામાં મદદરૂપ બને છે.

પ્રસ્તુત એકમમાં આપણે સંઘભાવના, સંકલન અને સહકારનાં વિકાસનો અભ્યાસ કર્યો. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સંઘભાવના, સંકલન અને સહકારનો વિકાસ વધુ સારી રીતે થતો જોવા મળે છે. શારીરિક શિક્ષણમાં બધી જ પ્રવૃત્તિઓ ખુદા મેદાનમાં સમૂહમાં કરવામાં આવે છે. પરિણામે સમૂહમાં રહેવાની, સમૂહમાં એકરૂપ બની કાર્ય કરવાની, એકબીજાને મદદ કરવાની વગેરે જેવા અનુભવો કેળવાય છે. પરિણામે સંઘભાવના, સંકલન, સહકાર, ત્યાગ, પ્રેમ, બંધુત્વ, એકતા સેવા, સંપ જેવા ગુણો શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતની પ્રવૃત્તિ દ્વારા પ્રાપ્ત કરે છે.

વર્ગખંડમાં વિવિધ ક્ષમતાઓ અને રસ ધરાવતા બાળકો હોય છે. આ ભિન્નતાને કેન્દ્રમાં રાખી વર્ગખંડ વ્યવસ્થાપન અને શિક્ષણકાર્યનું આયોજન થવું જોઈએ. આ માટે શિક્ષક પાસે પોતાના વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા અને રસ અંગેની પૂરતી માહિતી હોય, આ માહિતી પ્રમાણિત મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટી દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકે. અને મળેલ માહિતી સંગૃહિત પ્રગતિપત્રકમાં નોંધી તેનો ઉપયોગ કરી શકે કો અને કો જણાવે છે કે શિક્ષકે વ્યક્તિઓને શીખવવાનું છે. વ્યક્તિઓના સમૂહને નહિ, આથી શાળાએ તેઓના માનવસ્ત્રોતો અને પાઠ્યક્રમની મર્યાદામાં રહીને પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને પૂરતા અધ્યયન અનુભવો પૂરા પાડવા જોઈએ.

4.9 કસોટી

- નીચેના પ્રશ્નોનાના એક વાક્યમાં ઉત્તર આપો.

1. "ભારતને આજે ભગવદ્ ગીતા નહિ પરંતુ ક્રૂટબોલના મેદાનની જરૂર છે." એમ કોણે કહ્યું છે?
2. "યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાર્થીના વિકાસ માટે અત્યંત મહત્વનું છે." એમ કોણે જણાવ્યું છે?
3. સામાજિક ગુણોના કોઈ પણ બે નામ દર્શાવો.
4. નેતૃત્વના કોઈ પણ ત્રણ ગુણો જણાવો.
5. સર્વાંગી વિકાસના મુખ્ય ભાગો જણાવો.

- નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

1. શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા ક્યા લોકતાંત્રિક મૂલ્યો વિકસે છે?
2. રમત એટલે શું?
3. રમત દ્વારા ક્યા સામાજિક ગુણો વિકસે છે?
4. નિરીક્ષણ દ્વારા શિક્ષકને વિદ્યાર્થીની કઈ બાબતો વિશે જાણવાની તક મળે છે?
5. નિરીક્ષણ પદ્ધતિના સોપાનો જણાવો.
6. માર્ગદર્શનનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો.
7. માર્ગદર્શનનું મહત્વ સ્પષ્ટ કરો.
8. સાંધિક રમતોમાં સંઘભાવના શા માટે જરૂરી છે ?
9. સાંધિક રમતોમાં સંકલન ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. – સમજાવો
10. વિદ્યાર્થીઓમાં સહકારના વિકાસ માટે શાળામાં કેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ?
11. અધ્યેતાઓની ક્ષમતાઓ અને રસ વિષેની માહિતી મેળવવી શામાટે જરૂરી છે?
12. ક્ષમતાઓ અને રસ આધારિત જૂથ રચના કરવી શામાટે જરૂરી છે?

4.10 સ્વાધ્યાય

1. ફીડબેક કેવા ગુણોના વિકાસની પ્રયોગશાળા છે?
 2. સર્વાંગી વિકાસ સાધવો એટલે શું?
 3. શારીરિક શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો હેતુ શો છે?
 4. આધુનિક શિક્ષણે શેના મહત્વનો સ્વીકાર કર્યો છે?
 5. શારીરિક શિક્ષણમાં સારા નાગરિકના ગુણોનો વિકાસ કઈ રીતે થાય છે?
 6. બાળ વિકાસ માટે રમતનો વર્ગખંડ કયો છે?
 7. શારીરિક શિક્ષણનો હેતુ કયો છે?
 8. શારીરિક શિક્ષણની ગત્યાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કઈ છે?
 9. વિદ્યાર્થીઓના વર્તનનો અભ્યાસ કઈ પદ્ધતિથી કરી શકાય છે?
 10. માર્ગદર્શન એટલે શું?
 11. ખેલાડીઓમાં સંઘભાવનાના વિકાસ માટે ધ્યાનમાં રાખવાવા બે સૂચનો જણાવો.
 12. ટુકડીનો ખેલાડી વ્યક્તિગત સ્વાર્થોથી પર થઈને કોના માટે વિચારે છે?
 13. અધ્યેતાઓની ક્ષમતાઓ, રસ વિષેની માહિતી શેના દ્વારા મળી શકે?
 14. ગૃહકાર્ય અને મહાવરો આપવામાં શું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ?
- 4.10.1 નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તર તેની નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ને લખો.

(1) શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત છે.

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| (A) ફાજલ સમયનો સદ્ઉપયોગ | (B) વ્યક્તિને ક્રોધિત બનાવે |
| (C) વ્યક્તિને સમાજથી અલીપ્ત કરે | (D) વ્યક્તિગત વિકાસ અટકે |

(2) “શારીરિક શિક્ષણ સંપૂર્ણ શિક્ષણનું અભિન્ન અંગ છે. જેનો ઉદ્દેશ શારીરિક, માનસિક, ભાવાત્મક, અનેસામાજિક દૈષ્ટિએ બધી વ્યક્તિઓના શારીરિક ક્રિયાઓના માધ્યમ દ્વારા વિકાસ કરવો” આ વ્યાખ્યા કોણે આપી છે.

- (A) ગાંધીજી (B) જે.એસ.મિલે.
(C) ચાર્લ્સ બુચર (D) સ્વામી વિવેકાનંદ

(3) શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા કયો સંબંધ સ્થપાય છે.

- (A) આત્મા અને પરમાત્માનો (B) શરીર-મનનો
(C) આત્મા-શારીર (D) પરમાત્મા-મન

(4) શાળામાં શિક્ષકને નીચેની કઈ પરિસ્થિતિમાં વિદ્યાર્થીઓની નિરીક્ષણ કરવાની તક મળતી નથી.

- (A) વિષયવસ્તુનું શિક્ષણ કાર્ય કરતા હોય ત્યારે (B) શાળામાં આવતાં જતાં હોય ત્યારે
(C) શાળા સમય બાદ ઘરે હોય ત્યારે (D) પ્રવાસ પર્યટનમાં લઈ ગયા હોય ત્યારે

(5) નીચેના માંથી કઈ પ્રવૃત્તિથી સંકલન વિકાસ થતો નથી.

- (A) રમત-ગમતની હરીફાઈઓનું આયોજન (B) રીલે તેમજ સાદીરમતનું આયોજન
(C) આંતર સંસ્થાકીય સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવું (D) વાંચન પ્રવૃત્તિ

4.11 સંદર્ભ સાહિત્ય

- સરવૈયા જી.ટી અને અન્યો (2006) શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો. હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ
- BUCHER CHARLE A. (1975) FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION. THE C.V MOSBY COMPANY, SAINT LOUIS
- Agarwal p (2009) Creating high levels & learning For All student togethaer, children First, New Delhi. (Hindi and English)
- સરવૈયા જી.ટી અને અન્યો, શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્ય પુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
- શાહ ચીનુભાઈ (1978) વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ – ૨ ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપળા.
- પટેલ મોતીભાઈ મ.અને અન્યો (2003) અધ્યેતા સ્વરૂપ અને વિકાસ, બી.એસ.શાહ પ્રકાશન, અમદાવાદ.
- ઉચાટ દિનેશચંદ્ર એ (2009) શિક્ષણ અને સામાજિક વિજ્ઞાનોમાં સંશોધનનું પદ્ધતિશાસ્ત્ર, અમદાવાદ.
- પટેલ આત્મારામ જે અને અન્યો (2006) પંચકાર્ય અને રાહબરી, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ.
- મોદી નિરંજન અને અન્યો (2003) જીવનલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.

- સરવૈયા જી.ટી અને અન્યો (2002) શૈક્ષણિક અને રમત મનોવિજ્ઞાન, હેમચંદ્રચાર્ય, ઉત્તર ગુજરાત યુનીવર્સિટી, પાટણ.

➤ ઈન્ટર્નશિપ વખતે કરાવવાની પ્રવૃત્તિઓ

ઈન્ટર્નશિપ વખતે શાળાના આચાર્ય, શિક્ષકો, સાથે નીચેની બાબતોની ચર્ચા કરવી. નોંધ કરવી.

- સંસ્થામાં સાંધિક રમતો (ખોખો, કબડ્ડી, હેન્ડબોલ, વૉલીબૉલ, ફૂટબોલ, ક્રિકેટનું આયોજન-સંચાલન કરવું.
 - સાંધિક (જૂથ) રમતોના આયોજન અને સંચાલનના નિયમો શિક્ષકે-વિદ્યાર્થીએ જાણવા.
 - આ રમતોના કૌશલ્યો શીખવવા.
 - આ રમતોના નાના મેદાનમાં રમાડવી.
 - એથલેટિક્સ (દોડ, ફૂદ, ફેંક) ની રમતો રમાડવી.
 - બાળ રમતો, દેશી રમતો, રંજનાતમક રમતો, પ્રતિનય રમતો રમાડવી.
 - ડ્રીલ -માર્ચીંગની પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી.
 - જિમ્નેસ્ટિક્સના પાયાના કૌશલ્યો ખીલવવા પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી.
 - શારીરિક શિક્ષણમાં બધા જ બાળકોને સાંકળવા.
 - શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિમાં યોગ્ય પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી.
 - શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિમાં બાળકો ભાગ લેતા હોય ત્યારે અવલોકન કરવું, જરૂરી નોંધ કરવી -યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.
 - શારીરિક શિક્ષણ વિષયનો સમાવેશ સમયપત્રકમાં કરવામાં આવે છે?
 - સમયપત્રક પ્રમાણે આ પ્રવૃત્તિઓ યોજવામાં આવે છે?
 - શાળા સમય પહેલાં અને શાળા સમય બાદ રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ યોજવામાં આવે છે?
 - શારીરિક શિક્ષણ માટે મેદાનની સુવિધા છે? ન હોય તો શું વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે?
 - શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ માટે સાધનો છે?
 - આ સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય છે?
 - શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિ માટે સાધનો ન હોય તો વિકલ્પે શું વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે?
 - સ્થાનિક ઉપલબ્ધ સાધનોનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરી શકાય?
 - કુમાર અને કન્યાઓ માટે કઈ કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવે છે.
 - ખાસ જરૂરિયાતવાળા બાળકો માટે શારીરિક શિક્ષણની શી વ્યવસ્થા છે?
 - સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો યોજવામાં આવે છે?
- ### ➤ શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમ અનુસંધાને પ્રવૃત્તિઓ
- શાળા આરોગ્ય તપાસણી કાર્યક્રમોમાં બધા જ બાળકોને આવરી લેવાય છે?
 - શાળા આરોગ્ય તપાસણી કાર્યક્રમોમાં નિદાનપત્રકો નિભાવવામાં આવે છે?

- ઉપચારાત્મક પગલાં ભરવામાં આવે છે?
- સ્વાસ્થ્યની સુવિધા પૂરતી છે? પીવાના પાણીની સુવિધા, જાજર, મૂતરડી, પાણીની સુવિધા, સફાઈ વગેરે.
- શાળા બાગની રચના, જાળવણી થાય છે?
- શાળામાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે?
- સ્વાસ્થ્ય ટેવો, હાથ, પગ, વાળ, શરીરના અંગોની સફાઈ, વાલી મંડળની મુલાકાત ચર્ચા કરવી.
- સમગ્ર પ્રવૃત્તિઓનો શિક્ષક સાથે ચર્ચાનો ટૂંકો અહેવાલ તૈયાર કરવો.

એકમ : 5

1. રમત સ્પર્ધા પદ્ધતિઓ અને મેદાન અંકન
2. બાતલ પદ્ધતિ
3. બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિના ફાયદા
4. ચક્ર સ્પર્ધા પદ્ધતિ
5. ચક્ર સ્પર્ધામાં બાય
6. ચક્ર સ્પર્ધા પદ્ધતિના ફાયદા-ગેરફાયદા
7. મેદાન અંકન

પ્રાયોગિક

1. રમત સ્પર્ધા પદ્ધતિઓ અને મેદાન અંકન

સ્પર્ધા પદ્ધતિની પસંદગીની આધારભૂત બાબતો.

1. કઈ રમત કે પ્રવૃત્તિની સ્પર્ધા કરાવવી છે?
2. સ્પર્ધા માટે કેટલો સમય ઉપલબ્ધ છે?
3. ભાગ લેનાર ટુકડીઓની સંખ્યા કેટલી છે?
4. સ્પર્ધા માટે ઉપલબ્ધ સાધનો અને મેદાનો કેટલાં છે?
5. સ્પર્ધા પાછળનો હેતુ શો છે?
6. સ્પર્ધા કઈ ઋતુમાં યોજવાની છે?
7. સ્પર્ધા માટે કેટલાં પંચો અધિકારીઓ ઉપલબ્ધ છે?
8. નાણાકીય સગવડો કેવી છે?
9. સ્પર્ધા માટેનાં વિભાગો કયા કયા છે?

2. બાતલ પદ્ધતિ

આ પ્રકારની સ્પર્ધા પદ્ધતિમાં જે ટુકડી એક વખત હારી જાય છે તેને તરત જ સ્પર્ધામાંથી બાબત (રદ) કરવામાં આવે છે. તેને સ્પર્ધામાં આગળ રવાની તક મળતી નથી. ફક્ત વિજેતા ટુકડીઓને જ સ્પર્ધામાં આગળ રમવાની તક પ્રાપ્ત થાય છે.

જ્યારે સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર ટુકડીઓની સંખ્યા એના ગુણોત્તર પ્રમાણે દા.ત. 2,4,8,16,32 હોય ત્યારે ટુકડીઓને બાય આપ્યા સિવાય ગોઠવણી માટે નીચેની રીત અપનાવવી.

- સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર ટુકડી સંખ્યા જેટલી ચિઠ્ઠીઓ બનાવવી, દા.ત. 4 ટુકડી હોય તો 1, 2, 3, 4 ક્રમની ચિઠ્ઠીઓ બનાવવી.

- એક કાગળ પર 1 થી ટુકડી સંખ્યા જેટલા ક્રમ લખવા. તેની સામે ચિહ્ની ઉપાડમાં જે ટુકડીનો ક્રમ આવે તે લખતાં જવું.
- આ પ્રમાણે ગોઠવણી કર્યા બાદ ઉપરથી બબ્બેનાં જોડકાં બનાવો, જેથી પ્રથમ વારીની રમતો નક્કી થશે. ત્યાર બાદ જે ટુકડી વિજેતા બને તે ટુકડીને સ્પર્ધા માટે બીજી વારીમાં ખેંચો.
- આ રીતે અંતિમ સ્પર્ધા સુધી આગળ વધવું.
- દરેક જોડકામાં તારીખ, મેદાન નંબર અને સમય લખી દેવાથી સ્પર્ધાનો કાર્યક્રમ તૈયાર થશે.

ઉદાહરણ: -1

જિલ્લા રમતોત્સવમાં કબડ્ડી રમતની સ્પર્ધામાં 8 ટુકડીઓએ ભાગ લીધેલ છે. એક મેદાન અને બે દિવસમાં સ્પર્ધા પૂરી થાય તે રીતે એક બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્પર્ધા કાર્યક્રમ તૈયાર કરો.

સ્પર્ધા કાર્યક્રમ

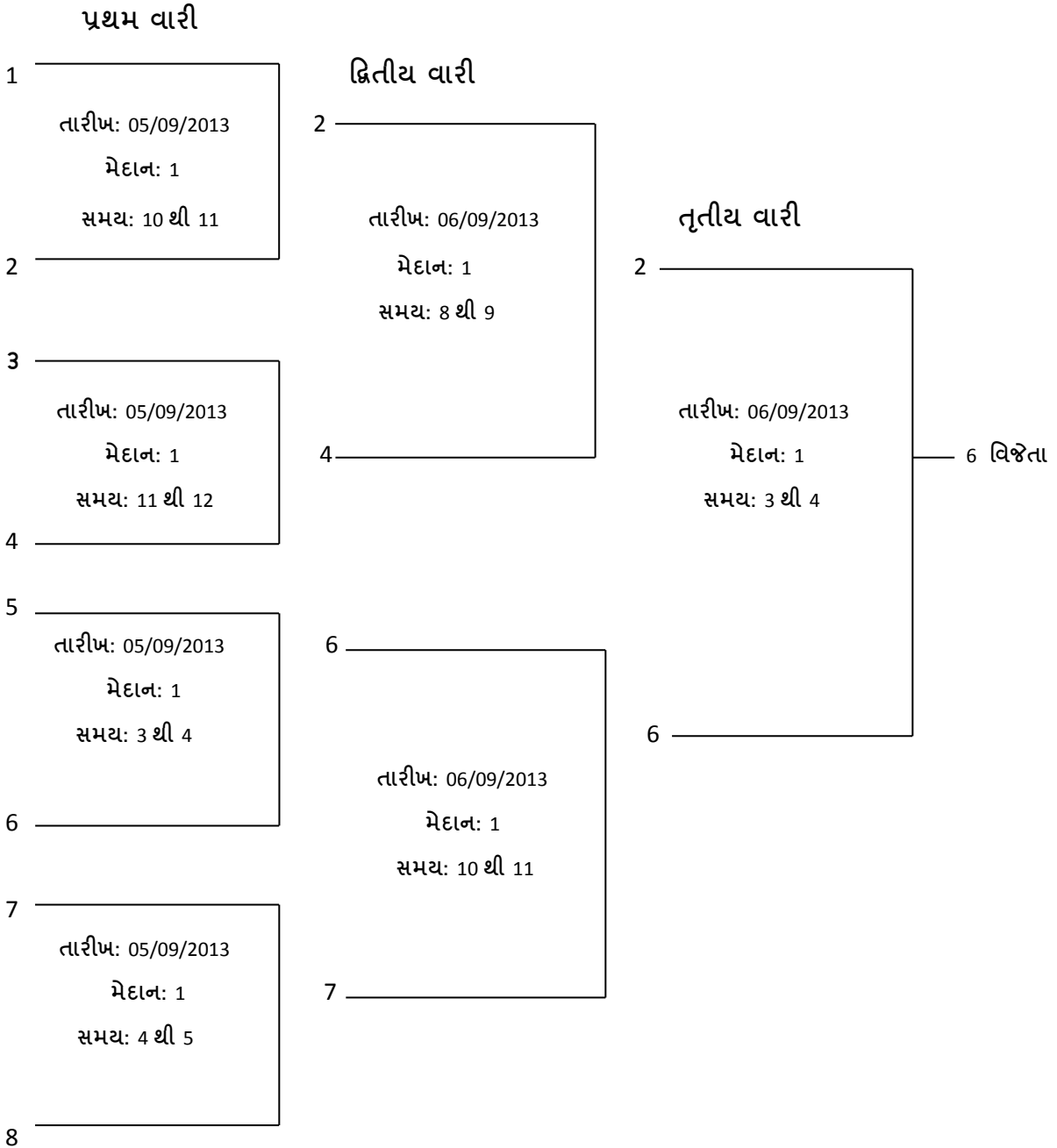
- રમતનું નામ : કબડ્ડી
- ટુકડી સંખ્યા : 8
- મેદાન : 1
- દિવસ : 2
- રમત સંખ્યા : 7

રમત સંખ્યા શોધવા માટેનું સૂત્ર

$$\begin{aligned}
 \text{રમત સંખ્યા} &= \text{ટુકડી સંખ્યા} - 1 \\
 &= N-1 \text{ (N ટુકડી સંખ્યા)} \\
 &= 8-1 \\
 &= 7
 \end{aligned}$$

ગોઠવણી

ગોઠવણી રીત:- 1



ગોઠવણી રીત 2

- બાય શા માટે અને કેવી રીતે આપવી?

સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર ટુકડીઓની સંખ્યા બેના ગુણોત્તરના પ્રમાણમાં ન હોય ત્યારે તેમની ગોઠવણી એવી રીતે કરવામાં આવે છે જેથી બીજીવારીની ગોઠવણી બેના ગુણોત્તરના પ્રમાણમાં કરી શકાય.

- બાય અપવાની રીત

1. બાય સંખ્યા શોધવા માટેનું સૂત્ર

ટુકડી સંખ્યા/ટુકડી સંખ્યા પછીનો તરતનો ગુણોત્તર – ટુકડી સંખ્યા =બાય સંખ્યા.

દા.ત. 12 ટુકડી સંખ્યા હોય તો $16 - 12 = 4$ બાય સંખ્યા.

2. બાય આપવાની શરૂઆત સૌથી નીચેની ટુકડીથી કરવી. ત્યાર બાદ સૌથી ઉપરની ટુકડીને, પછી નીચેથી બીજા નંબરની ટુકડીને અને પછી ઉપરથી બેજા નંબરની ટુકડીને આ રીતે ક્રમશઃ આગળ વધવું.

3. બાયનો અર્થ પ્રથમવારીમાંથી જે-તે ટુકડીઓને રમવામાંથી મુક્તિ આપવી એ છે. બાય હંમેશા પ્રથમવારીમાં જ આપવામાં આવે છે.

ઉદાહરણ 2

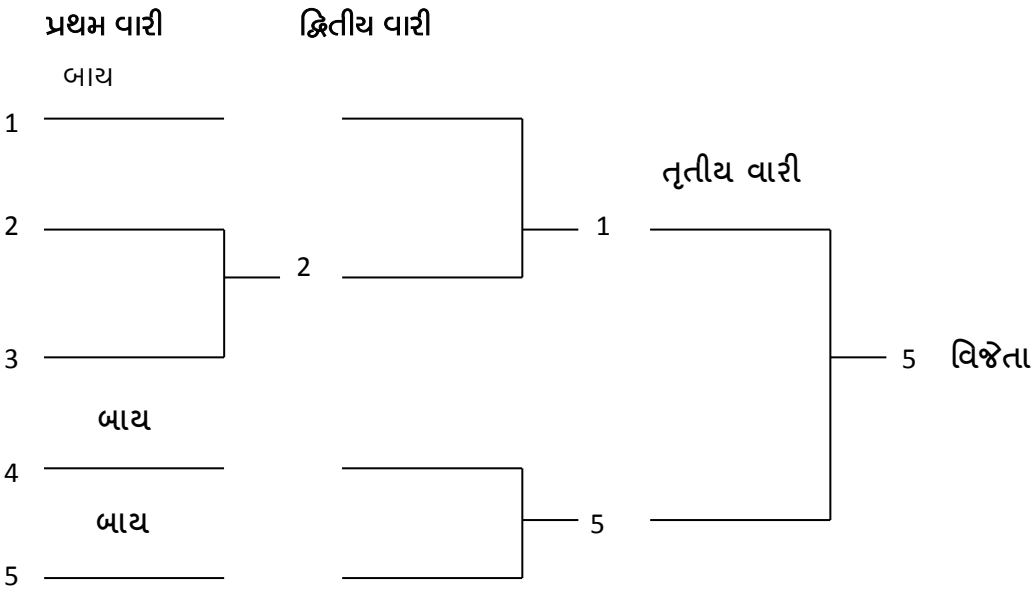
5 ટુકડીઓનો એક બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિ પ્રમાણેનો કાર્યક્રમ.

- બાય શોધવા માટેનું સૂત્ર

ટુકડી સંખ્યા/ટુકડી સંખ્યા પછીનો તરતનો બેનો ગુણોત્તર – ટુકડી સંખ્યા =બાય સંખ્યા.

$8 - 5 = 3$ બાય સંખ્યા.

* ગોઠવણી



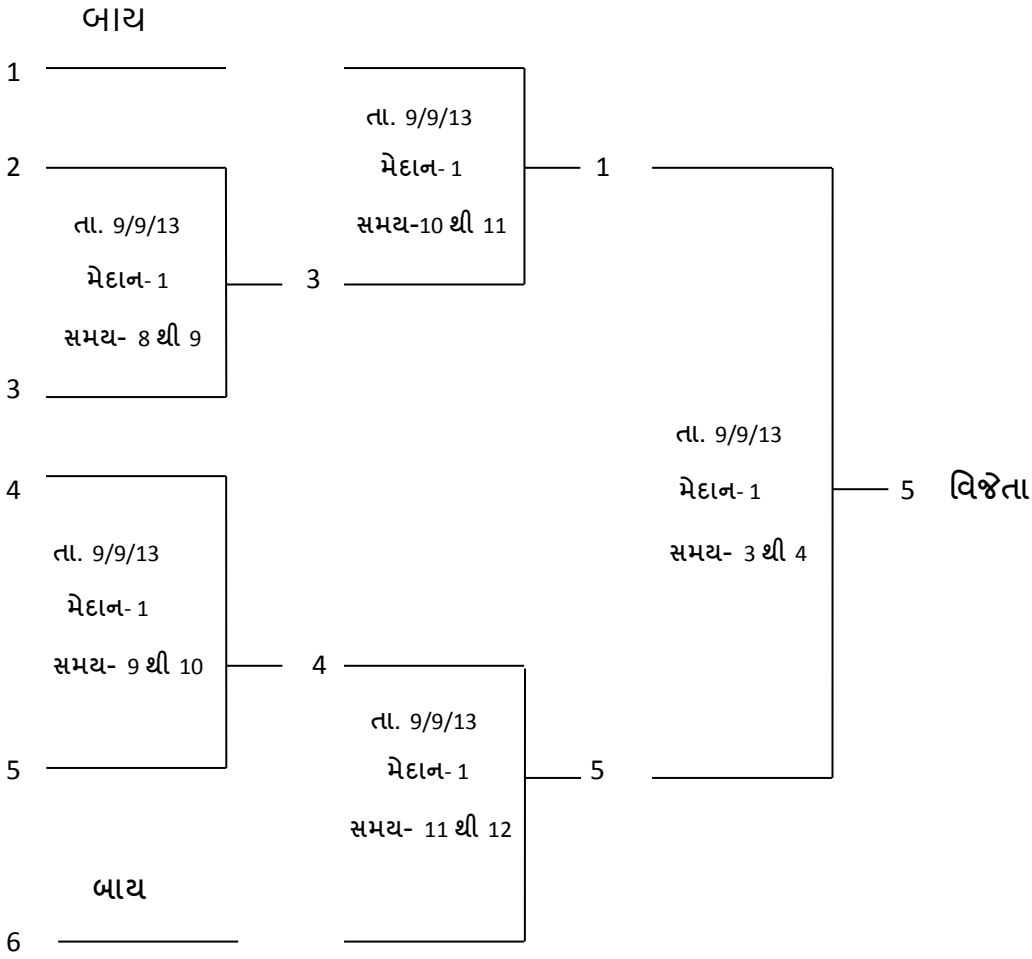
ઉદાહરણ 3

તાલુકા રમતોત્સવમાં ખો – ખો રમતની સ્પર્ધામાં 6 ટુકડીઓએ ભાગ લીધેલ છે. એક મેદાન અને એક દિવસમાં સ્પર્ધા પૂરી થાય તે રીતે એક બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્પર્ધાનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરો.

સ્પર્ધા કાર્યક્રમ

- રમતનું નામ: ખો – ખો.
- ટુકડી સંખ્યા: 6
- મેદાન : 1
- દિવસ : 1

* ગોઠવણી



3. બાતલ સ્પર્ધા પદ્ધતિના ફાયદા

ફાયદા

1. આ સ્પર્ધા પદ્ધતિથી ઓછા સમયમાં વિજેતા નક્કી કરી શકાય છે.
2. સ્પર્ધામાં વધુ ટુકડીઓએ ભાગ લીધેલ હોય ત્યારે આ પદ્ધતિ ઉપયોગી છે.
3. ઓછા સમયમાં સ્પર્ધા પૂર્ણ થઈ જતી હોવાથી બહારગામની ટુકડીઓ સ્પર્ધામાં ભાગ લે છે.
4. હારી ગયેલ ટુકડીઓને સ્પર્ધાના અંત સુધી રોકવાની જરૂર રહેતી નથી.
5. સ્પર્ધા સંચાલનમાં સરળતા રહે છે.
6. આયોજકો, ખેલાડીઓને આર્થિક દ્રષ્ટિએ લાભકારક રહે છે.
7. ઉત્તરોત્તર સારી ટુકડીઓ આગળની વારીમાં આવતાં રસ જળવાઈ રહે છે. સ્પર્ધા પ્રેક્ષણીય બને છે.
8. ટુકડી હારમાં હોય ત્યારે સ્પર્ધામાંથી બાતલ (રદ) થવાના ભયથી રમત તીવ્ર અને રસદાયી બને છે.

ગેરફાયદા

1. ટુકડીઓની ગોઠવણી ચિટ્ટી ઉપાડથી હોવાથી ઘણીવાર ટુકડીઓની કક્ષા કરતાં નસીબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

2. આકસ્મિક રીતે કોઈ ટુકડી હારી જાય તો તેને ફરીથી રમવાની તક મળતી નથી.
3. નબળી ટુકડીઓ સ્પર્ધામાં ભાગ લેતી નથી; કારણ કે તેઓને આગળ રમવાની તક મળવાની નથી તેવું તેઓ જાણતાં હોય છે.
4. રમતમાં જીતવા માટે ખેલાડીઓ આક્રમક બને છે; જેથી ખેલદીલીની ભાવનાનો લોપ થાય છે.
5. રમત-ગમતનું ધોરણ ઊંચું લાવવા માટે આ સ્પર્ધા પદ્ધતિ યોગ્ય નથી.

4. ચક્ર સ્પર્ધા પદ્ધતિ

- ચક્ર પદ્ધતિ

આ પદ્ધતિમાં સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર દરેક ટુકડીને અન્ય દરેક પ્રતિ-સ્પર્ધા ટુકડી સાથે સ્પર્ધા કરવાની તક આપવામાં આવે છે. હારવાને કારણે કોઈ પણ ટુકડીને સ્પર્ધામાંથી બાતલ (૨૬) કરવામાં આવતી નથી. દરેકવારીનાં પરિણામ પ્રમાણે ટુકડીઓને ગુણ આપવામાં આવે છે.

- ગોઠવણી

સ્પર્ધા માટે આવેલ ટુકડી સંખ્યામાંથી અડધી ટુકડીઓને ડાબી બાજુ ઉપરથી નીચે ક્રમમાં નોંધવી. ત્યારબાદ બાકીની અડધી ટુકડીઓને જમણી બાજુ નીચેથી ઉપર ટુકડીઓ સામે ક્રમમાં નોંધવી.

ઉદાહરણ તરીકે 4 ટુકડીઓની એક ચક્ર સ્પર્ધા પદ્ધતિ પ્રમાણે ગોઠવણી.

પ્રથમ વારી	
1	- 4
2	- 3

હવે દરેક ટુકડીને અન્ય દરેક પ્રતિસ્પર્ધા સાથે રમવાની તક આપવાની હોવાથી અન્યવારીની ગોઠવણી માટે ઉપરમાંથી ડાબી બાજુની પ્રથમ નંબરની ટુકડીને સ્થિર રાખી (એટલે કે નં-1ને) બાકીની ટુકડીઓને ઘડિયાળના કાંટાની દીશામાં અથવા વિરુદ્ધ દીશામાં ગોળ ચક્રમાં ફેરવી ગોઠવણી કરવી.

ઉદાહરણ 1

વોલીબોલ રમતની સ્પર્ધામાં 4 ટુકડીઓએ ભાગ લીધેલ છે. એક દિવસ અને એક મેદાનની સગવડતા છે. એક ચક્ર પદ્ધતિ પ્રમાણે સમયપત્રક અને પરિણામપત્રક સાથે સ્પર્ધા કાર્યક્રમ બનાવો.

સ્પર્ધા કાર્યક્રમ

- રમતનું નામ: વોલીબોલ.
- ટુકડી સંખ્યા: 4
- મેદાન : 1
- દિવસ : 1
- રમત સંખ્યા: 6

રમત સંખ્યા શોધવામાટેનું સૂત્ર

ટુકડી સંખ્યા (ટુકડી સંખ્યા- 1)

$$\frac{\text{ટુકડી સંખ્યા (ટુકડી સંખ્યા- 1)}}{2} = \text{રમત સંખ્યા}$$

$$\frac{4(4-1)}{2} = \frac{4(3)}{2} = \frac{12}{2} = 6 \text{ રમત સંખ્યા.}$$

- જ્યારે ટુકડી સંખ્યા બેકી હોય ત્યારે વારી સંખ્યા ટુકડી સંખ્યા કરતાં એક ઓછી આવે.
- જ્યારે ટુકડી સંખ્યા એકી હોય ત્યારે વારી સંખ્યા જેટલી જ રહે.

* ગોઠવણી

પ્રથમ વારી	બીજી વારી	ત્રીજી વારી
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">1</div> - 4 2 - 3	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">1</div> - 3 4 - 2	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">1</div> - 2 3 - 4

સમય પત્રક

	1	2	3	4
1		1-9-2013 મેદાન નં.-1 સમય 03.00 થી 04.00	1-9-2013 મેદાન નં.-1 સમય 11.00 થી 12.00	1-9-2013 મેદાન નં.-1 સમય 08.00 થી 09.00
2			1-9-2013 મેદાન નં.-1 સમય 09.00 થી 10.00	1-9-2013 મેદાન નં.-1 સમય 02.00 થી 03.00
3				1-9-2013 મેદાન નં.-1 સમય 04.00 થી 05.00
4				

પરિણામ પત્રક

ટુકડીનું નામ	1 લી વારી	2 લી વારી	3 લી વારી	જીત સંખ્યા	હાર સંખ્યા	સરખી સંખ્યા	કુલ ગુણ	વિજેતા ક્રમ
1	હા	જી	હા	1	2	—	2	તૃતીય
2	જી	હા	જી	2	1	—	4	દ્વિતીય
3	હા	હા	હા	0	3	—	0	---
4	જી	જી	જી	3	0	—	6	પ્રથમ

- હા = હાર જી = જીત. સ = સરખી
- જીતે તે ટુકડી 2 ગુણ આપવામાં આવેલ છે.
- સરખી ટુકડીઓ આવે તો બંનેને 1-1 ગુણ મળે છે.
- હારેલી ટુકડીઓને કોઈ જ ગુણ આપવામાં આવતો નથી.

5. ચક્રક સ્પર્ધામાં બાય

જ્યારે સ્પર્ધામાં એકી સંખ્યામાં ટુકડીઓએ ભાગ લીધેલ હોય ત્યારે દરેક વારીમાં ક્રમશઃ એક એક ટુકડીને બાય આપવામાં આવે છે. બાયની સામે જે ટુકડીઓનો ક્રમ આવશે તે ટુકડીને તે વારેમાં રમવાનું આવશે નહીં.

ઉદાહરણ 2

3 ટુકડીઓની ગોઠવણી.

પ્રથમ વારી	બીજી વારી	ત્રીજી વારી
<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">બાય</div> - 3 1 - 2	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">બાય</div> - 2 3 - 1	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">બાય</div> - 1 2 - 3

સમય પત્રક

	1	2	3
1		તા.1-9-2013 મેદાન નં. - 1 સમય 08.00 થી 09.00	તા.1-9-2013 મેદાન નં. - 1 સમય 10.00 થી 11.00
2			તા.1-9-2013 મેદાન નં. - 1 સમય 02.00 થી 03.00
3			

પરિણામ પત્રક

ટુકડીનું નામ	1 લી વારી	2 લી વારી	3 લી વારી	જીત સંખ્યા	હાર સંખ્યા	સરખી સંખ્યા	કુલ ગુણ	વિજેતા ક્રમ
1	જી	જી	બાય	2	0	-	4	તૃતીય
2	જી	બાય	જી	1	1	-	2	દ્વિતીય
3	બાય	હા	હા	0	2	-	0	---

6. ચક્ર સ્પર્ધા પદ્ધતિના ફાયદા-ગેરફાયદા

ફાયદા

1. સાચો વિજેતા નક્કી કરી શકાય છે.
2. ટુકડીઓને વધારે સ્પર્ધા કરવાની તક મળે છે.
3. ફરી વારીમાં કોની સાથે રમવાનું છે તે અગાઉથી જાણી શકાય છે.

4. રમતગમતની કક્ષા સુધારવા, કૌશલ્યોના વિકાસ માટે આ પદ્ધતિ ઉપયોગી છે.
5. દરેક ખેલાડીને પોતાનું શ્રેષ્ઠ રમતનું ધોરણ બતાવવાની તક મળે છે.

ગેરફાયદા

1. વધારે સમય અને સાધન સગવડની જરૂર પડે છે.
2. હાર મેળવનાર ટુકડીઓમાં સ્પર્ધાનો ઉત્સાહ રહેતો નથી. હારતી ટીમો નિરાશ થાય છે, જેથી છેલ્લી મેચોમાં રમતગમતનું ધોરણ નીચી કક્ષાનું જોવા મળે છે.
3. આર્થિક દૈષ્ટિએ વધારે ખર્ચાળ/મોઘી છે.
4. સંચાલનની દૈષ્ટિએ મુશ્કેલ પદ્ધતિ છે.
5. સ્પર્ધાના અંત સુધી પરિણામ જાણી શકાતું નથી.
6. સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર ટુકડીઓની સંખ્યા વધુ હોય ત્યારે આ પદ્ધતિ ઉપયોગી થતી નથી.

7. મેદાન અંકન

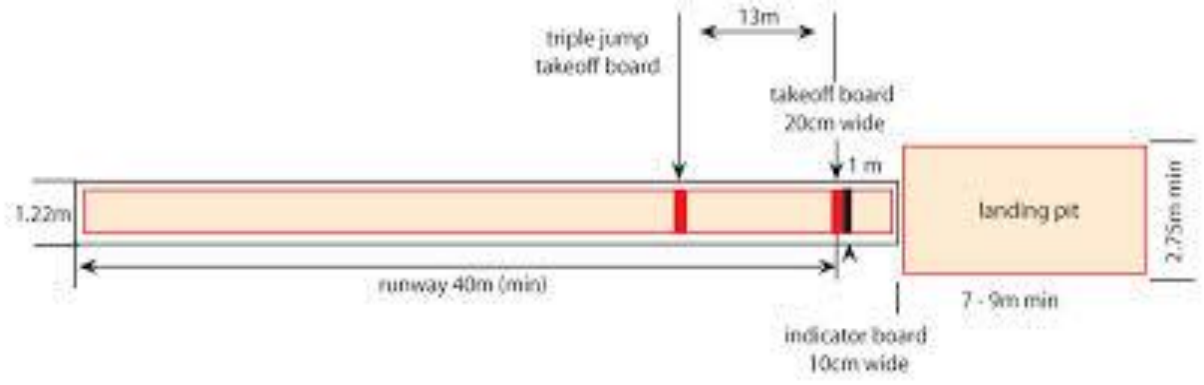
શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવા માટે ચોક્કસ સ્થળ અને મેદાનોની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં રહેલાં કૌશલ્યોને ક્રિયાન્વિત કરવા માટે મેદાનની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. બાળકો નિયમાનુસાર અને તંદુરસ્ત હરીફાઈ કરી શકે તે માટે નિયમ રમત માટે મેદાનનું પ્રમાણભૂત અંકન થવું ખૂબ જ આવશ્યક છે. મેદાન અંકન માટે પ્રશિક્ષણાર્થી પાસે ગાણિતિક અને ભૂમિતિનું પાયાનું જ્ઞાન પણ આવશ્યક છે. આ એકમના માધ્યમથી જુદી જુદી રમતોના મેદાન અંકનની ગતિ-વિધિ વિશે પ્રશિક્ષણાર્થીઓ માહિતગાર થાય તે આશય છે. કેટલીક વખત આપણે કાગળ ઉપર ચોક્કસ આકૃતિઓની રચના કરી શકીએ છીએ. પરંતુ વિશાળ મેદાનમાં મોટા માપવાળા મેદાન અંકન વખતે ખૂબ જ સાવચેતી રાખવી પડતી હોય છે. મેદાન અંકન માટેના પ્રમાણભૂત સાધનોની સમજ અને તેના ઉપયોગ કરવાની આવડત પણ જરૂરી બને છે. સાથે સાથે દિશાની સ્થિતિને પણ ધ્યાન રાખવાની હોય છે. આશા છે કે આ એકમના માધ્યમથી પ્રશિક્ષણાર્થીઓની મેદાન અંકન વિશેના પ્રાયોગિક કાર્ય કરવાથી અનુકૂળતા સર્જશે.

રમત-ગમતની રમતો નિયત માપના મેદાનોમાં જ યોજવામાં આવે છે. આથી મેદાન અંકનનું જ્ઞાન આવશ્યક છે. આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા પછી તમે નીચેના મુદ્દાઓ માટે સમર્થ બનશો.

1. એથલેટીક્સમાં જુદા જુદા મેદાનોનું માપ દર્શાવી શકશો.
2. એથલેટીક્સમાં જુદા જુદા મેદાનો અંકન કરી શકશો.
3. મુખ્ય રમતો (Major Games)નાં મેદાનોનું માપ દર્શાવી શકશો.
4. મુખ્ય રમતો મેદાનો અંકન કરી શકશો.

1. એથલેટીક્સ

❖ લાંબીકૂદ (મેદાન)



માપ- (ખાડાનું માપ)

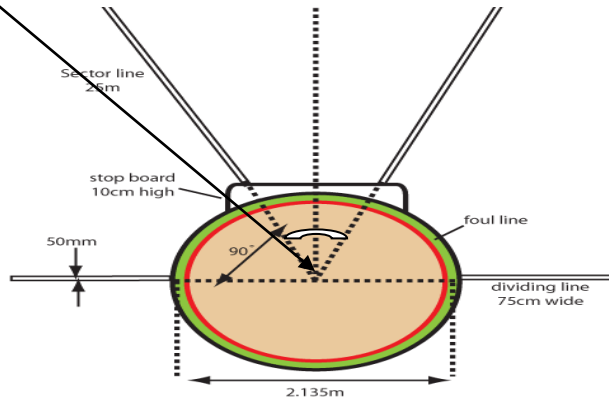
લંબાઈ- 9 મીટર
પહોળાઈ- 2.75 મીટર

ઠેક પાટિયાનું માપ

લંબાઈ - 1.22 મી. લાંબું
પહોળાઈ - 20 સે.મી.
જાડું - 10 સે.મી.

❖ ગોળા ફેંક

34.92°



માપ

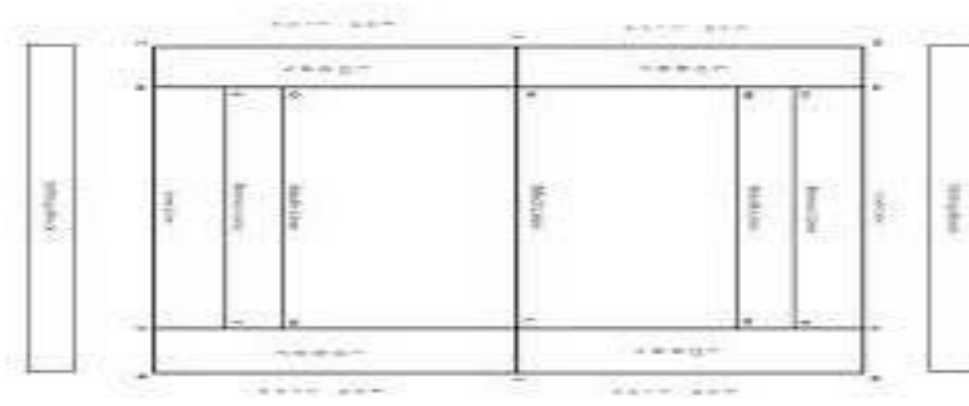
- ફેંક વર્તુળનો વ્યાસ - 2.135 મી.
- બંને બાજુ 75 સે.મી. લાંબીરેખા અને 5 સે.મી. પહોળી

અટકણ પાટિયું

લંબાઈ - 1.22 સે.મી.
પહોળું - 11.4 સે.મી.
ઊંચું - 10 સે.મી. (જાડું) - ફેંકનો પ્રદેશ - 34.92° અંશનો ખૂણો.

2. કબજી

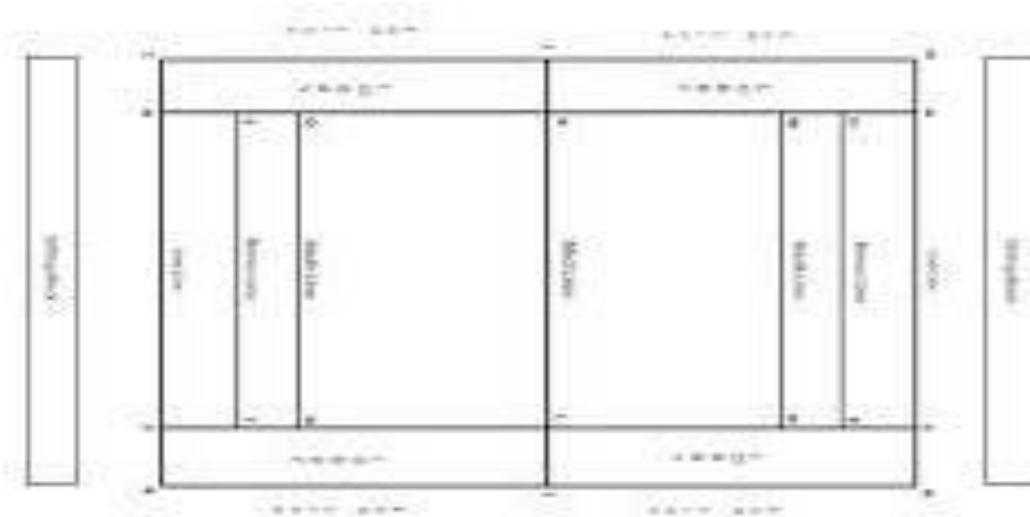
❖ જુનિયર ભાઈઓ – બહેનો તમામ



માપ

1. લંબાઈ= 11મીટર.
2. પહોળાઈ= 8 મીટર.
3. પ્રતીક્ષાપ્રદેશ= 6મી X 1 મી (અંતરેખાથી 2 મીટર દૂર).
4. મધ્ય રેખાથી લંઘન રેખા = 3 મીટર.
5. લંઘન રેખાથી બોનસ રેખા = 1 મીટર.
6. બોનસ રેખાથી અંતરેખા = 1.5 મીટર.
7. ટક્કર પટ્ટી = 11 મી X 1 મી.
8. કર્ણ – 13.60 મીટર.

❖ સિનિયર ભાઈઓ

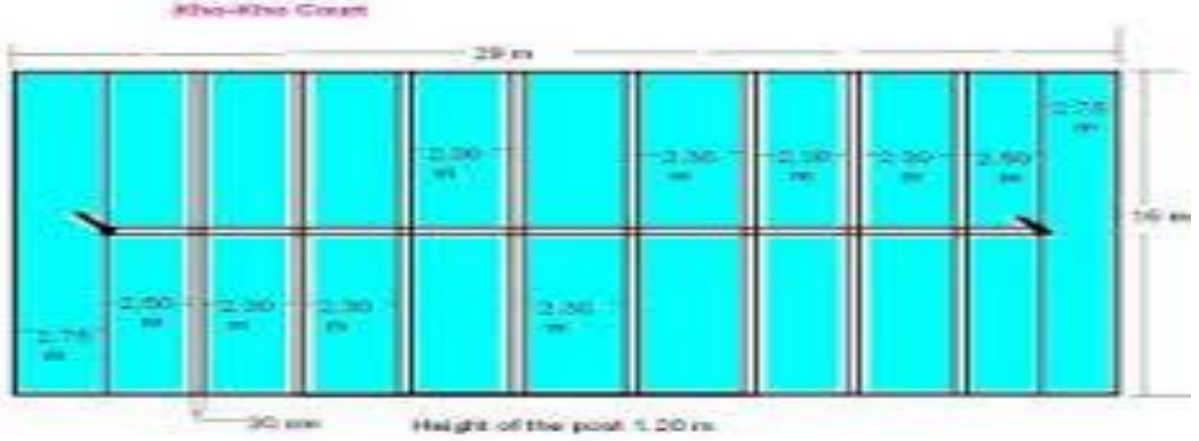


માપ

1. લંબાઈ= 13 મીટર.
2. પહોળાઈ= 10 મીટર.
3. પ્રતિજ્ઞા પ્રદેશ= 8 મી X 1 મી (અંતરેખાથી 2 મીટર દૂર).
4. મધ્ય રેખાથી લંઘન રેખા = 3.75 મીટર.
5. લંઘન રેખાથી બોનસ રેખા = 1.0 મીટર.
6. બોનસ રેખાથી અંતરેખા = 1.5 મીટર.
7. ટક્કર પટ્ટી = 13 મી X 1 મી.
8. કર્ણ – 16.40 મીટર.

3. ખો-ખો

❖ સિનિયર ભાઈઓ – બહેનો



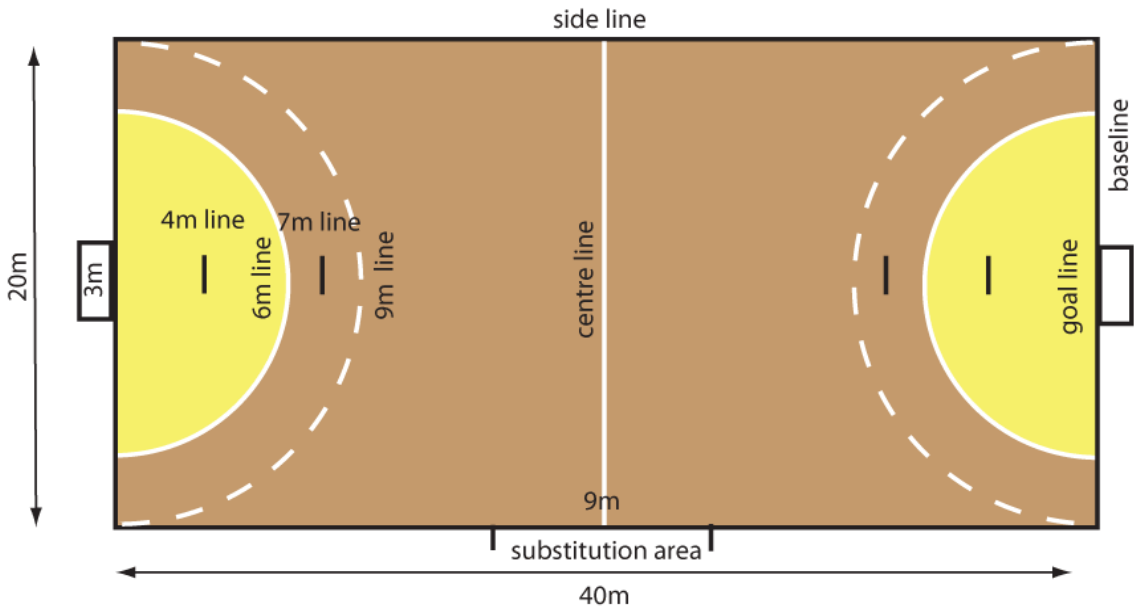
માપ

1. લંબાઈ= 27મીટર.
2. પહોળાઈ= 16 મીટર.
3. એક મુક્ત પ્રદેશ= 16 મી X 1.50 મી
4. બીજો મુક્ત પ્રદેશ= 16 મી X 1.50 મી
5. પહેલી ખૂંટ રેખાથી પહેલી આડી પાટી= 2.55 મી
6. બીજી ખૂંટ રેખાથી પહેલી આડી પાટી= 2.55 મી
7. દરેક આડી પાટીનું માપ = 16 મી X 35 સે.મી.(કુલ 8 આડી પાટી)
8. દરેક આડી પાટી વચ્ચેનું માપ= 2.30 મી (કુલ 7 માપ)
9. મધ્ય પાટીનું માપ = 24 મી X 30 સે.મી.
10. ખૂંટની લંબાઈ = 1.70 મીટર, જે જમીનની સપાટીથી 1.25 મી ઊંચો અને જમીનમાં 45 સે.મી. જેટલો દાટેલો હોવો જોઈએ.
11. ખૂંટનો ઘેરાવો : નીચે તરફ 10 સે.મી. અને ઉપર તરફ 9 સે.મી.
12. કર્ણ – 31.38 મીટર.

માપ

1. લંબાઈ= 100 વાર (91.40 મીટર)
2. પહોળાઈ= 60 વાર (54.24 મીટર)
3. ગોલ લાઈન(અંતરેખાથી) 25 વાર રેખા = 25 વાર
4. 25 વાર રેખાથી મધ્યરેખા = 25 વાર
5. બાજુ રેખાઓની અંદરની તૂટક રેખાઓ= 7 વાર
6. ગોલ પોસ્ટના બે સ્તંભ વચ્ચેનું અંતર = 4 વાર
7. પેનલ્ટી સ્પોટ = અંતરેખાના મધ્યથી 7 વારના અંતરે 25 વારની રેખા તરફ કાટખૂણે.
8. સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલની જમણી બાજુની ચાપની ત્રિજ્યા = 16 વાર
9. સ્ટ્રાઈકીંગ સર્કલની ડાબી બાજુની ચાપની ત્રિજ્યા = 16 વાર
10. કર્ણ = 106.28 મીટર.

5. હેન્ડ બોલ

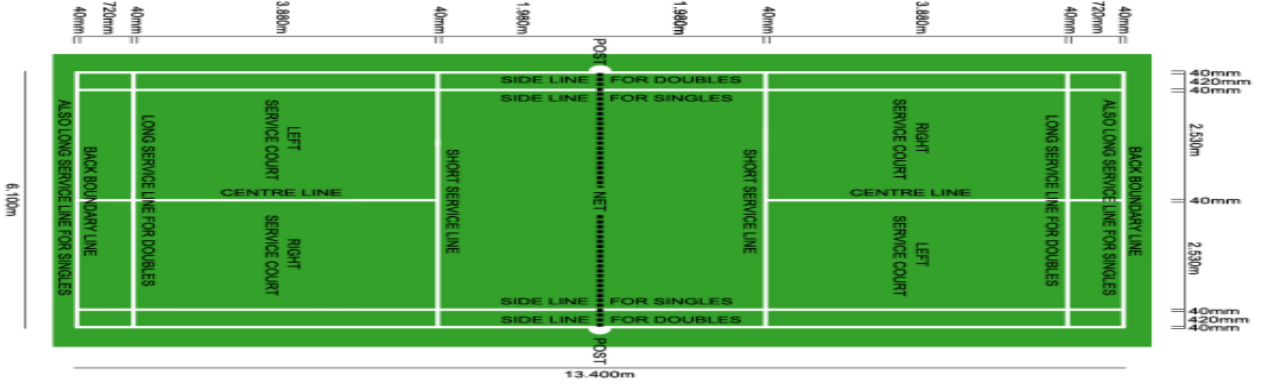


માપ

1. લંબાઈ= 40 મીટર.
2. પહોળાઈ= 20 મીટર.
3. મધ્ય રેખાથી અંતરેખા = 20 મીટર
4. અંતરેખાથી ગોલ પ્રદેશ રેખા = 6 મીટર
5. અંતરેખાથી મુક્ત ફ્રેંક રેખા= 9 મીટર
6. ગોલ પ્રદેશના ચાતુર્થ વર્તુળની ત્રિજ્યા = 6 મીટર
7. મુક્ત ફ્રેંક પ્રદેશના ચાતુર્થ વર્તુળની ત્રિજ્યા= 9 મીટર
8. પેનલ્ટી રેખા – અંતરેખાની મધ્યથી 7 મીટર દૂર અને 1 મીટર લંબાઈમાં
9. કર્ણ = 44.72 મીટર.

3. ગોલ એરિયા = 20 વાર X 6 વાર
4. પેનલ્ટી એરિયા = 44 વાર X 18 વાર
5. પેનલ્ટી સ્પોટ = ગોલ લાઇનની મધ્યથી કાટખૂણે 12 વાર દૂર.
6. મધ્ય વર્તુળ = 10 વારની ત્રિજ્યાવાળું
7. દા.ત. 90 મીટર લંબાઈ X 45 મીટર પહોળાની કૂટબોલ મેદાનનો કર્ણ નીચે પ્રમાણે છે.
કર્ણ = 100.62 મીટર
8. ગોલ પોસ્ટ:- ગોલ પોસ્ટ જમીનથી 2.44મી ઊંચાઈએ અને ગોળ પોસ્ટની લંબાઈ 9.32 મીટર અંતરનો હોય છે.
ગોળ લાઇનની મધ્યબિંદુની બંને બાજુએ બરાબર રાખવામાં આવે છે.

8. બેડમિન્ટન

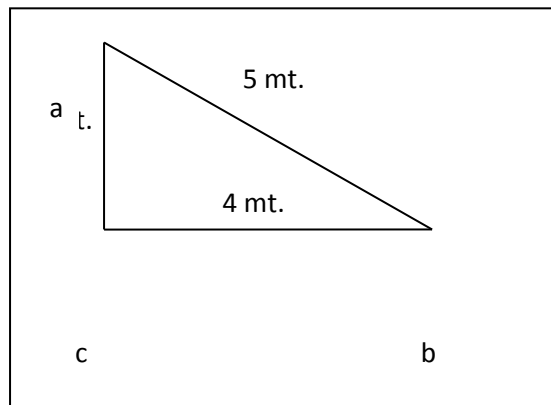


❖ મેદાન દોરવા અંગેનું માર્ગદર્શન

- મેદાન દોરવા માટે ઉપયોગી સાધનો ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો.
- દિશાઓનું જ્ઞાન,
- પ્રમાણભૂત સાધનોનો ઉપયોગ,
- મેદાન માટે જગ્યાની પસંદગી,
- પાયથાગોરસનાં સૂત્રની સમજ.

નોંધ.મેદાન માટે કર્ણ શોધવા, કોઈ પણ મેદાન અંકન કરતાં હોય ત્યારે મેદાનનાં ચારેય ખૂણા કાટખૂણા પર હોવા જોઈએ. તો જ તે મેદાનનું અંકન સાચું કહેવાય છે. પાયથાગોરસનાં પ્રમેય મુજબ કાટખૂણો શોધવા માટે 3:4:5 પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એટલે કે કાટકોણ ત્રિકોણના કર્ણનો વર્ગ બરાબર બાકીની બે બાજુઓના વર્ગનો સરવાળો થાય, નીચેની આકૃતિ મુજબ.

$$\text{કર્ણ}^2 = ab^2 = bc^2 + ac^2$$



નોંધ:- નીચેના શબ્દો સુધારીને વાંચવા

સાચી જોડણી	આજોડણી વંચાશે
દષ્ટિ	દૃષ્ટિ,
મહત્વ	મહત્વ
મધ્યાહ્ન	મધ્યાહ્ન
ઉદ્ભવે	ઉદ્ભવે
તત્વો	તત્વો
ધાસો ચ્વાસ	ધાસોચ્વાસ
વકતૃત્વ	વકતૃત્વ
ઋતુ	ઋતુ
સદ્ભાવના	સદભાવના
સુદઢ, સુદઢ	સુદ્રઢ
દઢ	દ્રઢ
સ્ત્રોત	સ્ત્રોત
અંતઃસ્ત્રાવ	અંતઃસ્ત્રાવ
દશ્ય	દૈશ્ય

દ્વિતીય વર્ષ

કોર્સ: 7 બાળકનું શારીરિક અને સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય, શાળા સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ- 2

વિચાર પ્રેરક પ્રશ્નો:-

1. પર્યાવરણના ક્ષેત્રમાં કાર્ય કોઈ સંસ્થાની મુલાકાત લેવાની હોય તો ત્યાં કેવાં પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવાનાં છે તે નક્કી કરો.
2. ઈન્ટર્નશિપ કાર્યક્રમ દરમિયાન જે પ્રાથમિક શાળામાં પ્રશિક્ષણ કાર્ય કરો છો તે શાળામાં સ્વચ્છતા માટે કયા પડકારો છે અને તેનો ઉકેલ કયો હોઈ શકે?
3. રોજિંદા જીવનમાં યોગ અને વ્યાયામ કરતાં કોઈ એક વ્યક્તિની મુલાકાત લઈ યોગ અને વ્યાયામ જીવનમાં શું મહત્ત્વ ધરાવે છે? આ બાબતોથી તેમના જીવનમાં આવેલ પરિવર્તન વિશે નોંધ કરો.
4. તમારી મનગમતી રમત તથા તેનાથી થયેલા લાભ અને તે અંગે તમારા અનુભવો વર્ણવો.
5. તમારી શાળા/કોલેજમાં યોજાયેલાં રમતોત્સવમાં જે સાંઘિક રમત રમાઈ હોય તેનું વર્ણન તમારાં શબ્દોમાં કરો.
6. તમારી દ્રિષ્ટએ સાંઘિક રમતો શા માટે જરૂરી છે? આ રમતો દ્વારા થતા લાભ દર્શાવી તમારા વિચારો સ્પષ્ટ કરો.

નોંધ: મોડ્યુલ આધારિત આ વિચારપ્રેરક પ્રશ્નો ઉદાહરણ પૂરતાં આપેલાં છે .

અધ્યાપકશ્રીઓએ આ પ્રશ્નોનો આધાર લઈ બીજા પ્રશ્નો બનાવી વિદ્યાર્થીઓને મહાવરો કરાવવો.